



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ÚVOD DO FYZIKÁLNÍ TERAPIE I

KLASICKÁ MASÁŽ
AUTOMASÁŽ
SPORTOVNÍ MASÁŽ
MASÁŽ JIZEV

UČEBNÍ TEXT PRO PRAKTICKÁ CVIČENÍ

Zpracovala: Mgr. Simona Šrubařová Ph.D.

MASÁŽE

Význam slova masáž

Masáž – tento pojem odvozen od řeckého slova *massé* (mačkat, hníst). Slovní kmen se objevuje ve francouzském slově *masser*, v hebrejském *mašeš*, arabském *mas*, v latinském *massa*, v sanskrtu *makch*, což většinou vždy znamená třítí, mazati apod.

Historie masáže

Starověk

Nejstarší písemný záznam (5 000 let před n. l.) představuje zřejmě Ebersenův papyrus z Egypta. Masáž je v něm uváděna jako jeden z možných léčebných prostředků.

Další z nejstarších údajů o masáži pocházejí z Číny. V kánonu *Nei Thing Son Wen*, který pravděpodobně napsal *Houng-Ti* (asi 3 700 let před n. l.), je pojednáno o použití masáže a gymnastiky v péči o tělo. Další písemné zprávy obsahují knihy *Konfuciovy*, který žil v letech 551–467 před n. l. Je v nich popsána metodika masáží, považovaná za léčebný prostředek. Tradice a zájem o masáže trvá v Číně do současné doby.

Také z oblasti starověké Indie pocházejí literární údaje o masáži staré skoro 4 tisíciletí. V náboženských knihách o poznání života nacházíme z doby 1 800 let před n. l. návod na správný „start do dne“, formulovaný takto: „...časně vstát, vypláchnout si ústa, natřít tělo olejem, cvičit a provádět si masáž (zřejmě, automasáž)“.

Jako Evropany nás samozřejmě nejvíce zajímá a je nám nejbližší antika řecká a římská. Do Řecka se dostala masáž z Egypta. Řekové používali léčebnou masáž již před Hippokratem (440–377 let před n. l.). Slavný řecký lékař Hippokrates již znal různé účinky masáže podmíněné různými hmaty a postupem, když uváděl, že „vhodnou masáží lze napjaté svaly uvolňovat a svaly ochablé utužovat“. Znal také příznivý účinek masáží na krevní oběh, nespavost, hojení následků poranění apod. Řecko je zřejmě první zemí vůbec, kde se masáž začala uplatňovat při různých druzích tělesných cvičení a sportů vůbec. Římané se naučili masáži od Řeků. Asklepiades (124–60 let před n. l.) hodnotil masáž jako jeden ze základních zdravotních prostředků. Doporučoval střídme jíst a pít, zato hodně cvičit a používat masáže. To znamená zase masáže v pojetí životosprávném a kromě toho doporučení životního režimu, téměř shodného s dnešními lékařskými radami proti civilizačním chorobám. Největší zásluhy o rozvoj masáže má římský lékař *Claudius Galenus* (131–201 n. l.), který je pokládán za praotce sportovní masáže.

Středověk

Toto historické období přineslo ve většině evropských zemí úpadek zájmu o přírodní vědy, lékařství, kulturu těla a s tím i o masáž, i když masáže zřejmě nadále prováděly lazebnice v lázních měst. Pouze Arabové se nadále intenzivně zabývali přírodními vědami a lékařstvím. Byl to například *Svícena* (780–837 n. l.), který propagoval hygienická pravidla, masáž a tělesná cvičení. Návrat k odkazu antiky (renesance) nastává pak až v prvních stoletích v novověku, ale v tělesné výchově později než v umění a vědách.

Novověk

V západní Evropě dochází k renesanci lékařství, tělesné výchovy i masáží teprve v 16. století. Byli to především Symforius Chambie, Fux z Tübingenu, Ambrosius Paré, Prosperus Alpinus, Alfonzo Boreli a Bacon Verulanský, kteří psali o tělesném pohybu, masážích a jejich využití při kloubních onemocněních a odstranění bolesti. Všechny tehdejší znalosti shrnul Hieronym Mercurialis do knihy De arte gymnastica, která vyšla v prvním vydání ve Veroně v roce 1569.

Od 17. a zejména 18. století zaznamenávají přírodní vědy, s nimi také anatomie, fyziologie i patologie, mohutný rozvoj. O něj se opírá lékařství na vědeckém základě, v té době již oproštěném od pouhé empirie (zkušenosti), či dokonce pověr. Masáž, jejíž historii od starověku je výše ve zkratce nastíněna, se opírala o zkušenosti, předávané z generace na generaci. O renesanci masáže po středověkém úpadku se zasloužil právě uvedený rozmach lékařství v 17. – 18. století.

Lékaři přebírali – bez pochyby ku prospěchu věci – právě masérské zkušenosti a dovednosti. Zařadili je mezi léčebné metody, používané zejména v lázeňství. Prohlubovali metodiku masáže (masérské postupy), zdokonalovali její provádění a posléze i vědecké zdůvodňování (účinky masáže). Tak vznikla léčebná masáž, používaná dnes v řadě oborů jako významný léčebný prostředek i jako metoda rehabilitační, využívaná v návratné péči o pacienty hospitalizované v nemocnicích, o ambulantní pacienty, či o ty, kteří se doléčují v lázních.

O pokrocích léčebné masáže se zmiňujeme proto, že mnozí autoři, z této masáže vycházeli při sestavování postupů masáže sportovní, lymfatické či kosmetické.

V poslední době je masáž vyhledávána nejen jako léčebná metoda, ale i pro příjemné pocity, které vyvolává. Relaxace má blahodárný vliv na tělo i na psychiku. Jako stimulant působí zřejmě proto, že relaxací svalů a odstraněním napětí se uvolňuje energie.

Charakteristika masáže

Procedury léčebné masáže řadíme do mechanoterapie, protože účinným prostředkem jsou mechanické podněty.

Cílem masáže je příznivé ovlivnění místních a celkových stavů, potíží a změn, které vyvolala choroba, zranění nebo námaha, případně předcházet vzniku nemocí. Dále masáž přispívá k podpoře fyziologických pochodů v organismu, k posilování zdraví i ke zvyšování celkové odolnosti.

Podle způsobu aplikace rozeznáváme masáž:

- ruční – manuální (klasická, reflexní, masáž vnitřních orgánů, sportovní, kosmetická...)
- přístrojovou
- kombinované formy

KLASICKÁ MASÁŽ

Klasickou masáž lze definovat jako soustavu masážních hmatů, které vykonáváme na těle nemocného s léčebným záměrem.

Fyziologické účinky masáže

Masáž vyvolává v těle reakce místní, vzdálené a celkové.

Místní účinek se projevuje v oblasti kůže urychleným odstraňováním jejích povrchových zrohovatělých vrstev, čímž se uvolní vývody mazových a potních žláz. Napomáhá se tak kožní perspiraci i udržování vhodné chemické reakce kožního povrchu a normalizaci napětí kůže. Třením se urychluje vyprazdňování povrchových a lymfatických cév, zvyšuje se prokrvení, tzn., že je zvýšený počet aktivních kapilár, což podporuje vstřebávání otoků, výpotků, krevních výronů ve tkáních, odstranění látek vyvolávající únavu (kyselina mléčná a jiné metabolity) a zlepšení výživy a přísunu kyslíku. Správnou volbou hmatů lze docílit zvýšení či snížení svalového napětí, zlepšení trofiky svalů a snížení bolesti. Cílenou masáží lze napomoci uvolnění a rozrušení srůstů ve zjizveném podkožním vazivu, v okolí kloubů, v průběhu šlach i jejich pouzder.

Vzdálené účinky jsou zprostředkované především reflexní cestou. Projevují se změnou prokrvení a zlepšením činnosti hluboko uložených tkání a orgánů.

Celkové účinky jsou přímo úměrné povrchu těla, na kterém se pracuje. Drážděním nervových zakončení vznikají biologicky aktivní látky (aminy). Celkové účinky se odráží ve změně vegetativní rovnováhy, ve zvýšení látkové výměny, ve změně vnitřního prostředí a činnosti žláz s vnitřní sekrecí. Masáž má celkový zklidňující nebo povzbuzující účinek na tělesnou výkonnost a ovlivňuje i stav CNS, který zpětně ovlivňuje periferní orgány a jejich funkce. Masáž podporuje krevní oběh při jeho celkové nedostatečnosti (lepší efekt než když je krevní oběh v pořádku). Urychlením žilního návratu je pozitivně ovlivněna činnost srdce, které je méně energeticky zatěžováno (šetřící zákrok pro vlastní srdce). Je zlepšena výměna plynů v plicních sklípcích a tkáňové dýchání. Pozitivně je ovlivněna i termoregulace.

