

KLASICKÁ MASÁŽ - Masáž dolní končetiny. Masáž horní končetiny.

Masáž DK – přední plocha

- Tření – od prstů k tříslu
 - Oběma rukama
 - Jednou rukou
 - Střídavě oběma rukama
- Vytírání
 - Prsty – palce shora
 - Nárt – oběma rukama (palce, thenar), jedna ruka (jezdcový hmat)
 - Chodidlo – od prstů k patě (pěst nebo dlaň)
 - Hlezo
 - Dvojitý krouživý hmat
 - Křížový hmat
 - Jezdcový hmat
 - Osmičkový hmat
 - Bérec a stehno – celou rukou, zvláště i jako celek
 - Kolenní kloub
 - Dlaněmi – postranní části od bérce ke stehnu (tzv. dvojitý krouživý hmat)
 - Palci – tzv. křížový hmat
 - Boční vytření pately
 - Krouživé vytření kolene
 - Natahování a krčení šlachy kvadricepsu – celé dlaně nad a pod koleno – krátké „trhnutí“ – dvakrát přiblížit, jednou oddálit
 - Chvění patelou – celou dlaní, lehce prochvěť

Nakonec vytření celé DK krátkými a pak dlouhými hmaty

- Hnětení
 - Proválení prstů
 - Vlnovité hnětení – zevní i vnitřní strana svalů
 - Krouživé hnětení
 - Energický přerušovaný stisk
 - Proválení
- Tepání – ve 2 až 3 řádách (na stehně), vynechávají se hlezna, holeň a koleno
 - Vějířem
 - Hrstí
 - Dlaní
 - Škubání
 - Smetání

Občasné vytření celé DK!!!

Masáž DK – zadní plocha

- Vytírání
 - Chodidlo, pata – DK flektovaná v koleni palci a thenary, patou dlaně, klouby (pěst), dlaněmi
 - Vytření okrajů paty
 - Proválení paty
 - Provrtání paty
 - Vytření hlezna dvojitým krouživým hmatem
 - Vytření Achillovy šlachy – prsty obou rukou nebo jezdcový hmat, případně žlábek
 - Vytření celé DK krátkými a pak dlouhými hmaty
- Hnětení
 - Vlnovité hnětení – 2 až 3 řady
 - Krouživé hnětení
 - Přerušovaný stisk
- Tepání
 - Pěstí s přidržením – stehna a hýždě
 - Pěstí – lze i na lýtku
 - Hrstí a dlaní
 - Vějíř, šhubání, smetání

Podkolenní jamka

- Dvojitý krouživý hmat
- Křížový hmat
- Krouživé vytření
- Vytření palci
- Vytření patou dlaně

Masáž HK

1. Leh na zádech, HK v mírné ABD volně na podložce
2. Sed – masér sedí po jeho boku směrem k masírované HK

- Tření

Jednou rukou elevace masírované končetiny, druhá ruka obemkne zápěstí, plně přiložená dlaňová strana roztírá masážní prostředek – od zápěstí po ramenní kloub

- Vytírání
 - Vytírání prstů vidličkou – palmární/dorzální strana, mediální/laterální strana; lze i bříškem palce a ukazovákem
 - Vytření prstů na podložce – dorzálně i palmárně; bříško palce a 2 event. 2 a 3 prstu
 - Vytření prostorů mezi MTC – střídavě bříšky obou palců
 - Vytření hřbetu ruky palci – celou plochou palců za sebou až po zápěstí
 - Vytření dlaně palci
 - Vytření dlaně patkou ruky – druhá ruka podpírá ruku z hřbetní strany (zespodu)
 - Vytření zápěstí plošným tlakem palců

- Vytření předloktí a ramene – prsty, dlaní a palcem – ruce se při vytírání střídají, palce pronikají mezi svalové skupiny na předloktí a rameni (deltový sval!!)

Nakonec vytření celé HK oběma rukama (ruka se opírá dlaní o hrudník maséra)

- Hnětení – od ruky až po rameno
 - Proválení prstů – všechny najednou, pak i jednotlivě
 - Prokrájení prstů – protichůdný pohyb malíkových hran; dlaňová i hřbetní strana
 - Vlnovité hnětení – až od půlky předloktí po deltoideus, 2 řady
 - Krouživé hnětení a přerušovaný stisk
 - Proválení HK
- Tepání
 - Tepání ruky naměkko a natvrdo
 - Tepání pěstí
 - Tepání hrstí, dlaní, vějíř, šhubání a smetání
- Chvění
 - Natřásáním – za ruku, krátkým energickým pohybem 3 - 5x

Zdroje:

- Ipser, Josef. – Přerovský, Karel. *Fysiotrie*. Praha, Avicenum, 1972
- Capko, Ján. *Základy fyziotrické léčby*. Praha, Grada, 1998
- Komačková, Dagmar. *Fyzikální terapie*. Martin, Osveta, 2006
- Hupka, J. – Kolesár, J. - Žaloudek, K. *Fyzikální terapie*. Avicenum, 1988