



Ide o formu manuálnej terapie, ktorá sa používajú na uvoľnenie mäkkých tkanív a mobilizáciu kĺbnych štruktúr. Aplikuje sa pri bolestiach hlavy, chrbtice, kĺbov. Uvoľňujú sa svalové spazmy, zatuhnutia, kĺbne blokády z rôznych príčin. Úspešne sa mäkké techniky využívajú aj na uvoľnenie jazvy po čerstvých operáciách alebo úrazoch, hneď po vybratí stehov.

Súčasťou mäkkých techník je aj postizometrická relaxácia, strečink a iné relaxačné techniky. Táto masáž je odlišná od klasických masáží, nepoužíva sa žiaden olej. Je tiež veľmi účinná, hlavne s posunom (pretiahnutím) fascií na chrbte, pri stuhnutí svalstva, pri skrátaní alebo stuhnutí Achilovej šľachy.

Má podobný účinok ako reflexná masáž chrbtice. S touto technikou v prípade potreby aplikujeme mobilizácie. Pri manipulačnej a mobilizačnej terapii sa navracia hybnosť periférnych kĺbov a chrbtice manuálnou technikou do správneho postavenia. Najčastejšie sa používa pri funkčných kĺbových blokádach, ktoré sú bolestivé, obmedzujú pohyb a vedú k svalovým spazmům atď. Cieľom ošetrovania je uvoľnenie pohybového segmentu, obnova vôle kĺbov, ale aj úprava svalového napätia a ošetrovanie tzv. spúšťačích bodov.