Podmínky, příprava a způsob klasické masáže

Místnost: dobře osvětlená, větraná, ale bez průvanu, velikost minimálně 3,5 x 2,7 m, s teplotou vzduchu 22 – 25 °C, podlaha omyvatelná, nesmí klouzat, stěny do výšky 180 cm omyvatelné.

Masážní stůl: přístupný ze všech stran, vysoký asi 70 cm (adekvátní výšce maséra), tvrdá podložka s měkkou omyvatelnou matrací, čisté prostěradlo a ručník pro každého pacienta.

Doplňkové vybavení: dvě stoličky (bez opěradla), masážní stolek, umyvadlo, podložka pod hlavu, válec pod kolena.

Masér: vyškolený, zdravý, průměrně silný, oblečen čistě a lehce, nehty ostříhané, bez prstenů, hodinek a náramků, žádné kožní onemocnění rukou ani jiné akutní onemocnění (angína, rýma, chřipka...)

Klient: při celkové masáži je nahý, po koupeli, zahalen do prostěradla. U částečné masáže stačí umýt masírovanou část. Odkrytá je pouze masírovaná část.

Poloha: klient má být co nejvíce uvolněný. Vleže se masírují DKK, záda, břicho, hrudník, HKK, obličej. V sedu je prováděna masáž šíje, případně masáž hlavy nebo HKK.

Masážní prostředky: slouží ke snížení tření, používá se nedráždivé mýdlo, oleje, vazelína, emulze s přísadami, pufr, případně krémy na obličej. Pozor na alergie.

Trvání masáže: se přizpůsobuje jejímu cíli a rozsahu masírované oblasti, samozřejmě také rozsahu a závažnosti chorobných změn. Klient si proceduru platí – platí si čas, za který mu bude masáž prováděna, délka a cena se odvíjí od zvyklostí pracoviště.

V níže uvedené tabulce je **orientačně** uvedena doba trvání masáže jednotlivých oblastí v rámci celkové masáže.

Celková masáž	50 – 60 min
Masáž zad, ramen a šíje	7 – 10 min
Masáž HK	5 – 7 min
Masáž DK	10 min
Masáž hlavy a šíje	5 – 10 min
Masáž břicha	5 min
Masáž hrudníku	3 – 5 min
Masáž kloubů	3 – 5 min
Masáž hlava a tvář	5 – 10 min

Způsob masáže:

Vzestupný: DKK zezadu, záda a ramena, DKK zepředu, břicho, hrudník, HKK, šíje a ramena, (hlava a tvář)

Sestupný: opačný postup volíme u starších lidí a u lidí se zvýšeným krevním tlakem
U obou způsobů je zachován základní směr hmatů.

Směr hmatů: má být dostředivý (k srdci), aby se podpořila cirkulace a návrat žilní krve a lymfy

- končetiny – účinný tlak směrem k srdci, zpátky se ruka vrací volně bez tlaku
- trup – příčně na podélnou osu těla, ale i v podélné ose
- břicho – ve směru peristaltiky tlustého střeva (pravý podbříšek vzestupný tračník → příčný tračník → levý podbříšek sestupný tračník)
- šíje – od záhlaví k ramenům

Dávkování: volba hmatů a jejich pořadí a intenzita
rychlost a počet opakování hmatů (2 – 3x) a jejich pravidelnost
trvání

Masážní hmaty:

tření
vytírání a roztírání
hnětení
nárazové úkony (tepání)
chvění
pasivní pohyby se dnes už nedělají

Tření

- je plošně působící hmat sloužící ke zpracování povrchových vrstev kůže
- je používán na začátku masáže k předehtání
- pracujeme dlaněmi a prsty jedné ruky nebo oběma, pouze dlaněmi, bříšky prstů, bříškem palce v dlouhých tazích
- ruka působí zprvu malým tlakem, pak se tlak zvyšuje a ke konci oslabuje, tlak je vyvíjen směrem k srdci a zpět jde ruka volně bez tlaku; nad bolestivým bodem se tlak snižuje
- třením se zvyšuje prokrvení, urychluje se krevní a mízní oběh, a tím i výměna látek ve tkáních

Vytírání

- působí větším tlakem na hlubší struktury k ovlivnění místních svalových spazmů
- pracujeme celou dlaní, patkou dlaně, místem mezi palcem a ukazovákem (jezdec), klouby prstů, vnitřními plochami prstů (vidlička), místem mezi palcem a ohnutým ukazovákem (žlábek), palci, bříšky prstů

Roztírání

- rovněž zasahuje podkožní tkáň, úpony šlach, kloubní pouzdra, a tím se uvolňují výpotky a usazeniny
- pracujeme kruhovými či spirálovitými pohyby palce, prsty, dlaní či pěstí

Hnětení

- slouží ke zpracování svalů a svalových skupin (především dlouhých a bříškatých svalů), které musí být zcela uvolněné, jinak není hnětení tak účinné
- hmaty jsou technicky nejnáročnější, ale nejefektivnější
- má vliv zejména na krevní a mízní oběh v kůži, podkoží a ve svalech podle způsobu aplikace hmatů
- krouživé, vlnivé, přerušovaný stisk, převalování (válení), protlačování, finské hnětení (dlaněmi nebo prsty vyzvedneme kožní řasu a palci děláme spirálovité nebo klikaté pohyby – „slalom“)

Nárazové úkony (tepání)

- podle intenzity zasáhnou všechny vrstvy tkání až na okostici
- zásadně tepeme pouze dobře uvolněné svaly, jinak jsou nárazové úkony bolestivé
- cítíme-li pod úder tvrdý odpor kosti, musíme se dotýkat jen zlehka
- slabé povrchní tepání zklidňuje, středně intenzivní dráždí, silné tepání může tlumit bolest
- mají účinek i na vzdálenější tělní krajiny, který je vyvolán reflexní cestou – tepání zad upravuje a zpomaluje tepovou frekvenci a ovlivňuje vylučování trávicích šťáv
- povrchové hmaty: úder dlaní, úder hrstí, smetání, tepání hruškou, tepání bříšky prstů (bubnování)
- hluboké hmaty: úder pěstí naměkko, úder pěstí natvrdo, úder pěstí s přidržením, vějíř, šubání, sekání

Chvění

- vyžaduje naprosté uvolnění svalů, z toho důvodu dáváme někdy končetiny do jiných poloh, abychom docílili maximálního uvolnění
- účinek chvění je reflexní, působí nejen na masírované svaly, ale i na celý organismus
- pomalejší a mírnější chvění působí relaxačně: jemné chvění dlaní, vidličkou
- rychlé a vydatné chvění působí tonizačně: natřásání

INDIKACE KLASICKÉ MASÁŽE

1. Nemoci pohybového systému
 - vertebrogenní potíže
 - chronické revmatické choroby včetně mimokloubního revmatismu (postižení svalů, šlach a pouzder, počáteční stadium Dupuytrenovy kontraktury)
 - degenerativní choroby (artrózy)
 - vadné držení těla
 - deformace páteře a hrudníku
2. Pouřazové a pooperační stavy
3. Nemoci krevního oběhu a cév – pozor na kontraindikace
4. Nemoci nervové soustavy
 - hemiparézy, paraparézy, plegie
 - periferní parézy, plegie
 - vertebrogenní bolestivé syndromy
 - roztroušená skleróza mozkomíšní (i v akutním stadiu)
5. Nemoci vnitřní
 - nemoci dýchacích cest
 - poruchy střevní pasáže: atonická zácpa
 - následky cukrovky
 - dna
6. Rekonvalescence, dlouhodobá imobilizace, svalová únava

KONTRAINDIKACE KLASICKÉ MASÁŽE

1. Celkové:
 - osteoporóza
 - krvácivé stavy
 - pokročilá ateroskleróza
 - horečnatá onemocnění
 - infekční onemocnění
 - akutní záněty
 - kachexie
 - onemocnění kůže
 - hnisavá onemocnění
 - tuberkulóza
 - nádorová onemocnění
 - bezprostředně po jídle
2. Místní:
 - porucha trofiky kůže
 - čerstvé úrazy
 - nezhojené jizvy
 - mateřská znaménka

Břicho:

 - akutní záněty žlučníku, apendixu
 - zvětšení jater a sleziny
 - velké kýly
 - žlučové kameny
 - retence moče
 - průjmy
 - nádorová onemocnění
 - zácpa – až po vyprázdnění
 - gravidita a šestinedělí
 - vředová choroba žaludku a duodena
 - záněty rodidel, menstruace, krvácení z rodidel
 - ascites

DKK:

 - rozsáhlé varixy
 - akutní záněty kloubů, měkkých tkání a nervů
 - zánětlivé otoky kloubů
 - záněty žil (masáž až po 3 – 6 měsících po odeznění zánětu)

MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZEPŘEDU

Klient leží na zádech, HKK volně podél těla. Klient by měl být uvolněn. Podle přání klienta, hlavně u starších lidí, je možné podepřít kolena do semiflekční polohy. Masér stojí na straně masírované DK na úrovni dolní třetiny bérce a/nebo v nohách klienta.

