

Masáže psů

Ana
Hita

Jean-Pierre
Hourdebaigt



MASÁŽE PSŮ

Canine Massage

Autor Jean-Pierre Hourdebaigt

Publishing Dogwise

Z anglického originálu Canine Massage

(vydalo nakladatelství Dogwise) přeložila Pavla Melicharová

Redakční úprava: Danka Šárková

Jazyková úprava: Eva Fišerová

Obálka, grafická úprava a typo: Adam Friedrich

Vydalo nakladatelství Anahita, s. r. o., www.anahitacz.cz

Tisk: Ottova tiskárna, s. r. o., Praha

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být kopírována, nahrávána, opisována, filmována ani překládána do jiných jazyků bez písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © 2004 Jean-Pierre Hourdebaigt

Translation © 2012 Pavla Melicharová

Czech Edition © 2012 Anahita

ISBN 978-80-904775-5-1

**Jean-Pierre
Hourdebaigt**

Masáže psů

A N A H I T A 2 0 1 2

*Mé ženě Brigitte,
jejíž podpora, trpělivost a láska
umožnily vznik této knihy.*

Obsah

Předmluva	9	Protahování předních nohou	56
Úvod.....	10	Protahování zadních nohou.....	57
1 Pes a masážní terapie — přehled.....	13	Zádové svaly.....	58
Jak ke psovi přistoupit, první kontakt.....	13	Protážení ocasu	59
Signály vašeho psa.....	14	Protážení krčních svalů.....	60
Psovy reakce.....	15	5 Hydroterapie	62
Správná masážní poloha.....	17	Trvání aplikace.....	63
Délka trvání masáže	17	Fáze rekonvalescence.....	63
Kdy masírovat	18	Chlad	64
Co je zakázáno, co je povoleno	20	Teplo	67
Kontraindikace masáže.....	21	6 Principy a koncepty masáže	70
2 Základy anatomie a fyziologie psa.....	24	Zručnost maséra	70
Nervový systém.....	25	Zásada „čtyř T“	74
Kosterní systém	26	Tlak, kontakt, rytmus	75
Svalový systém	31	7 Masážní hmaty.....	80
Oběhový systém.....	39	Mechanický efekt.....	80
Dýchací ústrojí.....	39	Efekt čistě nervového reflexu.....	80
Trávicí systém	40	Masážní hmaty.....	81
Vylučovací ústrojí.....	40	Základní klasifikace masážních hmatů	92
Endokrinní systém	40	8 Masážní techniky.....	94
Pohlavní ústrojí.....	40	Technika SEW/WES.....	95
3 Kineziologie psího těla	41	Masáž palcem	95
Jak se pes pohybuje.....	41	Technika pro ošetření otoků — protiotoková technika	96
Páteř.....	47	Technika pro odstranění spouštěvých bodů.....	100
4 Strečink.....	52	Technika pro odstranění stresových bodů	102
Fyzické benefity strečinku	52	Technika masáže šlach.....	107
Mentální benefity strečinku.....	53	9 Druhy masáží.....	110
Kdy provádět strečink.....	53	Relaxační masáž.....	111
Protahovací reflex.....	54	Udržovací masáž.....	116
Jak protahovat.....	54		
Metodika strečinku — osnova	56		

Regenerační masáž.....	119	Dvojhlavý sval stehenní	150
Zahřívací masáž.....	122	Dvojhlavý sval stehenní — oblast svalového břicha.....	150
Zklidňující masáž.....	125	Dvojhlavý sval lýtkový	151
10 Části těla a jejich stresové body.....	128	Zevní hlava čtyřhlavého svalu stehenního.....	151
Hlava a krk	132	Přímý sval stehenní	152
Kývač hlavy	132	Přitahovače (adduktory) stehenní kosti	153
Řemenový sval krku.....	132	Sval pološlašitý.....	154
Klíčkohlavový sval	133	Sval poloblanitý.....	154
Stahovač hrtanu	133	Napínač povázky stehenní.....	155
Plece (krajina lopatky) a přední noha	135	Sval kyčlostehenní	155
Musculus spinalis dorsi	136	Velký sval hýžděový	157
Svaly rombické a sval trapézový.....	137	Dlouhý natahovač prstů.....	157
Sval nadhřebenový	138	Dlouhý ohýbač prstů	158
Sval deltový.....	138	Posuzování chůze.....	160
Pilovitý sval hrudní	139	Masáž problémových partií.....	160
Široký sval zádový	139	11 Zánět, jizvovitá tkáň, zranění a běžné zdravotní problémy	164
Triceps — horní část.....	140	Zánět	164
Triceps — dolní část.....	140	Péče o jizvovité tkáně	166
Velký povrchový prsní sval.....	141	Běžné problémy	168
Velký povrchový šikmý sval prsní...	141	12 Masážní terapie	172
Malý hluboký sval prsní	142	Masážní terapie hřbetu	172
Zevní natahovač zápěstí.....	142	Masážní terapie krku	174
Zevní ohýbač zápěstí.....	143	Masážní terapie přední části těla....	175
Hřbet a hrudní koš.....	144	Masážní terapie zadní části těla	178
Musculus longissimus dorsi.....	144	13 Masážní doporučení pro jednotlivá psí plemena a činnosti psů	180
Musculus iliocostalis dorsi.....	144	Činnosti psa	180
Vnější šikmý sval břišní — oblast kyčlí.....	145	14 Vedení záznamů.....	187
Vnější šikmý sval břišní — oblast hrudního koše	146	Zdravotní a masážní karta.....	188
Vnitřní šikmý sval břišní	146		
Příčný šikmý sval břišní	147		
Mezižeberní svaly	147		
Zadní část těla a pánevní končetina	148		
Místo styku hýžděových svalů a musculus longissimus dorsi.....	149		



