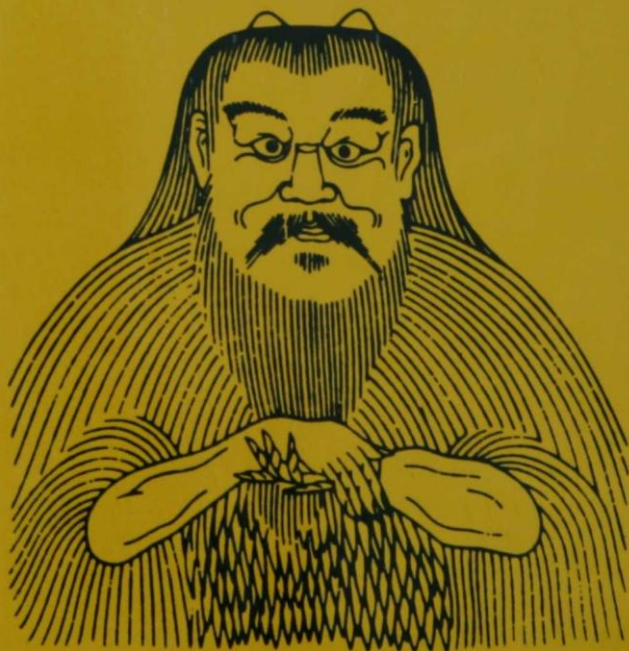


按摩奇術

KOUZELNÉ UMĚNÍ
ČÍNSKÉ MASÁŽE



LIU SHISEN
GAO JIMIN

Úvod

Cílem této útlé knihy je seznámit čtenáře s léčebnou masáží, jedním z oborů čínské medicíny.

Obsah čerpá především ze čtyřicetiletých zkušeností lékaře čínské medicíny se specializací – napravování kostí a masáže – pana Liu Shisena a také některých odborných poznatků publikovaných v posledních letech v Číně! Pan Liu se již v roce 1933 stal žákem proslulého pekingského mistra wu shu (čínského bojového umění) Chen Yaofanga, u něj se učil bojovému umění a masáži, později mu mistr Chen Yaofang věnoval starý rukopis s názvem „Kouzelné umění masáže“. Pan Liu se pak stal ještě žákem mistra Liu Shoushana, u kterého se učil technice napravování kostí. Později ve své praxi používal a spojil znalosti načerpané u obou mistrů a věnoval se léčbě nejen poměrně běžných a frekventovaných chorob, ale i nemocem a zraněním herců čínské zpěvohry, akrobatů, cvičenců wu shu a sportovců. Bohatství svých znalostí vložil za pomoci Zhang Daxianga a Gao Jimina do této knihy, text byl doplněn vyobrazením pohybů, které má jeho význam ještě upřesnit. Aby byl uctěn přínos mistrů pana Liu a zároveň zdůrazněny specifické rysy tohoto díla, byl pro něj vybrán název „Kouzelné umění čínské masáže (text a ilustrace)“.

V úvodní části knihy je stručně pojednáno o historii léčebné masáže, léčebných účincích atd., a současně i probrány některé vědecké experimenty posledních let, které mají doložit spolehlivost a vědeckost léčebné masáže. Protože léčebná masáž někdy přináší neočekávané až šokující léčebné efekty, bývá též nazývána kouzelnou.

Autoři v práci seznamují se 34 druhy masážních technik, z toho 8 je základních. Zároveň poměrně podrobně probírají 59 hlavních aktivních bodů lidského těla. V textu je rozebráno 52 běžných chorob, jejich příčiny, příznaky a léčba, včetně sportovních zranění. Masáží lze nejen léčit, ale i provádět prevenci posílit odolnost a prodloužit život. Proto byla doplněna třetí část – auto-masáž, aby se čtenář sám učil a sám cvičil. Nakonec je tu ještě příloha „Osmi pozic Jin gang“ se cvičením jedné sestavy technik čínského bojového umění wu shu.

Ilustrace k textu jsou malovány podle pana Liu a jeho postupů při masáži se snahou o zachycení formy i ducha, v pohybu i v klidu, aby čtenář jejich prostřednictvím „poznal umění“. Práce je určena lékařům, zdravotníkům i zájemcům o masáž buď jako praktická příručka, nebo jako studijní materiál.

Autoři prosinec 1982

Předmluva k českému vydání

Po čínsky stručné a výstižné „předeheře“ k této útlé knížce nezbývá než jen doplnit určité údaje pro české prostředí.

Hodnota díla je nepochybná, lze jen zdůraznit vhodnost aplikace tohoto způsobu čínské masáže na sobě a svém okolí. Toto použití musí být opakované a soustředěné – vždyť jde o kouzelné umění a není každý hned mistrem. I ve farmakologii platí, že jeden prášek žádný prášek a až docílení určité hladiny v krvi umožní léčebný efekt, ať již jde o antibiotika, antidiabetika, antiepileptika a pod. A u nejstarší léčebné metody – masáže jde o podobné okolnosti. Tepně určitou dobu a určitým způsobem prováděná terapie má nečekané úspěchy. Opakování masážní terapie přinese nejen vysokou účinnost, ale i zdokonalení terapeuta. Každý si musí osvojit svůj osobní – vlastní přístup i techniku, pak lze mluvit o osvojení tohoto kouzelného umění. Informací o masáží není nikdy dost, proto lze s nadšením uvítat toto rozšíření v našem prostředí. Každé převezení popisu léčebné techniky do jiného jazyka je obtížné. Nejde jen o co největší věrnost překladu, ale i o umožnění přesného pochopení i těch nejjemnějších fines. Nutno se zmínit o autorech tohoto překladu. Společně tuto knihu přeložili manželé Vojtovi. Paní PhDr. Song Fengyun-Vojtova pochází ze severovýchodní Číny a český jazyk studovala v Pekingu a v Praze, kde promovala 1989 na filozofické fakultě UK. V současnosti na pražské FF UK vyučuje čínštinu, přednáší a publikuje o Taijiquan a Qigong. Její manžel Vít Vojta, nadšený sinolog, zabývající se již 8 let o tradiční medicínu, wu-shu a qingong, se učil čínskou ma-sáž od čínských studentů v Praze i od mistrů v Číně. V Pekingu studoval u Hong Zhitiana a v severovýchodní Číně pracoval v nemocnici u mistra Yana na oddělení akupunktury a masáží. Obtížnost překladu této knížky dokumentuje i to, že byla manželé Vojtovými překládána od roku 1990 do roku 1991. Na závěr nezbývá než popřát dokonalé pochopení kouzelného umění čínské masáže a odvalu použít toto umění jak na sobě (automasáž), tak u trpících, kterým může přinést nejen úlevu, ale i skutečné osvobození od jejich potíží.

MUDr. Oldřich Chuchmal

1. ČÁST: ÚVODNÍ PŘEHLED

Čínská léčebná masáž je jednou z tradičních terapií čínské medicíny. Užívá stimulace určitých míst nebo aktivních bodů lidského těla prsty, manipulace končetinami či klouby s cílem léčit nebo preventivně chránit zdraví. Protože používá jednoduchých a snadno proveditelných metod s překvapivým léčebným efektem, také se jí říká „kouzelné umění masáže“.

Léčebných metod masáže může užívat nejen lékař, pacient si sám může provádět autoterapii; také je může využít pro pěstování zdraví a prodloužování života.

Léčebné metody masáže vytvořili a rozvinuli lidé na základě praktických zkušeností z boje proti chorobám. Souběžně s vývojem čínské tradiční medicíny byla postupně zdokonalena i léčebná masáž. Např. když se lidé při práci zranili, sami, nebo za pomoci druhého si rukou postižené místo třeli, jemně se jej dotýkali a silněji jej stlačovali, a tak snížili bolest; nebo krouživé hnětli, mačkali jej mezi prsty, pohybovali klouby a lehce jej stlačovali, a tak mohli odstranit otok, takovým pomalým shromažďováním zkušeností vznikla léčebná masáž. Později, podle principů čínské tradiční medicíny o drahách – meridiánech, tiskli některé body, zvyšovali účinnost léčby, tím postupně poznávali účinky léčebné masáže a její zákonitosti. Takto také rozvinuli její techniku.

Léčebná masáž má dlouhou historii a pradávny původ. Již dávno za období dynastie Qin a Han jsou v lékařské knize „Huangdi nejing“ („Léčebná kniha Žlutého císaře“) zaznamenány metody masáže léčící bolesti a ztrátu citlivosti končetin, způsobené větrem, zimou či vlhkem, ztrátu pohyblivosti, citu v končetinách, bolesti žaludku a další nemoci. Lze vidět, že již tehdy se masáž stala jednou z důležitých léčebných metod medicíny. V „Han shu. Yi wen zhi“ („Hanské knihy. Zápis o umění a literatuře“) bylo zapsáno, že první odbornou knihou o masáži v Číně byla „Huang-di qibo anmo shijuan“ („Deset svazků o masáži císaře Qibo“), ale bohužel tato kniha byla ztracena.

V období dynastií Wei, Jin, Sui a Tang, v Tai yiyuan (Císařské nemocnici) existovalo oddělení masáží se speciálními lékaři – maséry, přičemž jejich léčebná kompetence byla velmi široká. Například v „Tang liu shu“ („Šest tangských knih“) se píše, že masáž může léčit nemoci způsobené větrem, zimou, horkem, vlhkem atd. Umění „Daoyin“ bylo tehdy také velmi populární, patřilo vlastně k jednomu z druhů zdravotní automasáže. O zkušenostech z léčení těmito metodami existuje řada záznamů, nejen v odborných knihách věnovaných masáži, ale i v poměrně významných lékařských dílech, jako např. v „Zim bing yuan hou lun“ („Pojednání o původu a příznacích nemocí“). Přestože je to teoretické dílo o příčinách chorob a patologie, na konci každé kapitoly jsou uvedeny léčebné metody umění „Daoyin“, masáže aj. Z toho je vidět, jakou pozornost tehdy těmto metodám masáže věnovali. A navíc se od období počátku dynastie Tang léčebná masáž rozšířila ještě do Koreje, Japonska a dalších zemí.

V období dynastií Song, Jin, Yuan se pak pole působnosti léčebné masáže ještě více rozšířilo. Užívalo se jí nejen k léčení různých poranění a zlomenin, ale také k usnadnění těžkých porodů, k léčbě řady nemocí interní medicíny. Současně se také prohloubila analýza a zkoumání masáže.

V období dynastie Ming byl nejen zaveden obor masáže, ale bohatých zkušeností bylo dosaženo v dětské léčebné masáži, např. takových odborných knih, jako je „Xiaoer anmo jing“ („Klasická kniha dětské léčebné masáže“), je z té doby několik. „Xiaoer anmo jing“ je čínskou nejranější zachovanou odbornou literaturou věnovanou masáži. Tehdy se léčebné metody masáže velice rozšířily i mezi prostým lidem, například v knize „Xiang an du“ („Listiny voňavého stolu“) se praví: Když se rukou dotkne nemocného, ten se hned uzdraví, takovému léčiteli se říká pán dotyku.“ To znamená, že nemoc lze vyléčit použitím ruční masáže. Tzv. „pánové dotyku“, jsou tedy lidoví lékaři – maseři.

Ovšem rozvoj masáže nebyl pouze jednoduchou historickou záležitostí. V letech dynastie Qing, z důvodů určitého úpadku feudálního systému a konkurenčního boje v medicínských kruzích, ti, kteří si mysleli, že jsou praví, správní a velcí lékaři, pokládali masáž

za pouliční a nedůstojnou terapii, která nemůže být v Císařské nemocnici zastoupena. Proto masáž vyhnali z bran Císařské nemocnice. Avšak význam masáže pro udržování zdraví a její zázračné účinky jsou nepopíratelné a masážní techniky se stále mezi lidmi rozšiřovaly.

Přestože tedy léčebná masáž utrpěla tuto porážku, její rozvoj se nedal zastavit. Velmi dobrým důkazem toho jsou i například díla „Xiaoer tuina guang yi“ („Přehled dětské masáže a napravování“), „You ke tuina mi shu“ („Tajná kniha dětské masáže a napravování“), „Bao chi tuina fa“ („Metody masáže a napravování udržující zdravou krev“), „Lizheng anmo yao shu“ („Základy masáže Lizheng“). Navíc v knize „Yi zongjinjian“ („Zlatá ročenka medicíny“) se ještě uvádí, že: hlazení, spojování (dotyk), podpírání a držení, zvedání, potlak, tření odtlačování, chytání je osm metod léčby zranění, které se dochovaly až do současnosti, a všechny mají skutečnou hodnotu.

V období Čínské republiky (1911-1949) se masáži učí současně s celou tradiční čínskou medicínou; spolu sdílí svůj žalostný osud, byly lékařskou vědou téměř zapomenuty. Po osvobození (1949) se v rámci suanické politiky tradiční medicína spolu s celou oblastí lékařství znovu obnovila a rychle rozvinula. V nemocnicích se budují nejen oddělení masáží s odbornými lékaři, ale léčí se v nich vedle běžných drobných zranění i onemocnění krčních obratlů a šíje, bederních obratlů, např. výhřez ploténky, nadto s velmi dobrými účinky. Kromě toho udělala masáž velký pokrok i v léčení zranění sportovců a tanečníků, stejně jako v preventivní ochraně zdraví. Během posledních let se masáže používá nejen jako klinické léčebné metody, ale navíc je prováděn speciální výzkum, ve kterém bylo dosaženo nadějných výsledků, poskytujících masáži vědecké podklady.

1. kapitola: Užítí masáže

Od počátků léčebné masáže v Číně už uplynuly 2-3000 let. Ale jaké je vlastně její užítí? Vycházíme-li z teorie čínské tradiční medicíny, masáží lze regulovat pívky Yin a Yang, stimulovat energii qi v meridiánech, oživit krevní oběh a rozpustit sraženiny, uvolnit strnulost kloubů atd. Jak lékařská věda vysvětluje tyto účinky:

1. Regulace funkcí

Tzv. regulace funkcí je tedy v tradiční čínské medicíně regulace prvků Yin a Yang, energie qi, krve a funkcí žaludku, střev atd. Čínská medicína tvrdí: člověk je jeden celistvý celek, složený z energie qi, krve, tělesných šťáv, tekutin a dalších základních substancí. Ale tyto základní substance se zase dělí na dva základní druhy Yin a Yang. Relativní rovnováha prvků Yin a Yang udržuje a zabezpečuje normální funkce lidského těla, což je také řečeno v čínských lékařských knihách „Neijing“: „Když yin se rovná yang, duše může být v pořádku.“

Když pod vlivem vnějších faktorů (vítr, chlad), zranění, či pod vlivem vnitřních faktorů (např. změna nálad a citů, nepravidelná strava) dojde k nerovnováze tělesných fyziologických funkcí, a tak i k relativnímu nerovnovážnému stavu yin a yang, vznikne tím nemoc. Když je nemoc v pokročilém stavu, nebo příčina nemoci velmi silná, pak může dojít ke stavu „oddělení yin a yang“ a lidský život je pak vážně ohrožen, dokonce hrozí smrt. V „Nei jing“ se říká: „Když je yin a yang oddělen, vitální qi je vyprázdněna“, proto je tedy pohled čínské medicíny na nemoc v podstatě vyjádřen větou „yin a yang postrádá rovnováhu“. V „Lei jing“ („Kniha druhů“) je poznamenáno toto: „Všechny lidské nemoci mají svůj kořen, buď vyrůstají z yin nebo vyrůstají z yang, přestože se mění a přestože je jich mnoho,

jejich kořen je pouze jeden.“ Proto se při léčení regulují funkce těla jako celku, tzn. usiluje se o to, aby byl původ nemoci nalezen a nejvážnější problém též. Cílem regulace prvků yin, yang, energie qi a krve a funkcí vnitřních orgánů je obnovení rovnováhy. Právě tak jako se to praví v „Nei jing“: „Je třeba důkladně pozorovat existenci yin a yang a regulovat je, a tak dosáhnout očekávané rovnováhy.“

Podle techniky masáže lze říci, že vedle masáže celého těla je mnohem rozšířenější masáž nemocné, či bolestivé části těla. Obyčejně se zdá, že stimulovaná místa jsou na povrchu lidského těla, ale podle učení čínské medicíny o meridiánech účinky stimulování se dosahují prostřednictvím drah a zasahují vzdálené části těla nebo s nimi spojené vnitřní orgány. Navíc spojením vnější části s vnitřní, vzájemným křížením nebo pohybem v drahách nakonec masáž ovlivní celé tělo, reguluje prvky yin a yang, energii qi a krev. K tomu ještě přičteme možnost masírovat jemně i silově, působit silou v různých směrech, rozdílný záměr lékaře atd., to vše může mít určitý vliv na regulaci funkcí.

Dříve se jeden lékař pokusil tuto regulaci funkcí zkoumat, přestože pokusných objektů neměl mnoho a ani záznamy o pokusu nejsou úplné, můžeme si o tom něco říci:

Zkoumající tehdy pozoroval pět zdravých dospělých lidí, silovým mačkáním mezi prsty a třesením jim stimuloval na obou stranách body Hegu a Zu san li, na EEG objevil, že stimulací bodů je možné výrazně ovlivňovat činnost mozkové kůry. Toto vysvětluje možnost masáže hypnotizovat či léčit nervovou slabost. Často se můžeme setkat s takovou situací: při masáži nemocný nevědomky usne, a to je velmi dobrým důkazem. Současně zkoumající podnikl pomocí přístroje snímajícího činnost žaludku další pokus se 14 zdravými dospělými lidmi. Zjistil, že když jsou body Pi shu (MM 20) a Wei shu (MM 21) na obou stranách palcem stlačovány a třeny střední silou, většinou výrazně zesílí peristaltickou činnost žaludku. Navíc masírováním bodu Zu san li (Z 36) je také možné ovlivňovat peristaltiku žaludku. Nejzajímavější byli ovšem tři zkoumaní jedinci. Když se blížilo poledne, začal se jim z hladu svírat žaludek, v té chvíli jim byly masírovány tlakem a třením současně body Pi shu a Wei shu a žaludek se přestal svírat, jeho činnost byla ovládána.

Takováto situace se v medicíně nazývá „funkce regulovaná dvěma směry“. Dvousměrná regulace funkce je ve skutečnosti prováděním kladné regulace na základě patologické charakteristiky těla. Pokud je pacient vzrušen, pak to způsobuje jeho utlumení, pokud je utlumen, způsobuje to jeho podráždění. Z výsledku výše uvedeného pokusu vyplývá, že masáž má regulační funkci, může léčit různé neurózy způsobené ztrátou rovnováhy. Například masáží bodů obličejové části nebo masáží celého těla je možné léčit problémy nenového původu, bolesti hlavy, nespavost, neurastenii apod; masáží bodů na zádech, lze vyvolat jednak žádoucí zvracení, jednak léčit zvracení nervového původu; masáží bodů zad nebo břicha lze léčit pooperační enteroparalýzu, průjem atd.

2. Posílení odolnosti proti nemocem

Tradiční čínská medicína se domnívá: příčinou toho, že vnější škůdci mohou proniknout do lidského organismu a způsobit chorobu, je to, že lidská „zheng qi“, pravá energie qi, je oslabena. Pokud je tato zheng qi zdravá a silná, vnější škůdci jen obtížně pronikají. Právě tak to píše i klasické knihy „Nei jing“: „Pokud je v organismu zdravá zheng qi, škůdci nemohou škodit, tam, kde se shromažďují škůdci, tam musí být qi slabá.“ Ať je to automasáž nebo masáž, obojí může způsobit rozproudění qi a krve v celém těle, harmonickou rovnováhu prvků yin a yang, zvýšit vitalitu vnitřních orgánů, a tedy to, že zdroj, který tvoří qi a krev, plně do-stačuje. Pokud je dostatečná zásoba zheng qi, spermat a krve, odolnost organismu proti nemocem bude velká, člověk pak velmi nesnadno onemocní, a to je tedy vliv masáže na udržování zdraví. Pomocí masáže se rozproudí qi a krev, zprůchodní meridiány, funkce vnitřních orgánů se znovu ozdraví, a tak se odstraňuje nemoc, to je v čínské medicíně tzv. „pravé vítězství a odchod nemoci“. Proto má tedy masáž také funkci posílení organismu proti nemocem. V posledních letech jiný lékař provedl imunologický výzkum 20 jedinců. Po obou stranách zad všech 20 zkoumaných palci prováděl silově masáž směrem seshora dolů opakovaně 10 minut. Objevil, že po masáži o něco vzrostl počet jejich leukocytů. Index (ukazatel) pohlcování bakterie leukocyty (odráží schopnost leukocytů pohlcovat mikroby) a efektivní hodnota

doplňku krevního séra se výrazně zvýšily. Po čtyřech hodinách se stav převážné většiny zkoumaných normalizoval. Z uvedeného pokusu vy –

plývá, že jednou provedená masáž je pro některé nespecifické imunitní funkce dočasným přínosem. Pozornost si zaslouží to, že ačkoliv se počet leukocytů jasně nezvýšil, jejich schopnost pohlcovat bakterie se jasně zvýšila. To hovoří o zlepšení kvality leukocytů. Tento bod je ve fyziologii velmi důležitý. Výsledek výše uvedeného pokusu byl dosažen pouze jedním provedením masáže. Pokud bychom měli plán a postupně krok za krokem prováděli masáž, výsledek si můžeme domyslet. Samozřejmě to je pouze odhadovaný úsudek, nelze jej tvrdit s určitostí, bude třeba ho ještě dále prověřovat. Přestože je to tak, z naší léčebné praxe a pocitů pacientů lze vyvodit závěr: často prováděná masáž některých bodů oblastí obličeje a šíje může být dobrou prevencí proti nachlazení. Pomocí masáží lze léčit s dobrými výsledky chronický zánět průdušinek, rozedmu plic stalých lidí, infekci horních cest dýchacích a zánět plicních průdušinek malých dětí, a navíc zmenšit možnost opakovaného onemocnění. Příčiny těchto výsledků vždy souvisí s posílením odolnosti proti nemocem.

3. Podpora krevního oběhu

Pomocí technik léčebné masáže (tření, hlazení, tlak, silové tření a krouživé tření s tlakem) je účinek masáže přenášen z povrchu kůže do středu svalů, je podpořeno proudění qi a krve, což vede k plynulé cirkulaci obou elementů. Proto je takto možné oživit krevní oběh, rozpustit sraženiny a zprůchodnit meridiány. Struktura orgánů lidského těla je propojena systémem meridiánů, které tepně mohou vytvořit jednotný organismus. Pro uchování funkcí celého těla jsou centrem vnitřní orgány, ty spojují vztažné vnitřní orgány (plné a duté), meridiány, qi a krev a navíc se jejich prostřednictvím provádí regulace. Pro cirkulaci qi a krve v lidském tele jsou spojujícím kanálem rovněž meridiány. Proto je zprůchodnění meridiánu vlastně rozprouděním qi a krve. Když se oživí krevní oběh a rozproudí qi, tak se krevní sraženiny rozmělní a rozpustí a organismus se zbaví problémů se zpomalením oběhu a ucpáním drah. Na konkrétních

místech lze takto především odstranit otoky a bolesti; pro celý organismus je to především posílení krevního oběhu. V posledních letech bylo uveřejněno nemálo zpráv o výzkumech vlivu masáže na zlepšení místního oběhu krve a lymfy. Například bylo provedeno pozorování změn teploty pokožky u 20 zdravých dospělých osob touto metodou: na obou stranách zad zkoumaných se palci provádí silová stimulace odshora dolů, stejnoměrné tlačíme 10 minut, potom změříme teplotu kůže ihned po masáži a 10 a 15 minut po masáži. Některé zkoumané osoby se masírovaly pouze částečně na zádech, nebo na bodech He gu (TS 4) na horních končetinách a bodě Jing gu (MM 64) na dolních končetinách.

Výsledkem částečné masáže zad a masáže bodů He gu (TS 4) na horních končetinách bylo jasné zvýšení teploty pokožky; při masáži bodu Jing gu na dolních končetinách teplota také vzrostla (nepříliš). 15 zkoumaným osobám byla prováděna 15 minut částečná masáž zad, 20 osobám byly 15 minut masírovány body He gu (TS 4), teplota pokožky se vždy masáží zvýšila. Lze vidět, že masáží se nejen rozšíří krevní cévy, zrychlí tok krve a stoupne teplota pokožky dané části těla, ale navíc se ovlivní i teplota vzdálených míst končetin. To znamená, že masáž těsně souvisí s reflexní regulací krevního oběhu těla. Proto při mačkání, tlaku, hlazení a tření určité části těla může nemocný cítit zvýšenou teplotu nejen v masírovaném místě, ale ta se také může rozlévat do ostatních částí těla. Z praktických výzkumů lze vidět, že masáž má určitý léčebný efekt i pro léčení kardiovaskulárních chorob, různých poranění, proleženin ap.

4. Urychlení obnovy tkáně

Když některá část tkáně organismu utrpí zranění, schopnost autoregenerace je jedním ze sebezáchovných projevů. Ale tempo a stupeň obnovy souvisí se stavem funkcí celého těla a s vážností zranění. Z hlediska čínské medicíny se po zranění qi a krev zpomaluje a sráží, meridiány se stávají neprůchodnými, a tím vzniká bolest, ucpávají se, tím dochází k otokům.

Tak, jak se praví v „Nei jing“: „Poškozené qi bolí, zraněné tělo otéká.“ Protože jsou meridiány neprůchodné, energie qi a krev

neproudí, šlachy, svaly, tkáň a kůže nejsou dostatečně vyživovány, v důsledku toho šlachy rozpraskávají a tkáň je zraňována, otéká a bolí a pohybové funkce jsou omezeny. Pomocí tření, tlaku, hlazení a mačkání mezi prsty lze rozproudit qi a krev a rozpustit sraženiny, šlachy, svaly, tkáň a kůže znovu získají výživu, a tím se dosáhne regenerace celého organismu. Tento efekt byl zkoumán v pokusu s králíky. Bylo použito 30 králíků 1,5-2 kg těžkých, na obou stranách jim rány byly zašity nití č. 4 ve tvaru osmičky. Týden po operaci bylo započato s masáží třením a hnětením prsty. Levá strana těla byla masírována, pravá ne, cílem bylo srovnání. Potom byli králíci postupně zabíjeni, z poraněné tkáně byl vzat preparát a na něm byl pozorován proces hojení a současně vliv masáže na hojení. Bylo zjištěno, že 2 týdny po operaci bylo na masírované straně mnoho malých krvavých teček, pro hojení asi neměly žádný pozitivní význam, ale na srovnávané straně se tento jev neobjevil. Masáž zahájená 2 týdny po operaci byla dosti ideální. Pět a osmitýdenní vzorek měl ještě na nemasírované straně drobné granulomy (uzlíkovitý zánět), avšak masírovaná strana byla již poměrně dobře zhojena.

Pomocí elektronického mikroskopu provedené pozorování dvou osmitýdenních vzorků jasně ukázalo, že tvoření buněk probíhalo rychleji na masírované straně, než na protější. Kromě tvořivých vláknitých buněk v preparátu ještě byly rušivé vláknité buňky, svalové vláknité buňky, a také rušivé svalové vláknité buňky, zároveň se objevilo pohlcování buněk.

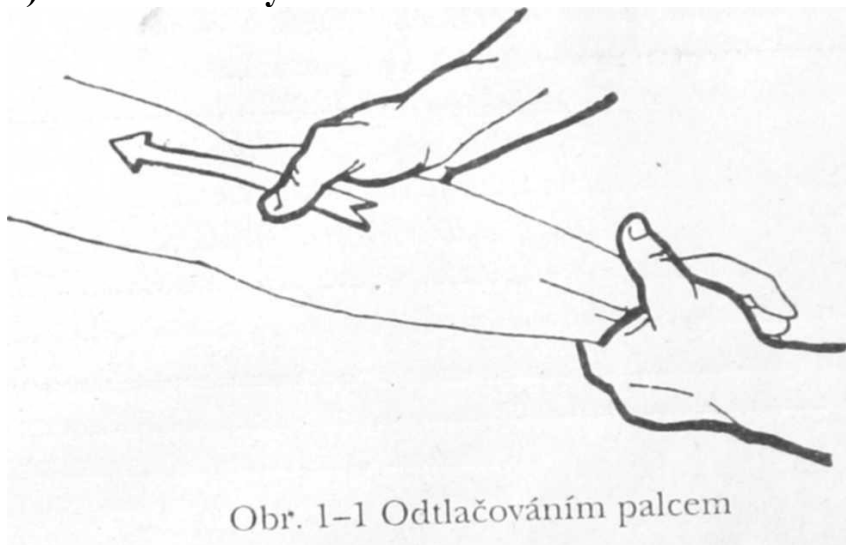
Lze vidět, že včasná masáž mohla urychlit proces obnovování tkáně a jejího hojení. Proto má v etapě po operaci Achillovy šlachy léčba masáží příznivý vliv na hojení. Výsledek tohoto pokusu zdánlivě ukazuje, že v období bezprostředné po zranění není vhodné dané místo masírovat. Ale to ne zcela odpovídá praxi. Klíč k problému není v tom, kdy se s masáží začalo, ale záleží na stupni zranění, stavu pacienta, na tom, jestli byla nebo nebyla poškozena kost, došlo-li k vymknutí, na způsobu nasazené masážní techniky atd.

Když jde o akutní zranění, nasadit hrubou neodpovídající masáž je pochopitelně špatné, jemné hnětení nebo užití masáže na jiné části

těla může být prospěšné. Vedle toho z pokusu vyplývá, že užití masáže na starší zranění může uvolnit srůsty, změkčit jizvy, uvolnit svaly. Pro obnovu tkáně a regeneraci funkcí končetin je masáž velmi výhodná.

2. kapitola: Časté metody masáže

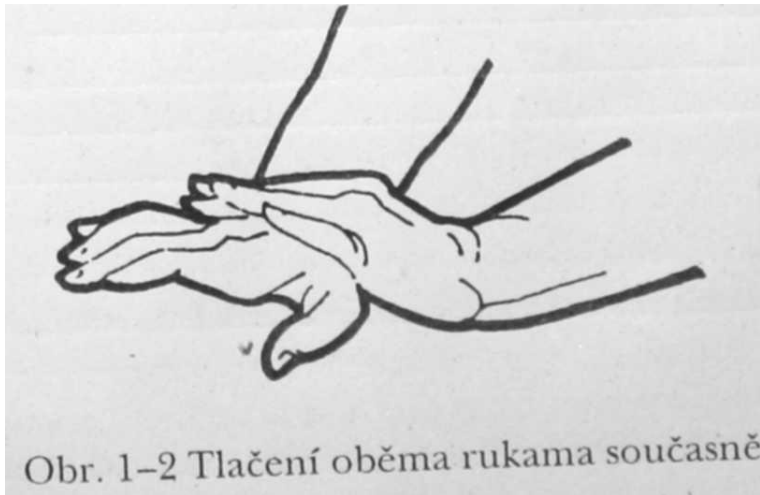
1) Hlavní metody



Obr. 1-1 Odtlačování prstem

1. Odtlačování (Tui fa):

užívá se palec nebo pata dlaně, síla se soustředí do jednoho místa, tlačí se jednosměrně stabilní silou. Obvykle se užívá palec jedné ruky, někdy obou rukou současně nebo se tlačí oběma pěsti (obr. 1-3).



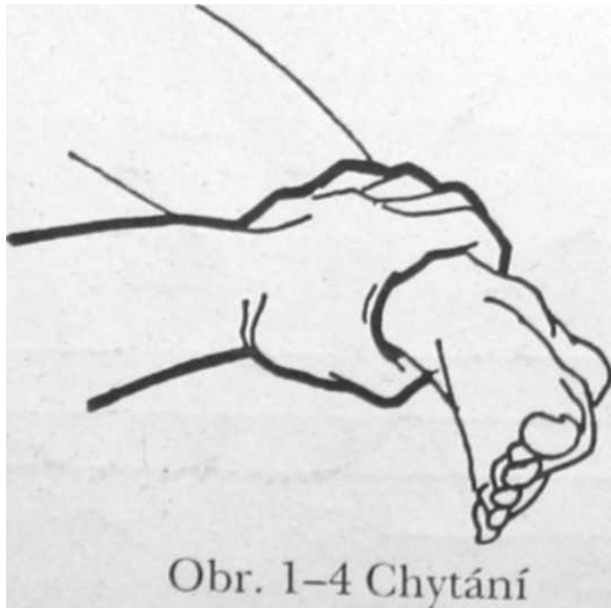
Obr. 1-2 Tlačení oběma rukama současně



Obr. 1-3 Tlačení oběma pěstmi

2. Chytání (Na fa):

užívá se palec a ukazovák, které spojenou silou stisknou proti sobě a pevně sevrou končetinu. Často se aplikuje na kloubech, síla obou prstů má působit směrem do kloubu (obr. 1-4).

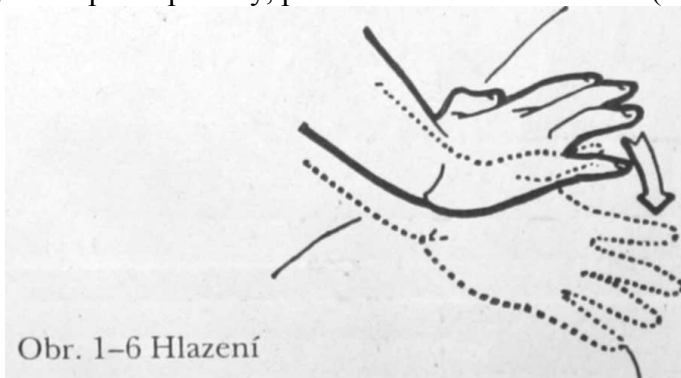


3. Potlak (An fa):

ruce položíme na sebe, lehce tlačíme na dané místo (někdy je také možné užít jen jednu ruku), účinek tlaku má postihovat jen kůži a svrchní svalovou vrstvu (obr. 1-5).

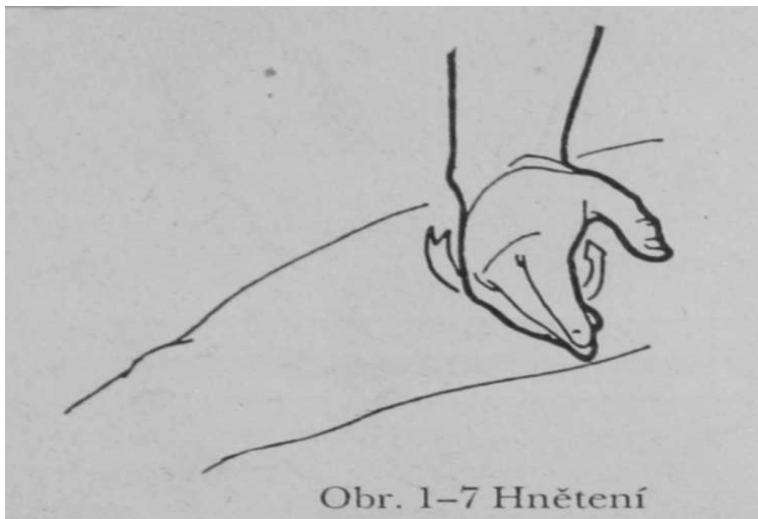


4. Hlazení (Mo fa): užívá se dlaně, přiložíme ji na dané místo, vodorovným pohybem ji přesuneme do strany. Stupeň síly je možné regulovat podle potřeby, působíme na kůži a svalstvo (obr. 1-6).



5. Hnětení (Rou fa):

užívá se dlaně nebo paty dlaně prstů, hřbetu ruky, lokte, obou rukou, na dané místo potlačíme a ve směru hodinových ručiček nebo i proti směru hněteme.



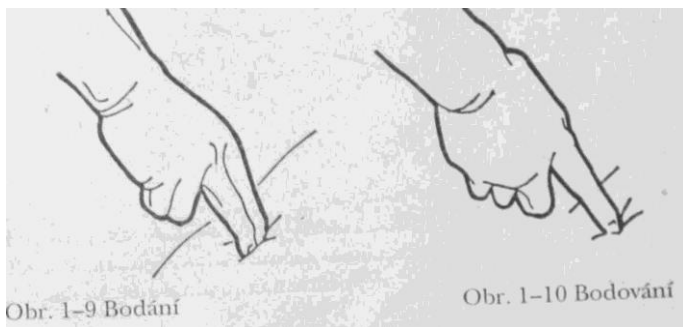
7. Bodání (Chuo fa):

hroty dvou prstů tlačíme na dané místo. Ukazovák a prostředník držíme u sebe, prostředník lehce pokrčíme lak, aby byly oba prsty stejně dlouhé, stupeň síly by měl být přiměřený. Působíme na hlubší vrstvu tkáně (obr. 1-9).

8. Bodování (Dian fa):

užívá se jeden prst, tlačíme silou dlouze a bez přerušení, špička prstů tlačí na daný bod (obr. 1-10).

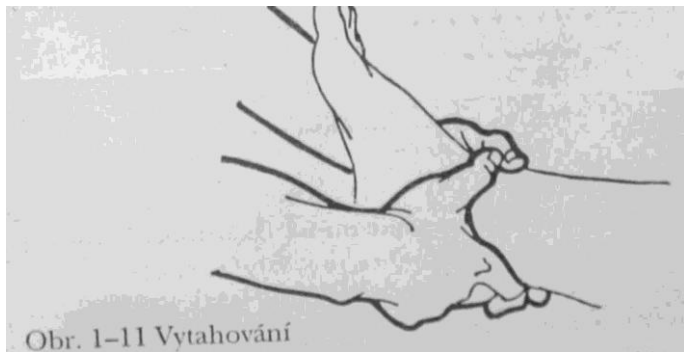
Působení na meridiány, body a jejich okolí, takto je možné ovlivnit vnitřní orgány.



2) Pomocné (doplňkové) metody

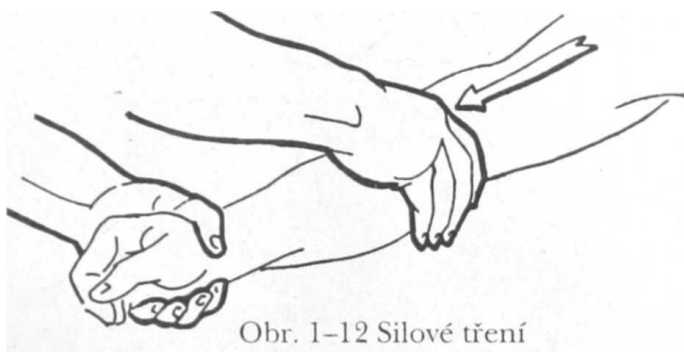
9. Vytahování (Ba fa):

jednotí nebo oběma rukama uchopíme konec končetiny za zápěstí nebo kotník, dlouze táhneme (obr. 1-11), aniž bychom povolili lehké sevření, táhneme k sobě a necháme přitom prsty lehce sklouzávat.



10. Silové stírání (Lufa):

jednou rukou fixujeme nemocnou končetinu, na kterou položíme dlaň druhé, pevně přitiskneme a po svaly končetiny kloužeme dlaní směrem k sobě (obr. 1-12).



Tření patou dlaně (Shun fa):

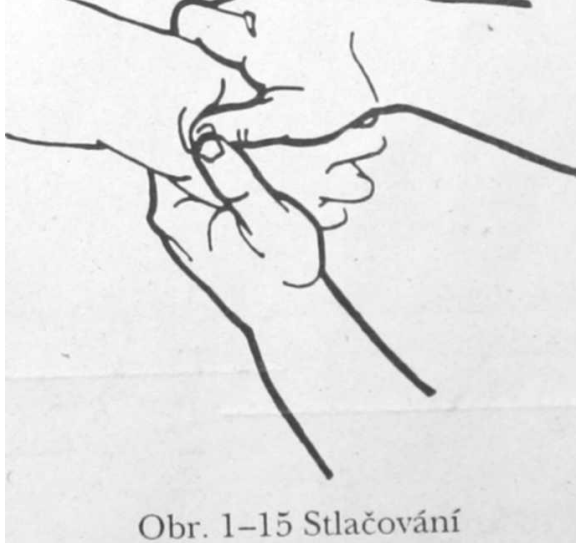
ukazovák a palec nadzdvihneme, patou dlaně s tlakem přejíždíme po meridiánech ve směru oběhu (obr. 1-13), účinek působí až do hlubší vrstvy svalstva.



Napravování (Gui fa):

oběma rukama uchopíme nemocné místo, palcem a ukazovákem s tlakem hněteme směrem dovnitř (obr. 1-14). Tato metoda se užívá hlavně na zápěstí, kotníku aj., při vymknutí kloubu k napravování.





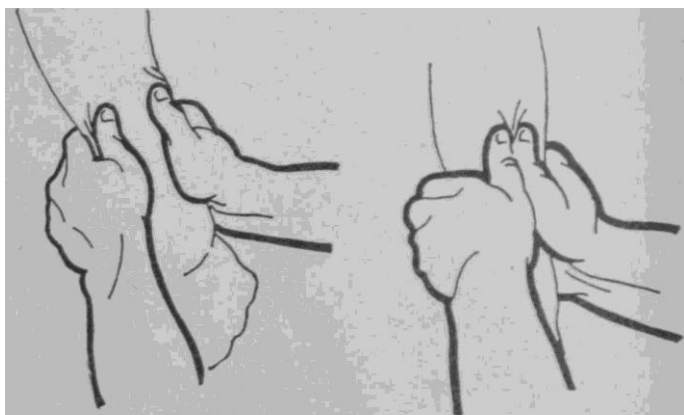
Obr. 1-15 Stlačování

14. Roztírání (Fen fa):

uchopíme nemocné místo oběma rukama, oba palce tlačí a pohybují se do stran (obr. 1-16).

15. Spojování (He fa):

oběma rukama uchopíme nemocné místo, oba palce současně spojíme a tlačíme jimi směrem dovnitř (obr. 1-17). Často se spojuje s odtlačováním nebo se stlačováním.



Obr. 1-16 Roztírání

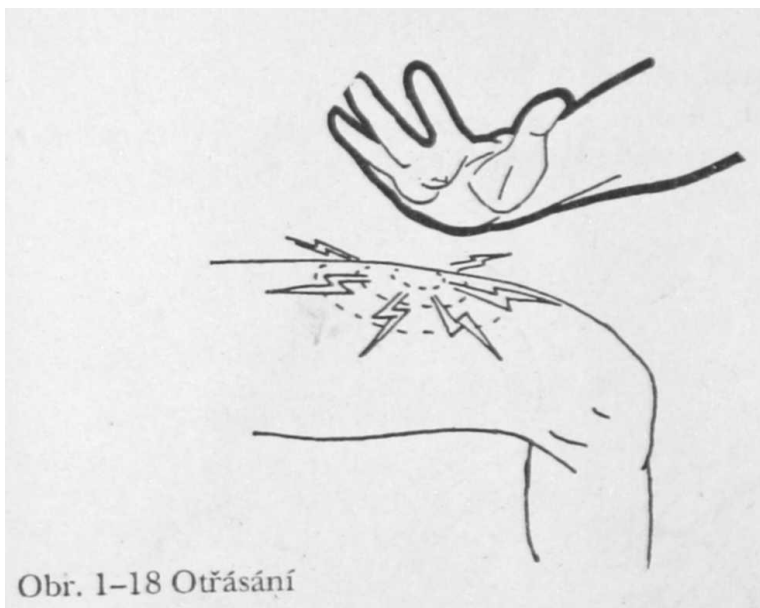
Obr. 1-17 Spojování

Tlak (Ya fa):

pohyb rukou je spojen s tlakem, je shodný s technikou č. 3 potlakem. rozdíl je pouze v síle. Lehký tlak bývá nazýván potlak An, silný tlak Ya, ještě silnější pak Po, silou je možné dosáhnout hlubší vrstvy tkáně.

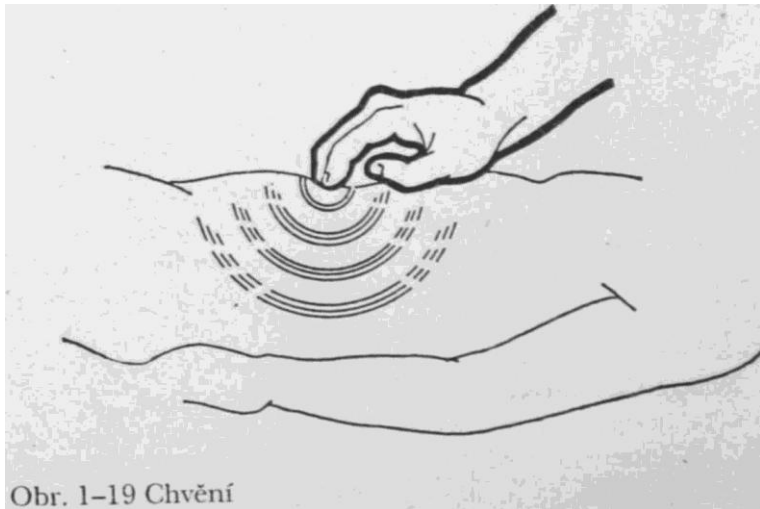
Otřásání (Zhen fa):

natažené prsty od sebe oddělíme, užíváme vnější části paty dlaně, prudce udeříme do masírovaného místa a okamžitě po dopadnutí zvedneme ruku, nárazová vlna se rozdělí do všech čtyř stran (obr. 1-18).



18. Chvění (Chan fa):

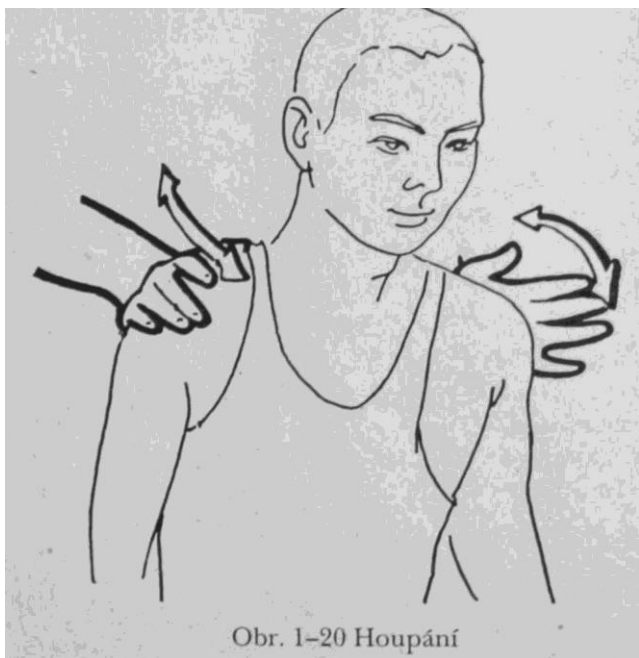
spojenými prsty se nejprve dotkneme stimulovaného místa, pak třese rukou nahoru a dolů. aniž bychom se od masírovaného místa oddělili, použitá síla působí do hloubky i do šířky (obr. 1-19).



Obr. 1-19 Chvění

19. Houpání (Yao fa):

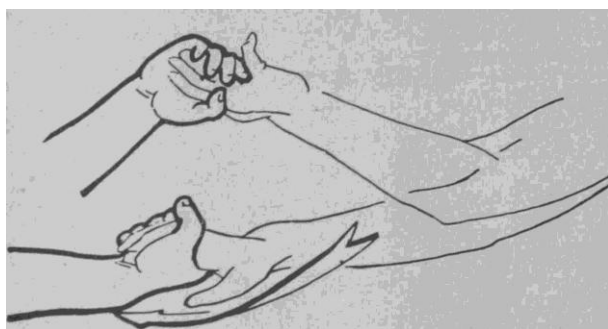
jednu nebo obě ruce přitiskneme nebo jimi uchopíme stimulované místo a tam a zpět jím pohybujeme (houpeme) – (obr. 1 –20).



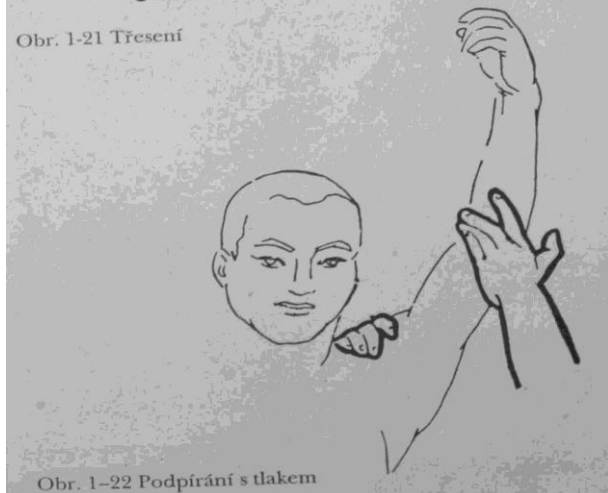
Obr. 1-20 Houpání

20. Třesení (Dou fa):

jednou rukou uchopíme nemocnou končetinu, lehce ji jedním směrem ohneme, a pak jí prudce zatřeseme (obr. 1-21) tak, aby vlna třesu dorazila až do vzdálených částí. Rozsah třesení může být velký i malý.



Obr. 1-21 Třesení



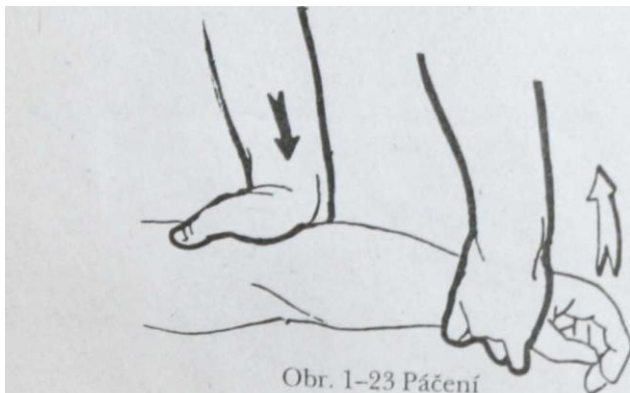
Obr. 1-22 Podpírání s tlakem

21. Podpírání s tlakem (Tuo fa):

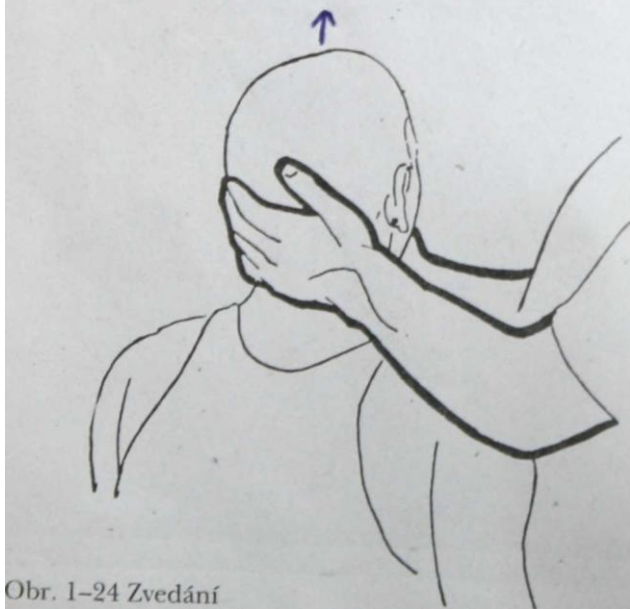
dlaněmi podepřeme masírované místo (končetinu) a pohybujeme jím jedním směrem (obr. 1-22). Tato metoda se užívá zejména na kloubech.

22. Páčení (Ting fa):

rukama zapřeme masírované místo, respektive končetinu na dvou místech, a pak tlačíme lehce oběma rukama proti sobě přímo tak, že využijeme sílu páky (obr. 1-23).



Obr. 1-23 Páčení

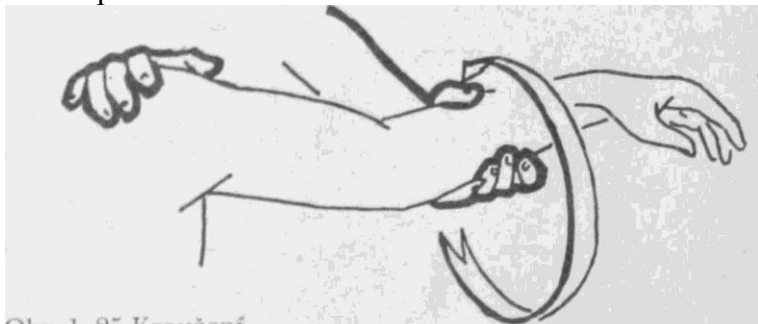


Obr. 1-24 Zvedání

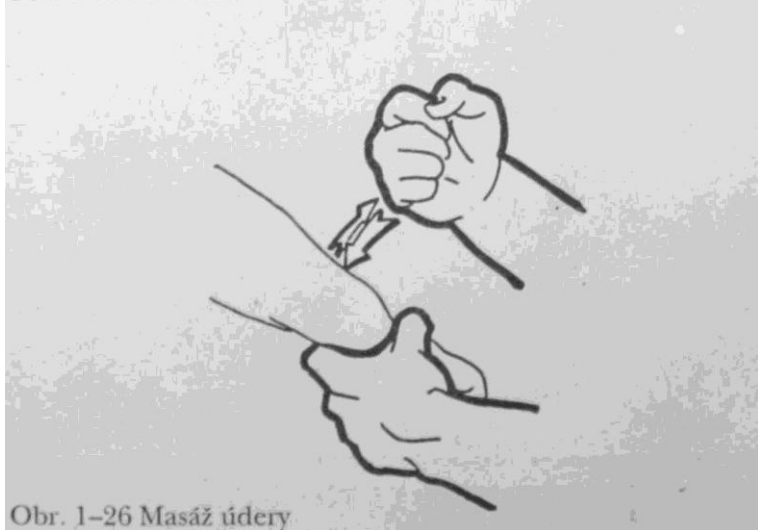
Zvedání (Ti fa): rukama zapřeme danou část těla a silou ji směrem nahoru povytáhneme (obr. 1-24). Nebo danou část sevřeme mezi prsty a zatáhneme směrem nahoru.

Kroužení (Huang fa):

jednou nebo oběma rukama uchopíme končetinu, lehčeji spustíme níž, a pák s ní v jednom směru volně kroužíme (obr. 1-25). Tato metoda se používá hlavně u kloubů.



Obr. 1-25 Kroužení

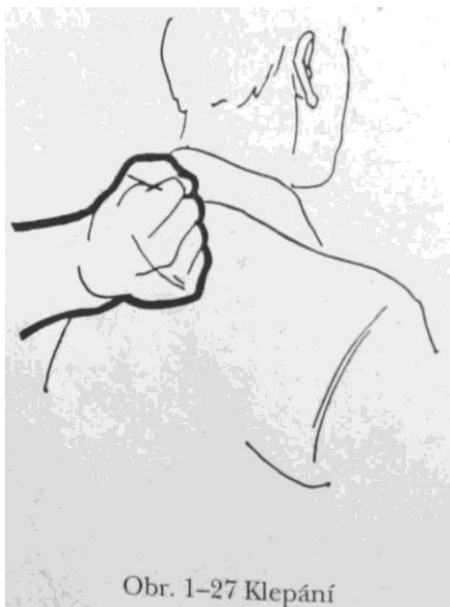


Obr. 1-26 Masáž údery

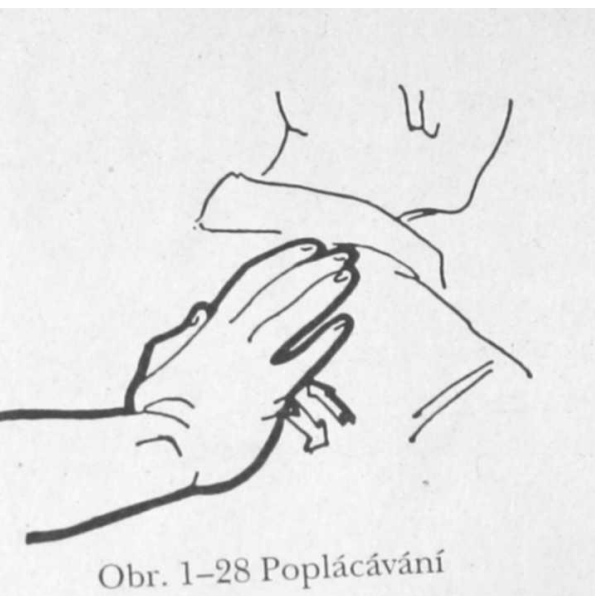
Masáž údery (Ji fa):

sevřenou pěstí svižně udeříme do daného místa a pěst zase rychle oddálíme, takto pokračujeme (obr. 1-26). Používáme soustředěnou sílu, která proniká do hloubky.