Metodický postup

- **nanesení masážního prostředku**
- **tření** – od prstců po tříslu, tlak směrem k srdci, snížit tlak nad patelou a zpět volně bez tlaku; 3 – 5x
 - oběma rukama: ruce přiléhají celou dlaní a prsty k přední a boční straně DK, přičemž palce přesahují přes středovou čáru anebo jdou vodorovně vedle sebe souběžně s DK
 - jednou rukou: prsty jdou po vnější straně DK a palec obepíná přední část, druhá ruka fixuje DK nad patou
 - střídáním rukou: ty protínají přední a boční části DK
- **vytírání prstců** – provádí se palci obou rukou z dorzální strany prstců od špiček k MP kloubům, ostatní prsty jsou na spodní straně prstů; 3 – 5x
 - současně
 - střídavě
- **vytírání mezi metatarzálními prostory** – provádí se střídavě palci obou rukou od MP kloubů kraniálně, ostatní prsty a dlaně fixují chodidlo; 3 – 5x
- **vytírání dorzální strany nohy (vějíř)** – provádí se současně palci a tenary obou rukou, přičemž dlaně přiléhají na boční strany chodidla, ostatní prsty fixují chodidlo, palce se pohybují obloukovitě směrem kraniolaterálním; 3 – 5x
- **vytírání bočních částí nohy**
 - širší žlábek (jezdec): od prstců pod hlezenní kloub až k úponu Achillovy šlachy na patě, tlak směrem kraniálním, zpět bez tlaku; 3x
 - krouživě malíkovými hranami: od prstců spirálovitě k patě, tlak kraniálním směrem; 3x
- **vytírání chodidla** – tlak od MP kloubů směrem k patě, zpět bez tlaku, jedna ruka masíruje a druhá fixuje chodidlo v dorzální flexi; 3 – 5x
 - pěstí
 - dlaní
 - patkou dlaně

- **vytírání hlezenního kloubu** – uplatňuje se více hmatů, které se mohou provést všechny po sobě
 - dvojitý krouživý hmat: bříška 2. - 4. prstu obou rukou jsou přiloženy z přední strany hlezenního kloubu, který se 3 – 4x obkružuje tahy tam – zpět.
 - křížový hmat: obě ruce se nasadí s odtaženými palci nad sebe tak, že palec jedné ruky je nad hleznem a palec druhé ruky pod (palce jsou horizontálně). Při pohybu rukou od sebe a k sobě palce přejdou okolo kotníku a vymění své původní postavení; 5 – 7x
 - jezdec: vytírání nad hlezenním kloubem s účinným tlakem kranialním směrem; 3 – 5x
 - osmička: palec vnitřní ruky je odtažen a položen pod vnějším kotníkem, odtud jde přes jeho přední část nad vnitřní kotník, zde přebírá pohyb palec vnější ruky, který jde zpod vnitřní strany kotníku přes přední část kloubu nad vnější kotník; 5x

- **vytírání bérce a stehna** střídavě oběma rukama kranialně nejprve krátkými a pak dlouhými tahy (palec vnější ruky vytírá obloukem tříselnou krajinu)

- **koleno** – lze masírovat i zvlášť, ovšem je nutno napřed provést tření od poloviny bérce do poloviny stehna obouručně nebo střídavě a intenzivní vytírání nad kolenem pro uvolnění krevních a lymfatických cest. Pak následují další hmaty:
 - krouživé vytírání – po stranách kolenního kloubu bříšky prstů
– protichůdným pohybem rukou s odtaženými palci, přičemž jedna ruka je nad kolenem a druhá pod ním; 8 – 10x
 - dvojitý krouživý hmat: po stranách kolenního kloubu bříšky prstů
 - boční vytírání pately kroužky: bříšky prstů obou rukou nebo bříšky prstů a palce jedné ruky
 - křížový hmat: obě ruce se nasadí s odtaženými palci nad sebe tak, že palec jedné ruky je nad patelou a palec druhé ruky pod (palce jsou horizontálně). Při pohybu rukou od sebe a k sobě palce přejdou okolo pately a vymění své původní postavení; 5 – 7x
 - skrčování a natahování šlachy m. quadriceps femoris: jedna ruka je přiložena plochou dlaně na dolní 1/3 stehna a druhá v horní 1/3 bérce, 1x se šlacha natáhne – ruce jdou od sebe a 2x se ruce přiblíží škrubnutím; 3x
 - přehrnování střídavě: jedna ruka je přiložena plochou dlaně na dolní 1/3 stehna a druhá v horní 1/3 bérce, střídavě jednou a pak druhou rukou přitahovat kožní řasu k patele
 - uvolnění pately: do stran (latero-mediálně) a nahoru – dolů (kranio-kaudálně), úchop bříšky prstů a palce jedné nebo obou rukou
 - chvění pately: do stran (latero-mediálně), úchop bříšky prstů a palce jedné ruky

- **hnětení**
 - převalování prstců: protichůdný pohyb dlaní obou rukou kolmo na podélnou osu prstců; 5x
 - vlnovité hnětení: propracovává se svalstvo na vnitřní a vnější straně, na stehnech ve třech řadách, prsty obou rukou uchopí svalovou řasu, která se zpracovává střídavým protichůdným pohybem palce jedné ruky a prstů druhé ruky za současného posunu kraniálním směrem; 3x
 - krouživé hnětení: provádí se protichůdným pohybem obou rukou položenýma vedle sebe (s odtáženými palci, dlaně přiložené na končetině) se současným posunem kraniálním směrem; 3x
 - přerušovaný stisk: prsty a palce uchopí svalovou řasu a mírně ji stisknou a povytáhnou od kosti a rychle pustí, další stisk je na kraniálnějším úseku, bérce se propracovává ve dvou a stehno ve třech řadách; 3x
 - převalování bérce a stehna: DK je flektovaná v kyčli a koleni, opřena o šlapku, protichůdný pohyb dlaní obou rukou kolmo na podélnou osu bérce a stehna; 3x

- **nárazové úkony** – vykonávají se ve 2 – 3 řadách
 - vynechává se oblast holenní kosti a kolene
 - je možné střídat hmaty hnětení a nárazových úkonů (při dostatečném cviku)
 - nezapomínat na občasné vytření celé DK
 - úder hrstí
 - úder dlaní
 - úder pěstí natvrdo
 - úder pěstí s přidržením
 - úder pěstí naměkko
 - vějíř
 - škubání
 - smetání
 - tepání/sekání: pouze na stehně

- **chvění** – celé DK od prstců po třísla dlaní a volně roztaženými prsty

MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZE ZADU

Klient leží na břiše, hlavu má otočenou na stranu, opřenu o čelo anebo v otvoru lehátka. HKK jsou volně podél těla, špičky přes okraj anebo jsou bérce podepřené válcem. Klient je uvolněn. Masér stojí na straně masírované DK na úrovni dolní třetiny lýtky nebo v nohách lehátka.

