

# Klasická a sportovní masáž

**Automasáž  
Shiatsu  
Hluboká příčná frikce  
Masáž hůlkami**

## *Automasáž*

- Liší se od masáže prováděné masérem jednak polohami těla a jednak tím, že její možnosti jsou omezené
- Platí stejná pravidla jako u „normální“, masáže, používá stejných hmatů, částečné přizpůsobených, nebo na horní končetině prováděných pouze jednou rukou
- **Automasáž není vhodná při přílišné únavě sportovce a u těch sportovních odvětví, kde jsou zatěžovány převážné svaly horních končetin**

- Automasáž je sama o sobě vydatným cvičením, proto je nepoužíváme jako celkové masáže odstraňující únavu.



- Je vhodná jako pohotovostní před vlastním závodním výkonem nebo v přestávkách mezi výkony.



- Je vhodné doplnění automasáže vodními otužovacími procedurami, např. střídavé teplou a studenou vodou, skotskými stříky, saunováním....

## Poloha při automasáži

- při automasáži dolních končetin sedíme na lavičce, nízké židli nebo na zemi nebo někdy s mírným natočením těla na bok
- při masáži břicha ležíme na zádech s mírně pokrčenými a zapřenými dolními končetinami
- Ostatní tělní krajiny /hýždě, záda, hrudník, šíje, horní končetiny/ masírujeme převážně vstoje

**SVALY MASÍROVANÉ KRAJINY MUSÍ BYT UVOLNĚNY**

# *Masáž Shiatsu*

- Vychází z tradiční čínské medicíny.
- Místo jehel se při ní používají ruce, prsty, lokty, kolena nebo chodidla.
- Masér pracuje na 14 hlavních energetických drahách- meridiánech a jejich aktivních bodech.
- Výhodou je, že se nestimuluje pouze izolovaný bod, ale meridián celý. Tím je možno odstranit energetické blokády v průběhu meridiánu.
- Nepoužívá se při této masáži lehátko ale masáž se provádí na pružné podložce na zemi.
- Není nutné používat emulze a oleje, masírována soba může být v lehkém a pohodlném oblečení.



- Shiatsu je metodou primární prevence, ale velmi účinnou metodou podpůrnou a relaxační.
- Po prodělané nemoci, úrazů či pooperačním stavu pomáhá znovu nastolit fyzickou i psychickou rovnováhu v celém organismu.
- Hodina strávená vleže. S jemně podbarvující hudbou v pozadí má výrazně relaxující účinky.
- Shiatsu se také používá jako pomoc při detoxikační léčbě alkoholiků a drogově závislých.

## *Hluboká příčná frikce*

- Speciální masážní technika klasické masáže.
- Provádí se špičkami prstů a palcem napříč k průběhu svalových vláken nemocné tkáně
- Může být nepříjemná, ale ne bolestivá

### *Indikace:*

- prospěšná u přetažením případné natržení a částečném přetržení svalů
- prospěšná i u poranění šlach

## *Hluboká příčná frikce*

### ***Kontraindikace:***

- bakteriální záněty
- artritida kolenního kloubu způsobená zraněním
- zosifikovaná tělíska v měkkých tkáních
- blízkost nervových struktur



## *Masáž hůlkami*

- Původně z Japonska, určená na špatně dostupné oblasti. Dřevená hůlka je 12 cm dlouhá, má tvar gymnastického kuželu s knoflíkovitým až kulovitým zakončením na úzkém konci
- Úzký konec tyčinky se uchopí jako tužka, prostředník nebo ukazovák leží pevně na hůlce a co nejdále dosahuje dolů ke konci hůlky pro získání většího hmatového požitku

## Indikace:

- Především jednotlivé slepené, hluboké tkáňové vrstvy, zvláště mezi svalem a fascií
- Po distorzích často dochází k hematomům, které při své resorpci vedou ke srůstání. Tento stav lze dobře odstranit hůlkami
- Slepení mezi kloubním pouzdem a podkožní tkání, vazivem a klouzavou tkání šlach je indikací k masáži hůlkami
- Vhodní místa pro aplikaci: rotátory kyčelního kloubu, místa v okolí lopatek
- Masáž hůlkami je někdy uvedena jako jedna z možností konzervativní léčby u zánětu úponu Achillovy šlachy

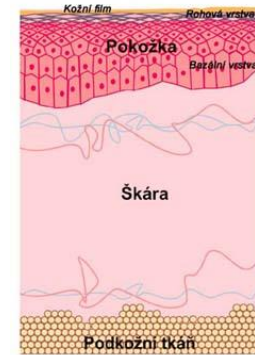
## Kontraindikace:

- Všechna čerstvá zranění a akutní zánětlivé stavy
- Kostěné výběžky na kloubech, obratlové trny páteře, lymfatické uzliny

