

Sportovní masáž



Dominik Volavý 2013, www.ascm.cz; www.omasazi.cz

Obsah

1. Úvod.....	4
2. Historie masáží.....	7
3. Účinky masáže.....	8
4. Masáž a její druhy.....	9
5. Indikace.....	11
6. Kontraindikace.....	11
7. Hmaty sportovní masáže.....	12
8. Pomocné masážní prostředky.....	13
9. Sestavy sportovní masáže.....	15
10. Masáž dolních končetin – zezadu.....	16
11. Masáž dolních končetin – zepředu.....	17
12. Masáž kolene.....	18
13. Masáž zad.....	18
14. Masáž šíje a plecí.....	19
15. Masáž horních končetin.....	20
16. Masáž břicha.....	21
17. Masáž hrudníku.....	21
18. Masáž hlavy.....	22
19. Hygienické požadavky.....	22
20. Fyzikální rekondice.....	23
21. Rekondice.....	24
22. Somatologie.....	24
23. Ortopedická protetika.....	31
24. Etický kodex.....	33
25. První pomoc pro sportovní maséry.....	34
26. Psychologie – komunikace	36

1. Úvod

Tato skripta vznikla pro studenty masérských rekvalifikačních kurzů. Poskytují soubor všech informací nezbytných pro výkon Sportovní masáže. Studenta provádí od samotných začátků až po odborného maséra, který je schopen vyšetřit a indikovat správnost masáže a poradit v následující regeneraci/rekondici. Tato učebnice poodhaluje tisícileté kouzlo nejstarší formy léčby – léčba dotekem. Zároveň nám ukazuje moderní postupy při řešení současných civilizačních chorob a problémů.

Diagnostika, dotek a komunikace jsou tři základní pilíře pro kvalitní masérskou praxi. Zkušený masér musí umět určit správnost masáže, následně ji vykonat a klientovi poradit, jak dále postupovat při regeneraci/rekondici.

Mějte prosím na paměti, že jednou z nejpodstatnějších složek výkonu masáže je přizpůsobení se. Každá masáž by měla být klientovi „šitá na míru“ a neměla by být příliš tvrdá ani jemná, dlouhá ani krátká, hlavně by však neměla být nudná. Práce maséra je kreativní řemeslo, kde se meze nekladou, není to jen opakování pár naučených hmatů. Každý masér se praxí stále zlepšuje a zdokonaluje SVŮJ STYL.

Masérská činnost nám umožňuje neustálé zdokonalování. Naučte se vlastní styl a stále jej vyvíjejte.

Doporučuji používat masážní oleje HATAY. Více na www.hatay.cz



Tato a další skripta naleznete na webu: www.omasazi.cz

Sportovní masáž

Sportovní masáže jsou v podstatě jen určitou modifikací klasické masáže. Pouze za určitých podmínek měníme intenzitu, rychlost a pořadí hmatů. Tato masáž nám může sloužit k nabuzení organismu na výkon, na zklidnění, na uvolnění po výkonu, pro akutní relaxaci svalu (křeč), pro zahřátí svaloviny, pro psychickou rovnováhu apod.

Ve světě sportu se tento druh masáže stal naprosto nedílnou součástí regenerace a posílení organismu, „nastartování“ svalů a přípravě na zátěž. Žádná jiná procedura nemůže tuto masáž nahradit. Sportovní masáž vyžaduje zručnost a znalosti maséra a zároveň podněcuje jeho improvizční schopnosti. Sportovní masér nemívá k dispozici vonnými olejíčky provoněnou luxusní masérnu, nýbrž se musí smířit se šatnou (to ještě v lepším případě), nebo jen dekou položenou na zemi kdesi v přípravné zóně sportovce. Masér musí mít dobré znalosti anatomie, první pomoci a jiných regeneračních procedur. Nesmí se bát zakročit při úraze, protože je většinou první, kdo u postiženého sportovce je.

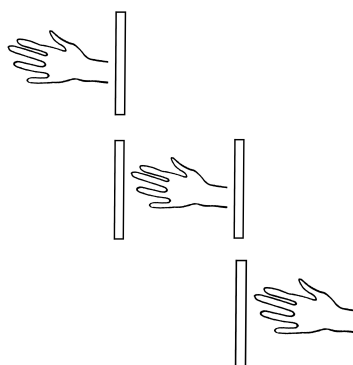
Sportovní masér někdy zastupuje pozici týmového psychologa. Většinou má přehled o všech hráčích v rámci týmu a ví jak vytvářet správnou „týmovou chemii“.

Pro dokreslení takřka ideálních vlastností a získání autority jsou potřeba znalosti i z oboru výživy a kompenzačního cvičení. Musí umět poradit, co jíst v den výkonu a po výkonu. Jak se správně stravovat během přípravného období apod. Musí umět poradit, jak si může sám sportovec protáhnout jakoukoliv svalovou skupinu, musí vědět jaké svaly je třeba ještě posílit, naopak jaké je třeba uvolnit. To všechno jsou aspekty pro dobrého sportovního maséra.

U sportovní masáže více než u kterékoliv jiné je nutná správná indikace masážního prostředku. Tento výběr je zohledněn podle výkonu, ročního období a teploty. Uvážený výběr masážního prostředku má přímý vliv na výkon sportovce. V dnešní době je na trhu velké množství různých olejů, emulzí, gelů atd. Jsou k dispozici zahřívací, chladící, ochranné a různé další. Např.: nemůžeme v létě v parném dni před závodem namazat maratonského běžce hřejivou mastí – zřejmě by nedoběhl (přehřál by se), plavci před závodem mají zákaz se čímkoliv mazat. Aplikaci všech těchto prostředků si vyzkoušíme v době tréninku, takže při závodech a zápasech aplikujeme již známé a prověřené „masti“. Zamezíme tím vznik alergických reakcí či jiných komplikací.

Rozhodujícím faktorem pro správnou aplikaci sportovní masáže je čas, kdy ji provádíme. Sportovní masáž rozdělujeme na několik skupin a to dle načasování:

- 1. před výkonem** - a) dříve před výkonem
b) blíže k výkonu
c) bezprostředně před výkonem
- 2. v průběhu a mezi výkony** – a) aktivační (tonizační)
b) uklidňující
- 3. po výkonu** – a) bezprostředně po výkonu
b) dříve po výkonu



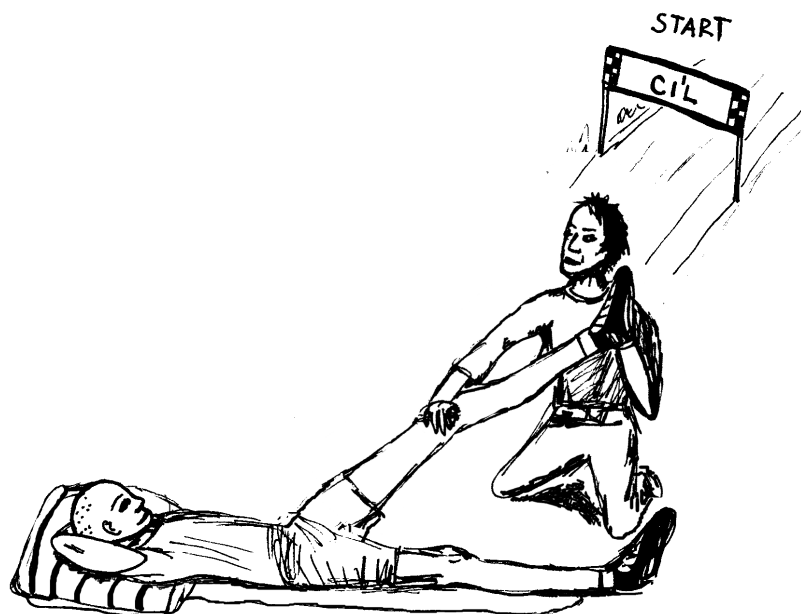
Další dělení sportovní masáže je dle aktuální potřeby:

- a) tonizační
- b) relaxační

ad a) **Tonizační sportovní masáž** provádíme pro nabuzení svalů a organismu na výkon. Můžeme ji provádět před výkonem, během výkonu i mezi výkony. Po výkonu je spíše nevhodná. Řazení hmatů je rychlé, spíše náhodné. Efekt je rychlé zahřátí a prokrvení svalů – aktivizace organismu. Masáž je krátká, obvykle jen pár minut. Sval nemusí být maximálně relaxován. Používáme chladivé nebo hřejivé masážní prostředky, zejména gely. Masáž je vhodné spojit s protažením.

ad b) **Relaxační sportovní masáž** se provádí pro zklidnění a uvolnění svalů a organismu. Využívá se zejména po výkonu. Řazení hmatů je pomalé a dle potřeby silné. Posloupnost hmatů je tření, vytírání – roztírání, hnětení, tepání, chvění, tření. Sval musí být uvolněn. Při masáži dolních končetin je třeba končetiny podložit, aby byly výše nad tělem. K masáži používáme oleje nebo emulze. Vhodné spojení s protažením.

Pokud dojde k okolnosti, kdy je sportovec poraněn a není k dispozici lékař, musí „zasáhnout“ masér. Tím, že k poraněnému sportovci běží, dává najevo, že má opravdu zájem a nebojí se pomoci. Po přiběhnutí pokládá automaticky jednu ruku na tělo raněného, tím ho podvědomě zklidňuje. Zároveň zjišťuje stav a druh úrazu. Klidné a rozvážené jednání je základním kamenem zvládnutí této situace. Nikdy nevyvoláváme paniku, naopak se snažíme o vytvoření klidného jednání.



2. Historie masáží

Masáž je nejstarší forma léčby. Byla využívána pro své blahodárné účinky - odstranění únavy, zlepšení tonu, osvěžení, zmírnění až odstranění bolesti, zlepšení pohyblivosti, kondice, zdraví.

Původ slova masáž – z řeckého Masso(e) – hnětení, mačkání

Egypt – 5000 př.n.l. – 1. zmínky o masážích

Čína – 3700 př.n.l. – součást péče o tělo a léčebný prostředek



550 př.n.l. – dochované práce p. Konfuciuse – učitel, doporučoval tepání hrudníku.

V této době byla v Číně lékařsky zaměřená vysoká škola (1. na světě), učili masáže.

16. stol. n. l. – vyšla velká encyklopedie, podrobný popis základů masáže

Masáže provozovali pouliční maséři. Rodiny začínaly den masážemi - prováděly to mladé dívky již od 4 roků. K ranní masáži patřilo našlapávání. Každá oblast tehdejší Číny vytvářela vlastní techniky (využívají dodnes).

Indie – 1800 př.n.l. – masáže patří do každodenní osobní hygieny.

Masáž popisována i ve Védách.

K masáži se provádělo umytí jazyka a masáž jazyka, proplachování dutin a mazání olejičky.

Japonsko – přechod letopočtu – masáže spojovány s vodními procedurami, používaly se paličky, válečky, metličky – základy mechanoterapie.

Asiřané, Babyloňané – ve městě Ninive se našla alabastrová váza, kde byla vyobrazena masáž.

K masáži se využívaly různé masti a oleje.

Řecko – 400 př.n.l. – p. Hippokratés – vědec a lékař, používal a popisoval masáže.

Pomocí masáží léčil zlomeniny, zdůrazňoval automasáže.

Řím – velmi vyspělá kultura. Příprava gladiátorů (tehdejší vrcholoví sportovci)

Galénos – lékař a trenér gladiátorů, zakladatel sportovní masáže

Gladiátoři a vojáci ovládali automasáže.



V Římě vznikaly lázně (Thermy), kde byly čítárny, obrazárny, manikúra, pedikúra, úpravna vlasů, masérny apod. Masážní stoly byly z mramoru a vyhřívané (horkou vodou). Každý Říman měl možnost jednou za život tyto lázně navštívit zdarma. V lázních učili masáže/automasáže (poradenství). Životní styl byl na velmi vysoké úrovni.

