



**leczniczy**

pod redakcją Józefa Jankowiaka

Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich

# MASAŻ LECZNICZY

POD REDAKCJĄ

PROF. DR MED. JÓZEFA JANKOWIAKA



WARSZAWA 1974

PAŃSTWOWY ZAKŁAD WYDAWNICTW LEKARSKICH

## SPIS TREŚCI

Wstęp . . . . .	8
1. Krótki rys historyczny . . . . .	11
2. Podział ciała ludzkiego na części i okolice . . . . .	15
Układ mięśniowy . . . . .	16
Podział topograficzny mięśni . . . . .	18
Kształt, budowa oraz narządy pomocnicze mięśni szkieletowych . . . . .	18
Mięśnie głowy . . . . .	20
Mięśnie szyi . . . . .	22
Mięśnie klatki piersiowej . . . . .	23
Mięśnie brzucha . . . . .	25
Mięśnie grzbietu . . . . .	26
Mięśnie kończyny górnej . . . . .	28
Mięśnie kończyny dolnej . . . . .	33
Układ naczyniowy tętniczy i żylny . . . . .	38
Naczynia krążenia małego albo płucnego . . . . .	39
Naczynia krążenia dużego . . . . .	39
Układ chłonny . . . . .	44
Układ nerwowy . . . . .	46
3. Fizjologia układu nerwowego i mięśniowego . . . . .	50
Neurony — podstawowy element układu nerwowego . . . . .	51
Fizjologiczne podstawy powstawania procesu pobudzenia . . . . .	54
Podział układu nerwowego . . . . .	56
Rdzeń kręgowy . . . . .	57
Rdzeń przedłużony . . . . .	60
Zamózgowie . . . . .	60
Śródmózgowie . . . . .	61
Międzymózgowie . . . . .	61
Kresomózgowie . . . . .	62
Receptory . . . . .	65
Układ nerwowy obwodowy . . . . .	67
Układ nerwowy autonomiczny . . . . .	67
Fizjologia mięśni szkieletowych . . . . .	71
Energetyka skurczu mięśnia . . . . .	73
Skurcze mięśni szkieletowych . . . . .	74
Układ nerwowy a czynności ruchowe . . . . .	77
4. Cechy psychofizyczne masażyстів i charakterystyka pomieszczeń zabiegowych . . . . .	79
Kwalifikacje zawodowe masażyści . . . . .	79
Cechy psychofizyczne masażyści . . . . .	79
Higiena osobista masażyści . . . . .	80
Warunki ogólne wykonywania masażu . . . . .	80
Higiena i bezpieczeństwo chorego podczas masażu . . . . .	81
Lokalizacja i wyposażenie pomieszczeń do masażu . . . . .	82
Zasady planowania i projektowania pomieszczeń zabiegowych . . . . .	83

5. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu . . . . .	86
Wskazania do masażu całkowitego . . . . .	86
Wskazania do masażu częściowego . . . . .	87
Przeciwwskazania do stosowania masażu . . . . .	89
6. Masaż klasyczny . . . . .	91
Część ogólna — podstawowe sposoby masażu klasycznego . . . . .	91
Głaskanie . . . . .	91
Ugniatanie . . . . .	92
Rozcieranie . . . . .	93
Oklepywanie . . . . .	94
Wstrząsanie (wibracja) . . . . .	94
Część szczegółowa . . . . .	95
Masaż głowy . . . . .	95
Masaż szyi . . . . .	96
Masaż karku i grzbietu . . . . .	97
Masaż przedniej powierzchni klatki piersiowej . . . . .	101
Masaż kończyn . . . . .	101
Brzuch . . . . .	121
Masaż całkowity . . . . .	123
7. Masaż segmentarny . . . . .	125
Ogólna technika masażu segmentarnego . . . . .	127
Ułożenie chorego . . . . .	128
Wykonanie zabiegu . . . . .	129
Chwyty stosowane w masażu segmentarnym . . . . .	130
Dawkowanie masażu . . . . .	131
Częstość stosowania masażu segmentarnego . . . . .	132
Wskazania ogólne . . . . .	132
Wskazania szczegółowe . . . . .	133
Choroby gośćcowe . . . . .	133
Choroby urazowo-ortopedyczne oraz choroby układu nerwowego . . . . .	135
Choroby wewnętrzne . . . . .	145
Choroby kobiece . . . . .	156
Bóle głowy . . . . .	157
8. Masaż pod natryskiem metodą Aix-les-Bains . . . . .	161
Technika zabiegu . . . . .	163
Wskazania lecznicze . . . . .	165
9. Masaż podwodny mechaniczny . . . . .	166
Pomieszczenie . . . . .	166
Rodzaje postępowania w masażu podwodnym . . . . .	171
Technika zabiegu . . . . .	172
Działanie masażu podwodnego na ustrój . . . . .	175
Wskazania do masażu podwodnego . . . . .	175
10. Masaż wibracyjny . . . . .	177
Masaż wibracyjny aparatem Aquavibron . . . . .	177
Masaż wibracyjny w środowisku wodnym . . . . .	179
Masaże wirowe . . . . .	179
Masaż aparatem Aquavibron . . . . .	182
Masaż wibracyjno-próżniowy . . . . .	183
11. Masaż synkardialny . . . . .	186
Podstawy fizjologiczne działania masażu synkardialnego . . . . .	187
Aparatura . . . . .	187
Wskazania i przeciwwskazania do leczenia masażem synkardialnym . . . . .	191
Ocena wyników leczenia masażem synkardialnym . . . . .	191

12. Masaż leczniczy głowy i szyi . . . . .	194
Masaż nosa . . . . .	195
Masaż gardła i krtani . . . . .	196
Masaż ucha . . . . .	197
Masaż szyi . . . . .	198
Masaż ślinianek . . . . .	199
Masaż tkanek jamy ustnej . . . . .	199
13. Masaż w celach higieniczno-kosmetycznych . . . . .	205
Ruch jako zabieg kosmetyczno-higieniczny . . . . .	205
Gimnastyka higieniczna . . . . .	205
Masaż higieniczno-kosmetyczny twarzy . . . . .	208
Wskazania . . . . .	209
Automasaż twarzy . . . . .	214
Skorowidz . . . . .	215