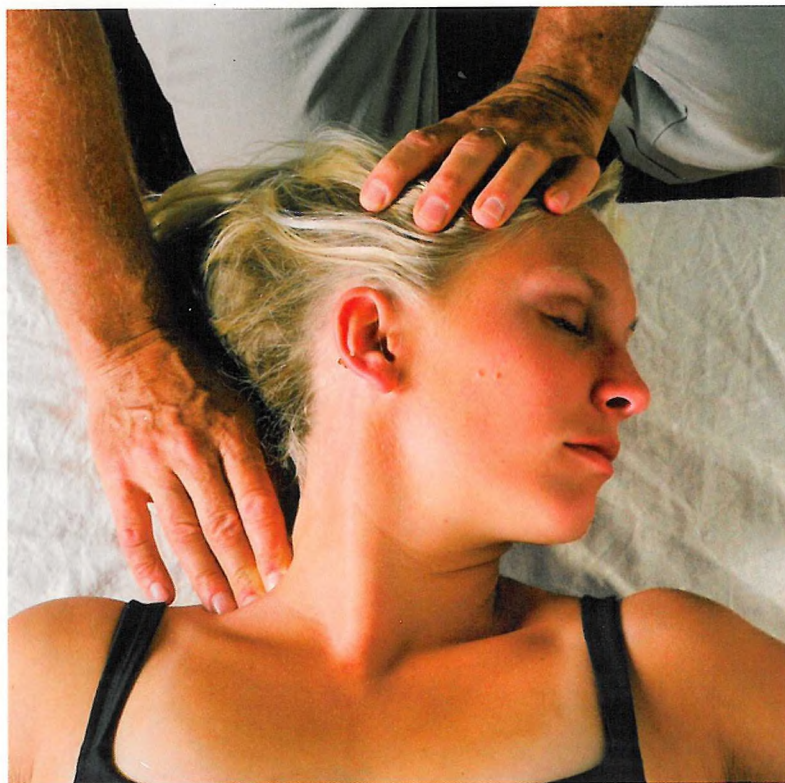


Masaż tkanek głębokich



WIZUALNY PRZEWODNIK PO TECHNIKACH

Art Riggs

Zaawansowany rolfer, CMT

Słowo wstępne Thomas W. Myers

Art Riggs

Zaawansowany rolfer, CMT

Masaż tkanek głębokich

Wizualny przewodnik po technikach

Przełożył Zygmunt Ł. Borkowski

Słowo wstępne Thomas W. Myers

Spis treści

Wykaz rycin	17
Słowo wstępne	29
Przedmowa do amerykańskiej edycji z 2007 roku	32
Wstęp	39
Czym jest masaż tkanek głębokich?	40
Po co się uczyć masażu tkanek głębokich?	42
Po pierwsze bezpieczeństwo. Środki ostrożności	43
Środki ostrożności	44
Miejsca wymagające ostrożności	46
Rozdział pierwszy	
Teorie ogólne	53
Zasady masażu tkanek głębokich	53
Czytanie ciała	56
Wysubtelnianie swojego dotyku	57
Jakość dotyku	58
Jak ćwiczyć swój dotyk?	59
Starajcie się o masaż u uznanych specjalistów	59
Dokształcajcie się	59
Umówcie się na prywatne lekcje	60
Ćwiczcie palpację	60
Kilka cech określających dotyk	62

Miękki dotyk	62
Rozróżnienie między uciskaniem a rozciąganiem tkanki	63
Biomechanika	63
Właściwa odległość do pracy z pacjentem	64
Najważniejsze – topnienie się tkanki mięśniowej	66
Kilka słów na temat bólu	67
Kierunek ruchów	68
Kilka podstawowych strategii ruchu w masażu	69
Ruchy wydłużające	69
Zahacz i rozciągnij	69
Praca w kierunku rozciągania	70
Ruchy w poprzek włókien	71
Oddzielanie przedziałów mięśniowych	72
Uwalnianie uwięzionych mięśni	73
Pozwalanie na skrócenie mięśnia	74
Rozdział drugi	
Techniki ogólne	79
Hierarchia siły	79
Po prostu powiedz kciukom nie	80
Właściwe użycie palców	81
Używanie kostek palców zamiast kciuków	82
Przykład: kostki palców i palce – potylica, czoło, skronie	84
Używanie pięści	85
Używanie przedramienia.	88
Używanie łokcia	90
Strategie ogólne	92
Układanie mięśni w pozycji rozciągniętej	92
Pozycja leżenia na boku	95
Praca na przywodzicielach w pozycji leżenia na boku	96
Inne zastosowania pozycji leżenia na boku	97
Wybierajcie najlepszą pozycję	98

Rozdział trzeci

Strategie masażu tkanek głębokich dla poszczególnych części ciała . . .	101
Praca ze stopą i podudziem	101
Wysokie i niskie wysklepienia stopy	101
Powierzchnia podeszwowa stopy	105
Troczek prostowników	108
Przednia strona podudzia	108
Tylna strona podudzia	111
Pozycja leżenia przodem	111
Leżenie na boku i pozycja leżenia tyłem	111
Praca z udem	116
Praca na przywodzicielach w pozycji leżenia na boku	116
Odmiany masażu tkanek głębokich dla uda	116
Odwodziciele kończyny dolnej	118
Naprężacz powięzi szerokiej	120
Praca z miednicą	122
Mięsień pośladkowy wielki	122
Zewnętrzne rotatory biodra	123
Inne opcje miedniczne	124
Kość krzyżowa	124
Kość guziczna	124
Więzadło krzyżowo-guzowe	125
Praca z miednicą i kręgosłupem lędźwiowo-krzyżowym	126
Mięsień czworoboczny lędźwi	127
Praca z powłokami brzuszными i jamą brzuszną	129
Mięsień biodrowy i lędźwiowy	129
Praca z oddechem	132
Praca z górnym i środkowym odcinkiem kręgosłupa	135
Kręgi, żebra i mięśnie przykręgosłupowe	136
Techniki w leżeniu na boku	140
Wyprost kręgosłupa	140
Zgięcie kręgosłupa	140

