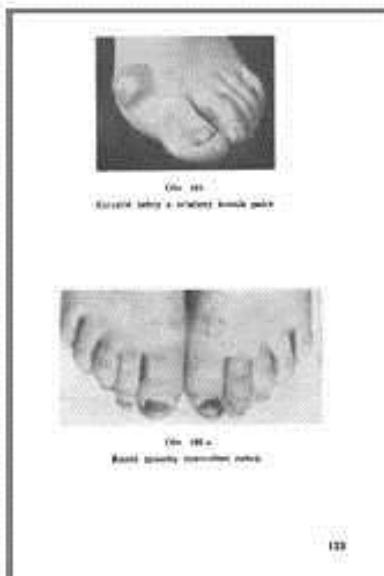
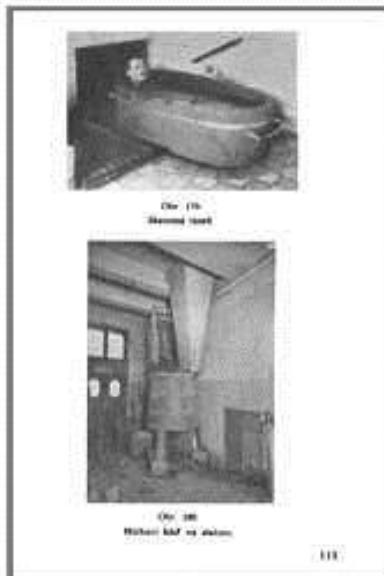
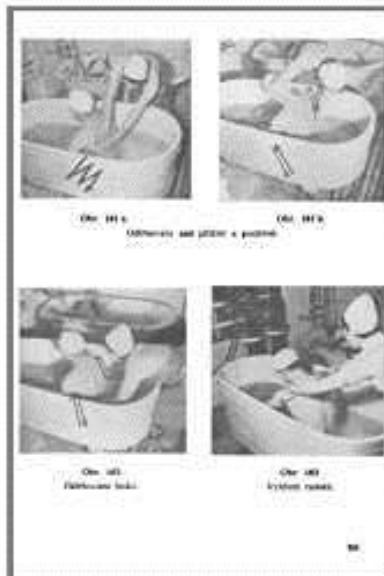
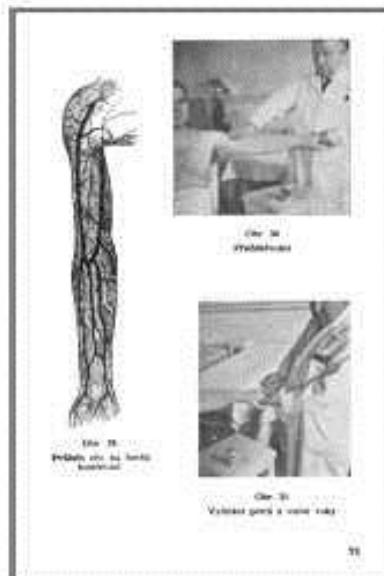


Klasická a sportovní masáž

II

MUDr.Kateřina Kapounková

Hygiena masáže



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 ubrousny 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 ubrousinky**
- **sáčky na odpadky**
- **láhev s vodou**
- **jednorázová
prostěradla,...**



Desatero maséra

4. pozor některé masážní prostředky mohou podpořit opálení



Desatero maséra

5. dostačná 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 cítivost / bez odezvy na hrubší dotyk /**



Desatero maséra

**8. nepospíchat
s masáží, dbát
časových pravidel**



Desatero maséra

9. dbát na osobní hygienu a vzhled



LB

NARIEKALA MARIENA
KOL'KO STOJÍ HYGIENA

Desatero maséra

10. kompenzovat
vlastní zatížení po
masážích

