

Obsah

Předmluva	1	2.1.2. Pojiva.....	13
1. Masáž.....	3	♦ Vazivo.....	13
1.1. Historie masáže	3	♦ Chrupavka.....	13
1.2. Obecná charakteristika masáže	3	♦ Kost	14
♦ Kůže a podkožní vazivo.....	4	2.1.3. Svalová tkáň	14
♦ Svalová tkáň a fascie.....	4	♦ Hladké svalstvo.....	14
♦ Mechanický účinek masáže.....	4	♦ Příčně pruhované svalstvo kosterní.....	15
♦ Masáž a metabolismus.....	4	♦ Příčně pruhované svalstvo srdeční	15
♦ Masáž a krevní tlak	4	2.1.4. Nervová tkáň.....	15
♦ Krevní a lymfatické cévy	4	♦ Skladba nervového vlákna	15
♦ Masáž a nervová soustava	4	2.2. Anatomické názvosloví	16
♦ Masáž a bolest.....	5	2.2.1. Obecná terminologie hlavních částí lidského těla	16
♦ Masáž a tlak na tkáň.....	7	2.2.2. Roviny	17
♦ Psychologické účinky masáže.....	7	2.2.3. Směry.....	17
♦ Profesionální poškození masírujícího	7	♦ Základní směry	17
1.3. Druhy masáží	7	♦ Přídavné směry na končetinách.....	17
♦ Klasická masáž.....	7	2.3. Osteologie.....	18
♦ Reflexní masáž	7	2.3.1. Popis a tvar kostí.....	18
♦ Orientální masáž	8	2.3.2. Stavba kostí	18
♦ Masáž kameny	8	2.3.3. Vývoj a růst kostí.....	19
♦ Sportovní masáž	8	2.3.4. Cévy a nervy kostí.....	20
♦ Automasáž.....	9	3. Kostra, skeleton	21
♦ Perineální masáž.....	9	3.1. Lebka, cranium	21
♦ Kosmetická masáž.....	9	♦ Novorozenecká lebka.....	25
♦ Ledová masáž – chladová masáž.....	9	3.2. Kostra trupu	27
♦ Hluboká frikční masáž	9	3.2.1. Páteř, <i>columna vertebrarum</i>	27
♦ Masáž u předčasně narozených dětí	9	♦ Obratle, <i>vertebrae</i>	27
♦ Masáž u mentálně postižených osob	9	♦ Spojení na páteři.....	31
♦ Masáž v těhotenství.....	10	♦ Kraniovertebrální spojení	34
♦ Olejová masáž novorozenců hořčičným olejem.....	10	♦ Funkční anatomie páteře.....	35
1.4. Základní masážní hmaty.....	10	♦ Pohyblivost páteře	38
♦ Efloráž.....	10	3.2.2. Kosti hrudního koše	39
♦ Hnětení.....	10	♦ Hrudní kost, <i>sternum</i>	39
♦ Roztírání – tření	10	♦ Žebra, <i>costae</i>	40
♦ Tepání	11	3.3. Kosti horní končetiny.....	41
♦ Chvění.....	11	♦ Klíční kost, <i>clavicula</i>	41
1.5. Kontraindikace masáže.....	11	♦ Lopatka, <i>scapula</i>	41
1.6. Současné kritické názory na masáž	11	♦ Pažní kost, <i>humerus</i>	42
2. Stavba lidského těla.....	13	♦ Vřetenní kost, <i>radius</i>	42
2.1. Obecná anatomie.....	13	♦ Loketní kost, <i>ulna</i>	42
2.1.1. Epitely	13	♦ Kosti ruky, <i>ossa manus</i>	42
		3.4. Kosti dolní končetiny	43

♦ Pánevní kost, <i>os coxae</i>	43	♦ Šlachové pochvy, <i>vaginae tendinorum</i>	72
♦ Kostí volné dolní končetiny	45	♦ Tíhové včky, <i>bursae synoviales</i>	72
♦ Kostí bérce, <i>ossa cruris</i>	45	5.2. Patofyziologické stavy svalové tkáně	73
♦ Kostí nohy, <i>ossa pedis</i>	45	♦ Kontraktura.....	73
