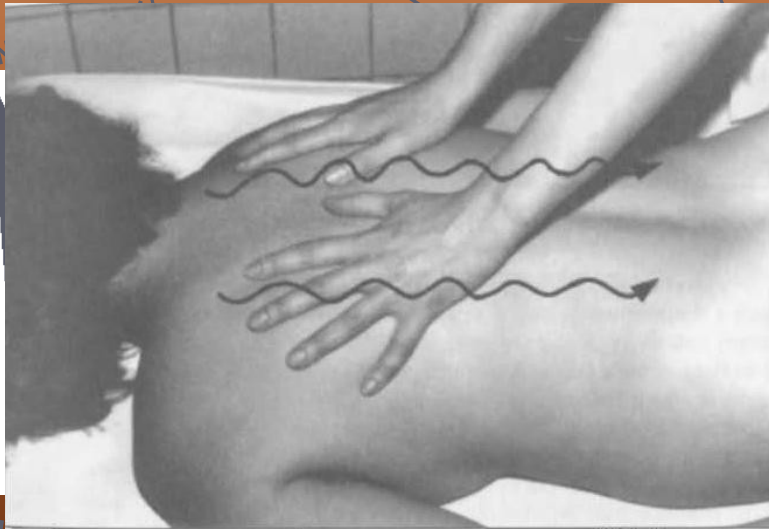


# Masáž zad

Mgr. Ivana Jahodová



# Tření



# Vytírání a roztírání

□ Příčné vytření zad oběma rukama - ruce se přiloží na obe poloviny zad ve výšce ramen, palce blízko u sebe, prsty směřují nahoru a šikmo do stran. Při intenzivním tlaku, převážně svaly tenaru a dlaně, se ruce pohybují formou odstředivé spirály až k podpaží. Vracejí se bez tlaku. Hmat se postupně níže a končí se pod úrovní lopatek. Největší tlak se vyvíjí v oblasti lumbálního svalstva.

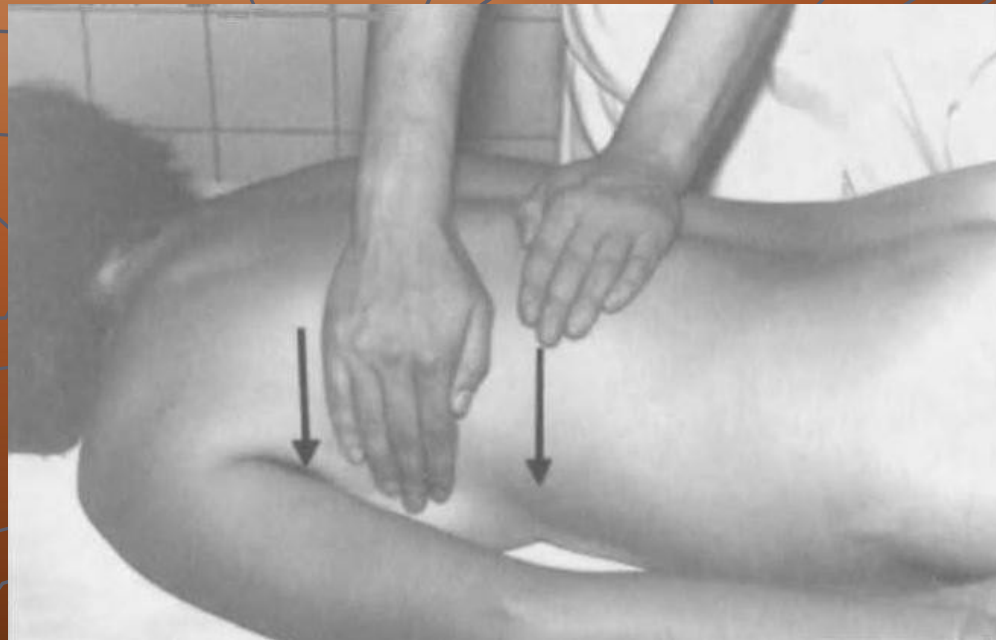
□ Roštění lopatek jednou rukou s pomocí – na pravé pŕlce roztírá pravá ruka, tlak se zvyšuje přiložením levé ruky (viz obr); ruce se pohybují od páté obrátce odstředivé spirály přes lopatku do podpaží. Hmatem se postupuje ke křemci až po křemci druhé strany.



okraj lopatky.  
strana.

