




















Klasická a sportovní masáž II

MUDr. Kateřina Kapounková

Hygiena masáže

 <p>Obr. 28 Výběžek nervů a krevních cév.</p>  <p>Obr. 29 Výběžek nervů.</p>  <p>Obr. 30 Výběžek prstů a vnější ruky.</p> <p>32</p>	 <p>Obr. 31a</p>  <p>Obr. 31b</p> <p>Obr. 32 Výběžek zadní části těla.</p>  <p>Obr. 33</p>  <p>Obr. 34</p> <p>33</p>	 <p>Obr. 35</p>  <p>Obr. 36</p> <p>Obr. 37 Výběžek prstů a vnější ruky.</p>  <p>Obr. 38</p>  <p>Obr. 39</p> <p>34</p>
 <p>Obr. 40a</p>  <p>Obr. 40b</p> <p>Obr. 41 Výběžek zadní části těla.</p>  <p>Obr. 42</p>  <p>Obr. 43</p> <p>35</p>	 <p>Obr. 44 Výběžek zadní části těla.</p>  <p>Obr. 45 Výběžek zadní části těla.</p> <p>36</p>	 <p>Obr. 46 Výběžek prstů a vnější ruky.</p>  <p>Obr. 47 Výběžek prstů a vnější ruky.</p> <p>37</p>

Masér a prostředí

- **Osobní hygiena**
- **Sportoviště**
 - zastřešená s místností pro masáž
 - zastřešená bez masážního vybavení
 - otevřená s prostorem pro masáž
 - otevřená bez masážního vybavení
- **Příprava masírovaného**

Osobní hygiena

- **Dodržování hygienických zásad – kožní choroby**
- čisté a hladké ruce / mýt před a po teplou vodou, vysoušeče-infekce / Manox, Spitaderm
- ostříhané nehty
- Při práci s dezinfekcí - rukavice
- otevřená sportoviště – vlhčené ubrousky s aseptickou složkou
- ochranné krémy
- přelepení drobných oděrek / nesmí přesahovat do dlaně /
- gumové rukavice
- stažené vlasy



Osobní hygiena - pokračování

- sundat hodinky, prstýnky, korále, řetízky,...
- pohodlný oděv / čistý, upravený , pouze na masáže/
- Zdravotní obuv
- 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

- může sloužit i jako 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
- lékárnička
- čekárna a odpočívárna



Masážní stoly:



Sportoviště

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



Sportoviště

*otevřená s prostorem pro
masáž*

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



Sportoviště

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



Desatero maséra

2. hygienická pravidla



Desatero maséra

3. ve výbavě :

- masážní prostředky
- nůžky
- pilník
- spony, spínací špendlíky
- hygienické ubrousky
- sáčky na odpadky
- láhev s vodou
- jednorázová prostěradla,...



Desatero maséra

- 4.** pozor některé
masážní
prostředky
mohou podpořit
opálení



Desatero maséra

5. dostatečná hygiena při masáži na zemi



Desatero maséra

6. ohled na stydlivost masírovaného



Desatero maséra

7. oslovit masírovaného a zeptat se ho na jeho stav a potřeby
 - Pozor máme různé reakce masírovaných / modifikace hmatů / hysterik / sténání, naříkání / porušená citivost / bez odezvy na hrubší dotyk /



Desatero maséra

8. nepospíchat
s masáží, dbát
časových pravidel



Desatero maséra

9. dbát na osobní
hygienu a vzhled



Desatero maséra

10. kompenzovat
vlastní zatížení po
masážích