Klepání pěstí (Chui fa):



přirozeně sevřeme pěst, stranou pěstí klepeme na dané místo (tentokrát se nesnažíme okamžitě ruku zase zvednout, ale uvolníme ji, a pak pomalu zase nadzdvihneme). Klepání pěstí lze užívat opakovaně v sériích (obr. 1-27).

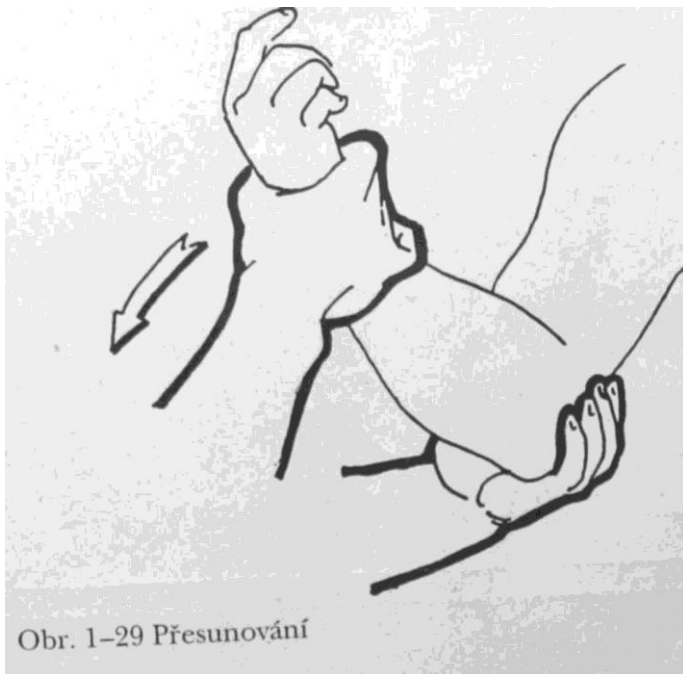


27. Poplácávání (Pai fa):

všech pět prstu přirozeně natáhneme, dlaní lehce plácáme na dané místo (obr. 1-28).

28. Přesunování (Ban ta):

nejvíce se užívá u silných kloubu, stabilizovaně a rovnoměrně pohybujeme danou částí těla v kloubu (obr. 1-29).



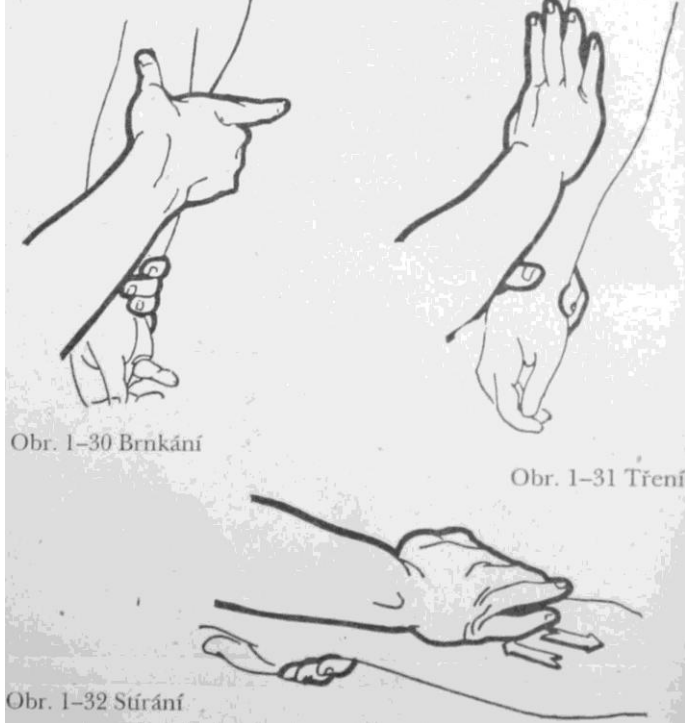
Obr. 1-29 Přesunování

29. Brnkání (Bo fa):

palcem brnkáme do daného svalu nebo šlachy (obr. 1-30).

30 Tření (Cuo fa):

dlaní nebo patou dlaně se dotkneme kůže daného místa a tam a zpět jej třeme (obr. 1-31) tak, aby vznikl pocit silného tepla. Tato metoda se hlavně užívá na zádech, hýždích, stehnech aj., na silných svalech, na rozlohou velkých částech těla, můžeme jednou rukou fixovat zápěstí, druhou rukou třít, aby bylo možné vydat větší sílu.



Stírání (Ca fa):

dlaní lehce hladíme kůži, přejíždíme tam a zpět (obr. 1-32), působíme tak na kůži.

Ohýbání (Qu fa):

hlavně se užívá u silných a rovných kloubů, stabilizované a rovnoměrně ohýbáme danou část těla (obr. 1-33).



Obr. 1-33 Ohýbání

Obr. 1-34 Přikládání dlaní

33. Přikládání dlaní (Bao fa):

obě ruce přiložíme najedno místo (obr. 1-34). Tato metoda se často kombinuje s hnětením, proto bývá také nazývána přikládání dlaní s hnětením.

34. Tahání (Qianfa):



Obr. 1-35 Tahání

rukou uchopíme končetinu, zápěstí, zataháme bez pohybu končetin (obr. 1-35). Této metody používají hlavně pomocníci maséra.

Výběr masážních metod

Klíčem k úspěchu či neúspěchu léčebné masáže je volba masážní techniky. S touto volbou techniky dále souvisí řada dalších faktorů, jako je volba masírování bodů, stupeň síly, způsob provádění techniky a její přesnost, zručnost a zkušenost masírujícího atd. Proto je třeba si kromě dokonalého osvojení si dané techniky ještě dát pozor na další zásady.

I. Metody léčení a metody masáže:

Tzv. metodou léčby v čínské medicíně rozumíme provádění konkrétní metody na základě určitých obecných principů léčby. Z hlediska vědecké masáže jsou však léčebné metody komplexním projevem masážních technik, stupně síly a výběru bodů. Celkový princip léčby vychází ze zásad dialektiky čínské medicíny. Principy, o kterých se mluví v „Nei jing“: „prázdné naplníme a plné vyprázdníme“, „studené zahřejeme, horké ochladíme“ atd.. se použijí v konkrétní masážní technice.

Metoda potu (Han fa)

Prostřednictvím masáže lze působit na pocení pacienta, které směřuje k odstranění vnitřního problému. Při výběru boduje třeba vybírat ty, které otevírají povrch těla, odstraňují horkost a chlad a zbavují tělo větru. Např. body Feng chi (ZL 20), Feng fu (ZS 16), Qu chi (TS 11), He gu (TS 4), Da zhui (ZS 14), Wei zhong (MM 40) aj. Z technik hlavně odtlačování, chytání, po tlak atd. Když pacient trpí nachlazením z větru a chladu, masírujeme nejprve lehce, a pak s větší silou, postupně zesilujeme stimulaci tak, abychom pocením pacienta odstranili škodlivý chlad. Když pacient trpí nachlazením z větru, uskutečňujeme masáž lehce, používáme jemné techniky tak šikovně, abychom nepatrně otevřeli póry, dosáhli velmi lehkého zapocení, a takto je možné nechat škodlivé horko vystoupit z těla.

Rozpouštění (San fa)

San znamená rozpustit, zprůchodnit. Lze použít proti krevním sraženinám a zástavám toku qi, neustupujícímu zahlenění, problémům s trávením. San fa podporuje proudění qi a oživuje krevní oběh, rozpouští zanesení a uvolňuje trávení. Obyčejně se užívají techniky odtlačování, hlazení, hnětení, tření atd. Na začátku masírujeme pomalu a jemně, postupně přidáváme na síle i rychlosti.

Harmonizace (He fa):

He znamená „být v harmonii, v souladu“. He fa se užívá tehdy, když škodící element je napůl na povrchu, napůl uvnitř organismu, když qi a krev, autoregulace funkce vnitřních orgánů, nejsou v souladu. Často se užívá odtlačování a hlazení, hnětení a tření aj. Požadavkem je stabilní a jemná masáž.

Zbavování (Qing fa):

Qing zde znamená ochladit, zbavit se horka. Užívá se při odstraňování nadměrného horka, nebo když horko proniklo do nit-ra organismu, je také třeba zdůraznit volbu bodů, volíme přede vším bodv Da zhui (ZS 14), Tai yang (zvláštní bod mimo dráhu), Bai hui (ZS 20), Xin shu (MM 15), Ge shu (MM 17), Pi shu (MM 21) Zhong wan (PS 12), Qi hai (PS 6), Tian shu (Ž 25). Při masáži je třeba, aby v tvrdosti byla měkkost, stupeň použití síly volíme podle stavu pacienta.

Ohřívání (Wen fa):

Wen zde znamená teplem odstranit chlad. Volíme hlavně bodv Qi hai, (PS 6), Guan yuan (PS 4), Shen shu (MM 23), Ba liao (MM 31-34) aj. Z masáže užíváme především techniky tření a hnětení, požadavkem je jemnost a rychlost, aby se vytvořil pocit tepla, který proniká přes kůži do svalů a dosahuje vnitřních orgánů.

Propojování (Tong fa):

Tong znamená propojit, otevřít. Cílem je pročistit meridiány, oživit energii v nich a odstranit škodlivé narušitele lidského zdraví. Na čtyřech končetinách užíváme metod odtlačování, silového tření a tření patou dlaně, na zádech stimuluje hlavně pomocí bodování a potlaku, abychom spojili yin a yang.

Doplňování (Bu fa):

Bu znamená doplnit chybějící, prospěšné. Funkcí je při prázdnotě doplnit chybějící, při poškození podpořit nápravu. Volíme body Zhong wan (PS 12), Qi hai (PS 6), Tian shu (Ž 25), Guan yuan (PS 4), Pi shu (MM 20), Wei shu (MM 21), důležité je povzbudit yang qi sleziny a žaludku, ochránit si získanou qi. Užíváme hlavně odtlačování, hnětení, potlaku atd.

Vypouštění (Xie fa):

Xie znamená odtékání přeplněného. Extrémní, škodlivá plnost se uvnitř organismu spojila a zastavila, nemůže se spustit dolů. Masírujeme hlavně oblast břicha tak, že ke tření patou dlaně přidáváme odtlačování a hnětení ve směru hodinových ručiček.

II. Body a techniky masáže

Při výběru bodů při masáži můžeme obecně říci, že bod je citlivý na bolest, a proto jej většinou vybíráme přímo na postiženém místě, avšak to neznamená zanedbání ostatních částí těla. Vůbec se nesnažíme o zevrubnou prohlídku těla, ale jde nám hlavně o regulaci celého těla. Musíme věnovat pozornost postiženému místu, provázanosti vztahů, ve kterých je s celým organismem. Tedy z hlediska tradiční čínské medicíny je při volbě stimulovaných bodů nutné přihlídnout k souvislostem daného místa s funkcemi meridiánů vnitřních orgánů a volbou bodu se co nejvíc přiblížit postiženému místu. Proto je kromě samotného provádění léčebných technik nutné pochopit principy léčby a výběru stimulovaných bodů.

3. kapitola: Často užívané body

Akupunkturní body jsou v čínštině běžně nazývány Xue wei, odborně Shu xue. Tak zvané body, Shu xue, jsou jakýmisi dopravními uzly, vedoucími ve drahách qi a krev v lidském těle; jsou místy, kterými vtéká energie nebo kde energie mění směr. A současně jsou tedy i místy, kde může masáž nejvíce ovlivňovat lidské zdraví. Požadavkem akupunktury je dokonalá přesnost, zatímco požadavkem masáže je (při užívání totožných bodů) stimulace (bodáním, štípáním, hnětením prsty, tlakem atd.) hodu a jeho nejbližšího okolí. Ale i když se masáž přesností nevyrovná akupunktuře, požadavek „lze opustit bod, ale nelze opustit dráhu“ tu přece zůstává.

Body mají mnoho shodného i rozdílného. Shodností je schopnost vést energii a krev, rozproudit ji ve drahách a spojit vnitřní orgány. Prostřednictvím masáže bodů na povrchu těla lze regulovat vnitřní orgány, tedy spojit vnějšek s vnitřkem. Ale body mají také své zvláštnosti. Například bod Qi hai, reguluje qi, bod Xue hai reguluje krev, San yin jiao léčí nemoci břicha a podbřišku, Zu san li může regulovat střeva a žaludek atd. Proto, když masírujeme, je kromě přibližování se postiženému místu a hledání bodů ještě třeba přihlížet k jejím zvláštnostem a k tomu, k jakým drahám patří, aby se hledaly body podle drah i na místech velmi vzdálených postiženému místu, což odpovídá principům čínské medicíny: „dialektice meridiánů“ a tomu, že „nemoc nahoře léčíme dole, nemoc, která je dole, léčíme nahoře.“

1) Často užívané body na hlavě a šíji

I. Baihui (ZS20):

Při rovném sedu nebo lehu nahmatáme místo na spojnici linie mezi vrcholky uší s vrcholem hlavy.

Funkce: aktivuje prvek yang, zastavuje vypadávání vlasů, zklidňuje játra, zastavuje epileptické nemoci, otvírá 7 otvorů na hlavě (oči, nos, uši, ústa), uklidňuje ducha, pozvedá, co je vpadlé.

K léčbě: duševních poruch, bolestí hlavy, epilepsie, závratí, zvonění v uších, vysokého tlaku, poklesu lůna, hemoroidů, neuróz atd.

Metody: odtlačování, tlak, bodování, potlak atd.

Tongtian (MM 7):

místo 3 cm před bodem Bai hui (ZS 20) doprava na linii vzdálenou 4,5 cm stranou od bodu Bai hui.

Funkce: zbavuje nachlazení, odstraňuje bolest.

K léčbě: bolestí hlavy, rýmy, závratí, paralýzy obličeje, zánětu nosohltanu atd.

Metody: potlak, hnětení, tření, roztírání.

Fengchi (ŽL20):

Lokalizace: na stejné výšce s bodem Feng fu (ZS 16), v jamce mezi dolní částí hrbolu týlního a výběžkem bradavkovým.

Funkce: pročištěním léčí povrchové narušení, odstraňuje nachlazení a horkost, zjasňuje zrak a sluch.

K léčení: nemocí vzniklých narušením organismu z větru, chladu, horka, vlhka aj., bolesti hlavy, horečky, bolesti ramen a šíje, zarudlých očí, bolestí v krku aj.

Metody: potlak, tlak, bodování, hnětení atd.

Fengfu (ZS 16):

Lokalizace: oblast šíje, v jamce těsně pod hrbolem na týlu.

Funkce: zbavuje horka, pročišťuje dráhy.

K léčbě: bolestí hlavy, mdlob, strnulosti šíje a zátylku, nachlazení, horečky.

Metody: potlak, tlak, bodování, hnětení, mačkání mezi prsty.

Zan zhu (MM 2):

Lokalizace: v rovině obočí, na obou stranách kořene nosu, v prohlubni nad vnitřním koutkem oka.

Funkce: odstraňuje nachlazení, zjasňuje zrak, ochlazuje mozek, zastavuje bolest.

K léčbě: bolestí hlavy, otoků očí, neschopnosti očí vnímat ostře, křečí okoohybných svalů, šilhání.

Metody: bodování, potlak, tlak, roztírání.

Ren zhong (ZS 26):

Lokalizace: uprostřed nazolabiální rýhy, v první třetině vzdálenosti od nosní přepážky k hornímu rtu.

Funkce: ochlazuje horkost a probouzí ducha, otevírá 7 otvorů na hlavě, posiluje vědomí.

K léčbě: horečnatého blouznění, tiků ve tváři, křečí, paralýzy svalů úst a očí, epilepsie.

Metody: bodování, potlak, tlak, štipání.

XiaGuan (Ž 7):

Lokalizace: na dorzálním konci kosti lícní v centru nad nejvíc vystupujícím místem. Funkce: pročišťuje dráhy, rozvádí energii, zjasňuje zrak a zastavuje bolest.

K léčbě: bolestí zubů, zvonění v uších, nedoslýchavosti, paralýzy obličeje – úst a očí, křečí svalů na dolní čelisti atd. Metody: bodování, potlak, hnětí atd.

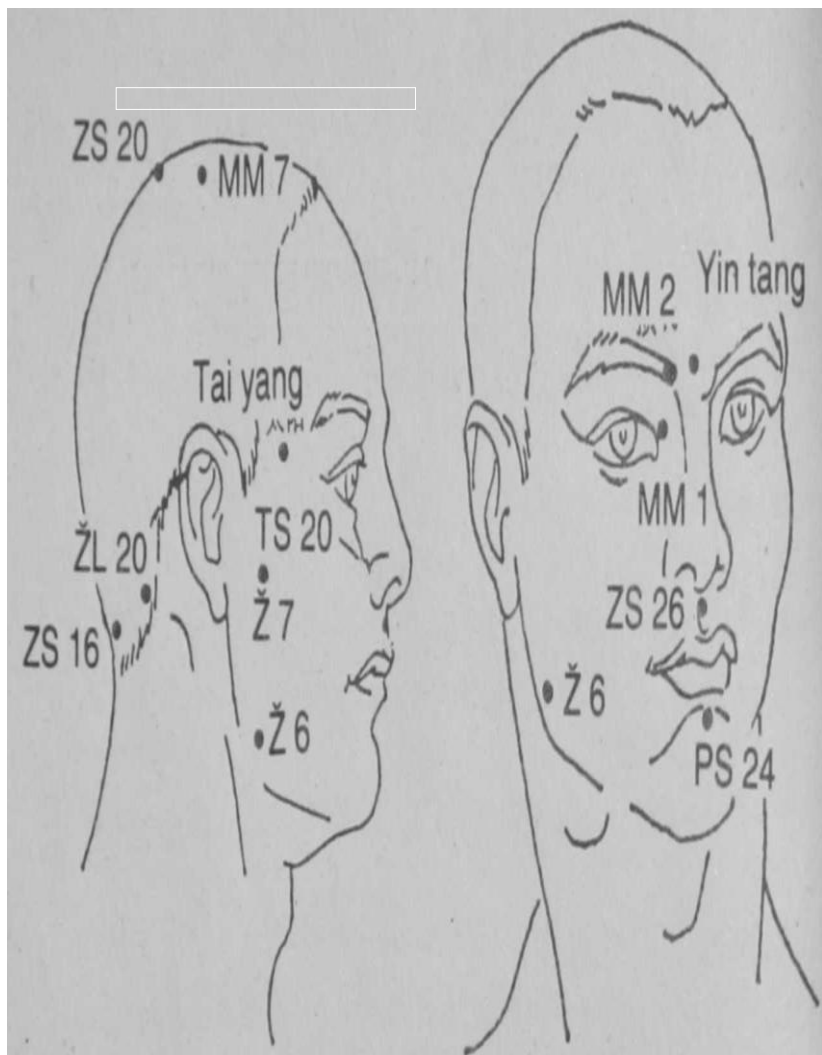
8.Jiache (Ž6):

Lokalizace: před úhlem dolní čelisti, v místě, kde při skusu dochází k vyboulení svalstva.

Funkce: pročišťuje dráhy, rozvádí energii, odstraňuje nachlazení, zastavuje křeče.

K léčbě: epilepsie a ztráty řeči, paralýzy obličeje, zvláště úst a očí, bolesti zubů, problémů s otevřením úst.

Metodv: bodování, tlak, potlak, hnětení, odtlačování,



9. Chengjiang (PS 24):

Lokalizace: ve středu bradoretní brázdy, na úrovni dolní čelisti.

Funkce: pročišťuje dráhy, rozvádí energii, zastavuje křeče, odstraňuje bolesti.

K léčbě: paralyzy obličeje, zejména úst a očí, bolestí zubů, otoků dásní, epilepsie a ztráty řeči.

Metody: bodování, potlak, tlak, tření, mačkání mezi prsty.

Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy):

Lokalizace: jamka 3 cm dozadu na linii začínající mezi obočím a okem (koutky oka).

Funkce: ochlazuje horko a pročišťuje, zjasňuje zrak a zastavuje bolest.

K léčbě: mdlob, bolestí hlavy, nespavosti, sklerózy, zarudlých oteklych očí, paralyzy obličeje, zvláště úst a očí.

Metody: bodování, potlak, mačkání mezi prsty, hnětení, tření.

Yin tang (zvláštní bod mimo dráhy):

Lokalizace: na linii mezi obočími.

Funkce: zklidňuje vědomí, odstraňuje nemoci typu feng (epilepsie aj.), zastavuje křeče.

K léčbě: mdlob a bolestí hlavy, nespavosti, sklerózy, nervových záchvatů, zvláště u malých dětí.

Metody: bodování, potlak, tlak, hnětení, roztírání, tření.

Ying Xiang (TS 20):

Lokalizace: na nosolící rýze asi 1,6 cm vedle středu nosního křídla.

Funkce: odstraňuje horečku z nachlazení, zprůchodňuje nosní dutiny.

K léčbě: krvácení z nosu, zahleněností nosních dutin, svalů kolem úst a očí, chronických zánětů nosohltanu atd.

Metody: bodování, potlak, hnětení s potlakem.

13. Jing ming (MM 1):

Lokalizace: asi 3-4 cm od vnitřního koutku oka mediálně.

Funkce: pročišťuje meridiány, ochlazuje horkost, rozproudí energii a zjasní zrak.

K léčbě: akutního i chronického zánětu očních spojivek, zánětu očního nervu, paralýzy nervů v obličeji atd.

Metody: bodování, hnětení.

2) Často užívané body na prsou

Tian tu (PS 22):

Lokalizace; uprostřed kraniální jamky hrudní kosti.

Funkce: reguluje qi, pročišťuje plíce, uvolňuje hleny, usnadňuje polykání.

K léčbě: kašle, dusnosti, zahlenění dýchacích cest, otoků v krku, nepravidelného, povrchního dechu.

Metody: hnětení, potlak, tlak, odtlačování.

Hua gai (PS 20):

Lokalizace: na střední vertikále hrudní kosti ve výši prvního mezižebří.

Funkce: pročišťuje hrudník a reguluje qi, odstraňuje překážky, prospívá bránici.

K léčbě: kašle, dusnosti, bronchitidy, zduření v oblasti hrudní-ho koše.

Metody: hnětení, potlak, tlak, odtlačování.

Shan zhong (PS 17):

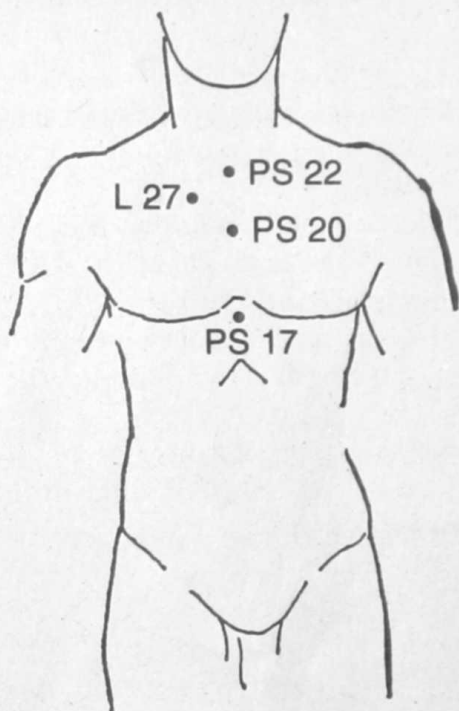
Lokalizace: centrální vertikála hrudní kosti, na úrovni prsních bradavek. U žen na plošince centrální vertikály hrudní kosti mezi

čtvrtým a pátým žeberním obloukem. Funkce: reguluje qi a odstraňuje překážky, pročišťuje hrudník a prospívá bránici.

K léčbě: dušnosti a záduchy, bolestí v hrudníku při dýchání, nepravidelného dechu, u žen při nedostatečné tvorbě mléka.



Obr. 1-38



Obr. 1-39

4. Shu fu (L27):

Lokalizace: na stejné úrovni s bodem Xuan ji (PS 21), pod dolním okrajem klíční kosti, asi 6,5 cm laterálně od střední dráhy hrudní kosti.

Funkce: pročišťuje plíce, reguluje qi, odstraňuje překážky.

K léčbě: kaše a dýchavičnosti, zduření hrudníku, blokády qi v plicích a žaludku.

Metody: bodování, potlak, hnětení, odtlak a hnětení atd.

3) Často užívané body břicha

Zhong wan (PS 12):

Lokalizace, na střední linii břicha, asi 13 cm nad pupkem.

Funkce: reguluje qi a vyrovnává žaludek, odstraňuje překážky a vlhkost.

K léčbě: bolestí žaludku, překyselení žaludku, zvracení, skytání, bolestí břicha, otoku břicha, chronické gastritidy, poruchy metabolismu, neurózy atd.

Metody: potlak, tlak, hnětení s potlakem, bodování s potlakem, odtlačování, tření s hnětením.

Zhangmen (Ž 20):

Lokalizace: na medioxillární linii, před 11. žebrem. Nebo ohneme-li loket a přitiskneme paži k podpaží, pak je to místo pod špičkou lokte.

Funkce: pročišťuje játra a reguluje qi, vyrovnává qi žaludku a zastavuje bolest.

K léčbě: bolestivého otoku žeber hrudníku, otoku břicha, zvracení, nespavosti, poruchy metabolismu atd.

Metody: oddechování s hnětením, bodování s potlakem, potlak s tlakem.

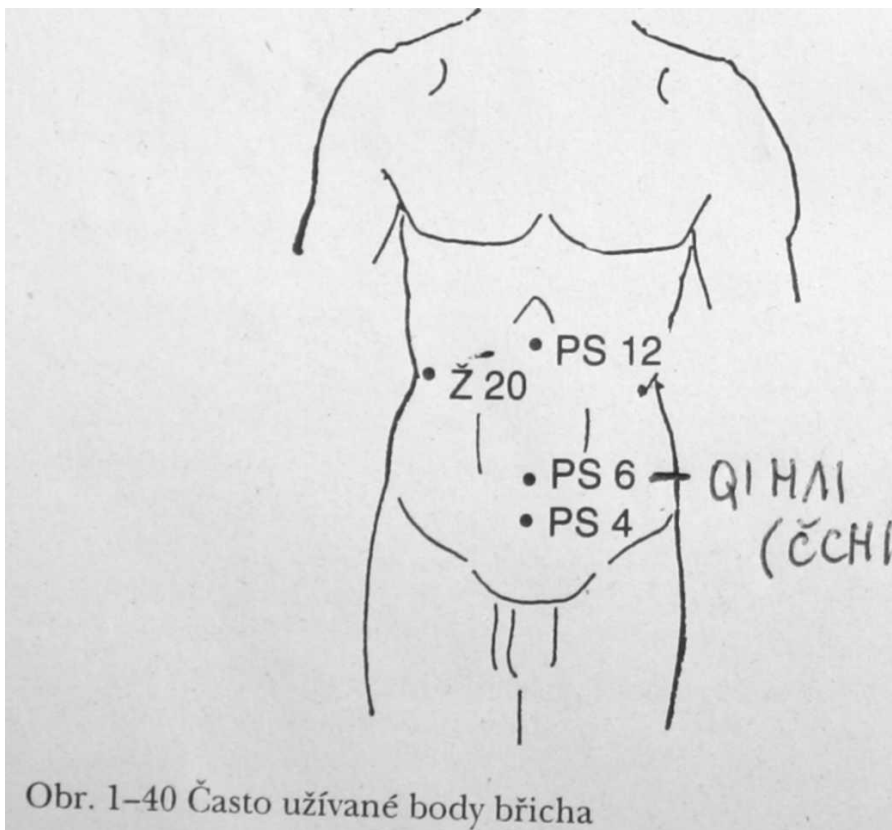
Qi hai (PS 6):

Lokalizace: na střední linii břicha, asi 5 cm pod pupkem.

Funkce: doplňuje a reguluje qi, prospívá ledvinám.

K léčbě: nedostatku qi, slabého hlasu, břicha nafouklého z prázdnoty, příliš častého močení, pomočování, nepravidelné menstruace, předčasného nebo svévolného výronu semene, impotence atd.

Metody: bodování s potlakem, hnětení s potlakem tření s hnětením, odtlačování atd.



Guan Yuan (PS 4):

Lokalizace: na střední linii břicha, 10 cm pod pupkem.

Funkce: kultivuje podstatu a posiluje ledviny, reguluje qi a regeneruje prvek yang.

K léčbě: bolestí břicha, průjmů, bolestivé menstruace, nepravidelné menstruace, svévolného výronu semene, impotence, krvácení z dělohy, poruch funkční činnosti střev atd.

Metody: bodování, potlak, hnětení, odtlačování atd.

4) Často užívané body zad

Da zhui (ZS 14):

Lokalizace: pod trnovým výběžkem 7. krčního obratle.

Funkce: čistí povrchovou vrstvu těla a rozvádí yang qi, zjasňuje mozek a uklidňuje vědomí.

K léčbě: nachlazení a horečky, kašle, astmatu, bolestí v ramenou a šíji.

Metody: bodování a potlak, odtlačování, hnětení, tlak.

Feishu (MM13):

Lokalizace: pod trnovým výběžkem 3. hrudního obratle, od střední linie zad vzdálen asi 5 cm (1,5 cm). Funkce: reguluje plíce a qi, pročišťuje meridiány a odstraňuje horko.

K léčbě: kašle, astmatu, bolestí zad, odpoledních horeček a nočního pocení (termín čínské medicíny označující především příznak tuberkulózy), tlaku v prsou a dýchavičnosti atd.

Metody: bodování s potlakem, hnětení, odtlačování, hnětení palcem atd.

Jian jing (ŽL 21):

Lokalizace: na nejvyšším bodě ramene, uprostřed linie mezi body Da zhui (ZS 14) a vrcholem ramene.

Funkce: rozproudit qi v meridiánech, odstranit nachlazení, zastavit bolest.

K léčbě: částečného ochrnutí z narušení organismu větrem, bolestí ramen a zad, tuberkulózy, šíjové lymfy, mdlob, strnutí šíje

Metody: bodování s potlakem, tahání s potlakem, mačkání mezi prsty s hnětením atd.

Daz hu (MM 11)

Lokalizace: pod trnovým výstupkem 1. hrudního obratle, a pak dále 5 cm do stran.

Funkce: pročistit dráhy a rozproudit qi, odstranit nachlazení a zastavit bolest.

K léčbě: bolestí hlavy, bolestí zad, nachlazení, mravenčení v končetinách, bronchiální pneumonie atd.

Metody: bodování s potlakem, hnětení s potlakem, zvedání s podakem, odtlačování s potlakem atd.

Tian zong (TeS 11):

Lokalizace: ve středu jamky uvnitř lopatky. Funkce: zprůchodnit meridiány a odstranit bolest. K léčbě: bolesti ramen a paží, tlaku v hrudi atd. Metody: bodování s potlakem, hnětení s potlakem, oddačování s hnětením atd.

Ge shu (MM 17):

Lokalizace: pod trnovým výstupkem 7. hrudního obratle a pak stranou 5 cm.

Funkce: reguluje krev a rozpouští sraženiny, čistí hrudník a doplňuje chybějící qi.

K léčbě: zvracení, škytání, křečí bránice, odpolední horečky a nočního pocení, chronického krvácení atd.

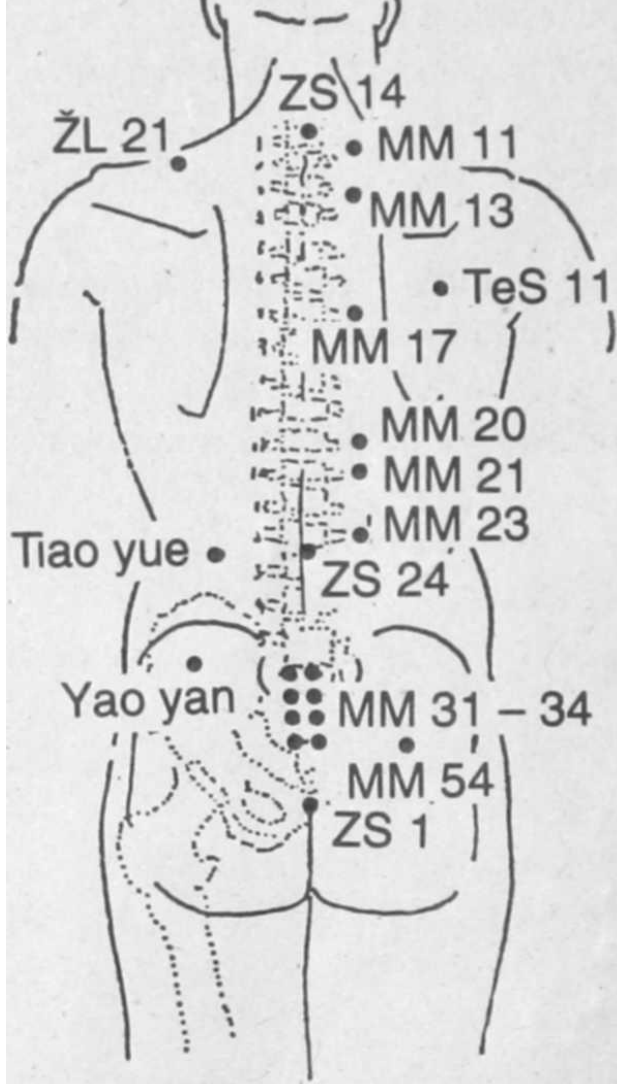
Pi shu (MM 20):

Lokalizace: pod výběžkem trnovým 11. hrudního obratle, a pak stranou 5 cm.

Funkce: posiluje slezinu a qi, upravuje žaludek a odstraňuje vlhkost. K léčbě: bolestí žaludku, zvracení, poruch metabolismu, vodnatosti a otoků (zejména u nemocných se srdcem, ledvinami), chudokrevnosti, snížení žaludku atd.

Metody: bodování a potlak, potlak a hnětení, odtlačování a hnětení atd.

K léčbě: bolesti ramen a paží, tlaku v hrudi atd. Metody: bodování s potlakem, hnětení s potlakem, oddačování s hnětením atd.



Obr. 41 Často užívané body zad

Ge shu (MM 17):

Lokalizace: pod trnovým výstupkem 7. hrudního obratle a pak stranou 5 cm.

Funkce: reguluje krev a rozpouští sraženiny, čistí hrudník a doplňuje chybějící qi.

K léčbě: zvracení, škytání, křečí bránice, odpolední horečky a nočního pocení, chronického krvácení atd.

Pi shu (MM 20):

Lokalizace: pod výběžkem trnovým 11. hrudního obratle, a pak stranou 5 cm.

Funkce: posiluje slezinu a qi, upravuje žaludek a odstraňuje vlhkost.

K léčbě: bolestí žaludku, zvracení, poruch metabolismu, vodnatosti a otoků (zejména u nemocných se srdcem, ledvinami), chudokrevnosti, snížení žaludku atd.

Metody: bodování a podak, podak a hnětení, odtlačování a hnětení atd.

Wei shu (MM 21):

Lokalizace: pod trnovým výběžkem 12. hrudního obratle, a pak stranou 5 cm.

Funkce: upravuje žaludek a odstraňuje překážky, usnadňuje metabolismus.

K léčbě: bolestí žaludku, zvracení, pocitů hladu, žaludečních vředů, snížení žaludku, nespavosti, bolestí zad atd.

Metody: odtlačování s potlakem, bodování s potlakem, hnětení, potlak s hnětením atd.

Ming men (ZS 24):

Lokalizace: pod trnovým výběžkem 2. bederního obratle. i

Funkce: doplňuje ledviny, zpevňuje podstatu, zprůchodňuje bederní svalovou tkáň, budí prvek yang a vytváří qi.

K léčbě: bolesti bederní oblasti, pomočování, samovolného výronu semene, impotence, výtoků, bolesti hýždí a nohou, fastitidy beder a nohou, paralýzy dolních končetin atd.

Metoda: bodování, potlak, tlak, tření a potlak, odtlačování a potlak atd.

Shen shu (MM 23):

Lokalizace: pod trnovým výběžkem 2. bederního obratle, a pak do strany 5 cm.

Funkce: doplňuje ledviny a prospívá semenům, posiluje bedra.

K léčbě: bolestí v bederní oblasti, namožení svalstva beder, vysunutí bederní ploténky, samovolného výronu semene, impotence, tělesné nevyrovnanosti funkcí, neuróz atd.

Metody: bodování, potlak, hnětení s potlakem atd.

Yao yan (zvláštní bod mimo dráhy):

Lokalizace: v jamce pod trnovým výběžkem 4. bederního obratle, a pak stranou 10-12,5 cm.

Funkce: posiluje bederní svalstvo, zpevňuje šlachy a kosti.

K léčbě: bolestí v kříži, bolesti hýždí a stehen, poranění měkkých částí bederních kostí, ženských nemocí atd.

Metody: potlak s tlakem, hnětení s podakem, tření s hnětením atd.

Zhi bian (MM 54):

Lokalizace: pod trnovým výběžkem 4. křížového obratle, a pak stranou 10 cm.

Funkce: rozvést energii v meridiánech, rozproudit krev a zastavit bolest.

K léčbě: bolestí beder a stehen, bolestí sedacího nervu, ochrnutí dolních končetin, nesnadného močení, hemeroidů atd.

Metody: hnětení s potlakem, odtlačování s potlakem, tření s hnětením atd.

Zhang giang (ZS 1):

Lokalizace: uprostřed mezi kostrčí a análním otvorem. Funkce: spojuje přední a zadní střední dráhu, reguluje střeva. K léčbě:

hemeroidů, výhřezu konečníku, průjmů, impotence, ekzémů varlat atd.

Metody: tření s hnětením, potlak s tlakem atd.

Ba liao (MM 31-34):

Lokalizace: Shang ci (horní druhý) a Zhong xia (dolní střední), Liao (levé a pravé), dohromady tedy 8 bodů, běžně se jim říká osm Liao (v čínské medicíně znamená Liao prostor mezi kostmi). Shang liao je uprostřed v otvoru 1. křížové kosti; Zhong liao je uprostřed otvoru 3. křížové kosti, Xia liao je uprostřed otvoru 4. křížové kosti.

Funkce: čistí a reguluje orgány účastníci se na metabolismu, posiluje bedra a kolena.

K léčbě: nemocí kloubů bederních a křížových kostí, nemocí povázky, bolestí sedacího nervu, nepravidelné menstruace, ochrnutí dolních končetin, slabostí dolních končetin atd.

Tiao yue (zvláštní bod mimo dráhy):

Lokalizace: asi 6,5 cm pod výběžkem v bederní části zad.

Funkce: posiluje záda a kolena, čistí meridiány. K léčbě: bolestí zad a nohou, artritidy, následků dětské obrny, ochablosti dolních končetin.

Metody: potlak, hnětení, odtlačování s hnětením, bodování s potlakem atd.

5. Často užívané body horních končetin

Jian yu (TS 15):

Lokalizace: uprostřed horní části troj hlavě ho svalu pažního, při pozvednuté paži v jamce deltového svalu.

Funkce: rozproudí qi po meridiánech, odstraňuje nachlazení a zastavuje bolest.

K léčbě: artritidy ramenního kloubu, namožení ramenního kloubu, ochrnutí, narušení větrem atd.

Metoda: bodování s potlakem, hnětení s potlakem, tlak atd.

Jian liao (TO 14):

Lokalizace: u dorzální partie ramene při úponu trojhlavého svalu pažního. K léčbě: totožné s bodem Jian vu (TS 15).

Bi nao (TS 14):

Lokalizace: když spustíme paži a ohneme loket, pak bude lehce vpředu před koncem trojhlavého Svalu pažního.

Funkce: pročišťuje dráhy, rozproudí qi, ochlazuje horko, zjasňuje zrak.

K léčbě: bolestí ramen a paží, ochrnutí horních končetin atd.

Metody: bodování s potlakem, hnětení s potlakem, mačkání mezi prsty s hnětením, zvedání s hnětením atd.

Qu chi (TS 11):

Lokalizace: na vnější straně ruky, na konci vrásky loketního ohybu.

Funkce: odstraňuje nachlazení, čistí povrchovou část tělesné tkáně, reguluje krev.

K léčbě: vysokých horeček, bolestí kloubů horních končetin, paralyzy horních končetin, ochrnutí vyvolaného větrem, alergických potíží, zarudlých a bolestivých očí, bolestí zubů.

Metody: bodování a potlak, hnětení a potlak, štípání, mačkání mezi prsty atd.

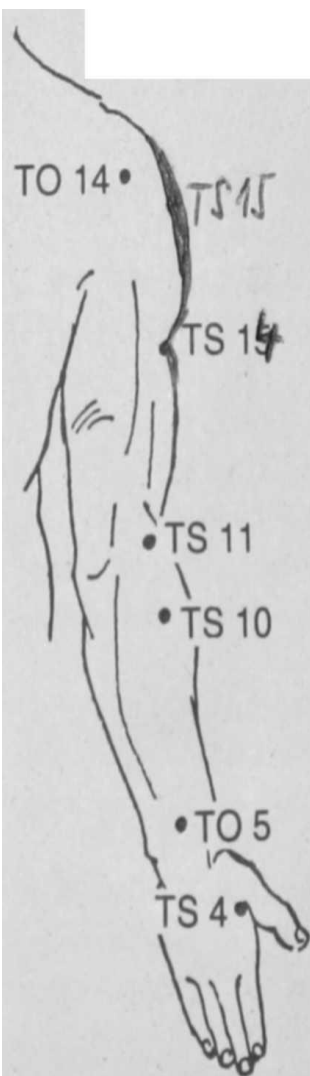
Shou san li (TS 10):

Lokalizace: asi 6,5 cm pod bodem Qu chi (TS 11).

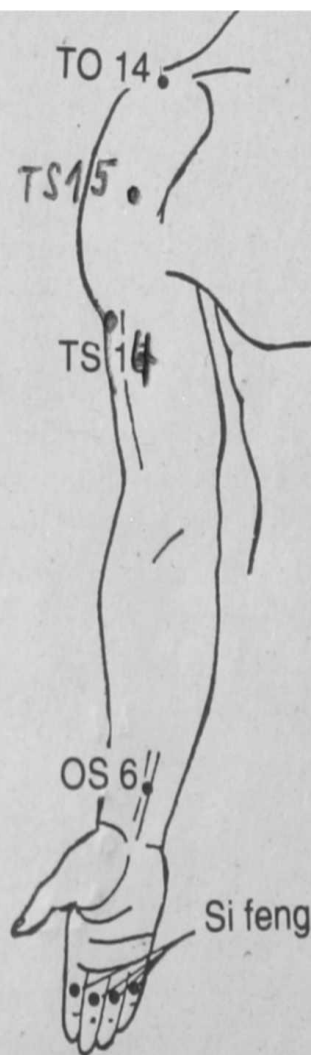
Funkce: pročistí dráhy, reguluje qi a zastavuje bolest.

K léčbě: bolestí ramen a paží, paralyzy horních končetin, bolestí břicha, průjmů, poruch metabolismu, bolestí zubů, částečného ochrnutí apod.

Metody: bodování s potlakem, tlak s potlakem, hnětení s potlakem, odtlačování s hnětením atd.



Obr. 1-42



Obr. 1-4

He gu (TS4):

Lokalizace: na hřbetě ruky, mezi první a druhou kostí záprstní, lehce na straně 2. kosti záprstní.

Funkce: odstraňuje nachlazení, čistí povrchovou vrstvu tkáně, rozvádí qi po meridiánech a zastavuje bolest.

Metody: bodování s potlakem, štipání s potlakem, hnětení s potlakem, odtlačování s hnětením atd.

K léčbě: nachlazení, bolestí zubů, obrny, svalů obličeje, ochrnutí, neurózy, bolestí hlavy atd.

Wai guan (TO 5):

Lokalizace: na hřbetu předloktí, mezi kostí loketní a vřetenní, 6,5 cm před kloubem zápěstí.

Funkce: zprůchodní povrchovou vrstvu tkáně, odstraňuje horko, rozproudí qi po meridiánech.

K léčbě: nachlazení, horečky, nedoslýchavosti, znění v uších, bolestí hlavy, bolestí kloubů, horních končetin, paralýzy horních končetin atd.

Metody: bodování s potlakem, hnětení s potlakem, odtlačování s hnětením atd.

Nei guan (OS 6):

Lokalizace: na vnitřní straně předloktí, v jejím středu, 6,5 cm od horizontální vrásky na kloubu zápěstí.

Funkce: uklidňuje vědomí a vyrovnává mysl, reguluje qi a zastavuje bolest.

K léčbě: kardiospasmy, zvracení, bolestí žaludku, bolestí v hrudi, bolestí břicha, křečí bránice, bolestí hlavy, astmatu, epilepsie atd.

Metody: bodování s potlakem, hnětení s potlakem, odtlačování s hnětením atd.

Si feng (zvláštní body mimo dráhy):

Lokalizace: na vnitřní straně dlaně, na 2., 3., 4., a 5. prstu, na vrásce kloubu nad dolním článkem prstů.

Funkce: rozvést energii po meridiánech, uvolňuje šlachy.

K léčbě: kloubních nemocí prstů (revmatismu, artrózy), poruchy metabolismu u dětí atd.

Metody: mačkání mezi prsty s hnětením, odtlačování s hnětením, atd.

6) Často užívané body dolních končetin

Huan tiao (ŽL 30):

Lokalizace: na 1/3 linie mezi nejvyšším bodem kyčelního kloubu a otvorem v křížové kosti.

Funkce: zprůchodní meridiány, rozproudí qi, kladně působí na bedra a nohy.

K léčbě: bolesti beder a nohou, sedacího nervu, obrny dolních končetin, sakroilitidy, fascidity, poškození úponů v oblasti beder a křížové oblasti atd.

Metody: potlak s tlakem, hnětení, odtlačování s hnětením, bodání atd.

2. Cheng fu (MM 36):

Lokalizace: zadní strana stehna, uprostřed vodorovné rýhy oddělující hýždě od stehna.

Funkce: zprůchodní meridiány a oživí qi, posílí bedra, prospívá kolenům.

K léčbě: bolestí dolní části zad, bolestí sedacího nervu, ochrnutí dolních končetin, urodialýzy, zácpy, hemeroidů atd.

Metody: hnětení s potlakem, bodání s bodováním, mačkání mezi prsty a odtlačování s hnětením, silové tření s hlazením.

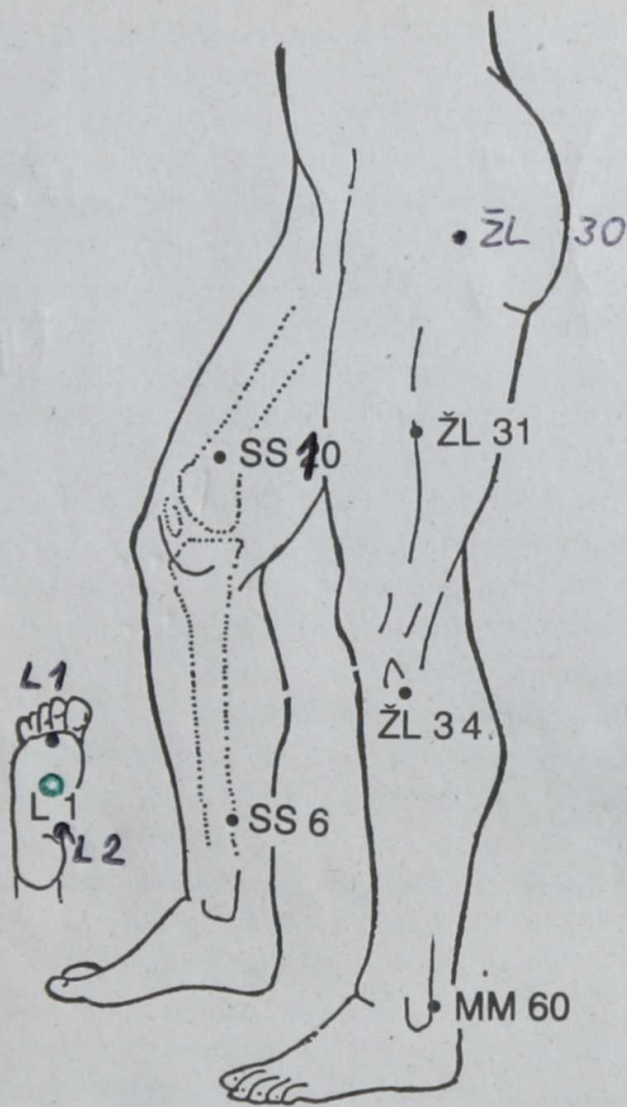
Feng shi (ŽL31):

Lokalizace: na střední linii vnější strany stehna, když rovně stojíme a spustíme ruce, špička prostředníčku se dotýká tohoto bodu.

Funkce: pročištění meridiánů a oživení qi, odstranění nachlazení, odstranění vlhkosti.

K léčbě: bolestí beder a nohou, ochrnutí dolních končetin, ochrnutí na půl těla, nemocí kolenních kloubů atd.

Metody: hnětení s potlakem, odtlačování s potlakem, odtlačování s hnětením, tření s hnětením atd.



Obr. 1-44 Často užívané body dolních končetin

Xi yan (zvláštní bod mimo drah):

Lokalizace: dohromady 4 body, na přední straně kolena, na obou bočních jamkách česky.

Funkce: pročištění meridiánů a oživení qi, prospívající kolenům a zpevňující stoj.

K léčbě: zranění nebo nemoci kolenního kloubu, chrupavek apod.

Metody: bodování s potlakem, hnětení s potlakem, mačkání mezi prsty atd.

Zu san li (Ž 36):

Lokalizace: 10 cm pod bodem Xi yan na vnější straně, asi na šíři jednoho prstu od holenní kosti.

Funkce: reguluje qi a krev, posiluje slezinu a reguluje žaludek.

K léčbě: bolesti žaludku, poruch funkcí žaludku a střev, poruch metabolismu, neuróz, bolesti břicha, otoků břicha, zvracení, zácpy a průjmů.

Metody: potlak, hnětení, mačkání mezi prsty s hnětením, odtlačování s hnětením atd.

Xue hai (SS 10):

Lokalizace: 6,5 cm od horní vnitřní strany česky směrem nahoru.

Funkce: reguluje krev a zajišťuje příjem živin, čistí krev a oživuje energii v meridiánech.

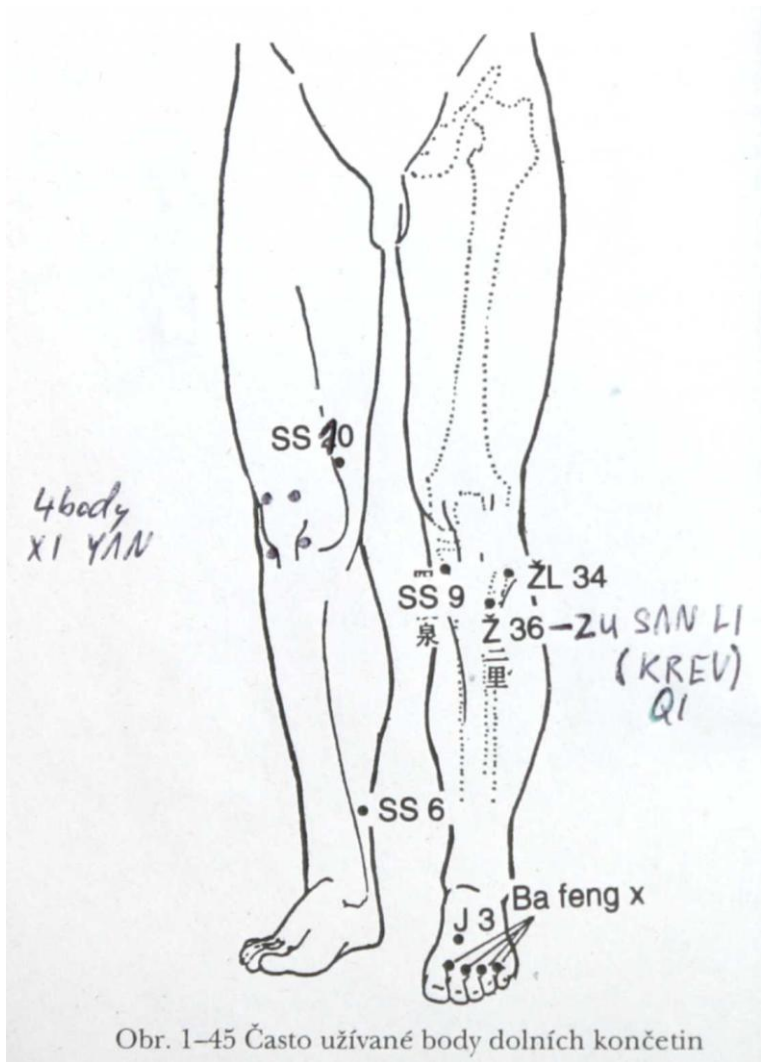
K léčbě: chudokrevnosti, snadného krvácení, nepravidelné menstruace, bolesti kolenních kloubů, ekzémů, bolesti nohou atd.

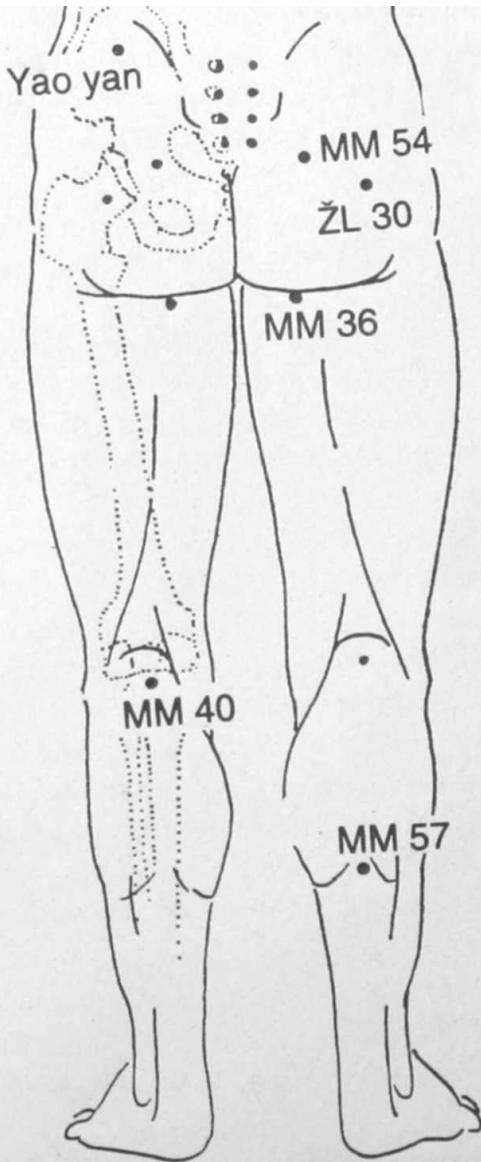
Metody: potlaky, mačkání mezi prsty, hnětení, odtlačování s potlakem atd.

