

D 1 Kontraindikácie

kedy sa masáž neposkytuje

Je potrebné sa informovať o zdravotnom stave klienta

Dočasné kontraindikácie

- pri dočasnej zvýšenej teplote
- pooperačné stavy
- kožné ochorenia
- kameňové ochorenia (žlčníkové a pod.)
- kŕčové žily (prípadne od miesta výskytu k srdcu)
- tehotenstvo (ak je rizikové, určite nemasírujeme)
- kov v tele

Lokálne trvalé (nemasíruje sa)

- predná strana krku
- telové jamky (pazuchy, kolená)
- prsné bradavky
- pohlavné orgány

Lokálne dočasné (nemasíruje sa)

- brucho (min. 30 min. po jedle, potiaže)
- poranenia čerstvé (napr. koža, prípadne najbližšie 10cm okolo rany)
- menštruácia (ťažké prípady)
- poranenia hmyzom
- tehotenstvo
- zhoršený zdravotný stav

D 2 Pôsobenie masáže na organizmus

Mechanické

- smerom k srdcu, slabinám a pazuchám (pomoc krvnému obehu a lymfatickému systému)

Chemické

- vylučujú sa látky hormonálnej povahy, z masírovanej časti posun k nemasírovanej

Reflexné

- tlak a jeho intenzita, receptory, teplo, chlad

D 3 Účinky masáže na organizmus

na kožu – elasticita kože, ochrana, termoregulácia, potné žľazy, mazové žľazy

na svaly – uvoľnenie, nárast, napätie

na nervový systém – najmä cez receptory

na vylučovací systém – oxid uhličitý, moč

na tráviaci systém – urýchlenie trávenia

na kĺby/svaly – usadeniny, kĺb puzdro

zmeny v činnosti orgánov – srdce – pulz, dýchanie, močový systém

D 4 Charakteristika masážneho hmatu trenie a rozotieranie

Trenie

Trením rozumieme tzv. hladivé pohyby. Sú vykonávané od periférie k centru, teda súbežne so žilovým a lymfatickým tokom smerom k srdcu. Trenie zahŕňa všeobecne len kožnú oblasť, ktoré zodpovedajú rozsahu určitých svalových skupín. Pohyb vedieme podľa smeru svalových vlákien svalu ležiaceho pod kožou, a to vždy od jeho distálneho úponu (vzdialenejšieho od trupu) k proximálnemu (bližšie k trupu). Masírujúca ruka musí ľahko, pokojne a rytmicky klzať po ošetrovanej časti tela. Začiatok je vždy na zdravej oblasti, pokračuje cez chorú a končí na zdravej. Tlak má byť na začiatku aj na konci jemný a nad chorou primerane silný. Technika sa riadi podľa rozsahu masírovanej časti tela.

Rozotieranie

Pôsobí veľmi intenzívne. Vykonáva sa na menších plochách kruhovými alebo eliptickými pohybmi buď špičkami palcov, alebo špičkami ostatných prstov, tromi, ôsmimi, pätkou dlane, hrebeňové, ale aj lakť. Technika sa riadi podľa toho, či má byť ovplyvnený povrch kože, alebo hlbšie svalové tkanivo.

D 5 Charakteristika masážneho hmatu hnetenie, tepanie

Hnetenie

Je hlbšie dosahujúci hmat než trenie, ktoré slúži na ovplyvnenie svalstva. Pohyb sa vykonáva šikmo alebo priečne k priebehu svalstva a ide o kombináciu nat'ahovania, stláčania, tlaku, ktoré zasahujú buď jednotlivé svaly alebo svalovú skupinu. Môže sa vykonávať dvomi rukami, napr. postupné, vlnivé, veľkoobjemové, alebo jednou, napr. finske hnetenie.

Tepanie

Používa sa najmä na konci masáže, rytmické ľahké udieranie zväčša pre budivý efekt s rôznou intenzitou, frekvenciou. Poznáme tepanie polopäšťou, mäkkou päšťou, hľstkové, bubnovanie, vejárovité tepanie a podobne. Intenzívnejšie sa používa na konci športovej masáže na nabudenie pre výkon.

D 6 Charakteristika masážneho hmatu chvenia a prechodové varianty

Chvenie

Chvenie sa využíva na uvoľnenie svalstva zväčša na záver masáže, ale aj na nabudenie v závislosti od intenzity chvenia. Patrí sem najmä otriasanie.

Prechodové varianty

Sem zaraďujeme šklbanie, zmetanie, váľanie a podobne. Používa sa pri prechode medzi hnetením a tepaním. Váľanie sa používa napríklad pri masáži stehna.

D 7 Masážne prostriedky všeobecné

všeobecné masážne prostriedky

- mydlá,
- masti,
- oleje,
- liehové prípravky,
- gély,
- krémy (telové mlieka)

D 8 Masážne prostriedky základné a ich použitie

základné masážne prostriedky

sú to napríklad - masti, krémy, oleje, emulzie, liehovky

Zabezpečujú: sklz, ochranu, vôňu, používajú sa na celé telo. Ich použitie závisí napríklad od toho, aký je žiadaný sklz (väčší pri športovej masáži, alebo pri vlasatej pokožke), prípadne vôňa. Závisí od individuálnych preferencií a požiadaviek klienta a maséra.

D 9 Masážne prostriedky hrejivé a ich použitie

hrejivé – prekrvujúce s gaštanom, hrejivé s gáforom, pálivé s kapsicínom, so škoricou používať v tomto poradí „hrejivosti“

Zabezpečujú: uvoľnenie spazmov, ochrana pred chladom, príprava na záťaž, proti bolesti

D 10 Masážne prostriedky chladivé a ich použitie

chladivé – oleje Tomfi, emulzie Emspoma M modrá, gely Hellas 6, Rival, Rekongen, masti (konský balzam), spreje, liehové (Apla, Lesana)

Použitie: odčerpávanie tepla, ochrana orgánov pred poškodením

D 11 Masážne prostriedky liečivé a ich využitie v masáži

liečivé – masti: Voltaren, Arnika, oleje: Just 31, 110, gély: Fastumgel, emulzie: Espoma Z

odstraňujúce únavu – lokálne

iné - čokoládové, kakaové, proti celulitíde