

# 5 bolavých míst vašich klientů



e-Book pro všechny zájemce o lidské tělo.  
Obsahuje informace z několika kurzů, ověřených praxí.

**Bc. Eva Kupílková**  
Masérka tělem i duší, pro tělo i duši.

## OBSAH

---

1. Jak citlivá místa vznikají .....	3
1.1 Svaly kolem lopatek.....	4
1.2 Palcový sval na dlani.....	5
1.3 Krční páteř, meziobratlový prostor a svaly krku.....	6
1.4 Tenisový loket.....	7
1.5 Střed nožní klenby z palcové strany.....	8
2. Závěr.....	9

# 1. Jak citlivá místa vznikají

---

Citlivých míst na lidském těle je opravdu dost, ale vždy záleží na tom, jakou práci člověk dělá, jak spí, co dělá ve volném čase - zda pěstuje nějaký sport, nebo třeba má nějaké zlovyky při držení těla a také jaký raneček si nese od svých rodičů v podobě zatížení.

Základem tohoto zatuhnutí je slepení jednotlivých vrstev kůže, podkoží, svalových vláken a fascií. Z fascií je celé tělo složeno a můžete si to představit jako u citrusů. Ty jsou složeny ze drobných součástek a každá z nich je oddělena blankou. A tenoučká blanka je ta fascie.

V případě, tyto součástky vzájemně kloužou, tělo je dostatečně prokrvováno, zásobováno důležitými tekutinami anebo se také mohou vyplavovat ty složky, co do těla nepatří.

Jenže se stává, že se v těle hromadí to, co tam nemá být. Tím pak vzniká zatížení a bolest. Nahromadí se například kyselina mléčná ze sportu a fyzické práce, nespálený adrenalin ze stresu a už to v těle dělá paseku.



Proto jsem vybrala 5 nejčastějších „bolístek“, které klienti řeší anebo o některých ještě neví, dokud na ně masér nesáhne. Zjistí to až ve chvíli, kdy se na ně správně zapůsobí.

## Jde o tyto místa:

1. Svaly kolem lopatek
2. Palcový sval na dlani
3. Krční páteř, meziobratlový prostor a svaly krku
4. Tenisový loket
5. Střed nožní klenby z palcové strany

## 1. 1. Svaly kolem lopatek

Lopatky dopomáhají k rotaci ramene a pokud rameno zaměstnáváme více, svaly kolem lopatek a na lopatce tím trpí.

- **Když si vezmeme lopatku z vnitřní strany** - od páteře - tak tam jsou **úpony trapézů**. Ty bývají přetížené z toho našeho hrbatění. Skláníme hlavu a „kulatíme“ záda. Nebo zvedáme těžká břemena, či neustále zvedáme ramena a schováváme si krk. Tyto nepřírozené polohy zaměstnávají svaly v nesprávné poloze a tím dochází k tuhnutí a nepohodlí v těchto místech.
- **Lopatky z vrchní strany** - tam je také úpon trapézového svalu a souvisí se zvedáním ramen, nebo námahou stlačovaných ramenou dolů. Někdy je to také o tom, že schováváme krk mezi ramena.
- **Svaly kolem lopatek ze strany od podpaží** - tam je v hloubce hmatatelný sval Malý sv. oblý a Velký sval oblý. Oba tyto svaly „trpí“ zátěží v rukou a když zvedáme těžká břemena, jsou velmi zatěžovány. Špatně se uvolňují cviky, je zapotřebí je mechanicky povolit. Toto místo je velmi citlivé, ale za to účinné při mravenčení prstů při spánku. Někdy si klienti tento sval unaví tím, že silou tahají ramena dolů. Ramena je lepší nechat volně spadnout, zatímco vytahujeme hlavu a snažíme se být vyšší a jakoby hledět na věci z výšky. Vytahujeme tím krk a aby byl krk delší, oddálíme ramena a připadáme si mnohem vyšší.
- Svaly na spodní straně lopatky bývají také občas tužší, a to je většinou špatným stereotypem a chybou v postoji (kdy třeba sedíme a opíráme se o danou ruku). Na jejich povolení je zapotřebí masáž v sedě, [viz video po rozkliknutí tohoto odkazu](#).



## 1.2. Palcový sval na dlani

Ruce používáme denně a někoho z nás i živí.

Tím se podporuje únava svalu palcového valu. Palec spolupracuje s každým z prstů a někdy je v něm zapotřebí opravdu velká síla, nebo vytrvalý úchop.

Jeho zatížení se projevuje hlavně při činnostech s jemnou motorikou, nebo trvalém úchopu například štětce, šroubováku, nebo při krájení a škrábání zeleniny.

Při jeho ošetřování je zapotřebí pochopit, že palec a odtahovač palce se častým používáním unavuje, a proto potřebujeme správné a přesné hmaty, které uvolní trvalý tah ve svalech.

Toto manuální uvolnění je mnohem účinnější než cvičení.

[Vše vysvětluje video, které se otevře po kliknutí na tento odkaz.](#)



### 1.3. Krční páteř, meziobratlový prostor a svaly krku

Při sedavém zaměstnání a při většině činností často potřebujeme sklonit hlavu a dívat se na to, co děláme.

