

Tartalomjegyzék



Masszázs 8

Különböző masszázsfajták 10

- Masszázs sportolóknak 12
- Masszázs és verseny 14
- Verseny előtti masszázs 16
- Masszázs a verseny alatt 18
- Verseny utáni masszázs 20
- Helyreállító masszázs sérülés esetén 22

Hol alkalmazunk masszázst? 24

- A bőr 24
- Az izomrendszer 26
- A kötőszövet 28
- Az idegrendszer 30
- A keringési rendszer 32
- A szervek 34
- A csontízületi rendszer 36
- Izomfájdalom és -gyulladás 38
- Fiziológiai és érzelmi hatások 40

Előkészületek a masszázsra 42

- Testhelyzet, helyiség és eszközök 42
- A terapeuta testhelyzete 44

A sportoló vizsgálata 46

- Egészségügyi kérdőív és adatfelvétel 46
- Állapotfelmérés, fizikai vizsgálat 50
- A mozgásminták megértése és értékelése 52
- Testtartás 54
- Figyelmeztető jelek (vörös zászlók) 56



Technikák 58

Masszázstechnikák 60

- Lágy dörzsölés 60
- Simítás tenyérrel és könyökkel 62
- Gyúrás ujjakkal, hüvelykujjjal és pumpálással 64
- Kétkezes kiemelt gyúrás 66
- Nyomás alkalmazása 68
- Nyomó húzás 70
- Ízülethúzás 72
- Ízületi kimoztatás 74





Miofasziális láncok 76

A globális miofascia-elmélet 78

Az elülső miofasziális lánc 80

Alsótest I.: lábfej és lábszár 82

Alsótest II.: comb és medence 84

Felsőtest I.: has és mellkas 86

Felsőtest II.: fej és nyak 88

Felsőtest III.: törzs, kar és kézfej 90

A hátsó miofasziális lánc 92

Alsótest I.: lábfej és lábszár 94

Alsótest II.: comb és medence 96

Felsőtest I.: ágyéki gerinc és mellkas 98

Felsőtest II.: fej és nyak 100

Felsőtest III.: nyak, vállak és felkar 102

Az oldalsó miofasziális lánc 104

Alsótest I.: lábfej és lábszár 106

Alsótest II.: comb és medence 108

Felsőtest I.: ágyéki gerinc és mellkas 110

Felsőtest II.: fej és nyak 112

Az elülső miofasziális keresztlánc 114

Anatómiai és általános tudnivalók 114

Alsótest I.: lábfej és lábszár 116

Alsótest II.: comb és medence 118

Felsőtest I.: ágyéki gerinc, has és mellkas 120

Felsőtest II.: fej és nyak 122

A hátsó miofasziális keresztlánc 124

Alsótest I.: lábfej és lábszár 128

Alsótest II.: comb és medence 130

Felsőtest I.: törzs 132

A miofasziális láncok integrációja 134

Anatómiai integráció 134

Neurológiai, metabolikus és érzelmi integráció 136



Sportmasszázs 138

Útmutatók 140

Masszázsútmutató: hanyatt fekvés I. 140

Masszázsútmutató: a has 142

Masszázsútmutató: hanyatt fekvés II. 144

Masszázsútmutató: hason fekvés I. 145

Masszázsútmutató: hason fekvés II. 146

Masszázsútmutató: oldalfekvés 148

Masszázsútmutató: ülés 149



Masszázs és sérülés 150

A sportsérülések áttekintése 152

A mozgásszervek gyakori sérülései 154

A manipulációs végtagok gyakori sérülései 156

Szójegyzék 158

Bevezetés

A sportmasszázs egy olyan fizioterápiás módszer, amely az élsportolók edzésprogramjának része. Célja a teljesítmény fokozása, a sérülések megelőzése és az egészség javítása.

Sportmasszázs hivatásos és amatőr sportolóknak

Ha szakavatott kezek végzik, a masszázis olyan folyamatos vizsgálattá válik, amelynek során akadálytalanná válik a vénás visszaáramlás, csökken a fizikai rehabilitációs idő és a szövetsérülések kockázata.

