



# Vrste masaže:

- Klasična masaža
- Tui-na masaža
- Tajlandska masaža
- Aromaterapija
- Šijacu masaža
- Sportska masaža
- Refleksna masaža
- Refleksomasaža dlana i stopala
- Hot stone masaža,
- Limfna drenaža



# Klasična terapijska masaža

- može da se definiše kao sistem metodičkih pokreta ruku (tzv. HVATOVA!) koje FT primjenjuje na bolesniku kao pasivnom objektu.

# Posture of physical therapist



# Massage oils and lotions

- Massage cream
- Massage oil
- Talc powder
- Massage gel



# Completion of Client's body analysis and assessment sheet

- Occupation
- Assessment of muscle tonus
- Posture assessment
- Skin condition
- Cellulites
- Fat deposits
- Stretch marks

# Completion of Client's body analysis and assessment sheet

- Weight, length, body mass index
- Selection of massage zone-massage performed at a particular area of the body or a massage for the whole body
- Recommendation for body treatment at home and at the beauty saloon

# Metodika i tehnika primjene:

Postoji više metodičkih pokreta ruku = hvatova, kojima se izvodi klasična manualna masaža, a kao osnovni hvatovi izdvajaju se:

1. *gladenje (effleurage);*
2. *trljanje (friction);*
3. *gnječenje (petrissage);*
4. *lupkanje (percussion)i*
5. *vibracije.*



# Metodika i tehnika primjene:

**Zavisno od vrste oboljenja tj. povrede i cilja liječenja, primjenjuje se pretežno jedan od hvatova, s tim što se procedura uvijek započinje i završava glađenjem.**

# 1. Gladenje:

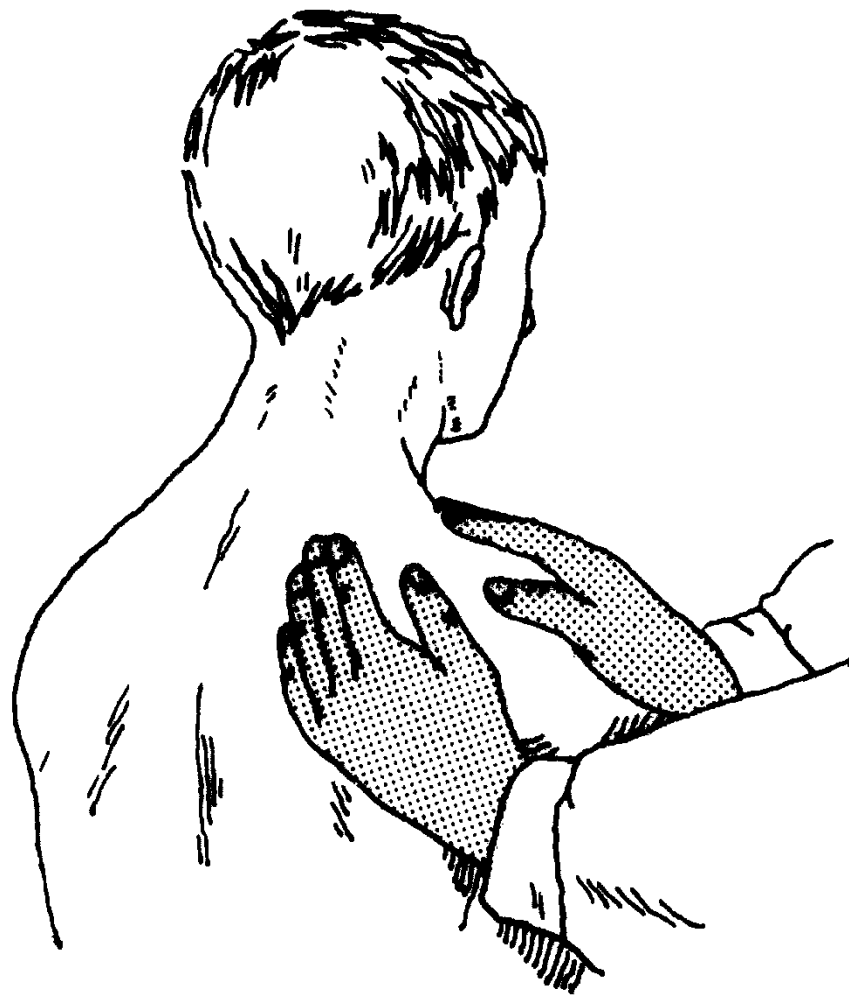
- Izvodi se ***ritmičkim i sporim pokretima u vidu klizanja i pritiskivanja.***
- **Može biti ravno i obuhvatno.**
- **U početku pritisak je slabiji, zatim se povećava, a pri kraju se smanjuje.**



