



MASAŻ

teoria i praktyka



**Podręcznik dla masażystów
i fizjoterapeutów**

Publikacja opracowana zgodnie z nową podstawą programową kształcenia w zawodzie technik masażysta w zakresie kwalifikacji **Z.1 Świadczenie usług w zakresie masażu**.

Publikacja stanowi kompendium wiedzy z zakresu teorii i wykonywania masażu, przeznaczona jest dla osób kształcących się w zawodzie technik masażysta oraz w zawodzie fizjoterapeuta. Obejmuje zebrane i usystematyzowane wiadomości dotyczące niemal wszystkich rodzajów i technik masażu, opisy wykonania zilustrowane zdjęciami, z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, wskazań i przeciwwskazań. Podręcznik obejmuje najważniejsze informacje z zakresu masażu, uwzględniające aktualny stan wiedzy medycznej oraz dostępne pozycje literaturowe z zakresu masażu.

Publikacja zawiera oryginalne zdjęcia autorskie.

© Copyright by Wydawnictwo Edukacyjne ESAN Sp. z o.o.
Warszawa 2016

Wydanie I

ISBN: 978-83-940101-8-8

Opracowanie redakcyjne i korekta:

Anna Dudkiewicz

Recenzenci:

Leszek Magiera

Prof. dr hab. n. med. Jerzy Kiwerski

Redakcja techniczna: Sławomir Kucharski

Projekt okładki: Marta Świącicka

Ryciny: Paweł Klus

Skład i łamanie: Łukasz Różyński

Wydawnictwo Edukacyjne ESAN Sp. z o.o.

03-282 Warszawa, ul. Reniferowa 90

www.esan.edu.pl

tel: +48 503570711

Druk i oprawa: Mazowieckie Centrum Poligrafii, www.drukksiasek.pl, tel. 224976655

Szanowny Czytelniku.

Niniejsza publikacja jest dziełem twórców i wydawcy. Przestrzegaj praw autorskich, jakie im przysługują: nie kopiuj i nie publikuj ich pracy w Internecie. Nie rozpowszechniaj kopii tej publikacji ani jej fragmentów. Mamy nadzieję, że wykorzystasz tę publikację w celu profesjonalnego przygotowania do pracy zawodowej w obszarze świadczenia usług z zakresu masażu.

Spis treści

1 WPROWADZENIE.	7
1.1 Rodzaje i podział masażu.	7
1.2 Przepisy i regulacje prawne obowiązujące w zawodzie technika masażysta.	9
1.3 Profesjonalny masażysta – kompetencje psychofizyczne masażysty.	11
1.4 Zagadnienia etyki zawodu masażysty.	12
2 GABINET MASAŻU.	16
2.1 Wyposażenie gabinetu.	18
2.2 Konserwacja sprzętu.	20
3 ORGANIZACJA PRACY MASAŻYSTY.	22
3.1 Dokumentacja medyczna w gabinecie masażu.	24
3.2 Bezpieczeństwo i higiena pracy.	27
3.3 Ergonomia pracy.	27
4 MASAŻ W MEDYCYNIE.	31
4.1 Masaż klasyczny.	31
4.1.1 Anatomiczne uwarunkowania wykonywania masażu klasycznego.	31
4.1.2 Zasady wykonywania masażu klasycznego.	43
4.1.3 Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego.	46
4.1.4 Pozycje ułożeniowe i sposoby okrywania ciała pacjenta.	50
4.1.5 Działanie masażu klasycznego na organizm człowieka.	59
4.1.6 Diagnostyka w masażu klasycznym.	66
4.1.7 Techniki masażu klasycznego.	68
4.1.8 Metodyka zabiegu.	82
4.2 Masaż klasyczny leczniczy w wybranych jednostkach chorobowych.	93
4.2.1 Masaż leczniczy w wadach postawy.	93
4.2.1.1 Wady kończyn dolnych.	94
4.2.1.2 Wady klatki piersiowej.	99
4.2.1.3 Wady ustawienia głowy.	102
4.2.1.4 Wady grzbietu.	103
4.2.2 Masaż leczniczy w chorobach reumatycznych.	112
4.2.3 Masaż leczniczy w chorobach narządu ruchu.	121
4.2.4 Masaż leczniczy w chorobach układu nerwowego.	127
4.2.5 Masaż leczniczy w chorobach układu krążenia.	136
4.2.6 Masaż leczniczy w chorobach układu oddechowego.	141
4.2.7 Masaż leczniczy w chorobach układu pokarmowego.	146
4.2.8 Masaż leczniczy podczas ciąży i połogu.	148
4.3 Masaż tensegracyjny.	151
4.3.1 Anatomiczne uwarunkowania wykonywania masażu tensegracyjnego.	152
4.3.2 Zasady wykonywania masażu tensegracyjnego.	156
4.3.3 Działanie masażu tensegracyjnego na organizm człowieka.	157
4.3.4 Diagnostyka w masażu tensegracyjnym.	158
4.3.5 Metodyka zabiegu.	163

