

KLASICKÁ MASÁŽ

Mgr. Ivana Jahodová

Klasická masáž

Historie masáže

- ✓ Již v pravěku si člověk třel, hnětl či roztíral poraněná místa aby zmírnil nebo potlačil bolest
- ✓ Z řeckého Masseur = mačkat, hníst
- ✓ Nejstarší písemné zprávy o masáži – z Egypta (5000 let př. Kr. – Ebersův papyrus) – masáž jako jeden z léčebných prostředků
- ✓ Čína – v péči o tělo používá masáž a gymnastiku (asi 3700 let př. Kr.)
- ✓ Indie – Védy (knihy o poznání života – kolem roku 1800 př. Kr.)
- ✓ Zakladatelé masáže – Babyloňané a Asyřané – masáže využívali ve vojsku
- ✓ Do Řecka se masáž dostala z Egypta – zmínka o ní v Homérově Odysseji (Kirké masírovala v lázni Odyssea)
- ✓ Římané převzali masáž od Řeků – největší zásluhu na jejím rozvoji měl lékař Claudius Galenos

Klasická masáž

- ✓ Ve středověku zájem o masáže poklesl (šíření infekčních chorob, časté epidemie)
- ✓ V západní Evropě rozvoj masáží v 16. století, ale nedosáhla takové úrovně jako ve starém Řecku a Římě
- ✓ Až v 19. století nastává rozvoj moderní sportovní masáže – vznik švédské masáže - tvůrce Peer Ling (1776-1839)
- ✓ R. 1813 založil ve Stockholmu Ústřední ústav pro gymnastiku, jeho žáci šířili Lingův způsob masáže po celé Evropě
- ✓ Masáž se oddělila od tělesné výchovy, vznikala řada masérských škol
- ✓ Otec novodobé masáže – Zabludowský (více než 100 pojednání o masáži)

Klasická masáž

- ✓ První česká publikace – V. Chlumský – 1906 v Praze
- ✓ ve 30. letech V. Chlumský – prosazuje švédskou masáž
- ✓ u Zabudowského v Berlíně na speciálním masážním oddělení studoval F. Cmunt
- ✓ Naše masáž je po technické stránce odvozena od způsobu Zabudowského
- ✓ F.Cmunt následně u nás vyškolil velký počet masérů
- ✓ o další rozšíření masáže se zasloužili páni Přerovský, Lenoš a jiní

Klasická masáž

KM – souhrn speciálních masérských hmatů, kterými působíme na tělo za účelem ovlivnění organismu, zejména posílení zdraví, zdatnosti i zvýšení celkové odolnosti.

Využití KM:

- upevňování tělesného i duševního zdraví, posilování organismu, zvýšení tělesné výkonnosti, regenerace po fyzické i psychické zátěži, zlepšení celkového vzhledu, doléčování některých chorobných nebo pourazových stavů

Klasická masáž

Fyziologické účinky masáže

- masáž vyvolává v těle místní, vzdálenou a celkovou reakci

1. Místní účinek masáže – na kůži (odstraňování povrchových, zrohovatělých vrstev, zvýšení sekrece potních žláz, normalizace napětí kůže)

na povrchové žíly a lymfatické cesty (zvýšení prokrvení – vstřebávání otoků, výpotků a krevních výronů, odstranění katabolytů, zlepšení výživy, zvýšený tok lymfy, zlepšení svalové činnosti, správná volba hmatů docílí zvýšení nebo snížení svalového tonu)

- hmaty s hloubkovým účinkem rozrušují srůsty ve tkáních

Klasická masáž

- na klouby - zlepšení funkce kloubů, zvýšení nebo udržení kloubního pohyblivosti

- urychlené vstřebávání odpadových látek, způsobujících zvýšenou únavu a bolestivost

- poúrazové stavy

- psychická stránka masírovaného – ovlivnění psychických procesů

působení všech místních účinků – snížení bolestivosti, zlepšení činnosti tkání

- dráždění proprioreceptorů ve svalech zlepšuje výživu (trofiku) svalů

Klasická masáž

- 2. Vzdálené účinky masáže** – zprostředkovány převážně reflexně
- změna prokrvení a zlepšení činnosti hluboko uložených tkání a orgánů
- 3. Celkový účinek** – dráždění nervových zakončení a vznik biologicky aktivních látek (aminů) v průběhu masáže
- změna vegetativní rovnováhy, zvýšení látkové výměny, změna vnitřního prostředí a činnosti žláz s vnitřní sekrecí
- KM** – celkový, uklidňující nebo povzbuzující účinek na tělesnou výkonnost
- vliv na stav CNS, který zpětně ovlivňuje periferní orgány a jejich funkci

Klasická masáž

Druhy manuální masáže

- léčebná masáž – klasická, reflexní, lymfatická
- kosmetická masáž
- kondiční masáž
- sportovní masáž
 - přípravná
 - pohotovostní
 - odstraňující únavu
 - sportovně léčebná

Alternativní druhy masáže

Klasická masáž

Podmínky, příprava a způsob masáže

- **Místnost** - osvětlená, klimatizovaná, bez průvanu, minim. 2,7x3,5 m velká, teplota vzduchu 22-24°C
 - podlaha omyvatelná, neklouzavá
 - stěny s omyvatelným nátěrem do výšky 180 cm
 - masážní stůl přístupný ze všech stran, výška přiměřená výšce maséra (podložka pod hlavu, válec pod kolena)
 - masážní stoličky
- **Masér**
 - krátce zastřižené nehty, bez prstýnků, hodinek, náramků, řetízků
 - hnisavé onemocnění kůže rukou, akutní onemocnění především HCD (chřipka) je KI masáže

