

## 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 kranioaudálně)
  - 2.10. Roztírání palcem pod a ve fosse subscapularis (POD: od angulus inferior kranioaudálně 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 žeberním 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 kranialně, 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 hýždě 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 patelly (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)