**01.01 Cvičení ve vodě**

**01.02 Chirurgický zánět**

**- projev obrany-reakce živé tkáně na její poškození. uvolňované látky z rozpadající se buňky se dotýkají neuronů a tak vzniká bolest. Projevy jsou:**

**a.lokální (Celsovy) - překrvení (ložisko je zarudlé-rubor,teplé-calor,),je přítomen otok(tumor),bolest(dolor),functio laesa(porucha funkce)**

**b. celkové**

**horečka,únava,nechutenství,tvorba protilátek**

**Serózní zánět**

**- reakce na zevní škodliviny,např viry,bakterie,plísně,mechanické,termické,aj.**

**katar,řídká sekrece (např rýma),popáleniny prvního stupně,opar rtů,**

**01.03 Svaly mimické,žvýkací**

**A.mimické**

**- z jedné strany se upínají úpony na kůži,z druhé pak na kost.**

**- sdělovací motorika (medvěd ji např nemá)**

**- jednotná inervace (nervus facialis - 7.hlavový nerv,tzn N 7,nejvíce poškozovaný nerv v těle)**

**Kruhové oční**

**- uzavírají oční štěrbinu,má část oční a víčkovou,upínají se ke kostem při vnitřním očním koutku.**

**Nosní**

**Ústní**

**- kruhový úst,**

**- bradový,**

**- tvářový - smrštěním dochází k sání,trubač ho používá naopak.**

**Klenba lebeční**

**- čelní sval - měkká pokrývka lební,tzv skalp**

**B.Žvýkací**

**Spánkový**

**křídlatý**

**Žvýkací**

**01.04 Diktátor**

**- vúdčí a nepřátelský typ**

**- vždy má pravdu a snaží se svou hlasitě prosadit**

**- agresivní,musí mít moc**

**- sklon opovrhovat druhými**

**- každá jeho věta začíná "já,mně,já sám,oslovení děvenko,apod"**

**- typické je pro ně: já jsem ok,ty nejsi ok**

**- lidé k nim ale přirozeně tíhnou**

**- rádi objevují,získáme si ho nasloucháním a vybízením k povídání.,myslí si chce mi naslouchat,je poslušný,jsme jeho masér si myslí,což je pokřivené ale prospěšné,bude nás chránit.**

**02.01 Masážní prostředky**

**1.Mýdla**

**Pro dostatečný skluz je třeba často namáčet,přebytek vody se rychle odpařuje a odebírá tělu hodně tepla.**

**Výhoda je pouze nízká cena**

**2.zásypy (pudry)**

**Používají se k částečné masáži,např. plosky,často s antimykotickou nebo dezinfekční přísadou**

**3.Emulze**

**Soustava dvou nemísitelných kapalin (obvykle mastný prostředek nějaký a voda),spojeny jsou emulgátorem, plus další přísady případně.**

**4.Gely**

**rosolovitá hmota tvořená voda,líh,škrob. Jsou vhodným nosičem účinných látek,snadne vstřebávání, ale pro masáž celého těla nevhodné.**

***5. Tukové masážní prostředky***

**Oleje přírodní**

**Oleje minerální - vazelína,parafínový olej**

**masti,krémy - mají obvykle účinné přísady na, např. Na snížení bolesti kloubů,svalu.**

**02.02.** **Omrzliny**

Lokální poškození tkáně vlivem chladu. Při větrném počasí i v teplot kolem nuly. Výstelka kapilár,vázne prokrvení,otoky,ledové krystaly,destrukce buněk, hlavně tzv. akra (citlivé koncové části těla jako tváře, nos,uši,konce prstů,apod.)

Ohrožené skupiny:

anorexie,dehydratace,nikotin,alkohol,duševní choroby,děti,staří lidé,malá pohyblivost,ischemická choroba dolních končetin,

Stupně

**1.stupeň**

Bílá,chladná,bez citu na dotek,bolest,po zahřátí ad integrum (bude to ok )

reziduum-přecitlivělost na chlad,jinak bez následků

**2.stupeň**

Fialové fleky,puchýře za 1-3 dny,následky nejisté

**3.stupeň**

ztvrdnutí,necitlivost,gangréna (druhotně změněná nekróza-odumřelá tkáň změněná)hrozba amputace.

**Obecně**

Nelze poznat ihned,je třeba obnovit oběh,nechat roztát krystaly:horké nápoje,sladké,ionty,teplo,vodní lázeň či obklady 35°C,pokud možno puchýře nepropichovat(příp na dvou místech),nedávat masti,nemasírovat,použít sterilní krytí,rozhodující faktor je čas.

**02.03 Kloub kyčelní,hýžďové svaly,svaly pánevní**

**Kloub kyčelní (kk)**

Pohyblivé spojení trupu s dolní končetinou.hlavice kloubu tvořená stehenní kostí je polokulovitá a zapadá do hluboké jamky kk (tzv. acetabula) na kostře pánve.

Kloubní pouzdro je velmi pevné - případné vykloubení je doprovázeno poškozením jamky nebo zlomeninou krčku stehenní kosti.

**Hýžďové svaly**

Patří do zadní skupiny svalů kyčelní.

**M. Glutaeus maximus**

- upíná se na křížové a kyčelní kosti jedním koncem, druhým pak na stehenní kosti.

Funkce- extensor DK,resp zanožení,stoj,chůze.

**M. Glutaeus medius**

- upíná se na kyčelní kost a velký chocholík stehenní kosti

Funkce - abdukce stehna,vnitřní a zevní rotace.

**M. Glutaeus minimus**

- pod medius je umístěn,má i stejné upínání, i Funkce (je jeho synergista)

**M. tensor fasciae latae**

- upíná se z kyčelní kosti na zevní kondyl kosti tibia.

Funkce - pomáhá při flexi a abdukce kyčelního kloubu.dále při vnitřní rotaci stehna,udržuje extensi kolena

**Svaly pánevní**

**Svaly pánevního dna**

Kyčelní svaly

Přední skupina

**M. iliopsoas**

- jde max protahovat,zkracuje se,táhne DK dopředu a mírně zevně.

