

BAB V

MANIPULASI TUBUH

(BAB X UM)

Teknik manipulasi *Sport Massage* telah banyak dimodifikasi sehingga banyak variasi-variasi gerakan baru yang tercipta. Tetapi dasar dari Teknik *Sport Massage* ini akan dijelaskan pada bab ini. dengan bantuan gerakan dasar manipulasi massage tersebut bisa dilakukan secara menyeluruh di bagian tubuh. Manipulasi dalam massage merupakan Teknik yang harus di kuasai pada saat mau memassage pasien. Bila seorang masseur sering melakukan massage, ia akan memiliki banyak Teknik sesuai dengan kebiasaan yang sering dilakukannya.

A. Manipulasi Paha/Tungkai Atas

Dalam manipulasi Paha atau tungkai atas dibagi menjadi dua bagian yaitu paha bagian belakang dan bagiadepan. Untuk melakukan manipulasi massage seluruh tubuh biasanya masseur akan memulai dari tubuh bagian belakang terlebih dahulu dan diawali dari tungkai atas. Berikut adalah cara melakukan massage tungkai bagian belakang.

- Posisi pasien : Tidur telungkup, lengan di samping badan, kondisi tubuh rileks.
- Posisi Masseur: Di samping pasien

- Manipulasi : *Effleurage*, *Petrissage*, *Walken*, *Tappotement Shaking* dan ditutup *Effleurage*

1. *Effleurage* ada 3 macam yaitu:

- a. Bagian keseluruhan dengan dua tangan untuk bagian atas, kedua tangan berhimpit, tangan luar berada di depan tangan dalam. Gerakan ini dimulai dari atas lutut ke arah pangkal paha. Setelah sampai di pangkal paha tangan luar terus ke panggul, jari-jari tangan berputar mengikuti alur gerakan tangan luar, kemudian kembali ketempat semula dengan tanpa tekan.



- b. Tangan bagian dalam untuk paha bagian dalam, posisi tangan luar masseur memegang tumit pasien, telapak tangan dalam berada pada bagian dalam paha pasien. Gerakan dimulai dari atas lutut ke arah pangkal paha. Setelah sampai ke pangkal paha, jari-jari tangan dalam berputar keluar terus ke panggul, kemudian kembali ketempat semula dengan tanpa tekanan.



- c. Tangan luar untuk sisi luar paha. Gerakan dimulai dari atas lutut ke arah panggul. Setelah sampai di panggul, kemudian kembali ketempat semula dengan tanpa tekanan. *Effleurage* dilakukan sebagai pembuka dan penutup. Sebaiknya *Effleurage* menutup tekanannya tidak terlalu keras.



2. *Petrissage* ada dua macam yaitu:

- a. Dua tangan bersamaan melakukan gerakan memeras naik turun pada semua permukaan, dimulai dari atas lutut ke arah pangkal paha



- b. Dua tangan bergantian memeras. Sisi yang dimanipulasi seperti pada *Effleurage*



3. *Walken*

Walken dilakukan dengan cara menggosok tungkai atas, arah gerakan seperti *Effleurage*, tetapi gerakan telapak tangan yang satu dengan yang lainnya berlawanan arah.



4. *Tappotement*

Tappotement dilakukan dengan telapak tangan mengepal atau dengan (pounding). Perkenannya pada seluruh bagian tungkai bagian atas.



5. *Shaking* ada dua macam: menggunakan satu tangan dan dua tangan

a. Menggunakan satu tangan



b. Menggunakan dua tangan



Sebelum melakukan *Shaking* hendaknya masseur mengontrol relaksasi otot yang akan di *Shaking*. Jika belum rileks tidak diperkenankan melakukan *Shaking*. Cara mengetahui tingkat relaksasi otot paha yang akan di *Shaking* adalah dengan menyangga dan menjatuhkan tungkai bawah yang di tekuk. Bila tungkai bawah yang ditekuk belum jatuh mengikuti gaya gravitasi, dapat dipastikan jika tungkai masih dalam keadaan kontraksi. Jika sudah rileks satu tangan menyangga tungkai bawah, tangan yang lain melakukan *Shaking*.

