

Klasická a sportovní masáž

MUDr. Kateřina Kapounková

Masáže

Massó = mačkat hníst
z řečtiny

Hebrejščina – mašeš

Arabština – mas

Latina - massa

Masáže

= příznivé ovlivnění místních i celkových stavů, potíží a změn, které vyvolala choroba, zranění nebo námaha

Masáže uplatníme :

- upevnění tělesného a duševního zdraví
- posílení organismu
- zvýšení výkonnosti
- k odstraňování únavy / po fyzické námaze /
- ke zlepšení celkového vzhledu / zpomaluje příznaky stárnutí – vrásky /
- k léčení a doléčování některých poúrazových stavů

Sportovní masáž

- Používá techniky klasické masáže
- Patří mezi regenerační prostředky- biologické / fyzikální /
- Využívá mechanické energie = mechanoterapie
- Společné účinky mechanoterapie :
 - celkové / psychické, neurovegetativní, oběhové, renální /
 - místní / oběhové, metabolické /

Mechanoterapie

- Polohování kloubů
- Masáže
- Extenze a trakce
- Mobilisace
- Manipulace
- Technika měkkých tkání

Polohování kloubů

= uložení těla do optimální polohy / bolest /

masáže

Extenze a trakce

= tah v ose –zrušení blokády v segmentu

Mobilizace a manipulace

= uvolnění blokády nebo zmírnění blokády / postizometrická relaxace /

- opakované pohyby bez prudkého nárazu

Měkké techniky

=masážní prvky / hnětení / - snížení bolestivosti

Rozdělení masáží

MANUÁLNÍ

- ❖ Klasická
- ❖ Reflexní
- ❖ Masáž vnitřních orgánů
- ❖ Kosmetická
- ❖ Sportovní

OSTATNÍ

- ❖ Pomocí vody
- ❖ Tlaková / přetlaková /
- ❖ Vakuová
- ❖ Vibrační- přístroje
- ❖ Kartáčem,....

- ❖ Ultrazvukem

Pomocí vody

- Podvodní masáž
- Vířivka
- Sprchy
- stříky

Tlaková / přetlaková /

- Na principu nafukovací končetinové dlahy
 - K léčbě venostatických a lymfatických edémů končetin / po ablaci mammy /
- #### Vakuová / podtlaková /
- Většinou v kombinaci s elektroterapií
 - Ovlivňuje reflexní změny v tkáních / při poruchách pohybového aparátu vertebrogenní algický syndrom/

Trakce a extenze

- Extenze – tah v ose končetiny
- Trakce – tah v ose páteře
- Vede k oddálení kloubních ploch – odstranění blokády v segmentu, protažení kloubních pouzder a ligáment

Přístrojová - vibrační

Kartáče, válečky,...

Ultrazvuk

mikromasáže

- **zvýšení membránové permeability (zrychlení difúze ve tkáních)**
- **porušení vodivosti nervových vláken (tlumivý účinek na přenos vzruchů)**
- **změna pH tkání (po ozvučení ultrazvukem se pH zvyšuje, po nadměrné intenzitě může prudce klesnout)**
- **analgetický a spasmolytický účinek (tišení bolesti)**
- **změkčování vazivové tkáně změněné chorobnými procesy**

- zlepšení trofiky (výživa tkání) (zvýšení místního krevního oběhu a tím zvýšení metabolismu)
- aplikace ultrazvuku značně prokrvuje tkáň, nedoporučuje se při raných stádiích svalových ruptur a hematomu / v další léčbě již vhodná je /

Historie masáží

Patří k nejstarším léčebným prostředkům.
K odstraňování únavy / sport / později

Pravěk

- léčení následků úrazů, potlačení bolesti
- tření, hnětení

Nejstarší písemné zprávy :

Egypt – 5 000 let p.n.l Ebersův papyrus
/ léčebný prostředek- nilské bahno /

Čína

3 700 let p.n.l – Kniha o obtížích – popisovány také masáže –Konfucius 500 let p.n.l -
metodika masáže / tepání hrudníku + dechová gymnastika

6 stol .: škola lékařská / i masáže/

16 stol.: encyklopedie / popis základů masáží /

- Zájem a tradice do dneška- pouliční maséři AMMAS
Oblíbená ranní masáž našlapováním
- Dnes tělovýchovné školy s lékařským zaměřením TAOSE

