

Masaż terapeutyczny

Margaret Hollis • Redakcja Elisabeth Jones

Wydanie trzecie oryginalne

Tłumaczenie Joanna Godlewska



WGÓRNICKI
MΣ WYDAWNICTWO
MEDYCZNE

Masaż terapeutyczny

Wydanie trzecie oryginalne

Margaret Hollis

*Redakcja
Elisabeth Jones*

*Wydanie polskie pod redakcją
Andrzeja Pozowskiego*

WGÓRNICKI
MΣ WYDAWNICTWO
MEDYCZNE

Wrocław 2012

Spis treści

Wstęp	xii	Pozycja anatomiczna	14
Przedmowa do wydania trzeciego	xiii	<i>Popularne pojęcia</i>	14
Autorzy	xiv	Punkty spustowe	14
Podziękowania	xvii	Ucisk nerwu	14
Przedmowa do wydania polskiego	xviii	Układ nerwowy	14
		CSN14	
		OSN	14
I. Podstawy masażu	1	<i>Podstawowa struktura układu</i>	
		<i>nerwowego</i>	17
1. Wprowadzenie do masażu	3	<i>Mechanizm neuroendokryny</i>	17
<i>Elisabeth Jones</i>		<i>Zestrajanie rytmów (entrainment)</i>	17
Zachodnie formy masażu	3	Układ krążenia	17
Wschodnie formy masażu	4	Układ sercowo-naczyniowy	17
Globalizacja	4	<i>Funkcja</i>	17
		<i>Struktura</i>	17
2. Przegląd istotnych zagadnień		<i>Ciśnienie krwi</i>	18
z dziedziny anatomii i fizjologii	5	Układ limfatyczny	18
<i>Elizabeth Jones</i>		<i>Funkcja</i>	18
Skóra	5	<i>Struktura</i>	18
<i>Funkcja</i>	5	Układ płynu mózgowo-rdzeniowego	19
<i>Struktura</i>	6	<i>Funkcja</i>	19
<i>Przydatki skórne</i>	7	<i>Struktura</i>	19
<i>Tkanki łączne</i>	8	Równowaga płynowa	20
<i>Piezoelektryczność</i>	8	Układ dokrewny (gruczoły	
<i>Bilans płynowy skóry</i>	8	wydzielania wewnętrzznego)	20
Układ mięśniowo-szkieletowy	8	<i>Funkcja</i>	20
Szkielet	8	<i>Struktura</i>	20
<i>Funkcja</i>	10	<i>Wpływ stresu na układ dokrewny</i>	20
Mięśnie	10	Układ oddechowy	20
<i>Funkcja</i>	10	<i>Funkcja</i>	20
<i>Struktura</i>	10	<i>Struktura</i>	21
<i>Definicje związane z działaniem mięśni</i>	13	<i>Oddychanie zewnętrzne</i>	21
<i>Odruchy</i>	13	<i>Oddychanie wewnętrzne</i>	21
<i>Popularne pojęcia</i>	13	<i>Nerwowa i chemiczna kontrola</i>	
		<i>oddychania</i>	21