Yang ling gnan (ŽL 34):

Lokalizace: vnější strana podkolení, v jamce před a pod hlavi-cí kosti lýtkové.

Funkce: zesiluje šlachy, zpevňuje kosti, čistí játra a ochlazuje horkost. K léčbě: bolesti kolenních kloubů, ochrnutí dolních končetin, hepatocholangoiiiK. bolesti sedacího nervu, bolesti žeber atd. Metody: bodování s potlakem, tlak, hnětení, mačkání mezi prsty s hnětením, odtlačování s hnětením atd.





Obr. 1-46 Často užívané body dolních končetin

Yin ling quan (SS9):

Lokalizace: na vnitřní straně podkolení, v citlivé jamce pod hlavicí kolenní kosd.

Funkce: vysušuje vlhkost, odstraňuje překážky, čistí a prospívá, orgánům trávicí a vylučovací soustavy (od dvanácterníku).

K léčbě: bolestí zad a nohou, otoků břicha, otoků jiných částí, nepravidelné menstruace, problémů s močením nebo neschopnosti udržet moč atd.

Metody: bodování s potlakem, tlak, hnětení, mačkání mezi prsty s hnětením, odtlačování s hnětením atd.

Wei zhong (MM 40):

Lokalizace: uprostřed rýhy v podkolení.

Funkce: zpevňuje bedra a kolena, odplavuje horkost.

K léčbě: bolestí zad a nohou, bolestí sedacího nervu, bolestí kolenních kloubů, ochrnutí dolních končetin, ochrnutí pŕlky tĕla, bolestných břišních křečí atd.

Metody: potlak s tlakem, hnětení, odtlačování s hnětením, bodání s bodováním atd.

Cheng shan (MM 57):

Lokalizace: na zadní straně lýtka uprostřed v prohlubni mezi břišky lýtkových svalů.

Funkce: uvolňuje svaly, oživuje qi na meridiánech, reguluje qi vnitřních orgánů.

K léčbě: bolesti zad a nohou, bolestí sedacího nervu, ochrnutí dolních končetin, vysilujícího zvracení, křečí lýtkových svalů.

Metody: potlak s bodáním, bodání s bodováním, mačkání mezi prsty s hnětením, odtlačování, silové tření atd.

San yin jiao (SS 6):

Lokalizace: 10 cm nad vrcholem vnitřního kotníku na zadním okraji holenní kosti.

Funkce: posiluje slezinu a slinivku, vysušuje vlhkost, čistí játra a prospívá ledvinám.

K léčbě: otoků břicha, průjmů, bolestí břicha, neuróz, nemocí ledvin, močového měchýře a močovodů.

Metody: mačkání mezi prsty s hnětením, potlak s hnětením, bodování s potlakem, odtlačování s hnětením atd.

Tai chong (J 3):

Lokalizace: v citlivé jamce na nártu, mezi 1. a 2. kostí nártní.

Funkce: mírní játra, reguluje krev, rozvádí qi, zprůchodňuje meridiány.

K léčbě: bolestí hlavy, mdlob, nespavosti, nepravidelné menstruace, bolestí kloubů končetin, vysokého krevního tlaku atd.

Metody: mačkání mezi prsty s hnětením, potlak s hnětením, bodování s potlakem, odtlačování s hnětením atd.

Ba feng xue (zvláštní body mimo dráhy):

Lokalizace: celkem 8 bodů, v místě, kde prsty nohou přecházejí v nárt, na konci rýhy mezi prsty.

Funkce: pročistí meridiány, oživí krev, odstraní nachlazení, zastaví bolest.

K léčbě: bolesti hlavy, bolesti žaludku, nepravidelné menstruace, onemocnění dolní části nohou.

Metody: hnětení, tření, mačkání mezi prsty s hnětením, potlak s hnětením atd.

Kun lun (MM 60):

Lokalizace: v jamce mezi vnějším kotníkem a Achillovou šlachou.

Funkce: odstraňuje nachlazení a zprůchodňuje meridiány, uvolňuje šlachy a posiluje bedra.

K léčbě: bolesti hlavy, ztuhnutí šíje, bolesti zad, bolesti sedacího nervu, ochrnutí dolních končetin, zranění nebo nemoci kotníků.

Metody: hnětení, tření s hnětením, mačkání mezi prsty s hnětením, potlak s hnětením atd.

Yong quan (LI):

Lokalizace: v jamce uprostřed přední třetiny plosky nohy.

Funkce: otevírá všech 74 otvorů hlavy, uklidňuje mysl, zprůchodňuje dráhy a oživuje qi.

K léčbě: šoku, úžehu, nespavostí, epilepsie, vysokého krevního tlaku, hysterie, bolesti hlavy, ochrnutí dolních končetin atd.

Metody: bodování s kroucením prsty, bodování s potlakem, hnětení s potlakem, tlak s potlakem atd.

2. ČÁST: LÉČBA BĚŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ

Nemoci a zranění, které lze léčit masáží, je poměrně mnoho, patří sem problémy interní a chirurgické, zlomeniny, ženské nemoci, dětská onemocnění atd. Protože povaha i stupeň onemocnění bývají rozdílné, je také třeba odpovědně vybírat vhodný způsob léčby; ne všechny nemoci je možné vyléčit. Ale v podstatě platí, že zranění nebo nemoci vzniklé porušením rovnováhy funkcí jsou obvykle léčeny s dobrými výsledky. I vůči některým patologickým změnám orgánů nebo těžko léčitelným nemocem může mít správně prováděná léčebná masáž určité výsledky. Dále uvádíme způsoby léčby některých běžných nemocí, s kterými dosahujeme velmi dobrých léčebných efektů:

1. kapitola: Hlava a šíje

Bolesti hlavy.

Bolest hlavy je jednou z běžných zdravotních potíží. Mnoho chronických nebo akutních nemocí ji může vyvolávat. V tomto oddílu se však budeme zabývat hlavně bolestí hlavy jako samostatným druhem onemocnění.

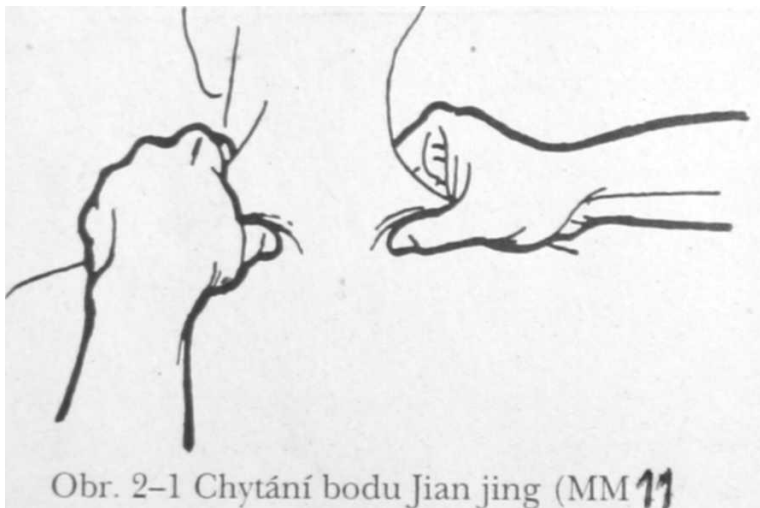
Faktorů způsobujících bolest hlavy je řada, a také klinických podob bolesti hlavy je mnoho. Obvykle je dělíme na bolesti hlavy vyvolané vnějšími a vnitřními faktory. První patří mezi typ onemocnění z plnosti, druhý z prázdnoty. Bolesti hlavy vyvolané vnějšími faktory mívají původ hlavně v narušení stability organismu větrem nebo chladem, kdy došlo také k ucpání průchodných otvorů hlavy, ucpání nosu, strnutí šíje, znění v uších atd. A pokud se k uvedenému přidá horečka, bolest hlavy bude ještě výraznější. Bolest hlavy způsobená vnitřními faktory má kořeny v tom, že qi a krev vnitřních orgánů je nedostačující a slabá a nedosáhne mozku.

Léčebné efekty masáže při bolestech způsobených vnějšími faktory jsou velmi dobré, masáž odstraní nejen bolesti hlavy, ale současně i nachlazení.

Techniky masáže:

Mačkání bodu Jian jing (MM 1):

pacient rovně sedí, léčící stojí za ním, oběma rukama mačká mezi prstů bod Jian jing (MM 11) a okolní kožně tukovou řasu, toto provádí opakovaně několikrát (2-1).



Masírování šíje potlakem a hnětením:

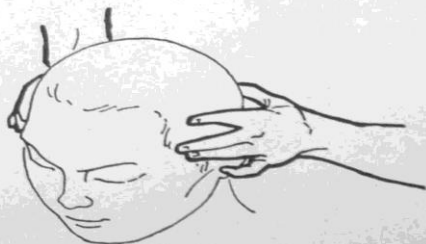
léčící jednou rukou podpírá pacientovo čelo, druhou hněte s podávkem jeho šíji, opakuje několikrát, pak vymění obě ruce. Pokud je šíje výrazně strnulá, použije léčící více síly, navíc přidá stimulaci bodu Feng fu (ZS 16) potlakem a tlakem (obr. 2-2).

Potlak bodů Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy):

léčící ukazovákem a prostředníkem nebo ukazovákem a kterýmkoliv prstem stimuluje pacientovy body Tai yang potlakem hnětením, stimulaci několikrát opakuje. Nebo užívá hnětení kroužení s potlakem (obr. 2-3).



Obr. 2-2 Masáž šíje
potlakem s hnětením



Obr. 2-3 Potlak bodu Tai yang

Stimulace bodů Feng chi (ŽL 20) bodováním:

léčící oběma palci bodováním stimuluje body Feng chi (ŽL na obou stranách, chvíli užívá stejné množství síly, aby vyvolal cit mírně bolestivého tlaku. Nebo užívá kroužení s potlakem, to proniká hlouběji (obr. 2-4).

Tření vlasových kořínků:

léčící stojí před pacientem, rozevře a ohne prsty na obou rukou, přitiskne je na kůži hlavy, a pak jimi šikmo odtlačuje a současně tře. Stupeň síly je třeba přizpůsobit pacientovu pocitu. Stimulaci několikrát opakujeme. U pacienta vyvoláme pocit tepla (obr. 2-5).



Obr. 2-4 Bodování bodů Feng chi (ŽL 20)



Obr. 2-5 Tření vlasových kořínků

Zvedání bodu Tong tian (MM 7):

léčící dlaněmi obou rukou stimuluje potlakem a třením bod Tong tian (MM 7) a navíc jej stimuluje zvedáním šikmo nahoru. Obě ruce provádějí stimulaci současně, několikrát ji opakují a způsobí pacientovi pocit tepla v dané oblasti (obr. 2-6).



Obr. 2-6 Stimulace bodu Tong tian (MM 7) zvedáním.

Pokud se obě oči pacienta zavírají, přidáme stimulaci bodu Zan zhu (MM 2) bodováním; pokud má pacient před očima mžitky, všechno se s ním točí, můžeme jej stimulovat na boltci ucha v horní třetině mačkáním mezi prsty s hnětením (obr. 2-7).

Při ucpaní nosu stimulujeme bod Ying xiang (TS 20) bodováním; při pocitu hořkosti nebo sucha v ústech stimulujeme bod Xia Quan (Z 7) bodováním; pokud pacientovi ještě zvoní v uších,

léčící oběma dlaněmi lehce potlačí na pacientovy uši. Oběma rukama tlačíme a vždy jen na okamžik jimi potlačíme vzhůru. Techniky opakujeme 2-3 krát (obr. 2-8).

Sílu užíváme s ohledem na zdraví a věk pacienta, stimulaci provádíme 10-30 minut.

Tuto masáž neprovádíme u pacientky těhotné nebo právě pro-
cházející menstruací, dále u pacienta s nakažlivou nemocí nebo s
kožním onemocněním hlavy.



Mdloby

Mdloby přinášejí hlavně stavy tzv. točení hlavy, mžitků před
očima atd., u lehčích případů problémy povolí po zavření očí; těžším
případům se viděné předměty točí, pohybují, víří a oni nejsou s to
stát pevně, mohou i omdlít. Při závratí dochází také k pocitům
nevolnosti, zvracení apod.

Faktorů vyvolávajících mdloby, podobně jako klinických forem
mdlob, je mnoho. Dělíme je na mdloby z plnosti, vyvolané větrem,
vnitřním ohněm, hleny; a na mdloby z prázdnoty, když je qi a krev
slabá a znečištěná, mozek a morek kosu postrádá správné
vyživování. Obvykle sportovci nebo i herci, pokud příliš namáhají
organismus, si mohou vyvolat i mdloby. Rovněž přílišná nervozita
způsobuje mdloby.

Masáž je tu vhodná s postupy při bolestech hlavy, rozdíl je jen v užití síly a jemnosti. Proti mdlobám z plnosti užíváme tzv. metodu odtékání, zde se nesmí užívat síly; proti mdlobě z prázdnoty uijeme tzv. metodu doplňování, zde zase nesmíme masírovat pouze jemně (obr. 2-1-6).

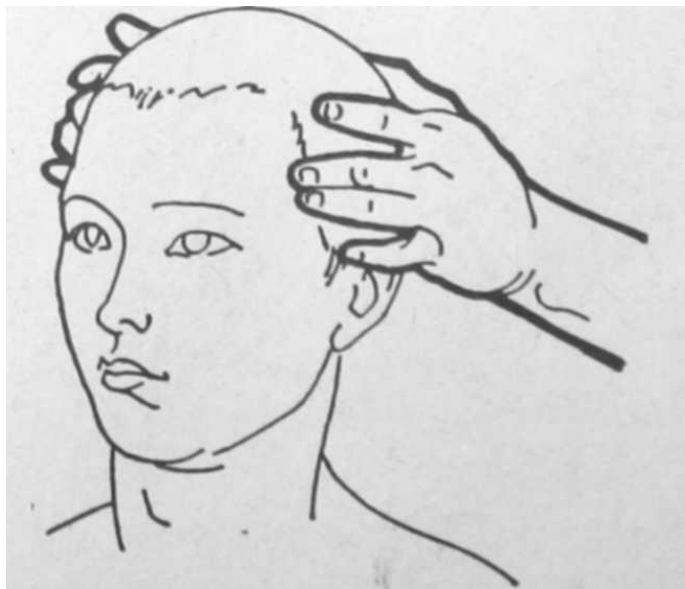
Paralýza obličeje

Paralýzou obličeje bývá obvykle nazýváno ochrnutí nervů obličejové částí, patří sem i to, co západní medicína nazývá Bellovou paresou. Paresa nervů poloviny obličeje jako cerebrovaskulární příhoda s následky. Z hlediska čínské medicíny velkou část příčin paresy poloviny obličeje (projevující se deformací úst, obočí, víček atd.), tvoří slabost a znečištění qi a krve, narušení organismu větrem a chladem a ucpání meridiánů vedoucích qi. Paresa obličeje jako následek epilepsie je způsobena tzv. vnitřním větrem V některých případech může paresa obličeje nastat po vyčerpávacím cvičení, když je při velkém zpcení cvičící vystaven větru.

Po narušení organismu vnějšími faktory dochází nejprve obvykle k bolestem zadní části ušních dutin, a pak k ochrnutí svalů obličeje, vrásky na čele zmizí, rozevřené oči nelze zavřít, nasolabiální kanálek se téměř srovná, ústa se zkříví, schopnost přijímání potravy je výrazně ovlivněna. Paresa obličeje při epilepsii souvisí často s dalšími typickými stavy této nemoci, jako je ochrnutí na půl těla atd.

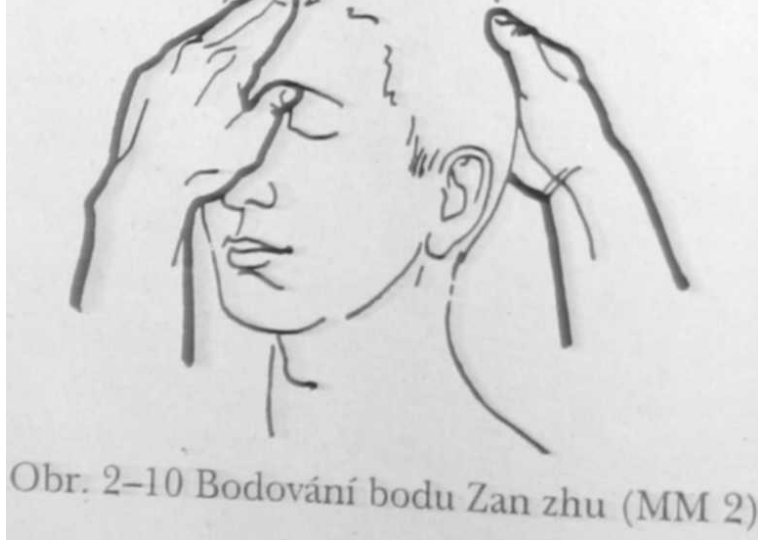
Metody masáže:

- 1. Hnětení bodu Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy):**
pacient sedí, léčící stojí za ním, obě dlaně přiloží na pacientovu hlavu, ukazovák a další prst přiloží na bod Tai yang a hněte jej (obr. 2-9).



Obr. 2-9 Hnětení bodu Tai yang

- 2. Stimulace bodu Zan zhu (MM 2) bodováním:**
pacient rovněž sedí, léčící stojí na levé či pravé straně a palcem ze strany stimuluje bod Zan zhu (MM 2) bodováním (obr. 2-10).



3. Stimulace bodu Xia guan (Ž 7) bodováním:
spolu s body jia che (Ž 6), Cheng jiang (PS 24), Ren zhong (ZS 26) je totožná s výše uvedeným (obr. 2-11).



Obr. 2-11 Stimulace bodů Xia guan (Ž 7), Jia che (Ž 6), Cheng jiang (PS 24), Ren zhong (ZS 26) bodováním

Nemoci způsobené vnějším poraněním mozku

Mezi tato onemocnění patří hlavně následky lehčích i těžších otřesů mozku a různé typy neuróz. Nejběžnějším projevem tu je bolest hlavy.

Otřes mozku je vyvolán hlavně přímým nárazem do hlavy. Např. při práci, chůzi, běhu, skocích, sportu a tanci, akrobacii dojde náhle k pádu, hlava narazí do země apod., a tak obvykle vzniká zranění. Tyto druhy zranění nejvíce postihují stavební dělníky, dělníky v dopravě, těžkém průmyslu atd.

Po otřesu mozku, následujících mdlobách apod. se vše časem přirozeně upraví, jen zřídka zůstávají následky. Avšak u části nemocných lidí, kteří se v podstatě vyléčili, se pak objeví chronické problémy jako bolesti hlavy, mdloby, nespavost, bušení srdce, silná nervozita, dočasná ztráta paměti atd.

U vážnějších případů může ještě dojít k obrácení očí v sloup, poruchám řeči či ztrátám psychické sebekontroly. Čínská medicína se domnívá:

v hlavě se shromažďuje prvek yang, při zranění hlavy se prvek yang rozptyluje a jeho uspořádání se mění v chaos, čistá qi nevystupuje nahoru, znečištěná qi nesestupuje dolů, meridiány vedoucí qi se ucpávají, krev se snadněji sráží, uvnitř organismu se rodí vlhkost a horkost, tekutiny v organismu houstnou a vznikají hleny. Krevní stáze (sraženiny) a hleny se spolu podílejí na zanášení a ucpávání meridiánů, až se dostaví bolesti hlavy, mdloby atd. Ucpané meridiány ovlivní schopnost myšlení, a pak přicházejí poruchy řeči a zmatení mysli.

Technika masáže:

1. Stimulace bodu Yin tang (zvláštní bod mimo dráhy) roztíráním:

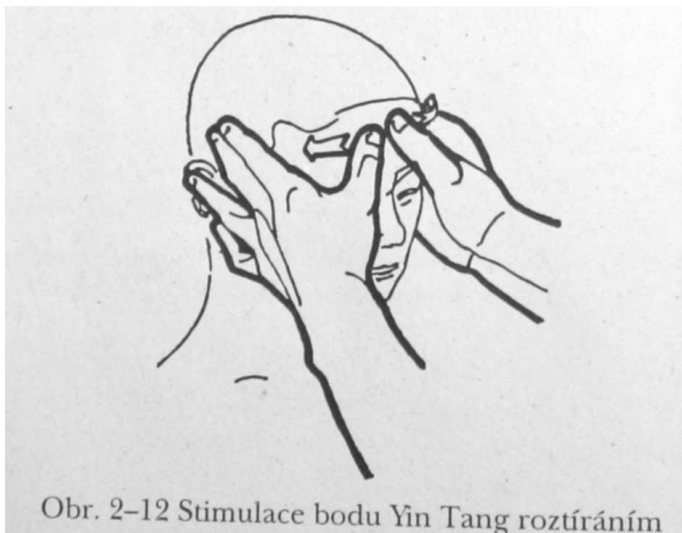
pacient rovně sedí, léčící stojí před ním, obě ruce přiloží na pacientovu hlavu a palci roztírá od bodu Yin tang po oba body Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy), stimulaci provádí několikrát (obr.2- 12).

2. Hnětení bodu Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy): léčící stimuluje pacientovy body Tai yang bodováním a hnětením. Stimulaci několikrát opakuje (obr. 2-13).

Obr. 2-13 Hnětení bodu Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy)

3. Odtlačování bodu Tong dan (MM 7):

Obr. 2-14 Odtlačování bodu Tong dan (MM 7)





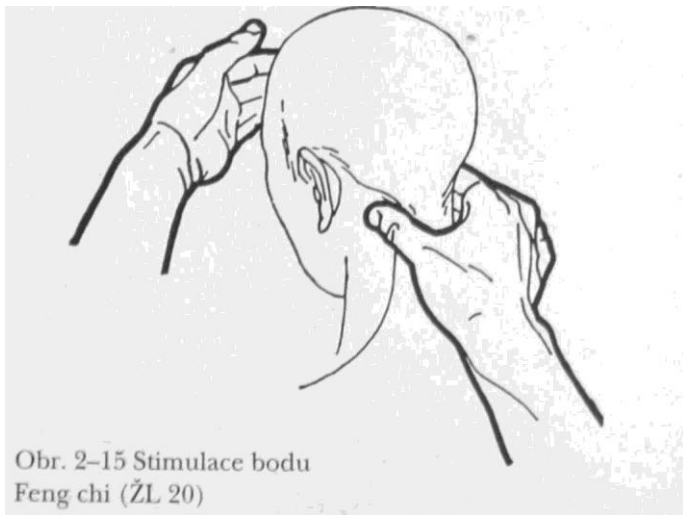
léčící zformuje obě dlaně do tvaru misky a oběma současně stimuluje body Tong tian (MM 7) tlačáním a odtlačováním. Techniku několikrát opakuje, dokud na kůži hlavy nevznikne pocit tepla (obr. 2-14), tak intenzivní, jak je schopen pacient vydržet.



Pokud je bolest hlavy dost silná, přidáme ještě stimulaci bodu Bai hui (ZS 20) bodováním palcem.

4. Stimulace bodu Feng chi (ŽL 20) mačkáním mezi prsty:

podle obr. 2-14 pokračujeme odtlačováním směrem dolů až po bod Feng chi (ŽL 20). Pak mačkáme a hněteme mezi ukazovákem a palcem oba body Feng chi (ŽL 20), druhou ruku přiložíme na čelo na bod Yin tang (obr. 2-15).



5. Stimulace bodu Feng fu (ZS 16) hnětením:

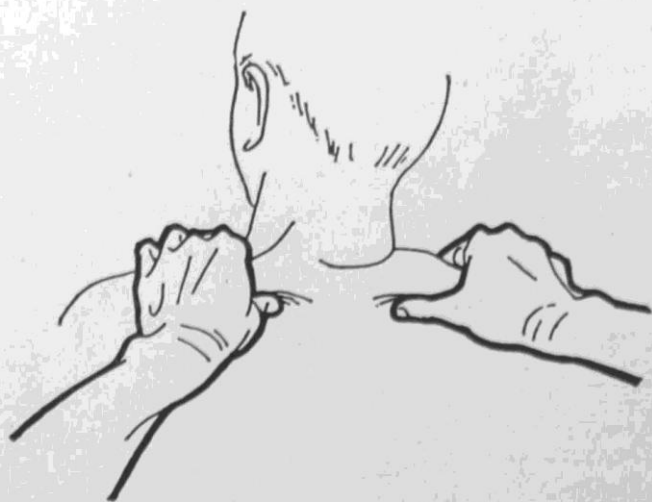
léčící ukazovákem a prostředníkem s potlakem hněte bod Feng fu (ZS 16), vedle toho navíc stimuluje odtlačováním bod Da zhui (ZS 14) (ve směru šipky na obr. 2-16); jednak hněteme, jednak silou třeme, tak abychom vyvolali pocit uvolnění (obr. 2-16).

6. Stimulace bodu Jian jing (ŽL 21) mačkáním mezi prsty:

od obr. 2-17 počínaje, léčící postupně přejde za pacienta, obě ruce mačkají a hnětou oba pacientovy body Jian jing 21) Pocit uvolnění je tak ještě intenzivnější (obr. 2-17). Pokud pacient trpí i značnou nevolností a nespavostí, přidáme stimulaci bodu He gu (TS 4) mačkáním mezi prsty, Wai guan (TO 5) bodováním a kroucením mezi prsty a bod Zun san li (Ž 36).



Obr. 2-16 Stimulace bodu Feng fu (ZS 16)



Obr. 2-17 Stimulace bodu Jian jing (ŽL 21)

Chronická zranění šíje vzniklá poškozením a pohmožděním svalů, šlach a vazů

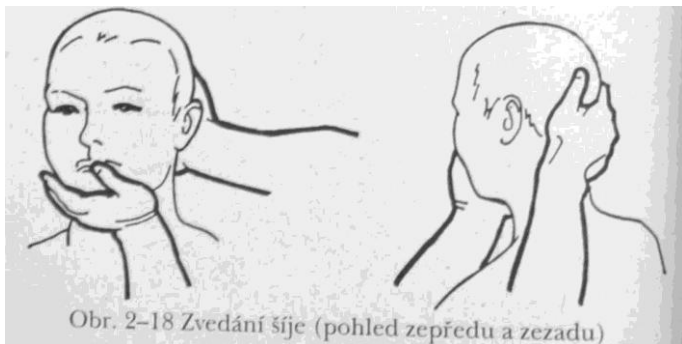
Za tento druh zranění šíje považujeme poškození měkkých částí šíje pohybem přílišného rozsahu, natažením či silným nárazem. Lehčí zranění je jen natažením šlachy, svalu nebo vaziva; ve vážnějších případech může dojít až k přetržení vaziv. Někdy bývá hlava zasažena silným nárazem, který také může způsobit poškození měkkých částí tkáně, jemuž se v Číně říká „švihnutí bičem“ nebo lidově „ustřel krku“.

Zranění měkkých částí šíje se obvykle projevuje bolestí šíje, která se může rozšířit do celého zátylku, ramen a paží. Šíje ztratí pohyblivost, ztuhne, nebo ztuhne jen zraněné místo. Při prohlídce je dané místo citlivé na tlak. Při pohmoždění šíje se často objevuje otok nebo krevní podlitiny.

Technika masáže:

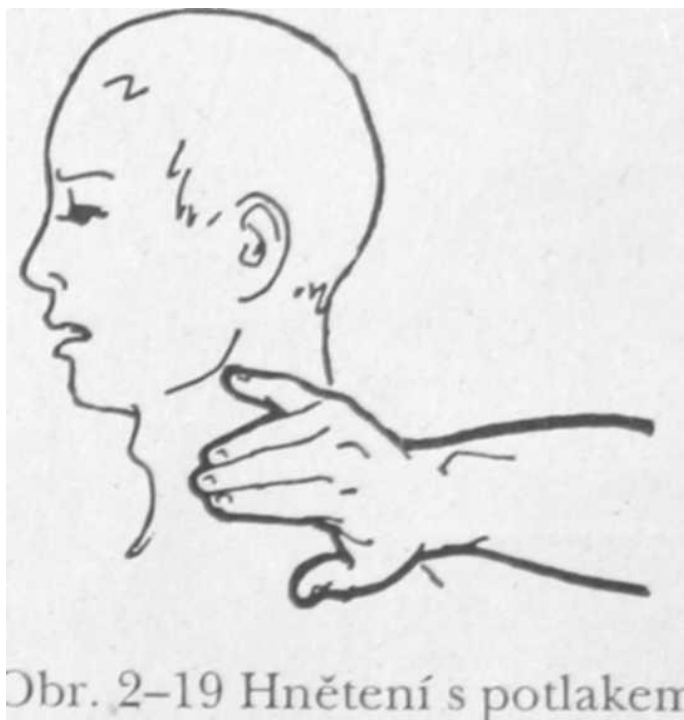
1. Stimulace zvedáním šíje:

pacient rovně sedí, kdežto léčící stojí na jedné straně vedle pacienta, jednou rukou podepře pacientovu bradu, druhou ruku položí na týl pacientovy hlavy a lehčeji tahá vzhůru, aby se uvolnila svalová křeč a odstranila se bolest (obr. 2-18).



2.Hnětení s potlakem:

po zvedání šije, když už bolest povolila, léčící lehce s potlakem hněte bolestivé místo (obr. 2-19).



Obr. 2-19 Hnětení s potlakem

Pokud došlo k pohmoždění, na zraněném místě se objevil otok a krevní podlitiny, není třeba okamžitě hníst s potlakem, stačí jen stimulovat zvedáním, a když je znatelné zmenšení otoku a postupné mizení krevních podlitin, teprve lehce s potlakem hněteme dané místo, abychom urychlili regeneraci zranění.

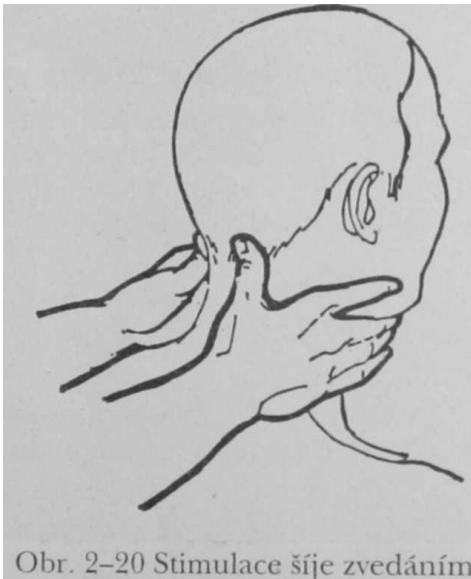
„Přežení krku“

„Přežení“ krku je častým problémem, hlavním klinickým příznakem je bolest šíje a její ztuhnutí, ztížený pohyb. Nejčastější příčinou je špatná poloha ve spánku, příliš vysoký nebo nízký polštář, natažení některých svalových vaziv šíje, jinou příčinou je narušení šíje větrem nebo chladem ve spánku. Lehčí případy se za několik dní samy upraví a bolesti zmizí, při těžších případech problémy trvají až několik týdnů. Při „přežení“ krku je pacientova hlava mírně nakřivo, pohyblivost omezena, zvláště obtížné je otáčet hlavou, pokud jde o ještě těžší případ, může bolest vystřelovat do celé šíje a zad.

Technika masáže:

1. Stimulace šíje zvedáním:

pacient sedí, léčící stojí za ním, oběma rukama uchopí ze stran pacientův krk, oba palce stimulují body Feng chi (ŽL 20), ukazováky přiložíme nad dolní čelist, prostředníky pod ní, stejnoměrně zataháme hlavu vzhůru, nebo zvedáme s kroužením, silou uvolňujeme a odstraňujeme svalovou křeč (obr. 2-20).



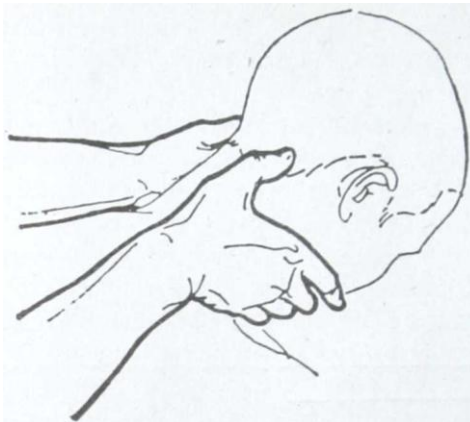
Obr. 2-20 Stimulace šíje zvedáním

Napravování šíje:

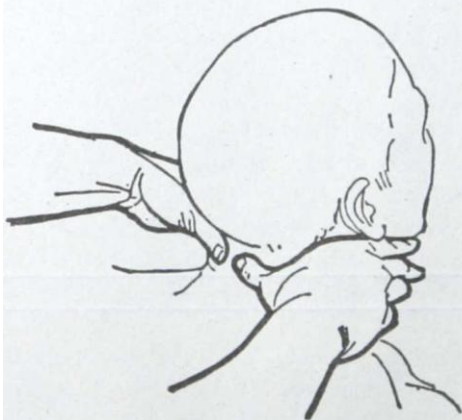
navážeme na předešlé pohyby, pacientovu hlavu tlačíme dopředu a dolů, palce na obou stranách silou třou s potlakem a klesají až po okolí bodu Da zhui (ZS 14), současně ostatní čtyři prsty tahají směrem vzhůru (obr. 2-21).

Uvolňování svalstva:

navazujeme na výše uvedené pohyby, pacientovu dolní čelist pozvedneme, svalstvo šíje se takto uvolní. Pak několikrát stimulujeme bolestivé místo hnětením s potlakem (obr. 2-22).



Obr. 2-21 Napravování krku



Obr. 2-22 Uvolnění svalstva

Nemoci šíjových obratlů

Řadíme sem degenerativní kloubní změny v oblasti šíje, které dráždí nebo stlačují kořeny nervů v šíjové oblasti, míchu, tepny, a podobně vyvolané bolesti nebo patologické stavy. Tyto nemoci vznikají velice pomalu, často po čtyřicátém roce věku. Někdy mohou být také způsobeny lehkým vnějším zraněním či narušením větrem a chladem.

Klinických typů těchto onemocnění je poměrně málo. Napří, klad přiskřípnutí kořene šíjového nervu nazýváme typem kořene nervu.

Postižení míchy nazýváme typem míšním; skřípnutí arterie vertebralis (zásobující mozek krví) nazýváme typem nedostatku krve. Kromě těchto existují ještě nemoci typu musculus scalenus anterior (svalu šikmo sestupujícího od středního úseku krční páteře do hrudníku), meziobratlových destiček atd. Navíc se v praxi řada těchto onemocnění objevuje pohromadě, ale klinicky nejčastějšími jsou typy nervové.

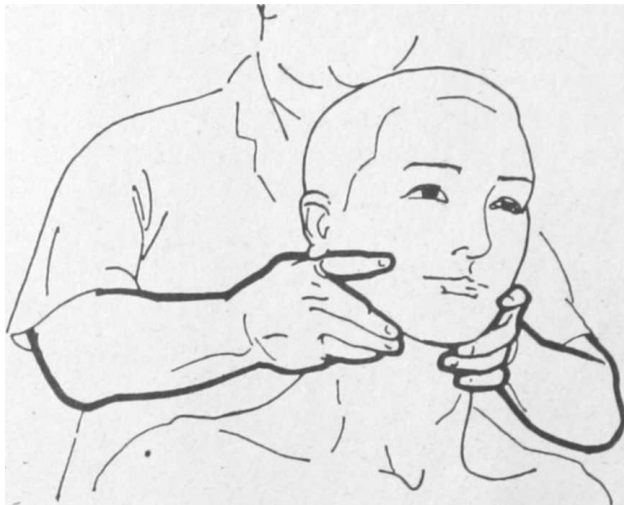
Pacient často pocítuje bolest šíje a horní končetiny (nebo bolest na obou stranách), při kašli a kýchání se bolest znásobí; v šíji cítí bolestivý tlak, který může i vystřelovat dolů. Pokud dojde ke strnutí šíje nebo k určitému zkřivení šíje, bolest se může zmírnit. Dlouhodobě neměnná pozice těla nebo přílišná námaha, podráždění chladem a zimou, to vše bolest znásobuje. Kromě výše uvedených stavů vedlejší účinky únavy mohou způsobit zvláštní pocity, ztrátu pružnosti svalstva, ochabnutí svalstva atd., pohyblivost šíje je silně omezena, otáčení hlav; do stran je bolestivé, protože každý tento pohyb zvětšuje bolestivé dráždění kořene nervu. Ostatní typy tohoto onemocnění mají každý své specifické příznaky. Proto je třeba přistupovat k léčebné masáži vždy až po přesné diagnóze.

Akrobaté a sportovci zvláště často trpí různými zraněními šíje. Léčebná masáž může postupně uvedené problémy odstranit, ale proti výrůstkům na šíjových obratlech nemá masáž zatím žádné viditelné účinky.

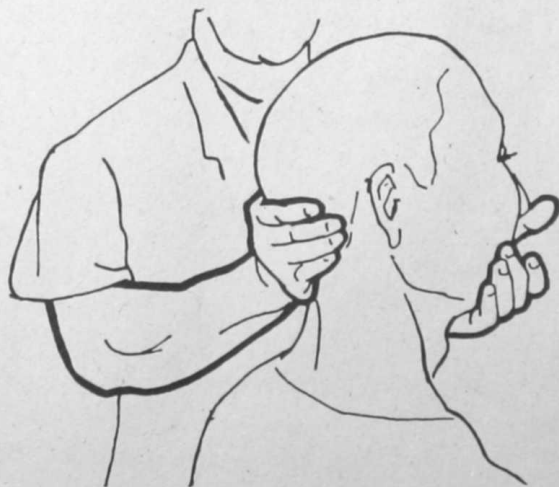
Metody masáže:

1. Stimulace zvedáním:

pacient rovné sedí, léčící stojí za ním, oběma rukama jej drží za obě dolní čelisti a lehce je zvedá nahoru (obr. 2-23).



Obr. 2-23 Stimulace zvedáním



Obr. 2-24 Stimulace bočním zvedáním

Anebo léčící stojí po levé či pravé straně pacienta, jednou rukou uchopí zespoda dolní čelisti a druhou podepře pacientovu hlavu z týla a lehce tahá nahoru tak (obr. 2-24), aby měl pacient pocit uvolnění.

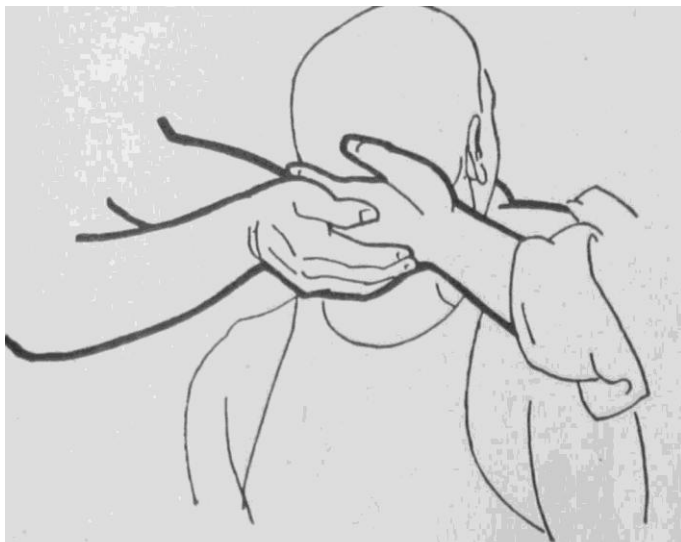
2. Stimulace dvojitým zvedáním:

pokud je skřípnutí nervů dosti těžké, nebo stimulace zvedáním ani bočním zvedáním nepřináší žádné zřetelné výsledky, je možné užít stimulace dvojitým zvedáním. Pacient rovněž sedí, léčící s dvěma pomocníky stojí po stranách a za jeho zády, jeden z nich položí obě ruce na pacientova ramena a tlakem je udržuje ve stejné výšce, zatímco ostatní dva, stojící po stranách, přiloží obě ruce na pacientův zátylek, zespoda na čelist a pomalu, stabilizovanou silou zvedají pacientovu hlavu vzhůru (obr. 2-25-26).

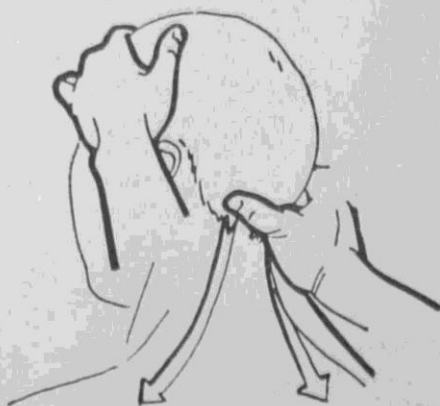


Obr. 2-25 Stimulace dvojitým zvedáním, pohled zepředu

3. Po provedení výše uvedených metod zvedáním, když pacient došel určitého uvolnění, užíváme stimulace mačkáním mezi prsty s hnětením. Léčící položí jednu ruku na pacientovo čelo, druhou rukou mačká s hnětením pacientovu šíji, z bodu Feng chi jing (MM 1). masáž několikrát opakuje (obr 2-27).



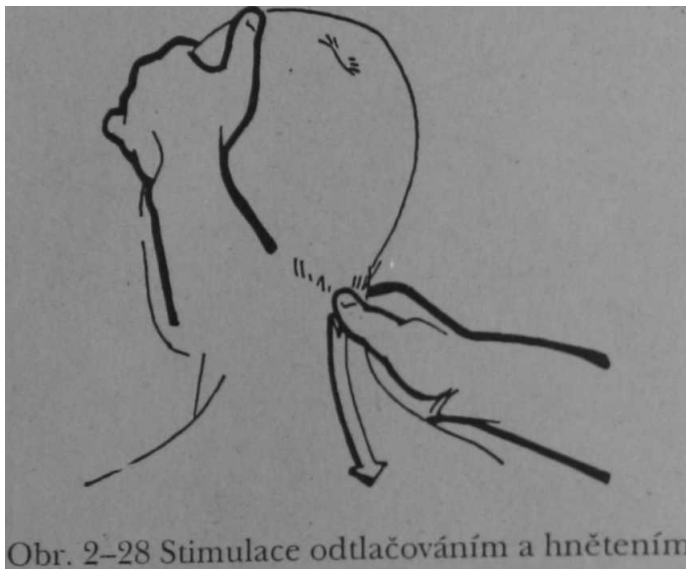
Obr. 2-26 Stimulace dvojím zvedáním, pohled zezadu



Obr. 2-27 Stimulace mačkáním mezi prsty s hnětením

4. Stimulace odtláčováním a hnětením:

postavení je shodné s předešlým, léčící užívá palce jedné ruky a jím střídavě odtláčuje a hněte po linii z bodu Feng fu (ZS 16) až po bod Dazhui (ZS 14), masáž několikrát opakujeme (obr. 2-28).



Obr. 2-28 Stimulace odtláčováním a hnětením

Výše uvedené techniky masáže je možné užírat neprodlené jednu za druhou.

2. oddíl: Ramena a paže

Poranění ramenního kloubu

Ramenní kloub je mezi ramenní kostí a lopatkou, je podepřen vazy, kloubní jamka, svalstvo a další měkké části jsou vzájemně propojeny, náleží ke kloubům s kulatou jamkou. Proto je ramenní kloub nejpohyblivějším kloubem celého těla, ale také kloubem velmi náchylným ke zranění. Vymknutí ramenního kloubu je časté u náhlého pádu, kde je rameno zasaženo prudkou silou, nebo při nárazu dochází ke zranění měkkých částí ramene, natržení vaziv, otokům, omezení pohyblivosti. Tato zranění jsou běžná zejména u sportovců – gymnastů, volejbalistů, vzpěračů atd. Při lehčím zranění je možné dané místo vyléčit pouhým klidem



Obr. 2-29 Uvolnění houpáním

Pokud došlo ke zranění vaziv, měkkých částí, nebo je v okolí kloubu krevní výron, který nebyl včas ošetřen, může dojít ke ztuhnutí ramenního kloubu, jež značně znesnadní pohyb rukou. Pokud byla síla nárazu dosti velká nebo se při pádu zraněný opřel dlaní o zem, může dojít k vymknutí ramene. Tato situace nejčastěji nastává u sportovních vrhačů.

Léčebnou masáž lze užít při opakujícím se poranění ramenního kloubu, bolestech v ramenu, omezené pohyblivosti ramenního kloubu, při částečném vymknutí ramene (poloviční vymknutí směrem dopředu).

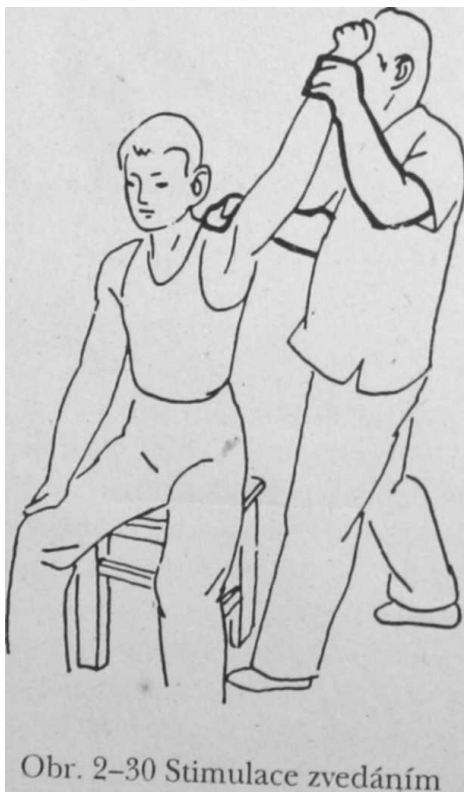
Metody masáže:

Uvolnění houpáním:

pacient rovně sedí, léčící stojí stranou od něj, jednou rukou uchopí rameno, druhou zápěstí pacienta a o málo zvedne zraněnou končetinu a současně s lehce odstředivým tahem proti nebo ve směru hodinových ručiček spouští ruku krouživým pohybem houpavým dolů, tak aby se rameno uvolnilo. Z tohoto důvodu se této metodě říká také uvolnění houpáním s odstředivým tahem (obr. 2-29). Techniku několikrát opakujeme.

Stimulace zvedáním:

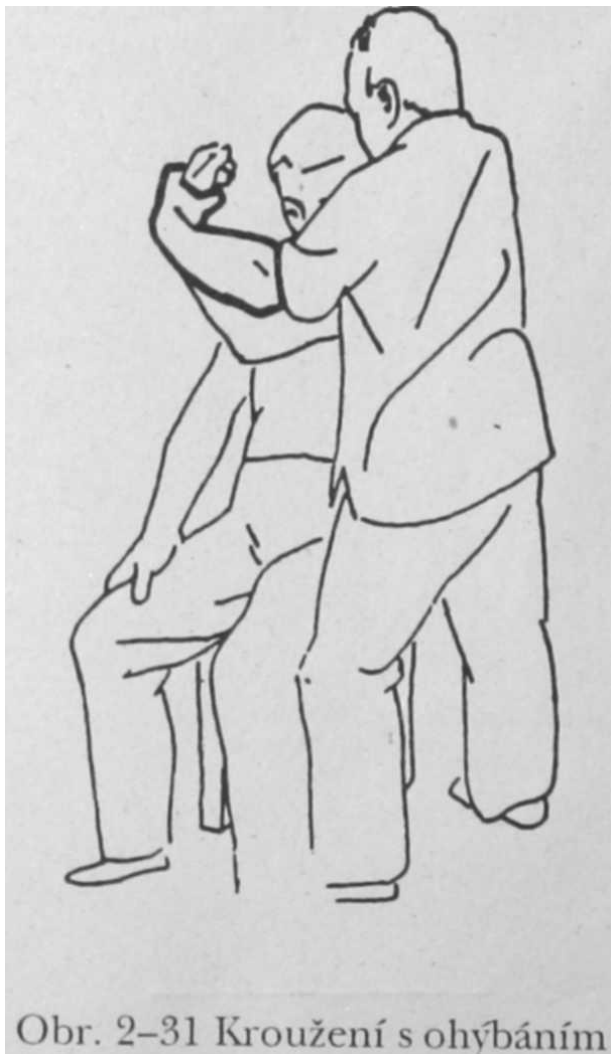
po uvolnění houpáním silou taháme zraněnou končetinu (ve směru vzhůru od pacienta), aby se uvolnil krevní oběh (obr 2-30).



Obr. 2-30 Stimulace zvedáním

3. Kroužení s ohýbáním:

po stimulaci zvedáním ohneme loket a zápěstí a pohybujeme končetinou směrem k protější straně těla (obr. 2-31), aby se obnovila pohyblivost celého ramenního kloubu. Technika je zde totožná s bodem 2. Obě techniky, druhá i třetí, se často provádějí současně, a odtud i název Stimulace zvedáním a kroužením s ohýbáním.



Obr. 2-31 Kroužení s ohýbáním

4. Houpání ramenem:

postup je obdobný technice uvolnění houpáním. Ve skutečnosti tu však jde o pohyb regulační. Cílem je rozpohybovat ramenní kloub, uvolnit jeho ztuhlost, pomoci oběhu krve a qi (obr. 2-32).



Obr. 2-32 Houpání ramenem

Periartritida okolí ramenního kloubu

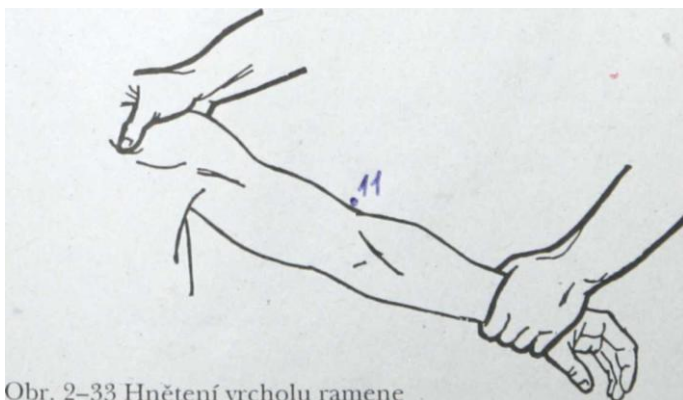
Příčinou bývá často narušení ramene větrem, chladem a vlhkem, které pokračuje pocitem tupé bolesti v ramenním kloubu, znepohyblivěním kloubu atd. Kromě toho dlouhodobá námaha ramene, přerůstající v „nemoc z povolání“, bývá také jedním z důležitých faktorů vzniku této nemoci. Například časté zvedání těžkých předmětů, stereotypní a dlouhotrvající pohyb, odbíjená, vzpírání, vrh aj. činnosti, kde se vynakládá přespříliš síly, nesprávná tělesná cvičení atd. Protože se tato nemoc obvykle začíná projevovat asi v padesátém roce věku, odtud název „rameno padesátníků“. Čínská medicína se domnívá: tato nemoc často vzniká v pokročilejším věku u osob se slabějším tělem, nedostatečným oběhem krve a qi, nedostatečnou výživou svalstva, nebo narušením větrem, při zapocení, chladem ve spánku a jinými narušeními vnějšími činiteli a namáhavou pracovní činností.

Zpočátku je v ramenu často pociťován pocit tupé bolesti, pohyb nepomáhá, kloub ztuhne, rameno je citlivé na chlad. Postupně bolest vystřeluje do šije a horní části paže. Ztížená pohyblivost kloubu je den ze dne horší, není možné zvednout ruku do výšky, krouživý pohyb paže nebo její pohyb do stran je omezen, zvláště pohyb při česání vlasů se stává náročným. Pokud nemoc trvá dlouho, svalstvo dané oblasti začne ochabovat, kloubní pouzdro s kloubem se spojí, jakoby „zmrzlo“ dohromady, odtud jiný název „zmrzlé rameno“.

Metody masáže:

1. Masáž vrcholu ramene hnětením:

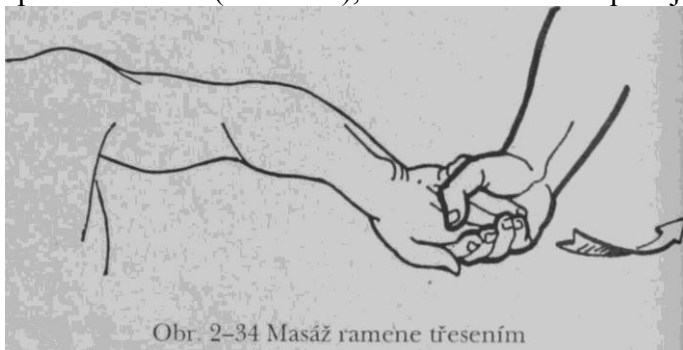
pacient rovně sedí, léčící stojí po straně, levou rukou drží zápěstí zraněné ruky, pravou rukou lehce hněte vrchol ramene, vychází z bolestivého místa a masírovanou plochu stále rozšiřuje. Navíc stimuluje body Jian jing (MM 1), a Tian zong (TS 11) mačkáním mezi prsty s hnětením (obr. 2-33), masáž několikrát opakujeme.“



Obr. 2-33 Hnětení vrcholu ramene

2. Masáž ramene třesením:

až se svalstvo ramene uvolní a bolest se lehce zmírní, uchopí léčící ukazovák, prostředník a prsteník nemocné ruky a ve směru šipky vně a dolů s pacientovou končetinou zatřepe tak, aby vlna vibrace dosáhla ramenního kloubu, při třesení nežíváme příliš síly, ale spíše obratnosti (obr. 4-34), masáž několikrát opakujeme.



Obr. 2-34 Masáž ramene třesením

3. Masáž ramene přiložením dlaní a hnětením:

léčící přiloží obě ruce – dlaně na zraněné rameno a stimuluje jej hnětením, aby vyvolal pocit uvolnění a lehkého zahřátí (obr 2-35).



Obr. 2-35 Masáž ramene přiložením dlaní a hnětením

Tenisový loket– artróza distálního kloubního konce kosti pažní

Ačkoliv název svádí k domněnce, že tato nemoc je výhradně problémem tenistů, není tomu úplně tak. Jde o problém dolní vnější hlavice kosti pažní v oblasti lokte, okolních vazů, kde dlouhodobé zatěžování způsobí chronické patologické změny, proto se tato nemoc odborně nazývá artróza distálního kloubního konce kosti pažní. Trpívají jí ženy, které často zvedají těžká břemena, nebo dělníci, kteří jsou nuceni při práci kroutit předloktím. Mezi sportovci to jsou kromě tenistů ještě badmintonisté, stolní tenisté a vrhači.

Distální kloubní konec kosti pažní je na vnější straně lokte, v místě, kde je natahovači vazů připojen ke kosti. S rostoucím věkem může u hlavní šlachy natahovače dojít k různým degenerativním změnám, když ještě přičteme těžkou práci nebo sport, nesprávně používanou sílu při rotaci předloktí nebo dlouhodobé, opakované a prudkou silou prováděné stahování a natahování svalů natahovači, toto vše způsobí, že šlacha spojující natahovač s kostí praskne a krvácí.

