

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**REFLEXNÍ MASÁŽ, VYUŽITÍ VE SPORTOVNÍ
PRAXI – VIDEOPROGRAM**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vít Slupský

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2014

.....

vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr. Věře Knappové Ph.D. za odborné vedení, trpělivost, ochotu, cenné rady a pomoc při zpracovávání bakalářské práce. Mé rodině a blízkým, kteří mě podporovali během bakalářského studia.

OBSAH

1 ÚVOD	6
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
2.1 CÍL PRÁCE	7
3 TEORETICKÁ ČÁST	8
3.1 HISTORIE REFLEXNÍ MASÁŽE	8
3.2 CHARAKTERISTIKA A CÍLE REFLEXNÍ TERAPIE	9
3.3 ÚČINKY REFLEXNÍ TERAPIE	11
3.4 VĚDECKÉ ZÁKLADY REFLEXNÍ TERAPIE	12
3.5 PROJEKCE REFLEXNÍCH ZÓN NA CHODIDLA	12
3.5.1 Rastrový obraz tělních zón	13
3.5.2 Vertikální dělení	13
3.5.3 Horizontální dělení	14
3.6 HMATOVÁ TECHNIKA	15
3.6.1 Úvod	15
3.6.2 Základní hmat palcem	16
3.6.3 Základní hmat ukazovákem	16
3.6.4 Alternované hlazení	17
3.6.5 Vytahovací hmat	17
3.6.6 Sedativní (prodlévací) hmat	17
3.6.7. Vyrovňovací hmaty	18
3.7 CHARAKTERISTIKA PROVEDENÍ REFLEXNÍ TERAPIE	18
3.8 INDIKACE A KONTRAINDIKACE	20
3.9 KOSTRA CHODIDLA	22
4 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	23
5 DISKUZE	25
6 ZÁVĚR	26
7 RESUMÉ	27
8 SUMMARY	28
9 SEZNAM LITERATURY	29
10 SEZNAM PŘÍLOH	30

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybíral na základě mé kladné zkušenosti s klasickou sportovní masáží. Při ní se aktivně působí na danou oblast za účelem rychlejší regenerace, uvolnění svalů, nebo přípravy svalů na sportovní výkon. Oproti tomu jsou pro mě velice zajímavé účinky reflexní masáže, které se specializují na vybrané reflexní body a dokážou ovlivnit funkci vzdálených orgánů, imunitního systému, nebo lidskou psychiku

V dnešní době je medicína a především farmakologie na neuvěřitelně vysoké úrovni. Díky tomu se za posledních několik desítek let výrazně prodloužila délka lidského života. Člověk s nepříznivou diagnózou má velkou šanci na úspěšnou léčbu většiny onemocnění a zranění. Jde však často o velice nákladnou záležitost s ne úplně optimálními výsledky. Navíc spotřeba léků se díky jejich dostupnosti a dávkování samotnými lékaři rok od roku výrazně zvyšuje. Co však dělat pokud, léčba medikamenty není úspěšná? Popřípadě zdravotní problém není možné diagnostikovat dostupnou technologií?

V této práci se však nechci zabírat léky ani současnou medicínou. Rád bych nabídl východisko ve formě ucelené soustavy jak teoretických poznatků, tak praktických rad za pomoci videoprogramu s tematikou reflexní masáže. Jde o metodu, pomocí níž můžeme provádět diagnostiku a léčbu nemocných, stejně jako zvyšovat výkonnost a rychlost regenerace u sportovců. Bohužel stále je tato metoda spíše neznámou, přestože jde o naprosto přirozenou cestu k fyzické a psychické pohodě.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vypracování videoprogramu, popisujícího postup při terapii reflexních zón na noze, zaměřený na použití ve sportovní a tělovýchovné praxi

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- Studium literatury a porovnání postupu různých terapeutů a autorů
- Na základě nejnovějších poznatků vytvořit metodiku použití reflexní terapie pro konkrétní situace
- Tvorba videoprogramu popisujícího základní hmaty a techniky používané v reflexní terapii

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 HISTORIE REFLEXNÍ MASÁŽE

Starověk a první zmínky

Stejně, jako u mnoha jiných léčebných metod, pocházejících ze starověku a vyvíjejících se ruku v ruce s lidským bytím, i zde nejsme schopni pravý původ odhalit. Dalo by se říci, že metody manipulační techniky a jí podobné vznikaly nezávisle na sobě na různých místech světa i v různých kulturách současně. Za průkopníky léčby založené na bázi reflexní terapie považujeme Vietnam, Indii a především Čínu. V těchto zemích byla reflexní terapie praktikována nejdříve, což dokazují i jedny z nejstarších literárních záznamů týkající se reflexní terapie. Léčba s názvem „metoda pozorování nohou“ ze třetího tisíciletí př. n. l. se objevuje v díle Nej-Ting, což je základní kniha čínského lékařství, jejíž autorství je připisováno Žlutému císaři Chuang-Ti (Janča, 1996).

Nejen Čína, ale i starověký Egypt se může pyšnit znalostí léčebných terapií v oblasti reflexních bodů na nohou a rukou. Zde se nám jako důkaz dochovala nástěnná malba datovaná do roku 2330 př. n. l. znázorňující lékaře a jeho pacienta. Z malby je jasně patrné, že lékař praktikuje masáž chodidel a dlaní rukou. Překlad hieroglyfů u malby je následující: „Neubliž mi“ na což lékař odpovídá: „Budu činit tak, abys mě velebil“. Není možné zjistit do jaké míry je starověká egyptská masáž podobná naší současné praxi, ale jistě pracuje na velmi podobném základě (Keetová, 2009).

Do Evropy se reflexní masáž dostala nejspíše zásluhou Benátského kupce a cestovatele Marca Pola z jeho výprav do Číny v třináctém století.

19. století až současnost

Při pohledu do současnosti je za opravdového průkopníka považován americký lékař dr. William Fitzgerald (1872-1942). Právě on se skupinou lékařů dlouhodobě prověřoval a systematizoval umístění a působení jednotlivých reflexních bodů na noze. Položil tím základ pro takzvanou Zónovou terapii (Zone therapy), kterou později publikoval ve stejnojmenné

knize. V té se vůbec poprvé objevuje nákres vertikálního dělení chodidel na deset zón a jejich přiřazení k jednotlivým částem těla (Marquardtová, 2009).

Na práci a poznatky dr. Fitzgeralda navázala americká masérka Eunice Inghamová (1888-1974), která jeho metodu dále velmi zásadním způsobem rozpracovávala a vylepšovala. Díky svým praktickým zkušenostem vytvořila speciální terapeutickou techniku nazvanou Metoda kompresní masáže podle Inghamové (The Ingham Method of Compression Massage). Písemné shrnutí vyšlo v roce 1938 pod názvem „Příběhy, které mohou vyprávět nohy“ (Stories the Feet Can Tell). Právě Eunice Inghamová se zasloužila o založení Mezinárodního institutu reflexologie v Americe (1974) (Marquardtová, 2009, Janča, 1996).

V dnešním rozšiřování reflexologie po Evropě se můžeme setkat s dvěma směry reflexní terapie, které se navzájem, prolínají, doplňují a obohacují. Ačkoliv se ve vlastní aplikaci neliší, jsou zde rozdíly v interpretaci a chápání určitých jevů (Janča, 1996).

První variantou je terapie prezentovaná masérkou Hannou Marquardtovou. Marquardtová se s reflexní terapií setkala díky knize Eunice Inghamové a později s ní navázala osobní spolupráci, která fungovala až do smrti Inghamové v prosinci 1974. Během několika let zakládá celou řadu vzdělávacích center, z nichž to poslední vzniká i v České Republice v roce 1999. Druhý směr se dostal do podvědomí lidí především díky zdravotní sestře Hedi Masafretové. Ta se seznámila s reflexní terapií při své práci misionářky v Číně a na základě svých poznatků napsala v roce 1975 knihu „Zdravě do budoucnosti“ (Gesund in die Zukunft) (Janča, 1996).

U nás je tato metoda minimálně známá a prezentovaná především terapeutem Ing. Jiřím Jančou CSc, mezi jehož nejznámější publikace patří kniha „reflexní terapie-tajemná řeč lidského těla“. Na něj navazují jeho žáci Julius a Beáta Pataky.

3.2 CHARAKTERISTIKA A CÍLE REFLEXNÍ TERAPIE

Reflexologie, dříve známá jako zónová terapie je holistická léčebná a diagnostická metoda. Využívá působení tlaku a stimulace reflexních plošek chodidel (Willis, 2003).

- Reflex z hlediska medicínského = „Nekoordinovaně probíhající svalová kontrakce vyvolaná vnějšími podněty prostřednictvím ústředního orgánu“ (Janča, 1996).

Janča chápe reflex z hlediska reflexní terapie dvojitým způsobem:

- Reakce funkčního celku na jiné menší plošce (v tomto případě na chodidle)
- Označení konkrétních oblastí chodidla mající souvislost s oblastmi celého těla (na základě empiricky prokázaných energetických vztahů)

V kontextu reflexologie chápeme reflex ve smyslu reflexe, nebo zrcadlového odrazu. V reflexních plochách umístěných na chodidlech se nám „zrcadlí“ odráží celý organismus (Willis, 2003).

