

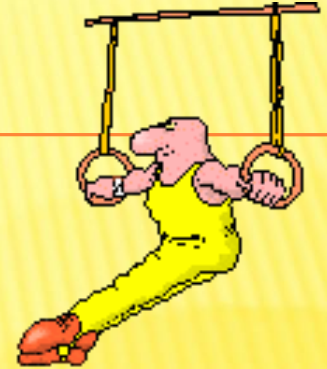
MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D

DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

SPORTOVNÍ MASÁŽ

Cíl sportovní masáže :

- × příprava na sportovní výkon
- × pomoc při rozcvičování
- × specifická pomoc při strečinku
- × podpora zotavovacích procesů po zátěži
- × navození pocitu pohody a relaxace
- × specifická pomoc při doléčování zranění

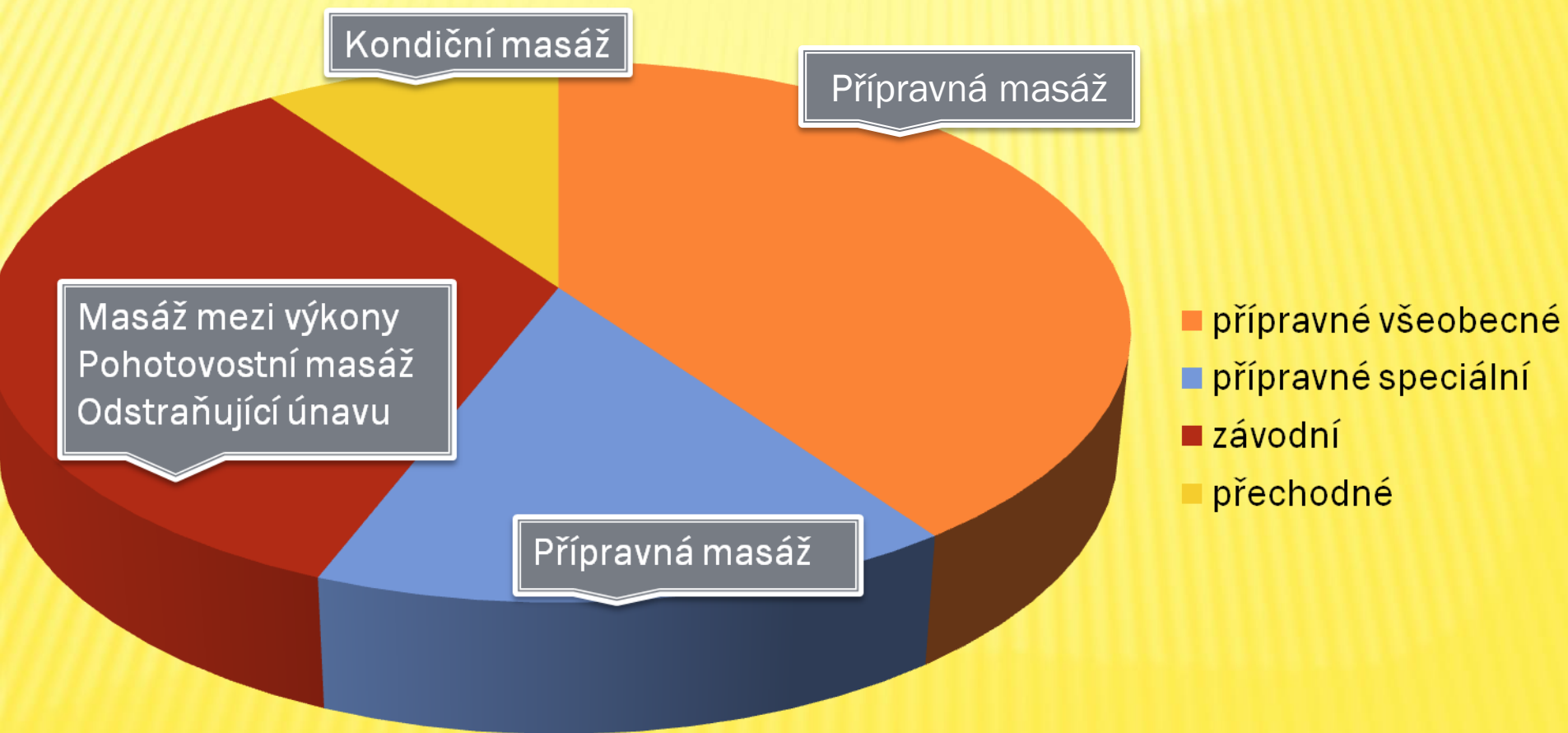


DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

- × Přípravná (kondiční)
- × Pohotovostní
- × V přestávkách mezi výkony
- × Odstraňující únavu
- × Sportovně léčebná

KDY KTEROU MASÁŽ POUŽÍT ?

