

MAYR YÖNTEMİ İLE MANUEL ABDOMİNAL TERAPİ

Dr. HASAN İNSEL

2025



drhasaninsel



Dr. Hasan Insel

Abdominal terapi nedir

Manual Abdominal Terapi Mayr tedavisinin olmazsa olmazıdır ve çok önemlidir.

15-20 dakika kadar sürer ve tecrübeli, konuya hakim bir hekim tarafından yapılır



Bu bir masaj değildir, ciddi bir terapidir.

Ağrı sizi huzursuzluk varsa, sebebi araştırılmalıdır.

Abdominal terapinin faydaları

- Mezenteriyal lenf drenajı (Radix Ödemi dahil)
- Batın içinin kanlanmasına destek
- İnce bağırsağın tonusunu arttırmak ve enteroptozu mümkün olduğunca düzeltmek
- Toraks'ı ve haliyle boyun kaslarını rahatlatarak, yukarılara çıkmış olan diaframı normal yerine çekmek ve yükseltilmiş omuzlara gerek olmamasını sağlamak

Abdominal terapinin faydaları

- Toksinlerden arınırken çok çalışacak olan karaciğer bölgesindeki olası tıkanıklıkları açmak
- Villus pompasını çalıştırarak bağırsak dokusunun toksinleri atmasını sağlamak
- Bağırsaklarda kalmış olan dışkı artıkları varsa onları harekete geçirmek
- Diafram nefes almasını iyileştirmek, daha düzgün ekspirasyon yaptırmak ve dolayısı ile daha çok oksijen ve daha az asidoz
- Takip kontrolü
- İleri düzeyde hasta hekim iletişimi ve hastanın sevdiği bilgi akışının sağlanması

Planlama:

- Mümkünse hep aynı hekim
- Süre:15-20 dakika
- En az haftada 3 defa
- Mümkünse eşit aralıklarla
- Daima hastaya ne yapacağımız her seferde anlatılmalıdır
- Dizler altında yuvarlak yastık ile sırt üstü yatmalı, baş rahat bir yastık veya yükseklikte olmalıdır