Obecné cíle reflexní terapie

- Prevence - Nejúčinnější aktivitou jak zamezit tělesným problémům je jim předcházet. Pomocí reflexní terapie lze stimulovat správnou funkci všech orgánů v lidském těle a udržovat je ve stavu kdy nehrozí nebezpečí dysfunkce. Udržení homeostázy narušuje celá řada negativních vnějších vlivů, které musí tělo vyrovnávat. To klade na organismus velké nároky. Prevence pomocí reflexní terapie je velice účinná. Je však důležité nespoléhat se pouze na tuto metodu. Pro zajištění optimální funkce organismu je nezbytné také dodržovat zdravý životní styl a udržovat si psychickou vyrovnanost
- Diagnostika - Jde o nezbytnou součást procesu léčení. Tělo terapeutovi poskytuje okamžitou odpověď. Prostřednictvím bolestivosti příslušné reflexní plošky lze odhalit aktuální informace o stavu lidského organismu.
- Terapie - Pomocí reflexní terapie nelze „izolovaně léčit“ určitou nemoc, nebo nesprávnou funkci orgánu. Můžeme však aktivovat tělesné procesy, vedoucí k pozitivnímu ovlivnění, a následnému odstranění konkrétního problému (Pataky, 2002, Keetová, 2009).

Cíle reflexní terapie podle Janči:

- Metoda prevence
- Metoda samopomoci
- Metody pomocné při jiné terapii

Zde popsané cíle jsou ve většině shodné s obecnými cíli. Janča navíc uvádí metodu samopomoci, která je v určitých bodech specifická, oproti masáži prováděné terapeutem na druhé osobě.

Specifika metody samo pomoci (automasáže):

- Použití je spíše v případě první pomoci
- Omezené působení v důsledku nemožnosti předávání energie mezi terapeutem a klientem
- Zkreslení objektivitu posouzení
- Nedodržení kompletnosti masáže kvůli omezenému rozsahu
- Omezení v diagnostice odchylek na chodidle
- U začátečníků nesprávné a nedostatečné vyhodnocení v důsledku nedostatku zkušeností

3.3 ÚČINKY REFLEXNÍ TERAPIE

- Mechanické - díky působení tlaku na pokožku, podkoží, svalstvo a kloubní struktury dochází k stimulaci prokrvení, uvolnění svalového napětí a protažení šlachového aparátu.
- Fyziologické (biochemické) - zrychlením krevního oběhu lze dosáhnout kvalitnějšího žilního návratu, rychlejšího odplavení metabolitů a laktátu což má pro tělovýchovnou a sportovní praxi za následek kvalitnější a rychlejší regeneraci.
- Reflexní - primární z hlediska reflexní terapie. Dle Kvapilíka (1991, 1992) a Riegerové a kol. (2002) jde o nejdůležitější složku. Na základě stimulace reflexních ploch dochází k iradiaci vzruchů a reakci na okolí. Jde o komplexní ovlivnění všech složek organismu ve smyslu relaxace, nebo stimulace.
- Psychologické - účinek přímo úměrný reakci pacienta na dotek. Jde o velmi individuální složku, která může pozitivně i negativně ovlivnit účinek terapie. Největším pozitivním významem by bylo odbourání stresu, relaxace a celkové psychické uvolnění a uklidnění (Hošková a kol, 2010).

Účinky Reflexní terapie podle Janči (1996)

- Energetický - vyrovnávání energetické rovnováhy (při automasáži minimální, nebo žádný efekt)
- Mechanický - funkční na základě vyvíjeného tlaku na tkáň a následný impulzu je původcem efektu

3.4 VĚDECKÉ ZÁKLADY REFLEXNÍ TERAPIE

Podle (Górnické, 2011) člověk reaguje na vnější i vnitřní podněty přenosem nervovou soustavou a energetickými kanály k příslušnému orgánu. Tato teorie vychází z původní Descartovy poukazující na to, že každý podnět vyvolá určitou reakci. Na přelomu 19. a 20. století dokázali I. Sečenov a I. Pavlov na základě svého výzkumu prokázat, že činnosti mozkové kůry ovlivňují vznik vazeb projevující se v „reflexních zónách“. Toto tvrzení vychází ze tří zásad:

- Zásada determinismu- nic se neděje bez příčiny
- Zásada analýzy a syntézy- rozklad na části a jejich opětovné složení
- Zásada propojení dynamiky s hmotnou strukturou - existence spojení mezi působením síly a odpovídající strukturální prostorovou jednotkou v orgánech (Górnická, 2011).

3.5 PROJEKCE REFLEXNÍCH ZÓN NA CHODIDLA

Anatomické přiřazení reflexních zón na noze podle Marquardtové (2009)

Vyobrazení a přiřazení reflexních zón je chápáno, jako projekce celého těla do menšího celku. Toto označení se nazývá somatotopie, nebo také dnes známěji pod pojmem mikrosystém. Jako pracovní model využívá podobnost tvaru sedící postavy a lidského chodidla. Tento jev doprovází přiřazení reflexních zón na noze do anatomické stavby člověka.

Všeobecné zákonitosti:

- Reflexní zóny přední části člověka se nacházejí na hřbetu nohy:
Ventrální strana člověka = dorzální strana nohy
- Reflexní zóny zadní části člověka se nacházejí na plosce nohy:
Dorzální strana člověka = plantární strana nohy
- Reflexní zóny hlavy a krku odpovídají prstům u nohy
- Reflexní zóny hrudníku a nadbřišku odpovídají přibližně střední oblasti chodidla.
- Reflexní zóny oblasti břicha a pánve odpovídají zánártí až kotníku
- Reflexní zóny nohou odpovídají distálním zakončením holení

3.5.1 Rastrový obraz tělních zón

Provádění a pochopení reflexní terapie nohou nám vychází z dvou modelů, které se navzájem doplňují a tvoří mapu reflexních ploch na lidském těle.

1. Dělení na deset podélných zón podle Williama Fitzgeralda
2. Dělení na tři horizontální zóny podle Hanne Marquardtové

3.5.2 Vertikální dělení

Lidské tělo je pro potřeby RTN možné rozdělit na deset rovnoměrně uspořádaných zón. Tyto přesně vymezené linie vedou horizontálně od hlavy, přes celé tělo až po konce prstů na rukách a nohách (Marquardtová, 2009, Janča, 1996).

Projekce orgánů na chodidlech dle Marquardtové (2009):

- Příslušná tělní zóna = proporčně zmenšená zóna na chodidlech

- Párové orgány a klouby = pravá i levá noha
- Unilaterálně uložené orgány = stejná strana jako na těle
- Uprostřed těla uložené orgány = uprostřed levé a pravé nohy

3.5.3 Horizontální dělení

Dělení na deset horizontálních zón není pro přesné umístění orgánu dostačující. V praxi se proto setkáváme ještě s dělením na tři horizontální linie. Tyto linie jsou symbolicky ohraničeny, nebo určeny kostrou těla a chodidla (Janča, 1996).

Dělení podle:

1. Umístění na těle

- 1. příčná čára probíhá vpravo a vlevo od hrudní kosti přes kosti klíční k ramenům
- 2. příčná čára odpovídá linii spodní části břicha
- 3. příčná čára vymezuje trup oproti spodním končetinám

2. Umístění na noze

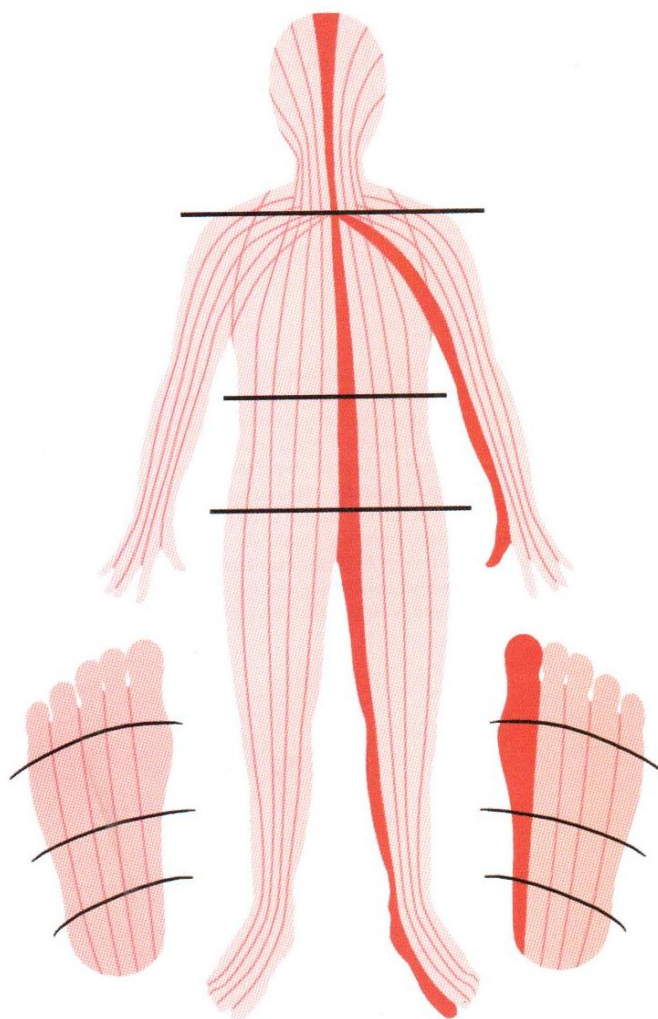
- 1. příčná čára probíhá přes deset základních článků prstů
- 2. příčná čára se nachází v bázi nártních kostí (linie Lisfrankova kloubu)
- 3. příčná čára je zobrazena spojením vnějšího kotníku s vnitřním

3. Tělesných orgánů

- 1. příčná čára zahrnuje skupinu orgánů hlavy a krku
- 2. příčná čára zahrnuje skupinu orgánů hrudníku a nadbřišku
- 3. příčná čára zahrnuje orgány břicha a pánve

(Marquardtová, 2009, Janča, 1996)

Obr. 1: Vyobrazení podélných a příčných zón na lidském těle a chodidlech



(Piazza, Maglio, 2011)

3.6 HMATOVÁ TECHNIKA

3.6.1 Úvod

Všechny formy manuální terapie poskytují bezprostřední zkušenost s lidským dotekem. Terapeut působí na pacienta a naopak. Podstata léčení metodou RTN ve své podstatě souvisí s tajemstvím doteku a jeho správným použitím (Marquardtová, 2009).

