



100 PROTOKOŁÓW BAŃKOTERAPII

Gotowe, ilustrowane schematy wspierające
bezpieczną, precyzyjną i profesjonalną pracę z klientem



5 kategorii • 100 praktycznych protokołów





INFORMACJE PRAWNE I WAŻNE ZASADY KORZYSTANIA

© 2026 100 Protokołów Bańkoterapii. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny i został przygotowany jako pomoc organizacyjna dla odpowiednio przeszkolonych terapeutów, masażyстів i kosmetologów. Nie stanowi diagnozy, porady lekarskiej ani zamiennika badania lub leczenia prowadzonego przez uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Przed zastosowaniem technik należy przeprowadzić wywiad, uzyskać świadomą zgodę klienta, sprawdzić przeciwwskazania oraz działać zgodnie z posiadanymi kwalifikacjami, lokalnymi przepisami i standardami higieny.

Nie stosuj baniek na uszkodzonej skórze, aktywnych zmianach zapalnych, niezidentyfikowanych obrzękach ani w sytuacji, w której stan klienta budzi wątpliwości. W przypadku objawów alarmowych przerwij zabieg i skieruj klienta do odpowiedniego specjalisty.

Zabrania się kopiowania, rozpowszechniania, odsprzedawania lub udostępniania niniejszego materiału bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich.



**Materiał
edukacyjny**



**Bezpieczeństwo
klienta**



**Prawa
autorskie**



SPIS TREŚCI

	MODUŁ 01 — PODSTAWY BEZPIECZNEJ BAŃKOTERAPII	04
	• Jak korzystać z przewodnika	05
	• Najważniejsze zasady bezpieczeństwa	06
	• Przeciwwskazania i objawy alarmowe	07
	• Ocena klienta przed sesją	08
	• Przygotowanie materiałów i higiena	09
	• Intensywność, podciśnienie i czas	10
	• Ślady po bańkach i zalecenia pozabiegowe	11
	• Dokumentacja sesji	12
	MODUŁ 02 — BÓL I STANY ZAPALNE	13
	MODUŁ 03 — RÓWNOWAGA EMOCJONALNA I REGENERACJA	34
	MODUŁ 04 — UKŁAD ODDECHOWY	55
	MODUŁ 05 — UKŁAD POKARMOWY	76
	MODUŁ 06 — ESTETYKA I DOBRE SAMOPOCZUCIE	97
	MODUŁ 07 — SZYBKIE NARZĘDZIA PRAKTYCZNE	118
	Zakończenie	123



OD IMPROWIZACJI DO PEWNEJ I UPORZĄDKOWANEJ PRAKTYKI

Witaj w przewodniku, który pomoże Ci uporządkować pracę z bańkami i szybciej przygotowywać sesje dopasowane do potrzeb klienta.

Nie musisz już opierać się na przypadkowych notatkach ani za każdym razem od początku zastanawiać się, od którego obszaru rozpocząć. Otrzymujesz 100 przejrzystych protokołów podzielonych na pięć praktycznych kategorii. Każdy z nich pokazuje cel sesji, obszary pracy, kolejność działań, orientacyjny czas oraz najważniejsze środki ostrożności.

Ten przewodnik nie zastępuje Twojej wiedzy, kwalifikacji ani indywidualnej oceny klienta. Jego zadaniem jest pomóc Ci działać bardziej świadomie, konsekwentnie i profesjonalnie.

Najpierw zapoznaj się z modułem bezpieczeństwa. Następnie wybierz protokół odpowiadający zgłoszonej potrzebie, sprawdź przeciwwskazania i dostosuj intensywność do reakcji klienta. Nie musisz zapamiętywać wszystkiego. Korzystaj z materiału jak z praktycznej mapy dostępnej zawsze wtedy, gdy jej potrzebujesz.



**Bezpieczeństwo najpierw. Jasny plan zawsze.
Każdy klient indywidualnie.**



Wcześniej:

luźne notatki, wahanie,
strata czasu.



Teraz:

jasny schemat,
świadomy wybór,
uporządkowana sesja.



MODUŁ 01

PODSTAWY BEZPIECZNEJ BAŃKOTERAPII

Ocena klienta, przeciwwskazania,
higiena i prawidłowe przygotowanie sesji



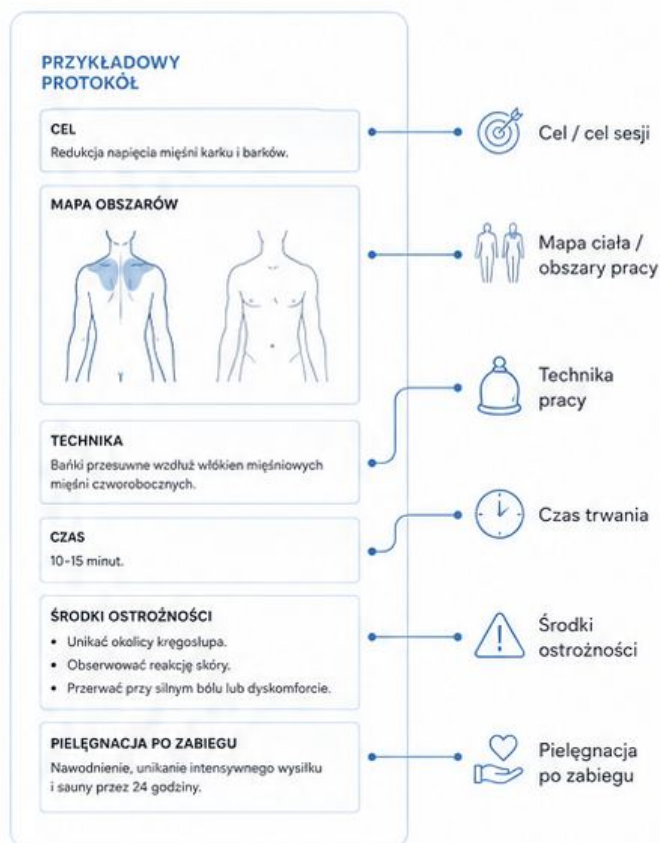
Dobry protokół zaczyna się jeszcze
przed przyłożeniem pierwszej bańki.





JAK KORZYSTAĆ Z KAŻDEGO PROTOKOŁU

Każdy protokół jest praktycznym schematem wspierającym planowanie sesji. Nie jest sztywną receptą. Przed rozpoczęciem zawsze uwzględnij stan skóry, historię zdrowotną, aktualne dolegliwości, tolerancję na podciśnienie oraz zakres własnych kwalifikacji.



Zasada nadrzędna:

protokół dostosowuje się do klienta, a nie klienta do protokołu.



8 ZASAD BEZPIECZNEJ PRACY Z BAŃKAMI



1. PRZEPROWADŹ WYWIAD

Zapytaj o stan zdrowia, leki, zabiegi, choroby skóry, skłonność do krwawień oraz wcześniejsze reakcje na bańki.



2. UZYSKAJ ŚWIADOMĄ ZGODĘ

Wyjaśnij cel, przebieg, możliwe odczucia i prawdopodobieństwo pojawienia się przejściowych śladów.



3. OBEJRZYJ OBSZAR ZABIEGU

Nie pracuj na skórze uszkodzonej, zakażonej, silnie podrażnionej ani na zmianach o niewyjaśnionym pochodzeniu.



4. ZACZYNAJ DELIKATNIE

Pierwsza aplikacja powinna wykorzystywać najmniejsze skuteczne podciśnienie. Mocniej nie zawsze oznacza lepiej.



5. NIE POZOSTAWIAJ KLIENTA BEZ NADZORU

Kontroluj reakcję skóry oraz samopoczucie przez cały czas trwania aplikacji.



6. NIE PRACUJ BEZPOŚREDNIO NA STRUKTURACH WRAŻLIWYCH

Unikaj przedniej części szyi, oczu, błon śluzowych, dużych żyłaków, otwartych ran i niezidentyfikowanych guzków.



7. PRZERWIJ PRZY NIEPOKOJĄCEJ REAKCJI

Natychmiast zmniejsz podciśnienie lub zdejmij bańki, jeśli pojawi się ostry ból, drętwienie, zawroty głowy, duszność albo nagłe pogorszenie samopoczucia.



8. DOKUMENTUJ

Zapisuj parametry i reakcje. Dokumentacja ułatwia bezpieczne planowanie kolejnych sesji.



Prawidłowe odczucie: wyraźne zasysanie bez ostrego bólu, pieczenia i drętwienia.



KIEDY NIE WYKONYWAĆ ZABIEGU



BLOK 1 — NIE STOSUJ NA DANYM OBSZARZE

Nie przykładaj baniek bezpośrednio na:

- otwarte rany, oparzenia lub świeże blizny;
- aktywne infekcje i zmiany skórne;
- niezidentyfikowane guzki lub obrzęki;
- duże żyłaki i obszary podejrzenia zakrzepu;
- świeże urazy, krwiaki i miejsca aktywnego krwawienia;
- oczy, błony śluzowe i przednią część szyi.



BLOK 2 — WYMAGANA SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ

Skonsultuj możliwość wykonania zabiegu lub dostosuj postępowanie, gdy klient:

- przyjmuje leki przeciwkrzepliwe;
- ma zaburzenia krzepnięcia;
- ma bardzo delikatną lub cienką skórę;
- ma zaburzenia czucia;
- jest w ciąży;
- przechodzi leczenie onkologiczne;
- ma chorobę przewlekłą w niestabilnym okresie;
- niedawno przeszedł operację lub inwazyjny zabieg.



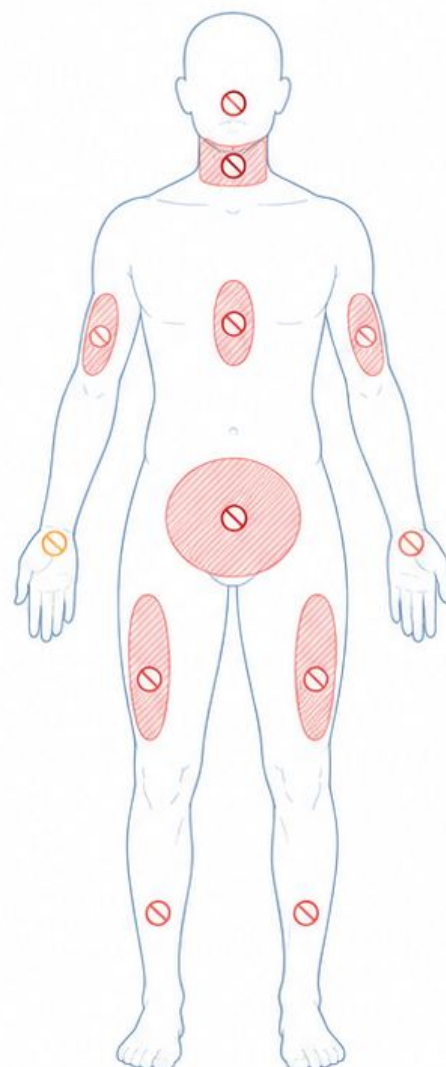
Leki przeciwkrzepliwe zmniejszają zdolność krwi do tworzenia skrzepu i mogą zwiększać ryzyko rozległych siniaków lub krwawienia.



BLOK 3 — PRZERWIJ I SKIERUJ DO SPECJALISTY

Nie rozpoczynaj lub natychmiast przerwij sesję, jeśli występują:

- nagły, bardzo silny lub niewyjaśniony ból;
- duszność lub ból w klatce piersiowej;
- omdlenie, dezorientacja lub zaburzenia świadomości;
- jednostronny, gorący i bolesny obrzęk kończyny;
- wysoka gorączka lub objawy ostrej infekcji;
- nagłe osłabienie, zaburzenia mowy lub asymetria twarzy;
- reakcja alergiczna lub szybko narastający obrzęk.



Zielone:

można rozważyć po ocenie.



Żółte:

zachowaj ostrożność lub skonsultuj.



Czerwone:

nie wykonuj i skieruj.



Wątpliwość jest wystarczającym powodem, aby nie wykonywać zabiegu.



5-MINUTOWA OCENA PRZED ZABIEGIEM

Krótką oceną przed każdą sesją zmniejsza ryzyko i pomaga dobrać właściwy protokół, obszar oraz intensywność. Nie pomijaj jej nawet wtedy, gdy klient korzystał już wcześniej z bańkoterapii.



1. GŁÓWNA POTRZEBA

- Co klient odczuwa?
- Od kiedy występuje problem?
- Co pogarsza lub zmniejsza objawy?
- Czy problem był wcześniej oceniany przez specjalistę?

☐

2. STAN ZDROWIA

- Czy występują choroby przewlekłe?
- Czy klient przyjmuje leki?
- Czy niedawno przeszedł operację, uraz lub zabieg?
- Czy występują zaburzenia krzepnięcia, czucia lub krążenia?

☐

3. OCENA OBSZARU

- Czy skóra jest ciągła i wolna od aktywnych zmian?
- Czy występuje obrzęk, zaczerwienienie lub podwyższona temperatura?
- Czy dotyk wywołuje nietypowy ból?
- Czy w obszarze znajdują się żylaki, znamiona lub świeże blizny?

☐

4. WCZEŚNIEJSZE DOŚWIADCZENIA

- Czy klient korzystał wcześniej z baniek?
- Jak reagowała skóra?
- Czy pojawiły się zawroty głowy, osłabienie lub długotrwały ból?

☐

5. DECYZJA

☐

ZIELONE ŚWIATŁO:

brak przeciwwskazań,
można rozpocząć
delikatnie.



ŻÓŁTE ŚWIATŁO:

potrzebna modyfikacja,
dodatkowa konsultacja
lub odroczenie.



CZERWONE ŚWIATŁO:

nie wykonuj zabiegu;
skieruj do odpowiedniego
specjalisty.



PRZYGOTUJ BEZPIECZNE I PROFESJONALNE STANOWISKO



MATERIAŁY DO PRZYGOTOWANIA

- ✓ zestaw czystych baniek odpowiedniego rozmiaru;
- ✓ sprawna pompka lub system regulacji podciśnienia;
- ✓ rękawiczki jednorazowe, gdy są wskazane;
- ✓ preparat do higieny rąk;
- ✓ środek do czyszczenia i dezynfekcji zgodny z materiałem baniek;
- ✓ jednorazowe podkłady;
- ✓ neutralny środek poślizgowy do technik przesuwnych;
- ✓ ręczniki lub chusty do ochrony odzieży;
- ✓ pojemnik na odpady;
- ✓ karta wywiadu i dokumentacji.



PRZED SESJĄ

- 1 Umyj lub zdezynfekuj ręce.
- 2 Oczyszcz i przygotuj powierzchnię roboczą.
- 3 Sprawdź każdą bańkę pod kątem pęknięć, ostrych krawędzi i uszkodzeń.
- 4 Rozłóż wyłącznie materiały potrzebne do danej sesji.
- 5 Zapewnij klientowi prywatność, wygodę i stabilne ułożenie.
- 6 Oczyszcz skórę zgodnie ze standardem pracy i oceń ją ponownie przed aplikacją.



PO SESJI

- 1 Oddziel materiały czyste od użytych.
- 2 Umyj i zdezynfekuj wielorazowe elementy zgodnie z instrukcją producenta.
- 3 Wyrzuć materiały jednorazowe do odpowiedniego pojemnika.
- 4 Oczyszcz powierzchnie, które miały kontakt z klientem lub używanymi materiałami.
- 5 Zdezynfekuj ręce i uzupełnij dokumentację.



Nie używaj uszkodzonych baniek. Nie odkładaj użytej bańki do strefy czystej.
Nie stosuj jednego aplikatora u kolejnych klientów bez pełnego przygotowania zgodnego ze standardem higieny.



1. PRZYGOTOWANIE



2. ZABIEG



3. USUWANIE



4. CZYSZCZENIE



5. DOKUMENTACJA



JAK DOBRAĆ SIŁĘ PODCIŚNIENIA I CZAS APLIKACJI

Siłę podciśnienia i czas aplikacji dobieraj do obszaru ciała, techniki, kondycji skóry, wieku, wcześniejszych doświadczeń oraz bieżącej reakcji klienta. Zawsze rozpoczynaj od najniższej skutecznej intensywności.



1



POZIOM 1 — DELIKATNY



Odczucie klienta: lekkie, wyraźne zasysanie bez bólu.



Wygląd skóry: niewielkie uniesienie skóry, łagodne zaczerwienienie.



Zastosowanie: pierwsza sesja, wrażliwa skóra, okolice delikatne, twarz, szyja, osoby starsze lub niska tolerancja.

2



POZIOM 2 — UMIARKOWANY



Odczucie klienta: zdecydowane zasysanie, nadal komfortowe.



Wygląd skóry: widoczne uniesienie tkanek i umiarkowane przekrwienie.



Zastosowanie: większe grupy mięśniowe, techniki statyczne lub przesuwne u klienta dobrze tolerującego zabieg.

3



POZIOM 3 — SILNY



Odczucie klienta: intensywne zasysanie bez ostrego bólu, pieczenia i drętwienia.



Wygląd skóry: znaczne uniesienie tkanek i wyraźna zmiana koloru.



Zastosowanie: wyłącznie u odpowiednio ocenionych klientów, na wybranych obszarach i przez krótki czas. Nie powinien być poziomem domyślnym.

“

Jeżeli klient wstrzymuje oddech, napina ciało lub odsuwa się od dotyku, intensywność jest zbyt duża.



Sygnaly do zmniejszenia lub przzerwania:

- ostry ból;
- pieczenie;
- drętwienie;
- zimno w kończynie;
- silne zblednięcie skóry;
- zawroty głowy;
- nudności;
- duszność;
- nagły niepokój.



TECHNIKA STATYCZNA

- **Początek:** 2–5 minut.
- **Typowa sesja:** 5–10 minut.
- Maksymalny czas zależy od obszaru, reakcji skóry i kwalifikacji osoby wykonującej zabieg.



TECHNIKA PRZESUWNA

- **Początek:** 3–5 minut na obszar.
- **Ruch:** wolny, płynny, bez zatrzymywania na wrażliwych punktach.
- Skóra musi mieć odpowiedni poślizg.



TECHNIKA PULSACYJNA

- Krótkie zasysanie i zwalnianie podciśnienia.
- Stosować delikatnie, gdy dłuższa aplikacja statyczna nie jest wskazana lub dobrze tolerowana.



Więcej siły nie oznacza lepszych efektów. Kieruj się reakcją klienta i celem sesji.





JAK ROZUMIEĆ REAKCJE SKÓRY PO ZABIEGU

Po zabiegu mogą pojawić się przejściowe ślady wynikające z działania podciśnienia na skórę i powierzchowne naczynia krwionośne. Kolor śladu nie jest wiarygodną metodą diagnozowania chorób, poziomu toksyn ani stanu narządów wewnętrznych.



1 REAKCJE CZĘSTO SPOTYKANE

- przejściowe zaczerwienienie;
- okrągłe ślady o różnej intensywności;
- lekkie uczucie ciepła;
- niewielka tkliwość;
- krótkotrwałe uczucie rozluźnienia lub ciężkości.



2 CO WPŁYWA NA INTENSYWNOSĆ ŚLADÓW

- siła podciśnienia;
- czas aplikacji;
- miejsce zabiegu;
- delikatność skóry;
- leki i skłonność do siniaków;
- wcześniejsze zabiegi;
- indywidualna reakcja organizmu.



3 ZALECENIA DLA KLIENTA

Po sesji zaleca się:

- obserwować skórę;
- unikać intensywnego pocierania miejsca zabiegu;
- zrezygnować z bardzo gorącej kąpieli lub sauny bezpośrednio po sesji;
- unikać intensywnego treningu, jeśli obszar jest wyraźnie tkliwy;
- stosować łagodną pielęgnację skóry;
- chronić widoczne ślady przed nadmiernym słońcem;
- zgłosić każdą nietypową lub nasilającą się reakcję.



4 KIEDY REAKCJA WYMAGA UWAGI

Skontaktuj się z klientem lub skieruj go do odpowiedniego specjalisty, jeśli wystąpią:

- pęcherze;
- uszkodzenie skóry;
- nasilający się ból;
- rozległy obrzęk;
- zaburzenia czucia;
- objawy infekcji;
- utrzymujące się znaczne osłabienie;
- reakcja alergiczna;
- ślady lub ból nieadekwatne do zastosowanej intensywności.



MIT: im ciemniejszy ślad, tym więcej „toksyn”.

FAKT: intensywność śladu zależy przede wszystkim od podciśnienia, czasu, obszaru i indywidualnej reakcji tkanek.



LEKKA REAKCJA

łagodne zaczerwienienie



UMIARKOWANA REAKCJA

wyraźny, różowy ślad



INTENSYWNA REAKCJA

ciemniejszy, czerwono-fioletowy ślad



REAKCJA NIEADEKWATNA

zbyt ciemna, plamista lub bolesna – przerwij lub oceń





KARTA ZABIEGU – CO NALEŻY ZAPISAĆ

Dobra dokumentacja zwiększa bezpieczeństwo, pomaga porównywać reakcje i ułatwia planowanie kolejnych sesji. Zapis powinien być czytelny, konkretny i wykonany bezpośrednio po zabiegu.



DANE SESJI

Data i godzina: _____ Numer sesji: _____

Imię lub identyfikator klienta: _____ Osoba wykonująca zabieg: _____



CEL I WYWIAD

Główna potrzeba klienta: _____

Aktualne objawy: _____

Zmiany od poprzedniej sesji: _____

Leki, zabiegi lub nowe informacje zdrowotne: _____

Przeciwwskazania sprawdzone: ☐ TAK ☐ NIE



PARAMETRY ZABIEGU

Wybrany protokół: _____

Obszar ciała: _____

Rodzaj baniek: _____

Technika: ☐ statyczna ☐ przesuwana ☐ pulsacyjna

Intensywność: ☐ delikatna ☐ umiarkowana ☐ silna

Czas całkowity: _____

Środek poślizgowy lub preparat użyty podczas sesji: _____



REAKCJA KLIENTA

Odczucia podczas zabiegu: _____

Wygląd skóry: _____

Czy konieczna była zmiana intensywności? ☐ TAK ☐ NIE

Czy zabieg został przerwany? ☐ TAK ☐ NIE

Nietypowe reakcje: _____



ZALECENIA I PLAN

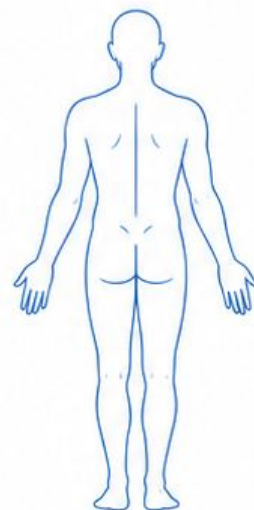
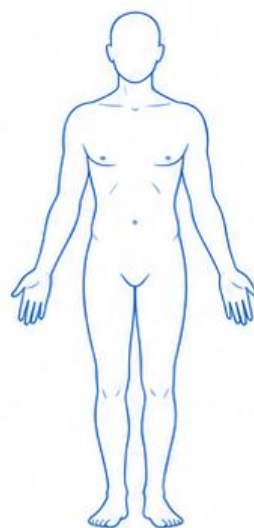
Zalecenia przekazane klientowi: _____

Plan kolejnej sesji: _____

Czy wskazana jest konsultacja z innym specjalistą? ☐ TAK ☐ NIE

Podpis lub potwierdzenie osoby wykonującej zabieg: _____

OBSZAR ZABIEGU – ZAZNACZ MIEJSCA APLIKACJI



LEGENDA (PRZYKŁAD)

- garbowanie / silna reakcja
- umiarkowana reakcja
- łagodna reakcja
- × punkt bolesny
- kierunek przesuwania



Nie zapisuj diagnoz, których nie masz uprawnień stawiać.

Opisuj to, co klient zgłasza, co obserwujesz i co zostało wykonane.



MODUŁ 02

BÓL I STANY ZAPALNE

20 protokołów wspierających pracę
z napięciem, przeciążeniem i dyskomfortem
mięśniowo-powięziowym



Najpierw ocena. Następnie
precyzyjnie dobrany obszar,
technika i intensywność.



Protokoły w tym module mają
charakter wspierający.
Nie zastępują diagnozy ani leczenia
urazów, chorób stawów, stanów
zapalnych lub bólu o niewyjaśnionym
pochodzeniu.





PROTOKÓŁ 01 – NAPIĘCIE I BÓL DOLNEGO ODCINKA PLECÓW



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni dolnego odcinka pleców, zmniejszenie odczucia sztywności oraz poprawa komfortu ruchu u klienta bez objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodne lub umiarkowane napięcie mięśniowe;
- pojawia się sztywność po długim siedzeniu;
- klient odczuwa przeciążenie po pracy fizycznej;
- dyskomfort ma charakter mięśniowy i został wcześniej oceniony;
- nie występują objawy neurologiczne ani urazowe.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból pojawił się nagle i jest bardzo silny;
- ból promieniuje do nogi wraz z osłabieniem lub drętwieniem;
- występuje zaburzenie kontroli pęcherza lub jelit;
- pojawiała się utrata czucia w okolicy kroczu;
- występuje gorączka, świeży uraz lub niewyjaśniona utrata masy ciała;
- klient ma podejrzenie złamania, zakrzepu, infekcji lub ostrego stanu zapalnego.

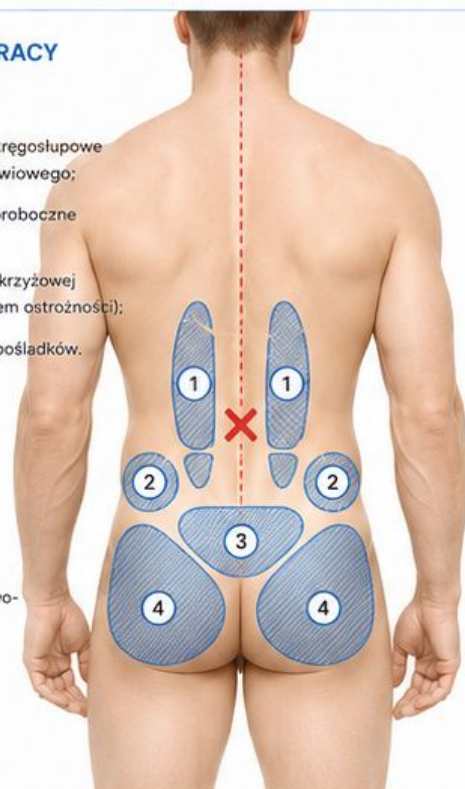
OBSZARY PRACY

Obszar główny:

- mięśnie przykręgosłupowe odcinka lędźwiowego;
- mięśnie czworoboczne lędźwi;
- okolica kości krzyżowej (z zachowaniem ostrożności);
- górna część pośladków.

Obszary pomocnicze:

- okolica piersiowo-lędźwiowa;
- boczna część bioder;
- okolica kości krzyżowej z zachowaniem ostrożności.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na wyrostkach kolczystych kręgosłupa;
- na nerkach jako celu terapeutycznego;
- na świeżych siniakach, ranach i aktywnych zmianach skórnych;
- na obszarach z zaburzeniami czucia;
- na niezidentyfikowanym obrzęku.



MATERIAŁY

- 4–8 średnich lub dużych baniek;
- neutralny środek poślizgowy przy technice przesuwnej;
- ręcznik lub podkład;
- karta dokumentacji.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z niewielkim podparciem pod miednicą lub leżenie boki, jeżeli pozycja na brzuchu jest niewygodna. Kręgosłup powinien pozostać w neutralnym, swobodnym ustawieniu.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Pierwszą sesję rozpocznij od minimalnego skutecznego podciśnienia.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 – Przygotowanie



Delikatny kontakt manualny i ocena napięcia tkanek przez 1–2 minuty.

2

Etap 2 – Technika przesuwna



Wykonuj wolne ruchy równoległe do kręgosłupa, bez przechodzenia bezpośrednio po strukturach kostnych.

3

Etap 3 – Aplikacja statyczna



Umieść bańki symetrycznie po obu stronach odcinka lędźwiowego oraz na górnej części pośladków, jeżeli obszar jest odpowiedni.

4

Etap 4 – Ponowna ocena



Po zdjęciu baniek oceń kolor skóry, tkiwość i komfort ruchu.



CZAS

- technika przesuwna: 3–5 minut;
- technika statyczna: 4–8 minut;
- łączny czas pracy na obszarze: około 8–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

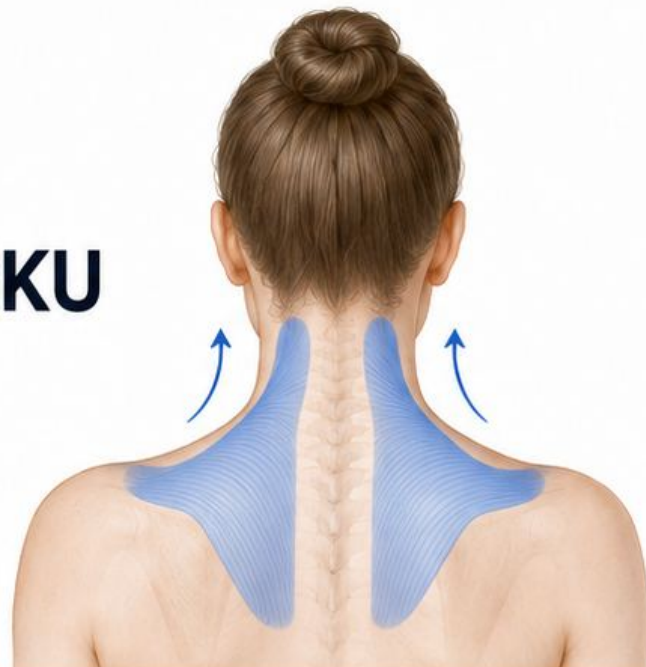
- zdejmuj bańki powoli;
- wykonaj krótką ocenę ruchu;
- zapytaj o zmianę odczucia bólu i napięcia;
- przełącz zalecenia dotyczące obserwacji skóry;
- udokumentuj obszary, czas i intensywność.



Nie przykładaj baniek bezpośrednio na kręgosłup. Pracuj na tkankach miękkich po obu jego stronach.



PROTOKÓŁ 02 – NAPIĘCIE SZYI I KARKU



CEL PROTOKOŁU

Zmniejszenie odczucia napięcia w tylnej części szyi i karku, poprawa komfortu ruchu głowy oraz wsparcie rozluźnienia po długotrwałej pracy w jednej pozycji.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient zgłasza sztywność karku;
- napięcie pojawia się po pracy przy komputerze;
- występuje przeciążenie związane z pozycją głowy;
- objawy mają charakter łagodny lub umiarkowany;
- nie występuje świeży uraz ani objawy neurologiczne.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje ból po urazie głowy lub szyi;
- pojawiają się zawroty głowy, zaburzenia widzenia lub równowagi;
- ból promieniuje do ręki z osłabieniem lub utratą czucia;
- występuje bardzo silny ból głowy o nagłym początku;
- obecna jest gorączka, sztywność karku i złe samopoczucie;
- klient ma niestabilność odcinka szyjnego lub niewyjaśnione objawy neurologiczne.



OBSZARY PRACY

- górna część mięśnia czworobocznego;
- mięśnie przykręgosłupowe odcinka szyjnego, z zachowaniem odstępu od kręgosłupa;
- mięsień dźwigacz łopatki;
- okolica potyliczna wyłącznie bardzo delikatnie i powierzchownie;
- górna część obręczy barkowej.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- okolica tętnic szyjnych;
- krtań i tchawica;
- bezpośrednio na kręgach szyjnych;
- obszary z powiększonymi węzłami chłonnymi;
- znamiona, rany i aktywne zmiany skórne.



MATERIAŁY

- ✓ małe lub średnie miękkie bańki;
- ✓ niewielka ilość środka poślizgowego;
- ✓ podparcie dla głowy i ramion.



POZYCJA KLIENTA

Siad z wygodnym podparciem ramion lub leżenie na brzuchu z głową ustawioną neutralnie. Nie dopuszczaj do nadmiernego skrętu ani przeprostu szyi.



TECHNIKA REKOMENDOWANA

1 Etap 1 — Ocena ruchu

Poproś klienta o spokojne spojrzenie w prawo, w lewo, w dół i lekko w górę, bez prowokowania bólu.

2 Etap 2 — Delikatna technika przesuwna

Prowadź bańkę od górnej części łopatki w kierunku podstawy czaszki, z dala od przedniej części szyi.

3 Etap 3 — Krótka aplikacja statyczna

Umieść małe bańki na górnej części mięśnia czworobocznego i w bezpiecznej części okolicy karku.

4 Etap 4 — Ocena końcowa

Sprawdź komfort i zakres ruchu bez forsowania.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Okolice szyi wymaga mniejszego podciśnienia niż plecy lub uda.



CZAS

- technika przesuwna: 2–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–5 minut;
- łączny czas: około 6–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- ✓ poproś klienta, aby powoli zmienił pozycję;
- ✓ ponownie oceń ruch szyi;
- ✓ zapytaj o zawroty głowy, mrowienie lub ból;
- ✓ udokumentuj reakcję.



Na szyi zawsze wybieraj mniejsze bańki, krótszy czas i niższe podciśnienie.



PROTOKÓŁ 03 – NAPIĘCIE ŚRODKOWEJ CZĘŚCI PLECÓW



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni środkowej części pleców, poprawa komfortu ruchu obręczy barkowej oraz zmniejszenie uczucia sztywności między łopatkami.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje napięcie między łopatkami;
- klient długo siedzi lub pracuje z rękami z przodu;
- pojawia się sztywność po treningu;
- dyskomfort jest powierzchowny i mięśniowy;
- nie występują objawy sercowe ani oddechowe.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból w klatce piersiowej jest nagły, uciskający lub promieniuje;
- pojawia się duszność, zimny pot lub mdłości;
- występuje ból po upadku albo podejrzenie złamania żebra;
- klient ma gorączkę, infekcję lub silny ból przy oddychaniu;
- występuje niewyjaśnione osłabienie lub objawy neurologiczne.



MATERIAŁY

- 6–10 średnich bańek;
- neutralny środek poślizgowy;
- podparcie pod klatkę piersiową lub ramiona.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z ramionami ułożonymi swobodnie lub siad z podparciem przodu tułowia. Łopatki powinny być rozluźnione.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Obszar między łopatkami może być wrażliwy, dlatego intensywność zwiększaj stopniowo.



CZAS

- przesuwanie: 3–5 minut;
- statycznie: 4–7 minut;
- łączny czas: około 8–12 minut.

OBSZARY PRACY

- mięśnie przykręgosłupowe odcinka piersiowego;
- mięśnie między łopatkami;
- tylna część barków;
- boczne partie górnej części pleców.

OBSZARY DO OMINIĘCIA

- wyrostki kolczyste kręgosłupa;
- bezpośrednio na łopatkach;
- okolica serca jako cel zabiegu;
- świeże urazy żeber;
- aktywne zmiany skórne;
- obszary o zaburzonym czuciu.



OBSZARY PRACY
(można pracować)



NIE STOSUJ BEZPOŚREDNIO
(obszary do ominięcia)



TECHNIKA REKOMENDOWANA



Etap 1 – Rozgrzanie obszaru

Wykonaj krótki, delikatny kontakt manualny.



Etap 2 – Technika przesuwna

Prowadź bańkę równolegle do kręgosłupa oraz wzdłuż przestrzeni między łopatką a kręgosłupem.



Etap 3 – Aplikacja statyczna

Ustaw bańki symetrycznie po obu stronach kręgosłupa, zachowując odstęp od struktur kostnych.



Etap 4 – Integracja ruchowa

Po zdjęciu bańek poproś o spokojne cofnięcie i opuszczenie barków.



Ból w środkowej części pleców może mieć przyczyny inne niż mięśniowe. Przy objawach oddechowych lub sercowych nie wykonuj zabiegu.



PROTOKÓŁ 04 – BÓL I NAPIĘCIE OKOLICY BARKU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia tkanek wokół barku, poprawa komfortu ruchu oraz zmniejszenie napięcia po przeciążeniu lub długotrwałej pracy kończyną górną.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje napięcie mięśniowe wokół barku;
- dyskomfort pojawia się po pracy lub treningu;
- ruch jest ograniczony przez uczucie sztywności;
- nie występuje świeży uraz;
- klient był oceniony i nie ma przeciwwskazań.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- bark jest zdeformowany po urazie;
- klient nie może unieść ręki po nagłym zdarzeniu;
- występuje silny obrzęk, zaczerwienienie lub gorąco;
- pojawia się utrata siły, drętwienie lub zimno dłoni;
- występuje podejrzenie złamania, zwichnięcia lub zerwania ścięgna;
- ból barku towarzyszy bólom w klatce piersiowej lub duszności.



MATERIAŁY

- małe i średnie bańki;
- środek poślizgowy;
- podparcie dla ramienia.



OBSZARY PRACY

- tylna część mięśnia naramiennego;
- górna część mięśnia czworobocznego;
- mięśnie wokół łopatki;
- boczna część ramienia, jeśli skóra i tkanki są odpowiednie;
- mięsień najszerzy grzbietu w pobliżu pachy, z zachowaniem ostrożności.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

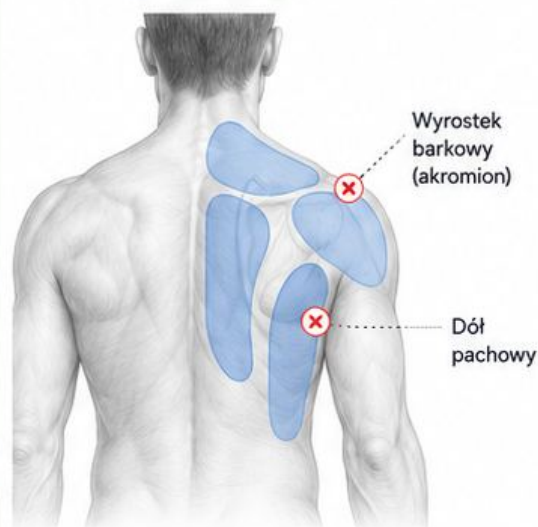
- bezpośrednio na wyrostku barkowym;
- dół pachowy;
- obszary z powiększonymi węzłami chłonnymi;
- świeże blizny pooperacyjne;
- ostre stany zapalne;
- okolice z zaburzeniami czucia.



POZYCJA KLIENTA

Siad z przedramieniem podpartym lub leżenie boki. Bark powinien być rozluźniony, a ręka stabilnie ułożona.

WIDOK Z TYŁU



WIDOK Z BOKU



TECHNIKA REKOMENDOWANA



Etap 1 – Ocena ruchu

Sprawdź delikatne uniesienie ręki do przodu i na bok bez prowokowania bólu.



Etap 2 – Technika przesuwna

Prowadź małą bańkę po tylnej części barku i wokół łopatki, omijając struktury kostne.



Etap 3 – Aplikacja statyczna

Umieść 2–4 bańki na miękkich częściach tylnego barku i górnej części pleców.



Etap 4 – Ruch po zabiegu

Poproś klienta o spokojny, bezbolesny ruch w dostępnym zakresie.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. W pobliżu stawu stosuj mniejsze bańki i krótszy czas.



CZAS

- technika przesuwna: 3–4 minuty;
- technika statyczna: 3–6 minut;
- łączny czas: około 7–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- oceń zmianę zakresu ruchu;
- sprawdź temperaturę i kolor dłoni;
- zapytaj o drętwienie lub ból;
- udokumentuj reakcję.



Nie próbuj „ustawiać” barku za pomocą baniek.
Protokół dotyczy wyłącznie bezpiecznej pracy na tkankach miękkich.



PROTOKÓŁ 05 – PRZECIĄŻENIE GÓRNEJ CZĘŚCI MIĘŚNIA CZWOROBOCZNEGO



CEL PROTOKOŁU

Zmniejszenie odczucia ciężkości i napięcia w górnej części barków oraz wsparcie swobodniejszego ustawienia szyi i łopatek.



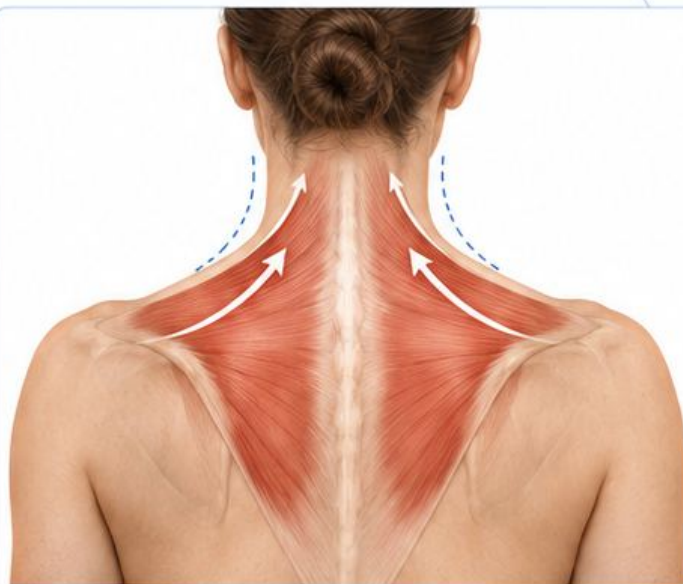
MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient odczuwa napięcie na linii szyja–bark;
- występuje zmęczenie po pracy przy komputerze;
- ramiona pozostają przez długi czas uniesione;
- napięcie nasila się w okresach stresu;
- nie ma objawów neurologicznych ani świeżego urazu.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje silny ból szyi po urazie;
- pojawia się drętwienie lub osłabienie ręki;
- ból towarzyszy zawrotom głowy lub zaburzeniom widzenia;
- obecny jest obrzęk, guz lub aktywna zmiana skórna;
- klient ma gorączkę lub niewyjaśnione objawy ogólne.



→ KIERUNEK PRZESUWANIA

--- GRANICA – NIE PRZEKRACZAĆ



OBSZARY PRACY

- górne włókna mięśnia czworobocznego;
- okolica między barkiem a podstawą szyi;
- górna część łopatki;
- tylna część obręczy barkowej.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- boczna i przednia część szyi;
- bezpośrednio na obojczyku;
- wyrostki kolczyste;
- dół pachowy;
- obszary węzłów chłonnych.



MATERIAŁY

- 2–6 małych lub średnich baniek;
- niewielka ilość środka poślizgowego;
- stabilne podparcie przedramion.



POZYCJA KLIENTA

Siad z przedramionami podpartymi, barkami opuszczonymi i głową ustawioną neutralnie. Możliwe jest również leżenie na brzuchu z wygodnym podparciem.



TECHNIKA REKOMENDOWANA

- Etap 1 — Kontakt wstępny**
Delikatnie oceń napięcie po obu stronach.
- Etap 2 — Przesuwanie**
Prowadź bańkę od okolicy barku w kierunku podstawy szyi, kończąc przed bocznią częścią szyi.
- Etap 3 — Aplikacja statyczna**
Umieść małe bańki na najbardziej napiętych, miękkich fragmentach mięśnia.
- Etap 4 — Rozluźnienie aktywne**
Po zdjęciu baniek poproś o spokojne opuszczenie barków podczas wydechu.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Obszar nie powinien być mocno ściskany ani bolesny.



CZAS

- przesuwanie: 2–4 minuty;
- statycznie: 3–5 minut;
- łączny czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- oceń symetrię ustawienia barków;
- zapytaj o zmianę napięcia;
- sprawdź komfort ruchu szyi;
- zapisz zastosowaną intensywność.

“



Wysoko uniesione ramiona i zatrzymany oddech często zwiększają napięcie. Połącz zabieg ze spokojnym wydechem i świadomym opuszczeniem barków.



PROTOKÓŁ 06 – PRZECIĄŻENIE BOCZNEJ CZĘŚCI ŁOKCIA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni prostowników przedramienia, zmniejszenie uczucia przeciążenia oraz poprawa komfortu chwytu i ruchu nadgarstka.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodna lub umiarkowana tkliwość po bocznej stronie przedramienia;
- objawy pojawiają się po powtarzalnym chwytaniu lub prostowaniu nadgarstka;
- nie ma obrzęku, urazu ani objawów neurologicznych;
- klient zachowuje funkcję ręki;
- problem został wcześniej oceniony, jeśli utrzymuje się długo.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból pojawił się po upadku lub silnym uderzeniu;
- występuje znaczny obrzęk albo deformacja;
- klient traci siłę chwytu lub czucie;
- dłoń jest zimna, biała lub sina;
- ból jest stały, narasta w nocy lub nie ma związku z ruchem;
- obecne są objawy infekcji lub aktywne zmiany skórne.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na nadkłykiec boczny;
- dół łokciowy;
- duże, widoczne naczynia;
- obszary z zaburzeniami czucia;
- świeże urazy i krwaki.



OBSZARY PRACY

- masa mięśniowa prostowników przedramienia;
- boczna, miękka część przedramienia;
- tylna część ramienia w pobliżu łokcia, z zachowaniem ostrożności;
- mięśnie dłoniowe pomocniczo, jeśli są napięte.



MATERIAŁY

- małe elastyczne bańki;
- niewielka ilość środka poślizgowego;
- podparcie pod przedramię.

WIDOK OD STRONY GRZBIETOWEJ



NADKŁYKIEC
BOCZNY
(OBSZAR
DO OMINIĘCIA)

DÓŁ
ŁOKCIOWY
(OBSZAR
DO OMINIĘCIA)

OBSZAR PRACY



OBSZARY
DO OMINIĘCIA



POZYCJA KLIENTA

Siad z przedramieniem podpartym, dłonią skierowaną w dół. Łokieć lekko ugięty, bark rozluźniony.



TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 – Ocena funkcji



Poproś o delikatne zaciśnięcie dłoni i wyprostowanie nadgarstka bez prowokowania silnego bólu.



2

Etap 2 – Technika przesuwna



Prowadź małą bańkę wzdłuż mięśni przedramienia, od dalszej części w kierunku łokcia, kończąc przed strukturą kostną.



3

Etap 3 – Krótkie aplikacje statyczne



Umieść 1–3 małe bańki na najbardziej napiętych fragmentach mięśni, nie na samym stawie.



4

Etap 4 – Ponowna ocena



Sprawdź lekki chwyt i ruch nadgarstka.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Przedramię ma małą powierzchnię i liczne struktury wrażliwe, dlatego wysokie podciśnienie nie jest wskazane.



CZAS

- technika przesuwna: 2–3 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łącznie czas: około 5–7 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź czucie i temperaturę dłoni;
- zapytaj o komfort chwytu;
- zalecaj ograniczenie czynności nasilających objawy bez wydawania zaleceń medycznych poza zakresem kompetencji;
- udokumentuj reakcję.



Pracuj na mięśniach przedramienia, nie bezpośrednio na bolesnej kostnej części łokcia.



PROTOKÓŁ 07 – PRZECIĄŻENIE PRZYŚRODKOWEJ CZĘŚCI ŁOKCIA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni zginaczy przedramienia, zmniejszenie uczucia przeciążenia oraz poprawa komfortu podczas chwytania, zginania nadgarstka i wykonywania ruchów ręką.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból pojawił się po upadku, uderzeniu lub gwałtownym ruchu;
- widoczny jest duży obrzęk albo deformacja;
- występuje drętwienie palca małego lub serdecznego;
- klient zauważa wyraźne osłabienie chwytu;
- dłoń staje się zimna, biała lub sina;
- występują oznaki infekcji albo ostrego stanu zapalnego;
- ból jest silny, nocny lub stale narasta.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na nadkłyku przyśrodkowym;
- rowek nerwu łokciowego;
- dół łokciowy;
- widoczne duże naczynia;
- siniaki, rany i obszary o zaburzonym czuciu.



POZYCJA KLIENTA

Siad z przedramieniem podpartym i dłonią skierowaną ku górze. Łokieć powinien być lekko ugięty, a bark swobodnie opuszczony.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- dyskomfort pojawia się po powtarzalnej pracy dłonią;
- klient wykonuje wiele ruchów chwytania lub zginania nadgarstka;
- występuje napięcie mięśni po wewnętrznej stronie przedramienia;
- objawy są łagodne lub umiarkowane;
- zachowane są czucie, siła i prawidłowa temperatura dłoni.



OBSZARY PRACY

- mięśnie zginacze przedramienia;
- miękka część przyśrodkowej powierzchni przedramienia;
- środkowa i dalsza część masy mięśniowej;
- okolica dłoniowa przedramienia, bez pracy na dużych naczyniach.



MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki silikonowe;
- niewielka ilość neutralnego środka poślizgowego;
- stabilne podparcie przedramienia;
- ręcznik zabezpieczający ubranie.

WIDOK OD STRONY DŁONIOWEJ



1

Etap 1 – Ocena funkcjonalna



Poproś klienta o delikatne zgięcie nadgarstka oraz lekki chwyt bez prowokowania silnego bólu.



2

Etap 2 – Technika przesuwna

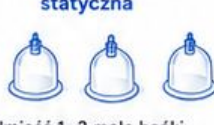


Prowadź małą bańkę wzdłuż masy mięśniowej od dalszej części przedramienia w kierunku łokcia. Zatrzymaj ruch przed strukturą kostną.



3

Etap 3 – Krótka aplikacja statyczna



Umieść 1–3 małe bańki na napiętych fragmentach mięśni, z dala od nerwu łokciowego i dołu łokciowego.



4

Etap 4 – Ponowna ocena



Sprawdź lekki chwyt, zgięcie nadgarstka oraz odczucia w palcach.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Wewnętrzna część przedramienia zawiera liczne struktury naczyniowe i nerwowe, dlatego nie stosuj wysokiego podciśnienia.



CZAS

- technika przesuwna: 2–3 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 5–7 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź czucie wszystkich palców;
- oceń temperaturę i kolor dłoni;
- zapytaj o komfort lekkiego chwytu;
- zapisz intensywność, czas i reakcję klienta.



Nie aplikuj bańki w rowku nerwu łokciowego.

Mrowienie w palcu małym lub serdecznym jest sygnałem do natychmiastowego przerwania pracy.



PROTOKÓŁ 08 – NAPIĘCIE MIĘŚNI WOKÓŁ NADGARSTKA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni odpowiadających za ruchy nadgarstka oraz zmniejszenie uczucia przeciążenia po pracy manualnej, pisaniu, obsłudze komputera lub treningu.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient odczuwa zmęczenie mięśni przedramienia;
- dyskomfort pojawia się po powtarzalnej pracy dłońią;
- ruch nadgarstka jest zachowany;
- nie występuje obrzęk, uraz ani zaburzenie czucia;
- objawy łagodnieją podczas odpoczynku.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból pojawił się po upadku na rękę;
- nadgarstek jest silnie obrzęknięty; lub zdeformowany;
- występuje stałe mrowienie, drętwienie albo osłabienie dłoni;
- klient nie może poruszać nadgarstkiem;
- widoczne są objawy infekcji;
- dłoń jest zimna, sina lub wyraźnie biała;
- ból nasila się w nocy lub szybko postępuje.



OBSZARY PRACY

- dalsza część mięśni zginaczy przedramienia;
- dalsza część mięśni prostowników przedramienia;
- miękkie obszary kilka centymetrów powyżej nadgarstka;
- środkowa część przedramienia jako obszar wspomagający.



MATERIAŁY

- bardzo małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość środka poślizgowego;
- wałek lub ręcznik pod przedramię.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na stawie nadgarstkowym;
- powierzchnia dłoniowa nad kanałem nadgarstka;
- tętnica promieniowa;
- wystające kości nadgarstka;
- obszary z drętwieniem lub utratą czucia;
- gangliony i niezidentyfikowane guzki.



POZYCJA KLIENTA

Przedramię stabilnie podparte, nadgarstek w pozycji neutralnej, dłoń rozluźniona. Nie dopuszczaj do długotrwałego zgięcia lub wyprostu nadgarstka.

WIDOK OD STRONY DŁONIOWEJ



1 Etap 1 – Ocena



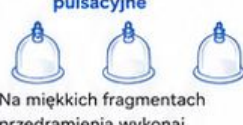
Sprawdź spokojne zgięcie, wyprost oraz ruch na boki bez przekraczania komfortowego zakresu.

2 Etap 2 – Przesuwanie po przedramieniu



Prowadź małą bańkę wzdłuż mięśni kończących się w pobliżu nadgarstka. Nie zatrzymuj jej nad samym stawem.

3 Etap 3 – Krótkie zasysanie pulsacyjne



Na miękkich fragmentach przedramienia wykonaj kilka krótkich, delikatnych aplikacji.

4 Etap 4 – Ocena końcowa



Ponownie sprawdź swobodny ruch palców i nadgarstka.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. W tej okolicy łatwo o nadmierny ucisk powierzchownych nerwów, naczyń i ścięgien.



CZAS

- technika przesuwna: 2–3 minuty;
- technika pulsacyjna: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 4–6 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź czucie palców;
- oceń kolor oraz temperaturę dłoni;
- zapytaj o mrowienie lub pulsowanie;
- przerwij, jeśli pojawiła się reakcja neurologiczna.



Protokół dotyczy mięśni przedramienia wpływających na ruch nadgarstka. Nie umieszczaj silnie zassanej bańki bezpośrednio na kanale nadgarstka.



PROTOKÓŁ 09 – ZMĘCZONE DŁONIE I NAPIĘTE PRZEDRAMIONA



CEL PROTOKOŁU

Zmniejszenie uczucia zmęczenia dłoni, rozluźnienie mięśni przedramion oraz poprawa komfortu wykonywania codziennych ruchów manualnych.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- pojawia się stałe drętwienie lub utrata czucia;
- klient regularnie upuszcza przedmioty;
- występuje duży obrzęk dłoni albo palców;
- skóra jest bardzo zaczerwieniona, gorąca lub uszkodzona;
- ból pojawił się po urazie;
- palce zmieniają kolor lub są nietypowo zimne;
- występuje niewyjaśniona sztywność wielu stawów.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- stawy palców;
- widoczne żyły;
- wnętrze dłoni przy silnym podciśnieniu;
- obszary z ranami, pęknięciami skóry lub stanem zapalnym;
- miejsca z utratą czucia.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- dłonie są zmęczone po pracy manualnej;
- występuje napięcie przedramion po grze na instrumencie;
- klient dużo pisze, używa myszy lub narzędzi;
- nie występuje uraz, obrzęk ani drętwienie;
- ruch palców i siła chwytu są zachowane.



OBSZARY PRACY

- mięśnie zginacze przedramienia;
- mięśnie prostowniki przedramienia;
- mięśnie kłębu kciuka i kłębika wyłącznie manualnie lub bardzo delikatnie;
- miękkie części śródręcza bez aplikacji na stawy.



MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki do przedramion;
- neutralny środek poślizgowy;
- ręcznik do podparcia dłoni;
- opcjonalnie łagodny preparat pielęgnacyjny.

OBSZARY PRACY – WIDOK Z PRZODU I Z TYŁU

WIDOK Z TYŁU (GRZBIET)

WIDOK Z PRZODU (WNĘTRZE)



POZYCJA KLIENTA

Siad przy stole zabiegowym. Przedramiona podparte, dłonie rozluźnione, barki swobodnie opuszczone.

1

Etap 1 – Rozluźnienie przedramion



Wykonuj powolne ruchy przesuwne na powierzchni dłoniowej i grzbietowej przedramienia.



2

Etap 2 – Krótkie aplikacje statyczne



Umieść małe bańki na większych fragmentach mięśni przedramienia.



3

Etap 3 – Praca z dłonią



Zamiast mocnego zasysania wykonaj delikatne ruchy manualne kciuka, śródręcza i palców.



4

Etap 4 – Ruch aktywny



Poproś klienta o spokojne otwieranie i zamykanie dłoni.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna na przedramionach. Na dłoniach nie stosuj silnego ani długiego podciśnienia.



CZAS

- każde przedramię: 3–4 minuty;
- dłonie manualnie: 1–2 minuty na stronę;
- łączny czas: około 8–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź pełny ruch palców;
- porównaj temperaturę obu dłoni;
- oceń delikatny chwyt;
- zapytaj o mrowienie, drętwienie lub osłabienie.



Jeżeli głównym objawem jest drętwienie, utrata siły lub zmiana koloru palców, nie traktuj problemu jako zwykłego napięcia mięśniowego.



PROTOKOŁ 10 – NAPIĘCIE I DYSKOMFORT OKOLICY BIODRA



CEL PROTOKOŁU

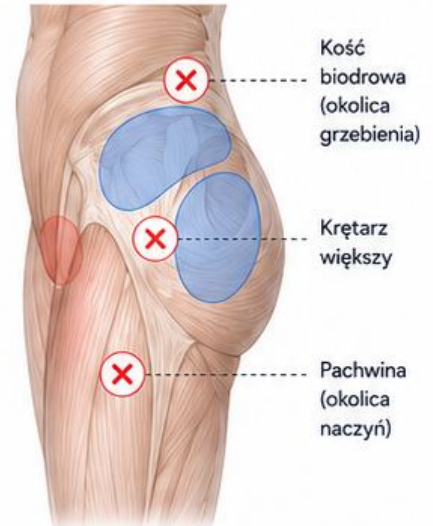
Wspieranie rozluźnienia mięśni wokół biodra, zmniejszenie uczucia sztywności oraz poprawa komfortu podczas chodzenia, siedzenia i wykonywania łagodnych ruchów.



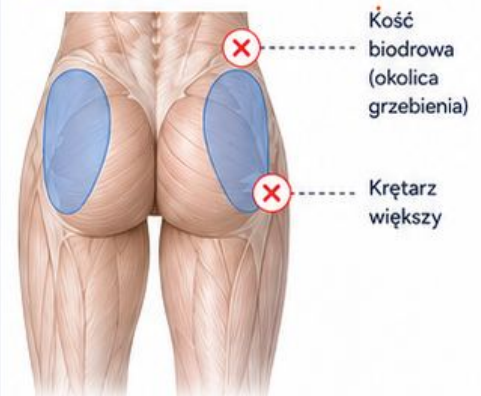
MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje napięcie bocznej lub tylnej części biodra;
- sztywność pojawia się po długim siedzeniu;
- klient odczuwa przeciążenie po aktywności fizycznej;
- ruch jest zachowany;
- nie występuje świeży uraz ani silny ból stawu.

