

## ZÁDOVÁ SESTAVA

0. Poloha: vleže na břicho, ruce podél těla, dlaně vzhůru, příp. podložit břicho při hyperlordóze.

### 1. Tření

- 1.1. Tření plochami dlaní ve směru kaudokraniální do písmene T (obkroužit lopatky) a zpět
- 1.2. Tření plochami dlaní (kraniálně kolem páteře, kaudálně laterálněji a naopak)
- 1.3. Tření obtahováním (v několika řadách vedle sebe)
- 1.4. Tření bříšky prstů (paravertebrálně dlaněmi přímo kraniálně, bříšky prstů vlnovitě po stranách kaudálně)

### 2. Roztírání, vytírání a hnětení

- 2.1. Hřebenový hmat (kraniálně kořeny dlaní, kaudálně PIP klouby)
- 2.2. Roztírání špetkou kolem SIPS
- 2.3. Roztírání palci (spirálovitě, kolem páteře)
- 2.4. Vytírání meziobratlových prostor (kaudokraniálně obkružovat spinózní výběžky)
- 2.5. Roztírání proximální částí dlaně (spirálovitě, paravertebr. svaly)
- 2.6. Roztírání 4 prsty (spirálovitě, paravertebr. svaly)
- 2.7. Roztírání 8 prsty (spirálovitě, paravertebr. svaly)
- 2.8. Roztírání palcem (spirálovitě, paravertebr. svaly)
- 2.9. Roztírání pěstí (kaudokraniálně, paravertebr. svaly) – „žehlička“

#### Oblast žeber

- 2.10. Vytírání mezižeberních prostor (roztaženými prsty lateromediálně)
- 2.11. Vytírání boční plochy trupu (od axily po postranní část hýždí)
- 2.12. Vlnovité hnětení (lat. okraj. m latissimus dorsi)

#### Oblast lopatek

- 2.13. Roztírání thenarem, špetkou, palcem (v několika řadách od páteře k margo med. sc., dále ve třech řadách až k ramennímu kl.; stojím na opačné straně)
- 2.14. Roztírání palcem (lat. od margo med. scapulae, spirálovitě/přímo kraniokaudálně)
- 2.15. Roztírání palcem pod a ve fosse subscapularis (POD: od angulus inferior kraniálně oblast mezižeberních svalů, NAD: od angulus superior kaudálně hřbetem ruky m. subscapularis)

3. Tepání
  - 3.1. Tepání pleskáním
  - 3.2. Tepání tleskáním
  - 3.3. Tepání smetáním
  - 3.4. Tepání škubáním
  - 3.5. Vějířovité tepání
  
4. Chvění
  - 4.1. Chvění vidličkou
  - 4.2. Chvění dlaní
  
5. Závěrečné tření
  - 5.1. Tření plochami dlaní (viz úvodní tření)
  - 5.2. Tření obtahováním (viz úvodní tření)
  - 5.3. Tření bříšky prstů (viz úvodní tření)
  - 5.4. Tření do písmene T (viz úvodní tření)
  
- (6. Příkládání teplých dlaní)