Přestože ke stimulaci reflexních ploch je možné použít celou řadu pomůcek, je podle mého názoru stále nejúčinnější ruční masáž. Na základě vysoké senzibility v bříškách prstů a schopnostem terapeuta je možné pomocí speciálních hmatů dosáhnout „maximální“ účinnosti. Níže popsané hmaty jsou základními a nejpoužívanějšími v terapeutické praxi.

Reflexní terapie se vyznačuje velkým množstvím pojetí a není v provádění ani terminologii jednotná. Mnou sepsané hmaty jsou převzaty od Hanne Marquardtové, která patří mezi nejuznávanější reflexology současnosti.

3.6.2 Základní hmat palcem

Palec je pro svou dominanci a postavení v opozici s ostatními prsty ideálním terapeutickým nástrojem. Díky svému trojdimenzionálnímu postavení může plynule respektovat metodu kolmého a silného přitlaku. Ostatní prsty jsou sice do doteku zapojeny, ale spíše ve funkci opory, nebo podpory (Marquardtová, 2009, Janča, 1996).

Podle Marquardtové (2009) je cyklus složen ze dvou, přibližně stejně dlouhých fází:

1. Aktivní fáze - fáze přitlaku
2. Pasivní fáze - fáze uvolnění a posunu

3.6.3 Základní hmat ukazovákem

Na dorzálních místech nohy je pro terapeuta snazší a účelnější použití ukazováku. Stejně jako u hmatu palce pracujeme v pravidelném rytmu přední hranou ukazováku. Palec působí jako opora a místo stabilizace (Marquardtová, 2009).

Podle Marquardtové (2009) je cyklus složen ze dvou, přibližně stejně dlouhých fází:

1. Aktivní fáze - fáze přitlaku
2. Pasivní fáze - fáze uvolnění a posunu

3.6.4 Alternované hlazení

Střídaté hlazení nohy oběma rukama jedním, nebo dvěma na plochu položenými prsty, popřípadě jejich bříšky. Hmat provádíme jemně, ale cílevědomě v předem určeném směru. Při správném provádění vzniká plynulý, nepřetržitý, cyklický pohyb. Tento hmat provádíme především v zónách lymfatického systému (Marquardtová, 2009, Janča, 1996).

3.6.5 Vytahovací hmat

Hmat vhodný především v prostoru mezi prsty na tzv. „plovacích blánách“. Pomocí něj dosáhneme dobrého prokrvení a stimulace daných zón.

Pomocí ukazováku a palce uchopíme záhyby kůže mezi prsty a vytahujeme ji směrem vzhůru. Intenzita zůstává po celou dobu působení konstantní. Rytmus lze přizpůsobit dechu pacienta (Marquardtová, 2009).

3.6.6 Sedativní (prodlévací) hmat

Hmat vychází ze základního hmatu palcem a ukazovákem. Jde o silné, konstantní zatížení bolestivé reflexní plošky po dobu 10-15 sekund, v některých individuálních případech do 2 minut. V takto stimulované plošce dochází k uvolnění napětí a zlepšení, popřípadě normalizaci funkce a stavu příslušného orgánu.

Tento hmat použijeme v případě nutnosti zklidnění a snížení intenzity potíží u pacienta např.: břišní kolika, zánět středního ucha, neuralgie (Marquardtová, 2009, Janča, 1996).

3.6.7. Vyrovnávací hmaty

Marquardtová (2009) vychází ze současné praxe, kdy jsou lidé stále častěji vegetativně nestabilní. Nečekaně rychle a intenzivně reagují na terapeutické podněty. Právě v těchto případech je nutné využívat vyrovnávacích hmatů. Díky nim dojde k rychlé stabilizaci pacienta a možnosti pokračování v terapii. Nejpoužívanějším hmatem je:

Hmat vytahování pat

Technika vytahování pat slouží především k uvolnění a harmonizaci tonizovaného svalstva a dýchání. Trakci začínáme za paty ve fázi nádechu a neustále vyváženě stupňujeme. Reakce bývá ve většině případů spontánní. Dochází k uvolnění svalů a zklidnění a prodloužení dechového rytmu (Marquardtová, 2009).

3.7 CHARAKTERISTIKA PROVEDENÍ REFLEXNÍ TERAPIE

Intenzita hmatu podle Marquardtové (2009)

Každý hmat se mírně liší intenzitou postupu. V praxi je důležité sledovat reakce pacienta. Na základě toho optimalizovat sílu přitlaku na reflexní bod a zvolit ideální hmat.

Základní dělení podle intenzity:

- Sedativní - jemný, uklidňující
- Tonizační - silový, působící do hloubky

Rytmus a rychlost postupu podle Marquardtové (2009)

Obecně není možné určit přesnou rychlost a rytmus postupu při RTN. Každý pacient reaguje na podnět s jinou intenzitou. V důsledku měnícího se stavu vnitřního prostředí pacienta se i reakce mění ze dne na den.

Základní dělení podle rychlosti postupu:

- Sedativní – pomalý, opatrný
- Tonizační – rychlý, nepřerušovaný

Rozdělení rytmu a intenzity masáže podle Janči (1996)

Rozdělení podle rytmu:

- Pomalu a mírně
- Rychle a silněji

Rozdělení podle intenzity:

- Měkce a „plíživě“
- Silně a důrazně

Jde o další interpretaci, ale i zde stále platí individuálnost a východisko z pacientovy reakce.

Normalizace zóny

Zklidnění zóny po aplikaci reflexní terapie poznáme podle následujících znaků:

- snížená bolestivost daného místa
- lepší prokrvení daného místa
- normalizace svalového napětí
- snížení příznaků vegetativního přetížení

(Marquardtová, 2009)

Bolest a její interpretace v reflexologické praxi

„Bolest v reflexní plošce je přímo úměrná dysfunkci v příslušném orgánu“ (Pataky, 2002).

Z této jednoduché definice v podstatě vychází princip reflexní terapie. Pohmatem terapeut hledá bolestivé místo pro stanovení co nejpřesnější diagnózy. Při tomto procesu

pacient zažívá a vnímá škálu vjemů od příjemného tlaku po nesnesitelnou bolest (Marquardtová, 2009).

Interpretace bolesti je velmi individuální. Marquardtová (2009) uvádí tyto nejzákladnější a relativně snadno si představitelné typy:

- Bodavá bolest- velice intenzivní bolest na malé plošce, nejčastěji v oblastech periostu
- Bolest do hloubky- nejčastěji v oblastech s větším zastoupením svaloviny
- „Řezavá bolest“- většinou na blánách mezi prsty při vytahovacím hmatu
- Tlumená bolest- ve šlachovité tkáni, bez přesného ohraničení

Intenzita bolestivosti

Dávkování a intenzita tlaku na reflexní body jsou přímo úměrné pacientově reakci. Co je pro někoho mírným tlakem je pro jiného nesnesitelná bolest. Klíčová je komunikace a také sledování pacientových gest a mimiky. Z těch dokáže terapeut odhadnout nejen počet zmáčknutí, ale i jejich intenzitu (Marquardtová, 2009).

Často se terapeuti řídí podle stupnice např. 0-10, pomocí které pacient vyjadřuje míru bolesti (Marquardtová, 2009, Pataky, 2002) .

