

Grzegorz Lewandowski

# MASAŻ LECZNICZY

Wydanie poprawione



**GRZEGORZ LEWANDOWSKI**

# **Masaż leczniczy**

**Wydanie  
poprawione i uzupełnione**



**Łódź 2012**

## Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Rozdział I. Okolice ciała ludzkiego</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Rozdział II. Zarys anatomii człowieka</b> . . . . .	<b>16</b>
1. Rys historyczny anatomii człowieka . . . . .	16
2. Zarys anatomii układu nerwowego . . . . .	17
3. Zarys anatomii układu krwionośnego . . . . .	23
3.1. Rola układu krwionośnego w organizmie człowieka . . . . .	23
3.2. Serce, naczynia krwionośne żyłne i tętnicze . . . . .	24
3.3. Fizjologia pracy mięśnia sercowego . . . . .	27
4. Zarys anatomii układu chłonnego . . . . .	27
5. Zarys anatomii układu oddechowego . . . . .	30
5.1. Rola układu oddechowego . . . . .	31
5.2. Górne drogi oddechowe . . . . .	31
5.3. Dolne drogi oddechowe . . . . .	32
6. Zarys anatomii układu pokarmowego . . . . .	34
6.1. Górny odcinek przewodu pokarmowego . . . . .	34
6.1.1. Jama ustna . . . . .	34
6.1.2. Przełyk . . . . .	36
6.1.3. Żołądek . . . . .	36
6.1.4. Dwunastnica . . . . .	37
6.1.5. Jelito czcze i kręte . . . . .	38
6.2. Dolny odcinek przewodu pokarmowego . . . . .	39
6.2.1. Jelito ślepe . . . . .	39
6.2.2. Okrężnica i odbył . . . . .	40
6.3. Gruczoły trawienne przewodu pokarmowego . . . . .	41
6.3.1. Wątroba . . . . .	41
6.3.2. Trzustka . . . . .	43
7. Zarys anatomii skóry . . . . .	44
7.1. Rola skóry jako narządu . . . . .	45
7.2. Naskórek . . . . .	45
7.3. Skóra właściwa . . . . .	46
7.4. Tkanka podskórna . . . . .	46
8. Zarys anatomii układu kostno–stawowego . . . . .	46
8.1. Typy i rodzaje kości występujących w organizmie człowieka . . . . .	47
8.2. Połączenia międzykostne . . . . .	48
8.3. Kręgosłup . . . . .	49
8.4. Szkielet klatki piersiowej . . . . .	51
8.5. Szkielet obręczy barkowej i kończyny górnej . . . . .	53
8.6. Szkielet obręczy biodrowej i kończyny dolnej . . . . .	59
8.7. Szkielet czaszki . . . . .	63
9. Zarys anatomii układu mięśniowego . . . . .	66
9.1. Fizjologia skurczu jednostki mięśniowej . . . . .	67
9.2. Powierzchnowe mięśnie grzbietu . . . . .	68
9.3. Głębokie mięśnie grzbietu . . . . .	70
9.4. Mięśnie klatki piersiowej . . . . .	73
9.5. Mięśnie brzucha . . . . .	74
9.6. Mięśnie szyi . . . . .	76
9.7. Mięśnie głowy . . . . .	78
9.8. Mięśnie kończyny górnej . . . . .	82
9.9. Mięśnie kończyny dolnej . . . . .	89

