

ÚČINKY MASÁŽÍ

MUDr.Kateřina Kapounková

MECHANISMUS ÚČINKŮ

- místní
- celkové

Složka

- ❖ mechanická
- ❖ humorální
- ❖ hormonální
- ❖ Nervová



Působí současně a odezva organismu je komplexní ●

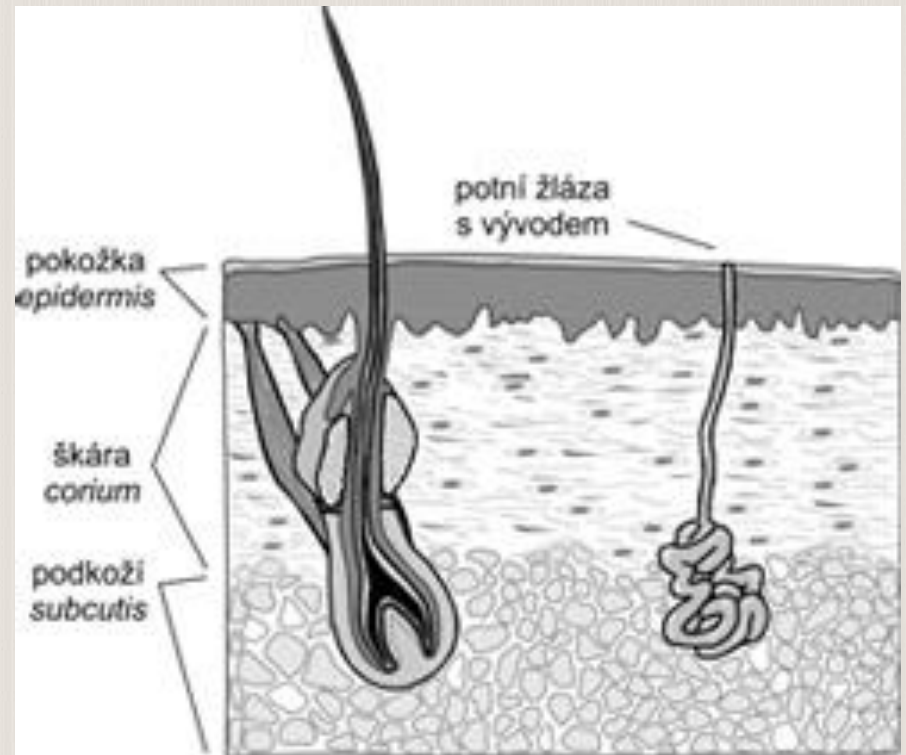
ÚČINKY MÍSTNÍ

- Kůže – tření
- Podkožní vazivo-roztírání
- Okolí kloubů- roztírání
- Průběh šlach-roztírání
- Svaly- hnětení



ÚČINKY MÍSTNÍ - KŮŽE

- odstranění povrchové zrohovatělé vrstvy
- uvolnění vývodů mazových žláz
- uvolnění vývodů potních žláz
- prokrvení kůže (otevření dalších kapilár)
- podpora oběhových funkcí (přísun živin, odsun katabolitů)
- podpora odtoku lymfy v mízních cestách
- otupění kožní bolestivosti

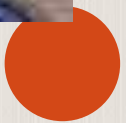


HLAVNĚ TECHNIKY

tření

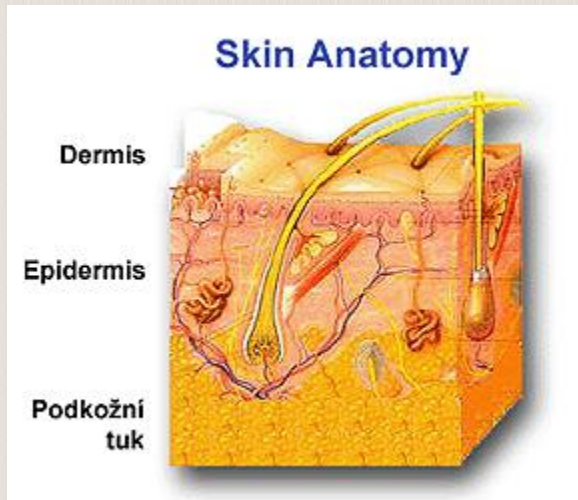


tepání



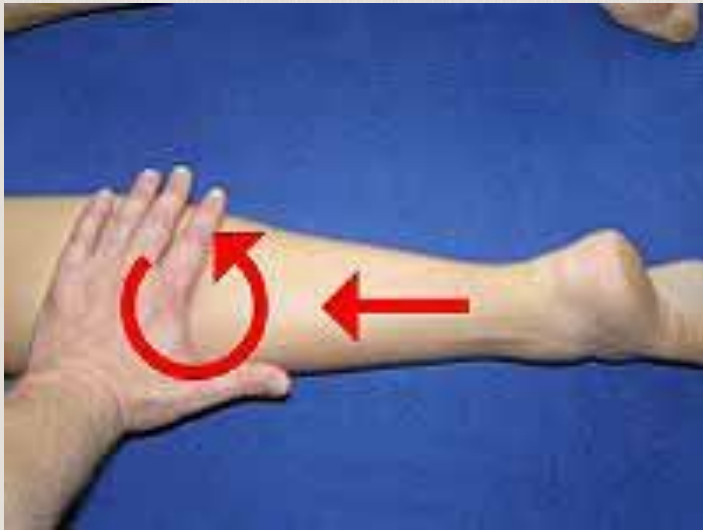
PODKOŽNÍ VAZIVO, OKOLÍ KLOUBŮ, PRŮBĚH ŠLACH

