

LÉČEBNÉ MASÁŽE

1. Masáže	1
2. Fyziologické účinky masáží	1
3. Reflexní masáže	2
4. Další druhy terapií	2
5. Masážní prostředky, krémy pro zmírnění bolesti	3

Léčebné masáže

1. Masáže:

Definice: masáže jsou soubory masážních hmatů prováděných s léčebným zaměřením v určitém sledu na těle pacienta.

Mezi léčebné masáže patří masáže klasické, reflexní (segmentové, periostální), tlakové, vibrační, masáže vnitřních orgánů. U léčebných masáží se aplikace podřizuje výhradně stavu pacienta.

Masáže - žádný sebedokonalejší stroj nenahradí lidský kontakt

- u zánětů nezahřívat - nedráždit (červené, bolavé, oteklé, porucha funkce, teplota)
- u revmatických kloubů - odstředivý pohyb
- pooperační stavy - jizvy - nejdříve po 14 dnech (masáže zabraňují zkrabatění jizev)
- jizvy po popáleninách
- nervové choroby (neurologické) - hemiparéza (částečný pohyb poloviny těla), hemiplegie (žádný pohyb poloviny těla), paraparéza, paraplegie

2. Fyziologické účinky masáží:

- **místní** - odstranění zrohovatělé části pokožky, snížení svalového napětí - hypotonus, zvýšení svalového napětí - hypertonus, svalová disbalance - kompenzační cviky, masáž, odstraňuje edémy - otoky - nohy masírovat zespoda nahoru, vyprazdňování lymfatických žil a kapilárních cév, podporuje vstřebávání otoků, výpotků

- **vzdálené** - působí reflexně do hlubších vrstev orgánů

- **typ masáže** - vzestupná (standardní, od nohou k hlavě), sestupná (od hlavy k nohám, používá se pouze u lidí s vyšším krevním tlakem a starších osob)

na hematomy - krevní výrony - Heparoid + Ketazon, kompozitum - rozmasírovat, aplikace vlhkého studeného obkladu (Priesnitz), u akutních stavů - rozmasírovat + ledovat, u chronických stavů - Priesnitz

- **účinky masáží** - analgetické, zlepšení výživy svalů, vazů a šlach (zlepšení trofiky)

myogelóza - svalové zatvrdliny - odstraňují se ultrazvukem a masáží

3. Reflexní masáže:

- soubor hmatů za sebou jdoucích (musí se dodržet sled hmatů), nelze se vracet zpět, pouze celý soubor opakovat
- provádí se na sucho, bez emulzí, symetricky pod tlakem
- přes reflexní oblouk a CNS lze ovlivňovat patologické změny organismu
- přes kůži ovlivňujeme vnitřní orgány
- dávkování masáží - 7-10x, 1x denně nebo obden, následuje 3 týdny pauza a potom se dávka opakuje, po každé masáži zůstat 15 minut v klidu a nohy podložit nahoru
- kontraindikace - menstruace, kardiovaskulární systém, iktus, horečnaté stavy, nádory
- každá reflexní změna = bílé nebo silně začervenalé místo (stlačit palcem, apod.)
- pozor - je-li po několika hmatech u pacienta v ústech sucho, obkroužit tlakem oblast C7 ve směru hodinových ručiček, tím se stavlepší - tvoří se sliny
- prohřívání před masáží - termosáčky - ohřát na 50 stupňů, Solux (ze vzdálenosti 20-50cm)
- sestavy reflexních masáží - šíjová, zádová

4. Další druhy terapií:

- **vodoléčba** (vířivka, voda 35-37 stupňů, cca 15 minut, Hubbardova vana (pro celé tělo, pro spastické pacienty), Skotské stříky (střídání proudu teplé a studené vody), cvičení v bazénu, podvodní masáže tlakem vody
- **kryoterapie** - léčba chladem (chladicí sáčky, z mrazáku, teplota sáčku min. -8 stupňů, jinak nefunkční, terapie - přiložit na 60-90 sekund, 120 sekund pauza, dále přiložit na 60-90s, pauza 20s, opakovat 3-4x za sebou)
- **klimatoterapie** - léčba podnebím (u dýchacích potíží, plicní sanatoria), helioterapie (léčba sluncem)
- **balneoterapie** - léčba léčebnou vodou, lázně, voda s přísadami, různá teplota vody (perličkové koupele, zábaly, teplé, studené, zapařovací), bahno, rašelina
- **elektroléčba** - vyvolává překrvení, působí protibolestivě, dráždivě na svalstvo (el.impulzy lze ovlivnit zvýšenou dráždivost svalů u spastiků), stejnosměrný a střídavý proud, impulsy (myostimulátory), vysokofrekvenční proudy, ultrazvuk (vyvolává prokrvení, vhodné u omezení kloubní pohyblivosti)
- **magnetoterapie** - léčba magnetickým polem (urychluje regeneraci, hojení kostí, svalů), neprovádět při defektech kůže, plošných jizvách, zánětech, nádorech
- **měkké techniky uvolňování kloubních bloků** - provádí se na sucho, bez masti
- **akupresura** - masáž prováděná působením na tlakové body pod kůží
- **akupunktura** - použití jehel k podráždění citlivých tlakových bodů

5. Masážní prostředky:

Masážní emulze:

- základní
- dráždivé (s příměsí kafru)
- chladivé (s příměsí mentolu)
- hřejivé

Masti léčebné:

- Heparoid (vhodné také pro Priesnitz zábaly - mast, mul, igelit, zábal - aplikovat na noc)
- Fynalgon (vyvolává prokrvení)
- Ketazon (protizánětlivý, již se nevyrábí)
- Ketazon - H (na hemoroidy, již se nevyrábí)
- Ketazon comp. (směs Ketazonu a Heparoidu, vhodné i pro Priesnitz, POZOR - již se nevyrábí, náhradu neznám)
- Ketazon mix (hřejivá mast na prokrvení pokožky, již se nevyrábí, náhradu neznám)
- Rheumosin (hřejivá mast, antireumatická)
- Calovat (hřejivá, antireumatická mast)

Masti se salicilem - vhodné pro starší osoby

- Voltaren (chronické potíže, svaly, klouby)
- Mobilat (akutní svalové potíže, nevhodné na klouby)

Jód - ochrana chrupavky - calium jodati (klouby, cca 2% jódu, rozežírání pokožku), Artreparon, na kolena Fynalgon

Zdroj:

stránky - Osobní asistence - <https://www.osobniasistence.cz>

Milan Čok (info@osobniasistence.cz)

část - Různé » Další informace » Léčebné masáže

Praha 17. 11. 2025