Klasická masáž

- **Nemocný** - celková masáž – nahý, vykoupáný, zabalený do prostěradla
 - částečná masáž – obnažená masírovaná část; uvolnit blízké části oděvu, aby nebránily volné cirkulaci
 - poloha při masáži – sed nebo leh, přikrytý prostěradlem, popř. vlněnou přikrývkou
 - leh – masáž DKK, zad, břicha, hrudníku a HKK
 - sed – masáž hlavy, šíje, ramen, případ. HKK, částečná masáž kolena, podkolení a nohy

Klasická masáž

➤ Masážní prostředky

- lihové přípravky – Alpa, Lesana, Sportovka (tekutina)

Sportovka A – základní (protizánětl. účinek)

Sportovka B – hřejivá (dráždivá masáž)

Sportovka C – chladivá (uklidňující masáž)

- emulzní přípravky - Emspoma - univerzální – bílá

- oranžová – hřejivá

- modrá – chladivá

- zelená – odstraňuje místní citlivost,
únavu

Speciál – voděodpudivý účinek

Mykant – masáže chodidel

Gely – hřejivé nebo chladivé

Oleje, masti a krémy – u osob se suchou pokožkou

Klasická masáž

➤ Trvání masáže

celková masáž – 50 – 60 min. (pokud je do ní zahrnuta masáž hlavy, tváře a hrudníku – musí být v předpisu zvlášť uvedeno)

masáž DK (zepředu i zezadu) → 10 minut

masáž zad a plecí → 7 – 10 minut

masáž HK → 5 – 7 minut

masáž břicha → 5 minut

masáž hrudníku → 3 – 5 minut

masáž šíje → 3 – 5 minut

masáž hlavy a tváře → 5 – 10 minut

částečná masáž kloubů a přilehlých oblastí → 3 – 5 minut

Klasická masáž

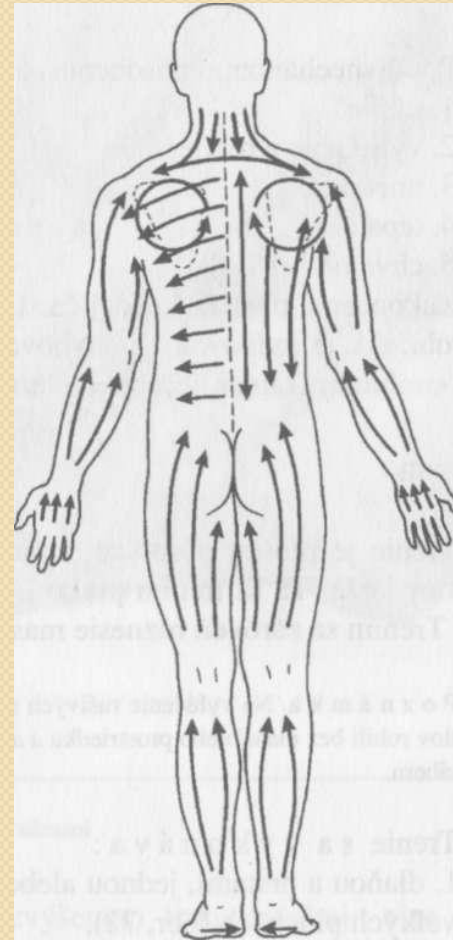
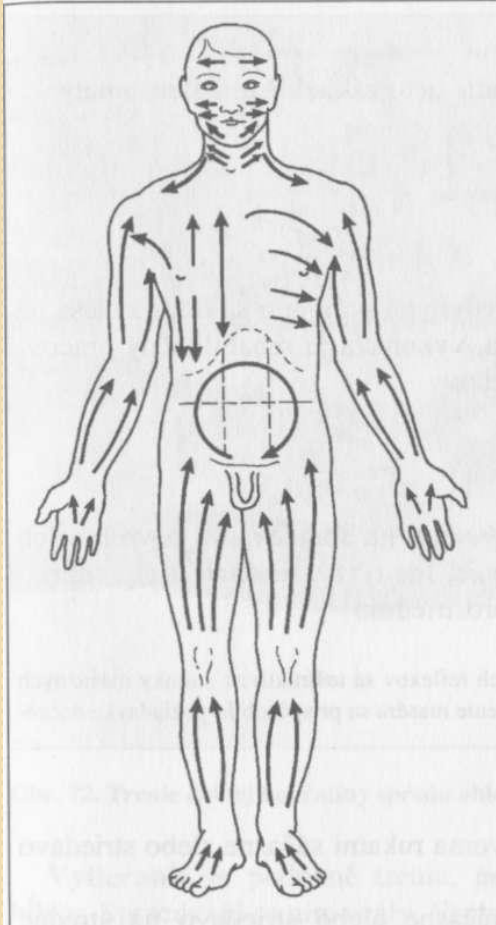
Způsob celkové masáže

- **Vzestupný** – DK zezadu
záda a plece
DK zepředu
břicho
hrudník
HKK
šije
hlava a tvář (pokud je to v předpisu)

- mírně zvyšuje krevní tlak (ne u starších lidí a hypertoniků)
- **Sestupný** – opačné pořadí masírovaných oblastí