# Vytírání a roztírání

□ Příčné vytření zad a bočních stran – provádí se protisměrným pohybem rukou přiložených dlaní na pravou nebo levou půlku zad. Prsty směřují od páteře. Ruce sbíhají od páteře až na boční strany hrudníku a posouvají se až k hýždím. Při tomto hmatu terapeut stojí na opačné straně, teda ne na straně masírované části hrudníku.



# Vytírání a roztírání

□ Vytření meziobratlových a mezižeberních prostorů – provádí se palci, které se položí vedle sebe k páteři a pohybují se do stran. Pohyby horní části páteře jsou krátké, ale pod úrovní dolního okraje lopatky palce i celé ruce sbíhají až na boční hranu hrudníku. Hmatem se postupuje až do křížové oblasti.



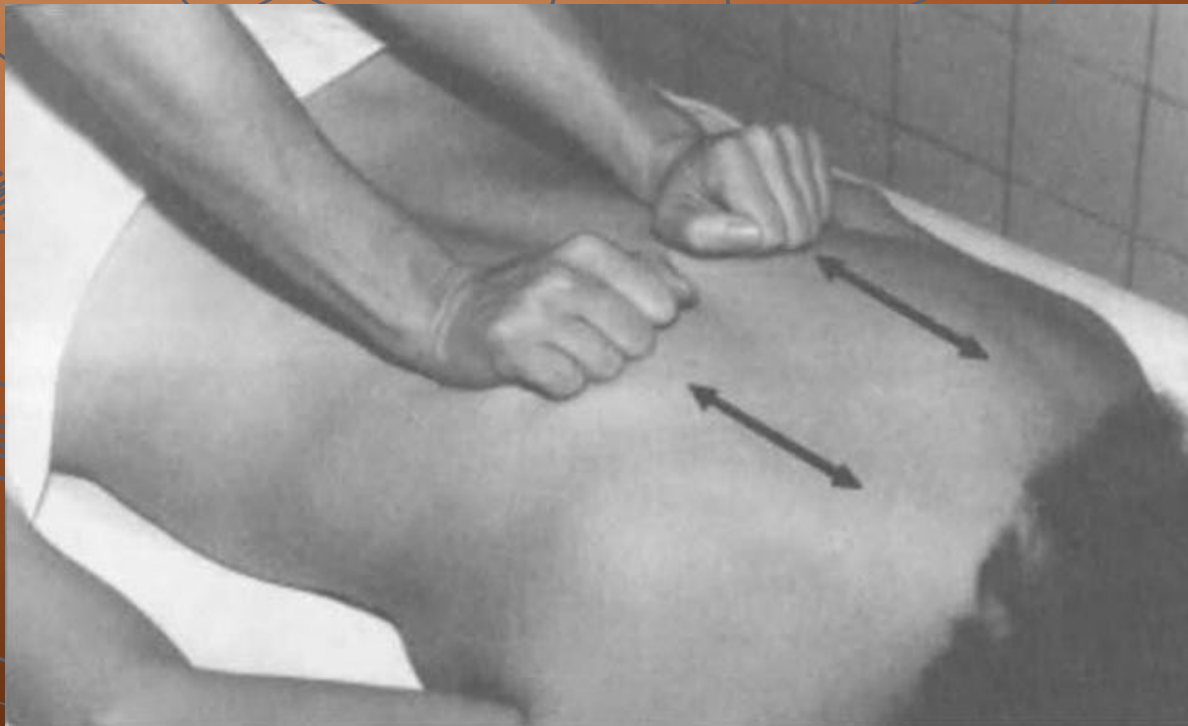
# Vytírání a roztírání

□ Roztírání paravertebrálních svalů kotníky prstů – obě ruce sevřené do pěsti se položí prsty na paravertebrální svaly. Roztírání prsty se provádí do obou stran krátkými pohyby, přičemž se posouvají podél páteře kaudálně. V bederní oblasti v místě měkkých částí zmírňujeme tlak. Zápěstí obou rukou se může o sebe opírat.



