

Masáž horní končetiny

Mgr. Ivana Jahodová

Poloha:

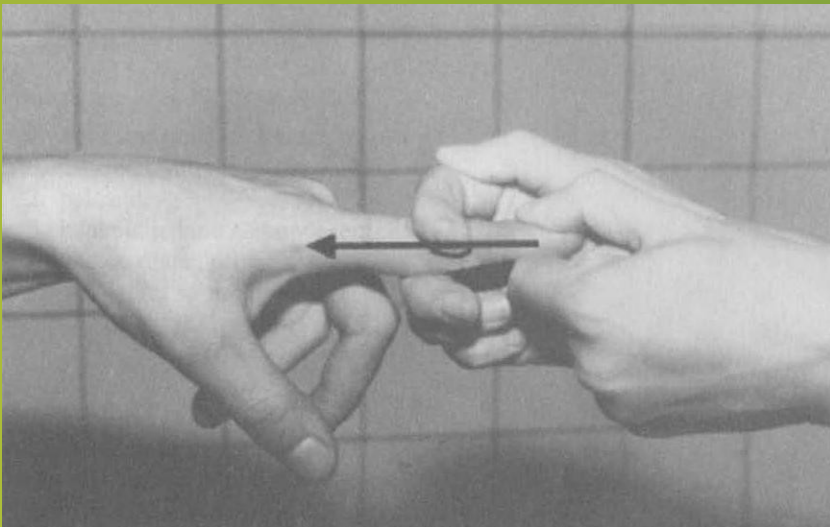
1. *v lehu* – končetina je v mírné abdukci na podložce a terapeut stojí na straně masírované končetiny
2. *v sedě* – nemocný sedí na stoličce a terapeut sedí po boku obrácený k masírované končetině

TŘENÍ

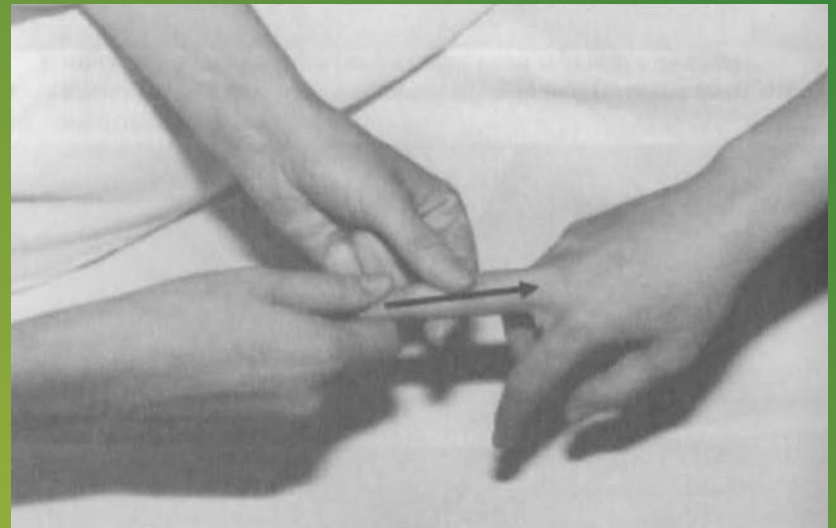
- Levou rukou uchopíme pacientovu končetinu a pravou nanese masážní prostředek nejprve na ruku a potom ho při tření dlouhými tahy rozneseme po předloktí až po ramena. Pravou a levou ruku střídáme. Opakujeme 6-10x.

VYTÍRÁNÍ A ROZTÍRÁNÍ

○ Vytírání prstů vidličkou –jednou rukou uchopíme poslední článek prstu, a vidličkou druhé ruky vytíráme prsty směrem ke kořeni; nejdříve dorzální a volární stranu, poté boky.