Obecně použitelné pravidlo:

- Nepřekračovat hranice únosnosti bolesti
- Bez překonání bolesti nelze překonat nemoc (Janča, 1996)

3.8 INDIKACE A KONTRAINDIKACE

Indikace podle Marquardtové (2009)

Pro správnou a účinnou aplikaci reflexní terapie je vhodný seznam pacientů s následujícími indikacemi:

- Pacienti s bolestmi hlavy, migrénou
- Pacienti s chronickou rýmou, alergií, náchylností k nachlazení

- Pacienti s omezenou kloubní pohyblivostí, přetížením svalů v důsledku nadměrné zátěže
- Pacienti s vadným držením těla, staticko- muskulární zatížením, bolestivostí kloubů
- Pacienti s blokáce a bolestivost v oblasti všech segmentů páteře
- Pacientky s menstruačními problémy a dysmenorrheou (bolestivá porucha menstruace)
- Pacienti s poruchou v lymfatickém systému

Kontraindikace podle Marquardtové (2009)

Absolutní kontraindikace:

- Pacienti s transplantovaným orgánem
- Pacienti s aneuryzmaty jakéhokoliv původu a stavu
- Pacienti s melanomy
- Pacienti po chemoterapii, imunoterapii, radiologii
- Pacienti s cizími tělesy poblíž životně důležitých orgánů

Relativní kontraindikace

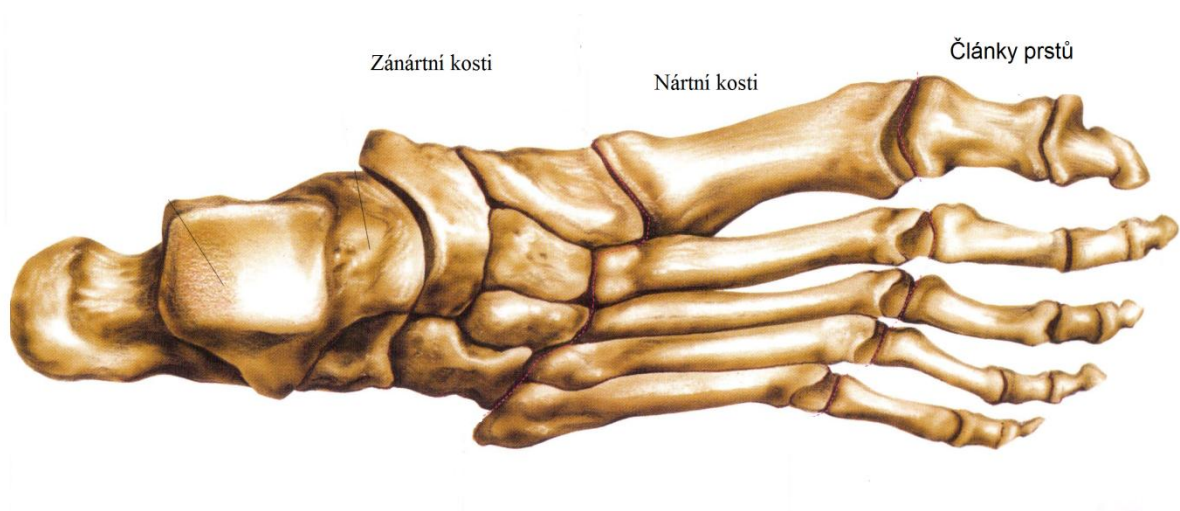
- Pacienti po operacích
- Ženy s rizikovým těhotenstvím
- Pacienti s maniodepresivními psychózami, schizofrenií
- Pacienti s ekzémy, mykózou, kožními problémy v oblasti nohou
- Pacienti s gangrénou nohy
- Pacienti se Sudeckovou chorobou

Marquardtová (2009) považuje za zásadní kontraindikace i vnitřní pochybnosti a obavy. Stejně tak i nedůvěru terapeuta ve své schopnosti. V takovém případě by léčba nemusela mít požadovaný výsledek a mohla i uškodit.

3.9 KOSTRA CHODIDLA

- Články prstů (phalanges pedis) – Tvoří kostru prstů nohy. Každý prst má tři články, pouze palec dva.
- Nártní kosti (ossa metatarsi) – Pět dlouhých kostí ohraničených z bližšího konce zánártními kostmi a ze vzdálenějšího konce články prstů. Patří sem první až pátá nártní kost
- Zánártní kosti (ossa tarsi) – Sedm krátkých, kloubně propojených kostí: patní, hlezenní, krychlová, loďková a tři klínové kosti

Obr. 2: Kostra chodidla, pohled shora



(Vigué, 2008)

4 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Titul: Reflexní terapie, využití ve sportovní praxi

Cílová skupina: Výukové DVD, je určené pro trenéry, učitele a studenty tělesné výchovy, především jako studijní a metodická pomůcka

Stručný obsah: Svým uživatelů DVD zprostředkuje kompletní návod na aplikaci reflexní terapie od přesné lokalizace reflexní zóny, až po video ukázkou provedení terapie v praxi

Rok vzniku: 2014

Jazyková verze: česká

Počet videosekvencí: 20

Celková délka videí: 19:52 minut

Formát záznamu: DVD

Autor: Vít Slupský

Dabing: Vít Slupský

Účinkující: Vít Slupský (terapeut), Silvie Aichingrová (masírovaná osoba)

Záznamová technika: Nikon V1 , Full HD video

Editace videa: Windows live movie maker

Záznam a editace zvuku: Axara voice recorder

Úprava formátu videa: Any video converter

Tvorba DVD: DVD Styler

Obsah DVD:

Teoretická část

- Popis základní hmatové techniky
- Popis vybraných reflexních zón
- Lokalizace reflexních bodů na chodidle
- Charakteristika provedení reflexní terapie

Praktická část

- Videozáznam základních terapeutických hmatů
- Videozáznam stimulace vybraných reflexních zón

5 DISKUZE

Sběr informací a intenzivní studium literatury probíhalo bez zásadních problémů. Konzultace problematiky s maséry, fyzioterapeuty a učiteli tělesné výchovy byla pro tvorbu velice přínosná především ve fázi výběru kapitol do videoprogramu. Stejně tak jsem vycházel z vlastních zkušeností s reflexní terapií a to konkrétně v problematice přesné lokalizace reflexních ploch.

V teoretické části jsem se zaměřil na několik podtémat, které jsou pro danou metodu stěžejní. V některých částech, například u kosterní stavby chodidla, jsem zvolil pouze nejzákladnější informace. Naopak u interpretace bolestivosti a jejího pochopení jsem zvolil podrobnější popis, protože na základě míry bolesti v jednotlivých reflexních ploškách reflexní terapie funguje.

Praktická část byla komplikovaná především časovou náročností. Nejen příprava a pořízení záběrů, ale i následná editace, dabing a tvorba přehledné struktury videoprogramu trvaly zhruba dva měsíce.

Reflexní terapii nelze chápat pouze jako lokální práci na plosce nohy. Pomocí terapie ovlivňujeme všechny tělesné složky. Na celkové pochopení je potřeba nejen znalostí několika vědních oborů počínaje anatomií, přes fyziologii a psychologii, ale i schopnosti vnímání a vcítění se do klienta a snahy pochopit jeho potíže.

6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce byla tvorba videoprogramu, jenž obsahuje video dokumentaci terapie vybraných reflexních ploch. V praktické části bakalářské práce je kladen důraz na maximální využitelnost ve sportovní a tělovýchovné praxi. Videoprogram je doplněn o textovou část, která tvoří spolu s jednotlivými částmi komplexní návod na provedení kvalitní terapie.

7 RESUMÉ

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí: teoretická a praktická část. Obsahem praktické části je videoprogram s detailním popisem stimulace vybraných reflexních ploch. V teoretické části jsem se věnoval následujícím podtématům.

Teoretická část

- Historie reflexní terapie
- Definice reflexní terapie
- Projekce reflexních zón na chodidlo
- Základní hmatová technika a její charakteristika
- Indikace a kontraindikace reflexní terapie

Praktická část

- Praktická část se skládá především z logistiky celého projektu tj. organizace natáčení, zajištění prostoru, terapeutického vybavení (masérské lehátko), záznamového vybavení (kamera, stativ, osvětlení) a především masírované osoby
- Zpracování zaznamenaného materiálu, střih, ozvučení, dabing, titulky, převedení do formátu pro PC a DVD přehrávače
- Dokončení, uložení práce na přenosné médium (DVD)

8 SUMMARY

The bachelor thesis consists of two parts: theoretical and practical part. The practical part content videoprogram with complete instructions for the implement to perform the stimulation of reflex zones. In the theoretical part I worked with the following subtopics.

- History of the reflexology
- Definition of the reflexology
- Projection of the food reflex zones
- Basic massage technology and its using
- Indication and contraindication of therapy

The Practical part

- The practical part consists mainly of the logistics of the project. Organization of filming, the therapeutic equipment (massage table), the recording equipment (camera, tripod, lightning) and especially the massaged person
- Processing of the recorded materiel, editing, sound, dubbing, subtitles, converted into a format for PC and DVD player
- Completion, save my work on removable media (DVD)

9 SEZNAM LITERATURY

1. MARQUARDTOVÁ, Hanne. *Terapie reflexních zón na noze*. Olomouc: Poznání, 2009, ISBN 978-80-86606-81-1.
2. PATAKY, Július. *Učebnice reflexní terapie*. Olomouc: Dobra a FONTÁNA, 1998, ISBN 80-86179-18-4.
3. PATAKY, Július; PATAKYOVÁ, Beáta. *Reflexní diagnostika a katalog reflexních ploch*. Praha: Eminent, 2002, ISBN 80-7281-114-2.
4. JANČA, Jiří. *Reflexní terapie tajemná řeč lidského těla*. Praha: Eminent, 1991, ISBN 80-85876-17-5.
5. WILLIS, Pauline. *Reflexologie*. Frýdek Místek: Allpress, s. r. o., 2003, ISBN 80-7218-952-2.
6. PIAZZA, Dalia; MAGLIO, Antonio. *Reflexologie, názorné masážní techniky*. Frýdek Místek: Allpress, s. r. o., 2011, ISBN 978-80-7362-960-1.
7. GÓRNICKA, Jadwiga. *Léčivá moc doteků*. Havlíčkův Brod: Jan Vašut, s. r. o., 2011, ISBN 978-80-7236-751-1.
8. KEETOVÁ, Louise. *Reflexologie od A do Z*. Praha: Metafora, 2009, ISBN 978-80-7359-205-9.
9. HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJEROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. *Masáž a regenerace ve sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 112 s. ISBN 978-80-246-1767-1.
10. VIGUÉ, Jordi. *Atlas lidského těla v obrazech*. Dobřejevovice: Rebo Production CZ, spol. s. r. o., 2008, ISBN 978-80-7234-896-1.

