

Klasická a sportovní masáž

Literatura

- HANSGUT, Vladimír a Kateřina KAPOUNKOVÁ. Regenerační a sportovní masáž. *Elportál*, Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISSN 1802-128X.
- HANSGUT, Vladimír, Jiří NYKODÝM a al. ET. *Sportovní masáž*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 22 s. ISBN 978-80-210-4935-2. KVAPILÍK, Josef. *Sportovní masáž pro každého*. 3. vyd. Praha: Olympia, 1991. 145 s. ISBN 80-7033-120-8
- VESELÝ, Antonín a Jaroslav URBÁNEK. *Sportovní masáž a automasáž*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Olympia, 1975. 194 s. : f.
- PŠURNÝ, Antonín. *Sportovní masáž v lehké atletice*. 1959. 58 s.
- RIEGEROVÁ, Jarmila. *Rekondiční a sportovní masáže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 96 s. ISBN 9788024416618.

Masáže

Massó = mačkat hníst
z řečtiny

Hebrejšťina – mašeš

Arabšťina – mas

Latina - massa



Masáže



= příznivé ovlivnění
místních i celkových
stavů, potíží a změn,
které vyvolala
choroba, zranění
nebo námaha

Masáže uplatníme:

- upevnění tělesného a duševního zdraví
- posílení organismu
- zvýšení výkonnosti
- k odstraňování únavy / po fyzické námaze /
- ke zlepšení celkového vzhledu / zpomaluje příznaky stárnutí – vrásky /
- k léčení a doléčování některých poúrazových stavů



Sportovní masáž

- Používá techniky klasické masáže
- Patří mezi regenerační prostředky-
biologické / fyzikální /
- Využívá mechanické energie =
mechanoterapie
- Společné účinky mechanoterapie :
 - celkové / psychické, neurovegetativní, oběhové,
renální /
 - místní / oběhové, metabolické /

Mechanoterapie

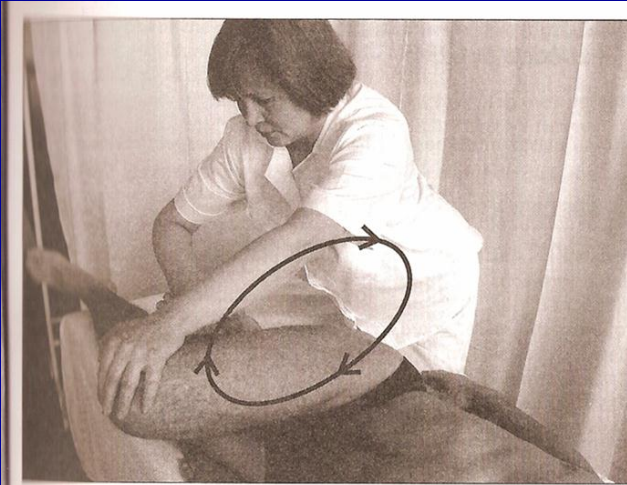
- Polohování kloubů
- Masáže
- Extenze a trakce
- Mobilisace
- Manipulace
- Technika měkkých tkání