WIDOK Z BOKU



WIDOK Z TYŁU



■ OBSZAR PRACY

⊗ OBSZARY DO OMINIĘCIA



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- klient nie może obciążyć nogi;
- ból pojawił się po upadku;
- kończyna wydaje się skrócona lub nienaturalnie ustawiona;
- występuje silny ból pachwiny;
- pojawił się duży obrzęk, zaczerwienienie albo gorąco;
- występuje drętwienie, osłabienie lub nagły ból promieniujący;
- istnieje podejrzenie złamania, zakrzepu lub infekcji.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na krętarzu większym;
- pachwina;
- przednia część biodra nad dużymi naczyniami;
- kość biodrowa;
- widoczne żyłki i niezidentyfikowany obrzęk.



MATERIAŁY

- średnie lub duże bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- poduszki stabilizujące pozycję;
- ręcznik lub prześcieradło zapewniające prywatność.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie bokiem z dolną nogą lekko ugiętą i górną nogą wygodnie podpartą. Możliwe jest także leżenie na brzuchu przy pracy na tylnej części biodra.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 — Ocena ruchu



Sprawdź komfort spokojnego zgięcia i odwiedzenia nogi bez forsowania.

2

Etap 2 — Technika przesuwna



Prowadź bańkę po miękkich tkankach bocznej i tylnej części biodra.

3

Etap 3 — Aplikacja statyczna



Umieść 3–5 baniek wokół napiętego obszaru, ale nie bezpośrednio na krętarzu.

4

Etap 4 — Ponowna ocena



Po zabiegu oceń komfort wstawania i kilku spokojnych kroków.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Tkanki pośladowe zwykle tolerują większe bańki, ale siłę zawsze dostosuj indywidualnie.



CZAS

- technika przesuwna: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 4–7 minut;
- łączny czas: około 8–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozwól klientowi powoli usiąść i wstać;
- sprawdź stabilność podczas chodzenia;
- zapytaj o ból pachwiny lub promieniowanie;
- odnotuj reakcję oraz zakres pracy.



Ból w pachwinie, niemożność obciążenia nogi lub ból po upadku wymagają oceny, a nie zastosowania protokołu.



PROTOKOŁ 11 – NAPIĘCIE GŁĘBOKIEJ OKOLICY POŚLADKOWEJ



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia tylnej części biodra i okolicy pośladkowej oraz poprawa komfortu po długim siedzeniu lub umiarkowanym przeciążeniu mięśniowym.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient odczuwa miejscowe napięcie pośladka;
- dyskomfort nasila się po długim siedzeniu;
- nie występuje osłabienie nogi;
- nie ma trwałego drętwienia ani zaburzeń czucia;
- klient może chodzić i obciążać kończynę.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból gwałtownie promieniuje do stopy;
- pojawia się utrata siły w nodze;
- występuje drętwienie okolicy krocza;
- klient ma trudność z kontrolą pęcherza lub jelit;
- objawy pojawiły się po urazie;
- występuje niewyjaśniony obrzęk, gorączka lub silny ból nocny.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na kości krzyżowej;
- guz kulszowy;
- przebieg nerwu kulszowego przy silnym bólu promieniującym;
- okolica odbytu i krocza;
- obszary z utratą czucia.



OBSZARY PRACY

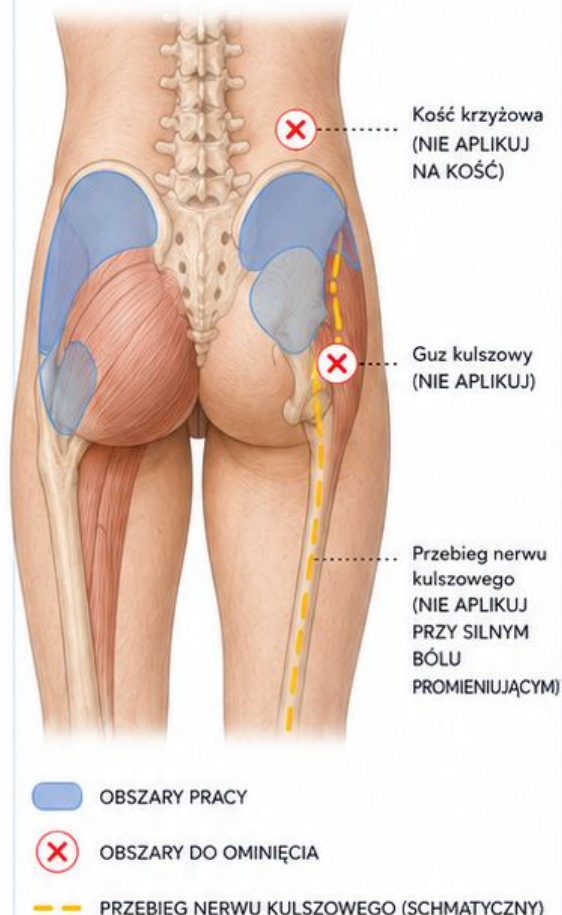
- środkowa i boczna część mięśnia pośladkowego wielkiego;
- okolica pośladkowa nad głębszymi rotatorami biodra;
- boczna część kości krzyżowej, bez aplikacji na kość;
- tylna-boczna część biodra.



MATERIAŁY

- średnie lub duże bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- poduszka pod miednicę albo między kolana;
- odpowiednie okrycie klienta.

WIDOK Z TYŁU



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z podparciem pod miednicą lub leżenie bokiem z biodrami i kolanami lekko ugiętymi. Zapewnij pełną prywatność oraz stabilność pozycji.



TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 — Ocena miejscowa



Sprawdź, czy delikatny ucisk wywołuje wyłącznie miejscowe odczucie, czy także silne promieniowanie.



2

Etap 2 — Technika przesuwna



Wykonuj szerokie, wolne ruchy po mięśniach pośladkowych.



3

Etap 3 — Aplikacja statyczna



Umieść 3–5 baniek na miękkich częściach pośladka, poza strukturami kostnymi.



4

Etap 4 — Łagodny ruch



Po zdjęciu baniek poproś o spokojne zgięcie i wyciągnięcie nogi w bezbolesnym zakresie.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Nie zwiększaj podciśnienia w celu „dotarcia” do głębokiego mięśnia.



CZAS

- technika przesuwna: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 4–7 minut;
- łączny czas: około 8–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o promieniowanie do nogi;
- sprawdź komfort siedzenia i chodzenia;
- oceń czucie kończyny;
- zapisz wszystkie nietypowe reakcje.



DOKUMENTACJA

Zapisz obszar pracy, czas, intensywność i odpowiedź klienta.



Bańka działa na tkanki powierzchniowe.

Silniejsze podciśnienie nie jest bezpiecznym sposobem pracy z głęboko położonym mięśniem.



PROTOKÓŁ 12 – NAPIĘCIE I ZMĘCZENIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH



CEL PROTOKOŁU

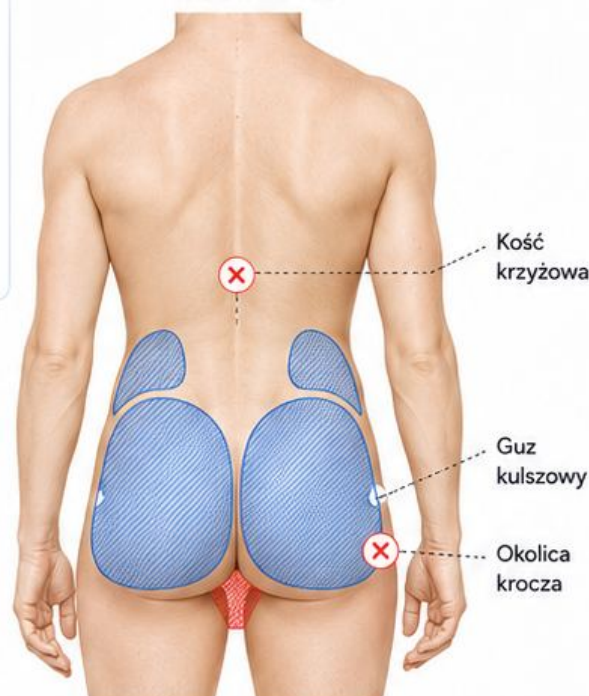
Rozluźnienie powierzchownych mięśni pośladkowych, zmniejszenie uczucia sztywności oraz wsparcie komfortu podczas chodzenia, wstawania i wykonywania codziennych ruchów.



OBSZARY PRACY

- mięsień pośladkowy wielki;
- boczna część mięśnia pośladkowego średniego;
- górno-zewnętrzna część pośladka;
- tylna-boczna okolica biodra.

WIDOK Z TYŁU



 OBSZARY PRACY

 OBSZARY DO OMINIĘCIA



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje napięcie po treningu;
- klient długo siedzi;
- mięśnie są zmęczone bez oznak ostrego urazu;
- nie występuje silne promieniowanie do nogi;
- skóra jest zdrowa i zachowane jest prawidłowe czucie.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- pojawił się nagły, ostry ból;
- występuje rozległy krwiak;
- klient nie może obciążyć nogi;
- pojawia się osłabienie, drętwienie lub zaburzenie chodu;
- obecny jest gorąco, zaczerwieniony obrzęk;
- klient nie wyraża pełnej i świadomej zgody na pracę w tej okolicy.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- kość krzyżowa;
- guz kulszowy;
- okolice krocza;
- przebieg wyraźnych żyłaków;
- niezidentyfikowane guzki;
- obszary z zaburzeniami czucia.



MATERIAŁY

- średnie i duże bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- poduszki do stabilizacji;
- ręczniki lub chusty zapewniające odpowiednie okrycie.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu lub boku. Odstrój wyłącznie aktualnie opracowywany obszar. Przed rozpoczęciem uzyskaj wyraźną zgodę na lokalizację i zakres pracy.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 – Przygotowanie



Oceń stan skóry i miejscową tkliwość.



2

Etap 2 – Technika przesuwna



Wykonuj szerokie ruchy po masie mięśniowej, bez przechodzenia na okolice intymne.



3

Etap 3 – Aplikacja statyczna



Umieść 4–6 baniek na największych, miękkich fragmentach mięśni.



4

Etap 4 – Ocena funkcjonalna



Po zakończeniu sprawdź komfort wstawania oraz spokojnego ruchu biodra.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Duża masa mięśniowa nie oznacza automatycznie potrzeby silnego podciśnienia.



CZAS

- technika przesuwna: 4–6 minut;
- aplikacja statyczna: 5–8 minut;
- łączny czas: około 10–14 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- usuń nadmiar środka poślizgowego;
- pozwól klientowi spokojnie zmienić pozycję;
- sprawdź komfort chodu;
- udokumentuj zgodę, obszar i parametry.



Praca w okolicy pośladkowej wymaga jasnej komunikacji, świadomej zgody i pełnego poszanowania prywatności klienta.



PROTOKÓŁ 13 – NAPIĘCIE TKANEK WOKÓŁ PRZEDNIEJ CZĘŚCI KOLANA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia dolnej części mięśnia czworogłowego uda oraz tkanek otaczających kolano, bez bezpośredniego oddziaływania na rzepkę i struktury stawowe.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodne napięcie nad kolanem;
- dyskomfort pojawia się po długim siedzeniu lub umiarkowanym wysiłku;
- nie występuje obrzęk ani niestabilność;
- klient może chodzić i zginać kolano;
- problem nie jest wynikiem świeżego urazu.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- kolano jest silnie obrzęknięte, czerwone lub gorące;
- ból pojawił się po skręceniu albo uderzeniu;
- klient nie może obciążyć nogi;
- kolano blokuje się lub wyraźnie ucieka;
- występuje obrzęk łydki;
- widoczna jest deformacja;
- podejrzewany jest zakrzep, złamanie lub infekcja.



OBSZARY PRACY

- dolna część mięśnia czworogłowego uda;
- boczna i przyśrodkowa część uda powyżej kolana;
- tkanki miękkie po bokach stawu, wyłącznie bardzo delikatnie;
- górna część łydki pomocniczo, jeśli nie ma przeciwwskazań.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- rzepka;
- więzadło rzepki;
- bezpośrednio na szparze stawowej;
- dół podkolanowy;
- widoczne żyłaki;
- obrzęknięte lub gorące tkanki.



MATERIAŁY

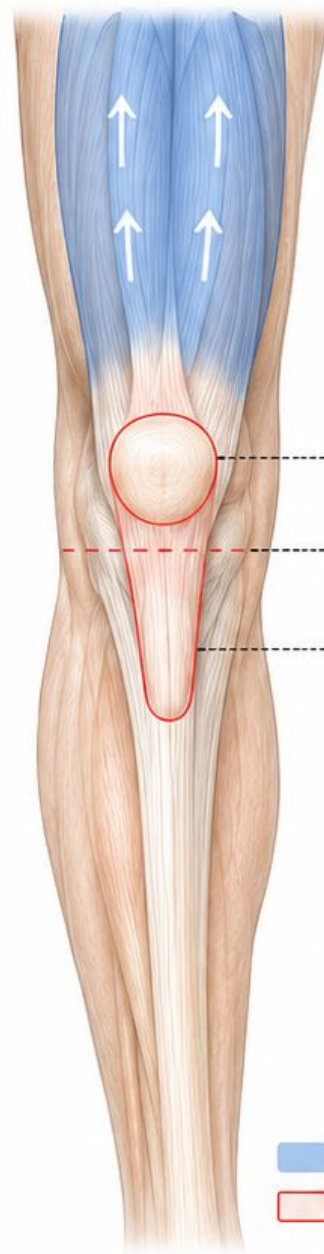
- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- wałek pod kolano;
- podkład zabezpieczający.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach z niewielkim wałkiem pod kolanem. Noga powinna być rozluźniona, bez wymuszonego wyprostu.

WIDOK Z PRZODU



■ OBSZAR PRACY
■ OBSZARY DO OMINIĘCIA

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 – Ocena



Sprawdź, czy klient może spokojnie zgiąć i wyprostować kolano w komfortowym zakresie.

2

Etap 2 – Technika przesuwna



Prowadź bańkę po dolnej części uda w kierunku kolana, kończąc kilka centymetrów nad rzepką.

3

Etap 3 – Krótkie aplikacje statyczne



Umieść 2–4 bańki na miękkich częściach uda powyżej kolana.

4

Etap 4 – Ruch końcowy



Po zdjęciu baniek wykonaj kilka spokojnych ruchów zgięcia i wyprostu.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. W pobliżu stawu używaj małych baniek oraz krótkiego czasu aplikacji.



CZAS

- technika przesuwna: 2–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–5 minut;
- łączny czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź, czy nie pojawił się obrzęk;
- oceń komfort chodzenia;
- zapytaj o stabilność kolana;
- udokumentuj lokalizację aplikacji.



Nie stawiaj baniek na rzepce. Pracuj na mięśniach uda wpływających na komfort ruchu kolana.



PROTOKOŁ 14 – NAPIĘCIE TKANEK NAD TYLNĄ CZĘŚCIĄ KOLANA

WIDOK Z TYŁU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia dolnej części mięśni tylnej strony uda i górnej części łydki, bez aplikowania podciśnienia w dole podkolanowym.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje napięcie mięśni nad kolanem;
- klient odczuwa sztywność po ćwiczeniach;
- nie ma obrzęku, urazu ani zmiany koloru nogi;
- zachowane są ruch i stabilność kolana;
- nie występuje podejrzenie zakrzepu.



NIE STOSUJ I PILNIE SKIERUJ DO OCENY, GDY

- jedna łydka jest nagle bardziej obrzęknięta;
- skóra jest gorąca, zaczerwieniona lub bolesna;
- występuje duszność albo ból w klatce piersiowej;
- pojawił się nagły ból po wysiłku lub urazie;
- klient nie może wyprostować albo obciążyć nogi;
- stopa staje się zimna, biała lub sina.



OBSZARY PRACY

- dolna część mięśni kulszowo-goleniowych;
- tylna część uda kilka centymetrów nad kolanem;
- górna część mięśnia brzuchatego łydki;
- boczne, miękkie części nogi poza dołem podkolanowym.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- cały dół podkolanowy;
- tylna linia zgięcia kolana;
- duże naczynia;
- widoczne żyłaki;
- obrzęk, zaczerwienienie i tkiwość o niewyjaśnionym pochodzeniu.



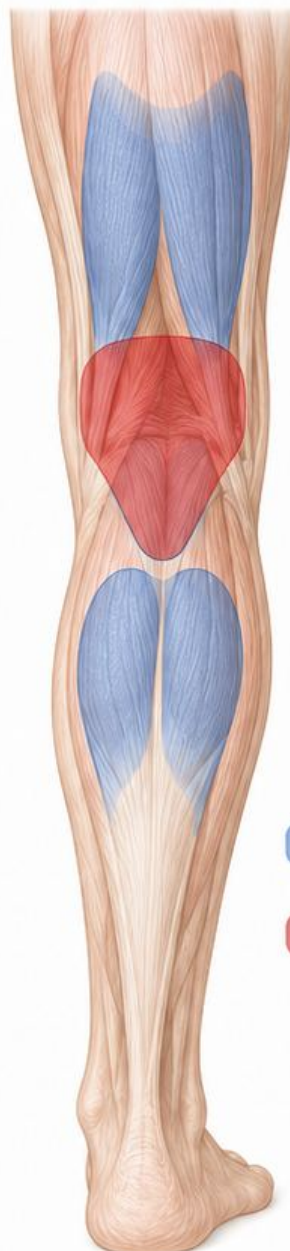
MATERIAŁY

- małe lub średnie bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- wałek pod staw skokowy;
- ręcznik do zabezpieczenia podłoża.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z wałkiem pod kostkami. Kolano powinno pozostać w naturalnej, swobodnej pozycji.



OBSZARY PRACY

OBSZARY DO OMINIĘCIA

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 – Wyznaczenie strefy zakazanej



Zaznacz wzrokowo szeroki margines wokół dołu podkolanowego. Żadna bańka nie może znaleźć się w tej strefie.



2

Etap 2 – Praca na udzie



Wykonuj delikatne ruchy przesuwne po dolnej części tylnej strony uda.



3

Etap 3 – Praca na łydce



Osobno opracuj górną część mięśni łydki, bez przesuwania przez dół podkolanowy.



4

Etap 4 – Krótkie aplikacje statyczne



Umieść bańki na mięśniach uda lub łydki, zachowując wyraźny odstęp od kolana.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Nie stosuj silnego podciśnienia w pobliżu tylnej części kolana.



CZAS

- tylna część uda: 2–3 minuty;
- górna część łydki: 2–3 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- oceń kolor i temperaturę stopy;
- zapytaj o drętwienie lub pulsowanie;
- sprawdź komfort ruchu kolana;
- nie wykonuj zabiegu przy najmniejszym podejrzeniu problemu naczyniowego.



Dół podkolanowy jest strefą bezwzględnie wyłączoną z aplikacji baniek ze względu na przebieg naczyń i nerwów.



PROTOKOŁ 15 – NAPIĘCIE I PRZECIĄŻENIE PRZEDNIEJ CZĘŚCI UDA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśnia czworogłowego uda, zmniejszenie uczucia ciężkości oraz poprawa komfortu podczas chodzenia, wstawania i zginania kolana.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje zmęczenie po ćwiczeniach;
- klient odczuwa sztywność przedniej części uda;
- nie ma ostrego bólu ani urazu;
- mięsień zachowuje prawidłową funkcję;
- nie występuje duży krwiak ani obrzęk.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- podczas aktywności pojawił się nagły, ostry ból;
- klient poczuł trzask lub rozerwanie;
- widoczny jest rozległy krwiak;
- występuje znaczny obrzęk albo deformacja;
- klient nie może wyprostować kolana;
- udo jest gorące, czerwone lub bardzo bolesne;
- istnieje podejrzenie zakrzepu lub poważnego urazu.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pachwina;
- bezpośrednio nad dużymi naczyniami;
- rzepka;
- świeże krwiaki;
- miejsce ostrego urazu;
- znamiona i aktywne zmiany skórne.



OBSZARY PRACY

- mięsień prosty uda;
- mięsień obszerny boczny;
- mięsień obszerny przyśrodkowy z zachowaniem ostrożności;
- środkowa i górna część przedniej powierzchni uda.



MATERIAŁY

- średnie lub duże bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- wałek pod kolano;
- ręcznik do odpowiedniego okrycia.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach z kolaniem lekko podpartym. Noga powinna być rozluźniona, a przednia część uda dostępna bez nadmiernego odstawiania pachwiny.

WIDOK Z PRZODU



Pachwina
(OBSZAR
DO OMINIĘCIA)

Rzepka
(OBSZAR
DO OMINIĘCIA)

OBSZAR PRACY

OBSZARY
DO OMINIĘCIA

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1 Etap 1 — Ocena tkanki



Sprawdź, czy nie ma ostrej tkliwości, obrzęku ani krwiaka.



2 Etap 2 — Technika przesuwna



Prowadź bańkę wzdłuż mięśni uda, zachowując odstęp od pachwiny i rzepki.



3 Etap 3 — Aplikacja statyczna



Umieść 4–6 baniek na środkowej części mięśni.



4 Etap 4 — Ocena ruchu



Po zakończeniu sprawdź spokojne zgięcie kolana i komfort wstawania.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Po intensywnym treningu i przy zwiększonej tkliwości wybierz niższe podciśnienie.



CZAS

- technika przesuwna: 4–6 minut;
- aplikacja statyczna: 4–8 minut;
- łączny czas: około 9–14 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź, czy nie nasiliła się tkliwość;
- oceń ruch kolana;
- zapytaj o ból podczas obciążania nogi;
- zapisz moment ostatniej aktywności fizycznej i reakcję tkanek.



Nie stosuj baniek bezpośrednio po urazie mięśnia ani na świeżym krwiaku.

PROTOKÓŁ 16 – NAPIĘCIE MIĘŚNI TYLNEJ CZĘŚCI UDA

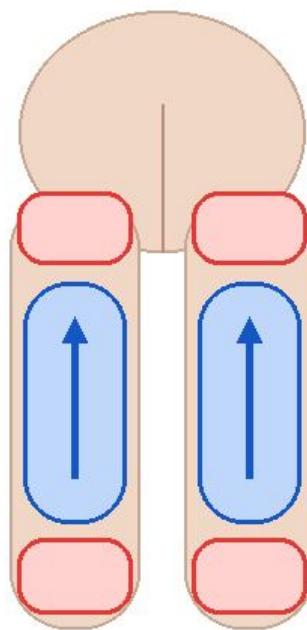
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni tylnej strony uda, zmniejszenie uczucia skrócenia i sztywności oraz poprawa komfortu ruchu biodra i kolana.

MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- mięśnie są napięte po treningu
- klient odczuwa sztywność po długim siedzeniu
- nie występuje ostry ból ani rozległy krwiak
- chód i obciążanie nogi są możliwe
- nie występuje drętwienie ani osłabienie

OBSZARY PRACY



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- pojawiło się uczucie trzasku lub rozerwania
- występuje nagły, ostry ból
- widoczny jest duży krwiak
- klient nie może chodzić bez utkania
- ból promieniuje z pleców wraz z drętwieniem
- noga jest jednostronnie obrzęknięta, gorąca lub zaczerwieniona
- podejrzenie urazu ścięgna lub zakrzepu

OBSZARY DO OMINIĘCIA

- fałd pośladkowy nad guzem kulszowym
- dół podkolanowy
- świeże krwiaki
- duże naczynia i żyłaki
- obszary z utratą czucia
- miejsca silnego, ostrego bólu

MATERIAŁY

- średnie lub duże bańki
- neutralny środek poślizgowy
- wałek pod kostki
- odpowiednie okrycie klienta

POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z nogami rozluźnionymi i wałkiem pod stawami skokowymi. Możliwe jest leżenie bokiem, jeżeli pozycja na brzuchu jest niewygodna.

INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Przy zwiększonej tkiwości po aktywności stosuj łagodne podciśnienie.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

OCENA BEZPIECZEŃSTWA
Sprawdź skórę, krwiak i zgięcie kolana.

2

TECHNIKA PRZESUWNA
Prowadź bańkę po środkowej części uda.

3

APLIKACJA STATYCZNA
Umieść 4–6 baniek na miękkich tkankach.

4

OCENA PO ZABIEGU
Sprawdź zgięcie kolana i kilka kroków.

CZAS

- technika przesuwna: 4–6 minut
- aplikacja statyczna: 4–7 minut
- łącznie: około 9–13 minut

ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozwól klientowi powoli wstać
- sprawdź stabilność chodu
- zapytaj o promieniowanie, osłabienie lub drętwienie
- udokumentuj miejsca aplikacji i reakcję skóry

WAŻNE

Środkowa część uda jest główną strefą pracy. Zachowaj wyraźny odstęp od guza kulszowego i dołu podkolanowego.



PROTOKÓŁ 17 – NAPIĘCIE I ZMĘCZENIE MIĘŚNI ŁYDKI



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni łydki, zmniejszenie uczucia napięcia oraz poprawa komfortu podczas chodzenia i wykonywania łagodnych ruchów stawu skokowego.



NIE STOSUJ I PILNIE SKIERUJ DO OCENY, GDY

- jedna łydka jest nagle bardziej obrzęknięta od drugiej;
- występuje jednostronny ból, ciepło lub zaczerwienienie;
- widoczne żyły są twarde, obrzęknięte lub bolesne;
- klient zgłasza duszność, ból w klatce piersiowej lub kaszel z krwią;
- podczas wysiłku pojawił się nagły ból przypominający uderzenie;
- występuje duży krwiak;
- klient nie może stanąć na palcach albo swobodnie chodzić;
- stopa jest zimna, biała lub sina.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- dół podkolanowy;
- ścięgno Achillesa;
- bezpośrednio na kości piszczelowej;
- widoczne żyłaki;
- świeże krwiaki;
- obrzęknięte, gorące lub zaczerwienione tkanki;
- obszary z zaburzeniami czucia.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z wałkiem pod kostkami albo leżenie na boku z nogą stabilnie podpartą. Łydka powinna być rozluźniona, a stopa pozostawać w neutralnej pozycji.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- napięcie pojawiło się po chodzeniu, bieganiu lub długim staniu;
- dyskomfort jest obustronny albo wyraźnie związany z wysiłkiem;
- nie występuje obrzęk, zaczerwienienie ani podwyższona temperatura;
- klient może swobodnie obciążyć nogę;
- nie występuje nagły, ostry ból;
- skóra jest zdrowa, a czucie prawidłowe.



OBSZARY PRACY

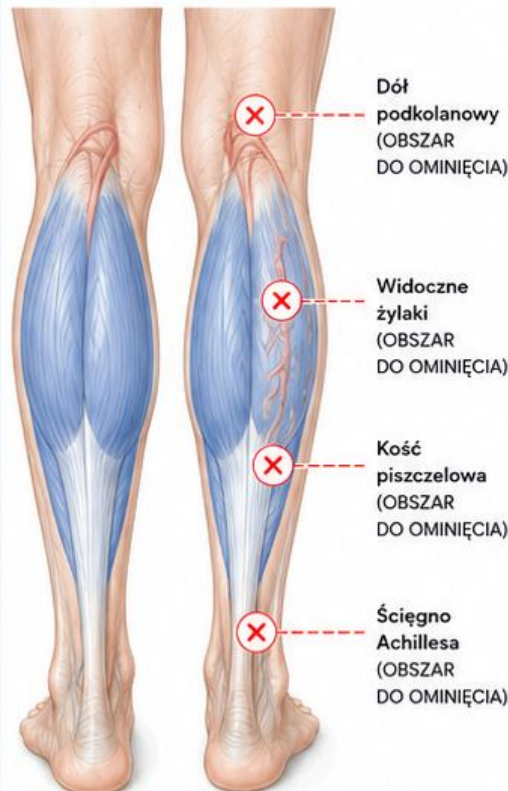
- przyśrodkowa część mięśnia brzuchatego łydki;
- boczna część mięśnia brzuchatego łydki;
- środkowa część mięśnia płaszczkowatego;
- boczne miękkie obszary podudzia, z dala od kości.



MATERIAŁY

- małe lub średnie miękkie bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- wałek pod staw skokowy;
- ręcznik zabezpieczający podłogę.

WIDOK Z TYŁU – PORÓWNANIE



PORÓWNAJ OBIE NOGI

■ OBSZARY PRACY

❌ OBSZARY DO OMINIĘCIA

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Porównanie obu nóg



Oceń wzrokowo obwód, kolor i temperaturę obu łydek. Nie rozpoczynaj zabiegu przy podejrzeniu problemu naczyniowego.



2

Delikatne przesuwanie



Prowadź bańkę wzdłuż mięśni łydki, zatrzymując ruch przed dołem podkolanowym i ścięgnem Achillesa.



3

Krótkie aplikacje statyczne



Umieść 2–4 bańki na największych częściach mięśnia, z dala od żyłaków i kości piszczelowej.



4

Ocena ruchu



Po zdjęciu bańek poproś klienta o spokojne zgięcie i wyprost stopy.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Łydka wymaga szczególnej ostrożności ze względu na możliwość występowania problemów naczyniowych.



CZAS

- technika przesuwna: 2–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–5 minut;
- łączny czas: około 5–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- ponownie porównaj kolor i temperaturę nóg;
- sprawdź komfort chodzenia;
- zapytaj o pulsowanie, drętwienie lub nasilony ból;
- udokumentuj wyniki oceny przed i po sesji.



Jednostronny obrzęk, ból, ciepło lub zaczerwienienie łydki to przeciwwskazanie do zabiegu i powód do pilnej oceny medycznej.



PROTOKÓŁ 18 – NAPIĘCIE PODESZWY STOPY I OKOLICY PIĘTY



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia tkanek podszwy stopy oraz mięśni łydki, zmniejszenie uczucia sztywności i poprawa komfortu pierwszych kroków u klienta bez objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodne napięcie podszwy stopy;
- dyskomfort pojawia się po długim chodzeniu lub staniu;
- klient odczuwa sztywność po odpoczynku;
- skóra jest zdrowa i zachowane jest czucie;
- nie występuje świeży uraz ani silny obrzęk.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- klient nie może obciążyć stopy;
- ból pojawił się po skoku, upadku lub skręceniu;
- występuje duży obrzęk albo deformacja;
- stopa jest gorąca, silnie zaczerwieniona lub sina;
- występują rany, owrzodzenia albo infekcja;
- klient ma istotne zaburzenia czucia;
- ból stale narasta lub budzi w nocy;
- podejrzewane jest złamanie albo uszkodzenie ścięgna Achillesa.



OBSZARY PRACY

- środkowa część podszwy stopy;
- miękkie tkanki łuku podłużnego;
- boczna część podszwy;
- mięśnie łydki jako obszar wspomagający.



MATERIAŁY

- bardzo małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość środka poślizgowego;
- ręcznik pod stopę;
- opcjonalnie piłeczka do delikatnej autopracy po sesji, jeśli leży to w kompetencjach specjalisty.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na kości piętowej;
- palce i ich stawy;
- ścięgno Achillesa;
- miejsca z pęknięciami skóry;
- brodawki, rany i infekcje;
- obszary o ograniczonym czuciu.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z podpartymi kostkami albo leżenie na plecach z nogą stabilnie podpartą. Stopa powinna być rozluźniona i łatwo dostępna.

WIDOK OD STRONY PODESZWOWEJ



OCENA KOMFORTU PRZED I PO



Poproś klienta o kilka spokojnych kroków i oceń zmianę komfortu.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Ocena skóry i czucia



Sprawdź ciągłość skóry oraz zdolność klienta do prawidłowego rozpoznawania lekkiego dotyku.



2

Praca na łydce



Wykonaj krótkie, delikatne przesuwanie po mięśniach łydki bez aplikacji na ścięgno Achillesa.



3

Delikatna praca na podszwie



Przesuwaj bardzo małą bańkę po miękkiej części łuku stopy. Nie zatrzymuj jej statycznie na pięcie.



4

Ruch końcowy



Poproś klienta o spokojne poruszanie palcami i wykonanie ruchów stawu skokowego.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Podeszwa stopy jest wrażliwa, a nadmierne podciśnienie może zwiększyć ból podczas chodzenia.



CZAS

- łydka: 2–3 minuty;
- podeszwa stopy: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 4–6 minut na stronę.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- usuń dokładnie środek poślizgowy, aby uniknąć poślizgnięcia;
- pozwól klientowi najpierw usiąść;
- sprawdź komfort kilku spokojnych kroków;
- przerwij dalszą pracę, jeśli ból się nasilił.



Nie pozostawiaj statycznej bańki na bolesnej pięcie.

Priorytetem jest delikatna praca na tkankach miękkich łuku stopy i łydki.



PROTOKÓŁ 19 – ŁAGODNA REGENERACJA MIĘŚNI PO WYSIŁKU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie odprężenia mięśni po umiarkowanym wysiłku, zmniejszenie odczucia napięcia oraz stworzenie spokojnego rytuału regeneracyjnego.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient zakończył umiarkowaną aktywność bez urazu;
- występuje ogólne uczucie zmęczenia mięśni;
- dyskomfort jest łagodny i symetryczny;
- klient jest nawodniony, przytomny i czuje się stabilnie;
- nie występuje silny ból ani znaczne osłabienie.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- pojawił się ostry, miejscowy ból;
- klient podejrzewa naderwanie lub zerwanie mięśnia;
- występuje duży obrzęk albo rozległy krwiak;
- pojawia się skrajne osłabienie, omdlenie lub dezorientacja;
- występuje ból w klatce piersiowej albo duszność;
- mocz stał się bardzo ciemny po intensywnym wysiłku;
- klient ma gorączkę, nudności lub objawy przegrzania;
- występuje jednostronny obrzęk kończyny.



OBSZARY PRACY

Wybrać maksymalnie dwa lub trzy główne obszary podczas jednej sesji:

- górna część pleców;
- dolna część pleców;
- pośladki;
- przednia część ud;
- tylna część ud;
- tydzień po wykluczeniu problemów naczyniowych;
- ramiona i przedramiona.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

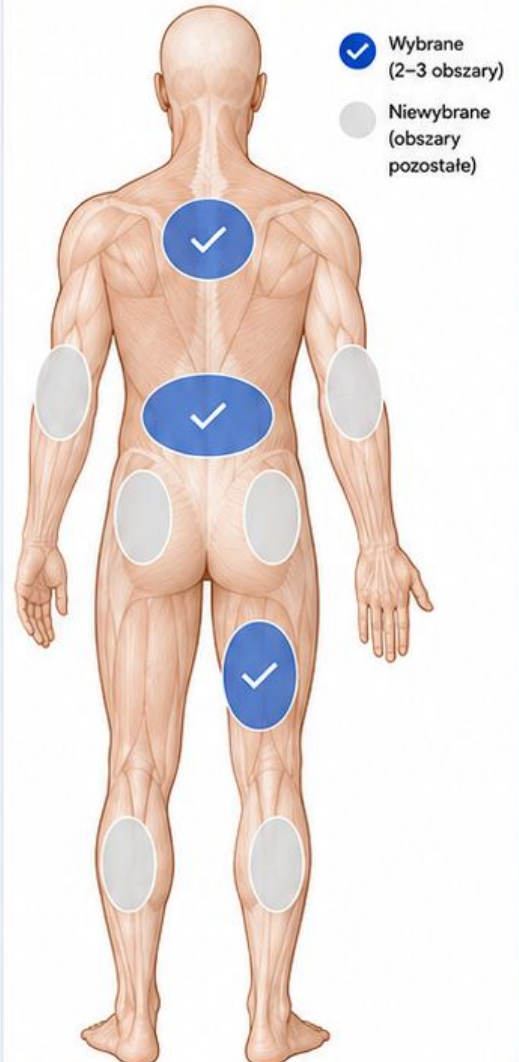
- świeże urazy;
- ostre punkty bólowe;
- rozległe krwiaki;
- obrzęknięte stawy;
- bezpośrednio na kręgosłupie i kościach;
- obszary o zaburzonym czuciu;
- skóra podrażniona przez odzież sportową lub słońce.



MATERIAŁY

- bańki w rozmiarach dopasowanych do wybranych obszarów;
- neutralny środek poślizgowy;
- ręczniki;
- wałki i poduszki;
- karta dokumentacji.

WYBIERZ 2-3 OBSZARY



Wybrane
(2-3 obszary)



Niewybrane
(obszary pozostałe)



POZYCJA KLIENTA

Pozycję dobierz do wybranych obszarów. Zapewnij stabilne podparcie i unikaj częstego zmieniania pozycji u osoby zmęczonej.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Wybór priorytetów



Zapytaj klienta, które dwa obszary są najbardziej zmęczone. Nie próbuj intensywnie opracowywać całego ciała podczas jednej sesji.



2

Delikatne przesuwanie



Wykonuj długie, powolne ruchy na dużych grupach mięśniowych.



3

Krótką aplikacja statyczna



Umieść bańki na wybranych obszarach o największym napięciu.



4

Spokojne zakończenie



Stopniowo zmniejsz intensywność, zdejmij bańki i pozwól klientowi odpocząć przed wstaniem.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Bezpośrednio po intensywnym wysiłku preferuj niższe podciśnienie i krótszy czas.



CZAS

- każdy wybrany obszar: 4-6 minut;
- maksymalnie trzy obszary;
- całkowity czas pracy: około 12-20 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o zawroty głowy i ogólne samopoczucie;
- pozwól klientowi powoli zmienić pozycję;
- nie przedstawiaj intensywnych śladów jako dowodu skuteczności;
- udokumentuj rodzaj wcześniejszego wysiłku i reakcję.



Regeneracja nie oznacza maksymalnej intensywności.

Po wysiłku wybieraj spokojną, krótką i dobrze tolerowaną aplikację.

PROTOKÓŁ 20 – OGÓLNE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE CAŁEGO CIAŁA

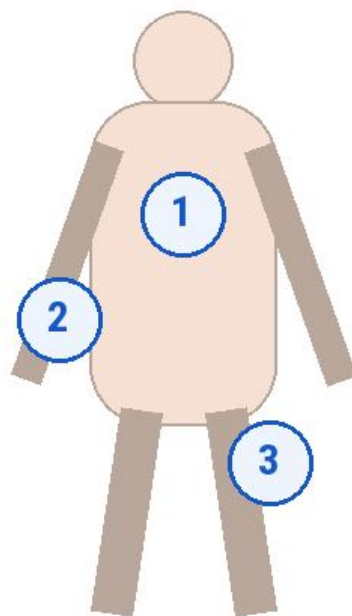
CEL PROTOKOŁU

Stworzenie spokojnej, uporządkowanej sesji wspierającej ogólne rozluźnienie mięśni, poprawę świadomości ciała i zmniejszenie odczucia przeciążenia.

MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- napięcie występuje w kilku obszarach
- objawy są łagodne lub umiarkowane
- napięcie wiąże się z pracą, pozycją lub codziennym wysiłkiem
- brak objawów ostrego urazu
- stan ogólny jest stabilny

WYBIERZ TYLKO 3 OBSZARY



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- silny, rozlany ból o niewyjaśnionej przyczynie
- gorączka lub objawy infekcji
- znaczne osłabienie
- nagła utrata siły albo zaburzenie czucia
- rozległy obrzęk
- ból w klatce piersiowej, duszność lub omdlenie
- objawy po nowym leku lub poważnym zdarzeniu zdrowotnym

OBSZARY PRIORYTETOWE

- kark i górna część barków
- okolica między łopatkami
- dolna część pleców
- przedramiona
- pośladki
- uda
- łydki po prawidłowej ocenie naczyniowej

ZASADA PLANOWANIA

Wybierz jeden obszar główny i maksymalnie dwa obszary pomocnicze. Nie opracowuj wszystkich miejsc z jednakową intensywnością.

MATERIAŁY

- zestaw małych, średnich i dużych baniek
- neutralny środek poślizgowy
- poduszki i wałki
- ręczniki
- karta oceny i dokumentacji

POZYCJA KLIENTA

Rozpocznij od pozycji zapewniającej dostęp do obszaru głównego. Ogranicz liczbę zmian pozycji.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

USTALENIE CELU Wskaż najważniejszy obszar.

2

OBSZAR GŁÓWNY Technika przesuwna i krótka statyczna.

3

OBSZARY POMOCNICZE Maksymalnie dwa, krócej i delikatniej.

4

INTEGRACJA Spokojny oddech i łagodne ruchy.

INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Im więcej obszarów, tym krótszy czas i niższa intensywność.

CZAS

- obszar główny: 6–8 minut
- każdy pomocniczy: 3–5 minut
- łącznie: około 14–18 minut

ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozostaw chwilę na odpoczynek
- sprawdź samopoczucie przed wstaniem
- zapytaj, który obszar zareagował najlepiej
- zaplanuj kolejną sesję zamiast przeciągać jedną wizytę
- udokumentuj priorytety i reakcję

Lepszy jest krótki, dobrze dobrany protokół niż intensywna praca na całym ciele.



MODUŁ 03

RÓWNOWAGA EMOCJONALNA I REGENERACJA

20 spokojnych protokołów wspierających relaks, odpoczynek i zmniejszenie napięcia związanego ze stresem



Celem nie jest leczenie emocji, lecz stworzenie bezpiecznych warunków, w których ciało może zwolnić i odpocząć.



Protokoły w tym module nie zastępują psychoterapii, diagnozy psychiatrycznej, leczenia zaburzeń lękowych, depresji, bezsenności ani innych problemów zdrowia psychicznego.





PROTOKÓŁ 21 – NAPIĘCIE CIAŁA ZWIĄZANE Z CODZIENNYM STRESEM



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego rozluźnienia, zwolnienia tempa oddechu oraz zmniejszenia napięcia barków i górnej części pleców po wymagającym dniu.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient zgłasza napięcie po pracy;
- barki pozostają uniesione;
- występuje uczucie sztywności między łopatkami;
- klient chce skorzystać ze spokojnej sesji relaksacyjnej;
- stan fizyczny i emocjonalny jest stabilny.



NIE STOSUJ I ZAPEWNIJ ODPOWIEDNIE WSPARCIE, GDY

- klient ma ból w klatce piersiowej lub duszność;
- występuje omdlenie albo silne zawroty głowy;
- klient przeżywa ostry kryzys psychiczny;
- pojawiają się myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub innym;
- klient jest zdezorientowany lub niezdolny do świadomej zgody;
- dotyk wywołuje silny lęk albo reakcję traumatyczną;
- występuje ostry ból fizyczny wymagający oceny.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- okolice wywołujące dyskomfort emocjonalny;
- uszkodzona lub podrażniona skóra;
- obszary, na które klient nie wyraził zgody.



MATERIAŁY

- małe i średnie mięskie bańki;
- neutralny, bezzapachowy środek poślizgowy;
- poduszki i miękkie podparcie;
- opcjonalnie spokojne, neutralne oświetlenie.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z wygodnym podparciem albo siad z podpatym przodem tułowia. Pozycja powinna umożliwiać swobodny oddech.

WIDOK OD TYŁU — OBSZARY PRACY



ZGODA



SPOKÓJ



KOMFORT



PRZEWIDYWALNOŚĆ

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1 Ustalenie komfortu



Zapytaj klienta, czy woli ciszę, spokojne instrukcje czy informowanie o każdym kolejnym etapie.



2 Powolne przesuwanie



Wykonuj szerokie, spokojne ruchy na górnej części pleców.



3 Krótka aplikacja statyczna



Umieść 4–6 baniek na miękkich częściach pleców i barków.



4 Spokojny oddech



Zachęć klienta do naturalnego, niewymuszonego wydechu. Nie narzucaj głębokiego oddychania, jeśli jest niekomfortowe.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Celem jest komfort i poczucie bezpieczeństwa, a nie intensywna reakcja skóry.



CZAS

- technika przesuwna: 4–5 minut;
 - aplikacja statyczna: 4–6 minut;
 - spokojne zakończenie: 2 minuty;
- łącznie czas: około 10–13 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zdejmuj bańki powoli i w ustalonej kolejności;
- pozwól klientowi przez chwilę pozostać w pozycji;
- zapytaj o samopoczucie przed wstaniem;
- nie interpretuj emocji klienta bez odpowiednich kwalifikacji.



W sesji relaksacyjnej najważniejsze są przewidywalność, zgoda, delikatność i możliwość przerywania zabiegu w dowolnym momencie.

PROTOKÓŁ 22 – NAPIĘCIE CIAŁA TOWARZYSZĄCE NIEPOKOJOWI

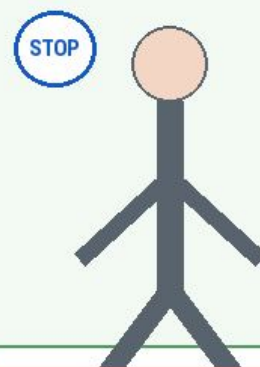
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie poczucia fizycznego komfortu, rozluźnienia barków i pleców oraz spokojniejszego kontaktu z ciałem u klienta, który aktualnie czuje się stabilnie.

MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient jest przytomny, zorientowany i zdolny do świadomej zgody
- niepokojowi towarzyszy łagodne napięcie mięśni
- klient zna zabieg lub otrzymał pełne wyjaśnienie
- dotyk jest akceptowany
- nie występuje ostry kryzys ani objawy medyczne

KONTROLA I PRZEWIDYWALNOŚĆ



NIE ROZPOCZYNAJ LUB PRZERWIJ, GDY

- napad paniki
- trudność w oddychaniu lub ból w klatce piersiowej
- klient czuje się uwięziony lub chce zakończyć sesję
- dezorientacja, omdlenie lub silne zawroty głowy
- dotyk uruchamia intensywną reakcję traumatyczną
- myśli samobójcze lub dotyczące samouszkodzenia

OBSZARY PRACY

- górna część pleców
- okolica łopatek
- barki
- przedramiona
- dłonie manualnie, bez silnego podciśnienia

OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi
- klatka piersiowa, jeśli odsłonięcie zwiększa niepokój
- brzuch bez wyraźnej zgody
- obszary związane z traumą lub dyskomfortem
- każde miejsce odrzucone przez klienta

MATERIAŁY

- miękkie, małe i średnie bańki
- bezzapachowy preparat poślizgowy
- stabilne podparcie
- koc lub ręcznik zapewniający komfort

POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca, siedząca z podparciem albo leżenie bokiem. Unikaj pozycji ograniczającej widoczność otoczenia, jeśli zwiększa to niepokój.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

WYJAŚNIJ Opisz kolejne etapy i odczucia.

2

USTAL SYGNAŁ Gest lub słowo natychmiastowego przerwania.

3

PRÓBA Jedna bańka z minimalnym podciśnieniem.

4

KRÓTKA SESJA Powolne ruchy lub maksymalnie 3–4 bańki.

INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Klient powinien zachować poczucie kontroli przez całą sesję.

CZAS

- próba: 30–60 sekund
- przesuwanie: 3–4 minuty
- statycznie: 3–5 minut
- łącznie: 7–10 minut

ZAKOŃCZENIE SESJI

- informuj przed zdjęciem każdej bańki
- pozwól klientowi zdecydować, kiedy zmieni pozycję
- zaproponuj spokojne siedzenie przed wstaniem
- w kryzysie zapewnij dostęp do odpowiedniej pomocy

Klient musi wiedzieć, co wydarzy się za chwilę, i mieć realną możliwość zatrzymania sesji.



PROTOKÓŁ 23 – TRUDNOŚĆ W FIZYCZNYM ROZLUŻNIENIU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie stopniowego zmniejszenia napięcia mięśniowego oraz stworzenie warunków do odpoczynku bez wywierania presji na natychmiastowe rozluźnienie.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient ma trudność z opuszczeniem barków;
- ciało pozostaje napięte podczas odpoczynku;
- występuje łagodne napięcie pleców i karku;
- klient akceptuje dotyk i zastosowanie baniek;
- nie występuje ostry ból ani kryzys emocjonalny.

NIE POMAGA



presja

POMAGA



wyбір



NIE STOSUJ LUB ZMODYFIKUJ, GDY

- klient nie czuje się bezpiecznie w pozycji leżącej;
- zamknięcie oczu lub cisza zwiększa niepokój;
- dotyk powoduje zamrożenie, panikę lub wycofanie;
- występuje ból w klatce piersiowej albo duszność;
- klient jest skrajnie wyczerpany lub niestabilny;
- pojawiają się objawy neurologiczne.



OBSZARY PRACY

- górna część barków;
- okolica między łopatkami;
- dolna część pleców, jeśli jest komfortowa;
- przedramiona;
- mięśnie pośladkowe wyłącznie po uzyskaniu osobnej zgody.



pośpiech



przewidywalność



silne podciśnienie



spokojny rytm



MATERIAŁY

- miękkie bańki;
- neutralny preparat poślizgowy;
- poduszki i wałki;
- koc zapewniający komfort ciepły.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja wybrana wspólnie z klientem: leżenie bokiem, półsiedząca lub na brzuchu. Nie zakładaj, że jedna pozycja jest relaksująca dla każdej osoby.



zbyt wiele bodźców



niewielka liczba baniek

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Obszar neutralny –
Rozpocznij w miejscu, które klient uważa za bezpieczne i mało wrażliwe, na przykład na przedramieniu lub górnej części pleców.



2

Powolny rytm –
Wykonuj długie ruchy przesuwne bez częstych zmian kierunku.



3

Niewielka liczba baniek –
Zastosuj 3–5 baniek zamiast rozbudowanej aplikacji.



4

Przerwa bez działania –
Po zdjęciu baniek pozostaw 30–60 sekund spokojnego kontaktu lub ciszy, zgodnie z preferencją klienta.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Napięte ciało nie wymaga automatycznie silniejszego bodźca.



CZAS

- wprowadzenie i ustalenie komfortu: 2 minuty;
- technika przesuwna: 4–5 minut;
- aplikacja statyczna: 4–5 minut;
- łączny czas: około 10–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- nie pytaj wyłącznie „czy jesteś rozluźniony?”;
- zapytaj, czy ciało czuje się bardziej, mniej czy tak samo komfortowo;
- zaakceptuj brak natychmiastowej zmiany;
- zapisz preferowaną pozycję i bodźce, których należy unikać.



Relaksu nie można wymusić.

Zadaniem specjalisty jest stworzenie bezpiecznych i przewidywalnych warunków.



PROTOKÓŁ 24 – WIECZORNE PRZYGOTOWANIE CIAŁA DO ODPOCZYNKU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie wieczornego wyciszenia ciała, rozluźnienia barków i pleców oraz stworzenie spokojnego przejścia między aktywnością dnia a odpoczynkiem.



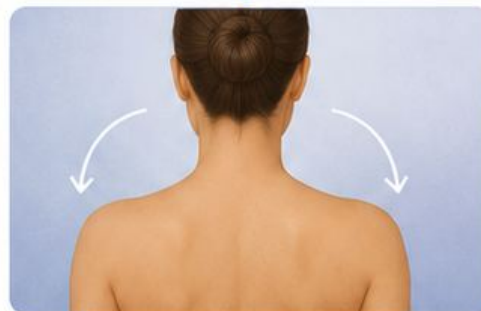
MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient chce zakończyć dzień spokojną sesją;
- napięcie mięśni utrudnia przyjęcie wygodnej pozycji;
- nie występuje ostry ból;
- klient dobrze toleruje delikatną bańkoterapię;
- sesja odbywa się w stabilnym stanie zdrowia.

DZIEŃ – ZWOLNIENIE – ODPOCZYNEK



DZIEŃ



ZWOLNIENIE



ODPOCZYNEK



NIE STOSUJ I ZALEĆ ODPOWIEDNIĄ OCENĘ, GDY

- problemy ze snem są długotrwałe i znacznie zaburzać funkcjonowanie;
- występują epizody zatrzymywania oddechu podczas snu;
- klient zasypia w niebezpiecznych sytuacjach;
- obecna jest ciężka depresja, mania lub ostry kryzys psychiczny;
- klient przyjął alkohol albo substancje ograniczające świadomą zgodę;
- występuje ból, duszność lub inne objawy medyczne.



OBSZARY PRACY

- górna część pleców;
- barki;
- okolica między łopatkami;
- dolna część pleców, jeśli komfortowa;
- przedramiona.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- obszary bardzo wrażliwe;
- miejsca, na których silne ślady utrudniają spanie;
- brzuch bez osobnej zgody;
- bolesne lub zapalne obszary.



MATERIAŁY

- miękkie bańki;
- bezzapachowy preparat;
- wygodne podparcie;
- ciepły, neutralny koc;
- łagodne, ale wystarczające oświetlenie.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie boki albo na brzuchu z pełnym podparciem. Temperatura i ułożenie powinny być komfortowe, ale klient musi pozostać świadomy przez całą aplikację.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1 Ograniczenie bodźców



Ustal spokojne tempo i unikaj częstych zmian techniki.

2 Powolne przesuwanie



Wykonuj długie, łagodne ruchy na plecach i barkach.

3 Krótka aplikacja



Umieść 3–5 bańek z niskim podciśnieniem.

4 Spokojne zakończenie



Zdejmij bańki stopniowo i pozostaw klientowi chwilę na spokojne przejście do pozycji siedzącej.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Wieczorna sesja nie powinna wywoływać silnego bólu, pobudzenia ani intensywnych śladów.



CZAS

- technika przesuwna: 4–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- spokojne zakończenie: 2 minuty;
- łączny czas: około 9–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- unikaj gwałtownego wstawania;
- poinformuj o możliwości przejściowej tkliwości;
- nie obiecuj poprawy snu;
- przy utrzymujących się problemach zasugeruj konsultację z odpowiednim specjalistą.



Protokół wspiera wieczorne rozluźnienie, ale nie jest leczeniem bezsenności ani zaburzeń snu.



PROTOKÓŁ 25 – NAPIĘCIE CIAŁA PO NIESPOKOJNEJ NOCY



CEL PROTOKOŁU

Zmniejszenie odczucia sztywności karku, barków i pleców po niespokojnym śnie oraz wsparcie łagodnego powrotu do komfortowego ruchu.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje nagły, bardzo silny ból głowy;
- sztywności karku towarzyszy gorączka;
- klient ma zaburzenia widzenia, mowy lub równowagi;
- występuje drętwienie albo osłabienie kończyn;
- klient jest nadmiernie senny i trudno go dobudzić;
- zgłaszane są regularne przerwy w oddychaniu podczas snu;
- objawy pojawiły się po upadku z łóżka albo innym urazie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia i boczna część szyi;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- głowa i skóra głowy;
- obszary z silnym bólem;
- miejsca o zaburzonym czuciu.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi przedramionami albo leżenie na brzuchu z głową ustawioną neutralnie. Unikaj nadmiernego skrętu szyi.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient obudził się z łagodną sztywnością;
- napięcie dotyczy karku, barków lub pleców;
- objawy zmniejszają się podczas spokojnego ruchu;
- nie występuje uraz ani silny ból;
- klient jest przytomny, stabilny i zdolny do świadomej zgody.



OBSZARY PRACY

- górna część mięśnia czworobocznego;
- tylna część barków;
- okolica między łopatkami;
- mięśnie przykręgosłupowe odcinka piersiowego;
- dolna część pleców, jeśli napięcie jest obecne.



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- podparcie dla głowy;
- ręcznik lub wałek.

PO PRZEBUDZENIU – SZTYWNOŚĆ



PO SESJI – WIĘKSZY KOMFORT RUCHU



Praca skupia się na karku, barkach i okolicy między łopatkami. Celem jest zmniejszenie odczucia napięcia i wsparcie komfortowego ruchu – nie gwarantuje idealnego snu.

 OBSZARY PRACY

 OBSZARY DO OMINIĘCIA

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Łagodna ocena ruchu

Sprawdź spokojne ruchy szyi, barków i tułowia bez forsowania.



2

Technika przesuwna

Wykonaj powolne ruchy na barkach i górnej części pleców.



3

Krótką aplikacją statyczną

Umieść 3–5 baniek na napiętych mięśniach, z dala od kręgosłupa.



4

Aktywny ruch końcowy

Poproś klienta o spokojne uniesienie i opuszczenie barków oraz obrót tułowia w komfortowym zakresie.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Po źle przespanej nocy klient może mieć mniejszą tolerancję na bodźce.



CZAS

- technika przesuwna: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- ocena ruchu: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 8–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o poziom czujności przed wstaniem;
- oceń komfort ruchu;
- nie przedstawiaj sesji jako rozwiązania przyczyny nocnych przebudzeń;
- przy powtarzających się problemach zasugeruj odpowiednią konsultację.



Powtarzające się nocne przebudzenia, nadmierna senność lub przerwy w oddychaniu wymagają profesjonalnej oceny.



PROTOKÓŁ 26 – NAPIĘCIE CIAŁA PRZY ZMĘCZENIU PSYCHICZNYM



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego odprężenia po długotrwałej koncentracji, zmniejszenie napięcia karku, barków i przedramion oraz stworzenie krótkiej przerwy regeneracyjnej.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient czuje się przeciążony po pracy umysłowej;
- występuje napięcie karku i barków;
- dłonie oraz przedramiona są zmęczone pracą przy komputerze;
- klient jest przytomny, stabilny i zdolny do świadomej zgody;
- nie występuje silny ból ani nagłe pogorszenie funkcji poznawczych.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- zmęczeniu towarzyszy nagła dezorientacja;
- pojawiają się trudności z mówieniem lub rozumieniem;
- występuje asymetria twarzy albo osłabienie jednej strony ciała;
- klient ma bardzo silny, nagły ból głowy;
- występuje omdlenie, ból w klatce piersiowej lub duszność;
- zmęczenie jest skrajne, długotrwałe lub stale się nasila;
- klient nie jest zdolny do świadomego podjęcia decyzji.