Používali masážní prostředky: oleje s přísadami pryskyřice, dřeva, kořenů, plodů a jemného písku.

Ve středověku nastal velký úpadek kultury v péči o tělo (mor, viry).

Arábie – Arabové drželi kulturu těla. Ibn Sína – léčitel, zdůrazňoval hygienu a péči o tělo.

Od Arabů proniklo toto myšlení do Turecka, Persie až na Kavkaz.

U arabské masáže se často masíruje nohama (našlapávání).

Slované – používali hodně tepání, březové metličky, parní lázně a masti s výtažky rostlin.

Masírovali medvědíím a psím sádlem. (1. zmínky o masáži v Evropě – 16. stol.)

18. stol. p. Hoffman – němec, popsal fyziologické účinky masáže a zdůrazňoval, jak je důležitá k upevňování zdraví.

Vznik kosmetické masáže.

Nedostatečná hygiena.

19. stol. – zakladatel evropské masáže mnich Peer Ling – misionář, kterého při cestách po orientu vyléčil přidělený sluha, kterého si později přivezl do Evropy.

V roce 1813 byla ve Stockholmu založena škola pro maséry.

Zabludowski - v Petrohradě zřídil školu pro maséry, později i v Berlíně

- psal o masáži, jak je důležitá, o fyziologii, popisoval hmaty a účinek masáže

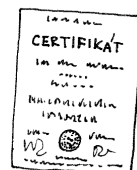
Švédskou a finskou masáž si osvojili Američané na OH v r. 1900. Na dalších OH v r. 1912 byli díky masážím velmi úspěšní – naučili se perfektní postup sportovní masáže.

20. stol. – v r. 1906 vznikla 1. česká publikace „O masáži“ – autor Chlumský – základ české masáže (odvozena od Linga a Zabludowského).

30. léta – Cmunt – příručka provádění masáží v lázních

1934 – možnost získání **masérské licence** – od tohoto roku se staly masáže řemeslem (zasloužil se Jaroš)

60. léta – reflexní masáže u nás, Žaloudek



3. Účinky masáže

Mechanický účinek: odstranění únavy po namáhavém výkonu, zmírnění bolesti – zrychlení krevního a mízního systému – podpora návratu žilní krve a mízy z periferie do centra, urychlení toku mízy a vstřebávání cizorodých látek – platí jen pro hmaty, které návrat krve a mízy mohou ovlivnit

Biochemický účinek: uvolňování chemických, nejčastěji histaminových látek – rozšíření kapilár, zčervenání, zvýšení teploty – zlepšení celkové látkové výměny a výživy. Nastupuje okamžitě

v místě působení a na vzdáleném místě

Reflexní účinek: prostřednictvím reflexních cest dochází k ovlivňování povrchu kůže a vnitřních orgánů

Místní účinek :

- odstranění zrohovatělých vrstev kůže
- zvýšení sekrece potních žláz
- normalizace napětí kůže
- urychlené vyprazdňování povrchových žil a lymfatických cév
- zvýšené prokrvení
- vstřebávání otoků, výpotků a krevních výronů
- odstranění únavových látek
- zlepšení výživy
- zlepšení svalové činnosti

Vzdálený účinek: zprostředkován převážně reflexně, projevuje se změnou prokrvení a zlepšením činnosti hluboko uložených tkání a orgánů

Celkový účinek :

- změna vegetativní rovnováhy
- zvýšení látkové výměny
- změna vnitřního prostředí a činnosti žláz s vnitřní sekrecí
- uklidňující nebo povzbuzující účinek na tělesnou výkonnost
- vliv na stav CNS, který zpětně ovlivňuje periferní orgány a jejich funkci

Všechny účinky se projevují u každé masáže.

Tyto účinky jsou závislé na:

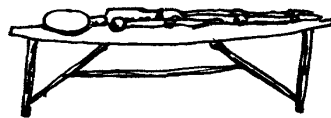
- ▶ druhu podnětu
- ▶ intenzitě a době trvání
- ▶ místě působení
- ▶ reaktivitě organismu
- ▶ počtu opakování
- ▶ rytmu a směru
- ▶ masážním prostředku
- ▶ stavu, věku, odolnosti a konstituci klienta
- ▶ volbě hmatů a vybavenosti maséra

4. Masáž a její druhy

- procedura speciálně využívaná k tělesnému a psychickému zdraví, k posílení organismu, zvýšení výkonnosti, odolnosti, vzhledu a k léčení nebo doléčování

Dělení masáží podle:

- ▶ účinku
- ▶ způsobu provedení
- ▶ medicínských oborů
- ▶ orgánů
- ▶ zaměření



Podle zaměření:

- masáž léčebná – k léčení, doléčování – zdravotníci (na lékařský předpis)
- masáž rekreační – k osvěžení a odstranění únavy
- masáž sportovní – přípravná, pohotovostní, povzbudivá, zklidňující, odstraňující únavu
 - › sportovně kosmetická
 - › sportovně léčebná
 - › automasáž
- masáž kosmetická – obličejový lifting

Podle způsobu provedení:

- útrobní orgány
- přístrojová – žádný přístroj nemůže nahradit ruce
- vodní
- klasická, sportovní
- reflexní – segmentová, vazivová, periostová

Působení masáže na organismus – velmi kladné pro tělesný i psychický stav, zlepšení svalové i kloubní činnosti, vhodné při rekonvalescenci po úrazech

Masáž působí na:

1. **povrch těla** (kůže) - překrvení, zarudnutí, výživa buněk, zlepšení činnosti
- pokožka se stává pružnější, vláčnější, pevnější
2. **podkoží** – ukládání podkožního tuku, jizvy, srůsty – nemožnost volného skluzu jednotlivých vrstev
3. **svaly** – zlepšení prokrvení a výživy, odplavování únavových látek (kyselina mléčná, histamin, laktát, adrenalin), zrychlení krevního a mízního řečiště
4. **kloubní struktury** – (vazy, šlachy, výstelky, chrupavky), zlepšení pohyblivosti, zmenšení bolesti, vstřebávání výpotků a otoků, zlepšení výživy
5. **periost** – zlepšení výživy, zmírnění bolesti

Během masáže dochází také k ovlivnění nervové soustavy, kardiovaskulárního systému, dýchání, trávení a vyměšování.

Masáže upravujeme podle aktuálních potřeb klienta.

5. Indikace



– doporučení, kdy je masáž žádoucí

Všechny stavy, kdy potřebujeme zlepšit výživu svalů jejich odolnost, pružnost, sílu a pohotovost.

Chronické postižení pohybového aparátu, poúrazové stavy, revmatické stavy, stavy po infarktu myokardu, onemocnění dýchacího systému. Zlepšení fyzického i psychického stavu. Zvýraznění regenerace a relaxace.

Vždy využíváme k zlepšení zdravotního stavu klienta!

6. Kontraindikace



– faktory zabráňující provádění masáží:

1. **trvalé** – nikdy nesmíme masírovat
2. **dočasné** – dnes nesmíme, příště třeba ano
3. **částečné** – na část nesmíme
4. **celkové**

Trvalé: u chronických stavů (vrozená krvácivost, nádorová a jiná závažná chronická onemocnění)

Trvalé/částečné: místa, která musíme vždy vynechávat (krajina třísel, podpaží, loketní jamka, trny obratlů, prominující plochy kostí, krk zepředu, u žen prsa, u mužů prsní bradavky, pohlavní orgány, hrany kostí a u žen oblast pánve a břicha v období těhotenství a menstruace)

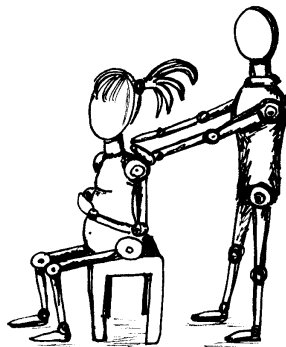
Dočasné/částečné: zanícená kůže, poškozený povrch, bodnutí hmyzem, uštknutí hadem, křečové žíly

Částečná u zdravých: stejná jako trvalé/částečné, klient by měl být před masáží vyprázdněn

Částečná u nemocných: zánět (infekční, alergický, chemický), poškozený povrch kůže (spálenina, bodnutí hmyzem, uštknutí hadem), křečové žíly (místně), výrony, natržení svalů, vřed, znaménka, bolesti břicha

Celková u zdravých: vysoká únava nebo vyčerpání, po vydatném jídle (plný žaludek), masírovat nejdříve 2 hod po jídle

Celková u nemocných: infekční onemocnění, horečka, malátnost, krvácivost, zhoubná onemocnění, hnisavá onemocnění kůže



7. Hmaty sportovní masáže

1. **Tření**
2. **Vytírání, roztírání**
3. **Hnětení**
4. **Tepání**
5. **Chvění**

Hmaty u sportovní masáže provádíme bříšky prstů, plochou prstů a dlaně, částí dlaně (patkou), plochou celé ruky, hřbety prstů, boční stranou prstů, články prstů, hřbetem ruky.

V postupu může dojít k obměně 2. a 3. sady hmatů. Můžeme tedy provádět hnětení před vytíráním/roztíráním.

1. **Tření** - základní hmat, směr dostředivý, nanesení masážního prostředku, intenzita mírná, jen na propracování povrchové části kůže a podkoží
 - příprava organismu na větší (hlubší) působení - „mechanické předebrání“
 - nejuniverzálnější hmat, kterým můžeme masáž kdykoliv prokládat
 - Třením celou masáž začínáme i končíme. Úvodní tření provádíme po celé ploše masírovaného segmentu. Masírujeme celou dlaní a pohmatem si všímáme stavu masírované části – požíváme jako vyšetření. Závěrečné tření používáme ke zklidnění organismu po masáži.
 - provádíme tak dlouho, dokud masírovaný terén není důkladně prohřátý a připraven k dalším masážním úkonům - dlouhé, táhle tahy jednou nebo oběma rukama.
2. **Vytírání, roztírání** - účinek do hlubších vrstev, směr dostředivý, zvýšená intenzita, nejdelší část masáže, počáteční tlak hmatu stupňujeme
 - těmito hmaty zasahujeme svaly, šlachy, úpony, tukovou tkáň, kloubní systémy – z velké části pracujeme v mezisvalových a mezikostních rýhách
 - ovlivňuje se vstřebávání otoků, výpotků a metabolických usazenin
3. **Hnětení** - propracování zejména velkých bříškatých svalů, směr dostředivý, intenzita vysoká
 - kvalitní úchop zajistí potřebné propracování svaloviny - svaly musí být relaxované - hmaty se často provádí ve třech řadách

Hmaty:

- a) **Vlnivé** – často využívaný a účinný hmat. Charakteristické vytvoření větší řasy, kterou protichůdným pohybem zpracováváme oběma rukama. Provádí se podél svalů. Palec v opozici proti prstům druhé ruky vytváří řasu, kterou krouživým pohybem dostředivě posouvá.
- b) **Krouživé** – palec v opozici ostatním prstům. Provádí se na vyvinuté svalovině. Krouživě nadzvedávání a dostředivě posouvání svaloviny.
- c) **Přerušovaný stisk** – krátké vydatné uchopení a odtažení (stisk – uvolnění - stisk...). Jednou nebo oběma rukama současně. Pozor na štípání.
- d) **Převálení** – provádí se na končetinách. Protichůdným pohybem dlaněmi obou rukou. Postup dostředivý.
- e) **Protlačování** – provádí se na vyvinuté svalovině nebo na dlouhých velkých plochách (záda) - pěstí, špetkou, patkou.
- f) **Finské hnětení** – provádí se na končetinách. Natažené palce v průběhu svalového bříška jsou v opozici prstům stejné ruky. Dochází k nahrnování a povolování svaloviny.

