

KLASICKÁ MASÁŽ - Mechanismus účinku a příprava na masáž. Technika provedení

Historické poznámky

- Základ v řeckém „masein“ – mačkat, hníst
- Starověk – Číňané (2700 př.n.l. – automasáž), Egypťané, Řekové, Římané
- Tzv. švédská masáž – cca 1830 Per Henrik Ling
- U nás:
V. Chlumský (zakl. Ortopedické kliniky v Bratislavě)
F. Cmunt (studium u Zabudowského v Berlíně)
K. Přerovský, J. Ipser, K. Žaloudek

Místní účinky, přímé

- Odstraňování povrchových zrohovatělých vrstev kůže
- Zvýšení sekrece potních žláz a normalizace napětí kůže
- Vyprazdňování povrchových žil a lymfatických cév
- Podpora vstřebávání otoků, výpotků a krevních výronů
- Změna svalového napětí
- Snížení bolestivosti
- Zlepšení funkce tkání, zlepšení výživy (trofiky) svalů
- Účinek prostřednictvím mechanoreceptorů (proprioceptory), termoreceptorů, nociceptorů!!!

Vzdálené účinky, nepřímé

- Reflexní změny
- Změna prokrvení, zlepšení výměny O₂ a CO₂ (vnější i vnitřní dýchání), zlepšení činnosti hluboko uložených orgánů a tkání

Celkové účinky

- Vznik biologicky aktivních látek (aminů)
- Změna vegetativní rovnováhy, zvýšení látkové výměny
- Změna vnitřního prostředí a činnosti žláz s vnitřní sekrecí
- Celkový uklidňující nebo povzbuzující účinek na tělesnou výkonnost
- Vliv na stav CNS, který zpětně ovlivňuje periferní orgány a jejich funkci

Příprava masáže

- Vhodné prostředí: teplota, světlo, zvuky, hygiena, větrání, zajištění intimity!!!
- Masážní lehátko: komfort pro klienta i maséra, ergonomie!!!
- Další vybavení: dvě židle bez opěradla (ideálně s nastavitelnou výškou), prostěradla, různé omyvatelné podložky

- Masážní prostředky
 - Základní: speciální masážní mýdlo – dětské, vyšší obsah lanolinu, masážní oleje a krémy, masážní emulze, lihové přípravky
 - Speciální: zahřívací, chladivé, uvolňující a protibolestivé, ochranné

- Masér
 - Ruce: hladké, ostříhané nehty, bez poranění a infektů!!
 - Hygiena: před a po skončení masáže umytí rukou
 - Oblečení: lehké vzdušné, ideálně z přírodních materiálů
 - Postoj: zásady ergonomie!!!
- Klient
 - Hygiena
 - Oblečení (neoblečení)
 - Poloha klienta

Délka provádění klasické masáže

- Celková masáž: 50 až 60 min
- Částečná masáž:
 - DK 10 min
 - Záda a ramena 7 až 10 min
 - HK 5 až 7 min
 - Břicho 5 min
 - Hrudník 3 až 5 min
 - Šíje 3 až 5 min
 - Hlava a obličej 5 až 10 min
 - Klouby a jejich okolí 3 až 5 min

Provedení masáže

- Vzestupná masáž
 - DKK zezadu, záda, DKK zepředu, břicho, hrudník, HKK, šíje, případně i hlava a obličej
 - ✦ Mírně zvyšuje TK
- Sestupná masáž
 - Pořadí masírovaných částí těla opačně
 - ✦ U starších lidí a hypertoniků

Směr účinného působení masážních hmatů

- Dostředivý (k srdci)

- Podpora cirkulace, návratu žilní krve, odtoku lymfy
- Končetiny od periferie ke kořenovým kloubům (distálně-proximální směr)
- Trup bez jednotného pravidla
- Záda dva základní směry:
 - ✦ Podél páteře – v průběhu svalů
 - ✦ Příčně ve směru žeber
- Břicho ve směru pasáže tlustým střevem
- Šije od záhlaví k ramenům a podél krční páteře