Předmluva

Život je nekonečným procesem učení, který přináší hlubší porozumění a pochopení určitých lidských schopností. Inspirací pro tuto knihu byla vlastně moje první zkušenost s masáží psa někdy před dvaceti lety. Od té doby jsem měl příležitost dělit se o cenné informace s mnoha dalšími chovateli psů stejně jako se studenty, kteří navštěvovali mé praktické semináře.

Považuji tedy za vhodné předložit vám tuto upravenou edici s novými cennými informacemi, abych tak podpořil nekonečný proces vašeho vývoje a vzdělávání.

Mým cílem je pomoci vám zdokonalit vaše schopnosti a poskytnout vám hlubší pochopení tak úžasného oboru. Studium tohoto nového materiálu vám pomůže rozpoznat různé muskuloskeletální problémy, které může váš pes mít, a aplikace toho, co se zde naučíte, bude mít pozitivní dopad jak na vás, coby uvědomělého majitele psa, tak na vašeho pejska samotného.

V současné době lépe chápeme a dokážeme ocenit příznivý vliv pravidelných masáží. S tímto uvědoměním se také šíří užívání masáží psů. Stále více profesionálů v oblasti masáží, stejně jako majitelů psů, pomáhá svým psům druhům tím, že jim poskytuje jemnou masáž. Pravidelná masáž přináší spoustu benefitů vašemu psímu příteli a vám podává informaci o jeho fyzické kondici. Tento skvělý nástroj vám umožňuje monitorovat tělesný stav rostoucího psa, psa v tréninku, soutěžního psa a dokonce i stárnoucího psa.

Tato kniha nemá sloužit jako náhrada za zdravotní dozor veterináře. Jejím záměrem je být spíše praktickým rádčem majitele psa při řešení každodenních situací v životě jeho psího přítele.

V neposlední řadě vytváří pravidelná masáž velké pouto mezi vámi a vaším psem. Jedním z nejcennějších a nejradostnějších zážitků v mém životě bylo vidět, jak tato kniha přináší velké uspokojení oběma stranám — psům i jejich majitelům. Doufám, že i vy z ní budete profitovat.

Jean-Pierre Hourdebaigt

licencovaný masážní terapeut

Úvod

Lékařství malých zvířat výrazně profituje z vývoje moderního veterinárního výzkumu.

Avšak přínos alternativní medicíny, jako je masážní terapie, fyzioterapie, chiropraxe, akupunktura a herbologie, je dávno ověřen. Tyto druhy léčení jsou tradiční medicínou přijímány a vysoce uznávány.

Velká část fyziologických problémů zvířat se velmi podobá těm lidským a léčí se pomocí podobných medikamentů a terapií. Je proto s podivem, že se masážní terapie zvířat neužívá mnohem systematictěji. Masážní terapii se lze jednoduše naučit, lze ji jednoduše aplikovat a náklady na ni jsou minimální. Je to jedna z nejstarších forem léčebné terapie, která se používá od dob dávno minulých až do současnosti. V dnešní době nám pokrok ve sportovních terapiích umožňuje užívat celou škálu různých technik s mnohem větším uvědoměním tak, abychom byli schopni lépe asistovat našemu věrnému psímu příteli. Techniky sportovní masáže drží stále krok s měnícími se metodami tréninku, přičemž hrají velmi důležitou roli coby preventivní terapie, stejně jako pomoc při zotavení ze zranění. Hlubší chápání těchto zákonitostí nám umožňuje vybudovat hlubší vztah s naším psem a poskytnout mu lepší péči.

