

Klasická a sportovní masáž III.

MUDr. Kateřina Kapounková

Pomocné masážní prostředky

Řada výrobků:

- doba trvanlivosti
- složení / etiketa /
- deklarované účinky
- informace o testování
- účinky může ovlivnit i okolní teplota / v chladnu některé krémy tuhnou, v horku tečou /
- **vyšší účinek masáže** /vhodně vybrány /
- **vlastnosti:**
 - skluz
 - přilnavost
 - zvýšení účinků hmatů/ usnadňují aplikaci tření, hnětení, roztírání /
- **aplikační formy** / alergické reakce- svědění, pálení, otoky,... /

Přehled masážních prostředků

- Mýdla
- Zásypy
- Lihové roztoky
- Sportovky
- Tukové roztoky
- Embrokace
- Vodné roztoky
- Emulze



mýdla

- dlouho se používaly
- toaletní s vyšším obsahem tuků- neodmašťují kůži
- nevýhody: skluz a přilnavost proměnlivé / voda, odmaštění kůže /



zásypy / pudry /

- hlavní složka talek /
antibakteriální účinek /
- menší klouzavost
- nevhodné pro tření a
roztírání
- mohou dráždit kůži
s nadměrným
ochlupením /záněty
chlupových váčků /
- vysušují kůži
- práší



lihové roztoky

- tekuté
- vhodné pro krátké masáže /vypařují se /
- vetřením do kůže / účinné látky /
- rychle se odpařují / chladivý efekt /
- špatný skluz a vysušují pokožku
- Alpa / mentol /



Sportovka

- zdokonalené lihové mazání
- účinné látky do lihového základu
- barevné odlišení jako emulze
- špatný zkluz a přilnavost

Druhy SPORTOVEK / krátkodobá masáž /

- **základní žlutá :**
 - krátkodobá masáž /
automasáž /
 - čištění a regenerace
pokožky
- **bílá / eukalyptová /**
 - proti bolesti a únavě
z přetížení
pohybového ústrojí



sportovka

- **Červená- hřejivá**
 - prokrvení a prohřátí
 - prevence svalových křečí a poruch koordinace
- **modrá- chladivá**
 - osvěžující, chladivý účinek, k masáži odstraňující únavu



tukové roztoky

- aplikační formy :
tekuté / oleje /
polotuhé / masti, krémy /
- dobrý skluz / olejové /
- dlouhodobé masáže /
méně vhodné než
emulze – neprodyšný
film na kůži /
- alergie / ořechový olej /
- zvyšují potivost



embrokace

- většinou tekutá
- příprava v lékárně
- těžká smývateľnost

Vodné roztoky - gely

- Viskozní vodné roztoky
/ mýdlo, deriváty
celulózy /
- Nejsou příliš vhodné :
rychle se odpařuje voda,
špatný skluz, vysoké ph
– okolo 7



emulze

- Tři složky : olej, voda, emulgator
- Dva druhy :
 - olej ve vodě
 - voda v oleji
- Dobrý skluz a přilnavost
- mohou obsahovat více účinných látek
 - rozpustné v oleji / silice, vitamíny /
 - rozpustné ve vodě / flavonoidy, panthenol /
- snadno se mísí s potem a nebrání pocení při výkonu/pohotovostní masáž /
- lze je nachystat z polotovaru

Druhy EMSPOMY

bílá / + citronová silice /

- univerzální použití pro všechny druhy dlouhodobých masáží
- pocit osvěžení a lehkosti
- určena k ukončení všech typů a druhů masáže



červená nebo růžová/+kapsaicin /

- hřejivá / hyperemizační účinky ú
- pocit prohřátí a tepla s dlouhodobým účinkem
- užívá se také jako preventivní masáž proti svalovým křečím a poruchám koordinace



Druhy emspomy

zelená / + kafr /

- proti bolesti a únavě svalstva
- bolestivé stavy z přílišného nebo nestejnomyšerného zatížení pohybového ústrojí

modrá / + menthol /

- chladivá
- působí osvěžujícím a chladivým dojmem
- doporučena k masáži a automasáži odstraňující únavu /při teplém počasí/

žlutá

- vodoodpudivá
- vhodná na ochranu pokožky v nepříznivých klimatických podmínkách
- zabraňuje prochlazení pokožky / hydrofobní účinek /



Doporučení pro výběr m.prostředků

znát účinky:

- složení přípravku
- doba trvanlivosti / účinnost, alergie /
- deklarované účinky / klouzavost, snadná odstranitelnost, nesmí vyvolat alergickou reakci /
- zda byl přípravek testován
- / = správný výběr a použití /
 - **reakce masírovaného** na masážní prostředek / předem /
 - **masážní prostředek musí vyhovovat i masérovi**
 - **masážní prostředky vždy vhodně doplnit i prostředky na očistu kůže**
 - **dodržovat hygienická pravidla**

Silice

- = velmi rozmanitá skupina látek
- směsi ve vodě nerozpustné / lipofilní /
- často vonné, obsaženy v rostlinách
- složení silic:
 - alkoholy
 - aldehydy
 - ketony
 - fenoly a fenolické étery
 - estery
 - peroxidy a oxidy

Alkoholy

- silice růžová / linalol /
- silice mátová / menthol /
- s.rozmarýnová / borneol /

Aldehydy

- aldehyd kyseliny skořicové, vanilin

Ketony

- iron v silici kosatce
- menton ze silice mátové
- kafr

Silice - pokračování

Fenoly

- thymol ze silice hřebíčkové

Získávání silic:

- Izolací z rostlin pomocí destilace s vodní parou

Použití silic:

- vyvolávají na kůži pocit tepla a zčervenání / kafr, thymol /- stimulační účinky
- protizánětlivé účinky / heřmánková silice /
- dezinfekční účinky
- regenerační účinky

Flavonoidy

= látky rostlinného původu / deriváty fenylchromanu ,
v rostlinách ve formě aglykonu /

- působí na permeabilitu kapilár/ normalizují ji/
- snižují lomivost kapilár
- rozšiřují cévy
- spasmolytický efekt
- patří sem:

měsíčkový květ

- -vliv na kůži, podkoží, zlepšuje permeabilitu kapilár, rozšiřuje cévy / záněty žil, jizvy /

arnikový květ

- analgetické a protizánětlivé účinky

- *látky s chladivým efektem*

menthol - silice/ pohmožděniny, vykloubeniny,
výrony /

- *látky s hřejivým efektem*

kapsaicin : zvyšuje místní prokrvení, snižuje
svalovou ztuhlost, zmírňuje bolesti- revmatické,
působí proti křečím

- *protizánětlivé látky*

flavonoidy

eriváty kys. salicylové

Vitamíny

panthenol / provitamín vit.B5 /

- regenerační a zklidňující účinek
- hydratace a normalizace pleti

Vitamín A

- působení na kůži / vyhlazuje vrásky, pokožku, zlepšuje akné, nehty, vlasy/
- podílí se na udržování buněk v kůži

Vitamín E

- zvyšuje odolnost stěn cév
- zlepšuje procesy hojení