6. *Effleurage*

Dilakukan sama seperti *Effleurage* yang pertama cuman yang membedakan untuk penekanannya dikurangi.

Untuk massage tungkai bagian atas atau paha bagian belakang seperti yang dikatakan di atas. Selanjutnya adalah cara untuk melakukan massage tungkai bagian atas atau paha bagian depan:

- Posisi pasien : tidur telungkup, lengan disamping badan dan kondisi tubuh rileks.
- Posisi Masseur : disamping pasien.

- Manipulasi : *Effleurage*, *Petrissage*, *Shaking* dan ditutup *Effleurage* lagi

Effleurage ada 3 macam yaitu:

- a. Bagian keseluruhan dengan dua tangan untuk bagian atas, kedua tangan berhimpit, tangan luar berada di depan tangan dalam. Gerakan ini dimulai dari atas lutut ke arah pangkal paha. Setelah sampai di pangkal paha tangan luar terus ke panggul, jari-jari tangan berputar mengikuti alur gerakan tangan luar, kemudian kembali ketempat semula dengan tanpa tekan.



- b. Tangan bagian dalam untuk paha bagian dalam, posisi tangan luar masseur memegang tumit pasien, telapak tangan dalam berada pada bagian dalam paha pasien. Gerakan dimulai dari atas lutut ke arah pangkal paha. Setelah sampai ke pangkal paha, jari-jari tangan dalam berputar keluar terus ke panggul, kemudian kembali ketempat semula dengan tanpa tekanan.



- c. Tangan luar untuk sisi luar paha. Gerakan dimulai dari atas lutut ke arah panggul. Setelah sampai di panggul, kemudian kembali ketempat semula dengan tanpa tekanan. Effleurage dilakukan sebagai pembuka dan penutup. Sebaiknya Effleurage menutup tekanannya tidak terlalu keras.



2. *Petrissage* ada dua macam anatara lain:
 - a. Dua tangan bersamaan melakukan gerakan memeras naik turun pada semua permukaan, dimulai dari atas lutut ke arah pangkal paha



- b. Dua tangan bergantian memeras. Sisi yang dimanipulasi seperti pada *Effleurage*



2) *Shaking* terdapat dua macam :

- a. *Shaking* satu tangan pertama posisi masseur menghadap pasien. Gerakan *Shaking* adalah menggosok paha pada posisi menyilang dengan cepat, sehingga paha akan terguncang.



- b. *Shaking* dengan dua tangan, pertama posisi masseur menghadap pasien, telapak tangan luar diletakkan dibawah paha telapak tangan dalam diletakkan diatas paha pasien. Gerakannya menggosok dengan cepat. Arah gerakan tangan yang satu dengan yang lain berlawanan sehingga keseluruhan paha terguncang. Sebelum melakukan *Shaking* hendaknya mengontrol relaksasi otot yang akan di *Shaking* jika belum

atau tidak rileks tidak diperkenankan melakukan *Shaking*.



Effleurage terakhir ditutup dengan Teknik ini. sama dengan *effluarge* yang pertama cuman yang membedakan tekanan *Effleurage* yang kedua dikurangi.

B. Manipulasi Betis/Tungkai Bawah

Dalam manipulasi Paha atau tungkai bawah dibagi menjadi dua bagian yaitu betis bagian belakang dan bagian depan. Untuk melakukan manipulasi massage seluruh tubuh setelah masseur memulai dari paha atau tungkai atas selanjutnya masseur akan melanjutkan memanipulasi betis atau tungkai bagian bawah. Berikut adalah cara melakukan massage betis bagian belakang.