Klasická masáž

Směr účinného působení masážních hmatů zepředu zezadu



Klasická masáž

Směr účinného působení masážních hmatů

- dostředivý – k srdci (podpora cirkulace a návratu žilní krve a odtoku lymfy)
- masáž končetin – účinný tlak od periferie směrem ke kořeni , zpětný pohyb volně, bez tlaku
- masáž trupu a hrudníku – 2 směry masážních hmatů
 - podélný s páteří (podél průběhu svalů)
 - příčný – podél průběhu žeber a cév
- masáž břicha – vždy ve směru hodinových ručiček – z pravého podbřišku, ve směru průběhu tlustého střeva přes pravé a levé podžebří do levého podbřišku
- masáž šíje – od záhlaví k plecím a podél krční páteře

Klasická masáž

Masážní hmaty

Podle mechanismu působení : 1. tření

2. vytírání a roztírání

3. hnětení

4. tepání

5. chvění

6. pasívní pohyby

1. tření

- plošně působící hmat, zpracování povrchových vrstev kůže
- prokrvení a zčervenání kůže (mechanické předehtátí)
- rozetření masážního prostředku
- zvýšení prokrvení, urychlení krevního a mízního oběhu, zvýšená výměna látek ve tkáních

Tření je prováděno :

1. Dlaní a prsty, jednou nebo oběma rukama současně nebo střídavě na velkých plochách (obr).

2. Dlaní, jednou nebo oběma současně nebo střídavě na středně velkých plochách.

3. Bříškem palce, jedním nebo oběma, současně nebo střídavě na malých plochách.

4. Bříšky prstů na malých plochách.



Klasická masáž

Tření se provádí v dlouhých tazích:

- tlak ruky je nejdříve malý, postupně se zvyšuje a ke konci pohybu oslabuje
- tlak ruky se vyvíjí vždy jen v účinném směru masáže, zpět se ruka vrací volně
- nad bolestivým místem se tlak snižuje

2. Vytírání a roztírání – působí hlouběji, větším tlakem a v rozdílném rozsahu

Vytírání je podobné tření, ale zvýšeným tlakem působí více do hloubky

- vytíráním se zpracovávají svaly, šlachy, mezikostní prostory, dlaně a chodidla

Vytírání:

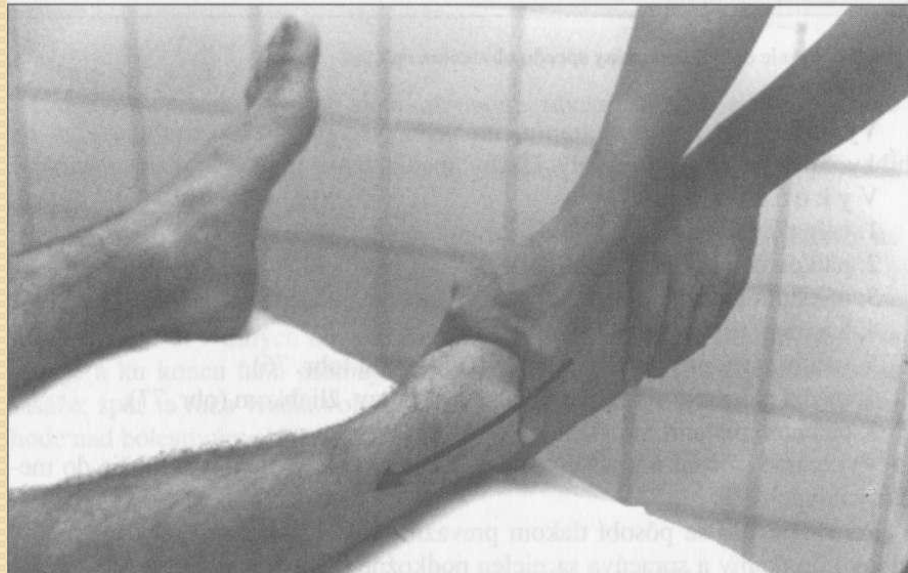
1. Celou dlaní

2. Vytírání patkou dlaně
(obr. – vytření podkolenní
jamky patkou dlaně)

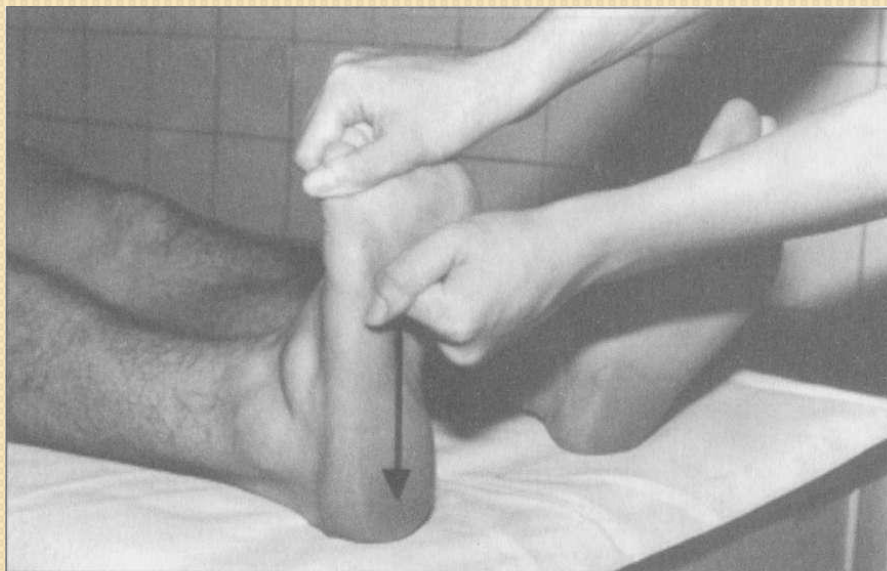
3. Vytírání místem mezi
palcem a ukazovákem - tzv.
jezdcový hmat (obr. – vytření
nártu jezdcovým hmatem)