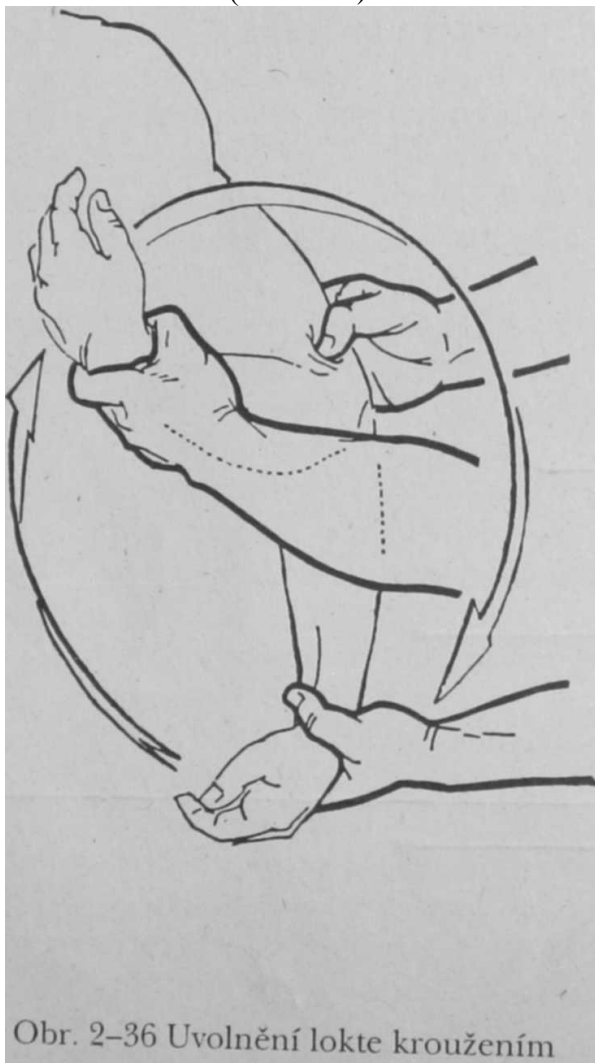
Po vzniku tohoto onemocnění se kloubní konec kosti pažní stane citlivým a bolestným místem. Bolest zesiluje při úchopu nebo např. kroucení ručniku, ale vůbec neovlivňuje pohyb lokte. Degenerativní změny šlachy se často spojují se zánětem šlachové pochvy (tendovaginitis), a při pohybu loktem je možné slyšet zvuk tření. Čínská medicína se domnívá, že tato nemoc obvykle vzniká při dlouhodobé námaze, nedostatečné výživě svalstva, nebo protože loket byl postižen větrem a chladem, meridiány byly zaneseny a ucpány.

Metody masáže:

1. Uvolnění lokte kroužením:

pacient rovně sedí, léčící stojí stranou od něj, jednou rukou uchopí zápěstí nemocné končetiny, palcem druhé ruky stimuluje bolavé místo bodováním s potlakem (lehkým), ve směru Šipky

krouživým houpáním uvolňuje loketní kloub. Cílem je uvolnění svalů šlach a kloubu (obr. 2-36).



Obr. 2-36 Uvolnění lokte kroužením

2. Prsty se dotknou ramene:

po provedení kroužení lokte, léčící jednou rukou podepře loket nemocné končetiny a jemně ji ohne tak, aby se prsty nemocné ruky dotkly ramene (obr. 2-37).



Obr. 2-37 Prsty se dotknou ramene

3. Kroužení loktem a ramenem:

léčící jednou rukou podepře loket, druhou uchopí zápěstí, jemně krouží loktem směrem dovnitř a současně tak pohybuje i ramenním kloubem; nemocnou končetinu přitom udržuje ohnutou v loku. Masáž několikrát opakujeme (obr. 2-38).



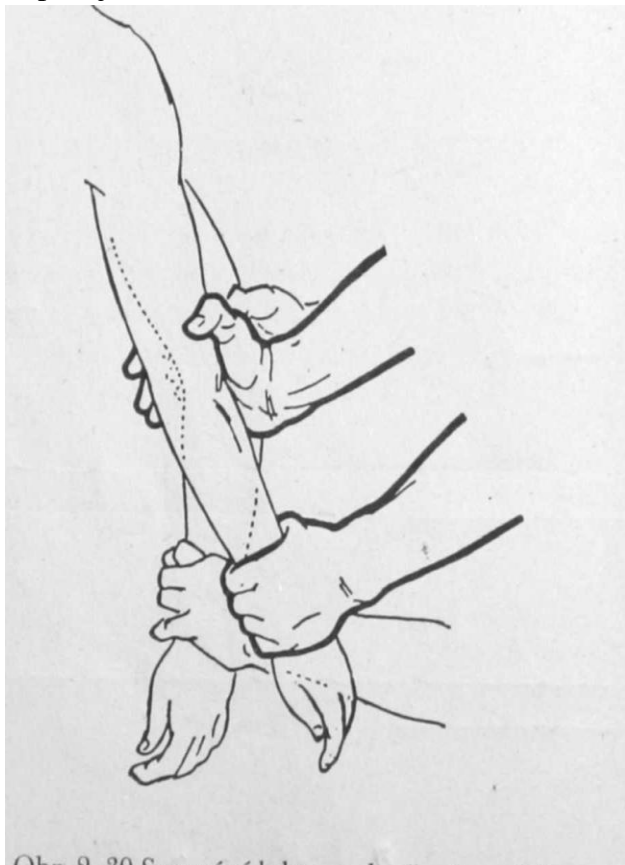
Obr. 2-38 Kroužení loktem a ramenem

4. Srovnání lokte podepřením a tlakem:

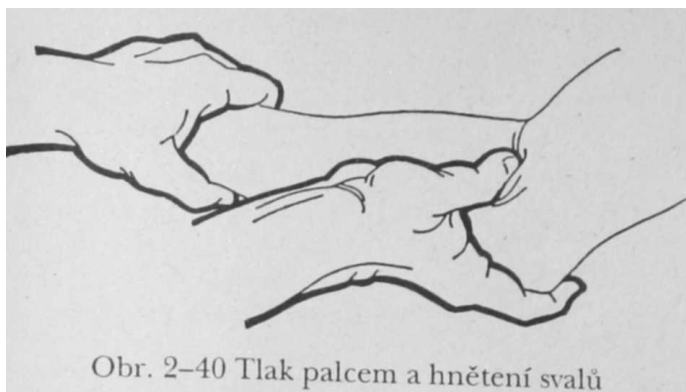
navazujeme na předešlý postup, postupně narovnááme ruku v loktu, až zůstane jen trochu ohnutá, léčící lehce zatlačí podpírající rukou do lokte tak, aby se končetina zcela napřímila. Pak znovu ohneme nemocnou ruku a znovu narovnáme podepřením a tlakem (obr. 2-39). Požadavkem je plynulost pohybu a postup, ne užití síly. Je třeba se vyvarovat prudkosti a přílišného tlaku, aby nedošlo k dalšímu poranění končetiny.

5. Tlak palcem a hnětením svalů:

léčící jednou rukou uchopí zápěstí pacientovy ruky, druhou rukou podepře loket, palcem hladí bolestivé místo, tlačí a hněte jím svalstvo, aby uvolnil dané místo a zmenšil jeho bolestivost; Několikrát opakujeme (obr. 2-40).



Obr. 2-39 Srovnání lokte podepřením a tlakem



Obr. 2-40 Tlak palcem a hnětení svalů

6. Mačkání mezi prsty a hnětení svalů:

narovnáme nemocnou končetinu, jednou rukou uchopíme zápěstí, druhou mačkáme a hněteme bolestivé místo, abychom tak vyvolali pocit tepla (obr. 2-41).



Obr. 2-41 Mačkání mezi prsty a hnětení svalů

7. Tření a hnětení lokte:

nemocný narovná ruku v lokti, léčící jednou rukou uchopí zápěstí, druhou rukou tře a hněte celou oblast lokte od předloktí až

po horní část paže, masáž několikrát opakujeme tak, aby v daném místě vznikl pocit tepla (obr. 2-42).



Obr. 2-42 Tření a hnětení lokte

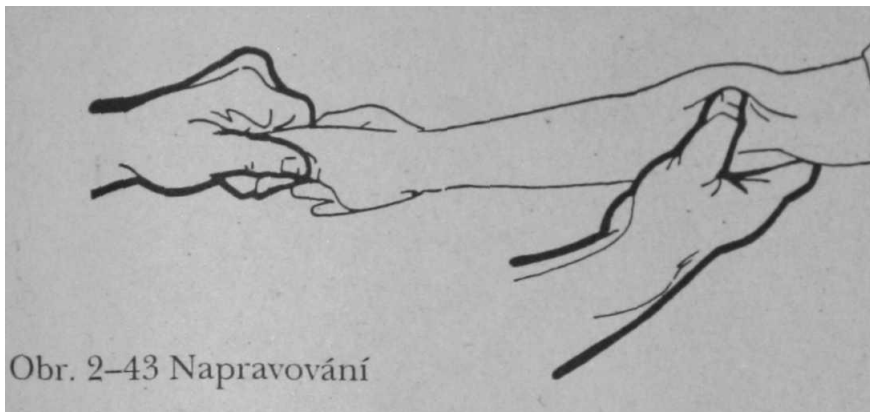
Poloviční vymknutí kosti vřetenní

Poloviční vymknutí hlavice kosti vřetenní se často vyskytuje u dětí. Růst kostí není ještě zcela dokončen, okolní vazy jsou dosti volné, část vazů se dostane do loketního kloubu hlavice kosti vřetenní a je těmito vazy zablokována. V běžném životě je často vidět, jak rodiče při hře uchopí dítě za ruku a roztočí jej v kruhu a dělají tak „letadélko“. Takto může velmi často dojít k polovičnímu vymknutí hlavice kosti vřetenní. Po zranění dítě nahlas nařiká, předloktí zraněné končetiny má zkroucené dopředu, neodvází se s ní pohnout a směrem nahoru a dozadu to ani není možné, ruku nelze ohnout v lokti, v oblasti hlavice kosti vřetenní pociťuje bolestivý tlak.

Technika masáže:

1. Napravování:

pokud je Bráněna ruka pravá, léčící pravou rukou uchopí loket, a palcem proti ostatním prstům sevře hlavici vřetenní kosti, druhou rukou tahá za ukazovák a prostředník, aby vřetenní kost úspěšně vedl do původní polohy (obr. 2-43).



2. Vytahování:

navážeme na předešlý postup, léčící jednou rukou stlačí bolestivé místo (malý vrchol hlavice vřetenní kosti), druhou rukou uchopí zraněnou ruku v zápěstí tak, aby byla dlaní obrácena vzhůru a lehce silou zatahá ve směru natažené ruky (obr. 1 2-44).



3. Dosahování ramene:

navážeme na předešlý postup, léčící levou rukou zezdola uchopí zápěstí zraněné ruky a ohne ji v lokti, aby bříška prstů dosáhla ramene. Palec levé ruky léčícího lehce dačí na hlavici vřetenní kosti zraněné ruky, a tak může zjistit, zda se už vrátila na původní místo (obr. 2-45).

4. Točení loktem:

léčící uchopí jednou rukou zraněnou pravičku, druhou podepře loket a otočí předloktím zraněné ruky směrem dovnitř (obr. 2-46), pak potáhne směrem vně (obr. 2-47), vedle toho ji pravou rukou silněji tře dlaní nebo malíkovou hranou, aby se uvolnily šlachy a rozproudila krev.



obr. 2-45 Dosahování ramene



5. Uvolňování

šlach:

navážeme na výše uvedené, léčící jednou rukou uchopí zápěstí zraněného (dlaní dolů), druhou rukou tlačí na loket, směrem nahoru i dolů masírujeme oblast lokte silnějším třením a třením malíkovou hranou, aby se postupně odstraňovala bolest (obr. 2-47).



Obr. 2-47 Uvolňování šlach

Tímto zraněním trpívají často děti, a protože vymknutí bývá bolestivé, malé děti naříkají a nespolupracují. Proto musí být masáž jemná a musíme usilovat o spolupráci zraněných dětí. V žádném případě nelze násilím prosazovat masáž nebo síly používat příliš prudce, abychom se vyhlí dalšími zraněními.

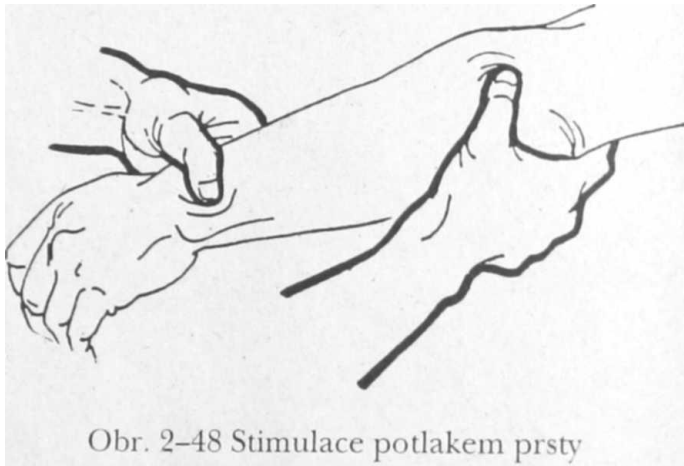
Zranění hlavice kosti loketní

K poranění hlavice kosti loketní tahem často dochází při tenisu, stolním tenisu, softballu, vrhu koulí atd. Příčinou je hlavně opakované silové přetáčení zápěstí, prudké vytáčení předloktí, které způsobí natažení vazů v okolí hlavice ulny a v konečném důsledku chronické poškození. Postižený má pocit slabosti v zápěstí, bolestivosti, není schopen přetáčet předloktí např. při ždímání, šroubování atd.; při zkroucení zápěstí a předloktí bolest vzrůstá.

Metody:

1. Stimulace potlakem prsty:

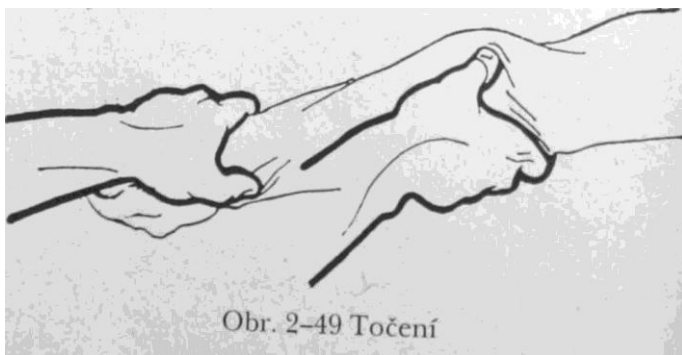
zraněny rovně sedí, léčící jednou rukou uchopí zápěstí a palcem stlačí bolestivé místo. Druhou rukou uchopí loket, palcem stlačí horní vrchol hlavice kosti loketní (2-48).



Obr. 2-48 Stimulace potlakem prsty

2. Točení:

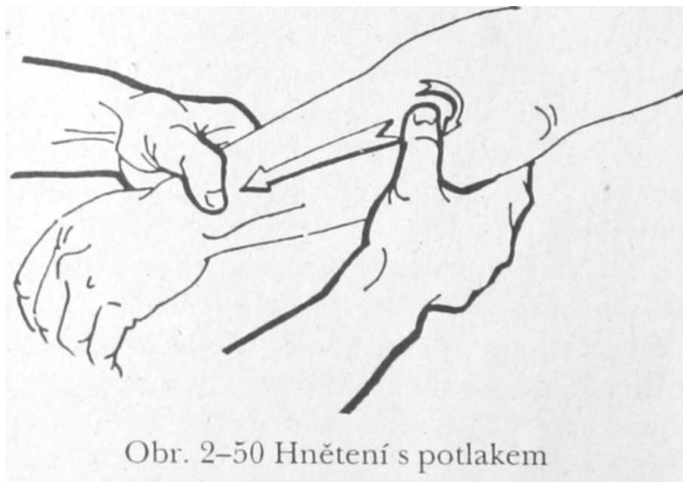
léčící drží oběma rukama pacientovu ruku stejně jako v předešlém případě a oběma rukama krouží v protichůdně směřovaných kružnicích a současně palci ještě přitlačí. Začínáme malými kroužky, které postupně zvětšujeme, stimulaci opakujeme (obr 2-49).



Obr. 2-49 Točení

3. Hnětení potlakem:

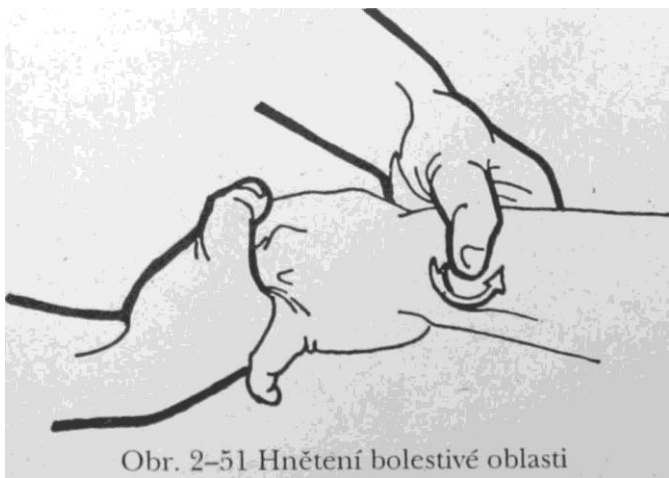
navážeme na předešlé techniky, léčící palcem jedné ruky stlačí bolestivé místo v zápěstí, palcem druhé ruky postupuje směrem dolu a stimuluje hnětením s potlakem (obr. 2-50).



Obr. 2-50 Hnětení s potlakem

4. Hnětení bolestivé oblasti:

navážeme na výše uvedené, léčící jednou rukou uchopí prsty zraněné končetiny, palcem druhé ruky hněte bolestivé místo (obr. 2-51).



Obr. 2-51 Hnětení bolestivé oblasti

**Vymknutí kloubu vzdálenější strany hlavice kostí
vřetenní a loketní (v zápěstí)**

Těž se nazývá poškození chrupavkovité destičky trojúhelníkového tvaru v zápěstí, obvykle pak prostě vymknutí v zápěstí. Často k němu dochází při pádu, při snaze opřít se o zem či při prudkém přetočení předloktí, takže vzdálené konce hlavice kosti vřetenní a loketní se oddělí, trojúhelníková chrupavka v zápěstí praskne nebo prasknou okolní vazy chrupavky. Po vymknutí zápěstí dané místo bolí, při pohybu předloktí nebo zápěstí se bolest stupňuje, zvláště při točení zápěstím nebo při ždímání ručniku atd. Dochází k pocitu bolesti a postižený se neodvažuje při tomto úkonu použít síly. Někdy je možné při kroužení zápěstím slyšet praskání, pacienti trpící chronicky tímto problémem ztrácejí sílu v sevření, zápěstí slábne. Uprostřed předloktí je pokračující pocit bolesti nebo bolestivého tlaku.

Techniky masáže:

1. Vymknutí zápěstí často snadno způsobí zlomeninu některé z kostí v zápěstí. Proto při akutním vymknutí je třeba nejprve zjistit, zda nedošlo ke zlomenině, a až pak rozhodnout o léčebném postupu. Nemáme-li k dispozici rentgenový snímek, je možné použít metody uvedené na obr. 2-52 a pomocí této metody lze zjistit, zda v oblasti dolní části kosti vřetenní nebo loketní došlo ke zlomenině.



Obr. 2-52 Kontrola kosti vřetenní a loketní

2. Kontrola kostí v zápěstí:



Obr. 2-53 Kontrola zápěstí

zda tam nedošlo ke zřejmé zlomenině (obr. 2-53)

3. Kroužení zápěstím:

pacient rovně sedí, rovně natáhne zraněnou končetinu, léčící oběma rukama uchopí zraněné zápěstí, oba palce přiloží s potlakem na hřbetní stranu zápěstí, stimuluje potlakem s následným kroužením rukou ve směru šipky tak, aby došlo k postupnému uvolnění a zmenšení bolesti (obr. 2-54).



Obr. 2-54 Kroužení zápěstím

4. Tahání zápěstí:

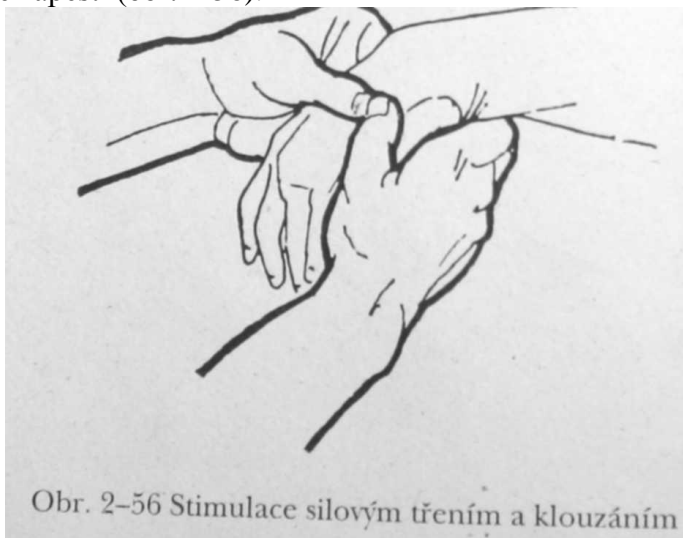
navážeme na výše uvedenou techniku a po uvolnění použijeme stejného úchopu a natahujeme zápěstí, abychom uvolnili svaly a regulovali prokrvení (obr. 2-55).



Obr. Tahání zápěstí*

5. Stimulace silovým třením a klouzáním:

po tahání lehce ohneme zápěstí, uvolníme jej, a pak oběma palci silně třeme a kloužeme dolů a nahoru tak, abychom promasírovali celé zápěstí (obr. 2-56).



Obr. 2-56 Stimulace silovým třením a klouzáním

6. Kroužení šlachami:

navážeme na předešlé techniky, nepatrně narovnáme zápěstí, palec obou rukou lehce tlačí na zápěstí, navíc silou tlačí dovnitř; aby byly každá šlacha a vaz prohněteny (obr. 2-57).



Obr. 2-57 Kroužení šlachami

7. Uvolňování šlach:

navážeme na výše uvedené techniky, narovnáme zraněné zápěstí, léčící lehce oběma palci stimuluje roztíráním do stran tak, aby se šlacha uvolnily (směr je ke směru kroužení šlachami protichůdný). Několikrát opakujeme (obr. 2-58).



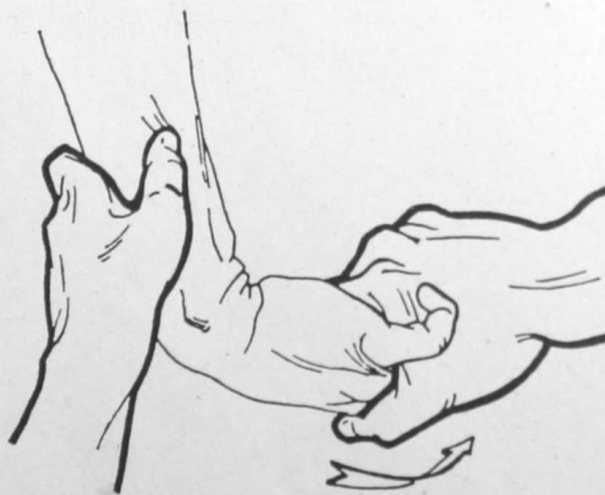
Obr. 2-58 Uvolňování šlach

8. U některých pacientů je zřejmá bolestivost v mezeře mezi hlavicemi kosti vřetenní a loketní, pak je možné užít mačkání mezi

prsty s hnětením. Léčící jednou rukou uchopí hřbet pacienty vy ruky, druhou postupuje od lokte dolů k zápěstí, stimuluje mačkáním mezi prsty s hnětením (obr. 2-59).



Obr. 2-59 Mačkání mezi prsty s hnětením



Obr. 2-60 Vytahování

9. Vytahování:

navážeme na výše uvedené techniky, léčící přemístí ruce, jednou rukou uchopí zápěstí zraněné končetiny, palcem stlačí mezeru mezi kostmi, druhou rukou uchopí dlaň pacienta a podle směru šipky za ní táhne, několikrát opakujeme (obr. 2-60).

Ganglion v zápěstí (cysta)

Zápěstní ganglion vzniká ve svalech a šlachách, nebo v okolí kloubu. Tato nemoc se často vyskytuje u lidí mladých nebo středních let a zápěstí je jednou z nejčastěji postižených částí těla. Kromě něj ještě nemoc běžně vzniká v oblasti kotníku, zad a podkolení. Útvary bývají kulaté nebo vejčité, v dané oblasti je možné pociťovat otok, potlačíme-li na zduřeninu, bude jistě pružit. Zápěstí trpí tupou bolestí, pocitem tlaku, slabostí, avšak u některých pacientů k žádným zvláštním příznakům nedochází. Tato nemoc patří v čínské medicíně mezi tzv. „svalové nádory“. Příčinou často bývají vnější poranění žil, krevní sraženiny a zastavení toku qi, až dojde k zastavení toku mízy aj. tělesných tekutin, které se nahromadí, vazivová tě opouzdří a nemoc tak vzniká.

Při sportu, stolním tenisu, tenisu, badmintonu si sportovci poměrně snadno vyvolají zápěstní ganglion.

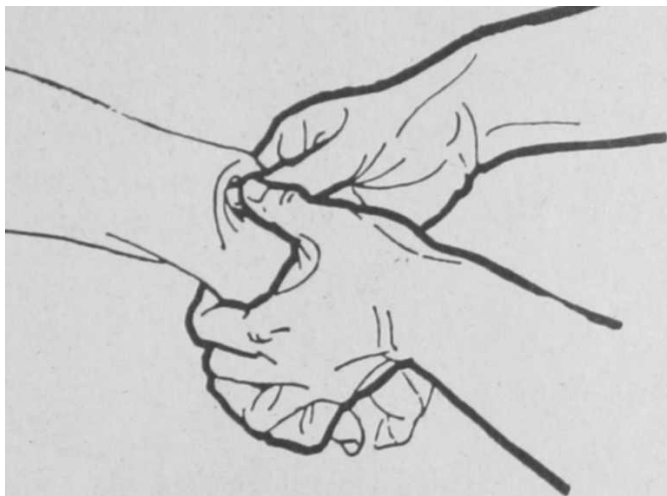
Techniky:

Odtlačování:

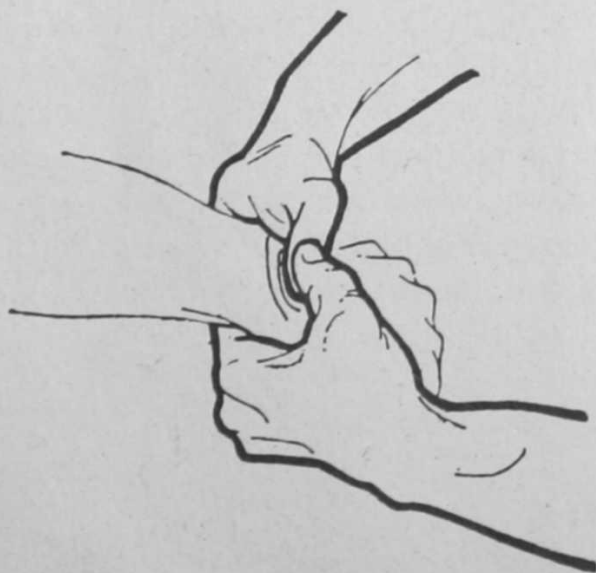
pacient sedí, léčící uchopí oběma rukama jeho zápěstí, a palci přiloženými na sobě stimuluje oteklé místo odtlačováním, postup několikrát opakujeme (obr. 2-61).

Stimulace mačkáním:

léčící položí jeden palec ruky na druhý a silou mačká cystu (obr. 2-62).



Obr. 2-61 Odtlačování



Obr. 2-62 Stimulace mačkáním

3. Stimulace tlakem:

léčící položí palce přes sebe a silou stlačí cystu (obr. 2-63). Cílem mačkání a tlaku je způsobit prasknutí cysty a vymačkat její obsah.



4. Stimulace údery:

léčící uchopí jednou rukou pacientovy prsty, druhou sevře v pěst a prudčeji udeří danou oblast na hřbetu ruky, (obr. 1-64), což vede k vyprázdnění a úplnému odstranění cysty.



Obr. 2-64 Stimulace údery

Zánět šlachových a svalových pouzder

Protože se šlachy neustále smršťují, způsobují neustávající tření mezi natahovanými šlachami a pouzdry, které je obalují. Takto může vzniknout zánět šlachových pouzder, nazývaný hnisavá tendovaginitis.

Zánět šlachových pouzder je nemocí, která vzniká chronickým poškozením šlach např. v důsledku těžké namáhavé práce. Běžné vzniká v často užívaných prstech, zápěstích lidí, vykonávajících stereotypní činnost, např. žen v domácnosti, textilních dělníků, svářečů, písarů, klavíristů, bubeníků atd. Nejběžněji nemocnými částmi těla bývají prsty a zápěstí. Při zánětu pouzder šlach prstů, když je natahujeme a ohýbáme, je pohyblivost značně omezena a navíc v prstech často při pohybu praská. Pokud k nemoci došlo na zápěstí, jedná se často o stenotický zánět šlachových pouzder. Toto onemocnění patří v čínské medicíně k tzv. „paralýze šlach“ nebo k tzv. „slepení šlach“. Tento druh choroby vzniká velmi pomalu, zpočátku se zdá, jakoby prsty na ruku tuhly, pak bolí a při ohýbání a rovnání prstů v nich praská, po krátkém rozcvičení se však bolest zmenšuje. V pokročilém stadiu nemocné prsty ztuhnou, nelze s nimi hýbat, nepřetržitě bolí. V daném místě lze nahmatat ztvrdlé části.

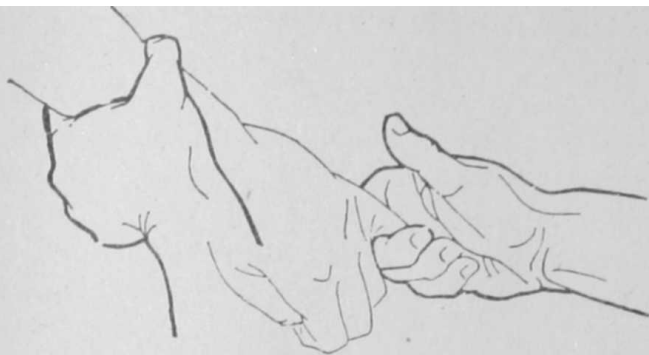
Techniky:

1. Stimulace natahováním:

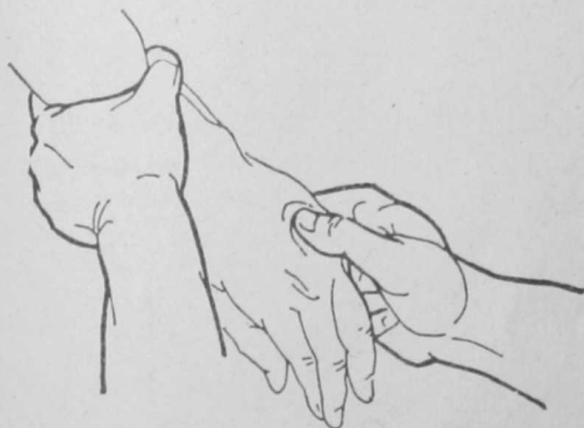
pacient sedí, léčící jednou rukou uchopí zápěstí postižené končetiny, druhou nemocné prsty a jemně tahá, postup několikrát opakuje (obr. 2-65).

2. Stímulace bodováním a odtlačováním:

léčící jednou rukou uchopí pacientovo zápěstí, palcem druhé ruky tlačí do nemocného místa a stimuluje postupným odtlačováním. Bodováním se provádí bez hnutí, při odtlačování se ruka léčícího pohybuje, oba postupy se kombinují (obr. 2-66).



Obr. 2-65 Stimulace natahováním



Obr. 2-66 Stimulace bodováním a odtlačováním

Stimulace odtlačováním a mačkáním:

léčící uchopí oběma rukama nemocnou končetinu, palci obou rukou mačká nemocné místo a stimuluje jej odtlačováním tak, aby bylo dané místo znovu zprůchodněno (obr. 2-67).

Stimulace bodováním a kroužením:

navážeme na předchozí techniky, léčící palcem nahmatá nemocné místo, palcem pak lehce krouží a současně tlačí, tato metoda je také spojením statického tlaku dovnitř a kroužení po povrchu těla (obr. 2-68).



Obr. 2-67 Stimulace odtlačováním a mačkáním



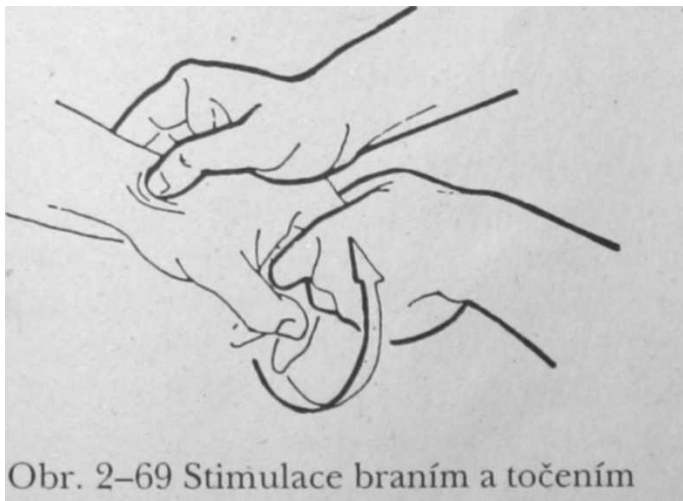
Obr. 2-68 Stimulace bodováním a kroužením

Zánět šlachových pouzder a chorobné zúžení šlach při bodovitém výběžku vřetenní kosti

Častá bolest na stranách kloubu zápěstí, která vystřeluje do ředloktí, palce jsou bez síly, při nalévání vody z láhve nemocnou rukou se bolest znásobuje. Někdy je také možné na zadní vnější straně vřetenní kosti nahmatat zatvrdlinu velikosti sojového bobu, která výrazně bolí. Jestliže sevřeme ruku v pěst, způsobíme si bolest.

Techniky:

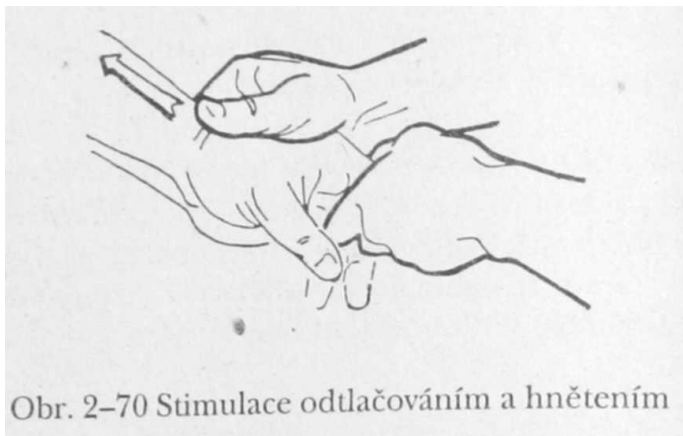
1. Stimulace braním a točením:
- 2.



pacient sedí, léčící dvěma prsty jedné ruky (palcem a ukazovákem nebo prostředníkem) uchopí kost v zápěstí tak, aby ji fixoval, druhou rukou uchopí čtyři prsty nemocné ruky a ve směru šipky s ní točí (obr. 2-69), postup několikrát opakujeme.

2. Stimulace odtlačováním a hnětením:

léčící jednou rukou uchopí pacientovy prsty na nemocné ruce, palcem druhé ruky nemocné místo jednak hněte, jednak stimuluje odtlačováním, postup několikrát opakujeme (obr. 2-70).



Obr. 2-70 Stimulace odtlačováním a hnětením

Po provedení masáže bude pacient pociťovat mírnou bolest, ale pohyblivost končetiny se zlepší, postupně je možné ji takto léčit. Někdy, pokud se po zlepšení nemoc zase vrátí, je dobré použít kombinace automasáže a dalšího způsobu léčby.

3. kapitola: Oblast hrudi

Zranění hrudníku (píchání v prsou)

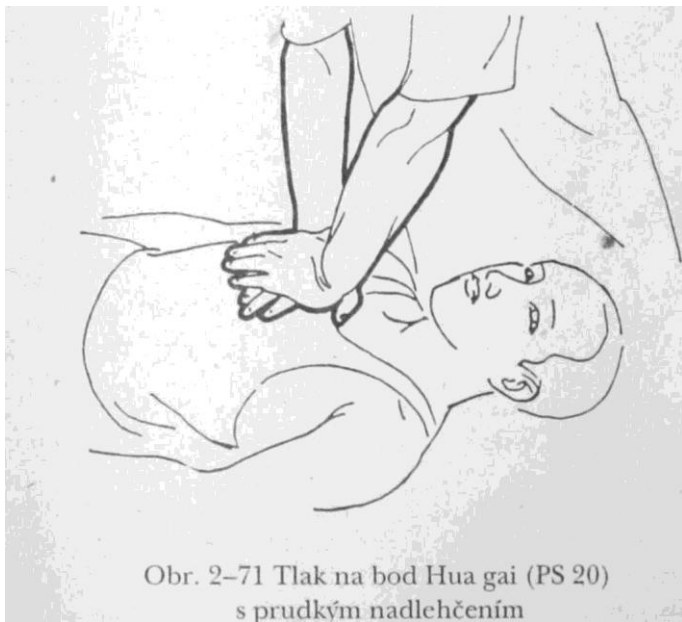
Vnitřní zranění hrudníku, lidově též zvané píchání v prsou, patří v čínské medicíně k tzv. vnitřním zraněním. Přestože bývá způsobeno vnější silou, v hrudi však dojde k zastavení qi, a proto jde vlastně o vnitřní zranění. Příčinami bývá námaha při tlačení vozu, nesení těžkého nákladu, zvedání břemen, skocích, šplhání, gymnastice, tanci, a to námaha bez přípravné rozvíčky, rozpočívání se nebo prudce vynaložené síly. Při všech těchto činnostech může dojít k zastavení toku qi, které způsobí vznik krevní sraženiny, qi a krev se nakonec nahnou do hrudníku, zastaví se v něm, meridiány se ucpou, jejich neprůchodnost způsobí bolest. Při píchání v prsou je pocíťován bolestivý tlak, nebo bolestivé píchání, jehož lokalizace je nesnadná. Dech, kašel, naklánění násobí bolest, pacient se obvykle neodvažuje zhluboka dýchat.

Techniky:

1. Tlak na bod Hua gai (PS 20) s prudkým nadlehčením: pacient leží na zádech, léčící stojí vedle něj, obě ruce přeloží přes sebe, potlačí dlaněmi na bod Hua gai (PS 20) na hrudníku,

Jak prudce povolí a přitom nadzdvihne obě dlaně (obr. 2-71).

Stimulací bodu Hua gai lze odstranit stavy deprese, melancholie, spustit qi směrem dolů a posílit funkci bránice.



Obr. 2-71 Tlak na bod Hua gai (PS 20)
s prudkým nadlehčením

2. Hnětení hrudníku s odtlačováním:

léčící položí ruce na žebra po stranách pacientova hrudníku a sklouzává jimi směrem vně a dolů, přičemž lehce tlačí a hněte. Sklouzávání opakuje 4-5krát. Silové působení musí být rovnoměrné, odtlačování do stran se provádí jemně (obr. 2.72).



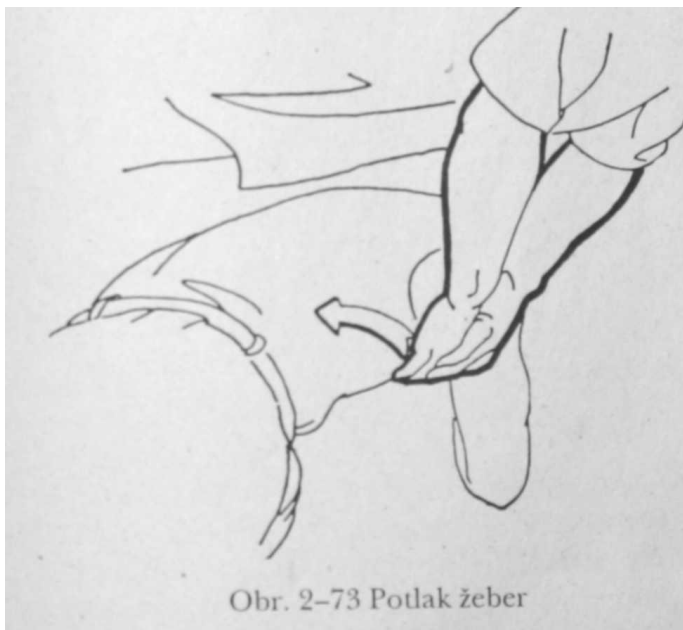
Bolesti mezižebních nervů

Bolesti mezižebních nervů se stupňují při kašli, kýčání nebo hlubokém dechu. Někdy rovněž bolest vystřeluje do ramene. Přestože jsou některé příznaky shodné s „pícháním v prsou“, je bolestivé místo velice snadno lokalizovatelné. Tato nemoc se dělí na primární a sekundární. K primární dochází zejména po onemocnění chřipkou, pravděpodobně souvisí s infekcí. Sekundární bolesti mezižebních nervů se často vyskytují zejména v souvislosti se skoliózou páteře, zraněním žebor, onemocněním vnitřních orgánů uložených v hrudníku. Sportovci vrhači, poněvadž používají prudké explozivní síly při různých ne rovných postojích, si mohou také způsobit bolesti mezižebních nervů. Léčebná masáž se užívá jen u bolestí primárních, které jsou snad důsledky infekční chřipky.

Techniky:

1. Potlak na žebra:

pacient leží na boku. nemocnou stranou nahoru, léčící stojí po straně, ve siném bolestivého mezižebří, masíruje pacienta potlakem. silovým třením, odtlačováním a hnětením (obr. 2-73). Při odtlačování a hnětení používáme více síly, ale pomalu a rovnoměrně.



2. Odtlačování s potlakem:

pokud je bolestivé místo na zádech, pacient leží na břiše, léčící obě ruce přeloží přes sebe a ve směru Šipky jej masíruje odtlačováním a potlakem (obr. 2-74-73). Masíruje pomalu, vyváženě, postup několikrát opakuje.



Obr. 2-74 Odtlačování s potlakem



Obr. 2-75 Odtlačování s potlakem

4. kapitola: Břicho

Bolesti žaludku

Bolestmi žaludku rozumíme bolesti střední části břicha a oblasti solaru plexus, kde je zhruba žaludek uložen, tyto zdravotní problémy jsou poměrně časté. Příčinami jsou nepravidelná strava, narušení organismu chladem, příliš syrové a studené stravy, přejídání se a přílišná konzumace nápojů nebo depresivní nálady, což vše způsobí to, že qi a krev žaludku „uváže“, tok se zastaví a meridián se stává neprůchodný; nebo přílišná slabost žaludku a energetická neprůchodnost způsobí bolest. Faktorů vyvolávajících bolest žaludku je mnoho, projevy nemoci bývají též nestejně, obvykle je možné rozdělit je na nemoc z prázdnoty a nemoc z plnosti.

Při nemoci z plnosti žaludek bolí už při potlaku, pacient pocíťuje nechuť k jídlu, občas skytá, zvrací kyselé šťávy, pocíťuje nevolnost, zvedání žaludku. Při nemoci z prázdnoty žaludek pocíťuje přicházející a odcházející vlny bolesti, potlak a teplo mu ulevuje, po požití potravy se bolest nepatrně zmenší.

Techniky:

Stimulace bodů, tření a hnětení:

při běžných bolestech žaludku leží pacient na břicho, léčící stojí po straně, prostředníkem a ukazovákem jedné ruky stimuluje bod Ge shu (MM 17) bodováním a tlakem asi jednu minutu. Pak znovu jednou rukou tře a hněte záda, od bodu Da zhui (ZS 14), postupuje až k 12. obratli, postup několikrát opakuje, tak dlouho, až pacient cítí výrazné teplo (obr. 2-76).

Potlak s chvěním, bodání s chvěním:

pacient se obrátí na záda, léčící jednou rukou lehce tlačí na jeho břicho a hrudník, prsty chvěním regulují body uprostřed hrudi, dlaň tlačí na bod Zhong wan (PS 12), z konců prstů vychází impuls chvění, který odlehčuje bolesti žaludku (obr. 2-77). posuneme ruku dolů tak, že konce prstů zasáhnou bod Zhong wan (PS 12). Prostředníkem a ukazovákem budeme bodat do bodu Zhong wan (PS 12) a současně s bodáním budeme provádět chvění nepatrnými pohyby nahoru a dolů, takto stimulujeme několik minut.



Obr. 2-76 Stimulace bodů, tření a hnětení

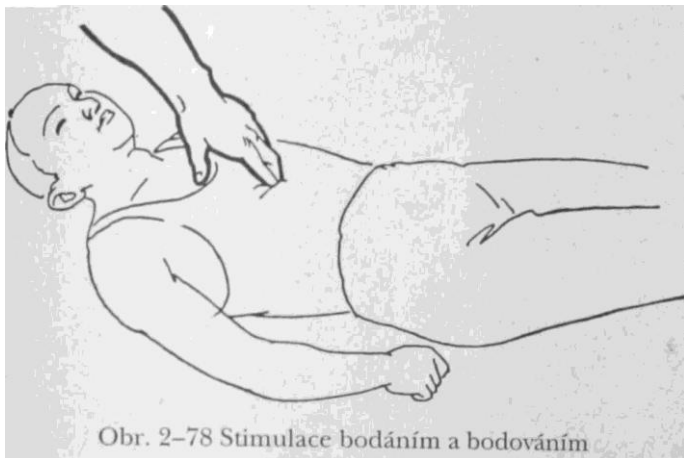


Obr. 2-77 Potlak s chvěním, bodání s chvěním

Při výrazných bolestech žaludku lze použít následujících technik:

3. Stimulace bodáním a bodováním:

pacient leží na zádech, léčící lehce ohnutým prostředníkem a ukazovákem jedné ruky stimuluje bod Zhong wan (PS 12) bodáním a bodováním tak dlouho, dokud neucítí pohyb žaludku nebo neuslyší lehké zakručení v pacientově břiše. Nesmí se používat příliš velké síly, celou techniku je třeba provádět pomalu (obr 2-78).



Obr. 2-78 Stimulace bodáním a bodováním

Potlak a hnětení břicha:

zůstaneme ve stejné pozici, léčící dá obě dlaně přes sebe, za centrum dalšího postupu zvolí bod Zhong wan (PS 14), ve směru šipky masíruje břicho potlakem a hnětením (obr. 2-79). Stejnou rychlostí naplní silou, řídí se pocity pacienta. Po ukončení výše uvedených technik je vždy možné užít i potlak a hnětení břicha, tato technika je nejužitečnější při bolestech z prázdnoty.

Stimulace břicha odtlačováním:

pokud jde o bolest z plnosti, pak se používá této metody. Pozice pacienta je stejná jako u předešlé techniky, léčící položí obě dlaně na pacientovo břicho tak, že se oba palce dotýkají na bodě Zhong wan (PS 14), a pak oběma rukama silou tlačí dovnitř a dolů ve směru šipky (obr. 2-80), celou techniku několikrát opakuje.



Obr. 2-79 Potlak a hnětení břicha



Obr. 2-80 Stimulace břicha odlačováním

6. Bodání do bodu San li (Ž 36):

ať jde o nemoc z prázdnoty, nebo z plnosti, po dokončení předchozích technik je vždy třeba použít i tuto. Pozice pacienta

zůstává stejná, léčící přiloží oba palce na bod Zu san li (Ž 36) a stimuluje jej bodáním, stimulaci opakuje i na druhé straně těla tím to je možné reguloval funkce střev a žaludku (obr 2-81)



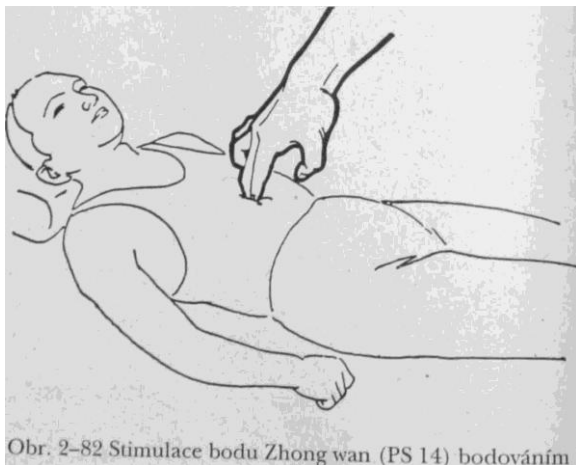
Snížení žaludku

Snížení žaludku je poměrně běžným problémem. Obvykle po jídle nastává rozpínání žaludku, žaludek bolí a i ostatní funkce zažívacího traktu jsou v nepořádku, pacient je obvykle pohublý anebo během času zhubne. Na rentgenovém snímku je opravdu vidět změna polohy žaludku, svalstvo žaludku je ochablější, nejnižší část žaludku může dosáhnout až úrovně vrcholů pánevní kosti. Obvyklými příčinami snížení žaludku jsou tělesná slabost a podvýživa nebo dlouhotrvající nemoc, po které se qi nedokázala opět vrátit do původního stavu, jinou příčinou je přílišná fyzická námaha časté „přejídání, příliš prudký pohyb po jídle. Žaludek tak ztrácí rovnováhu, rovněž svalstvo ochabuje, po delší době dochází ke snížení žaludku. Kromě toho špatný psychický stav a přehnaně těžké kouření, nechutenství, poranění slinivky a žaludku patří také mezi některé z faktorů. Podle klinických příznaků je možné poznat, jestli problém patří k oslabení slinivky a žaludku, energie qi atd.

Techniky:

1. Bodování bodu Zhong wan (PS 14):

pacient leží rovněž na zádech, léčící mu ukazovákem a prostředníkem jedné ruky stimuluje bod Zhong wan (PS 14) bodováním tak, že když prostředník nahmatá bod Zhong wan

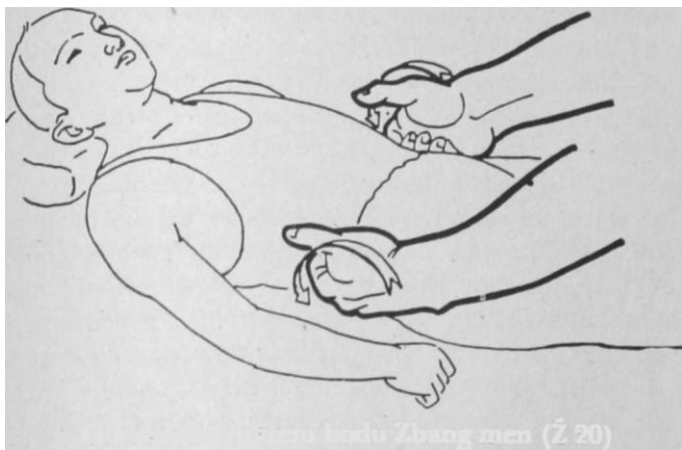


Obr. 2-82 Stimulace bodu Zhong wan (PS 14) bodováním

(PS 14) lehce se ohne, konce obou prstů se spojí a postupně tlačí s přibývajícím silou. Až uslyší kručení žaludku, je možné techniku přerušit. Bodování bodu Zhong wan (PS 14) posiluje slinivku a žaludek, povzbuzuje qi žaludku (obr. 2-82).

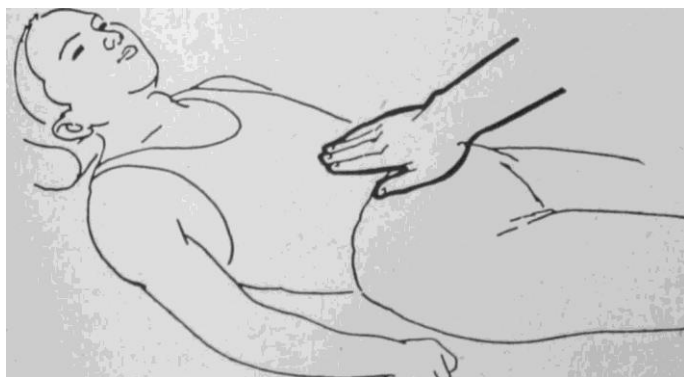
2. Hnětení bodu Zhang men (Ž 20):

pozice nemocného je stejná jako u předchozí techniky, léčící dlaní obou rukou v napolovic sevřenou pěst, palce budou



3. Potlak bodu Zhong wan (PS 14) s třením:

pozice zůstává stejná, léčící dlaní jedné ruky stimuluje bod Zhong wan (PS 14) s potlakem, s třesením, aby povzbudil qi žaludku a dosáhl vzestupu žaludku v břicho (obr. 2-84).



Pooperační změna polohy střev

Pooperační změna polohy střev je jedním ze sekundárních palologických jevů po operaci břišní dutiny (s různým časovým odstupem) s trvalými bolestmi břicha nebo přerušovanými bolestmi. Kvalita a stupeň bolesti souvisí se stupněm změny polohy a zneprůchodněním střev. Někteří pacienti mají bolesti ustupující a vracející se ve vlnách, bolest bývá rezavá a ostrá. Po počátečních bolestných projevech bolesti břicha o málo povolí. Někteří pacienti však trpívají bolestmi poměrně pravidelně, bolesti se navíc stupňují, pokud dojde k zneprůchodnění, mohou se objevit křečovitě bolesti. V takové situaci je možné léčit kombinací západní a čínské medicíny bez operace, s přidáním masáže břicha je možné se pooperačních obtíží postupně zbavit. Pooperační srůst střev je možné poznat podle pooperačních příznaků, tak lze i nahmatat v oblasti srůstu střev boule a uzliny. I po operaci slepého střeva může často k tomuto dojít, v dolní části pravé strany břicha je možné nahmatat boule a cítit bolestivý tlak.

Techniky:

Bodání s třesením:

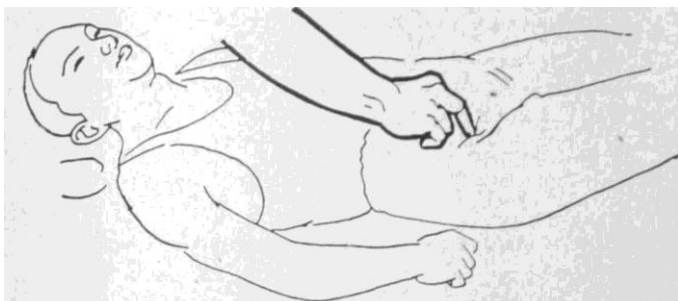
pacient leží na zádech, léčící stojí po straně. Prostředníkem jedné ruky kolmo chvíli tlačí na bolestivé místo a za chvíli začne chvět rukou nepatrnými pohyby nahoru a dolů, pohyb má být rychlý. Chvění břišní stěny zmenšuje bolest a uvolňuje srůst, je možné též užít spojeného ukazováku a prostředníku (obr. 2-85).

Odtlačování s tlakem:

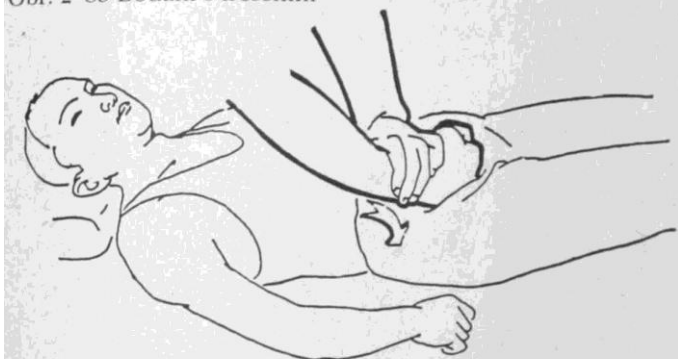
po tom, co bolest břicha povolí, léčící přiloží na břicho ruku sevřenou v pěst, druhou ruku položí na hřbet první a směru šipky stimuluje břicho odtlačováním do strany a současně tlakem dolu do břicha. Je třeba postupovat od lehkého tlaku k většímu a postupně pravidelně násobit sílu, (obr. 2-86), vše několikrát opakujeme.

