

MACIEJ KOCHAŃSKI

TECHNIKI MASAZU LECZNICZEGO



Markmed
Rehabilitacja S.C.
Ostrowiec Św.
2012

Maciej Kochański

**Techniki
masażu
leczniczego**

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Historia masażu	9
1.1. Historia masażu na świecie	10
1.2. Historia masażu w Polsce	42
2. Wymogi dotyczące masażu leczniczego	63
2.1. Warunki psychofizyczne masaży	63
2.2. Stanowisko pracy	64
2.3. Przygotowanie osoby do masażu	66
2.3.1. Ocena stanu pacjenta	66
2.3.2. Pozycje ułożeniowe	70
2.4. Dawkowanie zabiegu	78
3. Oddziaływanie masażu leczniczego	81
4. Formy masażu leczniczego	87
4.1. Klasyczny masaż leczniczy	87
4.1.1. Zasady masażu klasycznego	88
4.1.2. Techniki masażu klasycznego	89
4.1.3. Wskazania i przeciwwskazania	118
4.2. Masaż segmentarny	121
4.2.1. Zasady masażu segmentarnego	126
4.2.2. Wykrywanie zmian odruchowych w tkankach	128
4.2.3. Techniki masażu segmentarnego	130
4.2.4. Wskazania i przeciwwskazania	143
4.3. Masaż łącznotkankowy	145
4.3.1. Zasady masażu łącznotkankowego	147
4.3.2. Techniki masażu łącznotkankowego	148
4.3.3. Wskazania i przeciwwskazania	151

4.4.	Drenaż limfatyczny	152
4.4.1.	Zasady manualnego drenażu limfatycznego	154
4.4.2.	Techniki manualnego drenażu limfatycznego	155
4.4.3.	Przyrządowy drenaż limfatyczny	164
4.4.4.	Wskazania i przeciwwskazania	165
4.5.	Masaż tensegracyjny	166
4.5.1.	Zasady masażu tensegracyjnego	167
4.5.2.	Techniki masażu tensegracyjnego	169
4.5.3.	Wskazania i przeciwwskazania	172
4.6.	Inne formy masażów leczniczych	172
4.6.1.	Aquavibron	172
4.6.2.	Masaż izometryczny	175
4.6.3.	Refleksologia	177
5.	Czynniki wspomagające masaż	181
5.1.	Techniki kinezyterapeutyczne	181
5.2.	Bodźce fizykalne	183
5.3.	Elementy techniczne	185