Funkce - vykročení (na rovině)

skládá se z:

m. psoas major,

m. iliacus,

m. Psoas minor

**02.04. Temperamentové typologie**

Str.29 zápisky

**03.01 Tepelné kabiny a infrazářiče**

**Tepelné kabiny**

**- používají se pro zahřátí svalů před masáží**

**Infrazářiče**

**-**

**03.02 revmatické choroby**

**- onemocnění nejen pohybového aparátu- svaly,šlachy,vazy,klouby, ale i jiných orgánů (např srdce,ledviny,atd),cca 450 chorob,50% lidí má nějakou formu rch.**

**- imunitní systém přestane tolerovat vlastní tkáně a vytváří proti nim tzv autoprotilátky,imunitní buňky se hromadí v různých orgánech které mohou poškodit.**

**Obvyklé symptomy**

**- ranní ztuhlost,subfebrilie,únava,zduření kloubů,ochabnutí svalů,deformity kloubů DK a HK. Rozvoj příznaků je pozvolný,plíživý.**

**Osteoporóza**

**- řídnutí kostí,ztráta kostní tkáně,porucha mtb Ca i P,lze jen zmírnit.**

**- postihuje hodně ženy po menopauze**

**Bechterevova choroba**

**- chronické zánětlivé onemocnění,hl. Obratlů páteře,muži 18-30 let. Páteř postupně tuhne,kostnatí,cvičením se dá velmi zlepšit průběh.**

**- jsou i oční,plicní,srdeční formy**

**Revmatoidní artritida**

**- chronické zánětlivé onemocnění postihující hlavně klouby,hl ženy,vede až k invaliditě. Někdy i změny plíce,srdce,kůže,oči.**

**Lze jen zmírnit.**

**03.03 kostra ruky,svaly ruky a předloktí**

**- tvoří velké množství drobnějších kostí**

**Články prstů - záprstní kosti,5 - zápěstní kosti,8 ve dvou řadách (člunková kost se nejvíce láme)**

**Klouby ruky**

**Desítky kloubů mezi desítkami kostí,rozmanité pohyby - jeden z nejdokonalejších orgánů celé lidské epochy. Opozice palce je unikátní funkce.**

**- viz prednasky str 27 doplnit**

**Svaly ruky**

**- pod kůži dlaně jsou svaly,cévy a nervy chráněny pomocí**

**blány palmární apolenióza. blána má často tzv nemoc Dupuitrenova kontraktura - pruhy se začínají zkracovat,až vznikají drápovité prsty,které nelze narovnat.**

**a. Krátké svaly palce**

**- svaly tenaru pohybují palcem,jsou obratnostní,masírují se jako balík,**

**b. Krátké svaly malíku**

**- má svaly stejné jako palec,tzv hypotenarové svalstvo**

**c . hluboké dlaňové svaly**

**- pohyby prstů**

**Svaly předloktí**

**- cca 37 svalů,dlouhé na silové činnosti,krátké jsou obratnostní**

**a. Svaly ventrální**

**- dlouhé flexory ruky a prstů,pronátor**

**b. Palcové (laterární nebo i radikální)**

**- většinou extensory,masírují se jako celek**

**c. dorzální**

**- extenze prstů a ruky**

**03.04 vztah eustresu a distresu**

**Distres**

**- negativní,spaluje pohodu**

**Eustres**

**- pozitivní,energie nám vrací,např stavíme dům,děláme školu**

**Pěstovat pozitivní byliny eustresu a nedat tím šanci distresu.**

**04.01 subakvální masáž**

**- teplota vody 35-36 st, každý má novou vodu,tryska je od těla 10-15 cm,úhel je 60,klouby 90,achillova šlacha a deltový sval 45,proud vody jde vždy k vaně,**

**04.02 základy kardiopulmonální resiscutace (KPR)**

**1. Kontrola stavu - vědomí,dech,srdce**

**2. 155,112 pro cizince,sehnat pomocníky i za cenu mírné prodlevy. Bezpečnost zachránce je prioritou**

**3. Uvolnění dýchacích cest záklonem hlavy. Vyčistit dutinu ústní**

**Pokud se nerozdýchá sám,začít masáž srdce,(u žen v polovině hrudníku,u mužů spojnice mezi bradavkami) na prostředek hrudní kosti, 100 stlačení/minutu, 5 minut po kolapsu masírovat srdce,můžeme přidat 1-2 dechy během té minuty. Během masáže srdce dodávám do mozku krev,EKG křivka je normální,jak přestanu masírovat srdce jde křivka pryč.**

**KPR jeden zachránce**

**- 30 kompresí a 2 vdechy,hlavně u tonutí,dušení,apod**

**KPR malé děti**

**- vdechujeme jen obsah svých úst (riziko pneumothoraxu),hloubka 2-2.5 cm,mám ho v dlaních a masírujeme palci.**

**Kdy končíme s KPR?**

**-dokud postižený nezačne sám dýchat, a neobnoví se činnost srdce,do příjezdu záchranky**

**Vypuzení cizího tělesa z dýchacích cest**

**a. u dospělých úder mezi lopatky,i v leže na břiše**

**a. Heimlichuv manévr - ne pro těhotné,obézní,malé děti. Riziko je zvracení,zlomená žebra,poranění vnitřních orgánů.**

**04.03 typy spojů na páteři**

**a. meziobratlové klouby**

**- funkčně podobné jak ostatní klouby. Jsou to biklouby (dvojklouby,pravá a levá část,pohne-li se nebo zablokuje jedna část,stane se to samé i pro druhou část ).blokace jednoho kloubu není velký problém,dva a více už ano.**

