

## 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:** 10. 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:** Trakce
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

# Trakce

- Jedná se o protažení obratlů a meziobratlových prostorů
- Využívá se k odstranění blokády a lepší flexibilitě kloubů

# Trakce C1-C7 – leh

- Tyto trakce můžeme provádět vleže nebo v sedě a je vhodné je provádět postizometricky
- Poloha klienta – leh na zádech
- Poloha terapeuta – sedí u hlavy klienta
- Provedení – terapeut položí ruce pod hlavu klienta tak, že tenary opře o processu mastoidei a provede jemný tah v ose páteře (klient se dívá k čelu a nadechuje se, s výdechem se dívá k bradě)

# Jaké se vyskytují nejčastější chyby?

- Příliš velký tah v předpětí
- Klient současně s pohledem k čelu zakloní hlavu



# Trakce C-C7 sed

- Poloha klienta – sed
- Postavení terapeuta – stojí za pacientem
- Provedení – terapeut uchopí hlavu klienta do svých rukou tak, že má palce opřené o záhlaví, tenary o precessi mastoidei, hypotenary o dolní čelisti a prsty směřují kraniálně
- Terapeut svými předloktími zatlačí do ramen a vyzve klienta, aby se díval k čelu a pomalu nadechoval, s výdechem se klient dívá k bradě

# Úkol: pomocí internetu a odborné literatury popište další způsoby trakce CP



# Možné řešení úkolu

- V současné době lze na českém trhu zakoupit jednoduché trakční zařízení, které nám umožní snadnou manipulaci i použití a postup je následující:
- Nemocný se posadí a kolem hlavy umístí speciální látkovou objímku
- Z druhé strany se spustí pytlík naplněn vodou (pro optimální regulaci tlaku)
- Skrz závěsný systém přes dvě kladky vysouvá hlavu vzhůru (dochází k trakci)
- Výsledkem je uvolnění svalstva šíje, krku až po dolní úpon hlavy

# Trakce Th páteře

- Poloha klienta – sed
- Postavení terapeuta- stojí za klientem
- Provedení- terapeut provleče obě svoje ruce podpažím klienta a pravou a ruku opře o jeho tvář, levou rukou uchopí zápěstí pravé ruky klienta a lehce ho přidrží u hrudníku
- Opře si klienta o sebe a provede tah v ose páteře, tím, že vzniká předpětí
- Klient se podívá nahoru a nadechuje se, s výdechem se dívá dolů a terapeut provádádí trakci tahem nahoru



**Úkol: Pomocí internetu zjistěte informace o  
kompletním trakčním zařízení TRITONDTS**



# Možné řešení úkolu

- Jedná se o léčebný trakční přístroj, který umožňuje vzestupné, trakční a sestupné kroky trakce
- Umožňuje simulovat mnoho trakčních terapií (**statické, přerušované a cyklické trakční programy** nebo měkčí (příjemnější) trakční tah
- **80 uživatelských programů**

## Odkazy

- Obrázek č. 1 [https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSjSwc-vSPa1Lj62UnNAaGZQrbdoD4-e3y9x6lSYoT6D-ay4\\_z6kg](https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSjSwc-vSPa1Lj62UnNAaGZQrbdoD4-e3y9x6lSYoT6D-ay4_z6kg)
- Obrázek č. 2 <http://files.imzadi.cz/200002641-cef22cfec7/obratle.jpg>
- Obrázek č. 3 <http://www.wellnessfirst.ca/pictures/dts%20picture.jpg>