

Techniky reflexní masáže

Mgr. Ivana Jahodová

SEGMENTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Segmentová technika spočívá v propracování reflexních změn na povrchu těla v kůži, podkoží, na svalové fascii a ve svalech, jako i změny na periostu vhodných kostních ploch.
- Základem techniky většiny hmatů jsou spirálky, tj. bodové zakroužení bříšky prstů nebo palcem, po kterém následuje posun nebo tah v rozsahu 1-2cm. Potom následuje opětovné zakroužení a posun, opakujeme v rozsahu celé masírované části těla. Vzdálenost posunu na zádech nám udávají jednotlivé míšní segmenty.

SEGMENTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Autoři segmentové techniky reflexní masáže doporučují dodržovat přesný sled a směr masážních hmatů, které tvoří přesně vymezený systém.

SEGMENTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

Zásady aplikace segmentové techniky RM:

- Masáž začínáme podél páteře, t.j. v kořenových oblastech segmentů a až potom přecházíme na masáž v jejich periférii.
- Nejdříve se snažíme uvolnit změny nej povrchnějších a až potom přecházíme na hlouběji uložené změny.
- Maximální oblasti a body propracováváme hned, jak přijdou při masáži v segmente na řadu. Přitom se řídíme subjektivními reakcemi klienta, kterému podřizujeme převážně velikost tlaku, případně i druh hmatu.

SEGMENTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

z hlediska směru masáže:

- Masáž podél páteře se začíná v oblasti lumbálních, popřípadě sakrálních segmentů a postupujeme směrem kraniálním.
- V periférii segmentů na trupu se masáž začíná na jeho přední ploše a jednotlivé hmaty směřují k páteři
- Na končetinách je směr masážních hmatů k srdci, přičemž nejdříve promasírujeme proximální část končetiny a potom její distální část.

VAZIVOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Hlavním rysem je dráždění nervových zakončení v kožní tkáni, vazivu a svalech
- Vlastní masáž je možné provádět buď mělkou vazivovou technikou nebo technikou tření
- Mělká vazivová technika - tato technika se používá hlavně u obézních lidí. U těchto pacientů je použití této techniky vhodné do té doby, dokud se neuvolní napětí a alespoň částečně neobnoví vymizelá posunlivost v hlubších vazivových vrstvách. Při použití této techniky je menší nebezpečí vzniku nežádoucích reakcí než při technice třením.

VAZIVOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Poloha pacienta: leží na boku nemasírované strany s uvolněním LS krajiny. Hlavu má podepřenou nebo podloženou polštářem. Spodní DK má mírně ohnutou v kyčelním a kolenním kloubu. Vrchní DK má vyrovnanou a položenou na spodní. V této poloze je zádové svalstvo nejvíce uvolněné.
- Poloha maséra: stojí nebo sedí za zády masírovaného. Polohu si volí podle potřeby aby masáž mohl provádět pohodlně.

VAZIVOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Technika třením – základem je hmat bříškem 3 a 4. prstu, které jsou pod různým úhlem vtlačeny nerovnoměrně hluboko do kůže.
- Hmat je totožný s diagnostickým hmatem
- Jednotlivé hmaty jsou dlouhé/krátké, mohou se vést přímočaře i ve tvaru křivky, před koncem hmatu možno tlak zvýšit
- Okolo kloubů, pately, C7 – krátké ohraničující hmaty

VAZIVOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Kožní technika – používá se na posun mezi kůží a podkožním vazivem – využití u kojenců a malých dětí
- Podkožní subkutánní technika – posun mezi podkožním vazivem a svaly
- Pokrývková fasciální technika – v podobě krátkých záklesů (zanoření prstů do kožní tkáně) v místech vhodných svalových okrajů

PERIOSTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Pro správnou aplikaci periostové techniky je třeba dokonale ovládat stavbu kostí a kostru.
- Každá kost se skládá z okostice, kostní tkáně a kostní dřeně. Periost (okostice) je vazivová blána bohatě zásobená krevními cévami a nervy. Pokrývá celou kost kromě kloubních ploch, na kterých se nachází vrstvička chrupavky.
- Periostová technika se provádí na kostech a kostěných plochách, které jsou překryty pouze kůží a podkožním vazivem.

PERIOSTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Periostová technika reflexní masáže je charakteristická bodovým, rytmicky vykonávaným tlakem, vyvíjeným na periost vhodných kostěných ploch.
- Doba trvání masáže:
20 - 30 minut celkově
2 - 5 minut na jednom místě okostice
- Masér přizpůsobuje masáž intenzitě bolesti a citlivosti pacienta. Neustále sleduje reakce pacienta.
- Periostová technika RM nemá přesný postup, sestavy ani určeno pořadí hmatů.

PERIOSTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Poloha pacienta: na rozdíl od vazivové techniky pacient nesmí být uvolněný, ale svým tělem neustále klade odpor tlaku, kterým masér provádí masáž. Polohu si zvolí masér podle potřeby, tak aby pacient nemohl uhýbat. Nejčastěji vleže, řidčeji v sedě. Masírovanou část si dá do takové polohy, aby byla pod ní pevná podložka, a aby mohl provést předepsaný tlak.
- Poloha maséra: stojí tak, aby mohl dobře přenášet váhu celého těla a tak měnit intenzitu tlaku.

PERIOSTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Pomůcky: židle s opěradlem, lůžko s pevnou podložkou a otvorem pro obličej, pevná podložka na aplikaci periostovej techniky na horní končetině, další pomůcky si masér přizpůsobuje podle potřeby.

PERIOSTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

Pracovní postup:

- Na začátku si tvrdou palpací vyhledáme reflexní změny na periostu.
- Místa, na kterých budeme aplikovat masáž vyhledáváme pohmatem a jsou to místa s největší citlivostí až bolestivostí.
- Nejprve si tento bod otestujeme tlakem, pokud vzniká nesnesitelná bolest, začneme perifernějšího od tohoto místa a až poté se posouváme do centra.

PERIOSTOVÁ TECHNIKA REFLEXNEJ MASÁŽE

- Místem masážního zásahu je maximálně bolestivé místo na vhodných plochách kostí, které svým výskytem přísluší inervace stejnému segmentu jako nemocnou tkáň nebo orgán.
- Nejčastějšími místy s reflexními změny, na kterých budeme aplikovat hmaty periostové techniky jsou: lebka, obratle, žebra, DK, pánevní kost, HK, lopatka,

Děkuji za pozornost