10. Zarys anatomii układu moczowo-płciowego . . . . .	98
10.1. Narządy moczowe . . . . .	98
10.2. Narządy płciowe męskie . . . . .	100
10.3. Narządy płciowe żeńskie . . . . .	101
<b>Rozdział III. Choroby skóry . . . . .</b>	<b>103</b>
1. Choroby skóry nowotworowe . . . . .	103
1.1. Nowotwory skóry . . . . .	105
1.1.1. Nowotwory nabłonkowe łagodne . . . . .	105
1.1.2. Stany przedrakowe i raki skóry . . . . .	106
1.1.3. Rozrosty melanocytarne skóry . . . . .	107
1.1.4. Czerniak złośliwy . . . . .	108
2. Inne choroby skóry i podstawowe wykwity chorobowe . . . . .	109
<b>Rozdział IV. Masaż leczniczy: teoria, techniki i chwyt</b>	<b>112</b>
1. Rys historyczny masażu leczniczego . . . . .	112
2. Masaż leczniczy . . . . .	114
2.1. Definicja masażu . . . . .	114
2.2. Mechanizm działania masażu . . . . .	115
2.3. Zadania masażu . . . . .	115
3. Warunki wykonania masażu . . . . .	116
3.1. Warunki wykonania masażu zależne od masażysty . . . . .	116
3.2. Warunki wykonania masażu zależne od pacjenta . . . . .	119
3.3. Warunki wykonania masażu zależne od pomieszczenia . . . . .	119
4. Zasady wykonania masażu . . . . .	120
5. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu . . . . .	123
5.1. Wskazania do masażu częściowego . . . . .	123
5.2. Wskazania do masażu całkowitego . . . . .	126
5.3. Przeciwwskazania do wykonania masażu . . . . .	126
6. Wpływ masażu leczniczego na poszczególne komórki, tkanki, narządy i układy organizmu człowieka . . . . .	149
6.1. Skóra i tkanka podskórna . . . . .	153
6.2. Tkanka mięśniowa . . . . .	157
6.3. Układ kostno–stawowy i aparat więzadłowy . . . . .	163
6.4. Układ krwionośny i oddechowy . . . . .	167
6.5. Układ limfatyczny . . . . .	173
6.6. Układ nerwowy . . . . .	173
6.7. Układ dokrewny . . . . .	178
6.8. Układ moczowy i płciowy . . . . .	179
6.9. Układ regulujący ciśnienie krwi . . . . .	181
6.10. Układ pokarmowy . . . . .	184
7. Techniki i chwyt w masażu . . . . .	185
7.1. Głaskanie . . . . .	186
7.2. Rozcieranie . . . . .	186
7.3. Ugniatanie . . . . .	187
7.4. Oklepywanie . . . . .	188
7.5. Wibracja . . . . .	189
7.6. Wałkowanie . . . . .	189
7.7. Wyciskanie . . . . .	189
<b>Rozdział V. Masaż leczniczy – praktyczne wykonanie . . . . .</b>	<b>191</b>
1. Masaż głowy . . . . .	191
1.1. Masaż głowy – część owłosiona . . . . .	191
1.2. Masaż głowy – część nieowłosiona . . . . .	193

2. Masaż szyi . . . . .	199
3. Masaż karku i obręczy barkowej . . . . .	200
4. Masaż grzbietu . . . . .	207
5. Masaż kręgosłupa . . . . .	217
6. Masaż grzbietu jako całość . . . . .	223
7. Masaż klatki piersiowej . . . . .	224
8. Masaż powłok jamy brzusznej . . . . .	228
9. Masaż kończyny górnej . . . . .	231
9.1. Masaż palców ręki . . . . .	231
9.2. Masaż ręki – strona grzbietowa . . . . .	233
9.3. Masaż ręki – strona dłoniowa . . . . .	237
9.4. Masaż stawu nadgarstkowego i łokciowego . . . . .	240
9.5. Masaż przedramienia – strona przednia i tylna . . . . .	241
9.6. Masaż ramienia – strona przednia i tylna oraz opracowanie stawu łokciowego . . . . .	244
9.7. Masaż mięśnia naramiennego i stawu ramiennego . . . . .	248
9.8. Masaż kończyny górnej jako całość . . . . .	251
10. Masaż kończyny dolnej . . . . .	251
10.1. Masaż stopy – strona grzbietowa . . . . .	251
10.2. Masaż stawu skokowego . . . . .	254
10.3. Masaż podudzia – strona przednia . . . . .	256
10.4. Masaż stawu kolanowego . . . . .	258
10.5. Masaż uda – strona przednia . . . . .	261
10.6. Masaż stopy – strona podeszwa . . . . .	266
10.7. Masaż ścięgna Achillesa . . . . .	269
10.8. Masaż podudzia – strona tylna . . . . .	271
10.9. Masaż uda – strona tylna . . . . .	275
10.10. Masaż pośladków (mięśni pośladkowych) i stawu biodrowego . . . . .	277
10.11. Masaż kończyny dolnej jako całość - strona przednia . . . . .	281
10.12. Masaż kończyny dolnej jako całość - strona tylna . . . . .	282
11. Wybrane chwyt masażu segmentarnego w masażu leczniczym . . . . .	282
12. Masaż leczniczy w różnych stanach chorobowych . . . . .	285
12.1. Choroby żołądka i dwunastnicy . . . . .	289
12.2. Zaparcia . . . . .	291
12.3. Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego . . . . .	294
12.4. Ból głowy . . . . .	295
12.5. Zaburzenia neurologiczne w chorobach endokrynologicznych . . . . .	301
12.6. Porażenie nerwu trójdzielnego i twarzowego . . . . .	303
12.7. Choroba Parkinsona . . . . .	304
12.8. Neuralgia międzyżebrowa . . . . .	305
12.9. Choroba tętnic obwodowych – PAD . . . . .	306
12.10. Przewlekła choroba wieńcowa – CAD . . . . .	310
12.11. Choroby dróg oddechowych . . . . .	314
12.12. Mukowiscydoza . . . . .	318
12.13. Blizny pooperacyjne . . . . .	325
12.14. Masaż u osób w wieku podeszłym . . . . .	327
12.15. Choroba nowotworowa i masaż paliatywny, ból u chorego na nowotwór . . . . .	328
12.16. Odleżyny . . . . .	335
12.17. Masaż w okresie macierzyństwa . . . . .	340
12.18. Masaż noworodków i niemowląt . . . . .	342
12.19. Oparzenia . . . . .	343
12.20. Odmrożenia . . . . .	344