**- Vykonávají sumační pohyb - součet malých pohybů mezi jednotlivými obratli**

**b. destičky (plotenky,resp discus inter verte bralis)**

**- odolná a pevná chrupavka plnící funkci tlumiče. Nejvíce jsou zatížené v bederní části,jsou tam také největší. Zatížení prudce roste při záklonu a předklonu,hlavně na okraji chrupavky.**

**- poškození kostěné struktury páteře může vést i k jejímu roztržení nebo vyhřeznutí,častější bývají ale poškození při nevýhodném zatížení již poškozených destiček,např zvedání břemen. Uvolněná chrupavka nebo její část stlačuje míchu nebo míšní kořeny,kromě typické vystřelující bolesti dochází k poruchám hybnosti a cítění,hl na dolních končetinách.**

**c. vazy**

**- spojují všechny výběžky vzájemně. Bechterevova nemoc je ztráta pružnosti vazů.**

**Pohyblivost páteře**

**- ???**

**04.04 zásady osobní hygieny práci maséra**

**- péče o tělesnou čistotu**

**- mytí rukou vhodným prostředkem po wc wc ,manipulaci s odpady,úklidu, před zahájením práce,apod**

**- nosit osobní ochranné prostředky,udržovat je v čistotě.neopouštět v nich provozovnu**

**- zdržet se nehygienického chování na pracovišti,jako např jídlo,kouření,úprava vlasů,apod**

**- nehty,ruce bez ozdobných předmětů**

**- odděleny pracovní a občanský oděv**

**05.01 vířivá lázeň - druhy**

**- celková nebožtík částečná - po lokty,resp do poloviny lýtka**

**- 36-38 st voda která se čeří vodní turbínou, bez přísad,20 min,pak zábal 15-20 min**

**- zvyšuje místní prokrvení,celkový i místní mtb,aktivuje kožní receptory**

**05.02 náhlé příhody břišní**

**- skupina akutních onemocnění jednoho nebo více orgánů dutiny břišní,vznikají většinou náhlé,bez léčby vznikají velké komplikace až úmrtí. obvykle jsou způsobeny zánětem,mohou být ale i akutní,ileozní,při poruchách krevního zásobení nebo úrazové.**

**Příznaky:**

**obvykle bolesti břicha,zástava střevní pasáže,zvracení,bledost,apatie,zácpa/průjem,atd.**

**- akutní apendicitida (slepák)**

**- akutní cholecystitida (žlučník)**

**- akutní pankreatitida (slinivka)**

**- akutní peritonitida (pobřišnice)**

**- ileus (zauzlení střev )**

**- atd**

**Co dělat**

**- k lékaři zajet,většinou PL,nejlépe chirurg,v těžkých případech volat 155,nedávat léky a tekutiny,dat do stabilizované polohy je-li v bezvědomí /flexe kolen/,,pozor na zvracení,krvácení,průjmy. stálá kontrola základních funkcí,charakter zvratků,stolice**

**05.03 kostra a klouby HK,střední poloha kloubů HK**

**- HK je k trupu připojena závěsem který tvoří prstenec lopatka (scapula),klíční kost (clavicula) a hrudní kost. tímto je velmi pohyblivá - má hlavně úchopové funkce.**

**klíční kost**

**- která spojuje HK s tělem, její klíček je připojen krátkými vazy na hrudní kost na ploše 1 cm, zevní konec je připojen k výběžku lopatky.**

**lopatka**

**- plochá kost, která je kromě spojení s klíční kostí připojena k trupu pouze svaly jdoucími od lopatky k žebrům a k páteři. do mělké jamky na její boční straně do ní zapadá hlavice pažní kosti a vytváří se tak základ ramenního kloubu.**

**pažní kost**

**- dlouhá rourovitá kost,mající na obou koncích kloubní hlavice.**

**- zúžené místo,tzv chirurgický krček se snadno láme. střední část je silná,moc se neláme,spodní vnitřní okraj má hmatatelný výběžek,za nímž leží přímo v podkoží loketní nerv,tzv brňavka.**

**ramenní kloub**

**- nejpohyblivější a zároveň nejvolnější kloub v těle.hlavice pažní kosti je větší jak jamka..nejvíce vykloubený kloub v těle. stabilitu zajišťují svaly ramenní,hlavně deltový.**

**loketní kloub**

**- pažní,vřetenní (radius)a loketní (ulna) kost.**

**- pouzdro kloubu je zesílené významně bočními vazy.**

**Střední poloha kloubu HK**

**- poloha,při které je kloubní pouzdro nejvíce uvolněno.**

**05.04 byrokrat**

**- vyžaduje vše dle předpisů,**

**- při vstupu má výraz že ví proč to nepůjde,proč je to špatné,příp takových věcí jsem už viděl a všechno bylo k ničemu,apod**

**- diví se sám sobě že tam je a je z toho znechucen**

**- absolutní zákaz všech novinek i všeho populárního - vše je totiž špatné**

**- lež je povolena ve smyslu pomoci můžeš,ublížit nesmíš**

**- získáme ho opakováním info že o něj máme zájem,tuto neškodnou pravdu vnímá pokřiveně => jenom o mně,o nikoho jiného**