# *1. Gladenje:*

- **Obuhvatno gladenje** izvodi se dlanom i prstima zajedno, pri čemu se mišićne grupe obuhvataju između palca i ostalih prstiju.
- U početku pritisak je slabiji, zatim se povećava, a pri kraju se smanjuje.

Glādenje





- **Glādenje dorzalnom stranom prstiju savijenih u pesnicu, a koji se zatim opruŹaju i pri tome utiskuju u koŹu poput tupog češlja, naziva se "češljanje".**

# **Glāđenje pretežno djeluje na površinska tkiva:**

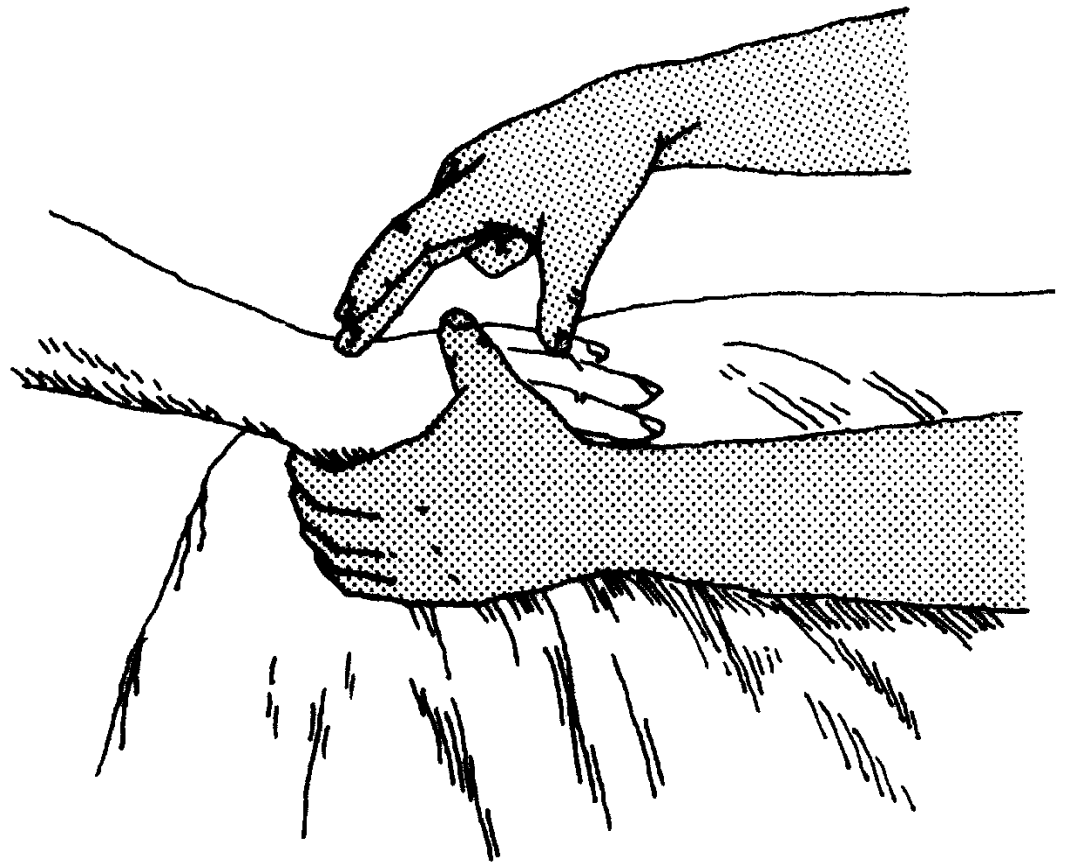
- ubrzava cirkulaciju krvi i limfe;**
- potpomaže reapsorpciju otoka;**
- djeluje analgetski;**
- kožu čisti od deskvamiranih ćelija.**

