

Automobilizacja blizny po cięciu cesarskim

Autoterapię blizny można rozpocząć po całkowitym jej wygojeniu. Masaż blizny powinien zająć kilkanaście minut dziennie. Na początku mobilizuj tkankę delikatnie, ale z czasem odważniej i mocniej wykonuj techniki.

Głaskanie i rozcieranie w kierunku do blizny



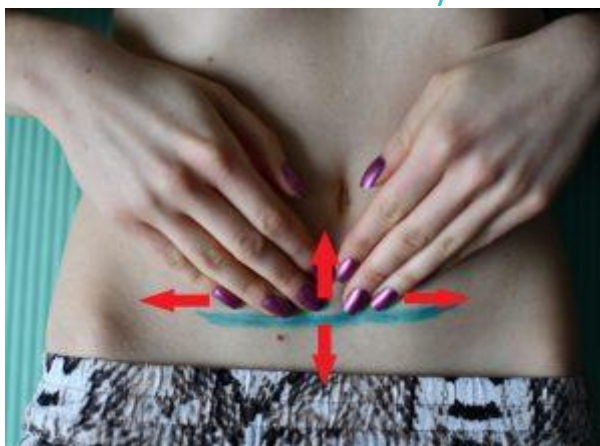
Masaż rozpocznij od przyzwyczajania tkanek do dotyku. Wykonaj gładzenie od obwodu do blizny. Następnie rozcieraj kółkiem również do blizny. Na tym etapie możesz wsmarować w bliznę maść lub odrobinę oliwki, co ułatwi wykonywanie kolejnych technik.

Przesuwanie tkanek wzdłuż blizny



Umieść kciuk po jednej stronie rany, a pozostałe palce po drugiej. Przesuwaj rękę wzdłuż brzegów blizny.

Przesuwanie blizny



Położ palce na bliźnie. Przesuwaj bliznę do boków, w górę i w dół, zatrzymaj ruch na kilka sekund i wróć do środka. Jeśli blizna jest wciągnięta do środka wykonaj te ruchy najpierw nad blizną, później pod, a na końcu na bliźnie.

Ruchy okrężne - rozcieranie blizny



Położ palce na bliźnie. Dociskając bliznę wykonuj na niej małe kółeczka. Przesuwaj palce rozcierając zarówno w prawą, jak i lewą stronę. Jeśli Twoja blizna jest wciągnięta do środka wykonaj te same ruchy najpierw nad blizną, później pod blizną, a na końcu na bliźnie.

Przełamywanie blizny



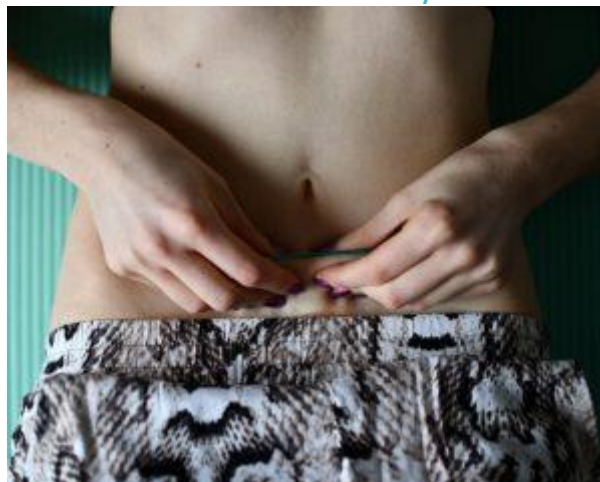
Palce jednej dłoni ułóż nad blizną, drugiej pod. Wykonuj ruchy, jakbyś chciała przełamać bliznę na pół i ustawić ją w kształt litery S.

Rolowanie blizny



Złap skórę i tkanki głębiej położone w poprzek blizny. Przesuwaj między palcami powstały fałd na całej długości blizny. Powtórz w prawą i lewą stronę.

Unoszenie blizny



Złap bliznę palcami i spróbuj ją unieść, tak jakbyś chciała oderwać ją od tkanek położonych głębiej.

Zagłębianie w bliznę



Zegnij nogi, palce ułóż na bliźnie. Spróbuj wejść palcami w głąb brzucha i blizny. Powoli przesuwaj bliznę w górę i dół oraz na boki. Następnie wykonaj ruchem okrężnym małe kółeczka