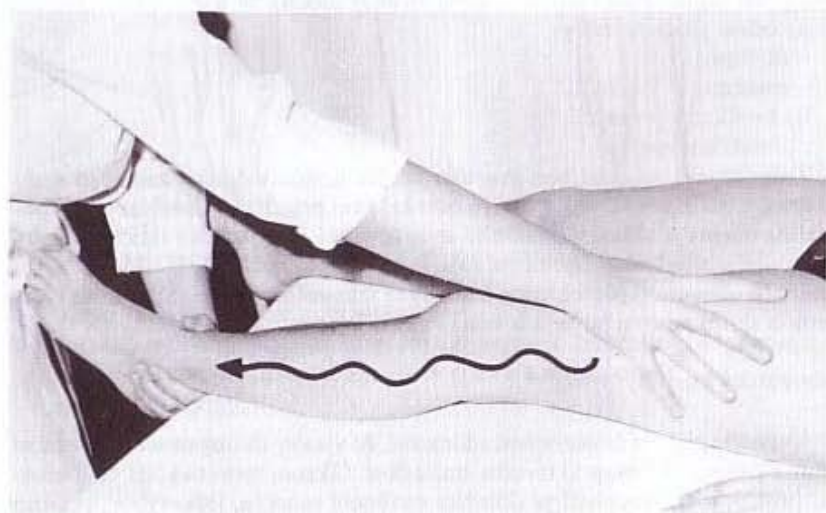
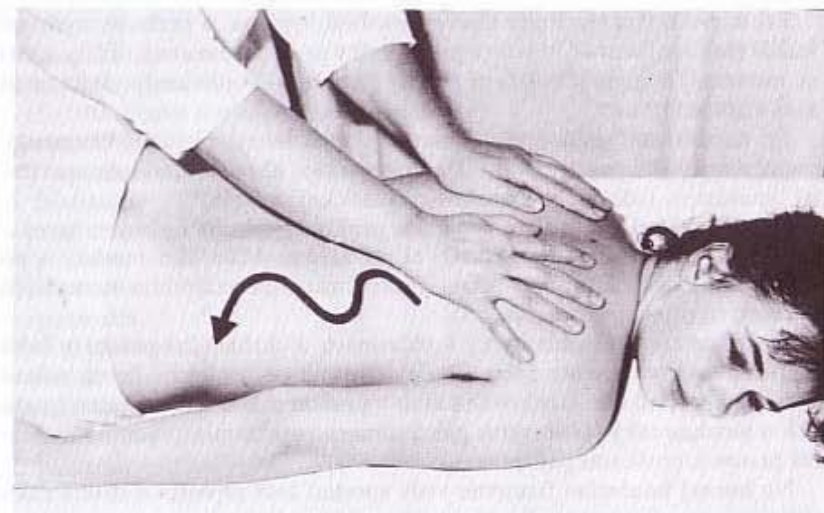


a

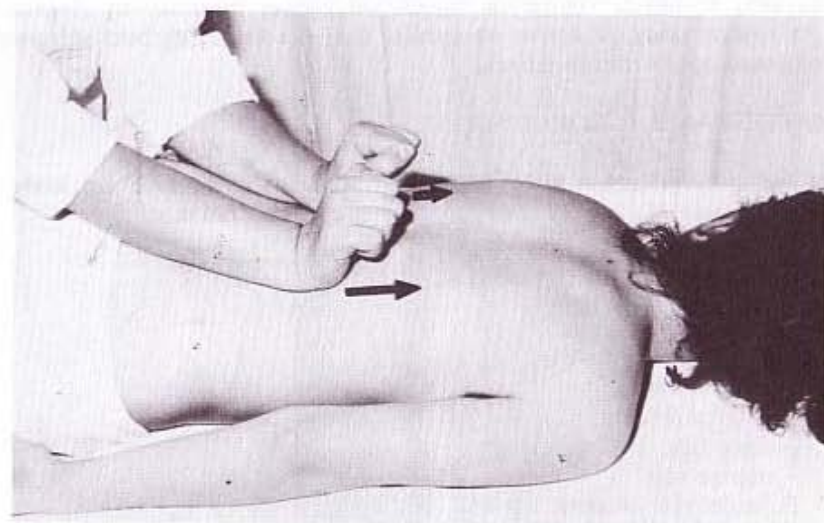


b

Obr. 2. Trenie dolnej končatiny



a



b

●Obr. 3. Trenie chrbta

Pri nácviku masáže treba dbať na osobnú hygienu, a preto by mal mať každý žiak svoj uterák, mydlo a prostriedky proti poteniu rúk. Žiaci, ktorí sú modelmi, majú mať obliečené plavky (dievčatá dvojdielne) a všetci majú mať vzdušnú obuv.

Pri nacvičovaní jednotlivých hmatov je efektívnejšia výučba bez používania masážnych prostriedkov. Tie sa využívajú až po dôkladnom nacvičení hmatov pri jednotlivých zostavách klasickej masáže.

Najúčinnejšou formou pri nácviku je praktické vykonanie hmatu sprevádzané slovným výkladom. Maséri si navzájom slúžia ako modely a po ukážke si cvičia úkony na sebe. Tým si zároveň vzájomne kontrolujú správne osvojovanie hmatov.

Sprvu sa nacvičujú hmaty na končatinách a chrbte. Pri polohe v ľahu na bruchu a na chrbte (obr. 2a, b) stojíme pri nohách, ľavou rukou fixujeme spodnú časť členkového kĺbu a pravou rukou nacvičujeme trenie celou plochou ruky (postavenie palca súmerne s prstami), prstami, bruškami prstov a bruškami palcov.

Na hornej končatine fixujeme vždy spodnú časť zápästia a druhá ruka vykonáva trenie smerom k plecencu hornej končatiny.

Pri trení chrbta (obr. 3a, b) stojíme po ľavej strane pacienta a hmat sa robí v dlhých vlnovitých ťahoch od hornej hrudníkovej chrbtice po sedacie svaly. V smere od sedacej časti ku krčnej chrbtici skĺzame hánkami opäť v dlhých ťahoch.

VYTIERANIE A ROZTIERANIE

Jednotlivé hmaty sa robia väčším tlakom s účinkom na podkožie, svaly, väzy a fascie. Vytieracie hmaty sú pozdĺžne alebo v oblúkoch.

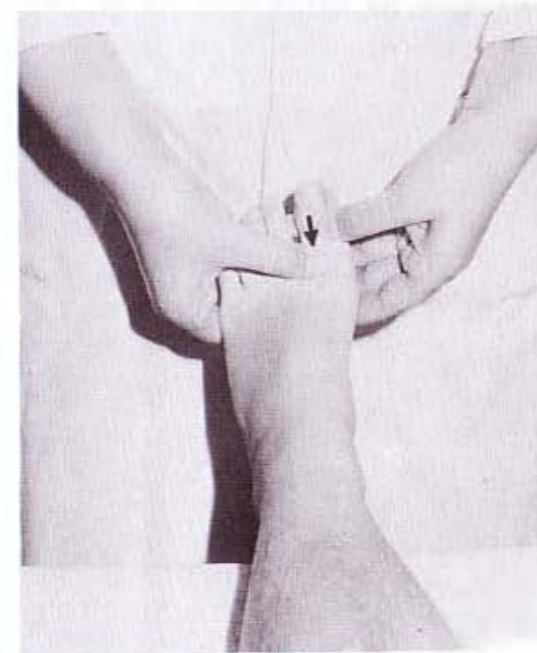
Vytierame:

1. celou dlaňou:
 - bočný výter hrudníka,
 - bočný výter chrbta,
 - horné a dolné končatiny;
2. pätkou dlane:
 - zakolenné jamy,
 - dlane rúk,
 - stupaje nôh;
3. jazdcovým hmatom:
 - spaknožia,
 - predkolenia a stehná,

- päťové šľachy,
 - horné končatiny;
4. hánkami prstov:
 - medzistavcové a medzirebrové priestory;
 5. vidličkou:
 - prsty rúk;
 6. žliabkom:
 - pistry rúk;
 7. palcami:
 - palce nôh,
 - spaknožia;
 8. bruškami prstov:
 - medzisvalové ryhy.

Roztierame:

1. bruškami prstov,
2. palcami,



Obr. 4. Vytieranie prstov nôh palcami striedavo

3. hánkou (prípadne hánkami).

4. pätkou dlane.

Nacvičujeme bez masážneho prostriedku.

Vytieranie dolných končatín. V Jahu na chrbte sa nacvičuje vytieranie prstov nôh, priehlavkov, stupaj, členkových kĺbov, predkolenia, kolenných kĺbov, stehien, chrbta, brucha, hrudníka a horných končatín.

Pri vytieraní dolných končatín stojíme pri nohách masírovaného a prsty nôh vytierame bruškami palcov rúk súčasne a striedavo (obr. 4). Prsty oboch rúk fixujú prsty nohy zospodu. Každý prst vytierame osobitne v smere od jeho nechtovej časti po koreň. Postupujeme od palca k malíčku nohy.

Priehlavok sa vytiera (obr. 6) v krátkych ťahoch v medzikostných priestoroch. Nohu fixujeme prstami rúk zospodu a ťahy robíme od prstov nôh po priehlavkové kosti.



Obr. 5. Vytieranie priehlavku palcami súčasne

Nesposobujeme bolesť a nepríjemný pálivý pocit. Nacvičujeme vytieranie priehlavku palcami a svalmi tenaru (skupinou svalov palcovej strany dlane) oboch rúk (obr. 7). Hmat robíme tak, že ruky prŕichajú dlaňovou časťou na bočné strany stupaje a palce smerujú k členkovému kĺbu. Oblúkovitým pohybom ruky palce zbiehajú pod členkový kĺb a vracajú sa po okrajoch stupaje do východiskovej polohy.

Pri jazdcovom hmate fixujeme spodnú časť členkového kĺbu a druhou rukou vytierame rásou medzi odtiahnutým palcom a ukazovákom.

Stupaj fixujeme jednou rukou za pesty, druhou vytierame v smere od prstov nohy k päte

a pätkou dlane (horná časť dlane; obr. 9).

Členkový kĺb uchopíme do dlaní rúk a vytierame krúživým pohybom dlaní súčasne (obr. 10) a striedavo (obr. 11) palcami súčasne (obr. 12).

Osmičkový hmat má tvar vodorovnej čísllice osem. Robíme ho dvojakým spôsobom: palcami rúk alebo bruškami prstov jednej ruky.



Obr. 6. Vytieranie priehlavku palcami striedavo



Obr. 7. Vyčieranie prichľavku
kaľpalcami a svalmi tenaru

Hmat palcami rúk (obr. 12) je striedavý pohyb nad vnútorným a vonkajším členkom. Východisková poloha je stred medzi jedným a druhým členkom. Prsty rúk fixujú nohu za spodnú časť členka.

Druhý hmat robíme hruskami II. až V. prsta jednej ruky, kým druhá ruka fixuje členok zospodu (obr. 13). Prsty vykonávajú pohyb okolo členkov v tvare vodorovnej osmičky.

Predkolenie vytierame celou plochou ruky plynulým ťahom a jazdcovým hmatom (obr. 14). Týmito hmatmi súčasne vytierame aj stehno.

Zručnosť získame tak, že niekoľkokrát vytrieme predkolenie, potom stehno a jedným ťahom predkoleniu aj stehnové svalstvo.

Kolenný kĺb. Cieľom masáže kolena je prekrviť kožu, podkožie, svaly a šľachy. Môžeme dosiahnuť zníženie bolestivosti, zmiernenie opuchu a zlepšenie pohyblivosti v kolennom kĺbe.

Masáž kolena robíme tak, že masírovaný leží alebo sedí na podložke masážnej lavice. Spojíme pri nohách alebo na strane masírovanej končatiny

Obr. 8. Vytieranie stujuje
hánkami prstov



ny a začíname vytierom dľanami (obr. 15) súčasne a striedavo tlakom smerom nahor.

Na cvičeniach si maséri získané teoretické vedomosti prakticky osvojujú. Pri masírovaní sa navzájom kontrolujú, posudzujú primeraný tlak hmatov, pocity vyvolané masážou a dodržiavajú hygienické návyky.

Pri práci s telom pacienta využívajú poznatky z anatómie a fyziológie.

Vytieranie chrbta. Pri nácviu vytierania a rozťierania na chrbte je potrebné zopakovať si priebeh svalov na ramene, lopatke, ako aj medzičrebové svaly a bočné svaly trupu.

V úvode je vhodné vykonať niekoľko cvikov na relaxáciu zápästia,



Obr. 9. Vytieranie stupaje
pätkou dlane



Obr. 10. Vytieranie členkov
dlaňami súčasne

26

Obr. 11. Vytieranie členkov
dlaňami striedavo



Obr. 12. Osmičkový hmat
palcami rúk



27



Obr. 13. Osmičkový hmat
jednou rukou

Obr. 14. Jazdcový hmat

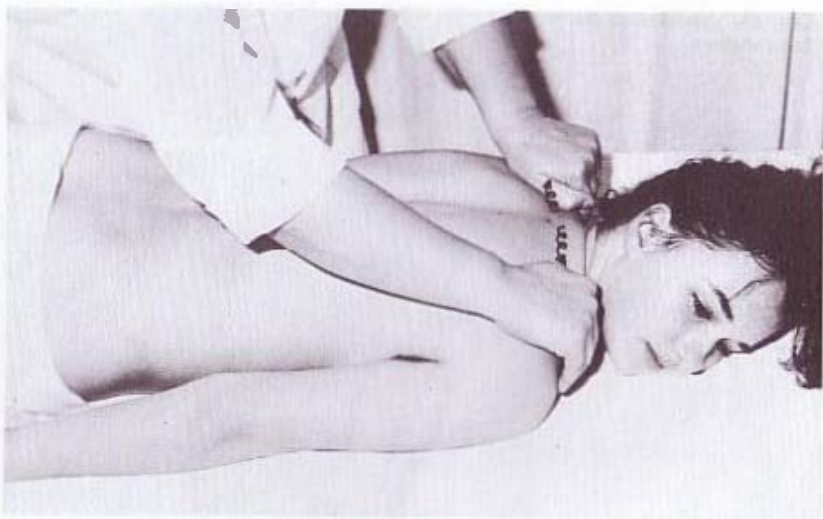


Obr. 15. Výter kolena dla-
ňami súčasne



Obr. 16. Špirálky v oblasti lo-
paček





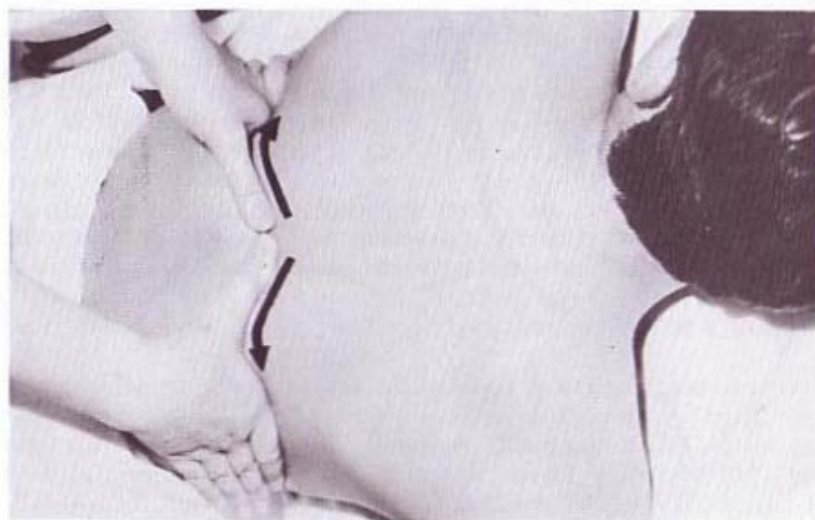
Obr. 17. Vytieranie chrbta tenarom



Obr. 18. Vytieranie bočnej strany trupu

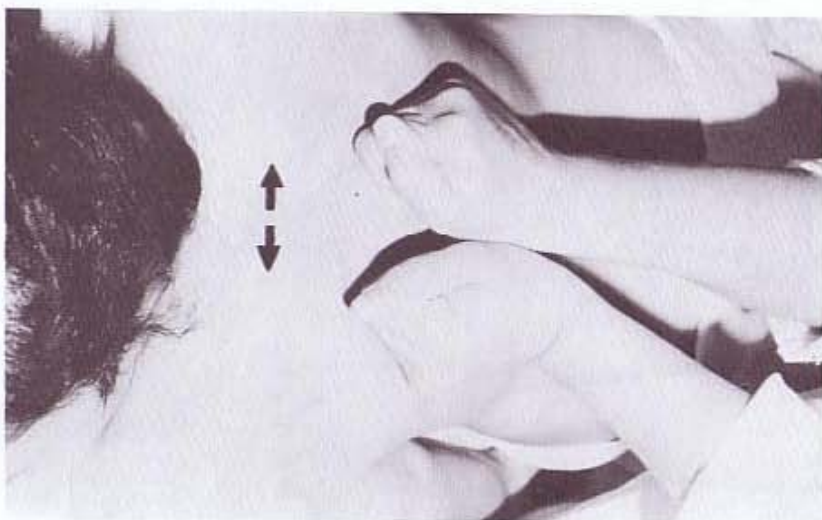


a

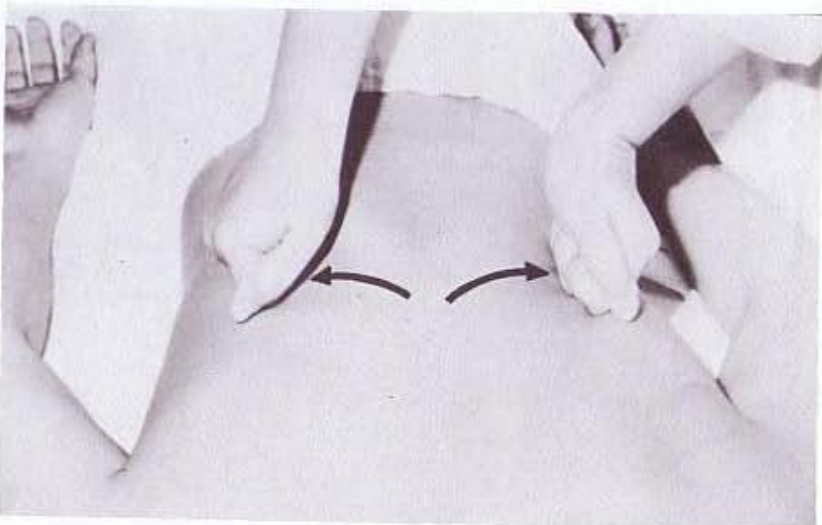


b

Obr. 19. Vytieranie medzirebrí palcami (a) a plnými plochami rúk (b)

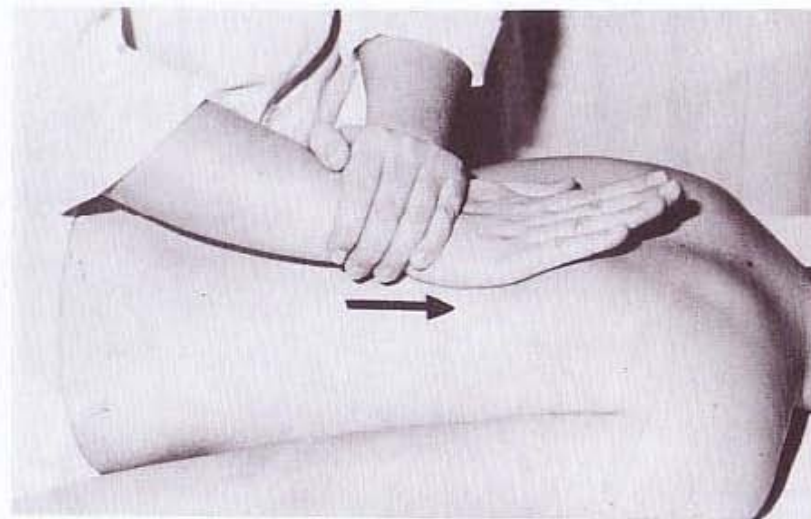


a



b

Obr. 20. Vytieranie medzirebrí háňkami prstov



Obr. 21. Hobľovanie

vysvetlí a zopakovať si postavenie
dlane a háňky prstov.

Pacient leží na bruchu a masér stojí

V oblasti lopatiek nacvičujeme vytieranie špiráľkami (obr. 16), ktoré robíme na pravej strane pravou rukou a na ľavej strane ľavou rukou. Špi ráť

lopatky. Hmaty začíname robiť v hornej časti lopatky a postupne prepracúvame celú plochu lopatky. Vytierame bruškami II. – V. prsta, pričom druhá ruka uchopením zápästia

Horú časť chrbta vytierame tenarovou skupinou svalov (obr. 17), prípadne celou plochou ruky v tvare špirály až k pazuche a končíme pod úroveň lopatiek.