**- jediné plus je to,že se snadno pozná**

**6.01 indikace klasických masáží**

**- rekonvalescence po těžkých chorobách,úrazech a operacích - rychlejší hojení ran ,vstřebávání výronů**

**- chronické onemocnění dýchacího s.,hlavně s následným tuhnutím hrudníku a pomocných dýchacích svalů.**

**- chronické revmatické onemocnění (artritidy,artrózy,svalový revmatismus)**

**- zácpa - hlavně atonický**

**- choroby krevního oběhu a cév,i po infarktu,ale méně náročné hmaty,zpočátku jen DK 5 min**

**- uvolnění ke spodině lebeční lpící jizvy (pooperační i popáleniny)**

**- při hemiplegii a paraplegii jako lehký stimul před pasivním cvičením**

**- hlavně u chorob pohybového aparátu**

**- fyzické vyčerpání a svalová únava**

**6.02 krvácení**

**- stav kdy se cirkulující krev dostane mimo oběh**

**- 5 litrů krve máme,důležitý je i objem,lze nahradit jinou tekutinou nouzově. zevní vs vnitřní krvácení**

**a. arteriální**

**- jasně červená barva,z rány pod tlakem vystřikuje nebo volně vytéká,vždy je vidět jak pulsuje**

**a. žilní**

**- tmavě červená krev,z rány volně vytéká,vyjímečně stříká,nikdy nepulsuje**

**c. kapilární**

**- jasně červená,nižší intenzita krvácení**

**d. smíšené**

**- nejčastější - společný průběh žil a tepen**

**zastavení krvácení**

**a. přímý tlak**

**- přiložit obvaz/y na ránu a stlačit manuálně. při velkém krvácení rovnou stlačit krvácející cévy přímo v ráně prstem nebo tamponem**

**- tlakové body jsou i v tříslech,mezi bicepsem a svalem pod ním**

**- znehybnit a zvednout poraněnou část těla nad úroveň srdce**

**- oděrky studeným obkladem**

**b. nepřímý tlak**

**- stlačení tepny v tlakovém bodě,tj proti kosti - dočasné řešení než připravíme další řešení,nebo tam kde nelze jinak**

**tlakové body**

**- Spánková tepna,stehenní,zápěstí,za vnitřním nebo zevním kotníkem,krkavice,pažní,loketní jamka,podkolenní jamka,lícní tepna**

**zaškrcení končetiny**

**- nad ránu na nepoškozenou tkáň,pozor na ischemické poškození tkáně (nedokrevnost),pamatovat si čas zahájení škrcení**

**- u amputaci rozhodně ano,obecně nelze-li jinak**

**krvácení z nosu**

**- nechat vytéct v předklonu.můžeme použít tlakové body,studený obklad na zátylek,nasoukat fášek do nosu**

**resume:**

**na většinu ran kompresní obvaz,škrtidlo výběrově**

**6.03 stavba kosterního svalu,typy svalových vláken,svalové úpony**

**kosterní sval (musculus)**

**se skládá ze:**

**- svalových vláken**

**- vaziva**

**- cév**

**- nervů**

**- šlach (ke kostře se svaly upínají pomocí šlach - provazce velmi tuhého vaziva)**

**Svalová vlákna**

**- jsou odpovědná za smrštění,zkrácení svalu,tedy pohybů**

**- jsou to válce,které mají uvnitř další tenká vlákna,tzv myofibrily,které jsou složená ze dvou typů bílkovin - aktin,myozin.**

**míšní nebo hlavové nervy vysílají ke svalu impulz,a oba typy vláken se zasouvají do sebe => svalová vlákna se zkrátí,tím i celý sval a tahem za šlachu upínající se ke kosti dojde k pohybu úseků kostry,jež daný kloub spojuje. až skončí nervový impulz,stah svalu se ukončí a sval se svou pružností prodlouží na původní délku.**

**Typy svalových vláken**

**- hladká,příčně pruhovaná,**

**svalové úpony**

**- ?????**

**6.04 platná legislativa ve vztahu k právům a povinnostem osob...**

**zákon o ochraně veřejného zdraví č.258/2000 sb.**

**- upravuje práva a povinnosti fyzických a právnických osob v oblasti veřejného zdraví**

**- definuje soustavu orgánů ochrany veřejného zdraví,působnost,pravomoc**

**vyhláška 440/2000**

**- prevence vzniku a šíření infekčních onemocnění**

**- hygienické podmínky provozu zdravotnických zařízení a ústavů sociální péče**

**vyhláška 490**

**- upravuje rozsah znalostí a další podmínky získání odborné způsobilosti v některých oborech veřejného zdraví**

**- rozsah znalostí nutných k ochraně veřejného zdraví při výkonu činností epidemiologicky závažných**

**vyhláška 107/2001**

**- hygienické požadavky na stravovací služby**

**- zásady osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných**

**07.01 indikace vodoléčebných procedur**

**- choroby pohybového systému (např )**

**- dýchací cesty,např zánět průdušek,dýchacích cest**

**- oběhový systém**

**- trávicí ústrojí**

**- metabolické**

**- urologické**

**- nervové**

**- gynekologické**

**07.02 artróza a artropatie**

**Artróza**

**- degenerativní změna chrupavky,kdy se v ní postupně objevují drobné štěrbinky,které se postupně zvětšují až ke kosti,dochází k uvolňování úlomků chrupavky do dutiny kloubní - dopad na okolní tkáně,hl vazy**

**Příčiny vzniku**

**a. Přetížení**

**b. Nitrokloubní zlomeniny**

**c. aseptické nekrózy - např alkoholik,kortikoidy**

**Terapie**

**- chondroprotektiva,životní styl,rehabilitace**

**Artropatie**

**- destrukce kloubů a vaziva,komplikující jiné onemocnění - doprovodný jev např psoriaza,diabetes,hemofilie**

**07.03 hluboké a povrchové zádové**

**svaly,hmatné útvary krajiny zad**

**- 4 vrstvy svalů,dosažitelná pouze povrchová,ta se masíruje**

**a. povrchové**

**m. trapezius**

**- začíná na týlní kosti,fixuje se na nadpažek (výběžek lopatky) a po celé délce páteře.**

***Funkce***

**- fixace lopatky a její přitažení k páteři (horní část ji zdvihá,dolní táhne dolů a střední přitahuje k páteři),extenze hlavy,vypnutí hrudníku**

