

SPIS TREŚCI

Przedmowa	13
1. MASAŻ KLASYCZNY – Leszek Magiera	15
1.1. Teoria masażu klasycznego	15
1.1.1. Rys historyczny	15
1.1.2. Zasady i warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu klasycznego	16
1.1.3. Gabinet masażu	18
1.1.4. Mechanizm działania masażu	19
1.1.5. Techniki masażu klasycznego	20
1.1.6. Wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka	26
1.1.7. Wskazania i przeciwwskazania	28
1.2. Metodyka masażu klasycznego	31
1.2.1. Masaż grzbietu	31
1.2.2. Masaż karku, obręczy barkowej i kończyny górnej	33
1.2.3. Masaż klatki piersiowej	35
1.2.4. Masaż powłok brzusznych	36
1.2.5. Masaż obręczy biodrowej i kończyny dolnej	37
1.2.6. Masaż głowy i szyi	39
1.2.7. Masaż całego ciała	42
1.3. Masaż sportowy	42
1.4. Masaż izometryczny	45
1.5. Masaż stawowy centryfugalny	46
1.6. Masaż klasyczny w wybranych jednostkach chorobowych	46
1.6.1. Migrena i bóle głowy	46
1.6.2. Porażenie nerwów twarzowego i trójdzielnego	48
1.6.3. Zmiany zwyrodnieniowe odcinka szyjnego kręgosłupa	49
1.6.4. Rwa barkowa	49
1.6.5. Rwa kulszowa	50
1.6.6. Lumbago	52
1.6.7. Choroba Bechterewa	53
1.6.8. Skoliozy	53
1.6.9. Stwardnienie rozsiane	54
1.6.10. Niedowład połowiczny	55
1.6.11. Zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych	55
1.6.12. Złamania kończyn	56

1.6.13.	Amputacje kończyn	57
1.6.14.	Żylaki podudzia	58
1.6.15.	Obrzęki kończyn dolnych	58
2.	MASAŻ SEGMENTARNY – Leszek Magiera	61
2.1.	Teoria masażu segmentarnego	61
2.1.1.	Rys historyczny	61
2.1.2.	Zasady i warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu segmentarnego	63
2.1.3.	Działanie poszczególnych technik masażu segmentarnego na ustrój ludzki	64
2.1.4.	Działanie masażu segmentarnego	71
2.1.5.	Wskazania i przeciwwskazania	72
2.2.	Metodyka masażu segmentarnego	73
2.2.1.	Opracowanie grzbietu	73
2.2.2.	Opracowanie miednicy	76
2.2.3.	Opracowanie klatki piersiowej	78
2.2.4.	Opracowanie karku, potylicy i głowy	79
2.2.5.	Opracowanie kończyn dolnych	81
2.2.6.	Opracowanie kończyn górnych	82
2.2.7.	Masaż powłok brzusznych	83
2.3.	Badanie zmian odruchowych	84
2.3.1.	Badanie zmian odruchowych w tkance skórnej	84
2.3.2.	Badanie zmian odruchowych w tkance łącznej	86
2.3.3.	Badanie zmian odruchowych w tkance mięśniowej	86
2.3.4.	Badanie zmian odruchowych w okostnej	87
2.3.5.	Badanie „punktów maksymalnych”	88
2.4.	Przesunięcia odruchowe	88
2.5.	Masaż segmentarny w wybranych jednostkach chorobowych ..	88
2.5.1.	Migrena i bóle głowy	89
2.5.2.	Choroby kręgosłupa	92
2.5.3.	Rwa kulszowa	96
2.5.4.	Lumbago	100
2.5.5.	Choroby stawów barkowych i ramion	103
2.5.6.	Choroby stawów łokciowych, przedramion i rąk	106
2.5.7.	Choroby stawów biodrowych i ud	109
2.5.8.	Choroby stawów kolanowych, podudzi i stóp	112
2.6.	Masaż łącznotkankowy	115
2.7.	Masaż okostnowy	116
3.	MASAŻ LIMFATYCZNY – Dariusz Mucha	119
3.1.	Teoria masażu limfatycznego	119

