

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 2.5. 2013
- **Autor:** Mgr. Barbora Boudová
- **Určeno pro předmět:** Teorie masáží
- **Tematická oblast:** Úvod do měkkých manuálních technik
- **Obor vzdělání:** Masér sportovní a rekondiční
(69-41-L/02) 2. ročník
- **Název výukového materiálu:** Masážní techniky
- **Popis využití:** výukový materiál s využitím dataprojektoru a notebooku k prohlubování a upevňování učiva
- **Čas:** 30 minut

Úvod do měkkých technik

- Měkké techniky jsou zaměřeny na ošetření kůže, podkoží, fascií, svalů a jejich úponů
- Uvolňují svalové spasmy a odstraňují reflexní, zpravidla bolestivé změny ve svalech a okolních strukturách
- Slouží k celkovému uvolnění
- Nejedná se o masážní techniky
- Měkké techniky ovlivňují bolestivé struktury hlazením, protažením, řasením nebo tlakem

Uvolňování měkkých tkání

- Působení na sval patří při řešení bolestivých stavů k základním principům pohybového aparátu
- Nervová zakončení a receptory (čidla) v kůži, podkoží a šlachách přenášejí po mechanickém podráždění impulsy reflexním obloukem do vnitřních orgánů v daném segmentu
- Terapie se provádí bez použití masážních prostředků

Úkol: zamyslete se , kdy se nejčastěji používají měkké techniky a jaký je jejich léčebný přínos



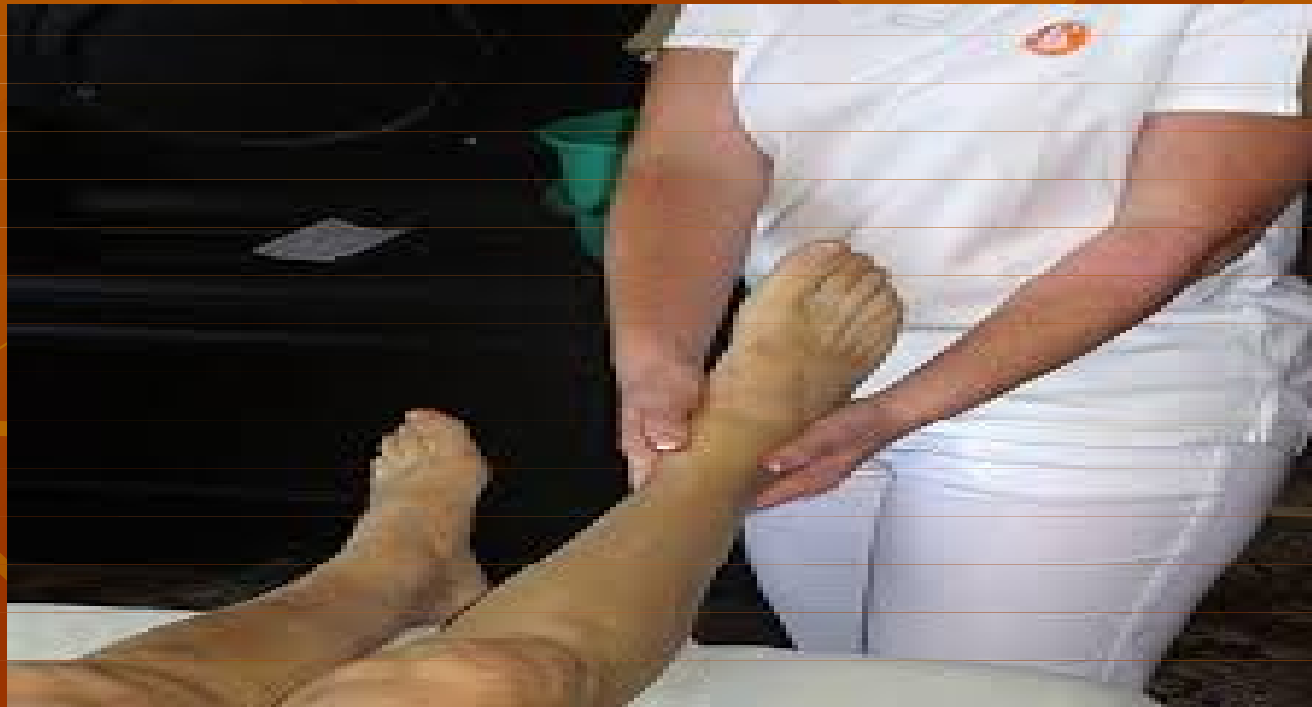
Řešení úkolu

- **Měkké techniky** jsou součástí manuální medicíny
- Tato metoda se používá všude tam, kde potřebujeme znovu obnovit protažlivost měkkých tkání nebo jejich posunlivost vůči sobě (např. ošetření jizvy, otoky, stažení tkáně nad místem bolesti, bolestivé svaly nebo jejich úpony)

Mobilizace

- Jedná se o manuální terapii, která nenásilně a postupně obnovujeme kloubní vůli i funkční pohyblivost u zablokovaného kloubu
Mobilizace páteře, periferních kloubů a žeber postupně uvede kloub do správné polohy nenásilnou metodou

Úkol: Objasněte rozdíl mezi manipulací a mobilizací



Řešení úkolu

- Manipulace je prudký jednorázový manipulativní úkon a z důvodu rizika natažení či natržení vazů i jiného vážného poškození se již od něj v současné době upouští
- Mobilizace je jemná neinvazivní metoda

Odkazy

1. <http://www.austerlitz.cz/slavkov/images/content/mas19.jpg>
2. <http://www.fsps.muni.cz/impact/zaklady-diagnostiky-a-terapie-poruch-pohyboveho-aparatu-1/images/trakce-kycelniho-kloubu-v-ose-femuru.jpg>
3. Při tvorbě výukového materiálu byla použita tato odborná literatura:
Bennini,A: Ischias ohne Bandscheibenvorfall, Wien, Huber 1976
Křiváková M., Hradová M.,: Somatologie, Grada, Praha 2009 .