**KLASICKÁ MASÁŽ - Masáž dolní končetiny. Masáž horní končetiny.**

**Masáž DK – přední plocha**

* Tření – od prstů k tříslu
  + Oběma rukama
  + Jednou rukou
  + Střídavě oběma rukama
* Vytírání
  + Prsty – palce shora
  + Nárt – oběma rukama (palce, thenar), jedna ruka (jezdcový hmat)
  + Chodidlo – od prstů k patě (pěst nebo dlaň)
  + Hlezno
    - Dvojitý krouživý hmat
    - Křížový hmat
    - Jezdcový hmat
    - Osmičkový hmat
  + Bérec a stehno – celou rukou, zvlášť i jako celek
  + Kolenní kloub
    - Dlaněmi – postranní části od bérce ke stehnu (tzv. dvojitý krouživý hmat)
    - Palci – tzv. křížový hmat
    - Boční vytření pately
    - Krouživé vytření kolene
    - Natahování a krčení šlachy kvadricepsu – celé dlaně nad a pod koleno – krátké „trhnutí“ – dvakrát přiblížit, jednou oddálit
    - Chvění patelou – celou dlaní, lehce prochvět

Nakonec vytření celé DK krátkými a pak dlouhými hmaty

* Hnětení
  + Proválení prstů
  + Vlnovité hnětení – zevní i vnitřní strana svalů
  + Krouživé hnětení
  + Energický přerušovaný stisk
  + Proválení
* Tepání – ve 2 až 3 řádách (na stehně), vynechávají se hlezna, holeň a kolene
  + Vějířem
  + Hrstí
  + Dlaní
  + Škubání
  + Smetání

Občasné vytření celé DK!!!

**Masáž DK – zadní plocha**

* Vytírání
  + Chodidlo, pata – DK flektovaná v koleni palci a thenary, patou dlaně, klouby (pěst), dlaněmi
  + Vytření okrajů paty
  + Proválení paty
  + Provrtání paty
  + Vytření hlezna dvojitým krouživým hmatem
  + Vytření Achillovy šlachy – prsty obou rukou nebo jezdcový hmat, případně žlábek
  + Vytření celé DK krátkými a pak dlouhými hmaty
* Hnětení
  + Vlnovité hnětení – 2 až 3 řady
  + Krouživé hnětení
  + Přerušovaný stisk
* Tepání
  + Pěstí s přidržením – stehna a hýždě
  + Pěstí – lze i na lýtku
  + Hrstí a dlaní
  + Vějíř, škubání, smetání

Podkolenní jamka

* Dvojitý krouživý hmat
* Křížový hmat
* Krouživé vytření
* Vytření palci
* Vytření patou dlaně

**Masáž HK**

1. Leh na zádech, HK v mírné ABD volně na podložce
2. Sed – masér sedí po jeho boku směrem k masírované HK

* Tření

Jednou rukou elevace masírované končetiny, druhá ruka obemkne zápěstí, plně přiložená dlaňová strana roztírá masážní prostředek – od zápěstí po ramenní kloub

* Vytírání
  + Vytírání prstů vidličkou – palmární/dorzální strana, mediální/laterální strana; lze i bříškem palce a ukazovákem
  + Vytření prstů na podložce – dorzálně i palmárně; bříško palce a 2 event. 2 a 3 prstu
  + Vytření prostorů mezi MTC – střídavě bříšky obou palců
  + Vytření hřbetu ruky palci – celou plochou palců za sebou až po zápěstí
  + Vytření dlaně palci
  + Vytření dlaně patkou ruky – druhá ruka podpírá ruku z hřbetní strany (zespodu)
  + Vytření zápěstí plošným tlakem palců
  + Vytření předloktí a ramene – prsty, dlaní a palcem – ruce se při vytírání střídají, palce pronikají mezi svalové skupiny na předloktí a rameni (deltový sval!!)

Nakonec vytření celé HK oběma rukama (ruka se opírá dlaní o hrudník maséra)

* Hnětení – od ruky až po rameno
  + Proválení prstů – všechny najednou, pak i jednotlivě
  + Prokrájení prstů – protichůdný pohyb malíkových hran; dlaňová i hřbetní strana
  + Vlnovité hnětení – až od půlky předloktí po deltoideus, 2 řady
  + Krouživé hnětení a přerušovaný stisk
  + Proválení HK
* Tepání
  + Tepání ruky naměkko a natvrdo
  + Tepání pěstí
  + Tepání hrstí, dlaní, vějíř, škubání a smetání
* Chvění
  + Natřásáním – za ruku, krátkým energickým pohybem 3 - 5x

**Zdroje:**

* Ipser, Josef. – Přerovský, Karel. *Fysiatrie.* Praha, Avicenum, 1972
* Capko, Ján. *Základy fyziatrické léčby.* Praha, Grada, 1998
* Komačeková, Dagmar. *Fyzikálna terapia.* Martin, Osveta, 2006
* Hupka, J. – Kolesár, J. - Žaloudek, K. *Fyzikální terapie*. Avicenum, 1988