

Masáž hrudníku a břicha

Mgr. Ivana Jahodová

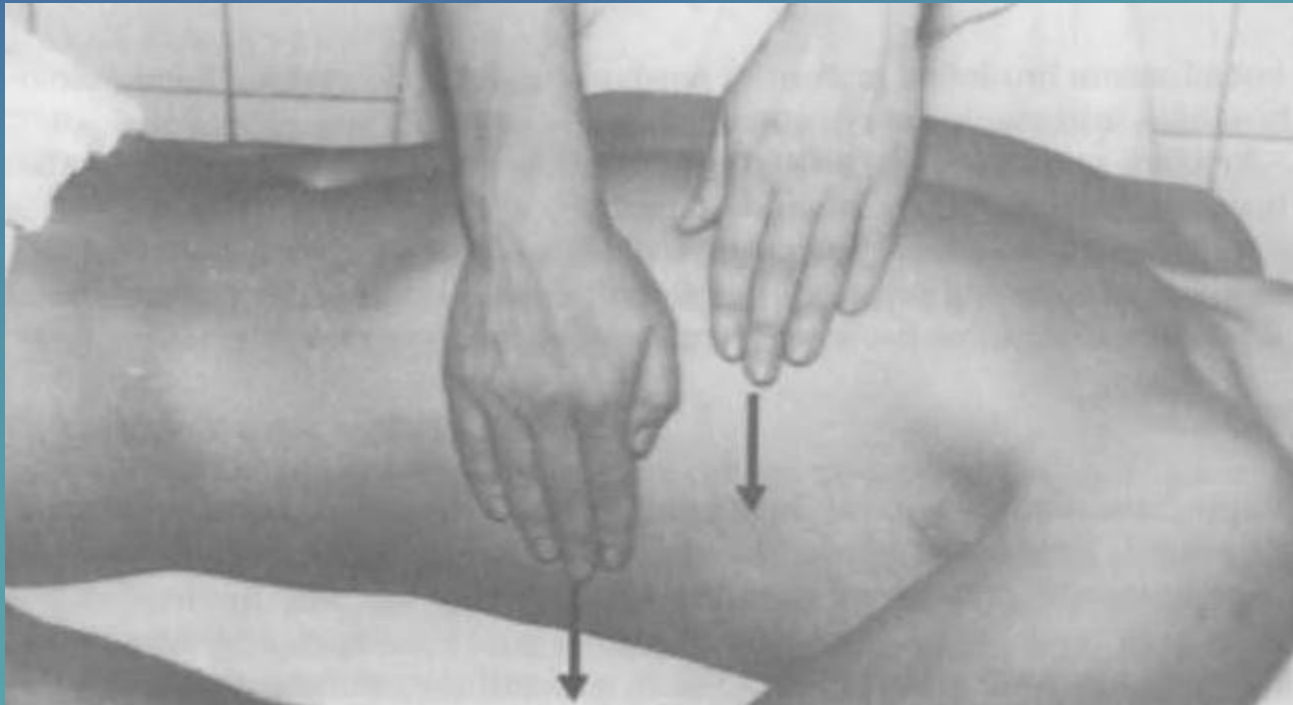
Masáž hrudníku

- Pacient leží na zádech, HK mírně abdukované; u žen nemasírujeme oblast prsou, u mužů oblast prsních bradavek
- TŘENÍ se samostatně neprovádí !!!
- VYTÍRÁNÍ
- Hrudníku a ramen - oběma rukama; přiloží se paralelně se sternem; ruce se posouvají pod klíční kost, odsud sbíhají na ramena, do podpaží a dále na boční stranu hrudníku; do výchozí pozice se vracejí bez tlaku



Masáž hrudníku

- Vytření hrudníku rukama – pohybem obou rukou s prsty směřujícími laterálně; ruce se pohybují od hrudní kosti na boční stranu hrudníku, přičemž se posouvají dolů. Při vytírání levé strany hrudníku terapeut stojí vpravo a naopak.