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Technický scénář videoprogramu (video)

Příloha 2 Technický scénář videoprogramu (text v interaktivních oknech):

Příloha 3 Anatomie chodidla

Příloha 1

Video 1

Název	Krční páteř
Délka	1:39 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie KRČNÍ PÁTEŘ (uvolnění)
Průběžné titulky	Po uvolnění hlavního kloubu palce přecházíme k terapii
Dabing	Základem úspěšné terapie krční páteře je uvolnění třetího krčního obratle pomocí hlavního kloubu palce. Palec vytahujeme, vychylujeme, otáčíme a tím uvolňujeme oblast hlavy, krku a ramen. Stimulace reflexní plochy krční páteře probíhá od druhé třetiny první nártní kůstky až k druhému článku palce
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 2

Název	Hrudní páteř
Délka	00:57 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie HRUDNÍ PÁTEŘ
Dabing	Terapii provádíme tlakem palce přes sval na periost po celé délce nártní kosti na obou chodidlech
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 3

Název	Bederní páteř
Délka	00:57 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie BEDERNÍ PÁTEŘ
Dabing	Terapii provádíme tlakem palce přes sval na periost po celé délce klínové kosti na obou chodidlech
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 4

Název	Kost křížová
Délka	00:50 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie KŘÍŽOVÁ KOST
Dabing	Terapii provádíme tlakem palce přes sval na periost po celé délce loďkovité kosti. Reflexní plocha kosti křížové se nachází na obou chodidlech
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 5:

Název	Kostrč
Délka	00:45 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie KOSTRČ
Dabing	Reflexní plocha kostrče se nachází v první třetině kosti patní. Terapie se provádí tlakem palce přes sval na periost
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 6:

Název	Ramenní kloub
Délka	00:45 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie RAMENNÍ KLOUB
Dabing	Stimulace reflexní plošky ramene funguje na základě tlaku palce na základní kloub pátého prstu obou chodidel
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 7:

Název	: Loketní kloub
Délka	00:46 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie LOKETNÍ KLOUB
Dabing	Terapii provádíme tlakem palce šikmo shora, mezi krychlovou a pátou nártní kůstku
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 8:

Název	Kyčelní kloub
Délka	1:07 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie KYČELNÍ KLOUB
Dabing	Reflexní ploška kyčelního kloubu se nachází pod vnějším kotníkem na obou nohách. Intenzitu volíme podle stavu a citlivosti pacienta
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 9:

Název	Kolenní kloub
Délka	00:48 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie KOLENNÍ KLOUB
Dabing	Terapii provádíme tlakem palce šikmo zdola, mezi krychlovou a pátou nártní kůstku. Délka trvání ani počet stisků není omezen
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 10:

Název	Žlučník
Délka	1:54 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie ŽLUČNÍK
Průběžné titulky	Variantou k stimulaci funkce žlučníku je využití reflexních plošek na nárttech
Koncové titulky	V případě extrémně bolestivé reakce, reflexní plošky pouze hladíme
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 11:

Název	Brzlík
Délka	00:43 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie BRZLÍK
Dabing	Reflexní plochu brzlíku nacházející se v ose základního kloubu druhého prstu a druhé nártní kůstky stimulujeme vždy jako poslední. Brzlík má zásadní vliv na celkovou harmonizaci organismu.
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 12:

Název	Slezina
Délka	00:44 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie SLEZINA
Dabing	Reflexní ploška sleziny se nachází na levém chodidle, mezi čtvrtou a pátou nártní kůstkou. Terapii lze provést při jakémkoliv onemocnění jako léčbu i prevenci
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 13:

Název	Ledviny
Délka	1:15 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie LEDVINY
Koncové titulky	Při extrémní bolestivosti reflexní plošku pouze hladíme směrem k prstům nohy
Dabing	Terapii provádíme, mezi druhou a třetí nártní kůstkou směrem k prstům. Je zde důležitý opatrný a směřovaný postup
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 14:

Název	Nadledvinky
Délka	1:15 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie NADLEDVINKY
Koncové titulky	Pro správný účinek stimulujeme zároveň s reflexní ploškou ledvin
Dabing	Reflexní ploška nadledvin je v těsném spojení s ploškou ledvin, od kterých se skoro nedá odlišit. Terapii provádíme na předním zakončení plošky ledvin, mezi druhou a třetí nártní kůstkou
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 15:

Název	Základní hmat palcem
Délka	00:43 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie ZÁKLADNÍ HMAT PALCEM
Dabing	Základní hmat palcem se skládá ze dvou fází. V první „aktivní fázi“ se palec ohýbá a koncovým článkem vysíláme terapeutický podnět v podobě tlaku do hloubky tkáně. V druhé „pasivní fázi“ dochází k uvolnění tlaku, narovnání palce a mírnému posunu směrem vpřed. Tento cyklus se neustále střídá
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 16:

Název	Základní hmat ukazovákem
Délka	00:47 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie ZÁKLADNÍ HMAT UKAZOVÁKEM
Dabing	V místech, kde by pro nás nebyla stimulace palcem pohodlná, nebo efektivní použijeme základní hmat ukazovákem. Provedením se tyto dva hmaty neliší. Oba se skládají z aktivní terapeutické části, kdy tlakem působíme na tkáň a pasivní části, kdy dochází k uvolnění a posunu vpřed
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 17:

Název	Alternované hlazení
Délka	00:54 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie ALTERNOVANÉ HLAZENÍ
Dabing	Alternované neboli střídavé hlazení použijeme především ke stimulaci lymfatických zón, abychom se vyhnuli přílišnému tlaku. Dalším využitím je uvolnění a zklidnění pacienta po bolestivějších podnětech v rámci terapie. Ruce se střídají v práci, pohyb by měl být nepřetržitý a maximálně plynulý
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 18:

Název	Sedativní hmat
Délka	00:40 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie SEDATIVNÍ HMAT
Dabing	Struktura sedativního hmatu vychází ze základního hmatu palcem. Rozdíl je v délce aktivní fáze. Zde zůstává palec bez pohybu, až do odeznění lokální bolesti. Teprve poté přecházíme do pasivní fáze a pokračujeme v terapii
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 19:

Název	Vytahovací hmat
Délka	00:47 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie VYTAHOVACÍ HMAT
Dabing	Vytahovací hmat využijeme především v místech mezi prsty. Dochází zde nejen ke stimulaci, ale i k prokrvení. Palcem a ukazovákem uchopíme kůži a vytahujeme ji směrem vzhůru, dokud se prsty nespojí. Intenzita zůstává po celou délku působení stejná a přizpůsobená stavu klienta
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Video 20:

Název	Hmat vytahování pat
Délka	00:39 minut
Úvodní titulky	Provedení terapie HMAT VYTAHOVÁNÍ PAT
Dabing	Hmat vytahování pat využijeme pro uklidnění a úpravu dechového rytmu, harmonizaci svalstva a organismu. Vytahování začínáme s nádechem a můžeme přizpůsobit dechovému rytmu, nebo provést jedno dlouhé vytažení
Hudba	Nerušivá hudba v pozadí

Příloha 2

Název kapitoly	Text v příslušném okně
Reflexní terapie	
Hlavní nabídka	Úvod Kapitoly Všechna videa Použitá literatura
Úvod	Princip reflexní terapie Indikace a kontraindikace Reflexní terapie ve sportu
Kapitoly	Základní hmatová technika Zóny páteře Zóny velkých kloubních spojení Zóny ovlivňující imunitní systém Zóny ovlivňující regeneraci
Všechna videa 1	Ramenní kloub Loketní kloub Kyčelní kloub Kolenní kloub Brzlík Slezina Ledviny Nadledviny Žlučník
Všechna videa 2	Základní hmat palcem Základní hmat ukazovákem Alternované hlazení Vytahovací hmat Sedativní hmat Hmat vytahování pat Krční páteř