A profi sportegyesületek képzett szakembereket alkalmaznak, akik meghatározott rend szerint, az edzési tervvel vagy az adott versennyel összhangban alkalmazzák a masszázst. Ám az amatőr sportolók nem részesülnek az ilyen kezelések jótékony hatásaiban, és csak akkor fordulnak szakemberhez, ha már problémájuk van.



Illusztrált könyvünk céljai

Szeretnénk, ha munkánk hasznos olvasmánynak bizonyulna mind az alkalmi, amatőr, mind a hivatásos sportolók számára, illetve azoknak a szakembereknek is, akik arra töreksenek, hogy sportolójuk jó fizikai és érzelmi állapotba kerüljenek. Hasznos lehet egyetemisták vagy más kíváncsi tanulók számára, akik szeretnék többet megtudni erről a tudományról.

Könyvünk gyakorlatközpontúan mutatja be, hogyan kell a fizioterápiát a miofasziális láncok elméletével összhangban alkalmazni. Ez a holisztikus szemlélet a testet és felépítését teljes egésznek tekinti, csakúgy, mint a funkcióit, az elhelyezkedését és a mozgását. Segítségével a masszőrök megfigyelhetik, majd nyomon követhetik a kezeléseket hatásukat.

A könyv szövegét számos színes illusztráció kíséri – anatómiai rajzok, folyamatábrák és oktatóvideók segítik az egyes fogások kivitelezését.

Reméljük, hogy az *Anatómia és sportmasszázs* érthetőbbé teszi a sportmasszázszt, hozzájárul az emberek, különösen a fizikailag aktív, sportoló emberek általános jó közérzetéhez.



Masszázs sportolóknak

A felkészülés során a sportoló arra törekszik, hogy növelje a terhelhetőségét, de az is fontos, hogy megőrizze egészségét és javítsa a versenyeredményét. Ezért le kell csökkentenie az edzések közötti regenerációs időszakot, hogy összeadódjanak az edzés-pihenés-túlkompenzáció ciklusai, és a teljesítménye a lehető legrövidebb idő alatt optimális szintre emelkedjen.

A fizikai regeneráció egyik eszköze a sportmasszázs, amelyet a sportolók leginkább igényelnek és amelyet a segítő stáb tagjai leggyakrabban

alkalmaznak. Jellegzetességei szorosan összekapcsolódnak az adott sporttevékenységgel; más technika kell a sportolók fizikai-emocionális teljesítményének támogatásához és fokozásához, és más a sérülések megelőzéséhez.

Az alkalmazás és a célok függenek a sportoló adottságaitól, attól, hogy felkészülési vagy versenyzásban válik szükségessé a kezelés, valamint a sportág típusától.

A sportmasszázs fogásainak ritmusa attól függően változik, hogy aktíválnia vagy pihentetnie kell, bár a

