

Klasické masáže



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Vlastimil Tesař

KLASICKÉ MASÁŽE

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 5863. publikaci

Fotografie Martina Tesařová, Nikola Symerská

Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová

Jazyková úprava Gabriela Janů

Grafická úprava a sazba Jan Löffelmann

Počet stran 104

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © fotobanka Allphoto

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-9758-8 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9759-5 (ve formátu ePUB)

ISBN 978-80-247-5528-1

OBSAH

Úvod	7
Z HISTORIE MASÁŽÍ	9
PŮSOBNÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS	11
Mechanické účinky	11
Biochemické účinky	11
Reflexní účinky	12
MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	13
Mýdla	13
Zásypy (pudry)	13
Lihové masážní prostředky	13
Emulze	14
Tukové masážní prostředky	15
Gely	15
Jak vmasírovat gel a mast do těla	15
HYGIENA MASÁŽE	17
KONTRAINDIKACE MASÁŽE	19
ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY	21
Tření	21
Vytírání	21
Hnětení	22
Tepání	23
Chvění	23
Pasivní pohyby	24
Závěrečné tření	24

MASÁŽE JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA	25
Záda	25
Šíje	32
Dolní končetina – zadní strana	37
Dolní končetina – přední strana	44
Horní končetina	53
Hrudník	61
Břicho	65
Hýždě	68
AUTOMASÁŽ	71
Automasáž dolní končetiny	72
Automasáž nohy – hřbetní strana – nárt	73
Automasáž chodidla	74
Automasáž hlezenního kloubu	75
Automasáž Achillovy šlachy	76
Automasáž lýtka	77
Automasáž kolenního kloubu	79
Automasáž stehna	80
Automasáž zad	83
Automasáž břicha	85
Automasáž šíje	88
Automasáž horní končetiny	90
Automasáž ruky	90
Automasáž zápěstí	92
Automasáž předloktí	93
Automasáž loketního kloubu	94
Automasáž paže	95
Automasáž ramene	97
Automasáž hýždí	99
Literatura	101

ÚVOD

Klasická (zdravotní) masáž, někdy ještě s přívlastkem švédská (podle Švéda Peera Henrika Linga, který podobu klasické masáže dovezl ze svých cest z Orientu), je asi nejznámější a nej-používanější masáží u nás. Používá se především v různých rehabilitačních zařízeních, wellness centrech apod.

Na základě svých dlouholetých zkušeností a poznatků bych vám chtěl v této knize předat své masérské znalosti. Měl jsem možnost se setkat s několika „jako maséry“ a přesvědčit se o jejich „odborné úrovni“ a byl jsem překvapen jejich zručností. Proto vznikla tato kniha, která má sloužit jako ucelený přehled základních masérských hmatů klasické masáže. Žádný z vás však nemusí přesně dodržovat posloupnost hmatů ve skupinách, poněvadž i „každý kuchař vaří svůj guláš trochu jinak“. Víím také, že existuje ještě spousta jiných hmatů, které tato kniha neobsahuje.

Je však nutno dodržet 7 základních skupin masérských hmatů:

1. Tření

2. Vytírání

3. Hnětení

4. Tepání

5. Chvění

6. Pasivní pohyby

7. Závěrečné tření

Je důležité zvládnout správné postupy při klasické masáží, je však také nezbytné vnímat pocity masírovaného. Tento úkol je ovšem během na dlouhou trať, poněvadž jen masér pokorný, slušný a ohleduplný, masér, který věří své práci a věří, že jeho masáž lidem pomůže, tohoto cíle dosáhne.

Všem masérům přeji mnoho úspěchů.

Autor

Z HISTORIE MASÁŽÍ

Již v pravěku člověk poznal, že masáž je velice účinným prostředkem k léčení následků různých úrazů. Aby zmírnil bolest, třel a hnětl si poraněné místo, a tím se léčil. Teprve později se začalo využívat masáže k odstranění únavy. Slovo masáž vzniklo také velmi dávno. Je pravděpodobně odvozeno od řeckého slova *massé*, což znamená mačkat, hněti.