Bočné strany chrbta (obr. 18) vytierame od pazúch až na sedacie svaly. Stojíme

plnými plochami rúk v srieda vých ťahoch. Dôležité je cvičenie vytierania a roztierania medzistavcových a medzirebrových priestorov. Vhodná je

Medzistavcové priestory medzi lopatkami vytierame palcami rúk (obr. 19a) krátkymi ťahmi od stredy chrbtice po vnútorný okraj



a

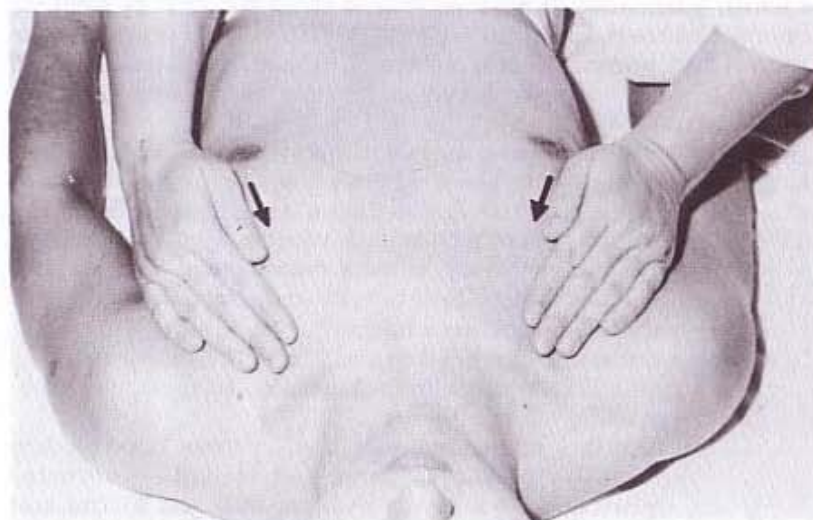


b

Obr. 22. Pozdĺžny hrebeňový hmat



a



b

Obr. 23. Vytieranie hrudníka a pľiec

V úrovni dolných uhlov lopatiek vytierame najprv palcami, potom plochou rukou (obr. 19b) a zbiehame až na bočné strany hrudníka. Hmaty postupujú až do krížovej oblasti.

Postup hánkami prstov (obr. 20b) je totožný s predchádzajúcimi smermi – ruky kľú po hánkach prstov zovretých v päste. V dŕievkovej oblasti sú uložené obličky, preto zmierňujeme tlak hmatov.

Hobľovanie (obr. 21). Výter sa začína v dolnej časti dŕieku a pokračuje plynulým ťahom smerom nahor. Robí sa pätkou dlane, pričom druhá ruka fixuje masujúcu ruku za zápästie. Čím ju stabilizuje a pomáha zvyšovať tlak. Zápästie masujúcej ruky je v maximálnej dorzálnnej flexii. sa podobá práci s hoblíkom.

Úkon sa robí po oboch stranách chrbtice v troch radoch, najprv popri chrbtici, potom na častiach vzdialenejších od chrbtice. Tlak hmatu prispôsobujeme telesnej stavbe pacienta (typ vychudnutý, atletický alebo dieťa).

Pozdĺžny hrebeňový hmat (obr. 22a, b). Pred nácvikom samotného hmatu je vhodné precvičiť si postavenie rúk takto:

- a) proximálnu časť dlane čiže pätku dlane.
- b) medzičlánkové kĺby prstov rúk zovreté v päste čiže hánky prstov.

Masér stojí po ľavej strane masírovaného. Hmat sa robí v troch radoch od hornej hrudníkovej chrbtice po sedaciu oblasť tak, že ruky položíme na hornú časť hrudníkovej chrbtice a ťah robíme hánkami prstov smerom k sedacej časti, pričom tlak prispôbujeme rozsahu a mohutnosti svalstva chrbta. Do východiskovej polohy smerom hore sa vraciame bez tlaku, dotykom pätkami dlaní.

Vytieranie a roztieranie preevičujeme na horných končatinách v polohe v ľahu na chrbte alebo v sede. Masér stojí na strane masírovanej končatiny, alebo sedí po boku pacienta. Jednou rukou uchopí masírovanú ruku za zápästie a druhou vytiera predlaktie a rameno celou plochou ruky jazdcovým hmatom najprv každé zvlášť a potom spolu. Ťahy sú dlhé a smerom nahor sa tlak zvyšuje. Späť sa ruka vracia bez tlaku. Vytieranie a roztieranie nacvičujeme obojstrannými rukami.

Vytieranie a roztieranie na hrudníku (obr. 23a, b). V úvode je potrebné zopakovať si anatomické zloženie hrudníka: kľúčna kosť, mostík, rebrá, medzirehrové priestory.

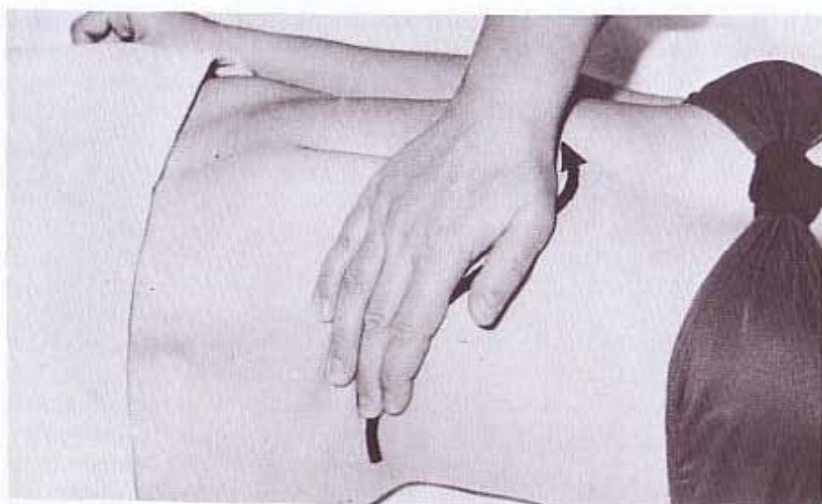
Masér stojí po pravej strane masírovaného. Hmat robí celou plochou obojstranných rúk, ktoré sa položia na hornú časť hrudníka rovnobežne s mostíkom a prsty smerujú k hlave. Výter smeruje pod kľúčnu kosť na plecia, kde je pohyb kruhový, pod pazuchu a až na bočnú stranu hrudníka. Nazad sa ruky vracajú bez tlaku jemným dotykom tela.



Obr. 24. Vytieranie medzirebri bruškami obojstranných palcov



Obr. 25. Krúživé vytieranie brucha špirálkami



Obr. 26. Esovité vytrtie žalúdka

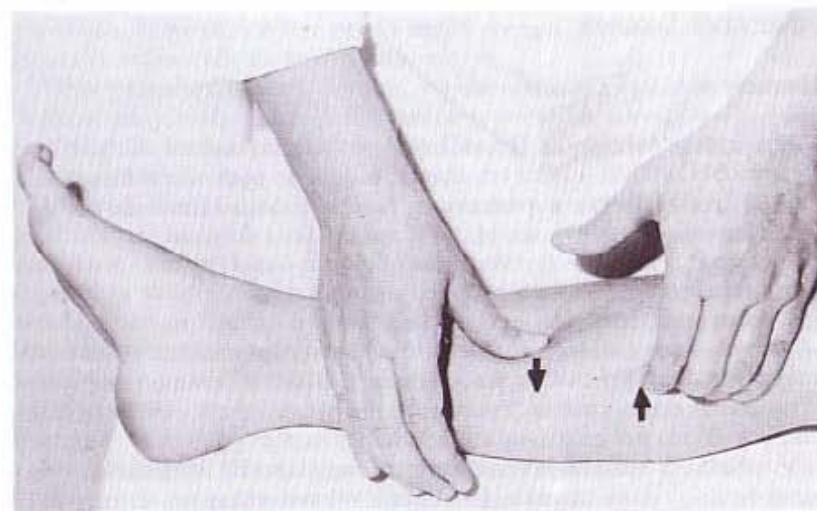
Bočný výter hrudníka je podlhý výteru chrbta – robí sa od pazuchy po dolný okraj hrudníka. Palce rúk sú addukované (pri sebe) a masér stojí vždy na opačnej strane, ako je masírovaná časť tela.

Kruživé vytrtie bočných strán hrudníka je podobné ako bočný výter, len palce sú abdukované (odtiahnuté) od prstov. Je to protismerný pohyb celými plochami obidvoch rúk.

Medzirebrové priestory vytierame bruškami palcov (obr. 24). Začíname pod kľúčnymi kosťami od úponov rebier smerom do strán až po posledné medzirebrie. Časť prsníkovej žľazy a prsníky vždy vynecháme.

Na bruchu naevičujeme vytieranie špirálkami (obr. 25). Stojíme na pravej strane masírovaného. V úrovni pravej slabiny položíme brušká druhej až piateho prsta pravej ruky a v smere peristaltiky prsty vytierajú oblúkovito malými špirálkami oblasť brucha. Vynecháva sa oblasť nad močovým mechúrom. Ľavá ruka fixuje pravé zápästie, čím umožňuje efektívnejšie vykonanie hmatu.

Esovité vytrtie žalúdka (obr. 26) sa robí pravou rukou, ktorá sa priloží na ľavé podbratie a esovitým ťahom popod rebrový oblúk sa vytrie oblasť žalúdka. V mieste nad žalúdkom ruka mierne prítlačí, za stredovou čiarou pružne ťah uvoľní a potom sa odtiahne.



a



b

Obr. 27. Vlnovité hnetenie predkolenia

HNIETIVÉ ÚKONY

Hnetenie

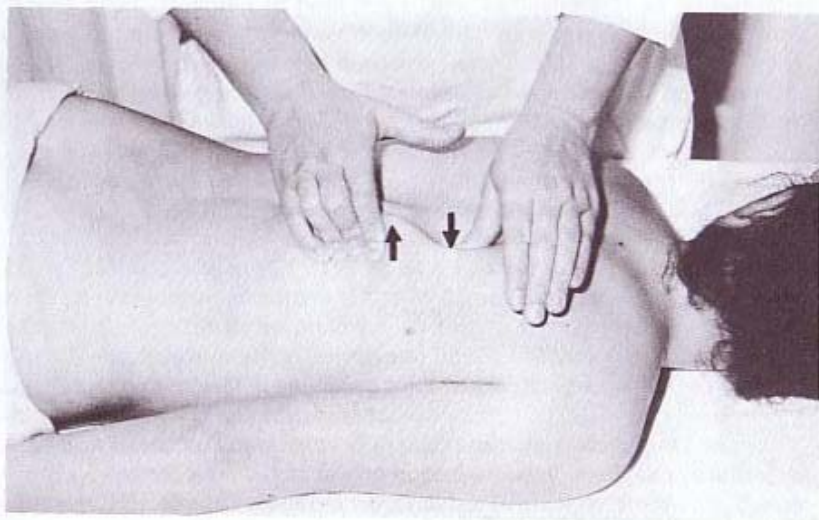
Hnetenie je najvýdatnejší masážny úkon klasickej masáže. Účinok hmatov pôsobí do hlbšie uložených tkanív, najmä do podkožia a na svaly.

Podľa veľkosti a tvaru masírovanej časti tela delíme hnetenie na:

1. vlnovité,
2. krúživé,
3. preušovaný stisk,
4. preváňanie, váľanie.

Vlnovité hnetenie (obr. 27a, b) patrí k základným a najčastejším používaným hmatom. Pri osvojovaní si hmatu je dôležité držanie tela a postavenie palcov oproti prstom. Predklon nemá byť strnulý. Ramená uvoľníme tak, aby pohyb bol efektívny a plynulý.

V začiatkoch nácvičku je vhodné precvičovať vlnovité hnetenie na vytvorenej hrubšej riasе uteráka. Obidvoma rukami uchopíme čo najväčšiu riasu kože a svalov a vykonávame vlnivý protismerný pohyb s náznakom krúženia. Ruky postupujú pozdĺž svalov na končatinách, vždy smerom



Obr. 28. Vlnovité hnetenie chrbta

zdola nahor. Ruka, ktorá je prvá v smere posunu, pripravuje riasu, druhá ruka vykonáva výdatný hnetivý úkon.

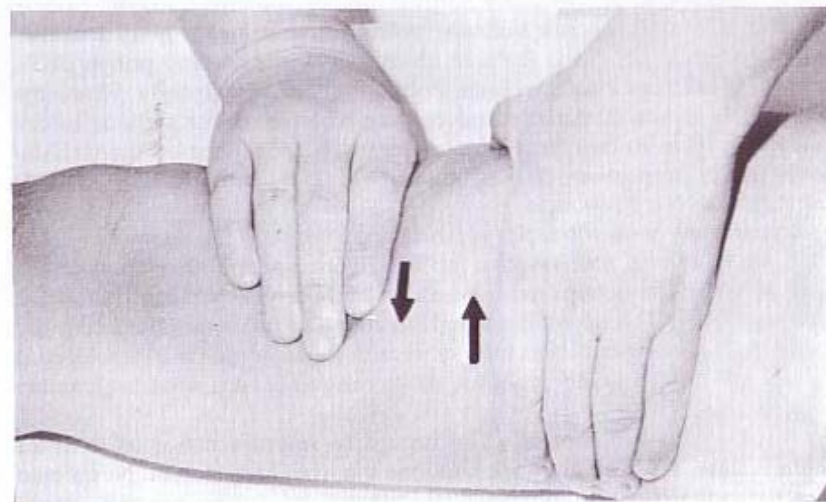
Vlnovité hnetenie sa robí plynule, v jednom smere a v priebehu svalstva. Veľkosť riasy závisí od veľkosti (hrúbky) podkožia a svaloviny, a preto sa uchopuje buď celou plochou rúk, palmami a prstami, alebo palcami a ukazovákmi.

Vlnovité hnetenie navrhujeme na prednej a zadnej ploche dolných končatín, na horných končatinách a na chrbte. Hmat začíname robiť na dolných končatinách nad pätou. Masírovaný leží na bruchu. Sprvu nacvičujeme na zadnej ploche dolných končatín a svalstvo hnetieme v troch radoch smerom k sedacej časti. Masér stojí na strane masírovanej končatiny a hnetivé úkony vykonáva najprv na jednej a potom na druhej dolnej končatine.

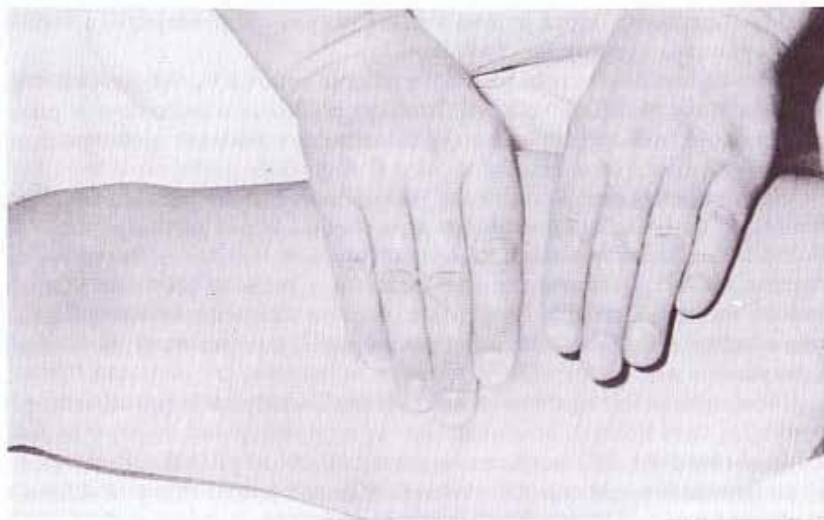
Úkon môžu robiť aj dvaja maséri súčasne; vtedy stoja oproti sebe pri vonkajšej časti dolných končatín.

Na chrbte (obr. 28) hnetieme v troch radoch od pliec k sedacej časti. U masírovaneho celé svalstvo chrbta hnetieme z jednej strany. Začíname masírovať na ľavej strane od chrbtice do strán.

Krúživé hnetenie (obr. 29) sa vykonáva na miestach, kde je dostatok svaloviny, a to na končatinách a na bočných svaloch trupu.



Obr. 29. Krúživé hnetenie stehna



Obr. 30. Prerušovaný stisk

Pri masáži dolnej končatiny stojíme po jej vonkajšej strane, pričom položíme celé plochy rúk tak, aby palce boli z jednej a prsty z druhej strany masírovanej časti. Robíme obkružujúci protismerný pohyb okolo končatiny smerom k sedacej časti. Pohyb vychádza zo zápästia. Hnetieme vždy zdola nahor čiže nad pätou cez predkolenie až cez stehno. Bočné svaly trupu masírujeme krúživým hnetením. Nacvičujeme od dolných uhlov lopatky a prehnetieme aj sedacie svaly – vždy každú poľovicu od stredovej čiary osobitne.

Prerušovaný stisk (obr. 30) sa robí na horných a dolných končatinách. Postavenie rúk je rovnaké ako pri krúživom hnetení. Na končatinách sa robí tak, že sa uchopí masírovaná časť tela celými plochami oboch rúk, ktoré sú položené vedľa seba. Táto riasa sa krátko, pružne a silnejšie stisne palcami a prstami a vzápätí sa uvoľní. Ďalšia (nižšie položená) ruka o zlomok sekundy uchopí a stlačí riasu skôr ako ruka proximálna (vyššie položená).

Hmat sa rytmicky opakuje. Postupuje sa smerom nahor asi o šírku jednej dlane. Prerušovaný stisk končíme v hornej časti stehna. Nesmieme masírovaného štipať ani bolestivo stláčať!

Preváľanie – váľanie

Vykonáva sa na horných a dolných končatinách.

Na horných končatinách sa váľajú:

- prsty,
- predlaktie,
- rameno.

Na dolných končatinách sa váľajú:

- prsty,
- predkolenie.

Prsty váľame jednotlivo, alebo všetky odrazu. Každý prst alebo všetky prsty uchopíme medzi obidve ruky a robíme váľavý pohyb.

Na predlaktí váľame v smere od zápästia po lakeť. Ruka masírovaného je položená na pleci maséra. Na ramene je smer váľania od lakťa po plece. Hmat možno prirovnať k váľaniu valčekov z plastelíny alebo cesta.

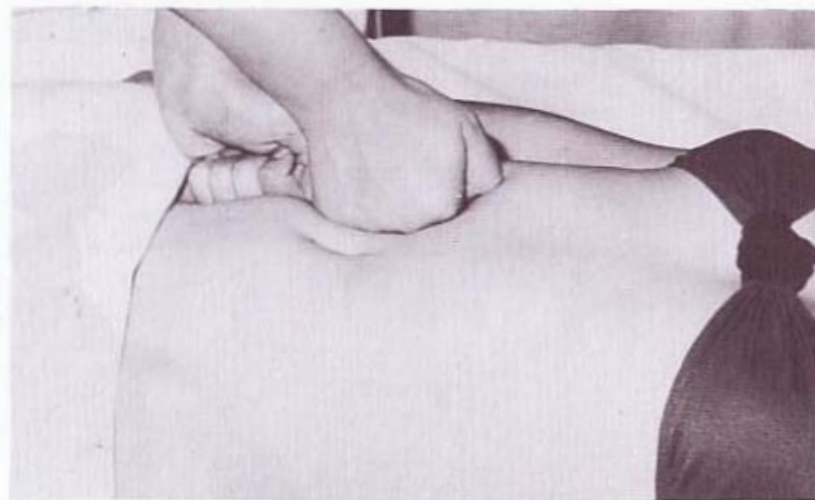
Na dolných končatinách začíname nacvičovať váľanie prstov (obr. 31). Stojíme pri nohách masírovaného a váľame každý prst zvlášť alebo všetky odrazu. Podobne postupujeme pri váľaní prstov na horných končatinách.



Obr. 31. Váľanie prstov nohy



Obr. 32. Váňanie predkolenia



Obr. 33. Pretláčanie päsťou

Pri váňaní predkolenia masírovaný leží na bruchu a koleno má ohnuté do 90° uhla (obr. 32a). Váňanie začíname od členka tak, že masírovanú časť tela uchopíme medzi dlaně a vystreté prsty. Ruky vykonávajú výprotismerný pohyb po kolenný kĺb. Hmat robíme aj na predkolení, keď masírovaný leží na chrbte s dolnou končatinou zohnutou v kolennom kĺbe, pričom vykonávame váňavý pohyb od členka po koleno (obr. 32b).