Metodický postup

- **nanesení masážního prostředku**
- **tření** – od paty přes hýždi do oblasti pasu, tlak směrem k srdci, snížit tlak nad podkolenní jamkou a zpět volně bez tlaku; 3 – 5x
 - oběma rukama: ruce přiléhají celou dlaní a prsty k zadní a boční straně DK, přičemž palce přesahují přes středovou čáru anebo jdou vodorovně vedle sebe souběžně s DK
 - jednou rukou: prsty jdou po vnější straně DK a palec obepíná zadní část, druhá ruka fixuje DK nad hlezem
 - střídáním rukou: ty protínají zadní a boční části DK

masáž nohy – masér stojí v nohách lehátka, masírovaná DK je flektována v kolenu

- **vytírání chodidla** – tlak od prstců směrem k patě, zpět bez tlaku; 3 – 5x jeden hmat
 - palci a svalstvem tenaru: nejprve střídavě, a pak několika tahy současně (do stromečku)
 - patkou dlaně: 2. ruka fixuje prstce nebo celou nohu z dorzální strany
 - klouby prstů: 2. ruka fixuje prstce nebo celou nohu z dorzální strany
 - navrtání paty: IP1 kloubem ukazováku

masáž nohy – masírovaná noha je extendovaná, špička přes okraj

- **vytírání chodidla** – 3 – 5x jeden hmat
 - krouživé vytírání po stranách: malíkovými hranami
 - prohnětení paty a jejích okrajů: košíček
 - převalování paty: košíček, ale pohyb rukou je protichůdný
 - navrtání paty: IP1 kloubem ukazováku
- **vytírání hlezenního kloubu** – uplatňuje se více hmatů, které se mohou všechny po sobě
 - dvojitý krouživý hmat: bříška 2. - 4. prstu obou rukou jsou přiloženy z přední strany hlezenního kloubu, který se 3 – 4x obkružuje tahy tam – zpět.
 - osmička: palec vnitřní ruky je odtažen a položen pod vnějším kotníkem, odtud jde přes jeho přední část nad vnitřní kotník, zde přebírá pohyb palec vnější ruky, který jde zpod vnitřní strany kotníku přes přední část kloubu nad vnější kotník; 5x

- **vytírání Achillovy šlachy** od paty po přechod šlacha – sval, s účinným tlakem kraniálním směrem; 3 – 5x jeden hmat
 - jezdec
 - patkou dlaně
 - žlábek
 - krouživé vytírání bříšky prstů po stranách AŠ

- **vytírání lýtka, stehna a hýždě** střídavě oběma rukama kraniálně nejprve krátkými a pak dlouhými tahy, vytírání končí až na přechodu sedacího svalu do oblasti pasu

- **podkolenní jamka** – lze masírovat i zvlášť, ovšem je nutno napřed provést tření od poloviny lýtka do poloviny stehna oboustranně nebo střídavě. Pak následují další hmaty:
 - vytírání palci: střídavě, současně
 - vytírání patkou dlaně
 - jezdec
 - krouživé vytírání – bříšky prstů po úponech svalů
– protichůdným pohybem rukou s odtaženými palci, přičemž jedna ruka je na dolní 1/3 stehna a druhá na horní 1/3 lýtka; 8 – 10x
 - dvojitý krouživý hmat: po stranách kolenního kloubu bříšky prstů
 - křížový hmat: obě ruce se nasadí s odtaženými palci nad sebe tak, že palec jedné ruky je nad jamkou a palec druhé ruky pod (palce jsou horizontálně). Při pohybu rukou od sebe a k sobě palce přejdou okolo jamky a vymění své původní postavení; 5 – 7x
 - skrčování a natahování: jedna ruka je přiložena plochou dlaně na dolní 1/3 stehna a druhá v horní 1/3 lýtka, 1x se šlacha natáhne – ruce jdou od sebe a 1x se ruce přiblíží; 3x
 - přehrnování střídavě: jedna ruka je přiložena plochou dlaně na dolní 1/3 stehna a druhá v horní 1/3 lýtka, střídavě jednou a pak druhou rukou přitahovat kožní řasu k jamce

- **hnětení** – provádí se na svalech DK a hýžd'ových svalech (je možné propracovat nejprve svalstvo DK uvedenými hmaty a následně pak hýždí)
 - vlnovité hnětení: propracovává se svalstvo na vnitřní a vnější straně, na stehnech ve třech řadách, prsty obou rukou uchopí svalovou řasu, která se zpracovává střídavým protichůdným pohybem palce jedné ruky a prstů druhé ruky za současného posunu kraniálním směrem; 3x
 - krouživé hnětení: provádí se protichůdným pohybem obou rukou položenými vedle sebe (s odtaženými palci, dlaně přiložené na končetině) se současným posunem kraniálním směrem; 3x
 - přerušovaný stisk: prsty a palce uchopí svalovou řasu a mírně ji stisknou a povytáhnou od kosti a rychle pustí, další stisk je na kraniálnějším úseku, bérec se propracovává ve dvou a stehno ve třech řadách; 3x

- **nárazové úkony** – vykonávají se ve 2 – 3 řadách na svalstvu DK a hýždích
 - vynechává se oblast podkolenní jamky
 - je možné střídat hmaty hnětení a nárazových úkonů (při dostatečném cviku)
 - nezapomínat na občasné vytření celé DK
 - úder hrstí
 - úder dlaní
 - úder pěstí natvrdo
 - úder pěstí s přidržením
 - úder pěstí naměkko
 - vějíř
 - škubání
 - smetání
 - tepání/sekání: pouze na stehně
-
- **chvění** – celé DK od paty přes hýždi do oblasti pasu dlaní a volně roztaženými prsty

MASÁŽ HORNÍ KONČETINY

Masáž horní končetiny se může provádět ve dvou polohách. Klient buď leží na zádech, masírovanou HK má v mírné abdukci a masér stojí na straně masírované HK, nebo pacient sedí a masér sedí na straně masírované HK.

Metodický postup

- **nanesení masážního prostředku**
- **tření** – od akra po rameno, tlak směrem k srdci, snížit tlak nad loketní jamkou a zpět volně bez tlaku; 6 – 10x
 - střídavě oběma rukama: nemasírující ruka přidržuje masírovanou ruku
- **vytírání prstů** – jednotlivě, tlak směrem k srdci, zpět bez tlaku; 3 – 5x jeden hmat
 - vidličkou: jednou rukou uchopit poslední článek masírovaného prstu a vidličkou druhé ruky vytírat dorzo-palmární a pak latero-laterální stranu prstu
 - bříšky palce a ukazováku: jednou rukou uchopit poslední článek masírovaného prstu a vidličkou druhé ruky vytírat dorzo-palmární a pak latero-laterální stranu
- **vytírání hřbetu ruky** – 3 – 5x jeden hmat
 - mezi metakarpálními prostory: střídavě palci nebo bříšky 2. a 3. prstu
 - palci a tenary: plošný hmat, palce jdou až nad zápěstí, střídavě nebo současně (vějíř)
- **vytírání dlaně** – 3 – 5x jeden hmat
 - mezi metakarpálními prostory: střídavě palci
 - palci a tenary: plošný hmat, palce jdou až nad zápěstí, střídavě nebo současně (vějíř)
 - patkou dlaně: druhá ruka fixuje prsty, tlak směrem k srdci, zpět bez tlaku
- **vytírání zápěstí** – z dorzální a následně z volární strany, 3 – 5x jeden hmat
 - palci: střídavě
 - hodinky: palce jsou nasazeny rovnoběžně nad sebou (nad a pod zápěstím) a při pohybu rukou od sebe a k sobě palce přejdou okolo „hodinek“ a vymění si své postavení
- **vytírání předloktí, paže a ramene** – střídavě oběma rukama, tlak kraniálně, prsty se zanořují mezi svalové skupiny, nemasírující ruka fixuje klientovu ruku nad zápěstím. M. deltoideus lze zpracovat oběma rukama současně.
- **vytírání celé HK oběma rukama současně** – klientova ruka je opřená o masérův bok nebo rameno

- **hnětení** – provádí se postupně od ruky po rameno v tomto pořadí:
 - převalování prstů: protichůdný pohyb rukou na všech prstech najednou; 3x
 - překrajování prstů: protichůdný pohyb malíkových hran na dorzální a palmární straně se současným posunem od špiček prstů směrem k zápěstí, masérovy ruce jsou kolmé na podélnou osu prstů; 3x
 - vlnivé hnětení: začíná od poloviny předloktí, ve dvou řadách; 3x
 - krouživé hnětení: provádí se protichůdným pohybem obou rukou položenými vedle sebe (s odtaženými palci, dlaně přiložené na končetině) se současným posunem kraniálním směrem; 3x
 - přerušovaný stisk: prsty a palce uchopí svalovou řasu a mírně ji stisknou a povytáhnou od kosti a rychle pustí, další stisk je na kraniálnějším úseku; 3x
 - převalování horní končetiny: klientova flektovaná horní končetina je rukou opřená o masérovo rameno, protichůdným pohybem rukou propracováváme HK od zápěstí po rameno

- **nárazové úkony na akru ruky**
 - úder pěstí natvrdo: z volární strany
 - úder pěstí naměkko: z dorzální strany

- **nárazové úkony na předloktí, paži a rameni**
 - úder pěstí natvrdo, s přidržením a naměkko: od poloviny předloktí v místě dostatečně vyvinuté svaloviny
 - úder hrstí, dlaní, vějíř, škubání a smetání: na celé HK
 - **tepání/sekání: se neprovádí!!!**

- **chvění** – celé HK
 - natřásání: masér uchopí oběma rukama ruku klienta a energickým pohybem směrem nahoru-dolů zatřese celou HK
 - jemné chvění: dlaní a prsty od akry po rameno

MASÁŽ ZAD

Klient leží na břiše, hlavu má položenou na pravou/levou polovinu tváře. Pokud tuto polohu nezvládá a je-li k dispozici lehátko s otvorem, tak si do něj vloží hlavu a opře o čelo. Jinak je možné podložit čelo a horní část hrudníku. Pro větší pohodlí a uvolnění je vhodné podložit dolní část bérců válečkem/polštářem tak, aby špičky byly volně přes okraj. Masér stojí střídavě na pravé a levé straně.

