



MASARYKOVA UNIVERZITA



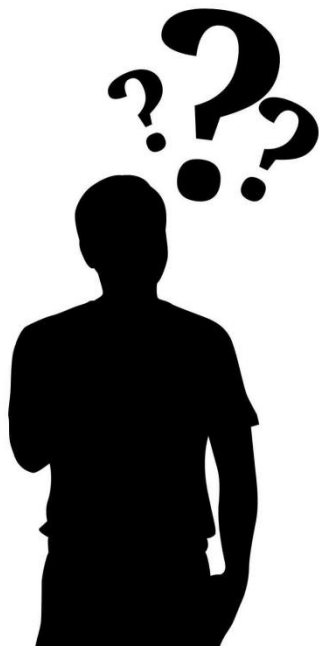
FAKULTA
SPORTOVNÍCH
STUDIÍ

Klasická a sportovní masáž

Kontraindikace masáže

Ivan Struhár

- **Kontraindikací** rozumíme stav, kdy nelze provádět masáž vůbec (*kontraindikace celková nebo absolutní*), nebo neprovádíme masáž na určitých částech těla (*kontraindikace místní nebo relativní*).



Kontraindikace celková

- Horečnatá nebo akutně zánětlivá onemocnění.
- Stavy vyžadující klid na lůžku
- Celkové tělesné vyčerpání.
- Bezprostředně po jídle
- Závažnější krvácivé stavy (hemofilie, leukémie apod.)
- Onemocnění dutiny břišní spojené se záněty nebo krvácením.
- Poranění dutiny břišní

Kontraindikace místní

- V místech hnisavých nebo plísňových onemocnění
- V místech zanícených kloubů
- V místech krvácejícího poranění nebo rozsáhlejšího zhmoždění, zlomenin atd.
- V místech popálenin, opařenin atd.
- V místech křečových žil, zánětů žil nebo bércových vředů

- V místech otoků nejasného původu
- V citlivých místech jako jsou podkolení jamky, loketní jamky, podpaždí, tříselná krajina, přední strana krku
- V místech mateřských znamínek, bradavic a zvrhedovatělých afekcí
- Břicho těhotných žen a u žen s menstruací
- Břicho při jeho akutních onemocněních
- Krajinu pohlavních orgánů a prsy u žen
- Tam, kde jsou blízko povrch hrany a trny kostí

- Masáži může být ošetřováno místo nad oestosyntézou /mimo nejbližší prox.kloub/-- podporujeme lymfatickou a venózní cirkulaci, měkkým hnětením a třením zlepšujeme předpoklady pro dobré hojení poškozené tkáně


Varovné situace pro maséra:

- Podezření na arteriální embolii
- Náhlá necitlivost k bolesti v místech dříve bolestivého průběhu nervu /velmi zřídka/

Zranění


☐ „čím lepší jsou výsledky masáže při odstraňování následků úrazů, tím nebezpečnější je její riziko při čerstvých traumatických poraněních,,

☐ V praxi se nejčastěji setkáváme s:

1. **Trhliny fascií a svalové hernie-** v oblasti adduktorů, m.tibialis anterior, m.biceps brachii, m.quadriceps femoris 


masáž nemá hojivý

efekt na trhliny fascií a svalové hernie

2. **Natržení svalu-** vzniká nepřímým silovým působením, tzn. při náhlém natažení nebo zastavení pohybu 



po zhojení zranění

uplatňujeme masáž

3. Natržení šlach- často vede ke zvlněnému ztvarování a přetvoření příslušného svalového bříška  masáž je zakázána

❖ **nikdy nemasírujeme zranění spojená s porušením kůže, teda rány. Platí to i pro čerstvá zraní s neporušenou pokožkou-
hluboko uložené krevní výrony, luxace kloubů a zlomeniny**

Cévní onemocnění

1. **Zánět lymfatických cév-** typické jsou červené pruhy na kůži a zduřené příslušné regionální uzliny  **masáž je zakázána**
 2. **Zánět žil-** jestli najdeme v průběhu vén zatvrdnutí /trombóza/ nebo hrubé provazce jedná se o zánět žil. **U trombózy nesprávné provedená masáž znamená smrtelné nebezpečí**  **odtržení krevní sraženiny vede k plicní embolii.**
- ✓ Před každou masáží je nutné prohmatat lýtka! Masáž neprovádíme ani tehdy, když by byla ordinována lékařem / možná změna na vénách v průběhu času/

- ✓ Při masáži posttrombotického syndromu masér provádí masáž za přítomnosti lékaře. Trombus po 7 dnech „pevně sedí,, na žilní stěně

3. Změny vén

- častá komplikace u starých lidí/ dochází k ukládání cholesterolu do vrstev cévních stěn/
- Dochází ke ztrátě pružnosti
- Při prudkém hnětení, hlavně v místech v průběhu velkých arterií na paži a stehně/adduktory/ může dojít k natržení cévní stěny—**životu nebezpečné krvácení.**



**u starších lidí proto volíme
jemné hmaty**

Časově omezené kontraindikace

- v sporných případech nemasírovat nebo konzultovat s ošetřujícím lékařem

1. Po jednoduchých operacích kolenního kloubu /např. odstranění menisku/- masáž m.quadriceps femoris až po 4 týdnech- začínáme s třením, jemné hnětení střední a horní části svalu

2. Po frakturách končetin- nejprve je potřebné svalstvo šetřit před mechanickým pasivním zkracováním nebo protahováním 12 týdnů.

Masáž proximálně od fraktury je povolena dříve

Časově omezené kontraindikace

3. Po zlomeninách páteře- před aplikaci masáže musí předcházet „pohybové léčebné postupy,,

❖ U hrudního obratle  12 týdnů

❖ U bederního nebo krčního obratle  16 týdnů

❖ Při mnohočetných zlomeninách- ne dříve než po 6 měsících

❖ Po operacích, při nichž byla použita umělohmotná, kovová nebo keramická protéza kyčelního kloubu- zakázané všechny hmaty
nejméně 12 týdnů

Časově omezené kontraindikace

„nil nocere,, - NEMASÍROVAT

- Nemasírovat sval nad umělým kloubem – po odstranění kloubní hlavice a ofrézování jamky kloube vznikne v ráně obrovská dutina. Proměna hematomu v pohyblivou jizevnatou tkán nesmí být rušena mechanickým drážděním– Je povoleno pouze cvičení např. cvičení ve vodě po cca 17 dnech

Časově omezené kontraindikace

- ❖ **po operativním odstranění /cervikální ploténky/- masáž až po 6 měsících. Po operaci je nutná operační blokáda sousedních obratlů.**