## *2. Trljanje*

- **Vrši se jagodicom jednog ili nekoliko prstiju ili dlanom, što zavisi od površine koja se masira.**
- **Kada se trlja palcem, ostali prsti služe kao oslonac, a kada se to čini sa nekoliko prstiju ⇒ palac je oslonac.**



Trljanje



# Trljanje



## 2. Trljanje

- ❖ Za razliku od glađenja, prsti **ne klize** po koži, već je **pomjeraju od potkožnog tkiva**, tako da se, u stvari, dublja tkiva trljaju kožom; pritisak je jači, a pokreti sporiji!!!



## 2. Trljanje

- Na manjim površinama pokreti se izvode **uzdužno ili poprečno**, na većim **spiralno**, a na zglobovima **kružno**!
- **Smjer masaže nije od značaja**, tako da se ona može izvoditi u suprotnom smjeru od cirkulacije limfe i venske krvi.

## *2. Trljanje*

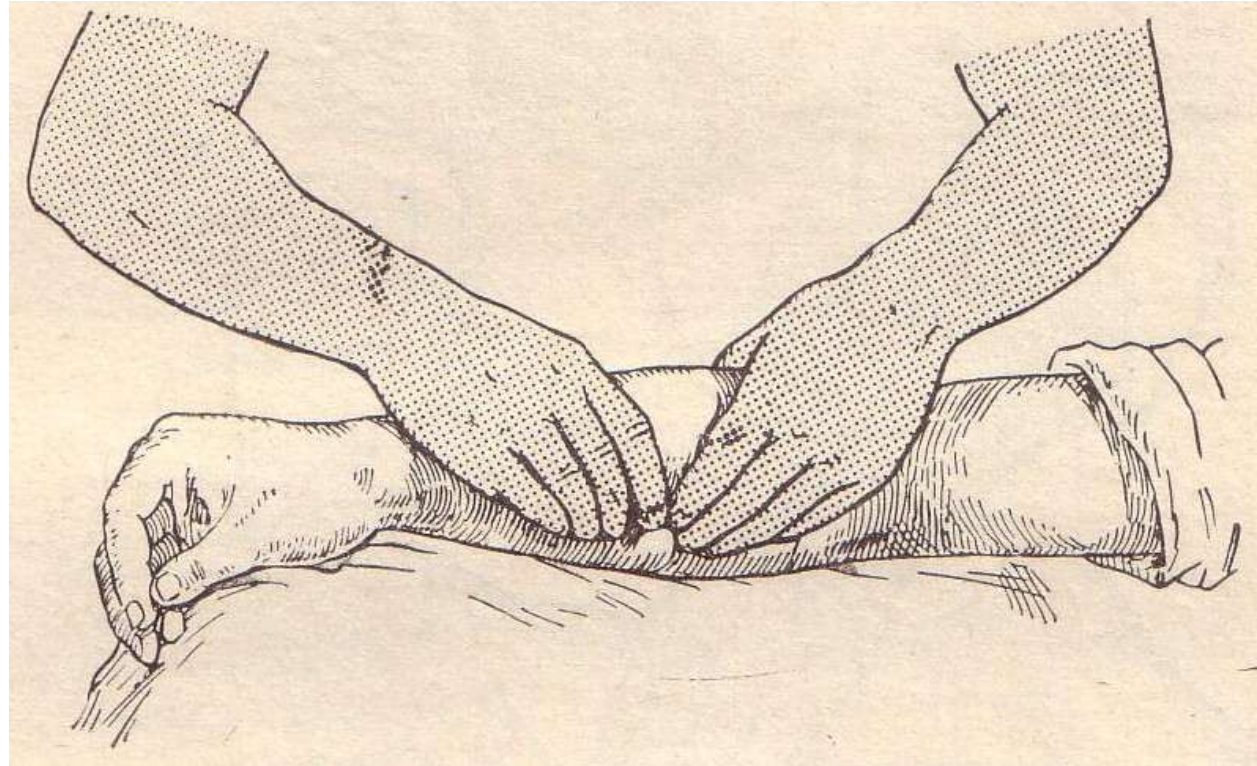


- **razmekšava ožiljke i potpomaže reapsorpciju raznih depozita u potkožnom tkivu, mišićima, tetivama, sluznim kesama, zglobnoj čahuri i ligamentima;**
- **izaziva hiperemiju u tkivima;**
- **povećava elastičnost i kontraktilnu sposobnost mišića;**
- **smanjuje bol.**

