

MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY

Mgr. Ivana Jahodová

Masáž dolní končetiny zepředu

❑ TŘENÍ

- slouží k rozetření emulze
- od prstů po slabinu
 - ❑ oběma rukama

- ❑ jednou rukou – jde po vnější straně DK
- ❑ střídavě oběma rukama



Masáž dolní končetiny zepředu

■ VYTÍRÁNÍ A ROZTÍRÁNÍ

- prstů nohy – obě ruce; palce jsou na dorzu, II-III.prst je na spodní straně prstů; od konce ke kořeni; 2-3x



- prostorů mezi mezitarsálními kostmi – střídavě palci; prsty a dlaně fixují chodidlo



Masáž dolní končetiny zepředu

VYTÍRÁNÍ A ROZTÍRÁNÍ

- dorzální strany nohy – palci a tenary; palce se pohybují obloukovitě a v odstupu vybíhají na kotník
- bočních částí nohy – širším žlábkem; palce zabíhají pod kotník až k úponu Achillovy šlachy



Masáž dolní končetiny zepředu

■ VYTÍRÁNÍ A ROZTÍRÁNÍ

- jezdcovým hmatem – pohyb odtáhnutého palce a prstů od kořene prstů nohy až nad kotník



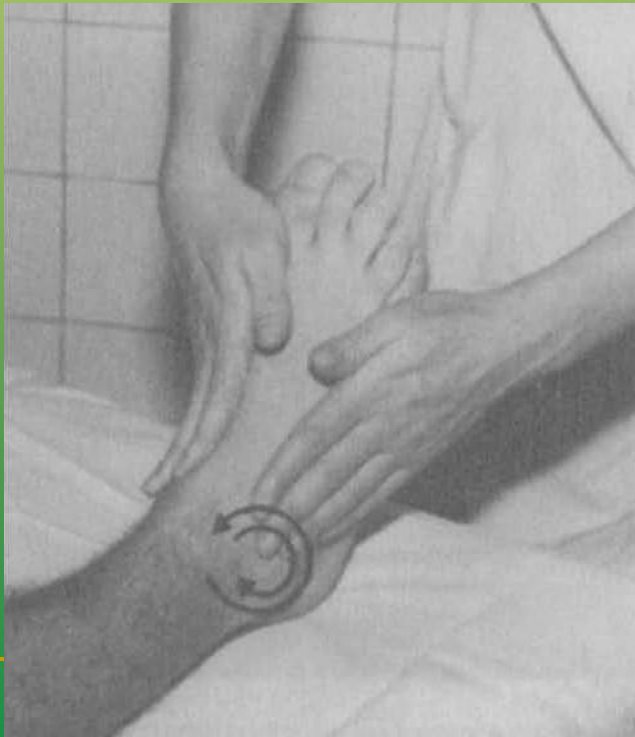
- chodidla – od prstů k patě, klouby zavřené dlaně, nebo patkou dlaně; druhou rukou fixujeme nohu v lehké dorzální flexi držením za prsty



Masáž dolní končetiny zepředu

■ VYTÍRÁNÍ KOTNÍKŮ

- dvojitý krouživý hmat – bříškem II. – IV. prstu; kotník se obkrouží 3-4x (vyjetí, opakovat 2-3x) jedním i druhým směrem
- jezdcový hmat – až nad kotník
- křížový hmat (obr.) – půlobloučky, 5-7x
- osmičkový hmat – palci kolem kotníků ve tvaru osmičky



Masáž dolní končetiny zepředu

■ HNĚTENÍ

- proválení prstů nohy – protichůdným pohybem dlaní kolmo na podélnou osu prstů; 5x
- vlnivé hnětení – propracování svalstva DK ve vnitřní i vnější řadě; na stehně až ve třech řadách



Masáž dolní končetiny zepředu

■ HNĚTENÍ

□ krouživé hnětení (3x)

□ přerušovaný stisk (3x)



Masáž dolní končetiny zepředu

■ HNĚTENÍ

- Proválení – DK je flektovaná v kolenu v 60-90 úhlu a opře se chodidlem o podložku; poté se proválí předkolenní a stehno (3x)



Masáž dolní končetiny zepředu

■ TEPÁNÍ

- provádí se ve 2-3 řadách; vynechává se oblast kotníku, holeně a kolena; nemusí se dodržovat základní směr; mohou se střídát hmaty hnětení a tepání; nezapomenout občas vytrít celou DK
 - vějíř, úder hrstí, dlaní, škubání, smetání



Masáž dolní končetiny zepředu

■ MASÁŽ KOLENE

- dvojitý krouživý hmat – podobně jako u kotníku; prsty vybíhají na přední nebo boční stranu stehna



- vytření fossa poplitea - prsty se pohybují z obou stran střídavě po zákolenní jamce ve směru ke stehnu; tlakem prstů se mírně nadzvedává koleno
- křížový hmat - obkružujeme patelu; 6-10x



Masáž dolní končetiny zepředu

■ MASÁŽ KOLENE

- boční vytření pately – palcem a dvěma prsty, které dělají malé kroužky od dolního okraje pately k hornímu; vystřídat ruce
- krouživé vytření – protichůdné pohyby rukou s odtaženými palci; jedna ruka je nad kolenem a druhá pod; 8-10x



Masáž dolní končetiny zepředu

■ MASÁŽ KOLENE

- Natahování a skrčování šlachy quadricepsu – ruka krátkodobým trhnutím dvakrát přitáhne a jednou oddálí; 3x
- chvění patelou – přiložíme ruku na patelu, kterou následně krátce prochvějeme



- **!! Částečná masáž – přidat tření – od půlky předkolení do dolní poloviny stehna a intenzivní vytření nad kolenem, aby se uvolnily krevní a lymfatické cesty!!**

