

Spis treści

1.	Krótki rys historyczny masażu	11
2.	Klasyfikacja masażu	13
2.1.	Rodzaje masażu leczniczego	13
2.2.	Metody masażu leczniczego	14
2.3.	Formy masażu leczniczego	15
3.	Organizacja pracy masażysty i higiena masażu	16
3.1.	Kwalifikacje zawodowe masażysty	16
3.2.	Cechy psychofizyczne masażysty	16
3.3.	Wyposażenie gabinetu masażu. Warunki higieniczno-sanitarne	17
3.4.	Higiena i bezpieczeństwo pracy masażysty	20
3.5.	Dokumentacja masażu	20
4.	Anatomiczno-fizjologiczne podstawy masażu leczniczego	22
4.1.	Skóra	22
4.2.	Układ ruchu	24
4.3.	Układ krążenia	31
4.4.	Układ chłonny	34
4.5.	Układ nerwowy	35
5.	Teoretyczne podstawy masażu leczniczego	44
5.1.	Masaż jako bodziec fizyczny	45
5.2.	Klasyfikacja odczynów po masażu	46
5.3.	Warunki poprawnego stosowania masażu	47
5.4.	Tok zabiegu masażu	48
5.4.1.	Zasady budowy osnowy zabiegu masażu	49
6.	Technika wykonywania klasycznego masażu leczniczego	51
6.1.	Przygotowanie pacjenta do zabiegu	51
6.2.	Ułożenie rozluźniające	51
6.2.1.	Pozycja leżąca tyłem	52
6.2.2.	Pozycja leżąca przodem	53
6.2.3.	Pozycja leżąca na boku	53
6.2.4.	Pozycja siedząca	54
6.3.	Technika głaskania	55

6.4.	Technika rozcierania	56
6.5.	Technika ugniatania	57
6.6.	Technika oklepywania	60
6.7.	Technika wstrząsania	62
6.8.	Technika wibracji	62
7.	Metoda masażu klasycznego	64
7.1.	Masaż kończyny górnej	64
7.1.1.	Masaż ręki	64
7.1.2.	Masaż przedramienia	66
7.1.3.	Masaż ramienia	67
7.1.4.	Masaż obręczy kończyny górnej	67
7.1.5.	Masaż kończyny górnej jako całości	71
7.2.	Masaż kończyny dolnej	71
7.2.1.	Masaż stopy	72
7.2.2.	Masaż podudzia	72
7.2.3.	Masaż uda	74
7.2.4.	Masaż obręczy kończyny dolnej	76
7.2.5.	Masaż kończyny dolnej jako całości	77
7.3.	Masaż tułowia	78
7.3.1.	Masaż grzbietowej części tułowia	78
7.3.2.	Masaż klatki piersiowej	80
7.3.3.	Masaż brzucha	80
7.4.	Masaż głowy i szyi	81
8.	Zasady stosowania masażu w wybranych chorobach	83
8.1.	Podstawy stosowania masażu w chorobach urazowych	85
8.2.	Podstawy stosowania masażu w chorobach układu nerwowego	88
8.3.	Podstawy stosowania masażu w chorobach reumatycznych	92
8.4.	Podstawy stosowania masażu w chorobach wewnętrznych	94
9.	Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu	96
9.1.	Wskazania do masażu	96
9.1.1.	Choroby układu krążenia	96
9.1.2.	Choroby układu oddechowego	96
9.1.3.	Choroby układu nerwowego	97
9.1.4.	Choroby reumatyczne	97
9.1.5.	Choroby narządu ruchu	97
9.1.6.	Choroby skóry	97
9.1.7.	Choroby dziecięce	97
9.1.8.	Choroby zawodowe	98
9.2.	Przeciwwskazania do masażu	98
10.	Odmiany masażu leczniczego	98
10.1.	Masaż segmentarny	99
10.1.1.	Choroby serca	108
10.1.2.	Choroby dróg oddechowych	110
10.1.3.	Choroby dróg żółciowych i wątroby	111
10.1.4.	Choroby nerek	113
10.1.5.	Choroby kręgosłupa	114
10.1.6.	Bóle krzyża	115
10.1.7.	Choroby stawów obręczy kończyny górnej i ramienia	117
10.1.8.	Choroby stawu łokciowego, przedramienia i ręki	117

10.1.9.	Choroby stawów kończyny dolnej	120
10.1.10.	Bóle głowy	124
10.2.	Masaż łącznotkankowy	124
10.3.	Masaż okostnowy	126
10.4.	Masaż izometryczny	130
10.5.	Drenaż limfatyczny	131
11.	Masaż w środowisku wodnym	134
11.1.	Masaż wirowy	135
11.2.	Masaż podwodny	137
11.3.	Masaż z katedry natryskowej	140
12.	Masaż przyrządowy	142
12.1.	Masaż wibracyjny	142
12.2.	Masaż pneumatyczny	144
12.3.	Masaż synkardialny	144
13.	Leczniczy masaż chiński	145
13.1.	Zasady wykonywania masażu	146
13.2.	Masaż ogólny	146
13.3.	Technika masażu	148
13.4.	Masaż w wybranych chorobach	149
14.	Piśmiennictwo	152
	Skorowidz	159