OBSZARY PRACY

- górna część mięśnia czworobocznego;
- okolica między łopatkami;
- tylna część barków;
- przedramiona;
- dłonie manualnie, bez silnego podciśnienia.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- głowa i skóra głowy;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- obszary z drętwieniem;
- skóra uszkodzona lub silnie podrażniona.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi przedramionami albo pozycja półsiedząca. Klient nie powinien być zmuszany do leżenia, jeśli woli pozostać bardziej aktywny i świadomy otoczenia.



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- bezzapachowy środek poślizgowy;
- podparcie pod przedramiona;
- wygodne krzesło lub stół zabiegowy.



SEKWENCJA PRACY – KRÓTKA PRZERWA REGENERACYJNA

1



ZATRZYMAJ SIĘ

Zatrzymaj się na chwilę i uznaj zmęczenie. To pierwszy krok do przywrócenia równowagi.



2



WYBIERZ OBSZAR

Razem wybierz obszar priorytetowy: barki, między łopatkami czy przedramiona.



3



ZMNIJSZ BODŹCE

Zastosuj spokojne, łagodne techniki, które pomagają rozluźnić ciało i umysł.



4



ODPOCZNIJ

Po zabiegu daj sobie chwilę ciszy i spokoju, aby system nerwowy mógł się zregenerować.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Wybór jednego priorytetu



Zapytaj, czy większe napięcie występuje w barkach, między łopatkami czy w przedramionach.



2

Powolne przesuwanie



Wykonuj łagodne, powtarzalne ruchy na wybranym obszarze.



3

Krótką aplikacją statyczną



Umieść 3–5 bańek na miękkich częściach mięśni.



4

Przerwa sensoryczna



Po zdjęciu bańek pozostaw klientowi około jednej minuty spokojnego siedzenia bez dodatkowych instrukcji.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Nadmiar bodźców może zwiększyć zmęczenie zamiast wspierać odpoczynek.



CZAS

- technika przesuwania: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- spokojne zakończenie: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 8–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozwól klientowi powoli wrócić do aktywności;
- zapytaj o poziom komfortu, a nie o „jasność umysłu”;
- nie obiecuj poprawy koncentracji;
- przy utrzymującym się lub nasilającym zmęczeniu zasugeruj odpowiednią ocenę.



Protokół pomaga zmniejszyć napięcie fizyczne. Nie diagnozuje ani nie leczy przyczyny zmęczenia psychicznego.



PROTOKÓŁ 27 – ŁAGODNE ZMĘCZENIE FIZYCZNE



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie odpoczynku przeciążonych mięśni oraz zmniejszenie uczucia ciężkości po zwykłej codziennej aktywności.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- zmęczenie pojawiło się po typowej aktywności;
- klient może swobodnie chodzić i zmieniać pozycję;
- nie występuje gorączka ani objawy infekcji;
- nie ma ostrego bólu, obrzęku ani urazu;
- ogólny stan klienta jest stabilny.

WYBIERZ TYLKO 1-2 OBSZARY



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- zmęczenie jest skrajne lub nieproporcjonalne do aktywności;
- klient ma duszność, ból w klatce piersiowej lub kołatanie serca;
- występuje omdlenie, splątanie lub zaburzenie równowagi;
- pojawia się gorączka;
- występuje znaczne osłabienie mięśni;
- mocz jest bardzo ciemny po wysiłku;
- objawy utrzymują się mimo odpoczynku albo regularnie się nasilają.



OBSZARY PRACY

Wybrać maksymalnie dwa obszary:

- barki i górna część pleców;
- dolna część pleców;
- przedramiona;
- przednia część ud;
- tylna część ud;
- łydki po wykluczeniu przeciwwskazań naczyniowych.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- obrzęknięte kończyny;
- świeże urazy;
- gorące lub zaczerwienione tkanki;
- rozległe krwiaki;
- obszary z utratą czucia;
- miejsca silnego bólu.



MATERIAŁY

- bańki odpowiednie do wybranych regionów;
- neutralny środek poślizgowy;
- poduszki lub wałki;
- ręczniki;
- karta dokumentacji.



POZYCJA KLIENTA

Wybierz jedną stabilną pozycję pozwalającą opracować oba obszary bez częstego obracania zmęczonego klienta.

WSKAŹNIK DOBREGO SAMOPOCZUCIA



PRZED SESJĄ



PO SESJI

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Ocena ogólna



Zapytaj o ostatnią aktywność, nawodnienie, sen, przyjmowane leki oraz nietypowe objawy.



2

Obszar główny



Wykonaj łagodne przesuwanie przez 3–4 minuty.



3

Obszar pomocniczy



Zastosuj krótką technikę przesuwającą albo 2–4 bańki statyczne.



4

Spokojne przejście do siadu



Po zakończeniu pozwól klientowi odpocząć przed zmianą pozycji.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Celem nie jest dodatkowe obciążenie zmęczonego organizmu.



CZAS

- obszar główny: 4–6 minut;
- obszar pomocniczy: 3–5 minut;
- łączny czas: około 8–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź samopoczucie przed wstaniem;
- zapytaj o zawroty głowy;
- oceń komfort chodzenia;
- nie wykonuj kolejnych aplikacji, jeśli klient czuje się słabiej.



Zmęczenie, które jest silne, trwałe lub połączone z innymi objawami, wymaga ustalenia przyczyny, a nie intensywniejszej sesji.



PROTOKÓŁ 28 – NAPIĘCIE CIAŁA PRZY PRZECIĄŻENIU EMOCJONALNYM



CEL PROTOKOŁU

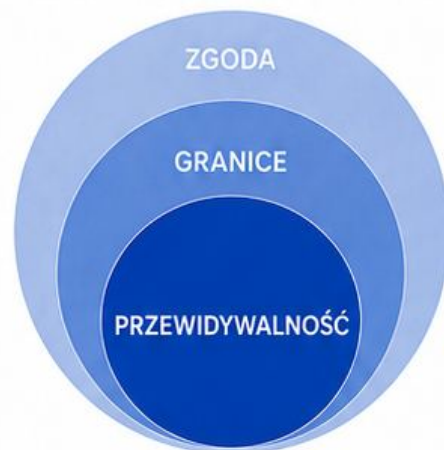
Stworzenie spokojnej, przewidywalnej sesji wspierającej fizyczny komfort i zmniejszenie napięcia mięśniowego bez analizowania emocji klienta.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient sam prosi o łagodną sesję relaksacyjną;
- jest przytomny, zorientowany i stabilny;
- potrafi wyrazić zgodę i granice;
- napięcie dotyczy barków, pleców lub przedramion;
- dotyk jest akceptowany.

ZGODA, GRANICE, PRZEWIDYWALNOŚĆ



NIE ROZPOCZYNAJ LUB PRZERWIJ, GDY

- klient jest w ostrym kryzysie psychicznym;
- wyraża zamiar samouszkodzenia lub samobójstwa;
- istnieje ryzyko skrzywdzenia innej osoby;
- występuje ciężka dezorientacja;
- pojawiają się halucynacje lub znaczna utrata kontaktu z rzeczywistością;
- klient nie jest zdolny do świadomej zgody;
- dotyk nasila panikę lub reakcję traumatyczną.



OBSZARY PRACY

- górna część pleców;
- barki;
- okolica między łopatkami;
- przedramiona;
- dłonie manualnie;
- dolna część pleców, jeśli klient wyraźnie ją wybierze.

KRÓTKA ROZMOWA PRZED ROZPOCZĘCIEM



Rozmowa pomaga ustalić oczekiwania, granice i zakres pracy, aby sesja była bezpieczna, przewidywalna i komfortowa.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- klatka piersiowa i brzuch bez osobnej zgody;
- przednia część szyi;
- okolice intymne;
- miejsca związane z traumą lub dyskomfortem;
- każdy obszar odrzucony przez klienta.



MATERIAŁY

- miękkie bańki;
- bezzapachowy preparat;
- stabilne podparcie;
- koc;
- łatwy dostęp do wyjścia z pomieszczenia.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja siedząca, półsiedząca albo leżenie bokiem. Klient powinien móc łatwo zobaczyć otoczenie i zmienić pozycję.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Ustalenie granic



Zapytaj, gdzie można pracować, których obszarów unikać oraz czy klient chce słyszeć informacje o kolejnych etapach.



2

Aplikacja próbna



Zastosuj jedną bańkę z minimalnym podciśnieniem.



3

Krótką, powtarzalną sekwencją



Używaj spokojnych ruchów bez nagłych zmian miejsca i intensywności.



4

Neutralne zakończenie



Zapytaj o komfort fizyczny. Nie próbuj interpretować emocjonalnej reakcji klienta.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Priorytetem jest bezpieczeństwo oraz możliwość zachowania kontroli.



CZAS

- ustalenie granic: 2–3 minuty;
- aplikacja próbna: do 1 minuty;
- właściwa sekwencja: 5–7 minut;
- zakończenie: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 9–13 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj, czy klient potrzebuje chwili ciszy;
- nie naciskaj na rozmowę;
- w przypadku kryzysu zastosuj lokalne procedury pomocy;
- odnotuj preferencje dotyczące dotyku i komunikacji.



Rolą specjalisty jest bezpieczna praca z ciałem. Diagnostyka, terapia i interwencja psychologiczna wymagają odpowiednich kwalifikacji.



PROTOKÓŁ 29 – NAPIĘCIE CIAŁA TOWARZYSZĄCE DRAŻLIWOŚCI



CEL PROTOKOŁU

Zmniejszenie liczby bodźców podczas sesji i wsparcie fizycznego rozluźnienia barków, pleców lub przedramion.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient prosi o spokojną sesję;
- jest w stanie jasno komunikować potrzeby;
- napięcie dotyczy jednego lub dwóch obszarów;
- dotyk jest akceptowany;
- nie występuje kryzys ani agresywne zachowanie.

ZA DUŻO

VS

WŁAŚCIWIE

Wiele białek
na raz



Jeden obszar
jednocześnie



Głośnie muzyka
i wiele bodźców



Spokojny rytm
i cisza



Częste pytania
i rozmowy



Jasna komunikacja
i proste pytania



NIE STOSUJ LUB PRZERWIJ, GDY

- klient nie chce być dotykany;
- zachowanie staje się agresywne lub nieprzewidywalne;
- klient nie jest zdolny do świadomej zgody;
- pojawiają się objawy ostrego kryzysu psychicznego;
- drażliwość towarzyszy dezorientacja, gorączka albo nagła zmiana zachowania;
- występuje silny ból lub objawy neurologiczne.



OBSZARY PRACY

Wybrać jeden główny obszar:

- barki;
- górna część pleców;
- przedramiona;
- dolna część pleców;
- tylna część ud, jeśli klient wybierze ten obszar.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- obszary niewskazane przez klienta;
- twarz;
- przednia część szyi;
- klatka piersiowa i brzuch bez zgody;
- skóra nadwrażliwa;
- okolice z aktywnym stanem zapalnym.



MATERIAŁY

- maksymalnie 3–4 miękkie bańki;
- bezzapachowy środek poślizgowy;
- proste podparcie;
- brak dodatkowych urządzeń emitujących dźwięk lub światło.

Nagłe zmiany
techniki i obszaru



Stały plan,
bez zmian



Zbyt wiele
jednocześnie



Mniej znaczy więcej:
3–4 bańki



POZYCJA KLIENTA

Pozycja wybrana przez klienta, najlepiej bez konieczności jej zmiany w trakcie sesji.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Ograniczenie wyborów



Przedstaw dwie proste
opcje zamiast wielu
technik i obszarów.

2

Stały rytm



Wykonuj powtarzalne
ruchy w jednym
kierunku.

3

Mała liczba balek



Zastosuj maksymalnie
3–4 bańki jednocześnie.

4

Jasne zakończenie



Upředź, że za chwilę
zdejmiesz bańki
i zakończysz sesję.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna.
Nie zwiększaj intensywności
w odpowiedzi na napięcie
lub drażliwość.



CZAS

- technika przesuwana: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 3–4 minuty;
- łączny czas: około 7–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- unikaj dodatkowych bodźców;
- zapytaj jednym prostym pytaniem o komfort;
- zaakceptuj decyzję o wcześniejszym zakończeniu;
- nie oceniaj ani nie komentuj zachowania klienta.



Mniej bodźców,
mniej zmian i mniej
balek może oznaczać
bezpieczniejszą oraz
bardziej komfortową
sesję.



PROTOKÓŁ 30 – NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE PRZY PŁYTKIM ODDECHU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia górnej części pleców i obręczy barkowej oraz stworzenie warunków do swobodnego, niewymuszonego oddychania.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient oddycha swobodnie i może mówić pełnymi zdaniami;
- napięcie dotyczy barków i górnej części pleców;
- objaw został wcześniej oceniony, jeśli jest nawracający;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- saturacja i stan kliniczny, jeśli są oceniane w danym środowisku, nie budzą zastrzeżeń.



**NAJPIERW
WYKLUCZ
DUSZNOŚĆ**



NIE STOSUJ I ZAPEWNIJ PILNĄ POMOC, GDY

- występuje nagła lub nasilająca się duszność;
- klient nie może mówić pełnymi zdaniami;
- pojawia się ból lub ucisk w klatce piersiowej;
- usta albo palce stają się sine;
- występuje omdlenie, splątanie lub silne osłabienie;
- pojawia się świszczący oddech o nagłym początku;
- klient ma objawy reakcji alergicznej;
- duszność pojawiła się po urazie lub zabiegu.



OBSZARY PRACY

- górna część mięśnia czworobocznego;
- okolica między łopatkami;
- mięśnie przykręgosłupowe odcinka piersiowego;
- tylna część barków;
- boczna część górnego tułowia, wyłącznie przy pełnym komforcie.

OBSZARY PRACY (WIDOK Z TYŁU)



OBSZARY DO OMINIĘCIA

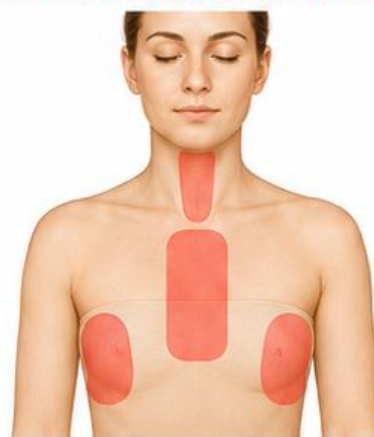
- przednia część szyi;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- mostek;
- przednia część klatki piersiowej bez wyraźnego wskazania, zgody i kwalifikacji;
- bolesne żebra;
- obszary pourazowe.



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- podparcie umożliwiające swobodne oddychanie;
- możliwość szybkiego zdjęcia wszystkich baniek.

OBSZARY DO OMINIĘCIA (WIDOK Z PRZODU)



POZYCJA KLIENTA

Pozycja siedząca z podpartymi przedramionami albo półsiedząca. Nie układaj klienta płasko, jeśli w tej pozycji oddycha mniej swobodnie.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Ocena oddechu



Zapytaj, czy klient może oddychać swobodnie oraz czy występuje ból, ucisk lub zawroty głowy.



2

Delikatne przesuwanie



Wykonuj powolne ruchy na górnej części pleców.



3

Krótka aplikacja statyczna



Umieść 3–4 bańki po obu stronach odcinka piersiowego, z dala od kręgosłupa.



4

Naturalny oddech



Nie zalecaj maksymalnie głębokich wdechów. Pozwól oddychać w wygodnym rytmie.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Aplikacja nie może ograniczać ruchu klatki piersiowej ani zwiększać poczucia duszności.



CZAS

- ocena: 1–2 minuty;
- przesuwanie: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 7–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- ponownie zapytaj o swobodę oddychania;
- przerwij natychmiast przy pogorszeniu;
- nie diagnozuj przyczyny płytkiego oddechu;
- zalecaj ocenę przy objawach nowych, nawracających lub nasilających się.



PROTOKÓŁ 31 – NAPIĘCIE KARKU W OKRESIE STRESU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia karku i górnej części barków u klienta, który zauważa wzrost napięcia w wymagających okresach.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodna sztywność karku;
- klient długo pracuje w jednej pozycji;
- napięcie wzrasta podczas okresów obciążenia;
- ruch szyi jest zachowany;
- nie występuje uraz ani objawy neurologiczne.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból pojawił się po urazie;
- występuje nagły, bardzo silny ból głowy;
- sztywności karku towarzyszy gorączka;
- pojawia się osłabienie, drętwienie lub zaburzenie czucia ręki;
- występują zawroty głowy, zaburzenia widzenia lub równowagi;
- klient ma trudność z mówieniem albo przełykaniem;
- ból stale narasta lub budzi w nocy.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia i boczna część szyi;
- tętnice szyjne;
- krtań i tchawica;
- bezpośrednio na kręgach;
- powiększone węzły chłonne;
- okolice z zaburzeniami czucia.



OBSZARY PRACY

- górna część mięśnia czworobocznego;
- dźwigacz łopatk;
- tylna, miękka część karku;
- górna część okolicy międzyłopatkowej;
- tylna część barków.



MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość środka poślizgowego;
- podparcie głowy i ramion;
- maksymalnie 4–5 baniek.

WIDOK OD TYŁU — OBSZARY PRACY



ZGODA



SPOKÓJ



KOMFORT



PRZEWIDYWALNOŚĆ

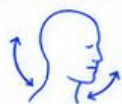


POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi przedramionami albo leżenie na brzuchu z neutralnym ustawieniem głowy.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1 Ocena ruchu



Sprawdź spokojny obrót oraz pochylenie głowy bez forsowania.

2 Powolne przesuwanie



Prowadź małą bańkę od barku w kierunku podstawy czaszki, zatrzymując się przed bocznią częścią szyi.

3 Krótka aplikacja



Umieść 2–4 bańki na miękkiej części barków i karku.

4 Ruch końcowy



Ponownie oceń spokojny zakres ruchu.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna do delikatnej. Szyja nie jest odpowiednim miejscem do silnego podciśnienia.



CZAS

- technika przesuwna: 2–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź, czy nie pojawiły się zawroty głowy;
- pozwól klientowi powoli unieść głowę;
- zapytaj o ruch, czucie i komfort;
- zapisz stronę o większym napięciu.



Stres może współwystępować z napięciem karku, ale nie wyklucza urazu, problemu neurologicznego ani innej przyczyny bólu.



PROTOKÓŁ 32 – NAPIĘCIE GÓRNEJ CZĘŚCI TUŁOWIA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni górnej części pleców, barków i tylnej części obręczy barkowej u klienta bez objawów sercowych lub oddechowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- napięcie znajduje się głównie między łopatkami;
- objawy są łagodne i związane z pozycją;
- klient oddycha swobodnie;
- nie występuje ból lub ucisk w przedniej części klatki piersiowej;
- stan zdrowia klienta jest stabilny.

WIDOK OD TYŁU – OBSZARY PRACY



NIE STOSUJ I ZAPEWNIJ PILNĄ OCENĘ, GDY

- występuje ból, ucisk, pieczenie lub ciężar w klatce piersiowej;
- ból promieniuje do ręki, pleców, szyi lub zuchwy;
- pojawiają się duszność, zimny pot, nudności lub omdlenie;
- klient ma nieregularne albo bardzo szybkie bicie serca;
- objawy rozpoczęły się nagle;
- ból nasila się podczas oddychania;
- występuje świeży uraz klatki piersiowej.



OBSZARY PRACY

- okolica między łopatkami;
- mięśnie przykręgosłupowe odcinka piersiowego;
- tylna część barków;
- górna część mięśnia czworobocznego;
- boczna część górnych pleców.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

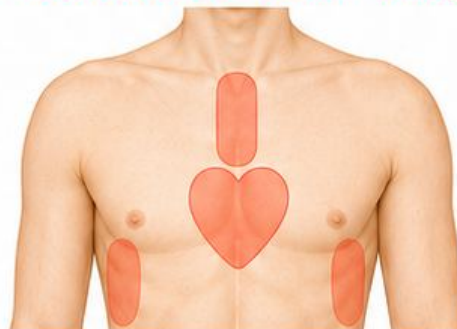
- przednia część klatki piersiowej;
- mostek;
- okolica serca jako cel zabiegu;
- bezpośrednio na żebrach i łopatkach;
- bolesne miejsca pourazowe;
- skóra po radioterapii lub zabiegu bez odpowiedniej zgody medycznej.



MATERIAŁY

- średnie, miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- podparcie pod klatkę piersiową;
- możliwość szybkiego usunięcia baniek.

WIDOK OD PRZODU – OBSZARY OMINIĘCIA



OBSZARY OMINIĘCIA – NIE APLIKOWAĆ



POZYCJA KLIENTA

Siad z przodem tułowia podpartym albo leżenie na brzuchu, jeśli oddychanie pozostaje całkowicie swobodne.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Pytanie bezpieczeństwa



Przed rozpoczęciem zapytaj o ból, ucisk, duszność, kołatanie serca i niedawne urazy.



2

Technika przesuwna



Prowadź bańkę po miękkich tkankach między łopatkami, omijając kości.



3

Aplikacja statyczna



Umieść 4–6 baniek symetrycznie po obu stronach kręgosłupa.



4

Ocena oddechu i ruchu



Po zakończeniu sprawdź komfort podczas spokojnego ruchu barków.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Aplikacja nie może ograniczać oddechu ani powodować ucisku w klatce piersiowej.



CZAS

- technika przesuwna: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–6 minut;
- łączny czas: około 7–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o swobodę oddychania;
- sprawdź, czy nie pojawił się ból przedniej części klatki;
- przerwij i skieruj do pomocy przy każdym niepokojącym objawie;
- nie używaj określenia „uwalnianie serca” lub podobnych obietnic.



Ból lub ucisk w klatce piersiowej nie jest wskazaniem do bańkoterapii. Wymaga odpowiedniej oceny medycznej.



PROTOKÓŁ 33 – NAPIĘCIE DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW W WYMAGAJĄCYM OKRESIE



NAJPIERW OCENA –
POTEM PROTOKÓŁ



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni dolnej części pleców oraz zmniejszenie uczucia sztywności bez przypisywania bólu wyłącznie stresowi.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- napięcie jest łagodne lub umiarkowane;
- klient długo siedzi;
- objawy zmieniają się wraz z pozycją;
- nie występuje uraz ani objawy neurologiczne;
- klient może swobodnie chodzić.

WIDOK OD TYŁU – OBSZARY PRACY



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje nagły lub bardzo silny ból;
- ból pojawił się po upadku;
- występuje osłabienie albo drętwienie nóg;
- pojawia się utrata czucia w okolicy krocza;
- klient ma trudność z kontrolą pęcherza lub jelit;
- występuje gorączka lub niewyjaśniona utrata masy ciała;
- ból jest stały, nocny lub szybko narasta.



OBSZARY PRACY

- mięśnie przykręgosłupowe odcinka lędźwiowego;
- mięśnie czworoboczne lędźwi;
- górna część pośladków;
- okolica piersiowo-lędźwiowa.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na kręgosłupie;
- nerki jako deklarowany cel terapeutyczny;
- kość krzyżowa;
- świeże siniaki;
- niezidentyfikowany obrzęk;
- obszary z zaburzeniami czucia.



MATERIAŁY

- średnie lub duże bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- podparcie pod miednicę;
- ręcznik lub podkład.



ZGODA



SPOKÓJ



KOMFORT



PRZEWIDYWALNOŚĆ



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu z niewielkim podparciem pod miednicą albo leżenie bokiem. Pozycja nie powinna zwiększać bólu.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1 Ocena ruchu



Sprawdź komfort podczas stania, chodzenia i delikatnego ruchu tułowia.



2 Powolne przesuwanie



Prowadź bańkę równoległe do kręgosłupa po tkankach miękkich.



3 Aplikacja statyczna



Umieść 4–6 baniek symetrycznie po obu stronach dolnej części pleców.



4 Ponowna ocena



Sprawdź komfort wstawania i kilku kroków.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Przy napięciu związanym z przeciążeniem nie jest potrzebna silna reakcja skóry.



CZAS

- technika przesuwna: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 4–7 minut;
- łączny czas: około 8–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozwól klientowi najpierw obrócić się na bok;
- sprawdź stabilność po wstaniu;
- zapytaj o promieniowanie do nóg;
- udokumentuj objawy przed i po sesji.



To, że ból nasila się podczas stresu, nie oznacza, że można pominąć ocenę objawów alarmowych.



PROTOKÓŁ 34 – REGENERACJA PO INTENSYWNYM DNIU



CEL PROTOKOŁU

Stworzenie krótkiego rytuału przejścia z aktywności do odpoczynku oraz zmniejszenie napięcia w dwóch najbardziej przeciążonych obszarach.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient zakończył wymagający, ale typowy dzień;
- czuje napięcie mięśni bez ostrego bólu;
- nie występuje uraz ani objawy chorobowe;
- chce skorzystać z krótkiej sesji;
- stan ogólny jest stabilny.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- zmęczenie jest nagłe lub skrajne;
- występuje duszność albo ból w klatce piersiowej;
- klient ma gorączkę;
- pojawia się omdlenie, dezorientacja lub silne zawroty głowy;
- występuje jednostronny obrzęk nogi;
- pojawił się ostry ból po urazie;
- klient jest pod wpływem substancji ograniczających świadomą zgodę.



ZASADA WYBORU

Obszar 1: miejsce o największym napięciu.
Obszar 2: miejsce wspierające komfort ogólny.
Nie wybieraj trzeciego obszaru, jeśli klient jest bardzo zmęczony lub ma niską tolerancję bodźców.



MATERIAŁY

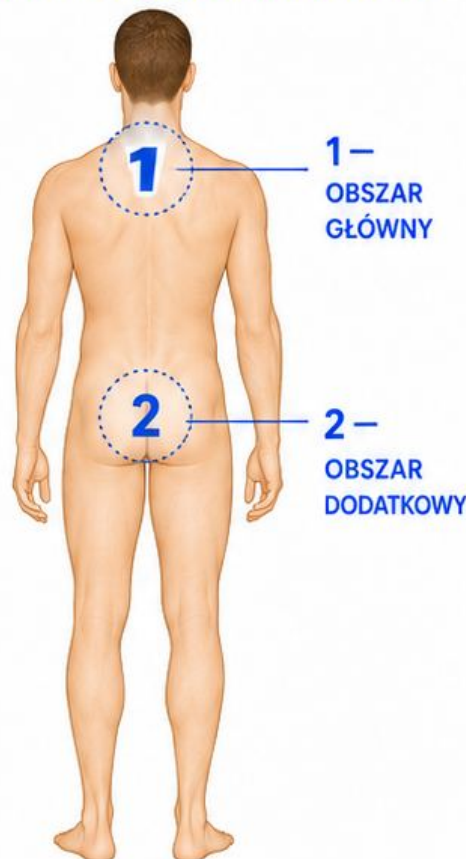
- bańki dopasowane do dwóch obszarów;
- neutralny preparat;
- poduszki i wałki;
- ręczniki;
- prosty formularz oceny komfortu.



POZYCJA KLIENTA

Wybierz pozycję pozwalającą opracować oba obszary przy maksymalnie jednej zmianie ułożenia.

WYBÓR OBSZARÓW – DWA PRIORYTETY



Wybierz dwa obszary zgodnie z zasadą wyboru. Nie opracowujemy trzeciego obszaru.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

OCENA – SKALA KOMFORTU



0–10

Poproś klienta o ocenę napięcia w skali od 0 do 10, bez traktowania wyniku jako diagnozy.

2

OBSZAR 1 – OBSZAR GŁÓWNY



Zastosuj powolne przesuwanie oraz 3–4 bańki statyczne.

3

OBSZAR 2 – OBSZAR DODATKOWY



Wykonaj krótką, delikatną sekwencję.

4

SPOKOJNE ZAKOŃCZENIE



Usuń wszystkie bańki i pozostaw chwilę na odpoczynek.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Po intensywnym dniu sesja powinna zmniejszać liczbę bodźców, a nie dodawać kolejny silny bodziec.



CZAS

- obszar główny: 5–7 minut;
- obszar dodatkowy: 3–5 minut;
- odpoczynek końcowy: 2 minuty;
- łączny czas: około 10–14 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- ponownie oceń komfort;
- nie oczekuj ani nie obiecuj wyniku „0”;
- pozwól klientowi powoli wstać;
- zapisz najlepiej tolerowany obszar i intensywność.



Po trudnym dniu wybierz dwa priorytety. Nie próbuj nadrobić całego przeciążenia jedną intensywną sesją.



PROTOKÓŁ 35 – KRÓTKA SESJA RELAKSACYJNA PRZED ODPOCZYNKIEM



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie łagodnego rozluźnienia jednego wybranego obszaru oraz przygotowanie ciała do spokojnego odpoczynku bez wywoływania intensywnych śladów i pobudzenia.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient chce skorzystać z krótkiego rytuału relaksacyjnego;
- występuje miejscowe napięcie barków, pleców lub przedramion;
- nie ma ostrego bólu;
- klient dobrze toleruje delikatne aplikacje;
- stan ogólny jest stabilny.



NIE STOSUJ LUB ODROCZ SESJĘ, GDY

- klient jest tak senny, że nie może świadomie uczestniczyć;
- przyjął alkohol, środki uspokajające lub inne substancje ograniczające zgodę;
- występuje ból w klatce piersiowej, duszność albo omdlenie;
- klient ma gorączkę;
- pojawia się silny ból lub świeży uraz;
- problemy ze snem są ciężkie, przewlekłe lub wiążą się z ryzykowną sennością w ciągu dnia.



OBSZARY DO WYBORU

Wybrać tylko jeden:

- górna część pleców;
- barki;
- okolica między łopatkami;
- dolna część pleców;
- przedramiona.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

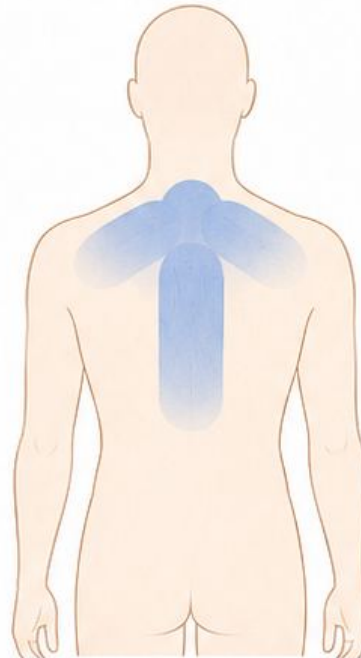
- przednia część szyi;
- przednia część klatki piersiowej;
- brzuch bez osobnej zgody;
- skóra podrażniona;
- miejsca, na których ślady mogłyby powodować dyskomfort podczas odpoczynku;
- obszary z ostrym bólem.



MATERIAŁY

- 3–5 miękkich baniek;
- bezzapachowy środek poślizgowy;
- stabilne podparcie;
- koc;
- minutnik ustawiony dyskretnie.

WIDOK OD TYŁU – OBSZARY DO WYBORU



1 OBSZAR



3–5 BANIEK



NISKIE PODCIŚNIENIE



8–11 MINUT



POZYCJA KLIENTA

Leżenie bokiem, na brzuchu albo pozycja półsiedząca – zależnie od wybranego obszaru i komfortu oddychania.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

1 Jedno pytanie



Zapytaj: „Który jeden obszar najbardziej potrzebuje dziś odpoczynku?”



2 Powolne przesuwanie



Wykonuj łagodne ruchy przez 3–4 minuty.



3 Krótka aplikacja statyczna



Umieść 3–5 baniek z niskim podciśnieniem.



4 Stopniowe zakończenie



Zdejmuj po jednej bańce, informując klienta przed każdym działaniem.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Po sesji skóra może być lekko zaczerwieniona, ale nie należy celowo wywoływać ciemnych śladów.



CZAS

- technika przesuwana: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- spokojne zakończenie: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 8–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- usuń dokładnie środek poślizgowy;
- zapewnij spokojne przejście do siadu;
- sprawdź samopoczucie i orientację;
- przypomnij, że protokół wspiera relaks, ale nie leczy zaburzeń snu;
- przy utrzymujących się problemach zasugeruj profesjonalną ocenę.



Jeden obszar, niska intensywność i spokojne zakończenie – to kompletna sesja, nie „zbyt mało”.

PROTOKÓŁ 36 — UCZUCIE CIĘŻKOŚCI I OGÓLNEGO OBCIĄŻENIA CIAŁA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie łagodnego rozluźnienia dużych grup mięśniowych oraz zmniejszenie subiektywnego uczucia ciężkości po typowym dniu bez objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient odczuwa ogólną sztywność po długim siedzeniu;
- ciało wydaje się ciężkie po umiarkowanym wysiłku;
- objawy są łagodne i obustronne;
- nie występuje widoczny obrzęk;
- klient swobodnie chodzi i zmienia pozycję;
- stan ogólny jest stabilny.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ciężkości towarzyszy nagłe osłabienie;
- występuje jednostronny obrzęk kończyny;
- pojawia się duszność lub ból w klatce piersiowej;
- klient ma gorączkę;
- występuje nagły wzrost masy ciała połączony z obrzękiem;
- klient ma trudność z chodzeniem lub utrzymaniem równowagi;
- pojawia się dezorientacja, omdlenie albo zaburzenie mowy.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- obrzęknięte tkanki;
- jednostronnie powiększona kończyna;
- miejsca gorące lub zaczerwienione;
- żylaki;
- obszary z zaburzeniami czucia;
- świeże urazy;
- miejsca o niewyjaśnionym bólu.



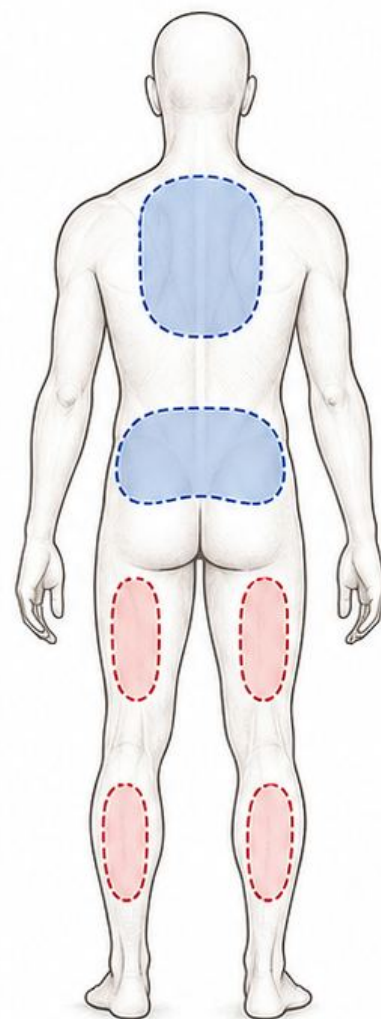
MATERIAŁY

- średnie lub duże miękkie bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- wygodne podparcie;
- ręczniki;
- karta oceny samopoczucia.



POZYCJA KLIENTA

Wybierz jedną stabilną pozycję umożliwiającą opracowanie dwóch wybranych obszarów. Unikaj częstego obracania klienta, jeśli zgłasza osłabienie.



OBSZAR GŁÓWNY



OBSZAR DODATKOWY

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena ogólna



Zapytaj o obrzęk, duszność, ból, leki, ostatnią aktywność i czas trwania objawów.

Etap 2 — Obszar główny



Wykonuj długie, powolne ruchy na dużej grupie mięśniowej.

Etap 3 — Obszar dodatkowy



Zastosuj krótką aplikację statyczną z 3–5 bańkami.

Etap 4 — Spokojny ruch



Po zakończeniu poproś o delikatne poruszenie kończynami i spokojne przejście do siadu.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Uczucie ciężkości nie jest wskazaniem do silnego podciśnienia ani rozległej aplikacji.



CZAS

- obszar główny: 4–6 minut;
- obszar dodatkowy: 3–5 minut;
- łączny czas: około 8–12 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj, czy klient czuje się stabilnie;
- sprawdź komfort chodzenia;
- nie używaj określeń „usuwanie toksyn” lub „oczyszczanie”;
- przy utrzymujących się objawach zasugeruj odpowiednią ocenę.



Uczucie ciężkości jest subiektywnym objawem.

Nie należy na jego podstawie diagnozować zastoju, obrzęku ani problemu z krążeniem.

PROTOKÓŁ 37 — NAPIĘCIE CIAŁA PRZY POBUDZENIU I TRUDNOŚCI W USIEDZENIU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego komfortu i zmniejszenie napięcia mięśniowego bez wymagania od klienta długiego pozostawania w bezruchu.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient czuje się niespokojny, ale pozostaje w pełnym kontakcie;
- potrafi jasno komunikować potrzeby;
- chce skorzystać z krótkiej sesji;
- dotyk jest akceptowany;
- nie występuje ostry kryzys ani objawy neurologiczne.



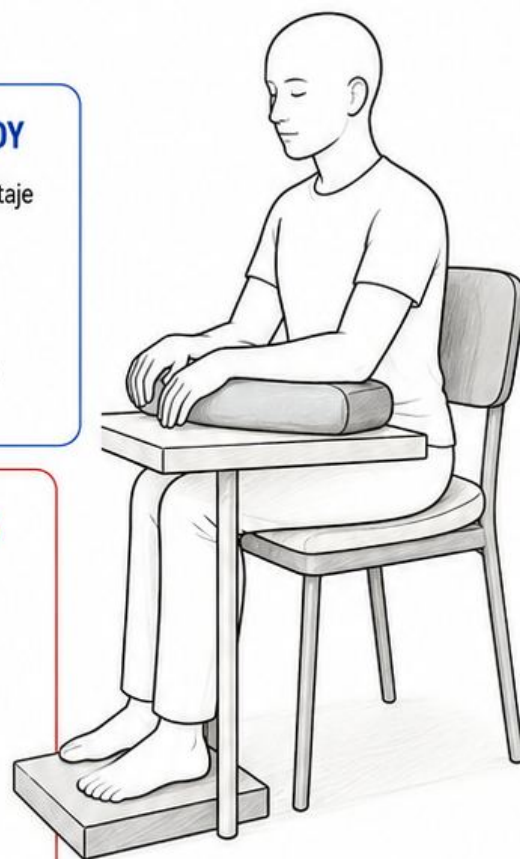
NIE ROZPOCZYNAJ LUB PRZERWIJ, GDY

- klient nie jest w stanie pozostać bezpiecznie na stanowisku;
- zachowanie staje się gwałtowne lub nieprzewidywalne;
- występuje dezorientacja;
- klient ma omamy lub znacznie ograniczony kontakt z rzeczywistością;
- pojawia się ból w klatce piersiowej, duszność lub omdlenie;
- klient jest pod wpływem substancji;
- nie jest zdolny do świadomej zgody.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- okolice, które wymagają pełnego rozebrania;
- miejsca ograniczające możliwość szybkiego wstania;
- przednia część szyi;
- klatka piersiowa i brzuch bez wyraźnej zgody;
- obszary bardzo wrażliwe.



MATERIAŁY

- 2–4 miękkie bańki;
- minimalna ilość preparatu;
- stabilne krzesło;
- podparcie przedramion;
- łatwo dostępny ręcznik.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi stopami i przedramionami. Klient powinien móc w każdej chwili przerwać sesję i bezpiecznie wstać.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Jasna umowa



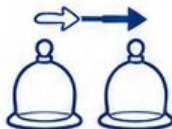
Ustal, że sesja będzie krótka i obejmie tylko jeden obszar.

Etap 2 — Aplikacja próbna



Zastosuj jedną bańkę na 30–60 sekund.

Etap 3 — Krótka sekwencja



Wykonuj powtarzalne, wolne ruchy bez częstych zmian.

Etap 4 — Aktywne zakończenie



Po zdjęciu bańek pozwól klientowi wykonać kilka spokojnych ruchów rąk lub barków.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Silny bodziec może zwiększyć pobudzenie.



CZAS

- aplikacja próbna: do 1 minuty;
- technika przesuwna: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–3 minuty;
- łączny czas: około 6–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zakończ sesję natychmiast na prośbę klienta;
- nie wymagaj pozostawania bez ruchu;
- zapytaj o poziom komfortu;
- w przypadku kryzysu zastosuj odpowiednie procedury bezpieczeństwa.



Krótką, przewidywalną sesję jest bezpieczniejsza niż próba zatrzymania pobudzonego klienta w bezruchu.

PRÓBA



1 OBSZAR



2–4 BAŃKI



KONIEC



PROTOKÓŁ 38 – REGENERACJA W OKRESIE WYSOKICH WYMAGAŃ



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie krótkiego odpoczynku fizycznego oraz zmniejszenie napięcia w najbardziej przeciążonym obszarze w okresie dużej liczby obowiązków.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient funkcjonuje stabilnie mimo zwiększonego obciążenia;
- napięcie dotyczy jednego lub dwóch obszarów;
- nie występuje ostry ból;
- klient ma ograniczony czas i chce krótkiej sesji;
- świadomie wyraża zgodę.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- klient jest skrajnie wyczerpany;
- regularnie zasypia w niebezpiecznych sytuacjach;
- występuje omdlenie, ból w klatce piersiowej lub duszność;
- pojawiają się myśli o samouszkodzeniu;
- klient jest zdezorientowany;
- występuje gorączka albo objawy infekcji;
- objawy stale się nasilają mimo odpoczynku.



OBSZARY PRACY

- Wybrać jeden główny obszar:
- kark i barki;
 - okolica między łopatkami;
 - dolna część pleców;
 - przedramiona;
 - tylna część ud;
 - łydki po odpowiedniej ocenie.

Opcjonalnie jeden obszar pomocniczy o krótszym czasie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- miejsca z ostrym bólem;
- obrzęknięte kończyny;
- świeże urazy;
- aktywne zmiany skórne;
- obszary z zaburzeniami czucia;
- rejony, których opracowanie wymagałoby zbyt wielu zmian pozycji.



MATERIAŁY

- 3–5 baniek odpowiedniego rozmiaru;
- neutralny preparat;
- podparcie;
- minutnik;
- karta krótkiej dokumentacji.



POZYCJA KLIENTA

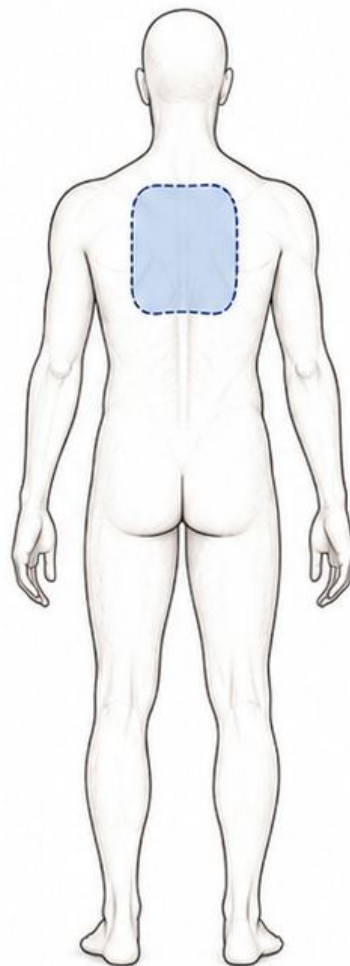
Wybierz najprostszą pozycję, która pozwala opracować obszar główny bez dodatkowego wysiłku klienta.



OBSZAR GŁÓWNY



OBSZAR DODATKOWY



TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Jedno pytanie priorytetowe



Zapytaj: „Który obszar najbardziej przeszkadza Ci dziś odpocząć?”

Etap 2 — Powolne przesuwanie



Wykonuj łagodne ruchy przez 3–4 minuty.

Etap 3 — Krótka aplikacja statyczna



Umieść 3–5 baniek na 3–5 minut.

Etap 4 — Zakończenie bez rozszerzania sesji



Nie dodawaj kolejnych obszarów tylko dlatego, że klient „ma jeszcze chwilę”.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. W okresie przeciążenia organizm nie potrzebuje kolejnego intensywnego bodźca.



CZAS

- obszar główny: 6–8 minut;
- opcjonalny obszar pomocniczy: 2–3 minuty;
- łączny czas: około 8–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o ogólne samopoczucie;
- nie sugeruj, że sesja zastąpi sen lub odpoczynek;
- przy objawach wypalenia lub kryzysu zalecaj odpowiednie wsparcie;
- udokumentuj tolerancję i reakcję.



Bańkoterapia może być krótką przerwą dla ciała, ale nie zastępuje snu, odpoczynku ani profesjonalnego wsparcia.

PROTOKÓŁ 39 – OGÓLNA SESJA RELAKSACYJNA



CEL PROTOKOŁU

Stworzenie spokojnej, uporządkowanej sesji wspierającej ogólne rozluźnienie mięśni i komfort ciała.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient szuka sesji relaksacyjnej, a nie leczenia konkretnego urazu;
- nie występuje ostry ból;
- stan zdrowia jest stabilny;
- klient dobrze toleruje dotyk;
- nie ma przeciwwskazań ogólnych.



NIE STOSUJ LUB ZMODYFIKUJ, GDY

- klient ma gorączkę;
- występuje silne osłabienie;
- pojawia się duszność, ból w klatce piersiowej lub omdlenie;
- klient jest pod wpływem alkoholu lub innych substancji;
- występuje ostry kryzys psychiczny;
- skóra jest rozlegle podrażniona;
- klient nie chce dłuższej sesji.



OBSZARY PRACY

Wybrać maksymalnie trzy:

- barki;
- okolica między łopatkami;
- dolna część pleców;
- przedramiona;
- pośladki;
- przednia część ud;
- tylna część ud.



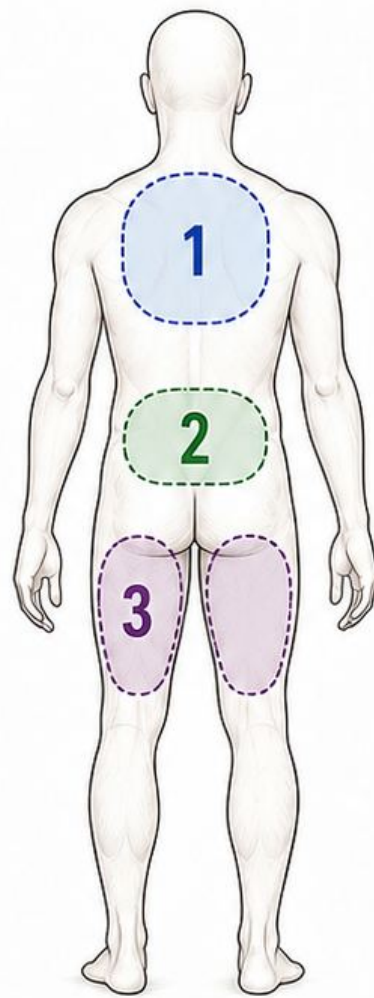
MATERIAŁY

- zestaw baniek w kilku rozmiarach;
- neutralny preparat;
- poduszki;
- ręczniki;
- koc;
- karta dokumentacji.



POZYCJA KLIENTA

Zaplanować sesję tak, aby wymagała maksymalnie jednej zmiany pozycji.



1 — GŁÓWNY

2 — WSPIERAJĄCY

3 — OPCJONALNY

ZASADA SEKWENCJI

1 Obszar 1 — najważniejszy:
Najdłuższa, ale nadal delikatna praca.



2 Obszar 2 — wspierający:
Krótsza aplikacja.



3 Obszar 3 — opcjonalny:
Tylko przy dobrej tolerancji i stabilnym samopoczuciu.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Wspólne wybranie obszarów



Klient wskazuje trzy obszary, a specjalista ustala ich kolejność.



Etap 2 — Rytm



We wszystkich obszarach stosuj podobny, spokojny rytm.



Etap 3 — Aplikacja statyczna



Nie pozostawiaj dużej liczby baniek jednocześnie na całym ciele.



Etap 4 — Spokojne zakończenie



Usuń bańki stopniowo, zaczynając od ostatniego obszaru.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Im większa liczba obszarów, tym niższa powinna być intensywność.



CZAS

- obszar 1: 6–8 minut;
- obszar 2: 4–5 minut;
- obszar 3: 3–4 minuty;
- zakończenie: 2 minuty;
- łączny czas: około 15–19 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozostaw klientowi chwilę odpoczynku;
- sprawdź samopoczucie przed wstaniem;
- zapytaj, który obszar był najbardziej komfortowy;
- zapisz preferencje na przyszłość.



**Sesja ogólna nie oznacza intensywnej pracy na całym ciele.
Maksymalnie trzy obszary wystarczą do stworzenia pełnego doświadczenia.**

PROTOKÓŁ 40 – RYTUAŁ REGENERACJI I ZAMKNIĘCIA SESJI



CEL PROTOKOŁU

Połączenie delikatnej pracy na dwóch lub trzech obszarach z przewidywalnym zakończeniem wspierającym poczucie fizycznego komfortu i odpoczynku.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient chce skorzystać z pełniejszej sesji relaksacyjnej;
- dobrze toleruje bańkoteraپی;
- stan zdrowia jest stabilny;
- nie występuje ostry ból;
- klient pozostaje świadomy i może swobodnie komunikować odczucia.



NIE STOSUJ LUB SKRÓĆ, GDY

- klient czuje się osłabiony;
- pojawiają się zawroty głowy;
- występuje duszność lub ból w klatce piersiowej;
- klient jest bardzo senny;
- skóra reaguje nadmiernie;
- klient chce zakończyć wcześniej;
- sesja staje się zbyt intensywna sensorycznie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- okolice intymne bez osobnej zgody;
- obszary z ostrym bólem;
- skóra uszkodzona;
- obrzęknięte kończyny;
- miejsca z zaburzeniami czucia.



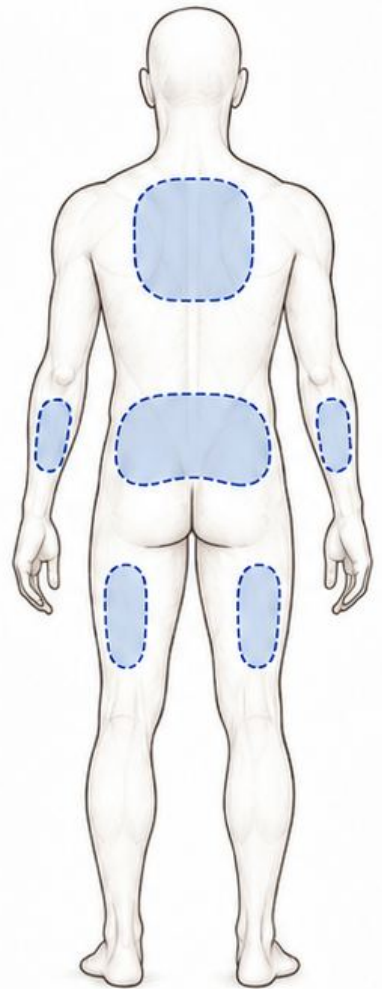
MATERIAŁY

- miękkie bańki w kilku rozmiarach;
- neutralny preparat;
- poduszki;
- ręczniki;
- koc;
- minutnik;
- karta dokumentacji.



POZYCJA KLIENTA

Zaplanować maksymalnie dwie pozycje. Każdą zmianę zapowiedzieć wcześniej i przeprowadzić spokojnie.



OBSZAR GŁÓWNY



OBSZAR DODATKOWY

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ustalenie planu



Powiedz klientowi, które obszary zostaną opracowane i w jakiej kolejności.

Etap 2 — Obszar główny



Zastosuj technikę przesuwną i krótką aplikację statyczną.

Etap 3 — Obszary dodatkowe



Wykonaj krótsze aplikacje z niższą intensywnością.

Etap 4 — Stopniowe wyciszenie



W ostatnim obszarze zmniejsz tempo i liczbę baniek.

Etap 5 — Zamknięcie



Zdejmij wszystkie bańki, oczyść skórę i pozostaw klientowi 2 minuty spokojnego odpoczynku.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna przez całą sesję, z dodatkowym zmniejszeniem intensywności pod koniec.



CZAS

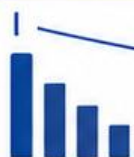
obszar główny: 6–8 minut;

- obszar dodatkowy 1: 4–5 minut;
- obszar dodatkowy 2: 3–4 minuty;
- zakończenie: 2 minuty;
- łączny czas: około 15–19 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź samopoczucie w pozycji leżącej i siedzącej;
- pozwól klientowi wstać bez pośpiechu;
- przełącz neutralne zalecenia pozabiegowe;
- nie przypisuj emocjonalnego znaczenia reakcjom skóry;
- udokumentuj tolerancję całej sesji.



OBSZAR GŁÓWNY

OBSZAR 2

OBSZAR 3

ODPOCZYNEK

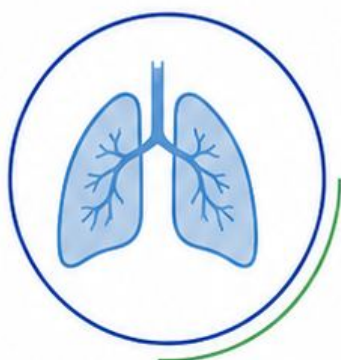


Dobry rytuał regeneracyjny kończy się spokojniej, niż się zaczyna.

MODUŁ 04

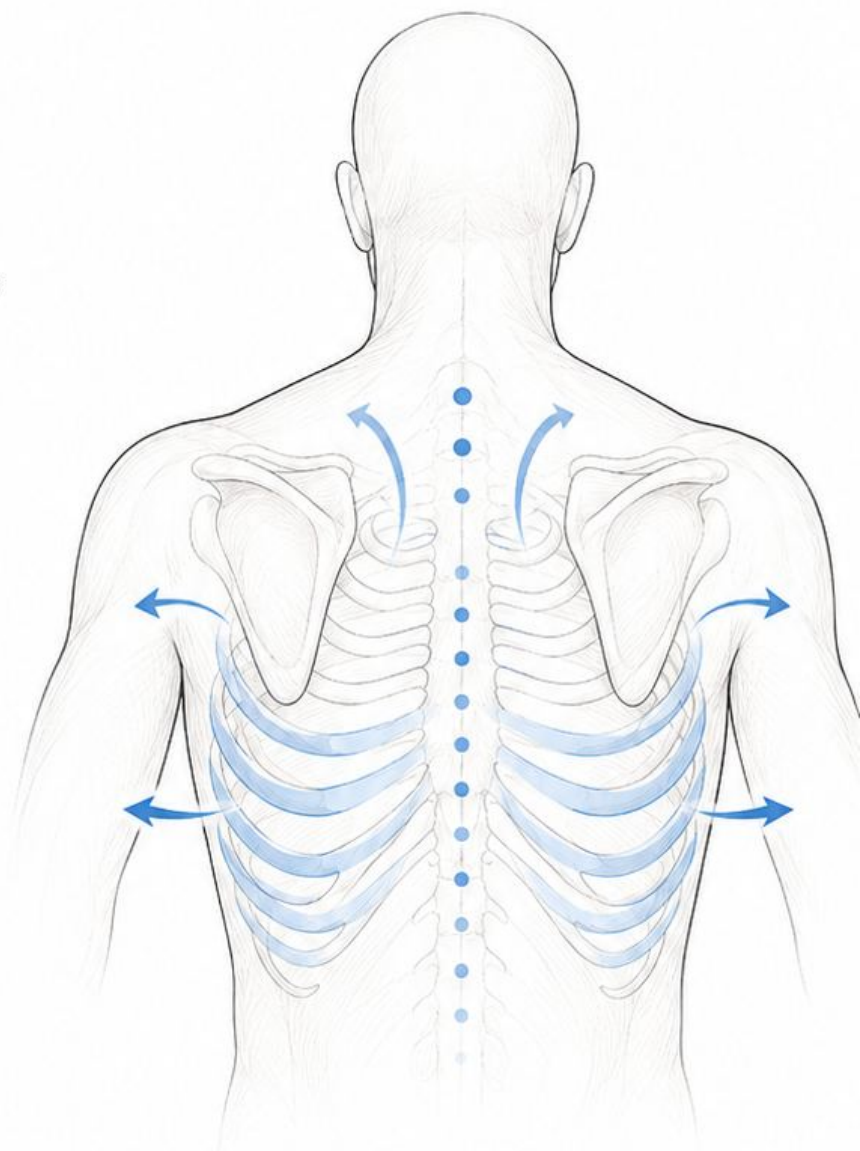
UKŁAD ODDECHOWY

20 protokołów wspierających
rozluźnienie mięśni oddechowych,
mobilność klatki piersiowej
i komfort ruchu



DUSZNOŚĆ

Najpierw wyklucz duszność
i objawy alarmowe.
Dopiero potem rozważ łagodną
pracę na tkankach miękkich.



Bańkoterapia **nie leczy** astmy,
zapalenia płuc, infekcji, przewlekłej
obturacyjnej choroby płuc ani innych
chorób układu oddechowego.



PROTOKÓŁ 41 — ROZLUŻNIENIE MIĘŚNI WSPOMAGAJĄCYCH ODDYCHANIE



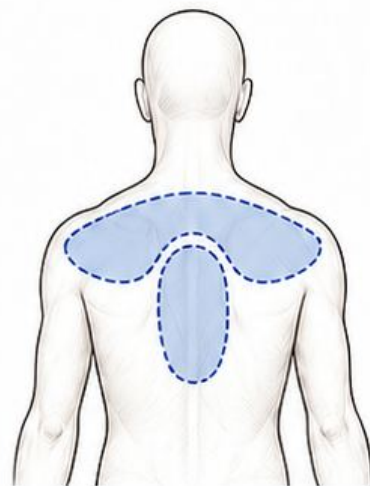
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni karku, barków i górnej części pleców, które mogą pracować intensywniej podczas napięcia lub wysiłku.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient oddycha swobodnie;
- może mówić pełnymi zdaniami;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- napięcie dotyczy barków i górnej części pleców;
- stan zdrowia jest stabilny;
- nie ma gorączki ani ostrej infekcji.