4. **Tepání** – nárazové úkony. Rytmičtý pohyb stejným tlakem. Směr dostředivý. Propracování všech vrstev tkání až k okostici. Intenzita silná. Provádí se střídavě oběma rukama. Masérova ruka v zápěstí uvolněná. Tonizuje svaly. Nezastavovat na jednom místě (práh citlivosti). Plynulé přecházení od jednoho k dalším nárazovým úkonům. Pohyb po celém masírovaném terénu. Projev manuální zručnosti maséra. Tepeme oběma směry (dostředivě intenzivně, odstředivě lehce a v malé kadenci). Pozor na kontraindikace (především na kostní výběžky). Dochází k silnému prokrvení masírovaného segmentu. Při tepání zad je ovlivněna činnost srdce. Před zahájením tepání je třeba klienta upozornit, že přijdou nárazové hmaty – komunikace. Pro maséra velice namáhavá část masáže.

Hmaty:

- a) **Tvrdá pěst** – jen na vyvinuté svalovině, kotníky prstů
 - b) **Pěst s přidržením** – 3x na jednom místě (provádí se pouze na hýždích)
 - c) **Měkká pěst** – ruka v pěst, náraz malíkovou stranou
 - d) **Hrst** – prsty lehce ohnuté
 - e) **Dlaň** – prsty propnuté
 - f) **Vějíř** – malíkovou stranou, prsty volné, zápěstí uvolněné
 - g) **Sekání** – malíkovou stranou, prsty u sebe, pohyb vychází z lokte, pouze na zádech v oblasti srdce
 - h) **Škubání** – rychlé nabírání a pouštění svaloviny prsty, pozor na štípání
 - i) **Smetání** – rychlé pohyby prstů po terénu
 - j) **Bubnování** – rytmičtý pohyby bříšky prstů (hlava, hrudník)
5. **Chvění** – vibrační úkony, směr odstředivý. Lehké hmaty k navození relaxace. Krátké, jemné, pružné otřesy povrchových tkání. Pomalý plynulý posun.

Hmaty:

- a) **Celou dlaní** – roztažené prsty, do stran, pérování
- b) **Vidlička** – 2. a 3. prst
- c) **Bříšky prstů**
- d) **Převálení břišní stěny**

Zručnost maséra se pozná, když volí správnou intenzitu, rychlost a tlak výše popsaných hmatů. Dále když dokáže určit adekvátní dobu masáže a její samotných částí a vykonává efektivní střídání hmatů k dosažení nejlepšího výsledku.

8. Pomocné masážní prostředky



Hlavním účelem masážních prostředků je zajistit přiměřený skluz (neplatí, že čím větší tím lepší) a současně dobrou přilnavost (ne velmi řídké, tuhé). Pomáhají k dokonalejšímu provedení některých hmatů, některé prostředky je umocňují, účinek masáže však nikdy nenahrazují. Některé masážní prostředky obsahují látky, které efekt masáže prohlubují (chladivé, hřejivé). Použití prostředku indikujeme zejména s ohledem na druh masáže (relaxační, tonizační apod.) a roční období (v zimě nevhodné chladící prostředky a opačně). Některé masážní prostředky mohou působit alergicky (jak

pro klienta tak i maséra), proto je nutné přípravek před masáží předem vyzkoušet. Také je důležité vědět jak správně prostředek, který používáme, skladovat.

Než začneme prostředek aplikovat na klienta, vždy ho nejprve nalijeme do vlastní ruky, zahřejeme a poté teprve začínáme masírovat (nikdy nelijeme přímo na klienta). Prostředek máme vždy po ruce, abychom mohli během masáže kdykoliv dávkovat. Klienta poučíme, jak dlouho si má prostředek nechat působit, a kdy jej následně smýt.

Dělení:

a) **mýdla**: dříve hojně využívána (dnes už jen zřídka), nízká cena, dostupnost, snadná smývatelnost; nevýhoda - rychlá vstřebatelnost (špatný skluz)

b) **pudry** (zásypy) - základem je směs látek s příměsí:

- anorganické
- divergenční
- používáme tam, kde musíme terén vysušit
- skluz a přilnavost nevyhovující - příliš dusí a ucpávají póry

c) **lihové přípravky** (mazání):

- dlouholetá tradice, domácí produkce
- osvěžení po únavě, při otocích, při nevolnosti (na břicho)
- masáž hlavy při bolestech – chladivé reflexní působení
- působí krátkou dobu, nehodí se na dlouhotrvající masáž
- rychlejší odpařování než voda, silně odolná
- Skluz nevyhovující, špatná přilnavost
- desinfekční – antibakteriální účinek – používají se spíše na závěr sportovní masáže
- patří k moderním přípravkům – podle určité látky přidané do lihového základu

d) **tukové přípravky**:

- tekuté (olej) a polotekuté (masti, krémy) – rostlinného nebo živočišného původu
- dnes nejpoužívanější, snadná dostupnost
- možnost kombinace s různými příměsí (vonné esence)
- dobrá vstřebatelnost – zajištění správného účinku přidaných látek
- dobrý skluz a přilnavost
- používá se od starověku (olivový olej) – indiferentní, vepřové sádlo
- lavdin (z ovčí vlny)
- minerální prvky (vazelína, parafínové oleje) – vliv vazelínové masti (kyslík, teplota světlo)
- masti oxidující (žlutavé)
- nevýhody: ucpávání pórů (u některých) a vodivost

e) **emulze**:

- obsahují určité množství tukoviny asi 15 %

- 2 složky: voda a olej + emulgátor (jinak by se voda s olejem nespojila)
- není to rosol, ale emulze
- O/V olej ve vodě – více vodnaté
- V/O voda v oleji - více mastné
- vynikající medicínské vlastnosti
- velmi dobrý skluz a přilnavost
- dobře vstřebatelné a smývatelné - neucpává póry (pokožka se báječně potí)
- může být obohacena o přívěsné látky
- největší uplatnění u sportovních masáží

f) embrokace:

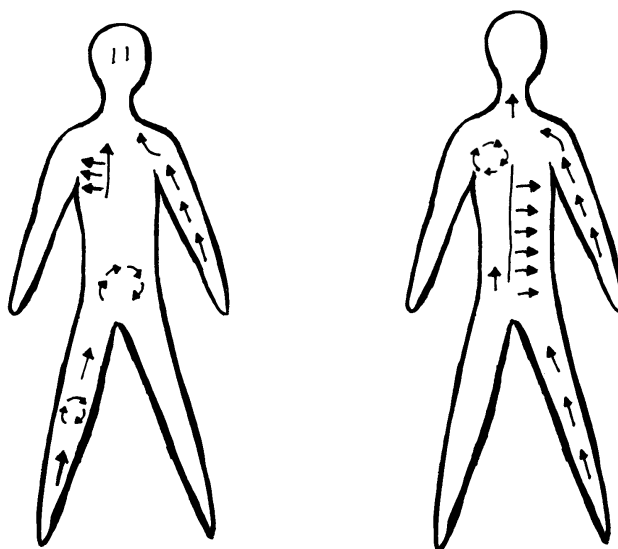
- všechna speciální mazání
- většinou tekutá s významným procentem tuku
- používala se v Anglii u chovu koní
- více procent oleje se provádí na jizvách a má léčebné účinky
- obsah vitamínu E kladně působí na pokožku

9. Sestavy sportovní masáže

V této sekci jsou vypsány všechny oficiální postupy jednotlivých masážních segmentů. Veškeré hmaty vedeme směrem dostředivým. Jen u chvění se postup liší – hmaty provádíme odstředivě. Intenzita působení u masážních sestav se zvyšuje. Úvodní hmaty při masáži začínáme volně a postupně přidáváme tlak. Stejný postup volíme i u jednotlivých hmatů. Každý hmat začínáme pozvolným tlakem a při dalším opakování hmaty zintenzivňujeme.

Při úvodních hmatech působíme slabým tlakem také proto, abychom si mohli provést pohmatovou diagnostiku. Toto vyšetření nám slouží k určení správné intenzity a postupu masáže.

Než začneme aplikovat samotnou masáž, uložíme klienta tak, abychom mu zajistili dostatečný komfort a svaly byly maximálně relaxované.



10. Dolní končetina – zezadu

Klient by měl být dopředu informován o hygieně. Klient leží na břiše tak, že kotníky přesahují lehátko. Masér stojí vždy na straně masírované končetiny. Je potřeba klientovi zajistit maximální komfort (podložení břicha, bérce, můžeme i hrudník, břicho, přikrytí nemasírované končetiny). Masér dbá na hygienu, vybere vhodnou emulzi a nezapomíná na komunikaci. Dává pozor na křečové žíly.

1. **Úvodní tření** – mechanické předehtátí (celá masírovaná plocha od konečků prstů až po hýždě). Důkladné prohřátí svaloviny na celé končetině. Masáž můžeme kdykoliv proložit třením.
2. **Vytírání, roztírání** – nejdelší část masáže, důkladné propracování celého masírovaného terénu

- a) vytření prstů u nohou (bříšky prstů a palci)
- b) vytření chodidla (palci a thenarem, prvně jemněji, následně pro větší intenzitu vytřeme palci. Chodidlo vytíráme i pěstí od prstů k patě)
- c) boční strany paty
- d) převálení paty (sepnutýma rukama)
- e) provrtání paty (článkem druhého prstu)
- f) vytření kotníku dvojitým krouživým hmatem
- g) vytření achilovky (všemi prsty obou rukou, nebo palci)
- h) vytření celé končetiny (lýtka, stehna), vytíráme v několika řadách – palci, patkou, pěstí, malíkovou hranou. Střídáme rovné vytírání s krouživým – měníme styly.

3. **Hnětení** - provádíme ve třech řadách, jen na vyvinuté svalovině a na hýždích

- a) vlnivé
- b) krouživé
- c) přerušovaný stisk

4. **Tepání** – provádíme v několika řadách, dostředivě v rychlé sekvenci, odstředivě volně

- a) pěst s přidržením (hýždě, stehno)
- b) pěst – tvrdá, měkká
- c) hrst
- d) dlaň
- e) vějíř
- f) škubání
- g) smetání



5. **Chvění**: odstředivě!!

- a) Oběma nebo jednou rukou – pérování, pravolevé

6. **Závěrečné tření**: malá intenzita, dostředivě větší tlak, odstředivě hladíme

Po masáži je nutné klienta dobře otřít (zejména chodidla, aby při postavení neuklouzl).

11. Dolní končetina - zepředu

Klient leží rovně na zádech. Nohy pod kolena má podepřeny klínem. Masírovaná končetina je obnažená, nemasírovaná je zakryta. Masírovaný terén je od konečků prstů až po třísla.

1. **Tření:** mechanické předehtání celého masírovaného segmentu (od konečků prstů až po třísla). Provedení: oběma rukama, jednou rukou, přes ruku
2. **Vytírání, roztírání:** nejdelší část masáže, masírujeme palci, patkou, pěstí, malíkovou hranou
 - A. Chodidlo – od prstů až k patě – palci, patkou, pěstí
 - B. Kotník –vnitřní a zevní:
 - a) dvojité krouživé
 - b) křížový hmat – obě ruce, jedna nad kloubem, druhá pod kloubem, provádíme palci
 - c) osmičkový hmat – oběma rukama objíždíme kloub, palce se střetávají na horizontu hlezenního kloubu
 - d) jezdcový hmat – přes hlezenní kloub 1. a 2. prstem (jedna ruka, obě ruce po sobě)
 - e) patkový hmat – obkružování kotníku patkou oběma rukama
 - C. Bérec – palci, patkou kolem kosti holenní
 - D. Stehno – v několika řadách (všechny hlavy čtyřhlavého svalu stehenního), palci, patkou, pěstí a malíkovou stranou
3. **Hnětení:**
 - a) převálení prstů
 - b) vlnivé hnětení
 - c) krouživé hnětení
 - d) přerušovaný stisk
 - e) převálení
4. **Tepání:**
 - a) tvrdá a měkká pěst
 - b) hrst
 - c) dlaň
 - d) vějíř
 - e) škubání
 - f) smetání
5. **Chvění:** odstředivě
 - a) pohyby do stran celou dlaní
 - b) pérování celou dlaní
 - c) protřásání, vytřásání - 30° abdukce, 30° flexe v ose končetiny (pozor na správný úchop za kotník)

Při masáži dolní končetiny zepředu je vhodné udělat masáž kolene. Po masáži je nutné dobře otřít končetinu, zejména chodidla, aby klient po masáži neuklouzl.

