

# Spis treści

<b>1 WPROWADZENIE.</b>	7
1.1 Rodzaje i podział masażu.	7
1.2 Przepisy i regulacje prawne obowiązujące w zawodzie technik masażysta.	9
1.3 Profesjonalny masażysta – kompetencje psychofizyczne masażysty.	11
1.4 Zagadnienia etyki zawodu masażysty.	12
<b>2 GABINET MASAŻU.</b>	16
2.1 Wyposażenie gabinetu.	18
2.2 Konserwacja sprzętu.	20
<b>3 ORGANIZACJA PRACY MASAŻYSTY.</b>	22
3.1 Dokumentacja medyczna w gabinecie masażu.	24
3.2 Bezpieczeństwo i higiena pracy.	27
3.3 Ergonomia pracy.	27
<b>4 MASAŻ W MEDYCYNIE.</b>	31
4.1 Masaż klasyczny.	31
4.1.1 Anatomiczne uwarunkowania wykonywania masażu klasycznego.	31
4.1.2 Zasady wykonywania masażu klasycznego.	43
4.1.3 Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego.	46
4.1.4 Pozycje ułożeniowe i sposoby okrywania ciała pacjenta.	50
4.1.5 Działanie masażu klasycznego na organizm człowieka.	59
4.1.6 Diagnostyka w masażu klasycznym.	66
4.1.7 Techniki masażu klasycznego.	68
4.1.8 Metodyka zabiegu.	82
4.2 Masaż klasyczny leczniczy w wybranych jednostkach chorobowych.	93
4.2.1 Masaż leczniczy w wadach postawy.	93
4.2.1.1 Wady kończyn dolnych.	94
4.2.1.2 Wady klatki piersiowej.	99
4.2.1.3 Wady ustawienia głowy.	102
4.2.1.4 Wady grzbietu.	103
4.2.2 Masaż leczniczy w chorobach reumatycznych.	112
4.2.3 Masaż leczniczy w chorobach narządu ruchu.	121
4.2.4 Masaż leczniczy w chorobach układu nerwowego.	127
4.2.5 Masaż leczniczy w chorobach układu krążenia.	136
4.2.6 Masaż leczniczy w chorobach układu oddechowego.	141
4.2.7 Masaż leczniczy w chorobach układu pokarmowego.	146
4.2.8 Masaż leczniczy podczas ciąży i połogu.	148
4.3 Masaż tensegracyjny.	151
4.3.1 Anatomiczne uwarunkowania wykonywania masażu tensegracyjnego.	152
4.3.2 Zasady wykonywania masażu tensegracyjnego.	156
4.3.3 Działanie masażu tensegracyjnego na organizm człowieka.	157
4.3.4 Diagnostyka w masażu tensegracyjnym.	158
4.3.5 Metodyka zabiegu.	163

4.4	Manualny drenaż limfatyczny. ....	169
4.4.1	Anatomiczne uwarunkowania wykonywania drenażu limfatycznego. ....	169
4.4.2	Patofizjologia obrzęku chłonnego. ....	173
4.4.3	Zasady wykonywania manualnego drenażu limfatycznego. ....	175
4.4.4	Działanie drenażu limfatycznego na organizm człowieka. ....	180
4.4.5	Diagnostyka w drenażu limfatycznym. ....	181
4.4.6	Techniki drenażu limfatycznego. ....	182
4.4.7	Metodyka zabiegu. ....	185
4.4.8	Kompleksowa terapia przeciwobrzękowa. ....	188
4.5	Masaż izometryczny. ....	190
4.5.1	Zasady wykonywania masażu izometrycznego. ....	191
4.5.2	Działanie masażu izometrycznego na organizm człowieka. ....	191
4.5.3	Diagnostyka w masażu izometrycznym. ....	192
4.5.4	Metodyka zabiegu. ....	193
4.6	Masaż stawowy centryfugalny. ....	197
4.6.1	Zasady wykonywania masażu stawowego centryfugalnego. ....	198
4.6.2	Działanie masażu stawowego centryfugalnego na organizm człowieka. ....	198
4.6.3	Diagnostyka w masażu centryfugalnym stawowym. ....	199
4.6.4	Metodyka zabiegu. ....	200
4.7	Masaż Shantala. ....	202
4.7.1	Zasady wykonywania masażu Shantala. ....	202
4.7.2	Działanie masażu Shantala na organizm człowieka. ....	203
4.7.3	Techniki masażu Shantala. ....	204
4.7.4	Metodyka zabiegu. ....	204
4.8	Masaż konsensualny. ....	205
4.8.1	Zasady wykonywania masażu konsensualnego. ....	206
4.8.2	Działanie masażu konsensualnego na organizm człowieka. ....	206
4.8.3	Metodyka zabiegu. ....	206
4.9	Masaż segmentarny. ....	208
4.9.1	Anatomiczne uwarunkowania wykonywania masażu segmentarnego. ....	208
4.9.2	Zasady wykonywania masażu segmentarnego. ....	216
4.9.3	Działanie masażu segmentarnego na organizm człowieka. ....	221
4.9.4	Diagnostyka w masażu segmentarnym. ....	222
4.9.5	Techniki masażu segmentarnego. ....	231
4.9.6	Metodyka zabiegu. ....	236
4.10	Masaż łącznotkankowy. ....	281
4.10.1	Zasady wykonywania masażu łącznotkankowego. ....	283
4.10.2	Działanie masażu łącznotkankowego na organizm człowieka. ....	285
4.10.3	Diagnostyka w masażu łącznotkankowym. ....	285
4.10.4	Techniki masażu łącznotkankowego. ....	286
4.11	Masaż okostnowy. ....	287
4.11.1	Zasady wykonywania masażu okostnowego. ....	287
4.11.2	Działanie masażu okostnowego na organizm człowieka. ....	289
4.11.3	Diagnostyka w masażu okostnowym. ....	290
4.11.4	Techniki masażu okostnowego. ....	290

