



ÚČINKY MASÁŽÍ

MECHANISMUS ÚČINKŮ

- místní
- celkové

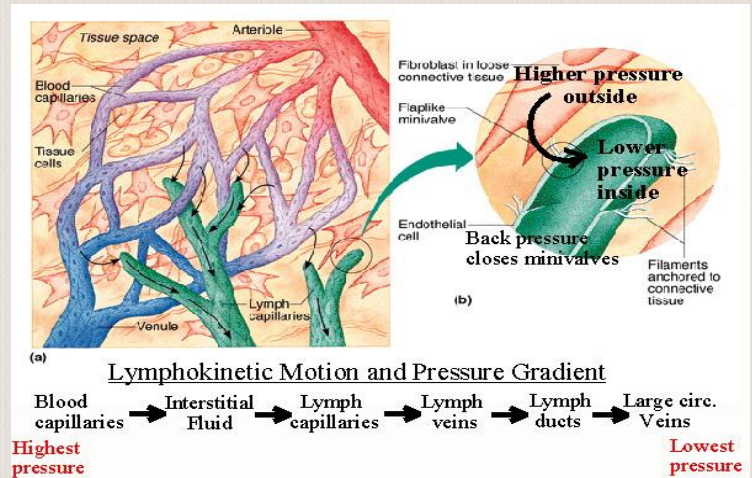
Složka

- ❖ mechanická
- ❖ humorální
- ❖ hormonální
- ❖ Nervová

Působí současně a odezva organismu je komplexní 

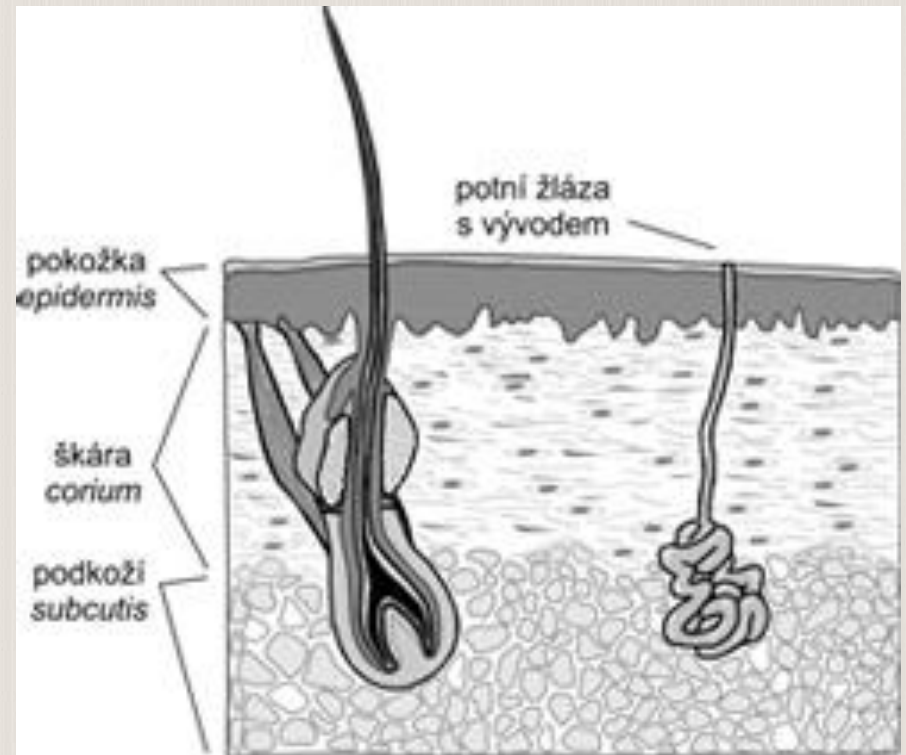
ÚČINKY MÍSTNÍ

- Kůže – tření
- Podkožní vazivo-roztírání
- Okolí kloubů- roztírání
- Průběh šlach-roztírání
- Svaly- hnětení