Masáž hrudníku

- Krouživé vytření bočních stran – jako krouživé hnětení, přičemž ruce postupují od podpaží až k žebrovým obloukům



Masáž hrudníku

- Vytření mezižebří bříšky obou palců – palce vytírají mezižeberní prostory pohybem od středu do boků, přičemž postupují po jednotlivých mezižeberních prostorech směrem dolů



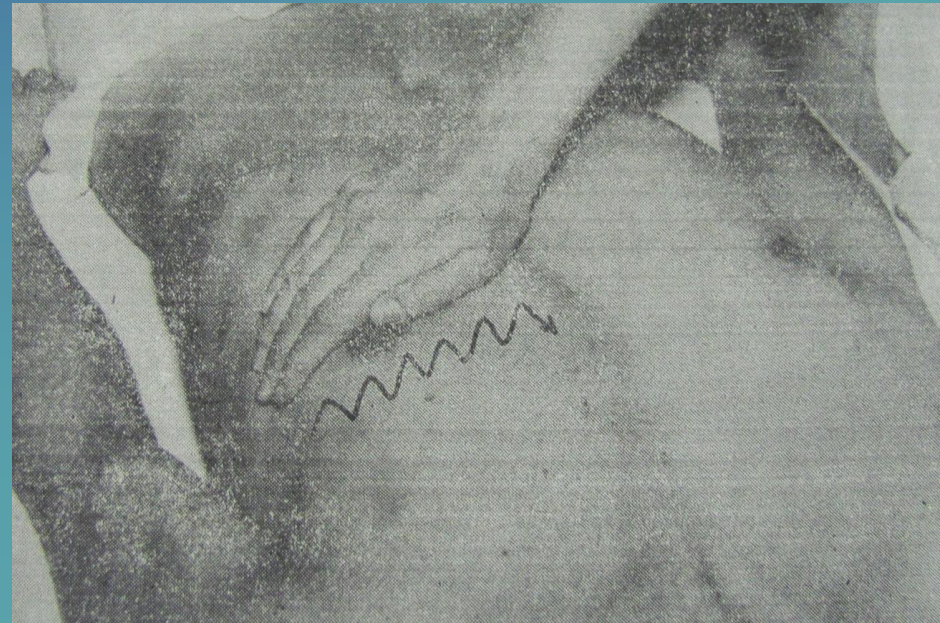
Masáž hrudníku

- TEPÁNÍ

- vějíř, smetání a tepání bříšky prstů – provádějí se v horní, střední případně i v dolní části hrudníku tak, aby nezasáhly prsa ani bradavky mužů

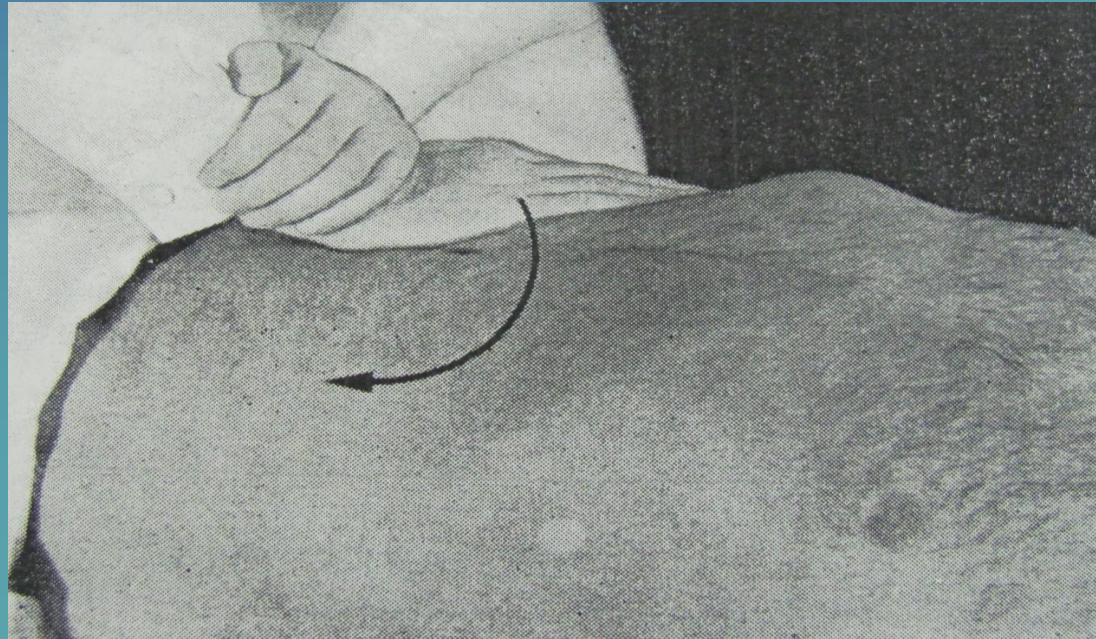
- CHVĚNÍ

V oblasti srdce se provádí přiložením ruky na levou boční stěnu v místě hrotu srdce, která se za intenzivního chvění posouvá ke středové čáře