4.12	Masaż punktowy (chiński).	292
4.12.1	Zasady wykonywania masażu punktowego.	292
4.12.2	Działanie masażu punktowego na organizm człowieka.	297
4.12.3	Diagnostyka w masażu punktowym.	297
4.12.4	Techniki masażu punktowego.	300
4.13	Masaż stref refleksyjnych.	301
4.13.1	Zasady wykonywania masażu stref refleksyjnych.	302
4.13.2	Działanie masażu stref refleksyjnych na organizm człowieka.	303
4.13.3	Diagnostyka w masażu stref refleksyjnych.	303
4.13.4	Techniki masażu stref refleksyjnych.	305
4.14	Masaż przyrządowy.	306
4.14.1	Masaż wibracyjny.	306
4.14.2	Masaż podciśnieniowy.	307
4.14.3	Masaż pneumatyczny.	310
4.14.4	Masaż rolkowy.	311
4.14.5	Masaż rolkowo-próżniowy.	311
4.14.6	Masaż synkardialny.	312
4.14.7	Masaż kostką lodu.	313
4.15	Masaż w środowisku wodnym.	315
4.15.1	Masaż wirowy.	315
4.15.2	Masaż w kąpieli perełkowej.	316
4.15.3	Masaż podwodny.	317
4.15.4	Masaż natryskowy.	319
<b>5</b>	<b>MASAŻ W SPORCIE.</b>	<b>322</b>
5.1	Zasady wykonywania masażu sportowego.	322
5.2	Działanie masażu sportowego na organizm człowieka.	327
5.3	Rodzaje masażu sportowego.	328
5.3.1	Masaż treningowy.	328
5.3.2	Masaż przed zawodami.	329
5.3.3	Masaż startowy.	329
5.3.4	Masaż powysiłkowy.	330
5.3.5	Masaż podtrzymujący.	330
5.4	Techniki masażu sportowego.	331
5.5	Metodyka zabiegu w wybranych dyscyplinach sportu.	332
5.6	Najczęstsze urazy w wybranych dyscyplinach sportu.	343
5.7	Odnowa biologiczna.	347
<b>6</b>	<b>MASAŻ W KOSMETYCE I PROFILAKTYCE.</b>	<b>350</b>
6.1	Masaż kosmetyczny.	350
6.1.1	Zasady wykonywania klasycznego masażu kosmetycznego.	350
6.1.2	Działanie klasycznego masażu kosmetycznego na organizm człowieka.	354
6.1.3	Diagnostyka w klasycznym masażu kosmetycznym twarzy.	355
6.1.4	Metodyka zabiegu klasycznego masażu kosmetycznego.	356
6.1.5	Inne masaże stosowane w kosmetyce.	357

6.2	Masaż relaksacyjny. ....	362
6.2.1	Zasady wykonywania klasycznego masażu relaksacyjnego. ....	362
6.2.2	Działanie klasycznego masażu relaksacyjnego na organizm człowieka. ....	364
6.2.3	Diagnostyka przed klasycznym masażem relaksacyjnym. ....	365
6.2.4	Techniki klasycznego masażu relaksacyjnego. ....	365
6.2.5	Inne masaże stosowane w relaksacji. ....	366
6.3	Masaż profilaktyczny. ....	368
6.3.1	Zasady wykonywania masażu profilaktycznego. ....	368
6.3.2	Działanie masażu profilaktycznego na organizm człowieka. ....	369
6.3.3	Profilaktyka i promocja zdrowia. ....	369
<b>7</b>	<b>SPIS ILUSTRACJI. ....</b>	<b>375</b>
<b>8</b>	<b>SPIS ZDJĘĆ. ....</b>	<b>377</b>
<b>9</b>	<b>SPIS TABEL. ....</b>	<b>382</b>
<b>10</b>	<b>BIBLIOGRAFIA. ....</b>	<b>383</b>