

Nafn nuddara: _____

Með þessu matsblaði verður lagt mat á hvernig umbúnaður nuddþega er á bekknum, framkvæmd nuddara á upphitun og liðkun fóta. Einnig verður lagt mat á nuddtækni nuddarans, lengd nuddsins og hvernig líðan nuddþegans er í nuddinu og í slökuninni á eftir. Nudduð eru svæði höfuðs, sogæðakerfis, beinagrindar, vöðva og liðamóta. Öndunarfæri, hjarta og meltingarkerfi. Námshefti bls. 18 - 36.

Umbúnaður nuddþega

- Var þér nógu hlýtt?
 - Var þér kalt?
 - Var þér heitt?
 - Var mjóbakið vel niður í bekkinn, s.s. koddi/ar undir hné – fótum?
 - Var koddi við höfuð á réttum stað?
 - Voru koddar undir hendur?
 - Annað? Hvað _____
-

Upphitun og liðkun fóta

- Var upphitun passleg?
 - Var togað passlega í fætur?
 - Var togað varlega í fætur?
 - Var togað harkalega í fætur?
 - Annað? Hvað _____
-

Nuddtækni - Hvernig var nuddað?

- Var notuð kálormshreyfing?
- Var nuddað hratt?
- Var nuddað hægt?
- Var nuddað fast?
- Var nuddað laust/létt?
- Var nuddað ákveðið/þétt?
- Voru sársaukamörk nuddþegans virt?
- Annað? Hvað? _____
-

Hver var lengd meðferðar og fannst þér það hæfilegt?**Svar:** _____**Hvernig leið þér í nuddinu og í slökuninni á eftir?****Svar:** _____**Gangi ykkur vel!**