



Fyzikální terapie I

Úvod do mechanoterapie

The background features a vertical gradient from light yellow to dark brown. On the left, there is a large, faint silhouette of a person performing a wheelie on a bicycle. On the right, there are several smaller silhouettes of athletes in various dynamic poses, including one on a skateboard and another in a crouched, ready position. A horizontal bar with three yellow segments is positioned above the text boxes.

Dagmar Králová

22. 9. 2010

Fyzioterapie, FSpS MU

Osnova přednášky

- Definice a rozdělení fyzikální terapie.
- Obsah mechanoterapie.
- **Masáže** (historie, dělení, účinky, indikace, KI, zásady, poloha).
- **Palpace**.
- **Poloha klienta při masírování**.
- **Klasická masáž** (charakteristika, typy, hmaty a jejich použití).
- **Sportovní masáže** (charakteristika, typy).
- **Relaxační masáž** (charakteristika, typy).

Definice FYZIKÁLNÍ TERAPIE



„ Fyzikální terapie představuje převážně empirické terapeutické použití působení různých druhů zevní energie na živý organismus.“

J. Poděbradský



Dělení FYZIKÁLNÍ TERAPIE

Dle Poděbradského:

- **mechanoterapie;**
- **termoterapie;**
- **fototerapie;**
- **elektroterapie;**
- **magnetoterapie;**
- **hydroterapie;**
- **komb. terapie.**



Dělení MECHANOTERAPIE:

- **masáže;**
- **polohování kloubů;**
- **extenze a trakce;**
- **pasivními pohyby (motodlahy);**
- **techniky měkkých tkání a další speciální techniky (K-tape, tape);**
- **manipulace;**
- **UZ.**



Masáže - HISTORIE

- Nejstarší zprávy z Egypta, Číny, Mezopotámie.
- V antice se uplatňuje ve sportu. V Římě a Turecku se uplatňuje v lázeňství.
- K dalšímu rozvoji dochází v období renesance.
- Od 19. stol. se datuje moderní masážní škola Henrika Linga (Švédsko – zakladatel Ústředního ústavu pro gymnastiku), Metzgera (Holandsko) a Zabludowského (Berlín – vedoucí Ústavu pro masáž).
- Masáž Zabludowského u nás zavádí ve 30. letech Cmunt a na jeho práci navazuje Přerovský.

Klasifikace masáží:

- klasické;
- sportovní;
- relaxační;
- reflexní;
- masáž útrobních orgánů;
- kosmetická;
- derivační masáž (Cyriax);
- periostální a fasciové masáže;
- lymfatická masáž a lymfodrenáž;
- přístrojové (baňkování, vakuově-přetlaková);
- jiné.



Účinky masáže:

- **Lokální:**
 - zvýšení perfuze – resorpce otoků a zlepšení výživy;
 - odstranění povrchových zrohovatělých vrstev kůže;
 - uvolnění potních žláz;
 - vliv na endokrinní, lymfatický a žilní systém, sv. tonus, bolest;
 - podpůrný vazivový aparát a vnitřní orgány.
- **Segmentální.**
- **Supraspinální, celkové:**
 - limbický systém;
 - retikulární formace;
 - vliv na psychiku .

Masáže – hygiena prostředí



Masáže – hygiena prostředí:

- vzdušné, světlé, dobře větratelné prostředí;
- do 180 cm s omyvatelným povrchem (barva bílá x barevná);
- základní podmínky (umyvadlo s tekoucí teplou a studenou vodou, nejméně 1m prostor kolem stolu, teplota 23-24°C, ? osvětlení nejlépe přirozené, umělé ne menší intenzity než 100 luxů);
- dostupnost WC a ? sprchy;
- pevný ? polohovací stůl, vysoký asi 70-75cm, vždy s čistým prostěradlem či omyvatelným povrchem.

(? - nevyžaduje hygiena)

Masáže – masážní prostředky:

- mýdla;
- emulze (EMSPOMA: bílá – základní; oranžová „O“ – hřejivá; modrá „M“ - chladivá, osvěžující; zelená „Z“ - proti bolesti, zvýš. citlivosti, únavě; speciál „S“ - díky silikonovému oleji má vodoodpudivý účinek, způsobuje vazodilataci a má povzbudivý účinek);
- gely (většinou též červené hřejivé, modré chladivé);
- lihové přípravky v kombinaci s látkami nerozpustnými ve vodě a v olejích (ALPA, LESANA, SPORTOVKA: A – univerzální, B – hřejivá, C – chladivá a osvěžující);
- **oleje** (bio – kokosový, Saloos, esence – levandule snižuje TK);
- pudry, zásypy (lymfodrenáž).