- Posisi pasien : tidur telungkup, lengan disamping badan, kondisi tubuh rileks.
- Posisi masseur : Di samping pasien.
- Manipulasi : *Effleurage*, *Petrissage*, *Shaking*, dan ditutup dengan Teknik *Effleurage* lagi.

1. Effleurage

Untuk *Effleurage* pada betis terdapat 4 macam yaitu:

- a. Dua tangan saling berdekatan dengan posisi vertical searah betis depan belakang.



- b. Dua tangan posisi telapak tangan membuka bersebelahan dengan ibu jari di samping tendon achilles



- c. Satu tangan memanipulasi dari dalam



- d. Satu tangan memanipulasi dari arah luar



Gerakan mendorong ke atas dari pangkal tendon achilles/tumit ke arah sendi lutut bagian belakang. Setelah sampai gerakan ditarik ke bawah tanpa tekanan kembali ke tempat semula. Teknik Effleurage digunakan sebagai Teknik pembuka dan penutup . yang membedakan Effleurage pembukaan dengan penutupan adalah dari tekanannya. Tekanan pada Effleurage penutup lebih dikurangi dibandingkan dengan Effleurage saat pembuka.

2. *Petrissage*

Petrissage dilakukan dengan gerakan angkat dan tekan/peras lalu tekan lagi. Tangan luar memegang tungkai posisi memeras, tangan dalam berada di bawahnya dengan ibu jari menempel betis. Manipulasi dilakukan secara bergantian, bila tangan luar memeras tangan dalam/ ibu jari rileks bila ibu jari menekan tangan luar rileks begitu seterusnya bergantian dan gerak naik turun sesuai alur Effleurage.



3. *Shaking*, dapat dilakukan dengan dua acara:

- a. Satu tangan, setelah tungkai bawah rileks tangan dalam memegang pergelangan kaki pasien. Tangan luar melakukan Shaking atau guncangan dengan cara menggosok betis dengan gerakan menyilang atau melintang dari luar effleurage.



- b. Dua tangan, setelah tungkai rileks, pergelangan kaki pasien disangga dengan bahu, posisi masseur menghadap pasien, *Shaking* dilakukan dengan gerakan memilin pada betis. Shaking dilakukan kira-kira 10 detik
4. *Effleurage*, dilakukan sama seperti *Effleurage* yang pertama untuk penekanannya dikurangi.

Untuk massage tungkai bagian bawah atau betis bagian belakang seperti yang dikatakan di atas. Selanjutnya adalah cara untuk melakukan massage tungkai bagian bawah atau betis bagian depan:

- Posisi pasien : tidur telungkup, lengan di samping badan, kondisi tubuh rileks
- Posisi masseur : disamping pasien.
- Manipulasi : *Effleurage*, *Petrissage*, *Shaking*, *Effleurage*

1. *Effleurage*

Ada tiga cara untuk melakukan Effleurage

- a. Dengan dua tangan posisi berhimpit depan belakang dilakukan dari pergelangan kaki ke arah lutut, manipulasi dilakukan disamping osteo tibia. Ibu jari berada di samping tibia, jari yang lain berada di betis. Effleurage dilakukan untuk membuka dan menutup manipulasi secara menyeluruh



- b. Kedua ibu jari berhimpitan di atas osteo tibia Effleurage ke arah lutut



- c. Effleurage otot betis luar dari bawah ke arah lutut



- d. Effleurage dari sisi dalam otot betis dari bawah ke arah lutut dengan satu tangan



2. Petrissage

Dilakukan dengan gerakan angkat dan tekan atau perah dan tekan. Tangan luar memegang tungkai posisi memeras, tangan dalam berada di bawahnya dengan ibu jari menempel tibialis. Manipulasi dilakukan secara bergantian, bila tangan luar memeras tangan dalam atau ibu jari rileks, bila ibu jari menekan, tangan luar rileks begitu seterusnya. Bergantian dan bergerak naik turun sesuai alur Effleurage.



