

# Utjecaj masaže i kineziterapije na oporavak nakon trudnoće - prikaz slučaja

---

**Buneta, Ivan**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Dental Medicine and Health Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:243:178948>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-23**

*Repository / Repozitorij:*

[Faculty of Dental Medicine and Health Osijek  
Repository](#)



**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU**

**FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO**

**OSIJEK**

**Preddiplomski studij Fizioterapija**

**Integrirani**

**IVAN BUNETA**

**UTJECAJ MASAŽE I KINEZITERAPIJE  
NA OPORAVAK NAKON TRUDNOĆE-  
PRIKAZ SLUČAJA**

**Završni rad**

**Osijek, 2022.**

**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO  
OSIJEK**

**Preddiplomski studij Fizioterapija  
Integrirani**

**IVAN BUNETA**

**UTJECAJ MASAŽE I KINEZITERAPIJE  
NA OPORAVAK NAKON TRUDNOĆE-  
PRIKAZ SLUČAJA**

**Završni rad**

**Osijek, 2022.**

Rad je ostvaren u ustanovi za unapređenje zdravlja i masažu Axis u Slatini.

Mentor rada: Doc. dr. sc. Andrea Milostić- Srb

Rad ima trideset i četiri stranice i četiri slike.

Znanstveno područje: Biomedicina i zdravstvo

Znanstveno polje: Kliničke medicinske znanosti

Znanstvena grana: Fizikalna medicina i rehabilitacija

**SADRŽAJ**

1. UVOD	1
2. CILJ RADA	3
3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE	4
3.1. Prikaz slučaja roditelje i potrebe za postporođajnom masažom	4
3.2. Primjena tehnika postporođajne masaže i utjecaj na tijek oporavka	6
4. RASPRAVA	12
4.1. Odrednice profesionalne masaže	12
4.2. Vrste profesionalne masaže	13
4.3. Prednost i koristi profesionalne masaže	15
4.4. Uloga masaže u funkciji unapređenja zdravlja	16
4.5. PRIMJENA MASAŽE I KINEZITERAPIJE NAKON TRUDNOĆE U FUNKCIJI OPORAVKA	18
4.6. Masaža i kineziterapija nakon trudnoće	18
4.7. Koristi postporođajne masaže	20
4.8. Tehnike postporođajne masaže	22
5. ZAKLJUČAK	23
6. SAŽETAK	25
7. SUMMARY	26
8. LITERATURA	27
9. ŽIVOTOPIS	28
10. PRILOZI	29

## POPIS SLIKA

Slika 1. Dijagnostički karton pacijentice.....	16
Slika 2. Primjena duboke masaže kod pacijentice.....	18
Slika 3. Masaža sakralne kralježnice kod pacijentice.....	20
Slika 4. Masaža trbuha pacijentice zbog <i>diastasis recti</i> .....	21

## 1. UVOD

Razdoblje nakon porođaja, također poznato kao puerperij i „četvrti trimestar“, odnosi se na vrijeme nakon poroda kada se majčine fiziološke promjene povezane s trudnoćom vraćaju u stanje bez trudnoće. Osim fizioloških promjena i medicinskih problema koji se mogu pojaviti tijekom tog razdoblja, liječnici i fizioterapeuti trebaju biti svjesni psiholoških i fizičkih potreba majke nakon poroda i biti osjetljivi na promjene i tjelesne razlike i potrebe koje donosi porođaj, što može uključivati konzumaciju određene hrane, ograničavanje određenih aktivnosti, primjenu različitih vrsta vježbi, ali i profesionalne masaže u okviru fizikalne terapije koja može doprinijeti oporavku. Masažu i tehnike fizikalne terapije treba propisati od prvog dana postporođajne rehabilitacije kako bi se poboljšalo psiho-emocionalno stanje i povećala fizička izvedba žene. Postporođajna masaža jednako je važna kao i prenatalna masaža. Odrastanje bebe te devet mjeseci trudnoće i razdoblje nakon poroda uzimaju velik danak tijelu. Žensko se tijelo najbrže oporavlja uz pravilan san, odmor, lagano kretanje, prehranu i hidrataciju. Većina majki toliko je zauzeta brigom o maloj bebi da im ostaje malo vremena za njih same. Briga o novom djetetu donosi niz bolova i boli i važno je riješiti ih kako bi majke izbjegavale dugotrajne tegobe. Postporođajna masaža također može pozitivno utjecati na mentalno zdravlje majke i pomoći kod postporođajne depresije. Postporođajna masaža je masaža koja se prima u bilo koje vrijeme nakon poroda do godinu dana nakon poroda. Majke mogu početi s postporođajnom masažom u okviru kineziterapije već dan nakon poroda, a njezina je svrha pomoći majci u oporavku od maratona trudova. Ta masaža za oporavak od poroda malo se razlikuje od tipične masaže. Umjesto korištenja dubokih ciljanih točaka pritiska, fizioterapeut za postporođajnu masažu koristit će vrlo lagane pritiske i široke pokrete. Umjesto da se usredotoči na nekoliko bolnih mišića, postporođajni maser izvest će masažu cijelog tijela. Cilj je te masaže pomoći majkama opustiti se i pospješiti cirkulaciju u tijelu. Budući da je žensko tijelo prošlo mnogo trudova, važno je ne stimulirati ga pretjerano prvih nekoliko dana nakon poroda, već primjenjivati lagane tehnike fizikalne masaže. Ako je masaža nakon poroda preduboka, može dovesti do povećane napetosti jer se majčino tijelo neće moći oporaviti. Važno je raditi s masažnim terapeutom koji ima posebnu obuku i usmjerava svoju praksu masažne terapije na postporođajnu masažu. Glavni je cilj rada prikaz problema pacijentice koja je potražila pomoć

u fizioterapijskoj ustanovi neposredno nakon poroda zbog posturalnih problema, bolova u vratnom, torakalnom i sakralnom dijelu kralježnice te dijastaze. Drugi su ciljevi prikaz fizioterapijskih postupaka odrađenih od strane pristupnika na temelju opsega znanja i položenih ispita tijekom školovanja. Struktura rada sačinjena je od pet dijelova. U uvodu je data uvodna riječ teme, cilj i svrha rada, struktura rada te znanstvene metode. Drugo poglavlje opisuje odrednice, vrste i koristi te važnost profesionalne masaže u funkciji unapređenja zdravlja pacijenta. U trećem poglavlju opisana je primjena profesionalne masaže nakon trudnoće, koristi i tehnike takve masaže u funkciji fizikalne terapije. Četvrto poglavlje obrađuje prikaz slučaja iz prakse u kojemu se pacijentici nakon porođaja u kontekstu unaprjeđenja oporavka pružila fizikalna masaža zbog posturalnih problema. U zaključku je data završna misao autora o istraženju temi. Znanstvene metode koje će biti korištene u završnom radu, u odgovarajućim kombinacijama sljedeće su: povijesna metoda, deskriptivna metoda, metoda analize i sinteze, metoda apstrakcije, metoda indukcije i dedukcije te metoda generalizacije.



