**Sportovně léčebná masáž**

* Doléčovat zranení
* Zkrácení doby rekonvalescence
* Určuje lékař
* Pomáhá k odstranění svalových křečí
* Zranění doprovázená otokem :

 Serózní za 2 dny

 Krevní výron až za 3-4 dny

**Cíle:**

* Podpořit žilní a lymfatický oběh
* Odstranit nadměrné množství tkáňových tekutin
* Podpořit zotavení po zranění, lepší krevní zásobení – rychlejší regenerace
* Rozvolnit zjizvené tkáně a vazivové srůsty
* Podpořit celkovou pružnost, podpořit rozsah pohybu v poraněné oblasti
* Psychologický účinek

**Masážní techniky:**

**Lehké tření:** stupeň 1, později 2, podpora odtoku lymfy a žilní cirkulace, vyhýbat se místu poranění

**Hluboké bodové tření:** specifické ošetření svalů, šlach a vazů. Prsty přiloženy přímo na postiženou část, prsty těsně vedle sebe, tlak do hloubky + nepatrný kruhový nebo příčný pohyb

**Hnětení:** využívá se všech hmatů, stupeň 1 i 2, vrací se pohyblivost měkkým tkáním a snižuje se svalové napětí

**Chvění:** stupeň 1 i 2, odstraňuje křeče a svalové napětí

Indikace lékař !

Masér pouze :

* Svalové křeče : lehké tření a chvění
* Vyražený dech: lehké tření a roztírání nadbříšku