Obr. 73. Vytretie zákolennej jamy pätkou dlane

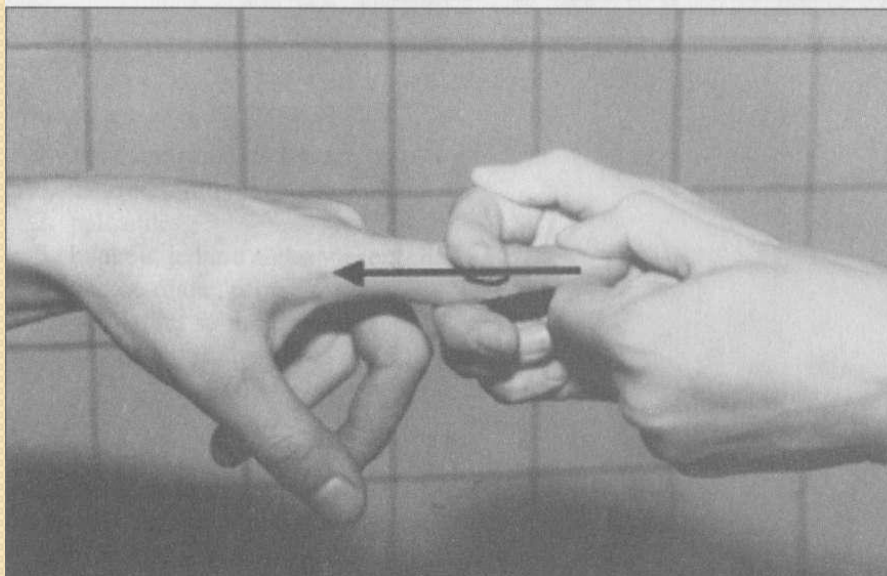


4. Kotníky prstů
(obr. vytření chodidla
kotníky prstů)

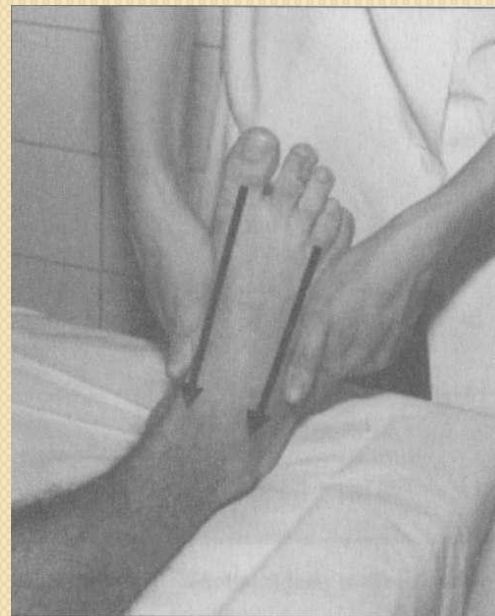


Obr. 75. Vytretie stupaje

5. Vnitřními plochami prstů,
tzv. vidličkou
(obr. vytření prstů ruky
vidličkou)



6. Mezi palcem a ohnutým ukazovákem, tzv. žlábkem (obr. vytření bočních částí nohy širším žlábkem)



7. Palci, prsty, bříšky prstů (obr. vytření kotníku dvojitým krouživým hmatem)



Klasická masáž

Vytírání se provádí v kratších i delších tazích, prsty pronikají hlouběji do mezisvalových rýh

- 3. Roztírání** – působí se tlakem převážně koncových částí palců a prstů hluboko do tkání a zpracovává se nejen podkožní tkáň a svaly, ale i šlachy, jejich úpony, klouby a kloubní pouzdra. Roztíráním se uvolňují chorobné výpotky a usazeniny

Roztírání : 1. Konečky tří až čtyř prstů jedné ruky (zvýšení tlaku – přitlačení druhou rukou
2. Palci

3. Kotníkem, jedním nebo více (obr. provrtání paty)

4. Patkou dlaně, popř. tzv. hruškou

Roztírání:

- zpracování nejčastěji malé oblasti
- využívají se krouživé nebo spirálové pohyby



Klasická masáž

4. Hnětení – slouží na zpracování svalů a svalových skupin převážně na končetinách, na které se působí střídavým tlakem

1. Vlnivé hnětení – velmi účinný hmat

- oběma rukama zdvihnout mezi prsty a palci co největší kožní a svalová řasa a protichůdným pohybem rukou se „přelamuje„
- obě ruce postupují v základním směru podél svalu a tím vzniká charakteristický vlnivý pohyb
- posouvající se ruka vytváří řasu, druhá ruka hněte sval lehkým krouživým pohybem
- provádí se celou rukou nebo jen palci a prsty

Vlnivé hnětení dolní končetiny zepředu



Klasická masáž

- 2. **Krouživé hnětení** - provádí se protichůdným pohybem rukou položených vedle sebe, napříč masírovanou oblastí, s odtaženými palci, ruce postupují v základním směru podél svalů
 - tam, kde je dostatek svalstva
 - pohyb vychází z obou zápěstí

