**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