- rozrušení srůstů a ztluštěnin
- mobilizace
- uvolnění a vstřebávání výpotků a usazenin



HLAVNĚ TECHNIKY

roztírání, vytírání



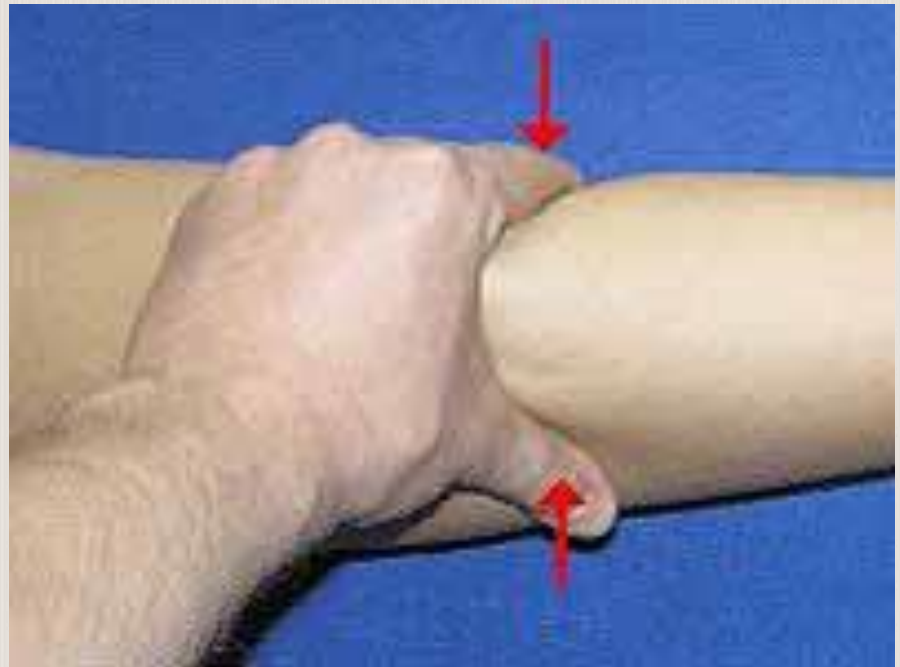
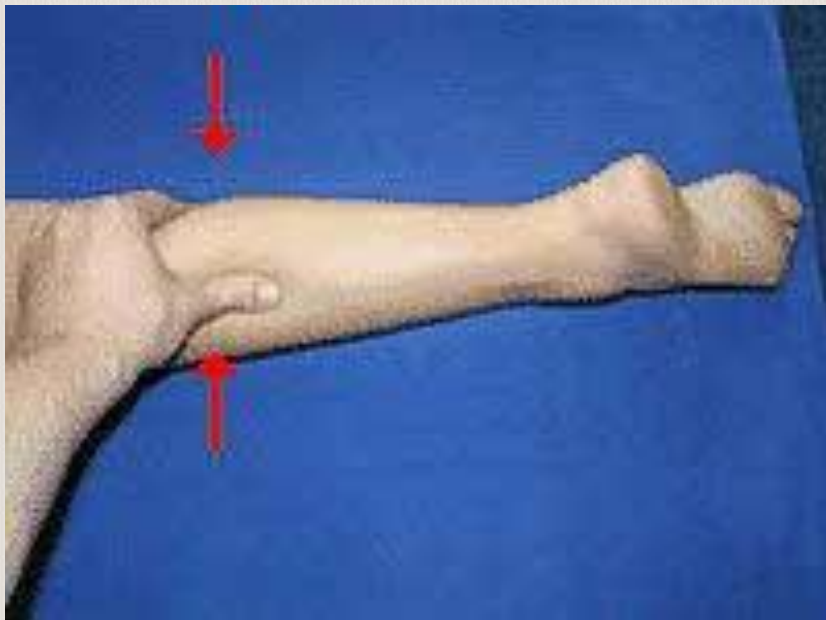
SVALY

- zlepšení oběhu krve:
 - urychlení regenerace
 - zvýšení výkonnosti
- změny tonusu:
 - zvýšení
 - snížení