Polohování kloubů



= uložení těla do optimální polohy / bolest /

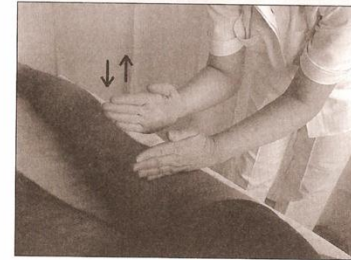
masáže



Obr. 30. Pohyby v kloubech kroužením



Obr. 23.
Tepání vříťovitě

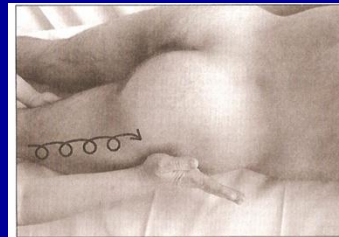


Obr. 24.
Tepání sekáním

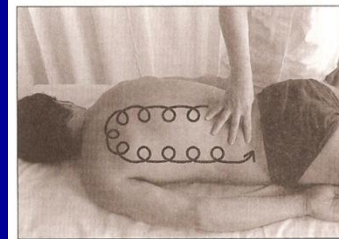
Obr. 8.
Hnětení vlnovité



Obr. 9.
Hnětení finské

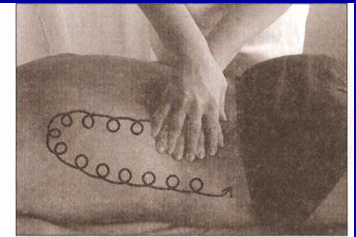


Obr. 13.
Roztírání
částí dlaně



Obr. 14.
Roztírání
jedním prstem
až čtyřmi prsty

Obr. 15.
Roztírání
osní prsty



Obr. 16.
Roztírání palcem



Extenze a trakce

= tah v ose –zrušení blokád v segmentu



Trakce a extenze

- Extenze – tah v ose končetiny
- Trakce – tah v ose páteře
- Vede k oddálení kloubních ploch – odstranění blokády v segmentu, protažení kloubních pouzder a ligáment



Mobilizace a manipulace

- = uvolnění blokád nebo zmírnění blokád / postizometrická relaxace /
- opakované pohyby bez prudkého nárazu



Měkké techniky

=masážní prvky / hnětení / - snížení bolestivosti



Rozdělení masáží

MANUÁLNÍ

- ❖ Klasická
- ❖ Reflexní
- ❖ Masáž vnitřních orgánů
- ❖ Kosmetická
- ❖ Sportovní

OSTATNÍ

- ❖ Pomocí vody
- ❖ Tlaková / přetlaková /
- ❖ Vakuová
- ❖ Vibrační- přístroje
- ❖ Kartáčem,....

- ❖ Ultrazvukem

Pomocí vody

- o Podvodní masáž
- o Vířivka
- o Sprchy
- o stříky



Tlaková / přetlaková /

- Na principu nafukovací končetinové dlahy
- K léčbě venostatických a lymfatických edémů končetin / po ablaci mammy /



Vakuová / podtlaková /

- Většinou v kombinaci s elektroterapií
- Ovlivňuje reflexní změny v tkáních / při poruchách pohybového aparátu vertebrogenní algický syndrom/



Přístrojová - vibrační



Kartáče, válečky,...



Ultrazvuk

mikromasáže

- zvýšení membránové permeability (zrychlení difúze ve tkáních)
- porušení vodivosti nervových vláken (tlumivý účinek na přenos vzruchů)
- změna pH tkání (po ozvučení ultrazvukem se pH zvyšuje, po nadměrné intenzitě může prudce klesnout)
- analgetický a spasmolytický účinek (tišení bolesti)
- změkčování vazivové tkáně změněné chorobnými procesy
- zlepšení trofiky (výživa tkání) (zvýšení místního krevního oběhu a tím zvýšení metabolismu)
- aplikace ultrazvuku značně prokrvuje tkáně, nedoporučuje se při raných stádiích svalových ruptur a hematomu / v další léčbě již vhodná je /



Historie masáží

Patří k nejstarším léčebným prostředkům.
K odstraňování únavy / sport / později

Pravěk

- léčení následků úrazů, potlačení bolesti
- tření, hnětení

Nejstarší písemné zprávy :



Egypt – 5 000 let p.n. | Ebersův papyrus
/ léčebný prostředek- nilské bahno /

Čína

3 700 let p.n.l – Kniha o obtížích – popisovány také masáže –
Konfucius 500 let p.n.l -metodika masáže / tepání hrudníku
+ dechová gymnastika

6 stol .: škola lékařská / i masáže/

16 stol.: encyklopedie / popis základů masáží /

- Zájem a tradice do dneška- pouliční maséři **AMMAS**
Oblíbená ranní masáž našlapováním
- Dnes tělovýchovné školy s lékařským zaměřením **TAOSE**