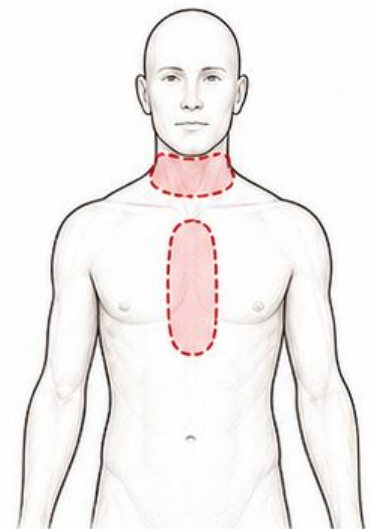
NIE STOSUJ I ZAPEWNIJ PILNĄ POMOC, GDY

- występuje duszność w spoczynku;
- klient nie może mówić pełnymi zdaniami;
- pojawia się sinienie ust lub palców;
- występuje ból lub ucisk w klatce piersiowej;
- klient ma nagły świszczący oddech;
- pojawia się omdlenie albo dezorientacja;
- objawy szybko się nasilają;
- podejrzewana jest ciężka reakcja alergiczna.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- mostek;
- przednia część klatki piersiowej;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- bolesne żebra;
- obszary po świeżym urazie.



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- podparcie przedramion;
- możliwość szybkiego zdjęcia wszystkich baniek.



POZYCJA KLIENTA

Siad z przodem tułowia podpartym albo pozycja półsiedząca. Klient powinien oddychać swobodniej niż w leżeniu płasko.



OBSZAR PRACY



OBSZAR DO OMINIĘCIA

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena oddechu



Zapytaj o duszność, ból, świsły, kaszel i gorączkę.

Etap 2 — Delikatne przesuwanie



Wykonuj powolne ruchy na górnej części pleców.

Etap 3 — Krótka aplikacja statyczna



Umieść 3–5 baniek po obu stronach kręgosłupa, z zachowaniem odstępu.

Etap 4 — Naturalny rytm oddechu



Nie narzucaj bardzo głębokich wdechów. Pozwól klientowi oddychać w wygodny sposób.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Aplikacja nie może ograniczać ruchu klatki piersiowej.



CZAS

- ocena: 1–2 minuty;
- technika przesuwania: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 7–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- ponownie oceń swobodę oddychania;
- przerwij przy każdej zmianie na gorsze;
- nie przedstawiaj zabiegu jako leczenia płuc;
- udokumentuj tolerancję i pozycję klienta.



Bańki oddziałują na skórę i tkanki miękkie. Nie 'oczyszczają płuc' ani nie zastępują leczenia chorób oddechowych.

PROTOKÓŁ 42 – SZTYWNOŚĆ I OGRANICZONA MOBILNOŚĆ KLATKI PIERSIOWEJ



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie komfortu ruchu żeber, łopatek i odcinka piersiowego kręgosłupa poprzez łagodną pracę na otaczających tkankach miękkich.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient długo siedzi;
- występuje łagodna sztywność środkowej części pleców;
- ruch tułowia jest zachowany;
- oddychanie pozostaje swobodne;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- nie było świeżego urazu.



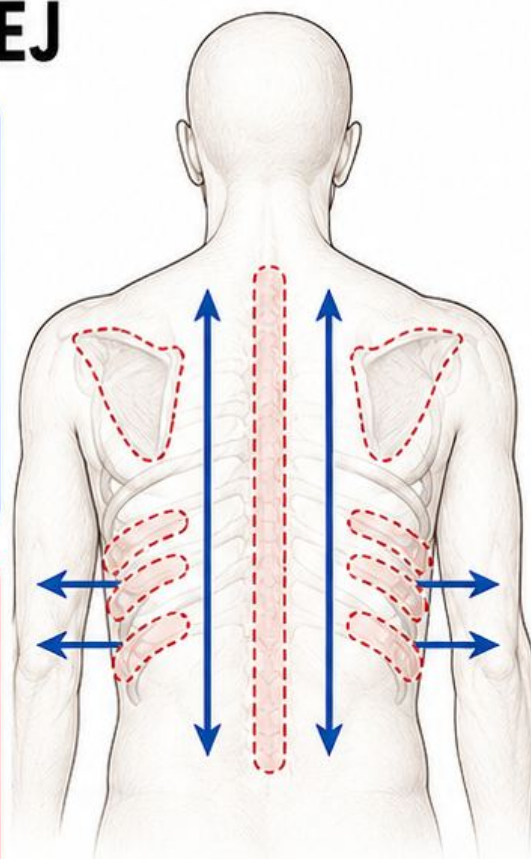
NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- sztywności towarzyszy duszność;
- występuje ostry ból przy oddychaniu;
- klient ma gorączkę lub infekcję;
- objawy pojawiły się po upadku;
- podejrzewane jest złamanie żebra;
- pojawia się ból promieniujący do ręki, szyi lub żuchwy;
- występuje nagłe osłabienie albo omdlenie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na kręgosłupie;
- na łopatkach;
- na bolesnych żebrach;
- przednia część klatki piersiowej;
- mostek;
- obszary pourazowe.



→ KIERUNKI PRACY

— OBSZAR PRACY

— OBSZARY DO OMINIĘCIA



MATERIAŁY

- średnie miękkie bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- podparcie przodu tułowia;
- ręcznik.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartym przodem tułowia albo leżenie na boku. Pozycja powinna umożliwiać swobodny ruch żeber.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena ruchu



Sprawdź delikatny obrót tułowia i spokojny wdech bez forsowania.

Etap 2 — Przesuwanie pionowe



Prowadź bańkę równoległe do kręgosłupa po obu stronach.

Etap 3 — Przesuwanie boczne



Wykonuj krótkie ruchy od okolicy międzyłopatkowej w kierunku bocznej części pleców.

Etap 4 — Krótka aplikacja statyczna



Umieść 4–6 baniek na tkankach miękkich.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. W okolicy żeber unikaj mocnego podciśnienia i długiej aplikacji.



CZAS

- przesuwanie: 4–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- łączny czas: około 8–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź komfort obrotu tułowia;
- zapytaj o ból przy oddychaniu;
- przerwij przy pogorszeniu;
- zapisz reakcję i zakres ruchu.



Mobilność klatki piersiowej wspiera się przez pracę na tkankach miękkich wokół żeber, a nie przez silne zasysanie struktur kostnych.

PROTOKÓŁ 43 – NAPIĘCIE MIĘŚNI MIĘDZYŻEBROWYCH I BOCZNEJ CZĘŚCI TUŁOWIA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia bocznej części tułowia i poprawa komfortu łagodnych ruchów żeber u klienta bez objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodne napięcie bocznej części tułowia;
- objawy są związane z pozycją lub przeciążeniem;
- oddychanie jest swobodne;
- nie występuje ostry ból;
- nie było urazu;
- skóra jest zdrowa.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból nasila się przy każdym oddechu;
- występuje duszność;
- pojawia się gorączka;
- klient niedawno upadł lub uderzył się w żebra;
- występuje silny, punktowy ból;
- pojawia się kaszel z krwią;
- ból promieniuje do klatki piersiowej, barku lub brzucha;
- występuje wysypka pęcherzykowa albo infekcja skóry.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- dół pachowy;
- piersi i brodawki;
- bezpośrednio na żebrach;
- miejsca silnie bolesne;
- obszary po urazie;
- przednia część klatki piersiowej;
- powiększone węzły chłonne.



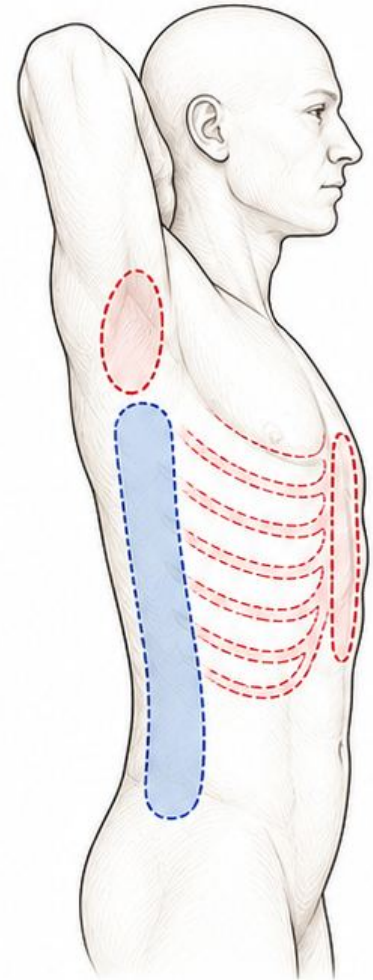
MATERIAŁY

- bardzo małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość środka poślizgowego;
- poduszki do leżenia bokiem;
- ręcznik zapewniający prywatność.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie bokiem z ramieniem wygodnie podpartym. Nie unosz kończyny ponad komfortowy zakres.



OBSZAR PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Lokalizacja bezpiecznej strefy



Wyznacz miękkie obszary pomiędzy dołem pachowym, łopatką i talerzem biodrowym.

Etap 2 — Bardzo delikatne przesuwanie



Prowadź małą bańkę krótkimi ruchami wzdłuż miękkich tkanek.

Etap 3 — Technika pulsacyjna



Zamiast długiego pozostawienia wykonaj krótkie zasysanie i zwalnianie.

Etap 4 — Ocena oddechu



Po każdym etapie zapytaj o komfort oddychania.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Okolice żeber jest wrażliwa i nie toleruje silnego podciśnienia.



CZAS

- przesuwanie: 2–3 minuty;
- technika pulsacyjna: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 4–6 minut na stronę.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- ponownie oceń oddech;
- zapytaj o ból podczas ruchu;
- przerwij przy każdej reakcji ostrej;
- nie stosuj aplikacji statycznej przy wysokiej wrażliwości.



Ból między żebrami nie zawsze jest napięciem mięśniowym. Objawy oddechowe lub pourazowe wymagają odpowiedniej oceny.

PROTOKÓŁ 44 — UCZUCIE SZTYWNOŚCI GÓRNEJ CZĘŚCI TUŁOWIA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie komfortu ruchu barków, łopatek i górnej części pleców u klienta, który nie ma duszności, bólu ani ucisku w klatce piersiowej.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- sztywność znajduje się głównie z tyłu;
- klient długo pracuje w pozycji zgarbionej;
- oddychanie jest swobodne;
- ruch barków jest zachowany;
- nie występuje uraz;
- stan ogólny jest stabilny.



NIE STOSUJ I ZAPEWNIJ PILNĄ OCENĘ, GDY

- występuje ucisk, pieczenie lub ból w klatce piersiowej;
- pojawia się duszność;
- ból promieniuje do ręki, zuchwy, szyi lub pleców;
- klient ma zimny pot, nudności lub omdlenie;
- pojawia się nagłe kołatanie serca;
- objawy występują po wysiłku;
- występuje ból przy oddychaniu;
- stan klienta szybko się pogarsza.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część klatki piersiowej;
- mostek;
- okolica serca;
- bezpośrednio na łopatkach;
- żebra z ostrym bólem;
- miejsca po urazie.



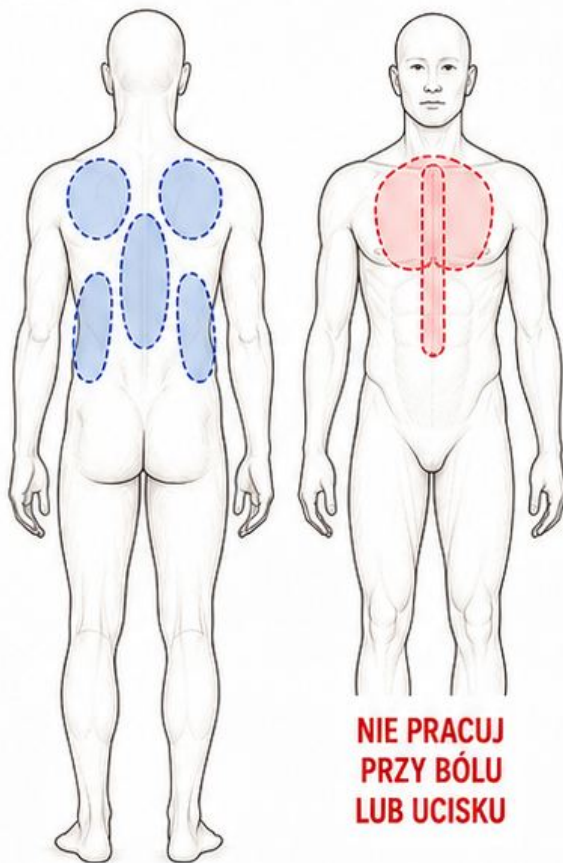
MATERIAŁY

- średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- podparcie przedramion;
- ręcznik;
- możliwość natychmiastowego zdjęcia aplikacji.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartym przodem tułowia. Pozycja powinna umożliwiać pełną komunikację i swobodne oddychanie.



NIE PRACUJ PRZY BÓLU LUB UCISKU



OBSZARY PRACY — TYŁ TORSU (OBSZAR BEZPIECZNY)



OBSZAR OMINIĘCIA — PRZÓD TORSU (NIE PRACUJ PRZY BÓLU LUB UCISKU)

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Wykluczenie objawów alarmowych



Zapytaj wprost o ból, ucisk, duszność, promieniowanie i nudności.

Etap 2 — Technika przesuwna



Wykonuj powolne ruchy między łopatkami i po bokach górnych pleców.

Etap 3 — Aplikacja statyczna



Umieść 4–6 baniek na tkankach miękkich po obu stronach kręgosłupa.

Etap 4 — Ocena funkcjonalna



Po zdjęciu baniek sprawdź komfort cofnięcia barków i delikatnego obrotu tułowia.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. W sesji związanej z komfortem oddechowym nie należy stosować silnego podciśnienia.



CZAS

- technika przesuwna: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- łączny czas: około 7–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o swobodę oddychania;
- sprawdź, czy nie pojawił się ból z przodu klatki;
- przerwij przy każdym pogorszeniu;
- nie używaj określeń sugerujących leczenie serca lub płuc.



Uczucie sztywności można opracować wyłącznie po wykluczeniu bólu, ucisku, duszności i innych objawów alarmowych.

PROTOKÓŁ 45 — ŁAGODNE WSPARCIE KOMFORTU PRZY UCZUCIU ZATKANIA NOSA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia karku, barków i górnej części pleców u klienta, który odczuwa lekkie zatkanie nosa, ale oddycha swobodnie i nie ma objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- uczucie zatkania nosa jest łagodne;
- klient może swobodnie oddychać przez usta;
- nie występuje duszność;
- nie ma wysokiej gorączki;
- klient czuje się ogólnie stabilnie;
- nie występuje silny ból twarzy ani obrzęk wokół oczu.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje duszność albo trudność w mówieniu pełnymi zdaniami;
- pojawia się wysoka gorączka;
- klient ma silny ból twarzy lub zębów;
- występuje obrzęk wokół oka;
- pojawia się zaburzenie widzenia;
- występuje sztywność karku i silny ból głowy;
- objawy szybko się nasilają;
- klient ma ciężką reakcję alergiczną;
- pojawia się znaczne osłabienie lub dezorientacja.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- twarz;
- okolice zatok;
- oczy;
- nos;
- przednia część szyi;
- powiększone węzły chłonne;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- obszary z aktywną zmianą skórą.



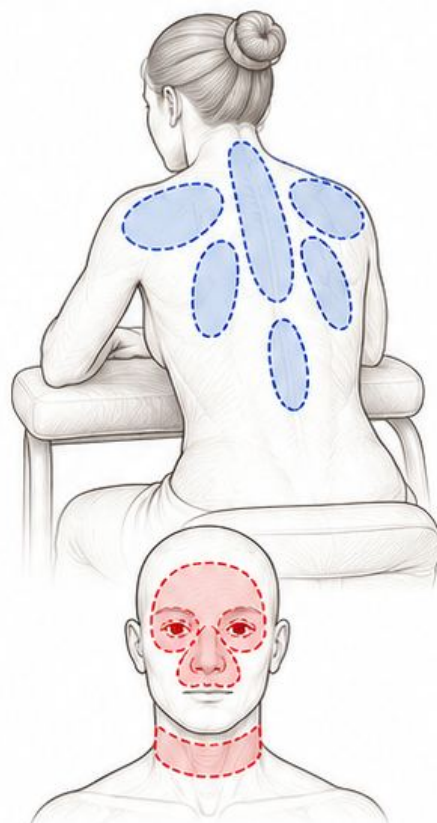
MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny, bezzapachowy preparat;
- stabilne podparcie;
- chusteczki jednorazowe;
- możliwość częstego mycia lub dezynfekcji rąk.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi przedramionami albo pozycja półsiedząca. Nie układaj klienta płasko, jeśli nasila to uczucie zatkania lub utrudnia oddychanie.



OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA



TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena ogólna



Zapytaj o gorączkę, ból twarzy, duszność, alergię i czas trwania objawów.

Etap 2 — Delikatne przesuwanie



Wykonuj powolne ruchy na barkach i górnej części pleców.

Etap 3 — Krótka aplikacja statyczna



Umieść 3–5 baniek na tkankach miękkich między łopatkami i na górnej części barków.

Etap 4 — Ocena komfortu



Zapytaj, czy pozycja i oddech pozostają komfortowe.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Przy objawach infekcyjnych lub alergicznych nie należy zwiększać obciążenia organizmu.



CZAS

- technika przesuwna: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- łączny czas: około 7–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- usuń dokładnie preparat;
- zapewnij higieniczne postępowanie z chusteczkami;
- nie obiecuj udrożnienia zatok ani skrócenia infekcji;
- przy nasilających się objawach zalecaj ocenę medyczną.



Bańki nie są stosowane na twarzy ani zatokach w tym protokole. Praca dotyczy wyłącznie rozluźnienia karku, barków i pleców.

PROTOKÓŁ 46 – ŁAGODNA SESJA WSPIERAJĄCA PRZY NAPIĘCIU TOWARZYSZĄCYM OBJAWOM ZATOKOWYM



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia karku i górnej części pleców u klienta, który ma łagodne objawy zatokowe, ale nie wymaga pilnej oceny i nie ma przeciwwskazań do zabiegu.



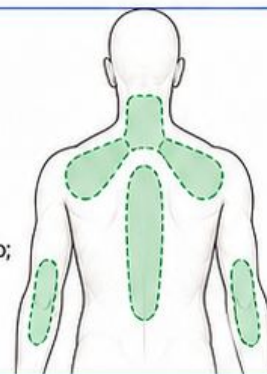
MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- objawy są łagodne i stabilne;
- klient nie ma wysokiej gorączki;
- nie występuje obrzęk okolicy oczu;
- nie ma zaburzeń widzenia;
- oddychanie jest swobodne;
- klient czuje się wystarczająco dobrze, aby świadomie uczestniczyć w sesji.



OBSZARY PRACY

- tylna część karku;
- górna część barków;
- okolica między łopatkami;
- górna część odcinka piersiowego;
- przedramiona jako obszar relaksacyjny.



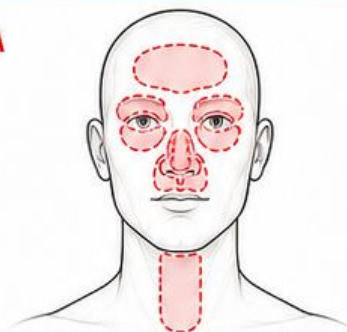
NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje silny jednostronny ból twarzy;
- pojawia się obrzęk wokół oka;
- klient ma zaburzenia widzenia;
- występuje wysoka gorączka;
- pojawia się bardzo silny ból głowy;
- obecna jest sztywność karku;
- klient jest zdezorientowany;
- objawy szybko się pogarszają;
- występuje duszność lub silna reakcja alergiczna.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- twarz;
- czoło;
- okolice oczodołów;
- nos i zatoki;
- przednia część szyi;
- obszary węzłów chłonnych;
- skóra podrażniona lub zakażona.



MATERIAŁY

- małe i średnie bańki;
- bezzapachowy preparat;
- podparcie głowy i ramion;
- środki do higieny rąk;
- jednorazowe chusteczki.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca lub siedząca z podparciem. Głowa powinna pozostać w neutralnym ustawieniu, bez długiego pochylecia.



TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Sprawdzenie objawów



Zapytaj o ból twarzy, gorączkę, widzenie, obrzęk i czas trwania objawów.

Etap 2 — Krótkie przesuwanie



Wykonuj spokojne ruchy na górnej części pleców.

Etap 3 — Delikatna aplikacja statyczna



Umieść 3–4 bańki na barkach i w okolicy międzyłopatkowej.

Etap 4 — Neutralne zakończenie



Zdejmij bańki i zapytaj o ogólny komfort, nie o „drożność” zatok.”



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Celem jest zmniejszenie napięcia mięśniowego, nie oddziaływanie na zatoki.



CZAS

- technika przesuwana: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 3–4 minuty;
- łączny czas: około 7–9 minut.

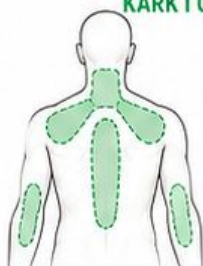


ZAKOŃCZENIE SESJI

- nie interpretuj wydzieliny ani koloru śladów jako oznaki infekcji;
- przypomnij, że protokół nie zastępuje leczenia;
- zalecaj ocenę przy utrzymujących się lub nasilających objawach;
- zdezynfekuj wszystkie użyte elementy.

SYSTEM WIZUALNY — CO ROBIMY, CZEGO OBSERWUJEMY, CZEGO NIE LECZYMY

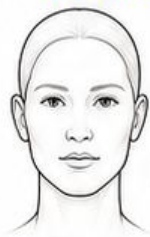
ZIELONY — OBSZARY PRACY KARK I GÓRNE PLECY



Pracujemy na mięśniach, aby zmniejszyć napięcie i wspierać komfort ruchu.



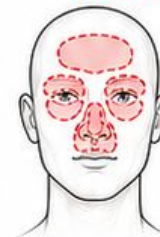
ŻÓŁTY — OBJAWY WYMAGAJĄCE OBSERWACJI



- łagodny ucisk twarzy
 - uczucie pełności w okolicy zatok
 - łagodny ból głowy
 - delikatny katar
- Obserwuj i reaguj na zmiany.



CZERWONY — TWARZ, OCZY I ZATOKI BEZ APLIKACJI



Nie stosujemy baniek na twarzy, oczach, nosie i zatokach.



**Sinusitis nie jest leczone przez aplikację baniek na twarz.
Protokół dotyczy wyłącznie komfortu mięśni karku i pleców.**

PROTOKÓŁ 47 – NAPIĘCIE MIĘŚNI PO CZĘSTYM KASZLU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni pleców, barków i bocznej części tułowia, które mogą stać się napięte po częstym kaszlu.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- kaszel jest łagodny lub ustępujący;
- klient nie ma duszności;
- nie występuje wysoka gorączka;
- ból ma charakter mięśniowy;
- nie ma krwiotłucia;
- klient oddycha swobodnie i może mówić pełnymi zdaniami.



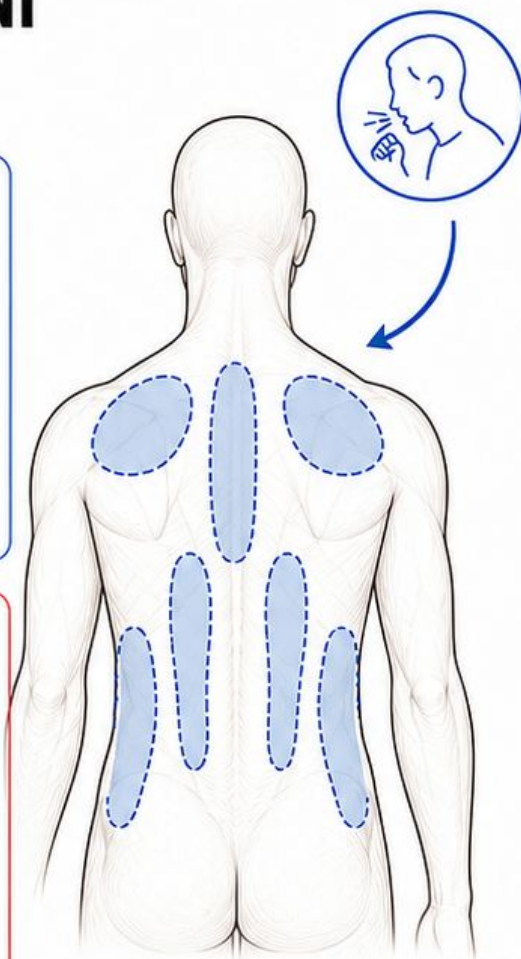
NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje kaszel z krwią;
- pojawia się duszność;
- występuje ból w klatce piersiowej;
- klient ma wysoką gorączkę;
- pojawia się sinienie ust;
- ból nasila się przy każdym oddechu;
- kaszel jest nagły po zakrztuszeniu;
- klient jest bardzo osłabiony lub zdezorientowany;
- objawy trwają długo lub wyraźnie się nasilają.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część klatki piersiowej;
- mostek;
- bolesne żebra;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- obszary z ostrym bólem;
- skóra podrażniona od częstego pocenia lub tarcia.



OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- podparcie pozwalające łatwo kaszlnąć;
- chusteczki jednorazowe;
- środki higieniczne.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartym przodem tułowia lub pozycja półsiedząca. Klient musi mieć możliwość swobodnego kaszlu bez ograniczenia ruchu.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena oddechu i kaszlu



Zapytaj o duszność, ból, gorączkę i obecność krwi.

Etap 2 — Powolne przesuwanie



Wykonuj delikatne ruchy na górnej części pleców.

Etap 3 — Krótka aplikacja



Umieść 3–5 baniek na miękkich tkankach pleców.

Etap 4 — Natychmiastowe przerwanie przy kaszlu nasilonym



Jeśli klient zaczyna intensywnie kaszleć, zdejmij bańki i pozwól mu swobodnie zmienić pozycję.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Mięśnie mogą być tkliwe po częstym kaszlu.



CZAS

- technika przesuwna: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź swobodę oddychania;
- nie przedstawiaj zabiegu jako sposobu na „wyciągnięcie infekcji”;
- przy nasilonym kaszlu zalecaj odpowiednią ocenę;
- dokładnie oczyść stanowisko.



Kaszel jest objawem.
Protokół dotyczy jedynie napięcia mięśniowego, które może mu towarzyszyć.

PROTOKÓŁ 48 – ŁAGODNA REGENERACJA MIĘŚNIOWA PO PRZEZIĘBIENIU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie stopniowego powrotu do komfortu ruchu po ustąpieniu ostrej fazy przeziębienia, bez przeciążania organizmu.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient nie ma gorączki;
- objawy ostrej infekcji ustąpiły;
- oddychanie jest swobodne;
- pozostało lekkie napięcie pleców lub barków;
- klient czuje się wystarczająco dobrze do krótkiej sesji;
- nie ma przeciwwskazań ogólnych.



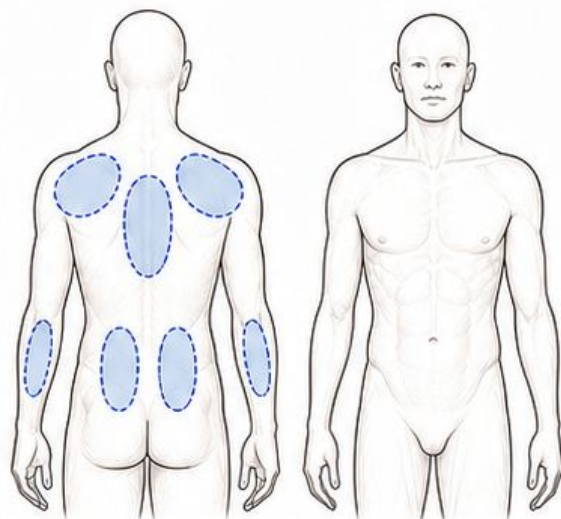
NIE STOSUJ LUB ODROZCZ SESJĘ, GDY

- występuje gorączka;
- klient jest bardzo osłabiony;
- obecna jest duszność;
- występuje intensywny kaszel;
- klient ma ból w klatce piersiowej;
- pojawia się odwodnienie;
- klient jest zdezorientowany;
- objawy infekcji nadal są aktywne i nasilone.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- klatka piersiowa z przodu;
- przednia część szyi;
- obszary bardzo wrażliwe;
- miejsca z aktywną zmianą skórą;
- kończyny z obrzękiem;
- obszary, na których klient odczuwa wyraźne osłabienie.



OBSZARY PRACY

(wybrać maksymalnie dwa)

- górna część pleców;
- barki;
- okolica między łopatkami;
- dolna część pleców;
- przedramiona;
- uda, jeśli klient jest stabilny i nie ma osłabienia.



OBSZARY DO OMINIĘCIA



MATERIAŁY

- miękkie bańki;
- bezzapachowy preparat;
- wygodne podparcie;
- koc;
- środki higieniczne;
- krótszy zestaw materiałów, aby ograniczyć czas sesji.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca albo leżenie bokiem. Unikaj długiego leżenia na brzuchu, jeśli klient nadal łatwo się męczy.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena gotowości



Zapytaj o gorączkę, oddech, kaszel, nawodnienie i poziom energii.

Etap 2 — Jeden obszar główny



Wykonuj delikatne przesuwanie przez 3–4 minuty.

Etap 3 — Krótki obszar dodatkowy



Zastosuj 2–3 bańki na drugim obszarze tylko przy dobrej tolerancji.

Etap 4 — Szybkie zakończenie



Nie przedłużaj sesji mimo dobrej reakcji.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Po infekcji organizm może mieć obniżoną tolerancję na bodźce.



CZAS

- obszar główny: 4–5 minut;
- obszar dodatkowy: 2–3 minuty;
- łączny czas: około 7–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź samopoczucie przed wstaniem;
- nie sugeruj, że zabieg przyspiesza usuwanie infekcji;
- zalecaj dalszy odpoczynek;
- odrocz kolejną sesję, jeśli klient czuje większe zmęczenie.

FAZA OSTRA — POPRAWA — ŁAGODNY POWRÓT



FAZA OSTRA

Aktywna infekcja, objawy nasilone.



POPRAWA

Objawy ustępują, energia powoli wraca.



ŁAGODNY POWRÓT

Stopniowy powrót do komfortu ruchu i codziennej aktywności.

PROTOKÓŁ 48
stosuj wyłącznie
w tej fazie.



**Po infekcji mniej znaczy więcej:
krótka sesja, niska intensywność i maksymalnie dwa obszary.**

PROTOKÓŁ 49 – ŁAGODNA MOBILIZACJA GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie swobodniejszego ruchu łopatek i górnej części tułowia poprzez delikatną pracę na otaczających mięśniach.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodna sztywność górnej części pleców;
- klient długo siedzi;
- ruch barków jest zachowany;
- nie ma bólu w klatce piersiowej;
- nie występuje uraz;
- oddychanie jest swobodne.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- pojawia się ostry ból podczas ruchu;
- występuje drętwienie lub osłabienie ręki;
- klient ma duszność;
- pojawia się ból w klatce piersiowej;
- występuje świeży uraz barku, żeber lub kręgosłupa;
- obecna jest gorączka;
- klient ma znaczną deformację lub niestabilność.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na łopatkach;
- wyrostki kolczyste;
- bolesne żebra;
- dół pachowy;
- obszary z zaburzeniami czucia;
- miejsca po świeżym urazie.



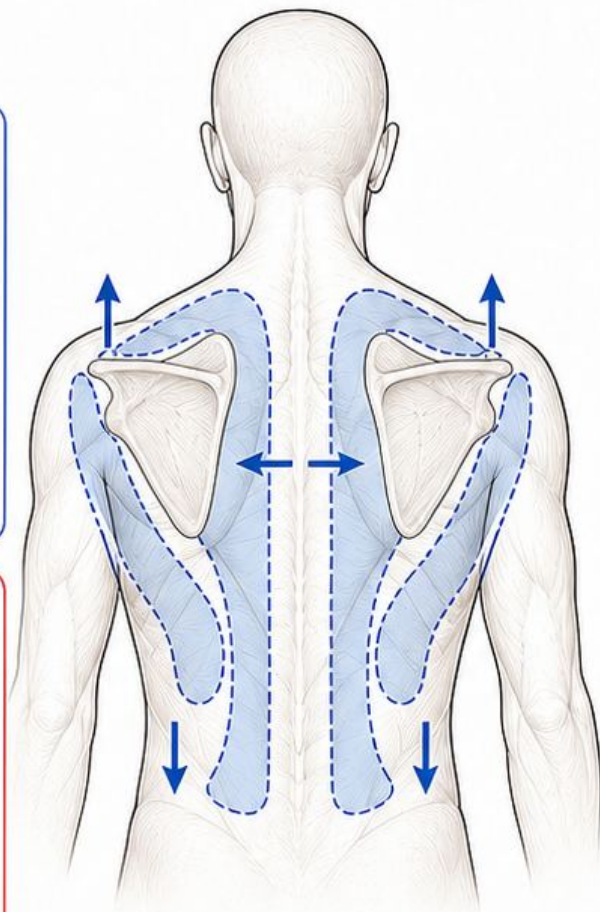
MATERIAŁY

- średnie miękkie bańki;
- neutralny środek poślizgowy;
- stabilne podparcie;
- możliwość wykonania łagodnych ruchów ramion.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartym przodem tułowia albo leżenie na brzuchu z ramionami ułożonymi swobodnie.



OBSZARY PRACY

(pracuj na tkankach miękkich dookoła łopatek)



OBSZARY DO OMINIĘCIA

(nie pracować na kościach i wrażliwych obszarach)

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena ruchu łopatek



Poproś o spokojne uniesienie, opuszczenie i cofnięcie barków.

Etap 2 — Przesuwanie wokół łopatek



Prowadź bańkę po tkankach miękkich, omijając kość.

Etap 3 — Aplikacja statyczna



Umieść 4–6 baniek między łopatkami i po bokach górnej części pleców.

Etap 4 — Łagodny ruch aktywny



Po zdjęciu baniek poproś o kilka spokojnych ruchów barków.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej. Nie zwiększaj podciśnienia w celu „poruszenia łopatki”.



CZAS

- technika przesuwana: 4–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- ruch końcowy: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 8–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- oceń komfort ruchu;
- zapytaj o promieniowanie do ręki;
- przerwij przy objawach neurologicznych;
- udokumentuj zakres i reakcję.



**Bańki pracują na tkankach miękkich wokół łopatek.
Nie wykonują mobilizacji stawu ani manipulacji kręgosłupa.**

PROTOKÓŁ 50 — NAPIĘCIE MIĘŚNI POMOCNICZYCH ODDECHU



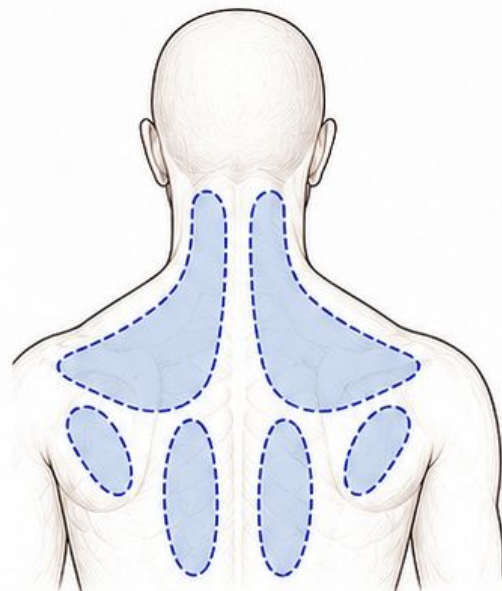
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia barków, tylnej części szyi i górnej części pleców, które mogą być nadmiernie napięte podczas wysiłku, stresu lub nieprawidłowej pozycji.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient oddycha swobodnie;
- napięcie dotyczy barków i tylnej części szyi;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- nie ma objawów neurologicznych;
- klient jest stabilny;
- nie występuje infekcja ani gorączka.



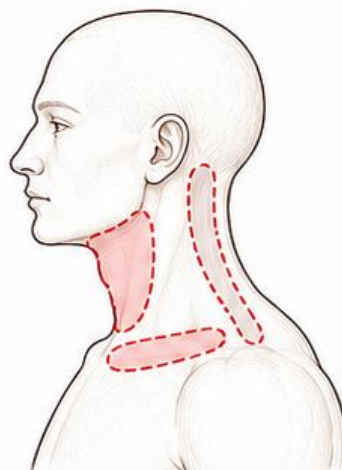
NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- pojawia się duszność;
- klient wykorzystuje wyraźnie całe ciało do oddychania;
- nie może mówić pełnymi zdaniami;
- występuje ból w klatce piersiowej;
- usta lub palce sinieją;
- pojawia się obrzęk szyi;
- występuje trudność w przełykaniu;
- klient ma nagłe zawroty głowy lub osłabienie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- boczna część szyi nad dużymi naczyniami;
- okolica nadobojczykowa;
- tchawica i krtań;
- bezpośrednio na kręgach;
- obszary z powiększonymi węzłami chłonnyymi.



OBSZARY PRACY
(OBSZARY BEZPIECZNE)



OBSZARY DO OMINIĘCIA
(NIE PRACUJ W TYCH MIEJSCACH)



MATERIAŁY

- małe miękkie bańki;
- minimalna ilość środka poślizgowego;
- podparcie głowy;
- maksymalnie 4–5 baniek.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi ramionami lub leżenie na brzuchu z neutralnym ustawieniem głowy.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena oddechu i szyi



Zapytaj o duszność, ból, zawroty głowy i trudność w przełykaniu.

Etap 2 — Przesuwanie na barkach



Prowadź małą bańkę od barku w kierunku podstawy czaszki, nie przechodząc na boczna część szyi.

Etap 3 — Aplikacja statyczna



Umieść 2–4 bańki na górnej części barków i pleców.

Etap 4 — Ocena końcowa



Sprawdź komfort ruchu szyi i oddychania.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Okolice szyi i górnej części klatki piersiowej wymaga niskiego podciśnienia.



CZAS

- przesuwanie: 2–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o zawroty głowy;
- sprawdź swobodę oddychania;
- nie stosuj dodatkowych baniek na szyję;
- udokumentuj dokładne miejsca aplikacji.



Nigdy nie aplikuj baniek na przednią część szyi, tchawicę ani okolice dużych naczyń.

PROTOKÓŁ 51 — OKOLICA ŁOPATEK I KOMFORT ODDYCHANIA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni wokół łopatek oraz poprawa komfortu ruchu obręczy barkowej podczas spokojnego oddychania.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje napięcie między łopatkami;
- klient długo siedzi;
- oddychanie jest swobodne;
- ruch barków jest zachowany;
- nie ma bólu w klatce piersiowej;
- nie występuje uraz.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- pojawia się duszność;
- występuje ból promieniujący do ręki lub klatki piersiowej;
- klient ma gorączkę;
- pojawia się ostry ból przy oddychaniu;
- występuje drętwienie lub osłabienie kończyny;
- objawy rozpoczęły się po upadku;
- istnieje podejrzenie złamania żebra.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bezpośrednio na łopatkach;
- kręgosłup;
- dół pachowy;
- bolesne żebra;
- skóra uszkodzona;
- miejsca z zaburzeniami czucia.



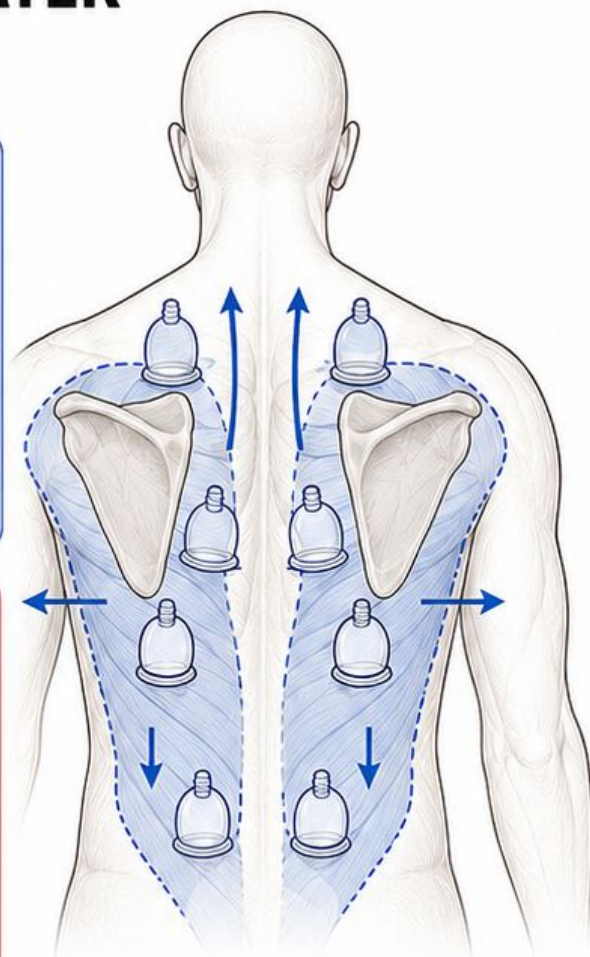
MATERIAŁY

- średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- podparcie przodu tułowia;
- 4–6 baniek.



POZYCJA KLIENTA

Siad z przodem tułowia podpartym albo leżenie na brzuchu. Ramiona powinny pozostać swobodne.



OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA
(NIE STOSUJ BANIEK)



KIERUNKI PRACY

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena łopatek



Poproś o spokojne cofnięcie i opuszczenie barków.

Etap 2 — Przesuwanie wokół łopatki



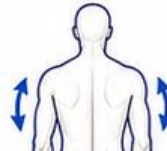
Prowadź bańkę po miękkich tkankach przyśrodkowo i bocznie od łopatki.

Etap 3 — Aplikacja statyczna



Umieść bańki w tkankach miękkich, nie na kości.

Etap 4 — Naturalny oddech i ruch



Po zdjęciu baniek poproś o spokojny ruch barków podczas wydechu.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. W okolicy cienkich tkanek między łopatką a kręgosłupem stosuj niższe podciśnienie.



CZAS

- technika przesuwna: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- ruch końcowy: 1 minuta;
- łączny czas: około 7–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź komfort ruchu barków;
- zapytaj o oddech;
- przerwij przy bólu lub promieniowaniu;
- nie obiecuj poprawy pojemności płuc.



Większy komfort ruchu łopatek może ułatwić swobodne poruszanie tułowiem, ale nie oznacza leczenia układu oddechowego.

PROTOKÓŁ 52 – ŁAGODNE ROZLUŻNIENIE OKOLICY DOLNYCH ŻEBER



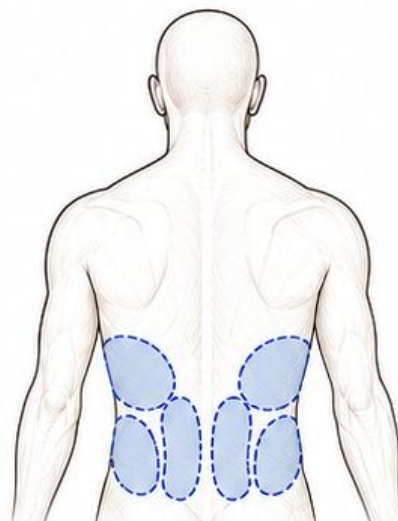
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia tkanek miękkich w tylno-bocznej części dolnych żeber i okolicy piersiowo-lędźwiowej, bez bezpośredniego oddziaływania na przeponę.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient oddycha swobodnie;
- występuje łagodne napięcie dolnej części pleców i boków tułowia;
- nie ma bólu brzucha;
- nie występuje uraz żeber;
- stan zdrowia jest stabilny;
- klient akceptuje pracę w tej okolicy.



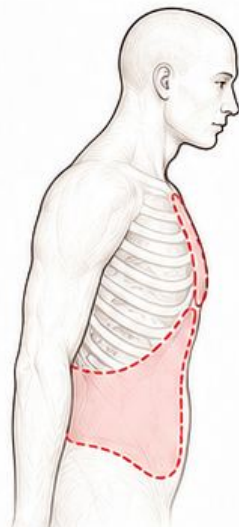
NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje duszność;
- pojawia się silny ból brzucha;
- ból nasila się przy oddychaniu;
- występują nudności lub wymioty;
- klient ma gorączkę;
- pojawił się świeży uraz żeber;
- występuje ból pod prawym lub lewym łukiem żebrowym o niewyjaśnionej przyczynie;
- klient ma zaburzenia świadomości.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- brzuch;
- przednia część łuków żebrowych;
- bezpośrednio na żebrach;
- okolica nerek jako cel terapeutyczny;
- obszary z ostrym bólem;
- narządy wewnętrzne jako deklarowane miejsce działania.



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- poduszki do leżenia bokiem;
- ręcznik zapewniający prywatność.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie bokiem lub na brzuchu z podparciem pod tułów. Pozycja musi umożliwiać swobodny ruch dolnych żeber.



OBSZARY PRACY
(OBSZARY BEZPIECZNE)



OBSZARY OMINIĘCIA
(NIE PRACUJ W TYCH MIEJSCACH)

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena bólu i oddechu



Zapytaj o ból brzucha, żeber, duszność i ostatnie urazy.

Etap 2 — Delikatne przesuwanie



Prowadź małą bańkę po miękkich tkankach tylno-bocznej części tułowia.

Etap 3 — Krótka aplikacja statyczna



Umieść 2–4 bańki w okolicy piersiowo-lędźwiowej, z dala od żeber.

Etap 4 — Naturalny wydech



Pozwól klientowi oddychać bez wymuszania maksymalnej amplitudy.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Dolne żebra i okolica brzucha są wrażliwe i wymagają szerokich stref wyłączenia.



CZAS

- przesuwanie: 2–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 6–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o ból brzucha lub żeber;
- sprawdź komfort oddychania;
- nie używaj określenia „uwolnienie przepony” jako pewnego efektu;
- przerwij przy każdej reakcji ostrej.



Protokół działa pośrednio na tkanki miękkie wokół dolnych żeber. Nie jest bezpośrednią terapią przepony ani narządów wewnętrznych.

PROTOKÓŁ 53 — WSPARCIE SWOBODNEGO RUCHU KLATKI PIERSIOWEJ



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie komfortu ruchu górnej części tułowia oraz łagodnego unoszenia i opuszczania żeber podczas naturalnego oddychania.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient odczuwa łagodną sztywność;
- oddychanie jest swobodne;
- nie ma bólu w klatce piersiowej;
- ruch ramion jest zachowany;
- nie występuje uraz;
- klient toleruje łagodny ruch aktywny.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje duszność;
- pojawia się ból przy oddychaniu;
- klient ma zawroty głowy;
- występuje ból w klatce piersiowej;
- pojawia się gorączka;
- klient ma świeży uraz barku lub żeber;
- występuje znaczne ograniczenie ruchu połączone z silnym bólem.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- mostek;
- przednia część klatki piersiowej;
- bezpośrednio na żebrach;
- łopatki;
- kręgosłup;
- obszary po świeżym urazie.



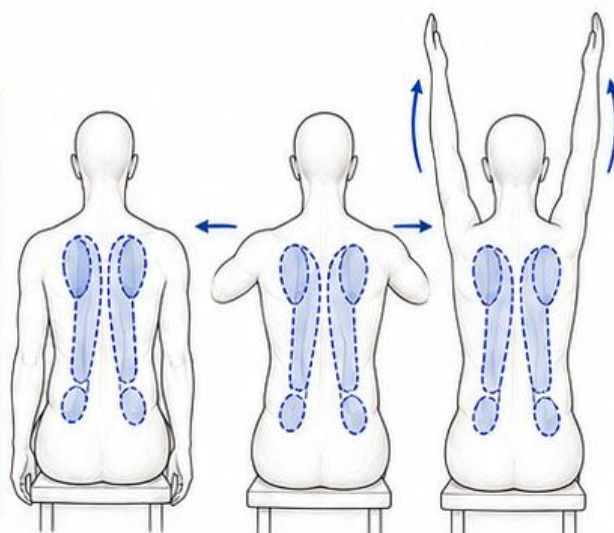
MATERIAŁY

- średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- przestrzeń do wykonania łagodnych ruchów ramion;
- stabilne podparcie.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi stopami albo leżenie bokiem. Pozycja musi umożliwiać łagodne uniesienie ramion bez bólu.



1. RAMIONA W DÓŁ

2. UNIESIENIE RAMION

3. OPUSZCZENIE RAMION



OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA



TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena ruchu



Poproś o spokojne uniesienie ramion do komfortowego poziomu.

Etap 2 — Przesuwanie



Wykonuj ruchy na tylnej i bocznej części tułowia.

Etap 3 — Krótka aplikacja statyczna



Umieść 3–5 baniek na tkankach miękkich.

Etap 4 — Ruch ramion



Po zdjęciu baniek poproś o łagodne uniesienie i opuszczenie ramion podczas naturalnego oddechu.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Ruch po sesji powinien być łatwy i bezbolesny.



CZAS

- przesuwanie: 3–5 minut;
- aplikacja statyczna: 3–4 minuty;
- ruch końcowy: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 8–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- oceń komfort ruchu;
- zapytaj o duszność lub zawroty głowy;
- nie używaj określeń sugerujących zwiększenie pojemności płuc;
- udokumentuj dostępny zakres ruchu.



Celem jest swobodniejszy ruch tułowia, nie „otwieranie” ani „rozszerzanie” płuc.

PROTOKÓŁ 54 — ŁAGODNE PRZYGOTOWANIE GÓRNEJ CZĘŚCI TUŁOWIA PRZED AKTYWNOŚCIĄ



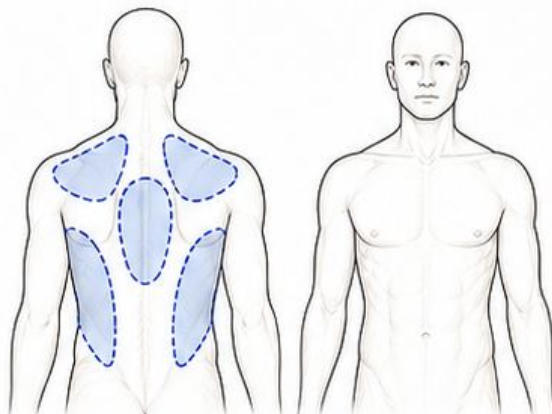
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie komfortu ruchu barków, łopatek i górnej części pleców przed aktywnością wymagającą pracy tułowia i ramion.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient jest zdrowy i stabilny;
- nie ma duszności;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- planowana aktywność jest lekka lub umiarkowana;
- klient ma łagodną sztywność barków;
- nie występuje świeży uraz.



NIE STOSUJ I ODROZCZ AKTYWNOŚĆ, GDY

- klient ma ból w klatce piersiowej;
- pojawia się duszność w spoczynku;
- występują zawroty głowy;
- klient ma gorączkę;
- pojawia się silne osłabienie;
- występuje świeży uraz barku, żeber lub kręgosłupa;
- klient czuje się niestabilnie;
- planowana aktywność przekracza jego aktualne możliwości.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część klatki piersiowej;
- przednia część szyi;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- łopatki;
- bolesne żebra;
- świeże urazy.



OBSZARY PRACY

- górna część pleców
- tylna część barków
- okolica między łopatkami
- górna część mięśnia czworobocznego
- mięsień najszerzy grzbietu



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część klatki piersiowej
- przednia część szyi
- bezpośrednio na kręgosłupie
- łopatki
- bolesne żebra
- świeże urazy



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- minimalna ilość preparatu;
- ręcznik;
- przestrzeń do wykonania ruchów ramion.



POZYCJA KLIENTA

Siad lub stanie stabilne, jeśli klient dobrze toleruje pozycję. Dla bezpieczeństwa preferowany jest siad z podparciem.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Krótka ocena



Zapytaj o oddech, ból, zawroty głowy i planowaną aktywność.

Etap 2 — Dynamiczne, ale spokojne przesuwanie



Wykonuj krótsze ruchy na górnej części pleców przez 2–3 minuty.

Etap 3 — Krótka aplikacja pulsacyjna



Zastosuj kilka krótkich zasysań na barkach i między łopatkami.

Etap 4 — Ruch aktywny



Poproś o spokojne krążenia barków i uniesienie ramion w komfortowym zakresie.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Przed aktywnością nie należy wywoływać silnych śladów, tkliwości ani uczucia ciężkości.



CZAS

- przesuwanie: 2–3 minuty;
- technika pulsacyjna: 1–2 minuty;
- ruch aktywny: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 5–7 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- upewnij się, że skóra nie jest bolesna;
- sprawdź komfort ruchu;
- przypomnij, że protokół nie zastępuje rozgrzewki;
- nie rozpoczynaj aktywności przy objawach alarmowych.

1. OCENA



Krótką ocenę stanu klienta i planowanej aktywności.

2. BAŃKI



Delikatne techniki bańkoteraapii na górnej części pleców i barkach.

3. RUCH



Ruchy aktywne barków i ramion w komfortowym zakresie.

4. ROZGRZEWKA



Wykonaj standardową rozgrzewkę adekwatną do planowanej aktywności.



Protokół może poprzedzać rozgrzewkę, ale nigdy jej nie zastępuje.

PROTOKÓŁ 55 — ROZLUŻNIENIE GÓRNEJ CZĘŚCI TUŁOWIA PO WYSIŁKU

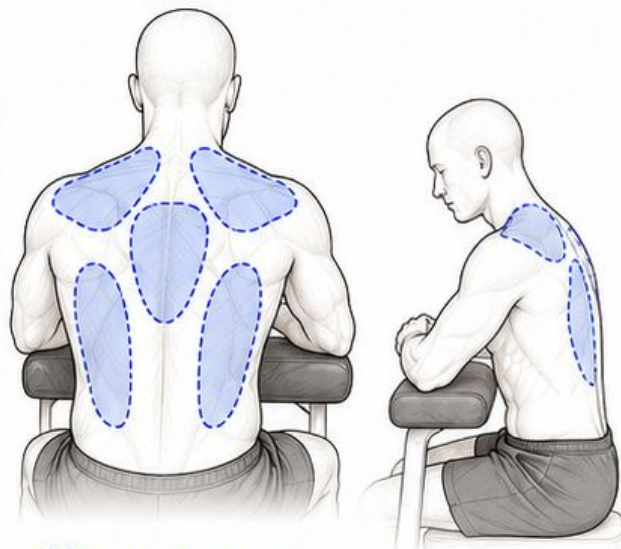
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni barków i górnej części pleców po zakończonym wysiłku, gdy oddech, tętno i ogólne samopoczucie wróciły do stabilnego poziomu.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient zakończył aktywność i odpoczął;
- oddech jest spokojny i swobodny;
- klient może mówić pełnymi zdaniami;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- napięcie dotyczy głównie barków i pleców;
- nie ma objawów przegrzania, odwodnienia ani urazu.



NIE STOSUJ I ZAPEWNIJ ODPOWIEDNIĄ POMOC, GDY

- duszność utrzymuje się mimo odpoczynku;
- klient nie może mówić pełnymi zdaniami;
- pojawia się ból lub ucisk w klatce piersiowej;
- występują zawroty głowy, omdlenie lub dezorientacja;
- usta albo palce sinieją;
- klient jest bardzo gorący, splątany lub przestaje się pocić;
- pojawia się kołatanie serca albo nieregularny puls;
- występuje nagły ból, duży obrzęk lub podejrzenie urazu.



OBSZARY DO OMINIĘCIA



OBSZARY PRACY

- górna część mięśnia czworobocznego;
- okolica między łopatkami;
- tylna część barków;
- mięśnie przykręgosłupowe odcinka piersiowego;
- mięsień najszerzy grzbietu.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część klatki piersiowej;
- przednia część szyi;
- mostek;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- bolesne żebra;
- świeże urazy;
- skóra przegrzana, silnie zaczerwieniona lub podrażniona.

MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- ręcznik;
- wygodne podparcie;
- dostęp do wody zgodnie ze standardem placówki.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi przedramionami. Nie rozpoczynaj zabiegu, dopóki klient nie odzyska spokojnego oddechu i stabilnego samopoczucia.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Odpoczynek przed zabiegiem



Pozwól klientowi spokojnie odpocząć. Oceń oddech, mowę, kolor skóry i ogólne samopoczucie.

Etap 2 — Krótkie przesuwanie



Wykonuj łagodne ruchy na barkach i górnej części pleców.

Etap 3 — Aplikacja pulsacyjna



Zastosuj kilka krótkich zasysań zamiast długiej aplikacji statycznej.

Etap 4 — Ponowna ocena



Zapytaj o oddech, zawroty głowy i komfort.

INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Po wysiłku nie należy wywoływać dodatkowej tkliwości ani silnych śladów.



CZAS

- odpoczynek i ocena: według potrzeb, przed rozpoczęciem;
- technika przesuwania: 2–3 minuty;
- technika pulsacyjna: 1–2 minuty;
- łączny czas zabiegu: około 4–6 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- ponownie sprawdź swobodę oddychania;
- pozwól klientowi pozostać w siadzie;
- przerwij przy każdym pogorszeniu;
- przypomnij, że protokół nie zastępuje odpoczynku po wysiłku;
- udokumentuj rodzaj aktywności i reakcję klienta.

WYSIŁEK — ODPOCZYNEK — OCENA — KRÓTKA SESJA

1. WYSIŁEK



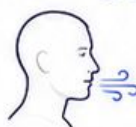
Aktywność fizyczna.

2. ODPOCZYNEK



Uspokojenie oddechu i tętna.

3. OCENA



Spokojny oddech ✓
Pełne zdania ✓
Dobry kolor skóry ✓
Dobre samopoczucie ✓

4. KRÓTKA SESJA



Krótką, delikatną aplikacją po pełnym ustabilizowaniu oddechu.

BAŃKOTERAPIA NIE JEST STOSOWANA

BAŃKOTERAPIA MOŻE BYĆ ZASTOSOWANA



Najpierw pełne uspokojenie oddechu. Dopiero potem można rozważyć krótką i delikatną aplikację.

PROTOKÓŁ 56 — KOMFORT GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA W CHŁODNYM OKRESIE



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia barków, karku i górnej części pleców u klienta, który odczuwa napięcie związane z chłodem, ciężką odzieżą lub przyjmowaniem skulonej pozycji.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient nie ma gorączki;
- nie występuje aktywna infekcja;
- oddychanie jest swobodne;
- napięcie dotyczy barków i górnej części pleców;
- skóra ma prawidłową temperaturę i kolor;
- klient czuje się ogólnie dobrze.



