

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

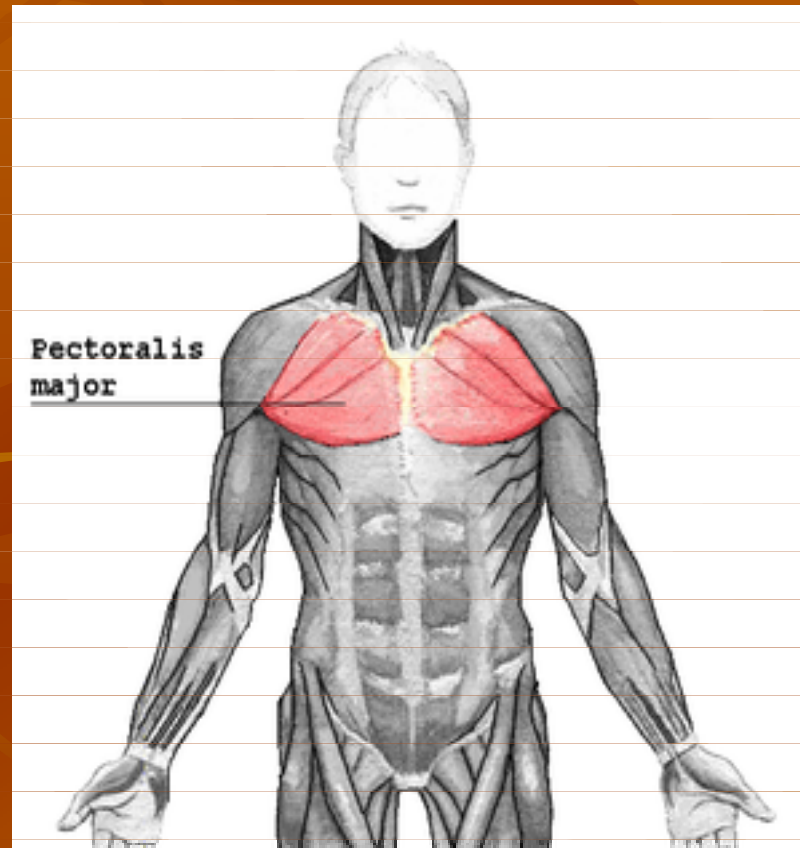
- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 6.5. 2013
- **Autor:** Mgr. Barbora Boudová
- **Určeno pro předmět:** Teorie masáže
- **Tematická oblast:** Masážní techniky
- **Obor vzdělání:** Masér sportovní a rekondiční
(69-41-L/02) 2. ročník
- **Název výukového materiálu:** Vyšetření měkkých technik IV.
- **Popis využití:** výukový materiál s využitím dataprojektoru a notebooku k prohlubování a upevňování učiva
- **Čas:** 30 minut

Palpační vyšetření svalů – trigger points (Tps)

- Tps jsou výrazem změny napětí ve svalu a jsou jedním z nejčastějších zdrojů bolesti pohybového aparátu
- Jedná se o několik milimetrů velký okrsek svalů, který obsahuje svalová vlákna se sníženým prahem dráždivosti
- Na okraji Tps jsou vlákna v útlumu, tzn. oslabená
- Ze spouštěcího bodu nevyvoláváme pouze místní, ale také přenesenou bolest
- Nejčastěji se používá „roling“

Úkol: Popište plošné palpáce u m. trapezius a pectoralis maior a na okostici

- Ilustrační foto



Řešení úkolu

- U svalů m. trapezius a m. pectoralis maior používáme techniku palpace klešťovým hmatem.
- Při poruše hybného systému můžeme nalézt na okostici velký počet bolestivých bodů. Často bývá periostový bod místem úponu šlach a vazů
- Palpaci provádíme přiměřeným tlakem

Úkol – zamyslete se, proč tolik oblíbený squash může způsobovat kloubní problémy



Řešení úkolu

- Squasch je sport, při němž se často mění směr a zároveň jsou jednostranně nebo jsou u něho jednostranně přetěžovány klouby
- Proto squash anebo také tenis velice často vedou ke svalovým disbalancím jejichž následkem jsou pak velice nepříjemné bolesti zad
- Při těchto hrách je totiž celá sportovní práce odvedena jen jednou rukou. Tato ruka je pak svalově více zbytnělá a je také silnější. Toto zbytnění ale má svá úskalí, protože více svaloviny více váží a je-li jedna polovina trupu těžší než ta druhá, dojde k úklonu, který je pak patrný na nesouměrných ramenech.
- Rameno zatěžované ruky bývá zpravidla viditelně výše. Proto je nezbytně nutné, aby aktivní hráči squashe nebo tenisu vykonávali ještě doplňkový posilovací trénink na nevyužitou stranu trupu.

Odkazy

- Obrázek č. 1

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6c/Pectoralis_major.png/300px-Pectoralis_major.png

- Obrázek č. 2

<http://www.icsmsu.com/exec/wp-content/gallery/squash/squash%20court.jpg>