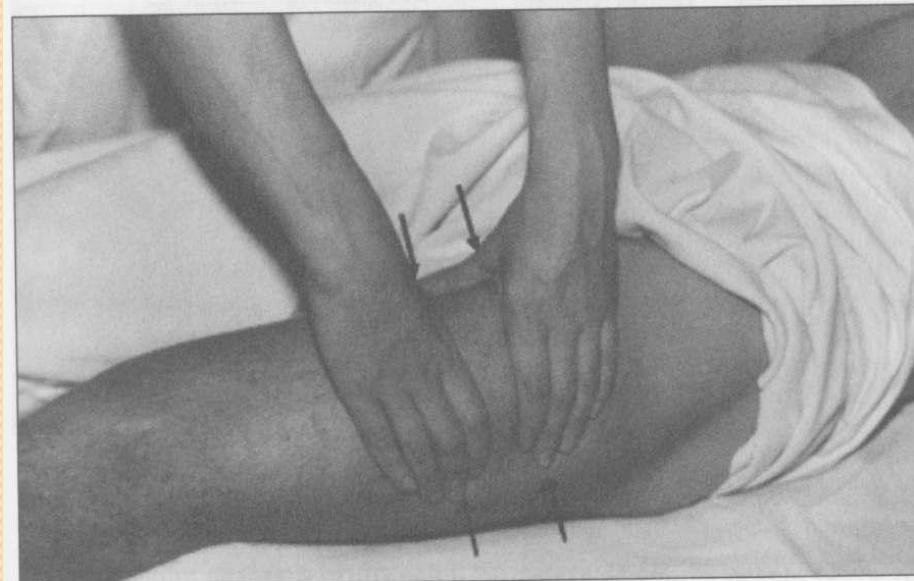
- 3. **Přerušovaný stisk** - na místech s dostatkem svaloviny
 - oběma rukama vedle sebe chytit kožní a svalovou řasu, krátce, pružně a dostatečně stisknout
 - hmat opakovat při postupu rukou o šířku půl až jedné dlaně

Krouživé hnětení dolní
končetiny zepředu



Obr. 81. Krúživé hnetenie dolnej končatiny spredu

Přerušovaný stisk na dolní
končetině zepředu



Klasická masáž

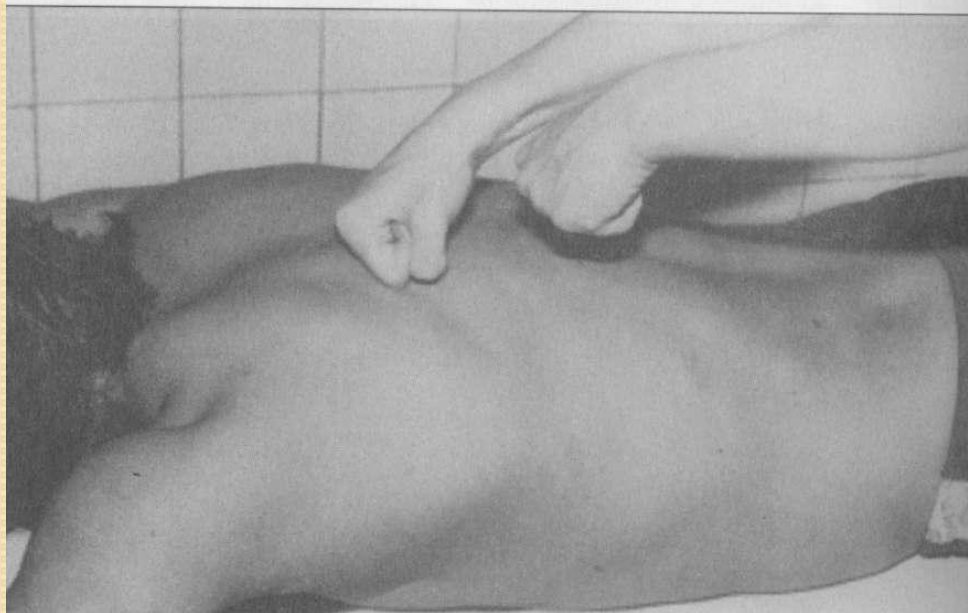
4. **Převálení** – tam, kde jsou svaly a tkáně seskupené kolem kosti (na horní, zřídka na dolní končetině a na prstech)
- ruce přiloženy dlaněmi na končetinu
 - rytmickým, protichůdným pohybem rukou se svaly převálejí
 - ruce postupují proximálním směrem
5. **Protlačování** – pěstí, hruškou, dlaní na velkých plochách s dostatečnou svalovou vrstvou
- tlak vyvíjet pomalu, po dosažení vrcholu rychle uvolnit
 - postup v základním směru, jednou nebo oběma rukama střídavě

Převálení dolní
končetiny



Obr. 83. Preváňanie dolnej končatiny

Protlačení pěstí na
zádech



Klasická masáž

5. **Tepání** – podle intenzity dopadu a druhu hmatu lze zasáhnout všechny vrstvy tkání až po okostici
- tonizační účinek, hlavně na svaly
 - střídavý, rytmický úder obou rukou

- Tepání: 1. Úder pěstí natvrdo - dopad uzavřené pěsti otočené k povrchu těla kotníky prstů
- tam, kde je dostatečná svalová vrstva
2. Úder pěstí s přidržením – jedna ruka svalovinu přidrží, druhá dopadá na shrnuté svaly
3. Úder pěstí naměkko - pěst dopadá měkkou malíkovou hranou
- v místech s menší svalovou vrstvou nebo v blízkosti kosti