Roční tréninkový cyklus



PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Přípravná masáž

- × Celková, vydatná, tvrdší
- × Posílení organismu
- × Lepší snášení tréninkových dávek
- × **Prevence proti přetěžování organismu**
- × 1-2x týdně (volnější dny)
- × Zlepšení zdravotního stavu
- × Přerušování přípravy (nemoc, úraz) – až 3x týdně a to i v závodním období (návrat sil – urychlení)

CÍL PŘÍPRAVNÉ MASÁŽE

- ✘ Podpořit rychlejší zotavení po tréninku
- ✘ Zrychlit krevní a mízní oběh
- ✘ Podpořit odplavení katabolitů
- ✘ Zlepšit pohyblivost a ohebnost v kloubech
- ✘ Zabránit opožděné svalové bolesti
- ✘ Psychologický efekt : psychické uvolnění

POUŽITÉ MASÁŽNÍ TECHNIKY

Tření : stupeň 1 – 2

Hnětení : 1 – 2 , napomáhá pohyblivosti tkání,
zpevňuje pojivové tkáně

Tepání : podporuje celkovou stimulaci, pocit
pohody, st.2

Chvění a pohyby v kloubech : napomáhají
celkovému uvolnění

ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Pohotovostní masáž

- × Součást přípravy na výkon
- × Před namáhavým tréninkem (závodem)
- × Uvádí organismus do stavu pohotovosti
- × Před nebo po rozcvičení
- × 2 typy :
 - ⇒ dráždivá
 - ⇒ uklidňující

Někdy se provádí při nedostatku času zkrácená
pohotovostní masáž

DRÁŽDIVÁ

- × U sportovců u kterých je útlum
- × Tvrdá a rychlá
- × Hmaty se rychle střídají
- × Nesmí být bolestivá (snížení výkonu)

UKLIDŇUJÍCÍ

- × U sportovců s převahou podráždění
- × Jemná
- × Masážní hmaty plynulé, rytmus plynulý a pravidelný
- × Snížení tonusu
- × Uklidňující
- × Neprovádí se tepání a pohyby v kloubech

ROZDÍLY MEZI DRÁŽDIVOU A UKLIDŇUJÍCÍ POHOTOVOSTNÍ MASÁŽÍ

| | dráždivá | uklidňující |
|---------------|-----------------------------|---|
| rychlost | větší | menší |
| intenzita | značná | malá |
| rytmus | nepravidelný | pravidelný |
| směr | různý | dostředivý |
| použití hmatů | Všechny mimo hnětení | Bez hnětení , tepání a pohybů v kloubech |
| prostředky | dráždivé | nedráždivé |

CÍLE MASÁŽE

- × Připravit svaly na aktivitu a námahu
(zvýšit cirkulaci ve všech částech těla)
- × Posílit účinek rozcvičení
- × Podpořit možnost plného protažení
- × Psychologický efekt : vyladit psychiku

POUŽITÉ MASÁŽNÍ TECHNIKY

- ✘ V rychlejším tempu, vynechání některých hmatů
- ✘ Začíná se na DKK zadní části, přední část DKK
- ✘ Dobrý výběr masážních prostředků
- ✘ Nemasírovat sportovce, který nebyl nikdy masírován
- ✘ Nemasírovat problematická místa

POSTUP PŘI POHOTOVOSTNÍ MASÁŽI DKK DRÁŽDIVÉ

normální

1. Rychlé úvodní **tření** celé DK – všemi směry
2. **Hnětení**- O
3. Krátké rychlé **roztírání** patkou kotníků, kolena a zevní strany stehna i bérce
4. **Tepání** – krátké rychlé tleskání, pleskání lýtka a stehna, **vějířovité na stehně a lýtku**
5. **Chvění** – vidlicí **stehno a lýtko**, rychlé **válení stehna** a vytrásání celé DK
6. **Pohyby v kloubech**
7. Závěrečné **tření** – dlaněmi všemi směry

zkrácená

1. Rychlé úvodní **tření** celé DK – všemi směry
2. **Hnětení**- O
3. Krátké rychlé **roztírání** patkou kotníků, kolena a zevní strany stehna i bérce
4. **Tepání** – krátké rychlé tleskání, pleskání lýtka a stehna
5. **Chvění** – vytrásání celé DK
6. **Pohyby v kloubech**
7. Závěrečné **tření** – dlaněmi všemi směry

ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Masáž mezi výkony

- × Vícekolová soutěž (v přestávce)
- × Odstranění únavy + pohotovostní dráždivá
- × Pozor na poměr
- × Asi 10 min

CÍLE MASÁŽE

- ✘ Podpořit zotavení po výkonu
- ✘ Zlepšit cirkulaci a odstranění katabolitů
- ✘ Umožnit návrat svalových struktur do stavu před výkonem
- ✘ Osvěžit sportovce
- ✘ Odhalit zranění nebo poškození
- ✘ Předejít svalovým křečím a opožděné svalové bolesti
- ✘ Psychologický účinek : udržet motivaci pro další část soutěže, odstranit napětí

ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Masáž odstraňující únavu

- × Po skončení tréninku (závodu) k urychlení regenerace
- × Odstup od zátěže (30 min ?)
- × Často kombinovaná s hydroterapií, saunou
- × 1 – 2x týdně
- × Využití všech hmatů

CÍLE MASÁŽE ODSTRAŇUJÍCÍ UNAVU

- ✘ Podpořit odplavení katabolitů
- ✘ Podpořit zotavení
- ✘ Návrat srdečně cévního systému do stavu před výkonem
- ✘ Předcházet opožděným svalovým bolestem
- ✘ Odstranit nebo zmírnit nepříznivé stavy sportovce
- ✘ Metabolismus přeladit na anabolickou fázi

PŘECHODNÉ OBDOBÍ

Kondiční masáž

- × Pomáhá udržet kondici
- × Celková vydatný, tvrdší
- × Podobná přípravné (jen 1/3 opakování hmatů)
- × 1x týdně

SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ MASÁŽ

- × Doléčovat zranění
- × Zkrácení doby rekonvalescence
- × Určuje lékař
- × Pomáhá k odstranění svalových křečí
- × Zranění doprovázená otokem :
 - Serózní za 2 dny
 - Krevní výron až za 3-4 dny

SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ MASÁŽ - CÍLE

- ✘ Podpořit žilní a lymfatický oběh
- ✘ Odstranit nadměrné množství tkáňových tekutin
- ✘ Podpořit zotavení po zranění, lepší krevní zásobení – rychlejší regenerace
- ✘ Rozvolnit zjizvené tkáně a vazivové srůsty
- ✘ Podpořit celkovou pružnost, podpořit rozsah pohybu v poraněné oblasti
- ✘ Psychologický účinek

SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ MASÁŽ - TECHNIKY

Lehké tření: stupeň 1, později 2, podpora odtoku lymfy a žilní cirkulace, vyhýbat se místu poranění

Hluboké bodové tření: specifické ošetření svalů, šlach a vazů. Prsty přiloženy přímo na postiženou část, prsty těsně vedle sebe, tlak do hloubky + nepatrný kruhový nebo příčný pohyb

Hnětení: využívá se všech hmatů, stupeň 1 i 2, vrací se pohyblivost měkkým tkáním a snižuje se svalové napětí

Chvění: stupeň 1 i 2, odstraňuje křeče a svalové napětí

SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ MASÁŽ - INDIKACE

- × Indikace lékař !
- × Masér pouze :

Svalové křeče : lehké tření a chvění

Vyražený dech: lehké tření a roztírání nadbříšku

1. Lokální poruchy podkožního vaziva

2. Poruchy svalstva

3. Vertebrogenně podmíněné poruchy svalstva

1. Lokální poruchy podkožního vaziva

- V podkoží a tukové tkáni dochází často ke změnám, které mohou být také spojeny se svalovými změnami  **panikulóza(panikulitida)**
- **Kůže a podkoží jsou spolu spojeny**, když se snažíme nadzvednout kožní řasu mění se v podobu pomerančové kůry s charakt. ostrá řezavá bolest  **pojivové gelózy.**

Lokalizace:

*nad křížovou kostí, nad deltovým svalem, v oblasti trochanterů. na
vnitřní straně kolena.....*

1. Lokální poruchy podkožního vaziva

- příčina **panikulitidy** není známa ale postihuje převážně ženy, uvažuje se o hormonálním vlivu, poruchách výživy a také vznik ovlivňuje i chlad. Předpokládá se, že za určité „konstituční slabosti,“ se vlivem těchto faktorů ukládá v subkutánní tukové a vazivové tkáni voda, což může vést k degeneraci pojiva.