4. Spojení kostí	47	♦ Svalová křeč.....	73
♦ Pomocná zařízení kloubů.....	48	♦ Svalový revmatismus.....	73
♦ Cévní zásobení kloubů	48	♦ Fibromyalgie	73
♦ Inervace kloubů	48	♦ Myogelóza	76
♦ Uspořádání a druhy kloubů	48	♦ Myofasciální bolestivý syndrom.....	76
♦ Pohyby v kloubech	49	♦ Regenerace svalů	76
♦ Postavení kloubů	49	♦ Svalová dystrofie	76
♦ Kloubní vůle.....	50	♦ Poliomyelitida	76
4.1. Kloubní spojení kostí horní končetiny	50	♦ Atrofie svalu	76
4.1.1. Sternoklavikulární a akromioklavikulární kloub, <i>articulatio sternoclavicularis</i> <i>et acromioclavicularis</i>	50	♦ Hypertrofie svalu	77
4.1.2. Ramenní kloub, <i>articulatio humeri</i>	51	♦ Svalové spouštěcí body	77
4.1.3. Loketní kloub, <i>articulatio cubiti</i>	52	♦ Cervikální dystonie	77
4.1.4. Dolní radioulnární kloub, <i>articulatio</i> <i>radioulnaris distalis</i>	53	♦ Nitrosvalový hematoma	77
4.1.5. Ruční klouby, <i>articulationes manus</i>	53	♦ Svalová hmota a stáří	77
♦ Karpální vaz a karpální tunel.....	54	♦ Spasmus.....	78
4.1.6. Klouby prstů, <i>articulationes digitorum</i>	55	♦ Masáž a sval.....	78
4.2. Kloubní spojení kostí dolní končetiny.....	56	♦ Svaly a sport	78
4.2.1. Kloubní spojení pánve.....	56	5.3. Svaly jednotlivých tělních krajin.....	78
♦ Křížokýčelní kloub, <i>articulatio</i> <i>sacroiliaca</i>	56	5.3.1. Svaly hlavy, <i>musculi capitis</i>	78
♦ Stydká spona, <i>symphysis pubica</i>	56	♦ Svaly mimické, <i>musculi faciei</i>	78
♦ Vazivová spojení pánve.....	56	♦ Svaly žvýkáci, <i>musculi masticatorii</i>	82
4.2.2. Klouby volné dolní končetiny.....	59	♦ Fascie hlavy, <i>fasciae capitis</i>	83
♦ Kyčelní kloub, <i>articulatio coxae</i>	59	5.3.2. Svaly krku, <i>musculi colli</i>	83
♦ Kolenní kloub, <i>articulatio genus</i>	60	♦ <i>Musculus platysma</i>	83
♦ Tibiofibulární kloub, <i>articulatio</i> <i>tibiofibularis proximalis</i>	62	♦ <i>Musculus sternocleidomastoideus</i>	83
♦ Klouby nohy, <i>articulationes pedis</i>	62	♦ Svaly jazyky	85
5. Svalová soustava,		♦ <i>Musculi scaleni</i>	85
<i>systema musculorum</i>	65	♦ Prevertebrální svaly.....	85
5.1. Obecná charakteristika příčné pruhované		5.3.3. Svaly hrudníku, <i>musculi thoracis</i>	85
svalové tkáně kosterní	65	♦ Svaly na přední a boční straně hrudníku.....	85
♦ Části svalu	66	♦ Fascie hrudních svalů, <i>fasciae thoracis</i>	88
♦ Skladba svalu.....	66	5.3.4. Svaly břišní stěny, <i>musculi abdominis</i>	88
♦ Šlachy, <i>tendo</i>	66	♦ Čtyřhranný sval bederní, <i>musculus</i> <i>quadratus lumborum</i>	88
♦ Vnější tvar svalu.....	67	♦ Ventrální skupina břišních svalů	88
♦ Svalová mechanika	67	♦ Laterální skupina břišních svalů.....	89
♦ Funkce kosterních svalů	67	♦ Fascie břišní stěny, <i>fasciae abdominis</i>	90
