

ZÁDOVÁ SESTAVA

0. Poloha: vleže na břicho, ruce podél těla, dlaně vzhůru, příp. podložit břicho při hyperlordóze.
1. Tření
 - 1.1. Tření plochami dlaní ve směru kaudokraniální do písmene „T“ (obkroužit lopatky) a zpět
 - 1.2. Tření plochami dlaní (kraniálně kolem páteře, kaudálně laterálněji a naopak)
 - 1.3. Tření obtahováním (v několika řadách vedle sebe)
 - 1.4. Tření bříšky prstů (paravertebrálně dlaněmi přímo kraniálně, bříšky prstů vlnovitě po stranách kaudálně)
2. Roztírání, vytírání a hnětení
 - 2.1. Hřebenový hmat (kraniálně kořeny dlaní, kaudálně PIP klouby)
 - 2.2. Roztírání špetkou kolem SIPS
 - 2.3. Roztírání palci (spirálovitě, kolem páteře)
 - 2.4. Vytírání meziobratlových prostor (kaudokraniálně obkružovat spinózní výběžky)
 - 2.5. Roztírání proximální částí dlaně (spirálovitě, paravertebr. svaly)
 - 2.6. Roztírání 4 prsty (spirálovitě, paravertebr. svaly)
 - 2.7. Roztírání 8 prsty (spirálovitě, paravertebr. svaly)
 - 2.8. Roztírání palcem (spirálovitě, paravertebr. svaly)
 - 2.9. Roztírání pěstí (kaudokraniálně, paravertebr. svaly) – „žehlička“

OBLAST ŽEBER

- 2.10. Vytírání mezižeberních prostor (roztaženými prsty lateromediálně)
- 2.11. Vytírání boční plochy trupu (od axily po postranní část hýždí)
- 2.12. Vlnovité hnětení (lat. okraj. m latissimus dorsi)

OBLAST LOPATEK

- 2.13. Roztírání thenarem, špetkou, palcem (v několika řadách od páteře k margo med. sc., dále ve třech řadách až k ramennímu kl.; stojím na opačné straně)
- 2.14. Roztírání palcem (lat. od margo med. scapulae, spirálovitě/přímo kraniokaudálně)
- 2.15. Roztírání palcem pod a ve fosse subscapularis (POD: od angulus inferior kraniálně oblast mezižeberních svalů, NAD: od angulus superior kaudálně hřbetem ruky m. subscapularis)

3. Tepání
 - 3.1. Tepání pleskáním
 - 3.2. Tepání tleskáním
 - 3.3. Tepání smetáním
 - 3.4. Tepání škubáním
 - 3.5. Vějířovité tepání

4. Chvění
 - 4.1. Chvění vidličkou
 - 4.2. Chvění dlaní

5. Závěrečné tření
 - 5.1. Tření plochami dlaní (viz úvodní tření)
 - 5.2. Tření obtahováním (viz úvodní tření)
 - 5.3. Tření bříšky prstů (viz úvodní tření)
 - 5.4. Tření do písmene T (viz úvodní tření)

- (6. Příkládání teplých dlaní)

ŠÍJOVÁ SESTAVA

0. Poloha: v sedu či vleže na břicho a střídavě na zádech, ruce volně podél těla, při masáži lopatky HK ve vnitřní rotaci za zády (za opaskem)
1. Tření
 - 1.1. Tření plochami dlaní (kraniokaudálně)
 - 1.2. Tření plochami dlaní zkřížmo
2. Roztírání a vytírání (kraniokaudálně; prokládat hmaty tepáním)
 - 2.1. Roztírání malíkovou hranou (hranami)
 - 2.2. Roztírání vidličkou
 - 2.3. Roztírání částí dlaně
 - 2.4. Roztírání špetkou
 - 2.5. Roztírání palci
 - 2.6. Roztírání 4 prsty
 - 2.7. Hřebenový hmat (kaudálně proximálními články prstů po pars descendens m. trapezius)