NIE STOSUJ LUB ODROZCZ SESJĘ, GDY

- klient ma gorączkę lub dreszcze;
- występuje duszność;
- pojawia się intensywny kaszel;
- klient jest wyraźnie osłabiony;
- skóra jest bardzo zimna, biała lub sina;
- występuje odmrożenie albo uszkodzenie skóry;
- klient ma ból w klatce piersiowej;
- pojawia się dezorientacja lub nadmierna senność.

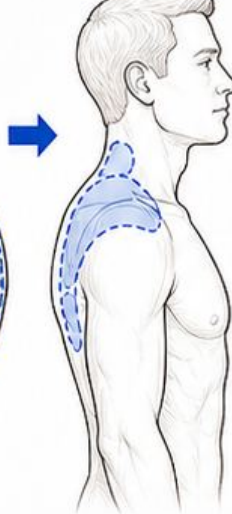
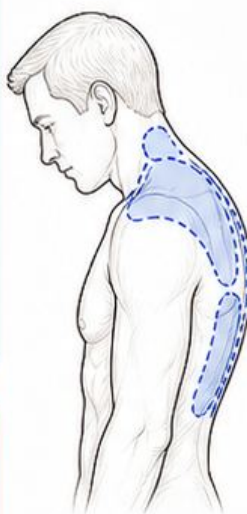


OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- przednia część klatki piersiowej;
- skóra odmrożona lub bardzo wychłodzona;
- obszary z zaburzeniami czucia;
- aktywne zmiany skórne;
- bezpośrednio na kręgosłupie.

PRZED SESJĄ

PO SESJI



KOMFORTOWA
TEMPERATURA
POMIESZCZENIA



OBSZARY PRACY

- górna część barków;
- okolica między łopatkami;
- tylna część karku;
- górna część odcinka piersiowego;
- przedramiona jako obszar dodatkowy.



MATERIAŁY

- miękkie bańki;
- preparat o neutralnej temperaturze;
- ciepły, ale nie przegrzewający koc;
- podparcie;
- ręczniki.



POZYCJA KLIENTA

Siad lub leżenie na brzuchu w pomieszczeniu o komfortowej temperaturze. Odsłaniaj wyłącznie aktualnie opracowywany obszar.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Stopniowe ogrzanie komfortowe



Pozwól klientowi osiągnąć normalny komfort ciepły przed zastosowaniem baniek. Nie używaj intensywnego źródła ciepła.

Etap 2 — Powolne przesuwanie



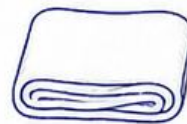
Wykonuj łagodne ruchy na barkach i górnej części pleców.

Etap 3 — Krótka aplikacja statyczna



Umieść 3–5 baniek na tkankach miękkich.

Etap 4 — Ochrona ciepła



Po zdjęciu baniek ostroń skórę czystym ręcznikiem lub odzieżą.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Zimna lub nadwrażliwa skóra może reagować silniej na podciśnienie.



CZAS

- technika przesuwana: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- łączny czas: około 7–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź temperaturę i kolor skóry;
- nie obiecuj zwiększenia odporności;
- nie określaj śladów jako „wyciągania zimna”;
- przy objawach infekcji odrocz sesję i zalecaj odpowiednią ocenę.



**Protokół wspiera komfort mięśniowy.
Nie zapobiega infekcjom i nie „usuwa zimna” z organizmu.**

PROTOKÓŁ 57 — ROZLUŻNIENIE KARKU, BARKÓW I GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW



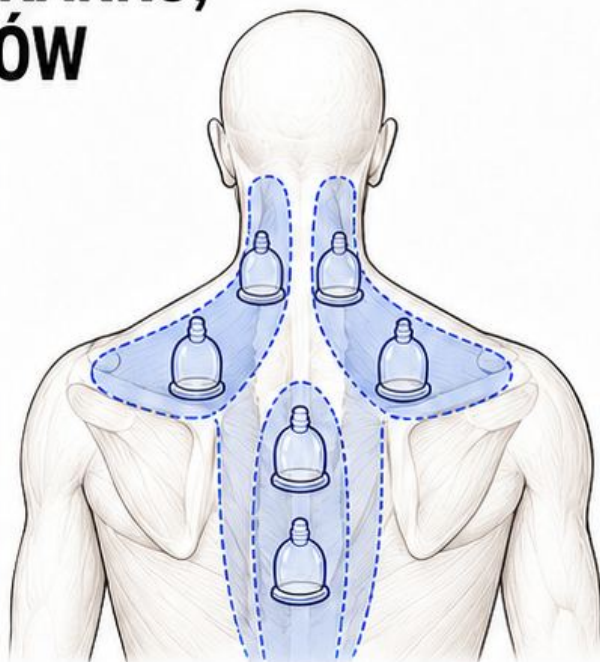
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia tylnej części szyi, barków i górnej części pleców oraz poprawa komfortu ruchu głowy i obręczy barkowej.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodna sztywność karku;
- barki są napięte;
- klient oddycha swobodnie;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- nie ma świeżego urazu;
- ruch szyi i ramion jest zachowany.



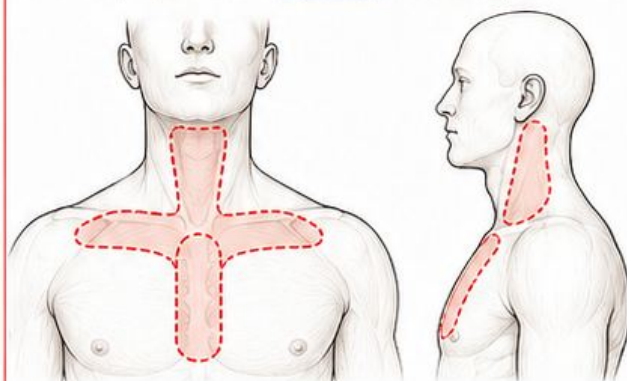
NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje duszność;
- klient ma trudność w przełykaniu;
- pojawia się obrzęk szyi;
- ból rozpoczął się po urazie;
- występują zawroty głowy albo zaburzenia widzenia;
- pojawia się drętwienie lub osłabienie ręki;
- klient ma gorączkę i sztywność karku;
- występuje nagły, bardzo silny ból głowy.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- boczna część szyi nad dużymi naczyniami;
- doły nadobojczykowe;
- tchawica i krtań;
- przednia część klatki piersiowej;
- bezpośrednio na kręgach;
- powiększone węzły chłonne.



OBSZARY PRACY

- górna część mięśnia czworobocznego;
- tylna część karku;
- dźwigacz łopatk;
- okolica między łopatkami;
- tylna część barków.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- boczna część szyi nad dużymi naczyniami;
- doły nadobojczykowe;
- tchawica i krtań;
- przednia część klatki piersiowej;
- bezpośrednio na kręgach;
- powiększone węzły chłonne.



MATERIAŁY

- małe miękkie bańki;
- minimalna ilość preparatu;
- podparcie głowy i ramion;
- maksymalnie 4–5 bańek.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartymi przedramionami albo leżenie na brzuchu z głową ustawioną neutralnie. Nie obracać głowy na bok przez długi czas.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena ruchu



Sprawdź spokojny obrót głowy i ruch barków.



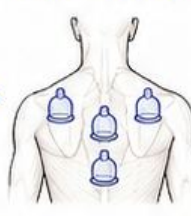
Etap 2 — Przesuwanie od barku



Prowadź bańkę od bocznej części barku w kierunku podstawy czaszki, zatrzymując ruch przed bocznią częścią szyi.



Etap 3 — Aplikacja na górnych plecach



Umieść 3–5 bańek na barkach i w okolicy międzyłopatkowej.



Etap 4 — Ponowna ocena



Sprawdź komfort ruchu głowy i ramion i oddechu.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna na karku i delikatna na górnej części pleców.



CZAS

- kark i barki: 2–3 minuty;
- górna część pleców: 3–5 minut;
- łączny czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozwól klientowi powoli unieść głowę;
- zapytaj o zawroty głowy;
- sprawdź czucie rąk;
- nie aplikuj dodatkowych bańek z przodu szyi;
- udokumentuj obszary i reakcję.



Bezpieczna strefa obejmuje tylną część karku i barki. Przednia oraz boczna część szyi pozostają całkowicie wyłączone.

PROTOKÓŁ 58 — NAPIĘCIE GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA TOWARZYSZĄCE STRESOWI



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego rozluźnienia barków i górnej części pleców oraz stworzenie warunków do spokojnego, naturalnego oddychania.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient oddycha swobodnie;
- może mówić pełnymi zdaniami;
- napięcie dotyczy barków i pleców;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- klient jest spokojny, zorientowany i zdolny do wyrażenia zgody;
- dotyk jest dobrze tolerowany.



NIE ROZPOCZYNAJ LUB PRZERWIJ, GDY

- występuje nagła albo nasilająca się duszność;
- pojawia się ból lub ucisk w klatce piersiowej;
- klient ma sinienie ust;
- występuje omdlenie albo dezorientacja;
- klient doświadcza ostrego napadu paniki i nie chce dotyku;
- pojawia się świszający oddech;
- występuje reakcja alergiczna;
- klient chce natychmiast zakończyć sesję.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- przednia część klatki piersiowej;
- brzuch bez osobnej zgody;
- obszary zwiększające niepokój;
- bezpośrednio na kręgosłupie;
- miejsca o zaburzonym czuciu.



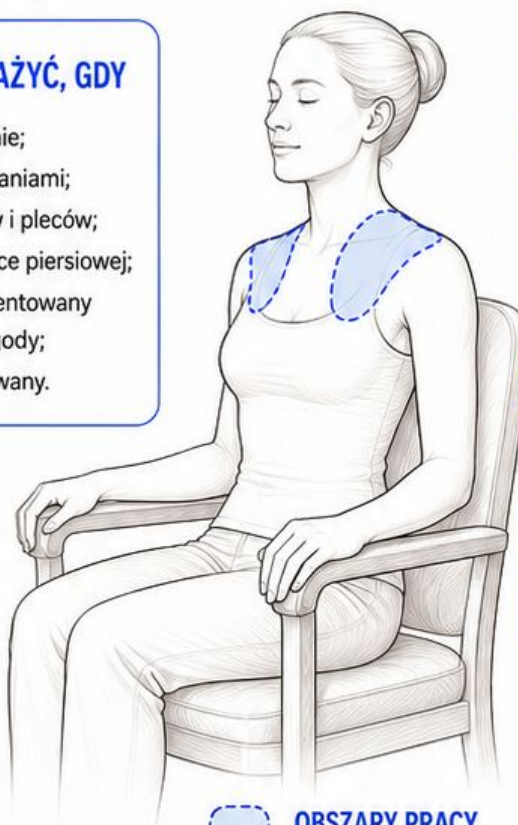
MATERIAŁY

- 3–4 miękkie bańki;
- bezzapachowy preparat;
- stabilne podparcie;
- możliwość łatwego przerwania zabiegu.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja siedząca lub półsiedząca, zapewniająca swobodne oddychanie i kontakt z otoczeniem.



MOŹE
PEŁNYMI
ZDANIAMI



ODDYCHA
SWOBODNIE



MOŻE
PRZERWAĆ



OBSZARY PRACY

- górna część barków;
- okolica między łopatkami;
- tylna część karku;
- tylna część ramion;
- przedramiona jako neutralny obszar początkowy.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ustalenie sygnału przerwania



Wspólnie wybierz słowo lub gest natychmiast kończący aplikację.

Etap 2 — Aplikacja próbna



Zastosuj jedną bańkę z minimalnym podciśnieniem na przedramieniu lub barku.

Etap 3 — Krótka sekwencja



Wykonuj spokojne, przewidywalne ruchy na górnej części pleców.

Etap 4 — Niewymuszony oddech



Nie każ klientowi brać maksymalnie głębokich wdechów. Pozwól oddychać naturalnie.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Klient powinien przez cały czas czuć kontrolę nad przebiegiem sesji.



CZAS

- aplikacja próbna: do 1 minuty;
- technika przesuwna: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–3 minuty;
- łączny czas: około 6–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zdejmij bańki po uprzedzeniu klienta;
- zapytaj o komfort oddychania;
- przy pogorszeniu zapewnij odpowiednią pomoc;
- nie diagnozuj duszności jako objawu stresu;
- zapisz preferencje komunikacyjne klienta.



Stres może towarzyszyć zmianom oddechu, ale nowa lub nasilająca się duszność zawsze wymaga ostrożności i odpowiedniej oceny.

PROTOKÓŁ 59 — GRZBIETOWA SEKWENCJA KOMFORTU ODDECHOWEGO



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia tkanek miękkich górnej i środkowej części pleców oraz poprawa komfortu ruchu tułowia podczas spokojnego oddychania.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient oddycha swobodnie;
- napięcie znajduje się z tyłu tułowia;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- nie ma gorączki ani aktywnej infekcji;
- nie występuje świeży uraz;
- klient dobrze toleruje pozycję siedzącą lub leżenie na brzuchu.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje duszność;
- pojawia się ból przy oddychaniu;
- klient ma kaszel z krwią;
- występuje wysoka gorączka;
- pojawia się omdlenie lub dezorientacja;
- klient ma świeży uraz żeber;
- ból promieniuje do przedniej części klatki piersiowej;
- stan szybko się pogarsza.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- linia kręgosłupa;
- łopatki;
- bolesne żebra;
- dół pachowy;
- przednia część klatki piersiowej;
- obszary z uszkodzoną skórą.



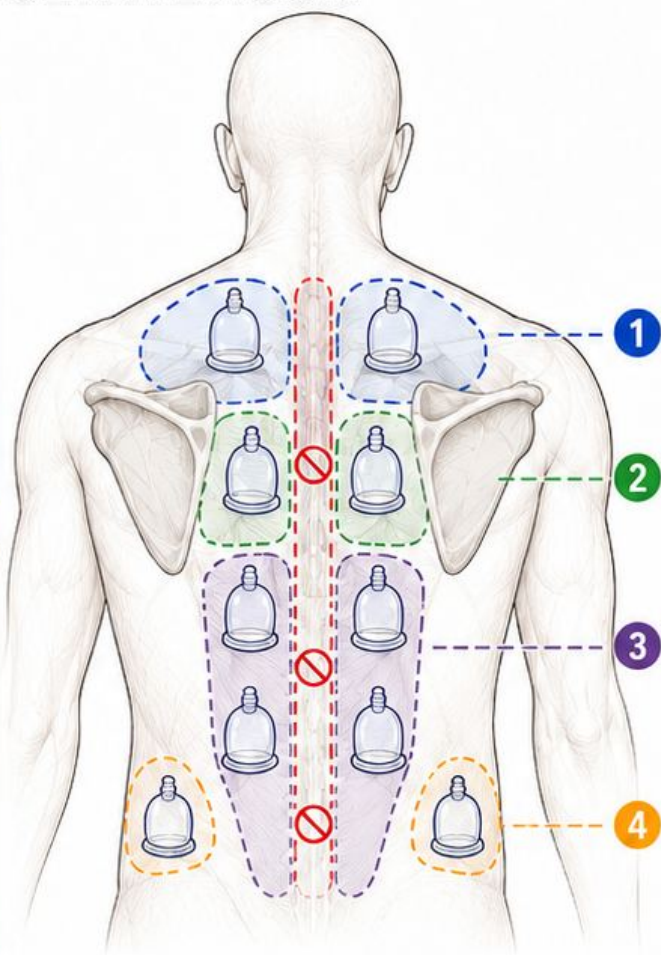
MATERIAŁY

- 6–8 średnich miękkich bańek;
- neutralny preparat;
- podparcie przodu tułowia;
- ręcznik;
- minutnik.



POZYCJA KLIENTA

Siad z przodem tułowia opartym na stabilnym podparciu. Ramiona powinny być rozluźnione, a oddychanie całkowicie swobodne.



OBSZARY PRACY

Sekwencja w czterech strefach:

- 1 Strefa 1: górna część barków.
- 2 Strefa 2: okolica między łopatkami.
- 3 Strefa 3: mięśnie przykręgosłupowe odcinka piersiowego.
- 4 Strefa 4: boczna część górnych pleców.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- linia kręgosłupa;
- łopatki;
- bolesne żebra;
- dół pachowy;
- przednia część klatki piersiowej;
- obszary z uszkodzoną skórą.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Przygotowanie wszystkich stref



Wykonaj krótkie przesuwanie od barków w kierunku środkowej części pleców.

Etap 2 — Aplikacja symetryczna



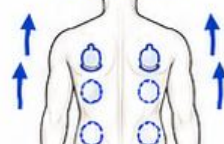
Umieść bańki po obu stronach kręgosłupa, nigdy bezpośrednio na nim.

Etap 3 — Kontrola po dwóch minutach



Sprawdź kolor skóry, odczucia i swobodę oddychania.

Etap 4 — Stopniowe zdejmowanie



Zdejmuj bańki od dolnej do górnej strefy.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna i symetryczna. Nie próbuj uzyskać takiego samego koloru skóry po obu stronach.



CZAS

- przygotowanie przesuwne: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 4–6 minut;
- łączny czas: około 8–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o komfort oddychania;
- sprawdź ruch barków;
- nie interpretuj asymetrii śladów diagnostycznie;
- udokumentuj rozmieszczenie bańek;
- przerwij przy każdym niepokojącym objawie.



Ślady po obu stronach nie muszą być identyczne i nie służą do diagnozowania płuc ani narządów wewnętrznych.

PROTOKÓŁ 60 — KOMPLEKSOWA SESJA ROZLUŻNIAJĄCA GÓRNĄ CZĘŚĆ TUŁOWIA



CEL PROTOKOŁU

Połączenie delikatnej pracy na karku, barkach i górnej części pleców w jednej uporządkowanej sesji wspierającej komfort ruchu i naturalnego oddychania.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient oddycha swobodnie;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- napięcie obejmuje kilka obszarów górnej części tułowia;
- nie ma gorączki ani ostrej infekcji;
- nie występuje świeży uraz;
- klient dobrze toleruje delikatną bańkoterapię.

OBSZARY PRACY

Kolejność:

- 1 tylna część barków;
- 2 górna część mięśnia czworobocznego;
- 3 okolica między łopatkami;
- 4 mięśnie przykręgosłupowe odcinka piersiowego;
- 5 boczna część górnych pleców.



NIE STOSUJ I ZAPEWNIJ ODPOWIEDNIĄ POMOC, GDY

- występuje nagła lub nasilająca się duszność;
- klient nie może mówić pełnymi zdaniami;
- pojawia się sinienie ust albo palców;
- występuje ból lub ucisk w klatce piersiowej;
- klient ma wysoką gorączkę;
- pojawia się kaszel z krwią;
- występuje omdlenie albo dezorientacja;
- klient ma ciężką reakcję alergiczną;
- pojawia się ostry ból po urazie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia i boczna część szyi;
- doły nadobojczykowe;
- przednia część klatki piersiowej;
- mostek;
- kręgosłup;
- łopatki;
- bolesne żebra;
- obszary z aktywnym stanem zapalnym.



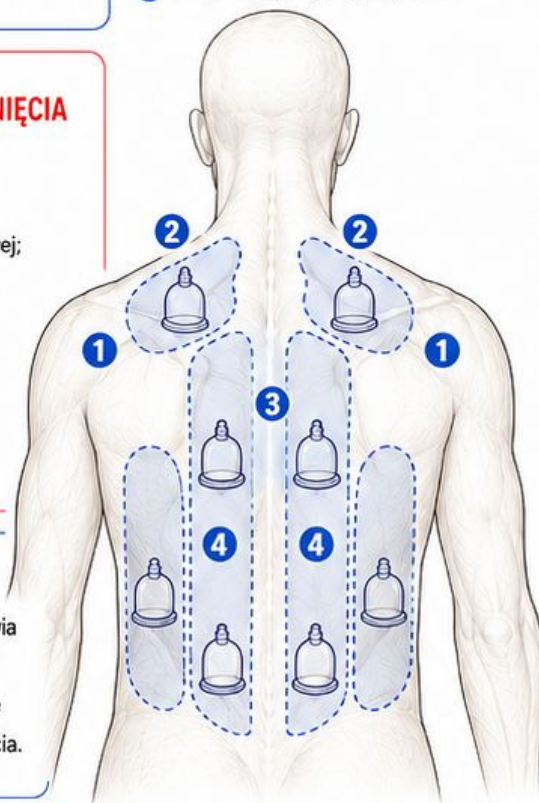
MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- podparcie przedramion;
- ręczniki;
- minutnik;
- karta dokumentacji.



POZYCJA KLIENTA

Siad z podpartym przodem tułowia albo pozycja półsiedząca. Przez całą sesję klient musi swobodnie oddychać i komunikować odczucia.



POCZĄTEK

KIERUNEK PRACY I MALEJĄCA INTENSYWNOŚĆ

KONIEC

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena oddechowa



Zapytaj o duszność, ból, kaszel, gorączkę i niedawne infekcje.

Etap 2 — Kark i barki



Wykonaj krótką, delikatną technikę przesuwną.

Etap 3 — Okolice międzyłopatkowa



Umieść 4–6 baniek po obu stronach kręgosłupa.

Etap 4 — Boczne części pleców



Wykonaj krótkie ruchy przesuwne z niskim podciśnieniem.

Etap 5 — Łagodny ruch końcowy



Po zdjęciu baniek poproś o spokojne uniesienie ramion i obrót tułowia w komfortowym zakresie.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna na karku oraz delikatna na plecach. Intensywność powinna maleć pod koniec sesji.



CZAS

- kark i barki: 2–3 minuty;
- okolice międzyłopatkowa: 4–5 minut;
- boczne części pleców: 2–3 minuty;
- ruch końcowy: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 10–13 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- ponownie oceń oddech;
- pozwól klientowi spokojnie wrócić do pozycji pionowej;
- zapytaj o zawroty głowy;
- nie obiecuj zwiększenia wydolności oddechowej;
- udokumentuj reakcję na każdy etap.



Kompleksowa sesja oznacza uporządkowaną pracę na kilku tkankach miękkich — nie leczenie płuc ani dróg oddechowych.



ODDECH SWOBODNY — RUCH KOMFORTOWY — BRAK OBJAWÓW ALARMOWYCH

MODUŁ 05

UKŁAD POKARMOWY

20 ostrożnych protokołów wspierających komfort brzucha, rozluźnienie tkanek i spokojny ruch tułowia



Ból brzucha wymaga uważnej oceny.

Nie każdy dyskomfort jest napięciem, wzdęciem lub reakcją na stres.

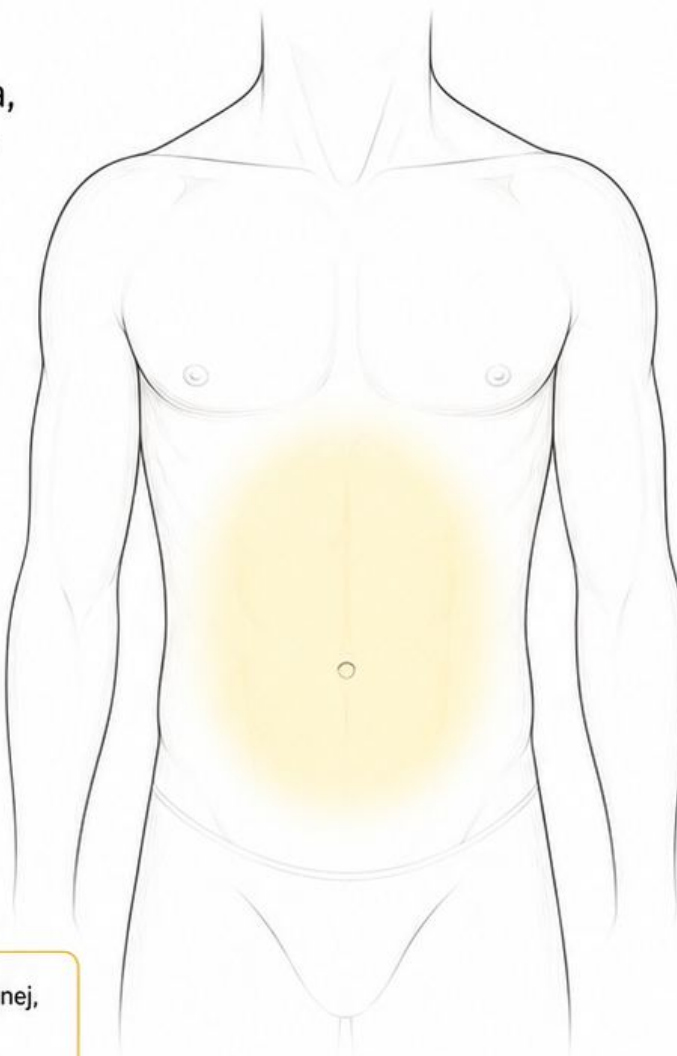


Protokoły w tym module **nie leczą** chorób żołądka, jelit, wątroby, trzustki ani innych narządów.

Nie zastępują badania medycznego, diagnostyki ani leczenia.



Praca na brzuchu wymaga osobnej, świadomej zgody klienta, odpowiedniego okrycia, bardzo niskiego podciśnienia oraz natychmiastowego przerwania przy bólu, nudnościach, zawrotach głowy lub pogorszeniu samopoczucia.



ZGODA



DELIKATNOŚĆ



OCENA
OBJAWÓW



Silny lub narastający ból brzucha, krew w wymiotach lub stolcu, omdlenie, wysoka gorączka oraz niemożność oddania stolca lub gazów mogą wymagać pilnej pomocy.

PROTOKÓŁ 61 — ŁAGODNE ROZLUŻNIENIE POWŁOK BRZUSZNYCH



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia powierzchownych tkanek brzucha oraz zwiększenie komfortu podczas spokojnego oddychania i łagodnych ruchów tułowia.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient nie odczuwa ostrego bólu;
- brzuch nie jest twardy ani silnie wzdęty;
- nie występują nudności ani wymioty;
- klient nie ma gorączki;
- nie było niedawnej operacji;
- skóra jest zdrowa;
- klient wyraża osobną zgodę na pracę w tej okolicy.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje silny lub narastający ból brzucha;
- brzuch jest twardy i bardzo bolesny;
- pojawiają się uporczywe wymioty;
- występuje krew w wymiotach lub stolcu;
- klient ma gorączkę i czuje się wyraźnie źle;
- nie może oddać stolca ani gazów przy narastającym wzdęciu;
- pojawia się omdlenie albo silne zawroty głowy;
- występuje niewyjaśniona utrata masy ciała;
- klient jest w ciąży lub podejrzewa ciążę bez odpowiedniej kwalifikacji i zgody medycznej;
- niedawno przeszedł operację brzucha.



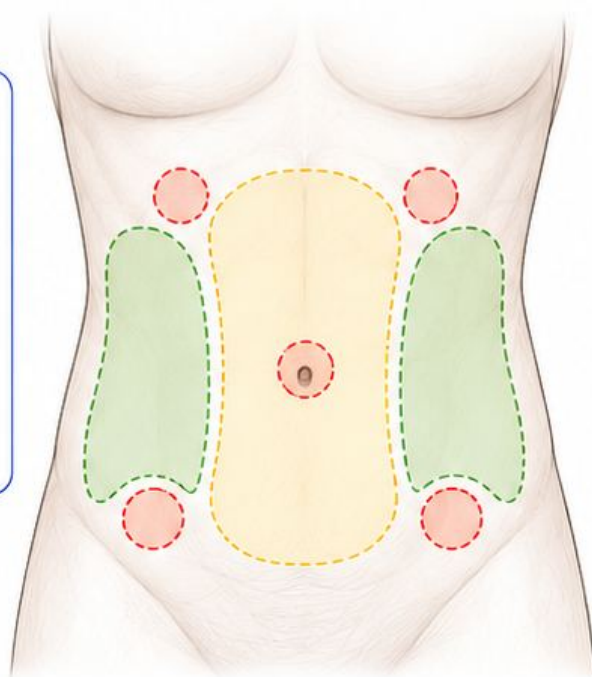
MATERIAŁY

- bardzo małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość neutralnego preparatu;
- poduszka pod kolana;
- ręczniki zapewniające pełne okrycie;
- maksymalnie 2–4 bańki.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach z podpartymi kolanami. Odsłoń wyłącznie niewielki obszar pracy i potwierdź zgodę przed każdym kolejnym etapem.



OBSZARY PRACY

- powierzchowne tkanki bocznych części brzucha;
- okolica poniżej łuków żebrowych, z szerokim odstępem od żeber;
- tkanki nad talerzami biodrowymi, bez aplikacji na kości;
- środkowa część brzucha wyłącznie bardzo delikatnie.

OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pępek przy przepuklinie lub niewyjaśnionym uwypukleniu;
- blizny po niedawnej operacji;
- przepukliny;
- bolesne guzki;
- obszary pulsujące;
- dolna część brzucha bez pełnej zgody;
- skóra z wysypką, raną lub infekcją;
- miejsca ostrego bólu.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena bez podciśnienia



Zapytaj o ból, operacje, ciążę, nudności, wypróżnienia i choroby przewlekłe. Obejrzyj skórę bez głębokiego ucisku.

Etap 2 — Aplikacja próbna



Zastosuj jedną małą bańkę z minimalnym podciśnieniem na bocznej części brzucha przez 20–30 sekund.

Etap 3 — Krótkie przesuwanie



Jeśli aplikacja jest komfortowa, wykonaj bardzo krótkie ruchy po powierzchownych tkankach.

Etap 4 — Maksymalnie kilka aplikacji



Użyj 2–4 baniek przez krótki czas, stale obserwując reakcję.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna do bardzo delikatnej. Brzuch nie jest obszarem do silnego ani głębokiego zasywania.



CZAS

- aplikacja próbna: 20–30 sekund;
- technika przesuwana: 1–2 minuty;
- aplikacja statyczna: 1–3 minuty;
- łączny czas: około 3–6 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zdejmij bańki natychmiast przy bólu lub nudnościach;
- zapytaj o zawroty głowy;
- pozwól klientowi pozostać przez chwilę w leżeniu;
- nie oceniaj pracy narządów na podstawie śladów;
- udokumentuj zgodę, lokalizację i reakcję.



**Praca dotyczy wyłącznie powierzchownych tkanek brzucha.
Nie jest masażem narządów ani metodą diagnozowania układu pokarmowego.**

PROTOKÓŁ 62 — ŁAGODNY DYSKOMFORT I UCZUCIE WZDĘCIA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego komfortu i rozluźnienia powierzchownych tkanek brzucha u klienta z łagodnym uczuciem wzdęcia bez objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- wzdęcie jest łagodne;
- klient nadal oddaje stolec i gazy;
- nie występuje silny ból;
- nie ma gorączki;
- nie występują wymioty;
- brzuch nie jest twardy ani skrajnie napięty;
- klient zna objaw i był oceniony, jeśli często się powtarza.

DECYZJA PRZED SESJĄ



ŁAGODNE I STABILNE
→ ROZWAŻ SESJĘ



BÓL / WYMIOTY /
BRAK GAZÓW
→ NIE WYKONUJ



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

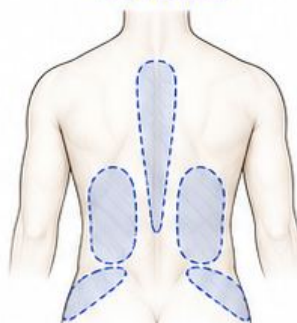
- wzdęcie pojawiło się nagle i szybko narasta;
- występuje silny lub narastający ból;
- klient nie może oddać stolca ani gazów;
- pojawiają się uporczywe wymioty;
- występuje krew w stolcu lub wymiotach;
- klient ma gorączkę;
- brzuch jest twardy i bardzo bolesny;
- pojawia się omdlenie albo znaczne osłabienie;
- wzdęciu towarzyszy niewyjaśniona utrata masy ciała;
- objaw utrzymuje się lub regularnie nawraca bez oceny.



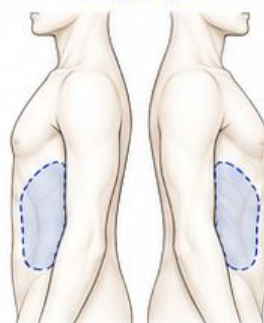
OBSZARY DO OMINIĘCIA

- najbardziej rozdęty i bolesny obszar;
- pępek przy podejrzeniu przepukliny;
- miejsca pulsujące;
- blizny po niedawnej operacji;
- bolesne guzki;
- dolna część brzucha bez osobnej zgody;
- skóra z aktywnymi zmianami.

PRACA POŚREDNIA NA PLECACH



PRACA BOCZNA NA TUŁOWIU



OPCJONALNA PRACA NA BRZUCHU (TYLKO PRZY KOMFORTCIE)



MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość preparatu;
- podparcie pod kolana lub do leżenia bokiem;
- ręczniki;
- maksymalnie 2–3 bańki na brzuchu.



POZYCJA KLIENTA

Preferowane leżenie bokiem przy pracy na plecach i bocznej części tułowia. Pracę bezpośrednio na brzuchu rozważaj jedynie przy pełnym komforcie i świadomej zgodzie.



OBSZARY PRACY (POŚREDNIE)



OPCJONALNA APLIKACJA NA BRZUCHU — TYLKO PRZY KOMFORTCIE, 1–2 BAŃKI

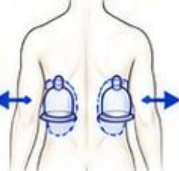
TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena objawów alarmowych



Zapytaj o ból, wymioty, gorączkę, stolec, gazy i czas trwania wzdęcia.

Etap 2 — Praca pośrednia na plecach



Wykonuj delikatne przesuwanie w okolicy piersiowo-lędźwiowej przez 2–3 minuty.

Etap 3 — Boczna część tułowia



Zastosuj krótką technikę pulsacyjną.

Etap 4 — Opcjonalna aplikacja na brzuchu



Tylko przy braku bólu zastosuj jedną lub dwie bardzo delikatne aplikacje próbne.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna na brzuchu i delikatna na plecach. Nie próbuj zwiększać podciśnienia w celu „przesunięcia gazów”.



CZAS

- plecy: 2–3 minuty;
- boczna część tułowia: 1–2 minuty;
- opcjonalna aplikacja na brzuchu: maksymalnie 1–2 minuty;
- łączny czas: około 4–7 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj, czy dyskomfort się nie nasilił;
- przerwij przy bólu, nudnościach lub zawrotach głowy;
- nie obiecuj usunięcia gazów;
- przy nawracającym wzdęciu zasugeruj odpowiednią ocenę;
- udokumentuj objawy przed sesją.



Wzdęcie może mieć wiele przyczyn. Brak możliwości oddania gazów lub stolca przy narastającym bólu wymaga pilnej oceny.

PROTOKÓŁ 63 — NAPIĘCIE POWŁOK BRZUSZNYCH TOWARZYSZĄCE GAZOM



CEL PROTOKOŁU

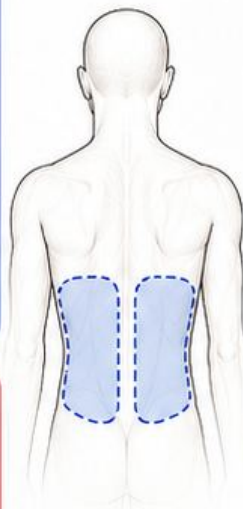
Wspieranie rozluźnienia powierzchownych mięśni brzucha, boków tułowia i dolnej części pleców u klienta bez ostrego bólu i innych objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient odczuwa łagodne, znane uczucie gazów;
- nadal oddaje gazy i stolec;
- nie występuje silny ból;
- nie ma nudności ani wymiotów;
- brzuch jest miękki;
- nie występuje gorączka;
- klient wyraża zgodę na delikatną pracę w tej okolicy.

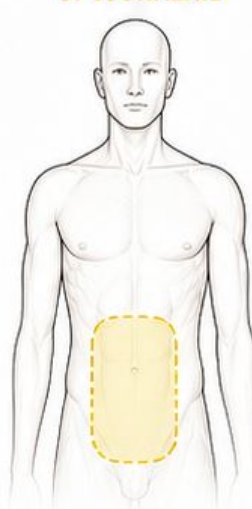
1 — PLECY



2 — BOK TUŁOWIA



3 — BRZUCH OPCJONALNIE



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- klient nie może oddać gazów ani stolca;
- ból jest silny, narastający lub miejscowy;
- brzuch staje się twardy;
- występują uporczywe wymioty;
- pojawia się krew w stolcu;
- klient ma gorączkę;
- występuje omdlenie albo znaczne osłabienie;
- pojawia się silny ból po prawej dolnej stronie brzucha;
- występuje silny ból promieniujący do pleców lub barku;
- objawy rozpoczęły się po urazie albo operacji.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- centralny obszar silnego bólu;
- pępek przy przepuklinie;
- prawa dolna część brzucha przy bólu;
- blizny po niedawnej operacji;
- obszary pulsujące;
- miejsca z guzkiem lub wypukleniem;
- dolna część brzucha bez wyraźnej zgody.



OBSZARY PRACY

Kolejność preferowana:

1. okolica piersiowo-lędźwiowa;
2. mięśnie czworoboczne lędźwi;
3. boczne części tułowia;
4. powierzchowne boczne części brzucha jako etap opcjonalny.



MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- poduszki do leżenia bokiem;
- ręczniki zapewniające prywatność;
- maksymalnie 2–3 bańki przy pracy na brzuchu.



POZYCJA KLIENTA

Rozpocznij w leżeniu bokiem, pracując na plecach i bocznej części tułowia.

Pozycję na plecach stosuj tylko przy dobrej tolerancji i zgodzie na pracę powierzchowną na brzuchu.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena bezpieczeństwa



Zapytaj o stolec, oddawanie gazów, ból, gorączkę, wymioty i wcześniejsze operacje.

Etap 2 — Praca na dolnej części pleców



Wykonuj delikatne, powolne ruchy na mięśniach po obu stronach kręgosłupa.

Etap 3 — Boczna część tułowia



Zastosuj krótką technikę przesuwając lub pulsacyjną.

Etap 4 — Opcjonalna aplikacja brzuszna



Wykonaj jedną aplikację próbną z minimalnym podciśnięciem. Kontynuuj wyłącznie przy pełnym komforcie.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna na brzuchu i delikatna na plecach. Nigdy nie stosuj mocnego zasysania na rozdętym lub wrażliwym brzuchu.



CZAS

- dolna część pleców: 2–3 minuty;
- boczna część tułowia: 1–2 minuty;
- opcjonalna aplikacja brzuszna: maksymalnie 1–2 minuty;
- łączny czas: około 4–7 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź, czy ból lub wzdęcie się nie nasiliły;
- przerwij przy nudnościach;
- pozwól klientowi powoli usiąść;
- nie obiecuj przyspieszenia pracy jelit;
- zalecaj ocenę, jeśli objawy są nowe, silne lub nawracające.



Celem jest komfort tkanek powierzchownych. Protokół nie „przepycha gazów” i nie leczy niedrożności jelit.

PROTOKÓŁ 64 — KOMFORT CIAŁA PRZY SPOWOLNIONYM RYTMIE WYPRÓŻNIEŃ



CEL PROTOKOŁU

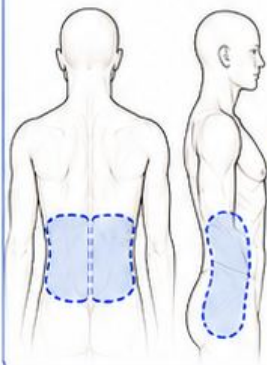
Wspieranie rozluźnienia dolnej części pleców, boków tułowia i powierzchownych tkanek brzucha u klienta z łagodnym, znanym spowolnieniem rytmu wypróżnień.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- objaw jest łagodny i znany klientowi;
- klient nadal oddaje gazy;
- nie występuje silny ani narastający ból;
- nie ma nudności lub uporczywych wymiotów;
- brzuch pozostaje miękki;
- nie występuje gorączka;
- klient nie przeszedł niedawno operacji brzucha;
- problem został oceniony, jeśli regularnie nawraca.

1 — PLECY PIERWSZY WYBÓR



2 — BOKI TUŁOWIA DRUGI ETAP



3 — BRZUCH TYLKO OPCJONALNIE



BÓL + WYMIOTY + BRAK GAZÓW = NIE WYKONUJ



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- klient nie może oddać stolca ani gazów;
- występuje silny lub narastający ból brzucha;
- brzuch jest bardzo rozdęty, twardy albo bolesny;
- pojawiają się wymioty;
- występuje krew w stolcu albo czarny, smolisty stolec;
- klient ma gorączkę;
- pojawia się omdlenie lub znaczne osłabienie;
- objaw rozpoczął się po operacji;
- występuje niewyjaśniona utrata masy ciała.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- bolesny lub twardy obszar brzucha;
- pępek przy przepuklinie albo uwypukleniu;
- blizny po niedawnej operacji;
- miejsca pulsujące;
- niezidentyfikowane guzki;
- dolna część brzucha bez osobnej zgody;
- obszary z aktywną zmianą skórną.



OBSZARY PRACY

Kolejność preferowana:

1. okolica piersiowo-lędźwiowa;
2. mięśnie czworoboczne lędźwi;
3. boczne części tułowia;
4. powierzchowne boczne części brzucha – wyłącznie opcjonalnie.



MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- poduszki do leżenia bokiem;
- wałek pod kolana;
- ręczniki zapewniające prywatność;
- maksymalnie 2–3 bańki na brzuchu.



POZYCJA KLIENTA

Rozpocznij w leżeniu bokiem, pracując na dolnej części pleców. Pozycję na plecach zastosuj wyłącznie wtedy, gdy klient wyraża osobną zgodę na powierzchnią pracę na brzuchu.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena bezpieczeństwa



zapytaj o ostatnie wypróżnienie, oddawanie gazów, ból, wymioty, gorączkę, leki i wcześniejsze operacje.

Etap 2 — Dolna część pleców



wykonuj spokojne ruchy przesuwne po obu stronach kręgosłupa.

Etap 3 — Boki tułowia



zastosuj krótką technikę pulsacyjną na tkankach miękkich.

Etap 4 — Opcjonalna próba na brzuchu



umieść jedną małą bańkę na bocznej części brzucha przez 20–30 sekund, kontynuuj tylko przy pełnym komforcie.

20–30 s

Etap 5 — Łagodny ruch



po sesji poproś klienta o spokojne przejście do siadu i kilka naturalnych ruchów tułowia.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna na plecach i minimalna na brzuchu. Nie stosuj silnego zasysania w celu pobudzenia jelit.



CZAS

- dolna część pleców: 3–4 minuty;
- boki tułowia: 1–2 minuty;
- opcjonalna aplikacja brzuszna: maksymalnie 1–2 minuty;
- łączny czas: około 5–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj, czy nie pojawił się ból lub nudności;
- pozwól klientowi powoli usiąść;
- nie obiecuj wypróżnienia po zabiegu;
- przy nawracającym problemie zasugeruj profesjonalną ocenę;
- udokumentuj objawy zgłaszane przed sesją.



Brak stolca i gazów połączony z narastającym bólem, wzdęciem lub wymiotami jest przeciwwskazaniem do zabiegu.

PROTOKÓŁ 65 — NAPIĘCIE POWŁOK BRZUSZNYCH W OKRESIE STRESU



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia powierzchownych mięśni brzucha, dolnej części pleców i boków tułowia u klienta bez objawów alarmowych.



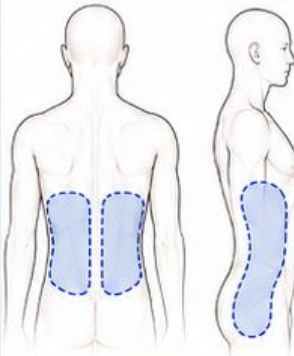
MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient zauważa łagodne napięcie brzucha w okresach stresu;
- nie występuje silny ból;
- brzuch pozostaje miękki;
- nie ma gorączki, wymiotów ani krwawienia;
- klient oddaje stolec i gazy;
- dotyk brzucha jest akceptowany;
- klient jest stabilny i zdolny do świadomej zgody.

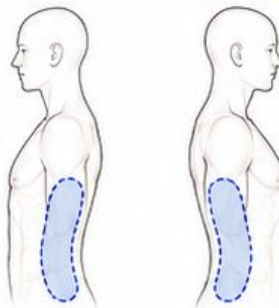
1

BRAK OBJAWÓW
ALARMOWYCH
→ ŁAGODNA PRACA

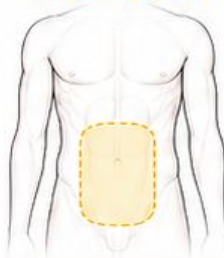
PRACA NA PLECACH



PRACA NA BOKACH TUŁOWIA



OPCJONALNA PRACA NA BRZUCHU (po osobnej zgodzie)



2

BÓL / GORĄCZKA /
WYMIOTY / KREW
→ OCENA MEDYCZNA



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY MEDYCZNEJ

- ból jest nowy, silny lub narastający;
- występuje ból w jednym dokładnym miejscu;
- brzuch jest twardy lub bardzo bolesny przy dotyku;
- pojawiają się wymioty;
- występuje krew w stolcu lub wymiotach;
- klient ma gorączkę;
- pojawia się omdlenie albo znaczne osłabienie;
- występuje nieplanowana utrata masy ciała;
- klient nie może oddać stolca lub gazów.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból jest nowy, silny lub narastający;
- występuje ból w jednym dokładnym miejscu;
- brzuch jest twardy lub bardzo bolesny przy dotyku;
- pojawiają się wymioty;
- występuje krew w stolcu lub wymiotach;
- klient ma gorączkę;
- pojawia się omdlenie albo znaczne osłabienie;
- występuje nieplanowana utrata masy ciała;
- klient nie może oddać stolca lub gazów.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- najbardziej bolesny obszar;
- pępek przy przepuklinie;
- obszary pulsujące;
- blizny po niedawnej operacji;
- dolna część brzucha bez wyraźnej zgody;
- bolesne guzki;
- skóra z aktywnym stanem zapalnym.



MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki;
- bezzapachowy preparat;
- wałek pod kolana;
- poduszki do leżenia bokiem;
- ręczniki;
- maksymalnie 2–3 bańki na brzuchu.



POZYCJA KLIENTA

Rozpocznij od leżenia bokiem albo pozycji półsiedzącej. Klient powinien mieć możliwość pozostawienia brzucha całkowicie zakrytego, jeśli zmieni zdanie.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Oddzielenie napięcia od diagnozy



Zapytaj o cechy bólu i objawy alarmowe, nie zakładaj automatycznie, że przyczyną jest stres.

Etap 2 — Praca na plecach



Wykonuj delikatne przesuwanie w okolicy lędźwiowej.

Etap 3 — Boki tułowia



Zastosuj krótką technikę pulsacyjną.

Etap 4 — Opcjonalna praca brzuszna



Po ponownym potwierdzeniu zgody wykonaj jedną aplikację próbną z minimalnym podciśnieniem.

Etap 5 — Naturalny oddech



Pozwól klientowi oddychać swobodnie, bez wymuszania głębokich wdechów.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna na brzuchu i delikatna na plecach. Celem nie jest wywołanie silnej reakcji skóry.



CZAS

- plecy: 3–4 minuty;
- boki tułowia: 1–2 minuty;
- opcjonalna praca na brzuchu: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 5–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o ból, nudności i komfort emocjonalny;
- nie interpretuj reakcji ciała psychologicznie;
- przerwij przy pogorszeniu;
- zasugeruj ocenę medyczną przy nowych lub nawracających objawach;
- zapisz, czy klient zaakceptował pracę na brzuchu.



Stres może współwystępować z napięciem brzucha, ale nie wyklucza choroby ani innej fizycznej przyczyny objawów.

PROTOKÓŁ 66 – NAPIĘCIE POWIERZCHOWNYCH MIĘŚNI BRZUCHA



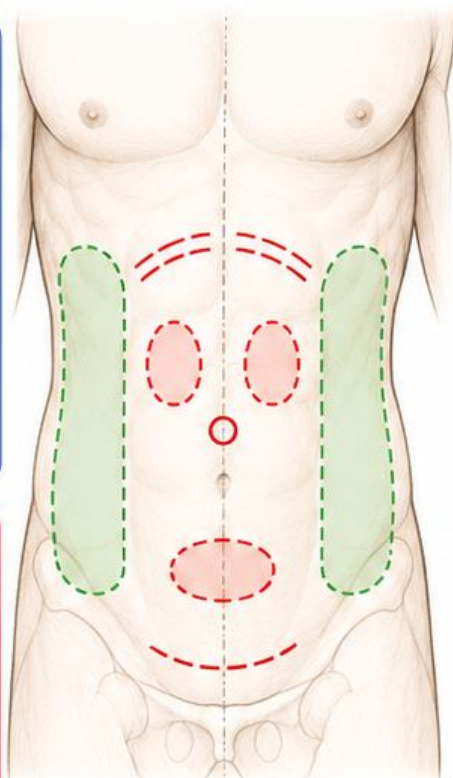
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia powierzchownych mięśni ściany brzucha i poprawa komfortu łagodnych ruchów tułowia.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- napięcie jest powierzchowne i łagodne;
- objaw wiąże się z pozycją lub umiarkowanym wysiłkiem;
- nie występuje ostry ból;
- brzuch jest miękki;
- klient nie ma nudności, wymiotów ani gorączki;
- nie było niedawnej operacji;
- klient wyraża świadomą zgodę.



OBSZARY PRACY

Zielone strefy to obszary pracy.

OBSZARY DO OMINIĘCIA

Czerwone strefy to obszary do ominięcia.

○ Pępek

— Linia środkowa

○ Możliwa przepuklina lub uwypuklenie

--- Łuki żebrowe

--- Świeża blizna

● Krwiatek



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- podczas wysiłku pojawił się nagły, ostry ból;
- widoczne jest uwypuklenie mogące sugerować przepuklinę;
- występuje rozległy krwiak;
- brzuch jest twardy lub bardzo bolesny;
- pojawiają się wymioty;
- klient ma gorączkę;
- występuje krew w stolcu;
- ból nasila się podczas kaszlu lub wysiłku;
- klient przeszedł niedawno operację brzucha.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pępek;
- przepuklina albo uwypuklenie;
- linia świeżej blizny;
- bolesny punkt;
- dolna część brzucha bez osobnej zgody;
- łuki żebrowe;
- pulsujący obszar;
- rozległy krwiak.



OBSZARY PRACY

1. boczne części mięśni brzucha;
2. powierzchowne tkanki nad talerzami biodrowymi;
3. boczna część tułowia;
4. okolica piersiowo-lędźwiowa jako obszar pośredni.



MATERIAŁY

- bardzo małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość preparatu;
- wałek pod kolana;
- ręczniki zapewniające okrycie;
- maksymalnie 2–4 bańki.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach z ugiętymi i podpartymi kolanami albo leżenie bokiem. Odsłoń wyłącznie niewielki obszar roboczy.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena wizualna



Sprawdź, czy nie ma uwypuklenia, krwiaka, blizny, obrzęku lub zmiany skórnej.

Etap 2 — Aplikacja próbna



Zastosuj jedną bańkę na bocznej części brzucha przez 20–30 sekund.

Etap 3 — Krótkie przesuwanie



Wykonuj bardzo małe i powolne ruchy na powierzchownych tkankach.

Etap 4 — Aplikacja pulsacyjna



Zamiast długiego pozostawienia wykonaj kilka krótkich zasysań.

Etap 5 — Ocena ruchu



Po zakończeniu sprawdź komfort delikatnego obrotu tułowia.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Silne zasysanie nie jest odpowiednią metodą pracy na ścianie brzucha.



CZAS

- aplikacja próbna: 20–30 sekund;
- przesuwanie: 1–2 minuty;
- technika pulsacyjna: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 3–5 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- przerwij przy ostrym bólu;
- sprawdź skórę;
- zapytaj o nudności lub zawroty głowy;
- nie wykonuj rozciągania prowokującego ból;
- udokumentuj dokładną lokalizację.



Uwypuklenie, nagły ból lub rozległy krwiak wymagają oceny. Nie przykrywaj ich bańką.

PROTOKÓŁ 67 – NAPIĘCIE TKANEK W OKOLICY NADBRZUSZA

OBSZARY PRACY



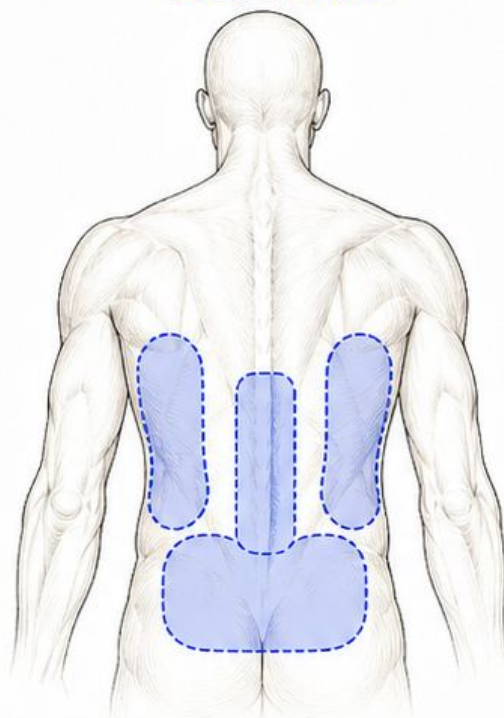
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia tylno-bocznej części tułowia u klienta z łagodnym napięciem górnej części brzucha, bez bólu, nudności ani objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- objaw jest łagodny i powierzchowny;
- klient nie ma bólu w klatce piersiowej;
- nie występują nudności ani wymioty;
- nie ma gorączki;
- brzuch pozostaje miękki;
- objaw nie nasila się szybko;
- klient został oceniony, jeśli problem nawraca.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje silny ból nadbrzusza;
- ból promieniuje do pleców, barku, klatki piersiowej lub żuchwy;
- pojawiają się zimny pot, duszność lub omdlenie;
- klient wymiotuje krwią albo treścią przypominającą fasy;
- występuje czarny, smolisty stolec;
- pojawia się uporczywe wymiotowanie;
- klient ma gorączkę;
- brzuch jest bardzo bolesny przy dotyku;
- objawy pojawiają się po urazie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

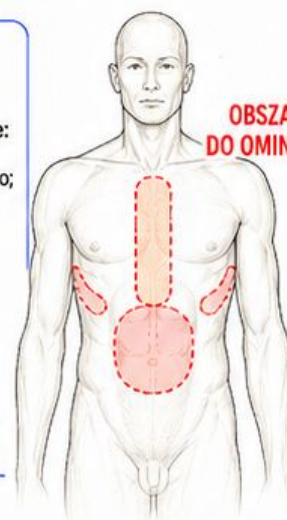
- nadbrzusze bezpośrednio;
- mostek;
- przednie łuki żebrowe;
- wyrostek mieczykowaty;
- bolesny obszar brzucha;
- miejsca pulsujące;
- świeże blizny.



OBSZARY PRACY

Preferowane obszary pośrednie:

1. dolna część odcinka piersiowego;
2. okolica piersiowo-lędźwiowa;
3. mięśnie przykręgosłupowe;
4. boczna część dolnych żeber od strony pleców;
5. mięsień najszerzy grzbietu.



MATERIAŁY

- małe lub średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- poduszki do leżenia bokiem;
- ręcznik;
- 3–5 bańek.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie bokiem albo siad z podpartym przodem tułowia. Preferuj dostęp od strony pleców, bez odsłaniania nadbrzusza.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 – Wykluczenie bólu sercowego i brzuszego



Zapytaj o ucisk w klatce piersiowej, promieniowanie, duszność, wymioty i stolec.

Etap 2 – Praca na odcinku piersiowo-lędźwiowym



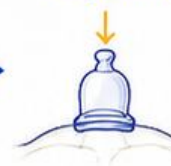
Wykonuj powolne ruchy po obu stronach kręgosłupa.

Etap 3 – Boczna część tułowia



Zastosuj krótką technikę pulsacyjną na tkankach miękkich.

Etap 4 – Aplikacja statyczna na plecach



Umieść 3–5 bańek z delikatnym podciśnięciem.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Nie stosuj intensywniej ani bezpośredniej aplikacji na nadbrzuszu.



CZAS

- przesuwanie na plecach: 3–4 minuty;
- boki tułowia: 1–2 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o ból, nudności i oddech;
- nie przedstawiaj protokołu jako leczenia żołądka;
- przerwij przy promieniowaniu lub pogorszeniu;
- przy nawracających objawach zasugeruj ocenę medyczną.



**Ból nadbrzusza może pochodzić z różnych struktur.
Silny ból, duszność, poty lub promieniowanie wymagają pilnej oceny.**

PROTOKÓŁ 68 – ŁAGODNY DYSKOMFORT PO POSIŁKU



CEL PROTOKOŁU

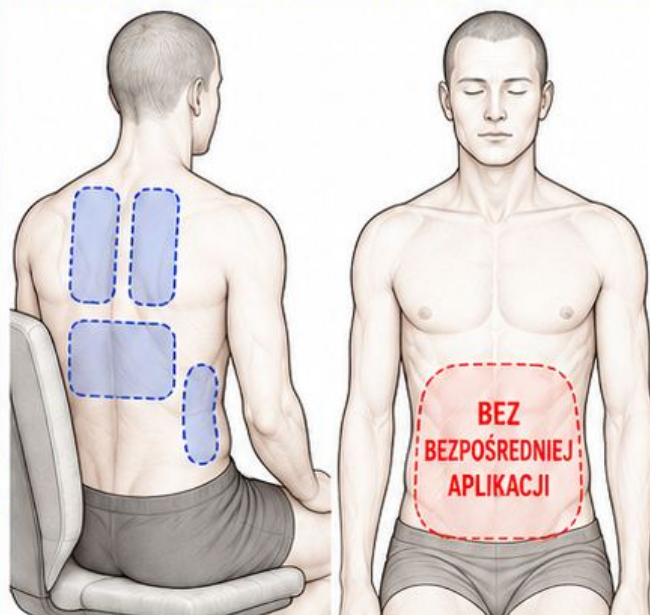
Wspieranie komfortu górnej części pleców i boków tułowia u klienta z łagodnym uczuciem ciężkości po jedzeniu, bez bólu i innych objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- uczucie ciężkości jest łagodne;
- klient nie ma bólu;
- nie występują nudności ani wymioty;
- nie ma duszności;
- brzuch nie jest twardy;
- objaw jest znany i przemijający;
- od posiłku upłynął czas pozwalający klientowi komfortowo zmienić pozycję.