4.4	Manualny drenaż limfatyczny.	169
4.4.1	Anatomiczne uwarunkowania wykonywania drenażu limfatycznego.	169
4.4.2	Patofizjologia obrzęku chłonnego.	173
4.4.3	Zasady wykonywania manualnego drenażu limfatycznego.	175
4.4.4	Działanie drenażu limfatycznego na organizm człowieka.	180
4.4.5	Diagnostyka w drenażu limfatycznym.	181
4.4.6	Techniki drenażu limfatycznego.	182
4.4.7	Metodyka zabiegu.	185
4.4.8	Kompleksowa terapia przeciwobrzękowa.	188
4.5	Masaż izometryczny.	190
4.5.1	Zasady wykonywania masażu izometrycznego.	191
4.5.2	Działanie masażu izometrycznego na organizm człowieka.	191
4.5.3	Diagnostyka w masażu izometrycznym.	192
4.5.4	Metodyka zabiegu.	193
4.6	Masaż stawowy centryfugalny.	197
4.6.1	Zasady wykonywania masażu stawowego centryfugalnego.	198
4.6.2	Działanie masażu stawowego centryfugalnego na organizm człowieka.	198
4.6.3	Diagnostyka w masażu centryfugalnym stawowym.	199
4.6.4	Metodyka zabiegu.	200
4.7	Masaż Shantala.	202
4.7.1	Zasady wykonywania masażu Shantala.	202
4.7.2	Działanie masażu Shantala na organizm człowieka.	203
4.7.3	Techniki masażu Shantala.	204
4.7.4	Metodyka zabiegu.	204
4.8	Masaż konsensualny.	205
4.8.1	Zasady wykonywania masażu konsensualnego.	206
4.8.2	Działanie masażu konsensualnego na organizm człowieka.	206
4.8.3	Metodyka zabiegu.	206
4.9	Masaż segmentarny.	208
4.9.1	Anatomiczne uwarunkowania wykonywania masażu segmentarnego.	208
4.9.2	Zasady wykonywania masażu segmentarnego.	216
4.9.3	Działanie masażu segmentarnego na organizm człowieka.	221
4.9.4	Diagnostyka w masażu segmentarnym.	222
4.9.5	Techniki masażu segmentarnego.	231
4.9.6	Metodyka zabiegu.	236
4.10	Masaż łącznotkankowy.	281
4.10.1	Zasady wykonywania masażu łącznotkankowego.	283
4.10.2	Działanie masażu łącznotkankowego na organizm człowieka.	285
4.10.3	Diagnostyka w masażu łącznotkankowym.	285
4.10.4	Techniki masażu łącznotkankowego.	286
4.11	Masaż okostnowy.	287
4.11.1	Zasady wykonywania masażu okostnowego.	287
4.11.2	Działanie masażu okostnowego na organizm człowieka.	289
4.11.3	Diagnostyka w masażu okostnowym.	290
4.11.4	Techniki masażu okostnowego.	290

4.12	Masaż punktowy (chiński).	292
4.12.1	Zasady wykonywania masażu punktowego.	292
4.12.2	Działanie masażu punktowego na organizm człowieka.	297
4.12.3	Diagnostyka w masażu punktowym.	297
4.12.4	Techniki masażu punktowego.	300
4.13	Masaż stref refleksyjnych.	301
4.13.1	Zasady wykonywania masażu stref refleksyjnych.	302
4.13.2	Działanie masażu stref refleksyjnych na organizm człowieka.	303
4.13.3	Diagnostyka w masażu stref refleksyjnych.	303
4.13.4	Techniki masażu stref refleksyjnych.	305
4.14	Masaż przyrządowy.	306
4.14.1	Masaż wibracyjny.	306
4.14.2	Masaż podciśnieniowy.	307
4.14.3	Masaż pneumatyczny.	310
4.14.4	Masaż rolkowy.	311
4.14.5	Masaż rolkowo-próżniowy.	311
4.14.6	Masaż synkardialny.	312
4.14.7	Masaż kostką lodu.	313
4.15	Masaż w środowisku wodnym.	315
4.15.1	Masaż wirowy.	315
4.15.2	Masaż w kąpieli perłkowej.	316
4.15.3	Masaż podwodny.	317
4.15.4	Masaż natryskowy.	319
5	MASAŻ W SPORCIE.	322
5.1	Zasady wykonywania masażu sportowego.	322
5.2	Działanie masażu sportowego na organizm człowieka.	327
5.3	Rodzaje masażu sportowego.	328
5.3.1	Masaż treningowy.	328
5.3.2	Masaż przed zawodami.	329
5.3.3	Masaż startowy.	329
5.3.4	Masaż powysiłkowy.	330
5.3.5	Masaż podtrzymujący.	330
5.4	Techniki masażu sportowego.	331
5.5	Metodyka zabiegu w wybranych dyscyplinach sportu.	332
5.6	Najczęstsze urazy w wybranych dyscyplinach sportu.	343
5.7	Odnowa biologiczna.	347
6	MASAŻ W KOSMETYCE I PROFILAKTYCE.	350
6.1	Masaż kosmetyczny.	350
6.1.1	Zasady wykonywania klasycznego masażu kosmetycznego.	350
6.1.2	Działanie klasycznego masażu kosmetycznego na organizm człowieka.	354
6.1.3	Diagnostyka w klasycznym masażu kosmetycznym twarzy.	355
6.1.4	Metodyka zabiegu klasycznego masażu kosmetycznego.	356
6.1.5	Inne masaże stosowane w kosmetyce.	357

6.2	Masaż relaksacyjny.	362
6.2.1	Zasady wykonywania klasycznego masażu relaksacyjnego.	362
6.2.2	Działanie klasycznego masażu relaksacyjnego na organizm człowieka.	364
6.2.3	Diagnostyka przed klasycznym masażem relaksacyjnym.	365
6.2.4	Techniki klasycznego masażu relaksacyjnego.	365
6.2.5	Inne masaże stosowane w relaksacji.	366
6.3	Masaż profilaktyczny.	368
6.3.1	Zasady wykonywania masażu profilaktycznego.	368
6.3.2	Działanie masażu profilaktycznego na organizm człowieka.	369
6.3.3	Profilaktyka i promocja zdrowia.	369
7	SPIS ILUSTRACJI.	375
8	SPIS ZDJĘĆ	377
9	SPIS TABEL.	382
10	BIBLIOGRAFIA.	383