

Klasická a sportovní masáž

MUDr. Kateřina Kapounková

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:

- nejpoprchněji 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 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 protláčení 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.zatížení /
 - 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 nachytat 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 nestejněměrného 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**