OBLAST LOPATEK

 - 2.8. Roztírání thenarem, špetkou, palcem (v několika řadách od páteře k margo med. sc., dále ve třech řadách až k ramennímu kl.; stojím na opačné straně)
 - 2.9. Roztírání palcem (lat. od margo med. scapulae, spirálovitě/přímo kraniokaudálně)
 - 2.10. Roztírání palcem pod a ve fosse subscapularis (POD: od angulus inferior kraniálně oblast mezižeberních svalů, NAD: od angulus superior kaudálně hřbetem ruky m. subscapularis)
3. Hnětení (mediolaterálně)
 - 3.1. Vlnovité hnětení
 - 3.2. Stahování vlny
 - 3.3. Přerušovaný stisk
4. Tepání
 - 4.1. Tepání smetáním
 - 4.2. Tepání tleskáním
 - 4.3. Tepání vějířovité
5. Chvění prsty (kraniokaudálně)
6. Pohyby hlavy (kraniokaudálně)
7. Závěrečné tření (kraniokaudálně)
 - 7.1. Tření plochami dlaní
 - 7.2. Tření plochami dlaní zkřížmo

BŘIŠNÍ SESTAVA

0. Poloha: vleže na zádech s flektovanými DKK
1. Tření
 - 1.1. Tření plochami dlaní (ve směru hod. ručiček)
 - 1.2. Tření hřbetem ruky (ve směru hod. ručiček)
 - 1.3. Tření břišky prstů
2. Roztírání a vytírání
 - 2.1. Roztírání špetkou (ve směru hod. ručiček v průběhu tlustého střeva, nepustím tlak, intermitentně malé kroužky v hloubce)
 - 2.2. Příčné vytírání (krájení, od symfýzy kraniálně k žeberním obloukům a zpět)
 - 2.3. Výtěr žaludku (z levého podžebří kraniomediálně a k pravému podžebří, max. 2x opakujeme)
3. Hnětení
 - 3.1. Vlnovité hnětení (kraniokaudálně, mediolaterálně)
 - 3.2. Hnětení po stranách břicha
 - 3.3. Protlačování pěstí (vynechat moč. měchýř)
 - 3.4. Protlačování dlaní (vynechat moč. měchýř)
 - 3.5. Protlačování špetkou (vynechat moč. měchýř)
4. Tepání
 - 4.1. Tepání pleskáním
 - 4.2. Tepání tleskáním
 - 4.3. Tepání smetáním
 - 4.4. Tepání škubáním
 - 4.5. Vějířovité tepání
5. Chvění
 - 5.1. Přehrnování břišní stěny
 - 5.2. Přehazování stěny břišní (2 typy)
 - 5.3. Chvění celého břicha
 - 5.4. Chvění špetkou (mezi pupkem a symfýzou, max. 3x)
6. Závěrečné tření
 - 6.1. Tření plochami dlaní (ve směru hod. ručiček)
 - 6.2. Tření hřbetem ruky (ve směru hod. ručiček)
 - 6.3. Tření obtahováním

HRUDNÍ SESTAVA (na lékařský předpis)

0. Poloha: pacient leží na zádech, paže v mírné abdukci podél těla, rovnoměrný dech
1. Tření
 - 1.1. Tření plochami dlaní (kraniálně středem, kaudálně laterálněji a naopak, všechny hmaty provádíme u mužů mimo krajinu prsních bradavek, u žen celých prsů) – neprovádí se
2. Roztírání, vytírání a hnětení
 - 2.1. Vytírání horní části hrudníku a ramen
 - 2.2. Vytírání mezižebří (parasternálně, kraniokaudálně)
 - 2.3. Vytírání boční stěny hrudníku (stojíme na opačné straně od masírované části Th, protisměrný pohyb plnými dlaněmi)
 - 2.4. Vlnovité hnětení (m. pectoralis major)
 - 2.5. Roztírání kořenem dlaně (spirálovitě)
 - 2.6. Roztírání 4 prsty (spirálovitě)
 - 2.7. Roztírání 8 prsty (spirálovitě)
3. Tepání
 - 3.1. Tepání pleskáním
 - 3.2. Tepání tleskáním
 - 3.3. Tepání smetáním
 - 3.4. Vějířovité tepání (jemné!!!)
4. Chvění
 - 4.1. Chvění srdeční krajiny (lateromediálně; v srdeční krajině mírný tlak, směrem ke sternu jemné chvění a u sternu vypustit)
5. Závěrečné tření
 - 5.1. Tření plochami dlaní (kraniálně středem, kaudálně laterálněji a naopak)

