**KLASICKÁ MASÁŽ - Masáž zad, Masáž břicha, Masáž hrudníku**

**Masáž ZAD I.**

* Poloha vleže na břiše, hlava na boku (pokud polohu netoleruje, lze podložit hlavu a hrudník)
* Masér stojí z boku pacienta

**Sled hmatů:**

* Tření
	+ Vlnovitě od ramen po hýždě, zpět hřbety prstů
* Vytírání a roztírání
	+ Příčné vytření zad oběma rukama – obě ruce na ramena, palce blízko sebe, prsty kranio-laterálně, intenzivní tlak thenarem a dlaní – odstředivé spirály směrem do podpaží, nejintenzivnější tlak v oblasti lopatkového svalstva; hmat se posunuje kaudálním směrem až k dolnímu okraji lopatek
	+ Vytření lopatek jednou rukou s pomocí
	+ Příčné vytření zad a bočních stran
	+ Vytření meziobratlových a mezižeberních prostorů
	+ Roztírání paravertebrálních svalů klouby prstů
	+ Podélné vytření patkou dlaně
	+ Hřebenový hmat
* Hnětení
	+ Vlnivé hnětení
	+ Protlačování pěstí
* Tepání
	+ Pěstí, hrstí, dlaní a vějířem
	+ Sekání – jen v oblasti páteře v úrovni dolního úhlu lopatek
* Chvění
	+ Celou rukou – až k hýždím
	+ Vidličkou – prsty na PV svaly až ke křížové kosti

**Masáž BŘICHA I.**

* Poloha na zádech, DKK flektované, chodidla opřená o podložku
* Kontraindikace !!!!
* Při lehkých kýlách masér přidržuje břišní stěnu rukou
* Pacient nemluví!
* Masér stojí na pravé straně pacienta

**Sled hmatů:**

* Tření
	+ Celou rukou ve směru průběhu tlustého střeva
	+ Ruce se střídají, navazují na sebe
	+ 8 – 10x
* Vytírání
	+ Krouživé vytírání – malé kroužky prsty LHK naplocho – tlak se uvolní nad MM - 3x postupně zvyšující se tlak
	+ Příčné vytření břicha („krájení“)
	+ Esovité vytření žaludku – dx ruka na pod levé podžebří
* Hnětení
	+ Vlnivé hnětení
	+ Prohrnování břišní stěny
	+ Protlačování břišní stěny
	+ Podélné a příčné protlačování
* Tepání
	+ Vějíř, škubání, smetání
	+ „přehazování“ břišní stěny
* Chvění
	+ Celou rukou s roztáhnutými prsty
	+ Chvění špetkou

**Masáž HRUDNÍKU I.**

* Poloha na zádech, ruce v mírné abdukci, masér vpravo
* U žen se nemasírují oblast prsou, u mužů oblast bradavek

**Sled hmatů:**

* Tření
	+ Neprovádí se
* Vytírání a roztírání
	+ Vytírání hrudníku a ramen
	+ Vytření hrudníku dlaněmi
	+ Krouživé vytření bočních stran hrudníku
	+ Vytření mezižeberních prostorů bříšky obou palců – od středů k bokům
* Tepání
	+ Vějíř, smetání a tepání bříšky prstů v horní, střední, případně dolní část tak, aby se vynechaly oblasti prsou
	+ Chvění v oblasti srdce přiložením ruky na levou část hrudníku, v oblasti hrotu srdce – intenzivní chvění směrem ke středu

**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