12. Masáž Kolene

Klient leží na zádech. Je potřeba zajistit relaxaci kolenního kloubu.

1. **Tření:** od poloviny bérce až do poloviny stehna
2. **Vytírání, roztírání:**
 - a) dvojitý krouživý
 - b) vytření podkolenní jamky
 - c) křížový hmat
 - d) boční vytření pately
 - e) krouživé – nad a pod kloubem
3. **Hnětení:** se NEPROVÁDÍ
4. **Tepání:**
 - a) natahování a skrčování (propracování šlachy čtyřhranného svalu stehenního)
5. **Chvění:**
 - a) dlaní nebo prsty



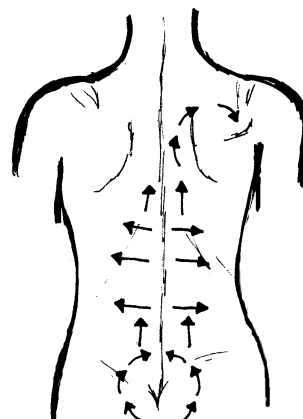
13. Masáž zad

Klient leží na břiše, paže má podél těla. Hlava je pokud možno položena rovně v ose páteře a v otvoru v masérském stole (jinak položená na stranu – pozor na střídání stran – možnost přeležení). Je možné podložit nohy a břicho. Dolní končetiny jsou zakryté. Ideální doba masáže 45 min. Masírovaný terén je od kostrče až po horní úpony trapézového svalu. Pozor na kontraindikace (trny obratlů, lopatky, kostrč, ledviny...)

1. **Tření:** roztažené prsty, celou plochou ruky, od kostrče až po horní úpony trapézového svalu
2. **Vytírání, roztírání:**
 - a) podélné vytření zad oběma rukama
 - b) s dopomocí vytření lopatek – ruka přes ruku, obkroužení celé lopatky (vytření podlopatkových prostor)
 - c) příčné vytření zad a bočních stran – roztažené prsty kopírující mezižební prostory, přes lopatku je lehce
 - d) vytření meziobratlové a mezižební, palci – palce proti sobě, krátké intenzivní tahy, po každém tahu posun k dalšímu obratli
 - e) roztírání paravertebrálních svalů kotníky prstů – ruce v pěst, propnuté paže (práce celým tělem), krátké intenzivní tahy
 - f) podélné vytření patkou – jednou nebo oběma rukama, posun rovný nebo krouživý
 - g) hřebenové vytření (nahoru patka, dolů pěst) – obě paže současně, zvyšující intenzita, pozor na kontraindikace (trny obratlů, lopatky, apod..)
3. **Hnětení:**
 - a) vlnivé – důležitý dobrý úchop, pozor na štípání, propracování kruhově každé strany zvlášť

4. **Tepání:** provádíme na každé straně zvlášť kruhovým způsobem – jako hnětení, přizpůsobit intenzitu, zejména u tepání hrstí a dlaní

- a) tvrdá pěst
- b) měkká pěst
- c) hrst
- d) dlaň – pozor na intenzitu
- e) vějíř
- f) šubání
- g) smetání
- h) sekání – na levé straně pod lopatkou



5. **Chvění:**

- a) do stran
- b) pérování
- c) vidlička (vidličkou kolem páteře, dvě vidličky)

6. **Tření**

14. Masáž šíje a plecí

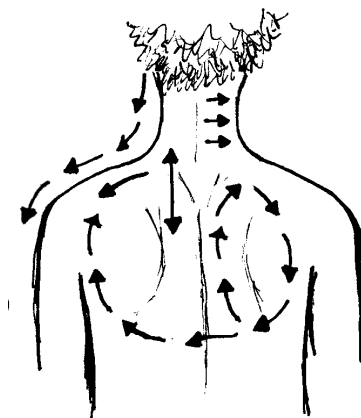
Klient sedí, hlezna, kolena a kyčle jsou v pravém úhlu. Hlava bude v nulovém postavení. Brada s krkem jsou v pravém úhlu. Masér stojí za klientem, celý terén je obnažený. Ženy mají přes prsa ručník nebo stažená ramínka od podprsenky. Vlasy jsou stažené, ozdoby sundané. Komunikace s klientem přes zrcadlo. Masáž trvá 10 – 12 minut.

Rozsah masáže: od linea nuche terminalis – dolní okraj lopatek. Patří k nejméně frekventované masáži. Masírovaný prostředek volíme podle stavu a potřeby klienta. Počet opakování 3 – 4 krát.

- 1) **Tření:** oběma rukama

- 2) **Vytírání, roztírání:**

- a) vytření šíje
- b) krouživé roztírání
- c) roztírání malíkovou stranou
- d) vytření vidličkou
- e) vytírání meziobratlových prostor
- f) vytírání supraskapulárních svalů



- 3) **Hnětení:**

- a) vlnivé

- 4) **Tepání:** kruhový postup hmatů

- a) tvrdá pěst
- b) měkká pěst
- c) hrst
- d) dlaň
- e) vějíř

- f) šubání
- g) smetání

5) Chvění :

- a) oběma rukama
- b) pérování
- c) vidlička

15. Masáž horních končetin

Klient leží na zádech. Masírovaný terén je od konečků prstů až po krk. Masér stojí na straně, kterou masíruje. Důležitá relaxace končetiny, masírujeme buď na podložce, nebo si paži přidržíme. Směr je dostředivý.

1. Tření – od konečků prstů až po krk

2. Vytírání, roztírání:

- a) prsty – vidličkou, na všech stranách
- b) vytření prstů na podložce
- c) vytření hřbetu ruky palci
- d) vytření dlaně – palci, patkou, pěstí
- e) vytření zápěstí – palci, patkou (rovně, krouživě)
- f) vytření předloktí – palci, patkou, pěstí, malíkovou hranou
- g) vytření loketního kloubu – palci, patkou (krouživě)
- h) vytření paže – důkladně deltový sval (obkroužit) palci, patkou, pěstí

3. Hnětení:

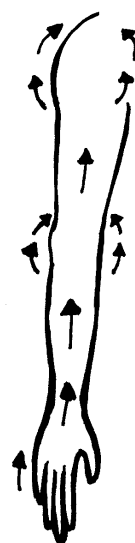
- a) převálení prstů
- b) překrájení prstů – až po dlaň
- c) vlnivé – předloktí, paže
- d) krouživé – předloktí, paže
- e) přerušovaný stisk – předloktí, paže
- f) převálení – končetinu si zapřeme o vlastní rameno

4. Tepání:

- a) tvrdá pěst – na dlaních a vyvinuté svalovině
- b) měkká pěst
- c) hrst
- d) dlaň
- e) vějíř
- f) Šubání
- g) smetání

5. Chvění:

- a) oběma rukama
- b) jednou rukou
- c) natřásání, vytřásání



16. Masáž břicha

Klient leží na zádech. Podložíme mu dolní končetiny pod kolena. Klient nemluví a volně dýchá. Masáž provádíme minimálně 3 hodiny po jídle. Směr masáže je v průběhu tračníku – od kyčelní jámy k protilehlé kyčelní jámě. Masér stojí na pravé straně. Doba trvání je 8-15 min.

1. Tření:

- a) začínáme pravou rukou, ruce na sebe plynule navazují,
- b) tlak nízký

2. Vytírání roztírání:

- a) krouživé vytření – podobné jako tření, ale intenzivnější
- b) příčné vytření – od symfýzy směrem nahoru
- c) esovité vytření žaludku – jednou rukou na protilehlé straně

3. Hnětení:

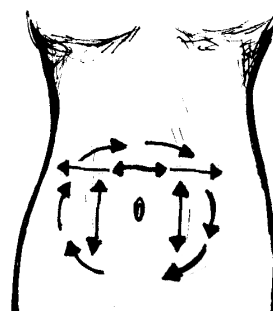
- a) vlnivé
- b) přehrnutí břišní stěny
- c) protlačování stěny břišní (patka, špetka, pěst)
- d) podélné a příčné protlačení břicha – patkou

4. Tepání:

- a) vějíř
- b) škubání
- c) smetání

5. Chvění:

- a) celou rukou
- b) špetka – protlačování



17. Masáž hrudníku

Klient leží na zádech má podložená kolena a přikryté nohy. Hlava podložená, nemluvit, nekašlat. Terén je od klíčních kostí až po dolní žebra. Masér stojí na pravé straně. Hnětení se provádí pouze na vyvinuté svalovině.

Kontraindikace: u mužů prsní bradavky, u žen celá prsa

Indikace: stavy po operacích hrudníku, srdce, dechové obtíže, srdeční cévní potíže.

1) **Tření:** od klíčních kostí až po dolní žebra, oběma rukama, roztažené prsty

2) **Vytírání, roztírání:**

- a) vytření hrudníku a plecí
- b) vytření hrudníku oběma rukama

- c) krouživé vytření bočních stran hrudníku
- d) vytření mezižebních prostor břicha palců – do stran

3) Hnětení:

- a) vlnivé – provádí se výjimečně, jen na vyvinuté svalovině

4) Tepání:

- a) vějíř
- b) smetání
- c) bubnování

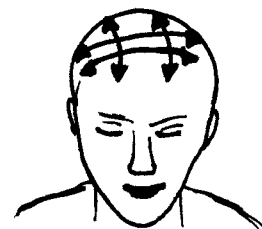
5) Chvění:

- a) pérování
- b) do stran
- c) mezižební vychvění

18. Masáž hlavy

Masér stojí za sedícím klientem. Je nutné sundat veškeré ozdoby (sponky, náušnice apod.), vlasy jsou volné. Nepoužívá se žádný masážní prostředek, může se masírovat i přes ručník. Masáž vhodná k uvolnění tenze. Tření a vytírání se neprovádí.

1. **Tření:** NENÍ
2. **Vytírání, roztírání:** NENÍ
3. **Hnětení:**
 - a) krouživé – podélné a příčné, postranní, mezi 1. a 2. prstem, dlaněmi, prsty
4. **Tepání:**
 - a) bubnování
 - b) natahování a skrčování – podélné a příčné



19. Hygienické požadavky při výkonu masáže

Při vykonávání masáže je důležité dbát na hygienu a bezpečnost. Udržení čistoty na pracovišti je jeden ze základních kamenů úspěchu. V masérně by mělo být zajištěno kvalitní odvětrávání a podlaha by měla být protiskluzová. Zároveň by masérna měla být vybavena kvalitním masážním lehátkem (důležitá stabilita) a umývadlem. K masérně náleží čekárna, šatna, wc, sprcha a pokud možno i odpočívárna.