## 2. CILJ RADA

Cilj je ovog rada prikazati utjecaj i učinkovitost fizikalne terapije i rehabilitacije na pacijenticu sa postporođajnim tegobama. U radu će biti razrađena tema posturalnih tegoba, dijastaze gdje i zašto dolazi do komplikacija koje uzrokuju to stanje te će biti prikazan slučaj pacijentice. Prikazano će biti i u kojoj je mjeri otežano izvođenje aktivnosti svakodnevnog života, kao i učinak rehabilitacije na samo stanje.

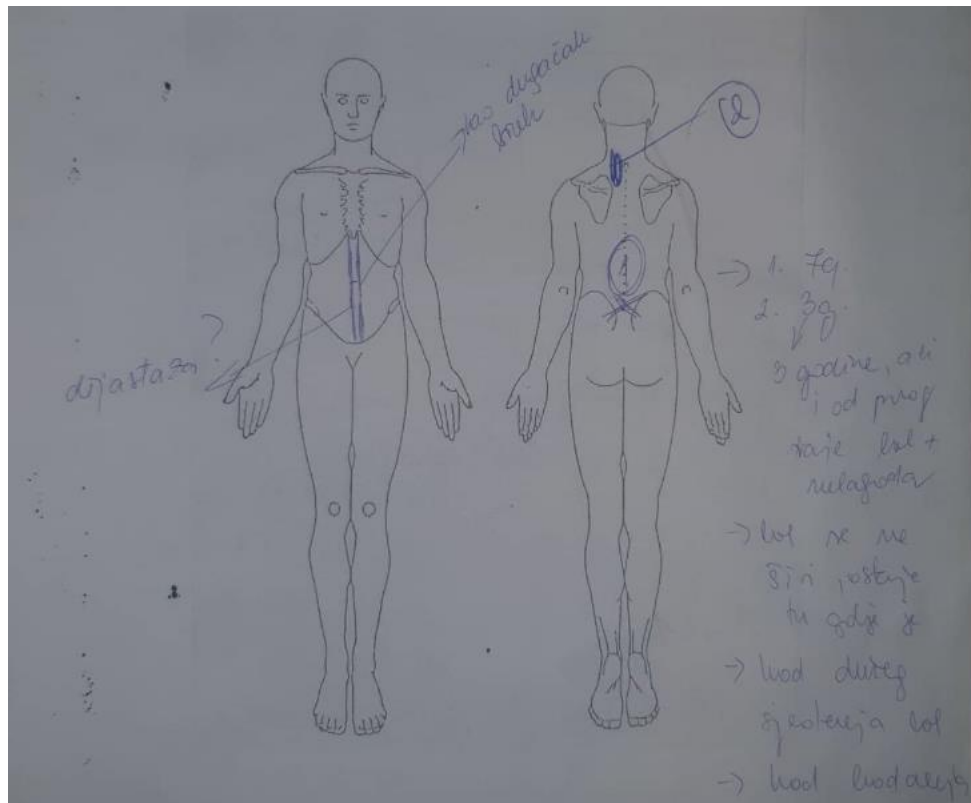
## **3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE**

Nakon teorijske razrade problematike važnosti primjene masaže i kineziterapije nakon poroda, u ovom poglavlju prikazat će se slučaj roditelje koja se obratila fizikalnoj ustanovi za pomoć zbog posturalnih problema nakon poroda i tijekom rješavanja problema bolnosti implementacijom masaže u okviru fizikalne terapije.

### **3.1. Prikaz slučaja roditelje i potrebe za postporođajnom masažom**

Gospođa I. B., 37-godišnja pacijentica i roditelja, obratila se fizioterapijskoj ustanovi neposredno nakon poroda zbog posturalnih problema, bolova u vratnom, torakalnom i sakralnom dijelu kralježnice te dijastaze. Trudnoća je protekla uredno, porod se dogodio vaginalnim putem bez značajnijih problema te su majka i dijete otpušteni iz bolnice nakon obavljenog urednog protokola zbrinjavanja roditelje i novorođenčeta. Tijekom oporavka nakon poroda i uslijed brige o malom djetetu, pacijentici se javljaju posturalni problemi koji se klinički očituju kao bolovi u vratnom, torakalnom i sakralnom dijelu kralježnice. Također uslijed pojave dijastaze, sve navedeno potaknulo je pacijenticu na to da se obrati fizijatrijskoj ustanovi za pomoć, dijagnostiku i terapijske postupke u svrhu oporavka nakon trudnoće. Fizikalnim pregledom utvrđeno je da se pacijentica žali na bolove u vratnom, lumbalnom i sakralnom dijelu kralježnice u kontekstu nelagode. Dijagnosticirana je dijastaza, ilustrativnog izgleda „kao dugačak trbuh“. Bol u vratnom dijelu kralježnice trajala je dvije godine, u lumbalnom sedam, dok u sakralnom tri, uz prisutnost nelagode. Bol nema tendenciju širenja već je navedena samo u lokaliziranim mjestima, a izražajnije se javlja prilikom sjedenja i duljeg hodanja. Osim navedenih simptoma, kod pacijentice je utvrđena prisutnost osteoporoze i kardiovaskularnih problema.

### 3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE



Slika 1. Dijagnostički karton pacijentice

Izvor: arhiva fizijatrijske ustanove i medicinska dokumentacija uz pacijentičino dopuštenje

Po utvrđenoj dijagnostici, fizikalni terapeut pristupio je terapijskom tretmanu navedenih dijagnoza, uz domicilnu asistenciju autora završnog rada. Propisana je profesionalna masaža vratne, lumbalne i sakralne kralježnice te trbuha u svrhu redukcije bolova i nelagode u fizijatrijskoj ustanovi, ali i domicilna asistencija istih terapijskih postupaka od strane autora završnog rada, koji je stečena znanja na fakultetu fizioterapije primijenio u ovom praktičnom primjeru da bi pacijentici pomogao riješiti zdravstvene probleme koji su se pogoršali nakon poroda.

### 3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE

#### 3.2. Primjena tehnika postporođajne masaže i utjecaj na tijek oporavka

U terapijskom postupku fizikalne terapije, pacijentici I. B. preporučene su profesionalne masaže vratne, lumbalne i sakralne kralježnice te masaža trbuha s ciljem umanjavanja dijastatičnih bolova.