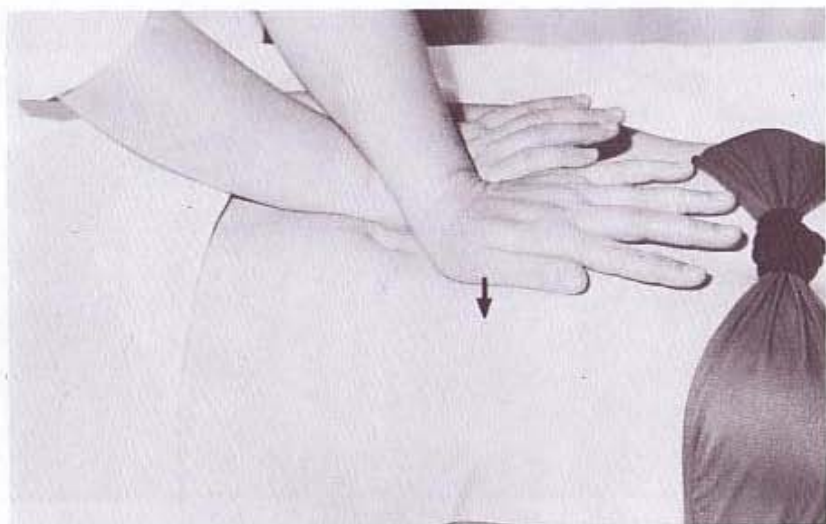
Pretláčanie

Pretláčanie vykonávame na veľkých plochách na bruchu a na chrbte v miestach s dostatočnou svalovou vrstvou.

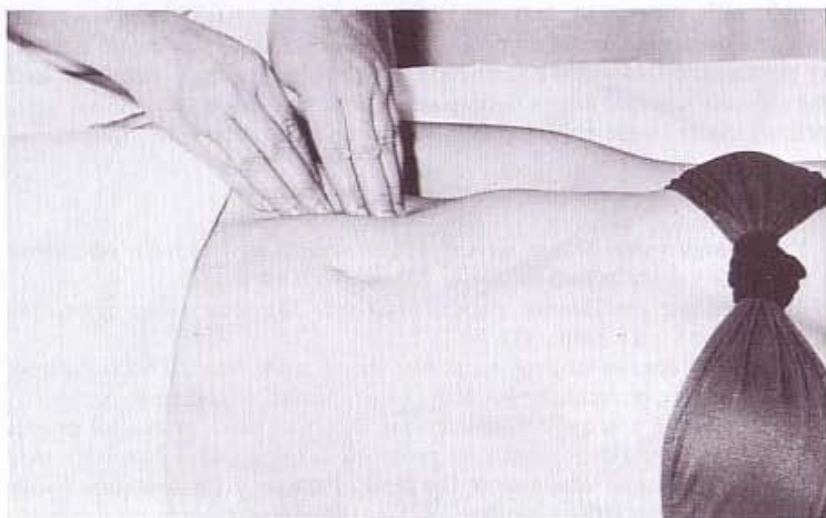
Nacvičujeme pretláčanie päsťami (obr. 33), dlanami (obr. 34) a štipkami rúk (obr. 35).

Pri masáži brucha stojíme na pravej strane masírovaného. Pretláčanie sa robí v smere peristaltiky hrubého čreva, jemne, v pomalom rytme.

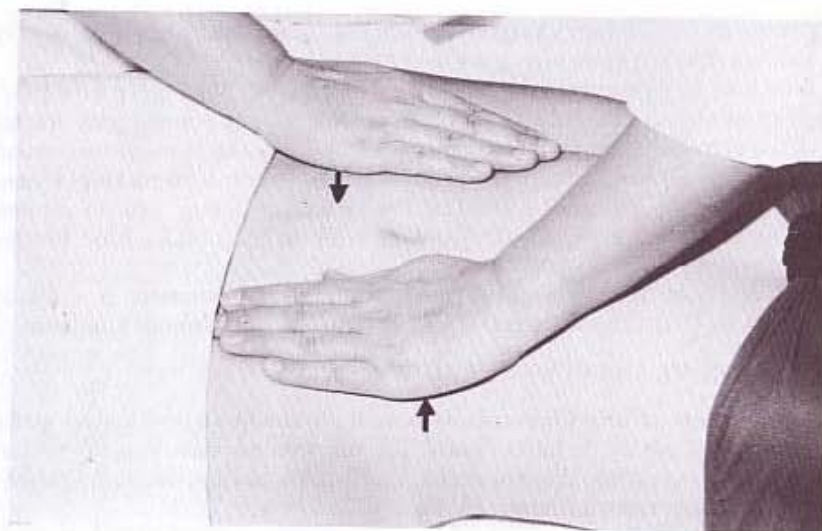
Ruky zovreté v päste striedavo pretláčajú svalovú vrstvu od pravej slabiny popod rebrové oblúky až po okraj ľavej slabiny. Ten istý smer hmatu vykonávame dlanami a štipkami. Päsťou a štipkou prenikáme do svalovej vrstvy cillivo, pružne, pričom sledujeme reakciu masírovaného, ktorý môže reflexne na svoju obranu napnúť svaly brucha. Prvýkrát



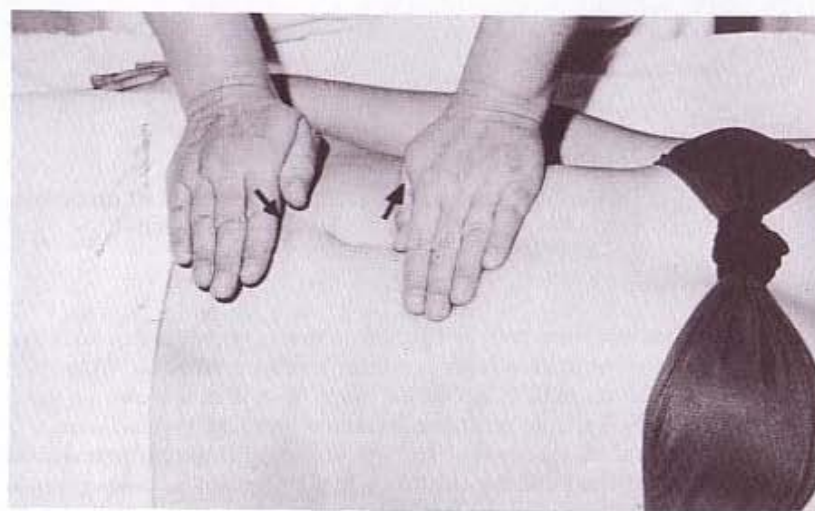
Obr. 34. Pretláčanie dlaňou



Obr. 35. Pretláčanie štipkou



Obr. 36. Pozdĺžne pretláčanie brušnej steny



Obr. 37. Priečne pretláčanie brušnej steny

pretláčame slabšie a pri každom ďalšom pretláčaní tlak zväčšujeme. Každý druh pretláčania opakujeme 3 – 4-krát.

V ľahu na chrbte nacvičujeme pozdĺžne (obr. 36) a priečne (obr. 37) pretláčanie brušnej steny. Obidve ruky položíme na brucho vedľa seba s natiahnutými prstami tak, že pravá ruka je na pravej strane brucha a jej prsty smerujú k hlave, ľavá ruka je položená na ľavej strane brucha a prsty smerujú k nohám. Pretláčanie svaloviny brucha robíme od pravej slabiny popod okraj pravého rebrového oblúka a od ľavého rebrového oblúka po ľavú slabinu.

Striedavým tlakom sa brušná stena predtlačá v priemere 3 – 4-krát za sebou. To isté sa robí pri priečnom uložení rúk nad pupkom a pod ním.

NÁRAZOVÉ HMATY – TEPANIE

Tepanie je nárazový hmat, ktorý pôsobí povzbudivo a podľa sily dopadu jeho účinok pôsobí do hĺbky tkanív. Tepanie vykonávame rytmicky rovnakým nárazom na telo masírovaného. Podľa toho, akým spôsobom vykonávame tepanie rozoznávame:

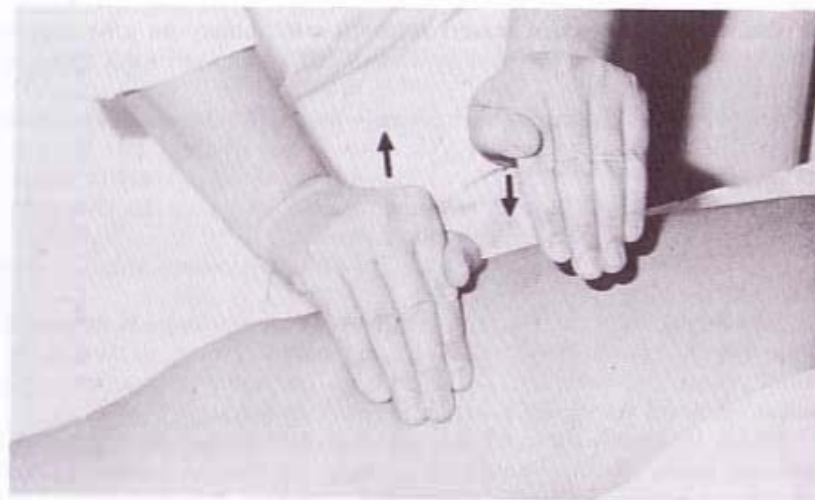
1. tepanie hrstou,
2. tepanie dlaňou,
3. vejárovité tepanie,
4. tepanie pästou,
5. tepanie s pridžaním,
6. sekание,
7. tepanie šľapkou a tepanie bruškami prstov,
8. šklbanie,
9. znietanie.

Pri niektorých ochoreniach sa pacienti sťažujú na bolesť pri nárazových hmatoch. Vtedy sa odporúča tepanie zo zostavy vynechať.

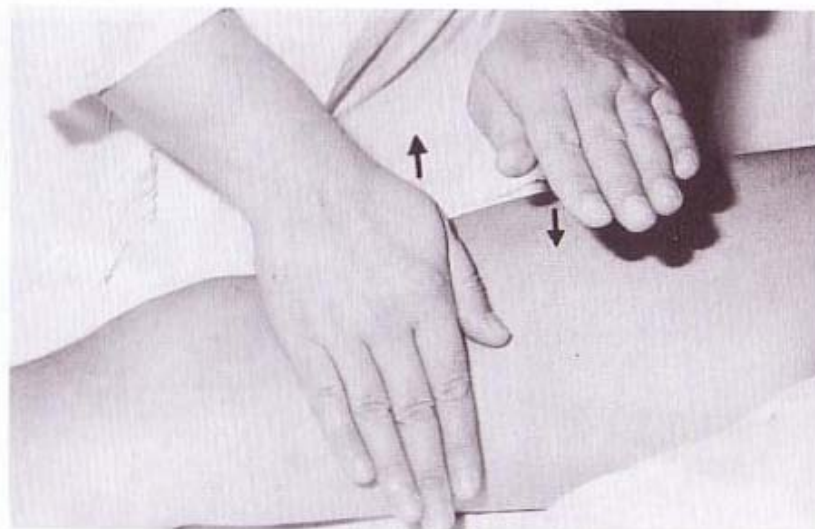
Metodický postup

Pri tepaní nacvičujeme pohyby rúk, ktoré musia vychádzať zo zápästia. Pohyb sa nesmie robiť silou celej končatiny alebo predlaktia. Odporúča sa nácvik hmatov na mäkkej podložke, napr. z molitanu alebo na nafukovacom vankúši. Tepanie postupne pružne a rytmicky zrychlujeme.

Vhodné je tepať na jednom mieste a po osvojení si úkonu precvičovať tepanie po celej dĺžke končatiny alebo chrbta. Pri tepaní na dolnej končatine masér stojí v úrovni kolenného kĺbu. Je v mierom predklone, horné končatiny má trochu ohnuté v lakťoch, ktoré sú mierne oddialené od tela.



Obr. 38. Tepanie hrstou



Obr. 39. Tepanie dlaňou

V druhej fáze nácvičku si maséri začínajú cvičiť hmaty na sebe. si také miesto, aby si pretepali príslušnú časť a nemuseli robiť zbytočné úkroky počas hmatu.

Tepanie hršťou (obr. 38) sa precvičuje na dolných končatinách v ľahu na bruchu a v ľahu na chrbte. Vykonáva sa na miestach, kde je väčšia vrstva svalstva. Potrebná je dokonalá znalosť anatómie svalov lýtka, stehna a sedacej časti tela. Tepanie je tlmené vzduchom v strieške dlane, čím je dopad na telo mäkkší. Tepanie obojručne.

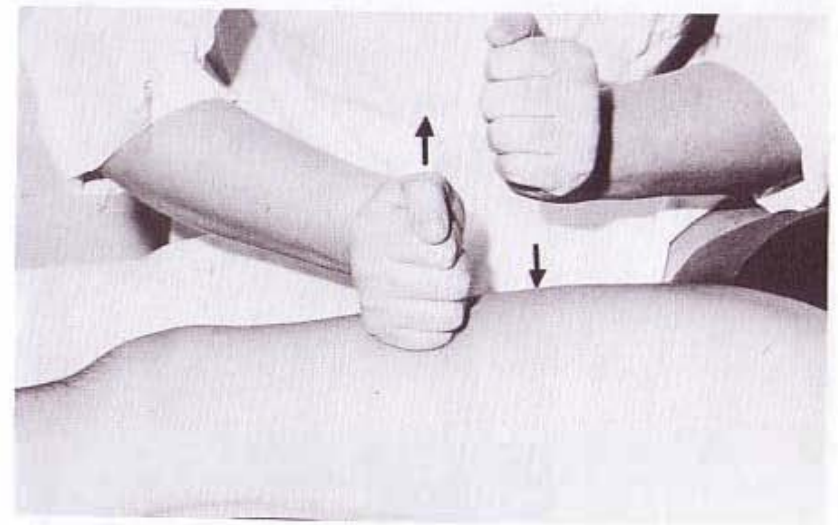
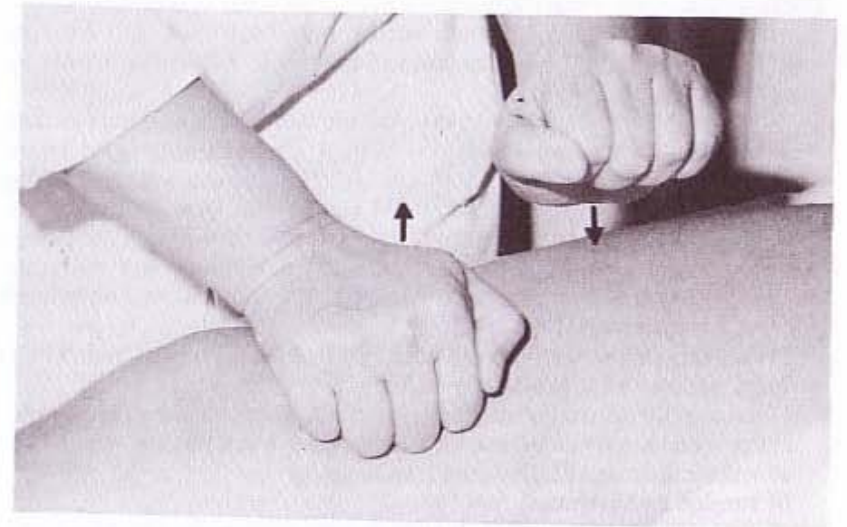
Nácvičk môžu vykonávať dvaja žiaci, každý na opačnej strane dolnej končatiny.

Tepanie dlaňou (obr. 39) je povichové, pri ktorom dopadá na povrch tela otvorená ruka s pleskotom. Koža pri tepaní sčervenie, prekrví sa, ale hmat nesmie byť bolestivý. Dlane tepú pružne a odporúča sa na jedno miesto svalovej vrstvy udržiavať najviac dvakrát za sebou.

Veľárovité tepanie (obr. 40) vyžaduje systematický nácvičk zručnosti vykonania hmatu. Ruky sú postavené dlaňami oproti sebe, prsty sú mierne odtiahnuté jeden od druhého a rytmicky, striedavo dopadajú na telo pacienta. Pohyb je rýchly, vychádza zásadne len zo zápästia. Pri náraze



Obr. 40. Veľárovité tepanie



Obr. 41. Tepanie hršťou

na svalovú vrstvu sa na okamih všetky prsty dotýkajú. ●obidve ruky sa rytmicky striedajú, prsty a zápästia sú uvoľnené. Pohyb rúk nesmie byť strnulý.

Tepanie páskou (ohr. 41a, b) sa robí všade tam, kde je vrstva (napr. stehno, sedacia časť, svalstvo pozdĺž chrbtice) na **DK** stojíme z vonkajšej strany končatiny na úrovni kolenného kĺbu a vykonávame tepanie zdola nahor od členkového kĺbu až cez sedacie svaly. ●obidve päste rúk, vytvorené ľahkým zovretím prstov, dopadajú na telo masírovaného striedavo, rytmicky. Úder nesmie byť tvrdý, ale pružný a pohyb vychádza iba zo zápästia. Pri nácviku na končatinách tepeme v troch radoch.

Pri tepaní dlaňovou stranou je úder tvrdší, kým pri tepaní malíčkovou stranou päste je úder mäkkší.

Hmat si môžu nacvičovať naraz dvaja maséri, každý na jednej končatine.

Pri polohe masírovaného na chrbte tepeme v troch radoch:

- a) vnútornú stranu predkolenia a stehna,
- b) strednú časť stehna,
- c) vonkajšiu stranu predkolenia a stehna.

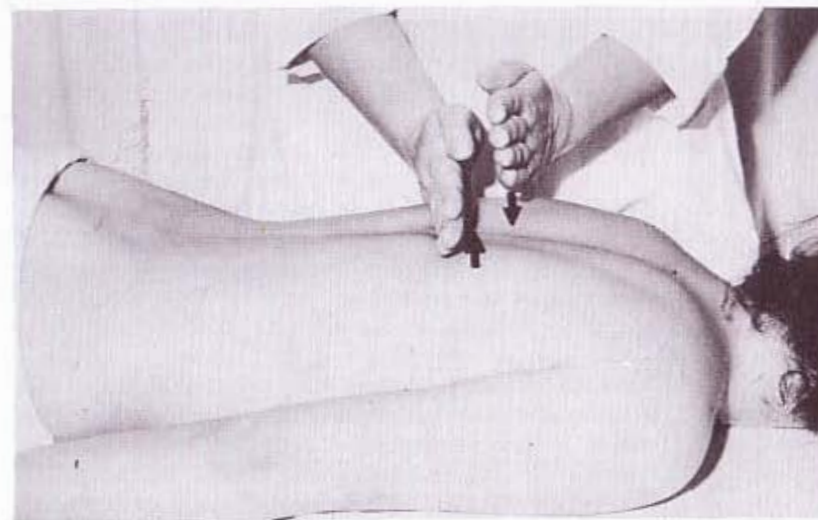
Strednú časť predkolenia a kolenný kĺb vynechávame. Dodržiavame zásady klasickej masáže.



Obr. 42. Naklepávanie sedacích svalov malíčkovou stranou ruky



Obr. 43. Naklepávanie sedacích svalov dlaňovou stranou



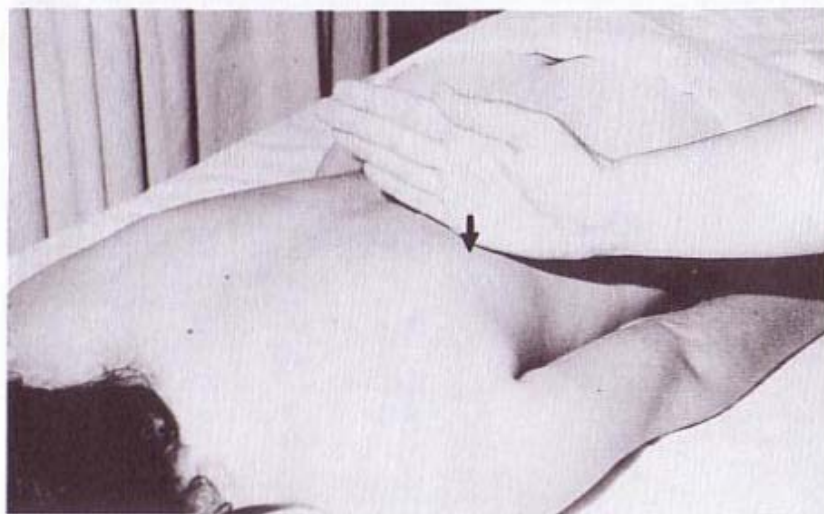
Obr. 44. Hrubé naklepávanie chrbtice

Tepanie s pridržaním. Vyššie položená ruka uchopí svalovú vrstvu, ktorá má byť tepaná, vou stranou päste. Toto tepanie sa robí na svaloch lýtk, na stehnách a na sedacom svalstve. Možno tepať aj striedavo v rytme malíčkovou stranou (obr. 42) a dlaňovou stranou ruky zovietej v pästi (obr. 43). Treba mať vždy na zreteli ochorenie a stav pacienta.

Pri nácviку tepania präsťou na chrbte si najprv zopakujeme svaly chrbta, priebehu paravertebrálnych svalov.

