



MASARYKOVA UNIVERZITA



MASARYKOVA UNIVERZITA
FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

Klasická a sportovní masáž

1. Poloha „pacienta,, a polohovací pomůcky
2. Provádění masáže
3. Bolest a masáž

Ivan Struhár

- **masér** se musí starat před masáží o „optimální„ uložení masírované osoby
- účinky masáže lze očekávat jen při vytvoření podmínek pro to, aby sval mohl uvolnit



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 3sek.
- Hnětení provádíme rychleji než tření, jeden pohyb trvá cca 1sekundu */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*).



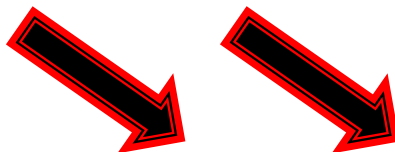
Jestli chceme navázat na předchozí masážní kúru je třeba před novým ošetřením zařadit pauzu, která by mela odpovídat délce předchozí masážní kúry

Bolest a masáž



- většina masáží 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:

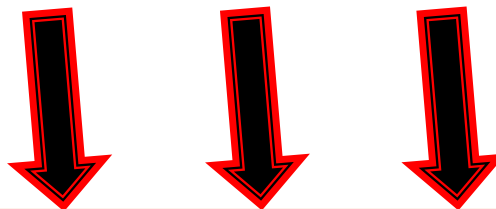
- 1. Konstituce**
- 2. Prahů bolesti při dráždění**
- 3. Věk masírované osoby**
- 4. Zdravotní stav**



- 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


Technické chyby při masáži

▪ Tahy vzhůru základní klouby a v opačném směru má plošně položená ruka obsáhnou co nejširší svalovou partii

- ❑ neúčast článků palce při hnětení tkáně- masér často povolí tlak palce; 2/3 masážního tlaku je právě na palci v kraniálním směru
- ❑ kontakt s kůží vzhůru kroužících prstů není trvalý
- ❑ příliš ulnárně ohnutá ruka - dochází k tomu, že se hmaty oplošťují a jsou povrchní. **ROVINY OBOU DLANÍ MAJÍ STÁT SKORO PARALELNĚ A JSOU DOVOLENY JEN NĚKOLIKASTUPŇOVÉ ODCHYLKY**

- ❑ **nedostatečné kroužení prstů a palce** a tím je přerušován plynulý přechod mezi vláčnou a tlakovou fází. Masáž se následně stává pro osobu zbytečně bolestivou právě tvrdými přechody mezi jednotlivými taky. **OSOBA ČASTO REAGUJE VĚTŠINOU ODPOROVÝM NAPĚTÍM**
- ❑ **při hnětení často dochází ke křečovitému stažení ruky ve fázi tlaku, nezmírnění tlaku při přechodu do třetí fáze**

- ❑ Hnětení se skládá z 3 komponent- nadzdvížení, hnětení a kraniálně provedený posun



Tlak špiček prstů se musí zmenšit, aby se mohl zvýšit plošný tlak článků prstů, který se po obvodu svalu více přesouvá do základních a středních článků prstů

- ❑ **při hnětení oběma rukama je důležitý rytmus obou rukou-** např.:
při quadriceps femoris