Za terapijsku masažu vratne kralježnice preporučene su i provedene dvije vrste masaže:

- Švedska masaža jer je najučinkovitija za tu vrstu problema. Uglavnom se usmjerava na duge, stabilne udarce koji se obično izvode u smjeru protoka krvi prema srcu. Ovdje su uključeni pokreti gnječenja i trenja. Jedan od glavnih ciljeva švedske masaže jest poticanje opuštanja cijelog tijela, što je i ostvareno primjenom te vrste masaže vratne kralježnice kod pacijentice.
- Duboka masaža tkiva kod pacijentice koristila se za dublje udarce i trenje za rad na dubljim slojevima mišića i vezivnog tkiva. Poznata je i kao masaža vezivnog tkiva. Velik je izbor definicija masaže dubokog tkiva, ovisno o tehnikama i filozofiji terapeuta. U usporedbi sa švedskom masažom, duboka masaža tkiva obično se više usmjerava na područje kroničnog bola, pa joj je omogućila snažnije uklanjanje bola.

### 3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE



Slika 2. Primjena duboke masaže kod pacijentice

Izvor: pacijentičina osobna arhiva korištena uz pacijentičino dopuštenje

U primjeni terapijske masaže lumbalnog dijela kralježnice primijenjene su sljedeće dvije vrste masaže:

- Terapeutska masaža. To je bilo koja vrsta masaže koja cilja na određeno područje tijela kako bi ublažila određenu nelagodu i bol te je kod pacijentice primijenjena na lumbalnom dijelu kralježnice.
- Duboka masaža tkiva. Ta tehnika kod lumbalnog dijela pacijentice uzrokuje da se tijelo masira snažnije i dopire do mišića i vezivnog tkiva na dubljoj razini.

### 3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE

Kod primjene masaže lumbalnog dijela kralježnice, fizikalni terapeut u fizijatrijskoj ustanovi, ali i autor rada kao prvostupnik fizijatrije u radu s pacijenticom primijenili su sljedeće korake:

- Lagano su kružili dlanom tako da su ispružili ruke i stavili jednu otvorenu šaku na drugu. Na leđima su radili kružne pokrete koji polaze od struka.
- Vježbali su podizanje mišića držeći prste ravno, raširene palčeve i podizali mišiće donjeg dijela leđa okrećući zglob, jednu po jednu ruku.
- Počeli su kružiti palcem okrećući se prema stopalima pacijentice i koristeći palčeve polaganim su se pokretima kretali od sredine leđa prema bokovima ponavljajući to dva puta.

Kod sakralnog dijela kralježnice također je pacijentice primijenjena profesionalna masaža. Sakralna masaža, poznata i kao kraniosakralna terapija, oblik je alternativnog liječenja. Cilj terapeuta bio je omogućiti olakšanje od napetosti iz leđne moždine i glave. Sakralna masaža potiče tjelesne funkcije počevši od glave i kralježnice. Ta tehnika masaže usmjerena je na kosti glave i kralježnice. Primijenjeni lagani pritisak ima za cilj poboljšati cirkulaciju cerebrospinalne tekućine i uskladiti središnji živčani sustav.

### 3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE



Slika 3. Masaža sakralne kralježnice kod pacijentice

Izvor: pacijentičina osobna arhiva preuzeta uz pacijentičino dopuštenje

Cerebrospinalna tekućina pruža jastuk i zaštitu za mozak i leđnu moždinu. Sakralna masaža ima za cilj pomoći tekućini učinkovito funkcionirati i ublažiti brojne tegobe. Krajnji cilj sakralne masaže jest poticanje prirodnih bioloških procesa. Ta tehnika podržava prirodnu i bitnu regulaciju, korekciju i iscjeljivanje tijela. Usredotočujući se na središnji živčani sustav, glavu i kralježnicu, sakralna masaža djeluje na promicanje tih prirodnih tjelesnih procesa i njihovih funkcija. Sve navedeno kod pacijentice dalo je rezultate smanjenja boli i nelagode u sakralnom dijelu kralježnice.

### 3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE

Terapija masažom za *diastasis recti* kod pacijentice može biti vrlo korisna za ponovno uspostavljanje pravilnog trbušnog tonusa sve dok surađuje s fizikalnim terapeutom koji je specijaliziran za to pitanje, ali i u svome domu s autorom rada.



Slika 4. Masaža trbuha pacijentice zbog *diastasis recti*

Izvor: pacijentičina osobna arhiva preuzeta uz pacijentičino dopuštenje

Ta zaglavljena tkiva općenito su nastala od prethodnih ozljeda koje su ostavile ožiljno tkivo. Uz tu vrstu masaže, pacijentica je uz pomoć fizioterapeuta i autora rada provodila vježbe fizikalne terapije kako bi spojila pokidane mišiće. Budući da je terapija masažom praksa „otvaranja“, provedena je masaža s ciljem opuštanju tkiva koja su ili napeta (tj. pretjerano pečena) ili zaglavljena (tj. zalijepljena tkivom ožiljaka). Također su radili na ponovnom uvježbavanju živčanog sustava kako bi se mišićima koji pretjerano rade omogućilo opuštanje i



### 3. PRIKAZ SLUČAJA – POSTPOROĐAJNA MASAŽA I TIJEK OPORAVKA MAJKE

uspostava uravnoteženog tonusa. Rad na otvaranju pokreta u tim područjima omogućio je pacijentičinom tijelu rad na zatvaranju dijastaze.

## 4. RASPRAVA

U ovom dijelu prikazat će se uloga i prednosti masaže, te primjena i tehnike u korist postporođajnog oporavka kod majki. Masaža je tehnika koja je potaknula začetke fizioterapije. Postoje dokazi o korištenju masaže u mnogim drevnim kulturama. Masaža je stara tehnika koja koristi istezanje i pritisak u ritmičkom toku. Terapija masažom pomaže u ublažavanju napetosti u određenim mišićima koja se nakupila zbog ozljede ili stresa (1). Terapija masažom pomaže vam pokrenuti krvotok, što ubrzava proces oporavka. U ovom će poglavlju biti riječi o odrednicama, tehnikama, prednostima i koristima profesionalne masaže u fizioterapiji, kao i o ulozi masaže u funkciji unapređenja zdravlja.

### 4.1. Odrednice profesionalne masaže

Masaža je oblik ublažavanja boli koji postoji tisućama godina. Masaža je možda jedna od najstarijih tradicija liječenja. Mnogi stari narodi – uključujući stare Grke, Egipćane, Kineze i Indijce – bili su uvjereni u terapeutska svojstva masaže te su je koristili za liječenje raznih bolesti. Terapija masažom (uključujući mioterapiju) praksa je gnječenja ili manipuliranja nečijim mišićima i drugim mekim tkivima kako bi se poboljšala njihova dobrobit ili zdravlje (2). To je oblik manualne terapije koji uključuje držanje, pomicanje i pritisak na mišiće, tetive, ligamente i fascije. Izraz „masažna terapija“ koristi se za opisivanje širokog spektra tehnika koje se razlikuju po načinu na koji se primjenjuju dodiri, pritisci i intenzitet tretmana (1). U terapiji masažom, obučeni, certificirani medicinski stručnjak (masažni terapeut) manipulira mekim tkivima tijela — mišićima, vezivnim tkivom, tetivama, ligamentima i kožom. Terapeut masaže koristi različite stupnjeve pritiska i pokreta. Masaža se općenito smatra dijelom integrativne medicine. Medicinski centri ga sve više nude kao tretman uz standardni tretman. Može se koristiti za širok raspon medicinskih stanja.