Önce hekim kendisini korumalı

Minimum 85 cm yatak yüksekliği

Sadece kollar değil, bütün vücuttutan da destek

Sağ kalça yatağa dayalı

Her terapiden sonra esneme hareketleri



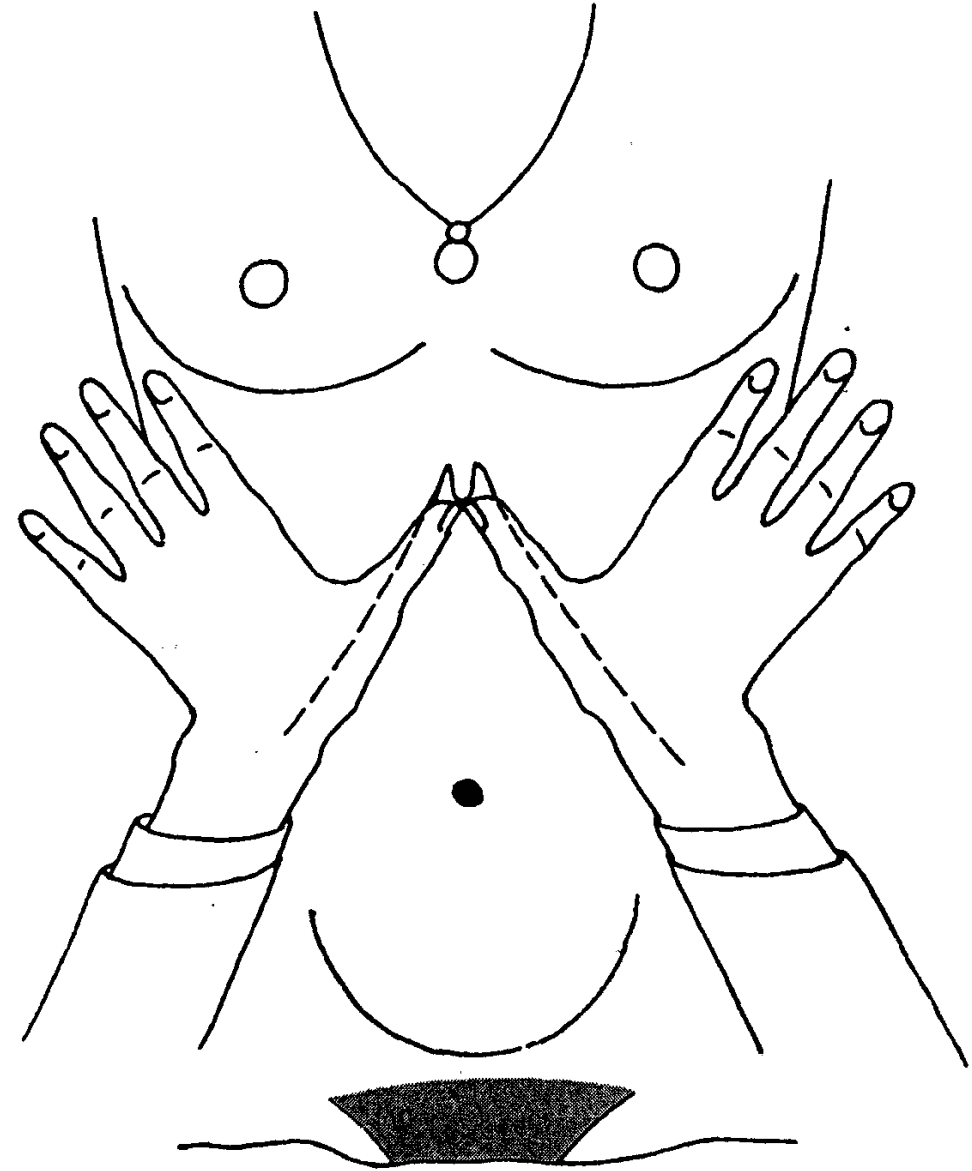
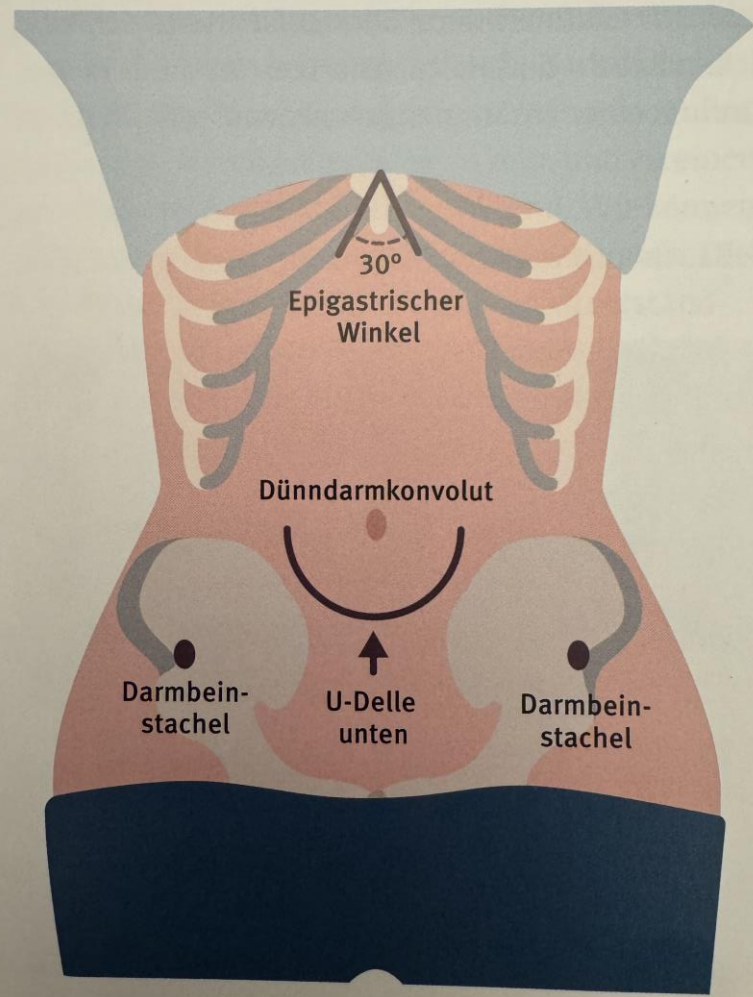


