

## KLASICKÁ MASÁŽ – Mgr. Ivana Jahodová

### KLASICKÁ MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZE ZADU

1) *Tření* - oběma rukama, jednou rukou střídavě oběma rukama

2) *Vytírání a roztírání*

- vytření chodidla palci a tenarem
- vytření chodidla patkou dlaně
- vytření chodidla klouby zavřené ruky
- vytření okrajů paty
- proválení paty
- provrtání paty
- vytření kotníků dvojitým krouživým hmatem
- vytření Achillovy šlachy

fossa poplitea:

- vytření dvojitým krouživým hmatem
- křížovým hmatem
- krouživé vytření
- vytření palci
- vytření patkou dlaně
  
- vytření celé končetiny krátkými a později dlouhými tahy

3) *Hnětení*

- vlnovité, krouživé, přerušovaný stisk

4) *Tepání*

- vějíř, hrstí, pěstí, dlaní, šhubání, smetání

### MASÁŽ ZAD

1) *Tření*

2) *Vytírání a roztírání*

- příčné vytření zad oběma rukama
- vytření lopatek jednou rukou s pomocí
- příčné vytření zad a bočních stran
- vytření meziobratlových a mezižeberních prostor
- roztírání paravertebrálních svalů klouby prstů
- podélné vytření patkou dlaně (hoblování)
- hřebenový hmat

3) *Hnětení*

- vlnovité, protlačování pěstí

4) *Tepání*

- vějíř, hrstí, pěstí, dlaní, šhubání, smetání + sekání na dolní úhel levé lopatky

5) *Chvění*

- celou rukou, vidličkou (od krční páteře po os sacrum)

## **KLASICKÁ MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY ZEPŘEDU**

1) *Tření* – oběma rukama, jednou rukou, střídavě oběma rukama

2) *Vytírání a roztírání*

- prstů nohy
- meziprstních prostor
- dorzální strany nohy
- boční strany nohy (žlábek)
- jezdcovým hmatem
- chodidla

kotník:

- dvojitý krouživý hmat
- jezdcový hmat
- křížový hmat
- osmičkový hmat

koleno:

- dvojitý krouživý hmat
- vytření fossa poplitea
- křížový hmat
- boční vytření pately
- krouživé vytření
- natahování a krčení šlachy quadricepsu
- chvění patelou

- vytření celé končetiny krátkým a později dlouhými tahy

3) *Hnětení*

- proválení prstů nohy
- vlnovité, krouživé, přerušovaný stisk
- proválení předkolení a stehna

4) *Tepání*

- vějíř, hrstí, pěstí, dlaní, škubání, smetání

5) *Chvění* – protřesení celé DK

## **MASÁŽ BŘICHA**

1) *Tření* – ve směru peristaltiky

2) *Vytírání a roztírání*

- krouživé vytírání
- příčné vytření břicha (krájení)
- esovitě vytření žaludku

3) *Hnětení*

- vlnovité
- přehnutí břišní stěny
- protlačování břišní stěny – pěstí, dlaní, špetkou
- podélné a příčné protlačování břicha

4) *Tepání*

- vějíř, škubání, smetání
- přehazování břišní stěny

5) *Chvění*

- celou rukou s roztaženými prsty v daném směru
- hruškou (špetkou) – pod pupkem

## **MASÁŽ HRUDNÍKU**

- 1) *Tření* – neprovádí se
- 2) *Vytírání a roztírání*
  - hrudníku a ramen
  - vytření hrudníku rukama
  - krouživé vytření bočních stran
  - vytření mezižebří bříska obou palců
- 3) *Tepání*
  - vějíř, smetání, tepání bříska prstů
- 4) *Chvění* – v oblasti srdce směrem ke středové čáře

## **MASÁŽ HORNÍ KONČETINY**

- 1) *Tření*
- 2) *Vytírání a roztírání*
  - vytírání prstů vidličkou, špetkou
  - vytření prstů na podložce z obou stran
  - vytření meziprstních prostor
  - vytření hřbetu dlaně palci
  - vytření dlaně patkou dlaně
  - vytření zápěstí plošným tahem palce
  - vytření předloktí a ramena
  - vytření celé HK
- 3) *Hnětení*
  - proválení prstů
  - překrájení prstů
  - vlnovité hnětení
  - krouživé hnětení
  - přerušovaný stisk
  - proválení HK
- 4) *Tepání*
  - tepání ruky naměkko a natvrdo
  - pěstí, hrstí, dlaní, vějířem, šubání, smetání
- 5) *Chvění*
  - protřesení celé HK dlaní vzhůru

## **MASÁŽ ŠÍJE**

- 1) *Tření* (od linea nuchae terminalis 3 hmaty)
- 2) *Vytírání a roztírání*
  - vytírání šíje
  - krouživé roztírání šíje
  - roztírání malíkovou stranou ruky
  - vytření vidličkou
  - vytření meziobratlových prostor palci
  - roztírání suprascapulárních svalů
- 3) *Hnětení*
  - vlnovité
- 4) *Tepání*
  - pěstí (naměkko, natvrdo), vějíř, hrstí, dlaní, šubání, smetání
- 5) *Chvění*

## **MASÁŽ HLAVY**

- krouživé hnětení
- bubnování konečky prstů
- příčné a podélné krčení a natahování kůže

## **MASÁŽ TVÁŘE**

- vytření tváře – čelo, oči, brada
- hnětení tváře – nadočnicové oblouky, tváře
- tepání – jemné bubnování bříšky prstů
- chvění vidličkou – nad očnicemi, pod očnicemi, na bradě
- chvění hruškou
- chvění hrtanu
  
- zakončujeme třením a vytíráním