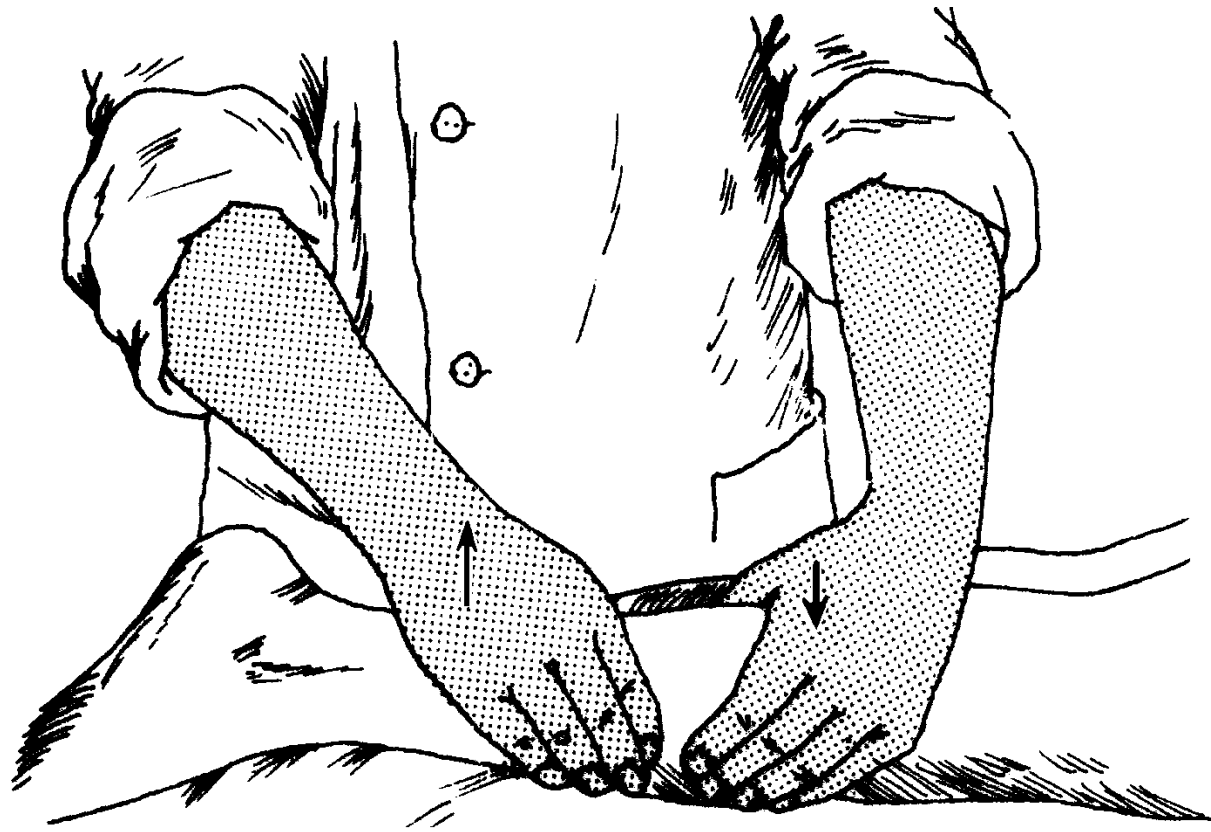
### *3. Gnječenje:*

- **Koristi se *skoro isključivo za masažu mišića.***
- **Vrši se jednom ili objema rukama, i to tako što se **olabavljeni mišići obuhvataju između palca i ostalih prstiju i gnječe.****

**Gnječenje**  
se upoređuje  
sa cijedenjem  
sundera



**Gnječenje**  
se upoređuje  
sa cijedenjem  
sundera





# *Gnječenje:*

- Ako su mišići nepristupačni i ne mogu da se obuhvate → gnječenje se izvodi tako što se palčevi stave sa iste strane mišića, a ostali prsti na suprotnu stranu, i zatim se palčevi pokreću u suprotnim pravcima!!

