

# Úvod do fyzikální léčby – cvičení

Mgr. et Mgr. Jan Šplouchal



## Organizační pokyny

- Kontakt: [381492@mail.muni.cz](mailto:381492@mail.muni.cz) tel.: 735545484
  - BOZP a PO
  - Docházka / absence
  - Organizace semestru
  - Oblečení (bílé tričko, bílé kalhoty/kraťasy, přezuvky)
  - Vybavení (ručník, masážní prostředky, poznámky, docházkový list)
  - Učebnice (ŽALOUDEK, K. *Masáž*)
- 
-

# Úvod do fyzikální léčby

- Definice FT
  - Druhy FT: mechanoterapie (masáže, MT, UZ!)  
hydroterapie  
termoterapie  
fototerapie  
elektroterapie  
(další)
  - Účinky FT
  - Indikace / kontraindikace FT
  - Rizika FT
- 
-

# Masáž

- Druhy masáží (klasická, sportovní, reflexní, „lymfatická“, další)
- Hygiena maséra / klienta / masérny
- Vybavení masérny

## *Druhy masážních prostředků*

- Oleje
- Emulze
- Mýdlové přípravky
- Alkoholové (lihové) přípravky
- Masti a krémy
- Gely
- Pudry

-----

- Označování
- Vlastnosti
- Výhody / nevýhody



## *Masážní hmaty (charakteristika, systém)*

- Úvodní tření
  - Roztírání a vytírání
  - Hnětení
  - Tepání
  - Chvění
  - Závěrečné tření
- 
-

## Směr masážních hmatů

- Dostředivý (k srdci)  
(podpora cirkulace, návratu žilní krve, odtoku lymfy)
  - Končetiny od periferie ke kořenovým kloubům  
(disto-proximální směr)
  - Trup bez jednotného pravidla
  - Záda - dva základní směry: podél páteře – v průběhu svalů  
příčně ve směru žeber
  - Břicho ve směru peristaltiky tlustého střeva
  - Šíje od záhlaví k ramenům a podél krční páteře
- 
-

## *Provedení masáže*

- Vzestupná masáž

DKK zezadu, záda, DKK zepředu, břicho, hrudník, HKK, šíje, případně i hlava a obličej (mírně zvyšuje TK)

- Sestupná masáž

Pořadí opačné (u starších lidí a hypertoniků)

-----  
Pozn. Další „kvality“ provedení masáže



## *Klasická masáž – sestavy*

- Zádová sestava (10 min) Masáž obličeje a hlavy
  - Šíjová sestava (3-5 min)
  - Sestava pro hrudník (3-5 min)
  - Sestava pro břicho (5 min)
  - Sestava pro HK (5-7 min)
  - Sestava pro DK zepředu (10 min)
  - Sestava pro DK zezadu (10 min)
- 
-

## Účinky masáže

- Mechanické
- Fyziologické
- Reflexní
- Psychologické

- 
- Celkové / lokální
- 

## *Základní vyšetření před masáží*

- Celková aspekce
- Anamnéza
- Lokální aspekce
- Palpace



## *Kontraindikace*

- Celkové / částečné
- Dočasné / trvalé

- 
- Absolutní / relativní

- Pozn. Možná rizika při masáži, vegetativní reakce
- 

**Děkuji za pozornost!**

„Učení v mládí je rytí do kamene, učení v stáří je kreslení do písku.“

Čínské přísloví

---

---