**m. latissimus dorsi (široký sval zádový)**

**- jde páteře,křížové kosti a hrany kosti kyčelní, šlachou pak na vnitřní stěnu paže**

**Funkce**

**- addukce HK, naklání trup**

**b. hluboké (m. erector trunci,nově m. dorsi proprii)**

**- soubor svalů 4. hluboké vrstvy zádové.**

**- jsou připojeny v celém rozsahu na páteř od kosti křížové až po lebku**

**Funkce**

**- vzpřimovače trupu**

**šíjové**

**- masírují se jako blok,**

**Funkce**

**- udržují vzpřímenou polohu hlavy**

**07.04 dezinfekce - metody,roztoky,zásady,kontrola účinnosti**

**způsoby dezinfekce:**

**A. fyzikální**

**- var cca 30/20min (běžné atmosférické podmínky/přetlakové nádoby)**

**- speciální přístroje - teplota vyšší 90°C ,ultrafialové záření, filtrace,žíhání,spalování**

**B. mechanická**

**- pomocí dezinfekčních přípravků a jejich roztoků**

**C. Fyzikálně-chemická**

**A. paroformaldehydová komora**

**- výrobky na bázi textil,umělá hmota,vlna,kůže,kožešiny,teplota 45-75 °C.**

**B. Prací,mycí a čisticí stroje**

**- do 60°C s použitím chemických přísad**

**Roztoky**

**- sloučeniny chloru,jódu,aldehydy,alkoholy,kombinované přípravky**

**Zásady chemické dezinfekce**

**- dezinfekční přípravky se považují za 100%, z toho vychází jejich ředění (pozor na koncentraci,ani ne málo,ani moc)**

**- ředíme je studenou vodou,aby se neodpařovali do ovzduší**

**- nejpozději po 24 hod připravit nový roztok**

**- respektovat návod na použití i oblast použití**

**- průběžně střídat různé dezinfekční přípravky**

**- předměty kontaminované biologickými materiály se dezinfikují přípravkem s viricidním účinkem**

**Kontrola dezinfekce**

**A. chemické metody**

**- zjištění počtu aktivních látek v dezinfekčních roztocích**

**B . mikrobiologické metody**

**- stěry,otisky,oplachy zjistíme účinnost dezinfekčního roztoku**

**08.01 skotské střiky**

**- radikální procedura,střídání teplé (30 sec, 38-42 °C ) a studené vody (5-10 sec,16-18°C), cca ze 3 metrů, tlak 2-3 atmosféry, končí se vždy studenou vodou.**

**- stimulace srdce,mtb**

**- DK,HK,trup ze zadu,**

**Indikace**

**- vegetativní a hormonální funkční poruchy, pro zvýšení odolnosti psychické i fyzické**

**08.02 poranění hrudníku**

**-**

**08.03 kostra a klouby DK,střední polohy kloubů**

**- kost pánevní,stehenní,čéška,holenní,lýtková,zánártní,nárt,prsty**

**Klouby kyčelní,kolenní,hlezení**

**08.04 dezinfekce,metody**

**-**

**09.01 kontraindikace klasických masáží**

**- 2-3 hod po jídle minimálně**

**- krk vpředu,třísla,pohlavní orgány,podpaží,prsa žen,bradavky mužů**

**- neprovádí se bez lékařského předpisu (mimo soukromého sektoru)**

**- velká únava,vyčerpanost**

**- v místě čerstvého poranění a porušení celistvosti kůže**

**- na kůži kde je hnisavý nebo plísňový zánět,např akné,mykóza**

**- varexy,bércové vředy**

**- zánět žil**

**- některé choroby krve,např anémie (špatná krvetvorba), špatná srážlivost krve**

**- pokročilá ateroskleróza,Osteoporóza**

**- choroby dutiny břišní,např průjmy,zejména s krvácením do stolice,naplněný tráčník tuhou stolicí**

**- plný močový měchýř**

**- onemocnění žlučníku,močových cest,**

**- nádorové onemocnění močových**

**- břicho v graviditě,2 měsíce po porodu, při menstruaci**

**09.02 popáleniny**

**-**

**09.03 svaly paže,pohyby loketního kloubu**

**a. přední skupina (ventrální)**

**m. biceps brachii (2-hlavý pažní)**

**- má 2 hlavy, dlouhá hlava začíná dlouhou šlachou na lopatce nad kloubní jamkou šlacha probíhá dutinou ramenního kloubu a klade se do žlábku mezi hrbolky pažní kosti, o něco dále přechází v masité bříško. Krátká hlava odstupuje od hákovitého výběžku. upíná se na vřetenní kost**

**Funkce**

**- významný pronátor,nejen flexor loketního kloubu, dlouhá hlava abdukce v Ramenní kloubu, krátká hlava addukce a působí na ventrální flexi**

**m. coracobrachialis (hákový)**

**- malý sval,proto špatně držíme předměty v ruce předpažené při 90°C. začíná na hákovitém výběžku horního okraje lopatky a jejíupíná se na pažní kost**

**Funkce**

**- adduktor HK**

**m. brachialis (hluboký pažní)**

**- mohutný oploštělý skrytý bicepsem,vpředu je hmatný jen v dolní čtvrtině paže.**

**Začíná na přední ploše pažní kosti,upíná se na loketní kosti.**

**Funkce**

**- čistá flexe v loketním kloubu (při supinaci i pronaci)**

**b. Zadní skupina (dorzální)**

**m. triceps brachii (3-hlavý pažní)**

**má 3 hlavy:**

**caput longum - začíná šlachou na lopatce pod jamkou ramenního kloubu**

**Caput laterale - odstupuje od zadní plochy pažní kosti**

**Caput mediale - jde od zadní plochy pažní kosti**

**Všechny tři hlavy se spojují v rozsáhlé úponové šlaše, která se upíná na olecranon,je hmatná jako vkleslé pole nad olecranem**