Indie

- Nejstarší doby
- Součást osobní hygieny / popsáno ve VÉDÁCH- knihy o poznání života- sekta brahmínů 1 800 let p.n.l :
obsahovala : časně vstávání, vypláchnutí úst, natření těla olejem, cvičení a masáž

Japonsko

Japonsko
+ vodní procedury / paličky a válečky /
Asyřané a Babyloňané
ve vojsku
Peršané
vonné masti

Starověké Řecko

- První zmínka Homérova Odyssea
- Léčebná masáž ještě před Hippokratem / k léčbě zlomenin / - Herodikos / 100 let /

- Hippokrates : svaly lze uvolňovat, ochablé otužovat, mírná masáž podporuje přírůstek hmotnosti, příznivý účinek na krevní oběh, k léčbě nespavosti
- 1.země, kde se masáž uplatňuje ve sportu

Před sportovními zápasy- ALEPTOVÉ / oleje s pískem a pryskyřicí, kořeny, plody- zesílení účinků

Přípravná masáž

Pohotovostní masáž

Chlapci masírováni od 7 let- součást výchovy mužů

Řím

- Zavedena technika chvění
- Claudius Galenus – praotec sportovní masáže / lékař gladiátorů / rozeznával masáž :
přípravnou / tření + hnětení /
odstraňující únavu

S rozmachem Říma zhoršena voda v Tibeře- vodovody a lázně s bazény / místnosti pro masáže /

Středověk

- Pokles zájmu o přírodní vědy, lékařství a kulturu těla
- Infekční nemoci, epidemie / - omezování lázní a masáží /
- Arabské země : Avicena – propagoval masáže. „ Kánon lékařství „- nový poznatek o účinku masáže – urychlení odplavení látek, které způsobují únavu masáže nejen rukama ale i chodidly

Renesance lékařství

- Západní Evropa v 16 století
- Bez takového rozkvětu jako ve starověku
- Omezený okruh lidí
- Uplatnění v lékařství
- V tělesné výchově málo
Novodobý zakladatel sportovní masáže
- 19 stol – Peer Ling / misionář / - škola masáže- další masérské školy
- Vzniká ve Skandinávii samostatná sportovní masáž

Česká republika

- První česká publikace 1906 / V.Chlumský : O masáži /
- Rozšíření bránily hospodářské podmínky
- 1926 Tyršův dům – přednáška / MUDr. M.Jaroš : Sportovní masáž – kniha /
- V 30 letech propagátorem byl Edvard Cmunt / profesor balneologie /: začíná používat pojem klasická masáž
- 1934 masáže – živnost
- Rozvoj po 2.světové válce
- 1953 se učí na FTVS v Praze a Bratislavě
- 1963součást osnov školení trenérů

Hygiena masáže

❖ **Osobní hygiena**

Dodržování hygienických zásad– kožní choroby

- čisté a hladké ruce / mýt před a po teplou vodou, vysoušeče- infekce /
- ostříhané nehty
- mýt před a po teplou vodou, vysoušeče- infekce
- otevřená sportoviště – vlhčené ubrousky s aseptickou složkou
- ochranné krémy
- přelepení drobných oděrek / nesmí přesahovat do dlaně /
- gumové rukavice
- stažené vlasy
- sundat hodinky, prstýnky, korále, řetízky,...
- pohodlný oděv / čistý, upravený /
- bez výrazného parfému
- hygiena dutiny ústní
- uvolněné pohyby bez strnulosti, účinné bez zbytečného výdeje energie, bez pobíhání
- přiměřený rozhovor / nemluvit příliš /