SESTAVA PRO DOLNÍ KONČETINY

ZADNÍ PLOCHA

0. Poloha: pacient leží na břiše s podloženými nohama (pod nártem)
1. Tření
 - 1.1. Tření plochami dlaní (od paty až po hýždě, malíkové hrany směřují kraniálně, zevní ruka pokračuje na hýždě a vrací se laterálně, vnitřní se vrací zpět po vnitřní části stehna)
 - 1.2. Tření obtahováním (od Achillovy šlachy až po hýždě)
 - 1.3. Jezdcový hmat (Achillova šlacha)

MASÁŽ CHODIDLA

2. Tření
 - 2.1. Tření obtahováním
3. Roztírání, vytírání a hnětení
 - 3.1. Roztírání pěstí
 - 3.2. Roztírání kořenem dlaně (spirálovitě)
 - 3.3. Roztírání nůžkovým hmatem (malíková hrana)
 - 3.4. Roztírání nůžkovým hmatem (prstce)
 - 3.5. Vrtání paty
4. Pasivní pohyby (flexe – extenze, inverze – everze, cirkumdukce, vějíř)

MASÁŽ ACHILLOVY ŠLACHY

5. Tření
 - 5.1. Tření nůžkovým hmatem
 - 5.2. Tření kolébkou
6. Roztírání, vytírání a hnětení
 - 6.1. Vlnovité hnětení (palci a ukazováky ze strany)
 - 6.2. Přerušovaný stisk
7. Ischemická komprese AŠ

MASÁŽ LÝTKA

8. Tření
 - 8.1. Tření obtahováním
 - 8.2. Tření vytíráním přes ruku
9. Roztírání, vytírání a hnětení
 - 9.1. Hnětení uchopováním a odtahováním
 - 9.2. Hnětení krouživé (ohníček)
 - 9.3. Pomalé válení
 - 9.4. Hnětení vlnovité
 - 9.5. Hnětení finské

FYZIKÁLNÍ TERAPIE I - cvičení
1. ročník

10. Tepání

- 10.1. Tepání smetáním
- 10.2. Tepání škubáním
- 10.3. Tepání vějířovitě

11. Chvění

- 11.1. Chvění vidlicí (dolní končetina v 90° flexi v kl. kolenním)

MASÁŽ STEHNA

12. Tření

- 12.1. Tření obtahováním
- 12.2. Tření vytíráním přes ruku

13. Roztírání, vytírání a hnětení

- 13.1. Výtěr podkolenní jamky (jemně!!!)
- 13.2. Hnětení krouživé
- 13.3. Hnětení vlnovité
- 13.4. Hnětení finské
- 13.5. Roztírání částí dlaně (m. tensor fasciae latae)

14. Tepání

- 14.1. Tepání sekáním
- 14.2. Tepání smetáním
- 14.3. Tepání škubáním
- 14.4. Tepání vějířovitě

15. Chvění

- 15.1. Chvění vidlicí (dolní končetina v 90° flexi v kl. kolenním)

MASÁŽ HÝŽDOVÉ KRAJINY

16. Tření

- 16.1. Tření plochou dlaně

17. Roztírání, vytírání a hnětení

- 17.1. Hnětení rozmačkáváním pěstmi
- 17.2. Roztírání osmi prsty

18. Tepání

- 18.1. Tepání pěstí

19. Chvění

- 19.1. Chvění vidlicí

20. Závěrečné tření

- 20.1. Tření plochami dlaní (od paty až po hýždě, malíkové hrany směřují kraniálně, zevní ruka pokračuje na hýždi a vrací se laterálně, vnitřní se vrací zpět po vnitřní části stehna)
- 20.2. Tření obtahováním (od Achillovy šlachy až po hýždě)
- 20.3. Jezdcový hmat