**Funkce**

**- extenze v loketním kloubu, dlouhá hlava navíc addukuje a extenduje v ramenním kloubu**

**m. anconeus**

**- začíná od zevního epikondylu humeru a upíná na proximální část dorzální hrany ulny**

**Funkce**

**- pomáhá při extensi v loketním kloubu**

**Pohyby loketního kloubu**

**- dány tvarem kloubních konců: flexe,extenze,pronace,supinace**

**09.04 základní odlišnosti jednotlivců dle temperamentu**

**-**

**10.01 využití tapingu**

**-**

**10.02 vrozené vykloubení kyčelní**

**-**

**10.03 kostra nohy,klenba,svaly**

**- kosti zánártní (7 tarsi,např patní,hlezenní,člunková,klínové,krychlové),nártní (metatarsi 5), články prstů (palec 2, ostatní 3)**

**Klenba**

**- chrání měkké části chodidla a podmiňuje pružnost nohy. podélná a příčná**

**Svaly nohy**

**a. Svaly palce**

**m. abductor hallucis**

**- začíná na**

**m. adductor hallucis**

**-**

**m. flexor hallucis brevis**

**-**

**b. Svaly malíku**

**m. abductor digiti minimi**

**-**

**m. flexor digiti minimi brevis**

**-**

**c. Svaly střední skupiny**

**m. flexor digitorum brevis**

**-**

**m. quadratus plantae**

**-**

**d. ostatní**

**mm. interossei pedis**

**mm. lumbricales**

**10.04 kontrolní činnost orgánu ochrany veřejného zdraví,práva a povinnosti**

**-**

**11.01 přísadové lázně**

**-**

**11.02 poranění končetin**

**-**

**11.03 stavba obratle,zakřivení páteře,pohyblivost páteře**

**Stavba obratle**

**- skládá se z těla (nosná část),oblouku (ochrana míchy),výběžků (úpony svalů a vazů)**

**- krční,hrudní,bederní,křížové,kostrční**

**zakřivení páteře**

**- krční lordóza,hrudní kyfóza,bederní lordóza,křížová kyfóza.**

**Pohyblivost páteře**

**- sčítání jednotlivých pohybů meziobratlových kloubů,vliv mají i plotenky a vazy (Bechterevova nemoc)**

**- flexe a extenze v rovině sagitální,lateroflexe v rovině frontální,rotace v ose vertikální.**

**11.04 sterilizace,příprava,způsoby,kontrola účinnosti**

**-**

**12.01 zásady klasické masáže**

**-**

**12.02 pohmoždění**

**-**

**12.03 zádové svaly,tonické a fyzické svaly**

**a. tonické (posturální)**

**- obsahují více červených (pomalých) vláken. Zabezpečující vzpřímené držení těla, tendence ke zkracování,musí se protahovat**

**b. fázické**

**- obsahují více bílých (rychlých) vláken,převážně zajišťují fyzickou činnost,rychle se unaví,musí se posilovat.**

**12.04 základní modely některých konfliktů a jejich řešení**

**- nedorozumění**

**- spoutání (kruh pomsty), ustavičně si oplácí**

**- vzdor - podřízený plni hloupě i stupidní úkoly,ať se v tom šéf vykoupe**

**- vydírání - vyrazit s ním dveře**

**13.01 zábaly**

**-**

**13.02 vrozené vady nohy**

**-**

**13.03 řízení volní hybnosti**

**-**

**13.04 přednosti nonverbální komunikace ve zdravotnickém prostředí**

**-**

**14.01 účinky klasických masáží**

**A.mechanický**

**- podporuje se rychlejší návrat okysličené krve zpět k srdci => rychlejší přísun nových živin do těla, rychlejší přísunregenerace**

**B.biochemický**

**- nepřímo prokrvení (zčervenání) kůže. Acetylcholin a histamin způsobují roztažení povrchových vlásečnic,zvýšený přísun krve způsobený masáží do těchto vlásečnic pak působí zčervenání**

**C.Reflexní**

**- přes receptory jde info do mozku**

**A. Místní účinky**

**- odstranění povrchové vrstvy kůže,zvýšená sekrece str 14 kniha**

**B. Vzdálené účinky**

**C. Celkové účinky**

**14.02 poleptání**

**- je tu určitá podobnost s popáleninami**

**kyseliny - opláchnout vodou (cca teplota těla) sterilní krytí, netřít a nemasírovat,oči se vyplachují zevnitř ven.**

**L ouhy**

**- hluboká rána rozbředlá,zeleno žluté cáry**

**- ocet,citrónová šťáva apod,ředění s vodou**

**- při polknutí je bolest na hrudi,ihned (do 1 min) vypít 0.5 l vody,zvracení nevyvolávat**

**14.03 kloub kolenní,svaly stehna**

**kloub kolenní**

**- největší a nejsložitější kloub v těle,tvoří ho kost stehenní,holenní,patella. Nerovné styčných ploch obou kosti vyrovnávají 2 chrupavčité menisky (mediální a laterární) - lamely složené na obvodu z hustého vaziva,které přechází ve vazivovou chrupavku.**

**Svaly stehna**

**A. přední strana (extenze bérce)**

**m. quadriceps femoris**

**- vykopávání**

**m. rectus femoris**

**-**

**Krejčovský sval**

**- šikmý řemen jdoucí po stehnu**

**B. zadní strana (flexe bérce)**

**- m. biceps femoris,semi svaly**

**C. vnitřní strana (abdukce)**

**-**

**14.04 základní pojmy v ochraně veřejného zdraví**

**-**

**15.01sauna, kontraindikace**

**- srdce,záněty,**

**15.02 poranění hlavy**

**- pád,náraz.,úder,**

**- bolest,krvácení z úst,nosu,nevolnost,zvracení,bledost,nepravidelné dýchání,zmatenost,bezvědomí,ztráta paměti na úraz**

**Otřes mozku**

**- krátké bezvědomí,amnézie (neví co bylo),pocit na zvracení nebo zvracení,Anisokorie**

**- různě velké zornice**

**Opatření**

**- sledovat vědomí,dýchání, zornice,obvaz případně.**

**- Při bezvědomí uvolnit volné dýchací cesty,stabilizovaná poloha**

**- při zástavě na záda a zahájit KPR**

**15.03 stavba stěny hrudníku,dýchací svaly**

**Stavba stěny hrudníku**

**hrudní kost**

**- plochá deskovitá kost,vybýhající v krátký mečovitý výběžek. K jejímu hornímu okraji se připojuje klíční kost a některé svaly krční**