Klasická masáž

4. Úder hrstí - rukou zaoblenou do otevřené hrsti
 - úder tlumí vzduchový polštář, uzavřený při dopadu hrsti na povrch těla
5. Úder dlaní - dopad otevřené dlaně
6. Tepání vějířem - střídavě oběma malíkovými hranami
 - rukou s volně rozevřenými prsty (úder je slabší, déle trvá)
 - ruce se pohybují blízko sebe
 - pohyb vychází ze zápěstí
7. Sekání - podobné jako tepání vějířem, ale prsty jsou přitaženy k sobě (úder je velmi silný a krátký)
 - jen zřídka, jen několik úderů jednou rukou

Klasická masáž

8. Škubání – oběma rukama střídavě, rytmicky
 - rukou zachytit mezi palec , dlaň a prsty svalovou vrstvu, potáhnout ji a pustit
9. Smetání – rytmický, střídavý šikmý dopad konečků natažených prstů obou rukou
 - pohyb vychází z metakarpofalangeálních kloubů prstů
10. Tepání hruškou a bříšky prstů (bubnování) – nejjemnější výkony

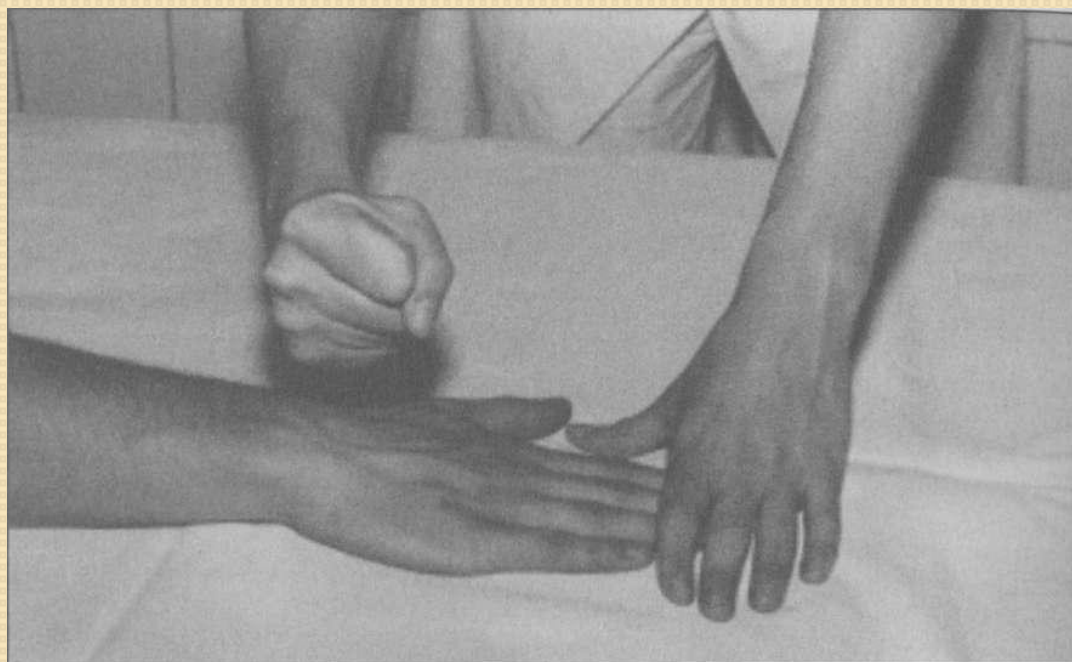
Tepání – pohyb rukou v základním směru; při návratu provádějí ruce menší počet úderů , rychleji se vrací do výchozího místa