3. Potlak s hnětením:

pozice zůstává stejná jako u předešlé techniky, oběma dlaněmi na sobě hněteme s potlakem (obr. 2-87).



Obr. 2-85 Bodání s třesením



Obr. 2-86 Odtlačování s tlakem



Obr. 2-87 Potlak s hnětením

Průjmy

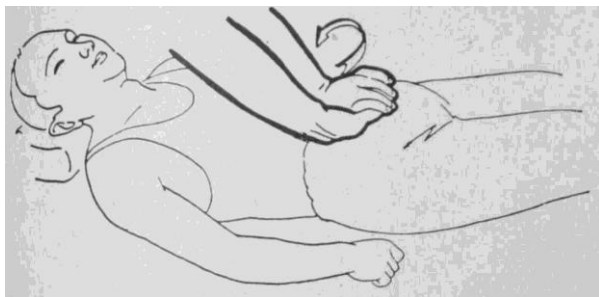
Pod průjmy rozumíme časté a opakované vyprazdňování a řídkou stolicí. Průjem, diarrhoea, patří v evropské medicíně k akutním a chronickým zánětům střev. Léčebná masáž je vhodná zejména pro chronický zánět střev. Také faktorů vyvolávajících průjmy je mnoho. Z vnějších jsou to vlhko z chladu, vlhko z vedra a horko z vlhka; z vnitřních – vnitřní zranění a nestrávené zbytky potravy, přejídání se a nadměrný příjem tekutin, nepravidelný příjem potravy, nebo nadměrné množství tuků v potravě, to vše vede k průjmu. Kromě toho také slabost slinivky, sleziny a žaludku, slabost metabolismu, nedostatečná energie qi rovněž vedou k průjmu. Proto je při akutním zánětu střev třeba projít důkladnou léčbou. V opačném případě se může dlouhotrvající průjem stát chronickým, a pak už je léčba poměrně obtížná.

Techniky:

1. Protisměrné hnětení:

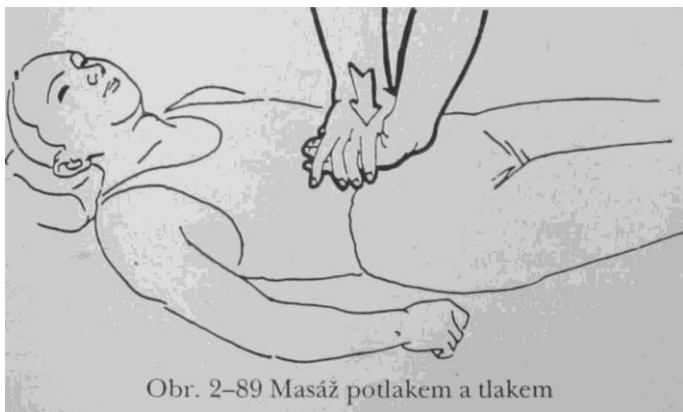
pacient leží na zádech, léčící mu přiloží obě ruce přes sebe dlaněmi na břicho a ve směru šipky mu hněte břicho s potlakem. Síla masáže se pomalu stupňuje, technika se několikrát opakuje až clo té doby, dokud pacient nepocítí výraznou úlevu (obr. 2-88).

Tuto metodu užíváme zejména, pokud je příčinou průjmu horko z vlhka, nebo vlhko z chladu, které poškodí střeva a žaludek. Akutní období nemoci skončí a krev ve stolici se neobjevuje, ale bolesti břicha a průjem neustávají, nebo vylučujeme-li čirou tekutinu atd. Kromě uvedené techniky je možné ještě provádět masáž břicha potlakem, tlakem, pružením.



2. Masáž potlakem a tlakem:

pacient leží na zádech, léčící mu položí obě ruce přes sebe dlaněmi na břicho a tlačí na oblast pupku. Tlak se stupňuje až na hranici toho, co je pacient schopen vydržet (obr. 2-89).



Obr. 2-89 Masáž potlakem a tlakem

3. Masáž pružením:

při masáži tlakem léčící stlačuje pacientovo břicho. Po chvíli tlaku najednou prudce zvedne ruce, čímž se pacientovy břišní svaly samy vypruží nahoru. Cílem je regulace funkce žaludku a střev (obr. 2-90).



Obr. 2-90 Masáž pružením

Zácpa

Zácrou rozumíme neschopnost vylučovat stolici, nebo obtížné vylučování převážně suché stolice. Jde vlastně o dva druhy zácpy, i zácpu krátkodobou, vzniklou nahodile, a o zácpu dlouhotrvající, poměrně těžce odstranitelnou.

Staří a tělesně slabí lidé, jimž se nedostává qi, přestože netrpí úplnou zácpou, nemají dost sil na vylučování stolice, a ta se třeba i několik dní nedostavuje. Takovéto zácpě se říká zácpa z nedostatku sil, při léčbě se také řadí mezi ostatní typy zácpy.

Techniky: Hnětení:

pacient leží na zádech, léčící mu přiloží obě dlaně na oblast pupku a ve směru šipky pravidelně masíruje hnětením s potlakem, postup několikrát opakuje (obr. 2-91).



Obr. 2-91 Hnětení

5. kapitola: Bederní oblast

Bolesti zad a 10 metod léčby

Bolesti zad jsou velice častým zdravotním problémem. Čínská medicína je nazývá různě např.: „prasknutí v zádech“, „ochromená záda“, „prázdnota ledvin“, atd. V současnosti ještě není univerzální metoda dělení těchto zranění, nicméně je můžeme rozdělit asi na následující:

Vnější zranění: hlavně na bederním svalstvu, vazech, šlachách. Jde o akutní nebo i chronické blokády, natažení či jiná poškození a různými vnějšími zraněními vyvolaná vysunutí plotének páteře;

Narušení svalstva (především svalstva obklopujícího páteř) větrem a vlhkem, degenerativní změny;

Vrozená skolióza páteře a nesprávné pozice při práci, dlouhodobé sezení aj.;

Nádor na páteři v blízkosti míchy, tuberkulóza atd.;

Jiné, jako podvýživa, špatná výživa kostí, měknutí kostí; nebo ženské nemoci, močové kameny, chronické pohlavní choroby atd.

Všechny výše uvedené faktory mohou způsobit bolesti zad, proto je třeba před užitím léčebné masáže přesně stanovit diagnózu. Neboť léčba některých nemocí masáží je nevhodná, dokonce může nemoc ještě zhoršit. Např. tuberkulóza obratlů, nádory na míše apod. Faktory způsobující bolesti zad se pro léčebnou masáž nehodí. Obvykle léčba mechanického narušení měkkých částí zad, poškození svalů vyčerpávající prací nebo vysunutí páteřní ploténky masáží může přinést poměrně ideální výsledky.

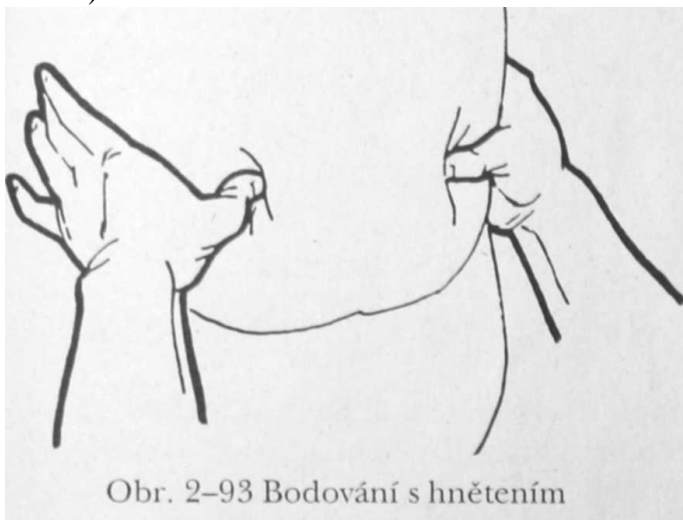


Obr. 2-92 Odtlačování s hnětením

Dále uvádíme „deset metod léčby zad“, tedy deset technik k léčbě bolesti převážně bederní části zad, které jsou vhodné pro téměř každý druh potíží způsobujících bolesti:

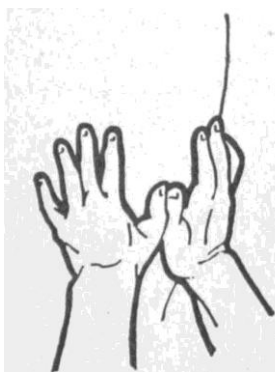
1. Odtlačování s hnětením:

pacient si sedne obráceně na židli, tedy tak, aby měl opěradlo před břichem, léčící sedí za ním na nižší stoličce a oběma rukama s potlakem hněte dolní část pacientových zad po obou stranách (ve směru šípek), postup několikrát opakuje tak, aby pacient ucítil teplo (obr. 2-92).

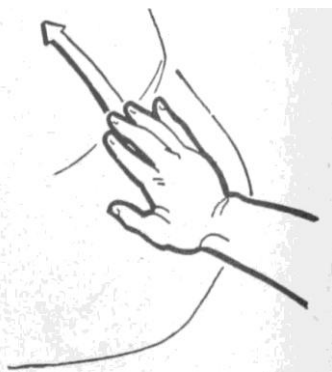


Při masáži odtlačováním a hnětením lze ještě použít bodování s hnětením (obr. 2-93). Při této technice palci obou rukou stimulujeme body Shen su (MM 23) bodováním, pak je hněteme konci prstů, a tak znásobíme léčebny účinek.

Pokračujeme potlakem a hnětením bederní části zad (obr. 2-94). Pacient sedí na židli či leží na břiše, léčící masíruje jeho dolní část zad potlakem a hnětením, zaměřuje se na bolestivé místo, masíruje směrem nahoru i dolů celé okolí bederní části zad. Po potlaku a hnětení je ještě třeba stimulovat odtlačováním a hnětením Du mai (zadní střední dráhu), která vede po páteři směrem nahoru. Stimulaci provádíme jednou rukou směrem zezdola nahoru, střídáme odtlačování a hnětení (obr. 2-95).

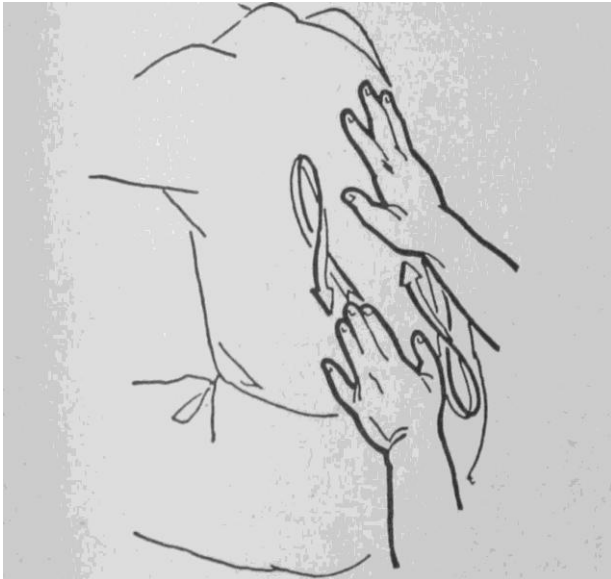


Obr. 2-94 Potlak s hnětením



Obr. 2-95 Odtlačování Du mai

Na Du mai, zadní střední dráze, lze regulovat Yang qi celého těla, její hlavní funkcí je povzbuzení pívku Yang. Proti ostré bolesti zad způsobené chladem je třeba odlačování s hnětením ještě znásobit, provádět je v mnoha opakováních. Pak ještě použít tření s hnětením (obr. 2-96) kolem na linie pasu na zádech, zde je nutné se zaměřit na zádové svaly tak, aby v nich vznikl silný pocit tepla.



Obr. 2-96 Tření s hnětením



Obr. 2-97 Stimulace bodu Shen shu (MM 23) mačkáním

Nakonec stimulujeme bod Shen shu (MM 23) (obr. 2-97), mačkáním mezi prsty a hnětením. Léčící přiloží jednu ruku na pacientův bok, druhou mačká bod Shen shu (MM 23), mačkání kombinuje s hnětením a celý postup několikrát opakuje, až u pacienta vzniká pocit lehké bolesti a vzápětí uvolnění.

Technika odtlačováním s hnětením z „Deseti metod léčení zad“ je vlastně sestavou technik obsahující odtlačování, hnětení, bodování, potlak, mačkání mezi prsty a tření.

Technika odtlačování s hnětením se uplatňuje zejména při bolestivých blokáдах dolní části zad vyvolaných větrem, chladem a vlhkem. Proto je při masáži též třeba vyvolat u pacienta silný pocit tepla. Horko může vytlačit chlad, jakmile se ohřeje qi a krev začne proudit. Kromě toho lze odtlačováním s hnětením léčit chronické poškození zad vyvolané namáhavou prací nebo funkční bolesti zad atd. Pokud jde o bolesti zad vyvolané vnějším poraněním, je při masáži třeba zvládnout hlavně stupeň použití síly a čas masáže.

Technika odtlačování s hnětením je základní technikou „Deseti metod léčby zad“, její použitelnost je poměrně velká.

2. Opisování kruhů:

pacient leží na zádech, skrčí kolena a přitáhne je k břichu, léčící stojí na straně, jednou rukou lehce tlačí na pacientovo rameno, druhou rukou uchopí kolena a opisuje jimi kruhy (ve směru hodinových ručiček nebo i proti směru), je třeba se zaměřit především na rytmus a tempo, dobrá je jemnost a relaxovaný pohyb (obr. 2-98).



Technika opisování kruhů je výhodná jak na bolesti v zádech, tak i na ztuhlost bederní části zad, nelze při ní používat hrubé síly. Začínáme

malými kruhy, které zvětšujeme (obr. 2-99-100),



Obr. 2-99 Opisování kruhů



Obr. 2-100

O délce trvání této techniky se rozhodujeme podle momentálního stavu pacienta. Technika opisování kruhů se též často užívá při bolestech vyvolaných vysunutou ploténkou mezi bederními obřady nebo při výrůstcích na bederních obřadech.

3. Vytahování s houpáním:

pacient leží na břiše, léčící stojí po straně, jednou rukou lehce tlačí na pacientova bedra, druhou uchopí zespoda pacientova kolena, střídavě za nohy tahá a střídavě jimi houpá v kruzích do obou směrů (obr. 2-101).



Obr. 2-101 Vytahování s houpáním

Technika vytahování s houpáním je vhodná zejména při křečovitě bolestí zad, ztuhlostí zádových svalů, omezené pohyblivosti boků, vysunutí ploténky mezi obratly, následcích poranění páteře atd.

4. Odtlačování s přemísťováním:

pacient leží na zádech, pravou nohu ohne v koleni, léčící stojí na levé straně, pravou ruku položí na pacientovo pravé rameno, levou rukou uchopí jeho koleno a současně jimi tlačí proti sobě tak, aby v bederní páteři vznikl pocit určitého zkroucení (obr. 2-102).



Obr. 2-102 Odtlačování s přemístováním

Využitelnost této techniky je dosti velká, užívá se zejména při bolestech vyvolaných výrůstky v oblasti bederní páteře. Zásadou je provést celou techniku na obě strany, s tím, že léčící může měnit své místo.

5. Vytahování s potlakem:

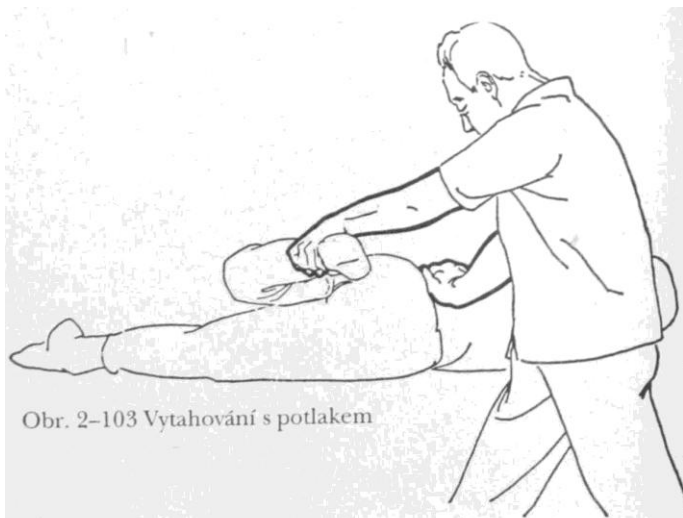
pacient leží na břiše, léčící přitlačí jednou rukou lehce na jeho záda, druhou uchopí kotník a směrem dozadu za něj táhne

(obr. 2-103). Technika se provádí na obě strany, pohyby musí být koordinované, síla musí být vynakládána opatrně a rovnoměrně.

Tuto techniku je zvláště dobré užívat při bolestech zad, které jsou vyvolány dlouhodobou ztuhlostí, blokádou, zakřivením atd. obratlů bederní páteře.

6. Křížové natahování:

pacient sedí na lůžku, oběma nohama se zapře do břicha léčícího, obě ruce překříží přes sebe, léčící je uchopí za zápěstí a silou tahá (obr. 2-104)



Obr. 2-103 Vytahování s potlakem



Obr. 2-104 Křížové natahování

Křížové natahování je užitečné při křečovitých bolestech zádového svalstva, při bolestech vystřelujících do nohou, při výrazném omezení pohyblivosti v této oblasti, zvláště při předklonu. Kromě toho dále při výrůstcích na bederní páteři, při bolestech jako následcích zlomeniny páteře.

Cílem překřížení rukou je do určité míry regulovat sílu tahu a zaměřit ji na prostřední linii zad. Bez překřížení by koncentrace síly na střední linii zad nebyla tak značná, a účinek by tedy byl menší.

7.Prohýbání boky:

v podstatě zde léčící tlakem svého boku prohýbá bedra pacienta a dosahuje tak léčebného efektu. Pacient sedí na stoličce, léčící stojí bokem k jeho zádom, levou ruku mu přiloží přes rameno na hrudník, levým bokem tlačí do pravé strany pacientovy bederní oblasti a prudce jej silou prohne. Pak léčící změni pozici a svým pravým bokem tlačí do levé strany pacientovy bederní oblasti (obr. 2-105).

Výhodou této metody je velká síla, požadavkem je přesnost a stabilita, užívá se zejména při „ústřelu“ a „píchání v zádech“.

8.Plácání s odtlačováním:

pacient stojí rovně před lůžkem, léčící stojí za jeho zády. Pacient se pevně postaví a léčící jej zezadu dlaněmi obou rukou plácá po ramenou (cílem je rozptýlit pacientovu pozornost). Pak obě dlaně spustí dolů až po pacientova bedra a prudce do něj strčí (obr. 2-106). Nato pacient, přestože ho setrvačnost tlačí dozadu, stejně pod vlivem odstrčení léčícího dolehne dopředu na lůžko. Při provádění je požadavkem rychlost, obratnost a umírněná síla. Není možné tlačit ani příliš explozivně, ale ani příliš slabě. Příliš silný nápor zraňuje, příliš slabý nedosáhne léčebného efektu.

Tato technika se užívá při akutním poranění některých měkkých struktur, ztížené pohyblivosti atd.



Obr. 2-105 Prohýbání boky



Obr. 2-106 Plácání s odtlačováním

9. Ohýbání stlačením do kříže:

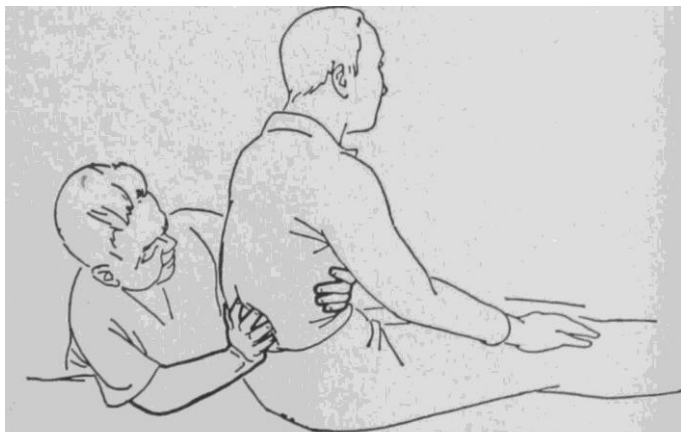
pacient stojí rovně před lůžkem, léčící stojí po jeho straně, levou ruku zvedne, pravou spustí dolů, nejdřív jimi pacienta lehce plácne, pak rychle změni polohu rukou, a oběma současně silou plácne, pravou přes plece, levou do břicha. Protože tlak pravé ruky je silný, pacient se ohne v pase a tělem se položí dopředu na lůžko (obr. 2-107). Celá technika musí být provedena rychle a šikově. Pravá ruku nejprve pleskne přes nejnižší část páteře, a pak přes horní část zad, levá nejdříve přes hrudník, a pak přes břicho. Uplatnění této techniky je stejné jako u předchozí.



Obr. 2-107 Ohýbání do kříže

10. Podpírání s prohýbáním:

pacient nejprve sedí, léčící stojí po straně, jednou rukou tlačí do bederní oblasti pacientových zad, druhou ruku přiloží na jeho břicho (obr. 2-108). To je příprava celé techniky. Pak si pacient lehá dozadu a léčící rukou, která podpírá záda, ze všech sil tlačí. Hlava a trup léčícího se dostane těsně k boku pacientově, aby snáze vynaložil sílu, nutnou k podepření (obr. 2-109). Léčící i pacient zde musí dobře spolupracovat, postup techniky musí být plynulý. Pokud bude zdárně provedena, je možné ucítit nebo i uslyšet zapraskání bederních obratlů.



Obr. 2-108 Podpírání s prohýbáním



Obr. 2-109 Podpírání s prohýbáním

Tato technika se hlavně užívá při vysunutí bederního obratle. V tom případě musí podpírající ruka směřovat proti části páteře s vysunutým obratlem. Jinak může snadno dojít k chybě. Z výše uvedených „Deseti metod léčby bederní páteře“ je třeba vybírat podle specifik zdravotních problémů. Někdy je též možné techniky kombinovat.

Akutní poranění bederní páteře

Bederní páteř je na páteři částí z nejpohyblivějších, vedle toho nese určitou hmotnost. Proto je poměrně snadno zranitelná. Např.– při zvedání těžkých břemen, při silovém pohybu v nesprávném postoji, při nevhodném užití síly, při prudkém nárazu, při sportech – vzpírání, atletice, míčových hrách, gymnastice atd., při tanci, zkrátka všude, kde se bez rozcvičení provádí náročné pohyby, nevhodně nebo příliš divoce se užívá síly, zde všude může dojít k poranění bederní páteře. A protože je struktura zádových svalů a vazů poměrně složitá, na kterémkoliv místě tam může nastat natržení nebo natažení vyvolávající bolest. Při přetížení se zádové svalstvo prudce smrští a tak také snadno dojde k nejrůznějším poraněním, vychýlením obratlů páteře atd.

K takovému poranění bederní části zad dochází zpravidla velmi náhle, zranění je okamžitě doprovázeno bolestí. Některá méně vážná poranění začínají bolet až po několika hodinách, nebo i po několika dnech. Spolu s bolestí nastává i určité znepohyblivění zraněné části zad, zraněný se těžce vytáčí nebo ohýbá v pase. U některých zranění dochází i k vystřelování bolesti do nohou. Obvykle nedochází k žádnému jasnému otoku postiženého místa. Léčebná masáž je dobře použitelná, zejména u jednoduchých akutních poranění.

Techniky:

Potlak se zvedáním rukou:

tedy spojení stupňujícího se tlaku a prudkého zvednutí tlačících rukou. Pacient leží na břiše, léčící mu přiloží obě ruce na bolestivé místo, pomalu a postupně tlačí kolmo dolů, tlak stupňuje až po hranici toho, co je pacient schopen snést, a pak prudce zvedne ruce, čímž využívá prudké reakce svalů, vazů a veškerých měkkých částí zad k regulaci a napravení (obr. 2-110).



Obr. 2-110 Potlak se zvedáním rukou

Chronická poškození svalstva křížové části zad

Hovořit budeme hlavně o chronických poškozeních svalstva, vazů, šlach atd. křížové oblasti. Příčinou bývá dlouhodobě vykonávaná činnost, která nerovnoměrně zatěžuje tělo, nesprávné pozice při práci nebo přílišná námaha v dané oblasti. Poškození se začíná projevovat až po čase postupně přibývajícímí bolestmi, též může jít o nedolčené akutní zranění, které se po čase znovu ozve, nebo o chronické poškození vyvolané řadou opakujících se zranění. Chronické poškození svalstva křížové části zad se obvykle projevuje dlouhodobou neustupující bolestí jedné nebo obou stran křížové části zad. Při únavě se bolest stupňuje, po odpočinku se zmírní. Rovněž chladné a vlhké počasí násobí bolesti. Pohyblivost dané části zad nebývá výrazněji omezena.

Techniky:



Obr. 2-111 Mačkání mezi prsty se zvedáním

1. Mačkání mezi prsty se zvedáním:

pacient leží na břiše, léčící stojí po straně, prsty mačká kožně tukovou řasu zad postup několikrát opakuje.

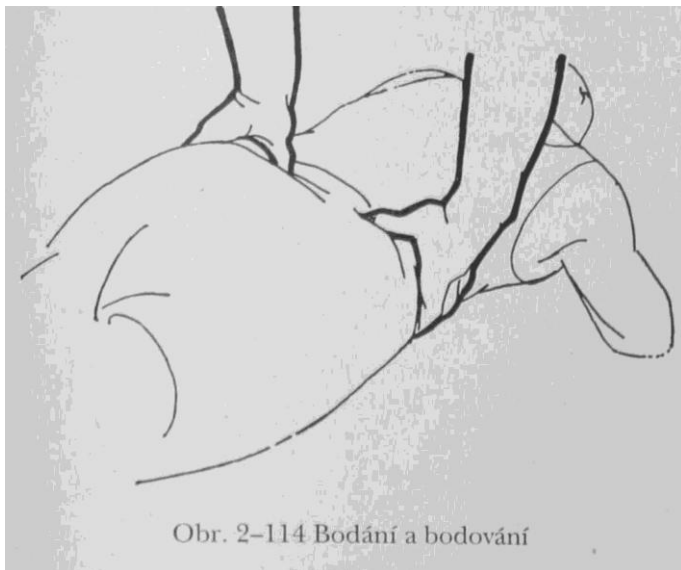
2. Potlak s hnětením:

pozice je shodná s minulou, léčící dlaněmi obou rukou lehce tlačí na svalstvo a současně je hněte, celý postup opakuje, až vyvolá v daném místě pocit horka (obr. 2-112).

Oběma rukama můžeme masírovat potlakem s hnětením též ve směru odshora dolů až po hýždě, když dokončíme pravou stranu, přejdeme na levou a celý postup několikrát opakujeme (obr. 2-113).

3. Bodání a bodování:

pozice zůstává stejná, léčící palci obou rukou stimuluje bodáním a bodováním oba body Shen shu (MM 23) tak, aby vyvolal pocit tepla a uvolnění (obr. 2-114).



Obr. 2-114 Bodání a bodování

Vysunutí ploténky z meziobratlí dolní části páteře

Vysunutí ploténky bývá způsobeno jak degenerativními změnami na páteři, tak i vnějšími poraněními. Stlačené nervy pak vyvolají pocity silné bolesti a výrazně omezí funkce této části zad. Příčiny bývají podobné jako u předchozích problémů – zvedání a nošení těžkých břemen, nesprávné pozice při práci, náročné sporty atd. Nejčastěji dochází k vysunutí ploténky mezi 4. a 5. obratlem, ale může k němu řidčeji dojít i na krčních nebo hrudních obřadech.

Zranění se nejčastěji objevuje u lidí mladých nebo ve středním věku. U části z nich jde o následky určitého zranění, ale u více než poloviny o následky fyzicky namáhavé činnosti. Mezi sportovci a tanečníky je takto postižených nemálo.

Část pacientů trpěla před vysunutím ploténky chronickým poškozením svalstva dolní části zad, u některých dochází k vysunutí ploténky opakovaně. Bolest je cítit zpočátku jen v oblasti pasu

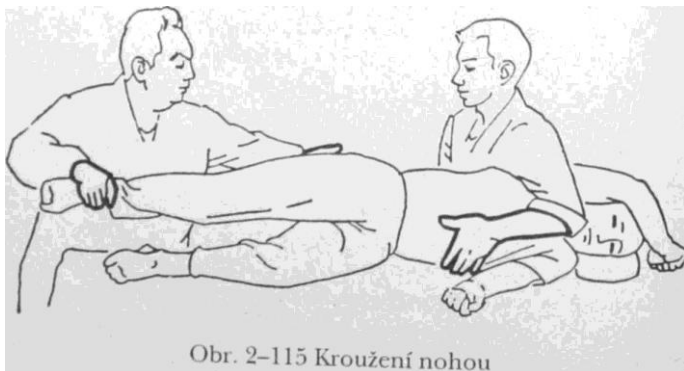
později vystřeluje do nohou. Někdy však nastane bolest zad i nohou současně. Obvykle bolívá jen jedna noha, bolest se nejprve objeví v hýždí a postupuje přes zadní část stehna, podkolením až do lýtky a chodidla. Při kašli, kýčání nebo při stolici se bolest stupňuje, rovněž jako při chůzi, ohýbání se v pase, natažení kolenou; při ohnutí kolenou, odpočinku atd. se bolest zmírňuje. Pacient se často naklání na bolestivou stranu, aby snížil bolest.

Techniky:

Tato zranění bývají různá, a proto se nelze snažit o okamžitý úspěch v léčbě, ale po důkladném poznání problému je nejlepší léčit na etapy.

1. Kroužení nohou:

pacient leží na boku, zraněná strana je nahoře, asistent drží horní část pacientova trupu, léčící uchopí jednou rukou kotník, druhou podpírá hýždí. Pak pomalu v libovolném směru (proti i ve směru hodinových ručiček) krouží nohou, techniku opakuje. Tak se bolestivé místo mírně uvolní (obr. 2-115).



Obr. 2-115 Kroužení nohou



Obr. 2-116 Vytahování nohy

2. Vytahování nohy:

pozice zůstane stejná, asistent stále fixuje trup pacienta a léčící uchopí pacienta za zadní stranu kolena a holené a současně loktem podpírá kotník, pomalu a zvolna táhne za nohu; asistent pevně jistí pacientův trup a navíc táhá v protisměru (obr. 2-116).

3. Odtlačování:

navážeme na předešlou techniku, pozice pacienta a asistenta se nemění, léčící položí ruku na pacientovu *hýždi*, druhou uchopí koleno a tlačí proti němu tak, až se noha ohne v koleni i v kyčli. Tato technika příznivě ovlivňuje celou dolní část zad až k hlouběji uloženým vrstvám svalů a šlach, uvolňuje ji a zmírňuje také bolest (obr. 2-117).

Techniky 1-3 jsou první etapou léčby. Při dobré pacientově reakci přidáme techniky 4-6.

4. Vytahování s kroužením:

pacient leží na břiše, asistent jej drží v podpaží, léčící jednou rukou lehce tlačí na zadní část pacientova pasu, druhou podepře a zezdola pevně uchopí kolena a chvílemi jimi krouží, chvílemi je vytahuje; asistent lehce táhá v protisměru (obr. 2-118).



Obr. 2-117 Odtlačování



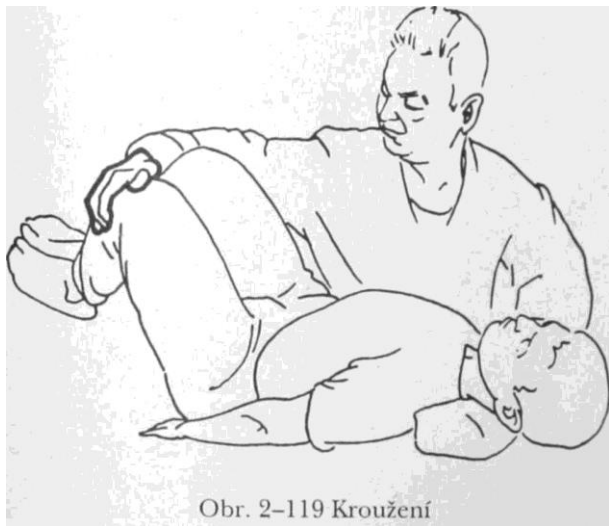
Obr. 2-118 Vytahování s kroužením

Po této technice vložíme masáž zad potlakem s hnětením (viz obr. 2-112).

5. Kroužení:

techniky 5-6 jsou jakousi třetí etapou, ke které přistupujeme nakonec. Pacient leží na zádech, ohne nohy v kolenu a přitáhne je lehce k břichu, léčící fixuje jednou rukou pacientovo rameno, druhou uchopí obě kolena a krouží jimi v libovolném směru (obr. 2-119), pak techniku uzavře masáží potlakem a hnětením

(viz obr. 2-112).



Obr. 2-119 Kroužení

6. Vytahování:

pacient leží na zádech, natáhne obě nohy, léčící položí jednu ruku na kolena, druhou zespoda uchopí nohy za kotník, pacientovy nohy nadzdvihne a stabilním tahem vytahuje (obr. 2-120), pak doplní masáž potlakem s hnětením.



Obr. 2-120 Vytahování

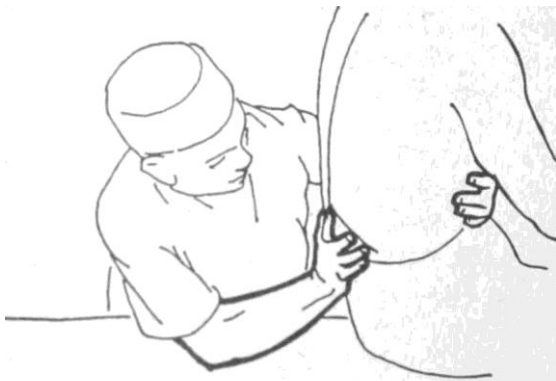
Vysunutí obratle páteře v pase

Vysunutí obratle je chronickým poškozením, které vyvolává v zádech i v nohou bolest. Je jednou z poměrně častých příčin bolesti v zádech. Vysunutí obratle je dáno buď vrozeným nedostatkem obratle (projevuje se v dětství, v mladém věku), nebo též může být způsobeno vnějším zraněním (obvykle u lidí nad 30 let), zlomeninami atd. Při lehkém pohybu obratle nastává bolest v zádech, u těžkých případů bolí záda i obě nohy. Po dlouhodobém stání, chůzi nebo pracovní činnosti bolest zad a nohou vzroste, po odpočinku může opět lehce povolit. Při bolestech nohou, které jsou následkem vysunutí obratle, bolí obvykle obě nohy. Vysunutí páteře je patrné, u těžkých případů je možné v oblasti křížové pozorovat prohlubeň. Při vysunutí obratle dopředu jsou nervy vedoucí do obou dolních končetin obvykle nestejněmálně stlačeny. Léčebná terapie pomocí napravování a masáže je vhodná zejména u lehčích případů, a to po přesném stanovení diagnózy.

Techniky:

1. Přípravná masáž:

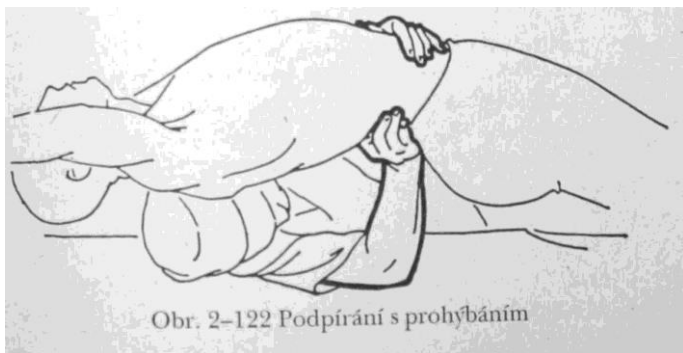
pacient sedí, léčící stojí za ním, jednou rukou jej drží zepředu kolem pasu, druhou rukou hlazením a potlakem masíruje místo s vysunutým obratlem. Nejprve je třeba postižené místo přesně nahmatat je dobré použít též snímku páteře (obr. 2-121).



Obr. 2-121 Přípravná masáž

2. Podpírání s prohýbáním:

pacient se ze sedu zaklání dozadu, léčící zapře loket pravé ruky o podložku, pacient zády ulehne na dlaň jeho ruky a léčící jej silou prohýbá v zádech. Levou rukou přidržuje pacienta, prohýbáním a protichůdnou svalovou činností pacientových zad se obratel navrací do původní pozice (obr. 2-122). Léčící i pacient musí spolupracovat, zkoordinovat pohyby.



Obr. 2-122 Podpírání s prohýbáním

Syndrom povázky svalové

Povázka svalová (fascia) je vazivo obalující jednotlivé svaly, skupiny svalů a povrch každého oddílu těla. Syndrom povázky svalové se projevuje v oblasti dolní části zad, hýždí a nohou chronickou tupou bolestí. Objevuje se u lidí v pokročilém věku, často jako zdánlivá bolest sedacího nervu. Po zranění výše uvedených

oblastí dojde k otoku a krvácení povázky a dalšího vaziva stlačením sedacího nervu je pak vyvolána tupá bolest. Nemoc je dlouhodobá, často se vrací, zraněné místo trpí výrůstky, křečí, někdy je možné nahmatat zatvrdliny. Podle hledisek čínské medicíny jde o poškození organismu větrem a chladem, o slabost qi a krevní sraženiny a neprůchodnost drah, které vedou k bolesti.

Poškození syndromu povázky se projevuje chronickými bolestmi zad, hýždí a nohou. Zranění zad, hýždí, nohou způsobí otok, krvácení ve šlachách, svalech, vazech atd. daných míst nebo skřípnutí nervu v bedrech, kříži, a to vše vyvolá značné bolesti. Tyto problémy se léčí jen velmi pomalu, bolesti se často vracejí, v daných oblastech vznikají výrůstky, dochází ke křečím, někdy je možné nahmatat zatvrdliny. Čínská medicína označuje za příčinu narušení větrem a chladem, nedostatek qi, krevní sraženiny a zneprůchodnění drah.

Narušení povázky svalové je dlouhodobým problémem, může se projevovat akutně, ale rovněž se může projevit náhle v průběhu jiné nemoci. Ve výše jmenovaných částech těla se často projevuje nepolevující bolestí a určitým pocitem tupého znečitlivění, bolest se stupňuje a běžné činnosti, jako např. obouvání ponožek, se stávají velice náročnými. Ve vážných případech se postižený nemůže ohnout v pase, zvednout nohu. obtížná je pro něj chůze, či posazení se na lůžku. Proto, aby si postižený ulehčil, se často naklání na postiženou stranu, nebo se lehce předklání. Otáčení se v pase je též značně ztížené, po obou stranách dolní části zad je patrný bolestivý tlak, ale není zřejmé žádné ohnisko bolesti. Na snímku RTG, není žádná zřetelná změna. Při změně počasí, při pohybu v chladu, vlhku se bolest stupňuje. Po lehké rozcvičce nebo zahřátí těla se naopak bolest lehce zmírňuje. Po únavné činnosti nebo v noci se bolestivé projevy také často zesilují. Tato nemoc se často vrací, její délka bývá rozdílná. Krátkodobá trvá několik dní, dlouhodobá i několik měsíců nebo i let.

Techniky

1. Mačkaní mezi prsty se zvedáním:

pacient leží na břiše, léčící stojí po straně, oběma rukama mačká mezi prsty body Shen shu (MM 23) a Ming men (ZS 4) a lehce zvedá kožně tukovou řasu dané oblasti (obr. 2-123).



**2. Tření s
hnětením:**
pozice

zůstává stejná, léčící oběma rukama tře a hněte body

Ba liao (MM 31-34) masíruje tak silně jak je pacient schopen snést (obr. 2-124).

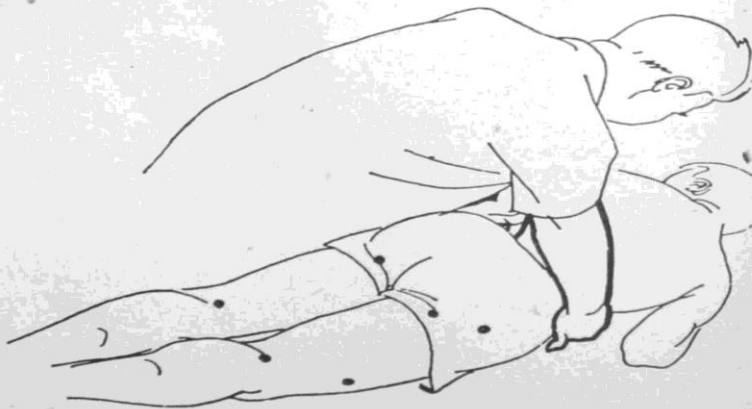
3. Bodování:

léčící palci obou rukou stimuluje bodováním tyto pacientovy body na obou stranách: Tiao Yue (zvláštní bod mimo dráhy),

Huan tiao (Žl 30), Feng shi (Žl 31), Cheng fu (MM 36), Wei zhong (MM 40), obr. 2-125.



Obr. 2-124 Tření s hnětením



Obr. 2-125 Bodování

4. Odtlačování a tření:

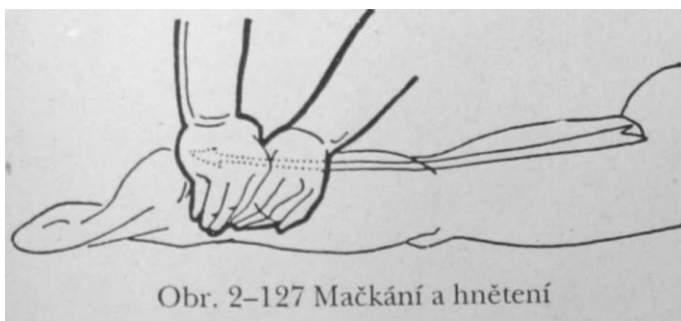
pozice se nemění léčící postupuje od pacientových hýždí přes zadní část stehen, od bodu Cheng fu (MM 36) až paty, celou tuto oblast masíruje **odtlačováním** a třením, postup několikrát opakuje (obr. 2-126).



Obr. 2-126 Odlačování a tření

5. Mačkání mezi prsty a hnětení:

léčící silou **masíruje** mačkáním a hnětením pacienta, od bodu Cheng fu (MM 36) až po paty, postup několikrát opakuje tak, aby pacient získal pocit úlevy (obr. 2-127).



Obr. 2-127 Mačkání a hnětení

Blokáda v křížové oblasti

Kost křížová je jednak součástí páteře, jednak svým spojením s koso pánevní tvoří součást pánve. Pohyblivost je velmi malá, jde

vlastně jen o ohýbání a srovnávání. Pokud hýždě nebo křížová oblast utrpí přímý náraz, křížový obratel se pouze posune dopředu nebo dozadu nebo se přetočí do strany, tím způsobí poškození a blokádu v křížové oblasti. Postižený trpí bolestmi v kříži a částečně i bolestí sedacího nervu. Když se pacient v pase narovná, svaly v pase a na hýždích strnou. V oblasti kříže se objeví otok, pacient cítí bolestný tlak. Při ohnutí zad v sedu a záklonu není bolest tak zřejmá; při ohnutí nebo napřímění zad ve stoje se bolest stupňuje. Při polovičním vysunutí křížového obratle bolest vzroste, dolní končetiny nejsou schopny se zvedat.

Techniky:

1. Potlak a tlak:

pacient leží na břiše, léčící stojí po straně a oběma rukama masíruje potlakem bolestivé místo a zároveň tedy i zablokovaný křížový obratel. Pak pomalu násobí tlak a přidává sílu (obr. 2-128).



Obr. 2-128 Potlak a tlak

2. Tlak se zvedáním rukou:

navážeme na předešlou techniku, pokračujeme v tlaku. Tlakem působíme přímo na zablokovaný křížový obratel. Usilujeme o návrat obratle do původní polohy. Když tlak dosáhl hranice snesitelnosti,

obě ruce prudce nadzdvihneme, s využitím silové reakce se snažíme o uvolnění křížového obratle (obr. 2-129).



Obr. 2-129 Tlak se zvedáním rukou

Výše uvedený potlak, tlak a zvedání vyžaduje plynulost, jistotu a rovnováhu. Klíčem k dobrému provedení je zvládnutí zvedání rukou, musíme vystihnout moment a provést jej velice rychle, není možné zde váhat, ztrácet čas. Stává se, že pacient trpící silnými bolestmi cítí po provedené masáži úlevu a spokojeně odchází. Pokud se neuspěje jednou, je možné techniku provést podruhé.

Komplexní zranění hruškovitého svalu (musculus piriformis)

Zranění hruškovitého svalu (musculus piriformis) rovněž vyvolávají bolesti zad a nohou. Hruškovitý sval začíná od pánevní plochy křížové kosti, laterálně od 2. až 4. křížového otvoru, z pánve vystupuje skrze velký sedací otvor. Spolu s ostatními v hloubce uloženými svaly zadní vrstvy provádí zevní rotaci. Nerv sedací kosti prochází pod hruškovitým svalem. Proto při zranění hruškovitého svalu nebo jeho silném smrštění či natažení dojde ke krvácení svalu, k otoku, ke křeči nebo jeho zhuštění, a toto všechno stlačuje a dráždí nerv sedací kosti.

Pacient pociťuje bolest v hýždí a na vnější straně lýtka. Bolest se stupňuje v důsledku působení větru, chladu a vlhka. V oblasti hýžděových svalu je cítit bolestný tlak a vystřelující bolest. Avšak tato bolest neovlivňuje pohyb pasu, to je jednou ze zvláštností tohoto zranění. Trpívají jím hlavně vrhači, koulaři atd.

Techniky:

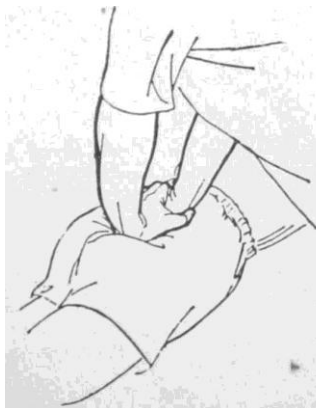
1. Potlak a tlak: pacient leží na břiše, léčící stojí po straně, dlaněmi obou rukou tlačí na postižené místo, aby bolest polevila (obr. 2-130).

2 Hnětení a odtlačování:

pozice se nemění, léčící silou masíruje dané místo hnětením a odtlačováním, postup několikrát opakuje.

3. Bodování se zvedáním:

pozice pacienta zůstává stejná, léčící hrotem ohnutého lokte masíruje dané místo bodováním a za chvíli přejde ke kroužení loktem se současným tlakem. Pak loket prudce zvedne. Všechny jednotlivé pivky spojíme a postup opakujeme (obr. 2-131).



Obr. 2-130 Potlak a tlak



Obr. 2-131 Bodování se zvedáním

Bolesti nervu sedací kostí

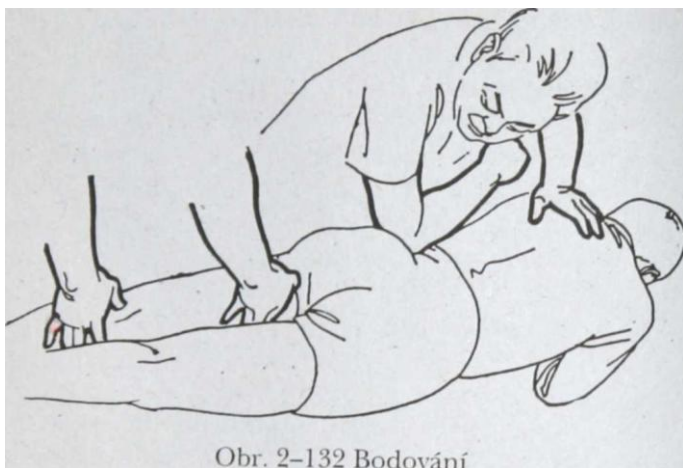
Bolesti nervu sedací kosti jsou jednou z častých příčin bolestí zad a nohou. Podle způsobu bolestí bývají děleny na pseudoischias a ischias. Při první často bolí dolní část zad, při druhé bolest vystřeluje do okolní části těla. Tzv. pseudoischias zahrnuje: bolesti zad a nohou jako reakce vnitřních orgánů nebo vrozená vada či změna na páteři, poranění kloubů, zánět atd. Tzv. ischias zahrnuje vnější poranění kloubu a výhřez ploténky, nebo vrozenou změnu bederního na křížový obratel a naopak. Kromě toho dále výrůstky na obratlech, vysunutí obratle, poranění hýžd'ových svalů atd. Akutní ischias omezuje silně v pohybu, pacient se bolestí neodvážá si dřepnout, natáhnout nohu, nebo se předklonit. Někdy též souvisí s ochlazením počasí, zimou. Bolesti nervu sedací kosti, o kterých již byla v této kapitole řeč, jsou s ischiem totožné, bolesti dolní části zad a nohou jsou jejím hlavním projevem.

Techniky:

1. Bodování:

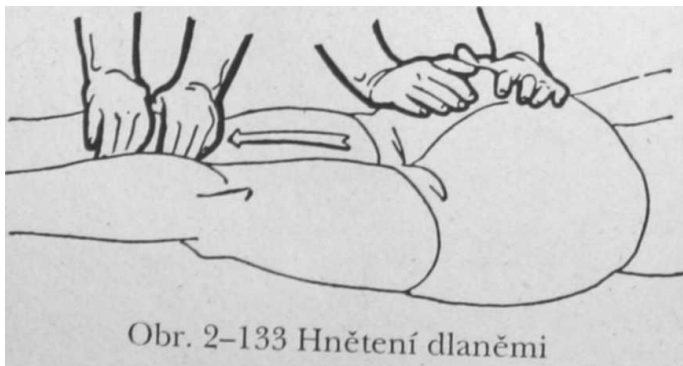
pacient leží na břiše, léčící stojí po straně, jednu ruku položí na pacientova záda, loktem druhé ruky stimuluje body Huan dao (ŽL 30), Zhi bian (MM 54), dále pak palcem stimuluje Cheng fu

(MM 36), Feng shi (ŽL 31), Wei zhong (MM 40), Cheng shan (MM 57) – (obr. 2-132).



2. Hnětení dlaněmi:

pozice se nemění, léčící položí obě dlaně na pacientovy hýždě, silou hněte a tlačí tak, aby v daném místě pacient pocítil teplo zprůchodnil dráhu a zvýhodnil bod Yao yan (zvláštní bod mimo drah) (obr. 2-133).



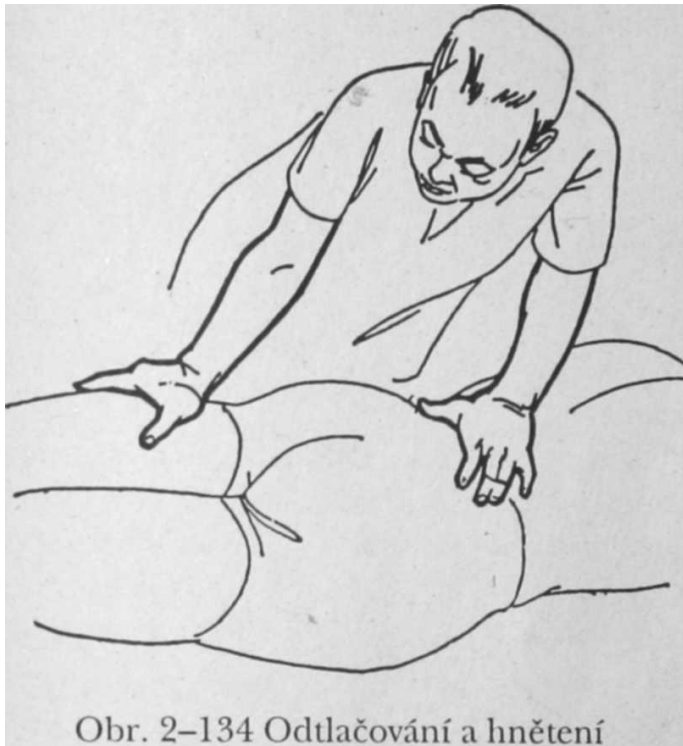
Obr. 2-133 Hnětení dlaněmi

3. Mačkání mezi prsty a hnětení:

navážeme na předešlé techniky, podle zadní strany stehna postupujeme k lýtku, mačkáme prsty a hněteme celou tuto oblast.

4. Odtlačování a tření:

pozice zůstává stejná, léčící jednou rukou lehce tlačí na dolní část zad, druhou rukou masíruje odtlačováním a třením, aby vyvolal v pacientově těle pocit tepla, které klesá dolů (obr. 2-134), postup několikrát opakuje.



Obr. 2-134 Odtlačování a hnětení

Všechny tyto techniky lze několikrát opakovat tak, aby pacient pocítil značnou úlevu.

6. kapitola: Dolní končetiny

Měknutí česky (patelly)

Měknutí česky je častým problémem lidí, kteří často chodí nebo pracují ve stoje. Např. dělníci z textilky, stěhováci, učitelé. Vedle nich jí běžně trpívají také sportovci, tanečníci a akrobaté. Je chorobou tak závažnou, že může i ukončit kariéru sportovce.

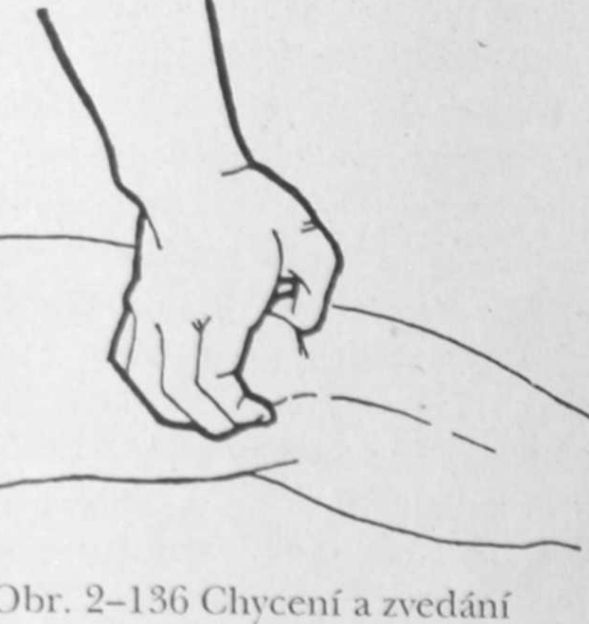
Tato nemoc bývá mnohdy následkem zranění, a to zranění v nižším postoji, např. polovičním dřepu. Pacient má často pocit bolesti v koleně a zároveň jako by pociťoval i samotné měknutí. Při protažení kolene bolest vzroste. Při prohlídce, při silnějších pohmatech je cítit v oblasti čéšky bolestivý tlak. Stoj na skrčené jedné noze není pacient schopen delší dobu vydržet, někdy se též na stehenních svalech objevuje určitá slabost a chřadnutí, v koleně se shromažďuje voda, při pohybu se ozývá vrzavý zvuk atd.

Při měknutí čéšky je chorobou postižena celá okolní část. A protože v dané oblasti je poměrně mnoho nervových vláken, bolesti v kolenou se ozývají poměrně často.

Techniky:



1. Stlačování:
pacient leží na zádech, postiženou končetinu má nataženou a uvolněnou, léčící stojí po straně, masíruje podél čéšky palci tlakem a mačkáním, aby prokrvil celé okolí čéšky (obr. 2-135).



