**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