U gnječenje se ubrajaju:

- *a) valjanje i*
- *b) tresenje.*

## *a) Valjanje*

- se izvodi tako što se dlanovima i polusavijenim prstima obuhvate mišići sa obje strane, a zatim se ruke pokreću u suprotnim pravcima, pri čemu se mišići “valjaju” između ruku.

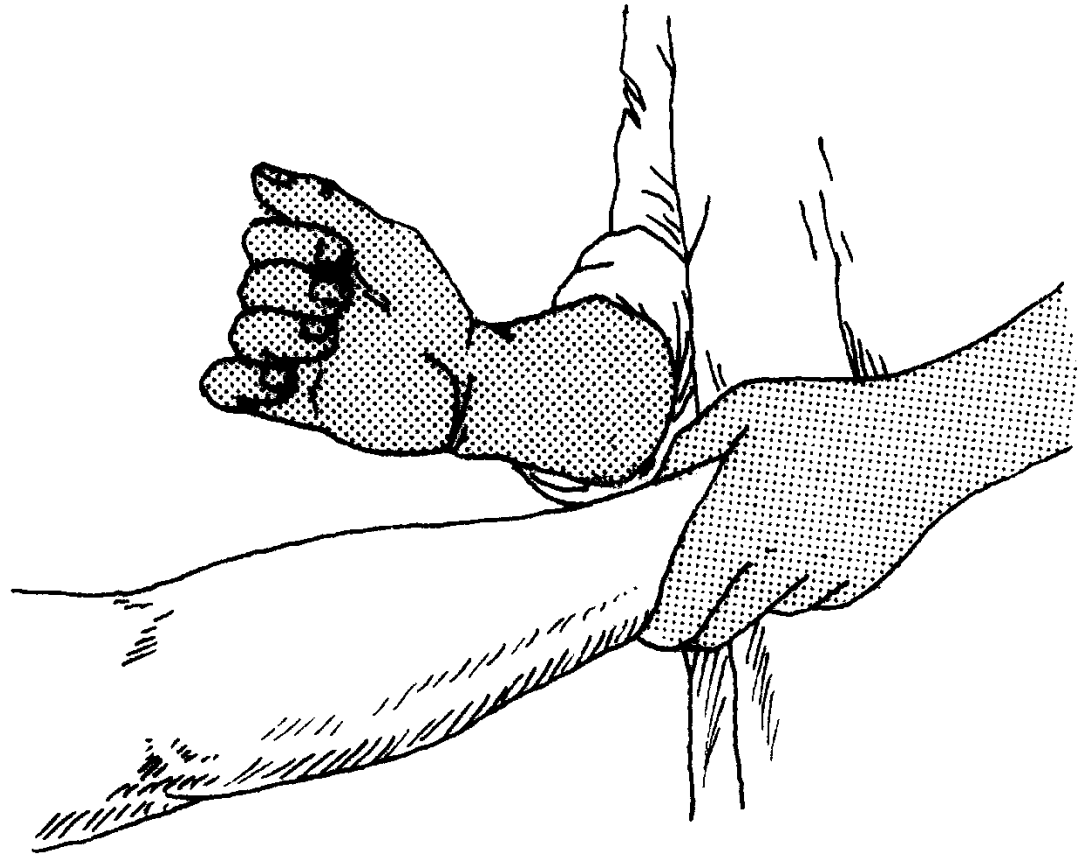
## *b) Tresenje*

- se sastoji u tome što se šakom obuhvati grupa mišića, a onda se vrše **brzi uzastopni pokreti**, tako da se mišići pomijeraju (“tresu”) između ruke i koštane poluge.