**Žebra**

**- 12 párů žeber,jejich pružnost s věkem rapidně klesá**

**- dlouhé komplikované kosti zahnuté,připojené drobnými klouby k hrudním obratlům. Přední konce žeber se k hrudní kosti připojují buď přímo nebo přes chrupavky. Poselední dva páry žeber zůstávají volné a jsou zasunuty mezi začátky břišních svalů**

**Dýchací svaly**

**mezižeberní svaly**

**- spolu s se svaly prsními a svaly břišní stěny zajišťují pohyb hrudní stěny**

**- tahem svalů se hrudník rozpíná,je to základ vdechu. Do původní polohy se vrací samotnou hmotností a pružností hrudní stěny - výdech.**

**- jeli hrudní stěna vážně poškozena,váznou obvykle oba typy pohybů a bolestivé povrchní dýchání je zajištěno pouze svaly břišní stěny, popřípadě s účastí bránice.**

**Bránice**

**- plochý sval upínající se na žebra a páteř**

**- odděluje dutinu břišní od hrudní a jako píst pohybující se mezi oběma dutinami má hlavní podíl na ventilaci plic,hlavně vdechu**

**Další svaly**

**- uplatnění hlavně při intenzivním nádechu nebo výdechu**

**pohrudnice**

**- naléhá na vnitřní plochu hrudní stěny**

**15.04 sociabil**

**-**

**16.01 masážní přístroje**

**- redor**

**- vibrační přístroj**

**- masážní křesla**

**- elektrické**

**- parní z roku 1895**

**- vakupress, pneuven,lymfoven**

**16.02 podvrtnutí**

**- kost se v kloubu odvrátí a vrátí zpět do původní polohy,může dojít k poškození kloubního pouzdra, někdy horší následky jak vykloubení**

**- otok,krevní výron vzniká z poraněných vazů**

**- znehybnit, klid,studené obklady,lékař případně**

**16.03 loketní kloub,svaly předloktí a ruky**

**loketní kloub**

**- humerus,ulna (loketní kost), radius (vřetenní)**

**- flexe,extenze,pronace,supinace,**

**- Collesova zlomenina vřetenní kosti je nejčastější (šikmá,při pádu na vřetenní kost)**

**Svaly předloktí**

**a. Dlouhé flexory ruky a prstů**

**- ventrální strana**

**b. Svaly ovládající palec**

**- laterární nebo radiální strana**

**- většinou Extensory,masírují se většinou jako celek**

**c. Extensory prstů a ruky**

**- dorzální strana**

**Pozn**

**- dlouhé svaly pro silové činnosti,krátké pro obratnostní**

**Svaly ruky**

**a. Krátké svaly palce (tenaru)**

**- masírují se jako balík**

**b. Krátké svaly malíku**

**- má svaly stejné jako palec, nemá oponenc**

**c. Hluboké svaly dlaně**

**- pohyb prstů**

**16.04 zásady provozní hygieny maséra**

**- udržovat takový stav,aby nedošlo k ohrožení zdraví osob a úrovně poskytovaných služeb**

**- provádět průběžně dezinfekci,dezinsekci,deratizaci,**

**- prostředky na hrubý úklid se označí,používají a ukládají odděleně od pomůcek na čištění pracovních ploch a zařízení**

**- likvidovat odpad správně**

**- nemít tam předměty jež nesouvisí s výkonem povolání**

**- zamezit vstupu osob neoprávněných**

**- zákaz kouření**

**- čisté prádlo ukládat odděleně od špinavého**

**- použité prádlo ukládat ve vyčleněném větratelném prostoru,stavebně odděleného od prostoru,kde se pečuje o zákazníka,ve vhodných nepropustných obalech**

**- úklid min 1/denně na vlhko**

**- používat čisté prádlo**

**- při kontaminaci zaměstnance nebo spotřebitele biologickým materiálem (zejména krvi),provést dezinfekci prostředkem s viricidním účinkem**

**- použité prostředky musí být po každém spotřebiteli očištěné vhodným způsobem**

**- nástroje.jimiž lze porušit integritu kůže,např jehly,skalpely,pinzety,musí být sterilní**

**- vany,umyvadla,mísy apod musí být čisté a dezinfikované**

**- odpad kontaminovaný biologickým materiálem a ostré předměty musí být na místě vzniku ukládány odděleně**

**17.01 hmaty klasické masáže a účinky**

**-**

**17.02 zlomeniny**

**-**

**17.03 ramenní kloub,svaly pažního pletence**

**Ramenní kloub**

**- spojení pažní kost a pletence HK,resp lopatky**

**Svaly pažního pletence**

**-**

**17.04 proces šíření nákaz v populaci a možnosti prevence**

**-**

**18.01 peloidy**

**-**

**18.02 deformity končetin**

**-**

**18.03 stavba a funkce mozečku**

**-**

**18.04 provozní řád**

**-**

**19.01 druhy masáží**

**-**

**19.02 rány**

**-**

**19.03 svaly břišní stěny,bránice**

**-**

**19.04 vztah vůle a motivace**

**-**

**20.01 kontraindikace vodoléčebných procedur**

**-**

**20.02 otravy**

**-**

**20.03 stavba míšního nervu,inervace svalů**

**- míšní nervy (spinální)**

**31 párů periferních nervů přivádějící signál z míchy do svalů (motorické nervy) - předními kořeny, a dodvádějí signál z receptorů (senzorické nervy) - zadními kořeny. Přední a zadní míšní kořeny se spojují těsně před vstupem do meziobratlových otvorů,kterými vystupují z páteře.**