Studije dobrobiti masaže otkrile su da masaža (3):

- pomaže smanjiti stres
- umanjuje bol i napetost mišića
- povećava opuštanje

- poboljšava imunološku funkciju.

Kao i svaka profesija, masaža je regulirana. Postoje zahtjevi za obrazovanje i testiranje koji se razlikuju ovisno o državi. Rad s licenciranim i certificiranim terapeutom osigurava da terapeut ima znanje i vještine poštovanja granice pacijenta i radi u okviru svog djelokruga prakse. Mjesta za masažnu terapiju trebaju biti savršeno čista i na mjestu koje je sigurno za klijente. Posteljina treba dezinficirati i mijenjati nakon svake uporabe. Kreme, losione i gelove za masažu treba čuvati u čistim posudama i ne smiju izazivati alergije. Prostorije moraju biti bez prašine. Jedini mirisi uokolo su mirisi namjerne aromaterapije.

Ideja masaže jest manipulirati mišićima i drugim tjelesnim tkivima na pacijentu kako bi se ublažila bol i povećala fleksibilnost (4). Pacijenti koji su dobili profesionalnu masažu od više od jednog terapeuta, primijetiti će razliku u njihovom pristupu masaži, obuci i učinkovitosti tretmana. Istinski profesionalni masažni terapeut pruža profesionalnu masažu.

#### **4.2. Vrste profesionalne masaže**

U kontekstu primjene masaže kao fizikalne terapije javlja se nekoliko inačica, odnosno vrsta profesionalne masaže koje se primjenjuju kod različitih bolnih stanja i kliničkih simptoma pacijenata. Švedska je masaža nježna masaža cijelog tijela koja je odlična za osobe koje (5): su nove u masaži, žele se osloboditi napetosti te imaju želju za nježnim dodirima. Može pomoći u oslobađanju mišićnih čvorova, a također je dobar izbor kada se ljudi žele potpuno opustiti tijekom masaže. Terapeut masaže pomaknut će plahtu kako bi otkrio područja na kojima aktivno radi. Masaža vrućim kamenjem najbolja je za osobe koje imaju bolove i napetost u mišićima ili se jednostavno žele opustiti. Ta vrsta terapijske masaže slična je švedskoj masaži, samo što maser koristi zagrijano kamenje umjesto ili uz ruke. Masaža vrućim kamenjem može pomoći (5): ublažiti napetost mišića, poboljšati protok krvi, ublažiti bol, promicati opuštanje te otpustiti stres. Tijekom masaže vrućim kamenjem zagrijano kamenje postavlja se na različite dijelove cijelog tijela. Terapeut može držati kamen dok masira različite dijelove tijela koristeći tehnike švedske masaže s blagim pritiskom. Ponekad se koristi i hladno kamenje. Aromaterapijske masaže najbolje su za ljude koji uživaju u mirisima i žele imati emocionalno iscjeljujuću komponentu u svojoj masaži. Ta vrsta masaže može pomoći (5): poboljšati svoje raspoloženje, smanjiti stres i tjeskobu, smanjiti simptome depresije, ublažiti napetost mišića te ublažiti bol. Aromaterapijske masaže kombiniraju blagi, nježni pritisak s upotrebom eteričnih

ulja. Terapeut za masažu obično će odlučiti koja će eterična ulja koristiti. Eterična ulja razrjeđuju se prije nanošenja na kožu. Duboka masaža tkiva odnosi se na masažu cijelog tijela dok pacijent udiše eterična ulja kroz difuzor i upija ih kroz kožu. Masaža dubokog tkiva koristi veći pritisak od švedske masaže. To je dobra opcija ako pacijent ima problema s mišićima, kao što su (5): bolnost, ozljeda, neravnoteža, tijesnost i kroničan bol u mišićima. Tijekom duboke masaže tkiva maser će koristiti polagane pokrete i duboki pritisak prstima kako bi oslobodio napetost iz najdubljih slojeva mišića i vezivnog tkiva. Sportska masaža dobra je opcija ako pacijent ima ozljedu mišića koja se ponavlja, kao što je ona koju može dobiti od bavljenja sportom. Također je dobra opcija ako je sklon ozljedama jer se može upotrijebiti da ih spriječi. Sportska masaža može (5): povećati fleksibilnost, poboljšati atletsku izvedbu, ublažiti bol, smanjiti tjeskobu te otpustiti napetost mišića. Limfna drenažna masaža, poznata i kao ručna limfna drenaža, vrsta je nježne masaže koja potiče cirkuliranje limfne tekućine tijelom. Limfni sustav pomaže u uklanjanju toksina, a poboljšana cirkulacija može pomoći kod brojnih stanja, uključujući (5): limfedem, fibromialgiju, edem, kožne poremećaje, umor, nesanicu, stres, probavne probleme, artritis i migrenu. Sportska masaža može se raditi kao masaža cijelog tijela ili na određenim dijelovima tijela kojima je potrebna najveća pozornost. Duboki pritisak može se izmjenjivati s umirujućim udarcima, ovisno o potrebama. Refleksologija koristi nježan do čvrst pritisak na različite točke pritiska stopala, ruku i ušiju. Najbolje je za ljude koji se žele opustiti ili obnoviti svoju prirodnu razinu energije. Također je dobra opcija za one kojima nije ugodno da ih se dodiruje po cijelom tijelu. Refleksologija može biti posebno korisna za (5): opuštanje, smanjen bol, smanjen umor, poboljšan san, smanjenu tjeskobu te poboljšano raspoloženje. Prenatalna masaža može biti siguran način da žene dobiju masažu tijekom trudnoće. Može pomoći u smanjenju tjelesnih bolova u trudnoći, smanjiti stres i ublažiti napetost mišića. Međutim mnoge ustanove ne nude masaže ženama u prvom tromjesečju trudnoće zbog rizika od pobačaja tijekom tog razdoblja (6). Prenatalna masaža koristi blagi pritisak sličan švedskoj masaži. Terapeut će se usredotočiti na područja kao što su donji dio leđa, kukovi i noge. Masaža obično traje 45 do 60 minuta. Postporođajna masaža može biti jednako važna i korisna kao i masaža tijekom trudnoće. *Postpartum bodywork* učinkovit je i holistički pristup za mnoge prilagodbe majčinstvu. Masaža je poznata po opuštanju, smanjenju stresa, ublažavanju bolova i drugim zdravstvenim prednostima. Jedinstvene prednosti nakon poroda uključuju regulaciju hormona, smanjenje oteklina, bolji san i poboljšano dojenje (6). Naprednija terapija pomaže vratiti majčino tijelo u stanje kao prije trudnoće, ubrzava