Układ trawienny	21	Palpacja i umiejętności	59
<i>Funkcja</i>	21	<i>Specyficzne mobilizacje tkanek miękkich</i>	
<i>Struktura</i>	21	<i>(Specific Soft Tissue Mobilisations –</i>	
Układ energetyczny	22	<i>SSTMs)</i>	59
		Podziękowania	59
3. Efekty oparte na faktach naukowych, świadomość ryzyka i przeciwwskazania do masażu	23	5. Przygotowanie do masażu	61
<i>Dr David Lee i Carol Young*</i>		<i>Margaret Hollis i Elisabeth Jones</i>	
Efekty mechaniczne	24	Przygotowanie własne	61
Efekty fizjologiczne	24	Ćwiczenia ręki	63
<i>Efekty fizjologiczne w układzie krążenia</i>	24	Rozluźnienie	63
<i>Efekty fizjologiczne w układzie</i>		Otoczenie	64
<i>nerwowym</i>	27	Środki wspomagające (poślizgowe)	64
<i>Pobudliwość alfa-motoneuronów</i>	27	<i>Proszki</i>	64
<i>Ból</i>	28	<i>Olejki</i>	64
<i>Efekty fizjologiczne w układzie</i>		<i>Płynne olejki</i>	64
<i>mięśniowo-szkieletowym</i>	31	<i>Kremy</i>	64
Efekty psychologiczne	33	<i>Substancje natłuszczające</i>	
Streszczenie mechanizmów terapii masażem	37	<i>na bazie wody</i>	65
Masaż w szczególnie wrażliwych grupach – świadomość ryzyka i przeciwwskazania	38	<i>Mydło i woda</i>	65
Przeciwwskazania do terapii masażem	38	Reakcje alergiczne	65
		Przygotowanie pacjenta	65
		Palpacja i rozwijanie świadomości	
		czuciowej	66
		Badanie części ciała	67
		Osoby wrażliwe na łaskotanie	67
II. Zastosowanie masażu	43	6. Techniki masażu	68
4. Badanie i ocena	45	<i>Margaret Hollis i Elisabeth Jones</i>	
Planowanie leczenia	45	Głaskanie (<i>effleurage</i>)	68
Badanie pacjenta	45	Gładzenie (<i>stroking</i>)	69
Ocena wyników badania	46	Techniki ugniatania (<i>petrissage</i>)	70
Rozumowanie kliniczne	46	<i>Ugniatanie (kneading)</i>	70
<i>Cechy kliniczne mogące naprowadzać</i>		<i>Szczypanie (picking up)</i>	74
<i>terapeutę na możliwe źródła/przyczyny</i>		<i>Wyciskanie (wringing)</i>	76
<i>problemów pacjenta (cechy „-genne”)</i>	47	<i>Rolowanie (rolling)</i>	76
Określanie wskazań do masażu	49	<i>Wstrząsanie mięśni (muscle shaking)</i>	78
<i>Aspekty badania i oceny mające</i>		Rozcieranie (<i>frictions</i>)	78
<i>związek z masażem</i>	49	<i>Rozcieranie okrężne (circular frictions)</i>	78
<i>Obserwacja i badanie palpacyjne</i>		<i>Rozcieranie poprzeczne</i>	
<i>z użyciem ruchów masażu w celu</i>		<i>(transverse frictions)</i>	78
<i>identyfikacji wskazań</i>	49	Klepanie/opukiwanie	
<i>Oglądanie i badanie palpacyjne</i>		<i>(tapôtement/percussion)</i>	80
<i>z zastosowaniem technik masażu</i>		<i>Siekanie (hacking)</i>	80
<i>w celu identyfikacji przeciwwskazań</i>	54	<i>Klepanie (clapping)</i>	80
Metody pomiaru zmian i wyników		<i>Wibracje (vibrations)</i>	81
leczenia	55	<i>Bicie/piąstkowanie (beating)</i>	81
<i>Badanie i zapisywanie wyników oceny</i>	56	<i>Ubijanie (pounding)</i>	82
		<i>Stukanie (tapping)</i>	82

7. Masaż kończyny górnej	83	<i>Ugniatacie kciukami i palcami palców stóp</i>	101
<i>Margaret Hollis i Elisabeth Jones</i>		Szczypanie	102
Przygotowanie pacjenta	83	<i>Udo</i>	102
<i>Zabieg w pozycji siedzącej</i>	83	<i>Łydka</i>	103
<i>Zabieg w pozycji leżącej</i>	83	Wyciskanie	103
<i>Elewacja kończyny górnej</i>	83	<i>Udo</i>	103
Głaskanie	84	<i>Łydka</i>	104
<i>Całej kończyny</i>	84	Wstrząsanie mięśni	104
<i>Pociągnięcia częściowe</i>	84	<i>Udo</i>	104
Ugniatacie	86	<i>Łydka</i>	105
<i>Naprzemienne ugniatacie oburęczne</i>	86	Rolowanie i wyciskanie skóry	105
<i>Ugniatacie jednoręczne</i>	87	<i>Kolano</i>	105
<i>Ugniatacie palcami</i>	88	Siekanie i klepanie	105
<i>Ugniatacie kciukiem</i>	88	<i>Udo</i>	106
Szczypanie	89	<i>Łydka</i>	106
Wyciskanie	91	<i>Mięśnie piszczelowe przednie i mięśnie strzałkowe</i>	106
Wstrząsanie mięśni	92		
Rolowanie mięśni	92		
Siekanie i klepanie	93		
8. Masaż kończyny dolnej	94	9. Masaż pleców, okolicy pośladkowej i szyi	107
<i>Margaret Hollis i Elisabeth Jones</i>		<i>Margaret Hollis i Elisabeth Jones</i>	
Przygotowanie pacjenta	94	Okolica piersiowo-łędźwiowa	107
Przygotowanie łóżka zabiegowego	94	Przygotowanie pacjenta	107
Masaż kończyny dolnej u pacjenta leżącego na plecach	94	Przygotowanie łóżka zabiegowego	107
Masaż kończyny dolnej u pacjenta leżącego na brzuchu	94	Zabieg u pacjenta leżącego na brzuchu	107
Głaskanie	95	Głaskanie	107
<i>Głaskanie całej kończyny</i>	95	Ugniatacie	108
<i>Ruchy częściowe</i>	97	<i>Naprzemienne ugniatacie oburęczne</i>	109
Ugniatacie	98	<i>Ugniatacie jedną ręką</i>	110
<i>Udo</i>	98	<i>Ugniatacie wspomagane</i>	110
<i>Wokół kolana</i>	99	<i>Ugniatacie kciukiem</i>	111
<i>Ugniatacie kciukiem wokół rzepki</i>	99	<i>Ugniatacie palcami</i>	111
<i>Ugniatacie kolana palcami</i>	99	Rolowanie skóry	111
<i>Mięśnie łydki</i>	99	Wyciskanie	112
<i>Ugniatacie dłonią przednich mięśni piszczelowych</i>	100	Rolowanie mięśni	112
<i>Ugniatacie dłonią mięśni strzałkowych</i>	100	Siekanie i klepanie	113
<i>Stopa</i>	100	Okolica pośladkowa	114
<i>Ugniatacie kciukami przednich mięśni piszczelowych</i>	100	Przygotowanie pacjenta	114
<i>Ugniatacie kciukami mięśni strzałkowych</i>	101	Głaskanie	114
<i>Ugniatacie kciukami grzbietu stopy</i>	101	Ugniatacie	114
<i>Ugniatacie kciukami podeszwy stopy</i>	101	<i>Ugniatacie wspomagane</i>	115
<i>Ugniatacie kciukami przestrzeni międzykostnych</i>	101	Rozcieranie	115
		<i>Rozcieranie okrężne</i>	115
		Szczypanie	115
		Wyciskanie	116
		Siekanie i klepanie	116
		Szyja	116
		Klient w pozycji leżącej na brzuchu	116
		Klient w pozycji leżącej	117