Nejstarší písemné zprávy o masáži jsou známy z Egypta z tzv. Ebersova papyru asi 5000 let př. n. l., kde je masáž uváděna jako jeden z léčebných prostředků.

Rovněž z Číny pocházejí velmi staré písemné zprávy o masáži z let 3700 př. n. l. Další zprávy obsahují knihy Konfuciovy (Konfucius, 551–479 př. n. l.). V 6. století byla v Číně vytvořena první vysoká škola lékařská na světě, kde se vyučovala i masáž. V 16. století vyšla v Číně velké encyklopedie pod názvem „*Can-Tsai-Tu-hosi*“ s podrobným popisem základů masáže. Zájem o masáže v Číně trvá dodnes. Masáž provádějí zruční pouliční maséři zvaní *Ammas*. Na tělovýchovných školách jsou připravováni lékaři – *Taosse*, jejich úkolem je uplatňovat masáž při léčbě různých onemocnění.

Indie je zemí, kde je masáž také využívána od nejstarší po dnešní dobu. Je popsána ve Védách (kniha o poznání života, 1800 let př. n. l.), kde se doporučuje časně vstávání, vypláchnutí úst vodou, natření těla olejem, cvičení a masáž. Alexandr Veliký (327 let př. n. l.) zjistil při tažení do Indie, že indiští lékaři používali masáže jako léčebného prostředku.

V Japonsku masáž používali společně s vodními procedurami. K zesílení účinků masáže používali různé pomocné prostředky (paličky, válečky apod.).

Za zakladatele masáže lze také považovat Babyloňany a Asyřany. Masáž znali i staří Peršané a Egypťané, kteří používali různé vonné masti a směsi nilského bahna s olejem.

Do Řecka se masáž dostala z Egypta a první zmínka o ní je již v Homérově „*Odyseji*“. Také Hippokrates poznal, že vhodnou masáží lze napjaté svaly uvolňovat a svaly ochablé utužovat. Řecko je první zemí, kde se masáž uplatňovala při tělesných cvičeních. Hippokrates znal účinky masáže na krevní oběh, nespavost, hojení následků poranění. Masáž v Řecku byla také poskytována mládeži. Učitelé TV – *Pedotribové* – masírovali olejem a pískem.

Římané přejali masáž od Řeků. Převzal ji asi Asklepiades, který začal dělit masáž na suchou a s olejem a dále podle trvání na krátkodobou a dlouhodobou. Zavedl také nový masážní

hmat – chvění. Největší zásluhu na rozvoji masáží v tomto období má římský lékař Claudius Galénus (131–201 n. l.). Masíroval zápasníky. Začal rozeznávat masáž přípravou (frictio) a masáž k odstranění únavy (masáž apoterapeutická). Galénus je pokládán za praotce sportovní masáže.

Ve středověku je zaznamenán pokles zájmu o přírodní vědy, tedy i o masáže. Rozšíření infekčních chorob a časté epidemie vedly k omezení lázní, a tím i masáží.

Staří Slované využívali při masážích březové či dubové metličky. Používali též různé masti nebo výtažky z rostlin svařené na oleji. Tepání metličkami se udrželo v parních lázních nebo saunách dodnes.

V 16. století dochází v Evropě k renesanci lékařství, a tím i masáží. Zasloužili se o to např. Chambe, Fux a Paré. Mezníkem v tomto období byl Hieronym Mercurialis, který v roce 1569 shromáždil všechny dosavadní znalosti o masáži a léčebné gymnastice v knize „*De arte gymnastica*“.