Většina milovníků, chovatelů a trenérů psů preferuje v současnosti spíše celostní přístup využívající alternativní medicíny. Celostní znamená, že pokud je naším cílem vytvořit pro našeho psa takové prostředí, které by umožňovalo udržení či navrácení jeho dobrého zdraví, musíme na zvíře nahlížet jako na celek — komplex jeho fyzických i psychologických rysů — spíše, než léčit jednotlivé symptomy odděleně. Musíme být všímaví a brát v potaz všechny možné faktory ovlivňující jak vnitřní, tak vnější životní prostředí zvířete. Způsob, jakým na tuto komplexnost nahlížíme, může ovlivnit kvalitu zdraví našeho psa. Například jakákoli dysfunkce muskuloskeletálního systému vyžaduje celkový posudek všech faktorů, které by mohly problémem způsobovat. Víme, že tělo, pokud k tomu bude mít vhodné podmínky, bude usilovat o navrácení svého dobrého zdraví a o schopnost si dobré zdraví udržet. Abychom pomohli takové podmínky vytvořit, musíme se zaměřit na emocionální stabilitu psa, na jeho životní styl, vyváženost stravy, tělesnou zátěž, hygienu a tělesnou strukturu. Všechny tyto aspekty by měly být nahlíženy z pohledu naší zodpovědnosti coby majitele.

Pokud se nezbavíte příčin problémů, které se snažíte léčit — ať už se týkají držení těla, druhu vykonávané práce, zvyků, emocí či muskuloskeletální struktury — vyléčení těchto symptomů nikdy nebude mít dlouhého trvání a je vysoká šance, že se znovu objeví!



V tradiční západní medicíně byla masáž coby léčebná metoda v odvětví lidského zdraví po dlouhou dobu opomíjena a v otázkách zdraví zvířat téměř zcela ignorována. Masáže mají na psy velmi silný ozdravný vliv a profitují z nich zvířata (a lidé) všech věkových kategorií s různým zdravotním stavem. Mohou být použity k uvolnění stresu, stejně jako pomoci při poúrazové rekonvalescenci. Masážní techniky bezpečným způsobem ovlivňují celé tělo tím, že zlepšují stav oběhového, svalového i nervového systému a jejich vzájemně navázané funkce. Masáž vašeho psa uklidní, pokud je rozrušený a dodá mu sílu a flexibilitu, pokud je unavený. Postupem času také pomůže zjemnit ostré charakterové rysy.

Masáž nám v podstatě pomáhá nastartovat přirozenou schopnost těla uzdravovat samo sebe.

Přesněji řečeno, masážní terapie je manipulace měkkých tělních tkání za účelem dosažení konkrétních cílů jako je drenáž, relaxace nebo stimulace, stejně jako řešení problémů spojených se svalovou hmotou, kterými jsou například spouštěvé a stresové body. Přispívá to k celkové úspornosti fungování organismu a jeho schopnosti fungovat efektivně. Masáž zvyšuje cirkulaci tělních tekutin (krve a lymfy), čímž zlepšuje prokrvení organismu. Vyšší oxykšičení pak zpětně podporuje metabolické procesy, což vede k vyšší výkonnosti a ke zkrácení doby potřebné pro zotavení, obzvlášt u starších zvířat a zvířat v rekonvalescenci. Masáž pomáhá redukovat vznik srůstů vazivových tkání vzniklých záněty způsobenými traumatem (namožení, úder) nebo jizvou. Srůsty způsobují ztuhlost a bolest při pohybu. Masáž velmi významně přispívá k uvolnění nervo-

vého systému od stresu tím, že podporuje samoregulační psychofyziologické faktory propojující tělo s myslí.

Po několika uvolňujících masážích se nervózní či agresivní psi zklidní a projeví svou jemnější, důvěřivější podstatu. Ozdravné funkce masáže urychlují zotavení. Mohou být tedy užitečné při řešení nejrůznějších problémů, jako je pouhé vyčerpání z přetížení, nedostatek vitality, rekonvalescence, stáří nebo třeba výron, křeč, artritida či zotavení z operace nebo po zlomenině.

A co víc, dotyky při masáži prohlubují emoční pouto se zvířetem — obzvláště s mladým psem. Umožňují mu uvolnit se a zvyknout si na to, že je s jeho tělem manipulováno. Psi se již od velmi raného věku setkávají s projevy lásky a péče své matky ve formě doteků a olizování, což vlastně představuje velmi jemnou formu masáže. Vzhledem ke své podstatě potřebuje pes od svého pána spoustu lásky, pozornosti a péče. To je pro většinu psů předpokladem pro to, aby masáže milovali. Studie prokázaly, že nedostatek lásky je pro psa (i jiná zvířata, stejně jako pro člověka) stejně zhoubný jako nedostatek živin.