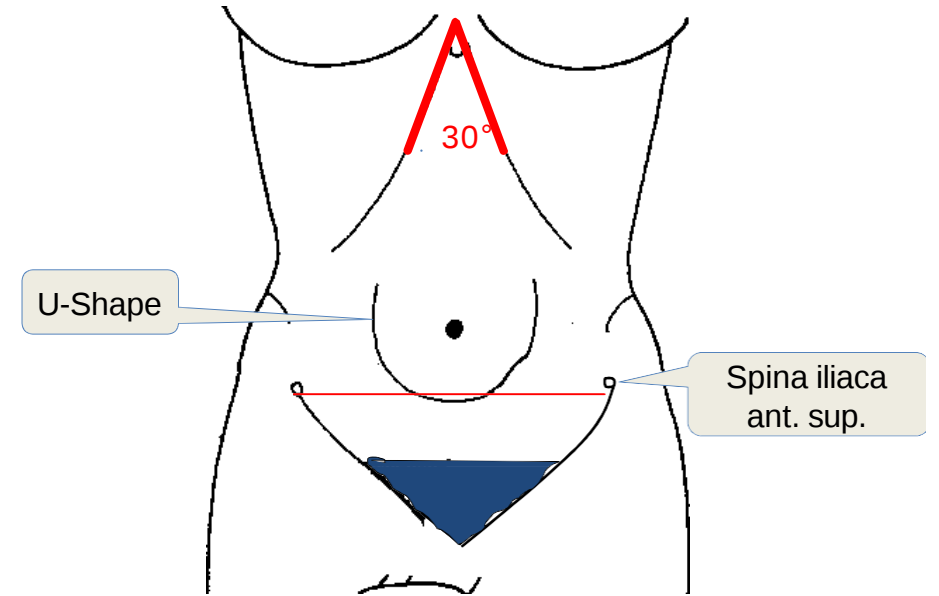
DIKKATLER



2014/07/20

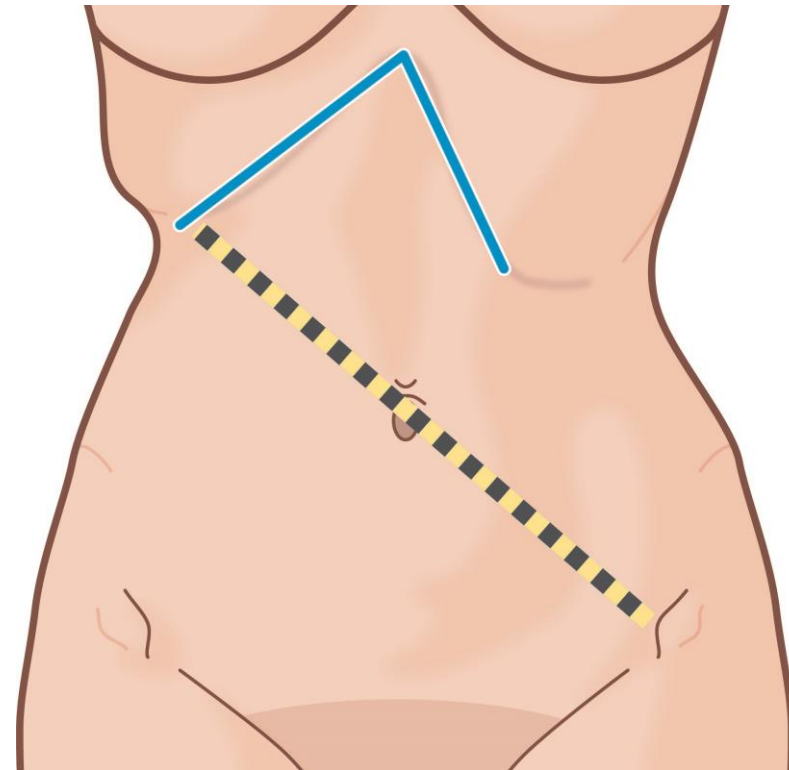
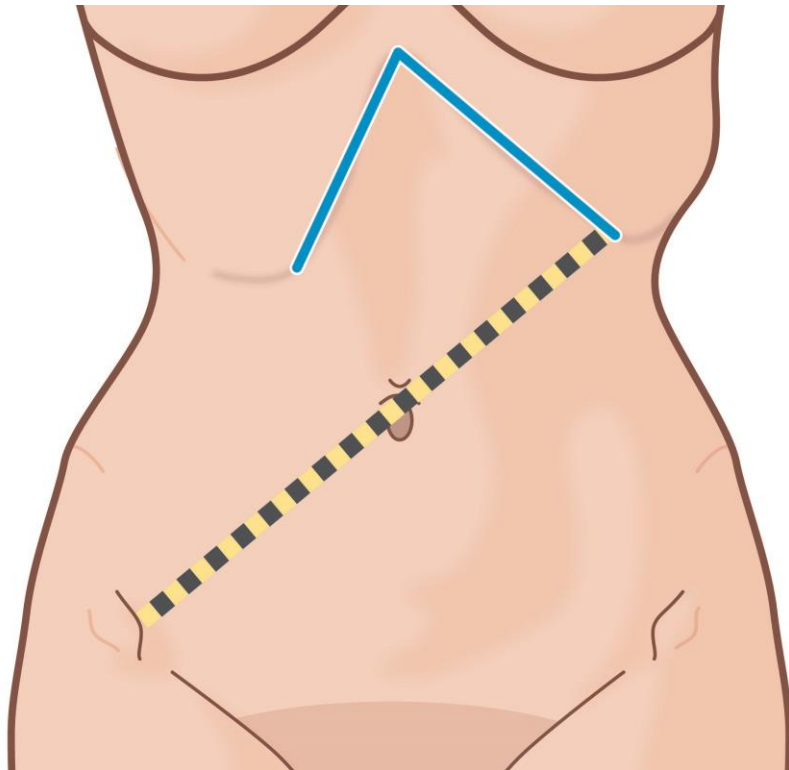
Normalbauch