Metodický postup

- **nanesení masážního prostředku**
- **tření**
 - dlaněmi: tlak tam i zpět, vytrít ramena a boční strany, nad lopatkami je možno zakroužit; 5x
 - obtahování: provádí se oběma rukama současně, od prvních hrudních obratlů vlnovitě sjedou dlaně s roztaženými prsty k pánvi, zpět nahoru jsou ruce v pěst a kloužou po dorzální straně prstů, vytrít i boční strany zad; 5x
- **vytírání**
 - vytírání ramen a lopatek: dlaně jsou přiloženy se ve výši Th1, prsty směřují šikmo nahoru do stran, postup od páteře do stran formou odstředivé spirály, tlak nejprve tenarem a po stranách dlaněmi a prsty, zpět bez tlaku; další tah začíná kaudálněji a končí se pod úrovní lopatek; je možné vytírat bříšky prstů
 - vytírání lopatek
 - dlaněmi: krouživě po celé ploše lopatek, hmat lze sloučit se třením zad
 - krouživé vytírání bříšky prstů kolem lopatky: ruka na ruce, pravá ruka vytírá pravou lopatku a masér stojí na levé straně. Hmat začíná v horní části vertebrálního okraje lopatky, ruce postupují odstředivou spirálou (kroužky směrem k lopatce) po horním okraji lopatky nad spinou scapulae k akromionu, dále do axily po laterálním okraji k dolnímu úhlu lopatky a odtud po vertebrálním okraji lopatky zpět k výchozímu bodu.
 - příčné vytírání zad a boční stran
 - stejnoseměrným pohybem dlaní: masér stojí na nemasírované straně, střídavě masíruje pravá/levá ruka, pohyb ruky k masérovi od boční strany k páteři
 - protisměrným pohybem dlaní: masér stojí na nemasírované straně, ve dvou řadách (záda a boční strana hrudníku), postup kaudálním směrem
 - vytírání meziobratlových a mezižebních prostorů: palce se přiloží vedle sebe k páteři a pohybují se do stran, v horní a dolní části zad jsou pohyby krátké, pod dolním úhlem lopatky se sjíždí až na boční strany hrudníku, postup je kaudálním směrem ke křížové kosti
 - roztírání paravertebrálních svalů – postup kaudálním směrem
 - klouby prstů: ruce v pěst jsou přiložené u páteře (dlaně se dotýkají) a krátkými pohyby do stran (dlaně se stále dotýkají) se propracují paravertebrální svaly v příčném směru (anebo je možné využít krátkého rotačního pohybu – malíky jdou od sebe, ukazováky a palce se stále dotýkají)

- bříšky prstů: postavení rukou – prsty mezi prsty jsou přiloženy na paravertebrálních svalech v oblasti horní hrudní páteře a protichůdným pohybem rukou se současným posunem kaudálním směrem propracováváme svalstvo v podélném i příčném směru
 - podélné vytírání zad patkou dlaně: ve třech řadách, od horní části páteře až po křížovou kost a zpět, patka dlaně na začátku hmatu dolehne na svalstvo, proběhne vytření a na konci tahu se pružně vzdálí od povrchu, při zpětném pohybu opět dojde k úderu patkou na svalstvo, k jeho vytření a oddálení ruky od povrchu. Jde tedy o kombinaci tepání a vytírání. Hmat působí v obou směrech a neprovádí se nad měkkými částmi trupu (nemasírovat boční strany trupu).
 - hřebenový hmat: podélné vytírání zad pěstmi anebo patkou dlaně ve třech tazích, výchozím bodem je křížová kost, 1. tah podél páteře, 2. tah k ramenům, 3. tah do axil
- **vytírání křížové kosti** – od sakra kraniálně
 - palci: střídavě a současně
 - krouživé vytírání: bříšky prstů a palcem (tahy po SI skloubení, mezi SI kloubem a střední čarou, ve střední čáře)
- **hnětení** – ve 2 – 3 řadách na každé polovině zad (v paravertebrální, skapulární a zadní čáře)
 - vlnovité
 - protlačování pěstmi: střídavě oběma rukama, tlak postupně narůstá a snižuje se
- **nárazové úkony**
 - úder pěstí natvrdo, naměkko
 - úder hrstí, dlaní
 - vějíř, smetání, škubání
 - sekání: pouze 1x a ne nad lopatkami
- **masáž hýždí**
 - hnětení
 - vlnovité
 - přerušovaný stisk
 - nárazové úkony
 - úder pěstí natvrdo, naměkko, s přidržením
 - úder hrstí, dlaní
 - vějíř, škubání, smetání
- **chvění** – kaudálním směrem
 - vidličkou: podél páteře nad paravertebrálními svaly
 - dlaní: až na hýždí

MASÁŽ ŠÍJE

Klient sedí na stoličce anebo na masážní lavici. Masér, který stojí za ním, začíná většinu hmatů od čáry jdoucí okrajem vlasové části hlavy pod oběma ušima směrem k ramenům.

Metodický postup

- **nanesení masážního prostředku**
- **tření** – provádí se oběma rukama pohybem směrem od šíje k ramenům, přičemž prsty vycházejí zpod ušních lalůčků a palce s tenary od krční páteře (palce přitažené u ostatních prstů). Zpětný pohyb je bez tlaku.
- **vytírání a roztírání**
 - vytírání šíje: je stejné jako tření, ale tlak je větší, a intenzivnější zejména na ramenou
 - krouživé roztírání: provádí se protichůdným pohybem rukou s odtaženými palci (jako krouživé hnětení), přičemž ruce postupují od záhlaví přes šíji na rameno. Totéž na druhé straně.
 - roztírání malíkovou hranou dlaně: ruka maséra (vpravo pravá, vlevo levá), které napomáhá talk druhé ruky, se pohybuje v malých kroužcích směrem od šíje k rameni. Tlak ruky se rytmicky zvyšuje při laterálním pohybu spirály. Hmat se 3x opakuje a zakončí se současným roztíráním malíkovými hranami dlaněmi na obou stranách najednou.
 - vytírání vidličkou: masér nasadí vidličku pravé ruky (palec a 2. a 3. prst) v záhlaví na paravertebrální svaly, malými kroužky za současného tlaku do hloubky sjíždí dolů po krční páteři a v oblasti CTh přechodu ji lehce vypustí tím, že se prsty rozjedou do šířky.
Fixace hlavy:
 - masér je za klientem a levá ruka na temeni hlavy
 - masér stojí po levém boku klienta a jeho hlava se opírá o levé předloktí maséra
 - masér stojí po levém boku klienta, nakloní se na něj, levou rukou obejmě klientovu hlavu kolem čela a pravý spánek a zafixuje si hlavu o svou hrud' – klient se nesmí uklánět, musí sedět rovně a hlavu by měl mít uvolněnou
 - vytírání meziobratlových prostorů: palce se přiloží vedle sebe k páteři a pohybují se krátkými do stran od záhlaví k CTh přechodu
 - vytírání m. trapezius: ruce jsou přiloženy na ramena tak, že prsty směřují vpřed a odtažené palce k páteři. Střídavou addukcí pravého/levého palce za současného tlaku do hloubky se propracovává střední a horní porce m. trapezius. Tlak se postupně zvyšuje.
 - roztírání supraskapulárních svalů: provádí se spirálovitý pohyb bříšky 2. – 4. prstu s pomocným tlakem druhé ruky od páteře po supraskapulárních svalech k ramennímu kloubu. Tlak je velký, hlavně pokud jsou ve svalech myogelózy.

