

KLASICKÁ MASÁŽ - Masáž zad, Masáž břicha, Masáž hrudníku

Masáž ZAD I.

- Poloha vleže na břiše, hlava na boku (pokud polohu netoleruje, lze podložit hlavu a hrudník)
- Masér stojí z boku pacienta

Sled hmatů:

- Tření
 - Vlnovitě od ramen po hýždě, zpět hřbety prstů
- Vytírání a roztírání
 - Příčné vytření zad oběma rukama – obě ruce na ramena, palce blízko sebe, prsty kranio-laterálně, intenzivní tlak thenarem a dlaní – odstředivé spirály směrem do podpaží, nejintenzivnější tlak v oblasti lopatkového svalstva; hmat se posunuje kaudálním směrem až k dolnímu okraji lopatek
 - Vytření lopatek jednou rukou s pomocí
 - Příčné vytření zad a bočních stran
 - Vytření meziobratlových a mezižebních prostorů
 - Roztírání paravertebrálních svalů klouby prstů
 - Podélné vytření patkou dlaně
 - Hřebenový hmat
- Hnětení
 - Vlnivé hnětení
 - Protlačování pěstí
- Tepání
 - Pěstí, hrstí, dlaní a vějířem
 - Sekání – jen v oblasti páteře v úrovni dolního úhlu lopatek
- Chvění
 - Celou rukou – až k hýždím
 - Vidličkou – prsty na PV svaly až ke křížové kosti

Masáž BŘICHA I.

- Poloha na zádech, DKK flektované, chodidla opřená o podložku
- Kontraindikace !!!!
- Při lehkých kýlách masér přidrží břichovou stěnu rukou
- Pacient nemluví!
- Masér stojí na pravé straně pacienta

Sled hmatů:

- Tření
 - Celou rukou ve směru průběhu tlustého střeva
 - Ruce se střídají, navazují na sebe

- 8 – 10x
- Vytírání
 - Krouživé vytírání – malé kroužky prsty LHK naplocho – tlak se uvolní nad MM - 3x postupně zvyšující se tlak
 - Příčné vytření břicha („krájení“)
 - Esovité vytření žaludku – dx ruka na pod levé podžebří
- Hnětení
 - Vlnivé hnětení
 - Prohrnování břišní stěny
 - Protlačování břišní stěny
 - Podélné a příčné protlačování
- Tepání
 - Vějíř, škubání, smetání
 - „přehazování“ břišní stěny
- Chvění
 - Celou rukou s roztáhnutými prsty
 - Chvění špetkou

Masáž HRUDNÍKU I.

- Poloha na zádech, ruce v mírné abdukci, masér vpravo
- U žen se nemasírují oblast prsou, u mužů oblast bradavek

Sled hmatů:

- Tření
 - Neprovádí se
- Vytírání a roztírání
 - Vytírání hrudníku a ramen
 - Vytření hrudníku dlaněmi
 - Krouživé vytření bočních stran hrudníku
 - Vytření mezižeberních prostorů břicha obou palců – od středů k bokům
- Tepání
 - Vějíř, smetání a tepání břicha prstů v horní, střední, případně dolní část tak, aby se vynechaly oblasti prsou
 - Chvění v oblasti srdce
 - přiložením ruky na levou část hrudníku, v oblasti hrotu srdce – intenzivní chvění směrem ke středu

Zdroje:

- Ipser, Josef. – Přerovský, Karel. *Fysiatrie*.
Praha, Avicenum, 1972

- Capko, Ján. *Základy fyziatrické léčby*.
Praha, Grada, 1998
- Komačková, Dagmar. *Fyzikálna terapia*.
Martin, Osveta, 2006
- Hupka, J. – Kolesár, J. - Žaloudek, K.
terapie. Avicenum, 1988

Fyzikální