2014/07/20



2014/07/20

-Her abdominal terapide önce sukkisyonlar yapılır. Sırası ile ;

Urika

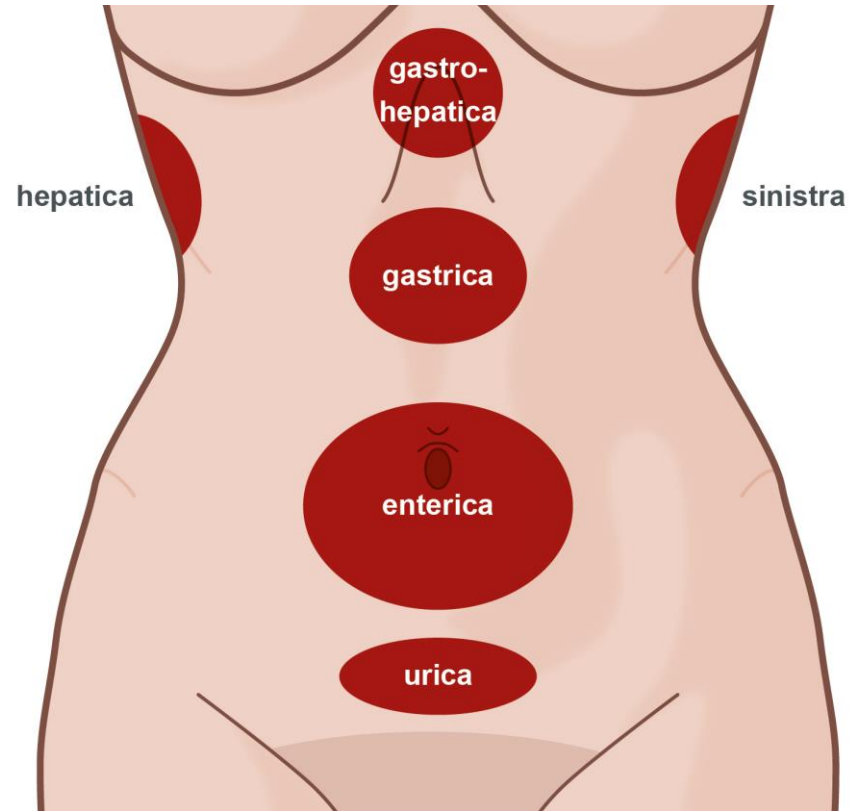
Enterika

Gastrika

Gastrohepatika

Hepatika

Sinistra



Method



- 1) Soft stroke with half-open hand