12.21. Masaż relaksacyjny i modelujący sylwetkę . . . . .	345
12.22. Złamania. . . . .	366
12.23. Zwichnięcia . . . . .	369
12.24. Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) . . . . .	371
12.25. Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa . . . . .	377
12.26. Choroba zwyrodnieniowa stawów. . . . .	381
13. Masaż izometryczny . . . . .	389
14. Wybrane sposoby masażu . . . . .	390
14.1. Masaż tkanki łącznej . . . . .	391
14.2. Drenaż limfatyczny . . . . .	392
14.3. Masaż w środowisku wodnym . . . . .	393
15. Zasady bezpieczeństwa i higieny pracy . . . . .	397
16. Środki poślizgowe. . . . .	398
17. Błędy masażyisty popełniane w trakcie wykonywania masażu. . . . .	399
18. Osoby niepełnosprawne. . . . .	400
19. Podstawowe zabiegi resuscytacyjne . . . . .	402
20. Karta zabiegów leczniczych. . . . .	406

## Spis rysunków

- Ryc. 1. Powierzchnia ciała widziana od strony przedniej.
- Ryc. 2. Powierzchnia ciała widziana od strony tylnej.
- Ryc. 3. Okolice głowy i szyi.
- Ryc. 4. Linie orientacyjne na grzbiecie i klatce piersiowej
- Ryc. 5. Schemat budowy komórki nerwowej.
- Ryc. 6. Schemat budowy synapsy.
- Ryc. 7. Schemat budowy mózgowia: powierzchnia górnoboczna.
- Ryc. 8. Schemat budowy mózgowia: powierzchnia podstawna.
- Ryc. 9. Schemat budowy rdzenia kręgowego.
- Ryc. 10. Schemat budowy serca. Przekrój przez jamy serca.
- Ryc. 11. Schemat budowy szkieletu i zastawek serca.
- Ryc. 12. Schemat krążenia krwi.
- Ryc. 13a. Śledziona, powierzchnia przeponowa.
- Ryc. 13b. Śledziona, powierzchnia trzewna.
- Ryc. 14. Schemat budowy węzła chłonnego.
- Ryc. 15. Schemat układu naczyń chłonnych.
- Ryc. 16. Schemat budowy dolnych dróg oddechowych.
- Ryc. 17a. Schemat budowy górnego odcinka przewodu pokarmowego. Jama ustna. Widok od przodu.
- Ryc. 17b. Schemat budowy górnego odcinka przewodu pokarmowego. Język. Widok z góry.
- Ryc. 18. Schemat budowy górnego odcinka przewodu pokarmowego. Żołądek. Ściana tylna. Widok z przodu.
- Ryc. 19. Schemat budowy górnego odcinka przewodu pokarmowego. Dwunastnica i trzustka. Widok z przodu. Ściana przednia dwunastnicy częściowo usunięta.
- Ryc. 20. Schemat budowy dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Jelito ślepe i wyrostek robaczkowy. Widok od przodu.