## ŠÍJOVÁ SESTAVA

0. Poloha: v sedu či vleže na břicho a střídavě na zádech, ruce volně podél těla, při masáži lopatky HK ve vnitřní rotaci za zády (za opaskem)
1. Tření
  - 1.1. Tření plochami dlaní (kraniokaudálně)
  - 1.2. Tření plochami dlaní zkřížmo
2. Roztírání a vytírání (kraniokaudálně; prokládat hmaty tepáním)
  - 2.1. Roztírání malíkovou hranou (hranami)
  - 2.2. Roztírání vidličkou
  - 2.3. Roztírání částí dlaně
  - 2.4. Roztírání špetkou
  - 2.5. Roztírání palci
  - 2.6. Roztírání 4 prsty
  - 2.7. Hřebenový hmat (kaudálně proximálními články prstů po pars descendens m. trapezius)  
Oblast lopatek
  - 2.8. Roztírání thenarem, špetkou, palcem (v několika řadách od páteře k margo med. sc., dále ve třech řadách až k ramennímu kl.; stojím na opačné straně)
  - 2.9. Roztírání palcem (lat. od margo med. scapulae, spirálovitě/přímo kraniokaudálně)
  - 2.10. Roztírání palcem pod a ve fosse subscapularis (POD: od angulus inferior kraniálně oblast mezižeberních svalů, NAD: od angulus superior kaudálně hřbetem ruky m. subscapularis)
3. Hnětení (mediolaterálně)
  - 3.1. Vlnovité hnětení
  - 3.2. Stahování vlny
  - 3.3. Přerušovaný stisk
4. Tepání
  - 4.1. Tepání smetáním
  - 4.2. Tepání tleskáním
  - 4.3. Tepání vějířovité
5. Chvění prsty (kraniokaudálně)
6. Pohyby hlavy (kraniokaudálně)
7. Závěrečné tření (kraniokaudálně)
  - 7.1. Tření plochami dlaní
  - 7.2. Tření plochami dlaní zkřížmo

## **BŘIŠNÍ SESTAVA**

0. Poloha: vleže na zádech s flektovanými DKK
1. Tření
  - 1.1. Tření plochami dlaní (ve směru hod. ručiček)
  - 1.2. Tření hřbetem ruky (ve směru hod. ručiček)
  - 1.3. Tření břišky prstů
2. Roztírání a vytírání
  - 2.1. Roztírání špetkou (ve směru hod. ručiček v průběhu tlustého střeva, nepustím tlak, intermitentně malé kroužky v hloubce)
  - 2.2. Příčné vytírání (krájení, od symfýzy kraniálně k žebním obloukům a zpět)
  - 2.3. Výtěr žaludku (z levého podžebří kraniomediálně a k pravému podžebří, max. 2x opakujeme)
3. Hnětení
  - 3.1. Vlnovité hnětení (kraniokaudálně, mediolaterálně)
  - 3.2. Hnětení po stranách břicha
  - 3.3. Protlačování pěstí (vynechat moč. měchýř)
  - 3.4. Protlačování dlaní (vynechat moč. měchýř)
  - 3.5. Protlačování špetkou (vynechat moč. měchýř)
4. Tepání
  - 4.1. Tepání pleskáním
  - 4.2. Tepání tleskáním
  - 4.3. Tepání smetáním
  - 4.4. Tepání škubáním
  - 4.5. Vějířovité tepání
5. Chvění
  - 5.1. Přehrnování břišní stěny
  - 5.2. Přehazování stěny břišní (2 typy)
  - 5.3. Chvění celého břicha
  - 5.4. Chvění špetkou (mezi pupkem a symfýzou, max. 3x)
6. Závěrečné tření
  - 6.1. Tření plochami dlaní (ve směru hod. ručiček)
  - 6.2. Tření hřbetem ruky (ve směru hod. ručiček)
  - 6.3. Tření obtahováním

## HRUDNÍ SESTAVA (na lékařský předpis)

0. Poloha: pacient leží na zádech, paže v mírné abdukci podél těla, rovnoměrný dech
1. Tření
  - 1.1. Tření plochami dlaní (kraniálně středem, kaudálně laterálněji a naopak, všechny hmaty provádíme u mužů mimo krajinu prsních bradavek, u žen celých prsů) – neprovádí se
2. Roztírání, vytírání a hnětení
  - 2.1. Vytírání horní části hrudníku a ramen
  - 2.2. Vytírání mezižebří (parasternálně, kraniokaudálně)
  - 2.3. Vytírání boční stěny hrudníku (stojíme na opačné straně od masírované části Th, protisměrný pohyb plnými dlaněmi)
  - 2.4. Vlnovité hnětení (m. pectoralis major)
  - 2.5. Roztírání kořenem dlaně (spirálovitě)
  - 2.6. Roztírání 4 prsty (spirálovitě)
  - 2.7. Roztírání 8 prsty (spirálovitě)
3. Tepání
  - 3.1. Tepání pleskáním
  - 3.2. Tepání tleskáním
  - 3.3. Tepání smetáním
  - 3.4. Vějířovité tepání (jemné!!!)
4. Chvění
  - 4.1. Chvění srdeční krajiny (lateromediálně; v srdeční krajině mírný tlak, směrem ke sternu jemné chvění a u sternu vypustit)
5. Závěrečné tření
  - 5.1. Tření plochami dlaní (kraniálně středem, kaudálně laterálněji a naopak)