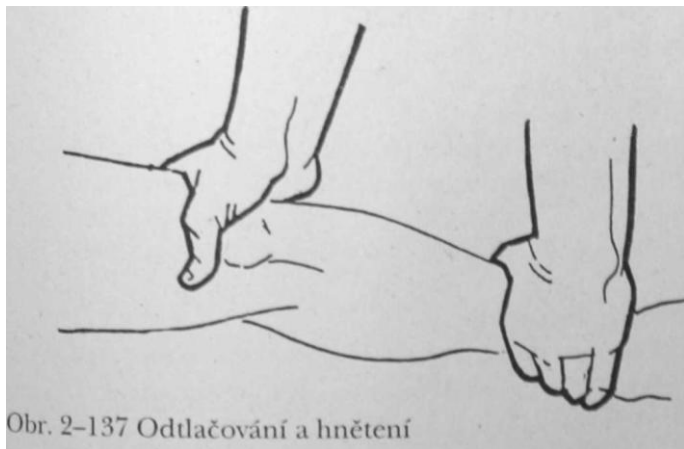
2. Chycení a zvedání:

léčící prsty jedné ruky sevře česku a pomalu ji tahá směrem na horu, aby prokrvil oblast nad i pod ní (obr. 2-136).

Obr. 2-136 Chycení a zvedání

3. Odtlačování a hnětení:

pozice zůstane stejná, léčící jednou rukou chytí kotník nemocné končetiny a patou dlaně druhé ruky silově masíruje česku odtlačováním a hnětením, techniku opakuje (obr. 2-137).



Obr. 2-137 Odtlačování a hnětení

Poškození zesilujícího vazivového aparátu bočních stran kolenního kloubu (zvláště Ligamenta collateralia)

Kolenní kloub je nezbytnou částí lidského těla, zejména pro chůzi, běh a skoky. Pevnost kolena tedy z vnitřní a vnější strany zajišťují postranní vazy (ligamenta collateralia), zepředu a zezadu zkřížené vazy kolenní (ligamenta cruciata). Jakékoliv jejich natržení nebo natažení pevnost kolena velice ovlivní. Poškození postranních vazů bývá nejběžnější. Trpívají jimi hlavně nosiči těžkých břemen, hráči kriketu, baseballu, gymnasté a tanečníci, nebo k němu může dojít při pádu v běhu. Při natažení kolena a napnutí vnitrokloubních vazů se po nárazu tyto vazy snadno zraní. Zejména fotbalisté si při srážce často poškodí kolenní vaziva. Zranění vnějších postranních vazů jsou méně častá. Po zranění vaziv dané místo začne bolet, otékat, pod kůží jsou krevní sraženiny. Protože je reflexní svalstvo křečovitě, pohyb kloubu je ztížen a koleno zůstává ohnuté. Při cvičení bolest kolena roste. Pokud je současně zraněn i meniskus a zkřížené vazy kolenní, je třeba stanovit diagnózu a začít s léčbou. Avšak jestliže došlo k úplnému přetržení postranních vazů, v kloubu se objeví velké mezery, jednotlivé části se oddělí a objeví se nenormální pohyb kloubu, nesmíme léčebné masáže užívat.

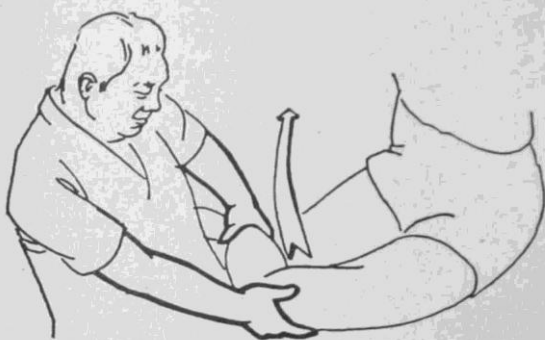
Techniky:

1. Zvedání s tlakem:

užíváme ji při poškození vnitřních postranních vazů, pacient sedí, léčící stojí před ním, jednou rukou uchopí kotník, druhou podepře koleno a palcem lehoučce tlačí na zraněné místo. A pak zraněné koleno lehce ve směru šipky zvedá (obr. 2-138).

2. Odtlačování s tlakem:

pozice zůstane stejná, pacient se pevně opře o obě ruce, léčící obrátí koleno a odtlačuje jej směrem dovnitř tak, aby se křečovitě svalstvo uvolnilo (obr. 2-139).

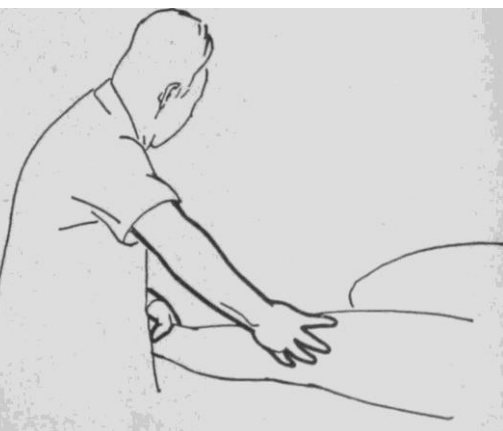


Obr. 2-138 Zvedání s tlakem



Obr. 2-139 Odtlačování s tlakem

3. Narovnění taháním:

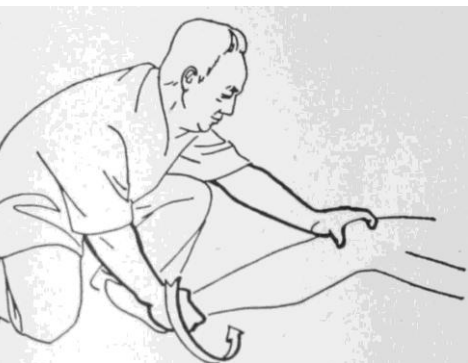


navážeme na předešlé techniky, léčící narovná pacientovo koleno a lehce za zraněnou nohu potáhne, cílem je regulace šlach a rozprouzení qi (obr. 2-140). Pak jednou rukou hněte koleno, hnětení několikrát opakuje.

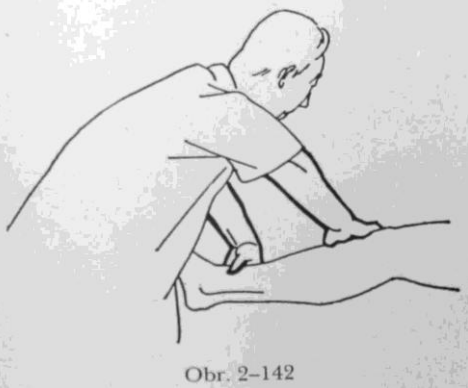
4.Kroužení: (při zranění vnějších postranních vazů začínáme kroužením)

pacient sedí, léčící je v podřepu, jednu ruku položí na koleno, druhou sevře kotník a proti směru hodinových ručiček jím krouží. Kroužení opakuje, aby bolest povolila (obr. 2-141).

5.Zvedání a tlačení s přetočením:



Obr. 2-141 Kroužení



Obr. 2-142

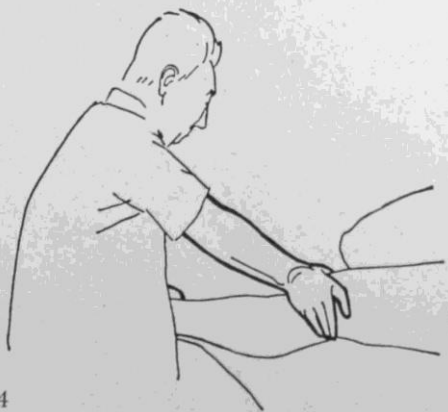
navážeme na předešlé techniky, zraněné koleno narovnáme. Pak léčící přemístí ruce (obr. 2-142). Jednou rukou uchopí kotník, druhou položí na vnitřní stranu kolena. Tlakem proti komiku ohne koleno, které druhou rukou tlakem svírá (obr. 2-143). Odtlačování kotníku a tlak na koleno směřuje také k uvolnění křečovitých svalů a vazů, aby došlo k regulaci šlach a prokrvení.

6. Vyrovnání taháním:

pozice i postup je zde shodný s metodou 3 (obr. 2-144), pak následuje hnětení kolene.



2-143



2-144

Ať jsou zraněny vnější nebo vnitřní postranní vazy kolena, pokud koleno bolí a jeho křečovitá strnulost je poměrně zřejmá, lze nejprve rukou lehce hníst dané místo s potlakem a podle techniky 4 provést kroužení, a pak postupovat dále. Objeví-li se krevní sraženiny, zarudlé zbarvení nebo prasklina v kůži, nesmí se masáže používat, pokud jde o starší podlitiny, můžeme je nejprve ze stran masírovat odtlačováním a hnětením, aby se sražená krev snáze rozpustila.

Tíhové váčky – bursitida.

Z celého lidského těla má nejvíce tzv. tíhových váček (Bursae synoviales) kolenní kloub. Jen v okolí česky jejich několik. Tíhové váčky se vyskytují v řídkém vazivu v okolí kloubu jako dutiny různé velikosti, obsahují tekutinu velmi podobnou kloubní synovii. Vznikají zejména v místech, kde se šlachy svalů nebo vazy třou po kloubním pouzdru, zmenšují tření a usnadňují tak pohyb.

Při pádech, nárazech, stálém tlaku nebo při přílišném pohybu však může dojít ke vzniku neinfekčního zánětu tíhových váček nebo membrány, krevních sraženin nebo krvácení. Trpívají jím hlavně lidé pracující v kleče. Pokud léčba přichází příliš pozdě, dojde k nepravidelnému ztluštění stěn váček, ke ztvrdnutí a atrofii měkkých částí kloubu. Proto je třeba ihned po vzniku nemoci začít s léčebnou masáží.

Techniky:

1. Kroužení:

pacient rovně sedí, léčící položí jednu ruku na zraněné koleno, druhou uchopí kotník a ve směru hodinových ručiček jimi krouží, kroužení opakuje, aby uvolnil kolenní kloub (obr. 2-145).



Obr. 2-145 Kroužení

2. Bodování:

pozice zůstane stejná, oběma palci se stimulují oba bod v Xi yan (zvláštní bod mimo dráhy) bodováním (obr. 2-146).



3. Hnětení:

pozice zůstane stejná, léčící jednu ruku položí na lýtko, druhou hněte koleno, hnětení opakuje (obr. 2-147).



4. Přiložení dlaní s hnětením:

pacientova pozice zůstává stejná, léčící je v podřepu, zraněnou končetinu položí na své stehno, obě dlaně přiloží z obou stran na koleno a hněte jej, techniku opakuje (obr.2-148).



Obr. 2-148 Přiložení dlaní s hnětením

Zánět kosti kolenního kloubu

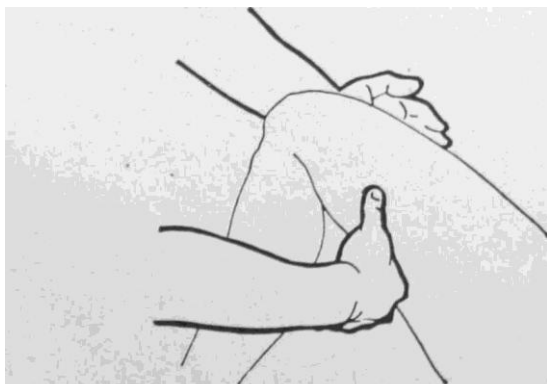
Ostitida kolenního kloubu postihuje především kostru starších lidí, jde o degenerativní změny, ke kterým se přidávají bolesti a zpomalení pohybu. Projevy jsou citelné zejména při ranním vstávání nebo při vstávání z dlouhotrvajícího sedu. Ale po krátkém rozcvičení se bolestivé příznaky zmenší, nicméně při déle trvající námaze se opět vrátí s mnohem větší intenzitou. Tato nemoc vzniká velmi pomalu, je častá u nosičů těžkých břemen cyklistů, horníků atd. Zpočátku se objevuje v jediném kloubu, postupně se může rozšířit do dalších, jako kolen, kyčlí, prstů na ruce, krčních a bederních obratlů atd.

Zánět kostí často napadá zvláště kolena, léčíme jej těmito metodami:

Techniky:

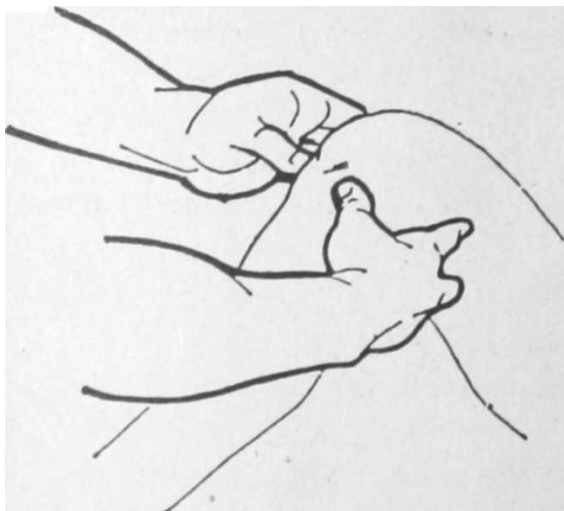
1. Bodování bodu Xue hai (SS 10):

pacient rovně sedí nebo leží na zádech, lehce ohne kolena, léčící položí jednu ruku na koleno, palcem druhé ruky stimuluje bod Xue hai (SS 10) bodováním, aby reguloval qi a oživil krevní oběh (obr. 2-149).



Obr. 2-149 Bodování bodu Xue hai (SS 10)

2. Bodování bodu Xi yan (zvláštní bod mimo dráhy): pozice zůstane stejná, léčící palci obou rukou stimuluje pacientovi oba body Xi yan (zvláštní bod mimo dráhy) bodováním (obr. 2-150).



Obr. 2-150 Bodování bodu Xi yan (zvláštní bod mimo dráhy)



Obr. 2-151 Tlak a odlačování

Techniky 1 a 2 se musí provádět přesně a rovnoměrně, stupeň síly se stanoví podle pacientova stavu, avšak technika nemůže být prováděna příliš slabě a bez síly.

3. Tlak a odtlačování:

pozice zůstane stejná, léčící přeloží oba palce přes sebe a tlačí jimi na vaz pod pacientovou česčkou, a pak postupně odtlačuje směrem nahoru, techniku opakuje (obr. 2-151).

Tato nemoc patří k degenerativním změnám kloubu, spolu s klouby rovněž připojené vazy trpí projevy stáří jako tvrdnutím a ztrátou pružnosti, a tak mají vliv na pohyb kloubu. Při tlaku a odtlačování je třeba začít jemně a postupně přidávat na síle. V žádném případě nepostupovat prudce, aby nedošlo k poranění.

4. Odtlačování s hnětením:



Obr. 2-152 Odtlačování s hnětením

ve skutečnosti jde o odtlačování a hnětení česčky, čímž lze rozproudit qi a krev celého kolena, a v konečném důsledku tak také zlepšit pohyblivost kloubu. Nemocné koleno natáhneme, oběma palci stlačíme spodní část česčky a směrem nahoru odtlačujeme a hněteme,

pak zase stlačíme horní konec číšky a odtlačujeme a hněteme směrem dolů, techniku opakujeme (obr. 2-152).

5. Pokládání dlaní s hnětením:

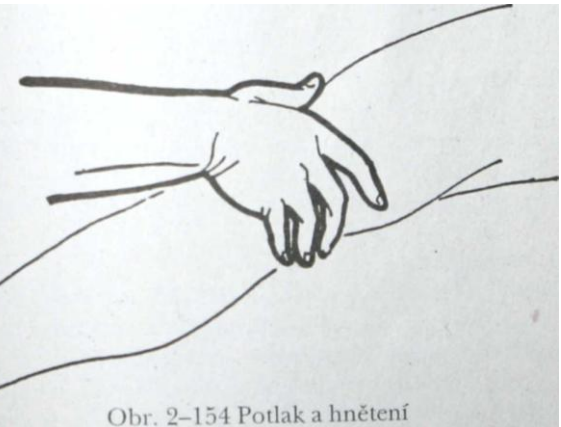
léčící přiloží obé dlaně na koleno a patkami dlaní jej hněte (obr. 2-153).



Obr. 2-153 Pokládání dlaní s hnětením

6. Potlak a hnětení:

léčící jednou rukou tlačí a hněte koleno (obr. 2-154)



Obr. 2-154 Potlak a hnětení

Tato nemoc se objevuje na obou stranách těla, proto i masáž je třeba provádět postupně na obou stranách.

Cysty jámy zákolenní (fossa poplitea)

Jáma zákolenní je vkleslé místo na zadní straně kolenního kloubu, je ohraničena rozestupujícími se svaly zadní strany stehna a pouzdrém kolenního kloubu. Je vyplněna tukovým vazivem, jehož funkcí je snižovat tření svalů a šlach v pohybu. Protože se svaly neustále smršťují neustálým třením, může dojít k poranění pochvy šlachy, ke vzniku tzv. zánětu šlachové pochvy (tendovaginitis). U některých zánětů šlachové pochvy stěna šlach ztloustla a vytvořily se zatvrdliny, zduření nebo zcela nezhoubné nádory. Na pohmat bývají tvrdé a poměrně pružné. Takovýmto zduření-nám v jámě zákolenní říkáme tedy cysty jámy zákolenní.

V lehčích případech nemá nemoc žádných patrných příznaků. Cysta se však postupně zvětšuje, ohýbání kolena vyvolává nepříjemný pocit, nelze tedy dlouho chodit ani běhat, ve vážnějších případech lze v jámě zákolenní nahmatat kulovité těleso, jehož původ musí potvrdit lékař.

Techniky:

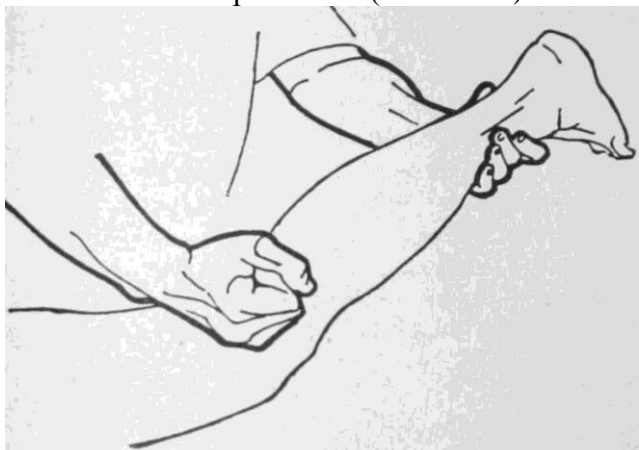
úderý pěstí:

pacient leží na břiše, léčící položí jednu ruku na jeho kotník, lehce ohne pacientovo koleno, pravou ruku sevře v pěst a tou prudce tluče do cysty a pěst rychle zvedá. Pěstí přesně zasahuje pouze cystu a dává pozor, aby nezranil šlachy (obr. 2-155).

Mačkání a tlak:

pacientova pozice se nemění, léčící jednou rukou obejmě pacientovo lýtko tak, aby měl své předloktí v zákolenní jamce pacientovy nohy a kotník pacientovy nohy pod svým ramenem. Léčící předloktím tlačí na zákolení, pak lehce poklesne, pacientovo

koleno se ještě více ohne, a tím tlak ještě zvýší. Cílem je rozmáčknutí tělesa v podkolení (obr. 2-156).



Obr. 2-155 Údery pěstí



Obr. 2-156 Mačkání a tlak

Bolesti lýtkových svalů

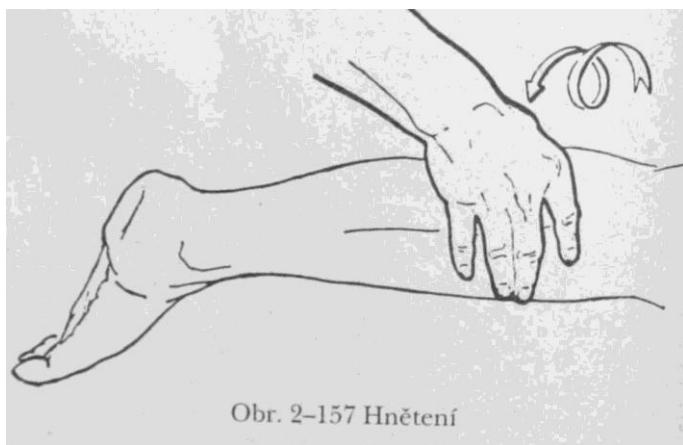
Bolesti svalu lýtka jsou velice častým problémem. Obvyklými příčinami bývají svalová únava z dlouhé chůze, po různých sportech, tanci a akrobacii. Vnější škůdci – vítr, chlad a vlhko mohou také způsobit bolesti lýtkových svalů, které západní medicína někdy označuje jako svalový revmatismus. Jím postižení pacienti bývají citliví na chlad a vlhko.

Pokud nedošlo k vnějšímu poranění svalstva a lýtka po fyzické zátěži silně bolí, je třeba dopřát jim odpočinku 1-2 dny a nasadit také léčebnou masáž, stejně jako, u výše uvedených případů:

Techniky:

1. Hnětení:

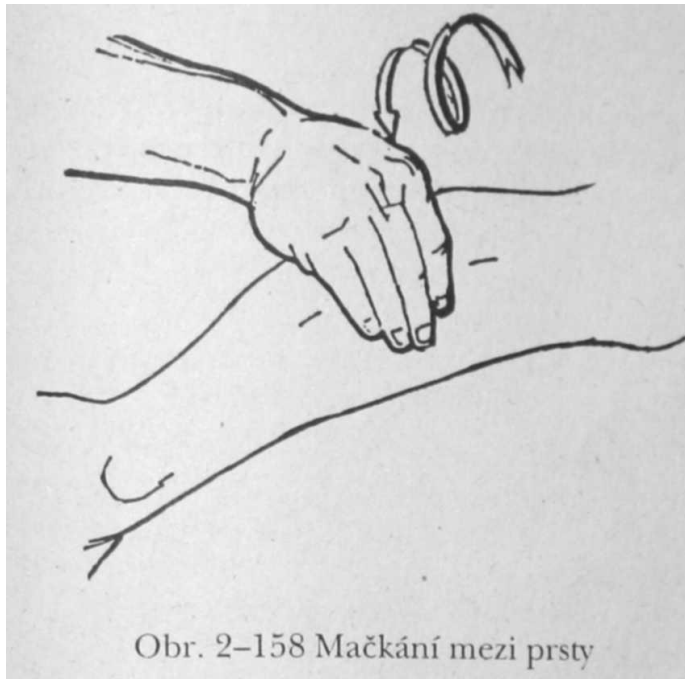
pacient leží na břiše, léčící mu hněte dané místo (obr. 2-157).



Obr. 2-157 Hnětení

2. Mačkání mezi prsty:

pozice zůstává stejná. Léčící promačkává dané místo prsty (obr. 2-158).



Obr. 2-158 Mačkání mezi prsty

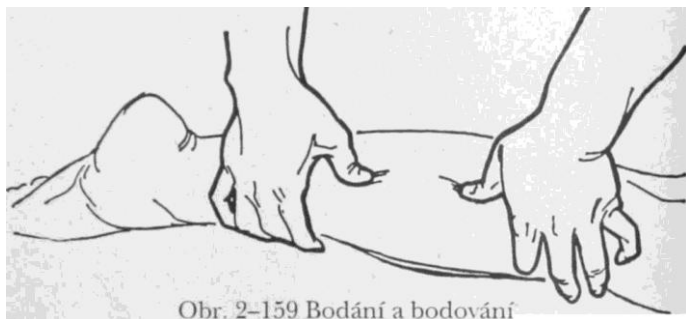
Natažení lýtkového svalu

Natažení lýtkového svalu je velmi běžným zraněním sportovců. Příčinou bývá nedostatečné rozcvičení, přílišná námaha, chladné počasí, studená voda, nepřiměřený pohyb atd. Vedle toho je natažení časté při běhu, skocích, nárazu a protahování svalstva na nohou.

Po zranění je citelná bolest, otok, bolestný tlak, určité strnutí zraněného místa, postižený se neodvažuje lýtko propnout. Bolest přichází téměř okamžitě a ve cvičení již není možné pokračovat.

Léčbu takového poranění dělíme na léčbu poranění staršího a právě vzniklého. Léčebnou masáž užíváme v lehčích a starších případech, při srůstech některých vaziv v lýtku, které ovlivňují pohyblivost, při nemizících zatvrdlinách z bolesti. Natržení větší části svalu nebo jeho úplné přetržení je třeba řešit operací. Po srůstu je možné také začít s léčebnou masáží.

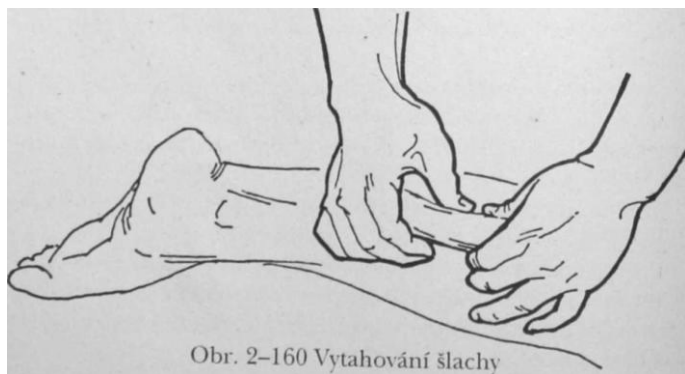
Techniky:



Obr. 2-159 Bodání a bodování

1. Bodání a bodování (při čerstvém natažení lýtkových svalů): pacient leží na břiše, léčící stojí po straně, palci obou rukou stimuluje okraje bolestivého místa bodáním a bodováním. Nejprve jemně, pak postupně přidává na síle (obr. 2-159).

2. Vytahování šlachy (užíváme při zraněních staršího data): pozice pacienta se nemění, léčící uchopí mezi prsty obou rukou strnulou část a palci za ni potahuje, aby uvolnil šlachu a prokrvil dané místo, pak jej hněte, postupně několikrát opakuje (obr. 2-160).



Obr. 2-160 Vytahování šlachy

Vymknutí kotníku

K vymknutí kotníku obvykle dochází při práci, chůzi, sportu, tanci a akrobacii na nerovném terénu, nebo při nošení příliš těžkého břemene, při nesprávném došlápnutí atd. Častým je zvláště poškození postranních vazů kotníku.

Když v důsledku výše uvedených příčin se kotník příliš vysune dovnitř nebo vně, protilehlé vazy jsou vystaveny silnému tahu, některé se natrhnou nebo úplně přetrhnou, dokonce se přetrhnou i spojení vaziv a vazivového obalu kryjícího kosti a může dojít také k poškození kosti.

Při zlomenině kosti v kotníku a odtržení některých vazů se pod kůží objevuje sražená krev, dané místo otéká, kotník ztrácí pohyblivost, bylo poškozeno i kloubní pouzdro a objeví se otok nebo krevní výron. Protože zranění způsobilo otok a citelné bolesti, zraněný není schopen nést těžká břemena a dokonce ani stát.

Techniky:

po poškození kotníku, je před masáží třeba vyloučit možnost zlomeniny. V akutních případech musí být masážní techniky jemné a lehké, aby se poškození ještě nezvětšilo.

I. Vymknutí zevního kotníku

Vytahování podle šlach:

pacient rovně sedí, léčící sedí na nižší stoličce, oba tváří v tvář. Léčící oběma rukama drží kotník a lehce za něj tahá, aby reguloval meridiány a krevní tok a uvolnil strnulost (obr. 2-161).

Tření podle šlach:

pozice zůstává stejná, léčící oběma palci lehce dači na bolestivé místo a směrem dolů jej tře, aby rozproudil qi a krev. Techniku několikrát opakujeme, a tak můžeme zmírnit bolest (obr. 2-162).



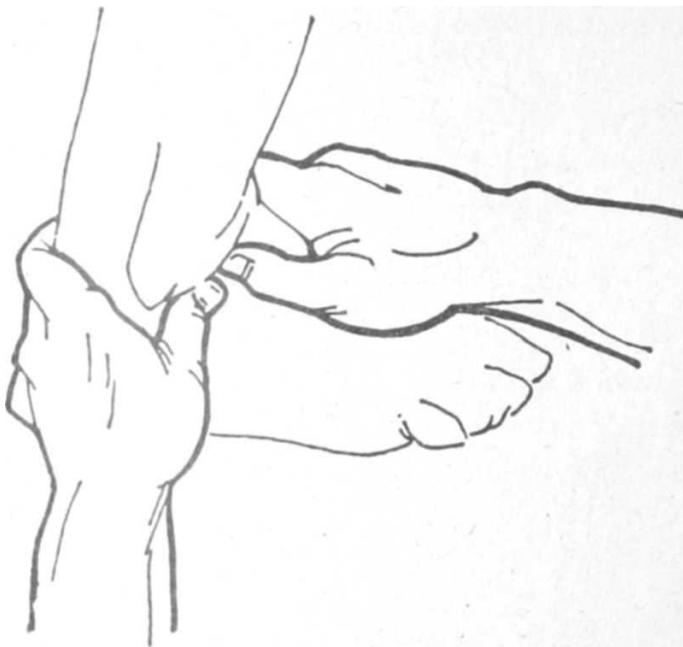
Obr. 2-161 Vytahování podle šlach



Obr. 2-162 Tření podle šlach

3. Navrácení:

léčící jednou rukou podpírá patu zraněného, druhou drží nárt a lehoučce napravuje, aby se šlachy vrátily na původní místa, qi a krev se navrátily do svých drah a qi se rozproudila v meridiánech (obr. 2-163).



Obr. 2-163 Navrácení

4. Hlazení a hnětení:

léčící položí patu zraněného na své koleno a oběma rukama hladí a hněte oblast kotníku, techniku několikrát opakuje (obr. 2-164).



Obr. 2-164 Hlazení a hnětení

II. Vymknutí vnitřního kotníku

Přestože častější je vymknutí zevního kotníku, v určité situaci může dojít k vyvrácení vnější strany kotníku, které způsobí poškození vnitřních postranních vazů.

Techniky:



1. Vytahování kotníku:

pozice je shodná s výše uvedenými, léčící dlaněmi obou rukou obejmeme kotník, lehounce za něj zatáhne, aby uvolnil strnulost (obr. 2-165).

Obr. 2-165 Vytahování kotníku

2. Odtlačování kotníku s napravením:

léčící oběma rukama stlačí vazy vnitřní strany kotníku, a pak jednou rukou podepře patu a lehce ji tlačí ve směru dopředu a nahoru, aby napravil danou oblast (obr. 2-166).



Obr. 2-166 Odtlačování kotníku s napravením

3. Oddělování šlach:

léčící drží oběma rukama zraněný kotník, palci obou rukou lehoučce roztírá kožně tukovou řasu do stran podle vnitřního kotníku (obr. 2-167).



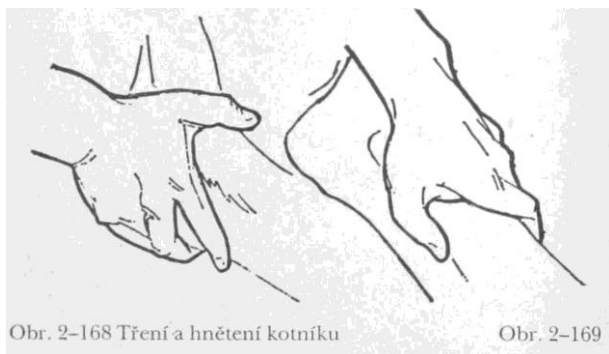
Obr. 2-167 Oddělování šlach

4. Tření a hnětení kotníku:

léčící přitlačí na vnitřní stranu poraněného kotníku a pak dlaní tře a hněte kotník, techniku několikrát opakuje (obr. 2-168).

5. Posunování šlachami:

pozice zůstává stejná, léčící uchopí pacientovu nohu těsně nad kotníkem, klouže po noze nahoru, palcem lehce pohybuje šlachami, aby pročistil meridiány a dosáhl pravidelného oběhu qi a krve (obr. 2-169).



Obr. 2-168 Tření a hnětení kotníku

Obr. 2-169

III. Vymknutí předního vazivového spojení

Při sportu nebo tanci (zvláště baletu) je kloub kotníku příliš namáhán, jeho fyziologicky možná pohyblivost bývá překračována (úhel rozsahu 140°), a znovu může dojít k poranění.

Techniky:

1. Tahání s kroužením:

pacient leží na zádech nebo sedí, léčící je tváří k němu, jednou rukou podpírá kotník, druhou drží špičku chodidla a točí ji několikrát doleva i doprava, aby dosáhl uvolnění (obr. 2-1 70).



Obr. 2-170 Tahání s kroužením

2. Napravení kotníku:

když se oblast kotníku poměrně uvolnila, lehce odtlačujeme špičku chodidla, aby se nárt srovnal a maličko propnul, techniku několikrát opakujeme (obr. 2-171).



Obr. 2-171 Napravení kotníku

3. Klouzání po šlachách:

léčící přiloží obě ruce na kotník, palci obou rukou lehce tlačí na přední vazivová spojení, ostatními prsty podpírá patu, oba palce se pohybují nahoru i dolů po šlachách dané oblasti (obr. 2-172).



Obr. 2-172 Klouzání po šlachách

4. Hnětení a mačkání kotníku:

léčící drží jednou rukou špičku chodidla, druhou hněte a mačká přední vazivové spojení kotníku, techniku opakuje (obr. 2-173).



Obr. 2-173 Hnětení a mačkání kotníku

Bolesti paty

Bolesti paty se objevují u lidí ve středním nebo vyšším věku. Trpívají jimi pracující ve stoje, sportovci, tanečníci, akrobaté, prostě lidé, kteří paty trvale namáhají. Zvláštností bolesti paty je to, že ji může vyvolat řada nemocí. Např. fibrosarkom, fibróza atd. Bolesti dále vyvolává natažení Achillovy šlachy, odření pat od bot; dále změny vlastní patní kosti jako výrůstky na patní kosti nebo zranění vazivového obalu patní kosti atd. Časté jsou tři následující případy.

I. Zánět Achillovy šlachy a přilehlých pojiv

V tomto případě jde tedy o zánět šlachové pochvy Achillovy šlachy a řídkého pojiva, které ji obklopuje. Hlavní příčinou zánětu je příliš prudké smrštění lýtkového svalu, při kterém se tahem poraní i připojená Achillova šlacha a může dojít k jejímu natržení a

následujícímu zánětu atd. Často k ní dochází u sprintérů, skokanů a gymnastů. Po vzniku onemocnění šlacha bolí, bolest se stupňuje, při chůzi do svahu, stoupání po žebříku, skocích aj.

Techniky:



Obr. 2-174 Mačkání mezi prsty



Obr. 2-175 Zvedání

1. Mačkání mezi

prsty:

pacient leží na břiše, léčící stojí po straně, oběma rukama mačká Achillovu šlachu, mačkání opakuje, aby se rozproudila qi a krev (obr. 2-174).

2. Zvedání:

pozice zůstává stejná, léčící mačká šlachu mezi prsty a zvedá ji nahoru, zvedání opakuje, aby zesílil stimulaci (obr. 2-175).

3. Odtlačování:

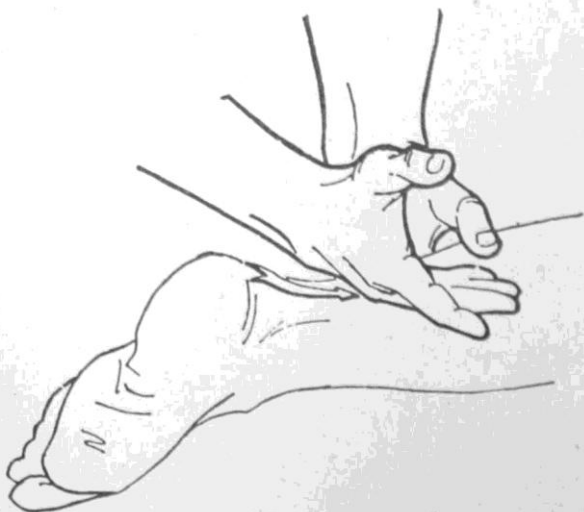
pozice zůstává stejná, léčící jednou rukou podepře dolní část pacientem holeně s tím, že ji lehce nadzdvihne, druhou rukou podle směru na obr. 1-176 odtlačuje Achillovu šlachu. Síla musí být rovnoměrná, postup opakujeme tak, aby ve zraněném místě vznikl pocit tepla.



Obr. 2-176 Odtlačování

4. Hnětení:

pozice zůstává stejná, léčící hřbetem ruky podle směru na obr. 2-177 hněte oblast Achillovy šlachy, aby ulevil bolesti a uvolnil srůsty.



Obr. 2-177 Hnětení

II. Zánět vazivového obalu patní kosti

Častá dlouhodobá chůze, skoky, otřesy paty, nárazy způsobující zánět Vazivového obalu patní kosti a také krvácení, otoky. Tento zánět řadíme k zánětům vazivového obalu kosti z přílišné námahy.

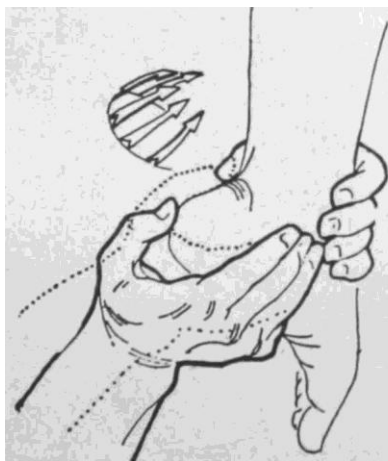
Techniky:

Odtlačování paty:

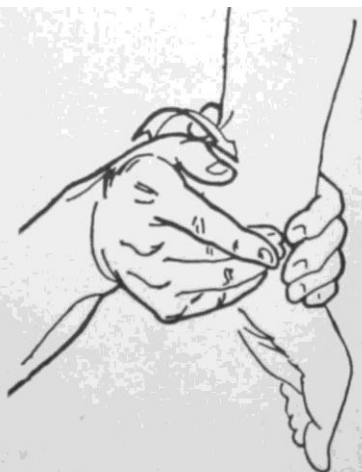
pacient leží na břiše, léčící jednou rukou podpírá kotník, palcem druhé ruky masíruje patu odtlačováním směrem k Achillově šlaše v půlkruhu (obr. 2-178).

Tření paty:

pozice zůstává stejná, léčící jednou rukou podpírá kotník, druhou tře a hněte patu (ve směru šipky) tak, aby na ní vznikl silný pocit tepla (obr. 2-179).



Obr. 2-178 Odtlačování paty



Obr. 2-179 Tření paty

III. Výrůstky na patní kosti

Někdy se začnou na patní kosti vyvíjet kostní výrůstky (ostruhy), jde tedy o degenerativní změny kostí. Příčinou bolesti však nejsou výrůstky, ale chronický zánět vazivového obalu patní kosti nebo šlachové pochvy. Proto se po vyléčení zánětu dá bolest úplně odstranit, přestože výrůstky zůstanou.

Techniky:

1. Odtlačování:

pacient leží na břiše, léčící jednot, rukou uchopí jeho nárt palcem druhé ruky masíruje bolavé místo na patě odtlačováním masáž opakuje (obr. 2-1X0).



Obr. 2-180 Odtlačování

2. Bodování s kroužením:

pozice zůstane stejná, léčící palcem masíruje bolavé místo bodováním s kroužením, masáž opakuje (obr. 2-181).



Obr. 2-181 Bodování s kroužením

7. kapitola: Další nemoci

Neuróza a metoda regulace celého těla

Neuróza je běžným nervovým onemocněním. Jde o funkční ztrátu rovnováhy nervového systému; v takovémto případě je ideálním řešením zvolit léčbu prostřednictvím masáže. Neuróza bývá vyvolána zejména duševní přepracovaností, nervozitou a podrážděností, nepravidelným životním rytmem apod. Úzce souvisí se zdravím, povahou a duchovnem každého člověka.

Hlavními projevy neurózy jsou mdloby, bolesti hlavy, nespavost a přílišná snivost, nervové vyčerpání, nesoustředěnost, zapomnětlivost, náladovost, podráždění a nervozita, někdy také pocení, bušení srdce, dýchavičnost, zvonění v uších apod.

Techniky:

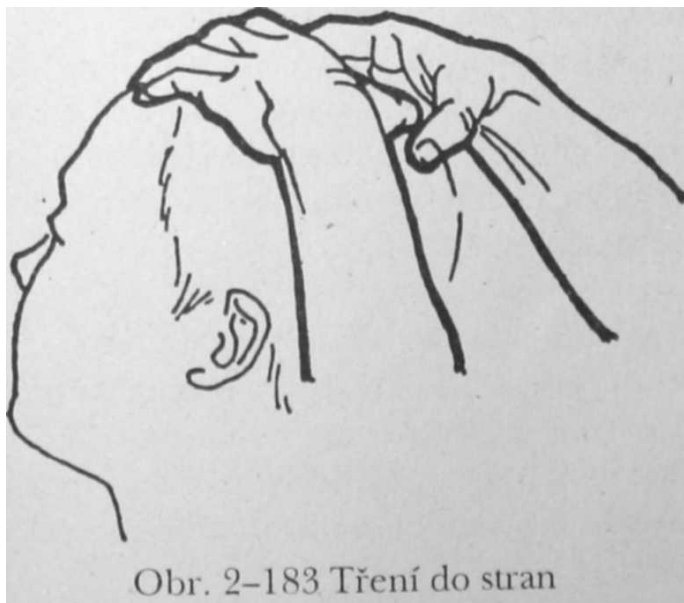
1. Hnětení bodů Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy): pacient rovně sedí, léčící stojí za ním a oběma ukazováčky a prostředníky lehce hněte oba body Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy), aby zklidnil duši, soustředil vůlí, zastavil bolest (obr. 2-182), masáž opakuje.



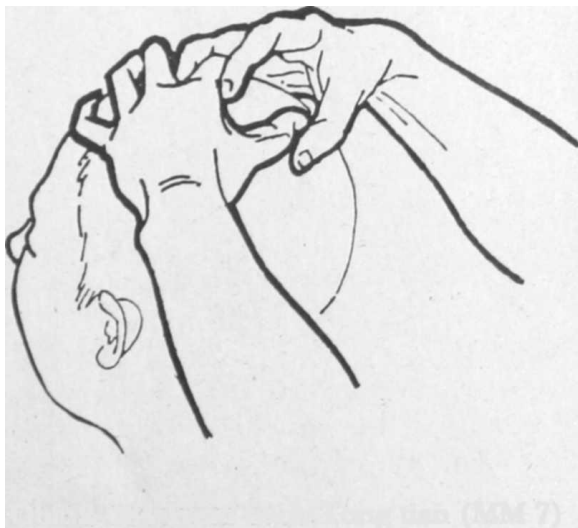
Obr. 2-182 Hnětení bodů Tai yang

2. Tření do stran:

pozice je shodná s bodem 1. léčící lehce oddělí prsty na ruce od sebe, přiloží je na hlavu pacienta a vždy od vrcholu hlavy do stran masíruje roztíráním, aby měl pacient pocit horka a mravenčení. Začneme od bodu Shen ting (ZS 24), po bod Feng fu (ZS 16) – (obr. 2-183).



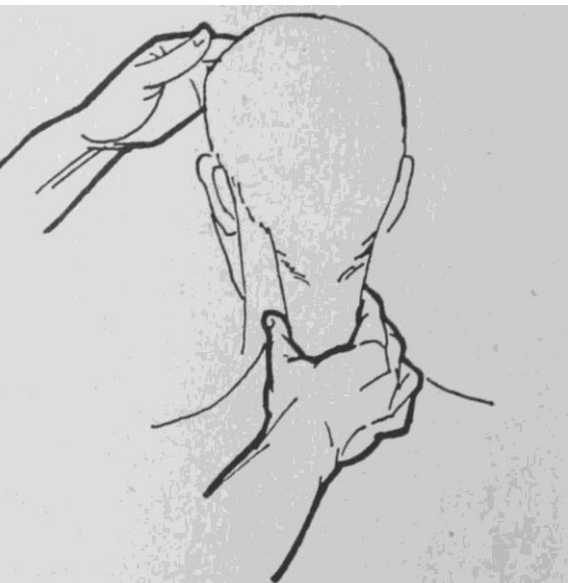
3. Tření bodu Tong tian (MM 7): navážeme na předešlé techniky, oběma rukama třeme a hněteme oblast bodu Tong dan (MM 7), čímž zesílíme, i účinek roztírání do stran (obr. 2-184).



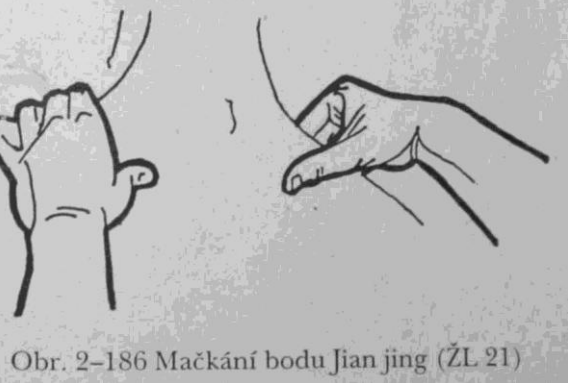
4. Mačkání mezi prsty a hnětení šíje:

pacient rovné sedí, léčící stojí po straně, jednu ruku položí na pacientovo čelo, druhou masíruje zadní část šíje mačkáním a hnětením, postupuje od bodu Feng chi (ZL 20) po bod Da zhui

(ZS 14), aby umožnil yang qi cirkulovat nahoru a dolů, techniku několikrát opakuje (obr. 2-185).



Obr. 2-185 Mačkání mezi prsty a hnětení šíje



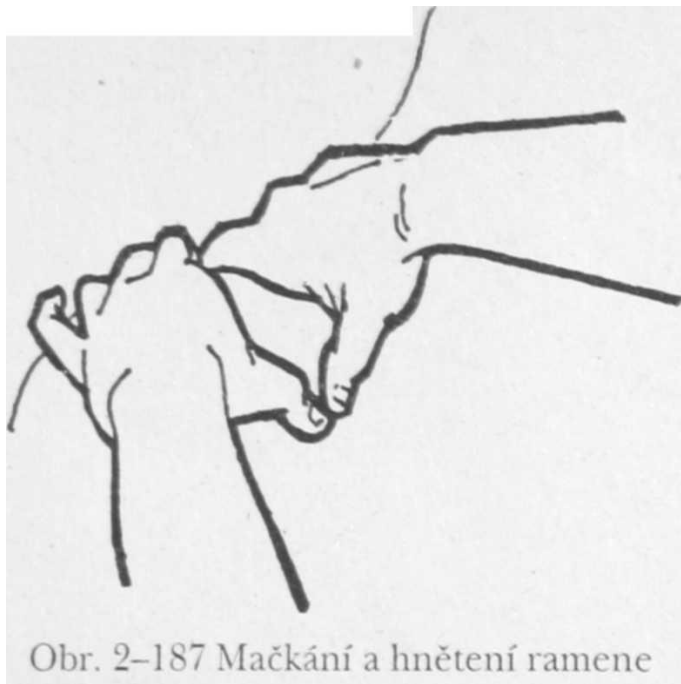
Obr. 2-186 Mačkání bodu Jian jing (ŽL 21)

5. Mačkání bodu jian jing (ŽL 21) mezi prsty:

pozice je shodná s předešlou, léčící promačkává jednou nebo oběma rukama oba pacientovy body Jian jing (ŽL 21). Podle pacientova zdravotního stavu dále léčící volí buď mačkání s hnětením nebo mačkání s taháním nahoru. Obě metody jsou možné (obr. 2-186),

6. Mačkání a hnětení ramene:

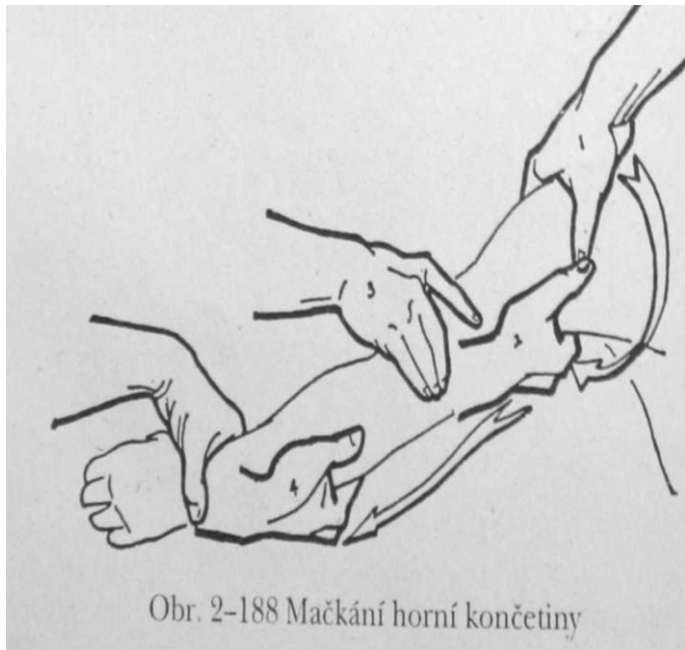
pacient stále sedí v nezměněné poloze, léčící stojí za ním, obě ruce položí na jeho rameno a od bodu Jian jing (ŽL 21) směrem k rameni masíruje mačkáním mezi prsty a hnětením, postup několikrát opakuje (obr. 2-187).



Obr. 2-187 Mačkání a hnětení ramene

7. Mačkání horní končetiny (tedy mačkání mezi prsty a hnětení vnější strany ruky):

léčící jednou rukou uchopí pacientovo zápěstí, druhou rukou mačká a hněte pacientovu ruku, postupuje od ramene k zápěstí (obr. 2-188).



Tato technika má dohromady čtyři na sebe navazující postupy: 1) klesání přes rameno k podpaží dolů, 2) vnější stranu horní části paže (od ramene k lokti), 3) spodní konec vnější strany horní části paže (nad loktem), 4) vnější stranu předloktí. Pohyby na sebe musí navazovat, musí mít v sobě jemnost i sílu

8. Mačkání horní končetiny:

masáž mačkáním vnitřní strany paže, od podpaždí k zápěstí (obr, 2-189), postup několikrát opakujeme.

9.



Kroužení zápěstím:

pacient rovně sedí, léčící stojí po straně, oběma rukama drží pacientovo zápěstí a do obou směrů jím střídavě krouží (obr.2-190).



10. Vytahování zápěstí:

po výše uvedených technikách silou zataháme za zápěstí, aby se pacientovo zápěstí malinko posunulo dopředu a ruka stoupla nahoru (obr. 2-191).



11. Odtlačování zápěstí:

navážeme na předešlé techniky, léčící palci obou rukou masíruje zápěstí odtlačováním a hnětením, aby tok qi a krve dosáhl konce pacientovy paže (obr. 2-192).



Obr. 2-192 Odtlačování zápěstí

12. Vytahování prstů:

pozice je shodná s technikou 9. léčící rukou lehce vytahuje pacientovy prsty (užívá palce a ukazováčku), rychle jeden za druhým. Léčící musí užívat své zručnosti, nikoliv přílišné prudkosti. Cílem je, aby qi i krev dosáhla prstů, proto protáhneme každý pacientův prst (obr. 2-193), po dokončení masáže prstů jedné ruky přejdeme na druhou. ,



Obr. 2-193 Vytahování prstů

13. Odtlačování a hnětení zad:

pacient leží na břiše, obě ruce natáhne před sebe, pozice musí být příjemná. Léčící stojí po straně, masíruje oběma rukama podle linie na obr. 2-194 odshora dolů. Liní je dohromady pět, prostřední vede od bodu Da zhui (ZS 14) po bod Zhang qiang

(ZS 1), od bodu jian jing (ŽL 20) po bod Zhi biao (MM 54) a dvě linie od bodu jianjing (ŽL 20) po body Huan tiao (ŽL 80).

Všechny linie tedy masírujeme odshora dolů odtlačováním a hnětením.

14. Mačkání dolních končetin:

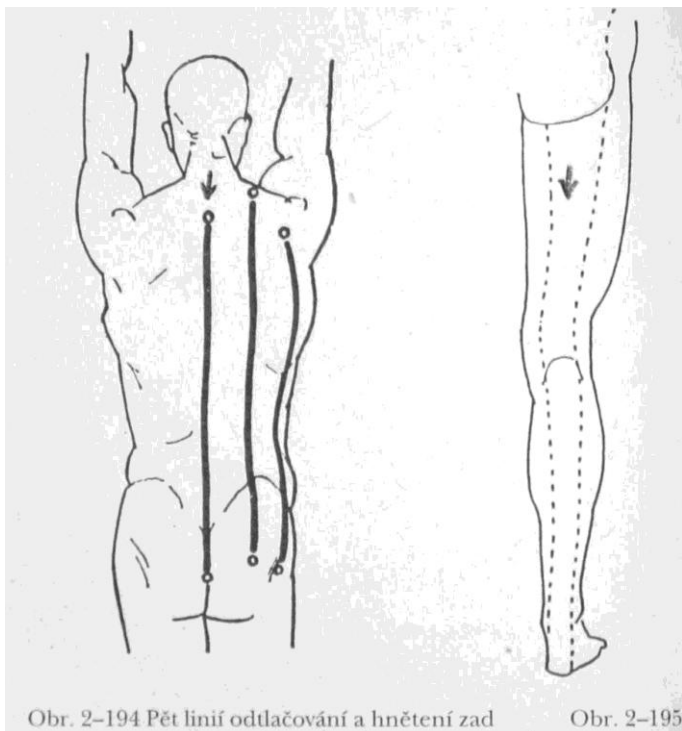
mačkáme zadní části stehna mezi prsty, postupujeme od hvězdí až po paty. Linie postupu jsou uvedeny na obr. 2-195, způsob masáže na obr. 2-196.

15. Mačkání zadní části stehna:

pacient leží na břiše, léčící spojí pesty na ruku a směrem dolů masíruje zadní část stehna mačkáním a hnětením, postupuje od hýždí až k patám.

16. Mačkání Achillovy šlachy:

navážeme na předešlé techniky, oběma rukama mačkáme a hnětíme Achillovu šlachu (obr. 2-197).



17. Potlak a hnětení hrudníku a břicha:

pacient leží na zádech, léčící stojí po straně, jednou rukou masíruje pacienta hnětením, (obr. 2-200), postupuje podle linií na

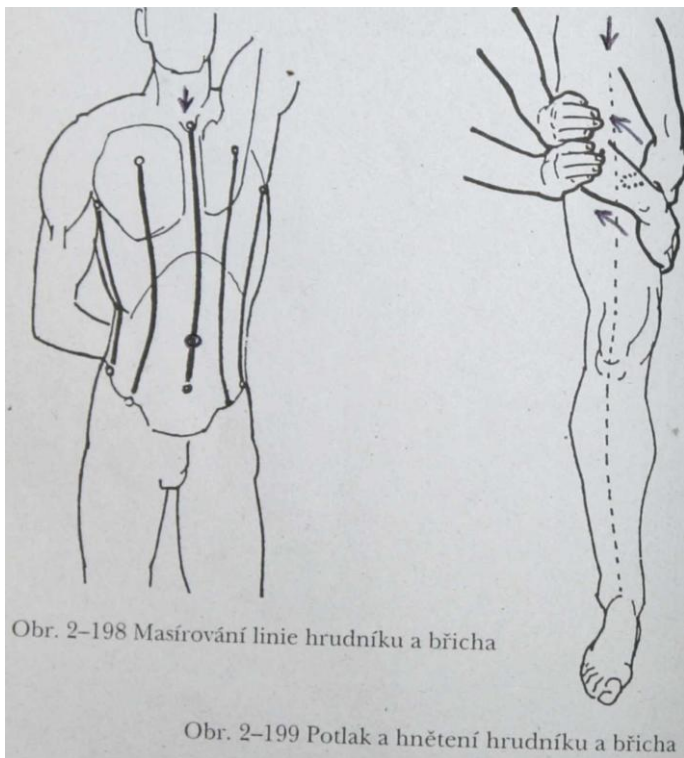
(obr. 2-198) odshora dolů. Linií, na kterých se masáž bude provádět je pět: střední linie od bodu Tian tu (PS 20) po bod Qi hai (PS 6), vedlejší od bodu Shu fu (L 27) po podbříšek a od podpaždí po vrcholy pánevních kostí.