Stojíme po ľavej strane masírovaného a tepanie vykonávame kruhovo na svaloch pozdĺž chrbtice. Tepeme vejárom, hristou, dlaňou a pästou. Začíname v hornej časti chrbta, tepeme popri chrbtici k sedacej časti a nahor sa vraciame po vonkajšej strane chrbta. Každý druh tepania opakujeme 3 – 4-krát na každej polovici chrbta bez prerušenia.

Sekanie. Hmat vykonávame len vtedy, keď to stav pacienta dovoľuje a so súhlasom lekára. Je podobný úderu pri tepaní, kde všetky prsty sú vystreté a sú pri sebe. Udierame malíčkovou hranou rúk (obr. 44). Sekanie jednou rukou (obr. 45) sa robí pod dolným uhlom lopatky vľavo a dvoma rukami na hrudníkovej chrbtici vo výške dolných uhlov lopatiek. Je to jeden, alebo niekoľko úderov.



Obr. 45. Sekanie jednou rukou



Obr. 46. Tepanie štipkou na hrudníku

Tepanie štipkou a tepanie bruškami prstov. Vykonáva sa na hlave, tvári a na hrudníku (obr. 46). Pri tepaní štipkou sú prsty a palec čo najviac pri sebe, mierne zohnuté v medzičlánkových kĺboch. Konce prstov udierajú odrazu alebo striedavo.

Tento hmat nacvičujeme na hlave, kde vlasatá časť je prikrytá uterákom, ktorý si masírovaný pridržava pod bradou.

Tepanie bruškami prstov alebo buhuovanie bruškami prstov. Tepeme bruškami vystretých prstov alebo bruškami prstov, ktoré sú v medzičlánkových kĺboch mierne zohnuté.

Toto tepanie sa robí po celej hlave – na temene, spánkoch aj záhlaví (obr. 47). Postupujeme od čela k záhlaviu.

Tepanie bruškami prstov precvičujeme na tvári (obr. 48). Masírovaný leží na chrbte a masér sedí pri jeho hlave na otáčavej stoličke. Bruška prstov vibrujú po povrchu tvárovej časti za sebou jeden po druhom. Údery sú jemné a rytmické. Hmat u pacientov vyvoláva príjemný pocit.

Tepanie bruškami prstov sa robí aj v hornej a dolnej časti hrudníka, pričom sa vynecháva oblasť prsníkov a bradaviek, vhodné je najmä u detí a citlivých pacientov.

Šklhanie (obr. 49) nacvičujeme na svalovize brucha, na dolných a hor-



Obr. 47. Bubnovanie končekmi prstov

ných končatinách. Stojíme po pravej strane masírovaného; pri masáži končatín na strane masírovanej končatiny. Ruky v striedavom rytme uchopujú rôzne hrubú riasu svaloviny s podkožím, ktorú rýchlo nadvihujú a pri užne z rúk vypúšťajú. Svalovinu uchopujeme medzi palec, dlaň a prsty. Nesmieme však pacienta štípať!

Zmetanie sa vykonáva na horných a dolných končatinách. Nacvičujeme správne polozenie rúk, a to chrbtovú stranu jednej a dlaňovú stranu druhej ruky.

Pri dvojdobom zmetaní súčasne: jedna chrbtovou a druhá dlaňovou stranou. Princíp spočíva v tom, že na prvú dobu jedna ruka zmetá chrbtovou a druhá dlaňovou stranou. Na druhú dobu ruky zmetajú opačnými stranami.

Štvordobé zmetanie sa robí podobne ako dvojdobé, iba ruky dopadajú v štvordobom rytme. Strieda sa dlaňová a chrbtová strana každej ruky osobitne. Zmetá začína nižšie položená ruka. Hmat sa robí v štvordobom rytme. Maséri vykonávajú



Obr. 48. Tepanie tváre bruškami prstov



Obr. 49. Šklbanie

(obr. 50a. b) dopadajú obidve ruky

hmat v pravidelnom rytme.



a



b

Obr. 50. Dvojdobé zmetanie

VIBRAČNÉ HMATY

Chvenie

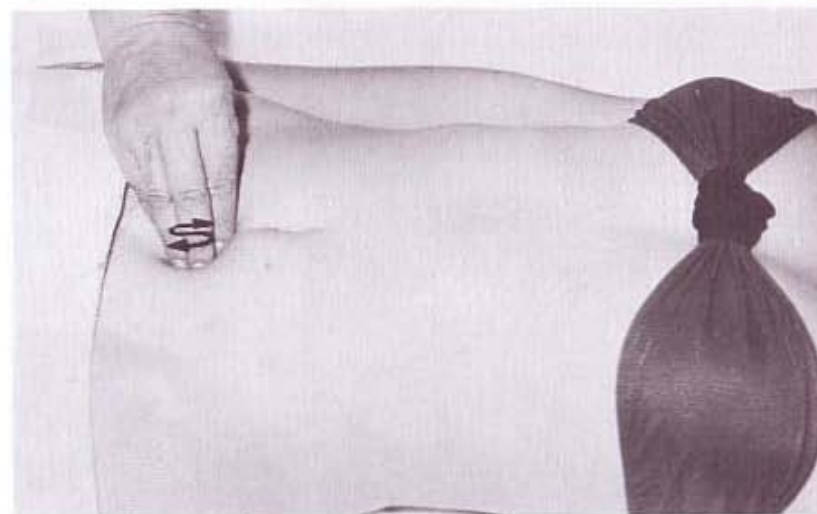
Podľa spôsobu vykonania môže mať chvenie účinok tonizačný čiže dráždivý, alebo sedatívny čiže tlmivý, upokojujúci.

Chvenie dlaňou vykonávame na chrbte a končatinách. Na telo pacienta položíme celú plochu ruky s rozľahnutými prstami. Chvenie sa robí buď na jednom mieste, alebo po povrchu celého tela za pomalého klzania ruky s jemnou vibráciou v priemere trikrát za sebou. Robí sa jemne, len na povrchu.

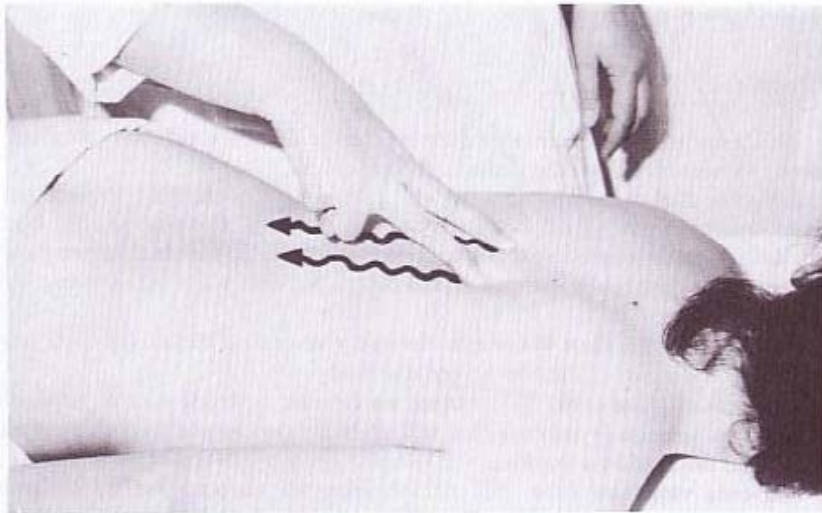
Na končatinách dlaň vykonáva chvenie v smere od stehnovej časti tela po členok, na chrbte čiže od šije po sedacie svaly.

Chvenie štipkou (obr. 51) robíme na bruchu v strede medzi pupkom a lonovo a sponou (symfýzou) asi trikrát za sebou. Jemne zvyšujeme tlak a pružne odťahujeme štipku.

Chvenie vidličkou (obr. 52) nacvičujeme na chrbte, pričom stojíme po ľavej strane masírovaného. Hmat vykonávame druhým a tretím prstom.



Obr. 51. Chvenie štipkou



Obr. 52. Chvenie vidličkou



Obr. 53. Otriasanie a natriasanie hornej končatiny

Brušná púťov položíme z oboch strán chrbtice a prechviavame časť paravertebrálneho svalstva sklzom od šije po krížovú kosť.

Otriasanie a natriasanie

Íde o tvrdší vibračný hmat, ktorý sa používa na končatinách.

Pri otriasaní horných končatín (obr. 53) pacient sedí, uvoľnená horná končatina je spustená popri tele a masér uchopí obojvoma rukami ruku masírovanú za palcovú a malíčkovú stranu. Pohybmi rúk v salvách sa končatina otriasa, ale pohyb a ťah v ramennom kĺbe nesmie byť veľmi silný.

Pri natriasaní dolných končatín (obr. 54) masírovaný leží na chrbte alebo na bruchu podľa druhu zostavy. V ľahu na bruchu fixujeme spodnú časť členka a druhá ruka uchopí končatinu za päť a otriasa a natriasa ňou. Päť v ruke maséra kmitá.



Obr. 54. Otriasanie a natriasanie dolnej končatiny

V ľahu na chrbte opäť fixujeme spodnú časť členka, pričom druhá ruka uchopí časť stupaje a vykonáva opätovný kmitavý pohyb doľava končatinou. Masirujúca horná končatina je v takom postavení, aby predlaktie bolo v predĺženej osi predkolenia masírovaného a ruka v dorzážnej flexii vykonávala kmitavý pohyb.

Masér pohybuje nohou alebo pätou tak, aby sa uvoľnené svalstvo stehna otriasalo v opačnom smere, ako je pohyb päty alebo nohy.

Prehadzovanie brušnej steny

Hmat je podobný zmetaniu a vykonávame ho celými plochami rúk v dvojdobom rytme. Postupuje sa v smere peristaltiky hrubého čreva. Ruky pri hmate nenarážajú, ale mätko dopadajú na brušnú stenu. Pacient leží na chrbte, masér stojí po jeho pravej strane a začína vykonávať hmat v pravom podbruší. Ruky postupujú popod rebrové oblúky a hmat sa končí v oblasti ľavej slabiny.

POSTUP PRI VYKONÁVANÍ KLASICKEJ MASÁŽE

Ak v praxi chceme masážou dosiahnuť dobré výsledky a pomáhať pri uzdravovaní, je potrebné spájať teoretické vedomosti s manuálnou zručnosťou. Dôležité je pri tom ovládať všetky hmaty klasickej masáže. Maséri musia poznať účinky masáže na organizmus a vychádzať predovšetkým z diagnózy pacientov.

Účinok liečebnej masáže závisí nielen od priameho ovplyvnenia jednotlivých častí organizmu, najmä svalov, ale predovšetkým od pôsobenia cez CNS, ktorý je hlavným riadiacim systémom v organizme človeka.

Pri jednotlivých zostavách treba dodržiavať poradie a smer hmatov, odporúča sa striedať hmaty namáhavejšie s hmatmi ľahšími, aby sa masér zbytočne nenamáhal. Masér si musí zvoliť, či zostavu vykoná energicky s prevahou tonačných hmatov, alebo jemne s vynechaním dráždivých hmatov. Dodržiava základné hmaty klasickej masáže, ovláda pestrú škálu hmatov, aj s ich variantmi, odevhýlkami a pri masáži ich citlivo strieda.

Spôsoby pri celkovej masáži tela a jednotlivé zostavy na častiach tela ordinuje a prípadne mení rehabilitačný lekár, ktorý vychádza z poznatkov indikácie a kontraindikácie KM.

Hmaty robíme v smere toku žilovej krvi a lymfy, teda dodržiavame proximálny smer, t. j. smer k srdcu.

MASÁŽNE ZOSTAVY KLASICKEJ MASÁŽE

Pred nácvikom každej zostavy klasickej masáže je potrebné zopakovať si vedomosti z anatómie. Pozornosť venujeme hlavne anatomickému zloženiu kostí, kĺbov, začiatku priebehu a úponu svalov.

MASÁŽ DOLNEJ KONČATINY – PREDNÁ PLOCHA

I. Tlačie

II. Vytieranie, rozširovanie:

1. prsty – palcami

2. priehlavok:

– palcami

– tenarmi

– jazdcovým hmatom

3. stupaj:

– háňkami prstov

– pätkou diane

4. členkový kĺb:

– dlaňami

– osmičkovými hmatmi

5. predkolenie

6. stehno

7. predkolenie a stehno súčasne

8. kolenný kĺb:

– dlaňami

– palcami

– krížovým hmatom

– špirálovým výterom jabíčka

III. Hnetenie:

1. váľanie palcov

2. vlnovité hnetenie

3. krúživé hnetenie

4. prerušovaný stisk

5. váľanie predkolenia

IV. Tepanie:

1. vejárovité

2. hrstou

3. dlaňou
4. pästou
5. šklbanie
6. zmetanie

V. Chvenie:

1. jabĺčka:
 - dlaňou
 - štipkou
2. jazdcový hmat
3. otriasanie a natriasanie

Metodický postup

Doba trvania masáže je 15 – 20 minút.

Trenie

Klasická masáž dolnej končatiny sa začína trením od prstov nohy a plynule sa tré po celej dĺžke končatiny až k slabiniám.

Masírovaný leží na chrbte, masírovaná končatina je položená na masážnom stole. Masér stojí na strane masírovanej končatiny; pri trení dolnej končatiny masér stojí pri nohách masírovaného.

Vykonávame dlhé ťahy celou plochou ruky, kým druhá ruka fixuje spodnú časť členka.

Vytieranie a roztieranie

Vytierame a roztierame prsty nôh tak, že podložíme druhý až piaty prst oboch rúk pod prsty masírovanej nohy a bruškami palcov rúk vytierame každý prst nohy osobitne v smere od nechtovej časti po koreň. Hmat robíme striedavo alebo súčasne palcami rúk. Postupujeme od prvého k piatemu prstu nohy.

Spaknožie sa vytiera palcami oboch rúk súčasne a striedavo, pričom noha sa fixuje opäť druhým až piatym prstom zo spodnej časti nohy. Bruška palcov vytierajú medzikostné priestory v smere od prstov nohy po priehlavkové kosti. Priehlavok vytierame spolu palcami a tenarovou skupinou svalov oboch rúk tak, že ruky priliehajú dlaňovou časťou na bočné strany stupaje, pričom palce smerujú k členkovému kĺbu. Oblúkovitým pohybom ruky palce zbiehajú pod členkový kĺb a vracajú sa po okrajoch stupaje do východiskovej polohy. Hmat opakujeme 4 – 5-krát.

Obr. 55. Výter jabĺčka
bruškami prstov



Výter stupaje nohy smeruje od prstov k päte a vykonávame ho energicky pätkou (ľane alebo hánkami prstov). Jedna ruka vytiera a druhá fixuje nohu za prsty.

Členkový kĺb vytierame krúživým pohybom dlaňami striedavo, súčasne a osmičkovým hmatom.

Predkolenie a stehno vytierame plnou plochou ruky plynulým ťahom každé zvlášť asi trikrát za sebou a nasleduje súčasný ťah cez celé predkolenie a stehno.

Energickejší je výter jazdcovým hmatom. Pozornosť venujeme výteu medzivalsových rýh bruškami prstov.

Kolená vytierame zo strán dlaňami v striedavých a súčasných ťahoch zdola nahor. Výter jabĺčka sa začína na jeho dolnom okraji v strede bruškami palcov súčasne (obr. 55) a postupuje sa oblúkovito smerom do stredovej časti horného okraja jabĺčka.

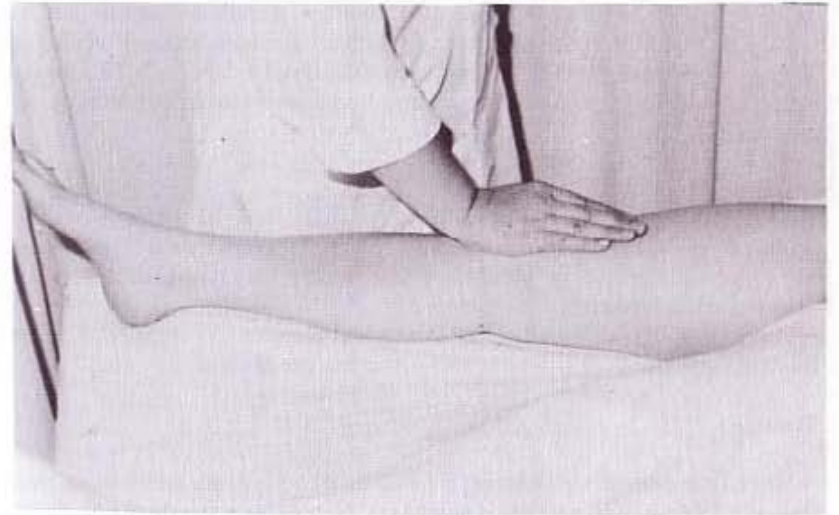
Křížový výter (obr. 56) robíme bruškami palcov okolo jabĺčka, kde každý palec robí výter v poloblúku striedavo hore a dole.



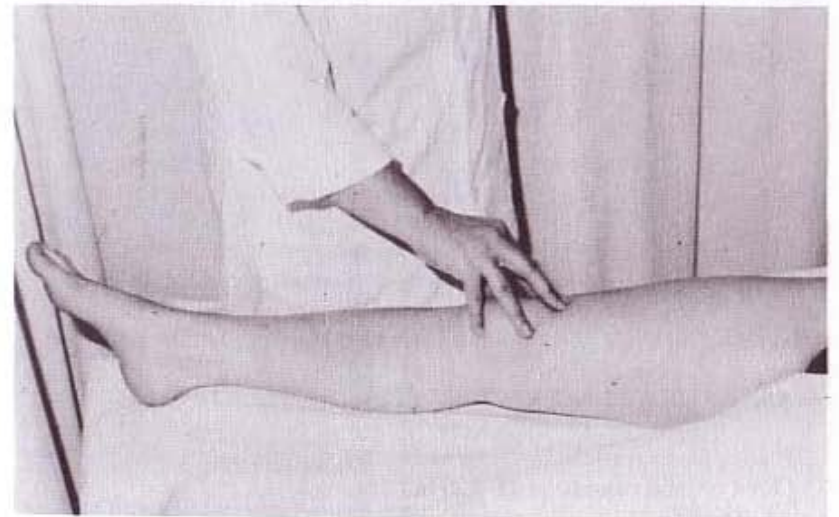
Obr. 56. Krížový hmat



Obr. 57. Špirálový výter jabĺčka



Obr. 58. Chvenie jabĺčka dľaňou



Obr. 59. Chvenie jabĺčka štipkou

Špirálový výter vykonávame malými špirálkami okolo jabĺčka bruškami prstov z vnútornej strany jabĺčka, bruškom palca z vonkajšej strany, a súčasne prstami aj bruškom palca ruky (obr. 57). Začíname v strede dolného okraja jabĺčka a hmat kováčime v strede horného okraja jabĺčka.

Hnetenie

Začína sa váľaním prstov, nasleduje vlnovité hnetenie predkolenia a stehna. Svalstvo na predkolení hnetieme v dvoch radoch a stehnové svalstvo v troch radoch.

Kruživé hnetenie vykonávame od členkov po slabiny. Kruživé hnetenie robíme i na kolene a váľame iba predkolenie.

Tepanie

Robí sa v poradií ve j á r o m, h r s t o u, d l a ň o u, n a s t e h n o v o m s v a l s t v e a j p ä s ť o u, a t o n a t v r d o a n a m ä k k o. N e t e p e m e v s t r e d e p r e d k o l e n i a, k d e k o s t i n i e s ů k r y t é s v a l m i. T e p a n i e m o ž n o z a r a d i t m e d z i h n e t i v é h m a t y, p r í p a d n e u k o n č i t m a s á ž n u z o s t a v u. A k p a c i e n t u d á v a h o l e s t i v o s t s v a l o v, v t e d y t e p a n i e v y n e c h á v a m e. N a z á v e r t e p a n i a r o b í m e š k l b a n i e a z m e t a n i e.

Chvenie

J a b l i č k o s a c h v e j e u c h o p e n í m d o d l a n e (obr. 58) alebo do š t i p k y (obr. 59) jemnými chvejivými pohybmi do strán a nahor a nadol.