Klient w pozycji leżącej na boku	117	12. Zastosowania masażu klasycznego w wybranych sytuacjach klinicznych – przegląd	131
Klient w pozycji siedzącej z pochyleniem do przodu	117	<i>Elisabeth Jones</i>	
Głaskanie	117	Stres	131
Ugniatanie	118	Depresja	132
Szczypanie	119	Lęk	132
Rolowanie mięśni	119	Dolegliwości związane z pracą zawodową	132
Siekanie i klepanie	119	Ciąża, poród i połóg	133
10. Masaż twarzy i skóry głowy	120	Niemowlęta	133
<i>Margaret Hollis i Elisabeth Jones</i>		Dzieci	134
Przygotowanie pacjenta	120	Osoby w wieku podeszłym	134
Masaż twarzy	120	Zaburzenia uczenia się	135
Głaskanie	120	Zdrowie psychiczne	135
Ugniatanie	122	<i>Niepełnosprawność fizyczna</i>	135
Wyciskanie	122	<i>Zaburzenia neurologiczne</i>	136
Skubanie	122	Opieka nad chorym z chorobą nowotworową	136
Stukanie	123	Przeciwwskazania/środki ostrożności	137
Wibracje	123	HIV/AIDS	137
<i>Punkty wyjścia nerwu trójdzielnego</i>	123	Ból	138
<i>Nad zatokami</i>	124	Zaburzenia ze strony układu oddechowego	138
Rozciąganie mięśni	124	Chirurgia rekonstrukcyjna	138
<i>Mięsień potyliczno-czołowy</i>	124	<i>Opracowanie blizn</i>	138
Klepanie	124	<i>Desensytyzacja</i>	139
<i>Klepanie mięśnia szerokiego szyi</i>	124	<i>Leczenie obrzęków</i>	139
Masaż skóry głowy	125		
Głaskanie/gładzenie	125		
Ugniatanie	125		
Wibracje	125		
11. Masaż brzucha	126	III. Wybrane rodzaje masażu i terapii	141
<i>Margaret Hollis i Elisabeth Jones</i>		13. Wybrane rodzaje masażu i terapii tkanek miękkich	143
Przygotowanie pacjenta	126	<i>Elisabeth Jones</i>	
Badanie palpacyjne	126	Technika aktywnego rozluźniania (<i>active release technique – ART</i>)	143
Głaskanie	127	Akupresura	143
Ugniatanie	127	Masaż zwierząt	143
Wibracje	127	Aromaterapia	144
Gładzenie i wstrząsanie z szybkim unoszeniem	127	Masaż ajurwedyjny	144
Gładzenie	128	Terapie bioenergetyczne	144
<i>Okrężnica wstępująca</i>	128	Terapia Bowen'a	144
<i>Okrężnica poprzeczna</i>	128	Masaż klasyczny	145
<i>Okrężnica zstępująca</i>	128	Masaż tkanki łącznej (<i>connective tissue manipulation – CTM</i>)	145
Ugniatanie	129	Terapia czaszkowo-krzyżowa	145
<i>Okrężnica wstępująca</i>	129	Hellerwork	145
<i>Okrężnica zstępująca</i>	129		
Rolowanie	129		
Wyciskanie skóry	129		
O czym należy pamiętać	130		