Zdaleka ne všechna zvířata touží po dotecích, avšak „strach z doteku“ indikuje problém či fobii. V takovém případě nabývá komunikace s vaším psem na nejvyšší důležitosti. Musíte k němu přistupovat jemně, s klidným hlasem a postupně zintenzivňovat váš dotek. Pokud vás pes nechá dotknout se jeho těla, můžete ho odměnit pamlskem. Pravidelné jemné masáže fobii výrazně oslabí.

Masáž je významným diagnostickým nástrojem. Umožní vám ucítit a objevit všechny abnormality, jako jsou otoky a svalové napětí, mnohem dříve, než pouhým pohledem či při vyčesávání. Masáž vám pomůže vyhnout se komplikacím, jejichž léčení by později mohlo být velmi drahé.

V této knize naleznete všechno, co potřebujete a chcete vědět o masážních hmatech a jejich pořadí, síle tlaku, rytmu a technikách. Pro různé situace existují různé postupy. Také se dozvíte o částech těla, které jsou u fyzicky aktivních psů nejvíce zatěžovány a tvoří tak oblasti s možností zvýšeného svalového napětí a vzniku stresových a spouštěcích bodů.

Aby masáž vašeho psiho přítele mohla být úspěšná, musíte být schopni rozpoznat, jak se váš pes při masáži cítí, přesně vyhodnotit, co vlastně cítí vaše ruce, znát útvary, na nichž pracujete, rozumět pohybům a technikám, které aplikujete a také způsobu, jakým vašeho psa ovlivňují. To vyžaduje hodně praxe. Naučte se „vidět“ vašimi rukama a naslouchat „příběhu“ těla vašeho pejska. To je nejúčinnější způsob, jak můžete přispět k jeho celkovému zdraví a pohodě a učinit tak jeho svět o něco lepším.

Přeji vám mnoho potěšení z vaší masérské praxe.



1^l Pes a masážní terapie — přehled

Než začnete s masáží svého psího přítele, je prvořadě důležité, abyste správně naladili svou vlastní mysl. Samozřejmě je nezbytné znát dobře anatomii a fyziologii psího těla, stejně jako všechny masážní techniky. Abyste však dosáhli toho nejlepšího výsledku, je podstatné se na masírované zvíře plně soustředit. Ve stavu plného soustředění budete lépe schopni vnímat strukturu psího těla a uspokojit jeho potřeby v průběhu masáže. Zapomeňte na své vlastní starosti a strasti a ponořte se zcela do práce. Nezačínajte s masáží, pokud jste ve stresu, unavení, nervózní či máte strach. Vaše pocity se prostřednictvím doteku přenesou na zvíře. Při masáží buďte tedy uvolnění a pozitivně naladěni. Jinak řečeno, tak, jak se cítíte vy, se bude cítit váš pes. Pokud se nesoustředíte, ovlivní to kvalitu a efektivitu vaší práce a váš pes to okamžitě pozná.

Zaměřte se také na prostředí, ve kterém budete masírovat. Nebude na škodu, pokud ztlumíte světla a pustíte příjemnou hudbu. To vám pomůže připravit se na masáž mentálně. Možná, že zpočátku budete při masáží cítit určité zábrany, s přibývajícím praxí se však rozpaky ztratí. Pokud se vám během masáže podaří na svého zvířecího přítele opravdu mentálně napojit, bude vaši péči vnímat velmi pozitivně — a to je důležité.

Můj další tip: Pokud chcete sami vědět, jaké to je, být masírován, spojte se s profesionálním masérem či terapeutem ve svém okolí a objednejte se na celkovou masáž, nejlépe švédskou. Budete si moci na vlastní kůži vyzkoušet spoustu masážních hmatů, které se naučíte v této knize a zároveň se seznámíte s postupy, technikami, relaxací a pocity, které masáž provázejí a s hloubkou práce maséra. Budete si pak schopni lépe představit efekt, který masáž na vašeho domácího mazlíčka bude mít.

Jak ke psovi přistoupit, první kontakt

Váš první kontakt se psem během několika počátečních minut je rozhodující pro další pozitivní vývoj masáže. Psi, stejně jako lidé, ztuhnou, pokud mají dojem, že jsou v ohrožení. Základním předpokladem úspěšné masáže je důvěra mezi vámi a masírovaným psem. Doporučuji vám před započatím masáže

zvíře pozorně sledovat. Pokud k pejskovi přistoupíte s respektem, tak, aby se cítil bezpečně, získáte jeho důvěru velmi rychle. Uvědomte si, že i váš pes potřebuje získat v masírování jistou zkušenost. Pokud na vás reaguje vhodným způsobem, pochvalte ho a dejte mu odměnu. Nová situace od vás vyžaduje bdělost, selský rozum a hodně porozumění a empatie.

