

## SROVNÁNÍ SPORTOVNÍ MASÁŽE A REFLEXNÍ TERAPIE

	SPORTOVNÍ MASÁŽ	REFLEXNÍ TERAPIE
HISTORIE	19. století tvůrcem P. Ling - 1813 první škola – 1912 použita na Olympijských hrách – u nás první publikace 1906 – úspěch a rozvoj u nás až po 2. sv. válce	Pochází z Asie 4. – 5. tisíciletí př. n. l. první písemný důkaz 3. tis. př. n. l. do Evropy dovezena Markem Polem - William Fitzgerald vydal v roce 1971 knihu Zone therapy – 1974 založen Mezinárodní institut reflexologie.
CÍLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prokrvení, zlepšení přívodu kyslíku a potřebných výživových látek ke tkáním</li> <li>- odstranění únavových látek a zplodin látkové výměny</li> <li>- ovlivnění svalového napětí</li> <li>- snížení psychického napětí</li> <li>- zvýšení kloubní pohyblivosti</li> <li>- má vliv na centrální nervový systém</li> </ul>	Diagnostika a léčba pomocí reflexních plošek, které jsou ve spojení s orgány – ovlivňuje činnost imunitního systému, lymfatického systému, látkovou výměnu, zmírňuje či odstraňuje bolest zad a krční páteře – používá se k léčbě chronických nemocí, zažívacích obtíží a také k odstranění stresu
INDIKACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celková únava organismu</li> <li>Svalové spazmy</li> <li>Snížený svalový tonus</li> <li>Větší tréninkové zatížení</li> <li>Pouřazové a pooperační stavy</li> <li>Chronické revmatické choroby</li> <li>Choroby krevního oběhu a cév</li> <li>Chronické choroby dýchacího systému</li> <li>Chronická zácpa</li> <li>Funkční nervové poruchy</li> <li>Jednostranné i oboustranné ochrnutí končetin</li> <li>Rekonvalescence po těžkých chorobách</li> <li>Stavy po fyzickém vyčerpání a svalové únavě.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funkční a chronická organická onemocnění vnitřního ústrojí, onemocnění srdce, choroby dýchacího ústrojí, choroby žaludku a tenkého střeva, choroby žlučových cest, žlučníku a jater, choroba vylučovacího systému, gynekologické choroby, neurologické choroby</li> <li>Cévní choroby</li> <li>Funkční, degenerativní a některé chronické revmatické choroby páteře a kloubů</li> <li>Pouřazové a pooperační stavy</li> <li>Vegetativní a endokrinní dysregulace.</li> </ul>

KONTRAINDIKACE	<p><u>Kontraindikace celková:</u>  Vyčerpání po nadměrné tělesné zátěži  Akutní zranění pohybového aparátu  Zánět šlach  Poruchy krevního oběhu  Bakteriální onemocnění kůže  Virová onemocnění  Horečnaté stavy  Nádorová onemocnění  Také nemasírujeme dříve než dvě hodiny po jídle a lidi pod vlivem alkoholu nebo omamných látek.</p> <p><u>Kontraindikace částečná:</u>  Místa, kde jsou těsně pod kůží hrany nebo trny kostí  Oblasti třísel, podkolenní, podpažní a loketní jamky  Prsní bradavky u mužů  Celá prsa u žen  Pohlavní orgány  Břicho při menstruaci nebo jakékoliv bolesti  Plísňová onemocnění  Kožní poranění  Místa s bradavičnatými útvary  Oblasti se zvětšenými a zanícenými žilami</p>	Kontraindikací je pouze transplantovaný orgán, což umožňuje tuto terapii používat i tam, kde jiné procedury nemohou být aplikovány.
MASÁŽNÍ TECHNIKY	Tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění, pohyby v kloubech	Technika je zde pouze jedna a to tlak bříškem palce. Dle sklonu palce dělíme na masáž tlumící a posilující.
MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	ANO	NE
MASÁŽNÍ PŘÍSTROJE	ANO ( pouze jako doplněk )	NE