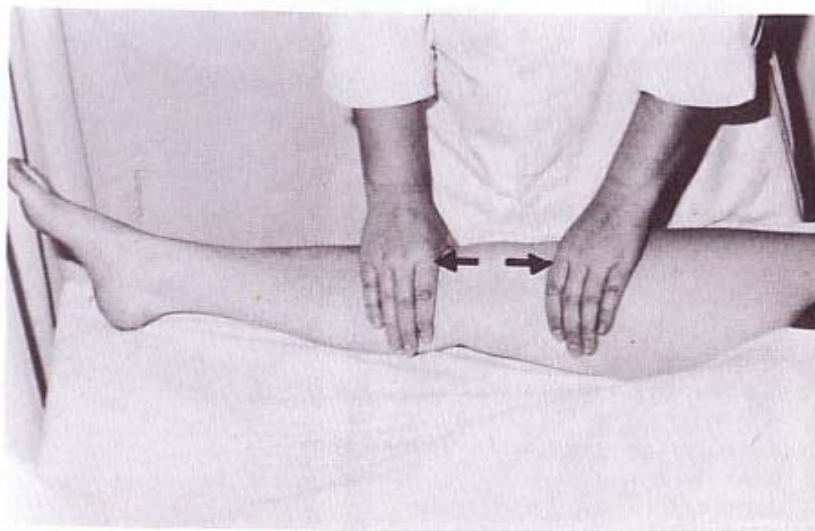
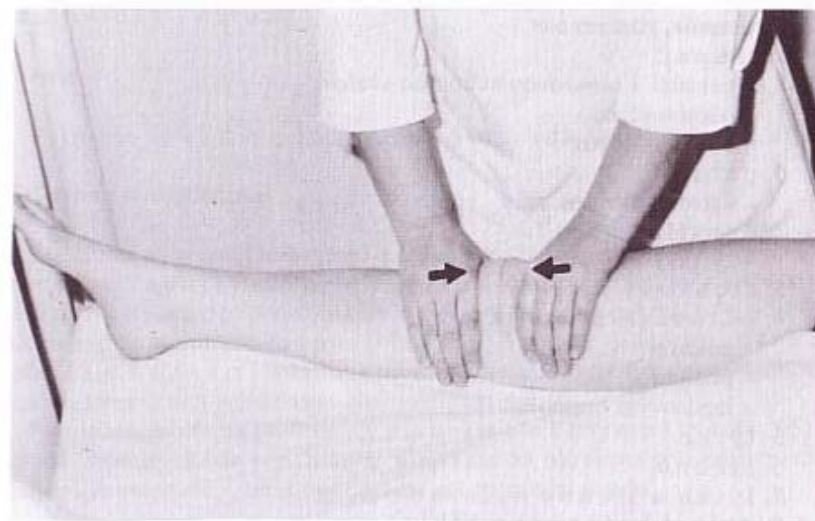
Chvenie jazdcovým hmatom (obr. 60a, b), t. j. krčenie a n a ť a h o v a n i e š l a c h y š t v o r h l a v é h o s v a l u, s a r o b í p r i l o ž e n í m r o z t v o r e n ý c h r ů k n a d k o l e n o m a p o d n í m. R u k y k r á t k o d o b ý m t r h n u t í m d v a k r á t k s e b e p r í b l i ž í m e a r a z o d t i a h n e m e. ● p a k u j e m e 3 - k r á t.

Zostavu končíme otriasaním a n a t r i a s a n í m d o l n e j k o n č a t i n y.

MASÁŽ DOLNEJ KONČATINY – ZADNÁ PLOCHA

Poloha masírovaného je v ľahu na bruchu, horné končatiny sú pri tele. Doba trvania masáže je 15 – 20 minút.

I. Trenie



Obr. 60. Chvenie jabĺčka jazdcovým hmatom

II. Vytieranie, roztieranie:

1. stupa j:

- palcami a tenarovou skupinou svalov
- pätkou dlane
- hánkami prstov

2. päta

- vytriebie okrajov päty
- preváľanie päty
- „vŕtavý“ pohyb

3. členkový kĺb – dvojité krúživý hmat

4. päťová (Achillova) šľacha:

- palcami
- prstami
- jazdcovým hmatom

5. lýtko

6. stehno

7. lýtko a stehno súčasne

8. oblasť kolenného kĺbu:

- dlaňami
- palcami
- krížovým hmatom
- pätkou dlane
- krúživým vytretím

III. Hnetenie:

1. vlnovité

2. krúživé

3. prečrúšaný stisk

4. váľanie

IV. Tepanie:

1. vejárovité

2. hrstou

3. dlaňou

4. pästou

5. naklepávanie sedacích svalov

6. šklbanie

7. zmetanie

V. Chvenie:

1. stehno

2. otriasanie celej dolnej končatiny

Metodický postup

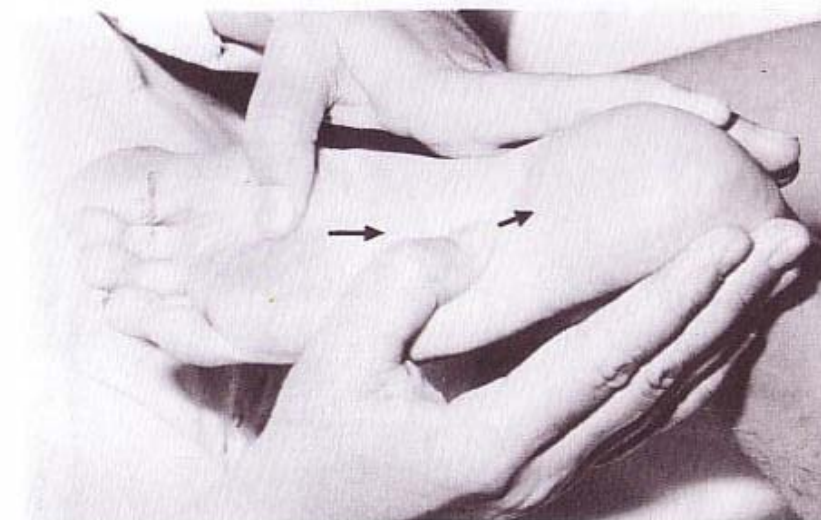
Trenie

Vykonáva sa v celom rozsahu zadnej plochy od päty po sedaciu časť.

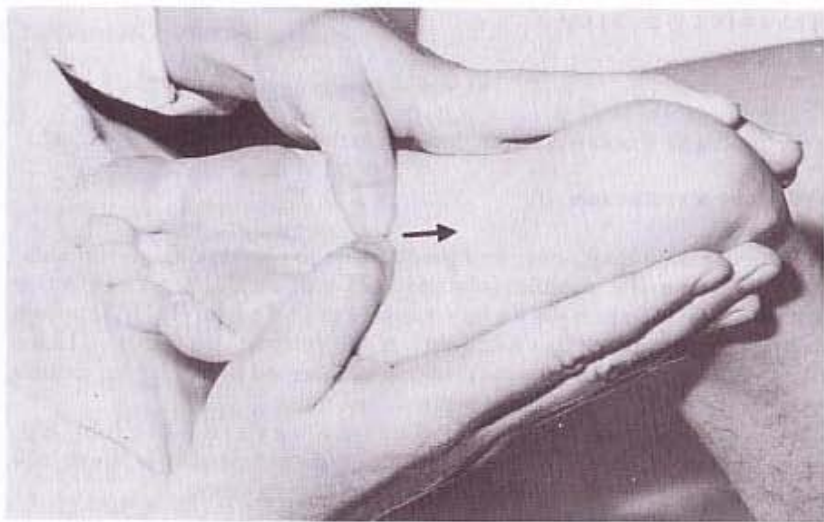
Vytieranie a roztieranie

Začína sa na stupaji nohy, keď predkolenie je ohnuté do pravého uhla. Vytretie stupaje robíme (obr. 61, 62) palcami a svalstvom tenarovej skupiny svalov najprv striedavo (obr. 61), potom niekoľkými ťahmi súčasne (obr. 62). Vytriebie pätkou dlane (obr. 63) a hánkami (obr. 64) robíme v smere od prstov k päte jednou rukou, kým druhá ruka fixuje chrbtovú časť nohy.

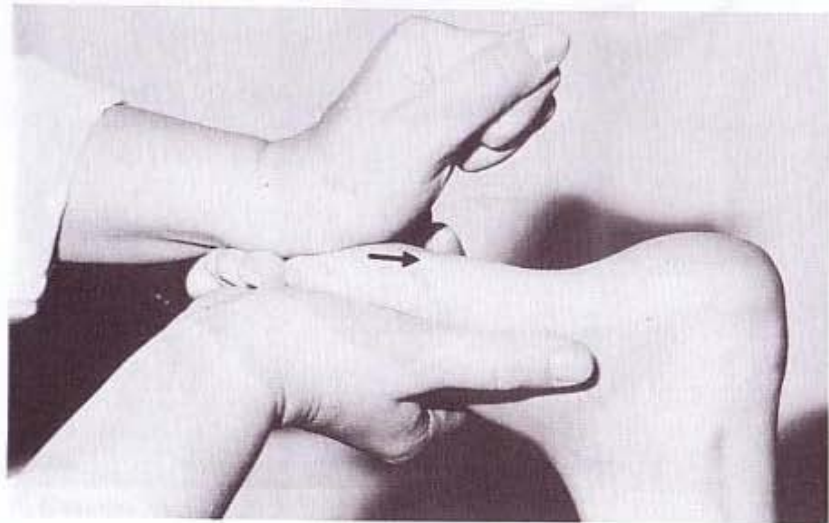
Po uložení nohy na podložku vytriebame okraje päty (obr. 65). Dlane zopnutých rúk položíme a prtláčime na okraje päty a ťahom rúk nahor ich vytriebeme. Hmat opakujeme asi trikrát za sebou.



Obr. 61. Výtěr stupaje palcami striedavo



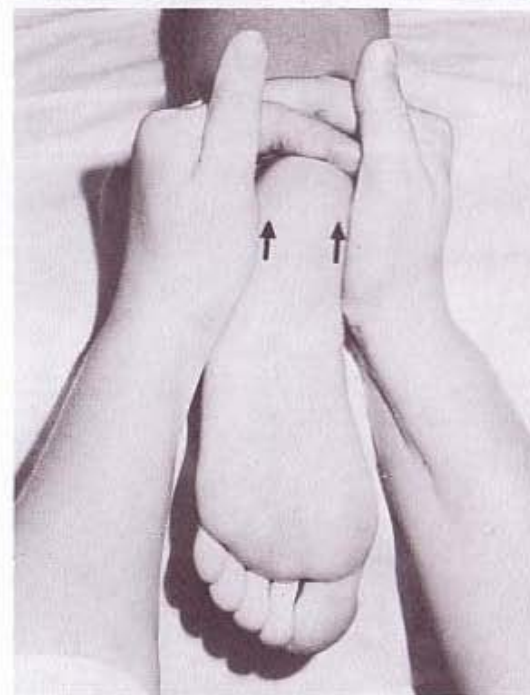
Obr. 62. Výter stupaje palcami súčasne



Obr. 63. Výter stupaje päčkou



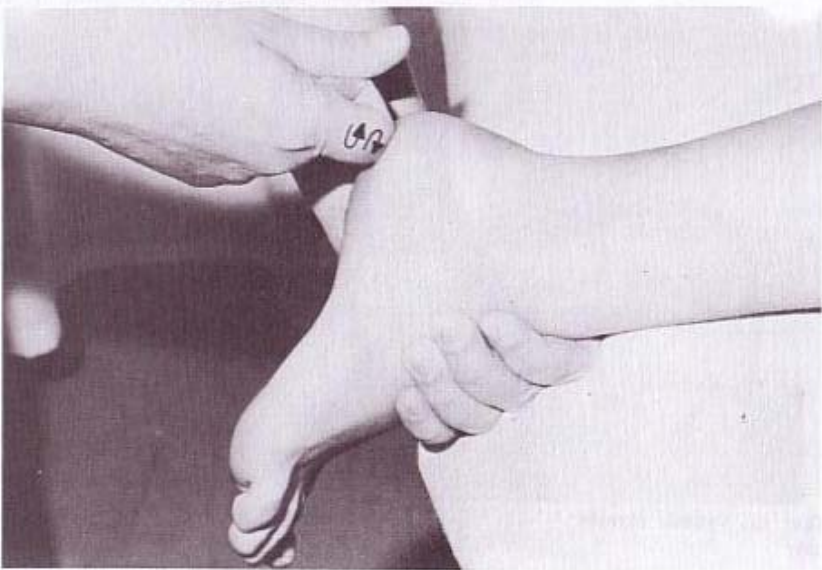
Obr. 64. Výter stupaje hánkami



Obr. 65. Vytrtie okrajov päty

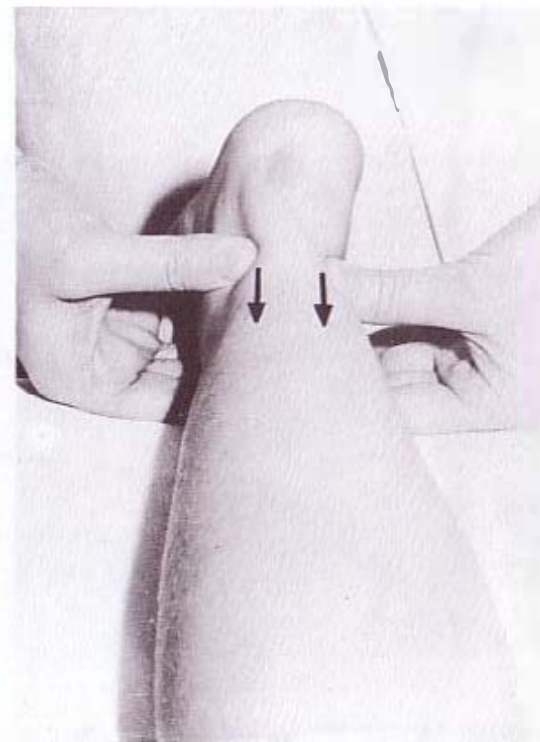


Obr. 66. Preváňanie päty



Obr. 67. Prevítanie päty

Obr. 68. Výter pätovej šlachy palcami

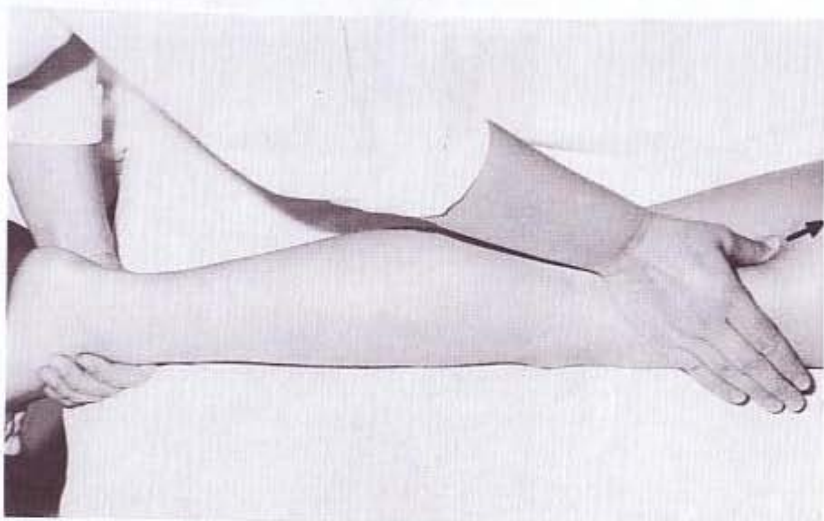


Obr. 69. Výter pätovej šlachy prstami





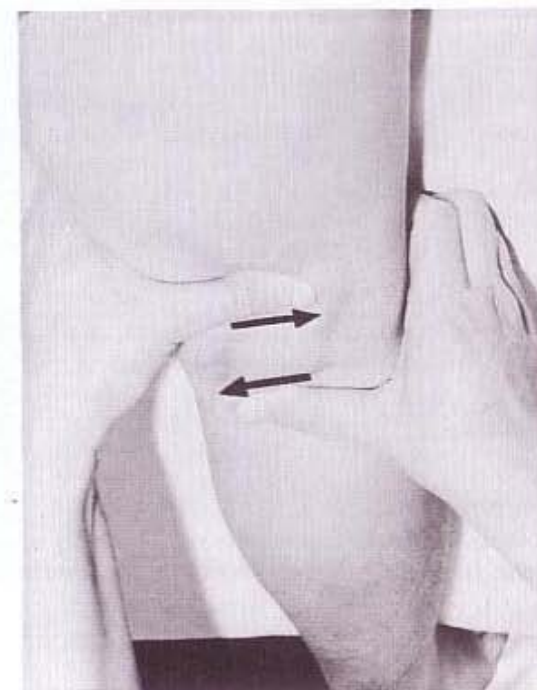
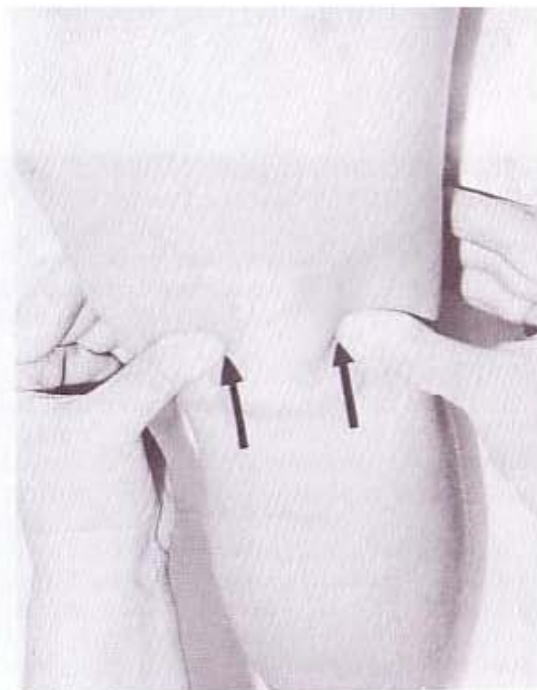
a



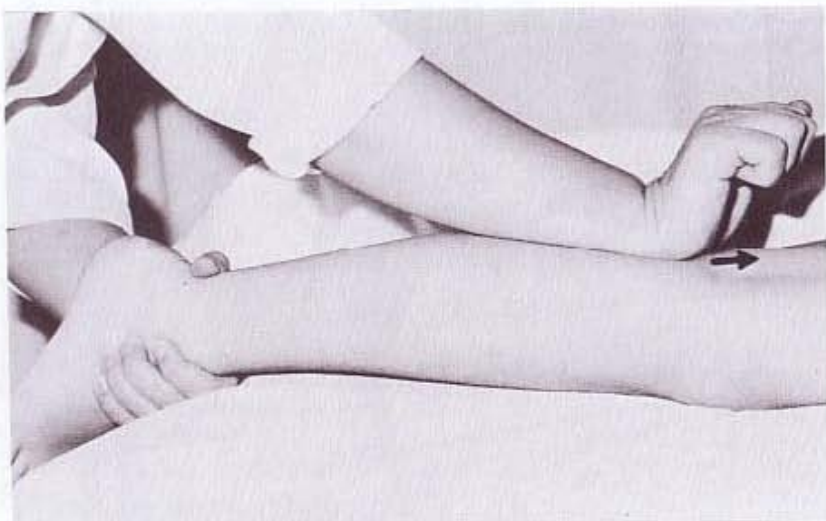
b

Obr. 70. Výter medzistavcových rýh prstami a palcami

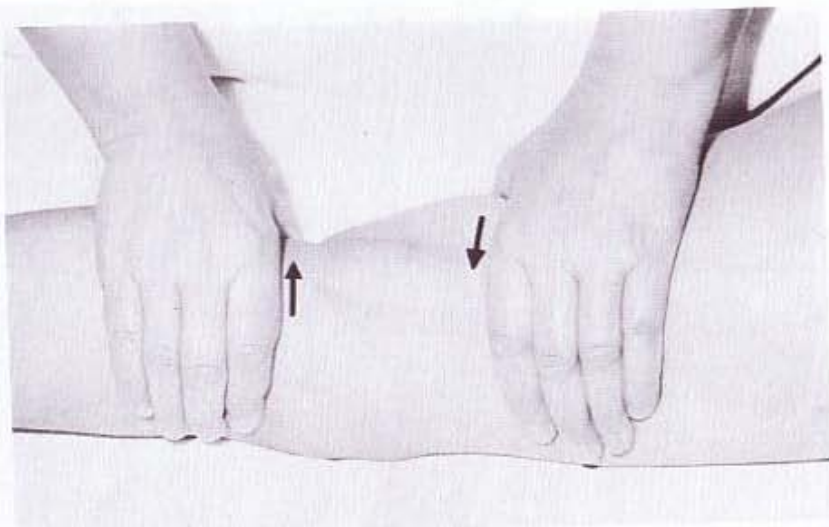
Obr. 71. Vytretie zákolennej plochy palcami



Obr. 72. Krížový hmat



Obr. 73. Výter pätkou dlane



Obr. 74. Krúživé vytretie zákolennej jamy

Preváľanie päty (obr. 66) sa robí tým istým spôsobom ako okraje päty, len pohyb dlaní na päte je súčasný a striedavý. Päta je v dlaniach maséra.

Prevítanie päty (obr. 67) sa vykonáva háňkou ohnutého ukazováka, ktorá pätu „prevíta“ na viacerých miestach.

Členkový kĺb vyšterame krúživým pohybom dlaňami striedavo a súčasne.

Päťovú šľachu vyšterame smerom k lýtku palcami (obr. 68) a prstami (obr. 69) striedavo a súčasne aj jazdcovým hmatom.