Když k pejskovi přistupujete, mluďte tichým, klidným hlasem. Ukažte mu otevřeně dlaně. Nepohybujte rukama příliš rychle. Než začnete, dejte mu dostatek času vás přijmout. Pes bude reagovat tím, že k vám přiblíží svou hlavu a očíhá vás — to je způsob psího podání ruky. Mezitím se zaměřte na rytmus psova dechu a přizpůsobte svůj dech jeho rytmu. To vám pomůže naladit se na vnitřní rozpoložení vašeho pejska. Zjistíte, zda je klidný, nebo nervózní.

Jakmile cítíte, že vás pes přijal, přiblížte svou pravou ruku (pravá ruka přirozeně symbolizuje akt dávání) k jeho čenichu a jemně psovi masírujte tlamu, uši a týl. Přitom stále mluďte a chvalte masírovaného pejska, prohlubujte vaše vzájemné pouto měkkostí vašeho hlasu. Jemně psa upozorněte na vaši levou ruku, pak se začněte zlehka dotýkat jeho krku v týlní oblasti. Pokud se to zvířeti nelíbí, přesuňte ruku do kohoutku.

První dotek musí být velmi vřelý, ohleduplný a cituplný tak, aby měl na pejska silně pozitivní dopad. Buďte jemní. Není důvod ke spěchu. Vytvořit správný první dojem vám zabere pouze několik minut. Při tomto prvním masážním kontaktu stále pejska chvalte milým hlasem. Relaxační masáž popsaná v kapitole 9 je tím nejlepším způsobem, jak začít masážní seanci, obzvláště když jde o prolomení ledu při první masáži.

Udržujte se zvířetem oční kontakt, v průběhu vaší práce ho dle potřeby chvalte a sledujte jeho reakce. Mějte na paměti tato „čtyři T“: teplota, textura, tenze, tkáňová citlivost. Vnímání konečky vašich prstů je velmi důležité; buďte si jich po celou dobu vědomi. Dělejte si poznámky vašich pozorování a po ošetření si je zaznamenejte. Záznamy vám pomohou zapamatovat si všechny detaily o jednotlivých masážích a zhodnotit pokrok, kterého jste dosáhli, obzvláště pokud masírujete více psů. Uvažujte o svém psovi jako o velmi vybíravém zákazníkovi, který vás neustále kontroluje. Chtějte mu dát tu nejlepší možnou masáž.

Signály vašeho psa

Díky své empatii byste měli být schopni přijímat signály, které váš pes při masáži vysílá. Naučte se rozeznat jasné signály strachu: vztyčení hlavy nebo její otočení k vám, upřené vyvalené oči, záškuby kůže, stoupající napětí, ucukávání před tlakem, krátký a těžký dech, naříkání nebo krátké či dlouhé kňučivé zvuky.



Řeč těla: Napětí



Řeč těla: Uvolnění

Na druhou stranu přivřené oči, skloněná hlava, uši do stran a těžké vzdechy jsou jasnými signály relaxace a potěšení. Neustále sledujte řeč psího těla a svou práci jí přizpůsobujte.

Náznaky bolesti a nepohodlí byste měli od vašeho pejska chápat jako varovný signál. Buďte tedy opatrní! Náhlé cukání nebo ztuhnutí během masáže může znamenat, že je vámi vyvíjený tlak příliš silný, že jste narazili na výrazně citlivé místo nebo že se váš pes jednoduše bojí. Věnujte čas obnově jeho důvěry — mluvte na něj tichým hlasem a jemně ho hladěte.

S ohledem na genetický původ mají určité části psího těla specifické sociální nebo psychologické kontexty. Začnete-li například svého psa masírovat, může se okamžitě přetočit na záda a vystrčit na vás břicho na znamení vlastní podřízenosti a souhlasu s tím, být masírován. Když začnete masírovat kořen ocasu, feny v říji mohou pozvednout zadní část svého těla a svou náklonnost vám vyjádřit sexuálně. Pro samce jsou velmi důležitou částí těla třísla a jejich okolí. Pes ukáže svá třísla jiným psům stejně jako člověku na znamení přátelství nebo podřízenosti.

Zátylek bývá často choulostivým místem. Je to část těla, za niž je snadné psa uchopit, nebo ji napadnout — kousnout do ní — proto bývá spojována s dominancí a bojem. Některé psy-samce může zneklidňovat, když začnete pracovat na jejich krku.