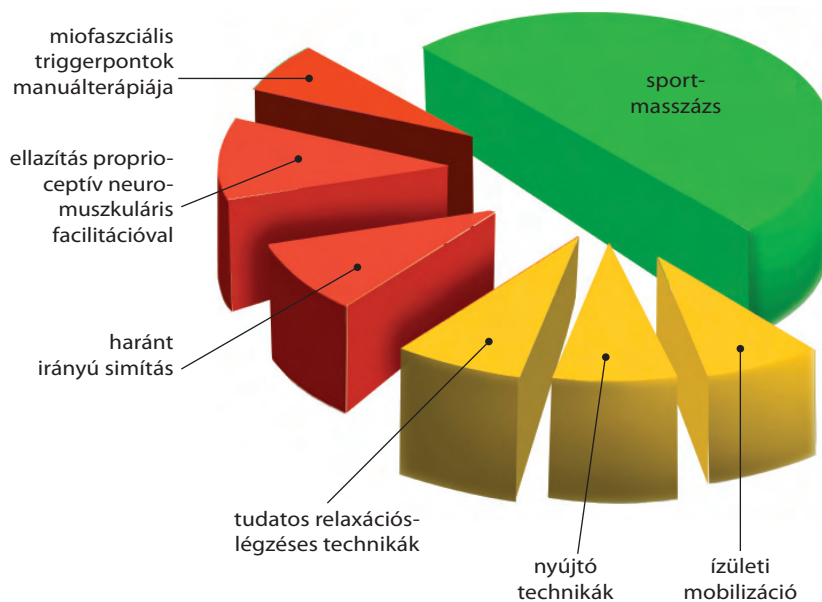
mélyszövetekben alkalmazott masszázssorán lassú és nagyon lassú mozdulatok dominálnak, különösen egy megterhelő edzés után. Ehhez olyan gyakorlat szükséges, amely természetből fakadóan megvárja a szervezettől érkező reakciót, mielőtt továbblép. A masszőr akkor tér át a következő területre, ha az előzőt sikerült kezelnie, ellazítania. A rendszeresen alkalmazott masszázssal segítségével növelni lehet a teljesítményt és javítani az idegi aktivitást – tehát a mozgásszervi funkciókat edzés előtt.

A sportolók rendszeres masszázsa:

- lehetővé teszi az érzékeny pontok és területek feltárását és beazonosítását;
- megszabadítja a testet a feszülésmintázatoktól;
- javítja a vér- és nyirokáramlást, ezáltal fokozza a sejtek tápanyagfelvételét;
- könnyebb mozgást hoz létre kisebb erőfeszítéssel;
- támogatja a túlkompenzálás és a hozzászokás jelenségét;
- csökkenti a fáradtságot és az edzések közötti regenerációs időt;
- segíti a fizikai és lelki regenerálódást, megelőzi a túledzést és a sérüléseket;
- általános pihentességérzetet nyújt;
- hozzájárul a testtartás javításához;
- intenzívebb és hosszabb idejű edzést tesz lehetővé, javítva a sportteljesítményt és az egészséget.

Sportmasszázs: a technikák rövid áttekintése

A masszázstechnikák mellett a sportmasszázs olyan technikák kombinációját alkalmazza, amelyek összhangban vannak a célokkal és a terápiás ajánlatokkal. A következő technikák egyidejűleg hatnak az ízületek és a szövetek mobilitására, valamint stimulálják vagy ellazítják a sportolót: **a)** ízületi mobilizáció; **b)** nyújtó technikák; **c)** relaxációs-légzéses technikák; **d)** miofasziális triggerpontok manuálterápiája; **e)** ellazítás proprioceptív neuromuskuláris facilitációval (az izominaktivitás kiváltása reflexhatáson keresztül); **f)** haránt irányú simítás.



A sportmasszázsok csoportosítása

A sportoló masszírozását a felkészülési és a versenydőszakhoz igazítjuk, szem előtt tartva a kitűzött célokat. Az első csoportosítás három, egymáshoz kapcsolódó kategóriára osztja a sportmasszázsot: masszázis verseny előtt, masszázis verseny alatt és masszázis verseny után.

1. Masszázs verseny előtt vagy az előszezonban

Feladata fokozni a sportoló állóképességét a versenydőszakba lépés előtt.

2. Masszázs verseny alatt

A versenydőszakba érve a sportolónak olyan kezelésekre van szüksége, amelyek megelőzik a sérüléseket. Az edzés céljától függően a következő típusokat különböztetjük meg:

Masszázs verseny előtt vagy helyben, azonnal: lokálisan és gyorsan alkalmazzuk; célja az aktiválás.

Masszázs a verseny során és a pihenési szakaszban: közepes hosszúságú vagy rövid, ellazító masszázis, amely nem csökkenti a tónust, és a figyelem végig az eseményre fókuszál.