	<p>Hrudní páteř</p> <p>Bederní páteř</p> <p>Kost křížová</p> <p>Kostrč</p>
<p>Použitá literatura</p>	<p>MARQUARDOVÁ, Hanne. Terapie reflexních zón na noze. Olomouc: Poznání, 2009, ISBN 978-80-86606-81-1.</p> <p>PATAKY, Július. Učebnice reflexní terapie. Olomouc: Dobra a FONTÁNA, 1998, ISBN 80-86179-18-4.</p> <p>PATAKY, Július; PATAKYOVÁ, Beáta. Reflexní diagnostika a katalog reflexních zón. Praha: Eminent, 2002, ISBN 80-7281-114-2.</p> <p>JANČA, Jiří. Reflexní terapie tajemná řeč lidského těla. Praha: Eminent, 1991, ISBN 80-85876-17-5.</p>
<p>Základní hmatová technika</p>	<p>Základní hmat palcem</p> <p>Základní hmat ukazovákem</p> <p>Alternované hlazení</p> <p>Vytahovací hmat</p> <p>Sedativní hmat</p> <p>Hmat vytahování pat</p>
<p>Zóny páteře</p>	<p>Krční páteř</p> <p>Hrudní páteř</p> <p>Bederní páteř</p> <p>Kost křížová</p> <p>Kostrč</p>
<p>Zóny velkých kloubních spojení</p>	<p>Ramenní kloub</p> <p>Loketní kloub</p> <p>Kyčelní kloub</p> <p>Kolenní kloub</p> <p>Zóny ovlivňující kloubní soustavu</p>
<p>Zóny ovlivňující imunitní systém</p>	<p>Brzlík</p> <p>Slezina</p>

Zóny ovlivňující regeneraci	Ledviny Nadledvinky
Krční páteř	Charakteristika Lokalizace reflexního bodu Popis provedení terapie Video
Hrudní páteř	Charakteristika Lokalizace reflexního bodu Popis provedení terapie Video
Kost křížová	Charakteristika Lokalizace reflexního bodu Popis provedení terapie Video
Kostrč	Charakteristika Lokalizace reflexního bodu Popis provedení terapie Video
Ramenní kloub	Charakteristika Lokalizace reflexního bodu Popis provedení terapie Video
Loketní kloub	Charakteristika Lokalizace reflexního bodu Popis provedení terapie Video
Kyčelní kloub	Charakteristika Lokalizace reflexního bodu Popis provedení terapie Video
Kolenní kloub	Charakteristika Lokalizace reflexního bodu

	<p>Popis provedení terapie</p> <p>Video</p>
Žlučník	<p>Charakteristika</p> <p>Lokalizace reflexního bodu</p> <p>Popis provedení terapie</p> <p>Video</p>
Brzlík	<p>Charakteristika</p> <p>Lokalizace reflexního bodu</p> <p>Popis provedení terapie</p> <p>Video</p>
Slezina	<p>Charakteristika</p> <p>Lokalizace reflexního bodu</p> <p>Popis provedení terapie</p> <p>Video</p>
Ledviny	<p>Charakteristika</p> <p>Lokalizace reflexního bodu</p> <p>Popis provedení terapie</p> <p>Video</p>
Nadledviny	<p>Charakteristika</p> <p>Lokalizace reflexního bodu</p> <p>Popis provedení terapie</p> <p>Video</p>
Základní hmat palcem	<p>Charakteristika</p> <p>Video</p>
Základní hmat ukazovákem	<p>Charakteristika</p> <p>Video</p>
Alternované hlazení	<p>Charakteristika</p> <p>Video</p>
Vytahovací hmat	<p>Charakteristika</p> <p>Video</p>

Sedativní hmat	Charakteristika Video
Hmat vytahování pat	Charakteristika Video
Charakteristika krční páteř	<ul style="list-style-type: none"> •Anatomie: Sedm krčních obratlů (C1-C7) • Svaly s funkcí: Flexe Extenze Rotace Předkyvu Úklonu Posturální •Nejčastější dysfunkce: Dislokace Atlasu (C1) Bolest hlavy
Charakteristika hrudní páteř	<ul style="list-style-type: none"> •Anatomie: dvanáct hrudních obratlů (Th1-Th12) • Svaly s funkcí: Flexe Extenze Rotace Úklonu Posturální •Nejčastější dysfunkce: Vybočení z osy (skolióza) Napětí Bolest Blokace
Charakteristika bederní páteř	<ul style="list-style-type: none"> •Anatomie: pět bederních obratlů (L1-L5) • Svaly s funkcí: Flexe

	<p>Extenze</p> <p>Rotace</p> <p>Úklonu</p> <p>Posturální</p> <p>•Nejčastější dysfunkce:</p> <p>Bolest</p> <p>Vyhřezlé ploténky</p> <p>Vysunutí druhého obratle</p>
Charakteristika kost křížová	<p>•Anatomie: pět křížových obratlů (S1-S5)</p> <p>•Nejčastější dysfunkce:</p> <p>Bolestivost spojená s dysfunkcemi v:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pánevní oblasti - Močových cestách
Charakteristika kostrč	<p>Anatomie: tři až pět srostlých kostrčních obratlů (So1-So5)</p> <p>•Nejčastější dysfunkce:</p> <p>Bolest související s úrazem kostrče</p> <p>Může dojít k vážným důsledkům:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vytočení pánve (delší jedna noha) - Křeč v SI skloubení - Dislokace v bederní páteři
Charakteristika ramenní kloub	<p>•Anatomie: skloubení kosti pažní s kostrou trupu</p> <p>•Nejčastější dysfunkce:</p> <p>Bolestivost spojená s:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dysfunkcí štítné žlázy - existuje vazba mezi narušením statiky chodidla a bolestivostí ramenního kloubu
Charakteristika loketní kloub	<p>•Anatomie: skloubení kosti pažní, loketní a</p> <p>Vřetení</p> <p>•Nejčastější dysfunkce:</p> <p>Bolestivost spojená s:</p>

	- Dysfunkcí žlučníku
Charakteristika kyčelní kloub	<ul style="list-style-type: none"> •Anatomie: spojení kosti stehenní s pánví •Nejčastější dysfunkce: <p>Bolestivost spojená s:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dysfunkcí žlučníku - Zablokované krční páteři
Charakteristika kolenní kloub	<ul style="list-style-type: none"> •Anatomie: skloubení kosti stehenní, holenní a česky •Nejčastější dysfunkce: <ul style="list-style-type: none"> • Bolestivost z vnitřní strany - Narušení funkce chemie ledvin • Bolestivost z vnější strany - Dysfunkce žlučníku
Charakteristika žlučník	<p>Fyziologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sklad žluči • úprava žluči <p>Dysfunkce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hormonální potíže • alergické projevy • bolestivost v oblasti krční páteře <ul style="list-style-type: none"> • KLOUBNÍ POTÍŽE -bolestivost - ztuhlost <p>Dysfunkce:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hormonální potíže • alergické projevy • bolestivost v oblasti krční páteře <ul style="list-style-type: none"> • KLOUBNÍ POTÍŽE -bolestivost - ztuhlost

<p>Charakteristika brzlík</p>	<p>•Fyziologie: Součást imunitního systému člověka Fagocytóza a filtrace užitečných látek</p> <p>•Stimulace: Okamžité uvolnění zásoby leukocytů Zlepšení funkce kostní dřeně Zvýšení imunity</p>
<p>Charakteristika slezina</p>	<p>•Fyziologie: Imunitní funkce organismu Fagocytóza Krevní rezervoár a filtr Syntéza protilátek</p> <p>•Dysfunkce: Bolestivost kloubů Psychická nevyrovnanost Alergie Hormonální potíže</p>
<p>Charakteristika ledviny</p>	<p>Fyziologie: • Detoxikace organismu • Regulace hospodaření s vodou • Udržování optimálního pH v těle</p> <p>Stimulace: • Diagnostika dysfunkcí ledvin • Odstranění bolestivosti kolen • Zlepšení funkce ledvin</p>
<p>Charakteristika nadledvinky</p>	<p>•Fyziologie: • Produkce steroidních hormonů -Glukokortikoidy -Mineralokortikoidy • Produkce katecholaminů -Adrenalin -Noradrenalin</p>

Charakteristika Základní hmat palcem	Aktivní fáze - palec se ohýbá v kloubu a tlačí na reflexní zónu Pasivní fáze - uvolnění tlaku a posun palce vpřed Hmat se vyznačuje plynulým a rytmickým pohybem "tam a zpět"
Charakteristika základní hmat ukazovákem	Aktivní fáze - ukazovák se ohýbá v kloubu a tlačí na reflexní zónu Pasivní fáze - uvolnění tlaku a posun ukazováku vpřed Hmat se vyznačuje plynulým a rytmickým pohybem "tam a zpět"
Charakteristika alternované hlazení	Ruce vykonávají střídavý pohyb od prstů k začátku lýtkového Svalu Tlak a trvání fází se individuálně přizpůsobuje stavu tkáně Chodidla Pokud pracují ukazováky, palce podepírají masírovanou nohu a naopak
Charakteristika vytahovací hmat	Konečky palce a ukazováku uchopují kožní záhyby a lehce jí vytahují Intenzita se přizpůsobuje stavu a bolestivosti tkání a dechovému rytmu pacienta Zatímco jedna ruka provádí hmat, druhá fixuje nohu v přirozené pozici
Charakteristika sedativní hmat	Hmat použijeme při akutních problémech spojených s velkou bolestivostí reflexní plochy Provedením vychází ze základního hmatu palcem Poloha palce se udržuje na bolestivé plošce až do ústupu lokální bolesti
Charakteristika hmat vytahování pat	Hmat na úpravu svalového napětí a uvolnění pacienta a jeho dechového rytmu Hmat provádíme podle dechového rytmu pacienta (začínáme s nádechem) Pacient by měl pocítit komplexní reakci od nohou přes páteř k hlavě
Lokalizace	Reflexní ploška krční páteře se nachází na druhém článku

