

Teorie sportovní masáže

Fyzikální terapie I

The background features a vertical gradient from dark blue at the top to green at the bottom. It is decorated with various abstract shapes: solid blue circles of different sizes, white-outlined circles, and clusters of light blue circles. Some of these clusters resemble clouds or bubbles.

Dagmar Králová

27.9.2011

Brno

FSpS MU,

Osnova:

- Definice.
- Dělení hmatů.
- Charakteristika jednotlivých skupin hmatů.
- Základní pravidla při sportovní masáži.
- Typy sportovní masáže a jejich charakteristika.
- Dělení masáží dle psychického efektu.
- Přístrojová a manuální lymfodrenáž.
- Ostatní typy masáží.

Definice sportovní masáže...

- ... je to klasická masáž aplikovaná ve sportu na základě pocitů osvěžení a místního zotavení unavených skupin svalových s následným zlepšením až uvolněním pohybů (Žaloudek).

Rozdělení hmatů:

Hnětací:

- tření;
- roztírání, vytírání;
- hnětení.

Nárazové:

- tepání;
- chvění.

Pohyby v kloubech (výjimečně aktivní – automasáž, pasivní v 1 i více kloubech uvolněné končetiny dle fyziologických možností postupně se zvyšujícím tlakem).

Charakteristika tření:

- úvodní a závěrečná skupina hmatů (závěrečná následuje po chvění);
- slouží k nastartování krevního a lymfatického oběhu a rozetření masážního média;
- provádí se na velkých plochách, mírným tlakem, celou plochou dlaně, při tahu zpět může být použito bříšek roztažených prstů („klikatě“);
- nejčastěji se provádí „přes ruku“ nebo „obtahováním“.

Charakteristika roztírání a vytírání:

- je určeno především ke zpracování plochých svalů trupu a měkké plochy kloubů a jejich okolí;
- ve srovnání se třením se provádí na menší ploše a značně větším tlakem **částí dlaně, špetkou, palcem** ;
- na svalech se provádí roztírání u svalů plochých (trupu), které nelze zpracovat hnětením, **částí dlaně, čtyřmi prsty, osmi prsty**;
- zvláštní variantou je roztírání hřbetem pěsti na vzpřimovačích trupu **žehličkou**;
- účinky této skupiny jsou shodné s hnětením.

Charakteristika hnětení:

- jedná se o skupinu hmatů určenou k důkladnému zpracování svalů především na končetinách (urychlení odplavení laktátu a dalších látek vzniklých při zátěži ve svalu);
- provádí se ***uchopováním a odtahováním, vlnovitým hnětením, finským hnětením A+B*** (A – bříška prstů provádí klikatý tah „slalom“, B – spirálku);
- do hnětení patří též ***pomalé válení*** kolem podélné osy svalů končetin pod silnějším tlakem dlaní prsty směřují od sebe a ***promačkávání*** pěstí (u hýžďových svalů).

Charakteristika tepání:

- patří sem údery různě uzpůsobené ruky na masírovanou krajinu.
- povrchně účinkující varianty tepání: ***tleskání, pleskání, smetání;***
- do hloubky účinkující varianty tepání: ***vějířovité tepání, sekání, pěstí;***
- slouží k nastartování krevního oběhu a z psychického hlediska k nabuzení organismu.

Charakteristika chvění:

- vyžaduje maximální uvolnění masírované partie;
- rychlým kmitavým pohybem (vibrací) se prochvěje masírovaný sval či skupina svalů;
- ruce jsou ve vidlici palec-ostatní prsty;
- **vytrásání** patří také do chvění (často u masáže končetin);
- **rychlé válení** pomocí mírného tlaku rukou provádějících otáčivé pohyby podél dlouhé končetinové kosti, tempo svižné (např. válení dvouhlavého a současně trojhlavého svalu kolem pažní kosti).

Základní pravidla úvahy při sportovní masáži:

- psychický stav sportovce;
- typ sportu a hlavní zapojované svalové skupiny při konkrétním sportu;
- pomocné svalové skupiny u daného sportu;
- časové možnosti na masáž;
- efekt jednotlivých hmatů a jejich účinek.

Typy sportovní masáže:

Přípravná:

- 24 hodin před výkonem – následná regenerace;
- hnětení;

Pohotovostní/mezi výkony:

- dle psychiky sportovce inhibujeme či facilitujeme – tepání;
- svaly v akci jen povrchovějšími hmaty – nepřekrvit!!!;
- u svalů ne tolik aktivních zvýšit cirkulaci – více do hloubky;

Typy sportovní masáže:

Regenerační:

- po sportovním výkonu;
- urychlení odplavení laktátu;
- hodinu po výkonu – vyklusání + strečink;

Léčebná masáž po sportovním výkonu:

- konzultace s lékařem;
- po zranění;
- vychází z klasické.

Dělení dle ovlivnění psychiky:

Povzbuzující:

- pro „nahecování“ sportovce;
- častěji u zkušených závodníků;
- zařazujeme tepání, vyšší frekvenci hmatů, svižnější tempo;
- psychoterapie.

Tlumivá:

- pro utlumení excitovaného sportovce;
- častěji mladí sportovci;
- zařazujeme tření, pomalé a dlouhé tahy;
- psychoterapie.

Přístrojová x manuální lymfodrenáž

- jemná hmatová technika podporující odtok nadbytečné mízní tekutiny z tkání mízním řečištěm;
- mírný tlak a pomalá frekvence speciálních hmatů;
- provádí speciálně školený terapeut;
- nafukovací vícekomorové návleky propojené hadicí s možností volby různých programů;
- komory se vzájemně překrývají, postupně se plní vzduchem a naráz se vyprazdňují;
- před přístrojovou lymfodrenáží je nezbytné **MANUÁLNĚ UVOLNIT MÍZNÍ UZLINY!!!**

Lymfodrenáž a její...

Indikace:

- vrozené a získané postižení mízního systému;
- otoky při chronické žilní nedostatečnosti;
- hojení bércevého vředu žilního původu;
- otoky pooperační a poúrazové???
- prevence uzávěru hlubokého žilního systému před a po operaci;
- rrb u sportovců.

KI:

- neléčené onko onemocnění;
- akutní bakteriální a virové onemocnění;
- otoky způsobené nemocemi srdce, jater, ledvin, při srdečním selhávání;
- onemocnění žilního systému;
- onemocnění štítné žlázy.

Ostatní typy masáží v masérských salonech:

- masáž lávovými kameny;
- čokoládová masáž;
- Dornova metoda a Breussova masáž;
- baňkování;
- masáž mušlemi;
- masáž banánovými slupkami;
- medová masáž;
- masáž zlatem;
- akupresura,...

Literatura:

- <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/masaz/web/pages/sportovni-masaz.html>
- Žaloudek, K.: *Masáž*. Praha: Avicenum, 1975. 2.vyd., 248 s.
- Informovaný souhlas pacienta s výkonem manuální a přístrojové lymfodrenáže, FN Ostrava.