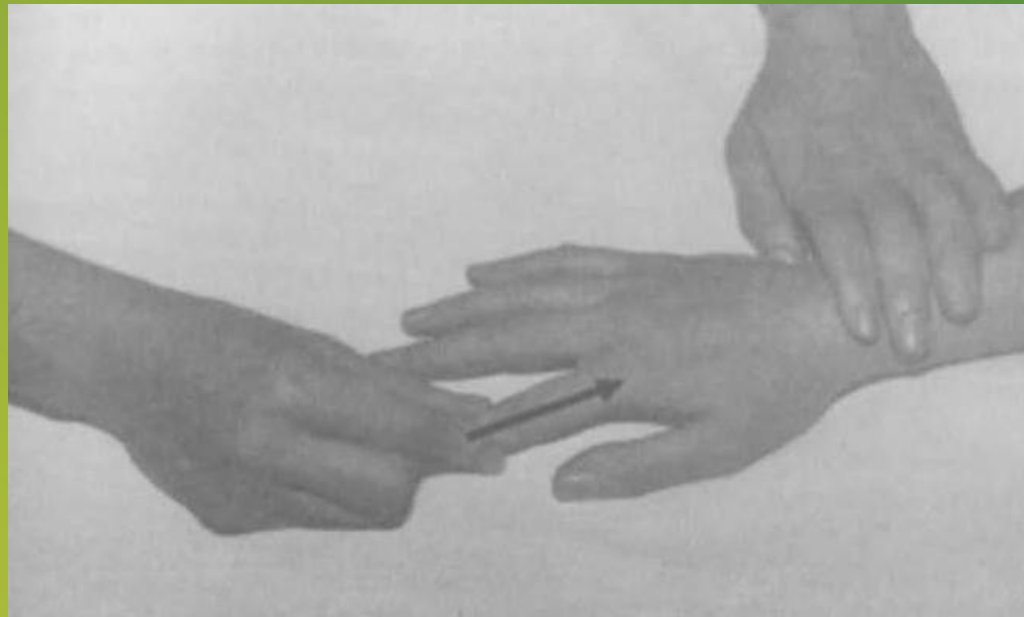


○ stejně můžeme prsty vytrít pomocí břicha palce a ukazováku



Vytírání a roztírání

- Vytření prstů na podložce – na vytření se podle tloušťky prstu využívá buď břicho palce a ukazováku, nebo palce, ukazováku a prostředníku, případně žlábek . Hmat se opakuje po obrácení ruky na volární stranu.