Obr. 2-196 Mačkání zadní části stehna



Obr. 2-197 Mačkání Achillovy šlachy



Obr. 2-198 Masírování línie hrudníku a břicha

Obr. 2-199 Potlak a hnětení hrudníku a břicha

18. Mačkání mezi prsty a hnětení:

tedy mačkání a hnětení celé přední poloviny stehna, odshora dolů, línie a technika viz obr. 2-199.



Obr. 2-200 Mačkání mezi prsty a hnětení

Léčebnou masáží při neurózách regulujeme funkce nervového systému a zároveň vlastně i celý organismus. Základní principy provádění jsou tyto:

1) celou sestavu technik je třeba provádět lehce a jemně, uvolněně, nikdy příliš prudce a hrubě,

2) celá sestava technik je poměrně dost zaměřena na dolní končetiny. Odpovídá to principu čínské medicíny, že nemoc na-hoře ovlivňujeme zdola, proto také pacienti se slabou konstrukcí se masírují mačkáním a hnětením odzdoła nahoru; se silnou pak odshora dolu. Technika se provádí několikrát, čas masáže má být 5-10 minut,

3) odtlačování a hnětení zad je též velmi důležité, protože střední linií zad je vlastně Du mai, zadní střední dráha. Du mai kontroluje yang qi celého těla, masáží zad lze tedy regulovat celý organismus. Vůči bodům Shen su (MM 23) a Ba liao (MM 31-34)

je třeba ještě navíc užít techniky tření,

4) při mdlobách a závratích je dobré třít středy chodidel, resp. zaměřit se na bod Yong-quan (L 1). Třením chodidel lze vyjasnit mozek a odstranit mdloby.

Obecně řečeno při léčbě neuróz vycházíme ve skutečnosti z regulace celého organismu. Regulace organismu je jedním druhem léčebné masáže celého těla, je také tím základním, co musí lékař znát. Pokud zvládne dobře jednu metodu, lze ji používat k léčbě mnoha nemocí; navíc na jejím základě může léčit i nemoci jiných částí těla při dodržení principu čínské medicíny – kombinace celkové regulace organismu se specifickými zásahy, které se pro každou nemoc mění.

Masáž celého těla začíná u hlavy, končí u nohou, směřuje odshora dolů, zezadu dopředu. Čínská medicína praví, že meridiá-ny „uvnitř spojují vnitřní orgány a vně končetiny a klouby“, proto je možné masáží povrchu těla ovlivnit útroby, spojit vnitřní a vnější, rozproudit qi a krev, regulovat funkce organismu. Tato léčebná teorie má 3 stránky:

1. Nervová regulace:

z léčby neuróz je možné pochopit účinek masáže celého těla. Čínská medicína se domnívá: to, že prvky Yin a Yang, qi a krev

ztrácejí rovnováhu, je základem lidské patologie a fyziologie. Masáž celého těla v něm reguluje qi, krev, yin i yang, postupně vytváří rovnováhu a podle léčebných efektů lze říci, že v sobě obsahuje i regulaci nového systému, a proto jsou výsledky léčby narušených funkcí žaludku, střev i žlučníku poměrně ideální.

2.Odstranění únavy:

čínská medicína se domnívá: když qi a krev nepostačuje nebo je v nerovnováze a svaly, šlachy, cévy postrádají dostatečnou výživu, může nastat pocit vyčerpání a slabosti. Rovněž dlouhotrvající, vyčerpávající činnost nadměrně spotřebovávající qi a krev, může vyvolat únavu. Masáž celého těla rozvádí qi a krev, napravuje funkce vnitřních orgánů, doplňuje qi a krev, a tím přirozeně odstraňuje únavu.

3. Výživa a prevence:

masáž těla urychluje celkovou cirkulaci qi a krve, z povrchu jí lze stáhnout clo nitra, spojuje horní s dolním, meridiány propojuje vnitřní orgány, proto reguluje celkové fyziologické funkce, posiluje imunitu, zajišťuje dostatečnou výživu, zdraví a v konečném důsledku i dlouhověkost.

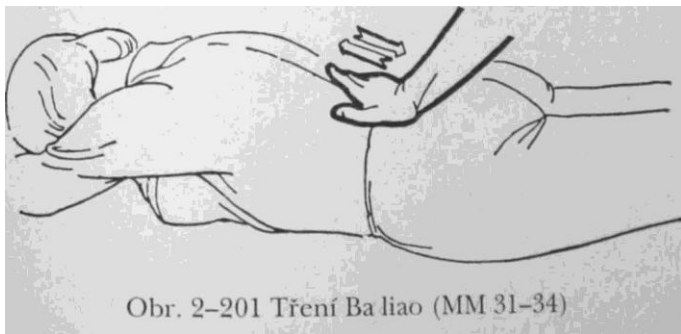
Výtoky

Výtoky rozumíme hlenovitou,slizovitou,z vagíny vytékající látku. V malém množství jsou naprosto normálním jevem, pokud však přicházejí příliš často a ve větším množství, s nepříjemným zápachem, pak se již jedná o patologický jev, který je příznakem ženské nemoci. Čínská medicína se domnívá, že jde o samostatnou chorobu. V akutních případech jde hlavně o výtoky bílé a žluté barvy, pokud je v hlenovité hmotě i příměs krve, pak bývají červené. V chladném a vlhkém podnebí jsou běžnější výtoky bílé barvy, ve vlhkém a horkém barvy žluté a červené, léčebnou masáž užíváme hlavně u výtoků bílé barvy.

Techniky:

1. Tření Ba liao (MM 31-34):

pacientka leží na břiše, léčící jednou rukou tlačí na oblast křížových obratlů a body Ba liao (MM 31-34), odshora dolů tře s potlakem, postup opakuje asi padesátkrát do té doby, než pacientka pocítí teplo, které se z masírovaného místa rozlévá do podbříšku (obr. 2-201).



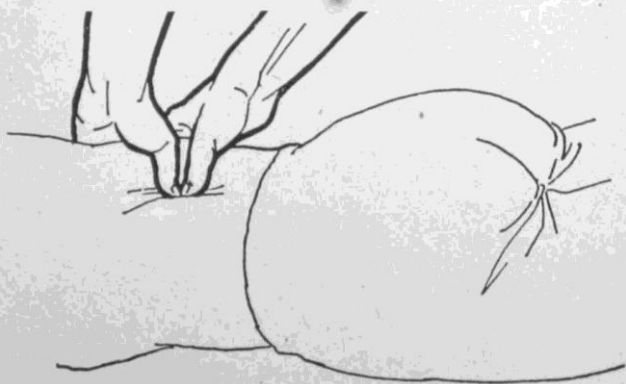
Obr. 2-201 Tření Ba liao (MM 31-34)

2. Bodání bodu Zhang qiang (ZS1):

pozice je stejná, léčící spojí ukazováček a prostředníček jedné ruky a lehce je ohne, aby byly oba stejně dlouhé, pak jimi tlačí do bodu Zhang qiang (ZS 1), jemně používá síly, aby reguloval Ren mai. přední střední dráhu, posílí ledviny a dolní část zad (obr. 2-202).



Obr. 2-202 Bodání bodu Zhang qiang (ZS 1)



Obr. 2-203 Mačkání bodu Shen shu (MM 23)

3. Mačkání bodu Shen shu (MM 23):

pozice zůstane stejná, léčící oběma rukama mačká s potlakem bod Shen shu (MM 23), aby vyvolal pocit tlaku, v prstech užívá více síly (obr. 2-203).

4. Hnětení podbřišku:

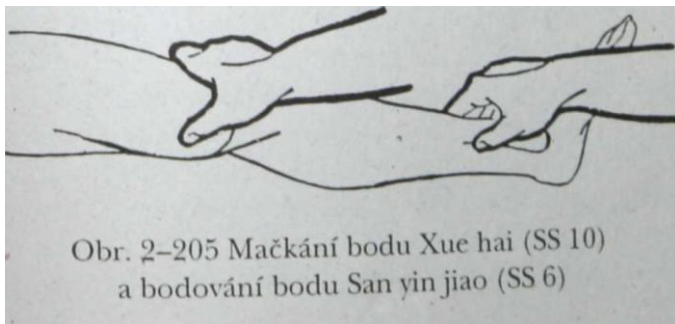
pacientka leží na zádech, léčící jí jednou rukou s potlakem hněte podbřišek, hnětení opakuje. Techniky užívají středně velké síly (obr. 2-204). •



Obr. 2-204 Hnětení podbřišku

5. Mačkání bodu Xue hai (SS 10):

pozice zůstane stejná, léčící palci mačká a tlačí na oba body Xue hai (SS 10) – (obr. 2-205).



Obr. 2-205 Mačkání bodu Xue hai (SS 10)
a bodování bodu San yin jiao (SS 6)

6. Bodování bodu San yin jiao (SS 6):

pozice zůstane stejná, léčící sklouzne rukou po pacientčině noze a stimuluje bod San yin jiao (SS 6) bodováním.

Techniky 5 a 6 je možné provádět na obou stranách současně nebo postupně.

Nepravidelná menstruace

Nepravidelná menstruace je jednotným názvem pro poruchy menstruačního cyklu. Ve skutečnosti obsahuje předčasnou, příliš častou, zpožděnou menstruaci, nedostavující se menstruaci a menstruaci bolestivou. Přestože každá z uvedených nemocí má svá specifika, všechny jsou vyvolány ztrátou rovnováhy drah Chong mai (z podbřišku přes Hui yin k bederním obratlům a též přes břicho vzhůru po hrudi až po horní ret (a Ren mai) z rozkroku přes střední linii břicha a hrudníku hrdlem do brady a odtud dvěma směry do obou očí – obě tyto dráhy patří mezi osm zvláštních meridiánů. Léčba masáží také vychází z regulace obou drah Chong mai i Ren mai, tato kromě odstranění menstruačních obtíží vede k témuž, co jiné techniky.

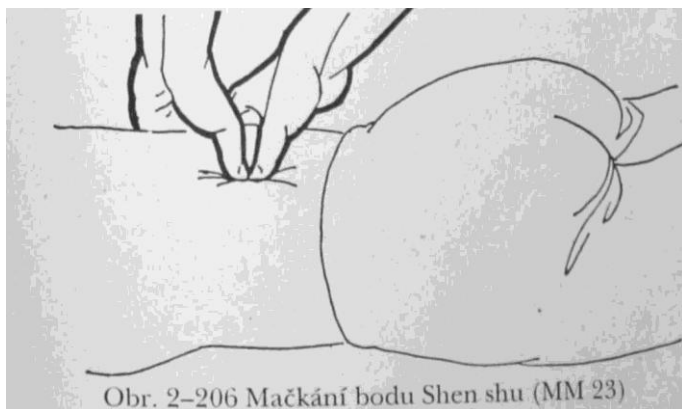
Faktoru vyvolávajících nepravidelnost menstruace je řada. Například vliv nálad a pocitů, přílišný pohlavní život, četné porody, nepravidelná strava, vyčerpanost. Kromě toho tu může být ještě vliv vnějších činitelů, škodící chlad, škodící horko, škodící vítr, škodící vlhko atd. Nepravidelná menstruace není nenormální jen v menstruačních periodách, ale i v množství a hustotě výtoku, složení krve a v její barvě (světlá, tmavé červená, fialová atd.), střídání se forem prázdnoty, plnosti, chladna a horka atd. Zhruba však je můžeme dělit na nepravidelnou menstruaci s vytékáním a na nepravidelnou menstruaci zavřenou. U prvního typu je krvácení značné a často nepřestává ani po skončení menstruace. U druhého je krvácení nenápadné nebo žádné. A menstruace zcela časově nepravidelná se může v závislosti na různých faktorech pohybovat mezi oběma typy. Z hlediska chladu a horka je možné říci, že menstruace s vytékáním patří horku, menstruace zavřená patří chladu. Výše uvedená předčasná menstruace znamená, že k menstruaci obvykle dochází vždy o více než 10 dní dřív (pravidelná perioda je 28-32 dní); přílišná menstruace zase prudký nástup nepřetržitého krvácení, tedy může jít i o záněty endometria v děloze. Zpožděnou menstruací rozumíme krvácení, které nastalo o 10 a více dní později atd.

Nepravidelná menstruace bývá způsobena nepravidelnou funkcí vnitřních orgánů (zejména jater, slinivky, sleziny i ledvin), drah Chong mai a Ren mai, qi, krve a lymfy. Proto také léčebná masáž začíná regulací vnitřních orgánů qi, krve, Chong mai a Ren mai a vede k návratu stability. Masáž je zvláště účinná při nemocech z prázdnoty a chladu.

Techniky:

1. Mačkání bodu Shen shu (MM 23):

pacientka leží na břiše, léčící palci obou rukou mačká s potlakem body Shen shu (MM 23) na pacientčinych zádech. Nejprve levý a pak pravý, pacientka má cítit tlak, cílem je regulace qi ledvin (obr. 2-206).

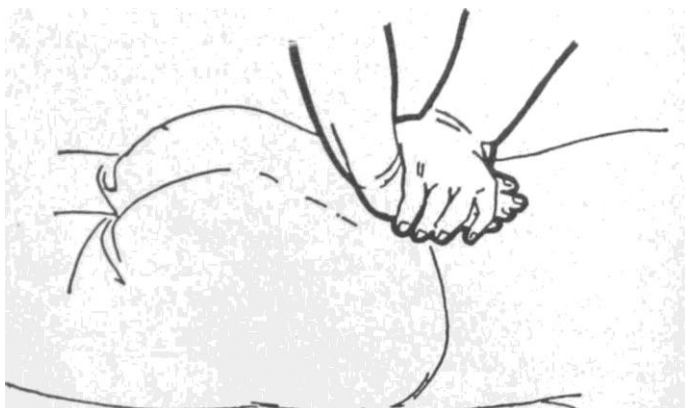


2. Potlak bodu Ming men (ZS 4):

léčící oběma rukama tlačí na pacientčin bod Ming men (ZS 4), způsobuje pocit tlaku, který se šíří do podbřišku (obr. 2-207).

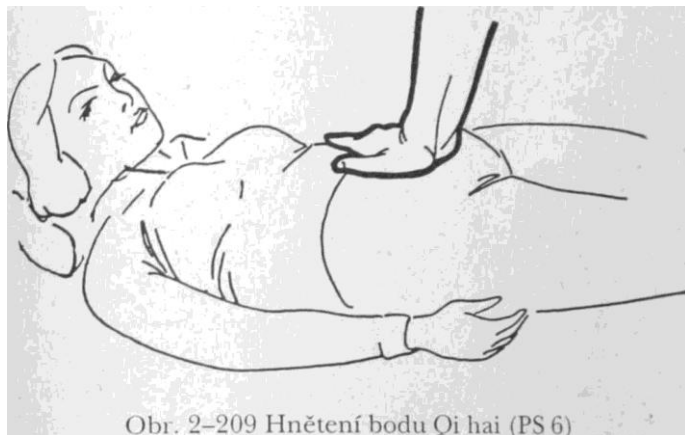
3. Hnětení bodů Ba liao (MM 31-34):

léčící posune obě ruce níž na body Ba liao (MM 31-34), a za užití středního stupně svých sil tlačí a hněte body Ba liao (MM 31-34). masáž může být prováděna i silněji, hranicí je pocit pacientky (obr. 2-208)



4. Hnětení bodu Qi hai (PS 6):

pacientka leží na zádech, léčící jí rukou hněte bod Oi hai (PS 6) s potlakem, techniku opakuje (obr. 2-209)



Obr. 2-209 Hnětení bodu Qi hai (PS 6)

5. Bodání bodu San yin jiao (SS 6):

pozice se nemění, léčící rukou stimuluje body San yin jiao bodováním. Nejprve levý bod, pak pravý tak, aby v nich byl pocit tlaku (obr. 2-210).



Obr. 2-210 Bodání bodu San yin jiao (SS 6)

Bolestivá menstruace

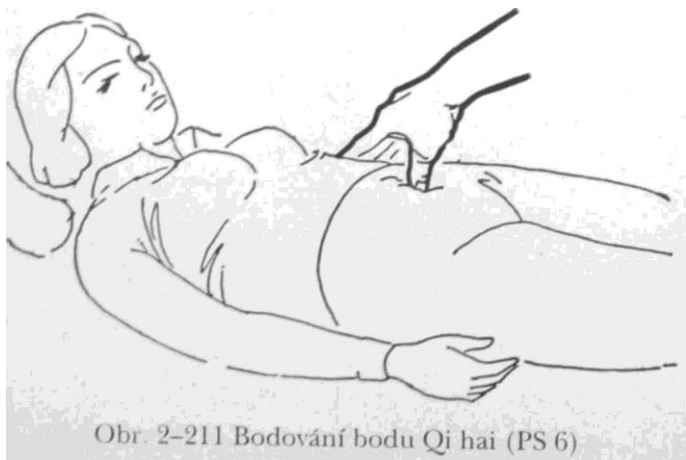
Bolestivá menstruace je subjektivní zdravotní potíží. Před menstruací, při a po ní přichází bolesti břicha, které se obtížně snášejí a ovlivňují vlastně veškerou činnost postižené. Někdy se kombinuje s nepravidelnou menstruací, někdy jde o problém samostatný.

Bolestivá menstruace se také dělí na primární a sekundární. Pokud bolesti nastávají současně se začátkem krvácení, jde o primární bolestivou menstruaci; pokud až nějaký čas po začátku krvácení, jde o sekundární bolestivou menstruaci. Příčinou primární bolestivé menstruace bývá nervozita, nesprávně vyvinutá děloha, příliš úzký děložní krček nebo nepravidelná vnitřní sekrece; sekundární obvykle zánět ganglií, nezhoubný nádor v děloze atd. Čínská medicína se domnívá: příčinou bolestivé menstruace je to, že qi a krev proudí slabě a qi je vedena krví; zatímco ve zdravém organismu je pro tok krve určující tok qi. A tak, když je pohyb qi a krve pomalý, dráhy Chong mai a Ren mai jsou ucpané, neprůchodné a způsobují bolest. Spatné pocity a nálady, poškození organismu chladem nebo horkem, tělesná slabost atd., to vše může oslabit tok qi a krve. Léčba masáží je úspěšná zejména při primární bolestivé menstruaci.

Techniky:

Bodování bodu Qi hai (PS 6):

pacientka leží na zádech, léčící jí palcem stimuluje bod Qi hai (PS 6) bodováním s potlakem, stupeň síly závisí na míře bolestivosti. Tato technika pročišťuje dráhu Ren mai, rozvádí qi a odstraňuje bolest (obr. 2-211).



Obr. 2-211 Bodování bodu Qi hai (PS 6)

Hnětení podbříšku:

léčící dlaní lehce tlačí na podbříšek a pak jej hněte. Proti nemoci z plnosti, když pacientka pociťuje ostrou bolest uvnitř i na povrchu, provádíme hnětení ve směru hodinových ručiček: poklud pacientka dýchá rychle a povrchně, cítí se slabá a v břiše pociťuje tupou bolest, jde o nemoc z prázdnoty, a pak je třeba hnětení podbříšku provádět proti směru hodinových ručiček, aby bolest břicha ustoupila (obr. 2-212).



Obr. 2-212 Hnětení podbříšku

3. Mačkání bodu San yin (SS 6):

léčící palcem mačká a hněte bod San yin jiao (SS 6), aby reguloval játra a doplnil qi chybějící ledvinám (obr. 2-213).



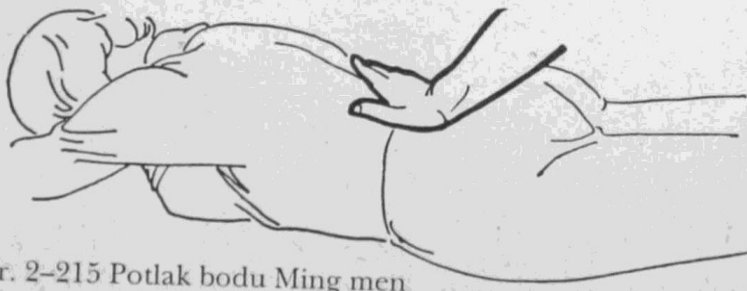
Obr. 2-213 Mačkání bodu San yin jiao (SS 6)

4. Bodování a kroužení na bodu Shen shu (MM 23

pacientka leží na břiše, léčící oběma rukama stimuluje bodv Shen shu (MM 23) bodováním a tlakem s kroužením, přičemž pacientka pociťuje pronikavý bolestivý tlak. Tato technika reguluje qi ledvin (obr. 2-214).



Obr. 2-214 Bodování a kroužení



Obr. 2-215 Potlak bodu Ming men

5. Potlak bodu Ming men (ZS 4):

pozice zůstává stejná, léčící jednou rukou stimuluje bod Ming men (ZS 4) hnětením a potlakem (obr. 2-215), aby byla doplněna qi ledvin.

Oddělení spony stydkých kostí

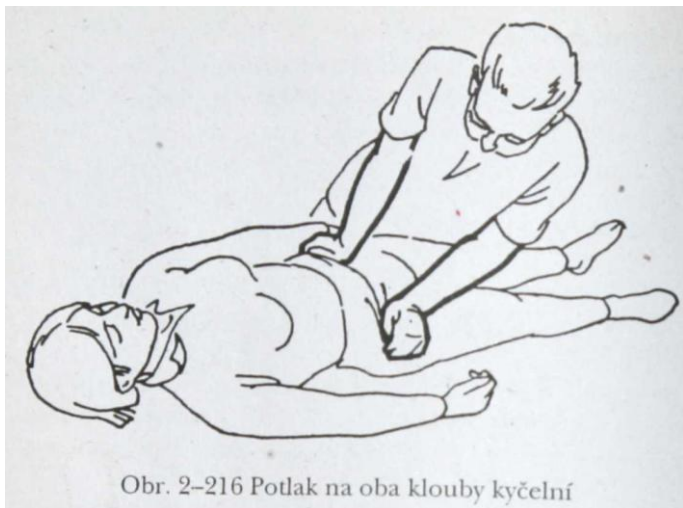
K oddělení spony stydkých kostí dochází často během přirozeného porodu. Hlavním příznakem je ostrá bolest v oblasti spony stydkých kostí, pohyb dolních končetin je omezen, pacientka se nemůže obracet na lůžku, může jen ležet na zádech, jakmile pohne dolní končetinou, bolest se okamžitě znásobí. Dané místo je oteklé, na tlak bolestivé, navíc je na sponě stydkých kostí možné nahmatat mezeru asi 1,5-2 mm širokou. Jakmile pacientka lehce rozevře stehna, neodvází se dál nohama pohnout. Někdy má pocit dřevěnění nohou. V současnosti jsou klinicky nejčastější úrazy nebo sportovní zranění dané oblasti, např. v gymnastice, baletu atd. Takovéto

zranění se závažností nevyrovná zranění rodiček, ale stejně omezuje normální pohyb dolních končetin. Postižení, zranění při cvičení nebo prudkém pohybu pocítují bolest v oblasti stydkých kostí, nemohou pohybovat nohama do stran nebo vůbec vykračovat, při chůzi se potácejí nebo kolébají. Místo je citlivé na potlak, možnost nahmatání vzniklé mezery nebývá pravidlem.

Techniky:

1. Potlak na oba klouby kyčelní:

pacient leží na zádech, léčící stojí po straně, oběma rukama tlačí na oblasti kyčelních kloubů. Pohyb musí být lehký a jemný, síla může dosáhnout spony stydkých kostí a způsobí uvolnění jejího okolí (obr. 2-216).



Obr. 2-216 Potlak na oba klouby kyčelní

2. Silové tření obou nohou:

pozice se nemění, léčící masíruje obě pacientovy nohy směrem od kyčlí ke kolenům silovým třením a potlakem, postup opakuje. Cílem je rozproudit qi a krev v dolní polovině těla (obr. 2-217).



Obr. 2-217 Silové tření obou nohou



3. Oddělení obou nohou: léčící ohne obě pacientovy nohy v kolenu, kolena oddálí do stran a chodidla k sobě přiblíží (obr. 2-218). Principem této techniky je myšlenka, že „chtít spojit znamená nejdřív oddělit“. Při přímočaré snaze stlačit dané místo dohromady by vůbec nebylo možné cíle dosáhnout.

●Obr. 2-218 Oddělení obou nohou

4. Napravení spony:

léčící tlačí oběma rukama na kolena pacienta, tlak směřuje dovnitř a vzhůru až dosáhne hrudníku a tam stlačí pacientova kolena k sobě (obr. 2-219). Pohyb musí být plynulý, silové působení rovnoměrné a silový efekt tak může dosáhnout spony stydkých kostí.



5. Ohýbání kolen a kyčlí:

navážeme na výše uvedené pohyby, obě pacientova kolena jsou u sebe, léčící přemístí ruce, jednu položí na koleno, druhou uchopí patu, pacient ohne kolena a kyčle (obr. 2-200). Tato pozice je přípravnou pro techniku č. 6.



Obr. 2-200 Ohýbání kolen a kyčlí

6. Vytahování nohou:

léčící tlakem vyrovná pacientova kolena, jednou rukou lehce tlačí na kolena, druhou uchopí obě paty a tahá je nahoru, aby uvolnil a rozvinul qi a krev dolní poloviny těla (obr. 2-221).



Obr. 2-221 Vytahování nohou



Obr. 2-222 Potlak a hnětení

7. Potlak a hnětení:

navážeme na předešlou techniku, obě natažené nohy složíme na podložku, léčící třemi prsty jedné ruky ve směru šipky masíruje potlakem a hnětením sponu stydkých kostí, několikrát opakujeme (obr. 8-222).

Zánět chrupavky kosti stydké

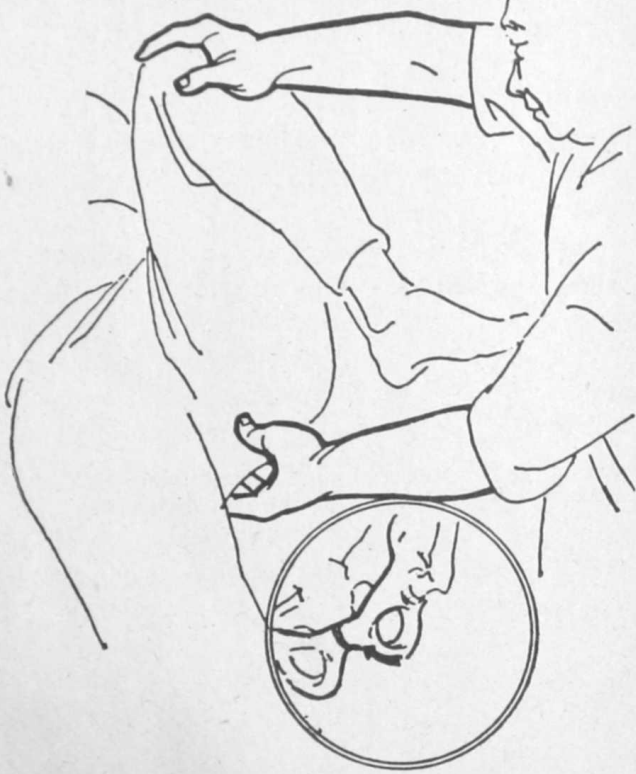
Zánět chrupavky stydké kosti nebo též spony stydké kosti. Často k němu dochází u mužů po operaci močových cest a u žen po těhotenství, při porodních bolestech a rovněž u sportovců, zejména u fotbalistů. Příčiny této nemoci nejsou příliš jasné. Někteří se domnívají, že jde o infekci, jiní zase, že bariéra zastavující krevní oběh způsobí nekrózu stydké kosti. Nemoc sama začíná na sponě stydké kosti, může pomalu dosáhnout stydké kosti, také může kumulovat a spojit se se sedací kostí. Nemocný často cítí ostrou bolest nebo nepříjemný tlak na jedné nebo na obou stranách, navíc může vystřelovat do oblasti bodu Hui yin (PS 1) a stehna, dolní končetiny jsou navíc v různé míře omezeny v pohybu.

Průběh tohoto onemocnění bývá nestejný, někdy zmizí sama od sebe, avšak její příznaky jsou poměrně jasné. Léčba masáží je pro tento zánět velmi vhodná.

Techniky:

Bodování a odtlačování:

pacient leží na zádech, nemocnou stranu těla lehce nadzdvihne, léčící zvedne pacientovo koleno, aby bylo vidět zranění. Palcem druhé ruky stimuluje bolestivé místo bodováním a potlakem, až jej stabilizuje ještě lehce potlačí směrem nahoru, postup několikrát opakuje (obr. 2-223).



Obr. 2-223 Bodování a odtlačování

Příloha: Zranění stydké kosti tahem

Někdy při odrazu jednou nohou, při přeskokování vysoké překážky, protahování nohou atd. se vazy v okolí stydké kosti snadno přílišně napnou a poraní. Po poškození vazů nelze pokračovat v obdobných pohybech, ba ani zvednout nohu.

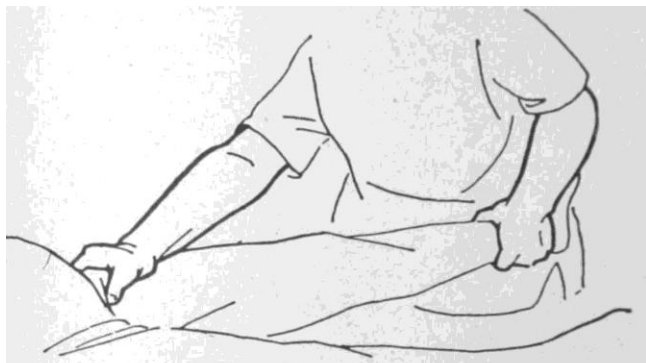
Techniky:

1.Mačkání a hnětení:

pacient leží na zádech, léčící jednou rukou drží jeho kotník, druhou mačká a hněte horní část vnitřní strany stehna a poraněnou oblast stydké kosti, těžištěm je bolestivé místo (obr. 2-224).

2.Odtlačováním spojovat:

pozice zůstává stejná, léčící jednou rukou masíruje bolestivé místo odtlačováním, druhou rukou podpírá koleno tak, aby napravit zranění (obr. 2-225).



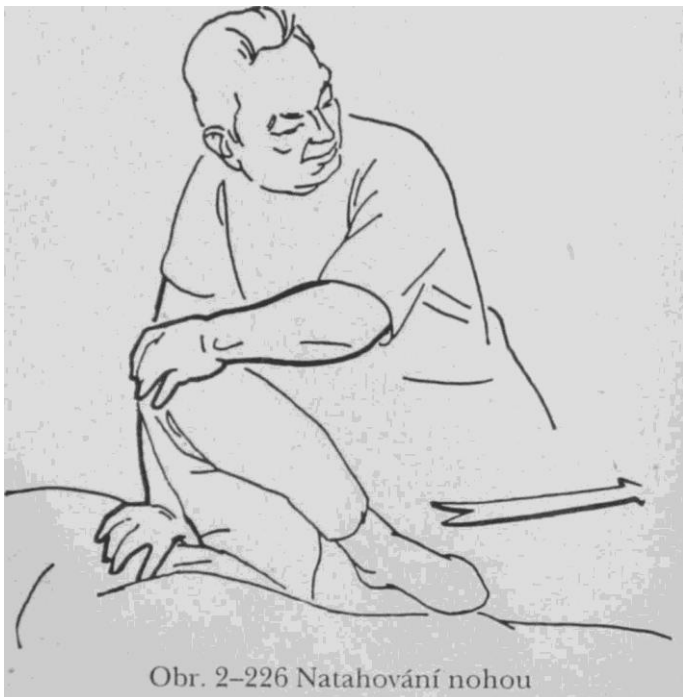
Obr. 2-224 Mačkání a hnětení



3. Natahování nohou:

léčící palcem jedné ruky staticky tlačí na bolestivé místo; druhou ruku položí na koleno a tlakem pacientovu nohu narovná (obr. 2-226),

techniku opakuje.



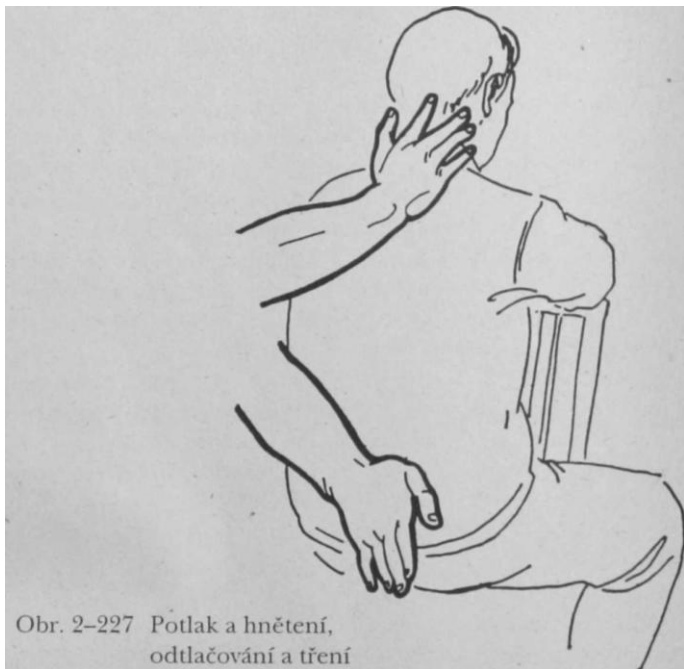
Revmatoidní artritida

Revmatoidní artritida je vleklá kloubní zánětlivá choroba celého těla. Její klinickou zvláštností je nové a nové opakování příznaků, čínská medicína ji řadí do okruhu ochrnutí. Její přesná příčina není příliš jasná. Čínská medicína vidí příčinu této nemoci v tělesné slabosti, narušení zdraví větrem, chladem a vlhkem, zastavení toku qi a krve, neprůchodností meridiánů. Když vítr vnikne do organismu člověka, bolest se pohybuje po těle; když vznikne chlad, bolest je vázána na poškozené místo; když vnikne vlhko, poškozené místo otéká a dřevění. Pokud nemoc trvá dlouho qi se zastavuje a krev se sráží, lymfa shromažďuje, klouby otékají a tělo je strnulé. Tato nemoc přichází jen pomalu a zvolna, obvykle se objevuje u lidí mladých nebo středního věku. Zpočátku se projevuje nepříjemnými pocity celého těla, nechutenstvím, úbytkem naváže, tupou bolestí v kloubech, slabě zvýšenou teplotou, pocením atd., pak postupně začínají otékat klouby, otoky se šíří do kloubů prstů, kolenou a loktů. Když se nemoc naráz projeví na symetrických kloubech nebo na větším množství kloubů, jde o tzv. okrajový typ; pokud se projevuje na obratlech páteře a křížové kosti, zpočátku pacient pouze cítí tupou bolest v bederní oblasti, která může vystřelovat do nohou, později má páteř buď tvar strnule přímý nebo lukovitě ohnutý, je to tzv. centrální typ. Některé často napadají patní kost, sedací kost, palce na nohou atd. Místa otékající a bolestivá náleží k typu tzv. zánětu kosti. A protože typ této nemoci bývá nestejný, i masážní léčba se bude odlišovat.

Techniky:

1. Potlak a hnětení:

pacient sedí rovně, léčící stojí za ním. Jednou rukou lehce dači na dráhu Du mai (střední linie zad, na páteři), techniku opakuje (obr. 2-227 – technika znázorněná nahoře).



Obr. 2-227 Potlak a hnětení,
odtlačování a tření

2. Odtlačování a tření:

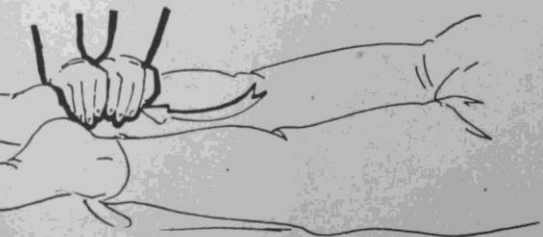
pozice je stejná jako předešlá, léčící patou dlaně odtlačuje a tře dráhu Du mai, postupuje od bodu Da zhui (ZS 14) po křížové obratle (obr. 2-227 – technika znázorněná dole).

3. Tření a hnětení:

pozice zůstává stejná, léčící oběma rukama tře a hněte pacientovu dolní část zad, bedra, kříž, hýždě (obr. 2-228). Pak stimuluje body Zhi bian (MM 54) a Huan tiao (Žl 30) bodováním a potlakem.



Obr. 2-228 Tření a hnětení



Obr. 2-229 Mačkání mezi prsty a hnětení

4. Mačkání mezi prsty a hnětení:

pacient leží na břiše, je možné pokračovat v bodování a potlaku bodů Zhi bian (MM 54) a Huan tiao (Žl 30) nebo Cheng fu (MM 36), pak oběma rukama mačkat mezi prsty a hníst oblast lýtka, postupovat od jámy zákolenní k Achillově šlaše (obr. 2-229).

5. Bodání a bodování:

pozice zůstane stejná, léčící hrotem lokte stimuluje bod Tiao yue (zvláštní bod mimo dráhu) bodáním a bodováním, prsty stimuluje stejným způsobem i bod Feng shi (Žl 31) (obr. 2-230).



6. Odtlačování a tření:

pozice se nemění, léčící oběma rukama masíruje pacientovy hýždě, stehna, lýtka odtlačováním a třením. Při masáži postupuje po třech liniích (podle šipek), a ty pak znovu masíruje ještě mačkáním mezi prsty a hnětením (obr. 2-231).

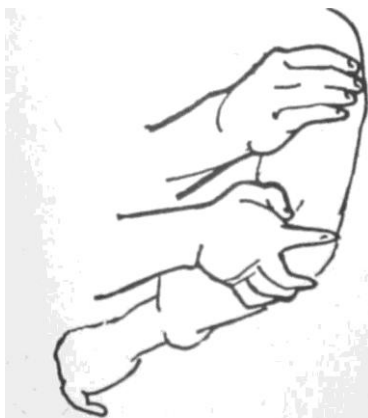


Při léčbě revmatoidní artritidy je nezbytné posílit pohyblivost kloubů. Protože kromě zad, hýždí a nohou si člověk může provádět automasáž, je třeba se technice automasáže naučit a vytrvat v autoléčbě.

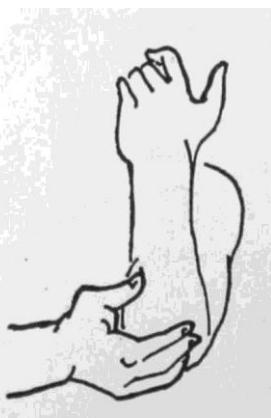
Techniky:

1. Automasážní mačkání a hnětení:

pacient si pravou rukou mačká a hněte levou horní část paže odshora dolů, techniku několikrát opakuje. Pak změní ruce a levou rukou mačká a hněte pravou horní část paže, techniku znovu opakuje (obr. 2-232).



Obr. 2-232 Mačkání a hnětení



Obr. 2-233 Mačkání lokte

2. Mačkání lokte mezi prsty:

jednou rukou krouživě mačkáme oblast lokte (obr. 2-233).

Bodování a kroužení na zápěstí:

pacient si palcem masíruje zápěstí bodováním a krouživým tlakem (obr. 2-234).



Obr. 2-234 Bodování a kroužení



Obr. 2-235 Vytahování

4. Vytahování a potlak prstů:

pacient masíruje klouby prstů vytahováním a lehkým tlakem (obr. 2-235).

5. Kroužení:

pacient uchopí pravou rukou levý loket a předloktím opisuje kruhy v obou směrech. Pak vymění ruce, levou uchopí pravý loket a předloktím opisuje kruhy (obr. 2-236).



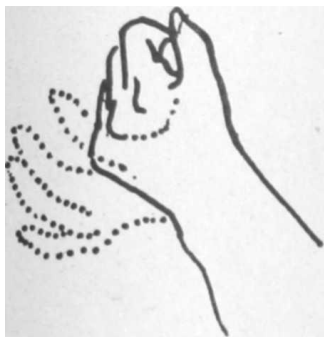
Obr. 2-236 Kroužení

6. Zavírání pěsti:

pacient natáhne prsty jedné nebo obou rukou současně a pak je rychle zavře v pěst, postup opakuje (obr. 2-237).

7. Tření hřbetu ruky:

oběma rukama si vzájemně třeme hřbet ruky (obr. 2-238).



Obr. 2-237 Zavírání pěsti



Obr. 2-238 Tření hřbetu

8. Pokládání dlaní a hnětení kolena:

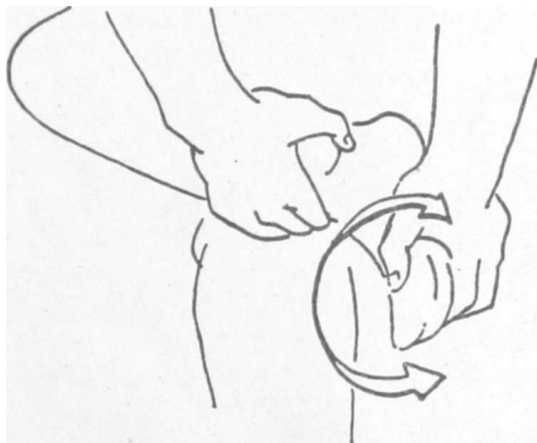
obě ruce položíme na jedno z kolena a hněteme jej. Až skončíme, totéž provedeme ještě na druhé straně (obr. 2-239).



Obr. 2-239 Pokládání dlaní a hnětení kolena

9. Kroužení kotníkem:

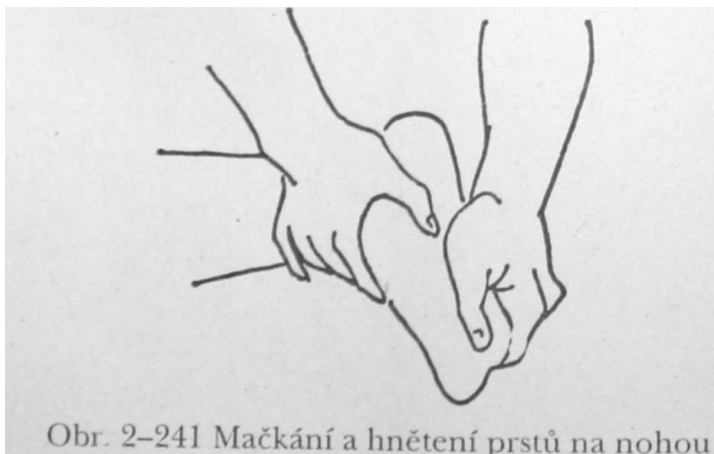
pacient sedí rovně, pravou nohu si přeloží přes koleno levé, pravou rukou uchopí kotník pravé nohy, levou špičku pravé nohy a sem a tam jí krouží (obr. 2-240).



Obr. 2-240 Kroužení kotníkem

10. Mačkání a hnětení prstů na nohou:

pozice zůstává stejná, rukou mačkáme mezi prsty a hněteme prsty na nohou, vystřídáme obě strany (obr. 2-241).



Obr. 2-241 Mačkání a hnětení prstů na nohou

Ochrnutí v důsledku vnějšího poranění

Ochrnutí v důsledku vnějšího poranění bývá vyvoláno přímým nárazem, který poškodí obratle páteře nebo je vysune a mícha a s ní nervový systém je poškozen, a tak dochází k ochrnutí dolní poloviny těla. Stupeň ochrnutí závisí na stupni poškození míchy. Protože byly poraněny nervy a pacient je dlouhodobě upoután na lůžko, svalstvo dolních končetin značně ochablo a vylučování je též značně obtížné.

Léčebná masáž se obvykle využívá v období regenerace organismu po zranění samém nebo po chirurgické operaci, jako prevence proti proleženinám, proti přílišnému ochabování svalstva atd.

Techniky:

1. Kroužení:

pacient leží na zádech s ohnutými koleny, léčící stojí po straně, jednou rukou lehce tlačí na pacientovo rameno, druhou drží kolena a krouží jimi v obou směrech. Zpočátku pohyby provádíme vláčně a pomalu, aby se pacient mohl přizpůsobit (obr. 2-242)



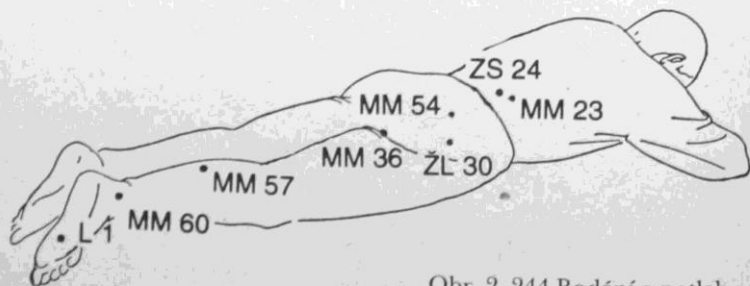
Obr. 2-242 Kroužení

2. Tahání a kroužení:

pacient leží na břiše, léčící stojí po straně, jednou rukou lehce tlačí na jeho pas, druhou podpírá kolena, chvílemi je vytahuje, chvílemi jimi krouží (obr. 2-243).



Obr. 2-243 Tahání a kroužení



Obr. 2-244 Bodání a potlak

3. Bodání a potlak:

pacient leží na břiše, léčící stimuluje bodováním jeho body Shen shu (MM 23), Cheng fu (MM 36), Huan tiao (Žl 30), Zhi bian (MM 54), Xue hai (SS 10), Cheng shan (MM 57), Kun lun (MM 60), tře a hněte body Ba liao (MM 31-34) a Yong quan (L1), hněte s potlakem bod Ming men (ZS 4) (obr. 2-244). Pak hněte s potlakem ochrnuté svalstvo, postup opakuje.

Ochrnutí na půl těla

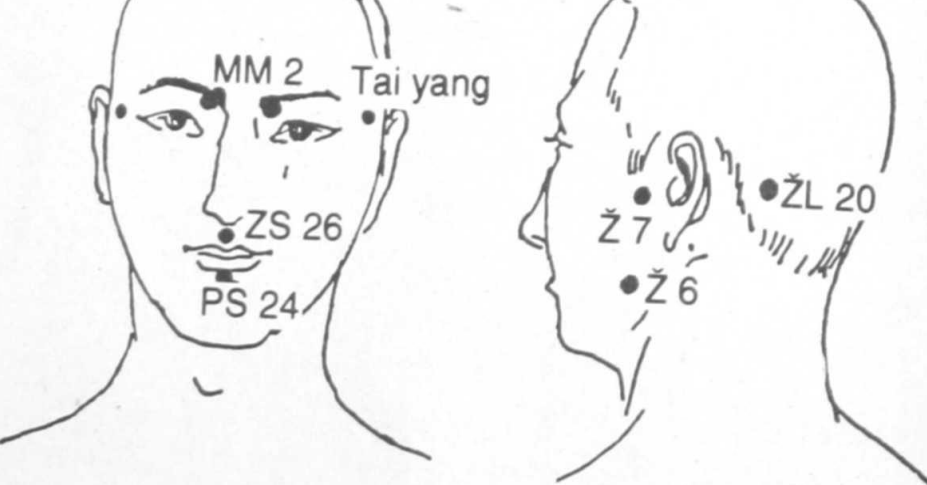
Ochrnutí poloviny těla bývá následkem mozkové cévní příhody nebo, jak se též říká, následkem mozkové mrtvice. Postižení obvykle trpívají vysokým krevním tlakem; bývají to většinou starší lidé, nemoc navíc přichází velmi náhle, obličej bývá paralyzován v grimase, postižený nemluví, polovina těla ochrne, duch bývá zatemněn. Pomocí bezprostřední léčby je možné znovu regenerovat pacientovu mysl, někdy se rovněž pomalu navrácí funkce končetin. Ale u některých pacientů zůstávají trvalé následky. Obvykle platí, že poměrně často je to znehybnění poloviny těla, navíc při léčbě se horní končetiny regenerují pomaleji než dolní a jakési následky zpravidla zůstávají. Nejlépe je užívat léčby čínskými tradičními léky, akupunkturou a požehováním a léčebnou masáží.

Techniky:

v podstatě jde o techniky regulující ochrnutou polovinu těla.

1. Odtlačování a hnětení:

odtlačováním a hnětením stimulujeme oba body Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy), Xia guan (Ž 7), Jia che (Ž 6), Feng chi (Žl 20), Zan zhu (MM 2), Ren Zhong (ZS 26), Cheng jiang (PS 24) (obr. 2-245). Pacient rovněž sedí, léčící stojí po straně, jednou rukou nebo ukazováčkem a prostředníčkem tlačí a hněte výše uvedené body, postup opakuje.

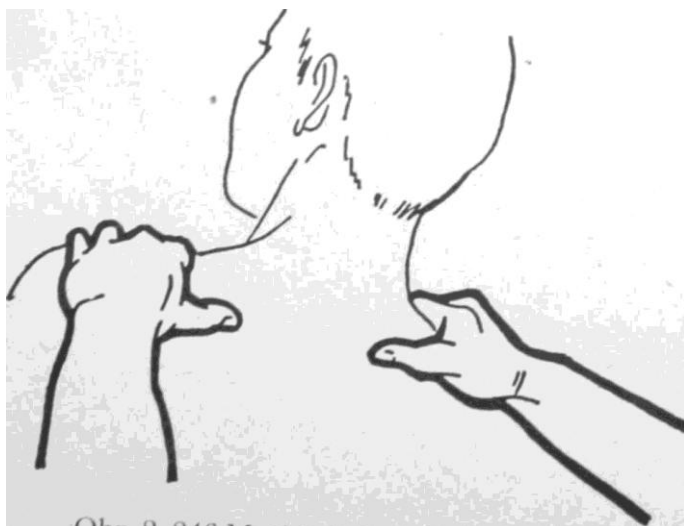


Obr. 2-245 Odtlačování a hnětení (bodů)

2. Mačkání mezi prsty se zvedáním:

pacient rovně sedí, léčící stojí za jeho zády a oběma rukama mačká mezi prsty a zvedá oba body Jian jing (Ž1 21), techniku opakuje

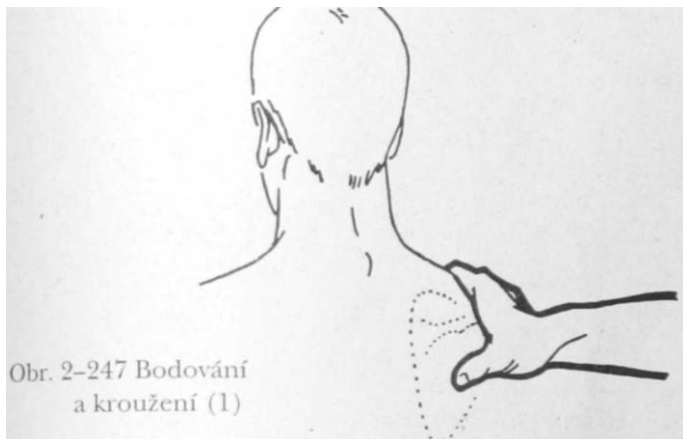
(obr. 2-246).



Obr. 2-246 Mačkání mezi prsty a zvedání

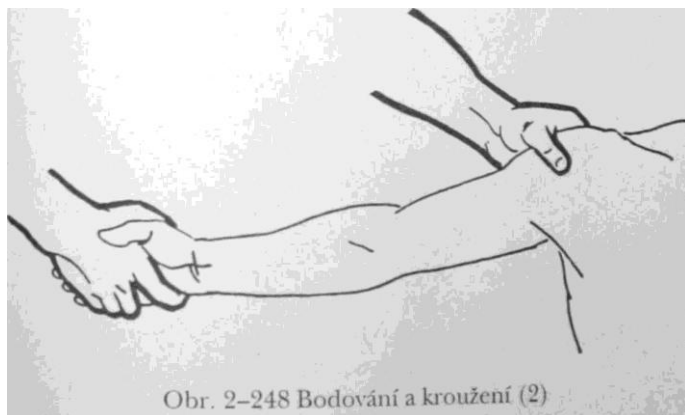
3. Bodování a kroužení (1):

pozice zůstane stejná, léčící jednou rukou stimuluje pacientův bod Tian zong (TS 11) bodováním a kroužením (obr.2-247),stimulaci opakuje.



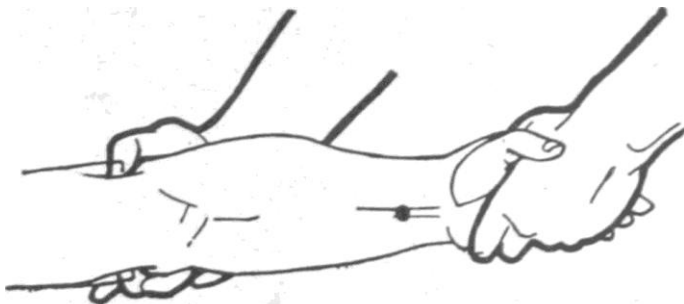
4. Bodování a kroužení (2):

pozice zůstane stejná, léčící jednou rukou drží pacientovu dlaň, palcem druhé ruky mu stimuluje bod Jian yu (TS 15) bodováním a kroužením (obr. 2-248).



5. Bodování a kroužení (3):

léčící naváže na techniku 4 bodováním a kroužením stimuluje body Zhou liao (TS 12), Nei guan (OS 6) a Wai guan (TO 5) aj., každý bod stimuluje několikrát (obr. 2-249).



Obr. 2-249 Bodování a kroužení (3)

6. Bodování a kroužení (4):

tedy bodování bodu He gu (TS 4) (obr. 2-250).



Obr. 2-250 Bodování a kroužení (4)

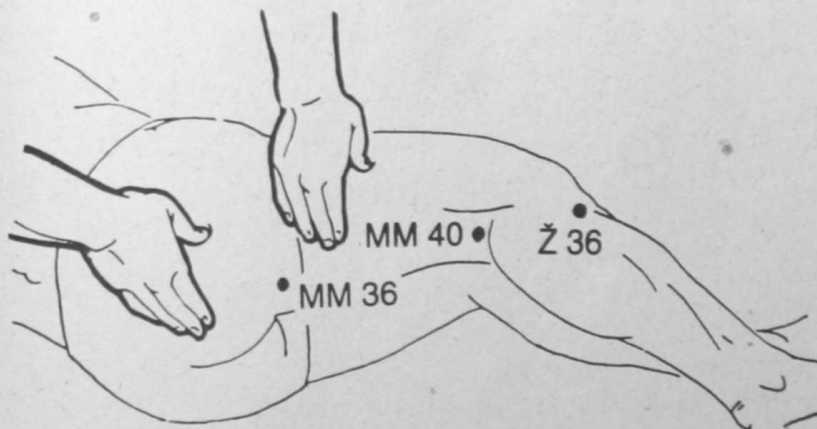
7. Odtlačování a hnětení:

pacient leží na boku. nemocnou část těla má nahoře, léčící stojí za jeho zády, oběma rukama mu masíruje oblast lopatky odtlačováním a hnětením, postupuje směrem dolů až po úroveň pasu.