zacjeljivanje i pomaže pri oporavku nakon carskog reza. Kranijalno-sakralna terapija ili kraniosakralna masaža vrsta je masaže koja pomaže u oslobađanju kompresije u kostima glave, križa i kralježnice. Ideja iza kranijalno-sakralne terapije jest da nježna manipulacija kostima u lubanji, kralježnici i zdjelici može pomoći protoku cerebrospinalne tekućine u središnjem živčanom sustavu. Također može proizvesti duboko opuštajuće rezultate. Neka stanja koja mogu imati koristi od kranijalno-sakralne terapije uključuju: migrenu, glavobolje, zatvor, sindrom iritabilnog crijeva (IBS), poremećene cikluse spavanja i nesanicu, skoliozu, infekcije sinusa i bol u vratu (6).

### **4.3. Prednost i koristi profesionalne masaže**

Masaža se općenito smatra dijelom integrativne medicine. Sve se više nudi uz standardni tretman za širok raspon medicinskih stanja i situacija. Prednosti masaže mogu uključivati:

- smanjenje stresa i povećanje opuštenosti
- smanjenje bola te bolova i napetosti mišića
- poboljšanje cirkulacije, energije i budnosti
- smanjenje broja otkucaja srca i krvnog tlaka
- poboljšanje imunološke funkcije.

Kao specijalizirane prednosti profesionalne masaže mogu se navesti sljedeće (7):

- Veći imunitet i otpornost na bolesti. Povećani stres može dovesti do slabijeg imunološkog sustava. Sposobnost imunološkog sustava da zaštiti tijelo od bakterija i infekcija značajno je smanjena kada je tijelo pod stresom. Smanjujući stres, masaža pomaže u smanjenju broja T-stanica u tijelu i povećava cirkulaciju, čime se povećava dotok hranjivih tvari u dijelove tijela gdje su najpotrebnije.
- Smanjenje broja lijekova na recept. Redovita terapija masažom smiruje živčani sustav dopuštajući veću fleksibilnost ograničenim mišićima. Kisik i hranjive tvari unose se u cijelo tijelo, što omogućuje opuštanje i olakšanje. Terapija masažom također pomaže u oslobađanju serotonina, što pomaže kod boljeg raspoloženja.
- Manje posjeta bolnicama i primanja u staračke domove. Terapija masažom pomaže održati mišiće koji okružuju naše kosti i zglobove zdravima i pokretljivima, što smanjuje utjecaj ponavljajućih ozljeda od naprezanja uzrokovanih aktivnostima našeg svakodnevnog života. Redovitom masažom značajno se smanjuje vjerojatnost od

ozljeda kod svih ljudi, od sportaša do starijih osoba. To znači manje vremena zastoja i posjeta bolnici te više vremena za aktivnost.

Osim dobrobiti za određena stanja ili bolesti, neki ljudi uživaju u masaži jer često stvara osjećaj brige, ugone i povezanosti. Unatoč dobrobitima, masaža nije zamjena za redovitu medicinsku njegu (7).

#### **4.4. Uloga masaže u funkciji unapređenja zdravlja**

Mnogi ljudi o masaži razmišljaju kao o načinu opuštanja. Međutim masaže su puno više od trenutnog tretmana za poboljšanje osjećaja. Određene vrste masaža nude mnoge zdravstvene dobrobiti našem tijelu. Redovita masaža može pomoći u održavanju mentalne, fizičke i emocionalne dobrobiti. Terapija masažom pomaže da se pacijenti ponovno povežu sa svojim tijelom. Različite vrste masaža pružaju olakšanje od svakodnevnih tjelesnih tegoba koje proizlaze iz provođenja previše vremena za radnim stolom, na terenu ili zbog ozljeda.

Svaka vrsta masaže nudi jedinstvene zdravstvene prednosti. Njezina se važnost očituje u sljedećim segmentima unapređenja zdravlja (8):

- Ublažavanje kroničnog bola. Kronični bol odnosi se na bol koji traje dulje od dvanaest tjedana. Taj bol ne nestaje čak ni nakon uzimanja lijekova protiv bolova. Kronični bol ozbiljan je problem koji pogađa osam od deset odraslih. Osobe s kroničnim bolom mogu imati neizmjerne koristi od raznih vrsta masaže kao što su masaža vrućim kamenjem i masaža dubokog tkiva. Terapija masažom pomaže povećati razinu serotonina u tijelu. Većina ljudi koji primaju masažu prijavljuju manje bola povezanog s ukočenošću mišića, kroničnim zdravstvenim stanjima i ozljedama. Terapeut masaže koristi različite tehnike za opuštanje mišića i oslobađanje ukočenih zglobova. Masaže također mogu pomoći u ublažavanju simptoma fibromijalgije. Fibromijalgija je kronično stanje obilježeno jakim bolom, intenzivnim umorom, ukočenošću zglobova, glavoboljom, poremećajima sna i grčevima mišića. Studija Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Miamiu pokazala je da terapija masažom može poboljšati kvalitetu života osoba s fibromijalgijom.

- Ublažavanje glavobolje. Gotovo 300 milijuna ljudi pati od migrenskih glavobolja. U većini slučajeva migrenske glavobolje uzrokovane su stresom i nedostatkom sna. Brojna su istraživanja pokazala da masaže poboljšavaju kvalitetu sna, a time i ublažavaju glavobolju koja je posljedica loših navika spavanja. Glavobolje-migrene također mogu biti posljedica napetosti u vratu, ramenima i glavi. Terapeut masaže može se usredotočiti na ta područja kako bi ublažio napetost koja se nakuplja tijekom vremena.
- Smanjuje depresiju i umiruje tjeskobu. U današnjem svijetu koji je suočen s prošlošću, živimo s puno tjeskobe i stresa vezanih uz posao u svakom dijelu našeg svakodnevnog života. Odvojiti vrijeme od užurbanog rasporeda i posjetiti svoje omiljene toplice može pomoći u suočavanju sa svakodnevnim stresom. Neke vrste masaže, kao što je refleksna masažna terapija, osmišljene su za poticanje opuštanja tijela. Kao što je ranije istaknuto, masaže također povećavaju razinu serotonina u tijelu. Serotonin je prirodni stabilizator raspoloženja, a također pomaže u smanjenju depresije i kontroli anksioznosti.
- Pomaže u poboljšanju cirkulacije. Terapija masažom ima mnoge dugoročne prednosti koje se ne mogu podcijeniti. Jedna od tih dugoročnih prednosti jest poboljšanje protoka krvi i limfe. Poboljšan protok krvi i limfe u tijelu dio je učinka redovite masaže. Dobra duboka masaža tkiva pomaže protok krvi do ozlijeđenih mišića i organa, što pospješuje zacjeljivanje. Osim toga, primjena pritiska na različite dijelove tijela potiče protok limfe i također pomaže u eliminaciji mliječne kiseline u tim područjima.
- Poboljšanje držanja. Loše držanje smatra se primarnim uzrokom bolova u leđima, vratu i mišićima. Dugotrajno stajanje ili sjedenje mogu izazvati napetost u vratu i leđima. Stres u leđima i vratu može dovesti do lošeg držanja. Primanje terapije masaže može pomoći tijelu povratiti zdravo držanje i pokrete.
- Ublažava bolove u donjem dijelu leđa. Bol u donjem dijelu leđa jedan je od primarnih razloga zašto mnogi ljudi traže masažu. Otprilike polovica odraslih svake godine priznaje da ima simptome bola u donjem dijelu leđa. Bol u donjem dijelu leđa