PRACA POŚREDNIO NA PLECACH – BEZ APLIKACJI NA BRZUCH



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje silny ból brzucha lub klatki piersiowej;
- pojawia się uporczywe wymiotowanie;
- klient ma trudność w oddychaniu;
- występuje ból promieniujący do pleców, barku lub żuchwy;
- pojawia się krew w wymiotach;
- stolec jest czarny lub krwawy;
- występuje znaczne osłabienie;
- objawy regularnie pojawiają się po każdym posiłku;
- klient ma trudność w przełykaniu.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- brzuch bezpośrednio po posiłku;
- nadbrzusze;
- przednia część klatki piersiowej;
- mostek;
- przednie łuki żebrowe;
- miejsca bólu.



OBSZARY PRACY

Kolejność preferowana:

1. okolica między łopatkami;
2. dolna część odcinka piersiowego;
3. okolica piersiowo-lędźwiowa;
4. boczna część tułowia;
5. barki jako obszar relaksacyjny.



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- bezzapachowy preparat;
- pozycja siedząca z podparciem;
- ręcznik;
- maksymalnie 4–5 baniek.



POZYCJA KLIENTA

Siad albo pozycja półsiedząca.
Nie układaj klienta płasko na brzuchu ani nie wywieraj nacisku na pełny żołądek.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 – Ocena czasu i objawów



Zapytaj, kiedy klient jadł, co odczuwa oraz czy występują ból, nudności lub duszność.

Etap 2 – Górna część pleców



Wykonuj łagodne przesuwanie między łopatkami.

Etap 3 – Okolice piersiowo-lędźwiowa



Zastosuj krótką aplikację statyczną.

Etap 4 – Spokojne zakończenie



Pozostaw klienta w pozycji pionowej i nie wykonuj pracy bezpośrednio na brzuchu.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Bezpośrednio po posiłku należy unikać silnych bodźców i pozycji uciskających brzuch.



CZAS

- technika przesuwna: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 3–4 minuty;
- łączny czas: około 7–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj, czy nie pojawiły się nudności;
- pozwól klientowi pozostać w pozycji siedzącej;
- nie obiecuj przyspieszenia trawienia;
- przy częstych dolegliwościach zasugeruj ocenę;
- udokumentuj czas od ostatniego posiłku.



Po posiłku pracuj pośrednio na plecach. Nie stosuj silnego podciśnienia ani nacisku na wypełniony brzuch.

PROTOKÓŁ 69 — NAPIĘCIE GÓRNEJ CZĘŚCI TUŁOWIA PRZY ROZPOZNANYM REFLUKSIE



CEL PROTOKOŁU

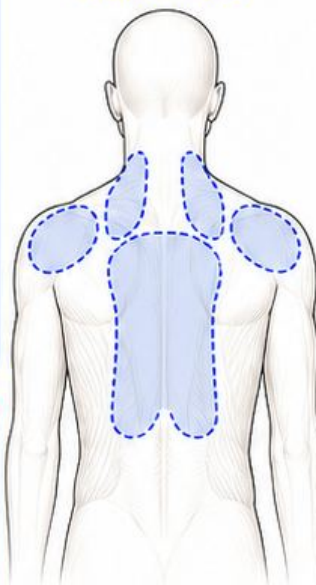
Wspieranie rozluźnienia górnej części pleców i barków u klienta z rozpoznanym, stabilnym refluksem, bez objawów alarmowych.



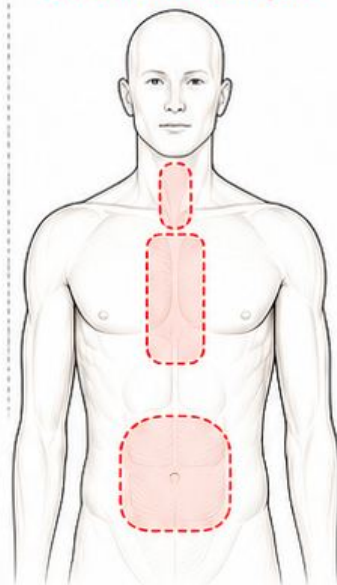
MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- refluks został wcześniej oceniony;
- objawy są łagodne i typowe dla klienta;
- nie występuje ból w klatce piersiowej;
- klient nie ma trudności w połykaniu;
- nie występują wymioty ani krwawienie;
- stan ogólny jest stabilny;
- pozycja półsiedząca jest komfortowa.

WIDOK Z TYŁU — OBSZARY PRACY



WIDOK Z PRZODU — OBSZARY DO OMINIĘCIA



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje nowy lub silny ból w klatce piersiowej;
- ból promieniuje do ręki, szyi, żuchwy albo pleców;
- klient ma duszność, poty lub omdlenie;
- występuje trudność albo ból podczas przełykania;
- pojawiają się wymioty z krwią;
- stolec jest czarny lub smolisty;
- klient regularnie krztusi się podczas jedzenia;
- występuje niewyjaśniona utrata masy ciała;
- objawy wyraźnie się zmieniały lub nasilają.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- nadbrzusze;
- mostek;
- przednia część klatki piersiowej;
- przednia część szyi;
- łuki żebrowe;
- miejsca bólu;
- brzuch bez osobnego wskazania.



OBSZARY PRACY

- okolica między łopatkami;
- górna część odcinka piersiowego;
- tylna część barków;
- górna część mięśnia czworobocznego;
- przedramiona jako neutralny obszar relaksacyjny.



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny, bezzapachowy preparat;
- podparcie do pozycji półsiedzącej;
- ręcznik;
- 3–5 baniek.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja siedząca lub półsiedząca.

Nie układaj klienta płasko, jeśli nasila to zgagę lub cofanie treści.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Rozróżnienie objawów



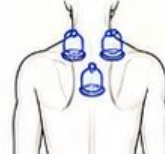
Zapytaj o ból w klatce piersiowej, promieniowanie, trudność w połykaniu i krwawienie.

Etap 2 — Praca na barkach



Wykonuj spokojne ruchy przesuwne.

Etap 3 — Okolice międzyłopatkowa



Umieść 3–5 baniek na tkankach miękkich.

Etap 4 — Zakończenie w pozycji pionowej



Zdejmij bańki i pozostaw klienta w pozycji półsiedzącej.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Protokół dotyczy napięcia mięśniowego, nie przełyku ani żołądka.



CZAS

- przesuwanie: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 3–5 minut;
- łączny czas: około 7–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź, czy nie pojawił się ból w klatce;
- nie obiecuj zmniejszenia wydzielania kwasu;
- nie zmieniaj zaleceń dotyczących leków;
- przy nowych lub nasilonych objawach zasugeruj ocenę medyczną;
- udokumentuj pozycję klienta.



**Nie zakładaj, że każdy ból za mostkiem jest refluksem.
Nowy ból w klatce piersiowej wymaga ostrożności.**

PROTOKÓŁ 70 – NAPIĘCIE CIAŁA PRZY NIEREGULARNYM RYTMIE POŚILKÓW



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego rozluźnienia barków, pleców lub przedramion u klienta, którego nieregularny tryb dnia wiąże się z ogólnym napięciem ciała.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient jest przytomny, stabilny i czuje się dobrze;
- nie występują zawroty głowy;
- nie ma nudności ani bólu brzucha;
- klient nie jest wyraźnie odwodniony;
- nie występuje drżenie, splątanie ani nagłe osłabienie;
- sesja dotyczy napięcia mięśniowego, a nie leczenia trawienia.

SEMAFOR GOTOWOŚCI KLIENTA



**STABILNY
I BEZ OBJAWÓW**



**ZMĘCZONY —
SKRÓĆ SESJĘ**



**ZAWROTY GŁOWY,
POTY, SPLĄTANIE —
NIE WYKONUJ**



NIE STOSUJ I ZAPEWNIJ ODPOWIEDNIĄ POMOC, GDY

- klient jest zdezorientowany;
- występuje omdlenie albo silne zawroty głowy;
- pojawia się drżenie, zimny pot lub nagłe osłabienie;
- klient ma zaburzenia świadomości;
- występuje silny ból brzucha;
- pojawiają się wymioty;
- klient nie może bezpiecznie zmienić pozycji;
- stan zdrowia szybko się pogarsza.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- brzuch, jeśli klient jest głodny, osłabiony lub ma nudności;
- przednia część szyi;
- obszary z aktywnym bólem;
- skóra uszkodzona;
- miejsca z zaburzeniami czucia;
- obrzęknięte kończyny.



OBSZARY PRACY

Wybrać jeden lub dwa:



barki



okolica
między
łopatkami



dolna część
pleców



przedramiona



tylna część ud
przy dobrej
stabilności



dłonie
manualnie



MATERIAŁY

- miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- stabilne podparcie;
- ręcznik;
- maksymalnie 3–5 baniek.



POZYCJA KLIENTA

Preferuj siad albo pozycję półsiedzącą. Nie rozpoczynaj sesji, jeśli klient jest niestabilny, osłabiony lub ma trudność z koncentracją.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena samopoczucia



Zapytaj o ostatni posiłek, zawroty głowy, nudności, choroby metaboliczne i przyjmowane leki.

Etap 2 — Jeden obszar główny



Wykonuj powolne ruchy przesuwne przez 3–4 minuty.

Etap 3 — Krótka aplikacja statyczna



Umieść 3–4 bańki na miękkich tkankach.

Etap 4 — Ocena przed wstaniem



Sprawdź orientację i stabilność klienta.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Osłabienie lub długi czas bez jedzenia mogą zmniejszyć tolerancję na zabieg.



CZAS

- technika przesuwna: 3–4 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 6–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- nie pozwalaj klientowi gwałtownie wstać;
- zapytaj o zawroty głowy;
- nie udzielaj zaleceń dietetycznych poza zakresem kwalifikacji;
- przy częstych epizodach osłabienia zalecaj profesjonalną ocenę;
- odnotuj samopoczucie przed i po sesji.



**Nieregularny rytm posiłków nie jest wskazaniem do pracy na brzuchu.
Najpierw oceń ogólną stabilność klienta.**

PROTOKÓŁ 71 — ŁAGODNA MOBILNOŚĆ POWIERZCHOWNYCH TKANEK BRZUCHA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie łagodnej ruchomości skóry i powierzchownych tkanek brzucha u klienta bez bólu, przepukliny, aktywnej choroby i przeciwwskazań.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa;
- klient nie odczuwa bólu brzucha;
- nie było niedawnej operacji;
- nie występuje przepuklina;
- nie ma nudności, gorączki ani wymiotów;
- klient wyraża osobną zgodę;
- specjalista posiada kwalifikacje do pracy w tej okolicy.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje ból lub nadmierna tklivość;
- obecne jest uwypuklenie albo przepuklina;
- klient przeszedł niedawno operację;
- występuje rozejście rany;
- pojawiają się nudności lub zawroty głowy;
- brzuch jest twardy;
- występuje gorączka;
- obecne są niezidentyfikowane guzki;
- klient jest w ciąży lub podejrzewa ciążę bez odpowiednich kwalifikacji i uzgodnienia.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- sam pępek;
- przepukliny;
- świeże lub bolesne blizny;
- linia środkowa z uwypukleniem;
- łuki żebrowe;
- dolna część brzucha bez osobnej zgody;
- miejsca pulsujące;
- obszary o zaburzonym czuciu.



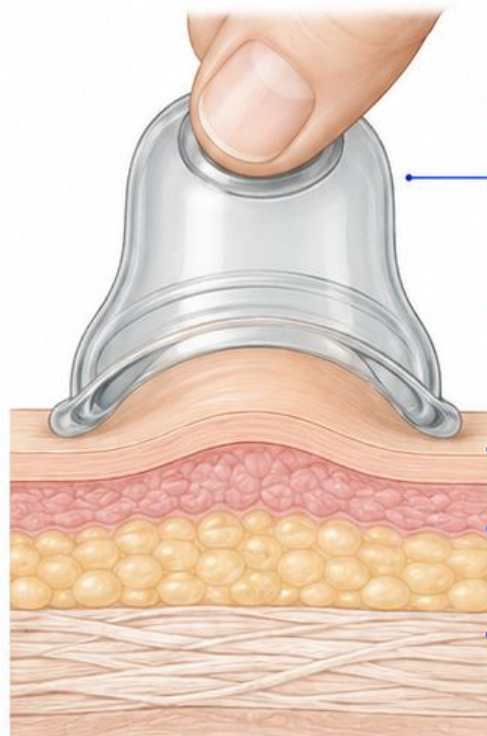
MATERIAŁY

- bardzo małe, elastyczne bańki;
- minimalna ilość preparatu;
- wałek pod kolana;
- ręczniki;
- maksymalnie jedna bańka przesuwana jednocześnie.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach z podpartymi kolanami. Brzuch powinien być rozluźniony, a odsłonięty obszar ograniczony do minimum.



DZIAŁANIE POWIERZCHOWE

Delikatne uniesienie i ruchomość skóry oraz powięzi powierzchownej.

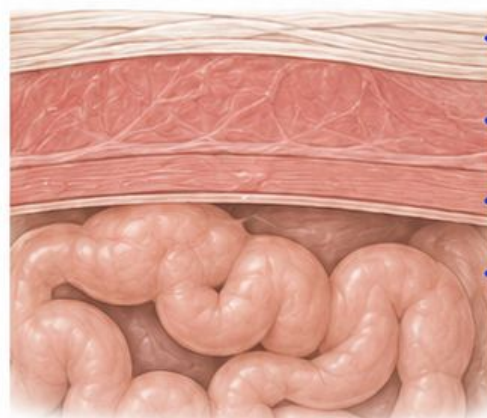
SKÓRA

TKANKA PODSKÓRNA

POWIĘZ POWIERZCHOWNA (CAMPer)

BRAK BEZPOŚREDNIEGO DZIAŁANIA

Deeper structures pozostają poza bezpośrednim działaniem.



POWIĘZ GŁĘBOKA (CAMPer)

MIĘŚNIE

OTRZEWNA

NARZĄDY WENĘTRZNE

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena bez bańki



Sprawdź stan skóry i zapytaj o ból, operacje, przepukliny oraz ciążę.

Etap 2 — Minimalne uniesienie skóry



Zastosuj jedną elastyczną bańkę z bardzo niskim podciśnieniem.

Etap 3 — Mikroruchy



Przesuwaj bańkę na odcinku kilku centymetrów, bez silnego ciągnięcia.

Etap 4 — Częsta kontrola



Po każdym krótkim ruchu zapytaj o komfort.

Etap 5 — Zakończenie przed reakcją skóry



Nie czekaj na ciemne zaczerwienienie lub ślad.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Skóra powinna poruszać się łatwo, bez bólu, pieczenia i silnego naciągania.



CZAS

- ocena: 1–2 minuty;
- praca właściwa: 2–3 minuty;
- łączny czas: około 4–5 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź skórę;
- zapytaj o ból i nudności;
- nie wykonuj głębokiego ucisku po zastosowaniu bańek;
- udokumentuj reakcję;
- przerwij dalsze sesje przy utrzymującej się tklivości.



Mobilność powierzchownych tkanek nie oznacza manipulowania jelitami ani narządami wewnętrznymi.

PROTOKÓŁ 72 – WIECZORNE ROZLUŻNIENIE POWŁOK BRZUSZNYCH



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie wieczornego rozluźnienia dolnej części pleców, boków tułowia i opcjonalnie powierzchownych tkanek brzucha.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient nie ma bólu brzucha;
- nie występują nudności ani wymioty;
- nie ma gorączki;
- brzuch jest miękki;
- od większego posiłku upłynął wystarczający czas;
- klient czuje się stabilnie;
- praca na brzuchu jest akceptowana.



NIE STOSUJ LUB ODRO CZ, GDY

- klient właśnie zjadł obfity posiłek;
- występuje ból, zgaga lub silne wzdęcie;
- pojawiają się nudności;
- klient jest bardzo senny i nie może świadomie uczestniczyć;
- przyjął alkohol lub substancje ograniczające zgodę;
- występuje gorączka;
- klient przeszedł niedawno operację;
- brzuch jest twardy lub bolesny.



OBSZARY PRACY

Preferowana kolejność:

1. dolna część pleców;
2. okolica piersiowo-lędźwiowa;
3. boczne części tułowia;
4. powierzchowne boczne części brzucha — opcjonalnie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- nadbrzusze po posiłku;
- pępek;
- przepukliny;
- świeże blizny;
- miejsca bólu;
- dolna część brzucha bez osobnej zgody;
- skóra podrażniona;
- obszary pulsujące.



MATERIAŁY

- małe miękkie bańki;
- bezzapachowy preparat;
- poduszki;
- koc;
- ręczniki;
- maksymalnie 2–3 bańki na brzuchu.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie bokiem na początku sesji. Przejście do leżenia na plecach jest opcjonalne i wymaga ponownego potwierdzenia zgody.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Plecy

wykonuj spokojne ruchy przesuwne w okolicy lędźwiowej.



Etap 2 — Boki tułowia

zastosuj krótkie, delikatne zasysanie pulsacyjne.



Etap 3 — Opcjonalna próba brzuszna

umieść jedną bańkę na bocznej części brzucha przez maksymalnie 20–30 sekund.



Etap 4 — Spokojne zakończenie

zdejmij wszystkie bańki i pozostaw klientowi chwilę odpoczynku.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna na plecach i minimalna na brzuchu. Wieczorna sesja nie powinna pozostawiać bólu utrudniającego sen.



CZAS

- plecy: 3–4 minuty;
 - boki tułowia: 1–2 minuty;
 - opcjonalna praca brzuszna: 1–2 minuty;
 - zakończenie: 1 minuta;
- łącznie czas: około 6–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o ból, zgagę i nudności;
- usuń dokładnie preparat;
- pozwól klientowi powoli usiąść;
- nie obiecuj poprawy snu lub trawienia;
- zapisz czas od ostatniego posiłku.



Wieczorna sesja może zakończyć się na pracy z plecami i bokami tułowia. Aplikacja na brzuchu nie jest obowiązkowa.

PROTOKÓŁ 73 – POŁĄCZONE NAPIĘCIE BRZUCHA I ODCINKA LĘDŹWIOWEGO



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia dolnej części pleców, boków tułowia oraz opcjonalnie powierzchownych mięśni brzucha u klienta bez objawów alarmowych.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

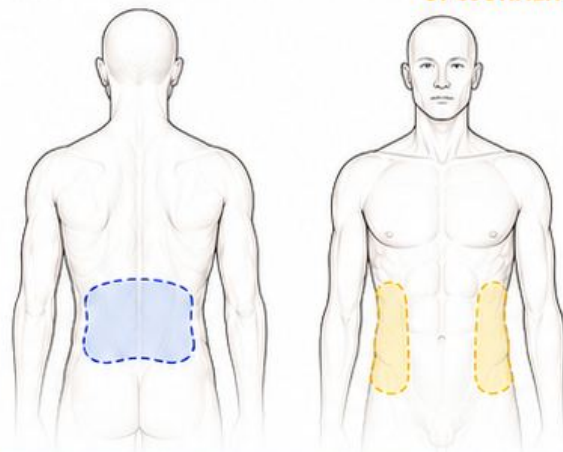
- napięcie jest łagodne i zmienia się wraz z pozycją;
- klient może swobodnie chodzić;
- nie występuje silny ból brzucha;
- nie ma osłabienia ani drętwienia nóg;
- nie występują nudności, wymioty ani gorączka;
- brzuch pozostaje miękki;
- klient wyraża zgodę na oba obszary.



OBSZAR GŁÓWNY



OBSZAR OPCJONALNY



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból jest nagły lub bardzo silny;
- ból promieniuje do pachwiny, klatki piersiowej albo barku;
- pojawia się krew w moczu, stolcu lub wymiotach;
- występuje gorączka;
- klient ma trudność z oddawaniem moczu;
- pojawia się drętwienie nóg lub okolicy krocza;
- występuje utrata kontroli pęcherza albo jelit;
- brzuch jest twardy i bardzo bolesny;
- klient ma jednostronny, silny ból pleców z nudnościami;
- objawy pojawiły się po urazie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- kręgosłup;
- kość krzyżowa;
- okolica nerek jako deklarowany cel leczenia;
- bolesny obszar brzucha;
- pępek;
- przepukliny;
- blizny po niedawnej operacji;
- miejsca pulsujące;
- dolna część brzucha bez osobnej zgody.



OBSZARY PRACY

Obszar główny:

- mięśnie przykręgosłupowe odcinka lędźwiowego;
- mięśnie czworoboczne lędźwi;
- okolica piersiowo-lędźwiowa;
- górna część pośladków.

Obszar opcjonalny:

- boczne powierzchowne tkanki brzucha;
- tkanki nad talerzami biodrowymi;
- boczne części tułowia.



MATERIAŁY

- średnie bańki do pleców;
- bardzo małe bańki do opcjonalnej pracy brzusznej;
- neutralny preparat;
- poduszki;
- wałek pod kolana;
- ręczniki.



POZYCJA KLIENTA

Etap główny wykonaj w leżeniu bokiem albo na brzuchu.

Do pozycji na plecach przechodź wyłącznie przy dobrej tolerancji i po ponownym potwierdzeniu zgody.



OBJAWY ALARMOWE



Nagły lub bardzo silny ból



Gorączka



Krew w moczu, stolcu lub wymiotach



Utrata kontroli pęcherza albo jelit



Drętwienie nóg lub okolicy krocza



Brzuch twardy i bardzo bolesny



Jednostronny, silny ból pleców z nudnościami



Objawy po urazie

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena neurologiczna i brzuszna



Zapytaj o promieniowanie, drętwienie, kontrolę pęcherza i jelit, ból brzucha, gorączkę oraz nudności.

Etap 2 — Praca na plecach



Wykonuj powolne ruchy po tkankach miękkich po obu stronach kręgosłupa.

Etap 3 — Aplikacja statyczna na odcinku lędźwiowym



Umieść 4–6 baniek z delikatnym podciśnieniem.

Etap 4 — Boki tułowia



Wykonaj krótką technikę pulsacyjną.

Etap 5 — Opcjonalna praca na brzuchu



Zastosuj jedną aplikację próbną z minimalnym podciśnieniem, pominięciem ten etap przy najmniejszej wątpliwości.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna na plecach i minimalna na brzuchu. Nie zwiększaj intensywności z powodu jednoczesnego występowania napięcia w dwóch obszarach.



CZAS

- dolna część pleców: 4–6 minut;
- boki tułowia: 1–2 minuty;
- opcjonalna praca na brzuchu: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 6–10 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozwól klientowi najpierw obrócić się na bok;
- sprawdź komfort chodzenia;
- zapytaj o ból brzucha i promieniowanie;
- przerwij przy objawach neurologicznych;
- udokumentuj osobno reakcję pleców i brzucha.



Przy jednoczesnym bólu brzucha i pleców nie zakładaj zwykłego napięcia mięśniowego. Nowe, silne lub nietypowe objawy wymagają oceny.

PROTOKÓŁ 74 — NAPIĘCIE OKOLICY DOLNYCH ŻEBER I KOMFORT TRAWIENNY



CEL PROTOKOŁU

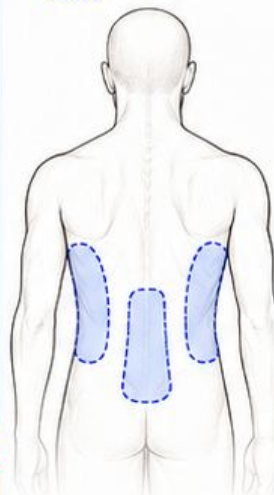
Wspieranie rozluźnienia tylno-bocznej części tułowia i okolicy dolnych żeber u klienta, który nie ma bólu brzucha, duszności ani innych objawów alarmowych.



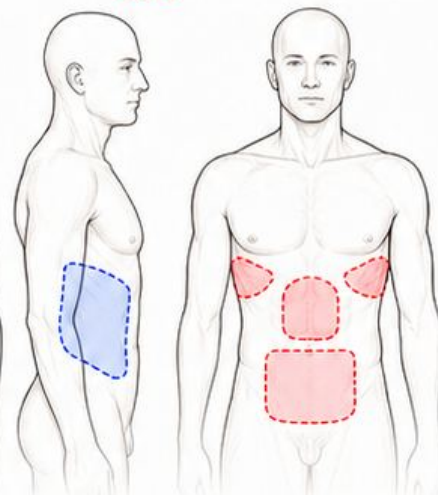
MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- występuje łagodne napięcie boków tułowia;
- klient odczuwa sztywność okolicy piersiowo-lędźwiowej;
- oddychanie jest swobodne;
- nie występuje ból brzucha;
- nie ma nudności ani wymiotów;
- klient nie przeszedł niedawno operacji;
- skóra jest zdrowa.

OBSZAR PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje silny albo narastający ból brzucha;
- ból promieniuje do barku, pleców lub klatki piersiowej;
- pojawia się duszność;
- klient ma gorączkę;
- występują uporczywe wymioty;
- pojawia się żółte zabarwienie skóry lub oczu;
- klient ma ból po urazie żeber;
- występuje omdlenie albo znaczne osłabienie;
- brzuch jest twardy i bardzo bolesny.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednie łuki żebrów;
- nadbrzusze;
- brzuch;
- bezpośrednio na żebrach;
- okolica nerek jako deklarowany cel terapeutyczny;
- miejsca ostrego bólu;
- obszary pulsujące;
- świeże blizny.



OBSZARY PRACY

- okolica piersiowo-lędźwiowa;
- dolna część mięśnia najszerzego grzbietu;
- mięsień czworoboczny lędźwi;
- tylno-boczne tkanki przy dolnych żebrach;
- boczna część tułowia powyżej talerza biodrowego.



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat;
- poduszki do leżenia bokiem;
- ręczniki zapewniające właściwe okrycie;
- maksymalnie 3–5 baniek.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie bokiem z delikatnie ugiętymi nogami albo siad z podpartym przodem tułowia.

Dolne żebra muszą poruszać się swobodnie podczas oddychania.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena objawów



Zapytaj o ból brzucha, żeber, nudności, gorączkę, uraz i swobodę oddychania.

Etap 2 — Okolice piersiowo-lędźwiowa



Wykonuj powolne ruchy przesuwne po tkankach miękkich.

Etap 3 — Boczna część tułowia



Zastosuj krótką technikę pulsacyjną z minimalnym uniesieniem skóry.

Etap 4 — Aplikacja statyczna



Umieść 2–4 bańki z dala od kości i przedniej części brzucha.

Etap 5 — Naturalny oddech



Pozwól klientowi oddychać w wygodnym rytmie, bez wymuszania głębokiego wdechu.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Dolne żebra i tkanki boczne są wrażliwe na nadmierne podciśnienie.



CZAS

- okolica piersiowo-lędźwiowa: 2–3 minuty;
- boczna część tułowia: 1–2 minuty;
- aplikacja statyczna: 2–3 minuty;
- łączny czas: około 5–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o ból brzucha, żeber i oddech;
- przerwij przy nudnościach lub zawrotach głowy;
- nie przedstawaj protokołu jako terapii przepony;
- nie przypisuj zmian skórnych pracy narządów;
- udokumentuj dokładne miejsca aplikacji.



Praca odbywa się na powierzchownych tkankach tylno-bocznej części tułowia. Nie jest terapią przepony ani narządów układu pokarmowego.

PROTOKÓŁ 75 — ŁAGODNY, NAWRACAJĄCY

DYSKOMFORT JELITOWY PO WCZEŚNIEJSZEJ OCENIE



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego komfortu dolnej części pleców, boków tułowia i powierzchownych tkanek brzucha u klienta ze znanym, stabilnym wzorcem łagodnych dolegliwości.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- objawy zostały wcześniej ocenione;
- są łagodne i typowe dla klienta;
- nie występuje nowy ani silny ból;
- klient oddaje stolec i gazy;
- nie ma gorączki;
- nie występują wymioty ani krwawienie;
- brzuch pozostaje miękki;
- klient wyraża świadomą zgodę.

OBJAWY TYPOWE I ŁAGODNE



PROTOKÓŁ MOŻE BYĆ ROZWAŻONY



znany, przewidywalny wzorec



łagodne dolegliwości



stolec i gazy oddawane



brak objawów alarmowych

OBJAWY NOWE LUB SILNIEJSZE



WSTRZYMAJ PRACĘ I ZALEĆ PONOWNĄ OCENĘ



zmiana charakteru objawów



silniejszy lub narastający ból



krwawienie, wymioty, gorączka



brak stolca/gazów



znaczne osłabienie



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- charakter objawów wyraźnie się zmienił;
- ból jest silny, miejscowy lub narastający;
- występuje krew w stolcu;
- stolec jest czarny i smolisty;
- pojawiają się uporczywe wymioty;
- klient ma gorączkę;
- nie może oddać stolca ani gazów;
- występuje znaczne odwodnienie;
- klient traci masę ciała bez wyjaśnienia;
- objawy budzą go regularnie w nocy;
- brzuch jest twardy lub bardzo bolesny.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- centralny obszar bólu;
- pępek przy przepuklinie;
- prawa dolna część brzucha przy bólu;
- świeże blizny;
- obszary pulsujące;
- niezidentyfikowane guzki;
- dolna część brzucha bez osobnej zgody;
- skóra z aktywną zmianą.



znany, przewidywalny wzorec



łagodne dolegliwości



stolec i gazy oddawane



brak objawów alarmowych



OBSZARY PRACY

Preferowana kolejność:



dolna część pleców;



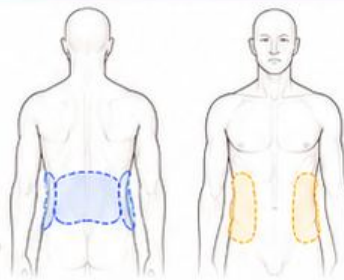
okolica piersiowo-lędźwiowa;



boczne części tułowia;



powierzchnowe boczne części brzucha — etap opcjonalny.



MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki;
- neutralny, bezzapachowy preparat;
- poduszki do leżenia bokiem;
- wałek pod kolana;
- ręczniki;
- maksymalnie 2–3 bańki na brzuchu.



POZYCJA KLIENTA

Rozpocznij od leżenia bokiem.

Bezpośrednią pracę na brzuchu rozważaj dopiero po ponownym potwierdzeniu braku bólu i zgody klienta.

OBJAWY ALARMOWE — WSTRZYMAJ PRACĘ I ZALEĆ PONOWNĄ OCENĘ



Nowy lub silniejszy ból



Krew w stolcu lub czarny stolec



Gorączka



Uporczywe wymioty



Brak stolca lub gazów



Znaczenie osłabienie

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Porównanie z typowym wzorcem



Zapytaj, czy obecne objawy są dokładnie takie jak wcześniej oraz czy pojawiło się coś nowego.

Etap 2 — Praca na plecach



Wykonuj łagodne ruchy na odcinku lędźwiowym i piersiowo-lędźwiowym.

Etap 3 — Boki tułowia



Zastosuj krótkie, delikatne zasysanie pulsacyjne.

Etap 4 — Opcjonalna aplikacja brzuszna



Wykonaj jedną próbę z minimalnym podciśnieniem na bocznej części brzucha.

Etap 5 — Częsta kontrola



Po każdej zmianie miejsca zapytaj o komfort.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna na brzuchu i delikatna na plecach. Nie stosuj intensywnej aplikacji w celu wpływania na pracę jelit.



CZAS

- plecy: 3–4 minuty;
- boki tułowia: 1–2 minuty;
- opcjonalna praca na brzuchu: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 5–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź, czy nie pojawił się nowy ból;
- zapytaj o nudności i zawroty głowy;
- nie obiecuj regulacji pracy jelit;
- przy zmianie charakteru objawów zalecaj ponowną ocenę;
- udokumentuj, czy objawy były typowe dla klienta.



Znany problem nie oznacza, że każdy nowy epizod jest taki sam. Zmiana charakteru objawów wymaga ponownej oceny.

PROTOKÓŁ 76 – ZWIĘKSZONA WRAŻLIWOŚĆ POWIERZCHOWNYCH TKANEK BRZUCHA



CEL PROTOKOŁU

Ocena tolerancji na bardzo łagodny bodziec oraz wspieranie komfortu bez przekraczania granic klienta i bez konieczności bezpośredniej pracy na brzuchu.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient nie ma bólu brzucha
- wrażliwość dotyczy głównie dotyku powierzchniowego
- brzuch pozostaje miękki
- nie występują nudności, gorączka ani wymioty
- klient chce sprawdzić bardzo łagodną technikę
- może w każdej chwili przerwać
- nie ma przeciwwskazań skórnych



NIE STOSUJ LUB PRZERWIJ, GDY

- lekki dotyk wywołuje ból
- klient napina ciało lub wstrzymuje oddech
- pojawia się lęk albo dyskomfort emocjonalny
- brzuch jest bardzo twardy
- występują objawy trawienne o niewyjaśnionej przyczynie
- obecne są zaburzenia czucia
- klient nie chce odsłaniać brzucha
- pojawiają się nudności, zawroty głowy lub osłabienie



OBSZARY PRACY

1

Kolejność od najmniej wrażliwego: przedramię jako obszar próbny.



2

dolna część pleców.



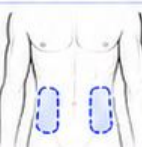
3

boczna część tułowia.



4

boczna część brzucha wyłącznie opcjonalnie.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- środkowa część brzucha
- pępek
- dolna część brzucha
- miejsca bolesne
- blizny
- przepukliny
- obszary pulsujące
- rejon, których klient nie chce odsłaniać



PROGRESJA PRACY – OD NAJMNIEJ DO NAJBARDZIEJ WRAŻLIWEGO

1

PRZEDRAMIĘ



2

PLECY



3

BOK TUŁOWIA



4

BRZUCH OPCJONALNIE



MATERIAŁY

- jedna bardzo mała, miękka bańka
- minimalna ilość preparatu
- ręczniki
- wałek pod kolana
- możliwość wykonania całej sesji bez odsłaniania brzucha



POZYCJA KLIENTA

Pozycja siedząca lub leżenie bokiem.

Pozycja na plecach i odsłonięcie brzucha nie są wymagane.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ustalenie sygnału przerwania



Wybierz z klientem prosty gest albo słowo.

Etap 2 — Próba na przedramieniu



Zastosuj minimalne podciśnienie przez 10–20 sekund.

Etap 3 — Alternatywa na plecach



Jeżeli próba jest komfortowa, wykonaj krótką technikę na dolnej części pleców.

Etap 4 — Opcjonalny bok tułowia



Zastosuj jedno krótkie zasysanie.

Etap 5 — Brzuch tylko na wyraźną prośbę



Jeżeli klient nadal chce kontynuować, wykonaj jedną próbę na bocznej części brzucha.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Bańka powinna jedynie lekko unieść skórę.



CZAS

- próba na przedramieniu: 10–20 sekund
- dolna część pleców: 2–3 minuty
- bok tułowia: do 1 minuty
- opcjonalna próba na brzuchu: 10–20 sekund
- łączny czas: około 3–5 minut



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zaakceptuj zakończenie bez pracy na brzuchu
- zapytaj o komfort fizyczny i emocjonalny
- sprawdź reakcję skóry
- nie próbuj zwiększać tolerancji podczas jednej sesji
- udokumentuj zaakceptowane i odrzucone obszary



Brak bezpośredniej aplikacji na brzuchu może być najlepszą i kompletną decyzją terapeutyczną.

PROTOKÓŁ 77 — ROZLUŻNIENIE TUŁOWIA PO OKRESIE ZWIĘKSZONEGO STRESU

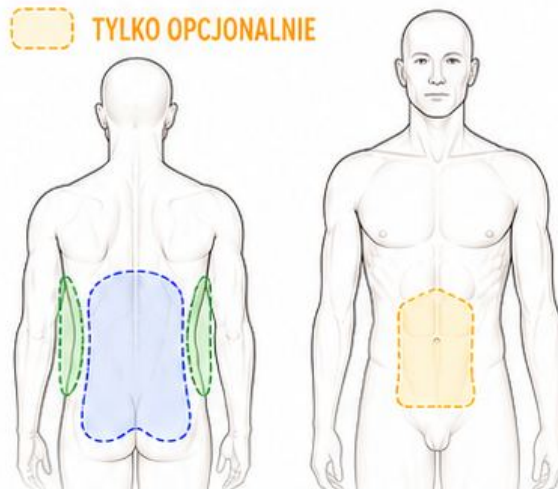
CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego rozluźnienia dolnej części pleców i boków tułowia oraz opcjonalnie powierzchownych tkanek brzucha u stabilnego klienta.

MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- napięcie jest łagodne;
- nie występuje ból brzucha;
- klient nie ma gorączki, nudności ani wymiotów;
- oddaje stolec i gazy;
- brzuch pozostaje miękki;
- objawy nie są nowe ani szybko narastające;
- klient akceptuje dotyk.

OBSZAR GŁÓWNY
OBSZAR BOCZNY
TYLKO OPCJONALNIE



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- ból jest silny lub narastający;
- pojawia się krwawienie;
- występują uporczywe wymioty;
- brzuch jest twardy lub bardzo bolesny;
- klient ma gorączkę;
- występuje omdlenie;
- nie może oddać stolca ani gazów;
- pojawia się ból w klatce piersiowej;
- klient doświadcza ostrego kryzysu psychicznego;
- nie jest zdolny do świadomej zgody.

OBSZARY DO OMINIĘCIA

- centralna część brzucha przy dyskomforcie;
- pępek;
- przepukliny;
- blizny po niedawnej operacji;
- miejsca pulsujące;
- obszary bardzo wrażliwe;
- dolna część brzucha bez zgody.

OBSZARY PRACY

- dolna część pleców;
- okolica piersiowo-lędźwiowa;
- boczne części tułowia;
- górna część pośladków;
- powierzchowne boczne części brzucha — opcjonalnie.

MATERIAŁY

- średnie bańki do pleców;
- bardzo małe bańki do ewentualnej pracy brzusznej;
- bezzapachowy preparat;
- poduszki;
- ręczniki;
- koc.

POZYCJA KLIENTA

Rozpocznij w leżeniu boki.

Zaplanuj sesję tak, aby bezpośrednia praca na brzuchu nie była konieczna.

OBJAWY ALARMOWE

 Silny lub narastający ból	 Krwawienie	 Uporczywe wymioty	 Brzuch twardy lub bardzo bolesny	 Gorączka
 Omdlenie	 Brak stolca lub gazów	 Ból w klatce piersiowej	 Ostry kryzys psychiczny	 Brak zdolności do zgody

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena medyczna i komfortowa

Zapytaj o ból, objawy trawienne, ostatni posiłek oraz preferencje dotyczące dotyku.

Etap 2 — Dolna część pleców



Wykonuj długie, spokojne ruchy przesuwne.

Etap 3 — Boki tułowia



Zastosuj krótką technikę pulsacyjną.

Etap 4 — Górna część pośladków



Umieść 2–4 bańki, jeśli klient wyraził zgodę.

Etap 5 — Opcjonalna praca brzuszna



Wykonaj tylko jedną lub dwie krótkie aplikacje z minimalnym podciśnieniem.

INTENSYWNOŚĆ

Delikatna na plecach i minimalna na brzuchu. Sesja powinna mieć niski poziom stymulacji.

CZAS

- dolna część pleców: 3–5 minut;
- boki tułowia: 1–2 minuty;
- górna część pośladków: 2–3 minuty;
- opcjonalny brzuch: do 1–2 minut;
- łączny czas: około 7–10 minut.

ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o ból i nudności;
- pozwól klientowi powoli zmienić pozycję;
- nie interpretuj dolegliwości jako skutku stresu bez oceny;
- nie obiecuj poprawy trawienia;
- zapisz najlepiej tolerowany obszar.



Sesja może wspierać odprężenie ciała, ale nie ustala przyczyny objawów ze strony układu pokarmowego.

PROTOKÓŁ 78 – ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I NATURALNY RUCH BRZUCHA PODCZAS ODDECHU

CEL PROTOKOŁU

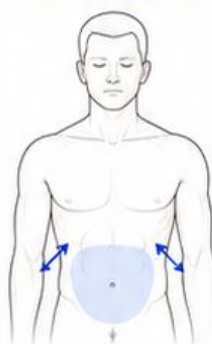
Wspieranie spokojnej obserwacji naturalnego ruchu brzucha oraz zmniejszenie powierzchownego napięcia bez ingerowania w rytm oddychania.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

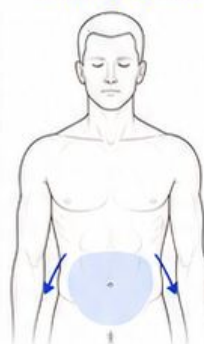
- klient oddycha swobodnie;
- nie występuje ból brzucha;
- nie ma duszności;
- brzuch pozostaje miękki;
- klient jest stabilny i zorientowany;
- akceptuje delikatny kontakt;
- nie ma przeciwwskazań ogólnych.

naturalny wdech



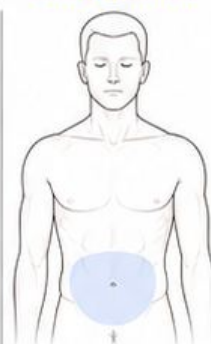
brzuch unosi się i rozszerza naturalnie, bez wysiłku

naturalny wydech



brzuch opada i delikatnie wraca do środka

brak wymuszania



pozostaw oddech takim, jaki jest, bez ingerencji



NIE STOSUJ LUB PRZERWIJ, GDY

- pojawia się duszność;
- klient ma ból w klatce piersiowej;
- występuje ból brzucha;
- pojawiają się zawroty głowy;
- głębszy oddech nasila objawy;
- klient zaczyna hiperwentylować;
- występuje lęk związany z koncentracją na oddechu;
- klient nie chce pracy w okolicy brzucha.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

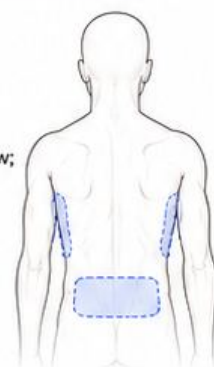
- centralna część brzucha;
- nadbrzusze;
- pępek;
- przednie łuki żebrów;
- przednia część klatki piersiowej;
- miejsca bólu;
- obszary pulsujące.



OBSZARY PRACY

Preferowane obszary:

- dolna część pleców;
- boczna część dolnych żeber od strony pleców;
- boki tułowia;
- jedna boczna część brzucha — wyłącznie opcjonalnie.



MATERIAŁY

- jedna lub dwie bardzo małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość preparatu;
- poduszki;
- wałek pod kolana;
- ręczniki.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie boki albo pozycja półsiedząca.

Pozycja musi umożliwiać całkowicie swobodny ruch brzucha i klatki piersiowej.



OBJAWY ALARMOWE



Duszność



Ból w klatce piersiowej



Ból brzucha



Zawroty głowy



Nasilenie objawów przy głębszym oddechu



Hiperwentylacja



Lęk związany z oddechem



Niechęć do pracy w okolicy brzucha

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Obserwacja bez instrukcji



Poproś klienta, aby przez chwilę oddychał w swoim naturalnym rytmie.

Etap 2 — Praca na plecach



Wykonuj spokojne przesuwanie w okolicy łędźwiowej.

Etap 3 — Boczna część tułowia



Zastosuj jedną małą bańkę z minimalnym podciśnięciem.

Etap 4 — Opcjonalny kontakt z brzuchem



Jeżeli klient chce, wykonaj jedno bardzo krótkie zasysanie na bocznej części brzucha.

Etap 5 — Powrót do naturalnego oddechu



Zdejmij bańkę i pozwól klientowi ponownie oddychać bez instrukcji.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Bańka nie może ograniczać ani zmieniać naturalnego ruchu oddechowego.



CZAS

- obserwacja: około 1 minuty;
- praca na plecach: 2–3 minuty;
- bok tułowia: 1–2 minuty;
- opcjonalny brzuch: maksymalnie 20–30 sekund;
- łączny czas: około 4–6 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zapytaj o zawroty głowy;
- nie oceniaj sposobu oddychania jako prawidłowego lub błędnego bez kwalifikacji;
- nie wymagaj głębokich wdechów;
- przerwij przy niepokoju;
- udokumentuj komfort pozycji.



**Naturalny, komfortowy oddech
jest ważniejszy niż duży lub głęboki wdech.**

PROTOKÓŁ 79 – KRÓTKA I BARDZO DELIKATNA SEKWENCJA NA POWŁOKI BRZUSZNE



CEL PROTOKOŁU

Przeprowadzenie krótkiej, kontrolowanej aplikacji na powierzchownych tkankach brzucha bez silnego zasysania, bólu i długiego pozostawiania baniek.

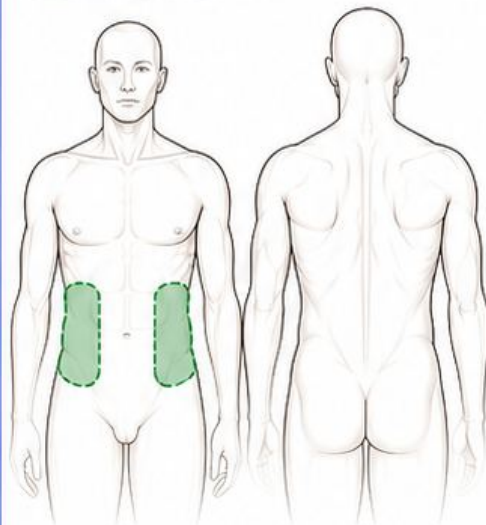


WARUNKI OBOWIĄZKOWE

WSZYSTKIE
ODPOWIEDZI
MUSZĄ BYĆ
TAK

- ✓ klient nie ma bólu brzucha;
- ✓ brzuch jest miękki;
- ✓ nie ma nudności ani wymiotów;
- ✓ nie występuje gorączka;
- ✓ nie było niedawnej operacji;
- ✓ nie ma przepukliny ani niewyjaśnionego uwypuklenia;
- ✓ klient nie jest bezpośrednio po obfitym posiłku;
- ✓ klient wyraził osobną, świadomą zgodę;
- ✓ skóra jest zdrowa;
- ✓ klient może natychmiast zgłosić dyskomfort.

OBSZARY PRACY



 **OBSZARY PRACY**
(prawa i lewa strona)

 **OBSZARY DO OMINIĘCIA**



NIE STOSUJ, GDY

- choć jeden z warunków obowiązkowych nie jest spełniony;
- klient przyjmuje leki zwiększające skłonność do krwawień bez odpowiedniej oceny;
- występuje zaburzenie czucia;
- klient jest w ciąży lub podejrzewa ciążę bez odpowiedniego przygotowania i uzgodnienia;
- pojawia się ból, lęk albo wycofanie zgody;
- specjalista nie posiada odpowiednich kwalifikacji.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pępek;
- linia środkowa;
- nadbrzusze;
- dolna część brzucha;
- łuki żebrowe;
- przepukliny;
- blizny;
- miejsca pulsujące;
- znamiona i zmiany skórne.



MATERIAŁY

- 1–2 bardzo małe, miękkie bańki;
- minimalna ilość preparatu;
- wałek pod kolana;
- ręczniki;
- minutnik ustawiony przed rozpoczęciem.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach z ugiętymi i podpartymi kolanami.

Odstłoń tylko niewielki obszar po jednej stronie brzucha.



TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Próba 20 sekund



Umieść jedną bańkę na bocznej części brzucha z minimalnym podciśnieniem.

Etap 2 — Kontrola



Zapytaj o ból, pieczenie, nudności i komfort.

Etap 3 — Mikroruchy



Przesuń bańkę na odcinku kilku centymetrów.

Etap 4 — Druga strona



Powtórz wyłącznie przy pełnym komforcie.

Etap 5 — Koniec



Zakończ przed pojawieniem się wyraźnego śladu lub tkliwości.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Widoczne silne uniesienie skóry oznacza zbyt wysokie podciśnienie.



CZAS

- próba: 20 sekund;
- prawa strona: maksymalnie 1 minuta;
- lewa strona: maksymalnie 1 minuta;
- łączny czas aplikacji: maksymalnie 2–3 minuty.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- zdejmij bańki natychmiast przy dyskomforcie;
- sprawdź skórę;
- zapytaj o nudności i zawroty głowy;
- pozostaw brzuch zakryty;
- pozwól klientowi powoli usiąść;
- zapisz czas i intensywność.



Limit bezpieczeństwa:
maksymalnie 1–2 bańki, minimalne podciśnienie i 2–3 minuty całej aplikacji.

PROTOKÓŁ 80 — KOMPLEKSOWA SEKWENCJA KOMFORTU TUŁOWIA



CEL PROTOKOŁU

Połączenie łagodnej pracy na dolnej części pleców i bokach tułowia z opcjonalną, minimalną aplikacją na powierzchownych tkankach brzucha.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

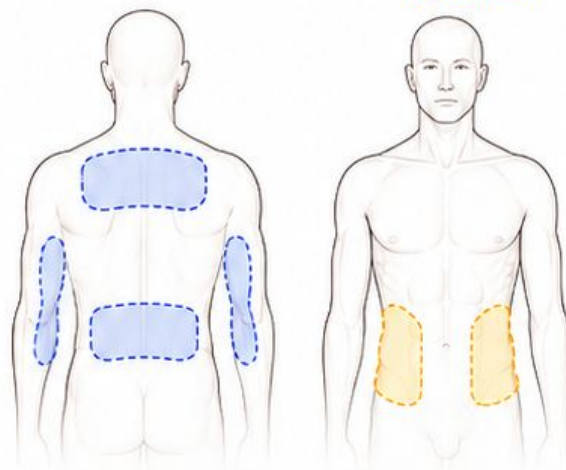
- klient nie ma bólu brzucha;
- nie występują nudności ani wymioty;
- nie ma gorączki;
- brzuch jest miękki;
- klient oddaje stolec i gazy;
- nie było niedawnej operacji;
- nie ma przepukliny;
- stan ogólny jest stabilny;
- klient wyraża zgodę na każdy etap osobno.



OBSZAR GŁÓWNY



OBSZAR OPCJONALNY



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje silny, nagły lub narastający ból;
- brzuch jest twardy albo bardzo bolesny;
- pojawiają się uporczywe wymioty;
- występuje krew w stolcu lub wymiotach;
- klient nie może oddać stolca ani gazów;
- pojawia się gorączka;
- występuje omdlenie albo silne osłabienie;
- ból promieniuje do barku, pleców lub klatki piersiowej;
- obecne jest niewyjaśnione uwypuklenie;
- objawy są nowe lub wyraźnie inne niż zwykle.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- kręgosłup;
- kość krzyżowa;
- przednie łuki żebrowe;
- nadbrzusze;
- pępek;
- przepukliny;
- świeże blizny;
- dolna część brzucha;
- miejsca bólu;
- obszary pulsujące.



OBSZARY PRACY

Kolejność:

- okolica piersiowo-lędźwiowa;
- dolna część pleców;
- boczne części tułowia;
- powierzchowne boczne części brzucha — tylko opcjonalnie.



MATERIAŁY

- średnie bańki do pleców;
- bardzo małe bańki do opcjonalnej pracy brzusznej;
- neutralny preparat;
- poduszki;
- wałek pod kolana;
- ręczniki;
- minutnik;
- karta dokumentacji.



POZYCJA KLIENTA

Rozpocznij w leżeniu bokiem lub na brzuchu.

Przejście do leżenia na plecach jest opcjonalne i wymaga ponownej zgody.

SCHEMAT SEKWENCJI



PLECY



BOKI TUŁOWIA



ZAKOŃCZ

LUB



PLECY



BOKI TUŁOWIA



BRZUCH OPCJONALNIE



ZAKOŃCZ

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Pełna ocena



Sprawdź objawy alarmowe, ostatni posiłek, operacje, leki, ciężę, przepukliny i wcześniejszą reakcję na bańki.

Etap 2 — Dolna część pleców



Wykonuj spokojne przesuwanie oraz krótką aplikację statyczną.

Etap 3 — Boki tułowia



Zastosuj delikatną technikę pulsacyjną.

Etap 4 — Decyzja o zakończeniu



Jeżeli klient czuje się komfortowo, sesja może zakończyć się już na tym etapie.

Etap 5 — Opcjonalna praca brzuszna



Zastosuj maksymalnie 1–2 małe bańki z minimalnym podciśnieniem przez 1–2 minuty.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna na plecach, bardzo delikatna na bokach i minimalna na brzuchu. Intensywność powinna maleć w kolejnych etapach.



CZAS

- dolna część pleców: 4–5 minut;
- boki tułowia: 2–3 minuty;
- opcjonalny brzuch: 1–2 minuty;
- zakończenie: 1 minuta;
- łączny czas: około 7–11 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź ból, nudności, zawroty głowy i ogólny komfort;
- pozwól klientowi powoli usiąść;
- nie obiecuj poprawy funkcji narządów;
- nie interpretuj śladów diagnostycznie;
- udokumentuj zgodę na każdy etap;
- przy objawach nawracających zasugeruj odpowiednią ocenę.



**Pełna sekwencja nie musi obejmować brzucha.
Praca na plecach i bokach tułowia może stanowić kompletne zakończenie.**

MODUŁ 06

ESTETYKA I DOBRE SAMOPOCZUCIE

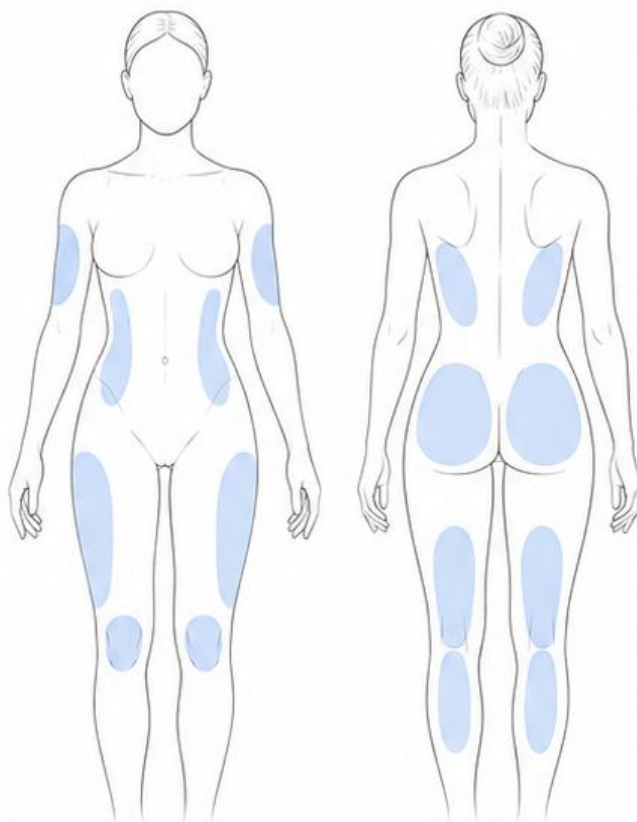
20 ostrożnych protokołów wspierających pielęgnację skóry, komfort ciała i profesjonalne rytuały estetyczne



Efekt estetyczny nie może być ważniejszy niż bezpieczeństwo skóry, naczyń i ogólny stan klienta.



Protokoły estetyczne nie usuwają tkanki tłuszczowej, nie leczą cellulitu, obrzęku limfatycznego, żylaków ani chorób naczyniowych. Nie zastępują diagnozy, leczenia, aktywności fizycznej ani indywidualnej opieki specjalistycznej.



ZASADY OBOWIĄZKOWE



Nie wykorzystywać nierealnych zdjęć przed i po.



Nie obiecywać utraty centymetrów.



Nie pokazywać "rozbijania tłuszczu" ani usuwania go z ciała.



Nie stosować strzałek sugerujących eliminację toksyn.



Nie pracować bańkami na żylakach, nowym obrzęku ani skórze zapalnej.



Nie używać intensywności prowadzącej do krwiaków jako celu estetycznego.



Wyraźnie odróżniać pielęgnację kosmetyczną od terapeutycznego drenażu limfatycznego.

4 FILARY BEZPIECZNEJ ESTETYKI



OCENA SKÓRY

Zawsze oceniaj stan skóry, naczyń i ogólny stan klienta przed zabiegiem.



NISKIE PODCIŚNIENIE

Stosuj niskie podciśnienie i małe bodźce. Komfort klienta jest priorytetem.



REALISTYCZNE OCZEKIWANIA

Ustal realistyczne cele i komunikuj naturalne efekty pielęgnacyjne.



BRAK OBIETNIC MEDYCZNYCH

Nie obiecuj leczenia ani efektów medycznych. Działaj zgodnie z kompetencjami.

PROTOKÓŁ 81 — DELIKATNA PIELĘGNACJA UD Z WIDOCZNĄ NIERÓWNOŚCIĄ SKÓRY



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie krótkotrwałego uczucia wygładzenia, rozgrzania i komfortu skóry ud poprzez delikatną technikę przesuwną.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa i nieuszkodzona;
- klient nie ma bólu;
- nie występuje obrzęk;
- nie ma widocznych żyłaków w obszarze pracy;
- klient nie przyjmuje leków znacząco zwiększających skłonność do siniaków bez odpowiedniej oceny;
- oczekiwania klienta są realistyczne;
- klient wyraża zgodę na możliwość przejściowego zaczerwienienia.



