

Spis treści

1 Wstęp do klinicznej terapii masażem 1

- Wstęp 2
- Kliniczna terapia masażem a opieka zdrowotna 3
- Zasady klinicznej terapii masażem 4
 - Nauka o bólu i zastosowanie w terapii masażem – aktualne wiadomości 5
- Budowa i funkcje mięśni 6
 - Komórka mięśniowa 7
 - Teoria ślizgowa skurczu 7
 - Złącze nerwowo-mięśniowe 8
 - Makrostruktura mięśni 8
- Punkty tkliwe, punkty spustowe, rozluźnienie 9
- Agoniści i antagoniści 10
- Typy skurczu mięśnia 10
- Powięź 10
 - Powięź podskórna 13
 - Powięź trzewna 13
 - Rodzaje terapii mięśniowo-powięziowej 13
 - Leczenie powięzi, leczenie mięśni 14
- Mechanika ciała 14
- Odmiany technik manipulacji tkanką miękką 19
 - Sztuka bezpośredniej manipulacji tkankami: „dialog tkankowy” 20
 - Ciało terapeuty jako narzędzie pracy 20
 - Szczególne techniki leczenia 23
- Stoły 27
- Drapowanie 27
- PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 30

2 Wstępna ocena stanu pacjenta 31

- Wstęp 32
- Historia pacjenta 33
 - Projektowanie formularza do zbierania informacji o pacjencie 33
 - Przeprowadzanie wywiadu 36
- Badanie przedmiotowe 37
 - Obserwacja nieformalna 38
 - Formalna ewaluacja postawy 39
 - Badanie obszarów właściwych dla danej dolegliwości 44
 - Badanie ruchów oddechowych 45
 - Badanie manualne (palpacja) 45
- Podsumowanie i doszukiwanie się informacji 46

- Łączenie zebranych danych 47
- Komunikacja z pacjentami 48
- Wprowadzanie wniosków z badania w życie 48
- Komunikacja z przedstawicielami innych zawodów medycznych 49
- Szczególne populacje 49
 - Kobiety ciężarne 49
 - Osoby starsze 50
 - Dzieci i nastolatki 51
 - Osoby niedołążne 52
- PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 52

3 Głowa, twarz i szyja 53

- Wprowadzenie do okolicy ciała (tablice od 3-1 do 3-10) 64
- Mięśnie głowy i twarzy 66
- Mięsień szeroki szyi i mięśnie przyczepiające się do kości gnykowej 81
- Mięśnie pochyłe 88
- Wprowadzenie do mięśni tylnego zakresu szyi 91
- PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 101

4 Ramię i klatka piersiowa 103

- Wprowadzenie do okolicy ciała (tablice od 4-1 do 4-7) 111
- Okolica ramienia 111
 - Elementy budujące okolicę ramienia 111
 - Mięśnie związane z żebrami oraz oddychaniem 112
- Okolica przednia ramienia 112
- Klatka piersiowa 122
- Stożek rotatorów 132
- Mięśnie żeber 141
- Mięśnie oddechowe 144
- Nauka przeponowego toru oddychania 157
- PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 158

5 Kończyna górna 161

- Wprowadzenie do okolicy ciała (tablice od 5-1 do 5-10) 172
- Mięśnie ramienia 172
- Mięśnie przedramienia i ręki 180
- Mięśnie prostowniki nadgarstka oraz palców 184
- Terapia manualna mięśni prostowników nadgarstka oraz palców 191

Zginacze nadgarstka oraz palców 193
Terapia manualna mięśni zginaczy ręki,
nadgarstka oraz palców 199
Mięśnie ręki 200
Mięśnie kciuka 200
Terapia manualna mięśni kciuka 203
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 209

6 Kręgosłup 211

Wprowadzenie do okolicy ciała (tablice od 6-1 do 6-3) 215
Powierzchnowe mięśnie przykręgosłupowe 217
Wprowadzenie do grupy mięśni
biodrowo-żebrowych 218
Głębokie mięśnie kręgosłupa 225
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 229

7 Okolica lędźwiowo-krzyżowa i brzuch 231

Wprowadzenie do okolicy ciała (tablice od 7-1 do 7-5) 237
Opis mięśni okolicy brzucha 237
Opis mięśni okolicy lędźwiowo-krzyżowej 244
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 248

8 Miednica 251

Wprowadzenie do okolicy ciała (tablice od 8-1 do 8-7) 259
Wprowadzenie do mięśni dna miednicy 265
Wprowadzenie do mięśni pośladkowych 268
Warstwa głęboka rotatorów bocznych biodra 274
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 281

9 Udo 283

Wprowadzenie do okolicy ciała (tablice od 9-1 do 9-6) 290
Wprowadzenie do grupy przedniej mięśni uda 290
Wprowadzenie do grupy tylnej mięśni uda 296

Wprowadzenie do grupy bocznej mięśni uda:
mięsień napinacz powięzi szerokiej i pasmo
biodrowo-piszczelowe 300
Wprowadzenie do grupy przyśrodkowej
mięśni uda (przywodzicieli biodra) 302
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 311

10 Podudzie, staw skokowy i stopa 313

Wprowadzenie do okolicy ciała
(tablice od 10-1 do 10-8) 322
Tkanki łączne podudzia, stawu skokowego
oraz stopy 322
Trocze 323
Mięśnie przedniego przedziału podudzia 327
Mięśnie bocznego przedziału podudzia 331
Mięśnie tylnego przedziału podudzia 334
Terapia manualna mięśni tylnej
grupy podudzia 342
Wewnętrzne mięśnie stopy 342
Terapia manualna zginaczy palucha 345
Ogólna terapia manualna stopy 352
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU 353

Dodatek A

Nazewnictwo związane z ruchem,
kierunkami i położeniem 356

Dodatek B

Mięśnie i ich strefy bólu odniesionego 363

Dodatek C

Literatura dodatkowa 369

Słowniczek 371

Piśmiennictwo 375

Skorowidz 377