Teprve v 19. století nastává vlastní rozvoj moderní sportovní masáže. Vzniká švédská tělovýchovná soustava založená Peerem Lingem (1776–1839). Tento původně misionář v Orientu, kde se s masáží seznámil, založil v roce 1813 ve Stockholmu Ústřední ústav pro gymnastiku, kde vyučoval i masáže. V této době od sebe odděluje tělesnou výchovu a masáže. Vznikají masérské školy, např. škola Zabłudowského, který napsal více jak 100 pojednání o masážích. Je považován za otce novodobé masáže. Samostatná sportovní masáž vzniká u severských národů. Švédskou a finskou masáž si osvojili američtí atleti na OH v roce 1900, přepracovali ji a na OH v roce 1912 ji od Američanů znovu přebírali evropští sportovci.

První českou publikaci o masáži napsal Vítězslav Chlumský a vydal ji v roce 1906 pod názvem „*O masáži*“. Naše masáž je odvozena od Zabłudowského. Podle tohoto vzoru masáž u nás ve třicátých letech minulého století zaváděl Eduard Cmunt. Masáž se u nás před první světovou válkou užívala málo. Teprve po druhé světové válce se začala přednášet na různých kurzech a pak na katedrách tělovýchovného lékařství a na FTVS.

PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS

Masáž působí na tělesný a duševní stav člověka velmi kladně a má tyto účinky:

Mechanické účinky

- Dobře zvolenou masážní technikou se zlepšují podmínky pro svalovou a kloubní činnost (zvyšování nebo udržování jejich pohyblivosti).
- Vhodně zvolená masáž má velmi příznivý účinek na zotavení organismu po úrazu, zlepšuje se vstřebávání otoků, krevních výronů, výpotků apod.
- Masáž působí především na povrch těla, dochází k odstranění povrchních zrohovatělých buněk pokožky, a tím se uvolní póry – vývody potních a mazových žlázek. Podstatně se zvyšuje výživa kožních buněk a zlepšuje se jejich činnost.
- Masáž podporuje návrat odkysličené krve, která odevzdala veškeré živiny, zpět směrem k srdci, kde se opět okysličuje a nabírá látky, které jsou potřeba pro výživu celého organismu.
- Masáží se urychluje odstranění pocitu únavy.

Biochemické účinky

- Uplatněním masérských hmatů na svaly a klouby lze přispět k urychlenému vstřebávání a odbourání všech přebytečných a odpadových látek (kyselina mléčná, močovina), které jsou často příčinami zvýšené únavy, ale i obtíží a bolesti.
- Při masáži se v těle aktivují chemické látky (acetylcholin a histamin), které mají schopnost rozšiřovat povrchové vlásečnice, jež jsou uloženy pod kůží, zlepší se prokrvení kůže a podkoží, čímž dojde ke zvýšení přísunu kyslíku do žilního systému.
- Zvýšeným prokrvením se zlepšuje energetická bilance svalových buněk, dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži, zlepší se svalová výkonnost, urychluje se regenerace.
- Zlepšení krevního oběhu má vliv na celý organismus, mozkiem počínaje a ledvinami konče.

Reflexní účinky

- Masáží můžeme ovlivnit i oblasti, které nemají s místem postižení nic společného, např. uvolněním hlavního kloubu palce na nohou odblokujeme krční páteř. Uvolněním hlavního kloubu malíku zmírníme bolest v rameni apod. (reflexní masáž plosky nohou).
- Masáž má vliv i na psychiku sportovce. Mírná, pomalá a lehká masáž uklidňuje; masáž silnější, rychlá, s nepravidelným tempem působí dráždivě.
- Při masáži dochází k dráždění nejrůznějších receptorů v kůži. Z těchto receptorů proudí do mozku velké množství vzruchů, které pak vyvolávají rozličné reakce nejen v samotném CNS, ale také v jiných částech organismu.

MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

K podstatně vyššímu účinku masáže mohou přispět masážní prostředky, které umožňují snadnější provádění některých hmatů, zejména tření, hnětení a roztírání. Vedle tohoto mechanického usnadnění masérské práce mohou být masážní prostředky nosiči účinných látek, které napomáhají celkovému účinku masáže.

Masážní prostředky můžeme rozdělit do 6 skupin:

- mýdla,
- zásypy (pudry),
- lihové masážní prostředky,
- emulze,
- tukové masážní prostředky,
- gely.