Svaly lýtka a stehna vyšterame plnou plochou ruky a jazdcovým hmatom každé zvlášť. Bruškami prstov vyšterame aj medzi svalové ryhy (obr. 70a, b). Nasleduje vytretie stehna a plynulý výter cez lýtko a stehno.

Bočné časti kolenného kĺbu vyšterame dlaňami súčasne a striedavo s tlakom smerom hore. Nasleduje vyrutenie zákolennej plochy palcami (obr. 71) súčasne krížový hmat (obr. 72) a výter pätkou o dlane (obr. 73).

Na záver vyšterania zákolennej jamy robíme krúživé vytretie (obr. 74). Hmat je podobný obkružujúcemu hneteniu, keď jedna ruka je položená nad kolonom a druhá pod kolonom, pričom robia proti smerný pohyb.

Hnetenie

Vlnovité hnetenie robíme v troch radoch po celej zadnej ploche končatiny od členkov po sedaciu časť.

Krúživé hnetenie a prerušovaný stisk vykonávame v tom istom smere. Hnetivé hmaty ukončíme váľaním predkolenia.

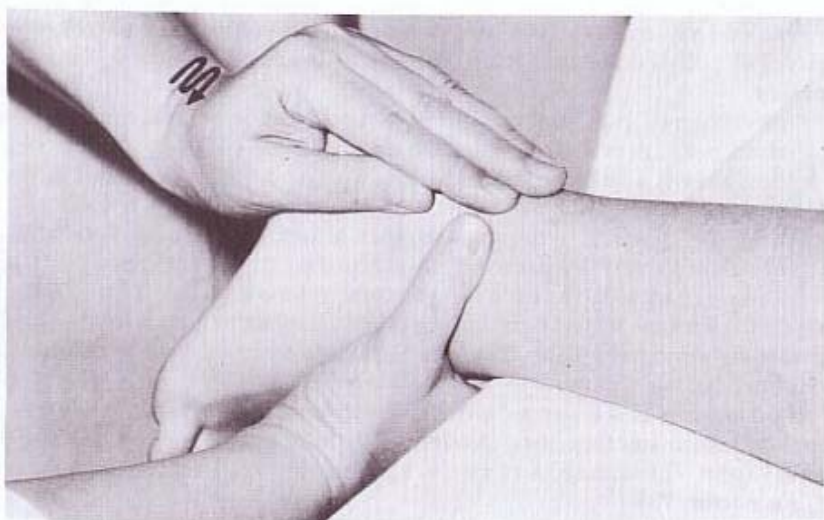
Tepanie

Tepeme vejárom, hrstou, dlaňou a päšťou. Do zostavy zaraďujeme na klepávanie sedacích svalov malíčkovou a dlanovou stranou zvrtej päste ruky.

Nasleduje šklbanie a zmetanie.

Chvenie

Robí sa na stehne celou plochou ruky posunom zhora nadol a potrasa sa celá dolná končatina (obr. 75).



Obr. 75. Potriasanie celej dolnej končatiny

MASÁŽ CHRBTÁ

I. Trenie

II. Vytieranie, roztieranie:

1. tenarom – do strán dľaňami
2. špirálky v oblasti lopatiek
3. vytieranie bočnej strany trupu
4. výter medzirebrí:
 - palcami
 - hánkami prstov
5. hobotovanie
6. pozdĺžny hrebeňový hmat

III. Huctenie:

1. vlnovité
2. pretláčanie

IV. Tepanie:

1. vejárovité
2. hrsťou

3. dľaňou
4. pášťou
5. hrubé naklepávanie chrbtice – sekane

V. Chvenie:

1. dľaňou
2. cilaňami
3. vidličkou

Metóricky postup

Doba trvania zostavy je 15 – 20 minút.

Masírovaný leží na bruchu, hlava je otočená na pravú alebo ľavú stranu a horné končatiny sú voľne položené pozdĺž tela. Masér stojí po ľavej strane; pri niektorých hmatoch je vhodné, ak stojí pri hlave masírovaného.

Trenie

Vykonávame ho celými plochami rúk s mierne odťahnutými prstami od hornej časti chrbta po sedaciu časť.

Vytieranie a roztieranie

Začíname vytierať v hornej časti chrbta tenarom (skupinou svalov na palcovej strane dlane) tak, že ruky položíme vo výške pľiec palcami blízko seba a prstami smerom šikmo hore. Vykonávame špirálový pohyb od chrbtice do strán; ruky sa spätne vracajú bez tlaku. Sprvu vytierame tenarom a postupne do strán chrbta aj dľaňami. Týmto hmatom vytierame celú hornú časť chrbta až po dolné uhly lopatiek.

Špirálky v oblasti lopatiek robíme na pravej strane pravou rukou a na ľavej strane ľavou rukou. Špirálový pohyb smeruje od vnútorného okraja lopatky po vonkajší. Hmaty začíname vykonávať v hornej časti a postupne prepracúvame celú plochu lopatky. Vytierame bruškami II. až V. prsta, druhá ruka uchopením za zápästie pomáha masírujúcej ruke zvyšovať tlak.

Bočné strany trupu sa vytierajú celými plochami rúk v striedavých ťahoch od pazúch až na sedacie svaly.

Palcami oboch rúk vytierame medzistavcové a medzirebrové priestory po vnútorný okraj lopatiek. Medzirebrové priestory pod úrovňou lopatiek vytierame sprvu palcami a smerom do strán

aj dľaňami. Hmat sa končí v krížovej oblasti. Ten istý smer hmatu robíme aj hánkami prstov rúk zovretých v päste. V dréčkovej oblasti v mieste mäkkých častí zmiernujeme tlak.

Nasleduje hoblovanie a pozdĺžny hrebeňový hmat.

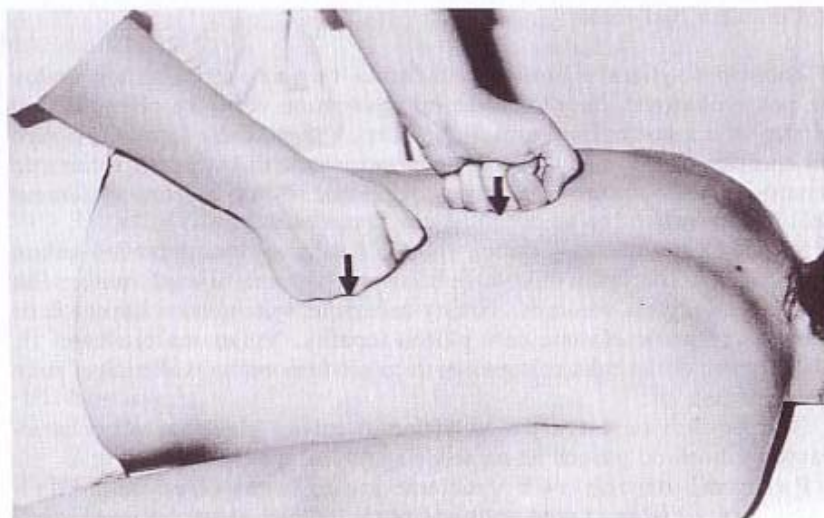
Hnetenie

Vlnovité hnetenie vykonávame na ľavej a pravej polovici chrbta v troch radoch. Vlnovitý pohyb smeruje od pliec po sedaciu časť.

Pretláčací pásťami (obr. 76) začíname v krížovej oblasti a postupujeme popri chrbtici po krčnú oblasť. Päste striedavo pretláčajú chrbát vo voľnom rytme v troch radoch, ktoré smerujú od chrbtice do strán.

Tepanie

Robí sa vejárom, hrstou, dľaňou, pästou. Sedacie svalstvo tepeme pästou s pridržaním. So súhlasom lekára robíme sekanie chrbtice v oblasti dolných uhlov lopatiek a pod dolným uhlom ľavej lopatky.



Obr. 76. Pretláčanie pästami

Chvenie

Vykonávame ho celou plochou ruky, pričom postupujeme od pleca po sedaciu časť na jednej strane chrbta. Nazad sa ruka vracia po druhej strane chrbtice bez tlaku. Hmat sa zopakuje 3 – 4-krát.

Obidvoma rukami chvejeme súčasne od pliec po sedaciu oblasť.

Chvenie vidličkou sa robí druhým a tretím prstom od šije po krížovú kosť ponad chrbticu.

MASÁŽ BRUCHA

I. Trenie:

1. kruhové

II. Vytieranie:

1. krúživé vytieranie
2. krájanie
3. esovité vytratie žalúdka

III. Hnetenie:

1. vlnovité
2. prebŕňanie brušnej steny
3. pretláčanie:
 - pästou
 - dľaňou
 - štipkou
4. pozdĺžne a priečne pretláčanie

IV. Tepanie:

1. vejárovité
2. škíbanie
3. zmetanie
4. prehadzovanie brušnej steny

V. Chvenie:

1. plnou plochou ruky
2. štipkou

Doba trvania masáže je asi 15 minút. Masáž robíme najskôr 2 – 3 hodiny po jedení. Pacienta upozorníme, aby sa vymočil a vyprázdnil. Hmaty prispôbujeme zdravotnému stavu pacienta, sledujeme jeho pocity a pri náhlych ťažkostiach masáž prerušíme. O ďalšom postupe rozhodne lekár.

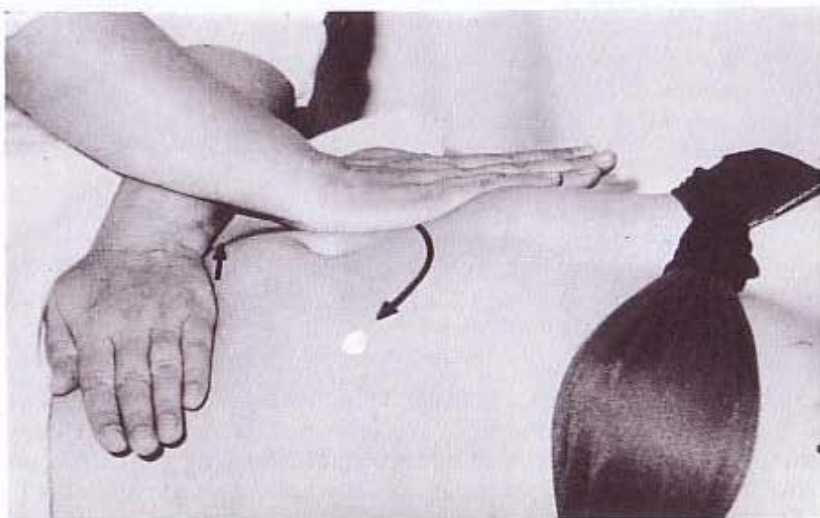
Keď pacient trpí zápchou, masér prehmatá brušné svaly, zhodnotí napätie svalov a podľa toho prispôbuje masáž. Keď sú svaly na pohmat tuhé

a nie je možné do nich zaboriť prsty, zvolí sa masáž jemnejšiu, uvoľňujúcu. Ak je brušná stena na pohmat mäkká, ruka sa zabára akoby do cesta, vieme, že črevá sú lenivé a preplnené stolicou. Cieľom masáže je črevá prebudit k činnosti a podporiť mechanizmus vyprázdňovania. V tom prípade masér robí hmaty intenzívnejšie s väčším tlakom.

Masírovaný leží na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami, ktoré sú pod kolenami podložené valčekmi, čím dosiahneme uvoľnenie brušných svalov aj dolných končatín. Horné končatiny má pacient uložené pozdĺž tela. Dôležité je, aby pacienti dýchali pravidelne, vedome nezadržávali dych a nesmiali sa. Môže sa napnúť brušná stena a vtedy masér nepreniká voľne do hĺbky svalov. Do svalov prenikáme pomaly a pozvoľna, aby nenastala obranná reakcia brušných svalov.

Metodický postup

Masér stojí po pravej strane masírovaného. Pred masážou brucha pohmatom zistí, či pacient po zatlačení bruškami prstov nepocituje bolesť v podbruší na pravej strane (v mieste uloženia apendixu) a pod pravým rebrovým oblúkom (v mieste pečene a žlčníka). Vtedy je masáž kontraindikovaná.



Obr. 77. Kruhové trenie brucha

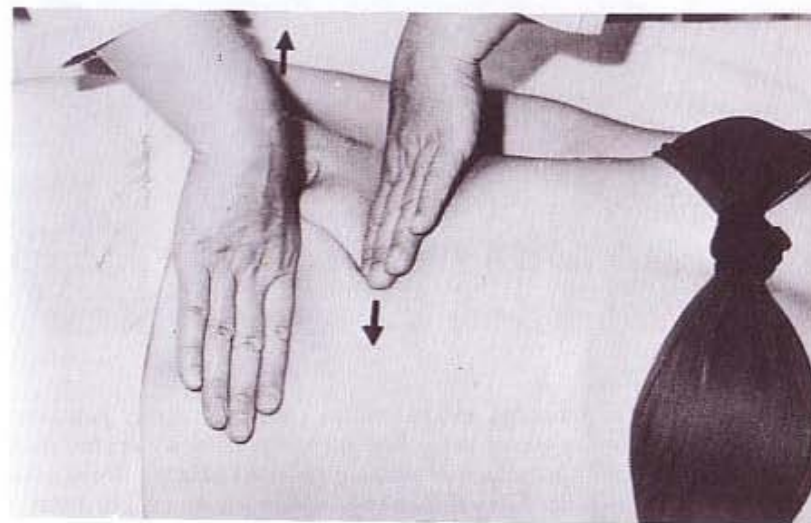
Trenie

Trenie a všetky ďalšie hmaty vykonávame v smere peristaltiky hrubého čreva. Trieme celými plochami oboch rúk (obr. 77). Začíname ľavou rukou, ktorá sa stále dotýka brucha a neodďaluje sa počas hmatu. Robí kruhový pohyb od pravej slabiny popod rebrové oblúky k ľavej slabině a vracia sa ponad močový mechúr opäť do pravej slabiny.

Ruka pri kruhovom pohybe na bruchu je vždy vo vodorovnej polohe. Keď je ľavá ruka v mieste ľavej slabiny, vtedy začína trieť pravá ruka od pravej slabiny popod rebrové oblúky po ľavú slabinu. Pravá ruka sa oddialí a opäť sa priloží ponad ľavú ruku v mieste pravej slabiny. Pravá ruka trie brucho dlaňou, ale prsty sa pohybujú po rebrovom oblúku. Pohyby rúk sú plynulé.

Vytieranie

Špirály sa robia poslednými článkami prstov pravej ruky. Každým opakovaním hmatu sa tlak pozvoľna zväčšuje.



Obr. 78. Krájanie brucha

Krájanie brucha (obr. 78) sa vykonáva rukami položenými vedľa seba s odtiahnutými prstami. Pohyb rúk je protismerný a smer hmatu je od lonovej spony po rebrové oblúky a späť. Hmat sa robí cez celé brucho; u objemnejších pacientov masrujeme každú stranu brucha osobitne. Je to priečny plošný výter.

Nasleduje esovitý výter žalúdka.

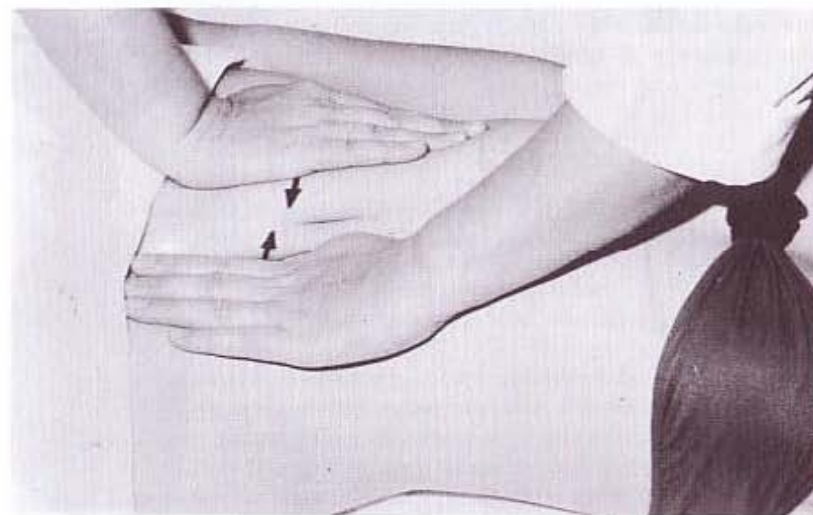
Hnetenie

Vlnovité hnetenie (obr. 79) robíme po celom svalstve brucha. Podľa veľkosti brucha hmat robíme na každej polovici brucha v dvoch alebo troch radoch. Začíname na pravej strane približne k stredu brucha zdola nahor. Na ľavej strane brucha hmat smeruje zhora nad l. Na bočných stranách brucha uchopíme svalovú riasu do celých rúk.

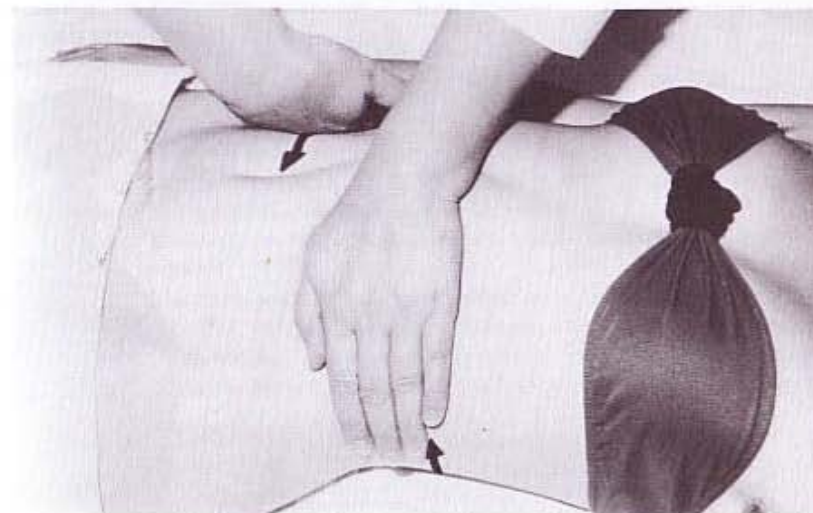


Obr. 79. Vlnovité hnetenie

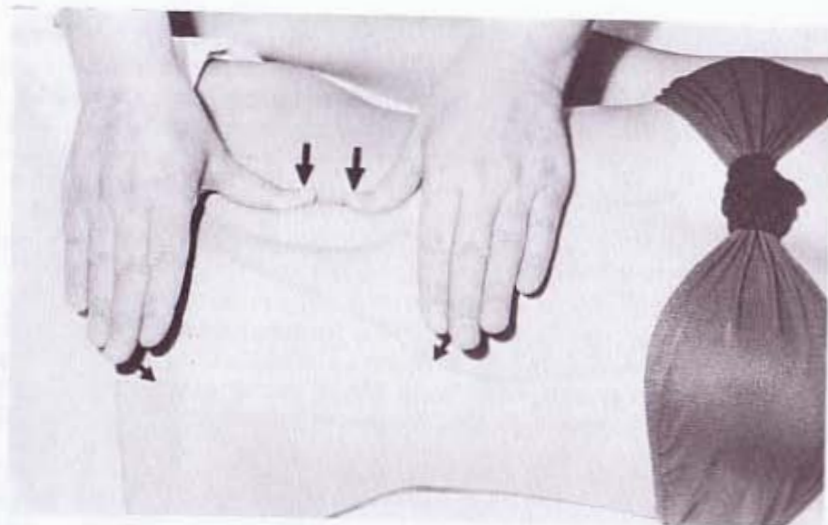
Prehŕňame celé brucho sprava doľava (obr. 80). Ruky položíme na brucho tak, že prsty jednej ruky smerujú k hlave a prsty druhej ruky k nohám. Jedna ruka mierne zatlačí svalstvo do hĺbky brucha, druhá ruka svalovú riasu nahmá na zaborcnú ruku a v smere posunu cez brucho sa ruky výmenia. Ruka, ktorá riasu nahmávala, sa zaborí, a ruka, ktorá sa zabárala, riasu nahmá.



Obr. 80. Prehŕňanie brušnej steny



Obr. 81. Zmetanie



a



b

Obr. 82. Prehadzovanie brušnej steny

Brušnú stenu pretláčame päsťami, dlanami a štipkami od pravej slabiny popod rebrové oblúky k ľavej slabine. Ruky sa v smere posunu prikladajú tesne vedľa seba. Pretlikanie robíme pozdĺžne i priečne.

Tepanie

Tepeme vejárom v smere peristaltiky hrubého čreva a vynechávame oblasť močového mechúra.

Nasleduje šklbanie a zmetanie. Pri šklbaní zachytávame hrubšiu riasu svaloviny a plynule ju z rúk vypúšťame.

Zmetáme (obr. 81) dvojdobou a štvordobou, ale nárazy rúk sú jemnejšie ako na končatinách.

