

1. Poloha „pacienta,, a polohovací pomůcky

2. Provádění masáže

3. Bolest a masáž

- **Masér** se musí starat před masáží o „optimální“, uložení masírované osoby
- Účinky masáže lze očekávat jen při vytvoření vhodných podmínek



**Podmínkou je zbavit sval všech polohových a stabilizačních úkolů**

- Je-li to možné, je třeba klouby svalem ovládané pevně opřít nebo je fixovat masérovou volnou rukou při jednoručním hnětení



## Rychlost masážních pohybů

- Tření je nejpomalejší masážní pohyb, při tření svalové skupiny potřebujeme na každý pohyb cca 3 sek.
- Hnětení provádíme rychleji než tření, jeden pohyb trvá cca 1 sekundu */jeden pohyb je rozmezí mezi dvěma stejnými pohyby ruky/*  
*např. při hnětení oběma rukama od palcového valu pravé ruky k dalšímu palcovému valu pravé ruky...*

## Uspořádání ošetření při masáži

- Nejprve se ošetří centrálně ležící partie s cílem zprůchodnit ležící úseky vén a lymfatických cév pro odtok směrem k srdci

**Např.:** HORNÍ KONČETINA: šije—ramenní krajinou—nadloktí—  
předloktí—ruka. **Masírována oblast je třena 6-10x za sebou, hnětení určitého úseku vyžaduje nato 6-8 hmatů**

- Je důležité aby masér zvolil takové postavení, aby konec pohybu nebyl náhle zbrzděn a poté znovu na něj navázáno

## Trvání a frekvence jednotl.masáží

- Na masáž jedné oblasti je třeba 12-15 minut
- Pro masáž jako celek platí max. 30/60/ minut
- Masáž za účelem hojení- 1-2x denně. Maximální doba 6 týdnů (*tělo se adaptuje na masážní dráždění*).



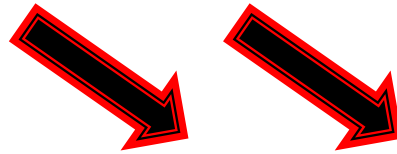
**Jestli chceme navázat na předchozí masážní kúru je třeba před novým ošetřením zařadit pauzu, která odpovídá délce předchozí masážní kúry**

## Bolest a masáž



- většina masáže je z opatrnosti prováděna příliš povrchně
- masér se často snaží chránit před situací, kdy si masírovaná osoba stěžuje spíše na bezprostředně vzniklou bolest než na úspěch, který se nedostaví

- U klasické masáže se jenom zřídka vyskytne bolest při prvním sezení- pro masáže zad ale platí, že *druhé - třetí ošetření je obvykle provázeno bolestmi.*



- Pracovat méně intenzivně, překonat odporové napětí a teprve pak zvýšit sílu

- Cesta nejmenšího odporu není vždy vhodná- masáž zůstane omezena jen pod kůži a odpadne dráždění hlouběji uložených receptorů




# Sílu hmatů při masáži volíme dle:

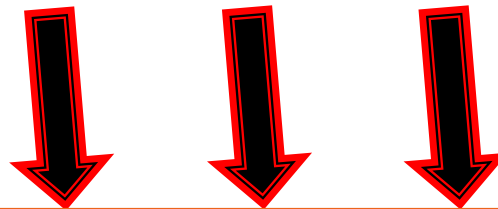
- 1. Konstituce**
- 2. Prahů bolesti při dráždění**
- 3. Věk masírované osoby**
- 4. Zdravotní stav**



- Bolest pod dolním zadním žeberním obloukem může signalizovat *ledvinové onemocnění*
- Vysoký krevní tlak spojený s tachykardií nebo silné rudnutí hlavy při masáži lumbálního svalstva může být způsobeno **feochromocytomem**
- **Bolest v kříži** může indikovat prolaps dělohy a jiné gynekologické onemocnění

✓ Někdy může být pozorován /častěji po masáži/ vznik hematomu v kůži nebo podkoží  antipatie k původci  
/MASÉR!!!!!!!/

- K tvorbě hematomů v kůži nebo v podkoží často dochází při ošetřování myogelóz
- **POZOR:** velká opatrnost u osob s porušenou krevní srážlivostí, zvláště u osob užívajících léky proti srážlivosti krve (stav po infarktu myokardu). Nejčastější lokalizace hematomu je m.tensor fascia latae, okraj m.deltoideus, oblast mezi lopatkami, hraniční oblasti mezi svaly a jinými tkáněmi



Masér musí znát informace o masírované osobě