Mýdla

Donedávna nejpoužívanější masážní prostředek s nízkou cenou a snadnou dostupností. Nevýhoda mýdla je ta, že skluz a přilnavost je nedokonalá. Aby byl zajištěn dostatečný skluz, je zapotřebí časté namáčení masírovaného. Přebytek vody se rychle odpařuje z povrchu těla, které se tím ochlazuje, a masírovaný cítí chlad. Mýdlo kůže také vysušuje. Mýdlo jako pomocníka můžeme použít v případě automasáže např. při sprchování.

Zásypy (pudry)

Skluz ani přilnavost není dostačující. Zásypy jsou doporučovány pouze k částečné masáži (ploška nohy), často se používají s antimykotickou nebo dezinfekční přísadou (Aviril).

Lihové masážní prostředky

Lihové masážní prostředky u nás mají v podobě Alpy dlouholetou tradici hlavně v domácnosti spíše než u sportovní či klasické masáže. Nevýhodou je rychlé odpařování lihu, které způsobuje ochlazení kůže, a také skluz a přilnavost jsou nedostačující.

K lihovým masážním prostředkům patří také Sportovky, které dělíme na:

- a) Sportovku základní – žlutou,
- b) Sportovku eukalyptovou – bílou,
- c) Sportovku chladivou – modrou,
- d) Sportovku hřejivou – červenou.

Sportovky mají dobré uplatnění spolu s Emspomami při sportovních masážích pohotovostních a při masáží mezi výkony a o přestávkách.

Emulze

Emulze je soustava dvou nemísitelných kapalin, oleje a vody, z nichž jedna je jemně rozptýlená ve druhé pomocí třetí složky (emulgátoru). Podle tohoto hlediska rozlišujeme dva typy emulzí:

- a) olej ve vodě (O/V) – vnější fáze je voda, přípravek je méně mastný (u nás Emspoma bílá, zelená, modrá, červená);
 - b) voda v oleji (V/O) – vnější fáze je olej, přípravek je mastnější (u nás jediné Emspoma žlutá).
- Emulze mají vynikající skluz a přilnavost, masírovaný není po masáži mastný, nemusí se po masáži ihned umývat.
 - Emulze umožňují bohatší vpracování účinných látek do těla.
 - Emulze neucpávají póry v kůži, a tím se netvoří pupínky jako po některých olejových masážních prostředcích.
 - Emulze se ředí vodou, a tak při cestách není zapotřebí vozit velkou zásobu těchto emulzí.

Sportovní emulze dělíme na:

- a) *Emspoma bílá* – základní – univerzální (O/V) – obsahuje v emulzní formě jen bakteriostatickou konzervační přísadu fenylboritan rtuťnatý a silici citrónovou jako parfém. Převážně se používá k celkové masáži odstraňující únavu.
- b) *Emspoma zelená* (O/V) – obsahuje kafr, protirevmatický a protizánětlivý metylsalicylát. Používá se v rámci masáže odstraňující únavu a i dalších druhů masáže. Používá se na ty partie pohybového aparátu (klouby, svaly), které jsou po předchozím zatížení nadměrně unavené až bolestivé. Tato Emspoma je nejpoužívanější.
- c) *Emspoma modrá* (O/V) – je díky přísadě mentolu chladivá, v nadměrném horku osvěžující. Převážně se používá k masáži částečné. Osvěžující a chladivý účinek přetrvává i několik hodin po osprchování, proto se moc nepoužívá k masáži celkové, protože by mohla navodit nepříjemný pocit chladu.
- d) *Emspoma červená* (O/V) – hřejivá, hyperemizační (překrvující). Hřejivý účinek zajišťuje kafr a kapsaicin. Používá se pro pohotovostní masáž před výkonem v chladnějším

počasí, pro masáž v nedostatečně vytopené místnosti a pro prevenci svalových křečí vyvolaných chladem. Používá se jen pro masáž částečnou. Není vhodná k masáži obličeje, neboť dráždí sliznici.