ÚČINKY MÍSTNÍ - KŮŽE

- odstranění povrchové zrohovatělé vrstvy
- uvolnění vývodů mazových žláz
- uvolnění vývodů potních žláz
- prokrvení kůže (otevření dalších kapilár)
- podpora oběhových funkcí (přísun živin, odsun katabolitů)
- podpora odtoku lymfy v mízních cestách
- otupění kožní bolestivosti



HLAVNĚ TECHNIKY tření

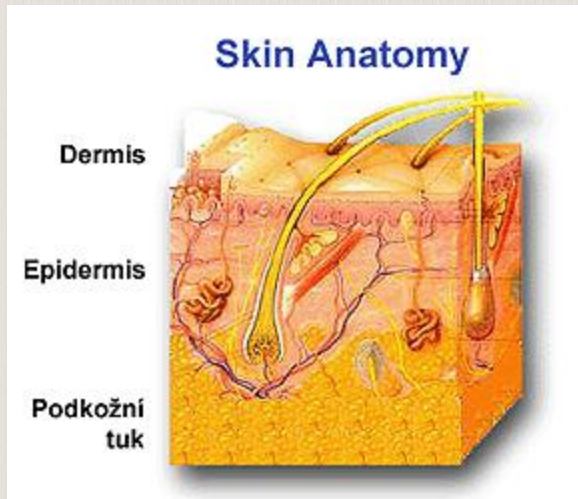


tepání



PODKOŽNÍ VAZIVO, OKOLÍ KLOUBŮ, PRŮBĚH ŠLACH

- rozrušení srůstů a ztluštěnin
- mobilizace
- uvolnění a vstřebávání výpotků a usazenin



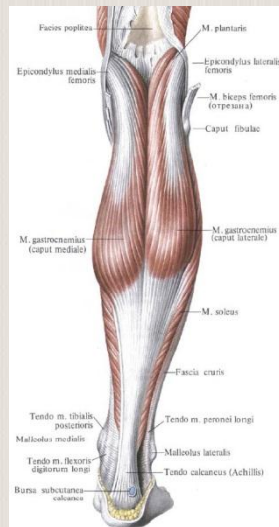
HLAVNĚ TECHNIKY

roztírání, vytírání



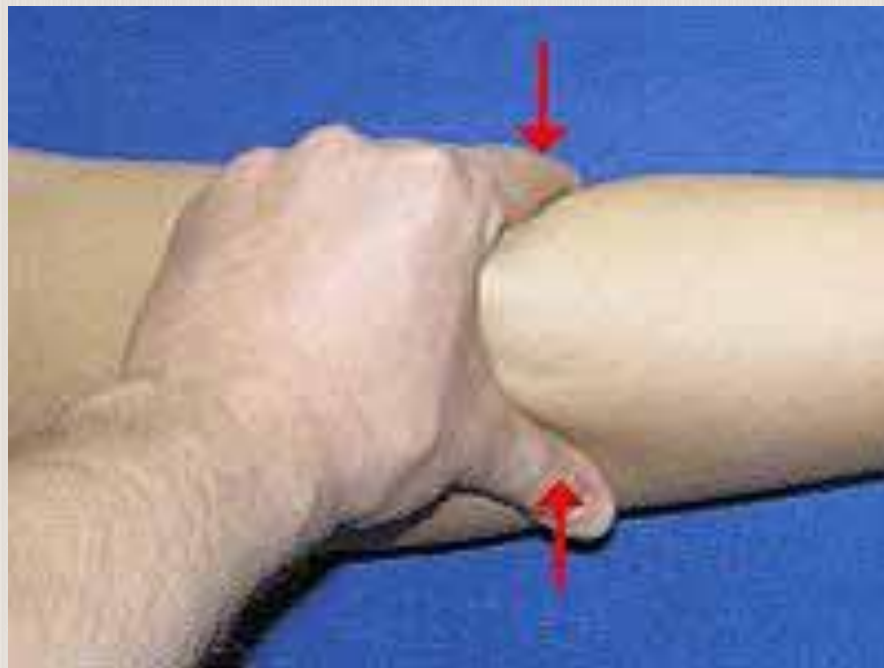
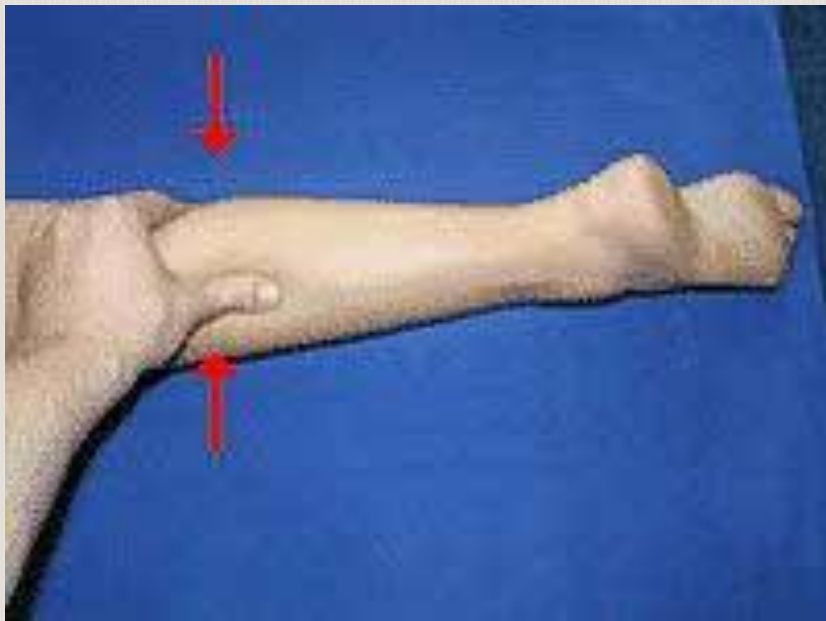
SVALY