Také vedte v patrnosti, že intenzivní neklid, třeba jen po deseti minutách masáže, může indikovat, že pes musí akutně močit. Abyste zabránili nehodám, vyvenčete svého pejska dřív, než s masáží začnete.

Psovy reakce

Stejně jako lidé, také psi mají rádi dobrou masáž. Během první masáže je většina psů velmi zvědavá, co se s nimi děje. Někteří se k ní mohou stavět i obranně. Když je pes nervózní nebo netrpělivý, obvykle odejde. Pokud k tomu dojde, nebojte se použít jasné rozkazy, abyste ho uklidnili. Když vás poslechne, pochvalte ho. Snažte se o to, aby tato první zkušenost byla zábavná, hodně psa chvalte a odměňujte.

Budte trpěliví v očekávání svých úspěchů i se svým čtyřnohým přítelem.

Psi jsou společenská zvířata a chtějí potěšit svého pána. Často dobře reagují na pozitivní, uklidňující hlas a spoustu odměn. Vždy, když začínáte s masáží, hovořte ke svému psovi klidným a mírumilovným hlasem.

Pes si na masáži zvykne a postupem času je bude přijímat nejen bez potíží, ale dokonce s potěšením. Bohužel, kvůli nevhodnému zacházení, nedostatečnému tréninku nebo napojení na člověka ve šteněčím věku, kvůli traumatickým vzpomínkám na nehodu či týrání mohou masáže v některých psech vzbuzovat strach. Prožívají něco, co já nazývám „strach z doteku“, který způsobuje celkové ztuhnutí. Čas, trpělivost, láska a masáže udělají s takovým pejskem hotové zázraky. Pravidelné, třebaže krátké masáže pomohou takovému zvířeti zmírnit strach. Naučí se důvěřovat, což vyústí v jeho lepší chování a ovládání.

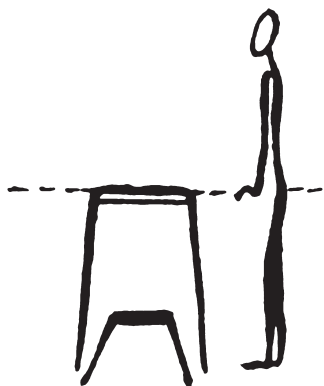
Pokud se potýkáte s extrémním případem fobie či neklidu, nechte psa prohlédnout veterinářem. Pro několik prvních masáží by vám mohl předepsat lehčí sedativum. V některých případech může „strach z doteku“ v určitých tělních partiích (hlava, krk, tlapy nebo hřbet) indikovat skrytý problém či nemoc. Než tedy začnete s masážemi, obraťte se na veterináře.

Abyste byli schopni se svým psem v průběhu první masáže vytvořit to správné pouto, věnujte nějaký čas tomu, abyste poznali jeho temperament a charakter. Většina dospělých psů i štěňat přijímá svou první masáž velmi vřele. Štěňata mohou během masáže propuknout v bojovou hru s vašimi rukama. Proto doporučuji nejprve mladého psa unavit tělesnou zátěží a teprve pak mu dopřát klidnou chvíli odpočinku při masáži.

Než s masáží začnete — kdykoli a s jakýmkoli psem — nikdy nezapomeňte na relaxaci. Nespěchejte! S každým sezením prohloubíte psovu důvěru tím, že utišíte jeho instinktivní strach. S postupným zklidňováním během masáže začne psova hlava klesat a jeho dech se postupně zpomalí, občas se objeví povzdechnutí. Abyste pejskovi dodali odvalu, pochvalte ho za to. Povzdech je jasným signálem uvolnění napětí.

S uvolněním pocítíte kolem zvířete silné energetické pole. V souvislosti s druhem poskytované masáže může pejsek usnout i ožít. Stejně jako lidé, i někteří psi dávají přednost hlubší, těžší masáži, zatímco jiní preferují lehčí a měkčí masáž. Pejskovu toleranci můžete zvýšit tím, že nejprve začnete pomalými a jemnými doteky, abyste dosáhli jeho relaxace. Postupným zvyšováním tlaku a hloubky hmatů budete schopni dostat se hluboko do svalů i do pojivových tkání, aniž byste způsobili svalovou tenzi či vyvolali v pejskovi potřebu utéci vám. Samozřejmě, že pokud bude váš tlak příliš velký nebo budete svalovými spoji manipulovat zprudka, pejsek vám to dá najevo svou ztuhlostí nebo dokonce zakňučením. Přizpůsobte svou práci jeho potřebám a uklidněte ho svou řečí.