❖ **Sportoviště**

- zastřešená s místností pro masáž
- zastřešená bez masážního vybavení
- otevřená s prostorem pro masáž
- otevřená bez masážního vybavení

zastřešená s místností pro masáž

- může sloužit i ošetřovna
- vzdušná, světlá, vymalovaná / teplá barva / , 22°C
- 180 cm olejový nátěr
- podlaha hladký a omývatelný materiál / bez spár, nesmí klouzat /
- statická elektřina / pozor /
- prostorná / okolo stolu 1 m /
- umyvadlo, masážní prostředky
- denní záznamy o masážích
- lékárníčka
- čekárna a odpočívárna
- masážní stůl / 70 cm / , mekký omývatelný povrch, prostěradlo
- masážní stolička bez opěradla s opěradlem

zastřešená bez masážního vybavení

- s těmito podmínkami se setkáme nejčastěji
- vhodný prostor / šatna /
- problémy – soukromí, hygiena, teplota místnosti
- přenosné masážní lehátko
- přenosný kufřík s vybavením

otevřená s prostorem pro masáž

- bývá k dispozici pouze slunečník, apod.
- někdy i stan, pojízdné kabiny

otevřená bez masážního vybavení

- masáž na zemi jen v nouzi nejvyšší
- přenosné masážní lehátko
- přenosný kufřík s vybavením

❖ **příprava masírovaného**

- vzájemná důvěra / vysvětlení postupu /
- postupné odhalování těla / závisí kde masáž provádíme /
- vykoupat a umýt tu část co bude masírovaná / pokud lze /

Desatero maséra

1. přenosné masážní lehátko
2. hygienická pravidla
3. ve výbavě : masážní prostředky, nůžky, pilník, spony, spínací špendlíky, hygienické ubrousky, sáčky na odpadky, láhev s vodou
4. pozor některé masážní prostředky mohou podpořit opálení
5. dostatečná hygiena při masáži na zemi
6. ohled na stydlivost masírovaného
7. oslovit masírovaného a zeptat se ho na jeho stav a potřeby
8. nepospíchat s masáží, dbát časových pravidel
9. dbát na osobní hygienu a vzhled
10. kompenzovat vlastní zatížení po masáží

Doporučení pro výběr m.prostředků

❖ **znát účinky:**

- složení přípravku
 - doba trvanlivosti / účinnost, alergie /
 - deklarované účinky / klouzavost, snadná odstranitelnost, nesmí vyvolat alergickou reakci /
 - zda byl přípravek testován
- / = správný výběr a použití /
- ❖ **reakce masírovaného** na masážní prostředek / předem /
 - ❖ **masážní prostředek musí vyhovovat i masérovi**
 - ❖ **masážní prostředky vždy vhodně doplnit i prostředky na očistu kůže**
 - ❖ **dodržovat hygienická pravidla**

Kontraindikace masáží

částečná kontraindikace

1. **zdravý sportovec**

- čtyři páry jamek na končetinách
- krk zepředu
- prsy žen
- krajina pohlavních orgánů
- hrany kostí a trny obratlů
- masáž břicha při menstruaci a v těhotenství

- bradavice a znamínka
- břicho při nevyprázdněném močovém měchýři

2. nemocný sportovec

- v místech hnisavých nebo plísňových onemocněních
- v místě popálenin, poleptání, opaření
- v místě varixů, bércových vředů
- otoky nejasného původu
- zvětšené mízní uzliny, nádory
- v místě zanícených kloubů
- v místě krvácejícího poranění
- uštknutí hadem, pokousání
- břicho při průjmech a zácpě

celková kontraindikace

1. zdravý sportovec

- mimořádná únava, vyčerpání
- po vydatném jídle

2. nemocný sportovec

- horečnatá onemocnění
- infekční nemoci / nebo podezření na ně /
- stavy vyžadující klid na lůžku
- celková sešlost a tělesné vyčerpání
- krvácivé stavy
- nádorová onemocnění
- onemocnění dutiny břišní / podezření na ně /
- poranění dutiny břišní
- opilost, stavy pod vlivem drog
- akutní psychóza

Sportovní masáž

Cíl sportovní masáže :

- **příprava na sportovní výkon**
- **pomoc při rozcvičování**
- **specifická pomoc při strečinku**
- **podpora zotavovacích procesů po zátěži**
- **navození pocitu pohody a relaxace**
- **specifická pomoc při doléčování zranění**

A, účinky :

- **místní**
- **celkové**

Místní účinky:

Kůže / tření, popřípadě tepání /:

- odstranění povrchové zrohovatělé vrstvy – uvolnění vývodů mazových a potních žláz
- zlepšení prokrvení kůže – podpora oběhových funkcí v kůži / přísun živin a odsun zplodin /
- podpora odtoku lymfy v mízních cestách