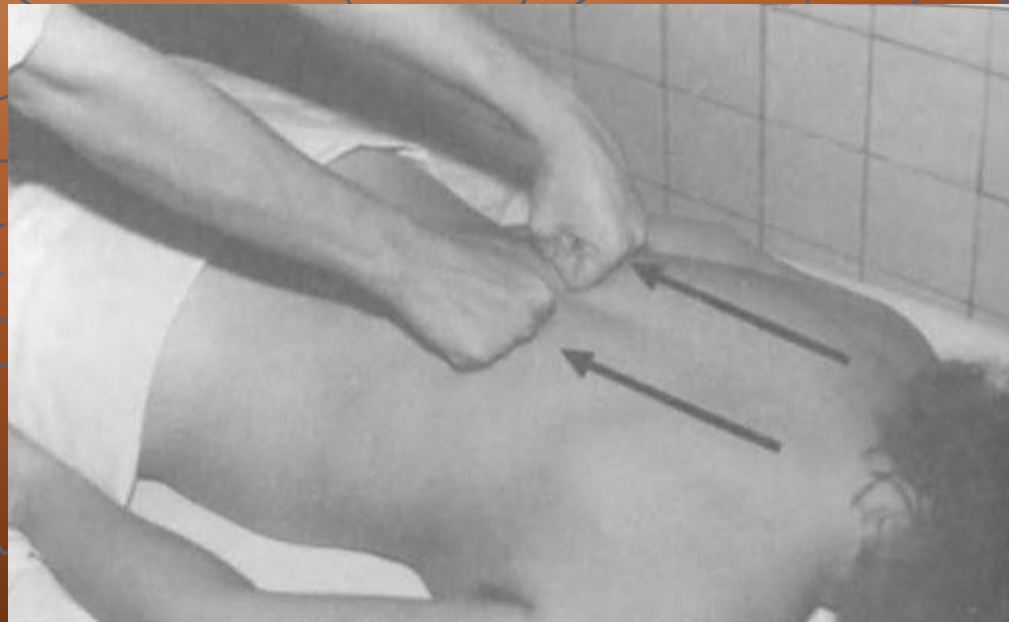
# Vytírání a roztírání

□ Podélné vytření patkou dlaně – provádí se tahem obou patek dlaní podél páteře ve třech řadách vedle sebe od horní části páteře až po křížovou kost. Patka pěsti na začátku hmatu dolehlá na svaly a na konci hmatu se pružně vzdálí od povrchu. Při zpátečním pohybu dolehne opět na svaly. Jde tedy o kombinaci tepání a vytírání. Hmat neděláme na měkkých částích trupu. Účinně se provádí v obou směrech.



# Vytírání a roztírání

□ Hřebenový hmat – slouží na podélné vytření zad. Při pohybu podél páteře dohřívá a působí tlakem prstů obou rukou zavřených do pěsti. Směrem nahoru se působí tlakem patky prstů. Hmat se provádí ve třech řadách, přičemž se vyhnečávají měkké části trupu. Pokud není zádové svalstvo dostatečně vyvinuté, hmat se nepoužívá.





# Hnětení

□ Vlnivé hnětení – provádí se postupně dvěma rukama, ve dvou až třech řadách paravertebrální, skapulární a axilární čáře.



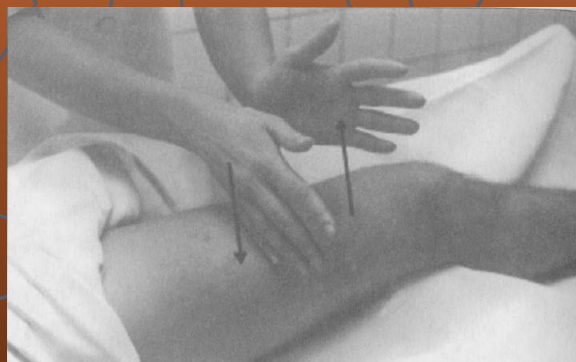
# Hnětení

□ Protlačování pěstí – provádí se postupně dvěma rukama, ve dvou až třech řadách v paravertebrální, skapulární a axilární čáře.



# Tepání

□ Úder pěstí, hrstí, dlaní a vějířem



# Tepání

- Sekání – provádí se pouze tehdy, pokud je uvedené v předpisu a to několika údery na záda ve výšce dolního okraje lopatek nebo pod dolním úhlem levé lopatky



# Chvění

- Celou rukou – která se přiloží na horní část páteře a při intenzivním chvění se posouvá až k hýždím
- Vidličkou – kterou tvoří druhý a třetí prst; prsty se přiloží špičkami na paravertebrální svalstvo, které se prochvívá, přičemž vidlička se pohybuje až po křížovou kost



Děkuji za pozornost