Správná masážní poloha



Správná výška masážního stolu

Pokud pracujete na pejskovi průměrné velikosti, doporučuji vám položit na bytelný stůl pohodlnou přikrývku či velký polštář. Takto vytvořený „masážní stůl“ by měl být vysoký tak, aby vyhovoval výšce vašeho těla. Vzdálenost mezi podlahou a vaším zápěstím by se tedy měla rovnat výšce „masážního stolu“. Správná výška stolu vám pomůže udržet si dobré držení těla — rovná záda, uvolněné paže a ramena — a vyhnout se únavě a ztuhlým svalům. Příliš vysoký či příliš nízký stůl zapříčiní ztuhlost vašich zádových a ramenních svalů. Pro lepší přístup přistřečte k „masážnímu stolu“ stoličku, židli nebo plastovou přepravku jako schůdky, aby po nich váš pejsek mohl vystoupat.

Masírujete-li pejska menšího vzrůstu, můžete pracovat vsedě. Pohodlně se posaďte tak, abyste měli rovná záda, a na klín si položte velký polštář, na nějž se pejsek položí. Dbejte na to, aby vaše záda byla stále rovná a paže uvolněné.

Nedoporučuje se masírovat vkleče či v předklonu pejska ležícího na zemi. Taková masážní poloha je nepohodlná a může pro vás být velmi nepříjemná či dokonce bolestivá, nehledě k tomu, že vaše bolest či nepohodlí může negativně ovlivnit kvalitu vaší práce.

Délka trvání masáže

Vaše první masáž — obzvlášť, pokud je to první masáž pro vašeho psa — by měla trvat pět až osm minut. Správnou dobu trvání odhadněte sami s přihlédnutím k velikosti pejskova těla, jeho temperamentu a jeho zpětné vazbě během masáže. První masáž je velmi významný okamžik, při kterém byste měli díky svému přívětivému, pečlivému a laskavému přístupu získat pejskovu důvěru.

Při první celkové masáži opět postupujte jemně a klidně. Vyhýbejte se rychlým pohybům a silnému tlaku, dokud si pes na vaši práci nezvykne. Taková masáž by měla trvat patnáct až dvacet minut, třicet minut u velkých psů. Po několika masážních sezeních můžete zvýšit dobu jejich trvání až na třicet minut. U velkých psů zvyklých na pravidelné celkové masáže však není neobvyklých až pětáctičet minut.

Udržovací masáž (viz str. 116), jejímž cílem je udržet svalstvo zvířete v dobré kondici, můžete psovi dělat kdykoli, zpočátku po dobu patnácti až dvaceti minut, později až třicet minut, v závislosti na velikosti psa. Regenerační masáž by měla přijít na řadu po tréninku, aby pomohla zabránit ztuhnutí či přepětí, a měla by trvat deset až patnáct minut.

Povaha zvířete významně ovlivňuje jeho reakci na masáž. Většina psů bude po třiceti minutách reagovat neklidně až nervózně, někteří však bez problémů zvládnou více než třicet minut jemné hluboké masáže.

Váš vzájemný vztah s masírovaným zvířetem je velmi důležitý. Pokud masírujete poprvé cizího psa, nemějte velká očekávání. Po několikátém sezení však většina psů začne masáže milovat; sklopí hlavu a velmi rychle začnou relaxovat. To je způsob, kterým vám dávají znát, že se jim vaše práce líbí.

Pokud pracujete na specifických partiích, jako jsou zadní končetiny nebo krk, neměli byste na dané části těla strávit více než pět až deset minut. V opačném případě riskujete, že docílíte přepětí dané partie, což by mohlo vést k jejímu zanícení a podráždění. Ze stejného důvodu nevěnujte déle než pět minut menšímu částem těla, např. horní části krku nebo kolennímu kloubu. Vždy se snažte správně odhadnout situaci. Zhodnoťte aktuální stav tkáně a psovu toleranci v době masáže.

Zhodnoťte a naplánujte si masáž ještě před jejím započatím. V průběhu masáže sledujte čas, abyste měli přehled, jak dlouho na které části těla pracujete. S přibývajícím praxí se tato technika zautomatizuje.

Kdy masírovat

V závislosti na cíli, kterého chcete dosáhnout, musíte pro masáž nalézt nejvhodnější čas. To vám umožní dosáhnout nejlepšího výsledku. V podstatě kterákoli denní doba je pro masáž vhodná, ideální však je najít okamžik, kdy váš pes bude nejlépe reagovat.

Z pohledu efektivity je nejvhodnější zařadit masáž do vaší každodenní rutiny práce se zvířetem, například hned po kartáčování, po cvičení nebo před spaním. Pro celkovou masáž si můžete zvolit ranní nebo večerní seance. Zvažte sami, která denní doba je nejvhodnější.