Dále stimuluje bodováním a kroužením bod Shen shu (MM 23) (obě strany), pak hněte bod Ba liao (MM 31-34). Celou sestavu technik je třeba si osvojit a provádět ji několikrát (obr. 2-251).



Obr. 2-251 Odtlačování a hnětení



8. Bodování:

pozice zůstává stejná, podle bodu na obr. 2-252 postupujeme odshora dolů. Bodováním stimulujeme body Zhi bian (MM 54), Huan dao (Žl 30), Cheng fu (MM 36), Feng shi (Žl 31), Xue hai (SS 10), Wei zhong (MM 40), Zu san li (Ž 36), Cheng shan (MM 57) atd. a pak bod A shi (zvláštní bod mimo dráhy) na kotníku.

9. Vytahování s kroužením:

pozice se nemění, léčící jednou rukou podpírá patu, druhou drží špičku nohy a ve směru šipky s ní krouží a tahá za ni (obr. 2-253), pak stimuluje mačkáním a hnětením body Ba feng (zvláštní body mimo dráhy) (obr. 2-254).



10. Řízená relaxace:

je metodou celkové regulace ochrnuté půle těla. Nejdůležitější technikou hnětení, která se spojuje s mačkáním mezi prsty, třetím, odtlačováním. Směr je odshora dolů. Postup je takovýto:

Přiložení dlaní a hnětení ramene

Tření a hnětení zad

Mačkání a hnětení hýždí

Přiložení dlaní a hnětení hýždí

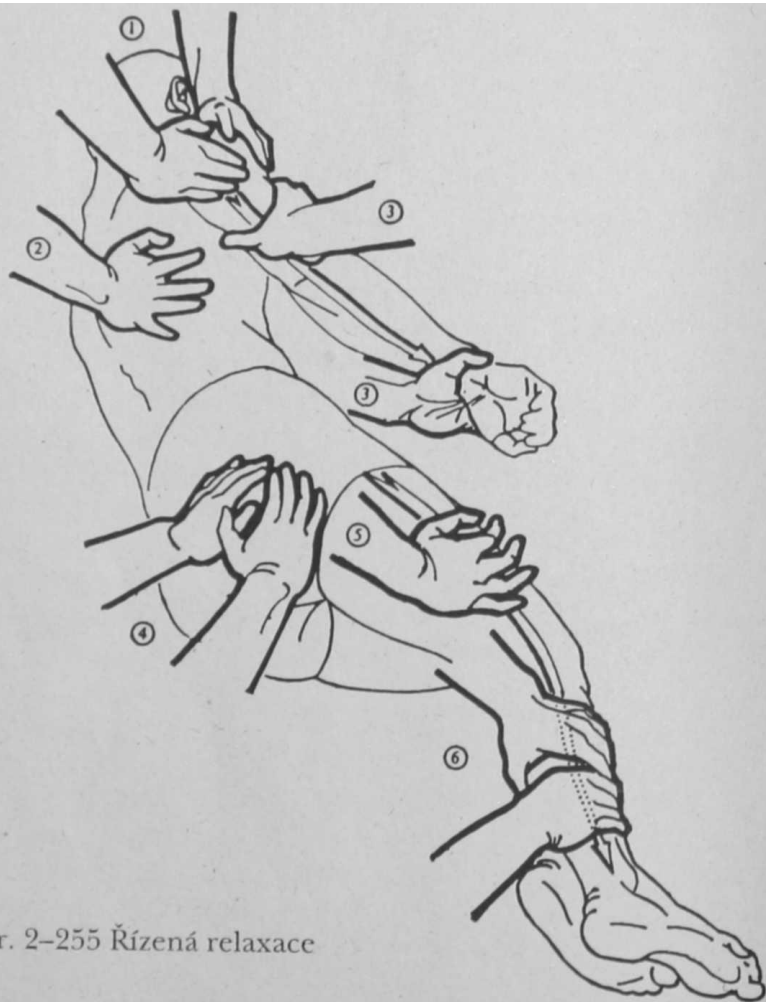
Odtlačování a hnětení stehen, odshora dolů

Mačkání a hnětení lýtek, od kolen po kotníky.

Techniky mají být prováděny plynule, musí mít jak jemnost, tak sílu (obr. 2-255), aby dosáhly a ovlivnily meridiány, uvolnily svalstvo atd.



Celou sestavu technik k polovičnímu ochrnutí těla je třeba zvládnout a provádět ji hbitě, rytmicky a přesně. Sílu stupňujeme od lehkých až po silové pohyby, volíme podle pacientovy situace.



Obr. 2-255 Řízená relaxace

8. kapitola: Sportovní zranění

Sportovními zraněními rozumíme celý komplex akutních i chronických zranění, vzniklých při sportovních cvičeních. Tento pojem též zahrnuje tanečnický, akrobaty, herce nebo pracovníky vykonávající stále obdobné pohyby. Lehká poranění ovlivní cvičení, soutěže a vystoupení; vážná zranění ovlivní lidské zdraví; v ještě vážnějších případech se může ze sportovce stát invalida.

Zranění obvykle přímo nebo nepřímo ovlivňují výsledky, zkracují sportovní život, znemožňují sportovci skutečně projevit jeho techniku.

Masáž slouží nejen jako léčba zranění, ale zároveň se užívá i v přípravné fázi cvičení, aby se svaly, vazy, klouby rozehrály a zvolnily a duch sportovce pozdvihl. Takto je možné zlepšit výsledky sportovce, pomoci mu dosáhnout úspěchů.

Sportovní zranění tedy dělíme na akutní a chronická. Akutními rozumíme zranění způsobená přímým nebo nepřímým silovým náparem. Chronická pramení z nepatrných, ale neustále se vracejících zranění. Kromě toho jsou ještě typy chronických poškození z neléčených nebo nedoléčených akutních zranění.

Akutní zranění: patří sem natažení svalstva, vymknutí kloubů, natržení vaziv, posunutí kloubu, poškození chrupavek a zlomeniny. Léčba masáží je vhodná zejména pro vpředu uvedené případy. Co se týče zlomenin, tady je třeba stanovit odbornou lékařskou diagnózu a na jejím základě určit způsob léčby, ve kterém může masáž po fixaci zlomeniny plnit funkci pomocné terapie.

Chronická sportovní zranění: nejčastější je poškození vyvolané znovu a znovu se opakujícím drobným vnějším poraněním, velkou část také tvoří poškození způsobená dlouhodobou přílišnou zátěží dané části těla. Tato zranění se mohou objevit na kostře, svalech, kloubech, vazivu chrupavek, šlachách nebo i nervech atd.

Zranění okostice, vazivového obalu kryjícího kosti: častý je výskyt zánětu okostice, vyvolaného vyčerpáním, zejména na kosti holenní a lýtkové. Trpívají jím začínající sportovci, kteří cvičívají příliš dlouho a náročně, ale nepřesně s nezažilými pohyby nebo i

pokročilí cvičenci, kteří podceňují důležitost rozcvičky a přípravy a cvičení. Poškození chrupavek: velmi obvyklým je poškození menisku. Dochází k němu u atletů, u míčových her, gymnastiky, vzpírání atd. Kromě zánětu chrupavky v podkolení na přední straně holenní kosti bývají vyvolány natažením a namožením vaziv umístěných pod česčkou, chrupavek dané oblasti atd. při běhu, skocích nebo fotbalu. Takováto zranění také často postihují mladé sportovce při gymnastice, fotbalu, ping pongu a badmintonu. Fotbalisté si také často vyvolají zánět chrupavek stydké kosti.

Poškození kloubů: rovněž velmi časté zranění, například fotbalisté trpívají zraněním kotníků, jakýmsi „fotbalovým kotníkem“, což je jeden druh zánětu kloubního pouzdra. Je to zvláště typické pro starší fotbalisty, jejichž naražené chrupavky kotníků trpí výrůstky, ty se o sebe třou a pomalu se z takového poškození vyvíjí zánět. Běžci, skokani a tanečníci zase trpí na kolenní klouby; příčina je shodná. Gymnasté, badmintonisté, volejbalisté mívají postižená ramena, vzpěrači a volejbalisté zase bederní a křížovou oblast.

Poškození svalstva: příčinou jsou opakovaná zranění, nedoléčená natažení aj., která vedou až k chronickému poškození svalstva. Ve sportu, tanci, akrobacii jde hlavně o poškození svalstva dolní části zad. Často zraňované svalstvo tu tvrdne a ztrácí pružnost, postižené místo bolí, pacient není schopen se uvolněně pohybovat a zvedat těžké předměty.

Poškození šlach: nejčastěji jde o zánět šlachových pochev. Hlavními příčinami je časté natahování, tření, objevuje se zánět a otok, které omezují v pohybu i svaly a klouby. Například u vrhače se snadno objeví záněty šlachových pouzder v oblasti kosti loketní; fotbalisté zase v oblasti hýždí a stehen; gymnasté v okolí Achillovy šlachy; tenisté si mohou způsobit poškození svalů a šlachy v oblasti kosti vřetenní a v zápěstí, tzv. „tenisový“ a „badmintonový loket“.

Poškození ochranných vazivových vrstev: příčinou poškození vazivových vrstev, vazů aj. měkkých struktur, jako je otok nebo krvácení, je opět nedostatečná léčba, opakovaná zranění.

Poškození nervových zakončení: hlavně při přehnaně náročných cvičeních lze poškodit nová zakončení, což způsobí blokádu všech souvisejících svalů a kloubů nebo ztrátu pohyblivosti. Proto bolí-li

neustále některý sval a svalstvo je atrofické a pohyblivost končetin je omezena, je třeba podrobit se důkladnému vyšetření, aby se ukázalo, zdali nejde o poškození nervových zakončení. Například cyklisté jím trpívají na rukou, volejbalisté, vzpěra či, skokani zase na zádech a nohou, když pocítují dřevěnění atd. Ti všichni se musí podrobit vyšetření, kde je nutné potvrdit nebo vyvrátit, zda jde o stlačení sedacího nervu vysunutou ploténkou.

Výše uvedená zranění a poškození jsou všechna pomocí masáže dobře léčitelná.

Techniky:

I. Častá sportovní zranění

Atletika: hlavně zranění při běhu, skocích, vrhu apod.

Mezi sportovními běžci trpívají sprintéři hlavně natažením zadních stehenních svalů, natažením Achillovy šlachy, poškozením kotníku a kolena, méně natažením svalu lýtkového. Běžci středních a dlouhých tratí bývají často postiženi chronickými zraněními, jako je zánět vazivového obalu lýtkové a holenní kosti, hlenové váčky (bursitis) na vnější straně kolenního kloubu a zánět pochvy Achillovy šlachy. Při běhu přes překážky se nejnáze způsobí natažení stehenních svalů nebo poškození bederních obratlů či kolenních kloubů.

Skok do výšky, skok do dálky, troj skok, skok o tyči jsou sportovní odvětví, ve kterých se nejvíce zraňují kotníky, paty, kolena a bederní a křížové obratle pohmožděním nebo vymknutím. Ve vážnějších případech dochází i ke zlomenině.

U vrhačů jsou to svaly a vazy ramene a lokte, které se nejčastěji zraní. U vrhu diskem trpívají nejvíce kolena, často chronickými zraněními, ti hodu oštěpem pas a rovněž kolena.

Míčové sporty: sem řadíme košíkovou, volejbal, stolní tenis, fotbal, badminton, tenis, házenou, basketbal atd., každý druh má svá specifika, a proto i zranění jsou různá.

Košíková: často dojde k vymknutí prstů na rukou, kotníku, kolena nebo k jejich chronickým poškozením. Při chronických zraněních kolena to bývá nejčastěji česka.

Volejbal: rovněž zde se objevují vymknutí prstů, vedle toho zranění ramen, loktů, kolen a kotníků.

Stolní tenis: nejvíce zranění bývá na ramenou, loktech a kolenou, poškozeny též mohou být i některé nervy na pažích.

Fotbal: nejčastěji poškození kotníku, též tzv. „fotbalový kotník“ a natažení stehenních a lýtkových svalů. Vedle toho i zranění kolenního kloubu a zánět chrupavky stydké kosti.

Badminton a tenis: nejčastěji tzv. „tenisový loket“. Kromě něj i poškození obratlů dolní části páteře, kolen a zápěstí.

Házená: zranění jsou podobná těm z košíkové, ale při střelbě na branku nebo při pádech trpí hlavně ramenní klouby, vazy zad, bederní a křížová oblast. Zranění zápěstí, lokte též nejsou řídká.

Basketbal: zranění jsou obdobná zraněním vrhačů. Např. poškození ramenního kloubu, lokte a zápěstí. Navíc při běhu a skluzech trpívají kolena a kyčle.

Gymnastika:

Hrazda: častá jsou vymknutí ramen, loktů a zápěstí. Velké nároky jsou kladeny především na předloktí, kde může někdy dojít i ke zlomenině.

Bradla: vymknutí zápěstí, zlomeniny předloktí a otřesy mozku.

Kruhy: časté je zranění ramen, loktů při spouštění se ze stoje na rukou, při seskocích na zem se snadno zraní kolena a kotníky. Při přemetech je zranitelné zápěstí a předloktí.

Přeskok přes koně: protože při přeskoku spočívá na zápěstích váha celého těla, hojná jsou chronická poškození zápěstí, vedle toho též svalstva zad a oblasti beder.

Moderní gymnastika: záda, kolena a kotníky bývají zraňovány nejvíce. Dále při chybných pohybech hrozí vykloubení zápěstí a loktů, nebo dokonce i poškození krční páteře.

Vzpírání: nejběžnější zápěstí, lokty, ramena, bedra a kolena. Při nadhazování činky nahoru se snadno poškodí zápěstí nebo hlavice loketní kosti a zároveň i svalstvo dolní části zad. Stejně tak snadno jsou zranitelná i kolena, včetně menisků a česky.

Zimní sporty: vymknutí kotníku, zápěstí a otřesy mozku.

Bojové umění: především zranění natržením svalů. Příčinou bývá protahování nohou, dosahování rozštěpu nohama prudkou silou.

Kromě toho jsou častá poškození bederní a křížové oblasti, kolen a česky.

II. Masáž před cvičením a po cvičení

1. Masáž před cvičením:

hlavním jejím úkolem je pomoci sportovci před tréninkem nebo soutěží dobře se připravit a rozcvičit, aby se zvýšila síla svalů, posílily klouby, zlepšila měkkost a ohebnost vazů, zvýšila jeho celková sportovní připravenost a provedla prevence proti výskytu zranění. Obvykle je dobré masáž spojit s rozcvičkou, ideální čas je asi 15 minut před sportovními výkony. Čas samotné masáže by měl být 5-10 minut. Konkrétní postup masáže je třeba stanovit podle momentální situace každého sportovce. Tuto masáž dělíme na budivou a tlumivou. Hlavním požadavkem je uvolnit svalstvo a šlachy.

Budivá masáž: tuto metodu masáže užíváme hlavně, je-li sportovec odevzdaný, skleslý na duchu, s nesoustředěnou pozorností. Proto při masáži používáme většího množství síly, rychlost, rytmické pohyby; čas masáže má být krátký. Volíme tyto techniky – odtlačování, tření, hnětení a mačkání mezi prsty, zvedání a mačkání mezi prsty nebo údery. Takto lze povzbudit činnost mozkové kůry velkého mozku.

Tlumivá masáž: především je určena příliš citovému a nervóznímu sportovci. Přílišné nadšení a nervozita velmi ovlivňuje sportovcovu techniku, masáží je možné jeho napětí naprosto eliminovat. Proto má být prováděna lehce a jemně, vláčnými pohyby; čas masáže může být trochu delší. Často se užívá hnětení, potlak, hlazení a silové tření.

Výše uvedené techniky patří k masáži celého těla. kromě nich lze uskutečňovat masáž zaměřenou na jednotlivé části těla v daném sportu převážně užívané. Např. pro fotbal hlavně masáž beder, nohou, kolen a kotníku; pro košíkovou hlavně záda, ramena, kolena a kotníky; pro volejbal ramena, záda, lokty, zápěstí, kolena, kotníky a bederní oblast; pro atletiku, běžecké disciplíny hlavně bederní oblast, záda, kolena, kotníky a lýtka; v ostatních atletických disciplínách ještě kyčle atd.

2.Masáž během cvičení:

hlavně tehdy, když cvičenec pociťuje strnulost svalstva a křeč, svalovou únavu, slabost v kloubech atd. Z technik hlavně hnětení, mačkání mezi prsty, vibrace atd. Obvykle po 3-5 minutách nastane uvolnění svalstva.

3.Masáž po cvičení:

po ukončení cvičení provádíme regenerační masáž. Můžeme masírovat bezprostředně po ukončení tréninku nebo soutěže, také až po odpočinku, hygieně nebo až před spaním. Masírujeme celé tělo (techniky podrobně – viz Neuróza a regulace celého těla). Je též možné se zaměřit na určitou část těla a tento typ masáže kombinovat s masáží celého těla. Smyslem tzv. regenerační masáže je urychlit obnovení sil a regeneraci celého systému funkcí. Regenerační masáž je dobré provádět též při přestávce, během tréninku nebo soutěže. Pokud je masáž prováděna dobře, může sportovce zcela zbavit nervozity a nejistoty. Proto, ať už před soutěží, během nebo po ukončení soutěže, vždy je dobré masírovat. Může to napomoci zvýšení úrovně výkonu sportovce a též snížení možnosti zranění. Regenerační masáž napomáhá zejména zajistit výživu šlach a svalů.

3. ČÁST: AUTOMASÁŽ

Při automasáži se užívá poměrně jednoduchých technik a prostřednictvím na sobě prováděné masáže je možné dosáhnout zdraví, léčit nemoci a prodloužit život. Jejím prostřednictvím lze rozproudit qi a krev po těle, posílit šlachy a kosti, zlepšit funkce vnitřních orgánů a preventivně se tak zabezpečit proti nemocem.

Automasáž je vhodná pro fyzicky slabší, pro pacienty trpící chronickými chorobami, pro starší, pro sportovce, herce; před i po fyzické činnosti, pro odstranění únavy, regeneraci sil nebo upevnění léčebného efektu.

Automasáž uváděná v této knize patří k regulaci celého těla, je blízká tradiční cvičební metodě „jing gong“ („jing gong“ je vlastně „qi gong“ v klidu, tedy umění ovládnutí energie qi). Techniku automasáže vybíráme podle konkrétní situace našeho zdraví tělesného i duševního.

Techniky:

Sed v klidu:

sedíme na stoličce, nohy jsou od sebe oddáleny, ruce položíme na kolena, celé tělo je uvolněné, máme pocit klidu a míru. pravidelně dýcháme (obr. 3-1).

Tření hřbetu ruky:

dlaní levé ruky třeme hřbet pravé a naopak, prsty jsou od sebe lehce oddáleny (obr. 3-2).

Tření dlaní:

třeme dlaněmi o sebe a vyvoláváme pocit tepla (obr. 3-3).



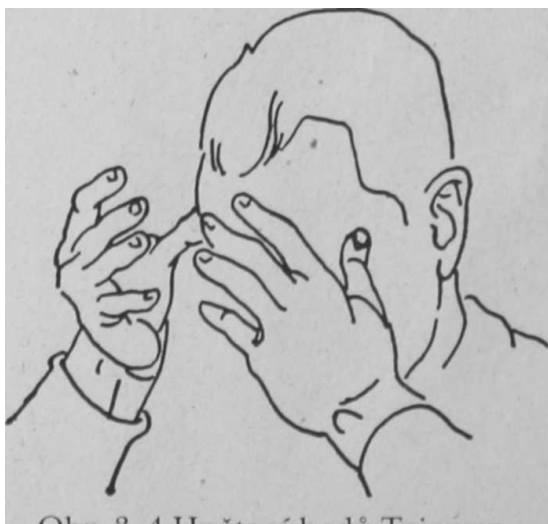
Obr. 3-1 Sed v klidu



Obr. 3-2 Tření hřbetu ruky



4. Hnětení bodu Tai yang (zvláštní bod mimo dráhy): oběma palci hněteme body Tai yang (obr. 3-4).



5. Uvolnění bodu Yin tang (zvláštní bod mimo dráhy):

obě ruce současně přiložíme na bod Yin tang a prsty kloužeme po čele do stran, techniku několikrát opakujeme (obr. 3-5).

6. Odtlačování po spáncích:

prsty na obou rukou od sebe mírně oddálíme, přiložíme je na kraje čela a tlačíme je po spáncích až k vlasům, techniku opakujeme (obr. 3-6).



Obr. 3-5 Uvolnění bodu Yin tang



Obr. 3-6 Odtlačování po spáncích

7. Tření bodu Shen ting (ZS 24): prsty na obou rukou od sebe oddálíme, třeme jimi vlasovou část hlavy od bodu Shen ting (ZS 24) po bod Feng fu (ZS 26), techniku několikrát opakujeme (obr. 3-7).

8. Hnětení bodů Feng chi (ŽI 20):

oběma rukama tlačíme a hněteme Feng chi (ŽI 20) (obr. 3-8).



Obr. 3-7 Tření bodů Shen ting (ZS 24)



Obr. 3-8 Hnětení bodu Feng chi (ŽI 20)

9. Mačkání šíje:

oběma rukama mačkáme šíji, postupujeme od bodu Feng chi (Žl 20) po bod Da zbili (ZS 14) (obr. 3-9).

10. Hlazení bodu Jing ming (MM 1):

ukazováčkem, prostředníkem a prsteníkem lehce tlačíme na body Jing ming (MM 1), pak lehkým potlakem kloužeme prsty do stran až po krajní oční koutky (prsty rozložíme tak, že prsteník leží na bodu Jing ming (MM 1), prostředník na obočí, ukazovák na nadočnicovém oblouku, techniku opakujeme (obr. 3-10).



Obr. 3-9 Mačkání šíje



Obr. 3-10 Hlazení



Obr. 3-11 Hnětení

11. Hnětení kořene nosu:

palci obou rukou hněteme s potlakem, postupujeme od kořene nosu po body Ying xiang (TS 20) (obr. 3-11).



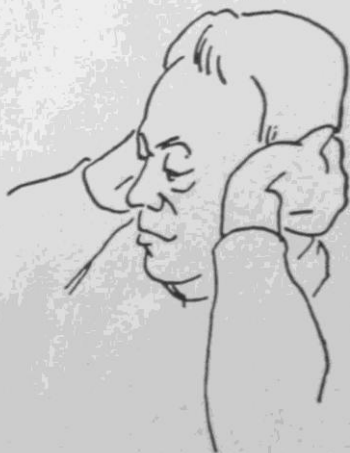
Obr. 3-12 Hnětení bodu Ren zhong (ZS 26)



Obr. 3-13 Hnětení bodů
Xia guan (Ž 7)



Obr. 3-14 Tření tváří



Obr. 3-15 Zvedání ušních boltců

12. Hnětení bodu Ren zhong (ZS 26):

prsty stimulujeme Ren zhong (ZS 26) a Cheng jiang (PS 24) bodováním a hnětením (obr. 3-12).

13. Hnětení bodů Xia guan (Z 7):

oběma rukama hněteme body Xia guan (Z 7) (obr. 3-13).

14. Tření tváří:

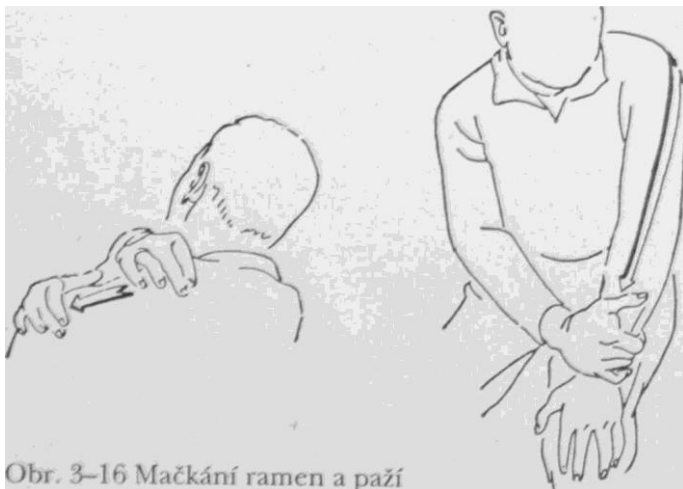
oběma dlaněmi třeme tváře, tření několikrát opakujeme, až ucítíme horko (obr. 3-14).

15. Zvedání ušních boltců:

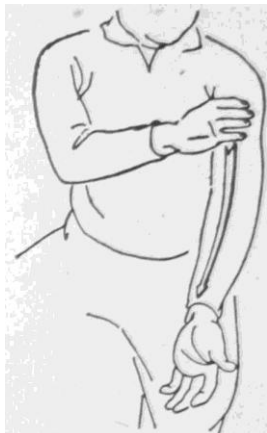
oběma rukama tlačíme na ušní boltce a současně je tlakem taháme vzhůru (obr. 3-15).

16. Mačkání ramen a paží (vnější strany):

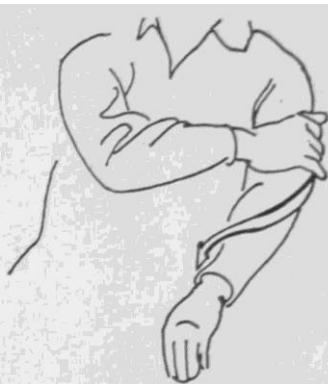
pravou rukou mačkáme levé rameno a paži, od bodu Jian jing (Žl 21) postupujeme až po zápěstí, vystřídáme obě strany (obr. 3-16).



Obr. 3-16 Mačkání ramen a paží



Obr. 3-17 Mačkání a hnětení paže



Obr. 3-18 Hnětení paže po spirále

17. Hnětení a mačkání paže (vnitřní strany):

pravou rukou mačkáme a hněteme vnitřní stranu paže. postupujeme od podpaždí k zápěstí (obr. 3-17).

18. Hnětení paže po spirále:

pravou rukou hněteme po spirále levou ruku od vnější strany ramene přes vnitřní stranu předloktí až po zápěstí (obr. 3-18).



Obr. 3-19 Hnětení paže po spirále

20. Hnětení paže po spirále:

navážeme na minulou techniku. Levou rukou otočíme dlaní vzhůru, postupujeme od zápěstí k podpaží (obr. 3-19).

21. Vytahování prstů se silovým třením:

oběma rukama si vzájemně vytahujeme prsty a silou je třeme (obr. 3-20).



22. Mačkání a hnětení hrudníku:

sedíme, pravou rukou mačkáme a hněteme velký sval na levé části hrudi, pak převrátíme ruku, levou rukou mačkáme s hnětením velké svaly pravé strany hrudníku (obr. 3-21).

23. Potlak a hnětení hrudníku:

levou rukou hněteme s potlakem pravou část hrudníku, pak pravou rukou levou část (obr. 3-22).

24. Odtlačování břicha:

stojíme nebo ležíme, oběma rukama kloužeme s tlakem po břiše do dolního konce hrudní kosti dolů a do stran, techniku opakujeme (obr. 3-23).



Obr. 3-21 Mačkání a hnětení hrudníku



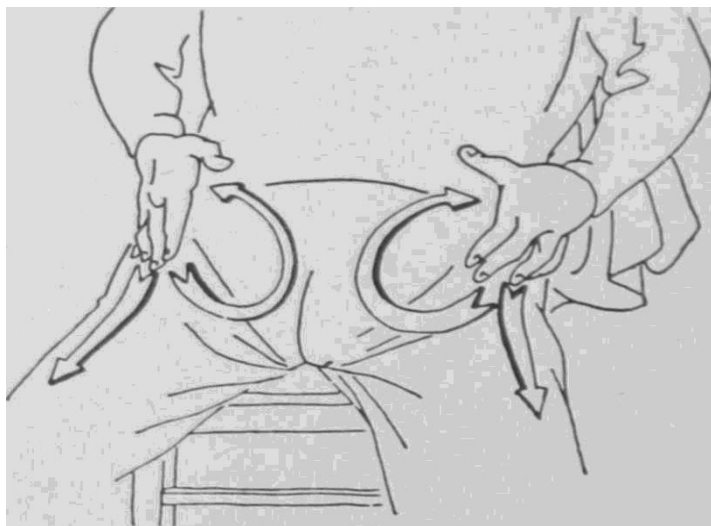


24. Hnětení břicha:

pupek si zvolíme za střed, kolem kterého obě ruce v kruzích do obou stran hnětou břicho (obr. 3-24).



25. Odtahování a hnětení břicha: obě ruce složíme na úroveň břicha, začneme z břicha směrem dolů a vně v kruhu odtlačujeme a hněteme (obr. 3-25),



Obr. 3-25 Odtlačování a hnětení břicha

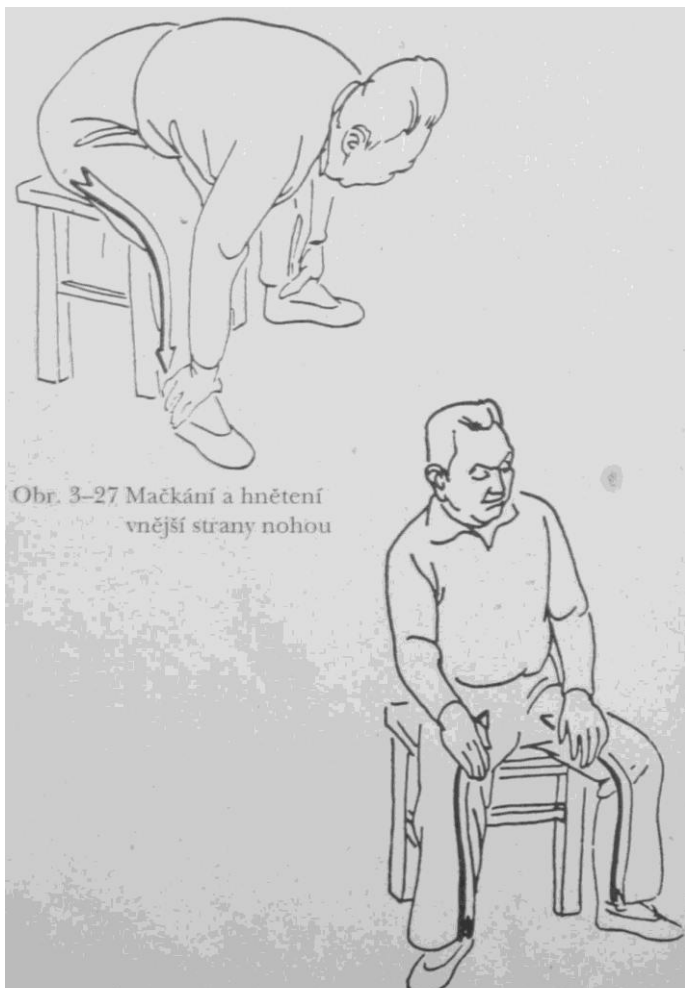


26. Tření a hlazení dolní části zad:

sedíme, obě ruce složíme na bedra a směrem dolů a nahoru jimi hladíme a třeme dané místo, a tím vyvoláme pocit tepla (obr.3-26).

27. Mačkání a hnětení vnější strany nohou:

stojíme nebo sedíme, oběma rukama mačkáme a hněteme vnější stranu nohou. Během provádění masáže se předkloníme v pase, mačkáním a hnětením dosáhneme vnější strany kotníku(obr. 3-27).



28. Mačkání a hnětení vnitřní strany nohou:

navážeme na předešlou techniku, obě ruce přesuneme na vnitřní stranu komiku a směrem zdola nahoru postupujeme s mačkáním a hnětením až po krček vnitřní strany stehna (obr. 3-28).

29. Hnětení kolenou:

rovně stojíme nebo sedíme, napůl ohneme kolena a oběma rukama hněteme a hladíme kolenní klouby (obr. 3-29).



Obr. 3-29 Hnětení kolenou



Obr. 3-30 Mačkání lýtek

30.

Mačkání lýtek:

sedíme a oběma rukama mačkáme a hněteme lýtky (hlavně masírujeme vnitřní strany lýtek), postupujeme od kolen ke kotníkům, masírujeme obě nohy (obr. 3-30).

31. Tření klenby chodidel:

navážeme na předešlou techniku, mačkáme kotník, a pak třeme a hněteme klenbu chodidla (obr. 3-31), obě strany.

32. Mačkání vnější strany lýtek:

sedíme a oběma rukama mačkáme a hněteme vnější stranu lýtek, od kolen až po kotníky. Pak položíme jednu ruku na patu a druhou mačkáme a hněteme nárt nohy (obr. 3-32).



Obr. 3-31 Tření chodidel



Obr. 3-32 Mačkání



Obr. 3-33 Vytahování zad

33. Vytahování zad natahováním a stahováním:

stojíme a obě ruce před sebou překřížíme, pak je silou obě současně vysuneme dopředu, s pohybem se nám lopatky o málo posunou do stran, síla se přenese do zad. Pak stáhneme ruce a znovu je natáhneme dopředu, podstatný je zde pohyb zad (obr. 3-33).

34. Stahování zad:

sedíme nebo stojíme s pokrčenými koleny, oba lokty ohneme a dlaně otočíme ven, pozvolna spustíme ramena, uvolníme se a pak zase přidáme síly, techniku opakujeme (obr. 3-34).



Obr. 3-34 Stahování zad

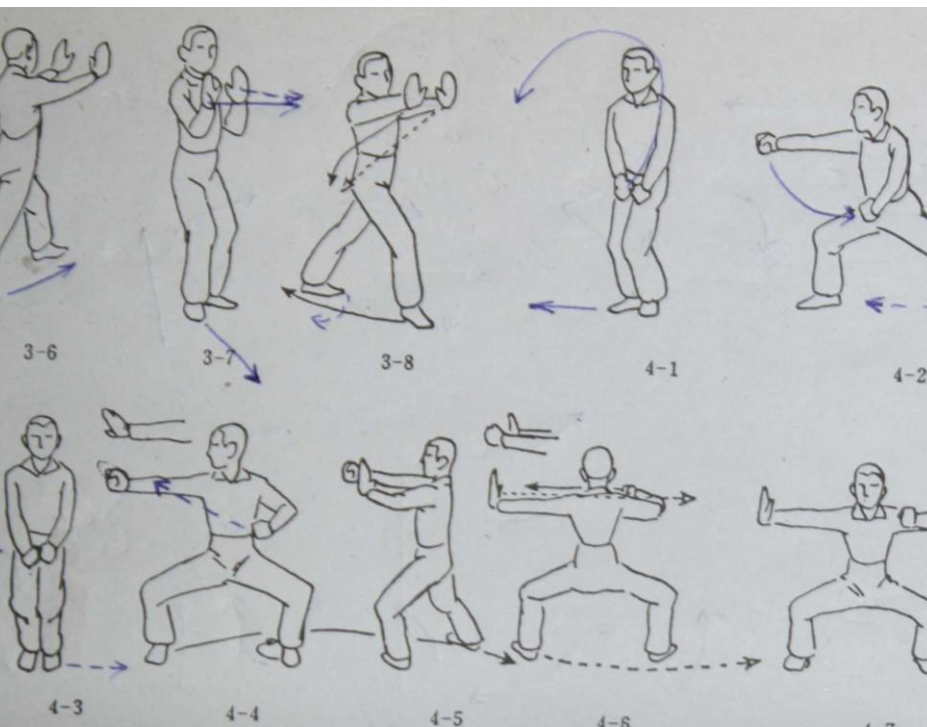
PŘÍLOHA: OSM POZIC JIN GANG

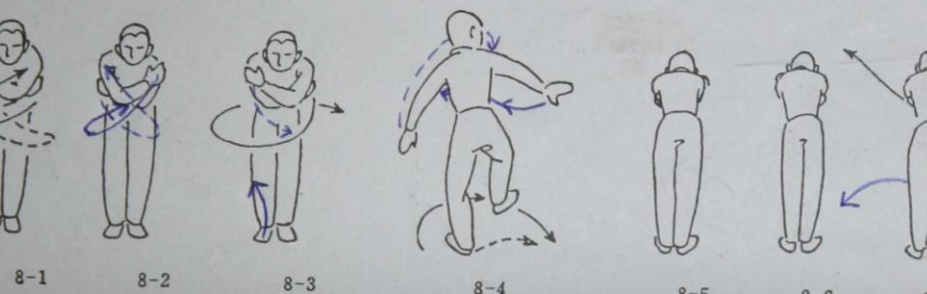
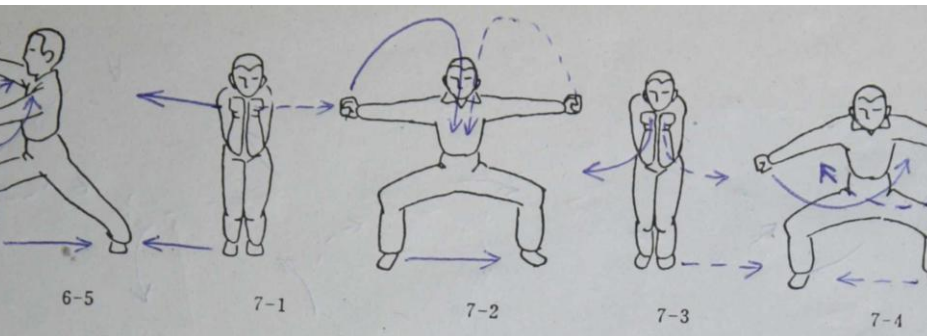
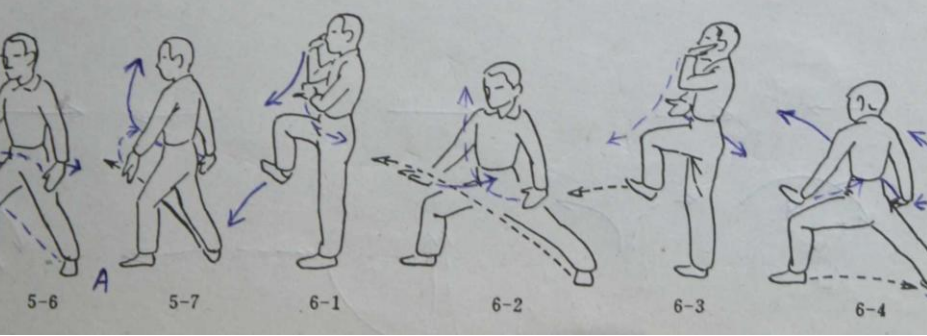
„Osm pozic Jin gang“ je jednou ze sestav čínského wu shu přijatých od mistra Chen Chuofanga; postoj je široký a plný síly, postup pohybu je jednoduchý a snadný k zvládnutí. Pohyby a požadavky cvičení jsou z velké části i přínosem pro zvládnutí masáže a současně to napovídá, odkud pocházejí techniky masáže, velmi mnoho jich bylo přijato z „osmi pozic“ a navíc zvládnutím „osmi pozic“ lze „nahradit rutinu uměním“, zvýšit umění a zručnost provedení jednotlivých technik masáže. Současně lze při dobrém zdraví a síle „nahradit slabost silou“. To znamená vlastní silou a zdravím zlepšit pacientovo qi, aby bylo dosaženo co nejlepšího léčebného efektu. Proto cvičením „Osmi pozic Jin gang“ lze nejen zlepšit a zkultivovat své zdraví, ale navíc zdokonalit své umění masážních technik. Na samém konci této knihy poskytujeme ještě čtenáři i pacientovi materiály ke studiu a cvičení.

„Osm pozic Jin gang“ doplněno ilustracemi.

Počáteční pozice: (příloha obr. 1)

1. pozice: Patriarcha Da Mo (Bodhidharma) silou zvedá třínožku těžkou 1000 jinů (500 kg) (příloha obr. 2-1-6)
 2. pozice: Vytažení hory i s hřbetem a obětování ji Východnímu duchu (příloha obr. 3-1-8)
 3. pozice: Úder kládou je v souladu s krokem, dozadu taháme devět krav (příloha obr. 4-1-7)
 4. pozice: Rozštípnutí hory Hua a krok zpět s otevřením oblastí yin (slabiny a rozkrok) (příloha obr. 5-1-7)
 5. pozice: Když se jeřáb sklání k písčitému břehu, kdo jej může zastavit (příloha obr. 6-1-5)
 6. pozice: Dřepící medvěd a opírající se tygr (příl. obr. 7-1-4)
 7. pozice: Držení železného košíku v náručí (příl. obr. 8-1-7)
 8. pozice: Sahání na koňskou podkovu (příloha obr. 9-1-5)
- Závěrečná pozice: (příloha obr. 10)







9-1



9-2



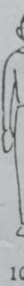
9-3



9-4



9-5



10

zadržet pohyb...
= výrazná blokáda: ... MANIPULACE
příze pro MOBILIZACI

(Blokáda je pro úklon a rotaci doprava)
Lehká blokáda: jako MOBILIZACE a kárazová
MANIPULACE možná

(pro záklon, úklon a rotaci doleva)
normální pohyb kloubů: základní terapie
hypermobilita: manipulační léčba, pře-
(rozsah pohybu) devítiúhelníková kárazová techniky

kloub, záklon (retroflexe), předklon - bederní
otace - hrudní, krční, kyčelní
extenze (záklon) - klouby prstů, lokti
abdukce - ramenní kloub
flexze (hyperextenze) - v loketě

MANIPULACE je škodlivá, když je prováděna častěji.
kárazová M. se uskuteční minim. silou, a nepodaří-li se to, máme
odstat. Nedojde-li k lupnutí polehání je jen v kárazové
LIZACI

KLUBOU SILOU LZE PROVÁDĚT I NÁRAZOVOU MANIPULACI

v bloku - 470g
během náraz. M. - 600 - 1730g

u jiných pohybech působí bloky ve směru dosažení ho
přehřívání (bariéry) = Mobilizací
vedle ne z dosažení ho před pěti náraz = Nárazovou
Manipulací

... (= bolestivě křeče ve svalcích
 ... boučěku);
 ... se deformují
 ... nebo přetěžování
 způsobují spasmus



KOUZELNÉ UMĚNÍ ČÍNSKÉ MASÁŽE

BODY: Sedativní = tlumí, uklidňují
 Tonizační = dráždí, probuzují
 AKTIVNÍ = ovlivňují funkce
 (= vydatvá energii ve

= výrazná blokáda: vlnění MANIPULACE
pouze pro MOBILIZACI

(Blokáda je pro úklon a rotaci doprava)

= Lehká blokáda: jako MOBILIZACE a každá z
MANIPULACE možná

(pro záklon, úklon a rotaci doleva)

= normální pohyblivost: žádná terapie

= hypermobilita: manipulační léčba, pře
(rozsah pohybu) devítiúhelníková technika

úklon, záklon (retroflexe), předklon - bederní

rotace - hrudní, krční, kyčelní

extenze (záklon) - klouby prstí, lokti

abdukce - ramenní kloub

extenze (hyperextenze) - vlnění

MANIPULACE je škodlivá, když je prováděna častěji.

a zová M. se uskuteční minim. silou, a nepodaří-li se to, má se
vzdát. Nedojde-li k lupnutí polema či jehle v menší síle
MOBILIZACI

MALOU SILOU LZE PROVÁDĚT I NÁRAZOVOU MANIPULACI

or v bloku - 470g

z během náraz. M. - 600 - 1730g

čím větší pohybem působí kloub ve směru dosažené
předpětí (bariéry) = Mobilizací

provede se z dopředu ke předpětí - Náraz

neboocněm paterě, stále pokračují
legemee (= bolesti křeče ve svalch
střelovánu do boučeku);
režemí obkře se deformují
didiem párod nebo přetěžovánu pa
způsobují spřevy



KOUZELNÉ UMĚNÍ ČÍNSKÉ MASÁŽE

BODY: Sedativní = tlumí, uklidňují
Tonicní = dráždí, povzbuzují
stimulační
AKTIVNÍ = ovlivnění funkce
(= vydává energii ve

...ale aby drom zvětsili rozsah pohybu
bychom překročili jeho meze = **PŘEDPĚTÍ**, pro
se další užití ve směru, ve kterém byvá pro
ná MOBILIZACE. Při překročení této meze dochází
k lupnutí. Nemusí tomu však být vždy, vezme
příčiny se **MANIPULACE** nepodařila.

KONTRAINDIKOVANÁ (nevhodná) jsou především
nemocně ZÁNĚTLIVÁ, NÁDORY, VÝVOJ. PORUCHY, D
OROZA, akutní bolestivé SYNDROMY, VÝHŘEZ DISK
plotivky) s útlakovým kořcovým syndromem i chron
odezvěle zářky (revmatické, Bechtereva choroba
ERTEBROGEN. FUNKČNÍ políže spojené s vazivov
aboshi, tedy s HYPERMOBILITOU - včetně ANTEFLEX
PLESTI HLAVY. **HROZÍ POŠKOZENÍ**

RYBY: 1) přílišné používání užití zové MANIPULACE
v provedení užití. Manip., aniž by nemocný r
laxoval a bylo dosaženo předpětí
v násilné manipulaci proti ochrannému sp
spazmu a ve směru působícím bolest
v provádění užití zové Manipul. v oblasti ker
záklonu a rotaci a nebo kterékoliv Manip
pokud nemocný tuto pozici špatně snáší, pr
bezpečí pomchy oběhu v ARTERIA VERTE
s. 1. přílišné užití

... provádět M.MANIPUL. pomocí "rotace, zá-
... a extenze (předklonu hlavy)" se rovná
blíže k zdraví NÁRAZ. M.MANIP. neop-
... je ne dříve než po 14 dnech.

BOLEST ve vřech směrech poučá své

Bohatě ilustrovaná kniha o tradiční čínské medicíně, speciál-
ně zaměřená na léčebnou masáž. Je určena širokému spektru čte-
nářů, i přes odbornou úroveň není laikovi nesrozumitelná.

Kniha je rozdělena na tři části, v první jsou vyloženy principy
čínské masáže, základní techniky a nejběžnější užívané body ce-
lého těla. Druhá, nejdelší část se zabývá léčbou nejběžnějších
zdravotních problémů pomocí masáže. Po krátkém úvodu jsou ke
každému typu nemoci uvedeny ilustrované postupy masážních
technik. Nemoc je chápána jako stav nerovnováhy organismu,
který je třeba v souladu s duchem tradiční čínské medicíny regu-
lovat. Probráno je postupně celé tělo se všemi neduhy, které v ži-
votě přicházejí, počínaje bolestí hlavy, tikem v obličeji, přes te-
nisový loket, vykloubení a vymknutí, bolesti nervů mezižebních,
sedacího aj., bolesti žaludku, nadýmání, průjmy, zácpy, bolesti be-
derní páteře, výhřez ploténky, ischias, zranění kolen, neurózy, vý-
toky, nepravidelná a bolestivá menstruace, částečné ochrnutí ne-
bo ztráta citlivosti končetin, obvyklá zranění sportovců až po ma-
sáž před cvičením a po něm.

Závěrečná část je věnována automasáži. Je doplněna sestavou
čínskému bojového umění wu shu „Osm technik Jin gang“, urče-
nou jak zájemcům o čínské kung-fu, tak i lidem hledajícím vhod-
né tělesné cvičení.

... ka ne mím PATOLOG. změn a M.MANIPUL
... e NEVHODNÁ! NEVHODNÁ M.MANIP. kde je
HYPERMOBILITA. Provádíme však Manip. za-
... ováního segmentu (KLOUBU) u jina k HYPER-
... zientu. MOBILIZACE 3x týdně. BLOKÁDA v
... váních k loubedu čínsk. zhoršení. slo. v ne...
... váních k loubedu čínsk. zhoršení. slo. v ne...

účinná u korekcí vyvolaných
 při DISKOPATII. Dosažení úlevy - li Trakee úlevy
 potvrzuje se tím Dg. léze desičky. V kréu
 Bederu je Trakee velmi prospěšná a k
 případu CERVIKÁLNÍ MYALGIE (úšťel) ke
 LUNBAGI (houzra). **VAROVÁNÍ**: vždy prova
 Trakee test a přesvědčit se, zda je Trakee
 úlevová.

按摩奇术

Pokud NE, nepokračovat v TRAKEE. Jedna
 důvodů, proč nemocný Trakee špatně s
 blokády (vklavový kloub, horní k
 bederní a krizové oblasti), po **作者 高济民**
 jejich odstranění se může **刘世森**
 v trakee úspěšně pokračovat. **译者 宋风云**

Po **MANIPULACI** se bolestivě změny **武维特**
 ukáží kde blokády byly a indikuje ne
 dere) jiné metody **REFLEXNÍ TERAPIE**
MASAŽ = léčba měkké tkáně i okolostí. Napětí
 je příprava pro jiné účinnější metody léčby po
POSTIZOMETRICKÁ SVLONK POK

postavení. Porovnat přímou a křivou vlnu
měred LIU SHISEN, GAO JIMIN

z v symetrické
oblasti na druhé JO VIN
straně těla, v HAZ (hyperalgie chůze kožní zón
cíhline fukly odpor proti pružen (podosaže
předpět) = držet lehký tah podobu 10 sek
záčít hne, že odpor táje, pak je uorn. pruže

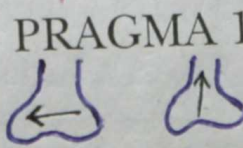
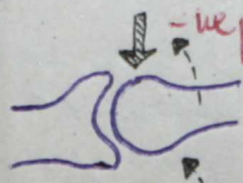
KOUZELNÉ UMĚNÍ ČÍNSKÉ MASÁŽE

TECHNIKA - MANIPULACE - postoj: uvolněn
stabilní
i ruka vždy ve směru nárazu
celeho těla z páne a kolou
- hmaty: předlok
- pohyb: vycházi

MOBILIZACE - fixace jednoho a
mobilizaci druhého partiera jednoho klouba
spojení a pokud možno nemá jít přes 2 klouby
Ruce mají být co nejblíže kloub. s křivky, aby nedošlo
k pácení.

SMĚR MOBILIZACE - nesmí být použit kloubový
uapjato - KLOUB nesmí být uzamčený. Směr hmatu
odpovídá omezení pohyblivosti nebo vůli kloubu

TECHNIKA - přímá - překonat překážku ve směru
řezní pohybu - KLOUZE
- nepřímá - ve volném směru - ODDALUJE



PRAGMA 1995 NIKDY-NÍHLE ANI T
- NEPÍSOBIT BO
1, PĚRUJÍCÍM POHYBEM VE
DOPŘÍMÉM PŘEDPĚTÍ-M
2, Z DOBŘ. PŘEDP. NÁRAZ tj.

2) Zpět ke přímé země kloubu je z lečeb. hlediska důležitý, si vez tlak působený terapeutem!

MOBILIZACE s použitím metod svalové facilitace a inhibice

a) **IZOMETRICKÁ KONTRAKCE** svalů ve spazmu, po které následuje relaxace, tj. Postizometrická relaxace (PIR). Minimální odpor během izometrie. Po dosažení předpětí kládeme odpor + nemocného ve směru opačném blokádi o máln síle a o trvání 10sek. Pak nemocný li a čeká se (opakuje se), až zjistíme, že kládání dojde. Pak provedeme pohyb ve směru dy, pouze pokud, pokud. nemocný se sebe nemocný odpor, tj. pokud to dovolí relax. nemocného, hloubko, pokud se rozsah pohybu stále zvětšuje už nemocného zvětšování rozsahu, končíme a dále jen postup z postavami, které jsou relaxovali

b) **AKTIVNÍ OPRAKOVÁNÍ SE (repetitivní) POHYB**, který prováděný ve směru omezení. Mobilizace je účinnější než PIR

c) **PŘÍMÁ OPRAKOVÁNÍ SE KONTRAKCE** (sval se sáhne, napětí se zvyšuje, ale jeho délka se nemění) SVAL dle měk na somatov svalů

DÝCHÁNÍ

© Copyright 1989, Renmin weisheng chubanshe

© Translation 1995, Song Fengyun Vojtová, Vít Vojta

© PRAGMA, Praha 1995

idech (facilitace neuromuskulární) = pohyb rovná svalové činnosti reflex. cestou
idech hluboké dýchání

p v nádech na zúžení na pěti a výdechu uv
p vleže na břichu dochází během výdechu
Předmluva

1. část Úvodní přehled	13
1. kapitola: Úžití masáže	16
1. Regulace funkcí	16
2. Posílení odolnosti proti nemocem	18
3. Podpora krevního oběhu	19
4. Urychlení obnovy tkáně	21
2. kapitola: Často užívané metody masáže	23
1. Hlavní metody	23
2. Pomocné metody	27
3. Výběr masážních metod	40
3. kapitola: Často užívané body	43
1. Na hlavě a šíji	44
2. Na prsou	48
3. Na břichu	50
4. Na zádech	51
5. Na horních končetinách	56
6. Na dolních končetinách	59
2. část Léčba běžných onemocnění	67
1. kapitola: Hlava a šíje	67
Bolesti hlavy	67
Mdloby	72
Paralýza obličeje	73
Nemoci způsobené vnějším poraněním mozku	75
Chronická zranění šíje	80
„Přežení krku“	81
Nemoci šíjových obratlů	83

Pohyby očí, faciální pohyby hlavy a trupu ve
vleže na břichu a v poloze na zádech

kapitola: Ramena a paže...	88	
Poranění ramenního kloubu	88	
Periartritida okolí ramenního kloubu	92	
Tenisový loket	95	
Poloviční vymknutí kosti vřetenní		100
Zranění hlavice kosti loketní	103	
Vymknutí kloubu kosti vřetenní a loketní		106
Ganglion v zápěstí	111	
Zánět šlachových a svalových pouzder		114
Zánět šlachových pouzder a chorobné zúžení šlach ...		117
kapitola: Oblasti hrudi	118	
Zranění hrudníku (píchání v prsou)	118	
Bolesti mezižeberních nervů	120	
kapitola: Břicho	123	
Bolesti žaludku	123	
Snížení žaludku	127	
Pooperační změna polohy a srůst střev		130
Průjmy	132	
Zácpa	134	
kapitola: Bederní oblast	135	
Bolesti zad a 10 metod léčby	135	
Akutní poranění bederní páteře	149	
Chronická poškození svalstva křížové části zad		150
Vysunutí ploténky z meziobratlí	153	
Vysunutí páteřního obratle v pase	157	
Syndrom povázky svalové	150	
Blokáda v křížové oblasti	155	
Komplexní zranění hruškovitého tvaru		165
Bolesti nervu sedací kosti	167	
kapitola: Dolní končetiny	169	
Měknutí česky (pattely) <i>t</i>	169	
Poškození vaziva kolenního kloubu		172
Tíhové váčky– bursitida	177	
Zánět kostí kolenního kloubu		180
Cysty jámy zákolenní	184	

Bolesti lýtkových svalů	186	
Natažení lýtkových svalů	187	
Vymknutí kotníku	189	
I. Vymknutí zevního kotníku	189	
II. Vymknutí vnitřního kotníku	192	
III. Vymknutí předního vazivového spojení		194
Bolesti paty	196	
I. Zánět Achillovy šlachy a přilehlých pojiv		.
197		
II. Zánět vazivového obalu patní kosti		200
III. Výrůstky na patní kosu	201	
kapitola: Další nemoci	202	
Neuróza a metoda regulace celého těla		202
Výtoky	215	
Nepravidelná menstruace	218	
Bolestivá menstruace..	222	
Oddělení spony stydkých kostí		225
Zánět chrupavky kosti stydké		231
Rcvmatoidní artritida	234	
Ochrnutí v důsledku vnějšího poranění		243
Ochrnutí na půl těla	245	
kapitola: Sportovní zranění	252	
I. Častá sportovní zranění		255
II. Masáž před cvičením a po cvičení		257
3. část: Automasáž	259	
Příloha: Osm technik Jin gang	277	