- na jedno místo nemá dopadnout úder více než 2x za sebou

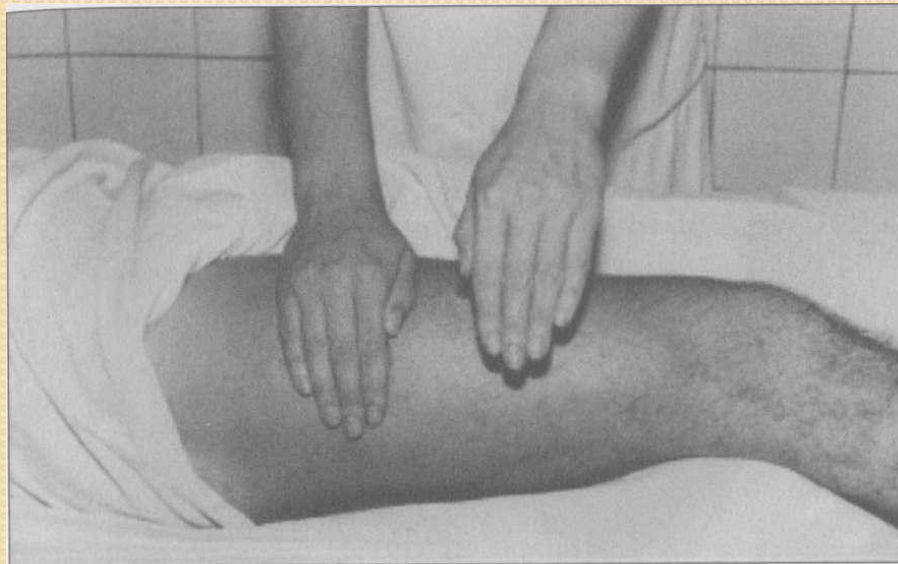
Úder pěstí na dolní
končetině zepředu



Tepání ruky naměkko

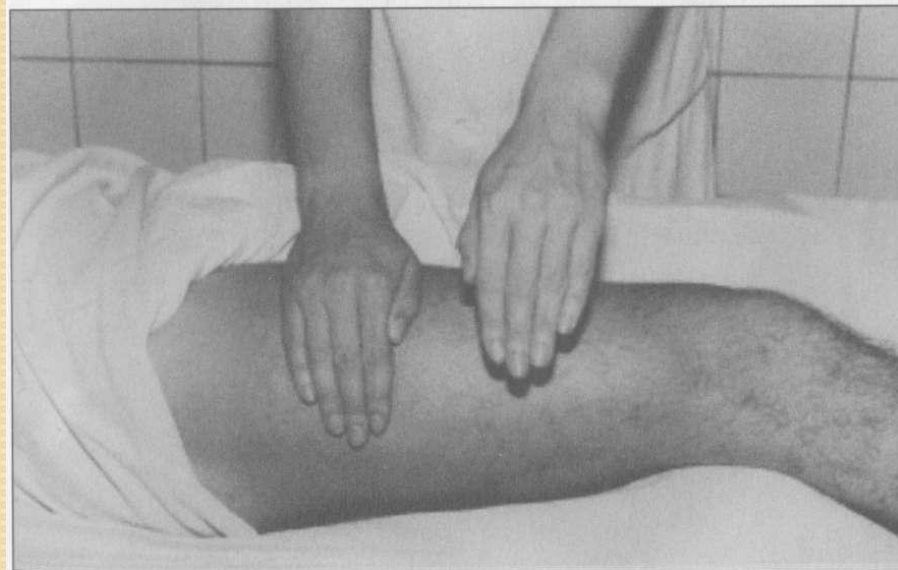


Úder hrstí na dolní
končetině zepředu



Obr. 87. Udieranie hrstfou na dolnej končatine spredu

Úder dlaní na dolní
končetině zepředu



Tepání dolní končetiny
vějířem

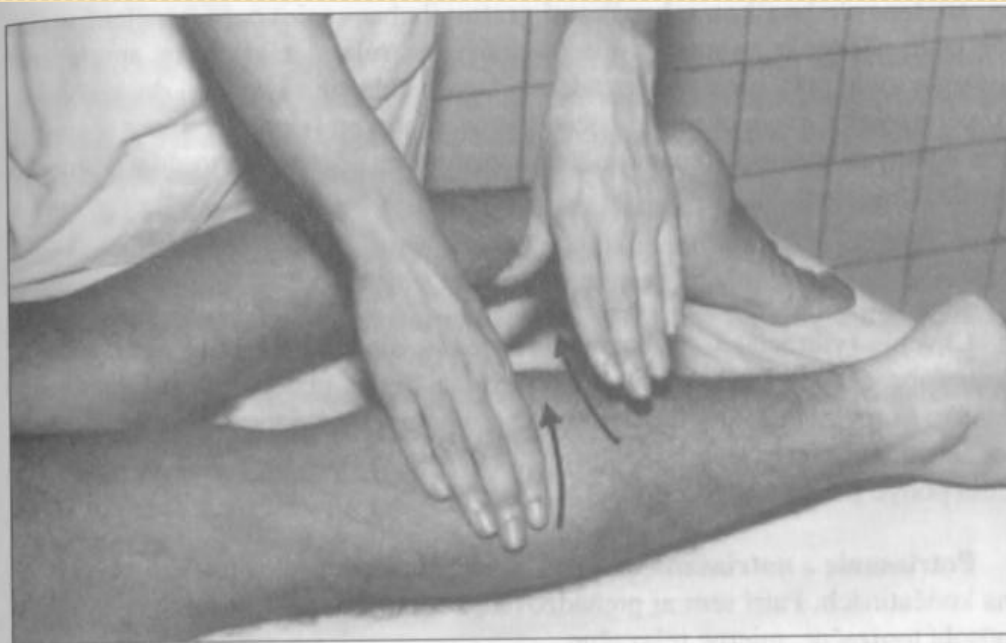


Obr. 89. Tepanie dolnej končatiny vejárom

Sekání na zádech

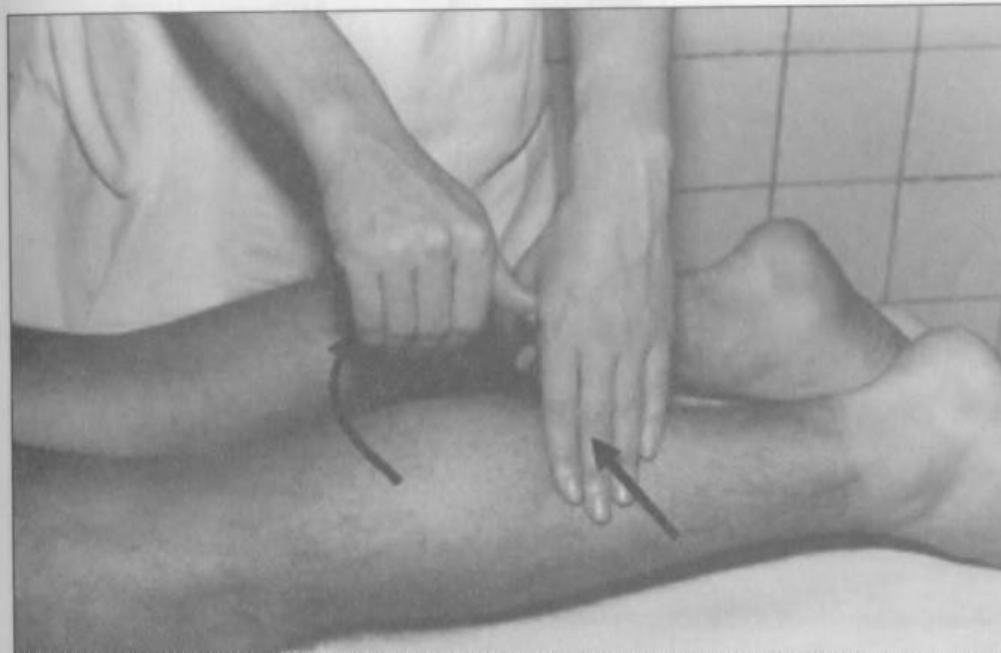


Škubání na dolní
končetině zezadu



Obr. 91. Šklbanie na dolnej končatine zozadu

Smetání na dolní
končetině zezadu



Klasická masáž

6. Chvění (vibrace)

- přiloženou dlaní, hruškou nebo vidličkou t.j roztaženým 2. a 3. prstem ruky
- ošetřované místo se roztřepe krátkým a rychlým pohybem, opakujícím se několikrát za sebou
- při prochvívání některých částí těla se ruka pohybuje pomalu ve tvaru vlnovky

Potřásání a natřásání patří k silnějším úkonům chvění a uplatňují se na končetinách. Patří sem i přehazování břišních svalů (stěny)

- intenzivní chvění působí tonizačně, jemné chvění mírně relaxačně

Chvění na zádech
vidličkou



Klasická masáž

➤ Pasivní pohyby v kloubech

- vliv na prokrvení, dráždění hlubokých nervových zakončení, působení na vlastní kloubní systém
- pasivní (prováděné masérem)
- aktivní (masírovaný provádí sám)
- smíšené

- v jednom kloubu: 1. pohyby ohýbáním a natahováním (flexe a extenze)
2. pohyby kroužením (ZR i VR)

- ve více kloubech: 1. pohyby ohýbáním a natahováním (současně v kolenním i kyčel. kl. na DK nebo v kloubu ramenním a loketním na HK)
2. pohyby kroužením (v kyčel.kl. nebo ramenním a současná FX a EX v dalších kloubech)

Klasická masáž

Nácvik masáže

- V blízkosti kostí je počet hmatů redukovaný
- Jeden hmat na určitou oblast aplikovat 3x
- Po aplikaci 2-3 hmatů hnětení a tepání masírovanou oblast několika tahy vytříit (podpora odtoku krve a lymfy z masírované oblasti)

Pořadí hmatů při KM

1. Nanesení masážního prostředku