- **hnětení**
 - vlnovité: provádí na obou stranách alespoň ve dvou řadách
 - krouživé
 - jezdec v zátylí: jezdec pravé ruky přejíždí po šíji, tlak v obou směrech, možné fixace hlavy viz výš

- **nárazové úkony** – provádí se od šíje k ramenům a napříč od jednoho ramene k druhému
 - úder pěstí naměkko: v oblasti šíje
 - úder pěstí natvrdo: v oblasti ramen
 - úder hrstí, dlaní
 - vějíř, škubání, smetání
 - navrtání mezi lopatkami: IP1 kloubem v oblasti paravertebrálních svalů, ne nad kostí

- **chvění**
 - vidličkou: podél páteře od záhlaví po CTh přechod
 - dlaněmi: od šíje po ramena, od ramen diagonálně k páteři

MASÁŽ HRUDNÍKU

Klient leží na zádech, HKK má v mírné abdukci. Masér stojí na pravé straně. Na hrudníku nemasírujeme u žen oblast prsou, u mužů prsní bradavky.

Metodický postup

- **nanesení masážní prostředku**
- tření se neprovádí
- **vytírání a roztírání**
 - vytírání hrudníku a ramen: provádí se oběma rukama, které se přiloží rovnoběžně se sternem (výchozí bod) na obě poloviny hrudníku tak, že prsty směřují ke krku. Ruce se posouvají pod klíční kost, odtud zabíhají na ramena (1. tah), do axil (2. tah) a na boční stranu hrudníku (3. tah). Zpět do výchozího postavení jdou ruce bez tlaku; 3x
 - vytírání ramen: jednotlivě oběma rukama
 - vytírání hrudníku rukama do stran: ruka s přitaženým palcem se pohybuje od sternu na boční stranu hrudníku, zpět ruku zvednout a nasadit ke sternu a mezitím druhá ruka provede stejný pohyb. Ruce postupují od axil kaudálně k žeberním obloukům. Při vytírání pravé strany stojí masér vlevo a naopak; 3x
 - krouživé vytírání bočních stran hrudníku: masér stojí na nemasírované straně, ruce protichůdným pohybem propracovávají boční stranu hrudníku od axil po žeberní oblouky
 - vytírání mezižebních prostorů bříšky obou palců: od sternu do stran kaudálně
- **nárazové úkony** – provádí se tak, aby se nezasáhly prsa a prsní bradavky
 - vějíř
 - smetání
 - bubnování bříšky prstů
- **chvění** – v oblasti srdce: provádí se přiložením ruky na levou boční stěnu v místě srdečního hrotu, která se za intenzivního chvění posouvá ke střední čáře

MASÁŽ BŘICHA

Při masáži břicha leží klient na zádech s pokrčenýma DKK, aby se dosáhlo úplné relaxace břišní stěny. Před masáží má být klient vymočen a vyprázdněn. Při masáži pacient ne mluví. Masér stojí na jeho pravé straně.

Masér se vždy zeptá na jakékoli okolnosti, které by mohly být kontraindikací masáže břicha. U menších kýl je možné břicho masírovat, avšak intenzivnější hmaty musí být mírné, neprovádí se protlačování břicha, a pokud je to třeba, masér přidržuje kýlní branku rukou – hlavně u některých hmatů vytírání.

Metodický postup

- **nanesení masážního prostředku**
- **tření** – ve směru průběhu tlustého střeva (po směru hodinových ručiček) celou plochou dlaně a prsty, ruce se střídají, respektive končí-li pravá, levá již nastupuje; 8 – 10x
- **vytírání**
 - krouživé vytírání bříšky prstů: ruka je druhé ruce, postup je ve směru peristaltiky; hmat se opakuje 3x, přičemž se tlak postupně zvyšuje a prsty se zanořují více do hloubky – nad močovým měchýřem je nutno tlak uvolnit. Při nadměrném tlaku klient začíná zatínat břišní stěnu – snížit tlak rukou.
 - příčné vytírání břicha („krájení“): ruce s odtaženými palci protichůdným ohybem propracovávají celou břišní stěnu od symfýzu po žeberní oblouky a zpět. Je-li břicho objemnější, masírujeme pravou a levou polovinu zvlášť
 - esovitě vytření žaludku: provádí se pravou rukou, která se přiloží na levé podžebří a esovitým tahem pod žeberním obloukem se vytře oblast žaludku. Tlak se pružně uvolní při přechodu na pravou polovinu.
- **hnětení**
 - vlínovité: provádí se v podélném směru ve dvou řadách na každé polovině břicha, na pravé straně postupujeme zdola nahoru, na levé polovině opačně
 - přehrnování břišní stěny: masér stojí na pravé straně, levou ruku položí malíkovou hranou na břicho v levé medioklavikulární čáře tak, že prsty směřují k nohám. Pravou rukou, která směřuje prsty k hlavě, hrne z levé boční strany břicha řasu kůže a svalstva na levou ruku. Obě ruce se postupně přemísťují ke střední čáře a stáčí se k pravému žebernímu oblouku. Při přehrnování pravé strany stojí masér vlevo a funkce rukou je opačná – levá hrne na pravou.
 - protlačování břišní stěny: provádí se pěstí, hruškou anebo prsty střídání rukou ve směru peristaltiky. Vynechává se oblast močového měchýře. Hmat se opakuje 3x.
 - protlačování v podélném a příčném směru: provádí se střídavým tlakem dlaněmi přiloženými vedle sebe na pravou a levou polovinu (prsty směřují k hlavě) 4x. Totéž v příčném směru, kdy jsou ruce položené nad a pod pupkem.

- **nárazové úkony** – provádí se ve více řadách za zachování směru peristaltiky (pravá strana zdola nahoru, levá naopak)
 - vějíř
 - škubání
 - smetání
 - bubnování
 - „zaječí skoky“ (přehazování břišní stěny): masér je vpravo, prsty má natažené a palce v abdukci, pohybem rukou v zápěstí se střídavě naráží palci a prsty na břišní stěnu, přičemž ruce se posunují na levou polovinu břicha. Zpět jdou ruce naprázdno. Hmat se dá provést jen u volné a silnější břišní stěny. U klientů s tenčí břišní stěnou se využívá následující hmat.
 - přehazování břišní stěny: protichůdný pohyb rukou příčně přes břišní stěnu tak, že ruka, která jde od maséra, se klouže po hřbetní straně prstů a ruka, která jde k masérovi, se klouže po palmární straně prstů
- **chvění**
 - hruškou nebo vidličkou: provádí se ve středu mezi pupkem a symfýzou
 - dlaní s roztaženými prsty: ve směru peristaltiky, u objemných ve více řadách (pravá polovina zdola nahoru, levá polovina opačně)

MASÁŽ HLAVY

Klient sedí na stoličce a masér stojí za jeho zády, anebo po jeho boku. Při masáži hlavy se překryje celá vlasatá část ručníkem, který si klient přidržuje rukama. Tím se snažíme předejít případnému vytrhávání vlasů a není nutný masážní přípravek. Masáž hlavy trvá 3 – 4 minuty.

Metodický postup

- **krouživé hnětení** – masér stojí z boku klienta a krouživým hnětením postupuje od čela k rameni; 3x a totéž z druhé strany
- **bubnování konečky prstů** – na celé hlavě asi půl minuty
- **příčné a podélné krčení a natahování** kůže – provádí se oběma rukama s odtáhnutými palci, ruce jsou na necelou šířku dlaně od sebe a trhnutím 2x pokrčit a jednou natáhnout, masér stojí za zády nebo z boku klienta
- **krouživé pohyby kůže bříšky všech prstů** – bez ručníku, rukama zajet volně do vlasů

MASÁŽ OBLIČEJE

Klient leží na zádech nebo sedí s hlavou opřenou o hrudník maséra, který stojí (sedí) za klientem.

