**klasická masáž - Masáž šíje a hlavy**

**Masáž ŠÍJE a RAMEN I.**

* Poloha v sedě

**Sled hmatů:**

* Tření
	+ Oběma rukama od vlasaté části šíje směrem k ramenům
* Vytírání a roztírání
	+ Vytírání šíje – podobně jako tření, ale větším tlakem
	+ Krouživé roztírání – od záhlaví, přes šíji na ramena
	+ Roztírání malíkovou stranou dlaně – stejnostrannou rukou s dopomocí druhou v malých kroužcích od šíje k ramenům
	+ Vytření vidličkou
	+ Vytření meziobratlových prostorů
	+ Roztírání supraskapulárních svalů
* Hnětení
	+ Vlnovité hnětení šíje - střídavě na obou stranách, alespoň dvě řady
* Tepání
	+ Tepání pěstí naměkko i natvrdo
	+ Tepání hrstí dlaní, vějířem, škubání a smetání

**Masáž TVÁŘE I.**

* Pacient sedí a má zakrytou vlasatou část hlavy ručníkem (hlava v mírném záklonu, opřena o hrudník maséra)
* Nebo masér sedí za hlavou ležícího pacienta

**Sled hmatů:**

* Vytření tváře – jedním až čtyřmi prsty obou rukou (od středu tváře do stran, pohyb zpět) 3x
	+ Čelo do stran, hmat končí zakroužením na spáncích)
	+ Vytření oblasti pod očnicemi od nosu dolní části ucha - dvěma prsty
	+ Vytření oblasti nad horním rtem – jedním nebo dvěma prsty
	+ Vytření brady až po úhly dolní čelisti – dvěma prsty
	+ Vytření krku – čtyřmi prsty – nakonec od klíčních kostí k bradě
* Hnětení tváře
	+ palcem a ukazovákem obou rukou formou vlnovitého hnětení (nadočnicové svaly napříč oběma směry a svaly tváře ve více řadách)
* Tepání
	+ jemným bubnováním bříšky prstů jedné ruky nebo současně oběma
* Chvění
	+ Chvění vidličkou – nad očnicemi pod očnicemi, na bradě a v místech výstupu větví trojklanného nervu
	+ Chvění špetkou – chvění zbytku tváře
	+ Chvění hrtanu – palcem a ukazovákem – příčně i podélně

**Zdroje:**

* Ipser, Josef. – Přerovský, Karel. *Fysiatrie.* Praha, Avicenum, 1972
* Capko, Ján. *Základy fyziatrické léčby.* Praha, Grada, 1998
* Komačeková, Dagmar. *Fyzikálna terapia.* Martin, Osveta, 2006
* Hupka, J. – Kolesár, J. - Žaloudek, K. *Fyzikální terapie*. Avicenum, 1988