

Obsah

Předmluva.....	9
I Teoretické základy masáže	11
1 Vznik klasické masáže	13
2 Hmaty klasické masáže	15
2.1 Jemné tření (effleurage).....	15
2.2 Hnětení (pétrissage)	20
2.3 Roztírání (friction).....	28
2.4 Masáž podkožní fascie.....	30
3 Místo zásahu – směr působení – účinek	32
3.1 Svalstvo jako cíl masáže.....	32
3.1.1 Mikroskopická stavba příčně pruhovaného svalu.....	32
3.1.2 Fyziologie svalové kontrakce	33
3.1.3 Svalový spasmus.....	38
3.1.4 Myogelózy.....	39
3.1.5 Tendomyózy	40
3.1.6 Motorické nervové dráhy	40
3.1.7 Tonické a fázické svaly	41
3.1.8 Vlastní reflexy, svalové a šlachové receptory	41
3.1.9 Vzdálené reflexy působící na sval	45
3.1.10 Vliv masáže na svalstvo a reflexní dráhy	46
3.2 Účinek masáže	47
3.3 Mechanika masáže.....	48
4 Indikace	54
4.1 Lokální poruchy podkožního vaziva	58
4.2 Poruchy svalstva.....	58
4.2.1 Svalově podmíněné poruchy svalstva	58
4.2.2 Kloubně podmíněné poruchy svalstva	59
4.2.3 Vertebrogenně podmíněné poruchy svalstva.....	63
4.2.4 Úrazem podmíněné poruchy svalstva.....	67
4.2.5 Nervově podmíněné poruchy svalstva	67
4.3 Poruchy venózního a lymfatického odtoku	68
4.4 Vegetativní poruchy	68
4.5 Fibromyalgický syndrom	68
4.5.1 „Spouštěvé body“ – akutní nebo chronická reakce svalů na přetížení	69
5 Kontraindikace.....	71
5.1 Absolutní kontraindikace	71
5.1.1 Varovné situace pro maséra	72
5.1.2 Záněty kůže, kožních novotvarů a svalu.....	72
5.1.3 Myozitidy a systémová skleróza.....	72
5.1.4 Zranění	75
5.1.5 Cévní onemocnění.....	76

5.1.6	Další všeobecné kontraindikace	76
5.2	Časově omezené kontraindikace	77
5.3	Relativní kontraindikace	79
6	Cvičení k části I: Teoretické základy masáže	81
II	Speciální masážní techniky pohybových orgánů	83
1	Základy masážní léčby	85
1.1	Nálezy při vyšetření	86
1.1.1	Rozdělení	86
1.1.2	Lékařské vyšetření	86
1.1.3	Tiskopisy k vyšetřovacím nálezům	87
1.2	Masážní pracoviště	101
1.3	Ruce maséra	101
1.4	Postoj maséra	101
1.5	Příprava kůže jednotlivých částí těla	101
1.6	Poloha pacienta a polohovací pomůcky	102
1.6.1	Ošetření na masážní židli	103
1.6.2	Ošetřování v poloze na boku	104
1.7	Provádění masáže	104
1.7.1	Rychlost masážních pohybů	104
1.7.2	Postup masážních hmatů	105
1.7.3	Uspořádání ošetření při masáži	105
1.7.4	Trvání a frekvence jednotlivých masáží a masážních kúr	105
1.8	Bolest a masáž	105
1.9	Nejčastější technické chyby	107
2	Masáž jednotlivých částí těla	109
2.1	Masáž zad	109
2.2	Masáž oblasti šíje	115
2.3	Masáž oblasti ramena	117
2.4	Masáž horních končetin	124
2.4.1	Masáž paže	124
2.4.2	Masáž předloktí	126
2.4.3	Masáž ruky	128
2.5	Masáž bederní krajiny	130
2.6	Masáž kyčelní krajiny	132
2.7	Masáž dolních končetin	136
2.7.1	Masáž stehna	136
2.7.2	Masáž bérce	140
2.7.3	Masáž nohy	145
2.8	Masáž hrudníku	148
2.9	Masáž břicha	148
2.10	Masáž a léčba cvičením	150
III	Speciální masážní metody	153
1	Masáž vazivové tkáně	155
2	Podpora venózní drenáže a lymfatického odtoku	155

2.1	Fyziologie	155
2.1.1	Pasivní zpětný transport	155
2.1.2	Aktivní transport	156
2.2	Patofyziologie	156
2.2.1	Typické potíže při varikózním syndromu	157
2.2.2	Konzervativní terapie	157
3	Léčebné výkony při onemocnění lymfatického systému	158
3.1	Změny lymfatického systému	158
3.1.1	Rozdělení stadií	158
3.2	Léčba	158
3.3	Lymfatická drenáž	159
3.3.1	Indikace	159
3.3.2	Absolutní kontraindikace	159
3.3.3	Relativní kontraindikace	159
4	Podvodní masáž	160
5	Masáž hůlkami	161
6	Hluboká příčná frikce	162
7	Sportovní masáž	163
8	Ošetřování periostu	165
9	Segmentální masáž	166
10	Ošetření tlustého střeva dle Voglera	167
11	Protisměrná mobilizace dle Kleinové-Vogelbachové a mobilizující masáž ..	167
12	Manipulativní masáž dle dr. Terriera	168
13	Reflexní masáž chodidlových zón	169
14	Elektroterapie	169
14.1	Úvod	169
14.2	Oblasti použití	170
14.3	Frekvence	170
14.4	Hodnoty dávek	171
14.5	Transkutánní elektrická neurostimulace (TENS)	171
14.6	Interferenční proud	172
14.7	Terapie vysokofrekvenčními proudy	172
14.8	Přehled	173
14.9	Výklad pojmů	177
15	Cvičení k části III: Speciální masážní metody, praktická zkouška z elektroterapie	178
Rejstřík	183	