

# MASAŻ LECZNICZY KRĘGOSŁUPA



# Spis treści

Wstęp do masażu.....	1
Anatomia kręgosłupa .....	2
Stawy, więzadła i mięśnie .....	3
Co powinniśmy wiedzieć o masażu .....	4
Przygotowanie do masażu leczniczego pleców.....	5
Przeciwwskazania do masażu .....	6
Wskazania do masażu kręgosłupa.....	6
Znaczenie i cel masażu leczniczego.....	7
Warunki sprzyjające odprężeniu podczas masażu .....	8
Techniki masażu leczniczego .....	9
Głaskanie.....	10
Rozcieranie.....	12
Ugniatanie.....	14
Oklepywanie.....	18
Wstrząsanie i wibracje.....	20
Metodyka masażu leczniczego pleców .....	22
Odcinek szyjny kręgosłupa .....	28