odgovoran je za gotovo 300 milijuna izgubljenih radnih dana svake godine. Mnogi ljudi koji imaju bolove u leđima ne shvaćaju ih ozbiljno sve dok im se stanje ne pogorša.

Masaža je izvrstan alat za opuštanje, ublažavanje bola, ublažavanje napetosti mišića. Terapija masažom može biti korisna za svakoga, ali zapaženo je da pomaže onima koji imaju različita stanja poput raka, bolesti srca, želučanih problema i fibromialgije.

### **4.5. PRIMJENA MASAŽE I KINEZITERAPIJE NAKON TRUDNOĆE U FUNKCIJI OPORAVKA**

Trudnoća može biti dugo i stresno razdoblje u kojem tijelo prolazi kroz mnoge promjene. Ne postoji ništa bolje od opuštajuće masaže kojom žene mogu svoje tijelo vratiti u prijašnje stanje. Postporođajna masaža usmjerena je na jačanje mišića i tkiva koji su promijenjeni tijekom trudnoće kako bi tijelo prirodno povratilo snagu. Postporođajna masaža u temelju je masaža cijelog tijela nakon poroda. Tradicionalna ili profesionalno obučena maserka obično masira cijelo tijelo počevši od stopala do opuštajuće masaže glave. Čak i tradicionalna *ayurveda* preporučuje 40-dnevno razdoblje za majku nakon poroda, u kojemu se majci i djetetu pruža zdrava njega (9). Tradicionalne kupke s autohtonim biljem i prirodnim lijekovima kojima prethode detaljne masaže važan su dio te rutine. U ovom će poglavlju biti riječi o primjeni masaže i kineziterapije nakon trudnoće te o koristima i tehnikama postporođajne masaže.

### **4.6. Masaža i kineziterapija nakon trudnoće**

Trudnoća je jedan od najzahtjevnijih događaja koje žena može doživjeti, ali dodatni kilogrami, promjene u držanju i pomaci u unutarnjim organima mogu se negativno odraziti na žensko tijelo. Nakon šestotjednog postporođajnog pregleda žene su često oslobođene vježbe i normalne



aktivnosti, no postavlja se pitanje mogu li promjene koje se događaju tijekom i nakon trudnoće imati trajan učinak. Nakon poroda žene mogu doživjeti neke od sljedećih tegoba (7):

- križobolju uzrokovanu olabavljenim ligamentima, napregnutim trbušnim mišićima, procesom porođaja i nošenjem djeteta
- bol na mjestu reza na carskom rezu uzrokovana lijepljenjem ožiljnog tkiva i povlačenjem organa u trbušnoj šupljini
- perinealni bol – područje između vagine i rektuma – uzrokovan istezanjem ili trganjem tijekom vaginalnog poroda
- bol u zdjelici uzrokovan napetim mišićima dna zdjelice, što dovodi do upale tkiva
- stresnu urinarnu inkontinenciju uzrokovanu slabljenjem mišića zdjelice tijekom vaginalnog poroda, što rezultira istjecanjem.

Unatoč boli i neugodnostima, malo žena traži pomoć fizioterapeuta. Pacijenti obično moraju pitati svog liječnika za uputnicu za fizikalnu terapiju. Većina planova zdravstvenog osiguranja uključuje naknadu za fizikalnu terapiju koja pokriva većinu troškova. Postporođajna masaža jest masaža cijelog tijela koja se izvodi u prvih 12 tjedana nakon poroda. Iako se definicija postporođajne masaže možda ne doima specifičnom u odnosu na druge vrste masaže, njezino primanje može pozitivno utjecati na raspoloženje i ubrzati ozdravljenje (4). Postporođajne masaže obično uključuju mnogo istih elemenata uobičajenih masaža. Žene koje se podvrgnu masaži nakon poroda vjerojatno će primijetiti brojne dobrobiti za svoje tijelo i raspoloženje koje su povezane s masažom općenito. Neki masažni terapeuti neće raditi na osobama koje su imale operaciju u zadnjih 6 tjedana. Izraz postporođajna masaža općenito se koristi za označavanje masaže cijelog tijela koju izvodi obučeni terapeut. Cilj joj je poboljšati fizičko i emocionalno blagostanje vještim dodirima (7). Postoji nekoliko vrsta masaža koje vam mogu biti prikladne u postporođajnom razdoblju. Neki uobičajeni tipovi uključuju snažnije tehnike kao što su švedska i Jamu masaža, lagani dodir kraniosakralne terapije i ciljane prednosti akupunkture i refleksologije. Kad žena rodi vaginalno, cijelo njezino tijelo prolazi kroz veliku kontrakciju mišića i stres. Zbog toga će vjerojatno osjetiti bol u dnu zdjelice i oslabljene mišiće jezgre. Tada treba razmišljati o fizikalnoj terapiji kao opciji za vraćanje snage sa svojim

opstetričarom i provjeriti je li dovoljno izliječena da je može započeti. Fizioterapeut može započeti s režimom za jačanje mišića jezgre i dna zdjelice, kao i liječiti sve mišićno-koštane bolove koji su još prisutni (4). Fizikalna terapija masažom može smanjiti tjeskobu kod žena koje su upravo rodile. Nadalje može smanjiti rizik od depresije, pa čak i poboljšati rezultate poroda i zdravlje novorođenčeta. Terapija masažom također može pomoći u regulaciji tjelesnih hormona, što dovodi do boljeg kardiovaskularnog zdravlja i raspoloženja. Povezane studije pokazale su smanjenje hormona norepinefrina i kortizola (hormona povezanih sa stresom) te relativno povećanje dopamina i serotonina. Depresija je povezana s niskom razinom tih hormona (9). To može rezultirati s manje komplikacija tijekom poroda i za novorođenčad. Konačno, može dovesti do smanjenog bola u živcima. U kasnoj trudnoći maternica se prvenstveno oslanja na mišiće dna zdjelice i donji dio leđa, što onda stvara napetost i može uzrokovati oticanje i pritisak na obližnje živce.