♦ Svaly tonické a fazické	68	♦ Pochva přímých svalů břišních, <i>vagina</i> <i>musculorum rectorum</i>	90
♦ Svalový metabolismus.....	69	5.3.5. Tříselný kanál, <i>canalis inguinalis</i>	90
♦ Únava svalu	70	5.3.6. Bránice, <i>diaphragma</i>	90
♦ Svalové poškození vyvolané cvičením – opožděná svalová bolest.....	70	5.3.7. Svaly zádové, <i>musculi dorsi</i>	91
♦ Aerobní a anaerobní trénink.....	70	♦ Bolesti zad	91
♦ Inervace svalů	70	♦ Povrchové zádové svaly	93
♦ Cévní zásobení svalů.....	71	♦ Hluboké zádové svaly – svaly autochtonní	95
♦ Svalová povázka, <i>fascia</i>	72	♦ Svalové řetězce	103
		♦ Fascie zad, <i>fasciae dorsi</i>	103
		5.3.8. Svaly hráze, <i>musculi perinei</i>	105
		♦ Svaly pánevního dna ženy	105
		♦ Vlastní svaly hráze.....	106

5.4. Svaly horní končetiny, <i>musculi membri superioris</i>	107
5.4.1. Svaly ramene a lopatky, <i>musculi humeri et scapulae</i>	107
♦ Sval deltový, <i>musculus deltoideus</i>	107
♦ Sval nadhřebenový, <i>musculus supraspinatus</i>	109
♦ Sval podhřebenový, <i>musculus infraspinatus</i>	109
♦ Malý sval oblý, <i>musculus teres minor</i>	109
♦ Velký sval oblý, <i>musculus teres major</i>	109
♦ Podlopatkový sval, <i>musculus subscapularis</i>	109
5.4.2. Svaly paže, <i>musculi brachii</i>	111
♦ Svaly na ventrální straně.....	111
♦ Sval na dorzální straně.....	114
5.4.3. Svaly předloktí, <i>musculi antebrachii</i>	114
♦ Ventrální skupina svalů	114
♦ Dorzální skupina svalů	116
♦ Radiální skupina svalů.....	118
5.4.4. Svaly ruky, <i>musculi manus</i>	119
♦ Svaly palcového valu	119
♦ Svaly malíkové skupiny.....	121
♦ Střední dlaňový prostor	122
♦ Šlachové pochvy, <i>vaginae tendinum</i>	123
5.5. Svaly dolní končetiny	124
5.5.1. Svaly na přední straně kyčelního kloubu	124
♦ Velký bederní sval, <i>musculus psoas major</i>	124
♦ Kyčelní sval, <i>musculus iliacus</i>	124
5.5.2. Svaly na zadní straně kyčelního kloubu	126
♦ Velký hýžďový sval, <i>musculus gluteus maximus</i>	128
♦ Střední hýžďový sval, <i>musculus gluteus medius</i>	129
♦ Malý hýžďový sval, <i>musculus gluteus minimus</i>	129
♦ Napínač široké povázky, <i>musculus tensor fasciae latae</i>	129
5.5.3. Svaly pelvitrochanterické	130
♦ Hruškovitý sval, <i>musculus piriformis</i>	130
♦ Vnitřní ucpávač, <i>musculus obturatorius internus</i>	130
♦ Čtyřhranný sval stehenní, <i>musculus quadratus femoris</i>	131
5.5.4. Svaly stehna.....	131
♦ Svaly ventrální.....	131
♦ Svaly dorzální.....	133
♦ Skupina svalů na mediální straně stehna, <i>musculi adductores</i>	134
5.5.5. Svaly bérce, <i>musculi cruris</i>	135
♦ Ventrální skupina svalů bérce, <i>mm. extensores cruris</i>	136
♦ Svaly podél fibuly, <i>musculi peronei</i>	136