Indikace masáží:

- poúrazové a pooperační stavy;
- chronické revmatické choroby;
- choroby krevního oběhu a cév;
- chronické choroby dýchacího systému;
- obstipace, zejména atonického typu;
- hemiplegie a paraplegie;
- funkční nervové poruchy;
- rekonvalescence po těžkých chorobách;
- stavy po fyzickém vyčerpání a svalové únavě.

Kl masáží (místní, celkové):

- **bez lékařského předpisu;**
- **horečnaté, infekční a akutní zánětlivé choroby;**
- **stavy vyžadující naprostý klid na lůžku;**
- **celková tělesná slabost;**
- **kožní hnisavé a plísňové afekce;**
- **bezprostředně po jídle;**
- **aplikace v místě čerstvého poranění;**
- **v místech velkých uzlovitých varixů;**
- **některé krvácivé choroby;**
- **pokročilá ateroskleróza a osteoporóza;**
- **choroby dutiny břišní;**
- **gravidita + šestinedělí (masáž břicha).**

Masáže – pokyny pro klienty

- **Nemasírovat po větším jídle, v případě masáže břicha ani po menším.**
- **Masírovaný se před masáží osprchuje teplou vodou, popř. doporučujeme krátké saunování vedoucí ke zvýšení perfuze masírovaných částí těla.**
V případě déle trvající masáže odkrýváme pouze masírované plochy.
- **Ideálně fyzický i psychický klid po masáži.**

Masáže – pokyny pro maséra

- **Vzdělání.**
- **Bezinfekčnost.**
- **Přísná hygiena (mytí rukou před každým novým pacientem apod.).**



Palpace

- je to základní prostředek myoskeletální medicíny;
- diferenciace charakteru palpovaných tkání (obrysy kostí či fascie...);
- nezáleží na velikosti palpační plochy terapeuta;
- vnímat teplotu, potivost;
- měnit směr a intenzitu – dokonalý vjem;
- fenomén protažlivosti a posunlivosti, JP;
- vyhodnocujeme reaktivitu pacienta;
- interakce, verbálně nesdělitelná.

Poloha



Klasická masáž

- řada mech. podnětů, které se provádějí na těle nemocného za účelem léčebným pouze rukou (Přerovský);
- typy (dle masírované části, celková – sestupná x vzestupná, TK).



Hmaty klasické masáže:

Hnětací:

- tření;
- roztírání, vytírání;
- hnětení.



Nárazové:

- tepání;
- chvění.



Pohyby v kloubech.

Sportovní masáž

je klasická masáž aplikovaná ve sportu na základě pocitů osvěžení a místního zotavení unavených skupin svalových s následným zlepšením až uvolněním pohybů (Žaloudek).



Typy sportovní masáže:

- **přípravná** (24 hodin před výkonem – následná regenerace; hnětení);
- **pohotovostní a mezi výkony** (dle psychiky sportovce inhibujeme či facilitujeme - tepání/svaly v akci jen povrchovějšími hmaty – nepřekrvit!!!, u svalů ne tolik aktivních zvýšit cirkulaci – více do hloubky);
- **regenerační** (po sportovním výkonu, urychlení odplavení laktátu, hodinu po výkonu – vyklusání + strečink);
- **léčebná masáž po sportovním výkonu** (konzultace s lékařem, po zranění, vychází z klasické).

Relaxační masáž

- vychází z klasické masáže a slouží k odbourání stresu a vyrovnaní stavu mysli;
- používá pomalých dlouhých tahů;
- esence (alergie);
- teplo (lávové kameny);
- muzikoterapie.



Doporučená literatura:

- **Poděbradský, J.: *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. Praha: ČLS JEP, 1995. 50. s.**
- **Gúth, A.: *Vyšetřovací a léčebné metodiky pre fyzioterapeutov*. Bratislava: Liečreh Gúth, 1998. 2. vyd, 449 s.**
- **Sedmík, J. *Masáže*. Praha: Svoboda, 1999. 3. vyd. 194 s. ISBN 80-205-1002-8.**
- **Žaloudek, K.: *Masáž*. Praha: Avicenum, 1975. 2.vyd., 248 s.**
- **<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/masaz/web/pages/sportovni-masaz.html>**

Vnímejte člověka jako celek – tělo i duši!

