

## 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:** Měkké techniky v oblasti nohy
- **Popis využití:** výukový materiál s využitím dataprojektoru a notebooku k prohlubování a upevňování učiva
- **Čas:** 30 minut

# Význam chodidla

- Chodidlo má velký význam jak z hlediska pohybu, tak i stability
- Doporučuje se provádět vyšetření funkčních poruch právě u nohou
- Vyšetření provádíme tak, abychom mohli obě končetiny dobře porovnat
- Včasná diagnóza hraje klíčovou roli při následné terapii

# Interdigitální řasy

- Vyšetření provádíme vleže na zádech a protažlivost se zjišťuje uchopením sousedních prstců nad interdigitální řasou a vytvoří se předpětí do abdukce a lehké dopružení
- V případě patologické bariéry je terapií vytvoření předpětí a vyčkání na fenomén tání
- Mezi jednotlivými prstci se palpačně vyšetřuje tonus interdigitálních řas a přítomnost bolestivosti

# Měkké tkáně mezi metatarsy

- Provádí se vleže na zádech
- Uchopení za hlavičky metatarsů, vytvoření předpětí dorzopalmárním směrem a dopružení
- Terapií je vyčkání u bariéry na fenomén tání, příp. opakované pružení

# Měkké tkáně v oblasti planty

- edná se o vyšetření v oblasti plantární aponeurózy, m. quadratus plantae a flexorů prstů. Palpuje se zvýšené napětí a bolestivé body TrPs. Vleže na břiše. Dolní končetina je flektována do 90° v kolenním kloubu. Jednou rukou fixace přednoží, druhou paty, vytvoření lehkého předpětí a palpance jedním prstem do hloubky planty. Terapie při stejné pozici i fixaci, vytvoření předpětí směrem dorzálním, klient na vyzvání provede „malou nohu“, 10-15 sekund výdrž, po uvolnění lehce dotáhnout. Autoterapií je vytvoření „malé nohy“ ve stoji a následné uvolnění. Na plantě chodidla je též důležitá palpance svalových úponů při patní kosti (viz fotografie

# Tukový polštář paty

- Vyšetřuje se vleže na břiše, končetina flektována do 90° v kolenním kloubu
- Vyšetřuje se převálením tukového polštáře, následná fixace jednou rukou přes nárt, druhá ruka vede palcem předpětí směrem vzhůru po straně patního polštáře s dopružením
- Vyšetřuje se po obvodu celé paty
- Při následné terapii se ve stejné pozici vytvoří předpětí a vyčkává se na fenomén tání

## Měkké tkáně pod Achillovou šlachou

- Vleže na břicho, končetiny nataženy, kotníky mimo lehátko
- Provádíme palpační vyšetření tonu a zvýšené bolestivosti v tkáních pod Achillovou šlachou  
Vždy porovnat obě strany, můžeme vyšetřovat pomocí palpace současně

# Úkol

- Popište způsob ošetření měkké techniky u Achillovy šlachy





# Řešení úkolu

- Vyšetření pružnosti pomocí řas C a S
- Terapie bude probíhat ve stejné pozici, vytvoříme pomocí palců a ukazováku řasu ve tvaru C
- Předpětí a vyčkáme na fenomén

# Odkazy

- Obrázek č. 1

[http://i.idnes.cz/12/032/cl6/PET41c65d\\_ac\\_hillovka.jpg](http://i.idnes.cz/12/032/cl6/PET41c65d_ac_hillovka.jpg)