V masérně by se měla teplota pohybovat mezi 23 – 25 °C. Maximální intenzita osvětlení je 100

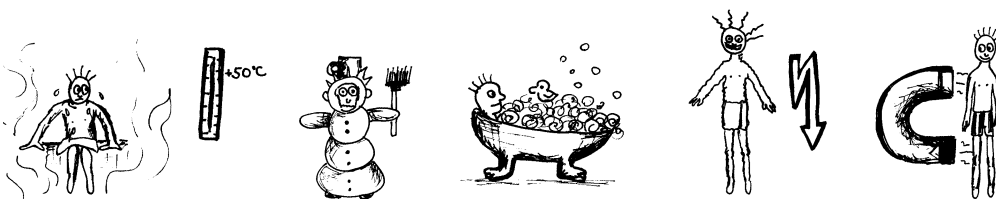
luxů, nepoužíváme zbarvené světlo (potřeba vidět reálné zbarvení kůže). Samozřejmostí výbavy masérny jsou čisté ručníky a výhodou jsou jednorázová prostředka z netkané textilie (papírová nejsou pohodlná). K další základní výbavě patří masážní prostředky (vždy si přečíst způsob skladování), podkládací pomůcky (klíny, válce, podkovy apod.), přikrývky, židličky, zrcadlo. Pokud na pracovišti používáme nějaké přístroje (hrnec na parafín, lávové kameny, elektropřístroje apod.), vždy zajistíme, aby nedošlo k ohrožení klienta. Teplota vody v umývadle umístěném v masérně nepřesahuje 45 °C.

Masérova vizáž je velmi důležitá, proto by měl mít na krátko upravené nehty a neměl by nosit žádné ozdoby na rukách ani prstech. Masér by měl nosit vhodné oblečení a vzdušnou obuv. Samozřejmostí je příjemné vystupování a komunikace.

20. Fyzikální rekondice

Často se masér při výkonu vlastní praxe setká s podpůrnými léčebnými prostředky označovanými jako fyzikální rekondice. Jsou to procedury, při nichž na klienta působíme různými fyzikálními faktory (teplo, mráz, vodoléčba, elektroléčba, magnetoterapie). Všechna tato působení nám pomáhají dosáhnout co nejlepšího efektu terapie. Je důležité znát veškeré možné indikace a kontraindikace.

- **Teploléčba** – termoterapie jsou veškeré procedury, při kterých se využívají účinky tepla. Teplo zvyšuje prokrvování, urychluje metabolismus a působí relaxačně. Používají se tepelné nosiče (bahenní, rašelinové, parafínové, plněné polštářky apod.) nebo tepelné přístroje (solux, sauna, infralampa apod.).
- **Kryoterapie** – léčba mrazem. Je to jedna z nejmodernějších a nejefektivnějších forem léčby. Dělí se na lokální a celkovou. Tělo se vystavuje krátkodobému pobytu (3min) v mrazu dosahujícímu hodnoty -150 °C. Dochází k enormní vazodilataci a vazokonstrikci a vyplavení hormonů (endorfin, dopamin, testosteron, serotonin). Zvyšuje se fyzická i psychická odolnost.
- **Vodoléčba** – v rehabilitaci hojně využíváno, působení tlaku, teploty, příměsových látek a využití Archimedova zákona. Zlepšuje krevní a lymfatický oběh. Známe jako vířivé či perličkové vany. Rozdíl je, zda je do vany vháněna voda, či vzduch. U podvodních masáží podobný princip jako u masáže – směr dostředivý. Využívají se vířivky, skotské stříky, kneipova metoda a podvodní masáže.
- **Elektroterapie** – za účelem zlepšení regenerace/rekondice je využívána elektrická energie v různých frekvencích a intenzitách. Elektrická energie může lokálně buď stimulovat, nebo uvolňovat místo, na které působíme. (TENS, diadynamik, ultrazvuk, Rebox atd.)
- **Magnetoterapie** – působením magnetů dochází k lepšímu prokrvení a vyvolání změny v elektromagnetickém a biochemickém stavu buněk. V rehabilitaci hojně využívaná metoda.
- Mezi další procedury patří: **světlolečba, balneologie, inhalační procedury, muzikoterapie, suché uhličité koupele, zábaly.**



21. Rekondice



Rekondice je obor zabývající se eliminací prohlubování špatných pohybových stereotypů a jejich následnou léčbou. Počátečním úkonem v rekondici je správná diagnostika. Následně vytvoření plánu a podmínek pro zlepšení stavu. Používání doporučení a následná kontrola. Rekondice můžeme používat i jako preventivní nástroj. Spadá sem veškeré specializované cvičení vhodné pro nápravu, či prevenci, strečink, polohování. V tomto oboru se vymezují jak správná cvičení, tak správný sed, stoj, chůze a snaha o optimalizování veškerých negativních pohybových stereotypů.

Jako maséři musíme vědět, jak správně poradit při kompenzačních cvičení a strečinku. Tím zvyšujeme efektivnost masáží a regeneračních procedur. Po masáži klientovi poradíme, jakým pohybům by se měl vyvarovat a naopak jaké cvičení by měl vykonávat. Každý masér by měl umět, na základě poznatků zjištěných během masáže, vytvořit individuální cvičební plán. Na každé další masáži pak dojde ke kontrole správnosti provádění cviků.

Masážemi se svaly uvolní, nikoliv však posílí. Někdy je třeba klienta pobídnout ke cvičení. Masáže se pak umocní a z dlouhodobějšího hlediska bude terapie úspěšná. Počáteční cvičení při problémech s pohybovým aparátem by mělo být spíše protahující – uvolňující, až poté by se mělo začít s posilováním. Cvičením se nejen zvýší kondice, zlepší stav připravenosti organismu, ale výrazně se upevní zdraví.

22. Somatologie

Soma – tělo Logos – věda

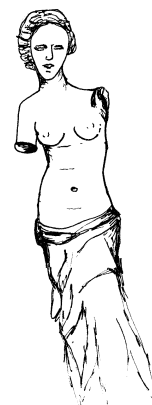
Lidské tělo se skládá z 11 orgánových soustav: kosterní, svalová, oběhová, dýchací, trávicí, nervová, kožní, pohlavní, endokrinní, vylučovací a smyslová

Všechny orgány mohou existovat pouze v určitém stálém vnitřním prostředí (homeostáza).

Tři znaky živých organismů:

1. Metabolismus
2. Dráždivost
3. Reprodukce

Společným znakem živých organismů je pohyb (lokomoce – pohyb v prostoru).



Kosterní soustava

Osteofyt – kostní tkáň – kost – kosterní soustava

Tělo je tvořeno z 206 kostí, které tvoří 14% naší hmotnosti. Kostra (skelet) určuje naši výšku a je rozdělena na:

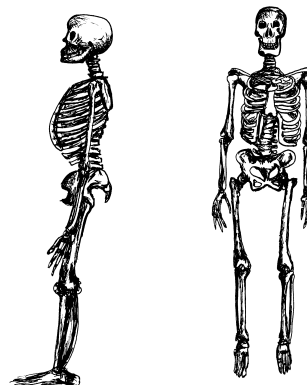
- a) osová (axiální) – lebka, páteř, hrudník, pánev
- b) výběžkovitá (apendikulární) – kosti horních a dolních končetin

Kost (os) – tvoří základnu, na kterou se upínají svaly

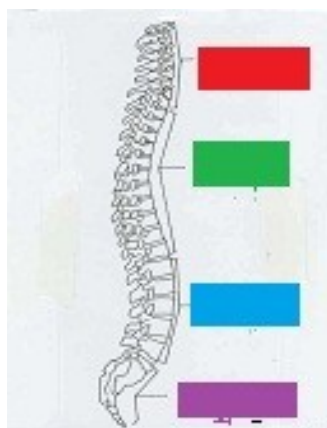
- chrání životně důležité orgány
- Produkce červených krvinek a minerální látky
- Roste a přizpůsobuje se našemu životnímu stylu

Obecná stavba kostí:

- a) okostice (periost)
- b) kostní tkáň (kompakta a spongióza)
- c) kostní tkáň (pulpa)



Páteř (columna vertebralis) – pružná osa, 2x esovitě prohnutá – umožňuje pružnost a tlumení nárazů



(**K**RČNÍ, **H**RUdnÍ, **B**EDERNÍ, **K**ŘÍŽOVÉ)

Páteř se skládá z 33 – 34 obratlů:

- Krční – C1 – C7
- Hrudní – Th1 – Th12
- Bederní – L1 – L5
- Křížové – S1 – S5
- Kostrčové – Co1 – Co4-5
- Hrudník (thorax)

Uzavírá dutinu hrudní. V přední části se upíná na hrudní kost (sternum), zezadu k páteři

Stavba hrudníku:

1. Žebra (costa) – 12 párů (7 párů pravá, 3 páry nepravá, 2 páry volná)
2. Hrudní obratle – Th1 – Th12
3. Kost hrudní (sternum)

Kostra dolní končetiny

1. pletenec pánevní – pánev (pelvis) – kost pánevní (os coxae), kost křížová (os sacrum), spona stydká (symfýza)
2. kost stehenní (femur) – nejmohutnější kost v těle, obloukovitě prohnutá dopředu
3. kost holenní (tibia)

4. kost lýtková (fibula)
5. zánártí (tarsus) – 7 krátkých zánártních kůstek, největší kost patní (calcaneus)
6. nárt (metatarsus) – 5 kostí
7. články prstů (falangy) – 14 kostí

Kostra horní končetiny

1. pletenec horní končetiny – lopatka (scapula), klíční kost (clavicula) připojuje horní končetinu k trupu
2. kost pažní (humerus)
3. kost vřetení (radius)
4. kost loketní (ulna)
5. zápěstní kosti (ossa carpi) – 8 kostí
6. záprstní kosti (ossa metacarpi) – 5 kostí
7. články prstů (ossa digitorum manus) – 14 kostí

Svalová soustava

Myocyt – svalová tkáň – sval – svalová soustava

Tělo je tvořeno zhruba z 600 svalů, které tvoří asi 35 % naší hmotnosti. Svalstvo je nejmohutnější orgánovou soustavou. Sval se skládá ze svalové tkáně, vaziva, nervů a cév.

Dělení svalů dle stavby:

- a) hladké (vnitřní orgány)
- b) příčně pruhované (kosterní svalovina)
- c) srdeční

Lokomoci celého těla a pohyb jednotlivých částí těla zajišťuje příčně pruhované svalstvo. Kosterní svalstvo je řízeno mozgovými a míšními nervy, je ovládáno naší vůlí. Každý sval přemostňuje jeden nebo více kostěných spojů.

Dělení dle funkce:

- extenzor – natahovač
- flexor – ohybač
- adduktor – přitahovač (k tělu)
- abduktor – odtahovač
- sfinkter – svěrač
- levator – zdvihač
- depressor – stahovač
- dilatátor – rozvěrač
- rotátor – otáčeč



Chemické složení svalu:

- 75% voda
- 24% organické látky (bílkoviny, myoglobin, aktin, myosin)
- 1% anorganické látky – soli

Vlastnosti svalů:

- pružnost – při zatížení se sval natáhne, při uvolnění se vrátí na původní délku
- pevnost
- dráždivost a vodivost – reakce svalu na podráždění (svalový stah)

Druhy svalových kontrakcí:

- izotonická – smrštění a zkrácení svalů
- izometrická – ve svalu vzroste napětí, ale nedochází k pohybu

Kontraktura – dlouhodobé zkrácení svalu a neschopnost ochabnutí. Způsobuje dočasně nebo trvale ochrnutí končetin.

Svaly zádové (dorzální)

Jsou uloženy ve 3 vrstvách. V horní části zad jsou povrchově uloženy velké svaly, které spojují osovou kostru s horní končetinou.

1. Vrstva spinohumerální – povrchové, ploché svaly:
 - a) musculus trapezius – trapézový
 - b) musculus latissimus dorsi – široký sval zádový
 - c) musculus rhomboideus – rombický
2. Vrstva spinokostální – zadní pilové svaly:
 - a) musculus serratus posterior superior – sval pilovitý zadní horní
 - b) musculus serratus posterior inferior – sval pilovitý zadní dolní
3. Vrstva spinospinální – nejhlubší vrstva dlouhých a krátkých svalů. Krátké spojují obratle. Dlouhé jsou uloženy podélně a tvoří vzpřimovače.
 - a) musculus spinalis – spinální svaly
 - b) erector spinae
 - c) muscoli erectoris trunci

Svaly krku

Jsou uloženy v několika hlubokých vrstvách a umožňují předklony a úklony.

