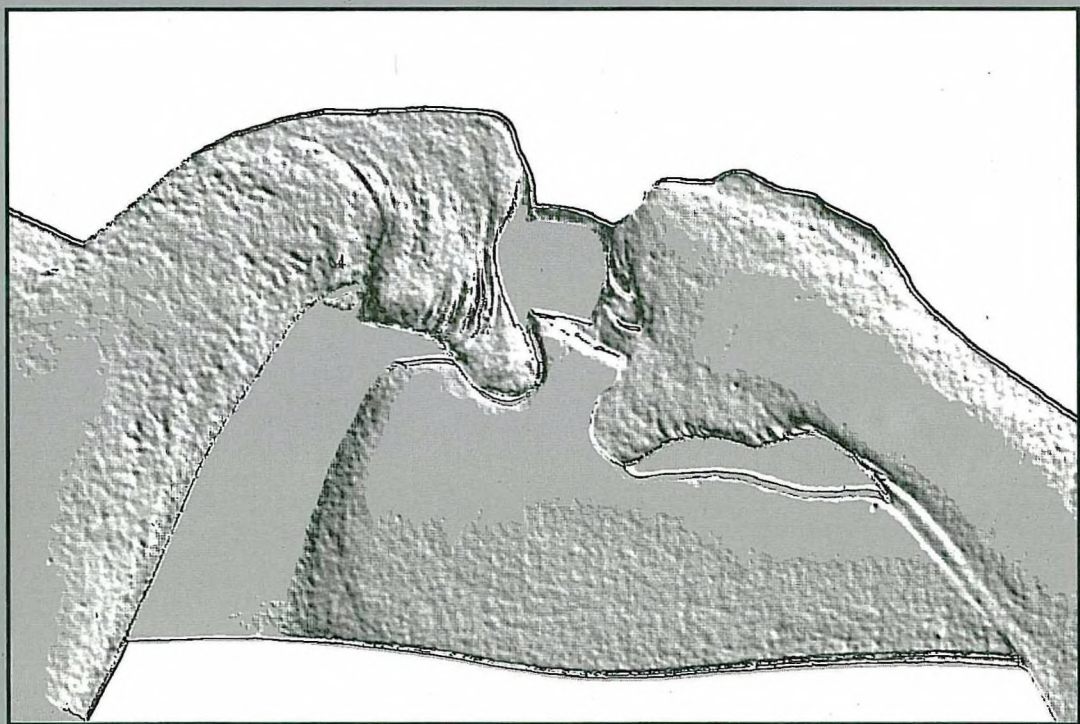


HOFFA, GOCHT, STORCK, LÜDKE, STORCK

MASAŻ LECZNICZY



OPRACOWANIE
ULRICH STORCK

WYDAWNICTWO LEKARSKIE PZWL

HOFFA, GOCHT, STORCK, LÜDKE, STORCK

MASAŻ LECZNICZY

OPRACOWANIE ULRICH STORCK

PRZEDMOWĄ OPATRZYŁ HANS STORCK

Z ORYGINAŁU NIEMIECKIEGO
TŁUMACZYŁ DR EDWARD DOBIES



WARSZAWA
WYDAWNICTWO LEKARSKIE PZWL

Spis treści

1.	Masaż. Wiadomości ogólne	1
1.1.	Informacje wstępne	1
1.2.	Chwyty masażu klasycznego	2
1.2.1.	Głaskanie (Effleurage)	3
1.2.2.	Ugniatanie (Petrissage)	12
1.2.3.	Rozcieranie (Friktion)	24
1.2.4.	Głaskanie głębokie powięzi podskórnej	27
1.3.	Miejsce działania — droga i efekt działania	29
1.3.1.	Mięśnie jako cel masażu	29
1.3.1.1.	Budowa histologiczna mięśnia poprzecznie prążkowanego	29
1.3.1.2.	Fizjologia skurczu mięśnia	31
1.3.1.3.	Nerwowe drogi ruchowe dla mięśni	36
1.3.1.4.	Włókna mięśniowe czerwone i białe	36
1.3.1.5.	Odruchy własne, wrzeczona mięśniowe i ścięgniste	37
1.3.1.6.	Odruchy obce działające na mięsień	42
1.3.1.7.	Wpływ masażu na mięśnie i tory odruchu	43
1.3.2.	Oddziaływanie masażu	43
1.3.3.	Drogi działania masażu	47
1.4.	Wskazania	55
1.4.1.	Miejscowe zaburzenia tkanki łącznej podskórnej	60
1.4.2.	Zaburzenia w obrębie mięśni	61
1.4.2.1.	Mięśniopochodne zaburzenia w obrębie mięśni	61
1.4.2.2.	Zaburzenia mięśni zależne od stawów	62
1.4.2.3.	Zaburzenia mięśni zależne od kręgosłupa	68
1.4.2.4.	Zaburzenia mięśni spowodowane urazem	73
1.4.2.5.	Zaburzenia mięśni zależne od układu nerwowego	74
1.4.3.	Zaburzenia powrotu żylnego i limfatycznego	75
1.4.4.	Zaburzenia wegetatywne	76
1.5.	Przeciwwskazania	76
1.5.1.	Przeciwwskazania ogólne	76
1.5.1.1.	Sytuacje alarmujące dla masażysty	77