Masáž dolní končetiny zezadu

■ TŘENÍ

- oběma rukama
- jednou rukou
- Střídavě

■ VYTÍRÁNÍ A ROZTÍRÁNÍ

- v poloze se zvednutým kolenem

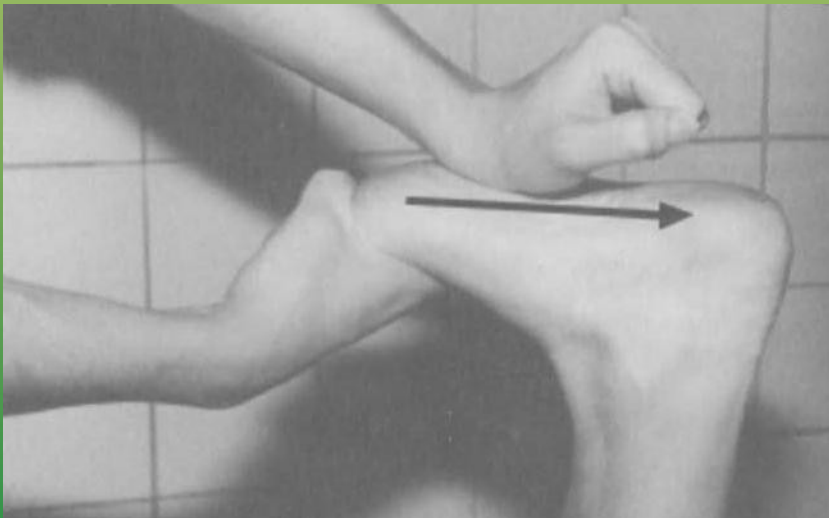
- vytření chodidla palci a svalstvem tenaru – nejdříve střídavě, potom několika tahy současně



Masáž dolní končetiny zezadu

■ VYTÍRÁNÍ A ROZTÍRÁNÍ

- vytření chodidla patkou dlaně – od palců směrem k patě
- vytření chodidla kotníky pěsti – ve stejném směru



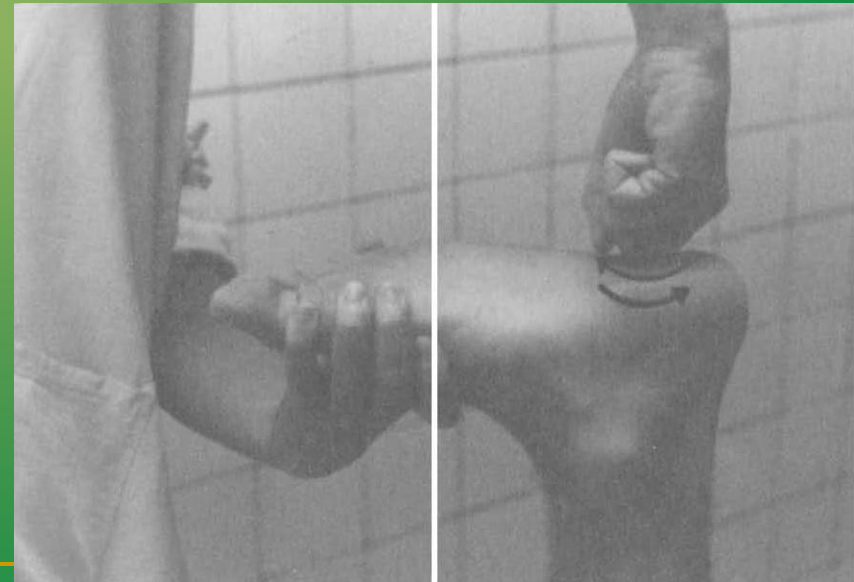
Masáž dolní končetiny zezadu

■ VYTÍRÁNÍ A ROZTÍRÁNÍ

- vytření okrajů paty – dlaně sepnutých rukou položíme a přitlačíme na okraj paty a tahem rukou nahoru ji vytřeme; 3-5x



- převálení paty – stejný hmat, jen pohyb rukou je protichůdný
- provrtání paty – kloubem flektovaného ukazováku; na různých místech paty



Masáž dolní končetiny zezadu

■ VYTÍRÁNÍ A ROZTÍRÁNÍ

- vytření kotníků dvojitým krouživým hmatem – jako u masáže kotníku zředu
- vytření patní šlachy (obr.) – prsty obou rukou po stranách šlachy směrem k lýtku nebo jezdcovým hmatem, nebo žlábkem
- vytření celé končetiny krátkými a později dlouhými tahy – nejčastěji obouručně, přičemž ruce s odtáhnutými palci jdou za sebou. Ruka na vnější straně jde první a vytření končí až na přechodu sedacího svalu do oblasti pasu.



Masáž dolní končetiny zezadu

■ HNĚTENÍ

- vlnivé, krouživé, přerušovaný stisk

■ TEPÁNÍ – ne v blízkosti kostí

- úder pěstí s přidržením (na stehnech a hýždích), úder pěstí (i na lýtku), hrstí a dlaní
vějíř, škubání, smetání

Masáž dolní končetiny zezadu

■ MASÁŽ FOSSA POPLITEA

- dvojitým krouživým hmatem – vytřou se boční části kolenního kloubu
- křížovým hmatem (obr.)
- krouživým vytřením



Masáž dolní končetiny zezadu

■ MASÁŽ FOSSA POPLITEA

- vytření palci– střídavým a současným pohybem palců a tlakem proximálním směrem, ruce jsou dlaněmi přiložené na bočních stranách kolena



- vytření patkou dlaně



DĚKUJI ZA POZORNOST