♦ Dorzální skupina svalů bérce.....	138
5.5.6. Svaly nohy, <i>musculi pedis</i>	141
♦ Dorzální skupina svalů nohy	141
♦ Plantární skupina – svaly chodidla	142
♦ Pochvy šlach, <i>vaginae tendinum</i>	145
♦ Osteofasciální prostory a fascie dolní končetiny	146
♦ Klenba nožní.....	146
♦ Podkožní tuková tkáň plosky nohy.....	148
5.6. Přehled svalů, které ovlivňují klouby končetin	148
♦ Pohyby lopatky	148
♦ Ramenní kloub	148
♦ Loketní kloub.....	148
♦ Předloktí	148
♦ Pohyby v zápěstí	148
♦ Pohyby palce ruky	149
♦ Pohyby prstů ruky	149
♦ Kyčelní kloub	149
♦ Kolenní kloub	149
♦ Horní kloub zanártní – hlezenní kloub..	149
♦ Dolní kloub zanártní.....	149
5.7. Stabilizace páteře.....	150
6. Cévní systém, <i>systema vasorum</i>	151
6.1. Základní anatomická charakteristika	151
6.2. Malý a velký krevní oběh.....	151
6.3. Tepny, <i>arteriae</i>	151
6.4. Žíly, <i>venae</i>	155
6.4.1. Systém žil horní duté žíly	155
♦ Hluboké žíly horní končetiny	155
♦ Povrchové žíly horní končetiny.....	155
6.4.2. Systém žil dolní duté žíly.....	157
♦ Hluboké žíly dolní končetiny.....	157
♦ Povrchové žíly dolní končetiny.....	157
6.4.3. Žilní odtok ze zádového svalstva.....	158
7. Nervový systém, <i>systema nervorum</i>	161
7.1. Hřbetní mícha, <i>medulla spinalis</i>	161
7.1.1. Hlavové nervy.....	163
7.1.2. Míšní nervy	163
♦ Dorzální větve míšních nervů	166
♦ Ventrální větve míšních nervů	167
♦ Ventrální větve hrudních míšních nervů.....	168
♦ Ventrální větve bederních nervů.....	169
♦ Ventrální větve sakrálních nervů	169
♦ Chronická bolest.....	170
7.2. Autonomní nervový systém	173
7.3. Headové zóny a reflexní terapie.....	177
7.3.1. Projekce Headových zón – projekce orgánů na míšní segmenty	179
7.3.2. Reflexní masáž.....	179
♦ Segmentová masáž	180
♦ Vazivová masáž.....	181

♦ Periostální masáž.....	181	♦ Hmatové polštářky, <i>toruli tactiles</i>	186
♦ Kožní reakce na reflexní masáž	181	♦ Linie štěpnosti.....	186
♦ Hyperalgiecké zóny.....	182	8.7. Barva kůže	186
♦ Masáž reflexních zón na noze.....	182	8.8. Kožní změny během života	186
		♦ Vrásky	187
8. Kůže, cutis, derma	183	8.9. Deriváty pokožky	187
♦ Anatomie kůže.....	183	8.9.1. Kožní žlázy	187
8.1. Pokožka, epidermis.....	183	♦ Mazové žlázy	187
8.2. Škára, corium, dermis.....	184	♦ Potní žlázy	187
8.3. Podkožní vazivo, tela subcutanea,		♦ Mléčná žláza.....	188
hypodermis	184	8.10. Bariérové vlastnosti kožního povrchu.....	188
8.4. Cévní zásobení kůže.....	185	8.11. Kožní prekancerózy a nádory	189
8.5. Inervace kůže.....	185	8.12. Kosmetická masáž	189
8.6. Kožní reliéf	185	Literatura	191
♦ Ohybové rýhy, <i>lineae flexionis</i>	185	Rejstřík	199
♦ Hmatové lišty, <i>cristae cutis</i>	185		