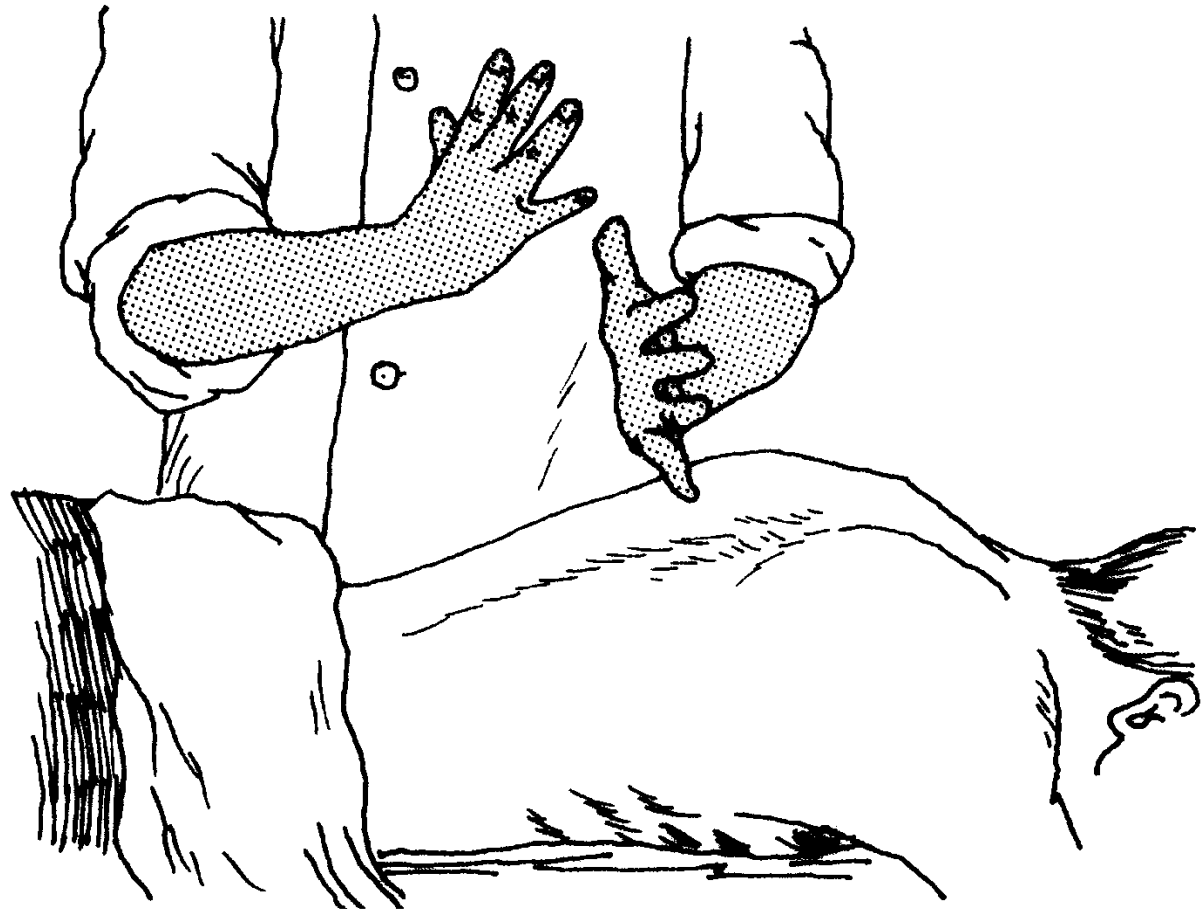
## 4. *Lupkanje*

- sastoji se od *niza odsječnih udara koji slijede jedan za drugim;*
- izvode se naizmjenično jednom i drugom rukom, i to:
- ulnarnom stranom malog prsta, ulnarnom stranom šake, šakom savijenom u pesnicu ili dlanom ispružene ruke.

