

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Od autora	9
I. Krótka historia masażu	11
II. Fizjologiczne podstawy układu nerwowo-mięśniowego	13
III. Mechanizm działania masażu	15
IV. Teoria masażu klasycznego	17
Co to jest masaż?	17
Podział ciała ludzkiego dla potrzeb masażu	17
Zasady i warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu	18
Działanie poszczególnych technik masażu na ustrój człowieka	21
Głaskanie	21
Rozcieranie	22
Ugniatanie	22
Oklepywanie	23
Wibracja	25
Wąłkowanie	25
Wyciskanie	26
Wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka	26
Wpływ masażu klasycznego na tkankę skórną	26
Wpływ masażu klasycznego na tkankę mięśniową	27
Wpływ masażu klasycznego na stawy i aparat więzadłowy	27
Wpływ masażu klasycznego na układy krwionośny i limfatyczny	27
Wpływ masażu klasycznego na układ nerwowy	28
Wpływ masażu klasycznego na pozostałe układy	28
Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego	29
V. Masaż tułowia	33
Szkielet kręgosłupa	33
Mięśnie grzbietu	38
Masaż grzbietu	41
Masaż kręgosłupa	47

	Masaż grzbietu jako całości	54
	Masaż karku i obręczy barkowej	55
	Szkielet klatki piersiowej	62
	Mięśnie klatki piersiowej	63
	Masaż klatki piersiowej	65
	Masaż mięśni międzyżebrowych	68
	Mięśnie brzucha	68
	Masaż powłok brzusznych.	69
VI.	Masaż kończyny dolnej	71
	Szkielet obręczy biodrowej i kończyny dolnej	71
	Mięśnie obręczy biodrowej i kończyny dolnej	73
	Masaż kończyny dolnej	77
	Masaż palców stopy	78
	Masaż strony podeszwowej stopy	78
	Masaż strony grzbietowej stopy	81
	Masaż stawu skokowego	82
	Masaż podudzia — strona przednia	82
	Masaż stawu kolanowego	85
	Masaż uda — strona przednia	86
	Masaż ścięgna Achillesa	89
	Masaż łydki	93
	Masaż uda — strona tylna.	95
	Masaż kończyny dolnej jako całości	97
	Masaż przedniej strony kończyny dolnej	97
	Masaż łydki w pozycji leżenia pacjenta na plecach	98
	Masaż mięśni pośladkowych	98
	Masaż stawu biodrowego	100
VII.	Masaż kończyny górnej	101
	Szkielet obręczy barkowej i kończyny górnej	101
	Mięśnie obręczy barkowej i kończyny górnej	104
	Masaż kończyny górnej	108
	Masaż palców ręki.	108
	Masaż strony grzbietowej ręki	111
	Masaż strony dłoniowej ręki	112
	Masaż stawu nadgarstkowego.	115
	Masaż przedramienia	116
	Masaż stawu łokciowego	120
	Masaż ramienia	120
	Masaż mięśnia naramiennego i stawu ramiennego	125
	Masaż kończyny górnej jako całości	128
VIII.	Masaż głowy i szyi.	129

Szkielet czaszki	129
Mięśnie głowy	132
Mięśnie szyi	134
Masaż głowy	136
Masaż części owłosionej	136
Masaż twarzy	138
Masaż małżowiny usznej	145
Masaż szyi	146
Masaż mięśni mostkowo-obończykowo-sutkowatych	146
IX. Masaż całego ciała	147
X. Masaż klasyczny w jednostkach chorobowych	149
Migrena i bóle głowy	149
Porażenie nerwów twarzowego i trójdzielnego	150
Kręcz szyi pochodzenia mięśniowego	151
Zmiany zwyrodnieniowe odcinka szyjnego kręgosłupa	153
Rwa barkowa	153
Rwa kulszowa	154
Rwa udowa	155
Zespół bólowy krzyża	156
Choroba Bechterewa (ZZSK)	157
Skolioza	157
Reumatoidalne zapalenie stawów	158
Neuralgia międzyżebrowa	159
Klatka piersiowa lejkowata	159
Klatka piersiowa kurza	160
Asthma oskrzelowa	160
Rozedma płuc	161
Stwardnienie rozsiane	161
Choroba Parkinsona	162
Niedowład połowiczy	162
Zwyrodnienie stawów biodrowych	163
Wrodzona dysplazja biodra	163
Zwyrodnienie stawów kolanowych	164
Złamania kończyn	164
Amputacja kończyn	165
Urazy stawów kolanowych	166
Obrzęki kończyn dolnych	167
Żylaki podudzia	168
Kolano koślawe	168
Kolano szpotawe	169
Stopa płasko-koślawą	169

Stopa końsko-szpotawa	169
Zaniki mięśniowe	170
Blizny pooperacyjne	171
Przykurcze stawowe	171
Oparzenia	172
XI. Automasaż	173
Automasaż głowy	173
Automasaż twarzy	174
Automasaż małżowin usznych	175
Automasaż szyi.	175
Automasaż mięśni mostkowo-obojęzyczkowo-sutkowatych	175
Automasaż karku i barków.	175
Automasaż klatki piersiowej	176
Automasaż grzbietu	177
Automasaż powłok brzusznych	177
Automasaż odcinka lędźwiowego grzbietu.	177
Automasaż mięśni pośladkowych	178
Automasaż kończyny dolnej	178
Automasaż kończyny górnej	180
Automasaż całego ciała.	182
Bibliografia	183