Tímto skloněním zatěžujeme svaly v zátylku a vrchní části krku. Svaly se natažením unavují a jsou v nepohodě. Mnohdy ještě hlavu předsuneme bradou dopředu, nebo si více podkládáme hlavu v posteli.

To vše dopomáhá k tomu, že svaly tuhnou a pak může bolet hlava v čele, protože vzpřimovače podél celé páteře pokračují až na čelo.

Ideálním řešením je výše zmíněné vytahování hlavy a zvedání se temenem vzhůru, jako bychom byli na koncertě úplně vzadu a neviděli přes lidi.

To se pak snažíme co nejvíce vytahovat, abychom měli větší zážitek a něco viděli.

Manuálně tomu můžeme dopomoci tak, že projíždíme svaly kolem páteře, i mezi obratli.

Sledujeme přitom konzistenci svalů na obou stranách a porovnáváme rozdíly pravé a levé strany. Mezi obratli také můžeme najít různé hrbolky a jakoby píseček, který v prostoru přeskakuje a toto přeskakování může i bolet. Proto je potřeba projíždět pomalu, přítlak volit od jemného hlazení ke tlaku a být trpělivý.

Nebojte se toho, odmění se vám to úlevou a někdy i přestane bolet hlava. [Podrobný popis je ve videu, které se otevře po kliknutí na tento odkaz.](#)



## 1.4. Tenisový loket

Častá věc, se kterou mě klienti navštěvují.

Po několika málo hmatech dochází k úlevě a je to jen proto, že dokážeme najít tu správnou šlachu, která je díky námaze, častému používání rukou, nebo prstů přetížená.

Moji klienti hlásí, že už po jednom ošetření je bolest přestává v noci vyrušovat a mohou klidně spát.

Je ale zapotřebí ošetřování pravidelně opakovat, aby se šlachy uvolnily zcela a mohly se více regenerovat a prokrvovat.

Postup na ošetření je detailně [vysvětlen ve videu, které se vám otevře po kliknutí na tento odkaz.](#)



## 1.5. Střed nožní klenby z palcové strany

V tomto místě je umístěna reflexní ploska žaludku.

V dnešní době lidé velmi často pocítují stres a shon. Rychle jedí a když potravu málo prokousají a prosliní, žaludek dostane málo slin a správných enzymů k rozkladu potravy a samotnou hmotou je pak zatížen tak, že jeho „kontrolka“ na chodidle hlásí zatížení.

Říkávám klientům, že je to informace od jejich žaludku, který říká, není to úplně OK, nejsem porouchaný, jen mi pomoz a bude mi lépe.

Toto místo si mohou jedinci sami řešit tak, že si vezmou tenisový míček a nohu po něm s různým přtlakem převalovat třeba při práci u stolu.

[Návod viz. video, které se otevře po kliknutí na tento odkaz.](#)



## 2. ZÁVĚR

---

Lidské tělo je jedno velké a moudré seskupení buněk, které nás bolestí a omezením informuje o tom, že něco není v pohodě. Nemusí to být nutně rozbité, ale někdy to vnímám tak, že nás to varuje dopředu, abychom mu pomohli a opravili určitou část, dokud to ještě není vážné. Anebo nás to bolestí informuje o tom, že si máme odpočinout, že máme změnit svůj postoj k něčemu a někomu, změnit práci atd.

Základem je rozeznat, jestli je bolest od svalů, drah orgánů podle čínské medicíny, podle bodů na reflexních ploskách, nebo je to informace k nutné změně. Reflexní plosky můžeme číst na chodidlech, nebo dlaních. Obdobná místa ke čtení jsou i na ušních boltcích, na jazyku, dá se rozpoznávat podle rychlosti lidského tepu na zápěstí atd. Ale rozhodně nemusíte znát všechny možnosti, abyste uměli pomáhat.

Já se vždy snažím nějaký závěr vytvořit kombinací technik které znám, abych nedělala zbytečný poprask a byla si více jistá kde a jak zacílit svoji pomoc. Ale i tak říkám klientům, že je to jen možný náznak těla. Že jistější budeme, když se poradí ještě například s odborníkem na TČM.

V tomto eBooku máte jen výčet z několika míst na lidském těle, které potřebuje péči maséra. Je jich však mnohem více a to kde se nachází a jak je opečovat se dozvíte důkladněji [v eBooku Manuál maséra profíka](#). Více k němu naleznete po rozkliknutí odkazu.

Přeji vám, ať se Vám nově získané vědomosti dobře aplikují, ať máte dost jedinců, kteří vás nechají si hmaty vyzkoušet a hlavně, ať brzy můžete svými hmaty pomáhat. Protože to je to, co nás všechny k této práci vede. Pomoc a úleva ostatním. Je to tak?





[www.evamasaze.cz](http://www.evamasaze.cz)

Sledujte mě na sociálních sítích:

- Fb Cesta k funkční masáži
- IG Evamasaze123
- TikTok EvaMasaze

