

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Krótka historia masażu

Rozdział 2. Fizjologiczne podstawy układu nerwowo-mięśniowego

Rozdział 3. Mechanizm działania masażu

Rozdział 4. Teoria masażu klasycznego

4.1 Co to jest masaż?

4.2 Podział ciała ludzkiego dla potrzeb masażu

4.3 Zasady i warunki obowiązujące przy wykonywaniu masażu

4.4 Działanie poszczególnych technik masażu na ustrój człowieka

4.5 Wpływ masażu klasycznego na organizm człowieka

4.6 Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu klasycznego

Rozdział 5. Masaż tułowia

5.1 Szkielet kręgosłupa

5.2 Mięśnie grzbietu

5.3 Masaż grzbietu

5.4 Masaż kręgosłupa

5.5 Masaż grzbietu jako całości

5.6 Masaż karku i obręczy barkowej

5.7 Szkielet klatki piersiowej

5.8 Mięśnie klatki piersiowej

5.9 Masaż klatki piersiowej

5.10 Masaż mięśni międzyżebrowych

5.11 Mięśnie brzucha

5.12 Masaż powłok brzusznych

Rozdział 6. Masaż kończyny dolnej

6.1 Szkielet obręczy biodrowej i kończyny dolnej

6.2 Mięśnie obręczy biodrowej i kończyny dolnej

6.3 Masaż kończyny dolnej

Rozdział 7. Masaż kończyny górnej

7.1 Szkielet obręczy barkowej i kończyny górnej

7.2 Mięśnie obręczy barkowej i kończyny górnej

7.3 Masaż kończyny górnej

Rozdział 8. Masaż głowy i szyi

8.1 Szkielet czaszki

8.2 Mięśnie głowy

8.3 Mięśnie szyi

8.4 Masaż głowy i szyi

Rozdział 9. Masaż całego ciała

9.1 Masaż całego ciała

Rozdział 10. Masaż klasyczny w wybranych jednostkach chorobowych

10.1 Migrena i bóle głowy

10.2 Porażenie nerwów twarzowego i trójdzielnego

10.3 Kręcz szyi pochodzenia mięśniowego

10.4 Zmiany zwyrodnieniowe odcinka szyjnego kręgosłupa

10.5 Rwa barkowa

10.6 Rwa kulszowa

10.7 Rwa udowa

10.8 Zespół bólowy krzyża

10.9 Choroba Bechterewa

10.10 Skolioza

10.11 Reumatoidalne zapalenie stawów

10.12 Neuralgia międzyżebrowa

10.13 Klatka piersiowa lejkowata

10.14 Klatka piersiowa kurza

10.15 Astma oskrzelowa

10.16 Rozedma płuc

10.17 Stwardnienie rozsiane

10.18 Choroba Parkinsona

10.19 Niedowład połowiczny

10.20 Zwyrodnienie stawów biodrowych

10.21 Wrodzona dysplazja biodra

10.22 Zwyrodnienie stawów kolanowych

10.23 Złamania kończyn

10.24 Amputacja kończyn

10.25 Urazy stawów kolanowych

10.26 Obrzęki kończyn dolnych

10.27 Żylaki podudzia

10.28 Kolano koślawe

10.29 Kolano szpotawe

10.30 Stopa płasko-koślawą

10.31 Stopa końsko-szpotawa

10.32 Zaniki mięśniowe

10.33 Blizny pooperacyjne

10.34 Przykurcze stawowe

10.35 Oparzenia

Rozdział 11. Automasaż

- 11.1 Automasaż głowy
- 11.2 Automasaż twarzy
- 11.3 Automasaż małżowin usznych
- 11.4 Automasaż szyi
- 11.5 Automasaż mięśni mostkowo-obojętkowo-sutkowych
- 11.6 Automasaż karku i barku
- 11.7 Automasaż klatki piersiowej
- 11.8 Automasaż grzbietu
- 11.9 Automasaż powłok brzusznych
- 11.10 Automasaż odcinka lędźwiowego grzbietu
- 11.11 Automasaż mięśni pośladkowych
- 11.12 Automasaż kończyny dolnej
- 11.13 Automasaż kończyny górnej
- 11.14 Automasaż całego ciała