

# Facial Massage

Massage is a term used to describe the rubbing, pressing, sliding and manipulation of skin and muscles. Massage is used to induce relaxation and reduce tension, improve warmth and circulation and alter nerve activity, whether the goal is to reduce or stimulate the affected area. Massage can be performed regularly, using a moisturiser or gentle oil, and pressure can range from a light stroke to a deeper pressure depending on individual preference.

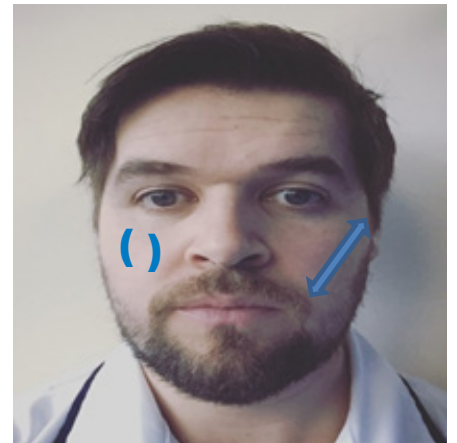
**Forehead – circles/ lines  
vertical / horizontal**



**Temporal Massage / Eye**



**Cheek**



**Chin - circles, strokes**



**Mouth - outward stroke /  
inward stroke**



**Neck Massage**



## Web Address:

<http://www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/physiotherapy-outpatients/patient-careinformation/>

## QR Code:

Scan the QR code below to take you to our website.



**If you have any comments about this leaflet or the service you have received you can contact :**

Physiotherapy Department  
Huddersfield Royal Infirmary

Telephone: 01484 342434

MSK Physiotherapy Admin Office: 01484 905380

[www.cht.nhs.uk](http://www.cht.nhs.uk)

**If you would like this information in another format or language contact the above.**

Potřebujete-li tyto informace v jiném formátu nebo jazyce, obraťte se prosím na výše uvedené oddělení

Jeżeli są Państwo zainteresowani otrzymaniem tych informacji w innym formacie lub wersji językowej, prosimy skontaktować się z nami, korzystając z ww. danych kontaktowych

ਬ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਚੂਪ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,  
ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور فارمیٹ یا زبان میں درکار ہوں، تو  
برائے مہربانی مندرجہ بالا شعبے میں ہم سے رابطہ کریں۔

"إذا احتجت الحصول على هذه المعلومة بشكل مغاير أو مترجمة إلى لغة مختلفة فيرجى منك الاتصال بالقسم المذكور أعلاه"