

POSTUPY PŘI KLASICKÉ MASÁŽI

MASÁŽ ZAD

Klasickou masáž zahajujeme vždy masáží zad.

Pacient leží na masážním stole, pokrytém čistým prostěradlem, na břiše, hlavu opírá o tvář, ruce má položené podél těla dlaněmi nahoru. Masér stojí po straně masážního stolu.

Tření

Vytírání

- v oblasti ramen a lopatek
- hladké – oběma rukama



- krouživé – oběma rukama



Začínáme třením, tj. roztíráním masážního prostředku po celé ploše zad dlouhými vlnovitými tahy – od prvních hrudních obratlů podél páteře až na hýždě. Ve směru od ramen dolů roztíráme celou plochou dlaní s roztaženými prsty, v opačném směru pracujeme hřbety rukou.

Vytírání začínáme hladkými tahy v oblasti ramen a lopatek, následují stejné hmaty s přidáním drobných spirálek. Na pravé straně zad pracujeme pravou rukou, na levé straně levou rukou.

Začínáme od páteře asi ve výši 1. hrudního obratle směrem do stran, k páteři se ruce vracejí naprázdno. Postupujeme až pod dolní úhly lopatek. Největší tlak použijeme nad hřebeny lopatek a mezi nimi.

Oblast lopatek lze rozetřít i jednou rukou, jejíž tlak zesílíme přidržením druhou rukou. Nejprve pracujeme na vzdálenější straně, potom na straně bližší. Na pravé straně zad pracujeme pravou rukou, na levé levou rukou.

Začínáme dlouhým hladkým tahem, pak přidáváme drobné spirálky.

– hladké – jednou rukou



– krouživé – jednou rukou



• v oblasti bočních partií trupu

– na vzdálenější straně trupu

Následuje vytírání bočních partií trupu, tzv. krájení na vzdálenější straně. Ruce přiložíme celou plochou dlaní s přílehlými palci na boční plochu trupu, protisměrnými dlouhými tahy propracujeme celou polovinu zad od páteře až po boční stranu trupu.

Na bližší straně pracujeme také celou plochou dlaně, ale s palci v opozici.



– na bližší straně trupu

- **v oblasti páteře**
(prostor mezi trnovými výběžky)
- podélně kolem páteře



Dalším krokem je vytírání meziobratlových prostor.

Nejprve jde o vytírání podélné – páteř zůstává mezi palci, pracujeme po celé délce páteře.

- příčně mezi jednotlivými trnovými výběžky



Následuje vytírání příčné – projíždíme mezery mezi jednotlivými obratli po celé délce páteře směrem vzhůru.

- **v oblasti mezi žebry**
- na vzdálenější straně



Pokračujeme vytíráním mezižebních prostor.

Začínáme na vzdálenější straně – pracujeme s rozevřenými prsty po průběhu žebér směrem k hlavě; pak pokračujeme na straně bližší.

– na bližší straně



- v oblasti zadní podpažní řasy

Následuje vytírání v oblasti zadní podpažní řasy.

Prsty zasuneme do pacientovy podpažní jamky a zdvihneme okraj širokého zádového svalu. Vytírání provádíme drobnými krouživými pohyby palci, pracujeme oběma rukama současně.



- v oblasti páteře

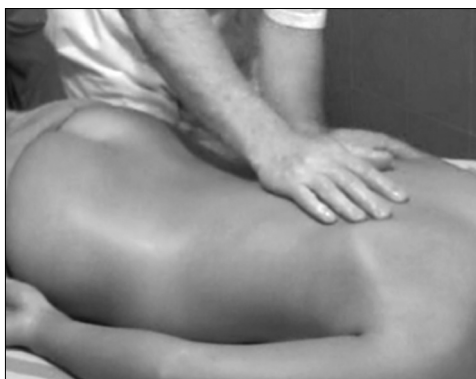
Poslední fází vytírání je tzv. podélný hřebenový hmat.

Ruce sevřeme v pěst a pracujeme hřbety rukou od bederní páteře směrem k hlavě a mezičlánkovými prstními klouby zpět.

Tento hmat se nedoporučuje provádět nad měkkými částmi boků a u příliš hubených lidí.



Hoblování



Hoblování provádíme od bederní části směrem k hlavě patkou dlaně krátkým tahem nahoru, při pohybu zpět jde pouze o lehký kontakt prsty s kůží masírovaného.