Hepatica & Sinistra

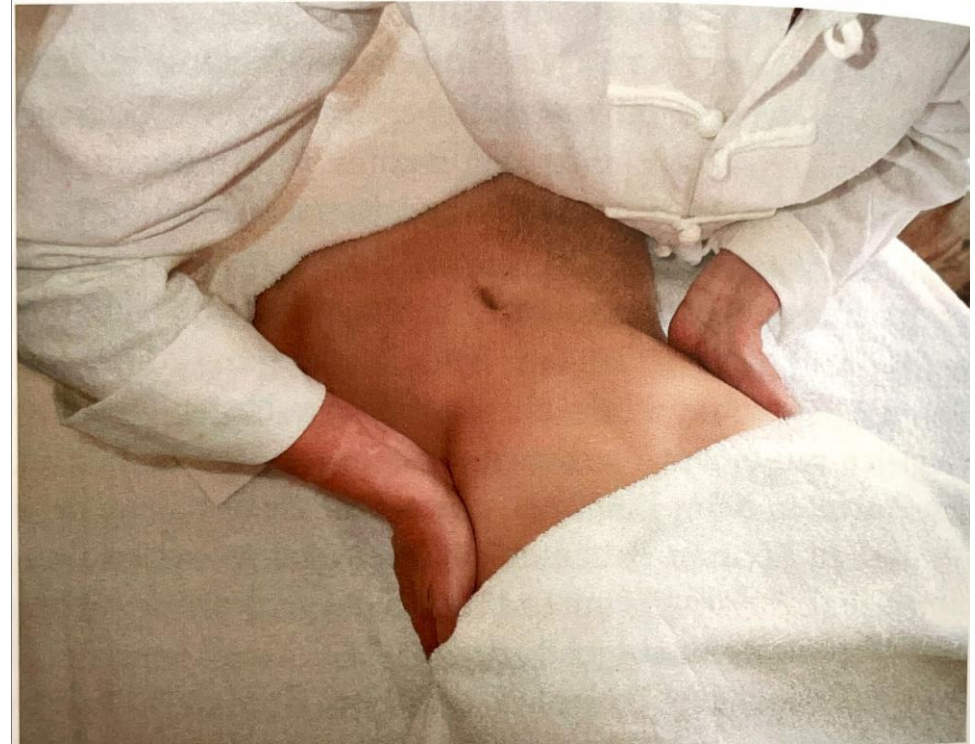


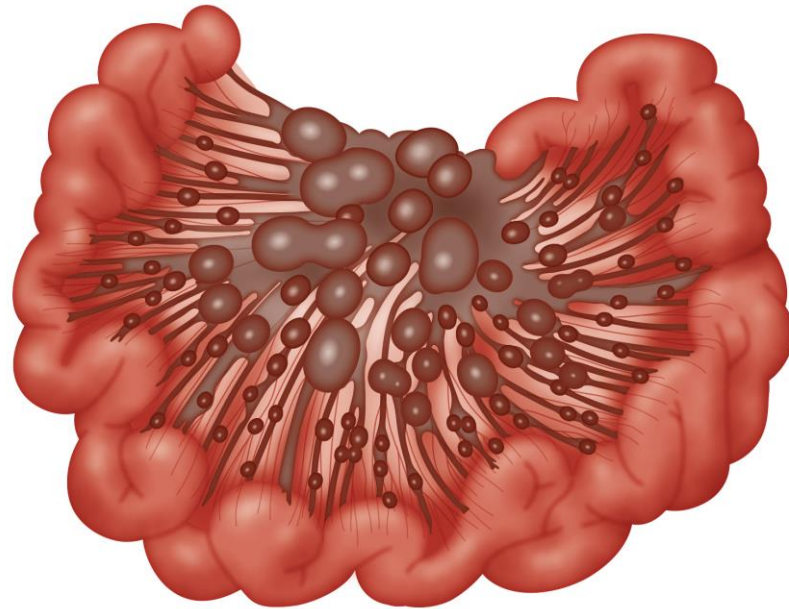
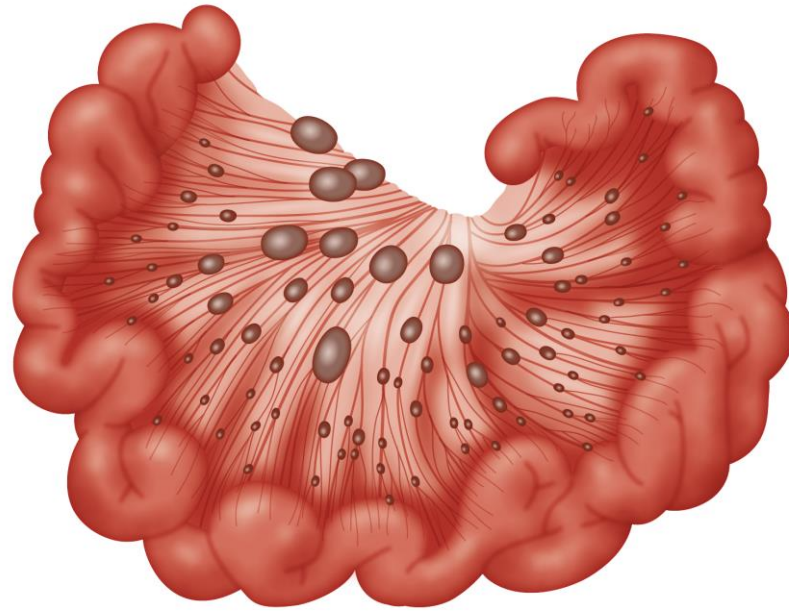
- 2) Soft tapping with all fingertips:
Urinaria & Enterica
Gastrica & Gastrohepatica