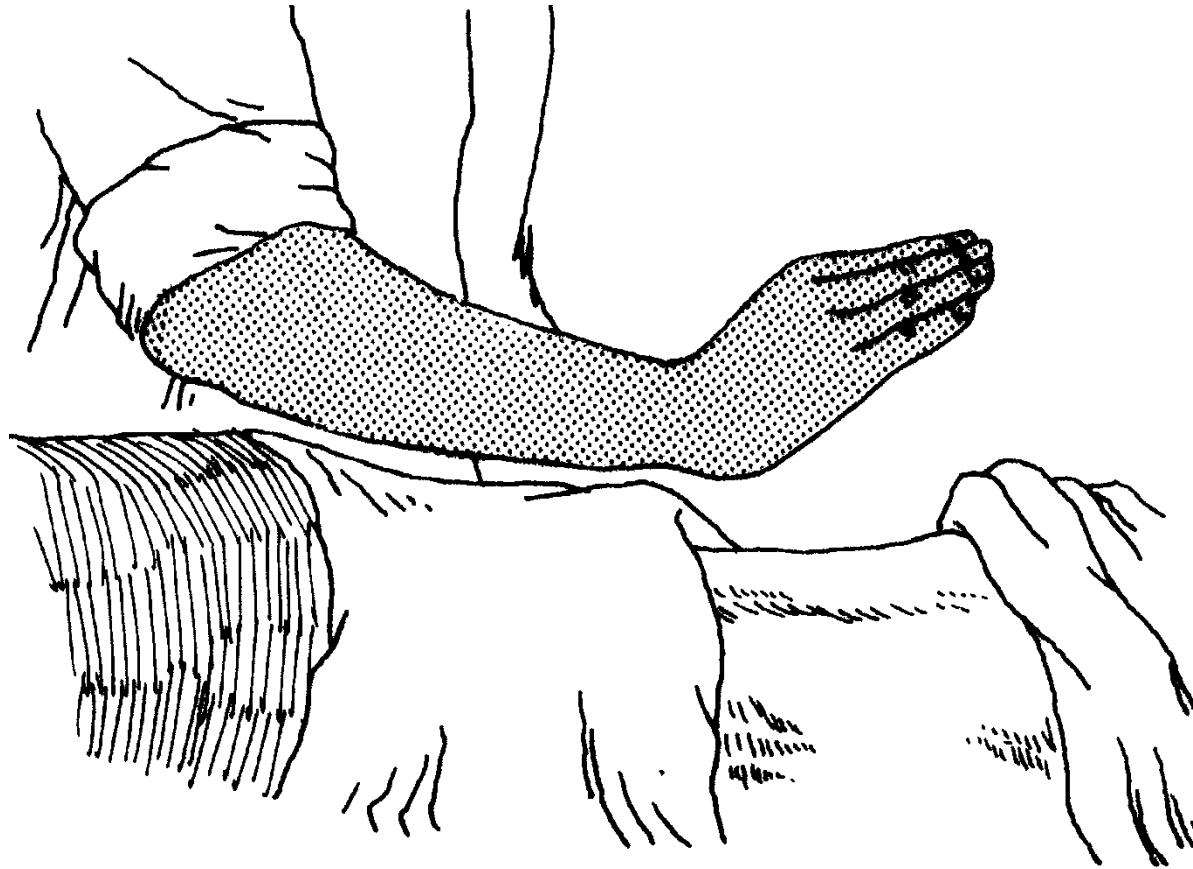
Lupkanje



# a) Sjeckanje



b) Pljeskanje





## 5. Vibracije

- = brzi **sitni ravnomjerni i uzastopni potresi** koji se izvode vrhom jednog ili nekoliko prstiju ili dlanom zavisno od površine koja se masira.
- Primjenjuje se uglavnom **za masažu duž nervnog stabla**, a naročito za **masažu bolnih tačaka**.

- **Vibracije su zamoran zahvat za FT, zato se sve više izvode pomoću aparata – vibratora.**
- **Na nervni sistem energične vibracije djeluju nadražajno, a lake inhibitorno!!**

# Posturalna drenaža donjih dis.puteva

- Za izbacivanje viskoznog lijepljivog sekreta
- Pacijent se postavlja u položaj koji omogućava slivanje sekreta pod uticajem sile zemljine teže ka većim disajnim putevima, odakle se kašljem izbacije u spoljnu sredinu
- Lupkanjem šakom ili dejstvom vibracionog aparata nad projekcijom zahvaćenog segmenta

# Opšta pravila za izvođenje masaže:

- Prostorija za masažu treba da je topla i dobro osvijetljena !
- Masaža ruku, vrata i glave se izvodi u sjedećem položaju, masaža nogu, leđa, trbuha i grudi u ležećem!!
- Dio tijela koji se masira treba da je obnažen, mišići relaksirani, tijelo mora da je u srednjem fiziološkom položaju.