- zlepšení oběhu krve:
 - urychlení regenerace
 - zvýšení výkonnosti
- změny tonusu:
 - zvýšení
 - snížení



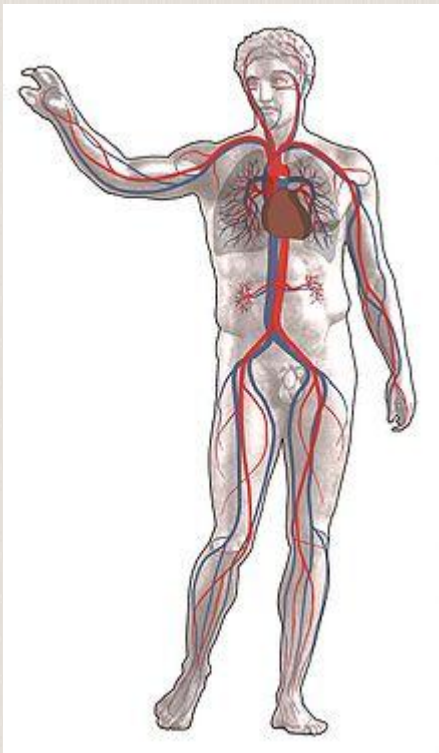
HLAVNĚ TECHNIKA

hnětení

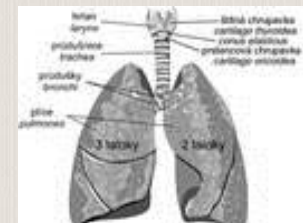
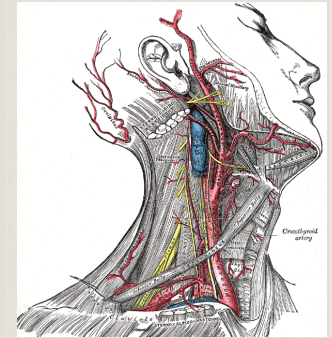


ÚČINKY CELKOVÉ

Krevní oběh



- **podpora činnosti srdce :**
 1. snížením odporu v kapilárním řečišti
 2. usnadněním žilního návratu
- **zlepšení periferního krevního oběhu v ostatních orgánech (perfuze)**
 - ledviny(tvorba moči)
 - plíce (ventilace, difuze)
 - ostatní tkáně- podpora výměny plynů
 - podpora termoregulace



ÚČINKY CELKOVÉ

Neurovegetativní a
neuropsychické

- přeladění na anabolismus
- relaxace x stimulace
- odstranění únavy
- zlepšení spánku