Podkožní vazivo, okolí kloubů, průběh šlach / roztírání, vytírání /:

- rozrušení srůstů a ztluštěnin
- mobilisace
- uvolnění, vstřebávání i odplavení výpotků a usazenin

Svaly / především hnětení /:

- zlepšení cirkulace- zrychlení regenerace-zvýšení výkonnosti
- změna tonusu:
 - zvýšení / tvrdší tepání, hlubší vibrace, vytírání /
 - snížení / jemná masáž /

Celkové účinky:

Krevní oběh:

- podpora činnosti srdce / snížením odporu v kapilárním řečišti, usnadněním žilního návratu/
- zlepšení periferního krevního oběhu v ostatních orgánech / perfuze /
 - ❖ ledviny – vyšší tvorba moči
 - ❖ plíce- snadnější ventilace, lepší difuze
 - ❖ ostatní tkáně- podpora výměny plynů
 - ❖ podpora termoregulace

Neurovegetativní a neuropsychické:

- ❖ přeladění na anabolismus
- ❖ relaxace
- ❖ odstranění únavy
- ❖ zlepšení spánku

B, technika masáže

Základní hmaty:

- hnětací: tření, vytírání a roztírání, hnětení
- nárazové: tepání, chvění

Doplňkové hmaty:

- pohyby v kloubech

Tření:

- nejpovrchněji působící- kůže
 - dlaní
 - bříšky prstů
 - vytíráním přes ruku
 - kolébkou
 - nůžkovým hmatem
- vždy v dlouhých tazích
- vyvolá lehké zčervenání kůže / mechanické předehtátí /

Roztírání a vytírání:

- větší tlak s pruníkem do hloubky- kůže a podkoží, vazivo, fascie, sval
 - tenarem
 - bříšky prstů / 1,4,8/

- palcem
- pěstí
- špetkou
- krouživé nebo podélné pohyby
- gelotrypsie = rozrušování myogelóz

Hnětení:

- nejvydatnější, na hluboko uložené tkáně / zvláště svaly/
 - vlnovité
 - finské
 - pomalým válením
 - pomalé protlačení pěstmi / pouze hýždě /

Tepání

- rytmické, stejným tlakem prováděné nárazy na tělo
- převážně tonizující v různé hloubce / dle síly úderu/
- pohyb ze zápěstí, úder měkký, pružný a vydatný:
- tepání povrchové
 - tleskáním / celá plocha dlaně /
 - pleskáním / dlaň- miska /
 - smetáním
 - konečky prstů
- tepání hluboké
 - vějířovité / malíkovou hranou/
 - sekáním / střední část malíkové hrany /
 - pěstmi / hýždě /

Chvění:

- jemné- relaxuje, tvrdé- tonizuje
- podle síly tlaku působí v různých hloubkách
 - dlaní s roztaženými prsty
 - špetkou nebo vidličkou
 - rychlým válením
 - otřásání a natřásání opakovaným pohybem s uchopenou končetinou

Pohyby v kloubech

- pasivní
- aktivní
- smíšené
- většinou aplikujeme pohyb pasivní, po něm může následovat pohyb aktivně provedený masírováním
- pohyby provádíme:
 - a, v jednom kloubu / ohýbáním a natahováním , kroužením /
 - b, ve více kloubech/ kombinací ohýbání a natahování, kroužením /
- účinky: zlepšuje se prokrvení, dráždí hluboká nervová zakončení, zlepšuje pohyblivost v kloubech

C, Druhy sportovní masáže

- **přípravná / kondiční v přechodném období /**
 - zlepšení zdravotního stavu, posílení organismu
 - umožní snášet tréninkové dávky
 - prevence proti přetěžování organismu
 - celková, vydatná, tvrdší