Indie

- Nejstarší doby
- Součást osobní hygieny / popsáno ve VÉDÁCH- knihy o poznání života- sekta brahmínů 1 800 let p.n.l :
obsahovala : časně vstávání, vypláchnutí úst, natření těla olejem, cvičení a masáž

Japonsko

+ vodní procedury / paličky a válečky /

Asyřané a Babyloňané

ve vojsku

Peršané

vonné masti

Starověké Řecko

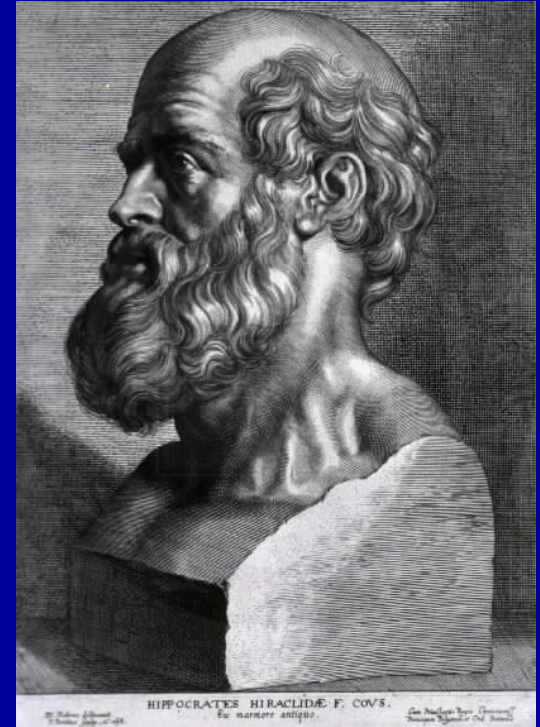
- První zmínka Homérova Odyssea
- Léčebná masáž ještě před Hippokratem / k léčbě zlomenin / - Herodikos / 100 let /
- Hippokrates : svaly lze uvolňovat, ochablé otužovat, mírná masáž podporuje přírůstek hmotnosti, příznivý účinek na krevní oběh, k léčbě nespavosti
- **1.země, kde se masáž uplatňuje ve sportu**

Před sportovními zápasy- ALEPTOVÉ / oleje s pískem a pryskyřicí, kořeny, plody- zesílení účinků

Přípravná masáž

Pohotovostní masáž

Chlapci masírováni od 7 let- součást výchovy mužů



Řím

- Zavedena technika **chvění**
 - Claudius Galenus – praotec sportovní masáže / lékař gladiátorů /
rozeznával masáž :
 - přípravnou / tření + hnětení /
 - odstraňující únavu
- S rozmachem Říma zhoršena voda v Tibeře- vodovody a lázně s bazény / místnosti pro masáže /



Středověk

- Pokles zájmu o přírodní vědy, lékařství a kulturu těla
- Infekční nemoci, epidemie / - omezování lázní a masáží /
- Arabské země : Avicena – propagoval masáže. „ Kánon lékařství „- nový poznatek o účinku masáže – urychlení odplavení látek, které způsobují únavu masáže nejen rukama ale i chodidly

Renesance lékařství

- Západní Evropa v 16 století
- Bez takového rozkvětu jako ve starověku
- Omezený okruh lidí
- Uplatnění v lékařství
- V tělesné výchově málo

Novodobý zakladatel sportovní masáže

- 19 stol – Peer Ling / misionář / - škola
masáže- další masérské školy
- Vzniká ve Skandinávii samostatná
sportovní masáž

Česká republika

- První česká publikace 1906 / V.Chlumský : O masáži /
- Rozšíření bránily hospodářské podmínky
- 1926 Tyršův dům – přednáška / MUDr. M.Jaroš : Sportovní masáž – kniha /
- V 30 letech propagátorem byl Edvard Cmunt / profesor balneologie /: začíná používat pojem klasická masáž
- 1934 masáže – živnost
- Rozvoj po 2.světové válce
- 1953 se učí na FTVS v Praze a Bratislavě
- 1963 součást osnov školení trenérů