3.1.1.	Zasady stosowania masażu limfatycznego	119
3.1.2.	Wskazania i przeciwwskazania	120
3.1.3.	Techniki masażu limfatycznego	120
X 3.2.	Metodyka masażu limfatycznego	124
3.2.1.	Masaż limfatyczny kończyny górnej	125
3.2.2.	Masaż limfatyczny kończyny dolnej	127
3.2.3.	Masaż limfatyczny grzbietu	130
3.2.4.	Masaż limfatyczny klatki piersiowej	131
3.2.5.	Masaż limfatyczny brzucha	132
3.2.6.	Masaż limfatyczny okolic pośladkowej i biodrowej	133
3.2.7.	Masaż limfatyczny twarzy	133
3.2.8.	Masaż limfatyczny karku i głowy	136
4.	MASAŻ DZIECI – Robert Walaszek	139
4.1.	Warunki wykonywania masażu	139
4.2.	Kolejność wykonywania masażu	139
4.3.	Metodyka wykonywania masażu	140
4.3.1.	Masaż klatki piersiowej	140
4.3.2.	Masaż kończyn górnych	141
4.3.3.	Masaż brzucha	142
4.3.4.	Masaż kończyn dolnych	142
4.3.5.	Masaż grzbietu i pośladków	142
4.3.6.	Masaż twarzy	143
4.3.7.	Ćwiczenia rozluźniające	144
5.	MASAŻ W ŚRODOWISKU WODNYM – Dariusz Mucha	147
5.1.	Masaż wirowy	147
5.2.	Masaż podwodny	147
5.3.	Masaż natryskowy	149
6.	MASAŻ PRZYRZĄDOWY – Dariusz Mucha	151
6.1.	Masaż wibracyjny	151
6.2.	Masaż podciśnieniowy	151
6.3.	Masaż pneumatyczny	152
6.4.	Masaż synkardialny	152
7.	REFLEKSOTERAPIA – Tadeusz Kasperczyk, Dariusz Mucha	153
	Wstęp	153
7.1.	Podstawy teoretyczne makrosystemu	154
7.1.1.	Teoria (prawo) pięciu elementów	154
7.1.2.	Energia Qi i jej formy	156
7.2.	Meridiany główne, parzyste i główne dodatkowe	157
7.3.	Metody lokalizacji punktów	170
7.4.	Techniki oddziaływania na punkty aktywne	173

7.4.1.	Akupunktura	173
7.4.2.	Akupresura	176
7.4.3.	Elektropunktura	177
7.4.4.	Magnetopunktura	178
7.4.5.	Laseropunktura	180
7.4.6.	Moxa	181
7.4.7.	Bańki	182
7.5.	Inne techniki oddziaływania na punkty aktywne	184
7.5.1.	Elektroakupunktura	184
7.5.2.	Laseroakupunktura	184
7.5.3.	Sonopunktura	185
7.5.4.	Tsubo	185
7.6.	Punkty samodzielne	185
7.7.	„Recepty punktowe” i przeciwwskazania	187
7.7.1.	Migrena	187
7.7.2.	Bóle głowy (niezależnie od przyczyny)	188
7.7.3.	Kosmetyczny masaż twarzy	188
7.7.4.	Bóle kręgosłupa szyjnego	188
7.7.5.	Bóle kręgosłupa piersiowego	189
7.7.6.	Bóle pleców i barków (także przy złej postawie ciała) ...	189
7.7.7.	Rwa kulszowa	190
7.7.8.	Bóle stawu ramiennego	190
7.7.9.	Reumatyczne bóle ramion	190
7.7.10.	Bóle stawu łokciowego i „łokieć tenisisty”	191
7.7.11.	Bóle stawów kończyn dolnych	191
7.7.12.	Bóle kolan (w następstwie urazu lub przeciążenia)	192
7.7.13.	Dolegliwości na tle reumatycznym	192
7.7.14.	Przeciwdziałanie zmęczeniu (głównie w obszarze tułowia i karku)	193
7.7.15.	Przeciwdziałanie zmęczeniu (głównie kończyn dolnych) .	193
7.8.	Mikrosystem refleksoterapeutyczny stopy	194
	Wstęp	194
7.8.1.	Obszary anatomiczne stopy	195
7.8.2.	Lokalizacja głównych receptorów stopy	196
7.8.3.	Analiza diagnostyczna stóp oraz zasady i metody refleksowania	200
7.8.4.	Techniki refleksoterapeutyczne	207
7.8.5.	Zastosowanie refleksoterapii stopy w wybranych jednostkach chorobowych	218
7.9.	Masaż grup receptorów przeciwstawnych	219

8. FIZYKOTERAPIA WSPOMAGAJĄCA MASAŻ	
– Robert Walaszek	221
Wstęp	221
8.1. Sauna	221
8.1.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	221
8.1.2. Czas i częstotliwość korzystania z sauny	223
8.1.3. Kontrola stanu organizmu w trakcie pobytu w saunie ...	223
8.1.4. Sposób korzystania z sauny	223
8.1.5. Działanie sauny na organizm człowieka	225
8.1.6. Wskazania i przeciwwskazania	228
8.2. Parafinoterapia	229
8.2.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	229
8.2.2. Sposób stosowania parafiny	229
8.2.3. Wskazania i przeciwwskazania	230
8.3. Promieniowanie podczerwone	231
8.3.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	231
8.3.2. Wpływ promieniowania podczerwonego na ustrój człowieka	231
8.3.3. Wskazania i przeciwwskazania	232
8.4. Leczenie zimnem	233
8.4.1. Ogólna charakterystyka zabiegów zimnoleczniczych ...	233
8.4.2. Rodzaje zimnych zabiegów miejscowych	234
8.4.3. Cele stosowania niskich temperatur	234
8.4.4. Wskazania i przeciwwskazania	235
8.5. Elektroterapia	236
8.5.1. Ogólna charakterystyka zabiegów elektroleczniczych ...	236
8.5.2. Galwanizacja	236
8.5.3. Jontoforeza	239
8.5.4. Elektrostymulacja	239
8.5.5. Prądy diadynamiczne	244
8.5.6. Prądy interferencyjne	246
8.6. Pole magnetyczne	249
8.6.1. Charakterystyka pola magnetycznego	249
8.6.2. Efekty osiągane przez stosowanie pola magnetycznego ..	249
8.6.3. Wskazania i przeciwwskazania	250
8.7. Ultradźwięki	251
8.7.1. Ogólna charakterystyka zabiegów	251
8.7.2. Wskazania i przeciwwskazania	252
9. BADANIE NARZĄDU RUCHU DLA POTRZEB MASAŻU	
– Robert Walaszek	253