- a) Musculus platysma – plochý sval krku
- b) Musculus sternocleidomastoideus (dexter et sinister) - zdvihač hlavy
- c) Musculi scaleni – svaly kloněné
- d) M.m. suprahyoidei – nadjazylkové svaly
- e) M.m. infrahyoidei – podjazylkové svaly

Hluboké svaly krční

- a) M. longus colli - dlouhý sval krku
- b) M. longus capitis - dlouhý sval hlavy

Svaly hrudníku

Jsou uloženy v několika vrstvách, vnější vrstva přechází z hrudníku na horní končetinu, ve vnitřní vrstvě se připojují oběma konci k thoraxu.

- a) M.m. pectorales - prsní svaly
- b) M. serratus anterior - přední sval pilovitý
- c) M.m. intercostales – mezižební svaly
- d) M. diaphragma – bránice

Svaly břicha

Ploché svaly se nachází mezi dolním okrajem hrudníku a horními okraji pánevních kostí. Začátky a úpony jsou mnohočetné, některé se upínají do vazů a šlach jiných svalů. Pracují společně jako celá skupina.

- pohyby trupu – flexe, rotace, úklon
 - expirační svaly – udržují obsah dutiny břišní ve správné poloze.
 - vypuzovací funkce při stolici, močení a kašli
-
- a) M. rectus abdominus – přímý sval břišní
 - b) M. obliquus abdominis externus – internus - šikmý sval břišní zevní a vnitřní
 - c) M. transversus abdominis – příčný sval břišní

Horní končetina

Spojují trup, horní končetinu a lopatku, navazují na svaly hrudníku a zádové svaly. Obecně u končetin platí pravidlo, že sval ležící na části bližší trupu pohybuje částí vzdálenější (svaly pletence pohybují paží, svaly předloktí pohybují rukou).

- a) M. levator scapulae – zdvihač lopatky
- b) M. deltoideus – sval deltový
- c) M. supraspinatus – nadhřebenový sval
- d) M. infraspinatus – podhřebenový sval
- e) M. biceps brachii – dvojhlavý sval pažní
- f) M. brachialis – hluboký sval pažní
- g) M. brachioradialis – sval vřetenní

Svaly dolní končetiny

svaly kyčelního kloubu :

FLEXORY

- a) M. iliopsoas - sval bedrokyčlostehenní

EXTENZORY

Svaly hýžděvé, ve třech vrstvách pod sebou, mají malé nervové zásobení.

- a) M. gluteus maximus - velký sval hýžděvý
- b) M. gluteus medius - střední sval hýžděvý
- c) M. gluteus minimus – malý sval hýžděvý

Stehenní svaly – přední skupina

- a) M. quadriceps femoris - čtyřhranný sval stehenní
- b) M. rectus femoris – přímý sval stehenní
- c) M. sartorius – krejčovský sval

Vnitřní adduktory

- a) M. adductor magnus - velký přitahovač stehenní
- b) M. adductor longus – dlouhý přitahovač stehenní
- c) M. adductor brevis - krátký přitahovač stehenní
- d) M. gracilis – štíhlý sval stehenní, podílí se na flexi v koleni

Zadní strana – flexory

- a) M. biceps femoris – dvouhlavý sval stehenní.
- b) M. semimembranosus – poloblanitý sval
- c) M. semitendinosus – pološlašitý sval

Svaly bérce

- a) M. tibialis anterior – přední sval holenní
- b) M. extensor digitorum longus - dlouhý natahovač prstu
- c) M. extensor hallucis longus - dlouhý natahovač palce

Zadní skupina bérce

- a) M. triceps surae – trojhlavý sval lýtkový

Dvě hlavy:

- 1. M. gastrocnemius - dvouhlavý sval lýtkový
- 2. M. soleus - šikmý sval lýtkový

Nervový systém

Dělení:

- CNS – centrální nervový systém (mozek, mícha)
- PNS – periferní nervový systém (mozkové a míšní nervy)



Mozek:

Ukládá se v dutině lebeční, váží 1300 – 1500 g. Je obalen plenami, mezi kterými je mozkomíšní mok – mozek v něm plave. Některé funkce podobné funkcím míchy, zpracovává vstupními signály ze smyslových orgánů a vytváří signály výstupní, zajišťuje reflexy (svaly obličeje, slinné žlázy), integrace a koordinace aktivit, které se vztahují ke všem částem těla. Nejvyvinutější centra jsou nejvíce vpředu. Z mozku vychází 12 párů hlavových nervů. Inervují většinou oblast hlavy a některé vnitřní orgány.

Prodloužená mícha:

Je 2-2,5 cm dlouhým pokračováním míchy páteří. Začíná u prvního krčního obratle. Je to přechodná část mezi mozkem a míchou. Je uložena v místě velkého týlního otvoru. Vystupuje z ní 7 párů hlavových nervů. V prodloužené míše jsou životně důležitá centra – centrum dýchací a kardiovaskulární – které řídí soustavu oběhovou (TK a činnost srdce). Podílí se i na řízení trávení a vylučování. Je zde i centrum polykání, kýchání, kašlání, zvracení, slzení, sání a sekrece žaludečních šťáv. Některé neurony mají také význam na udržování bdělého stavu.

Mícha:

Tvoří provazec uložený v páteřním kanále. Sahá od otvoru týlního po obratle L2. Je dlouhá 40-45 cm a silná jako palec. Od konce míchy pokračují páteřním kanálem pouze nervy. Horní konec přechází v prodlouženou míchu. Z míchy vystupuje 31 míšních nervů, která obsahují vlákna senzitivní, motorická a vegetativní.

Kožní soustava

Kůže tvoří obal našeho těla. Kůže (Z latiny: cutis, z řečtiny: derma)

Plocha kůže u dospělého člověka dosahuje 1,6 až 1,8 m², a to z ní dělá největší orgán lidského těla. Hmotnost kůže představuje 7% celkové tělesné hmotnosti.

Funkce:

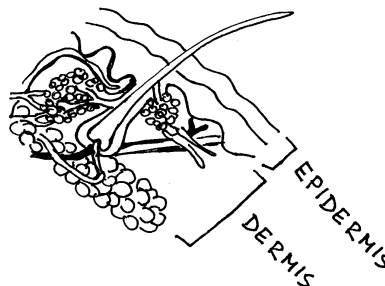
- a) Ochrana těla - před škodlivými látkami, mikroorganismy a UV zářením

- b) Udržení stálé teploty – prostřednictvím kožních cév a potních žláz
- c) Smyslová funkce – receptory k vnímání mechanických, tepelných a bolestivých počitků
- d) Skladovací funkce – v podkožním vazivu se ukládá tuk – funkce mechanická, zásobní, izolační, uskládá vitamíny rozpustné v tucích (A,D,E a K)
- e) Vylučovací – mazovými a potními žlázami - maz a pot – chrání kůži, mají kyselou reakci – omezují růst mikroorganismů – slabé dezinfekční účinky
- f) Resorbční – resorbuje látky rozpustné v tucích: zdravá kůže – resorbce málo; poškozená – resorbce velká (např. při popálení) – organismus může být zaplaven škodlivými mikroorganismy.
- g) Estetická funkce a komunikace: je možné uhodnout psychické rozpoložení jedince (př. červenání), sledujeme zejména u masáže

Vrstvy kůže

Kůže se dělí na 3 části:

- Pokožku (epidermis)
- Škárů (dermis, corium)
- Podkožní vazivo (hypodermis)



Oběhová soustava

Krev – sanguis

Proudí v uzavřeném cévním oběhu. Celkový objem u dospělého je 5-6 litrů (8% celkové hmotnosti). Celkově se krev vymění 3x ročně.

Funkce krve:

- a) Přenáší kyslík z plic do tkání a kyslíčnický uhličitý z tkání do plic.
- b) Transportuje produkty trávení potravy z tenkého střeva do jater a odtud k orgánům těla.
- c) Odvádí odpady metabolismu do vylučovacích orgánů (ledviny, potní žlázy, ...).
- d) Roznáší v těle hormony.
- e) Vyrovnává teplotní rozdíly jednotlivých orgánů (řídí celkovou tělesnou teplotu)
- f) Brání organismu proti choroboplodným zárodkům (bílé krvinky)
- g) Udržuje homeostázu (stálost vnitřního prostředí)

Složení krve:

1. Tekutá složka (plazma)
2. Krevní buňky (erytrocyty, leukocyty, trombocyty)

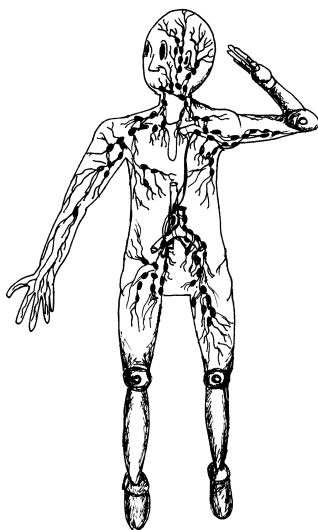


Mízní systém

Samostatný cévní systém, ve kterém proudí lymfa (míza). V normálním stavu máme mízy asi jeden litr. Mízní systém slouží jako „kanalizace“ organismu – díky ní se z těla odplavují odpadové látky. Tento systém není poháněn a jeho průtok v drobných cévách uložených v podkoží je zajištěn pomocí kontrakcí svalů (sport, fyzická práce, ...). Míza je odváděna do krve.

Mízní systém se skládá z mízních cév, mízních uzlin, brzlíku, sleziny a mandlí.

Mízní uzliny jsou označovány jako biologický filtr, přes který lymfa protéká. Mízní uzliny hrají významnou roli proti mikrobům a nádorovým buňkám. Jsou spolutvořiteli imunity. Hluboké mízní uzliny jsou v dutině břišní. Povrchové se nachází na krku (nejdůležitější – sem je vedena lymfa z celého těla), v podpaží a ve třísech. Povrchové lymfatické uzliny mohou být hmatné.



23. Ortopedická protetika

Výrobou a aplikací ortéz a bandáží se zabývá obor zvaný Ortopedická protetika. Obecně lze říci, že ortézy jsou zevně aplikované pomůcky, které využíváme při poruchách nervového, svalového nebo skeletálního systému. Jsou to pomůcky, které stručně řečeno podporují funkci.

Použití ortéz je dnes běžnou metodou při léčbě a doléčení celé řady poranění pohybového aparátu a v neposlední řadě slouží i jako preventivní opatření před zraněním při nadměrné zátěži a může chránit i před opakovaným zraněním. Další důležitou funkcí ortéz a bandáží je prohřívání a udržení tepla zatěžované oblasti, díky tomu se lze vyvarovat následnému zranění z náhlého prochlazení. Ortézy také slouží jako přímá ochrana pohybového aparátu před okolním prostředím (protihráč, překážky apod.).

Správně aplikovaná ortéza umožní při sportovní aktivitě plnou a nijak neomezenou funkci svalů, přičemž dochází k jejich posilování (nikoliv oslabení). Ortéza chrání před přetížením a poraněním namáhané oblasti. Tady je třeba zmínit častý mýtus, že ortéza přebírá funkci svalů a ty v důsledku toho oslabují. Ortéza nemá žádný vlastní pohon, který by za naše svaly pracoval. Nošení ortéz tudíž žádným způsobem nesnižuje kvalitu svalů a vazů. Toto samozřejmě neplatí u rigidních (pevných) ortéz, které znehybňují postižené místo po větších zraněních. Tady je pochopitelně nutné počítat s úbytkem svaloviny v závislosti na době fixace.