OBSZARY PRACY

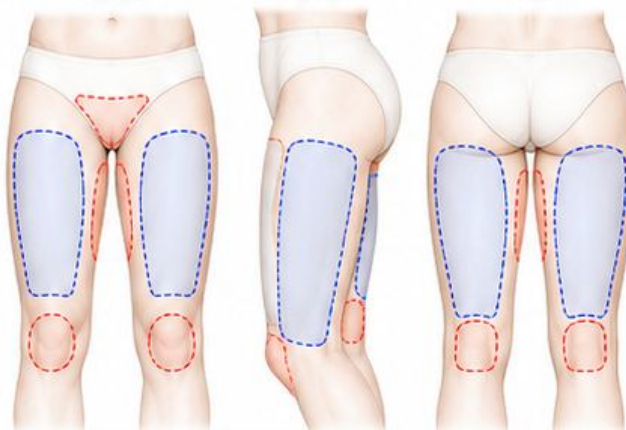


OBSZARY DO OMINIĘCIA

PRZÓD

BOK

TYŁ



OBSZARY PRACY

- przednio-boczna część uda;
- boczna część uda;
- tylna część uda;
- górna część uda z zachowaniem szerokiego odstępu od pachwiny;
- tkanki miękkie powyżej kolana, z zachowaniem odstępu od stawu.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- jedna noga jest nagle obrzęknięta;
- występuje ból, gorąco lub zaczerwienienie kończyny;
- widoczne są żyłaki albo bolesne żyły;
- skóra jest zakażona, podrażniona lub uszkodzona;
- występuje niewyjaśniony krwiak;
- klient ma zaburzenia czucia;
- pojawia się ból podczas chodzenia;
- występuje aktywna choroba skóry;
- klient oczekuje utraty tłuszczu lub trwałego usunięcia cellulitu.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pachwina;
- widoczne żyłaki;
- przyśrodkowa część uda nad dużymi naczyniami;
- rzepka i okolica stawu kolanowego;
- dół podkolanowy;
- znamiona i zmiany skórne;
- świeże siniaki;
- obrzęknięte tkanki.



MATERIAŁY

- małe lub średnie miękkie bańki silikonowe;
- odpowiednia ilość neutralnego preparatu poślizgowego;
- ręczniki;
- poduszki do stabilizacji;
- karta fotograficzna tylko za osobną zgodą.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach, boku lub brzuchu zależnie od opracowywanej powierzchni.



Odsłaniaj wyłącznie aktualnie pielęgnowany obszar.



OBJAWY ALARMOWE



Nagły lub bardzo silny ból



Gorączka



Krew w moczu, stolcu lub wymiotach



Utrata kontroli pęcherza albo jelit



Drętwienie nóg lub okolicy kroczka



Siniaki lub wybroczyny



Jednostronny, silny ból pleców z nudnościami



Objawy po urazie

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena skóry i naczyń



Obejrzyj całą powierzchnię uda. Nie pracuj na żyłakach, siniakach ani obrzęku.

Etap 2 — Aplikacja próbna



Wykonaj jeden krótki ruch z niskim podciśnieniem.

Etap 3 — Długie ruchy przesuwne



Prowadź bańkę płynnie po tkankach miękkich. Nie zatrzymuj jej w jednym miejscu.

Etap 4 — Ruchy poprzeczne



Wykonaj kilka krótszych ruchów wyłącznie przy dobrej tolerancji.

Etap 5 — Kontrola skóry



Zakończ przy nasilonym zaczerwienieniu, bólu lub pojawieniu się wybroczyny.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Celem nie jest tworzenie siniaków ani silnych śladów.



CZAS

- aplikacja próbna: około 20–30 sekund;
- przednia i boczna część uda: 3–4 minuty;
- tylna część uda: 3–4 minuty;
- maksymalny czas na jedno udo: około 6–8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- usuń preparat;
- oceń skórę;
- zapytaj o ból i pieczenie;
- poinformuj, że efekt wizualny może być subtelny i przejściowy;
- nie mierz utraty centymetrów jako gwarantowanego rezultatu;
- udokumentuj reakcję skóry.



Cellulit jest częstą cechą wyglądu skóry.

Protokół kosmetyczny nie usuwa tkanki tłuszczowej i nie gwarantuje trwałego wygładzenia.

PROTOKÓŁ 82 – DELIKATNA PIELEGNACJA SKÓRY POŚLADKÓW



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie krótkotrwałego uczucia wygładzenia i poprawy komfortu skóry pośladków poprzez delikatną, kontrolowaną technikę przesuwania.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

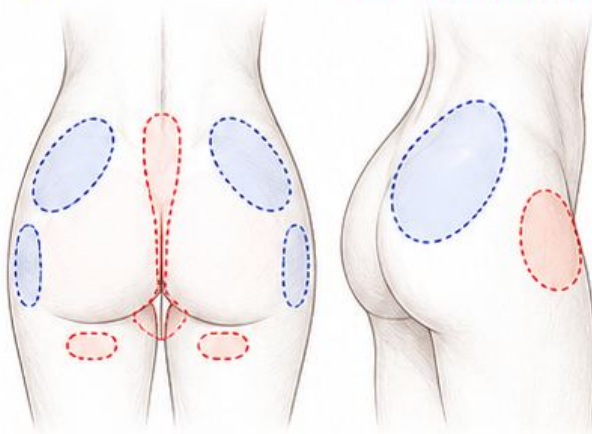
- skóra jest zdrowa;
- nie występuje bół;
- nie ma aktywnego stanu zapalnego;
- klient nie ma świeżych siniaków;
- nie występuje obrzęk;
- klient wyraża osobną zgodę na dokładny obszar;
- oczekiwania są realistyczne;
- możliwe jest zachowanie pełnej prywatności.



OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA



NIE STOSUJ LUB PRZERWIJ, GDY

- klient nie czuje się komfortowo z odsłonięciem obszaru;
- zgoda jest niejasna lub wycofana;
- występuje ból promieniujący do nogi;
- skóra jest zakażona lub uszkodzona;
- widoczny jest rozległy krwiak;
- występują bolesne guzki;
- obecny jest niewyjaśniony obrzęk;
- klient ma zaburzenia czucia;
- pojawia się ból, pieczenie lub drętwienie podczas aplikacji.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- okolica krocza;
- szpara pośladkowa;
- kość krzyżowa;
- guz kulszowy;
- krętarz większy;
- okolica odbytu;
- bolesne guzki;
- obszary z zaburzeniami czucia;
- granice odzieży bez wyraźnej zgody na odsłonięcie.



OBSZARY PRACY

- środkowa część mięśnia pośladkowego wielkiego;
- górną-zewnętrzną część pośladka;
- boczną część pośladka;
- powierzchowne tkanki tylną-boczną część biodra.



MATERIAŁY

- średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat poślizgowy;
- ręczniki lub chusty do precyzyjnego okrycia;
- poduszki;
- maksymalnie jedna bańka przesuwna na stronę.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na brzuchu lub boku. Odstoń wyłącznie niewielką część jednego pośladka, pozostawiając pozostałe obszary całkowicie zakryte.

1

ZGODA



Osobna zgoda na dokładny obszar.

2

OKRYCIE



Precyzyjne okrycie pozostałych obszarów.

3

JEDNA STRONA



Pracuj na jednej stronie na raz.

4

KONTROLA SKÓRY



Regularnie obserwuj skórę i pytaj o odczucia.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Potwierdzenie granic



Przed odsłonięciem wskaż na schemacie dokładny obszar pracy i uzyskaj zgodę.

Etap 2 — Ocena skóry



Sprawdź znamiona, siniaki, wypryski, blizny i bolesne miejsca.

Etap 3 — Aplikacja próbna



Wykonaj jeden krótki ruch z niskim podciśnieniem.

Etap 4 — Ruchy przesuwne



Prowadź bańkę szerokimi, płynnymi ruchami po masie mięśniowej.

Etap 5 — Praca jednostronna



Zakończ jedną stronę, zakryj ją i dopiero potem przejdź do drugiej.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Duża masa mięśniowa nie uzasadnia silnego zasysania ani powstawania siniaków.



CZAS

- aplikacja próbna: 20–30 sekund;
- każdy pośladek: 4–6 minut;
- łączny czas: około 9–13 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- usuń preparat;
- zakryj obszar przed zmianą pozycji;
- oceń skórę;
- zapytaj o ból, drętwienie i komfort emocjonalny;
- nie obiecuj podniesienia ani trwałego modelowania pośladków;
- udokumentuj zgodę i reakcję.



Praca na pośladkach wymaga osobnej zgody, precyzyjnego okrycia i jasnego określenia granic przed rozpoczęciem.

PROTOKÓŁ 83 — KOSMETYCZNY RYTUAŁ DLA ZMĘCZONYCH NÓG BEZ OBRZĘKU CHOROBOWEGO



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie komfortu skóry i mięśni nóg oraz zmniejszenie subiektywnego uczucia ciężkości poprzez delikatną, powierzchowną technikę przesuwaną.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- uczucie ciężkości jest łagodne i obustronne;
- nie występuje widoczny, nowy obrzęk;
- obie nogi mają podobny kolor i temperaturę;
- klient nie odczuwa ostrego bólu;
- nie ma widocznych, bolesnych żyłaków w obszarze pracy;
- skóra jest zdrowa;
- klient swobodnie chodzi;
- objawy wiążą się z typowym dniem pracy i ustępują po odpoczynku.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- jedna noga jest bardziej obrzęknięta;
- występuje jednostronny ból łydki albo uda;
- skóra jest ciepła, czerwona lub wyraźnie ciemniejsza;
- widoczne żyły są twarde albo bolesne;
- pojawia się duszność lub ból w klatce piersiowej;
- obrzęk pojawił się nagle;
- klient ma rozpoznany obrzęk limfatyczny bez zgody prowadzącego specjalistę;
- występuje niewydolność serca, nerek albo aktywna choroba naczyniowa;
- stopa jest zimna, biała albo sina;
- występuje gorączka lub infekcja skóry.



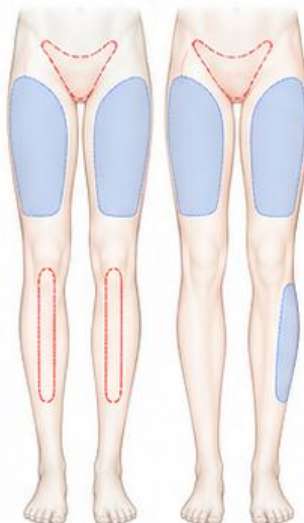
OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pachwina;
- dół podkolanowy;
- widoczne żyłaki;
- bezpośrednio na kości piszczelowej;
- ścięgno Achillesa;
- obrzęknięte tkanki;
- miejsca gorące lub zaczerwienione;
- świeże siniaki;
- obszary o zaburzonym czuciu.

OBSZARY PRACY

OBSZARY DO OMINIĘCIA

PRZÓD



TYŁ



PORÓWNAJ:



KOLOR



TEMPERATURA



OBRZĘK



BÓL



MATERIAŁY

- małe i średnie miękkie bańki;
- neutralny preparat zapewniający dobry poślizg;
- poduszki pod nogi;
- ręczniki;
- miarka wyłącznie do dokumentacji, nie do obiecywania redukcji obwodu.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach, boku albo brzuchu zależnie od wybranego obszaru. Nogi powinny być wygodnie podparte, bez ucisku pod kolanami.



OBSZARY PRACY

- przednio-boczna część uda;
- boczna część uda;
- tylna część uda;
- mięsień łydki wyłącznie po dokładnej ocenie;
- boczna część podudzia z dala od kości piszczelowej.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pachwina;
- dół podkolanowy;
- widoczne żyłaki;
- bezpośrednio na kości piszczelowej;
- ścięgno Achillesa;
- obrzęknięte tkanki;
- miejsca gorące lub zaczerwienione;
- świeże siniaki;
- obszary o zaburzonym czuciu.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Porównanie obu nóg



Oceń kolor, temperaturę, widoczny obrzęk, żyły oraz bolesność obu kończyn.

Etap 2 — Aplikacja próbna na udzie



Wykonaj jeden długi ruch z niskim podciśnieniem.

Etap 3 — Delikatne ruchy przesuwne



Pracuj płynnie na dużych mięśniach uda. Nie zatrzymuj bańki statycznie.

Etap 4 — Ocena łydki



Pracę na łydce wykonuj tylko wtedy, gdy nie ma żadnych oznak problemu naczyniowego.

Etap 5 — Ponowne porównanie



Po zakończeniu sprawdź kolor, temperaturę i komfort obu nóg.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Protokół nie jest drenażem medycznym i nie powinien powodować siniaków.



CZAS

- każde udo: 3–5 minut;
- każda łydka, jeśli dopuszczona: maksymalnie 2–3 minuty;
- łączny czas: około 10–16 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- pozwól klientowi powoli usiąść;
- sprawdź komfort chodzenia;
- nie obiecuj usunięcia zatrzymanej wody;
- nie zalecaj odstawienia leków;
- przy nawracającym lub widocznym obrzęku zasugeruj ocenę specjalistyczną;
- udokumentuj porównanie obu nóg.



Widoczny obrzęk nie jest problemem kosmetycznym do automatycznego opracowania. Najpierw należy ustalić jego przyczynę.

PROTOKÓŁ 84 — RELAKSACYJNA SESJA DLA ZMĘCZONYCH I CIĘŻKICH NÓG



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie rozluźnienia mięśni ud i łydek oraz poprawa subiektywnego komfortu nóg po typowej codziennej aktywności.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- ciężkość jest obustronna;
- nie występuje widoczny obrzęk;
- klient nie ma ostrego bólu;
- skóra ma prawidłowy kolor i temperaturę;
- nie występują bolesne żyłaki;
- klient może swobodnie chodzić;
- zmęczenie jest związane z typową aktywnością.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- objawy dotyczą tylko jednej nogi;
- pojawia się obrzęk, ciepło lub zaczerwienienie;
- klient odczuwa pulsujący ból łydki;
- występuje duszność lub ból w klatce piersiowej;
- stopa jest zimna albo zmienia kolor;
- występuje drętwienie lub wyraźne osłabienie;
- objawy pojawiły się nagle;
- klient ma gorączkę lub infekcję skóry.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pachwina;
- przyśrodkowa część uda nad dużymi naczyniami;
- dół podkolanowy;
- rzepka;
- kość piszczelowa;
- ścięgno Achillesa;
- żyłaki;
- miejsca bolesne lub obrzęknięte.



MATERIAŁY

- miękkie bańki silikonowe;
- neutralny preparat poślizgowy;
- wałek pod stawy skokowe;
- ręczniki;
- poduszki stabilizujące.

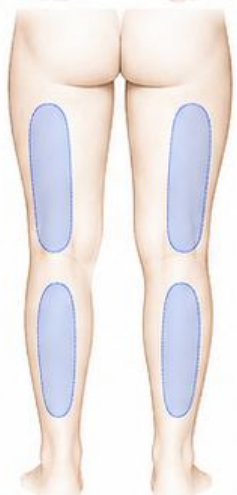


POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach przy pracy na przedniej części nóg oraz na brzuchu lub boku przy pracy na tylnej części. Ogranicz liczbę zmian pozycji.



OBA NOGI PODOBIE — MOŻNA ROZWAŻYĆ



 OBSZARY PRACY

JEDNA NOGA INNA — NIE WYKONUJ



 OBSZARY DO OMINIĘCIA

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena obu kończyn



Porównaj wygląd i temperaturę nóg oraz zapytaj o charakter ciężkości.

Etap 2 — Uda



Wykonuj długie, płynne ruchy na dużych grupach mięśniowych.

Etap 3 — łydki



Zastosuj mniejsze bańki i niższe podciśnienie.

Etap 4 — Bez aplikacji statycznej



Nie pozostawiaj baniek nieruchomo na łydkach.

Etap 5 — Ruch końcowy



Poproś klienta o spokojne ruchy stóp i kilka kroków.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna na udach i bardzo delikatna na łydkach.



CZAS

- każde udo: 3–4 minuty;
- każda łydka: 2–3 minuty;
- łączy czas: około 10–14 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- dokładnie usuń preparat ze stóp i nóg;
- sprawdź stabilność podczas wstawania;
- zapytaj o ból albo zawroty głowy;
- nie obiecuj poprawy krążenia;
- przy utrzymujących się objawach zalecaj profesjonalną ocenę.



**Ciężkie nogi to opis odczucia, nie diagnoza.
Nowe, jednostronne lub nasilające się objawy wymagają oceny.**

PROTOKÓŁ 85 – DELIKATNA PIELĘGNACJA SKÓRY BRZUCHA



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie powierzchownej pielęgnacji i krótkotrwałego uczucia wygładzenia skóry brzucha poprzez minimalne, kontrolowane podciśnienie.

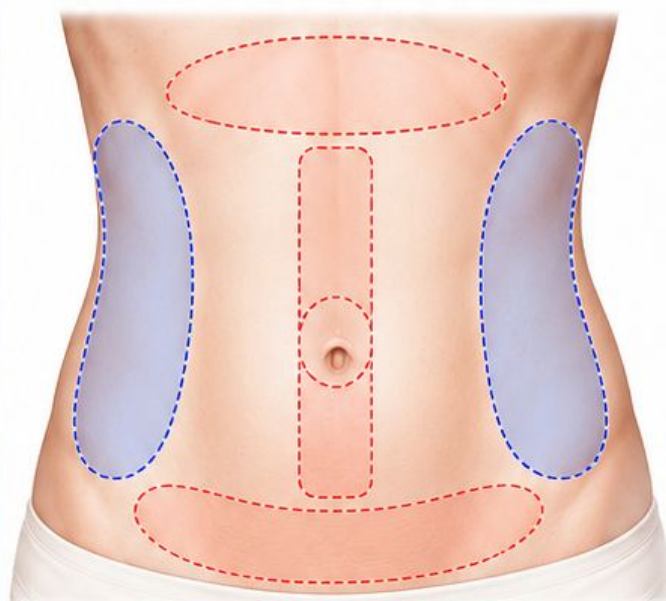


MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa;
- klient nie ma bólu brzucha;
- brzuch jest miękki;
- nie występuje przepuklina;
- nie było niedawnej operacji;
- klient nie jest bezpośrednio po posiłku;
- nie występuje ciąża ani jej podejrzenie bez odpowiedniej kwalifikacji;
- klient wyraża osobną zgodę;
- oczekiwania dotyczą pielęgnacji skóry, a nie utraty tłuszczu.

 OBSZARY PRACY

 OBSZARY DO OMINIĘCIA



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje ból brzucha;
- widoczne jest uwypuklenie albo przepuklina;
- klient ma nudności, wymioty lub gorączkę;
- brzuch jest twardy;
- obecna jest świeża blizna;
- występuje niewyjaśniony guz albo pulsujący obszar;
- klient jest po niedawnym zabiegu chirurgicznym;
- pojawia się krwawienie;
- klient oczekuje miejscowego spalania tłuszczu.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pępek;
- linia środkowa;
- nadbrzusze;
- dolna część brzucha;
- łuki żebrowe;
- przepukliny;
- blizny;
- znamiona;
- miejsca pulsujące;
- obszary bólu.



OBSZARY PRACY

- boczne powierzchnie brzucha;
- powierzchowne tkanki nad talerzami biodrowymi;
- obszary kilka centymetrów od pępka;
- boczna część talii.



MATERIAŁY

- jedna lub dwie bardzo małe, miękkie bańki;
- neutralny preparat kosmetyczny zapewniający poślizg;
- wałek pod kolana;
- ręczniki;
- minutnik;
- karta zgody.



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na plecach z podpartymi kolanami.

Odstłoń tylko niewielki obszar jednej strony brzucha.



OBJAWY ALARMOWE



Silny ból brzucha



Gorączka



Krwawienie



Nudności, wymioty



Pulsujący obszar



Nagły guz lub wybrzuszenie



Świeża blizna lub jej ból



Silny ból w miejscu

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena i zgoda



Sprawdź skórę, zapytaj o operację, ciążę, przepukliny, ból oraz ostatni posiłek.

Etap 2 — Aplikacja próbna



Umieść jedną małą bańkę na bocznej części brzucha przez 20 sekund.

Etap 3 — Mikroruchy przesuwne



Przesuwaj bańkę na krótkich odcinkach, bez zatrzymywania.

Etap 4 — Praca symetryczna



Powtórz po drugiej stronie tylko przy dobrej tolerancji.

Etap 5 — Zakończenie przed śladem



Zakończ, zanim pojawi się intensywne zaczerwienienie albo tkiliwość.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Zabieg kosmetyczny na brzuchu nie powinien pozostawiać siniaków.



CZAS

- próba: 20 sekund;
- każda strona: 1–2 minuty;
- łączny czas: około 3–5 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- oceń skórę;
- zapytaj o nudności i ból;
- zakryj obszar przed zmianą pozycji;
- nie wykonuj pomiaru jako dowodu utraty tłuszczu;
- nie obiecuj zmniejszenia obwodu;
- udokumentuj użyty preparat i reakcję.



**Podciśnienie nie usuwa miejscowo tkanki tłuszczowej.
Celem jest wyłącznie delikatna pielęgnacja powierzchni skóry.**

PROTOKÓŁ 86 — DELIKATNA PIELEGNACJA SKÓRY BOCZNEJ CZĘŚCI TALII



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie powierzchniowej ruchomości i komfortu skóry bocznej części talii poprzez płynną technikę przesuwczą.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa
- nie występuje ból brzucha ani pleców
- nie ma świeżych siniaków
- nie występują przepukliny
- klient nie przeszedł niedawno operacji
- klient akceptuje pracę w tej okolicy
- oczekiwania są realistyczne



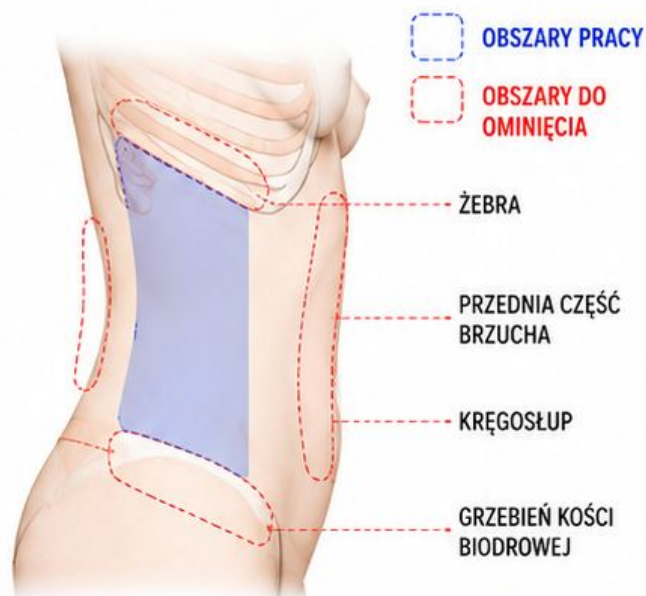
NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje ostry ból boku albo brzucha
- ból promieniuje do pachwiny
- pojawia się krew w moczu
- klient ma gorączkę albo nudności
- obecna jest świeża blizna
- skóra jest zakażona lub podrażniona
- występuje uwypuklenie
- klient oczekuje trwałej redukcji obwodu



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część brzucha
- dolna część brzucha
- żebra
- grzebień kości biodrowej
- kręgosłup
- obszary ostrego bólu
- miejsca pulsujące
- świeże blizny
- znamiona i aktywne zmiany skórne



OBSZARY PRACY

- boczna część talii
- tkanki nad talerzem biodrowym
- boczna część odcinka lędźwiowego
- dolna część mięśnia najszerzego grzbietu
- powierzchowne tkanki bocznej części brzucha



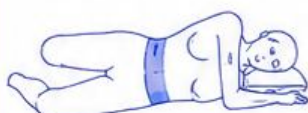
MATERIAŁY

- małe, miękkie bańki
- neutralny preparat poślizgowy
- poduszki do leżenia bokiem
- ręczniki
- jedna bańka przesuwana jednocześnie



POZYCJA KLIENTA

Leżenie bokiem z tułowiem ustawionym neutralnie. Odstoń wyłącznie boczna część talii po jednej stronie.



OBJAWY ALARMOWE

 Ostry ból boku lub brzucha	 Gorączka	 Krew w moczu
 Uwypuklenie	 Silny ból miejscowy	 Podrażnienie lub zakażenie
 Świeże blizny	 Kołatanie lub pulsowanie	 Nudności

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Wyznaczenie granic



Wskaż klientowi dokładny obszar pracy i potwierdź zgodę.

Etap 2 — Aplikacja próbna



Wykonaj jeden krótki ruch z niskim podciśnieniem.

Etap 3 — Ruchy podłużne



Prowadź bańkę pomiędzy dolnymi żebrami a talerzem biodrowym, nie przechodząc po kościach.

Etap 4 — Ruchy poprzeczne



Dodaj kilka krótkich ruchów przy dobrej tolerancji.

Etap 5 — Zmiana strony



Najpierw zakryj opracowany obszar, a następnie zmień pozycję.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Tkanki bocznej części tułowia mogą być bardziej wrażliwe niż uda lub pośladki.



CZAS

- każda strona: 2–4 minuty
- łączny czas: około 5–9 minut



ZAKOŃCZENIE SESJI

- oceń kolor skóry
- zapytaj o ból żeber lub brzucha
- nie porównuj obwodu jako gwarantowanego rezultatu
- poinformuj o możliwym przejściowym zaczerwienieniu
- udokumentuj reakcję obu stron



Zmiana wyglądu bezpośrednio po zabiegu może być przejściowa i nie oznacza utraty tkanki tłuszczowej.

PROTOKÓŁ 87 — DELIKATNA PIELĘGNACJA SKÓRY RAMION



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie powierzchownej pielęgnacji skóry ramion i krótkotrwałego uczucia wygładzenia poprzez delikatne ruchy przesuwne.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa;
- nie występuje obrzęk;
- klient nie ma bólu;
- nie ma zaburzeń czucia;
- nie występują widoczne, bolesne żyły;
- klient nie przeszedł niedawno zabiegu w obrębie piersi lub pachy bez zgody prowadzącego specjalisty;
- oczekiwania są realistyczne.

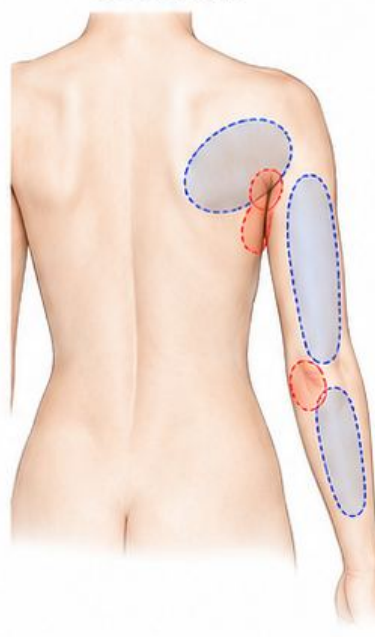


OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA

WIDOK Z TYŁU



WIDOK Z BOKU



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- jedna ręka jest obrzęknięta;
- pojawia się ból, ciepło lub zaczerwienienie;
- klient przeszedł zabieg usunięcia węzłów chłonnych i nie ma zgody na pracę w tym obszarze;
- występuje aktywny obrzęk limfatyczny;
- skóra jest zakażona lub uszkodzona;
- klient ma zakrzep, zapalenie żyły albo podejrzenie problemu naczyniowego;
- występuje drętwienie lub osłabienie ręki;
- widoczne są świeże siniaki.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- dół pachowy;
- wewnętrzna część ramienia nad dużymi naczyniami;
- dół łokciowy;
- bezpośrednio na stawie barkowym;
- łokieć;
- powiększone węzły chłonne;
- obrzęknięte tkanki;
- miejsca po radioterapii bez odpowiedniej zgody.



NIE PRACUJ NA OBRZĘKU LIMFATYCZNYM BEZ ZGODY SPECJALISTY



MATERIAŁY

- bardzo małe lub małe miękkie bańki
- neutralny preparat
- stabilne podparcie ramienia
- ręczniki
- maksymalnie jedna bańka przesuwana jednocześnie



POZYCJA KLIENTA

Siad lub leżenie na plecach z ramieniem stabilnie podpartym. Bark powinien pozostać rozluźniony.



OBSZARY PRACY

- tylna część ramienia;
- boczna część ramienia;
- mięsień trójkłowy ramienia;
- powierzchowne tkanki poniżej barku;
- górna część przedramienia jako obszar przejściowy.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Porównanie obu rąk



Oceń obwód wzrokowy, kolor, temperaturę i obecność obrzęku.

Etap 2 — Próba na tylnej części ramienia



Wykonaj jeden krótki ruch z niskim podciśnieniem.

Etap 3 — Płynne przesuwanie



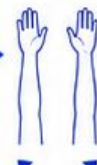
Prowadź bańkę po bocznej i tylnej części ramienia.

Etap 4 — Ominięcie pachy i łokcia



Zakończ ruch przed tymi obszarami.

Etap 5 — Powtórzenie po drugiej stronie



Pracuj symetrycznie, ale nie próbuj uzyskać identycznego zaczerwienienia.



INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna. Ramiona mają mniej tkanki niż uda i łatwiej tworzą się na nich ślady.



CZAS

- każde ramię: 2–4 minuty;
- łączny czas: około 5–9 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź czucie dłoni;
- oceń kolor i temperaturę;
- zapytaj o mrowienie;
- nie obiecuj zmniejszenia obwodu ani napięcia skóry;
- udokumentuj wszelkie różnice między stronami.



Obrzęk jednej ręki, zwłaszcza po leczeniu onkologicznym lub zabiegu w obrębie pachy, wymaga specjalistycznej oceny.

PROTOKÓŁ 88 — RYTUAŁ WYGŁADZAJĄCY DLA SKÓRY UD



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie krótkotrwałego uczucia gładkości i elastyczności skóry ud bez obietnicy tonizacji mięśni, redukcji tłuszczu lub trwałej zmiany sylwetki.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient chce skorzystać z rytuału pielęgnacyjnego;
- skóra jest zdrowa;
- nie występują żyłaki w obszarze pracy;
- nie ma obrzęku;
- nie występuje ból;
- klient dobrze toleruje delikatne podciśnienie;
- oczekiwania zostały jasno omówione.

1 OCENA SKÓRY

Sprawdź stan skóry udz przed zabiegiem.



2 PŁYNNY RUCHY

Wykonuj płynne ruchy bańką.



3 ŁAGODNE ZACZERWIENIENIE

Po zabiegu skóra może być lekko zaczerwieniona i gładka w dotyku.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- jedna noga jest obrzęknięta;
- występuje ból, ciepło albo zaczerwienienie;
- widoczne są bolesne żyły;
- skóra jest zakażona;
- występuje duży krwiak;
- klient ma zaburzenia czucia;
- pojawia się osłabienie kończyny;
- występuje świeży uraz;
- klient oczekuje budowania mięśni za pomocą zabiegu.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pachwina;
- przyśrodkowa część uda nad dużymi naczyniami;
- rzepka;
- dół podkolanowy;
- żyłaki;
- świeże siniaki;
- obrzęk;
- znamiona i aktywne zmiany skórne.

OBSZARY PRACY

- przednia część uda;
- boczna część uda;
- tylna część uda;
- powierzchowne tkanki kilka centymetrów nad kolanem;
- górna część uda z odstępem od pachwiny.



OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA



MATERIAŁY

- średnie miękkie bańki;
- preparat zapewniający płynny poślizg;
- ręczniki;
- poduszki;
- neutralny preparat pielęgnacyjny po zabiegu, jeśli zgodny ze standardem pracy.



POZYCJA KLIENTA

Pozycję dobierz do powierzchni uda. Każdy obszar opracowuj osobno, zapewniając odpowiednie okrycie.



OBSIĄGAWY ALARMOWE



Nagły lub bardzo silny ból



Gorączka



Krew w moczu, stolcu lub wymiotach



Utrata kontroli pęcherza albo jelit



Drętwienie nóg lub okolicy krocza



Siniaki lub wybroczyny



Jednostronny, silny ból głowy z nudnościami



Objawy po urazie

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena skóry



Sprawdź naczynia, siniaki, znamiona i reakcję na lekki dotyk.

Etap 2 — Długie ruchy



Wykonuj płynne przesuwanie na dużych powierzchniach.

Etap 3 — Krótkie ruchy poprzeczne



Dodaj kilka ruchów o niskiej intensywności.

Etap 4 — Bez zatrzymywania



Nie pozostawiaj bańki statycznie w celu wywołania śladu.

Etap 5 — Kontrola końcowa



Sprawdź, czy zaczerwienienie jest łagodne i równomierne.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna. Ból, wybroczyny i ciemne ślady oznaczają zbyt silną technikę.



CZAS

- każde udo: 5–7 minut;
- łączny czas: około 11–15 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- usuń preparat;
- oceń skórę w dobrym świetle;
- poinformuj, że efekt może być subtelny i przejściowy;
- nie używaj określenia „ujędrnianie mięśni”;
- udokumentuj reakcję.



Wygląd gładziej skóry bezpośrednio po zabiegu nie jest równoznaczny z tonizacją mięśni ani trwałą przebudową tkanek.

PROTOKÓŁ 89 — RELAKSACYJNO-PIELĘGNACYJNY RYTUAŁ DLA POŚLADKÓW



CEL PROTOKOŁU

Połączenie łagodnego rozluźnienia powierzchniowych mięśni pośladkowych z kosmetyczną pielęgnacją skóry.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient odczuwa łagodne zmęczenie mięśni
- skóra jest zdrowa
- nie występuje ostry ból
- nie ma obrzęku ani rozległych siniaków
- klient wyraża osobną zgodę
- możliwe jest zachowanie pełnej prywatności
- oczekiwania są realistyczne



NIE STOSUJ LUB PRZERWIJ, GDY

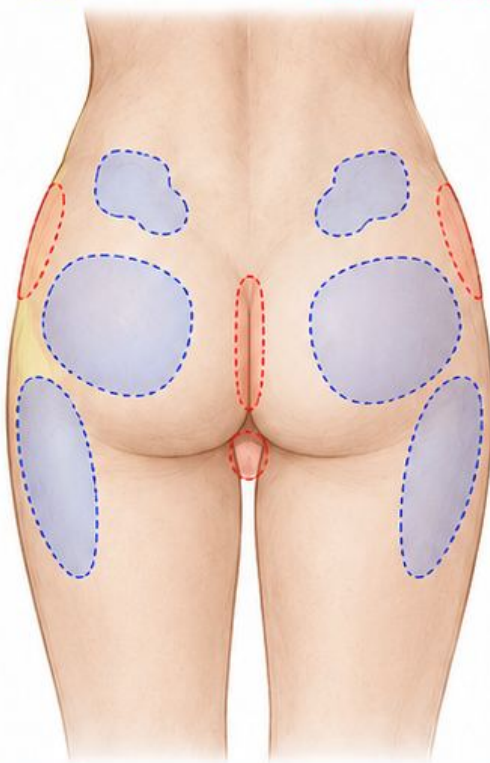
- pojawia się ból promieniujący do nogi
- występuje drętwienie lub osłabienie
- skóra jest zakażona
- obecny jest rozległy krwiak
- występują bolesne guzki
- klient czuje dyskomfort związany z odsłonięciem
- zgoda została wycofana
- występuje świeży uraz biodra lub miednicy



OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA



OBSZARY PRACY

- środkowa część pośladka
- górno-zewnętrzna część pośladka
- boczna część mięśni pośladkowych
- tylna-boczna część biodra



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- szpara pośladkowa
- krocze
- okolica odbytu
- kość krzyżowa
- guz kulszowy
- krętarz większy
- bolesne punkty
- obszary o zaburzonym czuciu



BEZPIECZEŃSTWO I KOMFORT

Pracuj zawsze z pełnym szacunkiem do prywatności i komfortu klienta. Odsłaniaj tylko jedną stronę.



MATERIAŁY

- średnie miękkie bańki
- neutralny preparat
- ręczniki do precyzyjnego okrycia
- poduszki
- jedna bańka przesuwana jednocześnie



POZYCJA KLIENTA

Leżenie na boku lub brzuchu. Odsłoń tylko jedną stronę i natychmiast zakryj ją po zakończeniu.



ZGODA



JEDNA STRONA



PIELĘGNACJA



ZAKRYCIE

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Zgoda i granice



Ustal dokładny obszar pracy przed odsłonięciem.



Etap 2 — Ocena skóry



Sprawdź siniaki, zmiany skórne i bolesność.



Etap 3 — Ruchy przesuwne



Wykonuj szerokie, płynne ruchy po masie mięśniowej.



Etap 4 — Krótka aplikacja statyczna opcjonalna



Umieść maksymalnie 2-3 bańki na miękkich fragmentach przez krótki czas.



Etap 5 — Druga strona



Zakryj opracowaną stronę przed zmianą ułożenia.



INTENSYWNOŚĆ

Delikatna do umiarkowanej wyłącznie przy dobrej tolerancji. Ciemne ślady nie są celem.



CZAS

- przesuwanie na każdej stronie: 3-5 minut
- opcjonalna aplikacja statyczna: 2-3 minuty
- łączny czas: około 9-13 minut



ZAKOŃCZENIE SESJI

- dokładnie usuń preparat
- zakryj ciało przed zmianą pozycji
- zapytaj o komfort fizyczny i emocjonalny
- nie obiecuj podniesienia ani zmiany kształtu
- udokumentuj zgodę



Rytuał pielęgnacyjny nie zmienia budowy mięśni ani anatomicznego kształtu pośladków.

PROTOKÓŁ 90 – LEKKI RYTUAŁ KOSMETYCZNY DLA KOMFORTU TKANEK



CEL PROTOKOŁU

Stworzenie lekkiego, powierzchownego rytuału poprawiającego komfort skóry bez deklarowania leczenia obrzęku lub układu limfatycznego.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient nie ma widocznego obrzęku;
- obie kończyny wyglądają podobnie;
- skóra jest zdrowa;
- nie występuje ból;
- nie ma gorączki ani infekcji;
- klient oczekuje wyłącznie zabiegu kosmetycznego;
- nie występują przeciwwskazania naczyniowe.



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje rzeczywisty lub nowy obrzęk;
- jedna kończyna jest większa, cieplejsza albo bolesna;
- klient ma rozpoznany obrzęk limfatyczny bez planu specjalisty;
- występuje zakrzep albo podejrzenie zakrzepu;
- skóra jest objęta infekcją;
- klient ma gorączkę;
- występuje niewyównana choroba serca lub nerek;
- pojawia się duszność;
- klient przeszedł leczenie onkologiczne i nie ma zgody na pracę w danym obszarze.



RYTUAŁ KOSMETYCZNY – SKÓRA BEZ OBRZĘKU



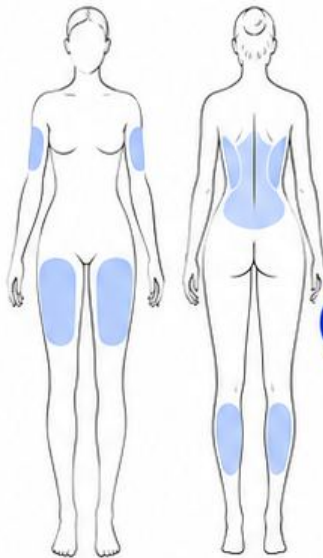
Lekka, delikatna praca na zdrowej skórze.



Komfort i lepsze samopoczucie skóry.



Bez deklaracji leczenia obrzęku lub limfy.



PRZYKŁADOWE OBSZARY PRACY (tylko jeden region podczas sesji)



UDA



RAMIONA



PLECY



BOCZNE CZĘŚCI TUŁOWIA



ŁYDKI (tylko przy braku objawów naczyniowych)



DRENAŻ TERAPEUTYCZNY – TYLKO ODPOWIEDNIE KWALIFIKACJE



Wymaga wiedzy medycznej i diagnostycznej.



Praca z układem limfatycznym i obrzękiem.



Ocena, plan terapii i cel terapeutyczny.



Wyłącznie przez odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów.



OBSZARY PRACY

- Wybierz jeden region podczas sesji:
- uda;
- ramiona;
- plecy;
- boczne części tułowia;
- łydki wyłącznie przy braku wszelkich objawów naczyniowych.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- pachy;
- pachwiny;
- obrzęknięte tkanki;
- węzły chłonne jako cel bezpośredni;
- widoczne żyłaki;
- dół podkolanowy;
- aktywna infekcja;
- obszary po radioterapii bez zgody;
- uszkodzona skóra.



MATERIAŁY

- bardzo miękkie, małe bańki;
- preparat zapewniający pełny poślizg;
- ręczniki;
- poduszki;
- jedna bańka przesuwana jednocześnie.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja dostosowana do jednego wybranego regionu.

Nie łącz wielu obszarów w celu uzyskania efektu drenażu całego ciała.



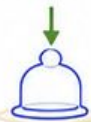
TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 – Wykluczenie obrzęku



Porównaj obie strony i zapytaj o historię naczyniową, operacje oraz leczenie onkologiczne.

Etap 2 – Minimalne podciśnienie



Bańka powinna jedynie delikatnie przesunąć skórę.

Etap 3 – Powolne, ciągłe ruchy



Prowadź bańkę bez zatrzymywania i bez silnego nacisku.

Etap 4 – Jeden region



Nie rozszerzaj sesji na kolejne obszary.

Etap 5 – Kontrola skóry



Zakończ przy bólu, intensywnym zaczerwienieniu lub wybroczynach.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna do bardzo delikatnej. Zabieg nie powinien pozostawiać śladów.



CZAS

- jeden wybrany region: 5–8 minut;
- łączny czas: maksymalnie 8 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź skórę;
- porównaj obie strony;
- nie używaj określenia leczenie limfy;
- nie obiecuj usunięcia obrzęku;
- przy obrzęku skieruj klienta do odpowiednio wykwalifikowanego specjalisty;
- zapisz wybrany region i reakcję.



Rytuał kosmetyczny nie jest medycznym drenażem limfatycznym i nie powinien być wykonywany na niewyjaśnionym obrzęku.

PROTOKÓŁ 91 — BARDZO DELIKATNY RYTUAŁ REWITALIZUJĄCY DLA SKÓRY TWARZY



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie krótkotrwałego uczucia świeżości, komfortu i delikatnego wygładzenia powierzchni skóry twarzy.



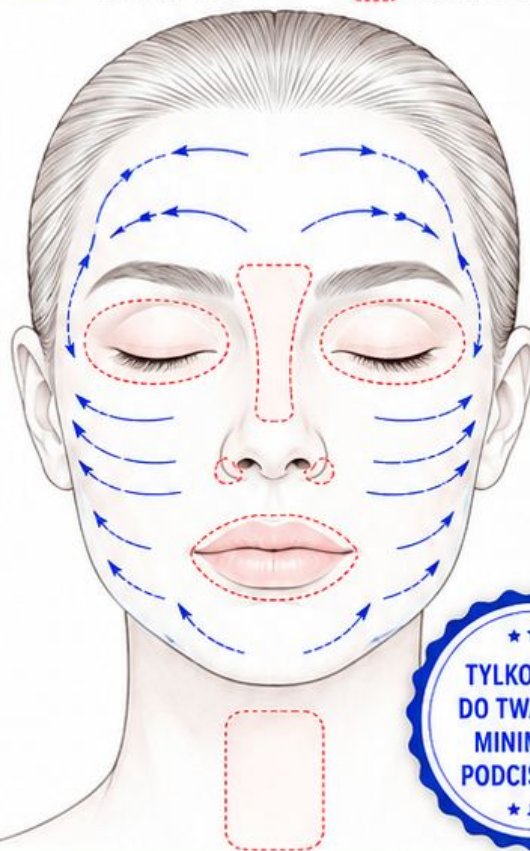
MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa i nieuszkodzona;
- nie występuje aktywny trądzik zapalny w obszarze pracy;
- klient nie ma infekcji skóry;
- nie występuje opryszczka;
- nie było niedawnych zabiegów iniekcyjnych, laserowych lub chirurgicznych;
- klient nie ma znacznej skłonności do siniaków;
- specjalista posiada odpowiednie przeszkolenie;
- klient rozumie możliwość przejściowego zaczerwienienia.

OBSZARY PRACY

→ Kierunek ruchu

Obszary do ominięcia



TYLKO BAŃKI
DO TWARZY —
MINIMALNE
PODCIŚNIENIE



NIE STOSUJ LUB ODROZCZ, GDY

- występuje aktywna opryszczka;
- skóra jest zakażona, uszkodzona lub oparzona;
- obecny jest nasilony trądzik zapalny;
- klient ma świeże siniaki;
- niedawno wykonano toksynę botulinową, wypełniacz, nici, laser, peeling medyczny albo operację;
- występuje obrzęk twarzy o niewyjaśnionej przyczynie;
- klient ma zaburzenia krzepnięcia albo przyjmuje leki zwiększające ryzyko krwawienia bez odpowiedniej oceny;
- pojawia się ból oka, zaburzenie widzenia lub silny ból głowy.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- powieki;
- gałki oczne i oczodoły;
- usta i błony śluzowe;
- nozdrza;
- aktywne zmiany trądzikowe;
- znamiona i uszkodzenia skóry;
- przednia część szyi;
- okolice świeżych iniekcji;
- tętnice skroniowe przy wyczuwalnym pulsowaniu.



MATERIAŁY

- specjalistyczne, bardzo małe i miękkie bańki do twarzy;
- preparat kosmetyczny zapewniający pełny poślizg;
- rękawiczki, jeśli wymagane;
- opaska na włosy;
- gaziki;
- środek do dokładnej dezynfekcji narzędzi.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca z pełnym podparciem głowy.

Twarz powinna być dobrze oświetlona, a klient pozostawać świadomy przez cały zabieg.



OBJAWY ALARMOWE



Ból twarzy



Zaburzenie widzenia



Silne zaczerwienienie



Wybrowczyzny i siniaki



Nasilony ból głowy



Gorąco, pieczenie lub dyskomfort



Obrzęk twarzy o niewyjaśnionej przyczynie



Każda nietypowa reakcja klienta

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena skóry



Sprawdź aktywne zmiany, naczynka, siniaki i niedawne zabiegi.

Etap 2 — Próba poza centrum twarzy



Zastosuj minimalne podciśnienie na bocznej części policzka.

Etap 3 — Ciągły ruch



Bańka musi pozostawać w ruchu. Nie zatrzymuj jej statycznie.

Etap 4 — Jedno przejście



Wykonaj jedno lub dwa delikatne przejścia po każdej strefie.

Etap 5 — Natychmiastowe zakończenie przy reakcji



Przerwij przy bólu, wybrowczynach, silnym zaczerwienieniu albo zaburzeniu widzenia.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Skóra powinna być jedynie lekko uniesiona, bez bólu i śladu.



CZAS

- aplikacja próbna: około 10 sekund;
- każdy policzek: 30–60 sekund;
- linia żuchwy: 30–60 sekund;
- czoło i skronie łącznie: maksymalnie 1 minutę;
- cały zabieg: około 3–5 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź symetrię reakcji skóry;
- zapytaj o widzenie, ból głowy i dyskomfort;
- nie wykonuj agresywnego masażu po zabiegu;
- nie obiecuj liftingu ani usunięcia zmarszczek;
- przekaż zalecenie łagodnej pielęgnacji;
- udokumentuj użyte strefy.



Na twarzy bańka musi pozostawać w ruchu.

Aplikacja statyczna zwiększa ryzyko siniaków i uszkodzenia delikatnych naczyń.

PROTOKÓŁ 92 — DELIKATNE ROZLUŻNIENIE POWIERZCHOWNYCH MIĘŚNI TWARZY



CEL PROTOKOŁU

Wspieranie fizycznego komfortu policzków, skroni i bocznej części żuchwy poprzez bardzo delikatne, krótkie ruchy przesuwne.



MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- napięcie jest łagodne;
- klient nie ma ostrego bólu;
- skóra jest zdrowa;
- nie występuje drętwienie;
- ruch żuchwy jest zachowany;
- nie było niedawnego zabiegu stomatologicznego lub estetycznego;
- klient nie ma objawów neurologicznych;
- specjalista posiada odpowiednie kwalifikacje.



OBSZARY PRACY



OBSZARY DO OMINIĘCIA



NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- pojawia się nagła asymetria twarzy;
- klient ma trudność z mówieniem;
- występuje osłabienie jednej strony ciała;
- pojawia się bardzo silny, nagły ból głowy;
- szczęka jest zablokowana;
- występuje silny ból zęba, obrzęk albo infekcja;
- klient ma zaburzenia widzenia;
- pojawia się drętwienie twarzy;
- występuje uraz żuchwy;
- obecna jest aktywna opryszczka lub infekcja skóry.



OBSZARY DO OMINIĘCIA

- oczy i oczodoły;
- powieki;
- usta;
- wnętrze jamy ustnej;
- przednia część szyi;
- bezpośrednio na stawie skroniowo-żuchwowym;
- tętnice skroniowe;
- bolesny ząb lub obrzęk;
- aktywne zmiany skórne.



ASYMETRIA + MOWA + OSŁABIEŃIE
= PILNA POMOC



MATERIAŁY

- bardzo małe bańki przeznaczone do twarzy;
- neutralny preparat zapewniający pełny poślizg;
- opaska na włosy;
- gaziki;
- środki higieniczne;
- lustro opcjonalnie do omówienia reakcji skóry.



POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca z neutralnym ustawieniem głowy i podparciem karku.



OBSZARY PRACY

- boczna część policzków;
- okolica mięśnia żwacza;
- linia żuchwy z dala od przedniej części szyi;
- skronie z minimalnym podciśnieniem;
- boczna część czoła;
- okolica przed uchem bez bezpośredniej aplikacji na staw.

TECHNIKA REKOMENDOWANA

Etap 1 — Ocena neurologiczna i stomatologiczna



Zapytaj o asymetrię, drętwienie, ból zęba, blokowanie żuchwy i ostatnie zabiegi.

Etap 2 — Próba na policzku



Wykonaj jedno krótkie przejście z minimalnym podciśnieniem.

Etap 3 — Mięsień żwacz



Prowadź bańkę po bocznej części policzka ku linii żuchwy, omijając staw.

Etap 4 — Skronie



Wykonaj maksymalnie jedno bardzo delikatne przejście.

Etap 5 — Ruch żuchwy



Po zdjęciu bańki poproś o spokojne otwarcie i zamknięcie ust bez forsowania.



INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Twarz nie powinna boleć ani wykazywać wybroczyn.



CZAS

- każdy policzek: 30–60 sekund;
- okolica żwacza: 30–60 sekund na stronę;
- skronie: maksymalnie 20–30 sekund na stronę;
- cały zabieg: około 3–5 minut.



ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź symetrię mimiki;
- zapytaj o ból zęba, głowy lub żuchwy;
- przerwij przy drętwieniu;
- nie diagnozuj bruzsizmu ani zaburzeń stawu;
- nie obiecuj zmiany kształtu twarzy;
- udokumentuj reakcję skóry.



Nagła asymetria twarzy, trudność w mówieniu lub osłabienie kończyny nie są napięciem mięśniowym — wymagają natychmiastowej pomocy.

PROTOKÓŁ 93 – DELIKATNA PIELĘGNACJA OKOLICY ŻUCHWY



1) CEL PROTOKOŁU

Wspieranie komfortu powierzchniowych tkanek policzków i linii żuchwy oraz stworzenie krótkiego rytuału pielęgnacyjnego bez silnego podciśnienia.



2) MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa;
- nie występuje ostry ból żuchwy;
- klient swobodnie otwiera i zamyka usta;
- nie ma obrzęku twarzy ani szyi;
- nie występuje aktywna infekcja zęba;
- klient nie przeszedł niedawno zabiegu stomatologicznego lub estetycznego;
- specjalista posiada przygotowanie do pracy z twarzą;
- klient rozumie kosmetyczny charakter protokołu.



3) NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- szczęka jest zablokowana;
- występuje silny ból zęba;
- pojawia się obrzęk policzka, jamy ustnej lub szyi;
- klient ma gorączkę;
- występuje trudność w oddychaniu lub przełykaniu;
- obrzęk rozszerza się w kierunku oka;
- klient nie może w pełni otworzyć ust;
- występuje świeży uraz żuchwy;
- pojawia się nagła asymetria twarzy;
- występuje drętwienie albo zaburzenie mowy.



 **OBSZARY PRACY**
(patrz sekcja 4)

 **OBSZARY DO OMINIĘCIA**
(patrz sekcja 5)



4) OBSZARY PRACY

- boczna część policzka;
- powierzchniowy obszar mięśnia żwacza;
- linia żuchwy od brody w kierunku ucha;
- obszar pod kością jarzmową z dala od oczodołu;
- boczna część brody, bez aplikacji na usta.



5) OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- obszar podżuchwowy nad tętnicami i węzłami chłonny;
- bezpośrednio na stawie skroniowo-żuchwowym;
- usta i błony śluzowe;
- bolesny ząb i obrzęk;
- aktywne zmiany skórne;
- świeże miejsca po iniekcjach;
- znamiona i uszkodzenia skóry.



6) MATERIAŁY

- bardzo małe, miękkie bańki przeznaczone do twarzy;
- neutralny preparat zapewniający pełny poślizg;
- opaska na włosy;
- gaziki;
- środki do higieny narzędzi;
- dobre, neutralne oświetlenie.



7) POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca z podpartą głową i neutralnym ustawieniem szyi. Klient powinien móc swobodnie mówić i przełykać.

8) TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 — Ocena jamy ustnej i żuchwy



Zapytaj o ból zęba, obrzęk, niedawne zabiegi, blokowanie szczęki i trudność w przełykaniu.

2

Etap 2 — Aplikacja próbna



Wykonaj jedno krótkie przejście na bocznej części policzka.

3

Etap 3 — Linia żuchwy



Prowadź bańkę płynnie wzdłuż kości żuchwy, pozostając na powierzchniowych tkankach policzka.

4

Etap 4 — Okolice mięśnia żwacza



Wykonaj jedno lub dwa krótkie przejścia bez zatrzymywania bańki.

5

Etap 5 — Ocena ruchu



Po zakończeniu poproś o spokojne otwarcie i zamknięcie ust.



9) INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Bańka musi pozostawać w ciągłym ruchu i nie może wywoływać bólu ani wybroczyn.



10) CZAS

- aplikacja próbna: około 10 sekund;
- linia żuchwy: 30–45 sekund na stronę;
- okolice mięśnia żwacza: 30–45 sekund na stronę;
- cały zabieg: około 2–4 minuty.



11) ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź symetrię twarzy;
- zapytaj o ból, drętwienie i trudność w przełykaniu;
- nie wykonuj głębokiego ucisku;
- nie obiecuj redukcji podwójnego podbródka;
- nie diagnozuj bruksizmu;
- udokumentuj reakcję skóry.



Obrzęk twarzy połączony z trudnością w oddychaniu, przełykaniu lub otwieraniu ust wymaga pilnej pomocy, a nie zabiegu kosmetycznego.

PROTOKÓŁ 94 — BARDZO DELIKATNA PIELEGNACJA SKÓRY CZOŁA



1) CEL PROTOKOŁU

Wspieranie krótkotrwałego uczucia wygładzenia i komfortu skóry czoła bez obietnicy usunięcia zmarszczek lub leczenia bólu głowy.



2) MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa; nie występuje aktywna infekcja;
- klient nie ma silnego bólu głowy;
- nie występują zaburzenia widzenia;
- nie było niedawnych iniekcji, nici, laseroterapii lub operacji;
- klient nie ma świeżych siniaków;
- używane są wyłącznie bańki do twarzy;
- specjalista posiada odpowiednie przeszkolenie.

MAPA OBSZARÓW PRACY I OSTRZEŻEŃ



- OBSZARY PRACY
- OBSZARY DO OMINIĘCIA
- TĘTNICE SKRONIOWE (PULSUJĄCE)
- BRWI
- OCZODOLY I OKOLICA OCZU



3) NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje nagły, bardzo silny ból głowy;
- pojawiają się zaburzenia widzenia;
- klient ma opadanie powieki albo asymetrię twarzy;
- występuje trudność w mówieniu;
- pojawia się uraz głowy;
- czoło jest obrzęknięte, gorące lub zakażone;
- występuje obrzęk wokół oka;
- obecna jest aktywna opryszczka;
- klient ma silny ból zatok z gorączką;
- pojawia się dezorientacja.



5) OBSZARY DO OMINIĘCIA

- powieki;
- oczodoły;
- bezpośrednio na brwiach;
- miejsca świeżych iniekcji;
- tętnice skroniowe;
- aktywne zmiany skórne;
- znamiona;
- obszary bolesne;
- linia włosów z podrażnioną skórą.



4) OBSZARY PRACY

- środkowa górna część czoła;
- boczne części czoła;
- obszar nad brwiami z szerokim odstępem od oczodołu;
- granica czoła przy linii włosów;
- boczna część skroni wyłącznie bez wyczuwalnego pulsowania.



6) MATERIAŁY

- najmniejsze, miękkie bańki do twarzy;
- lekki preparat zapewniający pełny poślizg;
- opaska na włosy;
- gaziki;
- dobre oświetlenie;
- lustro do kontroli reakcji skóry.



7) POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca z pełnym podparciem głowy. Oczy mogą pozostać otwarte albo zamknięte zgodnie z preferencją klienta.

8) TECHNIKA REKOMENDOWANA — TYLKO RUCH CIĄGŁY

Etap 1 — Ocena skóry i objawów



Zapytaj o ból głowy, wzrok, uraz, zabiegi estetyczne i stosowane preparaty.

Etap 2 — Próba boczna



Wykonaj jedno krótkie przejście na bocznej części czoła.

Etap 3 — Ruchy ku linii włosów



Prowadź bańkę pionowo na krótkim odcinku.

Etap 4 — Ruchy boczne



Wykonaj jedno delikatne przejście od środka czoła w bok, kończąc przed skronią.

Etap 5 — Natychmiastowe zdjęcie



Bańka nie może pozostać statycznie nawet przez krótki czas.