# Opšta pravila za izvođenje masaže:

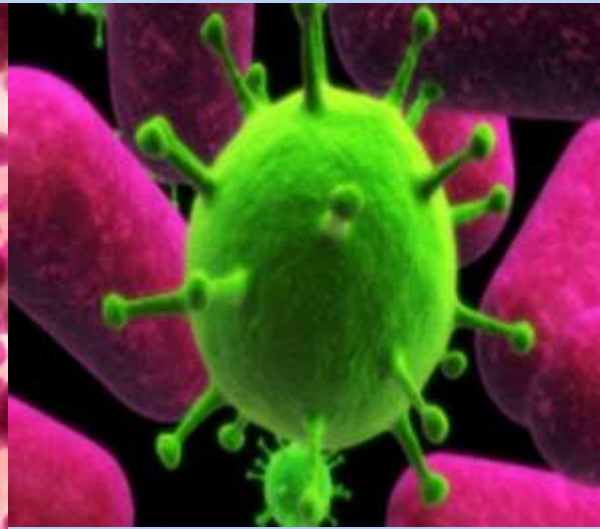
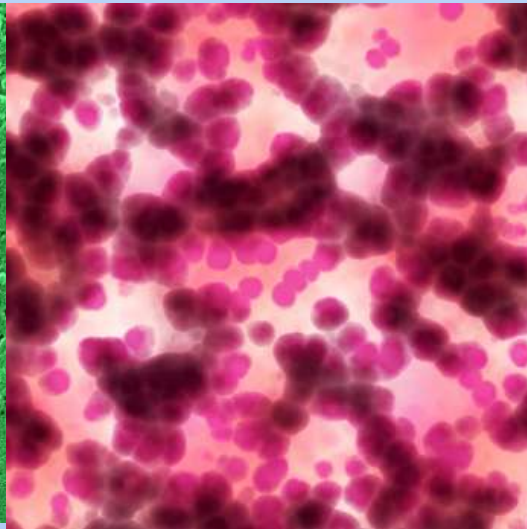
- Hvatovi ne smiju da budu bolni;
- Prije svake masaže FT treba da opere ruke sapunom;
- Treba da se opere i dio tjela koji se masira, jer postoji opasnost od utrljavanja bakterija u kožu, naročito ako ima neprimjetnih sitnih oštećenja i ranica.

# *Kontraindikacije za izvođenje masaže*

1. kod ↑ temperature tijela;
2. kod krvarenja raznih organa i tkiva, kod hemofilije, hemoragične dijareje, menstrualnog ciklusa.
3. kod akutnih zaraznih bolesti;

# INFEKTIVNA OBOLJENJA

- Izazvana mikroorganizmima: bakterije, paraziti, virusi, gljivice...



# 4. TUBERKULOZA U AKUTNOJ FAZI

- Posledica širenja infekcije iz susednih žarišta





# *Kontraindikacije za izvođenje masaže*

5. kod **gnojnih** procesa  
i promjena na koži,  
kod svih **opekotina** na  
koži,

# GNOJNI PROCESI

- **FURUNCULES**- gnojno zapaljenje folikula dlake lojnih žlezda, bol
- **PHLEGMONA**- gnojna upala kože i potkožnog tkiva
- **APSCES**- lokalna gnojna upala potkožnog tkiva, dubljih tkiva i organa

# 6. AKUTNA ZAPALJENJA

- Počinju infektivnim stanjem, pa se javlja upala i bol.

**Kontraindikovano iz sledećih razloga!**

1. Pritisak u akutnom stanju povećava reaktivnost
2. Masaža izaziva jak bol
3. Širenje upale i infekcije

# *Kontraindikacije za izvođenje masaže*

7. kod zapaljenja vena i limfnih puteva (tromboflebitis, izraženo proširenje vena, limfangiitis)

8. aneurizmi

9. nefrolitijaza, holelitijaza

10. trudnoća

# *Kontraindikacije za izvođenje masaže – uslovne!!*

11. maligna oboljenja
12. neposredno nakon hirurških zahvata.
13. kod mentalno zaostalih osoba i psihijatrijskih oboljenja.
14. kod srčanih bolesnika.