Metodický postup

- **předehtátí obličeje teplou vodou**
- **nanesení masážního prostředku a předehtátí dlaněmi** od klavikuly nahoru, od středu do stran
- **vytírání bříšky prstů** – od středu obličeje do stran
 - nejprve čelo: zakončeno zakroužením na spáncích
 - dvěma prsty nadočnice
 - jedním prstem nad horním rtem
 - dvěma prsty hrana brady a dolní čelisti
 - nakonec část krku pod bradou: od klavikuly po mandibulu
- **krouživé vytírání bříšky prstů** – kolem očí, zevní koutek, celé oko
- **gumování kořene nosu** bříškem ukazováku kolmo na podélnou osu nosu
- **vlnovité hnětení** – čelo, tvář a brada
- **nárazové úkony** – bříšky prstů
 - bubnování = tepání
 - škubání
 - smetání
- **chvění**
 - vidličkou: nadočnicové oblouky, hrana brady
 - hruškou: ostatní části obličeje
 - hrtanu: palcem a ukazovákem příčně a podélně
 - dlaněmi: platyzma, tváře od brady k čelu
- **vytírání obličeje** od klavikuly nahoru, od středu do stran

AUTOMASÁŽ

Automasáž je způsob masáže, kdy masírující a masírovaný fungují v jedné osobě. Má stejný systém hmatů, používá stejné masážní prostředky a má stejné účinky jako klasická masáž, totožná jsou i hygienická pravidla, indikace a kontraindikace, proto ji nepovažujeme za speciální druh masáže.

Od klasické masáže se liší praktickým provedením, což přirozeně vyplývá z toho, že jedinec masíruje sám sebe – jsou využívány odlišné polohy, někdy upravené postupy hmatů, některé partie masírovat nelze (např. větší část zad).

Určitým omezením je i fakt, že masáž je namáhavým manuálním výkonem, proto ji nelze využít k odstranění celkové únavy, případně po předchozím výrazném zatížení horních končetin.

Předností automasáže oproti klasické masáži je její okamžitá dostupnost.

DOLNÍ KONČETINA

- **tření** – stoj mírně rozkročný, tření dlaněmi od kotníku k tříslu
- **roztírání plosky nohy** – sed, masírovaná DK pokrčená a vytočená zevně
 - pěstí, dlaní: fixace za nárt druhou rukou
 - bříšky palců: krouživými pohyby od paty po MT klouby současně, střídavě, prsty fixují nárt

sed: masírovaná DK je pokrčená a opřená o šlapku

- **roztírání nártu** – tlak od prstů k bérce, zpět volně, prostý tah, u otoků krouživý pohyb
 - bříšky prstů: jednou nebo oběma rukama
 - palci: střídavě, prsty pod přitaženým chodidlem
- **roztírání hlezenního kloubu**
 - dvojitý krouživý hmat kolem kotníků: bříšky prstů
 - osmička: palci
- **vytírání Achillovy šlachy** – tlak kraniálně, zpět bez tlaku
 - bříšky prstů po stranách: prostý tah, kroužky
 - žlábek
- **protlačování Achillovy šlachy palci** – šlacha mezi bříšky palců, palce jsou horizontálně nad sebou a pohybem rukou k sobě se vytvoří z řasy písmeno S
- **tření lýtky** – střídavě dlaněmi, tlak kraniálně, zpět jde ruka volně a současně masíruje druhá
- **hnětení lýtky**
 - vlnovité: z vnější a vnitřní strany
 - krouživé
- **chvění lýtky** – dlaněmi od kotníku k podkolení jamce
- **roztírání holenní kosti** – dlaněmi současně, střídavě, tlak kraniálně, DK může být i natažená

sed: masírovaná DK je natažená

- **roztírání kolene**
 - dlaněmi
 - bříšky prstů kolem pately: prostý tah, kroužky
 - křížový hmat
- **roztírání stehna** – střídavě dlaněmi, tlak k srdci
- **roztírání fascia lata** – kraniálně
 - dlaní: prostý tah
 - bříšky prstů: krouživě
- **hnětení stehna** – svrchní strana stehna – DK je natažená, spodní strana stehna – DK je pokrčená a opřená o šlapku
 - vlnovité
 - krouživé
 - přerušovaný stisk
- **chvění stehna** – dlaní

HÝŽDĚ

Poloha: stoj

- **tření** – dlaní kroužky od sedacího hrbolu ke kostrči, křížové kosti, k velkému trochanteru a zpět k sedacímu hrbolu
- **roztírání** – čtyřmi prsty prostým tahem nebo spirálou směrem kraniálním
- **hnětení** – vlnovité
- **nárazové úkony** – úder pěstí naměkko jednou nebo oběma rukama
- **chvění** dlaní nebo **tření**

BŘICHO

Poloha: leh na zádech, DKK pokrčené

- **tření** – dlaní ve směru peristaltiky
- **roztírání** – ve směru peristaltiky
 - kroužkovité bříšky prstů
 - špetkou
- **hnětení** – vlnovité v podélném směru ve dvou řadách na každé polovině břicha, na pravé straně zdola nahoru, na levé opačně
- **nárazové úkony** – bubnování bříšky prstů oběma rukama
- chvění dlaní nebo tření ve směru peristaltiky

ŠÍJE

Poloha: sed

- **tření** – dlaní od vlasaté části k rameni, tlak směrem k rameni, zpět bez tlaku
- **roztírání** – bříšky prstů prostým tahem nebo spirálou na horním okraji m. trapezius
- **protlačování m. trapezius** – prsty proti tenaru
- **chvění dlaní** nebo **tření** od zátylí k rameni

ZÁDA – BEDRA

Poloha: stoj

- **tření** – kruh od křížové kosti podél paravertebrálních svalů, po laterálních stranách beder k pánvi
 - dlaněmi
 - hřbety rukou
- **roztírání paravertebrálních svalů** – bříšky prstů prostými nebo krouživými tahy kraniálním směrem
- **hnětení** – vlnovité po laterálních stranách zad a hrudníku
- **tření**

HORNÍ KONČETINA

Poloha: sed, HK je volně opřená o dlaň

- **tření** – celé HK dlaní, jeden tah po dorzální straně, druhý tah po ventrální straně, tlak směrem kraniálním, zpět bez tlaku
- **vytírání prstů** – vidličkou z dorzoventrální strany, z laterálních stran
- **vytírání hřbetu ruky** – bříšky prstů nebo celou plochou prstů, tlak kraniálně
- **vytírání dlaně** – patkou dlaně, pěstí, dlaní
- **vytírání předloktí** – dlaní z dorzální a ventrální strany
- **roztírání lokte** – dlaní, HK je pokrčená
- **roztírání paže**
 - dlaní: po dorzální straně (m. triceps brachii)
 - jezdcem nebo dlaní: po ventrální straně (m. biceps brachii)
 - dlaní nebo bříšky prstů m. deltoideus
- **promačkávání svalstva HK** prsty proti tenaru kraniálním směrem
- **tření** nebo **chvění dlaní**

SPORTOVNÍ MASÁŽ

Historie masáže

Počátky sportovní masáže můžeme pravděpodobně hledat v Babylónii a Asýrii, kde se masáž používala i pro osvěžení unavených bojovníků. Odtud pak převzali zkušenosti Peršané, Egyptané a Židé.

Skutečnými zakladateli sportovní masáže jsou Řekové, kteří masáž používali nejen jako léčebný prostředek, ale společně s gymnastikou ji vyučovali učitelé v gymnasionech nebo ji používali sportovci. Před sportovními výkony prováděli masáž oleji s přídavkem jemného písku a pryskyřice z různých dřev, kořenů a plodů, jež měly zesílit účinek masáže.

Za „praotce“ sportovní masáže se považuje římský lékař Claudius Galenus, který v masáži pokročil tak dalece, že již rozeznával druhy sportovní masáže: té poskytované před výkonem (pohotovostní, přípravné) říkal frictio (tření), masáž odstraňující únavu nazýval apoterapeutickou.

Na přelomu 18. a 19. století se odehrává návrat k pěstování tělesných cvičení, vznikají tělocvičné soustavy (Tyršova, Jahnova, Herbertova), avšak ty neobsahují prvky masáže jako prostředek tělesné výchovy. Zato švédský literát a tělovýchovný poradce Peter Henrik Link zařadil masáž do své tělocvičné soustavy jako jeden z prvků tělesné kultury.

Zakladatelem moderní sportovní masáže v Evropě je ruský emigrant Zabudowsky, který působil na univerzitě v Berlíně. Jeho publikace byly oporou a zdrojem poučení většiny evropských autorů, zabývajících se sportovní masáží. První česká publikace Vítězslava Chlumského „O masáži“ vyšla v roce 1906 v Praze. Po stránce technické je odvozena od školy Zabudowského, a podle tohoto vzoru ji ve 30-tých letech 20. století zaváděl E. Cmunt (Příručka masáže, lázeňských úkonů a pedikúry). V meziválečném období byl průkopníkem MUDr. M. Jaroš, který sportovní masáž přednášel již od roku 1928 v tzv. pomahatelských kurzech či kurzech pro cvičitele „prostého tělocviku“ (tj. atletiky) pořádaných Čs. obcí sokolskou. Jeho snaha však nepadla na úrodnou půdu, protože v Sokole se provozovala základní a rekreační tělesná výchova, zatímco sportovní zaměření bylo ojedinělé. Jediným výsledkem bylo vydání příručky M. Jaroše „Sportovní masáž“.