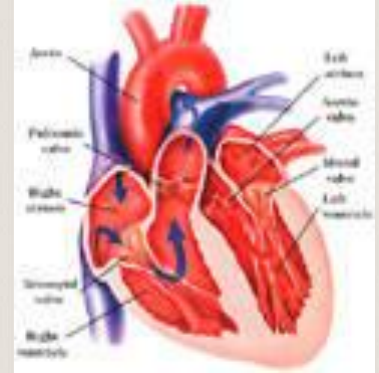
HLAVNĚ TECHNIKA

hnětení



ÚČINKY CELKOVÉ

Krevní oběh



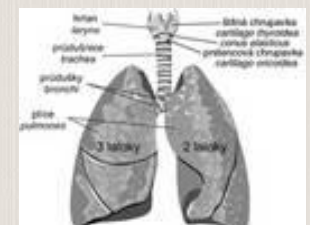
➤ podpora činnosti srdce

1. snížením odporu v kapilárním řečišti

2. usnadněním žilního návratu

➤ zlepšení periferního krevního oběhu v ostatních orgánech (perfuze)

- ledviny (tvorba moči)
- plíce (ventilace, difuze)
- ostatní tkáně- podpora výměny plynů
- podpora termoregulace



ÚČINKY CELKOVÉ

Neurovegetativní a neuropsychické

○ přeladění na anabolismus

○ relaxace x stimulace

○ odstranění únavy

○ zlepšení spánku



ÚČINKY MASÁŽÍ

❖ Reflexní

receptor – CNS – efektor (orgány v těle, apod)

❖ Biochemický

uvolňování histaminových látek – dilatace cév – prokrvení (dostávají se do celého těla)

❖ Mechanický

urychlení oběhu krevního i mízního, vstřebávání výpotků



ÚČINEK MASÁŽÍ JE ZÁVISLÝ

- na působení jednotlivých masérských hmatů
 - směru
 - intenzitě
- rychlosti
- vlastním provedení
- vlivu pomocných masážních prostředků
- vlivu masážních přístrojů
- vlivu prostředí
- momentálním stavu masírovaného (ale i maséra)



SMĚR HMATŮ

- ve směru toku krve v žilách a mízy v lymfatických cévách
 - končetiny : od prstů k trupu
 - na hrudníku a zádech : příčně na podélnou osu trupu
- na břichu ve směru peristaltiky tlustého střeva



TECHNIKY MASÁŽE

- Tření
- Hnětení
- Roztírání
- Tepání
- Chvění
- Pohyby v kloubech



SLED HMATŮ

1. Tření (větší plocha, zahřátí, nanesení masážních prostředků)
 2. Roztírání, vytírání, hnětení
 3. Tepání, chvění, popřípadě závěrečné tření
- plynule střídat více hmatů (sledovat reakci masírovaného)
 - pomalejší e jemnější hmaty (sedativní účinek)
 - rychlejší a tvrdší hmaty (stimulační účinek)



POSTUP PŘI CELKOVÉ MASÁŽI

a. Vzestupně (běžně)

- DKK
- Záda
- Břicho
- Popřípadě hrudník
- HKK
- Šíje

a. Sestupně (u hypertoniků)



PŘIBLIŽNÉ DOBY TRVÁNÍ MASÁŽE

- Celková : 40 – 60 min
- Částečná : př. 1 končetina 5 – 10 min



RUCE – PRACOVNÍ NÁSTROJ



důležitý je talent + poctivá práce

- pokud se tomu nevěnujeme, je potřeba cvičit každý den / jinak se dovednost ztrácí /
- úspěšní maséři ví přesně kdy, kam a jak přiložit ruce
- nejdůležitější **smysl – hmat** / slepí maséři /
- nácvik masážních hmatů + naučit se rozlišovat jemné rozdíly v hmatových počtcích a uložit v paměti



NEJLÉPE NAUČIT

1. **na svém těle** / vnímáme jaké pocity v nás
dotyk vyvolá – podobné má masírovaný/:

bez tlaku prstů – povrch kůže

- hladkost
- zhrubělé lokality
- bradavice, výrůstky
- potivost

vnímání kožního reliéfu

- podkožní žíly
- šlachy
- bříška svalů
- kostní hrany a výrůstky
- kožní řasy, sklesliny



2. **nácvik se zavřenýma očima**

- postupně **zvyšovat** tlak

podkoží- kvalita podkožního tuku

elasticita podkoží

(často objeveny různé útvary: *lymfatické uzliny* - velikost, ohraničenost, tvar)

útvary (rané stádium nádorů)

- ještě **víc do hloubky**

svaly: napětí, mezisvalová povázka, průběh šlach
břicho- hrana jaterní

3. **jiné osoby / rodina, partneři,.../**



RŮZNÉ REAKCE MASÍROVANÝCH

- hysterik / sténání,naříkání /
- porušená citivost / bez odezvy na hrubší dotyk /

modifikace hmatů



NEJČASTĚJŠÍ POUŽITÍ ČÁSTÍ RUKOU PŘI MASÁŽI:

- *celá plocha dlaně/ tření /*
- *hřbetní plocha ruky/ tření /*
- *dlaňová plocha zápěstního kloubu*
PATKA / *roztírání*
- *palci/ hnětení /*
- *bříšky nebo konečky prstů*
/ roztírání, tepání /
- *pěstí/ roztírání /*
- *hrstí / tepání /*