## SESTAVA PRO DOLNÍ KONČETINY

### ZADNÍ PLOCHA

1. Tření
  - 1.1. Tření plochami dlaní (od paty až po hýždě, malíkové hrany směřují kраниálně, zevní ruka pokračuje na hýždě a vrací se laterálně, vnitřní se vrací zpět po vnitřní části stehna)
  - 1.2. Tření obtahováním (od Achillovy šlachy až po hýždě)
  - 1.3. Jezdcový hmat

### MASÁŽ CHODIDLA

2. Tření
  - 2.1. Tření obtahováním
3. Roztírání, vytírání a hnětení
  - 3.1. Roztírání kořenem dlaně (spirálovitě)
  - 3.2. Roztírání palci (oběma palci spirálovitě)
  - 3.3. Roztírání pěstí (spirálovitě)
  - 3.4. Vrtání paty

### MASÁŽ ACHILLOVY ŠLACHY

4. Tření
  - 4.1. Tření nůžkovým hmatem
  - 4.2. Tření kolébkou
5. Roztírání, vytírání a hnětení
  - 5.1. Vlnovité hnětení palci
  - 5.2. Vlnovité hnětení (palci a ukazováky ze strany)

### MASÁŽ LÝTKA

6. Tření
  - 6.1. Tření vytíráním přes ruku
7. Roztírání, vytírání a hnětení
  - 7.1. Hnětení uchopováním a odtahováním
  - 7.2. Hnětení vlnovité
  - 7.3. Hnětení finské
8. Tepání
  - 8.1. Tepání smetáním
  - 8.2. Tepání šhubáním
  - 8.3. Tepání vějířovité
9. Chvění
  - 9.1. Chvění vidlicí (dolní končetina v 90° flexi v kl. kolenním)

## MASÁŽ STEHNA

- 10. Tření
  - 10.1. Tření obtahováním
  - 10.2. Tření vytíráním přes ruku
- 11. Roztírání, vytírání a hnětení
  - 11.1. Výtěr podkolenní jamky
  - 11.2. Hnětení uchopováním a odtahováním
  - 11.3. Hnětení vlnovité
  - 11.4. Hnětení finské
  - 11.5. Roztírání částí dlaně (pouze na zevní straně stehna)
- 12. Tepání
  - 12.1. Tepání sekáním
  - 12.2. Tepání smetáním
  - 12.3. Tepání škubáním
  - 12.4. Tepání vějířovité
- 13. Chvění
  - 13.1. Chvění vidlicí (dolní končetina v 90° flexi v kl. kolenním)

## MASÁŽ HÝŽĎOVÉ KRAJINY

- 14. Tření
  - 14.1. Tření plochou dlaně
- 15. Roztírání, vytírání a hnětení
  - 15.1. Hnětení rozmačkáváním pěstmi
  - 15.2. Roztírání osmi prsty
- 16. Tepání
  - 16.1. Tepání pěstí
- 17. Chvění
  - 17.1. Chvění vidlicí
- 18. Závěrečné tření
  - 18.1. Tření plochami dlaní (od paty až po hýždě, malíkové hrany směřují kраниálně, zevní ruka pokračuje na hýždě a vrací se laterálně, vnitřní se vrací zpět po vnitřní části stehna)
  - 18.2. Tření obtahováním (od Achillovy šlachy až po hýždě)
  - 18.3. Jezdcový hmat