PŘEDNÍ PLOCHA

0. Poloha: pacient leží na zádech a můžeme mu podložit kolenní klouby do semi-flexe

1. Tření

1.1. Tření plochami dlaní (od prstců až po třísla, malíkové hrany směřují kraniálně, zevní ruka pokračuje na hýždi a vrací se laterálně, vnitřní se vrací zpět po vnitřní části stehna)

1.2. Tření obtahováním (od kolen až po třísla, zpět dlaněmi až po kotníky)

MASÁŽ NOHY (PRSTCŮ A NÁRTU)

2. Roztírání, vytírání, hnětení

2.1. Roztírání částí dlaně, ...

2.2. Vytírání interosseálních svalů palcem (spirálovitě, na prstech a nártu navíc i podélnými tahy v rýhách mezi šlachami)

2.3. Vytírání meziprstních řas (porucha segmentu L5, S1)

2.4. Hnětení krájením (malíkovými hranami rukou)

2.5. Válení prstců

MASÁŽ KOTNÍKŮ

3. Roztírání, vytírání, hnětení

3.1. Roztírání částí dlaně

3.2. Roztírání špetkou

3.3. Roztírání palci (spirálovitě, každý kotník zvlášť, potom oba současně)

3.4. Osmičkový hmat

MASÁŽ BÉRCE (masírujeme pouze lat. oblast bérce, mm. peronei)

4. Tření

4.1. Tření obtahováním (jednou rukou)

5. Roztírání, vytírání, hnětení

5.1. Roztírání částí dlaně (spirálovitě)

5.2. Roztírání palcem (spirálovitě jednou rukou, ostatní prsty jsou opřeny o vnitřní stranu bérce)

5.3. Hnětení finské

MASÁŽ KOLENNÍHO KLOUBU (provádíme při extendovaném i flektovaném kolenním kloubu, důležité prohřát stehenní sval)

6. Roztírání, vytírání, hnětení

6.1. Roztírání částí dlaně (med. a lat. strana kolenního kloubu)

6.2. Roztírání špetkou (med. a lat. strana kolenního kloubu)

6.3. Roztírání palci (med. a lat. strana kolenního kloubu)

6.4. Osmičkový hmat (protisměrné obkružování česky oběma palci)

6.5. Křížový hmat

7. Chvění

7.1. Chvění patelley (distálním a proximálním směrem)

MASÁŽ STEHNA

8. Tření

8.1. Tření vytíráním přes ruku (mediální, frontální a laterální část stehna)

8.2. Tření obtahováním (od kolenního kloubu až po kyčelní)

8.3. Tření dlaněmi

9. Roztírání, vytírání, hnětení

9.1. Hnětení krouživé

9.2. Pomalé válení (dolní končetina v 90° flexi v kolenním kloubu)

9.3. Hnětení uchopováním a odtahováním (mediální, frontální a laterální část stehna)

9.4. Hnětení vlnovité

9.5. Hnětení finské (mediální a frontální část stehna!!!)

9.6. Roztírání částí dlaně (pouze na zevní straně stehna)

10. Tepání

10.1. Tepání smetáním (mediální, frontální a laterální část stehna)

10.2. Tepání škubáním (mediální, frontální a laterální část stehna)

10.3. Tepání vějířovité (mediální, frontální a laterální část stehna)

10.4. Tepání kombinované s chvěním

11. Chvění

11.1. Chvění vidlicí (dolní končetina v extenzi)

11.2. Chvění rychlým válením (dolní končetina v 90° flexi v KoK)

11.3. Chvění vytrásáním (rychlé chvění nahoru a dolů a do stran)

12. Pasivní pohyby celé dolní končetiny (trojflexe + ZR KK)

13. Závěrečné tření

13.1. Tření plochami dlaní (od prstců až po třísla, malíkové hrany směřují kraniálně, zevní ruka pokračuje na hýždi a vrací se laterálně, vnitřní se vrací zpět po vnitřní části stehna)