V každém případě nezapomínejte na následující zásady:

- Než s masáží začnete, proveďte „zdravotní prohlídku“ zvířete, abyste se přesvědčili, že neexistují kontraindikace, které by masáži bránily.
- Vytvořte si svůj vlastní masážní styl a na něm svou práci založte. Opakováním těchto pracovních postupů získáte sebedůvěru a uvolníte se.

Pokud chcete dát svému zvířeti dobrou masáž, je nejlepší počkat na „jeho chvíli“. Tu vám pomůže odkrýt jeho nátura. Pokud máte „ranního“ psa, pracujte s ním ráno, pokud „odpoledního“, pracujte s ním odpoledne a pokud „večerního“, pracujte s ním pozdě večer. Jakmile pes pozná „kouzlo“ vašich rukou, často k vám přijde a opře se o vás, aby tak poprosil o váš dotek. Přitom se pod vašimi rukama bude pohybovat přesně tak, aby docílil masírování pouze těch partií svého těla, u kterých o to stojí.

Trénink a životní styl, na které je váš pes zvyklý, hrají svou roli také při určení správné chvíle pro masážní seanci. Uvedu několik příkladů různé masážní praxe v souvislosti s druhem aktivity vašeho psa: udržovací masáž před zátěží; regenerační masáž po zátěži; relaxační masáž před spaním, po dlouhém dni, před a po cestování, když je pes neklidný nebo má bolesti. Také pamatujte na vnější vlivy, které mohou na psa působit: abnormální ruch v domě, stavební práce, návštěva, příchod nového psa či jiného zvířete do domu, začínající bouřka, silný vítr atd. Pes může být neklidný také kvůli příliš horkému počasí, náročnému tréninku doplněnému vydatnou stravou, v průběhu soutěže, při cestování, v době určené pro krmení.

Nezapomeňte, že relaxační techniku (viz Druhy masáží, str. 111) můžete použít naprosto kdykoli. Použijte ji vždy před celkovou masáží. Relaxace dokáže zázraky v přeměně pejskovy nálady, obzvláště pokud je deprimovaný, neposlušný, roztěkaný nebo napjatý.

- Udržovací masáž je nejvhodnější ve chvíli, když je pes zahřátý po cvičení, ať už ráno či večer. Pokud psa nemůžete zahřát cvičením, přikryjte ho dekou nebo použijte ohřívací lahev, abyste zvýšili jeho krevní oběh.



- Zahřívací technika se vždycky používá před těžkým tréninkem nebo jinou fyzickou zátěží. Tato technika pomůže psovi zahřát svaly a zabránit tak jejich případnému natržení.
- Regenerační masáž zvolíme po namáhavém hraní či tréninku. Tato technika napomáhá rychlejší regeneraci pomocí vyplavení toxinů z těla během několika hodin.
- Po zranění je vhodná masáž v blocích následovaných strečinkovým cvičením, nebo odpočinkovou pauzou, v závislosti na rychlosti rekonvalescence. Abyste dosáhli maximálního úspěchu, nezapomeňte na konzultaci s veterinářem.

Co je zakázáno, co je povoleno

Prostředí, ve kterém pracujete, přímo ovlivní účinnost masáže. Uvedu několik hlavních zásad, které je třeba dodržovat, abyste zajistili největší možnou bezpečnost jak pro sebe, tak pro masírované zvíře.

- Pokud máte podezření, že se váš pes necítí dobře, poradte se s veterinářem. Ujistěte se, že neexistují žádné kontraindikace.
- Zajistěte poklidnou atmosféru: žádný přílišný provoz nebo hluk. Případně můžete pustit klidnou, tichou hudbu.
- Masírujte vašeho psa o samotě, přítomnost jiných zvířat by ho rozptylovala.
- Pracujte v uzavřeném prostoru.
- Použijte masážní stůl zakrytý polštářem nebo příkrývkou. Z jeho okolí odstraňte veškeré překážky.
- Dovolte psovi libovolně pohybovat hlavou. To vám pomůže docílit jeho lepší relaxace a získáte tak více signálů pro zpětnou vazbu vaší práce.
- Po namáhavém cvičení vyčkejte.
- Po jídle vyčkejte dvě hodiny.
- Odstraňte z jeho srsti bodláky, bahno atd.
- Vždycky začínejte jemnou masáží a postupně přidávejte tlak. V průběhu masáže na zvíře mluvíte.
- Všimněte si signálů, které zvíře vysílá (oči, uši, ocas, dech, zvuky, změny polohy).