## PŘEDNÍ PLOCHA

### 1. Tření

- 1.1. Tření plochami dlaní (od prstů až po třísla, malíkové hrany směřují kraniálně, zevní ruka pokračuje na hýždi a vrací se laterálně, vnitřní se vrací zpět po vnitřní části stehna)
- 1.2. Jezdcový hmat (od konečků prstů až po třísla)
- 1.3. Tření obtahováním (od kolen až po třísla, zpět dlaněmi až po kotníky)

### MASÁŽ PRSTŮ, NOHY A NÁRTU

#### 2. Roztírání, vytírání, hnětení

- 2.1. Vytírání prstů špetkou
- 2.2. Válení prstů
- 2.3. Roztírání částí dlaně
- 2.4. Roztírání špetkou
- 2.5. Roztírání palci (spirálovitě, na prstech a nártu navíc i podélnými tahy v rýhách mezi šlachami)

### MASÁŽ KOTNÍKŮ

#### 3. Roztírání, vytírání, hnětení

- 3.1. Roztírání částí dlaně
- 3.2. Roztírání špetkou
- 3.3. Roztírání palci (nejprve každý kotník zvlášť, potom oba současně)
- 3.4. Osmičkový hmat

### MASÁŽ BÉRCE (masírujeme pouze lat. oblast bérce)

#### 4. Tření

- 4.1. Tření obtahováním (jednou rukou)

#### 5. Roztírání, vytírání, hnětení

- 5.1. Roztírání částí dlaně (spirálovitě)
- 5.2. Roztírání palcem (spirálovitě jednou rukou, ostatní prsty jsou opřeny o vnitřní stranu bérce)

### MASÁŽ KOLENNÍHO KLOUBU

(provádíme při extendovaném i flektovaném kolenním kloubu)

#### 6. Roztírání, vytírání, hnětení

- 6.1. Roztírání částí dlaně (med. a lat. strana kolenního kloubu)
- 6.2. Roztírání špetkou (med. a lat. strana kolenního kloubu)
- 6.3. Roztírání palci (med. a lat. strana kolenního kloubu)
- 6.4. Osmičkový hmat (protisměrné obkružování česky oběma palci)
- 6.5. Křížový hmat

#### 7. Chvění

- 7.1. Chvění patelley (distálním a proximálním směrem)



## MASÁŽ STEHNA

8. Tření
  - 8.1. Tření vytíráním přes ruku (mediální, frontální a laterální část stehna)
  - 8.2. Tření obtahováním (od kolenního kloubu až po kyčelní)
9. Roztírání, vytírání, hnětení
  - 9.1. Hnětení uchopováním a odtahováním (mediální, frontální a laterální část stehna)
  - 9.2. Hnětení vlnovité
  - 9.3. Hnětení finské (mediální a frontální část stehna)
  - 9.4. Roztírání částí dlaně (pouze na zevní straně stehna)
10. Tepání
  - 10.1. Tepání smetáním (mediální, frontální a laterální část stehna)
  - 10.2. Tepání škubáním (mediální, frontální a laterální část stehna)
  - 10.3. Tepání vějířovité (mediální, frontální a laterální část stehna)
  - 10.4. Tepání kombinované s chvěním
11. Chvění
  - 11.1. Chvění vidlicí (dolní končetina v extenzi)
  - 11.2. Chvění rychlým válením (dolní končetina v 90° flexi)
  - 11.3. Chvění vytrásáním (rychlé chvění nahoru a dolů a do stran)
12. Pasivní pohyby celé dolní končetiny
13. Závěrečné tření
  - 13.1. Tření plochami dlaní (od prstů až po třísla, malíkové hrany směřují kraniálně, zevní ruka pokračuje na hýždi a vrací se laterálně, vnitřní se vrací zpět po vnitřní části stehna)
  - 13.2. Tření obtahováním (od kolen až po třísla, zpět dlaněmi až po kotníky)