### **4.7. Koristi postporodajne masaže**

Primjena masaže u okviru fizikalne terapije kod žena koje su rodile unutar razdoblja od šest tjedana nakon poroda donosi brojne prednosti (10):

#### 1) pomaže kod oporavka maternice

Kontraksije maternice pomažu u prirodnom procesu čišćenja, eliminirajući krv i drugi iscjedak nakon porođaja. Masaža trbuha nakon porođaja može pomoći maternici u njezinom prirodnom procesu čišćenja te pomoći u vraćanju veličine i oblika u stanje prije trudnoće.

#### 2) smanjuje otekline

Smanjena cirkulacija uzrokovana povećanim pritiskom na glavne krvne žile zbog teške maternice i hormonalne neravnoteže može dovesti do zadržavanja vode i oticanja zglobova. Rad na mekim tkivima tijela poboljšava cirkulaciju i eliminira višak tekućine i toksina.

#### 3) poboljšava dojenje

Postporođajne masaže uključuju posebne tehnike stimulacije tkiva dojke. Ono, naime, potiče proizvodnju oksitocina koji uzrokuje refleks „spuštanja“ zbog kojeg bi moglo doći do ispuštanja mlijeka iz dojilje čak i tijekom masaže

- 4) smanjuje rizik od začepjenja i kvržica u dojkama

Masaže pomažu u poboljšanju protoka mlijeka, oslobađaju kvržice i čak pomažu u sprječavanju mastitisa. Mastitis je bakterijska infekcija uzrokovana začepljenjem mliječnog kanala u dojci zbog čega mlijeko počinje stagnirati.

- 5) poboljšava stabilnost, držanje i koordinaciju

Tijekom trudnoće mišići jezgre rastežu se i postaju slabi. Promjene u tjelesnoj masi uzrokuju promjenu držanja tijela, a hormonalne promjene opuštaju vezivna tkiva. Postporođajna masaža može preokrenuti tu promjenu i pomoći pri povratu snagu.

- 6) smanjuje stres

Trudnoća može biti stresna jer tijelo mjesecima prolazi kroz mnoge promjene. Postporođajna masaža samo je pomlađivanje koje tijelo treba za opuštanje i pobjedu nad stresom.

- 7) pomaže u rješavanju postporođajne depresije

Postporođajna depresija može biti ozbiljno stanje koje pogađa samo 10 – 15 % majki. Prirodno je da svaka žena doživi tjeskobu, stres i druge pojačane emocije nakon poroda. Slušajte svoje tijelo i posvetite mu potrebnu pozornost.

- 8) ubrzava oporavak

Postporođajne masaže mogu ojačati mišiće i pomoći bržem oporavku tijela. Pomaže u oporavku od stresa poroda dok majka posvećuje punu pozornost svom djetetu.

- 9) čini kožu sjajnom

Masaže poboljšavaju protok krvi i pomažu umiriti rastegnuto tkivo. To daje onaj prekrasan sjaj nakon trudnoće i čak smanjuje strije koje bi nova majka možda željela izgubiti.

- 10) pomaže da se žene vrate svom tijelu kakvo je bilo prije trudnoće

Masaže nakon trudnoće zapravo mogu pomoći pri uvlačenju trbuščića jer djeluju na mišiće u tom području i poboljšavaju protok krvi. Jača napregnute mišiće i pomaže tijelu povratiti vitalnost.

### **4.8. Tehnike postporođajne masaže**

U okviru masaže i fizikalne terapije koje se pružaju roditeljama nakon poroda primjenjuju se sljedeće tehnike (10):

- 1) Jamu masaža: Preuzeta od Indonežana, ta tehnika masaže koristi različite ljekovite biljke, tj. njihove dijelove korijena, kore i cvjetova. Čvrsti potezi masaže mogu zategnuti i ojačati trbušne mišiće i pomoći trbuhu vratiti se u stanje prije trudnoće.
- 2) Refleksologija stopala: Osnovna masaža stopala stimulira akupresurne točke stopala koje su povezane s različitim organima u tijelu. Stoga može ublažiti postporođajnu depresiju, umor i stres.
- 3) Biljne kupke: Čine dio postporođajne masaže tako što se koristi voda prožeta različitim biljem, začinima i korijenjem. Ta se kupka daje nakon masaže i pomaže u liječenju bolnih vena te osvježavanju tijela.
- 4) Akupresura: Pritisak se primjenjuje na različite točke radi ublažavanja bolova i nelagode.

Postporođajna masaža može biti vrlo opuštajuća i terapijska. Pomaže novopečenoj majci da se bolje i brže oporavi od boli i napora poroda. Također pomaže u ublažavanju stresa od poroda.

## 5. ZAKLJUČAK

Postporođajna masaža i fizikalna terapija nakon trudnoće i poroda nude nekoliko dobrobiti poput ublažavanja stresa i bola. Čim se osjeća ugodno nakon poroda, roditelj može dobiti postporođajnu masažu. Ako želi pričekati nekoliko dana nakon poroda ili nekoliko tjedana, i dalje ćete imati koristi od tog terapijskog pristupa. Međutim možda će dobiti nekoliko savjeta opreza od svog opstetričara ako je prilikom poroda izveden carski rez. Tada treba pričekati najmanje šest tjedana kako bi rez zarastao. Nakon što prođe to razdoblje i ako zacjeljivanje napreduje normalno, možda će roditelj moći leći na bok kako bi pristupila masaži leđa. Druga je mogućnost ležanje na leđima samo za masažu lubanje ili lica. U primjeni profesionalne masaže i fizikalne terapije nakon poroda najčešće se primjenjuju švedska masaža, postporođajna masaža, masaža dubokog tkiva, refleksologija i kraniosakralna terapija. Svaki se terapeut može opredijeliti za postporođajnu masažu, premda se nekim stručnjacima ta praksa možda neće svidjeti. Budući da postporođajna masaža opušta tijelo, poboljšava se cirkulacija, a samim time i proizvodnja mlijeka. Ona je stoga vrlo korisna u oporavku nakon poroda kako bi majka vratila tijelo stanje prije trudnoće. Nadalje masaža će povećati razinu prolaktina. Opuštanje mišića prsa i ramena također će povećati proizvodnju mlijeka. Osim toga, roditelj ima dodatnu korist od opuštanja mišića ako je sjedila ili ležala u neudobnom položaju tijekom dojenja. Masaža je izvrsna alternativa lijekovima koji se izdaju bez recepta ili lijekovima na recept za bolove u mišićima. Majka može osjetiti olakšanje od bolnih ramena, vrata i leđa koji se često javljaju nakon poroda i tijekom prvih dana držanja i hranjenja bebe ili nošenja nosiljke. Oticanje gležnjeva i stopala prilično je uobičajeno nakon poroda. Majka možda ima problema s nadutošću zbog zadržavanja vode, što je još jedna nuspojava. Postporođajna masaža uspostavlja ravnotežu tekućine u njezinom tijelu. Uz povećanje cirkulacije, masaža potiče drenažu limfnih čvorova, što pomaže pri rješavanju viška tekućine i otpadnih tvari. Osim toga, regulacija hormona do koje dolazi masažom također smanjuje otekline. Prikaz slučaja pacijentice koja se obratila fizijatrijskoj ustanovi za pomoć zbog posturalnih problema i bolova u kralježnici dao je dijagnostičko-terapijske postupke u okviru fizijatrijskih postupaka i primjenu profesionalne masaže vratne, lumbalne i sakralne kralježnice te trbuha zbog dijastaze u svrhu redukcije bola i nelagode. Masažu su primjenjivali fizikalni terapeut i autor ovoga rada da bi primijenio naučena znanja. Primjena tih tehnika rezultirala je redukcijom bolova i

