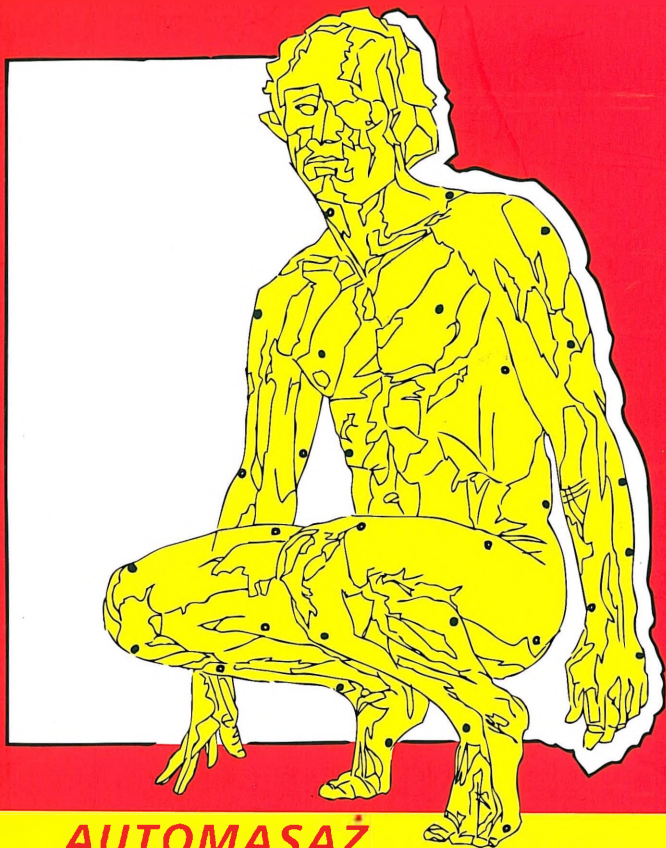


Leszek Magiera

KLASYCZNY MASAŻ LECZNICZY



AUTOMASAŻ

Leszek Magiera

KLASYCZNY
MASAŻ
LECZNICZY

Teoria i praktyka
Automasaż

Wydanie II
poprawione i uzupełnione

BIO-STYL KRAKÓW 2012

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Od autora	11
1. Krótka historia masażu	13
2. Fizjologiczne podstawy układu nerwowo-mięśniowego	15
3. Mechanizm działania masażu	17
4. Teoria masażu klasycznego	19
4.1. Co to jest masaż?	19
4.2. Podział ciała ludzkiego dla potrzeb masażu	19
4.3. Zasady i warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu	20
4.4. Działanie poszczególnych technik masażu na ustrój człowieka	23
• Głaskanie	23
• Rozcieranie	24
• Ugniatanie	24
• Oklepywanie	25
• Wibracja	26
• Wałkowanie	27
• Wyciskanie	27
4.5. Wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka	28
• Wpływ masażu klasycznego na tkankę skórą	28
• Wpływ masażu klasycznego na tkankę mięśniową	28
• Wpływ masażu klasycznego na stawy i aparat więzadłowy	29
• Wpływ masażu klasycznego na układy krwionośny i limfatyczny	29
• Wpływ masażu klasycznego na układ nerwowy	30
• Wpływ masażu klasycznego na pozostałe układy	30
4.6. Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego	31
• Wskazania do masażu częściowego	31
• Wskazania do masażu całkowitego	33
• Przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego	33
5. Masaż tułowia	35
5.1. Szkielet kręgosłupa	35
5.2. Mięśnie grzbietu	40
5.3. Masaż grzbietu	43
5.4. Masaż kręgosłupa	49
5.5. Masaż grzbietu jako całości	56