1.5.1.2.	Zapalenia	77
1.5.1.3.	Urazy	80
1.5.1.4.	Choroby naczyń	80
1.5.1.5.	Inne przeciwwskazania ogólne	81
1.5.2.	Przeciwwskazania okresowe	83
1.5.3.	Przeciwwskazania względne	85
2.	Szczegółowa technika masażu narządu ruchu	87
2.1.	Zasady leczenia masażem	87
2.1.1.	Badanie	87
2.1.1.1.	Badanie oglądaniem	87
2.1.1.2.	Badanie dotykiem	87
2.1.1.3.	Skala siły w porażeniu wiotkim	88
2.1.2.	Pomieszczenie do masażu	88
2.1.3.	Ręce masażysty	88
2.1.4.	Pozycja masażysty	89
2.1.5.	Przygotowanie skóry okolicy ciała przewidzianej do masażu	89

2.1.6.	Ułożenie pacjenta	90
2.1.7.	Wykonanie masażu	95
2.1.7.1.	Szybkość chwytów podczas masażu	95
2.1.7.2.	Kolejność chwytów podczas masażu	95
2.1.7.3.	Układ jednego zabiegu	95
2.1.7.4.	Czas trwania i częstotliwość pojedynczych zabiegów masażu i całego cyklu leczenia	96
2.1.8.	Ból i masaż	96
2.1.9.	Najczęstsze błędy techniczne	98
2.2.	Masaż poszczególnych okolic ciała	101
2.2.1.	Masaż grzbietu	101
2.2.2.	Masaż okolicy karku	108
2.2.3.	Masaż okolicy barku	108
2.2.4.	Masaż kończyn górnych	114
2.2.4.1.	Masaż ramienia	114
2.2.4.2.	Masaż przedramienia	116
2.2.4.3.	Masaż ręki	118
2.2.5.	Masaż okolicy lędźwiowej	120
2.2.6.	Masaż okolicy bioder	121
2.2.7.	Masaż kończyn dolnych	125
2.2.7.1.	Masaż uda	125
2.2.7.2.	Masaż goleni (podudzia)	129
2.2.7.3.	Masaż stopy	133
2.2.8.	Masaż klatki piersiowej	136
2.2.9.	Masaż brzucha	136
3.	Szczególne sposoby masażu	139
3.1.	Masaż tkanki łącznej	139
3.2.	Drenaż limfatyczny	140
3.3.	Podwodny masaż natryskiem biczowym	140
3.4.	Masaż pałeczkami	141
3.5.	Głębokie rozcieranie poprzeczne	143
3.6.	Elektrostymulacja	144
4.	Rysunek mięśniowy najważniejszych okolic ciała	145
	Piśmiennictwo	150
	Skorowidz	152