9.1. Oglądanie pacjenta	253
9.2. Badanie dotykiem	254
9.2.1. Wrażliwość tkanek	255
9.2.2. Zgrubienia tkankowe	255
9.3. Ocena ciepłoty powierzchni ciała	255
9.4. Ocena bólu	255
9.4.1. Sposób pojawiania się bólu	256
9.4.2. Objawy towarzyszące odczuwaniu bólu	257
9.4.3. Lokalizacja bólu	258
9.4.4. Ból skórny	258
9.4.5. Ból głęboki	258
9.4.6. Ból segmentarny	258
9.4.7. Ból przeniesiony z innych układów na narząd ruchu	259
9.5. Badanie stanu mięśni	260
9.5.1. Zanik mięśni	260
9.5.2. Przerost mięśni	260
9.5.3. Drżenie mięśniowe	260
9.5.4. Pomiary obwodów masy mięśniowej	260
9.6. Badanie ruchów biernych i napięcia mięśniowego	263
9.7. Badanie ruchów czynnych i siły mięśniowej	265
9.8. Ocena i pomiar wybranych ograniczeń ruchów i przykurczy mięśniowych	266
9.9. Badanie czucia	269
9.10. Badanie odruchów głębokich	270
9.11. Badanie odruchów powierzchniowych	274
9.12. Badanie odruchów patologicznych	276
9.13. Badanie unaczynienia kończyny górnej	277
9.14. Badanie unaczynienia kończyny dolnej	278
9.15. Badanie kręgosłupa	278
9.15.1. Topografia kręgosłupa	278
9.15.2. Orientacyjne badanie ruchomości kręgosłupa	279
9.15.3. Pomiar zakresów ruchu kręgosłupa taśmą centymetrową	280
9.15.4. Testy czynnościowe stosowane do badania kręgosłupa	284
9.16. Badanie stawu kolanowego	288
9.16.1. Badanie skóry	288
9.16.2. Obrisy stawu kolanowego	288
9.16.3. Badanie powierzchni stawowej rzepki	288
9.16.4. Badanie więzadeł stawu kolanowego	290
9.16.5. Badanie łąkotek	291
9.16.6. Badanie ciała tłuszczowego Hoffy	293

9.16.7. Badanie zawartości dołu podkolanowego	293
✓ 10. KINEZYTERAPIA – Tadeusz Kasperczyk	295
Wstęp	295
10.1. Wpływ ruchu na tkanki i narządy	295
10.1.1. Układ kostny	296
10.1.2. Stawy	296
10.1.3. Układ mięśniowy	297
10.1.4. Układ krążenia	300
10.1.5. Układ oddechowy	301
10.1.6. Układ nerwowy	302
10.1.7. Układ trawienny, moczowo-płciowy i inne	302
10.2. Ćwiczenia bierne, czynno-bierne i redresje	303
10.3. Odmiany ćwiczeń czynnych	305
10.3.1. Ćwiczenia elongacyjne	305
10.3.2. Ćwiczenia czynne z oporem	305
10.3.3. Ćwiczenia antygravitacyjne	305
10.3.4. Ćwiczenia czynne w odciążeniu	306
10.3.5. Ćwiczenia czynne z oporem w odciążeniu	306
10.3.6. Ćwiczenia synergistyczne	306
10.3.7. Ćwiczenia izometryczne	307
10.3.8. Stretching	307
10.4. Ćwiczenia specjalne	307
10.4.1. Ćwiczenia oddechowe	307
10.4.2. Ćwiczenia relaksacyjne	308
10.4.3. Ćwiczenia prawidłowej postawy ciała	308
10.4.4. Ćwiczenia w wodzie	309
10.4.5. Nauka chodzenia	310
10.5. Wybrane metody terapeutyczne	310
10.5.1. Metoda Kabat-Kaiser	310
10.5.2. Metoda Wojty	311
10.5.3. Metoda Bobathów	312
10.5.4. Metoda McKenziego	313
10.5.5. Metoda Yumeiho	313
10.5.6. Metoda Hoppe	314
10.5.7. Metoda Lehnert-Schroth	314
10.5.8. Metoda Zaleszczuka i Łęczyńskiego	315
10.5.9. Metoda Majocha	315
10.5.10. Metoda Klappa	316
Piśmiennictwo	317