Dělení ortéz:

Ortézy se dají rozdělit podle celé řady různých kritérií (podle použitého materiálu, účelu, funkce apod.). Nejčastější dělení však bývá podle oblasti, která je ortézou ošetřena.

Dělíme na:

- KONČETINOVÉ ORTÉZY
- TRUPOVÉ ORTÉZY

Končetinové ortézy

Horní končetiny

- prstové – rigidní, pružné
- zápěstní – měkké bandáže, nebo s výztuhami (volární, dorzální)
- loketní – ortézy s klouby, bandáže, epikondylární pásy
- ramenní – závěsy, bandáže

Dolní končetiny

- chodidlo
 - › ortopedické vložky, podpatěnky, meziprstní korektory, korektory Hallux valgus, silikonové ochranné mezikruží a návleky (kladívkové prsty), peroneální ortézy (padavá noha)
- kotník
 - › rigidní poúrazové ortézy, měkké hlezenní bandáže s rigidními, nebo silikonovými výztuhami
- lýtko
 - › lýtkové kompresní bandáže
- koleno
 - › rigidní znehybňující ortézy, čtyřbodové kolenní ortézy, kolenní ortézy s postranními dvouosými klouby, měkké kolenní bandáže, infrapatellární pásy
- stehno
 - › stehenní kompresní bandáže, ev. kompresní kalhoty pro tříselná zranění
- kyčel
 - › kyčelní ortézy s kloubem

Trupové ortézy:

- krční límce
- hrudní pásy
- bederní pásy – s výztuhami, bez výztuh, s přídavnými zpevňujícími tahy, kombinace, těhotenské pásy, břišní pásy
- pánevní pásy
- individuální rigidní korzety

Závěrem je nutné zmínit situace, kdy je nošení ortéz nežádoucí, nebo je nutná konzultace s příslušným odborným lékařem. Jedná se o různá kožní onemocnění, cévní problémy nebo jiné poměrně vzácné negativní reakce organismu na přítomnost ortéz.

24. Etický kodex

VZTAHY MASÉRA A KLIENTA

- Budu sloužit zájmům a požadavkům svých klientů a poskytovat jim služby v nejvyšší kvalitě.
- Zavazuji se poskytovat služby za jasných, předem daných podmínek.
- Zavazuji se s klienty komunikovat zodpovědně, pravdivě, bez předsudků a obsah naší komunikace i veškeré údaje o ní budu udržovat jako přísně důvěrné v tajnosti.
- Jsem si vědom/a důležitosti svého jednání, svých slov, svých činů, své praxe a jejich dopadů na klienta.
- Zavazuji se bez výjimek absolutně dodržovat a svým jednáním a chováním nenarušovat důstojnost klienta.
- Vždy jednám promyšleně a znám dopad svých technik.
- Nikdy svou nedbalostí neohrozím klientovo zdraví.
- Respektuji klientova přání a požadavky.
- Respektuji právo klienta na odpočinek, či právo na odmítnutí, změnu nebo ukončení procedury
- Mým cílem je navození příjemné, relaxační atmosféry.
- Mým cílem je individuální přístup ke klientům, přizpůsobení masáže jejich přáním a potřebám.

PROFESIONALITA

- Budu dodržovat veškeré zákony a hygienické požadavky, vztahující se k mé profesi.
- Dbám o svůj vzhled, upravenost a čistotu.
- Vždy budu mít vhodně a důstojně připraven prostor pro vykonání mých služeb.
- Vždy před masérským výkonem zjistím anamnézu klienta a posoudím další postup a vhodnost jednotlivých praktik.
- Zavazuji se uvádět o sobě jen taková fakta, která jsou pravdivá a odpovídají skutečnosti.
- Provedu jen ty služby, pro které jsem kvalifikován, uznám vždy objektivně rozsah svých dovedností a praxe. Pokud je to nutné, odkážu klienta na odbornou pomoc do zdravotnického zařízení.
- Usiluji o profesní dokonalost. Prostřednictvím pravidelných hodnocení nalézám své silné a slabé stránky. Slabé stránky se snažím eliminovat a silné rozvíjím dále.
- Neustále rozšiřuje svoje odborné zkušenosti.

ROZSAH PRAXE A VHODNÝCH TECHNIK

- Nikdy nebudu provádět výkony, na které nejsem proškolen či jinak odborně připraven.
- Nebudu svými úkony suplovat činnost chiropraktika, osteopata, fyzioterapeuta, pediatra, ortopéda, psychoterapeuta, akupunkturisty, dermatologa, kosmetologa, dietologa nebo jakéhokoli jiné povolání či obor medicíny, pokud v něm nejsem patřičně certifikován.
- Na klientech nikdy neexperimentuji!

25. První pomoc pro sportovní maséry

První pomoc podléhá prvotnímu základnímu vyšetření. Na základě rozhodnutí zachránce se hodnotí naléhavost a způsob pomoci. V případě zjištění většího poranění a jakéhokoli podezření na zranění (může být i vnitřní) voláme záchranku – 155, 112.

Prvotně zjišťujeme:

- 1. Krvácení – masivní zevní krvácení**
- 2. Stav vědomí – oslovení, zatřesení**
- 3. Dýchání – kontrola dýchacích cest**

V případě silného krvácení okamžitě podnikáme kroky k jeho zastavení (zaškrcení, ucpání otvoru výtoku krve – např. Prstem).

Vědomí je jednou ze tří základních životních funkcí. Při ztrátě vědomí se zachránce snaží zajistit především průchodné dýchací cesty postiženému. Postiženého je třeba jemně otočit na záda a zaklonit hlavu – zvednutí brady.

Pokud dojde k zástavě dechu a zástavě srdečního tepu (kontrola přiložením prstů na krkavice, přiložením dlaně na hrudník nebo přiblížením ucha k ústům postiženého) musí zachránce okamžitě zahájit nepřímou masáž srdce – zachránce položí dlaň ruky na okraj hrudní kosti v oblasti srdce (levá strana), druhou rukou položí na spodní, sepne prsty a s propnutými lokty stlačuje hrudník minimální frekvencí 100 stlačením/min do hloubky 5 – 6 cm.

Stabilizovaná poloha:

- je určena pro pacienty v bezvědomí, kteří dostatečně dýchají a mají zachovalou srdeční činnost.

Postup:

1. Klekneme si k boku postiženého. Horní končetinu postiženého (tu, která je k nám blíže) položíme tak, aby svírala pravý úhel s tělem.
2. Nyní pokrčíme od nás vzdálenější dolní končetinu v kolenní a horní končetinu na stejné straně těla položíme na břicho postiženého. Zraněného převalíme tak, že ho uchopíme za od nás vzdálenější rameno a pokrčené koleno a táhneme k sobě.
3. Po převalení postiženého zakloníme co nejvíce hlavu, což provedeme tlakem na bradu a čelo. Tvář položíme na hřbet ruky, která je dlaní k zemi, aby nedošlo ke vdechnutí případných zvratků. Hlava je tak podložena vlastní rukou a stabilizovaná. Abychom si byli jisti, že nedojde k nechtěnému zranění, tak volnou ruku ohneme v lokti a upravíme pozici pokrčené dolní končetiny, ta by měla být v kyčli a kolenní ohnuta do pravého úhlu.
4. Stranu, na kterou postiženého převalíme, zvolíme podle druhu zranění. Snažíme se tedy zraněného položit na nepoškozenou polovinu těla. Na jedné straně smí člověk ležet maximálně 30 minut. Pokud máme podezření na vážnější zranění s vnitřním krvácením, nebo se obáváme zlomeniny páteře, postiženého do stabilizované polohy vůbec neukládáme, pouze zajistíme průchodnost dýchacích cest. Ve stabilizované poloze kontrolujeme základní životní funkce v krátkých časových intervalech, aby se jejich případné selhání odhalilo co nejdříve a ihned se začalo s resuscitací.

Při tzv. vyraženém dechu provádíme Hemlichův manévr. Ten provedeme tak, že se postavíme za postiženého a oběma rukama ho obejmeme kolem pasu. Sevráme pěst a umístíme ji nad pupek,

přesněji mezi pupek a mečovitý výběžek hrudní kosti. Poté pevně sevřeme tuto ruku svojí druhou rukou a prudce zatlačíme do břicha šikmo vzhůru.

Sportovní zranění

Nejběžněji se setkáme s poranění měkkých tkání:

Otevřená – rány

- drobné rány ošetříme na místě dezinfekcí a sterilním krytím
- větší rány vyžadují odborné ošetření

Zavřená – otřesy, pohmoždění, poranění šlach (vymknutí, natržení, přetržení), nervů a cév

- ošetření – studené obklady, kompresivní obvaz

Nejčastějším sportovním zranění je poranění kolene (poškození menisků, zkřížených vazů, chrupavek). Často bývá hlavní příčinou špatná připravenost sportovce – posílení, strečink.

Při běhání, skákání a rychlém měnění pohybu snadno dojde k výronu kotníku – náhlá bolest, otok a v těžších případech i krevní výron. Bezprostředně po úraze aplikujeme led (buď ve spreji, nebo klasický). V případě použití klasického ledu je třeba dodržet postup 20 – 20 – 20 (20 min ledovat, 20 min bez ledu a 20 min ledovat). Poté (můžeme ledovat i již z obvázaným kotníkem) ihned kotník obvážeme elastickým obinadlem. Obvaz vedeme od záprstních kůstek až nad achillovu šlachu. Největší tlak obvazu je v dolní části, postupně slábne.

V obou případech je dobrou prevencí užívání správné sportovní obuvi a její řádná obměna. U nezdravých nohou (plochá noha, propadlá klenba, špatný došlap apod.) je v hodné použít speciální vložky do bot.

Pokud jsou svaly unavené, nedostatečně zahřáté a rozcvičené, hrozí riziko jejich natažení. To se může stát také při provedení prudkého a neobvyklého pohybu. Nejvíce postiženými bývají svaly v oblasti nohou (hamstringy, lýtky). Prevence spočívá v řádném a kvalitním rozcvičení před výkonem. Pokud úkon vykonáváme poprvé, cvik by měl být proveden pomalu a s maximální opatrností.

Mezi prevenci řadíme:

- vždy před sportovním výkonem kvalitní rozcvičení, zahřátí
- strečink - zejména po sportovním výkonu
- adekvátní regeneraci, otužování
- vyváženou stravu - dostatečný přísun energie (během sportovního výkonu – pitný režim)
- kompenzační cvičení
- přiměřené dávkování zátěže
- kvalitní vybavení - obuv (vysoké ponožky – ochrana achillovy šlachy a hlezenního kloubu)
- Taping, Kinesiotaping

26. Psychologie – komunikace

Další nedílnou složkou jako jsou teoretické znalosti a praktická dovednost je umění **komunikace**. Komunikace nás provází celým životem. Vykresluje nás jako osobnost. Díky její pomoci se bavíme, poznáváme, učíme, vyměňujeme si názory nebo se hádáme. Každý z nás má svůj osobitý druh předávání informací druhým. V dnešní době je klasická forma komunikace - řeč (face to face) na ústupu. Většina naší konverzace se odehrává ve virtuálním prostředí (mail, sms, facebook), kde se hůře rozeznávají emoce a snadno se pozmění celkové vyznění informace (př. ironie).

Ve virtuální komunikaci chybí složka **verbální** (intonace, tón řeči, hlasitost apod.) a samozřejmě velmi podstatná složka **neverbální** (oční kontakt, mimika, kinetika, haptika apod.). Diskuze přes internet z nás vytváří poloautomatické roboty, píšeme pouze ve zkratkách (někteří ani nevědí, co znamenají) a nezacházíme příliš do detailů (někdo si vystačí jen s výkřiky či smajlíky). Dále nás vede k menšímu přemýšlení nad možnými důsledky našeho jednání. Př. *S někým si píšu přes internet na chatu, z nějakého důvodu se dostaneme do pře, tak jej nekompromisně vypnu.* To v reálném světě takto jednoduše nejde, tam většinou nejprve komunikaci dokončíme a pak teprve odcházíme.