Masážní hmaty

- Úkony hnětací (tření nebo posun tkáně po spodních vrstvách)
 - Tření
 - Vytírání a roztírání
 - Hnětení
- Úkony nárazové
 - Tepání
 - Chvění

Tření

Plošně působící hmat, dlouhé tahy, postupně zvyšující se tlak v jednom směru, zpět se ruka vrací volně

Tzv. mechanické předehtátí

Prokrvení + rozetření masážního prostředku

1. Dlaní a prsty, jednou nebo oběma rukama, současně nebo střídavě
2. Dlaní, jednou nebo oběma rukama, současně nebo střídavě
3. Bříšky palců, jedním nebo oběma, současně nebo střídavě
4. Bříšky prstů na malých plochách

Vytírání a roztírání

Působí hlouběji než tření, větší tlak, různý rozsah

Svaly, šlachy, mezikostní prostory, dlaně a chodidla

Vytírání je podobné tření s větším tlakem

1. Celou dlaní
2. Patou dlaně
3. Oblast mezi palcem a ukazovákem (tzv. jezdcový hmat)
4. Klouby prstů
5. Vnitřní plochy prstů (tzv. vidlička)
6. Mezi palcem a pokrčeným ukazovákem (tzv. žlábek)
7. Palce, prsty, bříška prstů

Roztírání

převážně tlakem periferních částí palců a prstů, hluboko do tkání – nejen podkoží ale i šlachy, jejich úpony, klouby, kloubní pouzdra

Uvolňování chorobných výpotků a „usazenin“

1. Konci tří až čtyř prstů jedné ruky (event. s přitlakem druhou rukou)
2. Palci
3. Kloubem jedním nebo více klouby
4. Patou dlaně

Většinou malá oblast, krouživé pohyby

Hnětení

„Nejvydatnější“ hmat – propracování hlouběji uložených tkání, hlavně svalů

1. Vlnovité hnětení – řasa kůže a podkoží se protichůdným pohybem rukou „prolamuje“, pohyb ve směru svalu, vlnivý pohyb
2. Krouživé hnětení – protichůdný pohyb rukou položených vedle sebe s odtaženými palci, pohyb ve směru svalu, v místech s dostatkem svaloviny
3. Přerušovaný stisk – ruce vedle sebe, uchopení kožní a svalové řasy, krátký, pružný dostatečně pevný stisk, postup o polovinu až celou dlaň
4. Válění – většinou na HK, v místech kde svaly a tkáně kolem kosti; rytmický protichůdný pohyb rukou (dlaně na končetině), postup proximálně
5. Protlačení – provádí se pěstí, špetkou nebo dlaní na velkých plochách; na ošetřovaném místě pomalý plynule se zesilující tlak do hloubky (pomalu! jinak reflexní napětí svalů!), po dosažení maximální hloubky rychlé pružné uvolnění ruky

Tepání I.

Nárazy na ošetřovanou oblast – rytmicky, stejný tlak

Převážně tonizující, různá hloubka účinku podle použité energie

1. Pěstí „natvrdo“ – uzavřenou dlaní, klouby prstů; v místě dostatečné svalové vrstvy
2. Pěstí s přidržením – jedna ruka přidrží svalovou vrstvu, druhá dopadá na shrnuté svaly
3. Pěstí „naměkko“ – uzavřenou dlaní malíkovou hranou; v místech s menší svalovou vrstvou, v blízkosti kostí
4. Hrstí – ruka zaoblená do „misky“; úder tlumí „vzduchový polštář“
5. Dlaní – otevřenou dlaní
6. Vějířem – malíkovými hranami ruky s volně rozevřenými prsty; ruce se pohybují blízko sebe
7. Špetkou a bříšky prstů – patří k nejemnějším úkonům; pohyb rukou v základním směru, cestou zpět většinou menší počet úderů
8. Sekání – podobně jako vějíř, prsty však pevně u sebe; krátký, silný úder; užívá se zřídka, několik úderů jednou rukou
9. Škubání – oběma rukama střídavě, rytmicky; úchop svalové řasy palcem, dlaní a prsty; zatáhne a pustí („brnkání na strunu“)
10. Smetání – rytmický, střídavý, šikmý dopad konečky natáhnutých prstů obou rukou; pohyb vchází z MCP kloubů

