

# MASÁŽE TĚHOTNÝCH

por. as. Lucie Schützová

CORDEUS – centrum trvalého zdraví, Praha

Masáže v těhotenství mají velký vliv na fyzický i psychický stav ženy. Přinášejí jí uklidnění a hlavně úlevu při mnoha potížích jako jsou bolesti v bederní oblasti zad, v oblasti kostrče, sedacího nervu, ramen, lopatek nebo otoků. Důležitý je individuální přístup ke každé těhotné, znalost všech kontraindikací u jednotlivých masážních technik a pozitivní přístup zkušeného terapeuta. Musí být zachován tělesný i tepelný komfort. Také je nutné zajistit těhotné pohodlnou polohu vsedě nebo vleže. Při masáži se používají speciální židle nebo polštáře (masáže zad a šíje), lze také použít polohovací lehátko (masáž nohou, plosky, břicha). Pokud se chystá zúčastnit se porodu i partner, je dobré povzbudit ho, aby se naučil některé jednoduché a bezpečné masážní tahy.

## Druhy doporučených masáží

U těhotných žen můžeme provádět klasickou masáž, tlakovou myofasciální techniku podle T. Bowena, manuální lymfatickou drenáž, aromaterapeutickou masáž. Není doporučovaná reflexní masáž (silným ovlivněním reflexních bodů bychom mohli vyvolat potrat nebo předčasný porod). U všech povolených technik je třeba dodržovat kontraindikace.

Její působení na lidský organismus je mnohostranné. Maséřské hmaty působí na kůži, mohou podráždit nebo tlumit kožní i hluboké receptory. Přes ně pak ovlivňujeme centrální nervovou soustavu a ta pak zpětně může mít vliv na ostatní orgány těla. To vysvětluje *reflexní* účinek masáže. Masáže také způsobují uvolňování histaminových látek, které ovlivňují rozšíření kapilár. Zlepšuje se prokrvení masírované oblasti, projeví se to zčervenáním a zvýšením teploty v místě působení. Tento účinek je *biochemický*. K dalším účinkům patří *mechanický*. Během masáže dochází k urychlení krevního a mízního oběhu, tím se lépe odstraňují únavové látky a další zplodiny látkové výměny. Zlepšuje se také vstřebávání různých výpotků, krevních výronů, zmírní se případná bolest. Všechny tyto účinky působí komplexně a dají se ovlivnit použitím jednotlivých hmatů, intenzitou, rychlostí. Svou roli také hraje prostředí, kde se masáž provádí a momentální stav masírovaného i maséra. V těhotenství je potřeba dodržet všechny kontraindikace a zvolit slabší intenzitu při provádění hmatů. Často se provádí masáž *zad a šíje* (v sedě), lépe je zaměřit se na svaly hrudníku, mezilopatkové a šíjové. Přílišné dráždění bederní oblasti není vhodné, může zároveň podráždit dělohu. Dále se těhotným provádí masáž *nohou a plosky* (v polosedu na lehátku). Ta je velmi oblíbená z důvodu přetěžování nohou zvýšenou zátěží a působí zároveň jako prevence problémů s klenbou nožní. Často se zapomíná na možnost lehké masáže *břicha*. Ta by měla pomáhat těhotné zlepšit peristaltiku střev a slouží jako prevence vzniku strií.

## Aromaterapeutická masáž

Pod tímto názvem se skrývá masáž s využitím *vonných a aromatických olejů*. Ty pomáhají ženě vyrovnat se s fyzickou i emocionální stránkou těhotenství, porodu a období po něm. Změny v těhotenství způsobuje zvýšená distribuce hormonů, ty pak ovlivňují svalstvo dělohy, močového

