

# Spis treści

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Przedmowa . . . . .        | V   |
| O autorze . . . . .        | VII |
| Podziękowania . . . . .    | VII |
| Symbole i kolory . . . . . | XI  |
| Materiały wideo . . . . .  | XI  |

## Część pierwsza

### PODSTAWY TEORETYCZNE

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1 Krótka historia masażu: starożytne zachodnie pochodzenie . . . . .</b>          | <b>3</b> |
| 1.1 Masaż w medycynie hipokratejskiej . . . . .                                      | 3        |
| 1.2 Od medycyny greckiej do rzymskiej . . . . .                                      | 5        |
| 1.3 Teoria masażu według Galena . . . . .                                            | 7        |
| 1.4 Od średniowiecza do uznania masażu za pełnoprawną metodę terapeutyczną . . . . . | 8        |
| <b>2 Anatomia i fizjologia układu mięśniowego . . . . .</b>                          | <b>9</b> |
| 2.1 Mikro- i makroanatomia mięśni . . . . .                                          | 9        |
| 2.1.1 Morfologia mięśni szkieletowych . . . . .                                      | 9        |
| 2.1.2 Budowa tkanki mięśni szkieletowych . . . . .                                   | 11       |
| Włókna mięśniowe (miocyty) . . . . .                                                 | 11       |
| 2.1.3 Klasyfikacja mięśni szkieletowych . . . . .                                    | 14       |
| 2.2 Fizjologia mięśni . . . . .                                                      | 17       |
| 2.2.1 Zjawiska elektryczne i przepływ jonów . . . . .                                | 17       |
| 2.2.2 Odpowiedź skurczowa . . . . .                                                  | 17       |
| Molekularne podstawy czynności skurczowej mięśni . . . . .                           | 17       |
| Skurcz mięśnia . . . . .                                                             | 19       |
| Rodzaje pobudzenia mięśni . . . . .                                                  | 21       |
| Zależności między napięciem, długością i szybkością skurczu mięśni . . . . .         | 21       |
| Rodzaje skurczów mięśni . . . . .                                                    | 21       |
| 2.2.3 Źródła energii dla mięśni . . . . .                                            | 22       |

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>3 Pierwotne zmiany patologiczne mięśni u sportowców</b>                 | 23 |
| 3.1 Klasyfikacja                                                           | 23 |
| 3.1.1 Bezpośrednie uszkodzenia pourazowe                                   | 24 |
| 3.1.2 Pośrednie uszkodzenia pourazowe                                      | 25 |
| 3.2 Pośrednie uszkodzenia pourazowe: etiopatogeneza i cechy predysponujące | 25 |
| 3.3 Anatomia patologiczna                                                  | 27 |
| 3.4 Diagnostyka                                                            | 29 |
| 3.4.1 Badanie fizykalne                                                    | 29 |
| 3.4.2 Dalsze badania diagnostyczne                                         | 29 |
| 3.5 Strategie terapeutyczne                                                | 30 |
| 3.5.1 Zabiegi w fazie ostrej                                               | 30 |
| 3.5.2 Protokół rehabilitacji                                               | 31 |
| 3.5.3 Zabiegi fizjoterapeutyczne                                           | 32 |
| 3.6 Powikłania pourazowych uszkodzeń mięśni                                | 32 |
| 3.7 Leczenie uszkodzeń mięśni                                              | 34 |
| <b>4 Masaż sportowy: aspekty ogólne i metody praktyczne</b>                | 37 |
| 4.1 Mechanizmy działania masażu sportowego                                 | 37 |
| 4.2 Cechy masażu sportowego                                                | 38 |
| 4.3 Ergonomia postawy podczas pracy                                        | 40 |
| 4.4 Kluczowy czynnik: badanie palpacyjne                                   | 40 |
| 4.5 Umiejętności manualne w masażu sportowym                               | 40 |
| 4.6 Podstawowe (klasyczne) techniki manualne w masażu sportowym            | 44 |
| 4.6.1 Głaskanie                                                            | 45 |
| 4.6.2 Rozcieranie                                                          | 48 |
| 4.6.3 Ugniatanie                                                           | 50 |
| 4.6.4 Oklepywanie                                                          | 53 |
| 4.6.5 Wibracje                                                             | 55 |
| 4.6.6 Techniki uzupełniające                                               | 55 |
| 4.6.7 Mobilizacja i rozciąganie stawów                                     | 61 |
| 4.7 Parametry masażu                                                       | 64 |
| 4.8 Wskazania i cele masażu sportowego                                     | 64 |
| 4.8.1 Przed zawodami                                                       | 70 |
| 4.8.2 Podczas przerw w zawodach                                            | 71 |
| 4.8.3 Po zawodach                                                          | 71 |
| 4.8.4 W okresach treningu ogólnorozwojowego                                | 72 |
| 4.8.5 W przypadku wyrównywania asymetrii poszczególnych części ciała       | 72 |
| 4.8.6 Powysiłkowe zmęczenie i ból mięśni                                   | 73 |
| 4.8.7 W leczeniu uszkodzeń po urazach sportowych                           | 75 |
| 4.9 Przeciwwskazania                                                       | 76 |

Część druga  
**TECHNIKI PRAKTYCZNE**

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| <b>5 Masaż kończyny dolnej</b>     | 81      |
| ■ 5.1 Stopa                        | 83      |
| ■ 5.2 Podudzie                     | 94      |
| ■ 5.3 Udo                          | 113     |
| ■ 5.4 Obręcz kończyny dolnej       | 143     |
| ■ 5.5 Kończyna dolna               | 153     |
| ■ 5.6 Podudzie                     | 158     |
| ■ 5.7 Udo                          | 161     |
| ■ 5.8 Biodro                       | 170     |
| ■ 5.9 Stawy kończyny dolnej        | 175     |
| <br><b>6 Masaż tułowia</b>         | <br>201 |
| ■ 6.1 Brzuch                       | 203     |
| ■ 6.2 Klatka piersiowa             | 214     |
| ■ 6.3 Kręgosłup                    | 222     |
| ■ 6.4 Szyja                        | 249     |
| ■ 6.5 Brzuch                       | 266     |
| ■ 6.6 Klatka piersiowa             | 267     |
| ■ 6.7 Kręgosłup                    | 269     |
| ■ 6.8 Szyja                        | 275     |
| ■ 6.9 Stawy kręgosłupa             | 279     |
| <br><b>7 Masaż kończyny górnej</b> | <br>297 |
| ■ 7.1 Ręka                         | 299     |
| ■ 7.2 Przedramię                   | 306     |
| ■ 7.3 Ramię                        | 320     |
| ■ 7.4 Obręcz kończyny górnej       | 335     |
| ■ 7.5 Przedramię                   | 349     |
| ■ 7.6 Obręcz kończyny górnej       | 351     |
| ■ 7.7 Stawy kończyny górnej        | 352     |
| <br><b>Skorowidz</b>               | <br>371 |