Pracujeme v pěti řadách podél páteře pravou rukou, šestá řada levou rukou:

1. po vzpřimovačích na vzdálenější straně
2. středem vzdálenější strany po lopatku
3. po vzdálenější boční straně do úrovně lopatky
4. po vzpřimovačích na bližší straně
5. středem bližší strany po lopatku
6. levou rukou na bližší boční straně do úrovně lopatky

Valchování

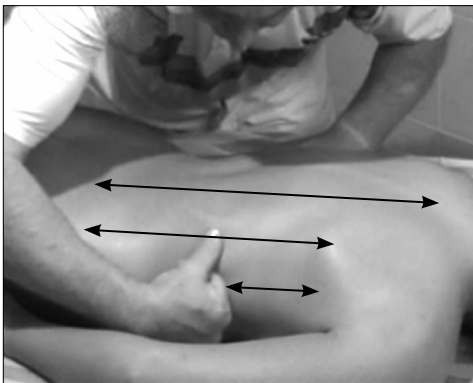


Valchování provádíme sevřenými pěstmi ve třech řadách, každá ruka pracuje na své polovině zad. Ruce máme sevřené v pěst, masáž provádíme drobnými vlnkami:

1. po vzpřimovačích od ramen po kost křížovou
2. středem zad od spodního okraje lopatek



3. po boční straně trupu od úrovně dolního okraje lopatek



Na zádech se hnětení provádí ve třech řadách na každé polovině zad:

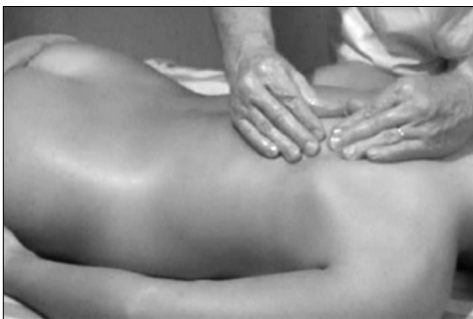
1. po vzpřimovačích
2. středem zad
3. po boční straně trupu

Vlnovité hnětení se provádí nejprve oběma rukama na vzdálenější polovině zad, pak oběma rukama na bližší polovině zad.

Můžeme postupovat dvěma způsoby: buď provedeme každou řadu tam a zpět, nebo jednotlivé řady plynule navazujeme.

Hnětení

- vlnovité



- protlačování pěstmi

Pracujeme se sevřenými pěstmi, každá ruka na své straně, opět ve třech řadách. Pravou a levou ruku střídáme.



Tepání

- vějířovité



Tepání začínáme oběma rukama vějířovitě po celé ploše zad, vyhneme se pouze oblasti ledvin. Pracujeme hranami dlaní.

- tleskání



Tleskání provádíme plochami dlaní obou rukou po celé ploše zad.

- pleskání



Pleskání provádíme plochami spojených prstů obou rukou po celé ploše zad.

- **sekání**

Sekání provádíme malíkovými hranami obou rukou po celé ploše zad. K tomuto masážnímu úkonu je nutný souhlas lékaře, neboť ovlivňuje srdeční rytmus pacienta.



- **měkkými pěstmi**

Měkkými pěstmi tepáme vzpřímo-vače na obou stranách zad, nejprve na straně vzdálenější, poté na straně bližší.



- **tvrdými pěstmi**

Tvrdými pěstmi tepáme vzpřímo-vače na obou stranách zad, nejprve na straně vzdálenější, poté na straně bližší.



- **škubání**



Následuje škubání po celé ploše zad, kterým vlastně odtahujeme kůži od podkoží.

Na závěr této části masáže ještě celá záda tepáme.

- **smetání**



Smetání provádíme na celé ploše zad.

Chvění

- **celou plochou dlaně**



Chvění zad provádíme celou plochou dlaně s roztaženými prsty – ruka vykonává energické chvění a sjíždí při tom směrem k hýždím.

Nejprve provádíme chvění rozvřenou dlaní – postupujeme ve tvaru písmene U: začínáme u ramen na vzdálenější straně zad, pokračujeme směrem dolů do bederní oblasti a po bližší straně zad se vracíme nahoru k ramenům.

- **měkkou vidličkou**

Měkkou vidličku vytvoříme roztažením druhého a třetího prstu. Chvění provádíme opět ve tvaru písmene U.



- **měkkou vidličkou s přidržením druhou rukou**

Zintenzivníme tlak měkké vidličky tím, že ji přidržujeme druhou rukou.



- **tvrdou vidličkou**

Pokračujeme chvěním tvrdou vidličkou – flektovaným druhým a třetím prstem ruky, a sice opět ve tvaru písmene U.



- **tvrdou vidličkou s přidržením druhou rukou**



Zintenzivníme tlak tvrdé vidličky tím, že ji přidržíme druhou rukou.

Pasivní pohyby



Na závěr provedeme protažení zádočných svalů masírovaného. Pravou rukou zafixujeme oblast bederní a křížové páteře, levou ruku zasuneme na hrudní kost a tahem nahoru od podložky trup pacienta lehce nadzvedneme.