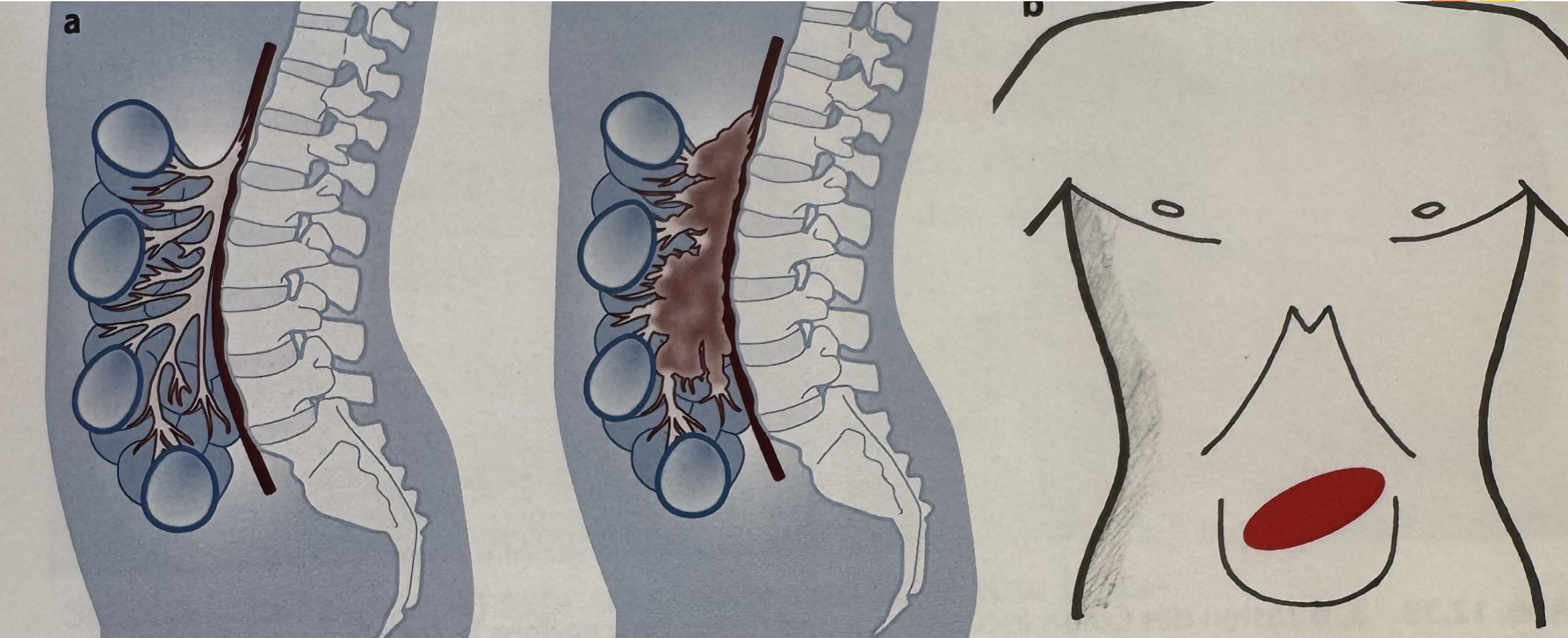


- Avuç için











EĞİTİM





TEŞEKKÜRLER..

Dr. HASAN İNSEL

2025



drhasaninsel



Dr. Hasan İnsel