měchýře, střev a žil. S tím pak souvisí potíže jako je zácpa, křečové žíly nebo zadržování tekutin v těle. Během těhotenství se spouští řada emocí, od úzkosti a strachu až po obrovskou radost, štěstí a nadšení. *Správné a přiměřené* užití určitých esenciálních olejů při masáži poskytuje ženám podporu a úlevu. Vždy musí být dodržena přesná pravidla aromaterapie a použití jen vhodných a správně dávkovaných olejů!!! Mezi doporučené patří např. bergamot, citron, neroli, levandule, růže, mandarinka, grapefruit, heřmánek římský, kadidlo, myrta, zázvor, santal, pomeranč, ylang-ylang atd. S jejich pomocí můžeme ovlivnit bolesti v kříži, ranní nevolnosti, vznik křečových žil, zácpu, pálení záhy, poruchy spánku, vznik strií, bolavé prsy, otoky kotníků, deprese a stres. Výraznou úlohu hraje tento druh masáže u porodu, kde se může velmi dobře zapojit partner. V první době porodní se doporučuje masážní směs s šalvějí muškátovou a jasmínem. Na posílení stahů působí zase majoránka. Další vhodné oleje jsou neroli, levandule, růže, geranium, fenýkl, ylang-ylang...

## **Manuální lymfatická drenáž**

Jedná se o velmi jemnou masážní techniku. Provádí se nasucho (bez použití masážních prostředků) mírnými, pomalými, kruhovými tahy. Působí na mízní i nervový systém, na příčně pruhované svaly, obranyschopnost organismu a detoxikaci. Tuto techniku smí provádět pouze vyškolený terapeut, často se svolením lékaře. Důvodem je velké množství kontraindikací. Na druhou stranu je velmi prospěšná ke zvýšení imunity a regeneraci organismu, k podpoře metabolismu, úpravě žilní nedostatečnosti, prevenci otoků a vzniku křečových žil, proti křečím v lýtkách, při dechových obtížích, při migrénách a bolestech hlavy, po úrazech, před každou operací atd. Tato technika se doporučuje před plánovaným těhotenstvím jako celková detoxikace. V průběhu těhotenství se může provádět drenáž krku, obličeje, zad a šije, rukou a nohou.

## **Bodová myofasciální technika podle T. BOWENA**

Tato technika patří mezi holistické, velmi šetrné neinvazivní metody (tělo je vnímáno jako celek). Provádí se velmi jemná a šetrná manipulace s měkkými tkáněmi (svaly a šlachy). Skládá se z jednotlivých pohybů přes přesně dané body na lidském těle. Důležitý je právě Bowenův pohyb, který terapeut provede svými prsty nebo palci přes sval nebo šlachu. Pak vyvine velmi jemný tlak (asi jako bezbolestný tlak na oko), chvíli počká (2–3 sekundy) a stejným tlakem sklouzne s kůží zpět. Jednotlivé pohyby jsou seřazeny do schémat. Mezi jednotlivé série pohybů jsou zařazeny krátké pauzy. Ty poskytují tělu čas ke zpracování informace a její následné využití. Tato technika působí na několika úrovních: fyzikální, chemické, psychické i emocionální. Body, na které působíme, jsou často křížovatkou krevních a lymfatických cév s nervovými vlákny a meridiány. Zlepšuje se místní prokrvení a lymfatická drenáž, uvolňují se energetické bloky. Vyladěním vnitřního prostředí může tělo uplatnit své vlastní hojivé procesy. Tato technika také propojuje jednotlivé části těla s mozkem drážděním specifických receptorů. Velkou výhodou této techniky je široký záběr indikací a velmi málo kontraindikací. Proto ji lze výborně použít v těhotenství. Nesmí se provádět pouze dva hmaty (ošetření kostrče a pohyb přes holenní nerv), jinak se může tato technika využívat až do porodu. Působí výborně při bolestech zad, hrudníku, šije, hlavy atd.

## **Závěr**

Pokud bychom zhodnotili možnosti masáží v těhotenství, je opravdu z čeho vybírat. Důležitost dotekových terapií je často podceňována nebo opomíjena. A přitom účinky jsou jasně patrné nejen na fyzické, ale i psychické stránce života těhotné ženy.

L. Schützová  
Na dlouhém lánu 11  
160 00 Praha 6