Indyjski masaż głowy	145	14. Masaż sportowy	153
Lomi lomi	145	Joan M. Watt	
Ręczny drenaż limfatyczny (<i>manual lymph drainage – MLD</i>)	146	Podstawowe zasady masażu sportowego	153
Technika energetyzacji mięśni (<i>muscle energy technique – MET</i>)	146	<i>Diagnoza</i>	153
Uwalnianie mięśniowo-powięziowe (<i>myofascial release – MFR</i>)	146	<i>Wywiad</i>	153
Terapia nerwowo-mięśniowa	147	<i>Przeciwwskazania</i>	153
Masaż okostnowy	147	<i>Cele zabiegu</i>	154
Pin and stretch	147	<i>Pozycja</i>	154
Terapia polaryzacyjna	147	<i>Materiały</i>	154
Rozluźnianie pozycyjne	147	<i>Przygotowanie skóry</i>	154
Proprioceptywne torowanie		<i>Pozycja stawów</i>	154
nerwowo-mięśniowe (<i>proprioceptive neuromuscular facilitation – PNF</i>)	147	<i>Technika</i>	154
<i>Przytrzymanie – rozluźnienie (hold relax – HR), lub skurcz – rozluźnienie (contract relax)</i>	148	<i>Porozumienie z zawodnikiem</i>	154
<i>Samodzielne przytrzymanie – rozluźnienie</i>	148	<i>Mycie skóry</i>	154
<i>Powtarzane skurcze (repeated contractions – RC)</i>	148	<i>Ostrzeżenie zawodnika</i>	154
<i>Łączenie powtarzanych skurczów z technikami tkanek miękkich</i>	148	Techniki masażu wykorzystywane w masażu sportowym	154
<i>Powolne odwrócenia (slow reversals – SR)</i>	149	<i>Akupresura</i>	154
<i>Stabilizacje</i>	149	<i>Masaż punktów spustowych</i>	155
Refleksologia	149	<i>Masaż lodem</i>	155
Rolfing (integracja strukturalna)	149	<i>Specyficzny masaż sportowy</i>	155
Masaż segmentarny	149	<i>Masaż kondycyjny</i>	155
Shiatsu	149	<i>Masaż leczniczy</i>	156
Uwalnianie tkanek miękkich (<i>soft tissue release – STR</i>)	149	<i>Masaż przedstartowy</i>	157
Specyficzne mobilizacje tkanek miękkich (SSTM)	150	<i>Masaż śródstartowy</i>	158
Specyficzne rozciąganie (<i>specific stretch</i>)	150	<i>Masaż postartowy</i>	160
Masaż sportowy	150	<i>Masaż po podróży</i>	160
Masaż szwedzki	150	<i>Niespecyficzny masaż sportowy</i>	161
Masaż tajski/tajski masaż jogiczny	150	<i>Masaż całego ciała</i>	161
Dotyk terapeutyczny	150	<i>Masaż określonych obszarów</i>	162
Metoda Tragera	151	Podsumowanie	162
Masaż transkadentny (<i>transcendence massage</i>)	151	Przypadek kliniczny	163
Rozluźnianie punktów spustowych	151	15. Aromaterapia	165
Tuina/tui na (wymawiane jako „tłina”)	151	Elisabeth Jones	
Terapia wibracyjna (<i>vibrational therapy – VT</i>)	152	Wstęp	165
Zero balancing	152	Historyczne zastosowania olejków eterycznych	165
		<i>Egipcjanie: 3000–1500 p.n.e.</i>	165
		<i> Grecy: 500–400 p.n.e.</i>	165
		<i>Europejczy</i>	165
		Olejki eteryczne	166
		<i>Podstawy chemiczne</i>	166
		<i>Umysł i ciało</i>	166
		<i>Metody ekstrakcji</i>	167
		Praktyczna znajomość olejków eterycznych	167
		Metody stosowania olejków eterycznych	168
		<i>Wąchanie</i>	168