## SESTAVA PRO HORNÍ KONČETINU

### 1. Tření

- 1.1. Jezdcový hmat (jedna ruka fixuje HK pacienta za ruku, druhá provádí tření od zápěstí až po ramenní kloub)
- 1.2. Tření stejnostrannou rukou (druhostranná HK fixuje HK pacienta v oblasti ruky, stejnostranná provádí tření palcem ventrálně proti dorzálně položeným ostatním prstům a to po mediální straně předloktí a paže proximálně od zápěstí až k ramennímu kloubu, odtud se potom vrací po laterální straně paže a předloktí distálně až k zápěstí)
- 1.3. Tření druhostrannou rukou (stejnostranná HK fixuje HK pacienta v oblasti ruky, druhostranná provádí tření palcem ventrálně proti dorzálně položeným ostatním prstům a to po laterální straně předloktí a paže proximálně od zápěstí až k ramennímu kloubu, odtud se potom vrací po mediální straně paže a předloktí distálně až k zápěstí)

### MASÁŽ PRSTŮ RUKY

#### 2. Tření

- 2.1. Tření nůžkovým hmatem
- 2.2. Vytírání prstů špetkou
- 2.3. Válení prstů
- 2.4. Tření nůžkovým hmatem všemi prsty

#### 3. Roztírání, vytírání, hnětení

- 3.1. Roztírání palci (hřbetní strany prstů spirálovitě)
- 3.2. Hnětení krájením (malíkovými hranami rukou)

### MASÁŽ HŘBETU RUKY

#### 4. Roztírání, vytírání, hnětení

- 4.1. Roztírání částí dlaně
- 4.2. Roztírání špetkou
- 4.3. Roztírání palci (přímými tahy i spirálovitě)

#### 5. Tepání

- 5.1. Tvrdé naklepání (mediálními články prstů)
- 5.2. Měkké naklepání (hranou malíku)

### MASÁŽ DLANĚ

#### 6. Roztírání, vytírání, hnětení

- 6.1. Vlnovité hnětení (thenar, hypothenar)
- 6.2. Roztírání částí dlaně (celá dlaň)
- 6.3. Roztírání palci (spirálovitě)
- 6.4. Roztírání pěstí (sevřenou pěstí, šroubovitými pohyby na obě strany)

## MASÁŽ ZÁPĚSTÍ

7. Roztírání, vytírání, hnětení
  - 7.1. Roztírání částí dlaně (hřbetní strana zápěstí)
  - 7.2. Roztírání špetkou (hřbetní strana zápěstí)
  - 7.3. Roztírání palcem nebo oběma palci (hřbetní strana zápěstí)
  - 7.4. Roztírání vidlicí (masírovaná ruka položena na podložce ulnární hranou)

## MASÁŽ PŘEDLOKTÍ

8. Tření
  - 8.1. Tření vytíráním přes ruku
9. Roztírání, vytírání, hnětení
  - 9.1. Hnětení vlnovité
  - 9.2. Hnětení pomalým válením (předloktí kolmo ke stolu)
  - 9.3. Hnětení finské (loket ve flexi, ruka opřena o břicho terapeuta)
10. Tepání
  - 10.1. Tepání smetáním
  - 10.2. Tepání škubáním
11. Chvění
  - 11.1. Chvění rychlým válením

## MASÁŽ LOKTE

(flexe v loketním kloubu, dlaň masírované ruky opřena o stůl vedle druhostranného ucha nebo o protilehlé rameno)

12. Roztírání, vytírání, hnětení
  - 12.1. Roztírání částí dlaně
  - 12.2. Roztírání špetkou
  - 12.3. Roztírání oběma palci (osmičkový hmat)

## MASÁŽ PŘEDNÍ STRANY PAŽE (oblast m. biceps brachii)

(flexe v loketním kloubu, dlaň masírované ruky opřena o břicho masírovaného)

13. Tření
  - 13.1. Tření vytíráním přes ruku (od lokte až k rameni)
14. Roztírání, vytírání, hnětení
  - 14.1. Hnětení uchopováním a odtahováním
  - 14.2. Hnětení vlnovité
  - 14.3. Hnětení finské
15. Tepání
  - 15.1. Vějířovité tepání