ubrzanim oporavkom pacijentice. Može se stoga zaključiti da je primjena masaže i kineziterapije kod roditelja nakon poroda vrlo učinkovita metoda u kontekstu unaprjeđenja oporavka od poroda i redukcije bolova i nelagode iz bolnih područja.

## 6. SAŽETAK

Cilj rada: Masažu i tehnike fizikalne terapije treba propisati od prvog dana postporođajne rehabilitacije kako bi se poboljšalo psiho-emocionalno stanje i povećala fizička izvedba žene. Postporođajna je masaža važna kao i prenatalna masaža. Odrastanje bebe te devet mjeseci trudnoće i razdoblje nakon poroda uzimaju veliki danak tijelu. Žensko se tijelo najbrže oporavlja uz pravilan san, odmor, lagano kretanje, prehranu i hidrataciju. Većina majki toliko je zauzeta brigom o maloj bebi da im ostaje malo vremena za sebe. Briga o novom djetetu donosi niz bolova i boli i važno je riješiti ih kako bi majke izbjegavale dugotrajne tegobe. Postporođajna masaža također može pozitivno utjecati na mentalno zdravlje majke i pomoći kod postporođajne depresije.

Prikaz slučaja: pacijentica koja se obratila fizijatrijskoj ustanovi za pomoć zbog posturalnih problema i bolova u kralježnici prikazala je dijagnostičko-terapijske postupke u okviru fizijatrijskih postupaka i primjenu profesionalne masaže vratne, lumbalne i sakralne kralježnice te trbuha zbog dijastaze u svrhu redukcije bola i nelagode.

Zaključak: Masažu su primjenjivali fizikalni terapeut i autor rada da bi primijenio naučena znanja. Primjena tih tehnika rezultirala je redukcijom bolova i ubrzanim oporavkom pacijentice.

**Ključne riječi:** fizijatrijski postupci, masaža, porod, postporođajna masaža

## 7. SUMMARY

Objectives: Massage and physical therapy techniques should be prescribed from the first day of postpartum rehabilitation to improve the psycho-emotional state and increase the woman's physical performance. Postpartum massage is as important as prenatal massage. The baby's growth and the nine months of pregnancy, as well as the postpartum period, take a toll on a woman's body.

With adequate sleep, rest, light exercise, nutrition and hydration, a woman's body recovers more quickly. Most mothers are so busy caring for a small baby that they have little time for themselves. Caring for a new baby can cause a number of aches and pains, and it is important to manage them so that mothers avoid long-term discomfort. Postpartum massage can also have a positive impact on a mother's mental health and help with postpartum depression.

Case report: Patient who turned to a physical therapy facility seeking help for postural problems and spinal pain presented the diagnostic and therapeutic procedures within physical therapy and the use of professional massage of the cervical, lumbar, and sacral spine and abdomen for large diastasis to relieve pain and discomfort.

Conclusion: The massage was performed by a physiotherapist and the author of this paper to apply the acquired knowledge. The application of these techniques resulted in symptom relief and accelerated recovery of the patient.

**Key words:** childbirth, massage, physiatry procedures, postpartum massage



**8. LITERATURA**

1. Porter, S. ,Tidy's Physiotherapy. 15 izdanje. Edinburg. Elsevier., 2013.
2. Beresford, C.: The Book of Massage: The Complete Step-by-Step Guide to Eastern and Western Technique, Atria Books, London, UK. , 2001.
3. Mayo Clinic: Massage therapy, dostupno na <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/massage-therapy/about/pac-2038459>, pristupljeno 1. 7. 2022.
4. Hoyme, J.: The Complete Guide to Modern Massage: Step-by-Step Massage Basics and Techniques from Around the World, Althea Press, Washington, USA. , 2018.
5. Healthline: What Are the Different Types of Massage?, dostupno na <https://www.healthline.com/health/types-of-massage>, pristupljeno 1. 7. 2022.
6. American Pregnancy Association: Postpartum Massage, dostupno na <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/first-year-of-life/postpartum-massage/>, pristupljeno 1. 7. 2022.
7. Werner, R.: A Massage Therapist's Guide to Pathology: Critical Thinking and Practical Application, UK, Books of Discovery, London,. , 2015.
8. Health Status: Importance Of Massages- How Do You Stand To Benefit?, dostupno na [https://www.healthstatus.com/health\\_blog/back-shoulder-joint-pain/importance-of-massages-how-do-you-stand-to-benefit/](https://www.healthstatus.com/health_blog/back-shoulder-joint-pain/importance-of-massages-how-do-you-stand-to-benefit/), pristupljeno 1. 7. 2022.
9. Salvo, S.: Massage Therapy: Principles and Practice, Elsevier, Edinburg, 2022.
10. Osborne, Carole.: Pre- and Perinatal Massage Therapy: A Comprehensive Guide to Prenatal, Labor, and Postpartum Practice, 2nd Edition, Wolters Klower,/ Lippincott, Williams & Wilkins, 2012

## **10. PRILOZI**

### 1. Informirani pristanak pacijenta

## 1. Informirani pristanak pacijenta

**INFORMIRANI PRISTANAK**

Ja IVANA BUNETA ŠARKO, potvrđujem da sam dana 10.7.2022. pročitala obavijest o sudjelovanju u završnom radu kao prikaz slučaja. Dajem dozvolu korištenja medicinske dokumentacije, te sam obaviještena da se nigdje neće spominjati moji osobni podaci.

Ime i prezime ispitanika: IVANA BUNETA ŠARKO

Ime i prezime (tiskanim slovima): IVANA BUNETA ŠARKO

Potpis: 