

## SPIS TREŚCI

Od Autora . . . . .	5
Historia masażu . . . . .	7

### TEORIA MASAŻU KLASYCZNEGO

Podział masażu . . . . .	11
Reakcje organizmu na masaż . . . . .	14
Środki stosowane do masażu. . . . .	20
Badanie i diagnozowanie pacjenta na potrzeby masażu . . . . .	23
Wskazania do masażu klasycznego . . . . .	49
Zasady wykonywania masażu klasycznego . . . . .	52
Ocena i badanie pacjenta przed masażem . . . . .	55
Przygotowanie pacjenta do wykonania masażu . . . . .	65
Stanowisko pracy masażysty . . . . .	67
Pozycje ułożeniowe do masażu . . . . .	70
Charakterystyka chwytów w masażu klasycznym . . . . .	72
Rola masażysty w postępowaniu przed- i pooperacyjnym . . . . .	84
Metodyka masażu w różnych dolegliwościach. . . . .	87
Masaż odchudzający. . . . .	92
Rodzaje sportowego masażu klasycznego . . . . .	94
Rodzaje masaży sportowych . . . . .	97
Masaż relaksacyjny . . . . .	101
Masaż aromaterapeutyczny. . . . .	104
Masaże aparaturowe . . . . .	109
Masaże w środowisku wodnym. . . . .	115

## METODYKA SZCZEGÓŁOWA I TECHNIKA MASAŻU KLASYCZNEGO

Masaż grzbietu . . . . .	123
Masaż szyi i obręczy barkowej. . . . .	129
Masaż mięśnia mostkowo-obończykowo-sutkowego . . . . .	131
Masaż mięśnia najszerzego grzbietu . . . . .	132
Masaż klatki piersiowej. . . . .	133
Masaż brzucha . . . . .	135
Masaż kończyny górnej . . . . .	138
Masaż kończyny dolnej. . . . .	145
Masaż twarzy . . . . .	154

## PODSTAWY MASAŻY SPECJALISTYCZNYCH

Masaż izometryczny . . . . .	159
Masaż kontralateralny. . . . .	164
Masaż ipsilateralny . . . . .	166
Masaż centryfugalny stawowy. . . . .	167
Masaż blizn pooperacyjnych. . . . .	170
Masaż segmentarny – odruchowy. . . . .	175
Masaż łącznotkankowy. . . . .	199
Masaż okostnowy. . . . .	206
Drenaż limfatyczny. . . . .	210
Refleksoterapia – masaż refleksoryczny . . . . .	223
Masaż bańką próżniową . . . . .	240
Masaż Shantala. . . . .	246
Podstawy manualnego usprawniania stawów . . . . .	254
Piśmiennictwo . . . . .	261