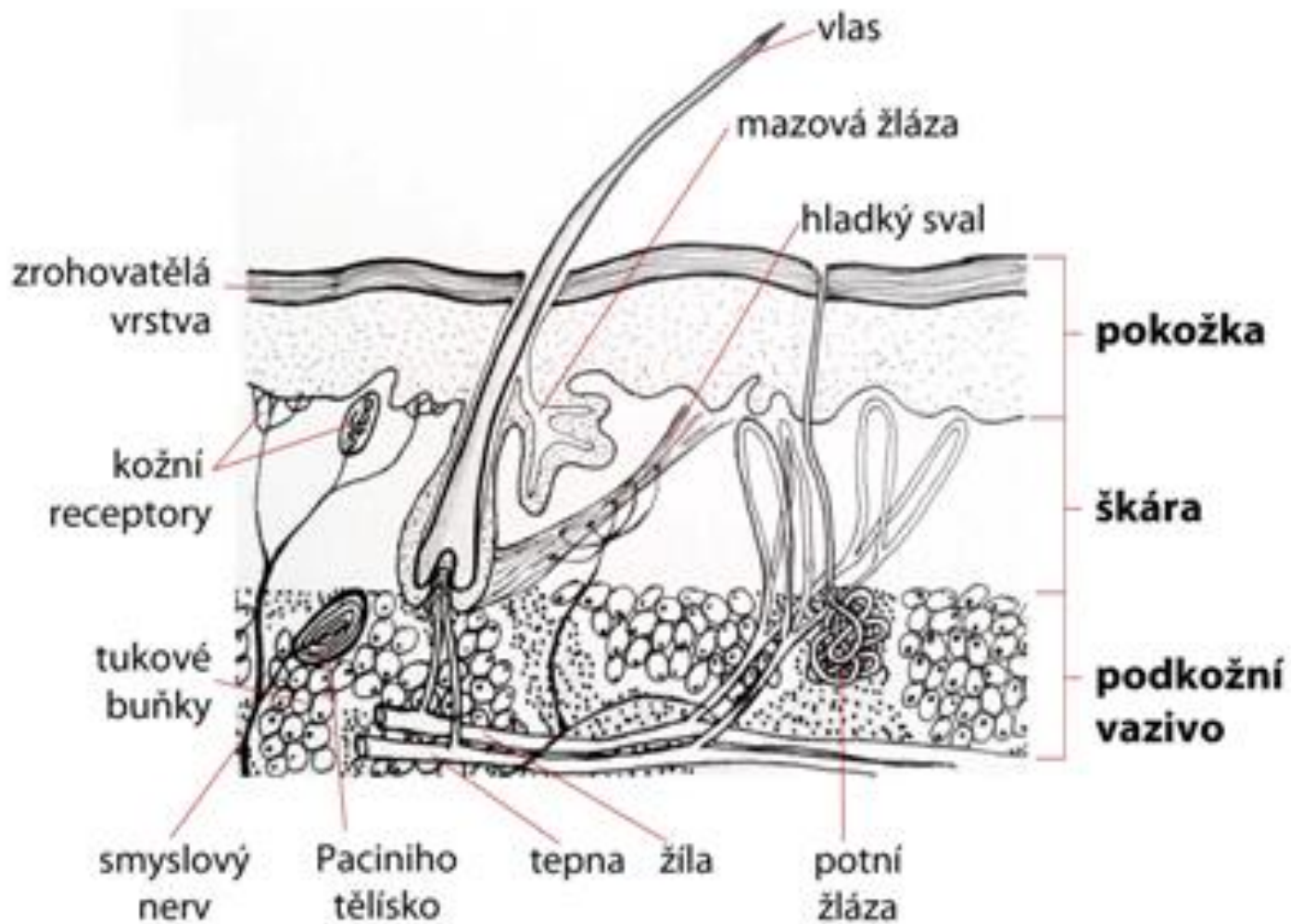
## **Pozor:**

- Masáž hůlkami vyžaduje větší cit ve špičkách prstů než manuální masáž.  
Je proto nutná dlouholetá zkušenost v manuální masáži

## *Kůže* (lat. cutis, gr. derma)



- Živá hranice mezi nitrem organismu a vnějším světem
- Bariéra pokožky je selektivně propustná. Tekutiny, které ji zvlhčují a promazávají představují překážku pro škodlivé látky z exogenního prostředí
- U zdravé kůže kolísá pH v rozmezí 4,5-6. Kyselost kůže je ochranou proti nadměrnému rozmnožování mikroorganismů, hlavně kvasinek, plísní a bakterií. Při snížené aciditě je kůže na rozmožení plísní, kvasinek a bakterií citlivější- především jamka podpažní



## ***Kůže*** (lat. cutis, gr. derma)

- Kůže zaujímá plochu 1,1-1,85 m<sup>2</sup> a představuje 12 % tělesné váhy
- **Tvoří je 3 integrované vrstvy**



1. *epidermální/pokožka/*

2. *dermální/škára/*

3. *Subkutánní/podkožní vazivo/*

- *Epidermis* má tloušťku max.1mm, nejsilnější je na dlaních a na chodidlech, nejtenčí na očních víčkách. Zrohovatělé vrstvy odumřelých buněk se na sebe vrší a tvoří ochranný val pro buňky uložené v bazální vrstvě

- **Dermální vrstva** je pružná /kolagén, elastín/, obsahuje síť krevních a mízních kapilár, potní a mazové žlázy. Pokud při nárazu kapiláry prasknou, rozlévá se krev do okolní tkáně a vzniká modřina.
- **Podkožní vazivo** je izolační vrstvou a zdrojem energie. Vlasové kořínky zasahují až do podkožního vaziva.
- Na lidské pokožce žije běžně vysoké množství bakterií, kvasinek- cca 500000/cm<sup>2</sup> a roztočů cca 6 miliard