1. Lokální poruchy podkožního vaziva

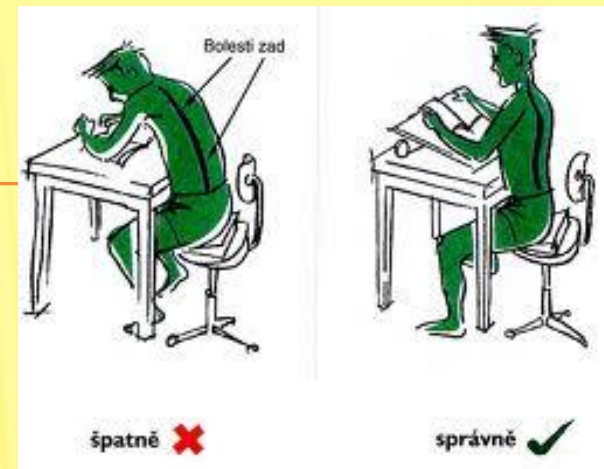
- **masáži, konkrétně intenzivním třením a povrchovým hnětením (špičkami prstů) se dají často lokální poruchy odstranit.**
- při tomto působení je charakteristická velmi silná bolest a vznik krvácení do tkáně
- masáži lze daný stav odstranit a znovuzískat normální posun tkáňových vrstev

2. Poruchy svalstva

- Téměř u všech poruch svalstva se vyskytují tyto nálezy:
 - ❖ Změna svalového tonu
 - ❖ Porucha prokrvení a metabolismu
 - ❖ Omezení funkce

Bolestivost

2. Poruchy svalstva



A-Svalově podmíněné poruchy svalstva

- První podmínkou zlepšení činnosti svalu je snaha o zlepšení prokrvení, kterého je možné docílit právě masáží.
- Avšak masáž je jen jedná část řešení problému, **je nutné zařadit aktivní tělesná cvičení.**

B-Kloubně podmíněné poruchy svalstva

- Klouby a svaly tvoří funkční jednotku, proto činnost jednoho ovlivní činnost také druhého a naopak.
- Klouby se liší svým rozsahem a svou schopností snášet tlak ALE všechny chorobné kloubní změny, bez ohledu na příčinu poškození, vedou reflektoricky k omezení pohybu....

POJEM: „arthrosis deformans,,



všechny degenerativní pochody na chrupavkách


centrace segmentu

stabilita kloubu

Funkční centrace



B-Kloubně podmíněné poruchy svalstva

- změny jsou také v oblasti svalu, NELZE předpokládat, že artróza vede ke svalové poruše teprve při úplném rozvoji v důsledku sníženého používání kloubu.
 vývoj probíhá často „**utajeně**„
- tělo je schopné kompenzovat pohybové poruchy. Na základě změn v pohybovém řetězci, je člověk schopný i při bolesti vykonávat pohyb avšak s neekonomickým zatížením v ostatních kloubech

„změny pohybového řetězce„

B-Kloubně podmíněné poruchy svalstva

▪ Např..: artróza kyčelního kloubu

- 1. Změny v omezení pohyblivosti a rozsahu pohybu**
- 2. Změny hlavně při práci adduktorů, flexorů a také v zevních rotátorů**

3. ATROFIE

- ❖ svalstvo vykazuje hypertonus**
- ❖ při déle trvající bolesti postupně dochází k tukově nebo vazivově degeneraci**

B-Kloubně podmíněné poruchy svalstva

- Po náhradě kyčelního kloubu endoprotézou je nutné aktivovat

svalstvo v okolí kloubu



MASÁŽ

- Do jisté míry masáž lze považovat za cestu nápravy svalové atrofie
(*hnětení způsobuje normotonizaci postiženého svalu, zároveň je drážděná vegetativní nervová síť cévních stěn*)

B-Kloubně podmíněné poruchy svalstva


Hnětení má v tomto případě 3-jí účinek:

- 1.Hnětením vzniká změna tvaru a mechanicky se uvolňují slepené mezisvalové povázky, které stěžují funkci
- 2.Normotonizace
- 3.Zlepšení prokrvení v atrofickém svalu

