

Sportovně léčebná masáž

- Doléčovat zranění
- 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