Existuje mnoho profesí, kde se (i záměrně) snaží vyhnout komunikaci face to face (př. call centra). U profese maséra je osobní komunikace naprostou nezbytností, protože tam se nemůžeme vyhnout přímému kontaktu s klientem. Pokud se jako maséři nebo i jako normální lidé naučíme správné komunikaci, budeme v rukou držet silnou zbraň. Vždyť většina úspěšných osobností jsou výbornými řečníky. Jsou to právě ti lidé, kteří ovládají verbální i neverbální složky komunikace. Nemusí být chytřejší než ostatní, ale mají dar srozumitelně předat sdělení a vysvětlit problematiku tak, že ji snáze všichni pochopí.

1.fáze: kontakt s klientem – telefonní rozhovor

V naší profesi je komunikace veledůležitá a začíná již při prvním kontaktu s klientem. Tento okamžik většinou nastane při telefonickém rozhovoru, kdy se k nám klient objednává. Tehdy si o nás klient vytváří první obrázek (začíná si nás představovat, začíná se třeba těšit na masáž). Z toho důvodu je důležité uvědomit si, jak se představíme a jaký zvolíme tón hlasu. Tento **úvodní telefonát je startovací čára vzájemné komunikace**, je docela snadná (nikdo nás nevidí, nevytváříme si žádné předsudky, jsme v klidu). Telefonní komunikace je nejsnáze naučitelná. Do telefonu je potřebné mluvit jasně, srozumitelně, výstižně a příjemně. Musíme být přívětiví a trpěliví.

Pro řadu klientů je obtížné vzít telefon a zavolat neznámému a domluvit se na masáži. Často se může stát, že klient se zeptá na odbornější otázku nebo chce probrat svůj zdravotní stav a znát naše stanovisko. Proto si musíme okamžitě vyhodnotit, co odpovíme – v tomto okamžiku můžeme klienta snadno přesvědčit o naší odbornosti, nebo jej zcela ztratit kvůli zbytečnému „zazmatkování“. Pokud si nejsme momentálně jistí, můžeme klienta objednat na informativní schůzku a probrat případné indikace a kontraindikace osobně. Tím samozřejmě zvyšujeme šanci, že se dotyčný opravdu stane naším klientem.

Další častou chybou je komunikace typu: Klient: „Rád bych se objednal na úterý v 16 hodin.“ Masér: „To bohužel nemám čas, tak naschle...“ Musíme vždy nabídnout jiný termín, jinou variantu. **Klient musí mít pocit, že je žádán, že je pro nás číslo jedna.** Pokud obstojíme v této první zkoušce a klient je již objednan, přecházíme k reálné komunikaci.

2. fáze: kontakt s klientem – reálný

Již je klient objednan a čekáme na něj u nás na pracovišti. V reálné komunikaci je to pro nás výhoda, jsme na „domácí půdě“. Naše představy o klientovi se různí, říkáme si, jaký asi bude. Pak se náhle otevřou dveře a klient vstupuje. V tento okamžik se zapínají pomyslné stopky a my máme pouze maximálně 5 minut (většinou se stopky zastavují ve vteřinovém spektru) na **vytvoření prvního dojmu**. Tato situace se již nebude nikdy opakovat. Proto je potřeba hned zpočátku se chovat **otevřeně, přátelsky a přirozeně**. Nesuďme klienta podle ošacení, vzhledu a jeho vyjadřování. Vždy se snažme být sami sebou, být přirozeními.

Pozdravení, oslovení, představení – takhle by se měl vyvíjet již reálný kontakt s klientem. Základním rysem od počátku je, že se nad klientem nepovyšujeme a nasloucháme mu. Po pár minutách vzájemného představení (zda seznamovací rozhovor proběhne před zahájením masáže, nebo až při ní, vyplyne až ze situace) se diskuze obrací směrem ke klientovi – on je zde tím důležitým, tím středem vesmíru. Náš zájem se upírá pouze k potřebám klienta (někdo přichází s bolestí, někdo si chce jen odpočinout, sportovec zregenerovat atd.). Každý má ten svůj důvod, proč za námi přišel. Měli bychom se snažit o navození příjemné atmosféry a utvrdit v klientovi pocit, že je na tom správném místě, že mu chceme pomoci a pomůžeme mu.

Musíme poznat, zda klient spěchá a zbytečně ho nezdržovat. My také máme svůj harmonogram, a proto nemůžeme přesahovat do času dalšího klienta. Aby nedocházelo k časovému tlaku, musíme mít program dobře rozvržený. Klient, kterému se věnujeme, musí mít pocit, že na něj máme dostatek času a zároveň následující klient nemůže příliš dlouho čekat v čekárně. Pokud nám nevychází čas, tak se ho nikdy nesnažíme dohnat tím, že masáž zrychlíme. **Nesmíme budit dojem nervozity**, protože to se může odrazit na celé naší práci a mohlo by se stát, že bychom o klienta přišli.

3. fáze: potřeby klienta

Takže proběhlo úspěšné uvítání a začíná masáž. V této fázi se především ptáme klienta na jeho potřeby a snažíme se společně dojít na souvislosti problémů, které ho trápí.

Co Vás trápí?

Jak dlouho Vás to bolí?

Bolí Vás to i v klidu?

Vystřeluje Vám to někam? Kam?

Těmito a dalšími dotazy se dozvídáme o klientovi co nejvíce informací. Zároveň provádíme základní svalovou diagnostiku pohmatem. Snažíme se lokalizovat problém a začít jej řešit. V případě složitějších problémů se klientovi nesnažíme za každou cenu pomoci sami, ale spíše ho nasměrujeme na vyšetření u odborného lékaře. Tímto rozhodnutím klienta neztrácíme, pouze v něm upevňujeme pocit, že nám na něm záleží – a to je pro nás důležité. Je to mnohem lepší řešení, než ho k nám stále objednávat na masáže a nepomoci mu. Tento klient by k nám ztratil důvěru a v budoucnu by už nikdy nepřišel ani by nedal žádné doporučení. V situaci, kdy si nevíme rady, nebo kdy pomoci skutečně nemůžeme, řekneme: „*Moc se omlouvám, ale Váš problém je třeba řešit jinou cestou (léčbou). Dám Vám kontakt na výborného lékaře, který Vám jistě pomůže. Samozřejmě, až bude tento problém vyřešen (vyléčen), můžete opět přijít a budeme pracovat na prevenci.*“ Klient by si samozřejmě mohl najít lékaře sám, ale vždycky, když půjde za někým, koho jsme mu doporučili my, tak si na nás vzpomene a tím se mu hlouběji zapíše do paměti. Zvyšujeme si tím možnost, že nás v budoucnu opět navštíví.

V této fázi také klienta seznámíme s postupem masáže a požádáme ho o správné uložení na masérský stůl.

4. Fáze: průběh masáže

Již jsme klienta přivítali, představili jsme se, zjistili jsme jeho potřeby. Nyní se věnujeme samotné masáži a **navázání užšího kontaktu s klientem**. Musíme odhadnout, zda klient chce mluvit, či jen odpočívat. Během masáže se zdvořilostně ptáme na jeho pohodlí a případně vysvětlujeme postup masáže a význam některých hmatů. Pokud se chystáme provádět hmat, o kterém víme, že může být i lehce nepříjemný, tak na to klienta upozorníme.

Postup v této fázi je individuální. Pokud se nad klienta nebudeme povyšovat a budeme k němu přistupovat s pokorou ale i sebevědomě, bude naše komunikace pokaždé úspěšná. Nikdy klientovi nerozkazujeme (lehni, sedni, dýchej apod.), nýbrž jej slušně žádáme (mohl(a) by jste se prosím položit, nyní se prosím nadechněte apod.).

Musíme být připraveni i na negativní diskuze, často se může stát, že nám klient bude vykládat o svých problémech zdravotních, či osobních. V těchto chvílích musí masér umět naslouchat. Už jen fakt, že se klient může vypovídat a někdo mu naslouchá, na něj může mít terapeutický účinek, který s sebou často přináší pocit úlevy. V těchto situacích se můžeme, na základě svých zkušeností, pokusit o radu či doporučení. Ale mnohdy stačí, když projevíme aspoň trochu empatie a necháme klienta vymluvit.

Velmi často se stává, že nám klient řekne, co ani sám říct nechtěl, v tuto chvíli se pro něj stáváme „vrbou“. Nikdy však toho nesmíme zneužít, považujeme to za tajemství. Postupem času se stálými klienty navazujeme stále hlubší vztah, i tak se stále pohybujeme na tenkém ledě a musíme si uvědomovat, kam až můžeme zajít.

5. fáze: ukončení masáže/poradenství/rozloučení

Poslední fáze je stejně důležitá jako všechny předcházející fáze. Při ukončování masáže klienta informujeme o účinku masáže a následném postupu, např.: *„Žáda jsou uvolněná, jen zde (ukážeme) kolem lopatky to máte pořád ztuhlé. Je potřeba, abyste trochu posílil tyto svaly (ukážeme). Dnes už ovšem žádnou fyzickou zátěž nevykonávejte. Další masáž by pro Vás byla vhodná za 14 dní.“* Poradenstvím v klientovi evokujeme, že o něj máme zájem. Většinou mu po masáži pár cviků ukážeme a ještě v lepším případě mu dáme sestavu popsanou na papíře. Před začátkem další masáže si můžeme klienta zkontrolovat, zda poctivě cvičil a případně jej pochválit, nebo poopravit chyby, které při cvičení dělá.

Po dokončení masáže a případné ukázce cvičení necháme klientovi prostor na oblečení a vyčkáme na něj ve vedlejší místnosti. Při placení ho znovu upozorníme na postup, který je třeba po masáži dodržovat – zvýšit pitný režim, žádná fyzická aktivita, neprochladnout a nekoupat se v horké vodě. Dále můžeme klienta upozornit na náš věrnostní program a vysvětlit mu, kdy je pro něj vhodné masáž opakovat. Na závěr klienta doprovodíme ke dveřím a rozloučíme se.

Pokud budeme k masážím přistupovat zodpovědně a naše komunikace bude vstřícná (ne vždy je to snadné), můžeme se stát úspěšnými. Nesnažme se jít sami proti sobě, hrajme čistou hru a budme stále svými. Každý z nás má svůj specifický způsob projevu, kterým může v komunikaci mnohé získat i ztratit. Samozřejmě postupem času a s přibývajícím praxí se v mnohých ohledech zlepšujeme. Stáváme se sebejistějšími a to se odráží i na celkovém dojmu z masáže. Proto je potřeba, abychom na sobě neustále pracovali a to komplexně – **diagnostika, dotek, komunikace**.

Základní typy osobností se dělí na:

- **Flegmatik** - klidný až lhostejný, nepodléhá náladám, je spíše pomalý a spolehlivý
- **Cholerik** - dráždivý a vznětlivý, snadno „vyletí“, ale jeho hněv netrvá dlouho
- **Sangvinik** - čilý, veselý, společenský, rychle reaguje a má sklon k optimismu
- **Melancholik** - spíše smutný, pomalý, často přecitlivělý a málo přizpůsobivý

Diagnostika pohybového aparátu – vzorový formulář

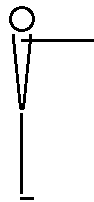
Jméno: Rok narození:

Výška: Váha:

BMI: Tuková tkáň [%]:

Diagnostika pohybového aparátu

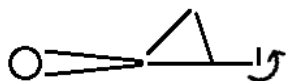
držení těla



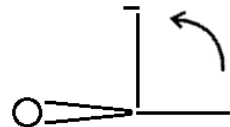
postavení pánve



m. triceps surae



m. biceps femoris



m. erector spinae



m. quadratus lumborum