- 1-2x týdně ve volnější dny
- obdobou je masáž kondiční v přechodném období -1x týdně, stejná jako přípravná, ale kratší a jemnější, každý hmat asi 5x, přípravná 12 -15x
- **pohotovostní / před výkonem /**
 - k podání výkonu / na těch částech , které jsou důležité pro výkon-max.zatíženy /
 - může být buď stimulující / dráždivá / nebo uklidňující
 - 5 – 10 min
- **v přestávkách mezi výkony**
 - skládá se : ze zkrácené masáže odstraňující únavu / na těch částech , které byly předcházejícím výkonem nejvíce zatíženy /a na ní navazuje dráždivá masáž pohotovostní / na těch částech, které naopak zatížení čeká /
 - **odstraňující únavu**
 - celková nebo částečná
 - celková / 40 min a výše /
 - 1 – 2x týdně
 - odstup od zátěže
 - **sportovně léčebná**
 - indikuje lékař / zkrácení doby rekonvalescence/
 - některé akutní stavy:
 - svalové křeče / lehké tření, chvění /
 - vyražený dech / lehké tření a roztírání nadbříšku /

D, Postup při celkové masáži

1. vzestupně / běžně /

- vleže na břiše : DKK, záda
- vleže na zádech: břicho
- vleže na břiše: příp. hrud', HKK, hlava, šíje, plece

2. sestupně / u hypertoniků /

Pomocné masážní prostředky

Řada výrobků:

- doba trvanlivosti
- složení / etiketa /
- deklarované účinky
- informace o testování

účinky může ovlivnit i okolní teplota / v chladnu některé krémy tuhnou, v horku tečou /

- **vyšší účinek masáže** /vhodně vybrány /
- **vlastnosti:**
 - skluz
 - přilnavost
 - zvýšení účinků hmatů/ usnadňují aplikaci tření, hnětení, roztírání /
- **aplikační formy** / alergické reakce- svědění, pálení, otoky,... /

- **mýdla**

- dlouho se používaly
- toaletní s vyšším obsahem tuků- neodmašťují kůži
- nevýhody: skluz a přilnavost proměnlivé / voda, odmaštění kůže /

- **zásypy / pudry /**

- hlavní složka talek / antibakteriální účinek /
- menší klouzavost
- nevhodné pro tření a roztírání
- mohou dráždit kůži s nadměrným ochlupením /záněty chlupových váčků /
- vysušují kůži
- práší

- **lihové roztoky**

- tekuté
- vhodné pro krátké masáže /vypařují se /
- vetřením do kůže / účinné látky /
- rychle se odpařují / chladivý efekt /
- špatný skluz a vysušují pokožku
- Alpa / mentol /

- **Sportovka**

- zdokonalené lihové mazání
- účinné látky do lihového základu
- barevné odlišení jako emulze
- špatný skluz a přilnavost

- **tukové roztoky**

- aplikační formy :
 - tekuté / oleje /
 - polotuhé / masti, krémy /
- dobrý skluz / olejové /
- dlouhodobé masáže / méně vhodné než emulze – neprodyšný film na kůži /
- alergie / ořechový olej /
- zvyšují potivost

- mohou obsahovat více účinných látek
 - o rozpustné v oleji / silice, vitamíny /
 - o rozpustné ve vodě / flavonoidy, panthenol /
- snadno se mísí s potem a nebrání pocení při výkonu/pohotovostní masáž /
- lze je nachystat z polotovaru

Druhy EMSPOMY

1. bílá / + citronová silice /

- univerzální použití pro všechny druhy dlouhodobých masáží
- pocit osvěžení a lehkosti
- určena k ukončení všech typů a druhů masáže

2. červená nebo růžová/+kapsaicin /

- hřejivá / hyperemizační účinky ú
- pocit prohřátí a tepla s dlouhodobým účinkem
- užívá se také jako preventivní masáž proti svalovým křečím a poruchám koordinace

3. zelená / + kafr /

- proti bolesti a únavě svalstva
- bolestivé stavy z přílišného nebo nestejnomyerného zatížení pohybového ústrojí

4. modrá / + menthol /

- chladivá
- působí osvěžujícím a chladivým dojmem
- doporučena k masáži a automasáži odstraňující únavu /při teplém počasí/

5. žlutá

- vodoodpudivá
- vhodná na ochranu pokožky v nepříznivých klimatických podmínkách
- zabraňuje prochlazení pokožky / hydrofobní účinek /

Druhy SPORTOVEK / krátkodobá masáž /

- **základní žlutá**
- **bílá / eukalyptová / - proti bolesti a únavě**
- **červená- prokrvení a prohřátí, svalové křeče**
- **modrá- chladivá**