PROTO masáž v kombinaci s pohybovou terapií je nezbytným předpokladem obnovy funkce

Pozor ale: vzniklé změny kloubů jsou ireparabilní a masáž nemůže tento stav zlepšit

C- Úrazem podmíněné poruchy svalstva

- 1. Výrony (kontuze):** pokud je kůže neporušena, postačí když si i laik kůži hladí a tře  tím se rozdělí vznikající podkožní krevní výron do okolní tkáně

Větší krevní výrony potřebují masáž, neboť hrozí nebezpečí dalšího krvácení, trombózy a embolie

- 2. Distorze:** například v kolenním kloubu. Tento nález často provází krevní výron, v tomto případě je nejlepší volbou klid a kompresivní obvazy

C- Úrazem podmíněné poruchy svalstva

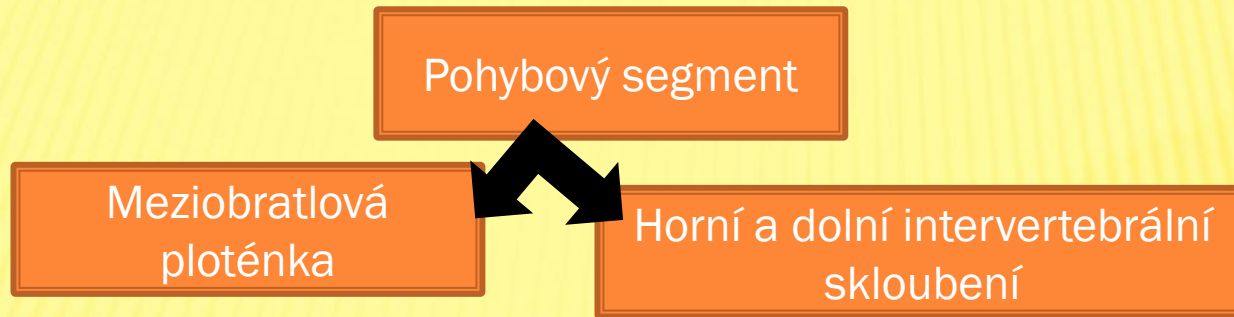
3. Vykloubení (luxace):

- ❖ poraněnou tkán je nutné uvést do klidu, t.j bez masáže
- ❖ po úpravě luxace je **MASÁŽ** a **CVIČENÍ**

4. Zlomeniny (fraktury):

- ❖ je nutné opět klid
- ❖ svalstvo zbavené funkce propadá atrofii z imobility

3. *Vertebrogenně podmíněné poruchy svalstva*



- ✘ Primární hledisko v etiologii je funkční porucha v tomto místě – později vznik strukturálních změn
- ✘ Chybná funkce vede k přetížení struktur bohatých na receptory bolesti, reflexní spazmus, snížená pohyblivost v segmentu = **blokáda**

3. *Vertebrogenně podmíněné poruchy svalstva*



Meziobratlová ploténka

Je tvořena dvěma částmi - *nucleus pulposus* a *anulus fibrosus*.

Ploténka není jako ostatní tkáň vyživována cévami, ale vlivem neustálého tlakového působení na ní dochází k procházení míšní tekutiny skrz ni, což vede k přijímání potřebné výživy pro tuto tkáň.

3. Vertebrogenně podmíněné poruchy svalstva

- **Pohyblivost trupu je nutná pro dýchání. Páteř se účastní na:**
 1. *Pohybech hlavy*
 2. *Rozšíření rozsahu pohybu končetin- např. předklon*
 3. *Možnosti změny polohy, např. mezi sezením a stáním*
 4. *Pohybu, kterým zaujímáme postoj*

3. *Vertebrogenně podmíněné poruchy svalstva*

- Příčiny změn tvaru páteře jsou rozličné, rozeznáváme tyto skupiny
 1. **Svalové příčiny-** *např. kulatá záda v důsledku oslabení zádových svalů, zvýšená lordóza při slabých břišních svalech, skolióza a torze při jednostranné obrně zádových svalů....*
 2. **Vertebrální příčiny-**
 - *deformace páteře jako projev nesprávného vývoje,*
 - *následek choroby,*
 - *poúrazová fraktura*

3. Mimoobratlové kostní příčiny

- Skolióza při změnách postavení pánve
- Kompenzační lordóza při oboustranném ztuhnutí kyčlí

Masážní léčba v kombinaci se cvičením je schopná zcela napravit svalové příčiny statických poruch páteře