Chvění (vibrace)

Jemné relaxuje x tvrdé spíše tonizace

1. Chvění dlaní – dlaní s roztaženými prsty; krátký pružný pohyb vyvolá řadu jemných otřesů povrchových tkání
2. Chvění špetkou – pro menší okrsky
3. Chvění vidličkou – 2. a 3. prstem
4. Otřásání a natřásání – na končetinách; při úchopu za akrum krátké, několikrát provedené protřesení
5. Přehazování stěny břišní – mezi hřbetní stranou prstů jedné a dlaňovou stranou prstů druhé ruky

Sled hmatů

1. Nanesení masážního prostředku
2. Tření
3. Vytírání a roztírání
4. Hnětení
 - Vlnivé
 - Krouživé
 - Přerušovaný stisk
 - Válení
 - Protlačování
5. Tepání
 - Pěstí natvrdo, s přidržením, naměkko
 - Hrstí, dlaní
 - Vějíř, sekání
 - Škubání, smetání
 - Špetkou, bříšky prstů
6. Chvění
 - Dlaní, špetkou, vidličkou
 - Potřásání a natřásání

Jeden hmat 3x

Po aplikaci 2 – 3 hmatů lze danou oblast několika tahy vytřít (lepší odtok krve a lymfy)

Maximální intenzita masáže – při **tepání** pak opět pokles intenzity působících hmatů

Podle typu účinku lze hmaty vhodně kombinovat (sedace či aktivace)

Indikace

- *Onemocnění pohybového aparátu*, málo aktivní a zastaralá zánětlivá a degenerativní revmatická onemocnění (včetně mimokloubního revmatizmu), vadné držení těla, deformace páteře
- *Pooperační a poúrazové stavy*; parciální ruptury šlach a kloubních pouzder; tvorba jizev po popáleninách
- *Onemocnění nervové soustavy*, poruchy hybnosti (hemiparézy, paraparézy) až ochrnutí (hemiplegie, paraplegie), bolestivá onemocnění páteře, poruchy citlivosti

- *Interní onemocnění;* choroby dýchacích cest, pokles orgánů břišní dutiny, zácpa při ochabnutí (atonii) střev, obezita, DM, dna
- *Stavy při dlouhodobé imobilizaci, svalová únava*

Kontraindikace

Z celkových příčin:

- Akutní horečnatá onemocnění
- Celková tělesná slabost
- Hnisavá onemocnění kůže
- Pokročilá ateroskleróza, osteoporóza a krvácivé stavy
- Bezprostředně po hlavním jídle

Z místních příčin

- *Oblast břicha* (akutní a chronické záněty – cholecystitis, žlučnickové kameny, apendicitis, průjmová onemocnění; krvácivé stavy – vředy; ascites; hepatomegalie a splenomegalie; retence moči; hernie; zvětšení tlustého střeva při zácpě – masáž a po vyprázdnění; nádorová onemocnění) u žen při gynekologických onemocněních, v těhotenství a 2 měsíce po porodu, při menstruaci
- *DKK* (záněty žil – nejdříve 3-6 měsíců po odeznění; rozsáhlé varixy, výrazné poruchy trofiky kůže – ICHDK, rentgenové ozáření, aktinoterapie; jednotlivé varixy a menší oblasti po zánětu se vynechávají)
- *Zánětlivé otoky kloubů a záněty měkkých tkání* (až po vymizení známek zánětu, otoky bez zánětlivých příznaků masírovat lze)
- *Akutní neuritidy, místa čerstvých jizev a úrazů, nádorové tkáně a TBC ložiska*

Zdroje:

- Ipser, Josef. – Přerovský, Karel. *Fysiotrie*. Praha, Avicenum, 1972
- Capko, Ján. *Základy fyziotrické léčby*. Praha, Grada, 1998
- Komačková, Dagmar. *Fyzikální terapie*. Martin, Osveta, 2006
- Hupka, J. – Kolesár, J. - Žaloudek, K. *Fyzikální terapie*. Avicenum, 1988