Masáž břicha

- Nemocný leží na zádech; DK pokrčené v kolenou; pac. musí být vymočený, měl by mít vyprázdňené i tlusté střevo; pacient během masáže nemluví, terapeut stojí na pravé straně
- Tření břicha – celou rukou v základním směru v průběhu tlustého střeva, začíná se v pravém a končí v levém podbříšku; ruce se při tření střídají; opakujeme 8-10x



Masáž břicha - VYTÍRÁNÍ

- Krouživé vytírání – prsty pravé ruky, přiloženými naplocho na břicho; tlak podporujeme druhou rukou; obě ruce se pohybují v malých kroužkách v základním směru; končí se v levém podbříšku; palec je odtáhnutý, používá se pouze při masáži obézních lidí; opakujeme 3x, přičemž tlak ruky se zvyšuje



Masáž břicha - vytírání

- Příčné vytření břicha „krájení“ – jako krouživé hnětení protichůdným pohybem, rukou s odtaženými palci, nejčastěji přes břicho od symfýzy po žeberní oblouky a zpět.



Masáž břicha - vytírání

- Esovitě vytření žaludku – provádí se pravou rukou, která se položí na levé předžebří a esovitým tahem vedle žebrového oblouku se vytře oblast žaludku. Nad pupkem tlak uvolníme.



Masáž břicha - HNĚTĚNÍ

- *Vlnovité hnětení* - provádíme po celém břichu tak, že ruce postupují v podélném směru, a to nejčastěji ve dvou řadách na každé polovině břicha. Na pravé polovině břicha postupujeme zdola nahoru a na levé opačně.



Masáž břicha - hnětení

- Přehrnutí břišní stěny – pravá ruka nahrnuje břišní stěnu na levou; postupuje se směrem ke středové čáře a ruce se postupně stlačují v tomto případě směrem k pravému žebrovému oblouku - poté obráceně



Masáž břicha - hnětení

- Protlačování břišní stěny - pěstí, dlaní, špetkou; vynecháváme oblast močového měchýře; provádíme aspoň dva hmaty protlačování a opakujeme 3x



Masáž břicha – hnětení

- Podélné a příčné protlačování – přiložením obou rukou s natáhnutými prsty vedle sebe, podélně na pravou a levou polovinu břicha střídavým tlakem se protlačuje břišní stěna dohromady 4x. To samé se provádí příčným uložením rukou nad pupkem a pod ním.



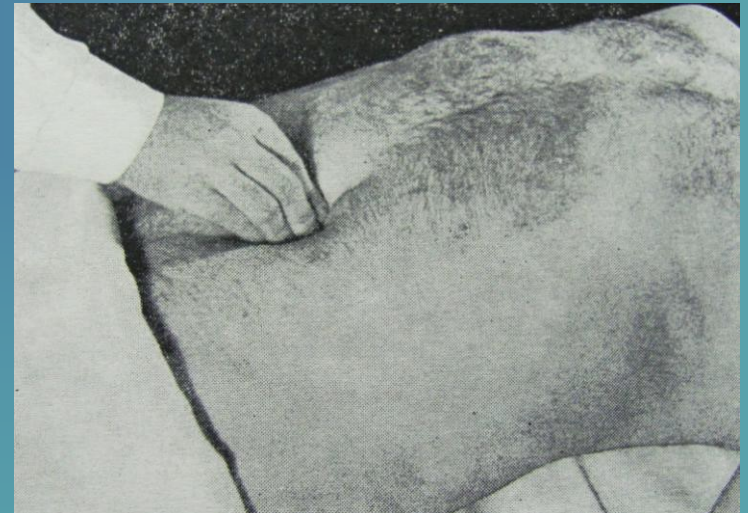
Masáž břicha - TEPÁNÍ

- Vějíř, škubání, smetání
- Přehazování břišní stěny – oběma rukama, které jsou vedle sebe s nataženými prsty a odtaženými palci; začínáme na pravé polovině břicha; pohybem zápěstí narážíme střídavě palci a prsty; postupujeme směrem doleva, zpět se vracíme naprázdno. Nebo se přehazování provádí protichůdným pohybem



Masáž břicha - chvění

- celou rukou s roztaženými prsty – opět v daném směru
- hruškou – provádíme mezi pupkem a symfýzou; při opakování tahu zvyšujeme tlak.



Děkuji za pozornost