3. Shaking

Dapat dilakukan dengan cara, satu tangan memegang pergelangan kaki pasien. Tangan yang lain memegang

musculertibialis. Melakukan Shaking/ guncangan sesuai alur Effleurage. Shaking dilakukan kira-kira 10 detik.



4. *Effleurage* dilakukan sama seperti *Effleurage* yang pertama untuk penekanannya dikurangi.

C. Manipulasi Telapak Kaki dan Punggung Kaki

Pertama adalah bagian telapak kaki

- Posisi pasien : tidur telungkup, lengan disamping badan, kondisi tubuh rileks.
- Posisi masseur : disamping pasien
- Manipulasi : Effleurage, Petrissage, Effleurage.

1. Effleurage awal

Effleurage awal dilaksanakan dari ujung telapak kaki (dekat jari kaki) bergerak ke arah tumit lebih rincinya sebagai berikut:

- a. Telapak tangan membuka. Melakukan gosokan dengan seluruh bagian telapak tangan diawali ujung jari-jari tangan bergerak ke arah tumit.



- b. Setelah sampai tumit ujung jari berada pada tendon achilles, telapak tangan terus melakukan gosokan sehingga gerakannya seperti memeras, setelah itu kembali ke tempat awal dengan tetap menempel pada telapak kaki.



- c. Effleurage akhir sama dengan awal tetapi tekanan pada Effleurage akhir tidak sekuat waktu awal.

2. Gerakan Petrissage

Terdapat dua cara untuk melakukan gerakan Petrissage ini:

- a. Dilakukan sama dengan betis yaitu memeras dan menekan, caranya salah satu tangan masseur memegang telapak kaki, ibu jari tangan yang lain berada di bawah telapak tangan tersebut. Bila telapak tangan melakukan gerakan memeras inu jari rileks, jika ibu jari melakukan tekanan telapak, kondisi telapak tangan bergantian rileks.



- b. Memeras seluruh telapak kaki dengan kedua ibu jari. Pelaksanaanya dari pangkal jari sampai bagian tengah telapak kaki. Gerakan Petrissage dilakukan dari ujung telapak kaki ke arah tumit. Meliputi seluruh bagian telapak kaki.



3. Effleurage, dilakukan sama seperti Effleurage yang pertama untuk penekanannya dikurangi.

Selanjutnya adalah rincian massage bagian punggung kaki :

- Posisi pasien : tidur telungkup, lengan disamping badan, kondisi tubuh rileks.

- Posisi masseur : di samping pasien.
- Manipulasi : *Effleurage*, *Petrissage*, *Effleurage*.

1. Effleurage

- Awal dilakukan dari ujung punggung kaki (dekat jari kaki) bergerak ke arah pergelangan kaki/ mata kaki. Caranya, telapak tangan membuka, lakukan gosokan dengan seluruh bagian telapak tangan diawali ujung jari-jari tangan bergerak ke arah punggung kaki dan mata kaki, setelah itu kembali ke tempat awal dengan tetap menempel pada punggung kaki.



- Dilakukan dari punggung kaki mengarah ke pangkal mata kaki dengan menggunakan kedua telapak tangan dan seluruh jari, sedangkan kedua ibu jari di telapak kaki.



2. Petrissage

Dilakukan dengan menggunakan ke dua ibu jari untuk menekan atau memijat punggung jari sampai rata.



3. Effleurage akhir sama dengan Effleurage awal tetapi tekanan tidak sekuat Effleurage

D. Manipulasi Punggung

- Posisi pasien : tidur telungkup, lengan disamping badan, kondisi tubuh rileks.
- Posisi masseur : disamping pasien
- Manipulasi : *Effleurage, Friction, Walken, Skin Rolling, Tappotement, take off dan Effleurage*

1. Effleurage

Ada tiga macam Effleurage yang dapat dilakukan pada punggung yaitu:

- a. Menggunakan seluruh jari tangan kanan dan kiri.



- b. Menggunakan dua telapak tangan.