**20.04 mechanická očista,dezinfekce,dezinsekce,deratizace,sterilizace**

**Mechanická očista**

**- soubor postupů,které odstraňují nečistoty a snižují počet mikroorganismů**

**- čisticí prostředky s/bez dezinfekčního účinku se aplikují ručně, strojně, takovými pistolemi, ultrazvukovymi přístroji,apod**

**- úklidové pomůcky se po použití očistí a dezinfikují**

**- pokožka se čistí teplou vodou,mýdlem a osuší se,ošetří ochranným krémem**

**Dezinfekce**

**- soubor opatření zneškodňující mikroorganismy pomocí fyzikálních,chemickými nebo kombinovanými postupy, za účelem přerušení cesty nákazy od zdroje ke vnímavému jedinci**

**Způsoby dezinfekce**

**- fyzikální**

**- chemické**

**Dezinsekce**

**-**

**Deratizace**

**-**

**Sterilizace**

**- vyšší forma dezinfekce,dochází k usmrcení všech živých mikroorganismů,tedy virů, bakterií (patogenní,nepatogenní,bakteriální spóry)**

**21.01 masérské pomůcky**

**-**

**21.02 vykloubení**

**-**

**21.03 svaly hrudní stěny,vdechové a výdechové**

**-**

**21.04 povinnosti fyzických osob vykonávající činnosti epidemiologicky závažné**

**- zdravotní prohlídky, vyšetření**

**- informovat svého lékaře o své činnosti**

**- mít u sebe zdravotní průkaz**

**- respektovat hygienické a další právní požadavky při výkonu své činnosti**

**- jít na zdravotní prohlídku v těchto případech:**

**- je-li podezření z infekce,nákazy, průjmové,horečnaté,hnisavé onemocnění**

**22.01 rozdíly mezi uhličitou lázní a plynovou uhličitou koupelí**

**-**

**22.02 onemocnění páteře**

**-**

**22.03 mozkový kmen a jeho funkce**

**mozkový kmen**

**- část mozku, navazuje na míchu končící cca v C1,je cca 10 cm dlouhý a skládá se z:**

**Prodloužená mícha**

**Střední mozek**

**Most**

**Funkce mozkového kmenu**

**- zprostředkuje komunikaci mezi míchou a mozkem**

**- kontrola základního instinktivního chování (dýchání,tlak krve,polykání,zvracení,vyměšování)**

**- řídí nepodmíněné reflexy**

**- je v pohotovosti v situaci ohrožení. Tyto Informace se neukládají do dlouhodobé paměti,při činnostech řízených mozkovým kmenem se jedná jen o akce důležité pro probíhající okamžik,nebo pro zachování života. Proto si např vybavujeme špatně okamžik nějaké nehody,neboť naše reakce řídil mozkový kmen.**

**Prodloužená mícha**

**- podílí se na regulaci dýchání,krevního oběhu,trávení (polykání,zvracení)**

**- dovoluje vykonat nepodmíněné obranné reflexy**

**- společně s mostem se účastní mimických pohybů,fonace a řeči**

**- společně se středním mozkem a mozečkem udržuje tělesnou rovnováhu a normální pohyby**

**Střední mozek**

**-**

**Most**

**-**

**22.04 rané,kožní a venerické nákazy - projevy na kůži**

**-**

**23.01 indikace subakvální masáže**

**-**

**23.02 choroby svalů a šlach z přetížení**

**-**

**23.03 obecná stavba kloubu,svaly bérce**

**- kloub (articulatio) je pohyblivé spojení 2 nebo více kosti.**

**- povrch kosti tvoří kondyly,pokryté sklovitou chrupavkou,kolem které je synoviální membrána obsahující synoviální tekutinu nebo-li kloubní maz. Kloubní hlavice kostí navíc obklopuje vazivový obal nazývaný kloubní pouzdro,které je přirostlé na na obou okrajích chrupavek a pokračuje na obou okosticích. Kloubní pouzdro,tvořené propletenými svazky hutné pojivové tkáně,často s obsahem tuku,skrývá tzv kloubní Výstelku**

**Svaly bérce**

**-**

**23.04 komunikace a nonverbální komunikace (řeč těla)**

**-**

**24.01 postup při klasické masáži bez doporučení lékaře**

**-**

**24.02 šok**

**-**

**24.03 svaly hlavy a krku**

**-**

**24.04 sociální učení a aplikace ve zdravotnictví**

**-**

**25.01 indikace suché CO2 lázně**

**-**

**25.02 alergická reakce**

**-**

**25.03 stavba a růst kosti**

**- kost se skládá z kostní tkáně,vaziva,chrupavek,cév a nervů**

**Kostní tkáň**

**- pojivové, vyrábí se přímo z chrupavčité tkáně. Kostní buňky vyrábí vlákna i mezibuněčnou hmotu**

**- dlouhá kost se skládá z diafýzy a 2 epifýz. Na povrchu je okostice a chrupavka (v místě kontaktu s jiným kloubem)**

**Diafýza**

**- střední úsek kosti,dutý,často válcový útvar,jehož plášť tvoří kompaktní kost,tzv kompakta, dutina je vyplněna kostní dření**

**Epifýza**

**- kloubní konec kosti,je vyplněn spongiózou (kostní trámčinou) a obklopen tenkou slupkou kompaktní kosti**

**Fýza**

**- růstová chrupavka oddělující diafýzu a epifýzu během růstu kosti**

**Okostice**

**- až několik mm silná vazivová membrána připevněná krátkými vazy ke kosti**

**- zásobuje kost cévami,narozdíl od kosti má nervy,tedy bolí.**

**Růst kosti**

**- do délky roste z fýzy (růstová chrupavka), poměr růstu je různý dle typu kosti, do šířky z okostice**

**25.04 práce s typem leader**

**-**

**Netik.jitka@seznam.cz**

Náměšť nad Oslavou - Studenec:14.07,14.47,15.47,16.07,16.47

Modřice - Brno hl.n . 10.42,11.12,11.42,12.12,12.42,13.12