

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
- Komačková, Dagmar. *Fyzikálna terapia*. Martin, Osveta, 2006
- Hupka, J. – Kolesár, J. - Žaloudek, K. *Fyzikální terapie*. Avicenum, 1988