- c. Menggunakan punggung jari



2. *Friction*

Dapat dilakukan dengan tiga macam cara antara lain:

- a. Ibu jari



b. Tiga jari tangan



- c. Dengan pangkal tangan ibu jari dan tiga jari tengah dilakukan pada bagian samping collumna vertebrae, telapak tangan untuk semua bagian punggung. Gerakan seperti skrup



3. *Walken*

Walken dalam pelaksanaannya dilakukan menggosok melintang punggung naik turun, tidak terputus, dengan menyilang, menggunakan dua telapak tangan yang berbeda arah.



4. Skin Rolling

Dilakukan dengan melipat jaringan kulit dan menggelindingkan ke atas/arah jantung pada seluruh punggung.



5. Tappotement

Ada empat macam Tappotement yang dilakukan di punggung, yaitu:

- a. Menggunakan sisi telapak tangan perkenaan pada ujung jari-jari/*hacking*



- b. Menggunakan sisi telapak tangan/*beathing*



- c. Menggunakan kedua tangan dengan mengepal/*pounding*



- d. Menepuk dengan telapak tangan dibuat cekung seperti sendok/*clapping*



6. Take Off

Digunakan sebagai manipulasi tambahan. Gerakan dari pinggang ke atas, seperti kapal terbang tinggal landas.



7. Effleurage

Lakukan seperti Effleurage awal tetapi tekanan pada Effleurage akhir dikurangi

E. Manipulasi Lengan

- Posisi Pasien : Tidur telungkup, lengan di samping badan, kondisi tubuh rileks
 - Posisi masseur : disamping pasien.
 - Manipulasi : *Effleurage, Petrissage, Shaking, Effleurage.*
1. *Effleurage* pada lengan berbeda dengan bagian tubuh yang lain, Effleurage ini dilakukan pada bagian luar dan dalam. Untuk bagian luar posisi tangan sama dengan pasien,
 - a. Melalui bagian otot yang dekat tulang radius lalu bergerak menuju siku



- b. Kemudian bergeser keluar masuk ke daerah otot trishape



- c. Bergerak ke pangkal humerus bagian dalam



- d. *Effleurage* dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke atas



- e. Ibu jari rapat ke bagian otot dekat tangan ulna lalu bergerak ke arah siku



- f. Kemudian memutar ke dalam menuju otot bishape



2. *Petrissage* dilakukan dua tahap,

- a. Angkat atau peras tekan secara bergantian pada otot trishape bergerak naik turun ke atas dimulai dari siku



- b. Lengan pasien di letakkan di atas dada dengan siku ditekuk lalu otot trishape di pijat atau Petrissage secara bergantian atau secara bersamaan



- c. Gerakan tekan lepas bergantian naik turun dari atas ke bawah.



3. *Shaking* dilakukan dengan menggetarkan lengan, caranya dengan memegang telapak tangan pasien seperti orang yang berjabat tangan kemudian diguncangkan. Gerakan ini dilakukan kira-kira 10 detik.



4. *Effleurage*, dilakukan sama seperti *Effleurage* yang pertama untuk penekanannya dikurangi.

F. Manipulasi Dada

- Posisi pasien : tidur telungkup, lengan di samping badan, kondisi tubuh rileks.
 - Posisi masseur : Di samping pasien
 - Manipulasi : *Effleurage, Friction, Walken, Shaking, Effleurage*
1. *Effleurage* dilakukan pada awal dan akhir manipulasi. Gerakannya menarik otot dari sela-sela costae I sampai XII, dimulai dekat vertebrae ke arah sternum. Bila dada kanan dimanipulasi, masseur berada di samping kiri pasien, dan sebaliknya.



2. *Friction* dengan tiga jari dilakukan di seluruh bagian dada dengan memutar searah jarum jam yang dimanipulasi dengan ujung jari.