Versenyek közötti masszázis, amelyet akkor alkalmazzunk, amikor a versenyző végzett egy versenyszámmal, és újra versenyezni fog. Ez a speciális lazító masszázis a legnagyobb terhelésnek kitett területekre koncentrál.

3. Masszázs verseny után

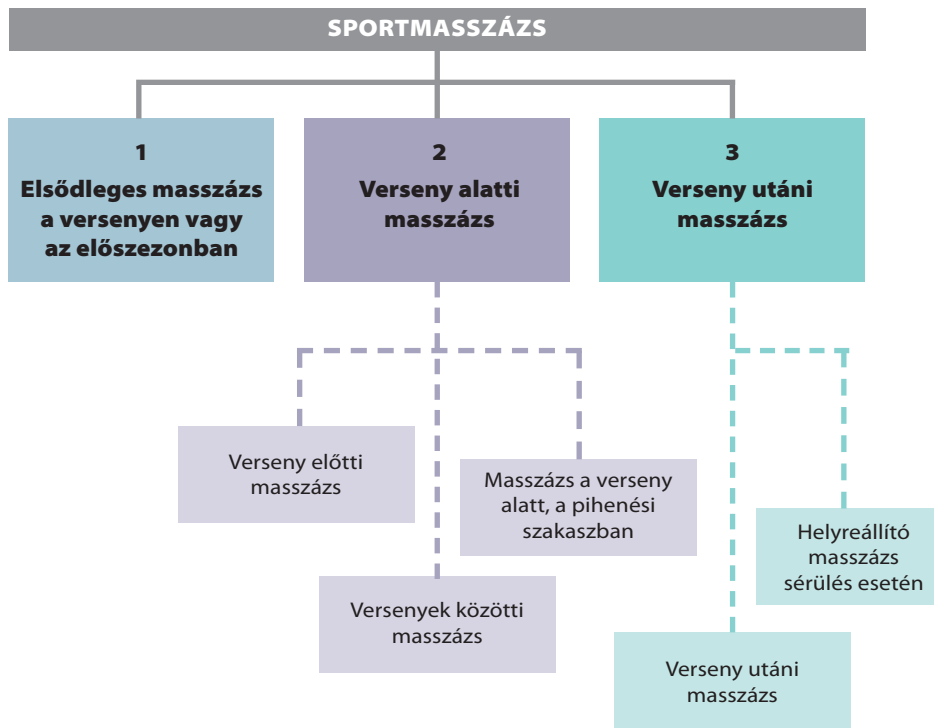
A helyzetnek megfelelően különböző módon alkalmazzuk:

Verseny utáni masszázis: azokon a sportolókon végezzük, akik befejezték a versenyt, vagy megterhelő edzést végeztek.

Helyreállító masszázis: azok a sportolók részesülnek benne, akik nem tudják a sportág technikai mozdulatait kivitelezni.



A sportmasszázsokat a verseny időpontjához igazítva csoportosítjuk: verseny előtt, közben és után. Ez a rendszer több alcsoportot tartalmaz, és számos más eszközzel kombinálják, hogy segítse a sportolót



Gyúrás ujjakkal, hüvelykpárnával és pumpálással



Ez a fogás ötvözi a nyomást, az elmozdítást és az emelő mozdulatokat, így mobilizálja a szöveteket, és átlósan elmozdítja síkjukat. A sportlók nagyon kedvelik, mert – attól függően, hogy mire van szükségük – a felszíni és a mélyizmokat is eléri.

Az alkalmazás módja

Az ujjbegyes gyúrás a sportmasszázs legismertebb technikája. Kis köröket írunk le az ujjakkal az óramutató járásával megegyező irányban; ilyenkor



Az ujjbegyes gyúrás a kezelés elején alkalmazzuk. Ilyenkor kettős funkciója van: lehetővé teszi a terület feltérképezését (a masszázs egy folytonos feltérképezés), majd kezeli az első szövetréteget, amelyben a feszültségek tárolódnak.

a tenyér egyáltalán nem ér hozzá a szövetekhez. Megkönnyíti a mozgást és a szövetek mobilizálását. Felváltva használhatjuk mindkét kezet.

