

## 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 poraněných 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

### Rozdělení masáží

#### MANUÁLNÍ

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

## OSTATNÍ

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

### Pomocí vody

- o Podvodní masáž
- o Vířivka
- o Sprchy
- o stříky

### 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 VĚDÁCH- knihy o poznání života- sekta brahmínů 1 800 let p.n.l :

obsahovala : časné vstávání, vypláchnutí úst, natření těla olejem, cvičení a masáž  
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 omyvatelný materiál / bez spár, nesmí klouzat /
- statická elektřina / pozor /
- prostorná / okolo stolu 1 m /
- umyvadlo, masážní prostředky
- denní záznamy o masáží
- lékárnička
- čekárna a odpočívárna
- masážní stůl / 70 cm /, mekký omyvatelný 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:

- nejponrchněji působící- kůže
  - dlaní
  - bříšky prstů

- vytíráním přes ruku
- kolébkou
- nůžkovým hmatem
- vždy v dlouhých tazích
- vyvolá lehké zčervenání kůže / mechanické předehtání /

#### Roztírání a vytírání:

- větší tlak s průnikem 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 břicho : DKK, záda
- vleže na zádech: břicho
- vleže na břicho: 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 nestejnomyšerného 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**