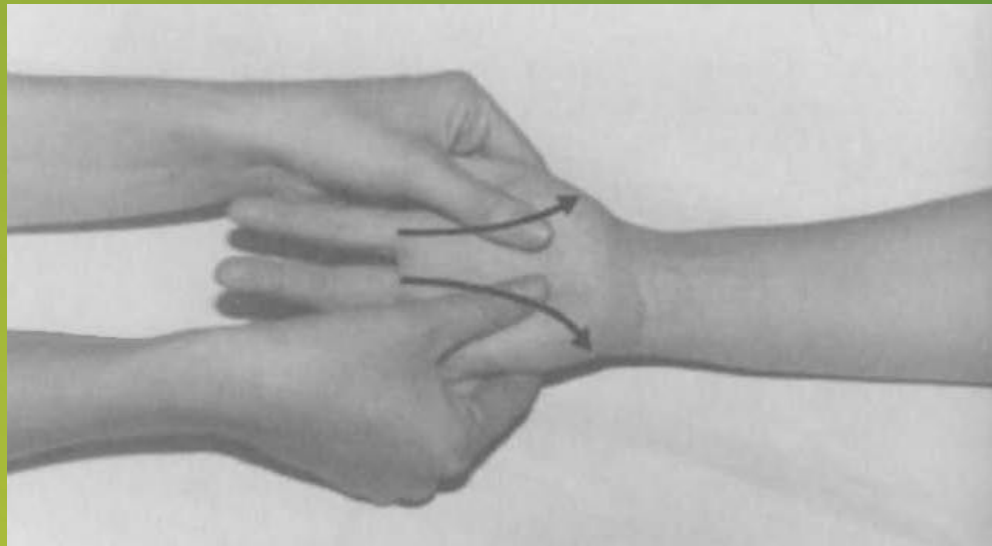


Vytírání a roztírání

- Vytření prostor mezi záprstními kostmi – střídavě bříšky obou palců tak, že terapeut drží z obou stran pacientovu ruku obrácenou dlaní dolů. Pevněji možno ruku přichytit, když prsteník a malíček obou rukou terapeuta obejmou palec a malíček masírované ruky. Vytření možno provádět i na podložce, nejlépe bříšky druhého a třetího prstu, přičemž se zpracovávají dva mezikostní prostory naráz.
- Vytření hřbetu ruky palci – provádí se podobně, jen palce se pohybují celou plochou za sebou až na dorzální část zápěstí

Vytírání a roztírání

- Vytření dlaně palci – podobné jako předcházející hmat : břímky palců střídavě vytíráme mezikostní prostory a potom v dlouhých tazích plošně propracujeme dlaň a skupinu svalů malíčku a palce. Vytírání se zakončí několika tahy současně oběma palci až na laterální stranu zápěstí



Vytírání a roztírání

- Vytření dlaně patkou ruky – několika tahy, přičemž druhá ruka drží a podpírá masírovanou ruku zespoda
- Vytření zápěstí plošným tahem palce – střídavým a současným pohybem z dorzální a volární strany. Masírovanou ruku přidržujeme podobně jako při vytírání hřbetu a dlaně

Vytírání a roztírání

- Vytření předloktí a ramena – prstmi, dlaní a palcem. Jedna ruka přidržuje HK těsně nad zápěstím, druhá ruka zpracovává předloktí a rameno. Ruce se při vytírání střídají. Při vytírání prsty a palce pronikají mezi svalové skupiny na předloktí a na ramena (flexory a extensory). Deltový sval vytíráme oběma rukama.



Vytírání a roztírání

- Vytírání se končí vytření celé horní končetiny od zápěstí až po ramena oběma rukama, přičemž se pacient opírá masírovanou rukou o hrudník terapeuta

HNĚTENÍ

- Proválení prstů – protichůdným pohybem rukou nejprve na všech prstech najednou a poté na každém zvlášť
- Překrájení prstů – protichůdným pohybem malíčkových stran obou rukou položených vedle sebe. Pohyb rukou je kolmý na podélnou osu prstů, ruce se však současně posouvají až k zápěstí. Provádíme jak na hřbetu, tak na dlani.



Hnětení

- Vlnivé hnětení – od půlky předloktí ve dvou řadách, přičemž se prohnětou svaly ramene i deltová sval
- Krouživé hnětení a přerušovaný stisk – od zápěstí po rameno
- Proválení horní končetiny – pro proválení pacient opře masírovanou končetinu rukou nebo zápěstím o terapeutovo rameno a ten postupně provaluje končetinu až po rameno



TEPÁNÍ

- Tepání ruky naměkko a natvrdo- ruka je natažená na podložce; terapeut přidrží ruku za konec prstů, nebo nad zápěstím a druhou rukou volně sevřenou v pěst tepe měkce (malíčkovou stranou) všude tam, kde jsou blízko kosti, tedy z dorzální strany, a natvrdo z volární strany; tepání natvrdo může dělat i z dorzální strany, ale úder musí být jemný
- Tepání pěstí – pouze tam, kde jsou svaly (od půlky předloktí proximálně) a jen tehdy když jsou dostatečně vyvinuté
- Tepání hrstí, dlaní, vějířem, škubáním a smetáním – na celé HK

CHVĚNÍ

- Formou natřásání – terapeut uchopí oběma rukama ruku pacienta; potom ji krátkým energickým pohybem směrem nahoru a dolů 3x-5x potřese

Děkuji za pozornost