reflexní plošky krční páteře	palce (C1-C2)a ve dvou třetinách první nártní kůstky (C3-C7)
Lokalizace reflexní plošky hrudní páteře	Reflexní ploška hrudní páteře se nachází po celé délce nártní kosti na obou chodidlech
Lokalizace reflexní plošky bederní páteře	Reflexní ploška bederní páteře se nachází po celé délce klínové kosti na obou chodidlech
Lokalizace reflexní plošky kosti křížové	Reflexní ploška kosti křížové se nachází na loďkovité kosti obou chodidel
Lokalizace reflexní plošky kostrče	Reflexní ploška kostrče se nachází v první třetině kosti patní na vnitřní straně obou chodidel
Lokalizace reflexní plošky ramenního kloubu	Reflexní ploška ramenního kloubu se nachází na základním kloubu pátého prstu obou chodidel
Lokalizace reflexní plošky loketního kloubu	Reflexní ploška loketního kloubu se nachází zepředu mezi krychlovou a pátou nártní kůstkou.
Lokalizace reflexní plošky kyčelního kloubu	Reflexní ploška kyčelního kloubu se nachází mírně pod vnějším kotníkem na obou nohách
Lokalizace reflexní plošky kolenního kloubu	Reflexní bod kolenního kloubu se nachází zezadu mezi krychlovou a pátou nártní kůstkou.
Lokalizace reflexní plošky žlučníku	Reflexní ploška žlučníku se nachází v oblasti mezi 3. - 4. nártní kůstkou pravého chodidla Pro diagnostické účely je vhodnější použít plošky

	na nárttech obou nohou mezi 4. - 5. nártní kůstkou
Lokalizace reflexní plošky brzlíku	Reflexní ploška brzlíku se nachází v ose základního kloubu druhého prstu a druhé nártní kosti
Lokalizace reflexní plošky sleziny	Reflexní ploška sleziny se nachází na levém chodidle mezi čtvrtou a pátou nártní kůstkou
Lokalizace reflexní plošky ledvin	Reflexní ploška ledvin se nachází, mezi druhou klínovou a třetí nártní kostí na obou nohách
Lokalizace reflexní plošky nadledvinek	Reflexní ploška nadledvinek se skoro nedá odlišit od zóny ledvin, se kterou je v těsném spojení Reflexní ploška ledvin se nachází mezi druhou klínovou a třetí nártní kostí na obou nohách
Provedení terapie krční páteř	Základem úspěšné terapie krční páteře je uvolnění třetího krčního obratle (C3) pomocí hlavního kloubu palce Palec vytahujeme, otáčíme, vychylujeme a tím uvolňujeme oblast hlavy, krku a ramen Dalším krokem je přítlak na druhý článek palce (směrem ze strany a zespodu) čímž uvolníme atlas a týl hlavy Uvolněním krční páteře musí začínat každé terapeutické působení a to nejenom v oblasti páteře
Provedení terapie hrudní páteř	Terapie se provádí tlakem přes sval na periost Směr působení je kolmo dolů v místě klenby (směrem vpřed a šikmo do tkáně) Denní dávka je individuální a závisí na míře citlivosti reflexních plošek U skoliózy postupujeme odspodu nahoru na straně páteře kde se nachází vybočení Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře
Provedení terapie	Terapie se provádí tlakem přes sval na periost Směr působení je kolmo dolů v místě klenby

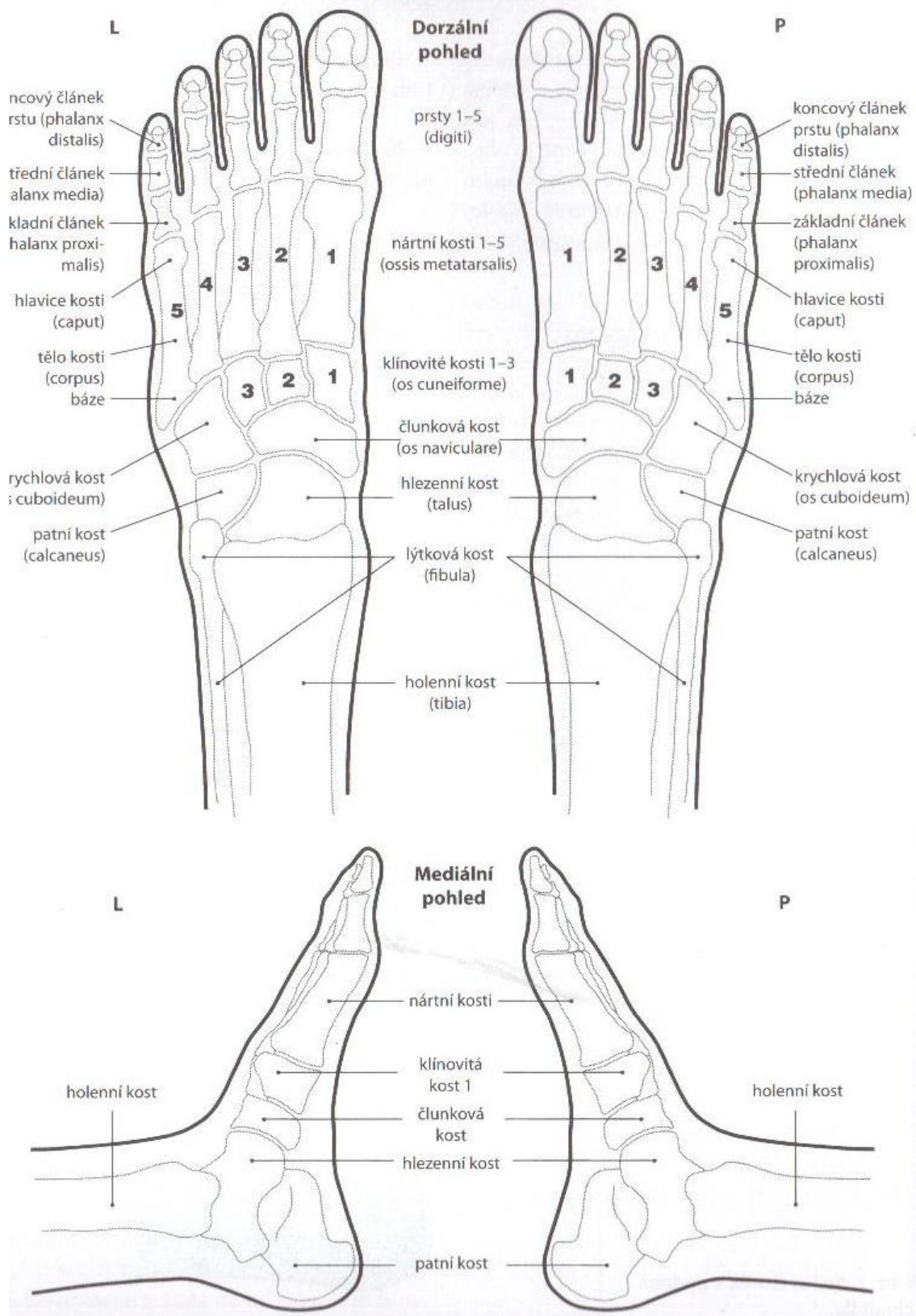
bederní páteř	<p>(směrem vpřed a šikmo do tkáně)</p> <p>Denní dávka je individuální a závisí na míře citlivosti reflexních plošek</p> <p>Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře</p>
Provedení terapie kost křížová	<p>Terapie se provádí tlakem přes sval na periost</p> <p>Směr působení je kolmo dolů v místě klenby</p> <p>(směrem vpřed a šikmo do tkáně)</p> <p>Denní dávka je individuální a závisí na míře citlivosti reflexních plošek</p> <p>Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře</p>
Provedení terapie kostrč	<p>Terapie se provádí tlakem přes sval na periost</p> <p>Směr působení je kolmo dolů v místě klenby</p> <p>(směrem vpřed a šikmo do tkáně)</p> <p>Denní dávka je individuální a závisí na míře citlivosti reflexních plošek</p> <p>Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře</p>
Provedení terapie ramenní kloub	<p>Tlakem působíme šikmo zdola kolmo na základní kloub palce</p> <p>Délka trvání ani počet stisků není omezen</p> <p>Pro zvýšení účinku terapie je vhodné provést nejprve uvolnění hlavního kloubu palce</p> <p>Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře</p>
Provedení terapie loketní kloub	<p>Terapii provádíme tlakem palce šikmo shora</p> <p>Délka trvání ani počet stisků není omezen</p> <p>Stimulací reflexního bodu dosáhneme pouze částečné úlevy</p> <p>Trvalé zlepšení docílíme úpravou funkce žlučníku</p> <p>Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře</p>
Provedení terapie	<p>Intenzitu terapie volíme podle stavu a citlivosti klienta</p> <p>Délka trvání ani počet stisků není omezen</p>

kyčelní kloub	Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře
Provedení terapie kolenní kloub	Terapii provádíme tlakem palce šikmo zdola Délka trvání ani počet stisků není omezen Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře
Provedení terapie žlučník	Počet stisků je 10-15 v sérii, kterou lze provádět až pětkrát denně V případě prudké bolestivosti v reflexní plošce plosky nohy se terapie provádí formou hlazení reflexní plošky na levém Nártu Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře
Provedení terapie brzlík	Reflexní plochu brzlíku stimulujeme jako poslední z reflexních ploch (celková harmonizace organismu) Správnou míru tlaku na reflexní plochu poznáme mírnou bolestivostí a odezvou v oblasti sternu Počet zmáčknutí v jednom intervalu by neměl přesáhnout dvacet Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře
Provedení terapie slezina	Terapii provádíme při jakémkoliv onemocnění jako léčbu i prevenci Základní dávka je 10-15 stisknutí za 1-3 hodiny Maximální denní dávka je 90-120 zmáčknutí (podle tělesné reakce) Reflexní plošku sleziny lze využít prakticky ve všech terapeutických situacích Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře
Provedení terapie ledviny	Terapii provádíme od základny nártních kůstek směrem k prstům Jak u ledvin tak připojených plošek nadledvinek je důležitý

