

Reflexní masáž

Reflexní masáž je ve své podstatě odvozena z techniky klasické masáže. Jde o manuální léčebný zásah na povrchu těla aplikovaný v místech druhotných, onemocněním reflexně vyvolaných změn. Její vznik byl původně podmíněn poznatky o změně kožní citlivosti při onemocnění v útrokách. Obdobné změny jako na kůži byly později nacházeny v podkožním vazivu, na svalové povázce, ve svalové tkáni i na periostu kostí.

Uplatnění reflexní masáže je v porovnání s klasickou masáží mnohem širší. Reflexní masáž se totiž zaměřuje zvláště na změny na povrchu těla, jež vznikají a trvají při dráždění, které přichází ze vzdálenějších nemocných tkání nebo orgánů cestou společné segmentové inervace.

K hlavním indikacím patří:

- funkční, degenerativní a některé chronické revmatické choroby páteře a kloubů
- 2)poúrazové a pooperační stavy
- funkční a chronická organická onemocnění vnitřních ústrojí (onemocnění srdce, onemocnění dýchacího ústrojí, choroby žaludku a tenkého střeva, choroby žlučových cest, žlučníku a jater, choroby vylučovacího systému, gynekologické choroby, neurologické choroby)
- vegetativní a endokrinní dysregulace
- cévní choroby

Kontraindikace reflexních masáží

- Akutní záněty tkání nebo orgánů vyžadující neodkladné chirurgické řešení
- Stavy vyžadující absolutní klid na lůžku (akutní postižení páteře, akutní dna, otřes mozku, čerstvý infarkt myokardu)
- Horečnatá a infekční onemocnění
- Akutní zánět v povrchových tkáních

Kromě těchto případů absolutního zákazu provádění reflexní masáže se mohou vyskytnout stavy, kdy se neprovádí některá ze sestav nebo se některé hmaty vynechávají. Pánevní sestava se neprovádí při mense a v těhotenství. Masáž nelze aplikovat na tkáň přímo nad místem nádoru. . Uvolňování hrudníku je kontraindikováno u závažnějších srdečních onemocnění, v pokročilejších stádiích m. Bechtěrev, po resekci žeber.

Obecné zásady

- Doba trvání jednotlivé masáže je 20 – 30 min.
- Obvyklá frekvence obden. Obecně se doporučuje série po 5 masáží a ta se po krátkém odstupu zopakuje.
- Masáž se provádí na ležícím nebo sedícím pacientovi.
- Provádí se nasucho – bez použití masážních prostředků, a to někdy bývá klientům nepříjemné.
- Ženy bývají na podněty vyvolané masáží citlivější než muži. U atletických osob má být masáž mírnější, nemá vyvolat pocit bolesti. U pykniků může být pocit bolesti do jisté míry přehlédnut.

Základní sestavy:

- Sestava zádová
- Sestava pánevní (dolní)
- Sestava pro šíji a hlavu (horní)
- Sestava hrudní