9) INTENSYWNOŚĆ

Minimalna. Skóra czoła ma niewielką ilość tkanki miękkiej i łatwo tworzą się na niej widoczne ślady.



10) CZAS

- aplikacja próbna: 5–10 sekund;
- środkowa część czoła: 20–30 sekund;
- każda strona: 20–30 sekund;
- cały zabieg: około 1–2 minuty.



11) ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź skórę w dobrym świetle;
- zapytaj o widzenie i ból głowy;
- przerwij przy pulsowaniu albo zawrotach głowy;
- nie obiecuj usunięcia zmarszczek;
- nie stosuj dodatkowego silnego masażu;
- udokumentuj reakcję.



Na czole nie stosuj aplikacji statycznej. Jedno lub dwa lekkie przejścia są wystarczające.



CIĄGŁY RUCH — 1–2 MINUTY

PROTOKÓŁ 95 – RYTUAŁ DLA SKÓRY O ZMĘCZONYM WYGLĄDZIE



1) CEL PROTOKOŁU

Wspieranie krótkotrwałego uczucia świeżości i komfortu skóry policzków, bocznej części czoła i linii żuchwy.



2) MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa;
- nie występuje obrzęk twarzy;
- klient nie ma bólu oka;
- nie występują zaburzenia widzenia;
- nie ma aktywnej infekcji;
- klient jest przytomny i stabilny;
- nie było niedawnego zabiegu estetycznego;
- oczekiwania dotyczą pielęgnacji, a nie leczenia zmęczenia.



3) NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- obrzęk twarzy pojawił się nagle;
- występuje trudność w oddychaniu lub przełykaniu;
- pojawia się obrzęk wokół oka;
- klient ma zaburzenia widzenia;
- występuje jednostronne opadanie twarzy;
- pojawia się silny ból głowy;
- klient jest skrajnie senny lub zdezorientowany;
- skóra jest zakażona;
- występuje reakcja alergiczna;
- pojawia się rozległa wysypka.



OBSZARY PRACY

Policzki, linia żuchwy i boczna część czoła (strefy niebieskie).



BRAK APLIKACJI

Cały obszar okołoczodołowy: powieki, pod oczami i oczodoły.



4) OBSZARY PRACY

- boczne części policzków;
- linia żuchwy;
- boczna i górna część czoła;
- skronie wyłącznie bardzo delikatnie;
- górna część kości jarzmowej z dala od oczodołu.



5) OBSZARY DO OMINIĘCIA

- powieki;
- obszar bezpośrednio pod oczami;
- oczodoły;
- usta;
- nozdrza;
- obrzęknięte tkanki;
- aktywne zmiany skórne;
- przednia część szyi;
- tętnice skroniowe.



6) MATERIAŁY

- bardzo małe bańki do twarzy;
- łagodny preparat poślizgowy;
- opaska na włosy;
- gaziki;
- neutralne oświetlenie;
- chłodny kompres opcjonalnie po zabiegu, jeśli zgodny ze standardem pracy.



7) POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca z pełnym podparciem głowy.

Klient nie powinien zasypiać podczas pracy na twarzy.

1

8) TECHNIKA REKOMENDOWANA

2

Etap 1 — Ocena twarzy

Sprawdź symetrię, obrzęk, aktywne zmiany i reakcję skóry.

3

Etap 2 — Policzki

Wykonaj jedno lub dwa delikatne przejścia od środka policzka w bok.

4

Etap 3 — Linia żuchwy

Przesuń bańkę od brody w kierunku ucha bez przechodzenia na szyję.

5

Etap 4 — Czoło

Wykonaj krótkie ruchy ku linii włosów.

Etap 5 — Zakończenie

Zdejmij preparat bez intensywnego pocierania.



9) INTENSYWNOŚĆ

Minimalna.

Zabieg nie powinien pozostawiać śladów ani powodować pieczenia.



10) CZAS

- policzki: 30–45 sekund na stronę;
- linia żuchwy: 20–30 sekund na stronę;
- czoło: około 30–45 sekund;
- cały zabieg: około 2–4 minuty.



11) ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź widzenie i komfort oczu;
- nie aplikuj bańki na obszar pod oczami;
- nie obiecuj usunięcia cieni ani zastąpienia snu;
- poinformuj o możliwym przejściowym zaczerwienieniu;
- udokumentuj reakcję.



Obszar pod oczami pozostaje wyłączony.

Cienka skóra i powierzchowne naczynia zwiększają ryzyko widocznych śladów.

PROTOKÓŁ 96 – OSTROŻNA PIELEGNACJA TYLNEJ SZYI I GÓRNEJ CZĘŚCI DEKOLTU



1) CEL PROTOKOŁU

Wspieranie komfortu skóry tylnej części szyi, barków i powierzchownej pielęgnacji górnej części dekoltu bez aplikacji na struktury wrażliwe.



2) MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra jest zdrowa;
- nie występuje obrzęk szyi;
- klient swobodnie oddycha i przełyka;
- nie ma powiększonych, bolesnych węzłów chłonnych;
- nie było niedawnej operacji szyi, tarczycy lub klatki piersiowej;
- klient nie przeszedł radioterapii w tej okolicy bez zgody specjalisty;
- oczekiwania dotyczą wyłącznie pielęgnacji powierzchownej.



3) NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje trudność w oddychaniu lub przełykaniu;
- pojawia się obrzęk szyi;
- klient ma bolesny albo szybko rosnący guzek;
- występuje chrypka o niewyjaśnionej przyczynie;
- skóra jest zakażona;
- pojawia się ból w klatce piersiowej;
- występuje obrzęk piersi lub pachy;
- klient jest po świeżej operacji;
- pojawia się silne pulsowanie albo zawroty głowy.

TYLNA CZĘŚĆ SZYI I BARKI

można używać bardzo małych baniek



OBSZARY PRACY
można używać bardzo małych baniek

PRZEDNIA CZĘŚĆ SZYI I DEKOLT

brak podciśnienia – wyłącznie manualnie



OBSZARY BEZ PODCIŚNIENIA
wyłącznie manualnie (bez baniek)



4) OBSZARY PRACY

Z użyciem bardzo małych baniek:

- tylna część szyi;
- górna część mięśnia czworobocznego;
- tylna część barków.

Wyłącznie manualnie lub pielęgnacyjnie bez podciśnienia:

- górna część dekoltu;
- skóra nad obojczykami z szerokim odstępem od dołów nadobojczykowych.



5) OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- tchawica;
- krtań;
- okolica tarczycy;
- tętnice szyjne;
- doły nadobojczykowe;
- piersi i brodawki;
- dół pachowy;
- znamiona;
- węzły chłonne;
- blizny po niedawnej operacji.



6) MATERIAŁY

- bardzo małe banie do tylnej części szyi;
- łagodny preparat kosmetyczny;
- ręczniki do precyzyjnego okrycia;
- podparcie głowy;
- gaziki;
- preparat manualny do dekolту.



7) POZYCJA KLIENTA

Pozycja półsiedząca albo siad. Głowa powinna pozostawać neutralnie ustawiona, a przednia część szyi całkowicie wolna od podciśnienia.



8) TECHNIKA REKOMENDOWANA

- Etap 1 — Ocena szyi**
Zapytaj o guzki, operacje, trudność w przełykaniu, chrypke i zawroty głowy.
- Etap 2 — Tylne części szyi**
Wykonaj krótkie przesuwanie od barków ku podstawie czaszki.
- Etap 3 — Barki**
Zastosuj 2–3 małe banie na miękkiej części górnego mięśnia czworobocznego.
- Etap 4 — Dekolt bez podciśnienia**
Wykonaj wyłącznie łagodne rozprowadzenie preparatu dłońmi.
- Etap 5 — Kontrola**
Zapytaj o oddychanie, przełykanie i zawroty głowy.



Przednia część szyi, tarczycy, tchawica i okolice dużych naczyń pozostają całkowicie wyłączone z aplikacji baniek.



9) INTENSYWNOŚĆ

Bardzo delikatna na tylnej części szyi. Brak podciśnienia na przedniej części szyi i dekolcie.



10) CZAS

- tylna część szyi: 1–2 minuty;
- barki: 2–3 minuty;
- pielęgnacja manualna dekolту: 1–2 minuty;
- cały zabieg: około 4–7 minut.



11) ZAKOŃCZENIE SESJI

- sprawdź, czy nie pojawiły się zawroty głowy;
- zapytaj o przełykanie;
- nie aplikuj dodatkowych baniek z przodu;
- nie obiecuj liftingu szyi;
- udokumentuj, które części opracowano manualnie.

PROTOKÓŁ 97 – DELIKATNY RYTUAŁ PIELĘGNACYJNY DLA DŁONI



1) CEL PROTOKOŁU

Wspieranie komfortu skóry dłoni i rozluźnienia mięśni przedramion po codziennej pracy manualnej.



2) MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- skóra dłoni jest zdrowa;
- nie występuje obrzęk;
- klient nie ma bólu stawów;
- czucie jest prawidłowe;
- nie ma świeżych ran ani pęknięć;
- ruch palców jest zachowany;
- klient akceptuje delikatny zabieg pielęgnacyjny.



3) NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- jedna dłoń jest nagle obrzęknięta;
- występuje ból, ciepło lub zaczerwienienie;
- palce zmieniają kolor;
- pojawia się drętwienie albo osłabienie chwytu;
- skóra jest zakażona;
- występują otwarte pęknięcia albo owrzodzenia;
- klient ma aktywny stan zapalny stawów;
- pojawił się świeży uraz;
- ręka jest zimna lub sina.

OBSZARY PRACY

Z użyciem małych bańek



- mięśnie zginacze przedramienia;
- mięśnie prostowniki przedramienia;
- miękkie części środkowego przedramienia.

Manualnie



- grzbiet dłoni;
- kłęb kciuka;
- kłębik;
- palce;
- skóra wokół stawów bez silnego nacisku.



5) OBSZARY DO OMINIĘCIA



- stawy palców;
- wnętrze dłoni przy podciśnieniu;
- kanał nadgarstka;
- tętnica promieniowa;
- widoczne żyły;
- rany;
- infekcje;
- obrzęk;
- obszary z zaburzeniami czucia.



6) MATERIAŁY

- bardzo małe, miękkie bańki;
- neutralny preparat do przedramion;
- preparat pielęgnacyjny do dłoni;
- ręcznik;
- stabilne podparcie;
- rękawiczki, jeśli stan skóry wymaga ochrony.



7) POZYCJA KLIENTA

Siad przy stole z podpartymi przedramionami i rozluźnionymi dłońmi.



8) TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 — Ocena skóry i krążenia

Porównaj kolor, temperaturę, czucie i ruch obu dłoni.



2

Etap 2 — Przedramiona

Wykonuj delikatne ruchy przesuwne małą bańką.



3

Etap 3 — Dłonie manualnie

Rozprowadź preparat bez zasysania, wykonując spokojne ruchy na grzbiecie dłoni.



4

Etap 4 — Palce

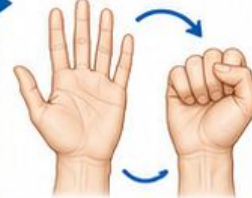
Opracuj każdy palec manualnie, bez trakcji i bez pracy na bolesnych stawach.



5

Etap 5 — Ruch aktywny

Poproś klienta o spokojne otwieranie i zamykanie dłoni.



9) INTENSYWNOŚĆ

Delikatna na przedramionach. Na dłoniach nie stosuj silnego ani statycznego podciśnienia.



10) CZAS

- każde przedramię: 2–3 minuty;
- każda dłoń manualnie: 2–3 minuty;
- cały zabieg: około 8–12 minut.



11) ZAKOŃCZENIE SESJI

- usuń nadmiar preparatu;
- sprawdź chwyt i czucie;
- oceń kolor i temperaturę;
- przerwij przy mrowieniu;
- nie obiecuj leczenia bólu stawów;
- udokumentuj reakcję.



W tym rytuale bańki służą głównie do delikatnej pracy na przedramionach. Dłonie i palce pielęgnuj przede wszystkim manualnie.

PROTOKÓŁ 98 — KRÓTKI RYTUAŁ PIELĘGNACYJNY PO INTENSYWNYM DNIU



1) CEL PROTOKOŁU

Połączenie delikatnej pielęgnacji skóry z fizycznym odprężeniem dwóch wybranych obszarów po typowym dniu pracy.



2) MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- klient czuje się stabilnie
- nie występuje ból ani obrzęk
- skóra jest zdrowa
- klient chce krótkiej sesji
- nie ma przeciwwskazań naczyniowych
- nie było niedawnego zabiegu estetycznego
- oczekiwania są realistyczne



3) NIE STOSUJ LUB ODRO CZ, GDY

- klient jest skrajnie osłabiony
- występuje duszność albo ból w klatce piersiowej
- jedna kończyna jest obrzęknięta
- skóra jest zakażona
- pojawia się gorączka
- klient przyjął substancje ograniczające zgodę
- występuje świeży uraz
- klient oczekuje intensywnej sesji mimo niskiej tolerancji skóry



4) OBSZARY DO WYBORU

Wybrać dokładnie dwa:

- barki i górna część pleców
- przedramiona
- dłonie manualnie
- boczna część ud
- tylna część ud
- pośladki po osobnej zgodzie
- boczna część talii
- twarz — wyłącznie jako krótki etap z osobnymi narzędziami.



5) OBSZARY DO OMINIĘCIA

- obrzęknięte tkanki
- widoczne żyłaki
- pachwiny i pachy
- przednia część szyi
- aktywne zmiany skórne
- świeże miejsca po zabiegach estetycznych
- obszary bólu
- miejsca z zaburzeniami czucia



6) MATERIAŁY

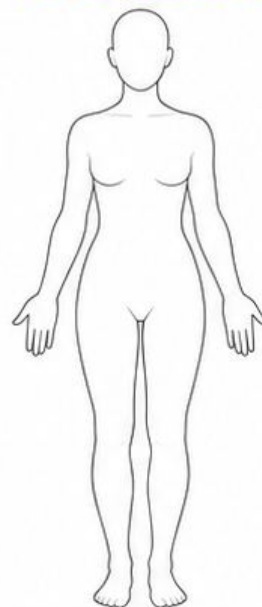
- osobne bańki do ciała i twarzy
- neutralny preparat
- ręczniki
- poduszki
- minutnik
- karta wyboru dwóch obszarów



7) POZYCJA KLIENTA

Zaplanuj maksymalnie jedną zmianę pozycji.
Nie łącz twarzy z dużą liczbą obszarów ciała podczas jednej krótkiej sesji.

WYBÓR OBSZARÓW



OBSZAR 1 — GŁÓWNY

.....

OBSZAR 2 — DODATKOWY

.....

8) TECHNIKA REKOMENDOWANA

1

Etap 1 — Wybór priorytetów

Klient wskazuje dwa obszary.
Specjalista ocenia, czy oba są bezpieczne.

2

Etap 2 — Obszar główny

Wykonaj delikatną technikę przesuwną przez 4–5 minut.

3

Etap 3 — Obszar dodatkowy

Wykonaj krótszą aplikację przez 3–4 minuty.

4

Etap 4 — Kontrola skóry

Sprawdź reakcję przed rozszerzeniem zabiegu.

5

Etap 5 — Zakończenie

Nie dodawaj trzeciego obszaru.

9) INTENSYWNOŚĆ



Delikatna na ciele i minimalna na twarzy.

10) CZAS



- obszar główny: 4–5 minut
- obszar dodatkowy: 3–4 minuty
- zakończenie: 1–2 minuty
- cały rytuał: około 8–11 minut.

11) ZAKOŃCZENIE SESJI

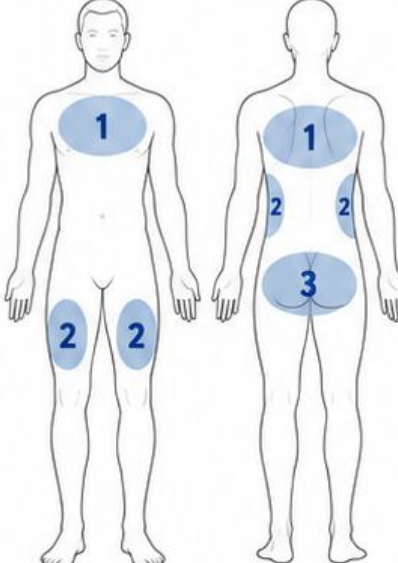


- sprawdź oba obszary
- zapytaj o ból i pieczenie
- poinformuj o możliwym łagodnym zaczerwienieniu
- nie wykonuj dokumentacji „przed i po” bez osobnej zgody
- nie obiecuj widocznej transformacji
- zapisz najlepiej tolerowany obszar



Dwa dobrze dobrane obszary tworzą pełny rytuał.
Większa liczba aplikacji nie oznacza większej wartości ani lepszego efektu.

PROTOKÓŁ 99 — RYTUAŁ PIELĘGNACJI I DOBREGO SAMOPOCZUCIA CIAŁA

 1) CEL PROTOKOŁU Stworzenie spokojnej, profesjonalnej sesji łączącej pielęgnację skóry i delikatne rozluźnienie maksymalnie trzech obszarów ciała.	 2) MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY • klient nie ma bólu ani obrzęku; • skóra jest zdrowa; • stan ogólny jest stabilny; • klient dobrze toleruje delikatne podciśnienie; • nie występują przeciwwskazania naczyniowe; • klient rozumie kosmetyczny charakter rytuału; • wszystkie obszary zostały wcześniej uzgodnione.	 3) NIE STOSUJ LUB SKRÓĆ, GDY • pojawia się ból albo pieczenie; • powstają wybroczyny; • klient czuje osłabienie lub zawroty głowy; • występuje nowy obrzęk; • skóra jest zakażona; • klient chce zakończyć; • temperatura skóry wyraźnie się zmienia; • sesja wymaga zbyt wielu zmian pozycji; • klient ma nierealistyczne oczekiwania.
 4) OBSZARY DO WYBORU Maksymalnie trzy: • górna część pleców; • przedramiona; • boczne części talii; • uda; • pośladki po osobnej zgodzie; • dłonie manualnie; • twarz jako bardzo krótki etap; • tylna część szyi.	 5) OBSZARY DO OMINIĘCIA • przednia część szyi; • pachy; • pachwiny; • dół podkolanowy; • widoczne żyłaki; • obrzęknięte tkanki; • świeże blizny; • aktywne zmiany skórne; • okolice intymne; • obszary niewyrażone w zgodzie.	 6) MATERIAŁY • zestaw miękkich baniek do ciała; • osobny zestaw do twarzy; • neutralny preparat; • ręczniki; • poduszki; • minutnik; • formularz zgody i wyboru obszarów.
 7) POZYCJA KLIENTA Zaplanuj maksymalnie dwie pozycje. Każdą zmianę zapowiedz i ponownie potwierdź zgodę na odsłonięcie kolejnego obszaru.	 8) TECHNIKA REKOMENDOWANA Etap 1 — Obszar główny Wykonaj najdłuższą, ale nadal delikatną część sesji. Etap 2 — Obszar wspierający Zastosuj krótszą technikę przesuwaną. Etap 3 — Obszar opcjonalny Wykonaj tylko przy prawidłowej reakcji skóry i dobrym samopoczuciu. Etap 4 — Malejąca intensywność Każdy kolejny etap powinien być krótszy i delikatniejszy. Etap 5 — Kontrola całego ciała Przed wstaniem sprawdź wszystkie opracowane obszary.	 1 — GŁÓWNY 2 — WSPIERAJĄCY 3 — OPCJONALNY ↓ Z każdą kolejną strefą skracaj czas i zmniejszaj intensywność.
 INTENSYWNOŚĆ  Delikatna. Przy trzech obszarach zmniejsz siłę i czas każdej aplikacji.	 CZAS • obszar główny: 5–7 minut; • obszar wspierający: 3–5 minut; • obszar opcjonalny: 2–3 minuty; • zakończenie: 2 minuty; cały rytuał: około 12–17 minut.	 ZAKOŃCZENIE SESJI • sprawdź skórę; • zapytaj o zawroty głowy; • pozwól klientowi powoli wstać; • nie interpretuj śladów jako toksyn; • nie obiecuj redukcji masy ciała; • udokumentuj każdy obszar oddzielnie.



Rytuał dobrego samopoczucia ma pozostawić klienta komfortowego, a nie obolałego lub pokrytego intensywnymi śladami.

PROTOKÓŁ 100 — KOMPLEKSOWA, BEZPIECZNA SESJA ESTETYCZNA



1) CEL PROTOKOŁU

Przeprowadzenie spójnej sesji kosmetycznej o realistycznym celu, niskiej intensywności i jasno określonych granicach.



2) WARUNKI OBOWIĄZKOWE

Antes de iniciar, confirmar:

- ✓ brak bólu;
- ✓ brak nowego lub niewyjaśnionego obrzęku;
- ✓ brak gorączki i infekcji;
- ✓ zdrowa skóra;
- ✓ brak świeżych zabiegów w wybranych obszarach;
- ✓ prawidłowe czucie;
- ✓ realistyczne oczekiwania;
- ✓ świadoma zgoda na każdy obszar;
- ✓ gotowość do natychmiastowego przerwania przy dyskomforcie.



3) NIE STOSUJ I SKIERUJ DO OCENY, GDY

- występuje jednostronny obrzęk kończyny;
- skóra jest bolesna, gorąca lub zaczerwieniona;
- pojawia się duszność albo ból w klatce piersiowej;
- występuje obrzęk twarzy lub szyi;
- klient ma trudność w oddychaniu albo przełykaniu;
- obecna jest aktywna infekcja skóry;
- klient ma zaburzenia świadomości;
- zgoda jest niejasna;
- oczekiwany cel wymaga obietnic medycznych lub nierealistycznych;
- specjalista nie posiada kompetencji do wybranego obszaru.

Objawy takie jak ból, ciepło, zaczerwienienie i obrzęk jednej nogi wymagają wykluczenia problemu naczyniowego; bolesna, gorąca i obrzęknięta skóra może także wskazywać na infekcję.



4) WYBÓR OBSZARÓW



1 obszar główny:

- uda;
- pośladki;
- górna część pleców;
- ramiona;
- boczna część talii.



1 obszar dodatkowy:

- przedramiona;
- dłonie manualnie;
- tylna część szyi;
- drugi obszar ciała.



1 obszar opcjonalny:

- twarz;
- krótka pielęgnacja dodatkowej strefy;
- pominąć przy niskiej tolerancji.



5) OBSZARY DO OMINIĘCIA

- przednia część szyi;
- pachwiny;
- pachy;
- dół podkolanowy;
- widoczne żyłaki;
- obrzęk;
- aktywne zmiany skórne;
- świeże blizny;
- oczy i powieki;
- okolice intymne;
- każdy obszar bez wyraźnej zgody.



6) MATERIAŁY

- osobne zestawy baniek do twarzy i ciała;
- neutralny preparat;
- ręczniki;
- poduszki;
- minutnik;
- formularz oceny;
- formularz zgody;
- karta dokumentacji końcowej.



7) POZYCJA KLIENTA

Zaplanuj maksymalnie dwie pozycje.

Twarz wykonuj na końcu wyłącznie po zmianie rękawiczek lub higienie rąk oraz użyciu osobnego zestawu narzędzi.

8) TECHNIKA REKOMENDOWANA



Etap 1 — Konsultacja i cel

Zapisz jeden realistyczny cel kosmetyczny, na przykład: „komfort i pielęgnacja skóry ud”.



Etap 2 — Test tolerancji

Wykonaj krótką aplikację próbną na obszarze głównym.



Etap 3 — Obszar główny

Zastosuj płynne ruchy bez pozostawiania silnych śladów.



Etap 4 — Obszar dodatkowy

Skróć czas i zmniejsz podciśnienie.



Etap 5 — Obszar opcjonalny

Wykonaj tylko przy prawidłowej reakcji i pełnym komforcie.



Etap 6 — Ocena końcowa

Sprawdź skórę, samopoczucie i zgodność efektu z realistycznym celem.



9) INTENSYWNÓŚĆ

Delikatna na ciele i minimalna na twarzy. Każdy kolejny obszar powinien otrzymać mniejszą dawkę bodźca.



10) CZAS

- konsultacja i test: 3–5 minut;
 - obszar główny: 5–7 minut;
 - obszar dodatkowy: 3–5 minut;
 - obszar opcjonalny: 2–3 minuty;
 - ocena końcowa: 2 minuty;
- cały protokół: około 15–22 minut.



11) ZAKOŃCZENIE SESJI

- oczyść wszystkie obszary;
- sprawdź, czy nie powstały wybroczyny;
- zapytaj o ból, pieczenie i zawroty głowy;
- wykonaj dokumentację;
- przełącz realistyczne informacje o możliwej reakcji;
- nie sprzedawaj pakietu na podstawie gwarantowanych rezultatów;
- zaplanuj kolejną sesję wyłącznie po ocenie reakcji skóry.



Profesjonalna sesja estetyczna kończy się zdrową skórą, pełnym komfortem i realistyczną informacją — nie bólem, siniakami ani obietnicą trwałej transformacji.





MODUŁ 07

SZYBKIE NARZĘDZIA PRAKTYCZNE

Matryca wyboru, mapa obszarów, checklisty i procedury wspierające bezpieczną pracę



Najlepszy protokół to nie ten najbardziej rozbudowany, lecz ten właściwie dobrany do aktualnego stanu klienta.



O co chodzi w tym module?



szybka identyfikacja kategorii odpowiedniej



potwierdzenie przeciwwskazań



wybór poziomu intensywności



identyfikacja stref zakazanych



checklista przed, w trakcie i po



procedura przy reakcji niepożądaney



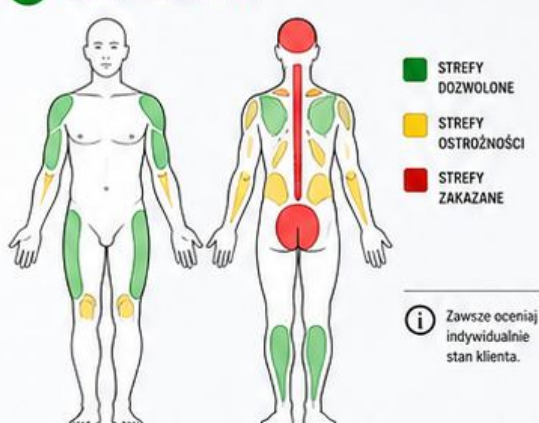
plan użycia profesjonalnego 100 protokołów

1 MATRYCA WYBORU

KATEGORIA	CEL TERAPII		
	ZIELONY (działa)	ŻÓŁTY (ostrożnie)	CZERWONY (nie stosuj)
BÓL MIĘŚNIOWY	●	●	●
STRES / NAPIĘCIE	●	●	●
KRAŻENIE	●	●	●
UKŁAD TRAWIENNY	●	●	●
ODDYCHANIE	●	●	●
REGENERACJA	●	●	●

● DZIAŁAJ ● OSTROŻNIE ● NIE STOSUJ

2 MAPA OBSZARÓW



3 CHECKLISTA

PRZED	W TRAKCIE	PO
✓ Wywiad i cel terapii ✓ Przeciwwskazania ✓ Zgoda klienta ✓ Stan skóry ✓ Nawodnienie	✓ Intensywność odpowiednia ✓ Reakcja skóry ✓ Samopoczucie klienta ✓ Komunikacja	✓ Ocena reakcji ✓ Zalecenia pozabiegowe ✓ Nawodnienie ✓ Plan kolejnej sesji



Bezpieczeństwo i obserwacja to podstawa skuteczności.

4 KARTA REAKCJI NIEPOŻĄDANEJ



ZAREAGUJ SZYBKO I SPOKOJNIE



1. PRZERWIJ TERAPIĘ



2. OCEN STAN KLIENTA



3. DZIAŁAJ WG POTRZEBY



4. ZAPISZ I POINFORMUJ

OBJAWY ALARMOWE

- zawroty głowy
- nudności
- duszność
- silny ból
- omdlenie
- reakcja alergiczna



W RAZIE WĄTPLIWOŚCI – SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM

JAK WYBRAĆ WŁAŚCIWY PROTOKÓŁ W MNIEJ NIŻ 2 MINUTY

KROK 1 — CZY WYSTĘPUJĄ OBJAWY ALARMOWE?

1 OBJAWY ALARMOWE



- Czy występuje nagły lub bardzo silny ból?
- Czy klient ma duszność albo ból w klatce piersiowej?
- Czy występuje omdlenie, dezorientacja lub zaburzenie mowy?
- Czy pojawił się jednostronny obrzęk, ciepło lub zaczerwienienie kończyny?
- Czy występuje gorączka i wyraźne pogorszenie stanu?
- Czy klient ma silny ból brzucha, uporczywe wymioty lub krwawienie?
- Czy pojawiła się nagła asymetria twarzy?
- Czy klient nie jest zdolny do świadomej zgody?



**JEŻELI TAK:
NIE WYBIERAJ PROTOKOŁU.
PRZERWIJ I ZAPEWNIJ
ODPOWIEDNIĄ POMOC.**



KROK 2 — JAKI JEST GŁÓWNY CEL SESJI?

2 CEL SESJI



A — BÓL I NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Przejdź do
protokołów
01–20.

B — RELAKS I REGENERACJA

Przejdź do
protokołów
21–40.

C — KOMFORT RUCHU KŁATKI PIERSIOWEJ

Przejdź do
protokołów
41–60.

D — KOMFORT TUŁOWIA I BRZUCHA

Przejdź do
protokołów
61–80.

E — PIELĘGNACJA ESTETYCZNA

Przejdź do
protokołów
81–100.

KROK 3 — CZY OBJAW PASUJE DO PROTOKOŁU?

3 ZGODNOŚĆ PROTOKOŁU



- Czy lokalizacja jest zgodna?
- Czy objaw ma łagodny lub umiarkowany charakter?
- Czy skóra jest zdrowa?
- Czy klient nie ma przeciwwskazań szczególnych?
- Czy specjalista posiada kwalifikacje do tego obszaru?
- Czy oczekiwany rezultat jest realistyczny?

Jeżeli choć jedna odpowiedź brzmi „NIE” — wybierz inny protokół albo nie wykonuj zabiegu.

KROK 4 — WYBIERZ INTENSYWNOŚĆ

4 INTENSYWNOŚĆ



MINIMALNA



twarz; brzuch;
boczna część szyi
nie jest opracowywana;
bardzo wrażliwa skóra;
aplikacja próbna.

DELIKATNA



kark; przedramiona;
łydki; okolice stawów;
pierwsza sesja;
rytuały relaksacyjne.

UMIARKOWANA



duże grupy mięśniowe;
uda; pośladki; plecy;
wyłącznie przy dobrej
tolerancji.

SILNA



nie jest poziomem domyślnym;
wymaga szczególnego
uzasadnienia, kwalifikacji
i ciągłej kontroli; nie jest
stosowana w protokołach
twarzy, brzucha, szyi ani
estetyki.

KROK 5 — USTAL LIMIT SESJI

5 LIMIT



jeden obszar
główny



maksymalnie
dwa obszary
pomocnicze



im więcej
obszarów, tym
niższa intensywność



zakończ przed
pojawieniem się bólu
lub nadmiernej
reakcji skóry



nie dodawaj
kolejnych aplikacji
tylko dlatego, że
pozostał czas.

ZGODA



KROK 6 — POTWIERDŹ ZGODĘ

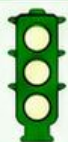


Klient wie, jaki obszar będzie opracowywany, jakiego odczucia może się spodziewać, jakie ślady mogą się pojawić oraz że może przerwać zabieg w dowolnym momencie.

DECYZJA



WYNIK MATRYCY



ZIELONE ŚWIATŁO —
Można rozważyć
wybrany protokół
z najniższą skuteczną
intensywnością.



ŻÓŁTE ŚWIATŁO —
Potrzebna jest modyfikacja,
dodatkowa konsultacja,
krótsza sesja albo
pominięcie obszaru.



CZERWONE ŚWIATŁO —
Nie wykonuj zabiegu.
Skieruj klienta do
odpowiedniego specjalisty
lub zastosuj procedurę nagłą.



Matryca wspiera decyzję, ale nie zastępuje kwalifikacji, wywiadu, diagnozy ani indywidualnej oceny klienta.



Objawy jednostronnego bólu, ciepła, zaczerwienienia i obrzęku prowadzą bezpośrednio do **CZERWONEGO ŚWIATŁA**, ponieważ mogą wskazywać na problem naczyniowy wymagający pilnej oceny.

MAPA CIAŁA — GDZIE MOŻNA PRACOWAĆ, A GDZIE ZACHOWAĆ SZCZEGÓLĄ OSTROŻNOŚĆ

Szybka mapa orientacyjna obszarów aplikacji bańki. Nie zastępuje indywidualnej oceny i wywiadu.

SYSTEM KOLORÓW

ZIELONY — OBSZAR TKANEK MIĘKKICH

Można rozważyć aplikację po przeprowadzeniu wywiadu, ocenie skóry i wykluczeniu przeciwwskazań.

ŻÓŁTY — OBSZAR WYMAGAJĄCY SZCZEGÓLNEJ OSTROŻNOŚCI

Stosować wyłącznie małe bańki, niskie podciśnienie, krótki czas oraz częstą kontrolę.

CZERWONY — BRAK BEZPOŚREDNIEJ APLIKACJI

Nie umieszczać bańki bezpośrednio na wskazanym obszarze.

WIDOK PRZEDNI



WIDOK PRZEDNI — OBSZARY ZIELONE

- przednio-boczna część ud;
- boczna część ramion;
- powierzchowne tkanki przedramion;
- boczne części talii;
- boczne części brzucha wyłącznie przy odpowiedniej ocenie i zgodzie.

WIDOK PRZEDNI — OBSZARY ŻÓLTE

- brzuch;
- okolice nad talerzami biodrowymi;
- przednia część ud w pobliżu kolan;
- powierzchowne tkanki twarzy;
- okolica żuchwy;
- boczna część żeber;
- okolice cienkiej i wrażliwej skóry.

WIDOK PRZEDNI — OBSZARY CZERWONE

- oczy i oczodoły;
- powieki;
- usta i błony śluzowe;
- przednia część szyi;
- tchawica i krtań;
- tętnice szyjne;
- tarczycę;
- doły nadobojczykowe;
- mostek;
- piersi i brodawki;
- pachy;
- pachwiny;
- pępek;
- przepukliny;
- genitalia;
- rzepek;
- dół łokciowy;
- kanał nadgarstka.

WIDOK TYLNY



WIDOK TYLNY — OBSZARY ZIELONE

- mięśnie po obu stronach odcinka piersiowego;
- mięśnie po obu stronach odcinka lędźwiowego;
- okolica między łopatkami, poza kośćmi;
- tylna część barków;
- mięśnie pośladkowe;
- tylna część ud;
- mięśnie łydek po wykluczeniu problemów naczyniowych;
- miękkie części ramion i przedramion.

WIDOK TYLNY — OBSZARY ŻÓLTE

- tylna część karku;
- okolica podstawy czaszki;
- boczne części dolnych żeber;
- okolica kości krzyżowej;
- górna część łydek;
- tkanki w pobliżu stawów;
- obszary o niewielkiej ilości tkanki miękkiej.

WIDOK TYLNY — OBSZARY CZERWONE

- linia kręgosłupa i wyrostki kolczyste;
- łopatki;
- kość krzyżowa bezpośrednio;
- guz kulszowy;
- dół podkolanowy;
- ścięgno Achillesa;
- widoczne żyłaki;
- rany, infekcje, świeże blizny i krwiaki.

WIDOK BOCZNY



TWARZ



- ZIELONY
- ŻÓŁTY
- CZERWONY

SZYJA



- ZIELONY
- ŻÓŁTY
- CZERWONY

BRZUCH



- ZIELONY
- ŻÓŁTY
- CZERWONY

KOLANO



- ZIELONY
- ŻÓŁTY
- CZERWONY

DŁOŃ



- ZIELONY
- ŻÓŁTY
- CZERWONY



TWARZ — ZASADY SPECJALNE

Dozwolone wyłącznie przy odpowiednim przeszkoleniu:

- policzki;
- boczna część żuchwy;
- boczna i górna część czoła;
- okolica mięśnia żwacza.

Zasady:

- używaj wyłącznie specjalnych baniek do twarzy;
- stosuj minimalne podciśnienie;
- utrzymuj bańkę w ciągłym ruchu;
- wykonuj maksymalnie jedno lub dwa przejścia;
- zakończ przed powstaniem wyraźnego śladu.



BRZUCH — ZASADY SPECJALNE

- wymagana osobna zgoda;
- wyklucz ból, przepuklinę, operację, ciążę i objawy alarmowe;
- stosuj maksymalnie 1–2 bardzo małe bańki;
- pracuj głównie na bocznych częściach;
- używaj minimalnego podciśnienia;
- ogranicz aplikację do 2–3 minut;
- przerwij przy bólu, nudnościach lub zawrotach głowy.



KOŃCZYNY — ZASADY NACZYNIOWE

Nie wykonuj zabiegu, gdy pojawiają się:

- jednostronny obrzęk;
- ból łydki lub uda;
- miejscowe ciepło;
- zaczerwienienie albo ciemniejsze zabarwienie;
- twarde i bolesne żyły;
- zimna, biała lub sina dłoń albo stopa;
- duszność lub ból w klatce piersiowej.

Ból, obrzęk, ciepło i zmiana koloru w jednej nodze mogą wskazywać na zakrzepicę żylną głęboką.



SKÓRA — STREFY ZAWSZE WYŁĄCZONE

- otwarte rany;
- oparzenia;
- pęcherze;
- aktywna infekcja;
- świeże blizny;
- rozległe siniaki;
- znamiona i guzki o niewyjaśnionym pochodzeniu;
- obszary po świeżym zabiegu;
- skóra po radioterapii bez odpowiedniej zgody;
- miejsca o zaburzonym czuciu.



OBJAWY ALARMOWE — NATYCHMIAST PRZERWIJ

- silny ból;
- zawroty głowy, nudności;
- duszność, ból w klatce piersiowej;
- nagłe osłabienie;
- wizualne zaburzenia;
- zaburzenia czucia lub ruchu;
- omdlenie lub utrata przytomności.

Wezwij pomoc medyczną, jeśli objawy utrzymują się lub nasilają.



Kolor zielony nie oznacza automatycznej zgody na zabieg.
Każdy obszar wymaga wywiadu, oceny skóry, świadomej zgody i indywidualnego doboru parametrów.

CHECKLIST BEZPIECZNEJ SESJI BAŃKOTERAPII

Używaj tej listy kontrolnej przed, w trakcie i po każdej sesji, niezależnie od wybranego spośród 100 protokołów.

CZĘŚĆ 1 — PRZED SESJĄ

- ☐ Potwierdziłem tożsamość klienta i główny cel sesji.
- ☐ Przeprowadziłem aktualny wywiad zdrowotny.
- ☐ Zapytałem o nowe choroby, urazy, operacje i zabiegi.
- ☐ Sprawdziłem przyjmowane leki, w tym leki wpływające na krzepnięcie.
- ☐ Zapytałem o ciążę lub możliwość ciąży, gdy ma to znaczenie dla obszaru.
- ☐ Sprawdziłem wcześniejsze reakcje na bańki.
- ☐ Wykluczyłem objawy alarmowe.
- ☐ Ocenilem stan skóry w całym planowanym obszarze.
- ☐ Porównałem obie kończyny, jeżeli zabieg dotyczy ręki lub nogi.
- ☐ Wykluczyłem obrzęk, bolesne żyły i podejrzenie problemu naczyniowego.
- ☐ Wybrałem właściwy protokół.
- ☐ Potwierdziłem, że posiadam kwalifikacje do danego obszaru.
- ☐ Wyjaśniłem cel, przebieg, odczucia i możliwe ślady.
- ☐ Poinformowałem, że efekt nie jest gwarantowany.
- ☐ Uzyskałem świadomą zgodę.
- ☐ Ustaliłem sygnał natychmiastowego przerwania.
- ☐ Zapewniłem prywatność i odpowiednie okrycie.
- ☐ Umyłem lub zdezynfekowałem ręce.
- ☐ Przygotowałem czyste, nieuszkodzone bańki.
- ☐ Oddzieliłem strefę czystą od strefy użytej.
- ☐ Sprawdziłem preparat poślizgowy i ryzyko alergii.
- ☐ Ustawiłem klienta stabilnie i komfortowo.

DECYZJA PRZED ROZPOCZĘCIEM

- ☐  **ZIEŁONE ŚWIATŁO** — można rozpocząć delikatnie.
- ☐  **ŻÓŁTE ŚWIATŁO** — potrzebna modyfikacja lub konsultacja.
- ☐  **CZERWONE ŚWIATŁO** — nie wykonuję zabiegu.

CZĘŚĆ 2 — W TRAKCIE SESJI

- ☐ Rozpocząłem od najniższego skutecznego podciśnienia.
- ☐ Wykonałem aplikację próbną.
- ☐ Sprawdziłem komfort po pierwszych 20–60 sekundach.
- ☐ Bańki znajdują się wyłącznie na bezpiecznych tkankach miękkich.
- ☐ Nie aplikuję bezpośrednio na kości, stawy, duże naczynia ani węzły chłonne.
- ☐ Kontroluję kolor, temperaturę i reakcję skóry.
- ☐ Regularnie pytam o ból, pieczenie, drętwienie i zawroty głowy.
- ☐ Klient oddycha swobodnie.
- ☐ Klient może swobodnie komunikować potrzeby.
- ☐ Nie pozostawiam klienta bez nadzoru.
- ☐ Nie zwiększam intensywności tylko po to, aby uzyskać ślad.
- ☐ Nie przekraczam czasu określonego w protokole.
- ☐ Zmniejszam parametry przy pracy na twarzy, brzuchu, szyi, tydkach i okolicach stawów.
- ☐ Przerynam natychmiast po wycofaniu zgody.

PRZERWIJ NATYCHMIAST, GDY POJAWIA SIĘ

- ostry lub narastający ból;
- pieczenie;
- drętwienie;
- utrata czucia;
- zimna albo sina kończyna;
- zawroty głowy;
- omdlenie;
- nudności;
- duszność;
- ból w klatce piersiowej;
- nagłe osłabienie;
- zaburzenie mowy;
- silny lęk;
- pęcherz;
- uszkodzenie skóry;
- szybko narastający obrzęk;
- wycofanie zgody.

CZĘŚĆ 3 — PO SESJI

- ☐ Zdjąłem wszystkie bańki w kontrolowany sposób.
- ☐ Sprawdziłem cały opracowany obszar.
- ☐ Ocenilem kolor, temperaturę i ciągliwość skóry.
- ☐ Zapytałem o ból, pieczenie, mrowienie i zawroty głowy.
- ☐ Pozwoliłem klientowi powoli zmienić pozycję.
- ☐ Sprawdziłem stabilność przed wstaniem.
- ☐ Usunąłem preparat poślizgowy.
- ☐ Przekazałem zalecenia dotyczące obserwacji skóry.
- ☐ Poinformowałem, jakie reakcje są typowe, a jakie wymagają kontaktu.
- ☐ Nie interpretowałem koloru śladów diagnostycznie.
- ☐ Udokumentowałem obszary, technikę, czas i intensywność.
- ☐ Zapisałem reakcję klienta.
- ☐ Zapisałem każdą modyfikację lub wcześniejsze przerwanie.
- ☐ Oddzieliłem użyte materiały od czystych.
- ☐ Oczyszcziłem i zdezynfekowałem narzędzia zgodnie z instrukcją producenta.
- ☐ Oczyszcziłem powierzchnie robocze.
- ☐ Zdezynfekowałem ręce.

CZĘŚĆ 4 — DECYZJA O KOLEJNEJ SESJI

- ☐  Reakcja była prawidłowa — można rozważyć podobne parametry.
- ☐  Reakcja była zbyt silna — należy zmniejszyć intensywność lub czas.
- ☐  Pojawiła się reakcja nietypowa — kolejna sesja zostaje odroczone.
- ☐  Wymagana jest konsultacja z odpowiednim specjalistą.
- ☐  Klient nie chce kolejnej sesji — decyzja została uszanowana.

POLE DOKUMENTACYJNE

Data: _____

Numer protokołu: _____

Obszar: _____

Technika: _____

Intensywność: _____

Podpis osoby wykonującej zabieg: _____

Czas: _____

Reakcja skóry: _____

Reakcja klienta: _____

Modyfikacje: _____

Zalecenia: _____



**Jeżeli nie możesz potwierdzić bezpieczeństwa, nie rozpoczynaj aplikacji.
Pominięcie zabiegu jest prawidłową decyzją profesjonalną.**

CO ZROBIĆ, GDY PODCZAS LUB PO SESJI POJAWI SIĘ REAKCJA NIEPOŻĄDANA

ZDEJMIJ BAŃKI — OCEŃ STAN — ZAPEWNIJ POMOC — UDOKUMENTUJ

Strona wspiera postępowanie w reagowaniu na incydenty, nie zastępuje edukacji z pierwszej pomocy ani lokalnych procedur ratunkowych.



ZASADA PIERWSZA

NATYCHMIAST ZDEJMIJ WSZYSTKIE BAŃKI, JEŻELI STAN KLIENTA BUDZI NIEPOKÓJ.

- przerwij zabieg;
- zapewnij bezpieczną pozycję;
- oceń przytomność, oddech i ogólny stan;
- nie pozostawiaj klienta samego;
- wezwij odpowiednią pomoc, jeśli występują objawy alarmowe;
- udokumentuj zdarzenie.

1

POZIOM 1 — ŁAGODNA, SPODZIEWANA REAKCJA



Przykłady (mogą wystąpić):

- lekkie zaczerwienienie;
- łagodne uczucie ciepła;
- niewielka, krótkotrwała tkliwość;
- przejściowy ślad bez bólu;
- krótkotrwałe uczucie zmęczenia.

Postępowanie:

- zakończ zgodnie z planem lub skróć aplikację;
- oczyść skórę;
- przekaz zalecenia obserwacyjne;
- zapisz reakcję;
- przy kolejnej sesji rozważ krótszy czas lub niższe podciśnienie.

2

POZIOM 2 — REAKCJA WYMAGAJĄCA NATYCHMIASTOWEGO PRZERWANIA



Przykłady (mogą wystąpić):

- ostry ból;
- pieczenie;
- drętwienie;
- silne zaczerwienienie;
- wybroczyny;
- szybko powstający ciemny ślad;
- nasilająca się tkliwość;
- zawroty głowy;
- nudności;
- silny niepokój;
- zimna lub błada kończyna.

Postępowanie:

- zdejmij wszystkie bańki;
- ułóż klienta bezpiecznie;
- sprawdź oddech, czucie, kolor i temperaturę;
- nie kontynuuj na innym obszarze;
- obserwuj do ustabilizowania;
- odrocz kolejną sesję;
- zalecaj odpowiednią ocenę, jeśli objawy nie ustępują;
- sporządź notatkę o incydencie.

3

POZIOM 3 — USZKODZENIE SKÓRY



Przykłady (mogą wystąpić):

- pęcherz;
- otarcie;
- przerwanie ciągłości skóry;
- oparzenie;
- krwawienie;
- nasilający się obrzęk;
- wysypka alergiczna.

Postępowanie:

- natychmiast przerwij;
- nie przebijaj pęcherza;
- nie przykładaj kolejnej bańki;
- nie stosuj przypadkowych olejków, kosmetyków ani substancji drażniących;
- postępuj zgodnie z posiadanym przeszkoleniem pierwszej pomocy;
- zabezpiecz obszar czystym opatrunkiem, jeśli jest to właściwe;
- zalecaj ocenę medyczną przy większym uszkodzeniu, nasilonym bólu, infekcji lub niepewności;
- udokumentuj i sfotografuj wyłącznie po uzyskaniu zgody;
- wyłącz użyty sprzęt z dalszego użycia do czasu kontroli.

Przy niewielkich oparzeniach oficjalne zalecenia obejmują chłodzenie chłodną, nie lodowatą wodą oraz nieprzebijanie pęcherzy; postępowanie powinno pozostawać zgodne z lokalnymi zasadami pierwszej pomocy.

4

POZIOM 4 — OBJAWY WYMAGAJĄCE PILNEJ POMOCY



Przykłady (mogą wystąpić):

- duszność;
- ból lub ucisk w klatce piersiowej;
- sinienie ust;
- omdlenie;
- zaburzenie świadomości;
- nagła asymetria twarzy;
- zaburzenie mowy;
- osłabienie jednej strony ciała;
- ciężka reakcja alergiczna;
- szybko narastający obrzęk twarzy lub szyi;
- jednostronny obrzęk i ból nogi z dusznością;
- utrzymujące się krwawienie;
- nagły, bardzo silny ból;
- objawy szybko pogarszające się.

Postępowanie:

- natychmiast zdejmij bańki;
- wezwij lokalny numer alarmowy;
- wykonuj polecenia dyspozytora;
- zastosuj pierwszą pomoc zgodnie z kwalifikacjami;
- nie pozwalaj klientowi samodzielnie prowadzić pojazdu;
- pozostaj z klientem do przybycia pomocy;
- zabezpiecz dokumentację zabiegu.



PODEJRZENIE ZAKAŻENIA PO SESJI

Sygnaly:

- narastający ból;
- rosnące zaczerwienienie;
- miejscowe ciepło;
- ropa;
- nieprzyjemny zapach;
- gorączka;
- czerwone smugi na skórze;
- pogorszenie ogólnego samopoczucia.

Postępowanie:

- nie wykonuj kolejnego zabiegu;
- zalecaj szybką ocenę medyczną;
- nie próbuj samodzielnie leczyć infekcji;
- sprawdź procedurę dezynfekcji;
- ustal, czy sprzęt mógł zostać niewłaściwie przygotowany;
- sporządź raport zdarzenia.

Zanieczyszczony sprzęt może przyczyniać się do przenoszenia infekcji, jeśli nie jest prawidłowo czyszczony lub dezynfekowany między klientami.



FORMULARZ RAPORTU ZDARZENIA

Data i godzina: _____

Dane lub identyfikator klienta: _____

Numer protokołu: _____

Obszar aplikacji: _____

Rodzaj bańki: _____

Intensywność: _____

Czas do wystąpienia reakcji: _____

Opis objawów: _____

Wygląd skóry: _____

Podjęte działania: _____

Czy wezwano pomoc: ☐ Tak ☐ Nie

Czy zalecono konsultację: ☐ Tak ☐ Nie

Stan klienta przy zakończeniu kontaktu: _____

Dane świadków: _____

Podpis osoby sporządzającej raport: _____



CZEGO NIE ROBIĆ

- ✗ nie kontynuuj zabiegu „aby sprawdzić, czy przejdzie”;
- ✗ nie zwiększaj podciśnienia;
- ✗ nie stawiaj baniek wokół uszkodzenia;
- ✗ nie bagatelizuj bólu klienta;
- ✗ nie nazywaj uszkodzenia „normalnym oczyszczaniem”;
- ✗ nie obiecuj, że reakcja zniknie w określonym czasie;
- ✗ nie ukrywaj incydentu;
- ✗ nie wykonuj kolejnej sesji bez ponownej oceny.



**Bezpieczeństwo klienta ma pierwszeństwo przed dokończeniem protokołu.
Wczesne przerwanie jest prawidłowym działaniem profesjonalnym.**

OD 100 PROTOKOŁÓW DO PEWNEJ I ODPOWIEDZIALNEJ PRAKTYKI

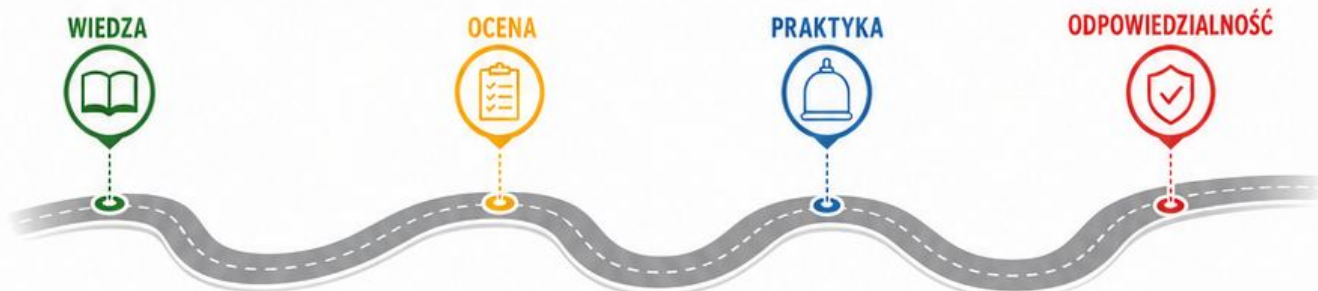
TEKST KOŃCOWY

Masz teraz do dyspozycji 100 uporządkowanych protokołów, pięć praktycznych kategorii oraz zestaw narzędzi pomagających wybierać, modyfikować i dokumentować sesje.

Nie musisz zapamiętywać każdego schematu. Twoim zadaniem jest nauczyć się korzystać z przewodnika w sposób spokojny, konsekwentny i odpowiedzialny. Zawsze zaczynaj od człowieka, nie od numeru protokołu.

Ta sama dolegliwość może wyglądać podobnie u dwóch osób, ale wymagać zupełnie innej decyzji. Jedna osoba może bezpiecznie skorzystać z krótkiej, delikatnej aplikacji. Druga może wymagać modyfikacji, odroczenia sesji albo skierowania do odpowiedniego specjalisty.

Profesjonalizm nie polega na wykonywaniu jak największej liczby technik. Polega na umiejętności wyboru właściwego działania — również wtedy, gdy najlepszą decyzją jest niewykonanie zabiegu.



PLAN WDROŻENIA — PIERWSZE 7 DNI

DZIEŃ 1 POZNAJ ZASADY Przeczytaj ponownie strony 05–12. Zaznacz przeciwwskazania, których nie wolno pomijać. 	DZIEŃ 2 POZNAJ MAPĘ CIAŁA Przeanalizuj stronę 120. Naucz się rozpoznawać obszary zielone, żółte i czerwone. 	DZIEŃ 3 WYBIERZ 5 PODSTAWOWYCH PROTOKOŁÓW Wybierz protokoły odpowiadające najczęstszemu potrzebom Twoich klientów. 	DZIEŃ 4 PRZECWICZ OCENĘ Przećwicz wywiad, zgodę, kontrolę skóry i wybór intensywności bez wykonywania zabiegu. 	DZIEŃ 5 PRZECWICZ DOKUMENTACJĘ Wypełnij przykładową kartę sesji oraz checklistę ze strony 121. 	DZIEŃ 6 PRZECWICZ PROCEDURĘ PRZERWANIA Przeanalizuj stronę 122 i przećwicz kolejność: zdejmij bańki, oceń stan, zapewnij pomoc, udokumentuj. 	DZIEŃ 7 WYKONAJ PIERWSZĄ SESJĘ W RAMACH KWALIFIKACJI Wybierz prosty protokół, najniższą skuteczną intensywność i jeden główny obszar.
--	---	--	--	--	--	---

PLAN WDROŻENIA — PIERWSZE 30 DNI

TYDZIEŃ 1 5 protokołów podstawowych; - pełna dokumentacja każdej sesji; - praca wyłącznie na dobrze znanych obszarach.	TYDZIEŃ 2 - dodaj 5 kolejnych protokołów; - porównuj tolerancję różnych obszarów; - analizuj, kiedy skracać czas.	TYDZIEŃ 3 - przećwicz modyfikację dla skóry wrażliwej; - doskonal komunikację i świadomą zgodę; - sprawdź organizację stanowiska.	TYDZIEŃ 4 - wybij 10–15 najczęściej wykorzystywanych protokołów; - utwórz własną listę szybkiego dostępu; - przeanalizuj dokumentację; - określ obszary wymagające dalszego szkolenia.
--	---	---	--

ZASADA 5 PYTAŃ PRZED KAŻDĄ SESJĄ

1 CZY TO JEST BEZPIECZNE? Czy wykluczono przeciwwskazania i objawy alarmowe? 	2 CZY TO LEŻY W MOICH KOMPETENCJACH? Czy posiadam kwalifikacje do obszaru, techniki i sytuacji klienta? 	3 CZY KLIENT ROZUMIE I WYRAŻA ZGODĘ? Czy zna cel, możliwe reakcje i prawo do przerwania? 	4 CZY WYBIERAM NAJNIŻSZĄ SKUTECZNĄ INTENSYWNOŚĆ? Czy zabieg może być krótszy, delikatniejszy lub ograniczony do jednego obszaru? 	5 CZY POTRAFIĘ UDOKUMENTOWAĆ DECYZJĘ? Czy zapis wyjaśni, dlaczego wybrano albo odrzucono dany protokół?
--	---	--	--	---

ZASADY, KTÓRE MAJĄ POZOSTAĆ Z TOBĄ

- ✓ bezpieczeństwo jest ważniejsze niż intensywność;
- ✓ ślad nie jest dowodem skuteczności;
- ✓ ciemniejszy kolor nie oznacza większej ilości toksyn;
- ✓ protokół nie zastępuje diagnozy;
- ✓ zgoda może zostać wycofana w każdej chwili;
- ✓ nie każdy klient powinien otrzymać zabieg;
- ✓ nie każdy obszar wymaga aplikacji statycznej;
- ✓ twarz, brzuch, szyja i łydki wymagają szczególnej ostrożności;
- ✓ dokumentacja jest częścią profesjonalnej sesji;
- ✓ dobra sesja może być krótka i bardzo delikatna;
- ✓ skierowanie klienta do innego specjalisty jest oznaką odpowiedzialności;
- ✓ nigdy nie obiecuj efektu, którego nie można uczciwie zagwarantować.

OSTATNIA WIADOMOŚĆ

Korzystaj z tego przewodnika jak z mapy, a nie jak z automatycznej instrukcji. Obserwuj, pytaj, dostosowuj i dokumentuj.

Największą wartością nie jest znajomość stu sposobów stawiania bańek. Jest nią umiejętność wyboru jednego właściwego protokołu — albo świadoma decyzja, aby nie wykonywać żadnego.