2. Tření
3. Vytírání a roztírání
4. Hnětení
 - vlnivé

Klasická masáž

- krouživé
- přerušovaný stisk
- proválení
- protlačení

5. Tepání

- úder pěstí natvrdo, s přidržením, naměkko
- úder hrstí, dlaní
- vějíř, sekání
- škubání, smetání
- úder hruškou, bříšky prstů

6. Chvění

- dlaní, hruškou, vidličkou
- potřásání, natřásání

7. Pasivní pohyby v kloubech

Klasická masáž

Indikace masáže

1. Nemoci pohybového a podpůrného systému, málo aktivní zánětlivé a degenerativní revmatické choroby (vč. mimokloubního revmatismu), postižení svalů, šlach a pouzder, vady držení těla, deformace páteře
2. Pooperační a poúrazové stavy, natržení šlach a pouzder, tvorba jizev po popáleninách
3. Nemoci nervové soustavy, poruchy hybnosti (hemiparézy až hemiplegie), paraplegie, bolestivá onemocnění páteře, poruchy výživy, poruchy citění
4. Vnitřní nemoci – onemocnění dýchacích cest, pokles orgánů dutiny břišní, zácpa při atonii střev, obezita, cukrovka
5. Stavy dlouhodobého znehybnění, svalová únava

Klasická masáž

Kontraindikace masáže

1. Kontraindikace z celkového stavu :

- a) akutní horečnaté onemocnění
- b) celková tělesná slabost
- c) pokročilá ateroskleróza, osteoporóza, krvácivé stavy
- d) bezprostředně po hlavních jídlech

2. Kontraindikace z místního nálezu :

- a) oblast břicha :
 - akutní a chronické záněty
 - krvácivé stavy
 - ascites v břišní dutině
 - zvětšení orgánů

Klasická masáž

- velké kýly
- retence moči
- zvětšení tlustého střeva při zácpě (masírovat po vyprázdnění)
- nádorová onemocnění
- u žen: při gynekologických zánětech, krvácivých gynekologických onemocněních, v graviditě a v šestinedělí, při menstruaci

Klasická masáž

b) dolní končetiny :

- záněty žil
- rozsáhlé varixy
- výrazné poruchy trofiky kůže
- jednotlivé varikózní uzly nebo menší oblasti po předchozím zánětu žil vynechávat

c) zánětlivé otoky kloubů a záněty měkkých tkání (otoky bez příznaků zánětů lze masírovat)

d) akutní záněty nervů, místa čerstvých jizev a úrazů, nádorových a TBC ložisek