13.2. Tření obtahováním (od kolen až po třísla, zpět dlaněmi až po kotníky)

SESTAVA PRO HORNÍ KONČETINU

1. Poloha: pacient leží na zádech HK v extenzi, flexe v loketním kloubu, šála; pro masáž ramenního kloubu výhodnější sed pacienta a uchopit HK stejnostrannou končetinou, druhá masíruje
2. Tření
 - 2.1. Tření dlaní (jedna ruka fixuje HK pacienta za ruku, druhá provádí tření od zápěstí až po ramenní kloub)
 - 2.2. Tření palcem (druhostranná HK fixuje HK pacienta v oblasti ruky, stejnostranná provádí tření palcem ventrálně proti dorzálně položeným ostatním prstům a to po mediální straně předloktí a paže proximálně od zápěstí až k ramennímu kloubu, odtud se potom vrací po laterální straně paže a předloktí distálně až k zápěstí)
 - 2.3. Tření palcem (stejnostranná HK fixuje HK pacienta v oblasti ruky, druhostranná provádí tření palcem ventrálně proti dorzálně položeným ostatním prstům a to po laterální straně předloktí a paže proximálně od zápěstí až k ramennímu kloubu, odtud se potom vrací po mediální straně paže a předloktí distálně až k zápěstí)

MASÁŽ PRSTŮ RUKY

3. Tření
 - 3.1. Vytírání prstů palcem, špetkou
 - 3.2. Válení prstů
 - 3.3. Tření nůžkovým hmatem
 - 3.4. Tření nůžkovým hmatem všemi prsty
4. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 4.1. Vytírání meziprstních řas (porucha segmentu C7, C8)
 - 4.2. Válení prstů
 - 4.3. Hnětení krájením (malíkovými hranami rukou)

MASÁŽ HŘBETU RUKY

5. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 5.1. Roztírání částí dlaně, ...
 - 5.2. Vytírání interosseálních svalů palcem (přímé tahy i spirálovitě, na prstech a nártu navíc i podélnými tahy v rýhách mezi šlachami)
6. Tepání
 - 6.1. Tvrdé naklepání (mediálními články prstů)
 - 6.2. Vějířovité (hranou malíku)

MASÁŽ DLANĚ

7. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 7.1. Vlnovité hnětení (thenar, hypothenar)

- 7.2. Roztírání částí dlaně (celá dlaň)
- 7.3. Roztírání palci (spirálovitě)
- 7.4. Roztírání pěstí (sevřenou pěstí, šroubovitými pohyby na obě strany)

MASÁŽ ZÁPĚSTÍ

- 8. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 8.1. Roztírání částí dlaně (hřbetní strana zápěstí)
 - 8.2. Roztírání špetkou (hřbetní strana zápěstí)
 - 8.3. Roztírání palcem nebo oběma palci (hřbetní strana zápěstí)
 - 8.4. Roztírání vidlicí (masírovaná ruka položena na podložce ulnární hranou)
- 9. Chvění
 - 9.1. Vytřepání předloktí (flexe – extenze)

MASÁŽ PŘEDLOKTÍ

- 10. Tření
 - 10.1. Tření vytíráním přes ruku
- 11. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 11.1. Hnětení vlnovité
 - 11.2. Hnětení pomalým válením (předloktí kolmo ke stolu)
 - 11.3. Hnětení finské (loket ve flexi, ruka opřena o břicho terapeuta)
- 12. Tepání
 - 12.1. Tepání smetáním
 - 12.2. Tepání škubáním
- 13. Chvění
 - 13.1. Chvění rychlým válením

MASÁŽ LOKTE (flexe v loketním kloubu, dlaň masírované ruky opřena o stůl vedle druhostranného ucha nebo o protilehlé rameno - šála)

- 14. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 14.1. Roztírání částí dlaně
 - 14.2. Roztírání špetkou
 - 14.3. Roztírání oběma palci (osmičkový hmat)

MASÁŽ PŘEDNÍ STRANY PAŽE (oblast m. biceps brachii)

(flexe v loketním kloubu, dlaň masírované ruky opřena o břicho masírovaného)