3. *Walken* dilakukan seperti gerakan Effleurage tetapi dilakukan menyilang pada dada. Tangan satu dengan yang lain berlawanan arah



4. *Shaking* dapat dilakukan dengan dua cara:
- a. Dengan mengguncangkan sebagian dada yaitu mengguncang otot *silliac*, dibawah *deltoideus*. Guncangan ini menyebabkan guncangan di sebagian besar bagian dada.



- b. Menggongcang permukaan dada yaitu dengan gerakan skrup jari-jari atau telapak tangan bergerak dari diafragma ke arah klavikula dan sisi dada di antara costae



5. Effleurage, dilakukan sama seperti Effleurage yang pertama untuk penekanannya dikurangi

G. Manipulasi Perut

- Posisi pasien : Tidur telungkup, lengan disamping badan, kondisi tubuh rileks.
 - Posisi masseur : disamping pasien
 - Manipulasi : Effleurage, Walken, Shaking, Effleurage
1. Effleurage dapat dilakukan dengan dua macam :
 - a. Dilakukan dengan gerakan dari samping badan ke arah hulu hati menggunakan telapak tangan yang ditarik, dari samping kiri badan turun searah dengan pusar diarahkan ke bawah pusar dilanjutkan gerakan lurus ke bawah dengan tekanan semakin ringan membentuk jajaran genjang.



- b. Dilakukan dengan cara telapak tangan diletakkan pada atas hulu hati atau di bawah tulang sternum gerakan ke arah bawah pusar dilakukan dengan bergantian tangan kanan maupun tangan kiri



2. *Walken* dilakukan menyilang ke arah samping perut pada seluruh permukannya, gerakan naik turun dari bawah ke atas. Tangan satu dengan yang lain berlawanan arah.



3. *Shaking* dilakukan dengan Vibration. Telapak tangan diletakkan di atas perut, digetarkan kira-kira 10 detik. Sebaiknya dilakukan 2 kali.



4. *Effleurage* dilakukan sama seperti *Effleurage* yang pertama untuk penekanannya dikurangi.

H. Manipulasi Bahu

- Posisi pasien : Tidur telungkup, lengan di samping badan, kondisi tubuh rileks.
- Posisi masseur : di samping pasien
- Manipulasi : *Effleurage*, *Petrissage*, *Shaking* dan *Effleurage*

1. Effleurage

- a. Letakkan telapak tangan pada leher pasien (pangkal kepala) dengan ibu jari berada di atas (dibelakang punggung) dan jari-jari lain di bawah permukaan leher, gosok atau dorong telapak tangan ke bawah sampai deltoideus dengan gerakan terakhir meremas deltodeus, kemudian gerakan kembali ke atas dengan tanpa tekanan. Ulangi gerakan tersebut minimal 5 kali pada saat melakukan *Effleurage*.



- b. Bila masseur dari samping, makai a harus berseberangan dengan bagian yang di manipulasi (bila bagian kiri yang dimanipulasi, ia berada di samping kanan pasien dan sebaliknya), bila menggunakan kedua tangan prinsipnya ibu jari di belakang



2. *Petrissage*

- a. Letakkan tangan kiri di pangkal kepala, ibu jari kanan berimpit di bawahnya, lakukan memeras dan menekan secara bergantian. Bila tangan kiri meremas ibu jari, tangan kanan relaks, kemudian bergantian ibu jari tangan kanan menekan, tangan kiri rileks, lakukan naik turun sesuai alur Effleurage (samping pada bahu). Lakukan kira - kira 5 kali naik turun.



- b. Lakukan memeras dan menekan secara bergantian dengan kedua ibu jari dan jari tangan



3. *Shaking*

Letakan tangan kanan pada pangkal kepala (seperti *Effleurage*) dengan buku-buku jari pertama menempel. Goncangkan bagian-bagian yang telah di *Effleurage* dan *Petrissage* dengan cepat, alur gerakan naik turun kira-kira 10 detik.



4. *Effleurage*

Lakukan seperti langkah pertama, tetapi dengan tekanan yang dikurangi untuk tujuan relaksasi.