

# Spis treści

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>1.</b> | <b>Krótki rys historyczny masażu</b>                         | 11 |
| <b>2.</b> | <b>Klasyfikacja masażu</b>                                   | 13 |
| 2.1.      | Rodzaje masażu leczniczego                                   | 13 |
| 2.2.      | Metody masażu leczniczego                                    | 14 |
| 2.3.      | Formy masażu leczniczego                                     | 15 |
| <b>3.</b> | <b>Organizacja pracy masażyści i higiena masażu</b>          | 16 |
| 3.1.      | Kwalifikacje zawodowe masażyści                              | 16 |
| 3.2.      | Cechy psychofizyczne masażyści                               | 16 |
| 3.3.      | Wyposażenie gabinetu masażu. Warunki higieniczno-sanitarne   | 17 |
| 3.4.      | Higiena i bezpieczeństwo pracy masażyści                     | 20 |
| 3.5.      | Dokumentacja masażu  | 20 |
| <b>4.</b> | <b>Anatomiczno-fizjologiczne podstawy masażu leczniczego</b> | 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 |
| <b>5.</b> | <b>Teoretyczne podstawy masażu leczniczego</b>               | 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 |
| <b>6.</b> | <b>Technika wykonywania klasycznego masażu leczniczego</b>   | 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        |
| <b>7.</b>  | <b>Metoda masażu klasycznego . . . . .</b>                         | <b>64</b> |
| 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        |
| <b>8.</b>  | <b>Zasady stosowania masażu w wybranych chorobach . . . . .</b>    | <b>83</b> |
| 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        |
| <b>9.</b>  | <b>Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu . . . . .</b> | <b>96</b> |
| 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        |
| <b>10.</b> | <b>Odmiany masażu leczniczego . . . . .</b>                        | <b>98</b> |
| 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        |
| <b>11.</b> | <b>Masaż w środowisku wodnym . . . . .</b> | <b>134</b> |
| 11.1.      | Masaż wirowy . . . . .                     | 135        |
| 11.2.      | Masaż podwodny . . . . .                   | 137        |
| 11.3.      | Masaż z katedry natryskowej . . . . .      | 140        |
| <b>12.</b> | <b>Masaż przyrządowy . . . . .</b>         | <b>142</b> |
| 12.1.      | Masaż wibracyjny . . . . .                 | 142        |
| 12.2.      | Masaż pneumatyczny . . . . .               | 144        |
| 12.3.      | Masaż syngardialny . . . . .               | 144        |
| <b>13.</b> | <b>Lecznicy masaż chiński . . . . .</b>    | <b>145</b> |
| 13.1.      | Zasady wykonywania masażu . . . . .        | 146        |
| 13.2.      | Masaż ogólny . . . . .                     | 146        |
| 13.3.      | Technika masażu . . . . .                  | 148        |
| 13.4.      | Masaż w wybranych chorobach . . . . .      | 149        |
| <b>14.</b> | <b>Piśmiennictwo . . . . .</b>             | <b>152</b> |
|            | <b>Skorowidz . . . . .</b>                 | <b>159</b> |