- 15. Tření
 - 15.1. Tření vytíráním přes ruku (od lokte až k rameni)
- 16. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 16.1. Hnětení uchopováním a odtahováním
 - 16.2. Hnětení kroužením
 - 16.3. Hnětení vlnovité
 - 16.4. Hnětení finské

17. Tepání

17.1. Vějířovité tepání

MASÁŽ ZADNÍ STRANY PAŽE (oblast m. triceps brachii)

(masírovaná horní končetina v extenzi v loketním kloubu položena na břicho masírovaného směrem k protilehlému kyčelnímu kloubu)

18. Tření

18.1. Tření vytíráním přes ruku (od lokte až k rameni)

19. Roztírání, vytírání, hnětení

19.1. Hnětení uchopováním a odtahováním

19.2. Hnětení vlnovité

19.3. Hnětení finské

19.4. Hnětení pomalým válením (HK natažena v kloubu loketním, opírá se o rameno maséra)

20. Tepání

20.1. Vějířovité tepání

21. Chvění

21.1. Chvění rychlým válením (poloha jako u pomalého válení)

MASÁŽ RAMENE (masírovaný sedí na okraji stolu)

22. Tření

22.1. Tření vytíráním přes ruku (od paže až ke krku)

23. Roztírání, vytírání, hnětení

23.1. Hnětení vlnovité (malíkové hrany směřují ke krku)

23.2. Hnětení finské

23.3. Roztírání částí dlaně (masírovaná HK ve flexi v loketním kloubu podložena pod předloktím nemasírujícím předloktím terapeuta)

23.4. Roztírání špetkou

24. Tepání

24.1. Vějířovité tepání (předloktí terapeuta směřují proti sobě)

25. Chvění

25.1. Chvění vytřásáním celé HK (nahoru a dolů, do stran)

26. Pasivní pohyby celé horní končetiny

26.1. Zápěstí

26.2. Loketní kloub

26.3. Ramenní kloub

27. Závěrečné tření

27.1. Tření stejnostrannou rukou

27.2. Tření druhostrannou rukou

SESTAVA PRO HLAVU (kosmetická masáž)

NEOBLIČEJOVÁ ČÁST

1. Tření
 - 1.1. Tření bříšky prstů
2. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 2.1. Roztírání čtyřmi prsty (oběma rukama současně)
 - 2.2. Protisměrný pohyb bříšky prstů (prsty proti sobě)
 - 2.3. Odtahování skalpu
3. Tepání
 - 3.1. Tepání konečky prstů (střídavě jednotlivými prsty)
4. Chvění
 - 4.1. Chvění konečky prstů (do všech stran)
5. Závěrečné tření
 - 5.1. Tření celými plochami dlaní

OBLIČEJ, PŘEDNÍ STRANA KRKU A DEKOLT

1. Tření
 - 1.1. Tření konečky prstů (od středu do stran od čela až na hrudník)
 - 1.2. Tření plochou dlaně (od jednoho ramene k druhostrannému střídavě oběma rukama)
 - 1.3. Tření obtahováním (hřbety prstů od sebe, bříšky prstů zpět, brada a spánky, krk, ramena a dekolt)
2. Roztírání, vytírání, hnětení
 - 2.1. Roztírání čtyřmi prsty (oběma rukama současně)
 - 2.2. Roztírání konečky prstů (ukazovák+prostředník, spirálovitě)
 - 2.3. Vlnovité hnětení (svaly u nadočnicového oblouku, žvýkací svaly)
 - 2.4. Vytírání kořene nosu
 - 2.5. Roztírání špetkou (m. temporalis, temporomandibulární kloub)
3. Tepání
 - 3.1. Tepání konečky prstů (střídavě jednotlivými prsty)
4. Chvění
 - 4.1. Chvění konečky prstů (do všech stran)
5. Závěrečné tření
 - 5.1. Tření konečky prstů (od středu do stran od čela až na hrudník)
 - 5.2. Tření plochou dlaně (od jednoho ramene k druhostrannému střídavě oběma rukama)
 - 5.3. Tření obtahováním (hřbety prstů od sebe, bříšky prstů zpět, brada a spánky, krk, ramena a dekolt)