- e) *Emspoma žlutá* – je na rozdíl předchozích Emspom obráceným typem, tj. voda v oleji (V/O) – je velmi obtížně smývatelná a je vodoodpudivá. Tyto vlastnosti způsobuje hydrofobní (vodoodpudivý) silikonový olej. Tato Emspoma je určena pro částečnou masáž před výkonem těch partií těla, které přijdou v době výkonu do styku s vodou, deštěm apod., zvláště za chladnějšího počasí (např. nohy cyklistů a běžců).

Tukové masážní prostředky

- a) **Tekuté (olejové)** – výhodou je, že se neodpařují, a tedy ani neochlazují tělo, působí velmi dobrý skluz, na masáž stačí malé množství oleje. Mezi nevýhody řadíme velmi těžkou omyvatelnost a ucpávání pórů v pokožce.
- b) **Polotekuté (masti)** – v poslední době se objevují na trhu různé druhy mastí a krémů. Je nemožné sestavit úplný seznam těchto krémů a mastí, je proto nutno se informovat o účincích určité masti u lékaře nebo v příbalovém letáku u každé masti. Masti nepoužíváme k celkové masáži, ale masírujeme jen postiženou část. U neznámého prostředku si všímáme doby trvanlivosti a nikdy nepoužíváme masti s prošlou zárukou nebo jinak podezřelé. Je lépe používat masti schválené hygienikem, předepsané lékařem a koupené v lékárně.

Gely

Gely jsou to ztuhlé koloidní roztoky, vytvářející rosolovitou hmotu. Jsou tvořeny vodou, lihem a škrobem. Jsou vhodnými nosiči účinných látek, snadno a rychle se vstřebávají. Nejsou vhodné na masáž celého těla.

Jak vmasírovat gel a mast do těla

Gel – jen lehce vtíráme do kůže na postižené místo. Nesmějí se začít tvořit „žmolky“.

Mast – dlouho vtíráme do kůže, pak můžeme postižené místo překrýt igelitem a obvazem.

HYGIENA MASÁŽE

K dosažení maximálního efektu masáže může dojít pouze za předpokladu důsledného dodržování hygienických zásad, z nichž na prvním místě vždy zůstává péče o čistotu. Jestliže se masáž neprovádí v optimálních hygienických podmínkách, může dojít k výskytu a přenosu některých nepříjemných chorob, především kožních.

Místnost

- prostorná, s denním světlem, dobře větratelná;
- zavedená teplá a studená voda s možností osprchování;
- větrání plynulé bez průvanu, teplota vzduchu 22–24 °C, jinak pacient cítí chlad;
- sociální zařízení;
- pokud není čekárna, tak aspoň svlékací box, popř. věšák, židlička a skříňka na odložení šatstva;
- stolek nebo polička na masážní prostředky, stůl a židle pro maséra;
- masážní lehátko s omyvatelným povrchem a otvorem v hlavové části;
- prostěradla, deky, půlválce pro podložení nohou apod.;
- lékárníčka.

Hygiena maséra

- bezvadný zdravotní stav;
- vhodná kvalifikace;
- zachovávání přísné čistoty jak své, tak pracovního prostředí;
- vhodné oblečení a obuv;
- ostříhané a ošetřené nehty, aby nedošlo k poranění masírovaného, ruce bez ranek, zánětu, vyrážek;
- upravené vlasy;
- nejsou vhodné prstýnky, náramky, řetízky a cokoliv, co by mohlo klienta rozptýlit nebo zranit;
- znalost zásad první pomoci;
- zákaz kouření, pití alkoholu a konzumace jídla v masérně.

Hygiena masírovaného

- Před každou masáží by se měl masírovaný umýt teplou vodou a mýdlem ve sprchové lázni. Tato teplá koupel odstraní znečištění kůže a kromě toho ji prokrví, což zvyšuje účinek masáže.
- Předehřátí je také možné v sauně.
- Po koupeli se masírovaný utře ručníkem, zabalí se do prostěradla a položí se na masérský stůl.