## MASÁŽ ZADNÍ STRANY PAŽE (oblast m. triceps brachii)

(masírovaná horní končetina v extenzi v loketním kloubu položena na břicho masírovaného směrem k protilehlému kyčelnímu kloubu)

### 16. Tření

16.1. Tření vytíráním přes ruku (od lokte až k rameni)

### 17. Roztírání, vytírání, hnětení

17.1. Hnětení uchopováním a odtahováním

17.2. Hnětení vlnovité

17.3. Hnětení finské

17.4. Hnětení pomalým válením (HK natažena v kloubu loketním, opírá se o rameno maséra)

### 18. Tepání

18.1. Vějířovité tepání

### 19. Chvění

19.1. Chvění rychlým válením (poloha jako u pomalého válení)

## MASÁŽ RAMENE (masírovaný sedí na okraji stolu)

### 20. Tření

20.1. Tření vytíráním přes ruku (od paže až ke krku)

### 21. Roztírání, vytírání, hnětení

21.1. Hnětení vlnovité (malíkové hrany směřují ke krku)

21.2. Hnětení finské

21.3. Roztírání částí dlaně (masírovaná HK ve flexi v loketním kloubu podložena pod předloktím nemasírujícím předloktím terapeuta)

21.4. Roztírání špetkou

### 22. Tepání

22.1. Vějířovité tepání (předloktí terapeuta směřují proti sobě)

### 23. Chvění

23.1. Chvění vytrásáním celé HK (nahoru a dolů, do stran)

### 24. Pasivní pohyby celé dolní končetiny

24.1. Zápěstí

24.2. Loketní kloub

24.3. Ramenní kloub

### 25. Závěrečné tření

25.1. Jezdcový hmat

25.2. Tření stejnostrannou rukou

25.3. Tření druhostrannou rukou

## **SESTAVA PRO HLAVU (kosmetická masáž)**

### NEOBLIČEJOVÁ ČÁST

1. Tření
  - 1.1. Tření celými plochami dlaní
2. Roztírání, vytírání, hnětení
  - 2.1. Vlnovité hnětení (od čela až po týlní oblast)
  - 2.2. Roztírání čtyřmi prsty (oběma rukama současně)
3. Tepání
  - 3.1. Tepání konečky prstů (střídavě jednotlivými prsty)
4. Chvění
  - 4.1. Chvění konečky prstů (do všech stran)
5. Závěrečné tření
  - 5.1. Tření celými plochami dlaní

### OBLIČEJ, PŘEDNÍ STRANA KRKU A DEKOLT

1. Tření
  - 1.1. Tření konečky prstů (od středu do stran od čela až na hrudník)
  - 1.2. Tření plochou dlaně (od jednoho ramene k druhostrannému střídavě oběma rukama)
  - 1.3. Tření obtahováním (hřbety prstů od sebe, bříšky prstů zpět, brada a spánky, krk, ramena a dekolt)
2. Roztírání, vytírání, hnětení
  - 2.1. Roztírání čtyřmi prsty (oběma rukama současně)
  - 2.2. Roztírání konečky prstů (ukazovák+prostředník, spirálovitě)
  - 2.3. Vlnovité hnětení
  - 2.4. Hnětení uchopováním a odtahováním (od čela až po týlní oblast)
  - 2.5. Vytírání kořene nosu
  - 2.6. Vytírání špičky nosu
3. Tepání
  - 3.1. Tepání konečky prstů (střídavě jednotlivými prsty)
4. Chvění
  - 4.1. Chvění konečky prstů (do všech stran)
5. Závěrečné tření
  - 5.1. Tření konečky prstů (od středu do stran od čela až na hrudník)
  - 5.2. Tření plochou dlaně (od jednoho ramene k druhostrannému střídavě oběma rukama)
  - 5.3. Tření obtahováním (hřbety prstů od sebe, bříšky prstů zpět, brada a spánky, krk, ramena a dekolt)