Techniki rotacyjne kręgosłupa	141
Praca z obręczą barkową i klatką piersiową	143
Klatka piersiowa	147
Pierścień rotatorów	154
Łopatka	155
Uwalnianie bocznej krawędzi łopatki	155
Uwalnianie przyśrodkowej krawędzi łopatki	157
Praca z ramionami	157
Praca z rękami	160
Praca z szyją	160
Pierwsze żebro i jego znaczenie dla pracy z szyją	165
Praca z przednią stroną szyi	167
Strategie pracy z kręgosłupem szyjnym w pozycji leżenia przodem.	171
Praca z czaszką	172
Kość potyliczna	173
Ogólna praca z czaszką	173
Praca z przednią i boczną stroną czaszki	174
Praca z żuchwą i stawem skroniowo-żuchwowym	174
Dekompresja czaszkowa	181
Rozdział czwarty	
Twoja rola w dbaniu o zdrowie swoich pacjentów	183
Odrobina prewencji	184
Ból pleców	185
Ból kręgosłupa szyjnego	188
Bóle głowy	189
Poważniejsze stany medyczne	189
Czerniak złośliwy	190
Rak piersi	191
Emocje i masaż	192

Rozdział piąty

Strategie terapeutyczne zalecane w przypadku powszechnych dolegliwości i urazów	195
Radzenie sobie z problemami klinicznymi pacjentów	196
Leczenie pacjenta, a nie tylko urazu	200
Planowanie sesji	204
Postawa w pracy – wasz sposób uzdrawiania	205
Biurokracja	206
Rachunki dotyczące zapłaty za usługi masażu	209
Zastosowania	210
Kostka	212
Strategie miękkotkankowe	213
Praca z wykorzystaniem grawitacji	215
Strategie wzmacniania	216
Strategie rozciągania	217
Zapalenie rozścięgnięcia podszwowe	218
Strategie miękkotkankowe	218
Strategie rozciągania	219
Kolano	220
Ustawienie rzepki	220
Strategie miękkotkankowe	221
Pasma biodrowo-piszczelowe	222
Praca z przywodzicielami	224
Ruch kolana	225
Strategie wzmacniania	227
Strategie rozciągania	231
Łokieć tenisisty i łokieć golfisty	234
Strategie miękkotkankowe	234
Strategie wzmacniania	235
Strategie rozciągania	236
Zespół cieśni nadgarstka	236
Dolny odcinek kręgosłupa	238

Strategie miękkotkankowe	239
Praca z dolnym kręgosłupem w zgięciu i wyproście	240
Strategie wzmacniania	241
Strategie rozciągania	244
Rwa kulszowa	245
Strategie miękkotkankowe	246
Strategie wzmacniania i rozciągania	246
Zespół mięśnia gruszkowatego a rwa kulszowa	246
Strategie miękkotkankowe dla mięśnia gruszkowatego	247
Bark	248
Strategie miękkotkankowe	248
Strategie wzmacniania	249
Określanie ograniczeń w rotacji ramienia	251
Strategie rozciągania	253
Rozciąganie PNF-u	254
Rozdział szósty	
Planowanie sesji masażu	259
Ustalanie strategii dla sesji masażu	259
Napięcie pierwotne i wtórne	261
Mięsień krótki i napięty a mięsień długi i napięty	262
Czytanie ciała	263
Równowaga mięśniowa od przodu do tyłu (w płaszczyźnie strzałkowej)	264
Równowaga mięśniowa od boku do boku (w płaszczyźnie czołowej)	265
Wzorce wewnętrzne a wzorce zewnętrzne	266
Ruch aktywny a ruch pasywny.	268
Praca w pozycji siedzącej	269
Praca z mięśniem czworobocznym w pozycji siedzącej	270
Praca z łopatką w pozycji siedzącej	271
Prostowanie kręgosłupa piersiowego	272
Rozciąganie powięzi lędźwiowej	272

Praca z obręczą barkową	273
Łączenie ruchów i strategii w wasz indywidualny styl masażu	274
Rozdział siódmy	
Osiągnięcie satysfakcji dzięki dobrze prosperującej praktyce	277
Rozwijanie swojej wiedzy	278
Zarządzanie czasem	279
Inne problemy, które ograniczają wasz rozwój	280
Realia wchodzenia w zawód masażysty	283
Sprawy praktyczne	283
Poczucie własnej wartości	285
Wyróżnianie się	286
Spełnienie się poprzez wyrażanie samego siebie	287
Sugerowana literatura	289
Masaż ogólny	289
Mobilizacje kręgosłupa	292
Książki z instrukcjami wykonywania ćwiczeń dla własnego użytku pacjentów	293
Anatomia i Fizjologia	294
O autorze	296
Indeks	297