Prehadzovanie brušnej steny robíme dvojakým spôsobom. Prvý spôsob sa vykonáva podobne ako zmetanie, iba ruky nastenu brucha sa prikladajú bez nárazu. Hmat začíname robiť na pravej polovici brucha, ruky postupujú doľava a späťne ich preložíme opäť na pravú stranu.

Pri druhom spôsobe hmatu sú ruky priložené vedľa seba s natiahnutými prstami a odtiahnutými palcami (obr. 82a, b). Pohybmi rúk v zápästí sa prehadzuje brušná stena striedavo medzi palcami a prstami s postupom z pravej na ľavú stranu brucha. Z ľavej strany sa ruky preložia na pravú stranu brucha naprázdno.

Chvenie

Chvejeme celou plochou rúk s rozťahnutými prstami za súčasného posunu ruky v smere peristaltiky. Celou plochou ruky prechvejeme aj celú oblasť brucha s prekladaním ruky v tom istom smere.

Na záver zosilvy prechvejeme štipkou rúk miesto medzi pupkom a lonovou sponou.

Kontraindikáciami masáže brucha sú rôzne bolesti brucha vyvolané masážou (tupá, bodavá, pálivá). Masáž brucha sa nevykonáva pri menštruácii, v tehotnosti, dva mesiace po pôrode, pri podozrení akútneho zápalu brucha, pri krvácaní do stolice, pri hnačkových a infekčných ochoreniach.

MASÁŽ HORNEJ KONČATINY

I. Trenie

II. Vytieranie, rozieranie:

1. prsty:

– vidličkou

- bruškami palca a ukazováka
- štipkou na podložke
- 2. chrbát ruky:
 - palcami
 - tenarom
 - bruškami druhého a tretieho prsta
- 3. dlani
 - palcami
 - tenarom
- 4. zápästie
- 5. predlaktie
- 6. rameno
- 7. predlaktie a rameno spolu
- 8. krúživý výster ramena

III. Hnetenie:

1. váľanie prstov
2. krájanie
3. krúživé hnetenie
4. vlnovité hnetenie
5. prerušovaný stisk
6. váľanie predlaktia a ramena

IV. Tepanie:

1. naklepávanie ruky
2. vejárovité tepanie
3. tepanie hrstou
4. tepanie dľaliou
5. tepanie pästou
6. šklbanie
7. zmetanie

V. Chvenie:

1. celou rukou
2. natriasanie celej hornej končatiny

Metodický postup

Doba trvania masáže je 15 – 20 minút. Pacient pri masáži leží alebo sedí. Keď leží, hornú končatinu má mierne odtiahnutú od tela a položenú na podložke. Masér stojí pri končatine, ktorú masíruje. Ak masírovaný sedí, masírovanú končatinu položí na masážnu lavicu. Masér si pri masírovaní zvolí vhodnejšiu polohu.



a



b

Obr. 83. Vytieranie prstov vidličkou

Trenie

Robí sa od zápästia po ranenný plečnec. Jedna ruka fixuje masírovanú končatinu zospodu za dlaň a druhá ruka vykonáva trenie celou plochou ruky. Tricme v dlhých ťahoch a hmat sa končí na pleci. Ruka sa oblúkom vracia a vlnovito sklza k zápästiu. Ruky maséra sa pri trení striedajú.

Vytieranie a rozotieranie

Začína sa na ruke. Prsty vytierame vidličkou, t. j. pokličeným druhým a tretím prstom. Vytierame vnútornými hranami stredných článkov v smere od nechta po koreň prsta. Vidličkou vytierame prst najprv z dlaňovej (obr. 83a) a chrbtovej strany, potom bočné strany (obr. 83b) každého prsta osobitne. Druhá ruka fixuje prst za posledný článok.

Rovnako vytierame prsty bruškou palca a ukazováka (obr. 84). Vytretie prstov na podložke štipkou (obr. 85) robíme buď bruškami palca a ukazováka alebo bruškami palca, ukazováka a prostredníka. Prsty masírovanej ruky vytierame najprv z chrbtovej a potom z dlaňovej strany, pričom druhá ruka maséra fixuje chrbtovú, respektíve dlaňovú časť masírovanej ruky.

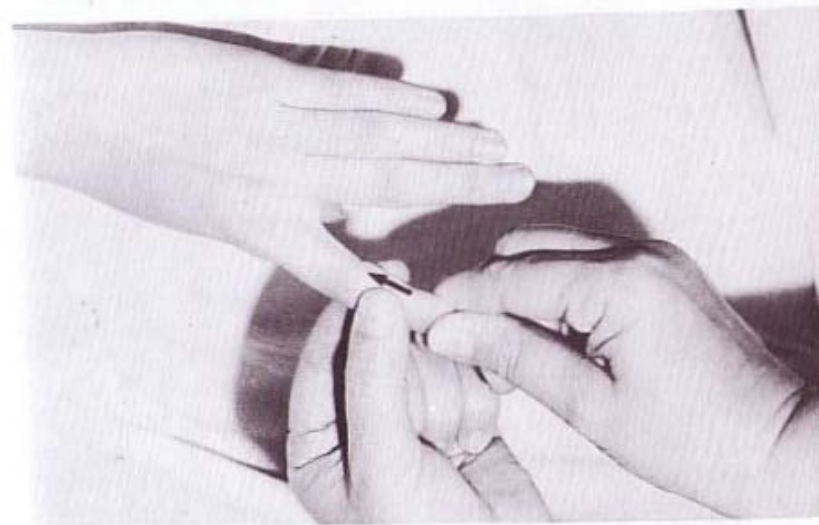
Na spakručí vytierame medzikostné priestory palcami (obr. 86) striedavo a súčasne od koreňov prstov k zápästnému kĺbu. Masírovanú ruku uchopíme za malíčkovú a palcovú stranu ruky, pričom fixujeme dlaň aj zospodu. Spakručie vytrie masér tenarovou skupinou svalov oboch rúk (obr. 87), pričom ruku fixuje ako pri predchádzajúcom hmate. Tenary rúk vytierajú chrbát ruky v kruhovom pohybe opäť od koreňov prstov k zápästiu.

Medzikostné priestory chrbta ruky vytierame bruškami druhého a tretieho prsta (obr. 88), pričom masírovaná ruka je na podložke, fixovaná za zápästie. Vytierame naraz dva medzikostné priestory.

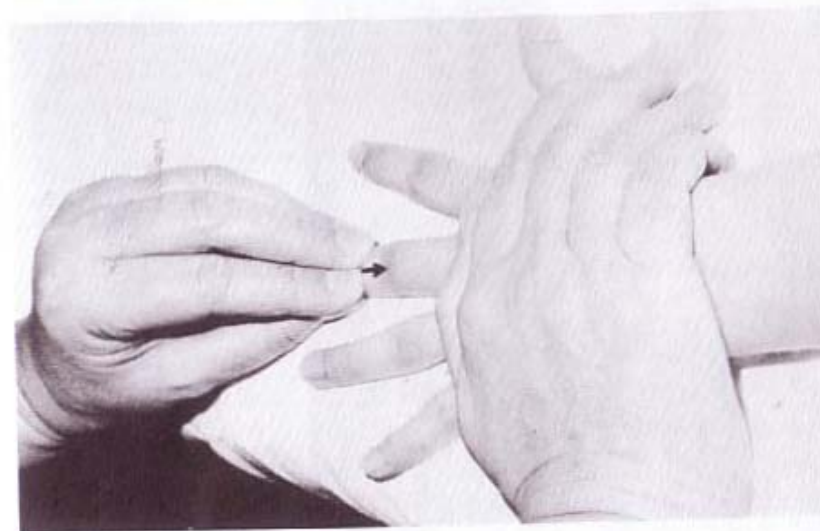
Dlaň voľnej ruky vytrícme bruškami palcov súčasne a striedavo a pätkou dlane. Pri masáži ruky na podložke dlaň vytierame bruškami druhého a tretieho prsta. Pri vytríení pätkou dlane masírovanú ruku fixujeme za prsty zospodu.

Zápästie vytrícme celými plochami palcov (obr. 89) striedavo a súčasne z chrbtovej a dlaňovej strany. Prsty oboch rúk maséra sú podložené pod masírovanou časťou.

Predlaktie vytierame celou plochou ruky, jazdcovým hmatom v dlhých ťahoch od zápästia po lakeť. Medzisvalové ryhy vytrícme bruškou palca alebo bruškami prstov jednej ruky.



Obr. 84. Vytieranie prstov bruškami palca a ukazováka



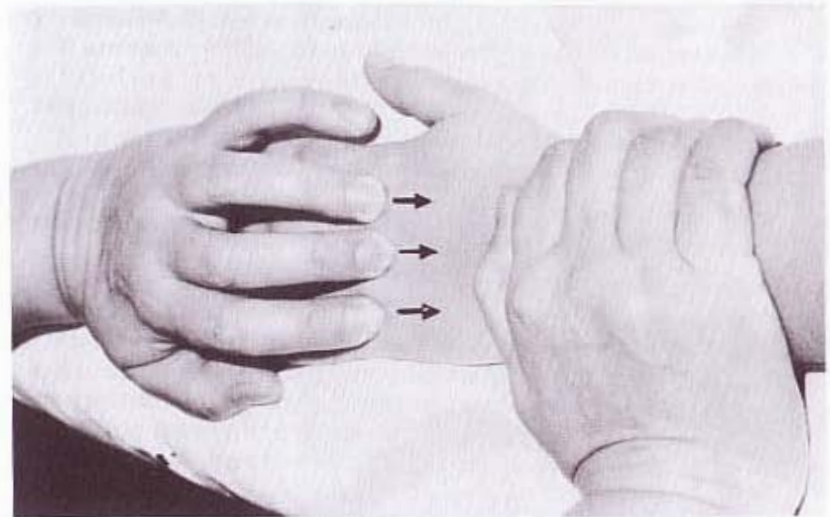
Obr. 85. Vytieranie prstov štipkou



Obr. 86. Výter spakručia
palcami



Obr. 87. Výter chrbta ruky
tenarou



● Obr. 88. Vytieranie chrbta tu-
ky bruškami prstov



● Obr. 89. Vytieranie zápäs-
tia palcami



Obr. 90. Krížový výter ramena



Obr. 91. Váhanie prstov

Predlaktie fixujeme za zápästie.

Rameno vytrieme celou plochou ruky a jazdcovým hmatom.

Predlaktie a rameno vytierame spolu dlaňou a jazdcovým hmatom od zápästia až na plece.

Krúživý výter ramena (obr. 90) robíme celými plochami rúk strieďavo a súčasne. Ruka masírovaného je položená na pleci maséra.

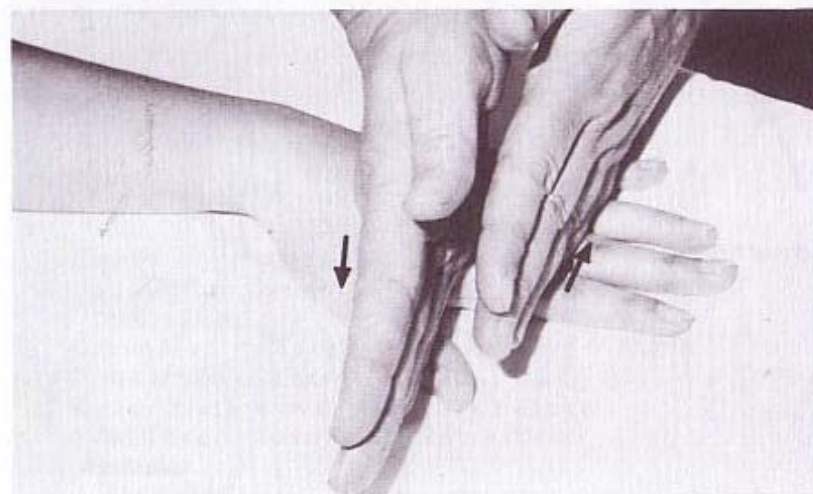
Hnetenie

Začíname váhaním prstov (obr. 91). Váľame všetky prsty odrazu, potom každý prst osobitne.

Pri krájaní prstov (obr. 92) masírovaná ruka je položená na podložke. Hmat robíme maľíčkovou hranou obidvoch rúk položených vedľa seba protismerným pohybom v smere od nechtov až k zápästiu. Nasleduje krúživé hnetenie od zápästia plynule po ramenný kĺb.

Vlnovité hnetenie vykonávame v tom istom smere v dvoch až troch radoch.

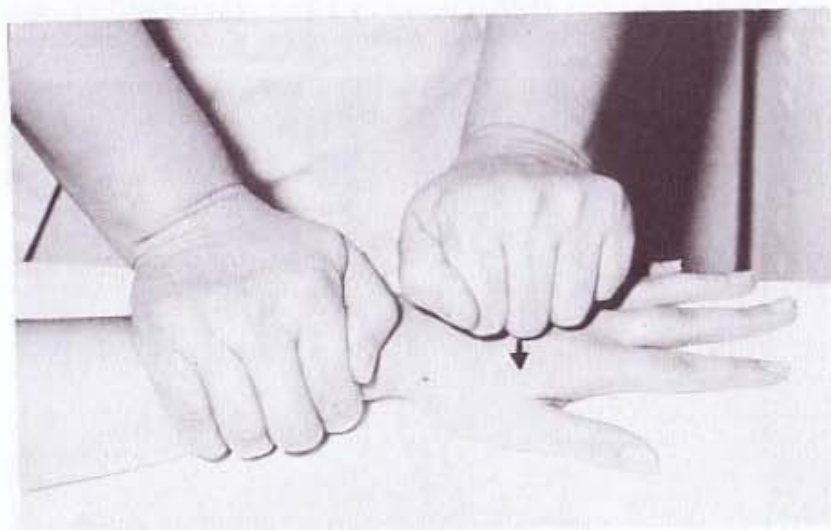
Po hnetení robíme prerušovaný stisk. Na záver hnetivých úkonov vykonávame preváľanie hornej končatiny, keď ruka masírovaného je opretá o plece maséra. Váľame celými plochami rúk smerom



Obr. 92. Krájanie prstov



a



b

Obr. 93. Naklepávanie ruky

hore od zápästia po ramenný kĺb. Pohyby rúk sú protismerné. Predlaktie položené na podložke prevádzame celými plochami rúk položených vedľa seba. Pohyby rúk sú súčasné.

Tepanie

Začína sa mäkkým (obr. 93a), a tvrdým (obr. 93b) naklepávaním ruky, ktorá je položená dlaňou na podložke. Masér ju pridžiava zhora za prsty jednou rukou a druhou rukou zovretou do päste naklepáva chrbát ruky. Po otočení ruky dlaňou nahor rytmicky naklepávame aj dlaň.

Tepanie vejárom, hrsťou, dlaňou robíme po vnútornej a vonkajšej strane hornej končatiny od zápästia po ramenný kĺb.

Tepanie päsťou vykonávame na hornej končatine približne od polovice predlaktia smerom nahor v miestach s dostatočnou svalovou vrstvou.

Po tepaní robíme šklbanie, dvojdobé a štvordobé zmetanie od zápästia po ramenný kĺb.

Chvenie

Chvejeme celou plochou ruky od pleca k zápästiu. Druhá ruka maséra pridžiava masírovanú končatinu uchopením za ruku.

Zostavu ukončujeme otriasaním a natriasaním celej hornej končatiny. Odporúča sa urobiť aj niekoľko pasívnych pohybov v jednotlivých kĺboch končatiny.

MASÁŽ ŠIJE A PLIEC

- I. Trenie – celými plochami rúk
- II. Vytieranie, roztieranie:
 1. vidličkou
 2. krúživé vytieranie
 3. malíčkovou stranou dlane
 4. medzistavecové priestory prstami
 5. nadhrebennové svaly špirálkami
- III. Hnetenie:
 1. vlnovité
 2. krúživé

IV. Tepanie:

1. vejárovité
2. päšťou
3. hrstou
4. dlaňou
5. šklbanie
6. zmetanie

V. Čhvenie:

Metodický postup

Doba trvania masáže je 20 minút. Masírovaný sedí s mierne predklonenou hlavou, horné končatiny má uvoľnené a ruky má položené na svojich končatinách. Masér stojí za masírovaným.

Trenie

Začíname trieť pod hornou šíjovou čiarou, ktorá je spojnicou stredných častí oboch nšác. Trieme celými plochami rúk (obr. 94a, b), pričom dlane sú položené na šíji a prsty smerujú pod ušnice. Hmat smeruje na plecá, kde ruky urobia kruhový pohyb. Spätne sa ruky vracajú bez tlaku k okrajom vlasatej časti hlavy. Opakovaním hmatov ruky pretrú celú oblasť nad hrebeňom lopatiek.

Vytieranie

Šiju vytierame palcom, ukazovákom a prostredníkom, t. j. vidličkou (obr. 95), ktorou uchopíme riasu svalov pod dolným okrajom záhlavnej kosti. Vykonávame spirálový pohyb smerom nadol pozdĺž svalov dovtedy, pokiaľ sa dá uchopí svalová riasa. Postupne vytierame celú oblasť šíje a oblasť nad hrebeňmi lopatiek. Ľavú stranu šíje vytierame ľavou a pravú pravou rukou. Voľná ruka pridrižiava temeno hlavy bruškami prstov a palca. Pri fixovaní temena nestupňujeme tlak silou celej končatiny.

Kruživé vytieranie (obr. 96) robíme protismernými pohybom oboch rúk položených vedľa seba spríťahnutými palcami. Hmat sa robí v smere od záhlavia na plece.

Roztíranie maličkovou stranou dlane (obr. 97) vykonávame najprv pravou a ľavou rukou, potom obojoma rukami súčasne v smere od hornej šíjovej čiary až po ramená. Pri roztíraní jednou rukou

Obr. 94. Trenie celými plochami rúk



a



b



Obr. 95. Vytieranie šíje vidličkou



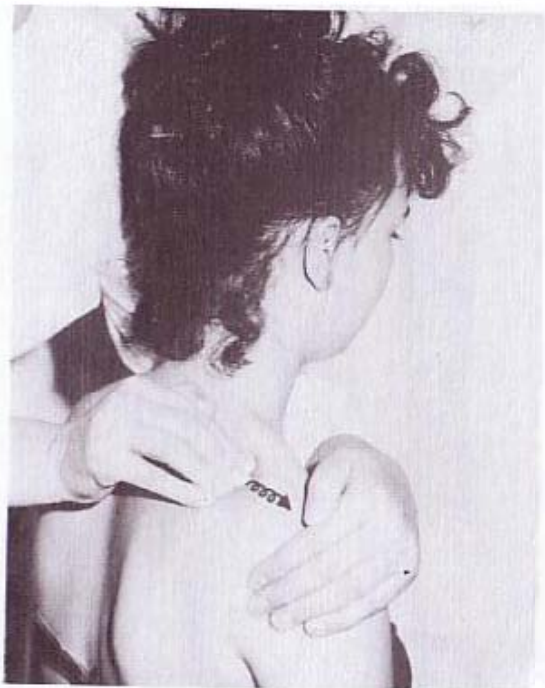
Obr. 96. Krížové vytieranie šíje



Obr. 97. Roztíranie malíčkovou stranou dlaně



Obr. 98. Vytieranie medzistavcových priestorov palcami



●obr. 99. Vytieranie nadhreb-
beňových svalov špiráfkami



a

b

pridržiava temeno hlavy vždy voľná ruka. Maľčková strana dlane robí špirálový pohyb, pri ktorom tlak zvyšujeme smerom nadol.

Medzistavcové priestory vytierame bruškami prstov – palcov súčasným pohybom do strán od záhlavia až na hrudníkové stavce (obr. 98).

Nadhrebeňové svaly lopatky vytrieme bruškami tl. – V. prsta v smere od chrčtice po nadplecok na pravej strane pravou a na ľavej strane ľavou rukou (obr. 99a). Brušká prstov robia špirálový pohyb (obr. 99b), druhá ruka uchopením za zápästie pomáha zvyšovať tlak. Hmat prispôsobujeme hrúbke svalov; u vychudnutých pacientov je tlak jemný, preto hmat robíme dľaňou.

V oblasti šíje je najčastejší výskyt zatvrdnutých miest. Tie potom, ako aj celú oblasť šíje, masírujeme bruškami prstov jednej ruky, pričom druhá ruka pridržiava plece spredu. Túto oblasť vytierame vo viacerých smeroch. Prvý smer hmatu je v boriej časti nadhrebeňových svalov a ďalšie hmaty smerujú vždy nižšie.

Hnetenie

Vlnovité hnetenie (obr. 100a, b) robíme od záhlavia k ramenám v dvoch radoch, každú stranu šíje osobitne.

Kruživé hnetenie (obr. 101) je podobné krúživému vytieraniu, iba palce sú odiahnuté od prstov.

Tepanie

Tepeme vejárom, pästou (namäkko a natvrdo), hrstou a dľaňou v smere od stredovej časti šíje k ramenu.