A gyúrás fajtái

A fogás elnevezésében szerepel a gyúrás szó, valamint a kéznek az a területe, amelyik a kezelést végzi. Az ujjbegyes gyúrás mellett a következőket használjuk még:

Gyúrás hüvelykujjal: rövid ideig kis köröket írunk a kezelendő részen, hogy megelőzzük a sérüléseket.

Kétkezes gyúrás: ennek során az egész kezet és az ujjakat is használjuk. A nagy izmok kezelésére alkalmas, például a deréktáji vagy a farizom esetében (akárcsak az **öklözés**), de az ujjpercek közötti ízületeket használjuk.

Gyúrás **hüvelykujjpárnával:** összeszeszorítja a szöveteket.

Végül a **tenyérrel végzett pumpálás:** nagyon hasznos fájdalom és edzés utáni túlterhelés esetén.

Az alkalmazás kritériumai

Mindegyik fogást egy kézzel vagy nehezített kézzel végezzük. Ilyenkor a kezelést végző kézre helyezzük a másik kezünket, hogy fokozni tudjuk a nyomást, és késleltessük az elfáradást.

Javallatok

Ezek a gyúrások fokozzák a keringést, oldják a feszülést és a görcsöket, fellazítják a bőr letapadásait, hatékonyan csökkentik a fáradtságot, kezelik a késleltetett izomfájdalmat, alvászatvar esetén segítik az elcsendesülést, stressz esetén az ellazulást, megszüntetik vagy mérséklik a fájdalomérzékenységet.



Kézgyúrás hüvelykujjakkal: A terapeuta mindkét kezének ujaival megtámasztja a sportoló kézhatárt, és hüvelykujjainak ujjbegyével mélyen, fokozatosan és váltakozva átgörgeti a hüvelykujjpárnát és a kisujjizmot



Ujjbegyes gyúrás az alkaron: Végezhető úgy, hogy a kar az ágyon fekszik, és az alkart félig behajlítva megemeljük, vagy nagyjából 90 fokban behajlítjuk. Az egyik kéz a kart tartja, a másik kéz végzi a gyúrás, vagy mindkét kézzel gyúrunk. Kezeli a vérbőséget és a túlterhelést

A masszázshatásai

- Aktiválja és élénkíti a vér- és a nyirokkeringést. Fokozza a szövet érfalizmainak ellazulását és oxigénellátását.
- Hámlassztja a bőrt az alatta lévő szövetektől, és eltávolítja a zsírszövetet; segíti az anyagcsere salakanyagainak kiürülését.
- Általános ellazulást eredményez.
- Nagyon hatékonyan szünteti meg az izomgörcsöket.
- Felkészíti az izmot a hosszabb és intenzívebb edzésre.

Ellenjavallatok

Ezek a fogások arra valók, hogy intenzív erőfeszítés után a túlzott feszülést kezeljék, de arra nem alkalmasak, hogy egyetlen kezeléssel meg is szüntessék őket. A masszázsnak nem lehet fájdalommal, nehogy a kívánttal ellentétes hatást érjen el. Nem szabad alkalmazni idegfonaton és nyirokcsomókon visszer vagy vérrög gyanúja esetén.

Tenyérpumpálás/a comb gyúrása: A sportoló hanyatt fekszik, lábait nyújtva vannak. A combokat kezelni kell egy intenzív igénybevétel után. A két tenyér egymással összhangban dolgozik, de a hüvelykujjakat nem használjuk. Hasonlít a lágy dörzsöléshez, de a pumpálást nagyobb nyomással végezzük



A kar gyúrása a hüvelykujjpárnával: A sportoló karját behajlítjuk és felemeljük, az alkart megtartjuk, hogy hozzáférjünk a kétfejű karizmához. Nyomó mozdulattal kezeljük az izomzatot a kisujj és a hüvelykujj izmaival, hogy a gyúrás mélyebb részeket érjen el