5.6. Masaż karku i obręczy barkowej	57
5.7. Szkielet klatki piersiowej	64
5.8. Mięśnie klatki piersiowej	65
5.9. Masaż klatki piersiowej	67
5.10. Masaż mięśni międzyżebrowych	70
5.11. Mięśnie brzucha	70
5.12. Masaż powłok brzusznych	71
6. Masaż kończyny dolnej	73
6.1. Szkielet obręczy biodrowej i kończyny dolnej	73
6.2. Mięśnie obręczy biodrowej i kończyny dolnej	75
6.3. Masaż kończyny dolnej	79
• Masaż palców stopy	80
• Masaż strony podeszwowej stopy	80
• Masaż strony grzbietowej stopy	83
• Masaż stawu skokowego	84
• Masaż podudzia — strona przednia	84
• Masaż stawu kolanowego	87
• Masaż uda — strona przednia	88
• Masaż ścięgna Achillesa	91
• Masaż łydki	95
• Masaż uda — strona tylna	97
• Masaż kończyny dolnej jako całości	99
• Masaż przedniej strony kończyny dolnej	99
• Masaż łydki w pozycji leżenia pacjenta na plecach	100
• Masaż mięśni pośladkowych	100
• Masaż stawu biodrowego	102
7. Masaż kończyny górnej	103
7.1. Szkielet obręczy barkowej i kończyny górnej	103
7.2. Mięśnie obręczy barkowej i kończyny górnej	106
7.3. Masaż kończyny górnej	110
• Masaż palców ręki	110
• Masaż strony grzbietowej ręki	113
• Masaż strony dłoniowej ręki	114
• Masaż stawu nadgarstkowego	117
• Masaż przedramienia	118
• Masaż stawu łokciowego	122
• Masaż ramienia	122
• Masaż mięśnia naramiennego i stawu ramiennego	127
• Masaż kończyny górnej jako całości	130

8. Masaż głowy i szyi	131
8.1. Szkielet czaszki	131
8.2. Mięśnie głowy	134
8.3. Mięśnie szyi	136
8.4. Masaż głowy i szyi	138
• Masaż części owłosionej	138
• Masaż twarzy	140
• Masaż małżowiny usznej	147
• Masaż szyi	148
• Masaż mięśni mostkowo-obojczykowo-sutkowych	148
9. Masaż całego ciała	149
9.1. Masaż całego ciała	149
10. Masaż klasyczny w wybranych jednostkach chorobowych	151
10.1. Migrena i ból głowy	151
10.2. Porażenie nerwów twarzowego i trójdzielnego	153
10.3. Kręcz szyi pochodzenia mięśniowego	154
10.4. Zmiany zwyrodnieniowe odcinka szyjnego kręgosłupa	155
10.5. Rwa barkowa	156
10.6. Rwa kulszowa	157
10.7. Rwa udowa	159
10.8. Zespół bólowy krzyża	159
10.9. Choroba Bechterewa	160
10.10. Skolioza	161
10.11. Reumatoidalne zapalenie stawów	162
10.12. Neuralgia międzyżebrowa	162
10.13. Klatka piersiowa lejkowata	163
10.14. Klatka piersiowa kurza	164
10.15. Astma oskrzelowa	164
10.16. Rozedma płuc	164
10.17. Stwardnienie rozsiane	165
10.18. Choroba Parkinsona	166
10.19. Niedowład połowiczny	166
10.20. Zwyrodnienie stawów biodrowych	167
10.21. Wrodzona dysplazja biodra	167
10.22. Zwyrodnienie stawów kolanowych	167
10.23. Złamania kończyn	168
10.24. Amputacja kończyn	168
10.25. Urazy stawów kolanowych	169
10.26. Obrzęki kończyn dolnych	170

10.27. Żyłki podudzia	171
10.28. Kolano koślawe	172
10.29. Kolano szpotawe	172
10.30. Stopa płasko-koślawa	172
10.31. Stopa końsko-szpotawa	173
10.32. Zaniki mięśniowe	173
10.33. Blizny pooperacyjne	174
10.34. Przykurcze stawowe	175
10.35. Oparzenia	175
11. Automasaż	177
11.1. Automasaż głowy	177
11.2. Automasaż twarzy	177
11.3. Automasaż małżowin usznych	179
11.4. Automasaż szyi	179
11.5. Automasaż mięśni mostkowo-obojczykowo-sutkowych	180
11.6. Automasaż karku i barków	180
11.7. Automasaż klatki piersiowej	181
11.8. Automasaż grzbietu	181
11.9. Automasaż powłok brzusznych	182
11.10. Automasaż odcinka lędźwiowego grzbietu	182
11.11. Automasaż mięśni pośladkowych	183
11.12. Automasaż kończyny dolnej	183
11.13. Automasaż kończyny górnej	186
11.14. Automasaż całego ciała	188
Bibliografia	189