- Odhalí se jen ta část těla, která se bude masírovat.
- Nejvhodnější doba masáží je asi 2 až 3 hodiny po jídle. Nikdy nemasírujeme na plný žaludek.
- Před masáží se masírovaný vyprázdní (odstraní moč a stolicí).

Masáž nesmí být prováděná násilím. Jestliže masírujeme příliš dlouho a vydatně, začne si masírovaný stěžovat na bolest a únavu, masáž se stane nepříjemnou.

Neumělou masáží lze povrch masírovaného těla poškodit. Můžeme na kůži těla způsobit oděrky a zanést do nich nákazu. Rovněž špatné masážní prostředky (staré, nedostatečně uzavřené či uskladněné) mohou způsobit na kůži zánětlivé procesy.

KONTRAIINDIKACE MASÁŽE

Kontraindikací je jakýkoliv stav masírovaného, který znemožňuje (zakazuje) provedení masáže. Masáže bychom proto neměli podstupovat:

- při celkovém onemocnění – jako je teplota, infekce, zánět, při stavech, které vyžadují klid na lůžku;
- při kožních chorobách – poranění kůže, bodnutí hmyzem, alergie, plísně, čerstvé spáleniny, místa po ozáření, krvácení kůže;
- při chorobách vnitřních – kornatění tepen, osteoporóza;
- při těhotenství – dva měsíce po porodu;
- 2–3 hodiny po jídle;
- při onemocnění dolní končetiny – různé zánětlivé otoky, křečové žíly, zánět žil;
- při onemocnění břicha – při žlučnickových kamenech, zánětu žlučnicku, slepého střeva, při průjmech, při kýle, při nádorovém onemocnění nemasírujeme tam, kde jsou pod kůží uloženy velké uzliny, nervové kmeny i velké cévy (krajina tříselná, jamka podpažní, loketní, podkolenní); nemasírujeme také místa, kde jsou kůží ukryty hrany či trny kostí, zvláště přední část bérce;
- zásadně nemasírujeme hnědé až černé bradavičnaté útvary, vyvýšené nad pokožkou, tzv. mateřská znaménka;
- nemasírujeme ani následky úrazů (krevní výron či jiné poúrazové stavy);
- nemasírujeme také po nadměrné tělesné námaze, po těžkém tréninku, závodě; s masáží musíme počkat několik hodin nebo ji odložit na druhý den.

Poznámka: V případě nejasností raději určité místo nemasíruji, poradím se s lékařem, popř. pošlu klienta za lékařem, aby on rozhodl o vhodnosti či nevhodnosti masáže.

MASÁŽ A JEJÍ DRUHY

Masáž je speciální procedura, uspořádaný soubor masérských hmatů, který je využíván k upevnění tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvětlení po fyzické i psychické námaze či ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčení některých chorobných a poúrazových stavů.

Masáž působí na celkové zlepšení krevního a mízního oběhu. Uspodňuje odtok zplodin, které vznikají ve svalech po tělesné námaze, a tím se urychluje odstranění pocitu únavy. Zlepšuje se vstřebávání různých výpotků.

Ze stručné charakteristiky masáže vyplývá, že tato procedura může ovlivnit člověka v mnoha směrech. Podle zaměření lze masáž dělit do několika skupin:

- klasická = zdravotní = švédská,
- lymfatická,
- reflexní – masáž plosky nohy,
- východní – shiatsu, thajská, čínská apod.,
- sportovní.

Druhy klasické masáže

- Vzestupná masáž – celková masáž se provádí v tomto pořadí: dolní končetiny, záda, břicho, hrudník, horní končetiny, šíje.
- Sestupná masáž – celková masáž se provádí v tomto pořadí: horní končetiny, hrudník, břicho, dolní končetiny – přední část, šíje, záda, dolní končetiny – zadní část.
- Celková masáž sestupná se provádí u jedinců s vyšším krevním tlakem, celková masáž vzestupná se provádí u zdravých lidí, popř. u jedinců s nižším krevním tlakem.