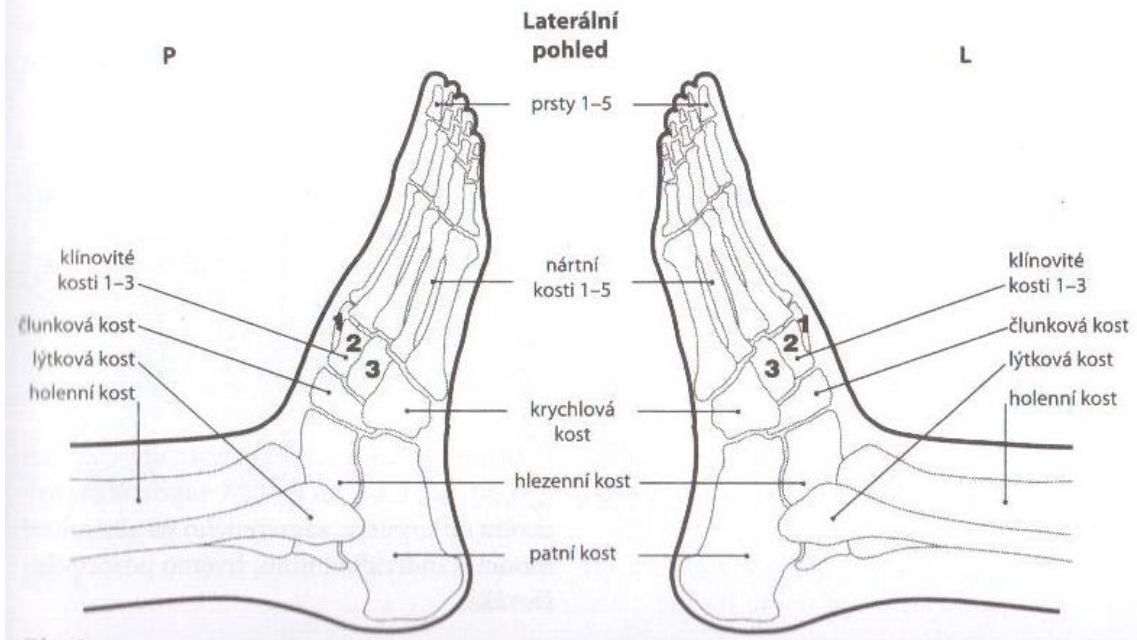
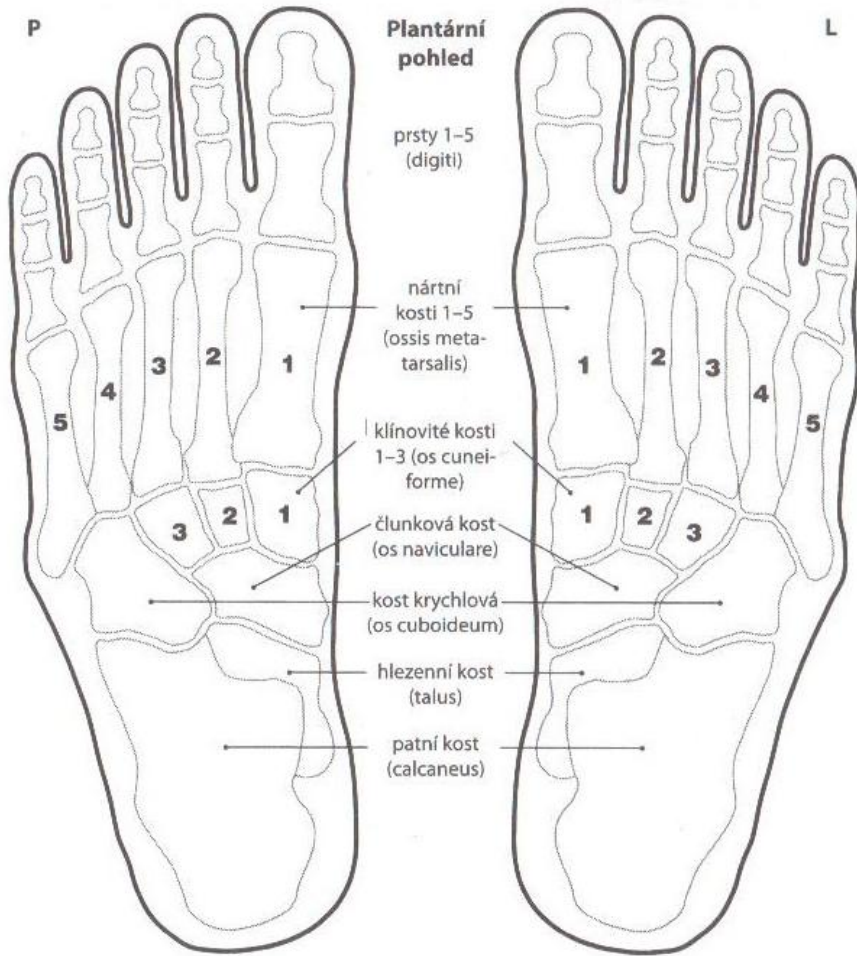
	<p>opatrný a směřovaný postup</p> <p>Ideální doba masáže jsou cca tři minuty (90-120 zmáčknutí)</p> <p>Při extrémní citlivosti reflexní plošky pouze hladíme</p> <p>Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře</p>
Provedení terapie nadledvinky	<p>Pro zaručení maximální účinnosti provádíme terapii na předním zakončení plošky ledvin</p> <p>Intenzitu terapie musíme přímo regulovat ve vztahu k zdravotnímu stavu ledvin (možnost podrážděné reakce)</p> <p>Každé terapeutické působení by mělo začít uvolněním krční páteře</p>
Princip reflexní terapie	<p>Reakce funkčního celku na vzdálené podněty</p> <p>Reakce orgánu na stimulaci příslušné reflexní plochy</p> <p>Na lidském chodidle dochází k zrcadlení celého lidského organismu</p> <p>Při správné lokalizaci a následné stimulaci reflexních bodů je možné ovlivnit nejen funkci, ale i tvar vzdálených orgánů</p>
Všeobecné indikace	<p>Všeobecné indikace</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alergie, náchylnost k nachlazení • Bolesti hlavy, migrény • Menstruační problémy • Poruchy v lymfatickém systému <p>Indikace převažující ve sportu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přetížení svalů v důsledku nadměrné zátěže • Bolestivost kloubů a svalů • Blokace a bolestivost ve všech segmentech páteře • Vadné držení těla v důsledku jednostranného zatížení • Dýchací problémy při zvýšené pohybové aktivitě
Absolutní kontraindikace	<p>Absolutní kontraindikace</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transplantovaný orgán • Aneurysma jakéhokoliv původu • Melanom • Chemoterapie, imunoterapie <p>V těchto případech je reflexní terapie naprosto nepřijatelná</p>

	<p>Relativní kontraindikace</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pooperační rekonvalescence • Těhotenství • Psychické poruchy • Ekzém, mykóza v oblasti nohou <p>U relativních kontraindikací je důležité postupovat velice opatrně a terapii nejlépe konzultovat s ošetřujícím lékařem</p>
<p>Zóny ovlivňující kloubní soustavu</p>	<p>Žlučník</p> <p>Žlučník patří mezi orgány velice důležité pro funkci a prevenci bolestivosti především kolenních kloubů</p> <p>Ledviny</p> <p>Přestože jsou ledviny zařazené v kategorii orgánů ovlivňující regeneraci organismu, jejich správná funkce je velice důležitá pro veškerá kloubní spojení.</p>
<p>Využití DVD</p>	<p>Komu je DVD určeno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportovci 2. Trenéři 3. Učitelé tělesné výchovy 4. Studenti tělesné výchovy <p>Možnosti využití ve sportovní praxi:</p> <p>Zvýšení výkonnosti</p> <p>Zkrácení doby nutné k regeneraci</p> <p>Zmírnění bolestivosti</p> <p>Zlepšení funkce všech vnitřních orgánů</p>

Příloha 3



(Marquardtová, 2009)



(Marquardtová, 2009)