Tepanie vejárom robíme obidvoma rukami na jednej aj na druhej strane šíje. Po získaní manuálnej zručnosti tepeme súmerne pravou rukou na pravej strane a ľavou na ľavej strane. Tepanie vejárom nacvičujeme aj naprieč od pleca k plecu.

Pästou namäkko tepeme v oblasti šíje a plynule prechádzame na tepanie natvrdo v oblasti pliec. Pri nácviču tepeme najprv obidvoma rukami na jednej strane a po získaní zručnosti potom každou rukou zvlášť na príslušnej strane.

Hrstou, dľaňou tepeme naprieč od pleca k plecu a v tom istom smere vykonávame šklbanie a zmetanie.

Na záver zostavy je vhodné uvoľniť svalstvo šíje jemným chvením celou plochou ruky od hornej šíjovej čiary k ramenám. ●dpo-



Obr. 100. Vlnovité hnetenie

a



b



Obr. 101. Krúživé hnetenie

rúčajti sa aj pasívne pohyby hlavy všetkými smermi: predklon, záklon, úklony a rotačné pohyby.

MASÁŽ HRUDNÍKA

I. Vytieranie, rozštiepanie:

1. vytretie hrudníka a pliec
2. bočný výter hrudníka
3. krúživé vytretie bočných strán hrudníka
4. vytretie medzirebrí bruškami oboch palcov

II. Tepanie:

1. vejárovité
2. zmetanie
3. bruškami prstov

III. Chvenie:

1. v oblasti srdca celou plochou ruky

Metodický postup

Doba trvania masáže je 10 minút. Masáž hrudníka vykonávame len na osobitnú ordináciu lekára. Máme na zreteľ zdravotný stav pacienta.

jeho vek, telesnú stavbu tela, ako aj to, či ide o muža, ženu alebo dieťa. Podľa toho volíme druhy hmatov, ich rozsah a situ.

Masírovaný leží na chrbte, horné končatiny má voľne pozdĺž tela. Vychádzame z poznatkov anatomického zloženia ľudského tela a dbáme, aby masírovaný dodržiaval poľohu, lebo z praxe možno konštatovať, že pacientov zvädza dávať ruky pod hlavu.

Masér stojí po pravej strane pacienta. Pri tejto zostave treba pamätať, že masážsa robí vždy bez masážneho prostriedku. Tiež ako samostatný hmat sa nevykonáva.

Vytieranie a roztieranie

Masáž začíname vytretím hrudníka a pliec. Bočný výter hrudníka robíme celými plochami rúk s pritiahnutými prstami k ostatným prstom v smere od pazúch po posledné rebrá. Hmat vykonávame od hrudnej kosti a strednej časti hrudníka až na jeho bočnú stranu. Vynechávame vždy oblasť prsníkov a bradaviek. Masér stojí stále na opačnej strane, ako je masírovaná strana.

Kruživé vytretie bočných strán hrudníka je hmat totožný s bočným výterom hrudníka, len palce sú odtiahnuté od ostatných prstov.

Vytretie medzirebrových priestorov vykonávame bruškami oboch palcov od hrudnej kosti do strán. Postupne vytierame medzirebrové priestory v smere zhora nadol. Opäť vynechávame oblasť prsníkov a bradaviek.

Tepanie

Tepanie vejárom (obr. 102) navčujúme v hornej (obr. 102) a dolnej časti (obr. 103) hrudníka z jednej strany na druhú. Hmat u mužov môžeme robiť oblúkovito z hornej časti hrudníka na dolnú s vynechaním prsníkových bradaviek tej istej strany. Po pretepaní jednej strany hrudníka plynule prechádzame tepanie druhej strany. Tieto dva spôsoby tepania na cvičení navzájom striedame.

Pri tepaní bruškami prstov sú smery hmatov rovnaké ako pri tepaní vejárom. Tepeme bruškami vyrovnaných prstov (obr. 104) aj mierne zohnutých prstov (obr. 105). Bruškami prstov tepeme najmä deti, citlivých pacientov a štipkou (obr. 106) dospelých a telesne zdatnejších.



Obr. 102. Tepanie vejárom v hornej časti hrudníka



Obr. 103. Tepanie vejárom v dolnej časti hrudníka



Obr. 104. Tepanie bruškami vyrovnaných prstov



Obr. 106. Tepanie štipkou



Obr. 105. Tepanie bruškami zubatých prstov



Obr. 107. Chvenie v oblasti srdca

Chvenie

Po nárazových úkonoch prechvejeme srdcovú oblasť (obr. 107) s cieľom dosiahnuť relaxáciu svalstva v tejto oblasti a celkový upokojujúci účinok, čo vyvoláva príjemný psychický stav pacienta. Ruku položíme na ľavú bočnú stranu hrudníka v mieste srdcovej oblasti a za intenzívneho chvenia ju posúvame do stredu hrudníka. Po dosiahnutí okraja hrudnej kosti sa hmat končí prážným odťahnutím ruky od povrchu tela.

MASÁŽ TVÁRE

I. Vytieranie:

1. čelo
2. kruhové svaly oka
3. nos a podočnicové oblúky
4. od okraja nosa
5. horná a dolná pera
6. brada
7. krk pod bradou

II. Hnetenie:

1. vlnovité
2. krížový hmat
3. pretláčanie

III. Tepanie – rytmicky prstami oboch rúk

IV. Chvenie:

1. vidličkou
2. hruškou (šúpkou)

Metodický postup

Doba trvania zostavy je 15 – 20 minút.

Pacient pri masáži leží na chrbte a masér sedí za jeho hlavou. Masáž tváre možno robiť aj tak, že pacient sedí a masér stojí za alebo pred ním. Zo skúsenosti sa však odporúča poloha v ľahu, ktorá je pre pacientov najpohodlnejšia. V tejto polohe sa im najlepšie uvoľní svalstvo tváre a pre maséra je poloha v sede menej únavná.

Používame nedráždivé krémy bez výživných účinkov. Pred začatím masáže si treba zopakovať kosti a svaly tváre, ich začiatok, priebeh a úpon. Tieto vedomosti sú dôležité pre dodržiavanie smeru jednotlivých hmatov.

Smer hmatov je zväčša od stredu tváre do strán, na spánky a k ušniciam. Súčasne s tvárou je dôležité premasírovať aj svalstvo krku.

Vytieranie

Začíname vytieraním čela bruškami prstov oboch rúk (obr. 108). Hmat robíme od stredu čela na spánky, kde niekoľkokrát bruškami prstov zakrúžime. Hmat opakujeme asi štyrikrát.

Bruškami dvoch alebo troch prstov vytrieme kruhové svaly očí kruživým pohybom (obr. 109).

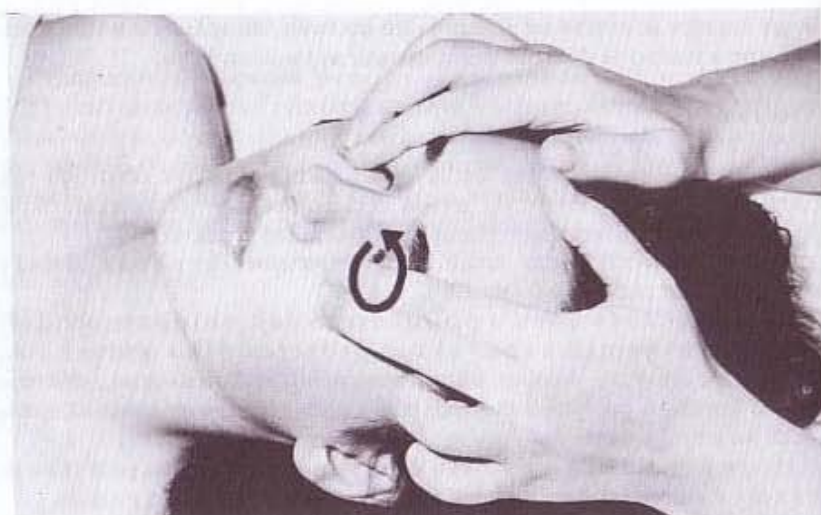
Vytriete chrbta nosa a podočnicových oblúkov (obr. 110) robíme bruškami ukazováka a prostredníka oboch rúk. Hmat sa začína na dlanom okraji kosteného podkladu nosa, smeruje k jeho koreňu a po vytrení dolných očíkových oblúkov sa končí na spánkoch zakrúžením.

Hornú a dolnú peru vytrieme ukazovákmi a prostredníkmi v smere od stredu pier k ušniciam (obr. 111).

Bruškami štyroch prstov oboch rúk vytierame bradu opäť od stredu k ušniciam (obr. 112).



Obr. 108. Výter čela bruškami prstov



Obr. 109. Výter kruhových svalov očí



Obr. 110. Výter chrbta nosa a podočnicových oblúkov



Obr. 111. Vyčísťovanie pier



Obr. 112. Vyčísťovanie brady



Obr. 113. Vytieranie oblasti krku

Oblasť krku vyčierame prstami oboch rúk striedavo v smere od kľúčnych kostí po bradu (obr. 113).

Hnetenie

Vlnovité hnetenie (obr. 114) vykonávame na čele, na nadočnicových oblúkoch, na lícach, na hornej a dolnej pere a na brade. Masíruje sa každá polovica tváre zvlášť.

Krížový hmat (obr. 115) robíme na čele bruškami druhého a tretieho prsta oboch rúk v dvoch smeroch v dolnej a hornej časti na každej polovici čela. Brušká mierne ohnutých prstov položíme na dolnú časť čela pri jeho strede. Prsty vytvoria riasu v tvare kríža a za mierneho tlaku na čelovú kosť robia malé krúžky v protismernom pohybe. V smere posunu hmatu od stredu čela k spánkom prsty ruky bližšie k stredu čela preložíme na miesto prstov druhej ruky, ktoré sa posunú asi o 2 cm ku spánkovej kosti. Prsty oboch rúk vytvoria najprv vodorovnú riasu. Ďalej v tvare kríža vykonávajú brušká prstov malé krúžky s tlakom na čelovú kosť v protismernom pohybe.

Pre tláčačie (obr. 116) vykonávame prstami oboch rúk na kostnom podklade, a to na čele, lícných kostiach a na sánke.



Obr. 114. Vlnovité hnetenie



Obr. 115. Krížový hmat



Obr. 116. Pretláčanie

Tepanie

Tepeme bruškami vyrovnaných alebo mierne ohnutých prstov obidvoch rúk. Pohyby sú rytmicky jemné a hmat smeruje opäť od stredu tváre do strán.

Chvenie

Chvejeme vidličkou (obr. 117) a štipkou rúk (obr. 118).

Vidličkou robíme chvejivý pohyb od stredu čela do strán, nad a pod očnicami, v miestach hornej a dolnej pery a na brade.

Štipkou prechvejeme líca. Chvenie robíme na každej polovici tváre osobitne alebo obidvoma rukami súčasne.

MASÁŽ HLAVY

I. Hnetenie:

1. krúživé hnetenie
2. masáž klenby lebky



Obr. 117. Chvenie vidličkou



Obr. 118. Chvenie štipkou

II. Tepanie:

bubnovanie končekmi prstov

III. Vibrácie:

pozdĺžne a priečne krčenie a natiahovanie kože

Metodický postup

Doba trvania zostavy je 5 minút.

Pred nacvičovaním hnatov si treba zopakovať anatómiu lebky a postavenie rúk. Vlasya druh podkožia menia spôsob masáže. Vlasatú časť hlavy prikryjeme tenkým uterákom, ktorý si pacient drží pod bradou.

Masírovateľ sedí, masér stojí za ním a podľa potreby sa pohybuje doľava alebo doprava.

Hnetenie

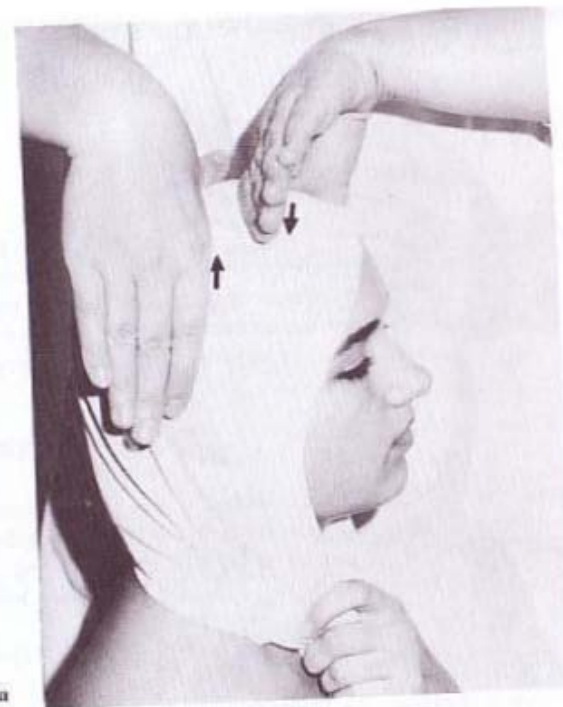
Krúživé hnetenie (obr. 119a, b) začíname robiť nazačiatku vlasatej časti hlavy radiálnymi okrajmi rúk (miesto medzi ukazovákom a palcom) s odtiahnutými palcami. Hmat vykonávame v smere od čela k záhlaviu postupne až po plece (obr. 120b). Masér stojí vždy na opačnej strane, ako robí hmat. Od čela hnetenie smeruje cez záhlavie raz na jedno, raz na druhé plece.

Masáž klenby lebky (obr. 120) robíme bruškami druhého až piateho prsta oboch rúk, ktoré sa položia proti sebe vo vzdialenosti 1 – 2 cm. Prsty sú v miernej abdukcii. Vykonávajú protismerný krúživý pohyb s postupom od čela k záhlaviu. Hmat robíme na každej strane vlasatej časti lebky v dvoch smeroch, pričom posledný hmat sa robí v strede lebky. Ruky sa premiesťujú tak, že ruka bližšia k čelu sa prikladá k prstom druhej ruky a tá sa posúva smerom k záhlaviu o 1 – 2 cm. Potom prsty oboch rúk utvoria riasu, ktorú protismerným pohybom bruškami prstov premasirujú. Masér stojí na opačnej strane masírovanej časti lebky. Miernym predklonom umožňuje pacientovi, aby si oprel hlavu o jeho hruď.

Tepanie

Z tepacích úkonov robíme bubnovanie končekmi prstov (obr. 121), vyrovnaných alebo mierne zohnutých, v smere od čela k záhlaviu.

Obr. 119. Krúživé hnetenie



a

b





Obr. 120. Masáž klenby lebky



Obr. 121. Rubnovanie končekmi prstov

Vibrácie

Priečnemu a pozdĺžnemu krčeniu a natiahovaniu kože (obr. 122, 123) venujeme osobitnú pozornosť. Precvičujeme krčenie a natiahovanie kože hlavy dvakrát k sebe a raz od seba. Postupuje sa od čela k záhľaviu a potom od jedného ucha k druhému cez temeno hlavy. Kožnú riasu krčíme a oddľafujeme radiálnymi okrajmi rúk s odtiahnutými palcami.

INDIKÁCIE KLASICKEJ MASÁŽE

Klasickú masáž vykonávanú na tele pacientov ordinuje lekár, ale masér zdravotníckych zariadeniach musí mať vedomosti z klinických predmetov a má vedieť posúdiť, pri akých ochoreniach sa masáž vykonáva. Nie je možné presne vypísať všetky ochorenia, a preto sú zhrnuté do niekoľkých okruhov.

1. **Choroby pohybových ústrojov.** Ide o subakútne a chronické kĺbové procesy, degeneratívne kĺbové poruchy, ako je napríklad porucha kĺbových plôch – osteoartróza, vertebrogénne syndrómy na podklade poruchy funkcie, tzv. nešpecifické:

- pri degeneratívnych kĺbových poruchách chrbtice, ako sú napríklad poruchy medzistavcových doštičiek – spondylózy a poruchy kĺbov chrbtice – spondylartrózy,

- ochorenia svalového aparátu, ako sú napríklad svalové bolesti – myalgie,

- svalové atrofie, ochorenie šliach a fascií a deformácie chrbtice.

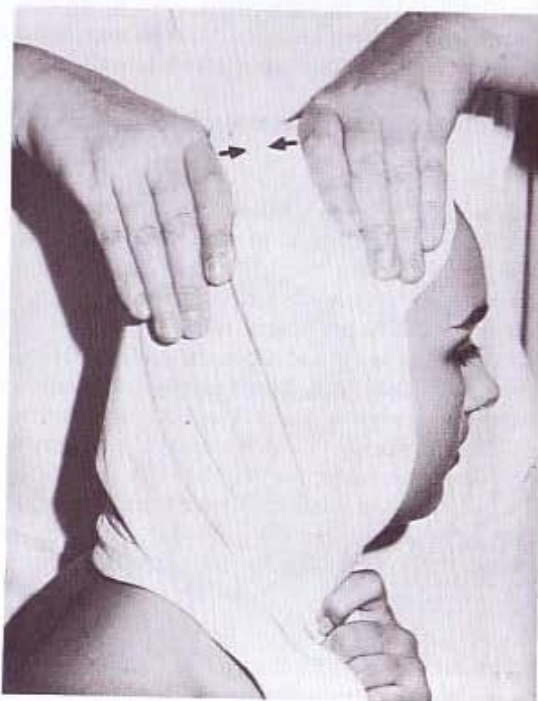
2. **Stavy po úrazoch a operáciách na kostiach a kĺboch.** Masážou odstránime zvýšené napätie svalov, zabránime vzniku kontraktúr a zlepšíme prekrvenie vaskulového aparátu, čím predchádzame vzniku preležanín. Masáž sa vykonáva v rámci celkových aktívujúcich procedúr. Masážou predchádzame sťahovaniu väziva pri hojení rán.

3. **Choroby srdca, ciev a krvného obehu.** V začiatčnom štádiu liečenia infarktu myokardu masírujeme koncové časti končatín. U kompenzovaných pacientov so srdcovocievnyimi ochoreniami robíme masáž dolných končatín v krátkych časových intervaloch. U preliečených pacientov s vysokým krvným tlakom vykonávame zostupnú masáž podľa ordinácie lekára. U dlhodobu ležiacich pacientov sa odporúča masáž brucha kvôli lepšiemu vyprázdňovaniu čriev.

4. **Choroby nervového systému.** Patria sem poruchy motorických netvov



Obr. 122. Pôčiatok krčenie
a nafahovanie kože



Obr. 123. Pozdĺžne krčenie
a nafahovanie kože

so sprievodným postihnutím svalov, poruchy a traumy mozgu a miechy s následným postihnutím svalov, ako sú hemiplegie a paraplegie.

Masáž ochrnutých končatín vyvolá u pacienta pocit telesnej pohody. Niekedy sa odporúča masáž na odstránenie opuchov. Pri masáži môžeme súčasne stimulovať hnetacími úkonmi antagonisty spastických svalov. Vykonávame ju aj pred pasívnym rozčvičovaním, najmä v oblasti ramenného kĺbu.

Pri paraplegiách v rámci starostlivosti o močový mechúr a jeho vyprázdňovanie robíme torzáujúcu masáž brucha.

Do tejto skupiny patria aj stavy po detskej obrne, hemiparézy, paraparézy, sclerosis multiplex a iné.

5. **Choroby tráviaceho traktu.** Masáž je vhodná pri zápche, najmä atonického typu, pri poklesnutom žalúdku a črevách.

6. **Choroby dolných dýchacích ciest.** Masáž sa robí pri ochoreniach s následným stuhnutím hrudníka a pomocného dýchacieho svalstva, ďalej pri emfyzéme (rozduťie pľúc), chronickom zápale priedušiek, pri bronchiálnej astme a iných ochoreniach. Masáž sa odporúča aj pri sťaženom vykašľávaní a na podporu vstrebávania zápalového výpotku.

7. **Rekonvalescencia.** Klasická masáž je účinná po ťažkých chorobách a stavoch po fyzickom vyčerpaní a svalovej únave.

KONTRAINDIKÁCIE KLASICKEJ MASÁŽE

Klasická masáž sa nevykonáva:

1. pri horúčkach, infekčných ochoreniach,
2. pri akútnych zápalových ochoreniach a pri zlyhávaní životne dôležitých funkcií,
3. pri infekciách kože a plesňových ochoreniach,
4. bezprostredne po jedení,
5. na postihnutom mieste po zápaloch žíl a trombózach,
6. pri hnačkových ochoreniach a ochoreniach s krvácaním v stolici,
7. pri naplnenom močovom mechúre,
8. v tehotnosti, dva mesiace po pôrode: masáž brucha nerobíme počas menštruácie,
9. v akútnom štádiu pri ochoreniach senzitivných nervov (neuralgie, neuritidy),
10. v miestach nádorov, materských znamienok a rôznych výrastkov na koži, ktoré nevyšetril lekár.