Po 2. světové válce došlo k oživení nejprve na úseku léčebné masáže, od roku 1953 se sportovní masáž stala pravidelnou součástí studia posluchačů FTVS v Praze, od roku 1957 na FTVŠ v Bratislavě a od roku 1991 i na FTK UP v Olomouci.

V současné době se sportovní masáž, kromě výše uvedených institucí, vyučuje i v řadě soukromých škol, jejichž úroveň je rozdílná, stejně tak i rozsah poskytovaného školení.

Hmaty a masážní prostředky

Hmaty a masážní prostředky u sportovní masáže jsou stejné jako u masáže klasické.

Kontraindikace sportovní masáže

1. Celkové u zdravého sportovce
 - mimořádně unavený až vyčerpaný sportovec – k masáži přistupujeme až následující den
 - po vydatném jídle – masáž až po 3 – 4 hodinách
2. Celkové u chorobných stavů
 - viz klasická masáž
3. Místní (částečná) u zdravých sportovců
 - podpažní, loketní a podkolenní jamky, oblast třísel
 - prsa u žen
 - krk zepředu
 - krajina pohlavních orgánů
 - místa, kde jsou hned pod kůží uloženy hrany kostí a trny obratlů
 - období menstruace a těhotenství
4. Místní u chorobných stavů
 - viz klasická masáž

Druhy sportovní masáže

Masáž odstraňující únavu

Technika masáže je shodná s klasickou masáží. Svalům postiženým únavou se věnujeme více – roztírání.

Masáž pohotovostní

Pohotovostní masáž slouží k „naladění“ sportovce před výkonem. V tréninkovém programu se nepoužívá. Provádí se nedlouho před sportovním výkonem a v širším slova smyslu ji lze zahrnout do rozcvičení, ovšem nelze přesně stanovit, zda má být provedena před rozcvičením nebo po něm, před vlastním sportovním výkonem.

Masáž je individuální vzhledem k prováděnému sportu a jedinci, může mít buď tonizační anebo uklidňující charakter.

Charakteristika masáží

	Tonizační (dráždivá) masáž	Uklidňující masáž
Rychlost	větší	menší
Intenzita	značná	malá
Směr hmatů	různý	dostředivý
Rytmus hmatů	nepřavidelný	pravidelný
Použití hmatů	všechny	bez tepání a pasivních pohybů
Masážní prostředky	dráždivé	nedráždivé

Metodický postup

Pohotovostní masáž DK zezadu – vleže na břicho

- tření dlaněmi dostředivě a odstředivě
- hnětení vlnovité na lýtku, stehně a hýždích
- roztírání fascia lata – dlaní, patkou dlaně, bříšky prstů
- nárazové úkony na lýtku a stehně – úder dlaní, hrstí, vějíř, škubání, smetání
- tření

Pohotovostní masáž DK zepředu – vleže na zádech

- tření stehna – střídavě dlaněmi, nasadit nad kolenem, vracet se zpět ke kolenu anebo až ke kotníku
- roztírání hlezenního kloubu – osmička, dvojitý krouživý hmat, křížový hmat, jezdec
- roztírání kolena – krouživé, dvojitý krouživý hmat, křížový hmat, přehrnování
- roztírání fascia lata – dlaní, patkou dlaně, bříšky prstů
- hnětení – vlnovité na stehně
- chvění – natřásání, převalování, dlaněmi
- pasivní pohyby nejsou podmínkou
- tření

Pohotovostní masáž DK zkrácená – vleže na zádech, vsedě na lavici

- tření – DK pokrčená, vytrít celou DK zepředu i zezadu, hýždě se vynechávají
- roztírání – hlezno, koleno, fascia lata
- hnětení – vlnovité
- nárazové úkony – úder dlaní, hrstí, vějíř, škubání, smetání
- chvění – rychlé převalování
- pasivní pohyby se vynechávají
- tření

Pohotovostní masáž HK – vsedě na židli

- tření dlaní z vnitřní a z vnější strany celé HK, dlaň masírovaného mezi stehny maséra nebo fixuje nemasírující ruka za zápěstí
- roztírání lokte, m. biceps brachii, m. triceps brachii, m. deltoideus – dlaní, jezdcem, bříšky prstů
- nárazové úkony – vějíř, škubání
- pomalé převalování celé HK
- rychlé převalování a natřásání HK
- tření

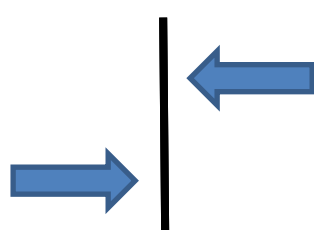
Pohotovostní masáž zad – vleže na břicho, event. ve stoji opřeném o zeď o složené ruce pod čelem

- tření dlaněmi
- roztírání – patkami dlaní (stromečkovitě do stran nebo podél páteře), dlaněmi (podél páteře), hřebenový hmat, bříšky prstů po vzpřimovačích (prsty mezi prsty)
- hnětení – vlnovité
- nárazové úkony – úder dlaní, hrstí, vějíř, škubání
- tření

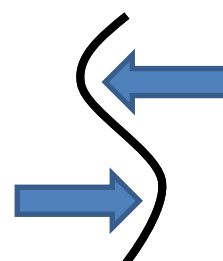
MASÁŽ JIZEV

Jizva

- hojí se 3 týdny (nejsou-li komplikace): po tuto dobu na jizvu NESAHAT
- stehy se vytahují podle lokalizace a hojení 5. – 14. den: po vytažení stehů je možno ošetřovat tkáň v okolí jizvy
- terapeutické možnosti:
 - tlaková masáž jizvy a okolí: bříškem palce nebo prstu jemně zatlačit dovnitř (vytvoří se důlek) a za stálého tlaku provádět pomalé krouživé pohyby tak, aby se kůže pohybovala proti spodině. Nejedná se o povrchové tření.
 - techniky měkkých tkání: protažení kůže a dalších vrstev (podkoží, fascie, sval) – „S“: palec kolmo na jizvu nad sebou a při pohybu rukou k sobě dochází k protažení jizvy ve tvaru písmene S

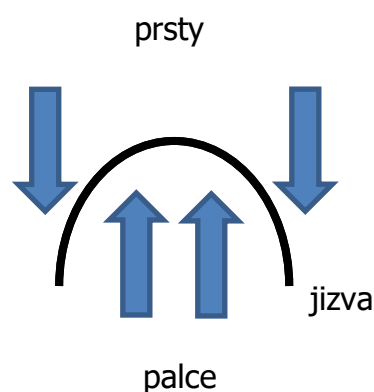
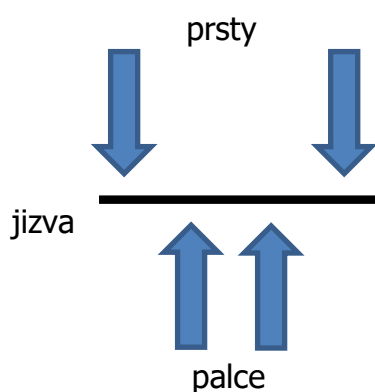


palec jizva palec



palec jizva palec

- „C“: jizva mezi palci a ostatními prsty, při pohybu palců proti ostatním prstům dochází k protažení jizvy ve tvaru písmene C



- podpůrná léčba: masti a krémy (nejlepší vepřové sádlo, indulona modrá, krémy s měsíčkem lékařským – pozor na alergie), FYT – světlo léčba (laser, bioptronová lampa, biostimul), u vtažených jizev – kineziotape

Použitá literatura

- Hupka, J., Kolesár, J., Žaloudek, K.: Fyzikálna terapia. Učebnice pre stredné zdravotnícké školy. Osveta Martin 1980, vyd. 1., 464 s. ISBN 70-078-80
- Plačková, A.: Liečebná masáž. Učebnice pre stredné zdravotnícké školy. Osveta Martin 1992, vyd. 1., 256 s. ISBN 80-217-0440-3
- Žaloudek, K.: Masáž. Příručka pro střední zdravotnické školy. Avicenum Praha 1975, vyd. 2., 248 s. ISBN 08-044-75