

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:** 7.5. 2013
- **Autor:** Mgr. Barbora Boudová
- **Určeno pro předmět:** Teorie masáží
- **Tematická oblast:** Masážní techniky
- **Obor vzdělání:** Masér sportovní a rekondiční  
( 69-41-L/02) 2. ročník
- **Název výukového materiálu:** Vyšetření a ošetření horních končetin
- **Popis využití:** výukový materiál s využitím dataprojektoru a notebooku k prohlubování a upevňování učiva
- **Čas:** 30 minut

# Vyšetření a ošetření svalů horní končetiny

- Při bolestivém radiálním epikondylu často zjišťujeme zvýšené napětí v m. supinatoru (bývá omezena pronace předloktí), v extenzorech prstů a zápěstí (bývá omezena palmární flexe zápěstí a flexe prstů) a v m. biceps brachii (bývá neúplná extenze v lokti)

# Poloha klienta

- Sed nebo leh na zádech , loket ve flexi 90 st. , předloktí opřené o hrudník
- Postavení terapeuta – stojí vedle klienta, jedna ruka lehce fixuje loket, druhá uvede předloktí do pronace
- Provedení – Terapeut vyzve klienta, aby mírně zatlačil předloktím směrem do supinace a proti tomuto pohybu terapeut lehce klade odpor
- Během této fáze může klient nadechovat, v relaxační fázi povolí, vydechuje a terapeut zskává další předpětí v pronaci

# Jaké se vyskytují nejčastější chyby?

- Předloktí neleží volně na hrudníku
- Terapeut dovolí klientovi příliš velký tlak v izometrické fázi
- Autoterapie : klient provede totéž sám druhou rukou

# Úkol: Přiřad'te k sobě jednotlivé pojmy

- 1.Pronace                    A. dlaň otočená vzhůru
- 2.Extenze prstů            B. dlaň otočená dolů
- 3.Flexe prstů                C. natažení prstů
- 4.Supinace                    D. ohnutí prstů
- 5.Relaxace                    E. uvolnění
- 6.Palmární flexe            F. ohnutí směrem k hřbetu ruky
- 7.Dorzální flexe            G. Ohnutí směrem k dlani

# Řešení úkolu

- 1.B
- 2.C
- 3.D
- 4.A
- 5.E
- 6.G
- 7.F

# Extenzory zápěstí a prstů

- Poloha klienta - sedí u stolu, horní končetina je opřena o loket, který je v 90 st flexi, předloktí je v supinaci, zápěstí a prsty ve flexi
- Postavení terapeuta- sedí proti klientovi, svou ruku položí na hřbet jeho ruky a prstů a uvede ruku do předpětí
- Provedení – terapeut vyzve klienta, aby lehce zatlačil zápěstím a prsty do extenze, po 10 sekundách tlak povolí a flexe se zvětšuje

# Jaké se vyskytují nejčastější chyby?

- Předloktí klienta není v supinaci
- Příliš velká flexe ruky a prstů, která působí bolest
- Autoterapie – totéž provádí klient sám