<i>Inhalacja</i>	169	Czystość olejków eterycznych	180
<i>Absorpcja przez skórę</i>	170	Przechowywanie	180
<i>Spożycie</i>	170	Wnioski	180
Słownik pojęć i właściwości wybranych olejków eterycznych	170		
Zastosowanie praktyczne olejków eterycznych	170	16. Shiatsu – japońska uzdrowicielska sztuka dotyku	182
<i>Wąchanie/inhalacja</i>	170	<i>Andrea Battermann</i>	
<i>Absorpcja przez skórę</i>	170	Wstęp	182
<i>Spożycie</i>	170	Czym jest shiatsu?	182
Podejście holistyczne	170	Historia	182
Masaż aromaterapeutyczny	173	Wprowadzenie do medycyny wschodniej	183
<i>Drenaż limfatyczny</i>	173	Metody diagnostyczne	183
<i>Masaż nerwowo-mięśniowy</i>	173	<i>Cztery formy diagnozy</i>	183
<i>Akupresura</i>	173	Teoria shiatsu	184
Efekty i zastosowania masażu aromaterapeutycznego	173	Podstawowe zasady i techniki shiatsu	184
<i>Napięcie mięśniowe</i>	173	Wskazania kliniczne	185
<i>Krążenie krwi</i>	173	Przeciwwskazania	185
<i>Ból</i>	173	Środki ostrożności	186
<i>Zmęczenie</i>	174	Fizjologiczne efekty związane ze shiatsu	186
<i>Zakażenia</i>	174	Omówienie przypadku: automasaż shiatsu	186
<i>Relaksacja</i>	174	Procedura automasażu shiatsu	187
<i>Opieka „jeden na jeden”</i>	174	Jak uciskać	189
<i>Wsparcie dla personelu i opiekunów</i>	174	Kształcenie zawodowe terapeuty	191
<i>Sen</i>	174	Wnioski	191
<i>Ogólny dobrostan</i>	174	Słowniczek	191
<i>Ciąża/poród/opieka nad niemowlęciem</i>	174	Podziękowania	192
<i>Osoby starsze</i>	174		
Procedura konsultacji	174	17. Wokół uwalniania mięśniowo-powięziowego	193
<i>Badanie rozmową</i>	175	<i>Ann Childs i Stuart Robertson</i>	
<i>Badanie wzrokiem</i>	175	Wprowadzenie do macierzy powięziowej	193
<i>Badanie dotykiem</i>	175	Cele podejścia MFR	194
<i>Typ osobowości</i>	176	Filozofia palpacji i możliwe bariery skuteczności	194
<i>Inne informacje</i>	176	Ćwiczenia doskonalące umiejętność palpacji	194
Olejki	176	<i>Ćwiczenie 1: Zestrajanie ręki jako całości oraz wrażliwości obu rąk</i>	194
Przeciwwskazania	176	<i>Ćwiczenie 2: Doskonalenie czułości palpacji</i>	195
<i>Zagrożenia</i>	176	<i>Ćwiczenie 3: Palpacja poślizgu powięziowego</i>	195
<i>Olejki, których nie należy w ogóle stosować w aromaterapii</i>	177	<i>Ćwiczenie 4: Wpływ napięcia ciała na badanie palpacyjne</i>	195
<i>Olejki, których nie należy nigdy stosować na skórę</i>	177	<i>Ćwiczenie 5: Zmiany w badaniu palpacyjnym w zależności od różnych stanów umysłu</i>	195
<i>Olejki, których nie należy stosować u pacjentów z padaczką</i>	177		
<i>Ciąża</i>	177		
Środki ostrożności	178		
Mieszanie olejków i formuły	178		
<i>Podstawowa formuła</i>	179		
Przygotowanie pacjenta	179		
Zabieg masażu aromaterapeutycznego	179		
Omówienie przypadku	179		

Ćwiczenie 6: Rozpoznawanie i dokumentowanie ograniczeń powięziowych	195
Ćwiczenie 7: Rozpoznawanie dominującego wzorca ograniczeń w organizmie	196
Techniki uwalniania (rozluźniania) mięśniowo-powięziowego	196
Technika utrzymywanego rozciągania	196
Przeciwwskazania	196
Poza anatomią	196
Angażowanie umysłu i uczuć	196
Przegląd sugerowanych podstaw racjonalnych oraz ich implikacji klinicznych	197
Model odpowiedzi biomechanicznej	197
Model nerwowo-mechanoreceptorowy	197
Model przejścia z żelu w zol	197
Model piezoelektryczny	198
Model uwalniania urazów	198
Dowody skuteczności w praktyce klinicznej	198
Co więc czujemy rękami?	199
Przyszłe implikacje	199
<i>Indeks</i>	203