




















Klasická a sportovní masáž II

MUDr. Kateřina Kapounková

Hygiena masáže

 <p>Obr. 18 Výběžek nervu s kořálky koncových</p>  <p>Obr. 19 Výběžek nervu</p>  <p>Obr. 20 Výběžek nervu a ruce</p> <p>21</p>	 <p>Obr. 21 a</p>  <p>Obr. 21 b</p> <p>Výběžek nervu</p>  <p>Obr. 22 Výběžek nervu do prstů</p>  <p>Obr. 22 a Výběžek nervu do prstů</p> <p>22</p>	 <p>Obr. 23 a</p>  <p>Obr. 23 b</p> <p>Účinnost této procedury při práci rukou a také prohnutí prstů pro lepší přístup k práci s nohama</p> <p>Tělesná gymnastika se práci rukou a práci s nohama</p>  <p>Obr. 24</p>  <p>Obr. 25</p> <p>Účinnost této procedury při práci rukou a také prohnutí prstů pro lepší přístup k práci s nohama</p> <p>Účinnost této procedury při práci rukou a také prohnutí prstů pro lepší přístup k práci s nohama</p> <p>23</p>
 <p>Obr. 26 a</p>  <p>Obr. 26 b</p> <p>Účinnost této procedury při práci rukou a také prohnutí prstů pro lepší přístup k práci s nohama</p>  <p>Obr. 27 Výběžek nervu</p>  <p>Obr. 28 Výběžek nervu</p> <p>24</p>	 <p>Obr. 29 Výběžek nervu</p>  <p>Obr. 30 Výběžek nervu</p> <p>25</p>	 <p>Obr. 31 Výběžek nervu</p>  <p>Obr. 32 a Výběžek nervu</p> <p>26</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 masáží
- 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