ÚČINKY MASÁŽÍ

❖ Reflexní

receptor – CNS – efektor (orgány v těle, apod)

❖ Biochemický

uvolňování histaminových látek – dilatace cév –
prokrvení (dostávají se do celého těla)

❖ Mechanický

urychlení oběhu krevního i mízního, vstřebávání
výpotků



ÚČINEK MASÁŽÍ JE ZÁVISLÝ

- na působení jednotlivých masérských hmatů
 - směru
 - intenzitě
- rychlosti
- vlastním provedení
- vlivu pomocných masážních prostředků
- vlivu masážních přístrojů
- vlivu prostředí
- momentálním stavu masírovaného (ale i maséra)



SMĚR HMATŮ

- ve směru toku krve v žilách a mízy v lymfatických cévách
 - končetiny : od prstů k trupu
 - na hrudníku a zádech : příčně na podélnou osu trupu
- na břichu ve směru peristaltiky tlustého střeva



TECHNIKY MASÁŽE

- Tření
- Hnětení
- Roztírání
- Tepání
- Chvění
- Pohyby v kloubech



SLED HMATŮ

1. Tření (větší plocha, zahřátí, nanesení masážních prostředků)
 2. Roztírání, vytírání, hnětení
 3. Tepání, chvění, popřípadě závěrečné tření
- **plynule střídat více hmatů (sledovat reakci masírovaného)**
 - **pomalejší e jemnější hmaty (sedativní účinek)**
 - **rychlejší a tvrdší hmaty (stimulující účinek)**



POSTUP PŘI CELKOVÉ MASÁŽI

- a. **Vzestupně (běžně)**
 - DKK
 - Záda
 - Břicho
 - Popřípadě hrudník
 - HKK
 - Šíje
- a. **Sestupně (u hypertoniků)**



PŘIBLIŽNÉ DOBY TRVÁNÍ MASÁŽE

- Celková : 40 – 60 min
- Částečná : př. 1 končetina 5 – 10 min



RUCE – PRACOVNÍ NÁSTROJ



důležitý je talent + poctivá práce

- pokud se tomu nevěnujeme, je potřeba cvičit každý den /jinak se dovednost ztrácí /
- úspěšní maséři ví přesně kdy, kam a jak přiložit ruce
- nejdůležitější **smysl – hmat** /slepí maséři /
- nácvik masážních hmatů + naučit se rozlišovat jemné rozdíly v hmatových počtcích a uložit v paměti



NEJLÉPE NAUČIT

1. **na svém těle** /vnímáme jaké pocity v nás
dotyk vyvolá – podobné má masírovaný/:

bez tlaku prstů – povrch kůže

- hladkost
- zhrubělé lokality
- bradavice, výrůstky
- potivost

vnímání kožního reliéfu

- podkožní žíly
- šlachy
- bříška svalů
- kostní hrany a výrůstky
- kožní řasy, sklesliny



2. **nácvik se zavřenýma očima**

- postupně **zvyšovat** tlak

podkoží- kvalita podkožního tuku

elasticita podkoží

(často objeveny různé útvary: *lymfatické uzliny* - velikost, ohraničenost, tvar)

útvary (rané stádium nádorů)

- ještě **víc do hloubky**

svaly: napětí, mezisvalová povázka, průběh šlach
břicho- hrana jaterní

3. **jiné osoby / rodina, partneři,.../**



RŮZNÉ REAKCE MASÍROVANÝCH

- hysterik / sténání, naříkání /
- porušená citivost / bez odezvy na hrubší dotyk /

modifikace hmatů



NEJČASTĚJŠÍ POUŽITÍ ČÁSTÍ RUKOU PŘI MASÁŽI:

- *celá plocha dlaně/ tření /*
- *hřbetní plocha ruky/ tření /*
- *dlaňová plocha zápěstního kloubu*
PATKA / *roztírání*
- *palci/ hnětení /*
- *bříšky nebo konečky prstů*
/ roztírání, tepání /
- *pěstí/ roztírání /*
- *hrstí / tepání /*

