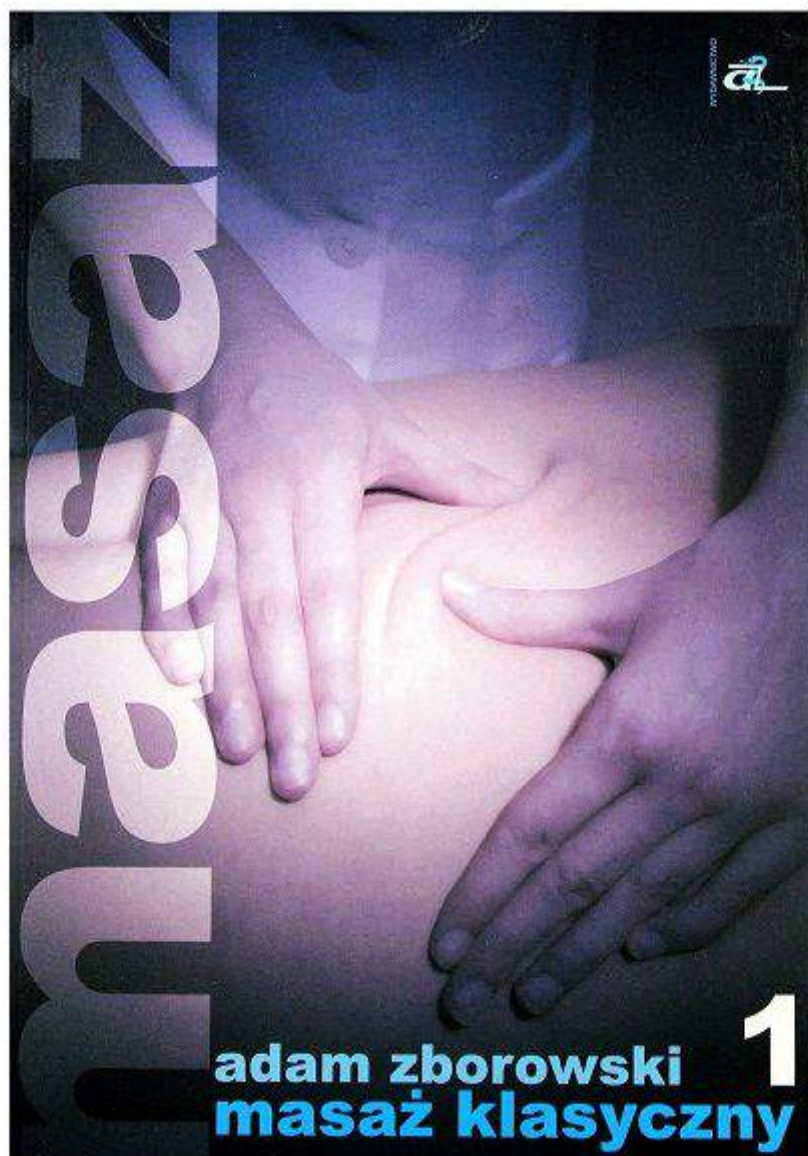


## Spis treści



Książka pt. "Masaż klasyczny" - Adam Zborowski

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/ksiazka-masaz-klasyczny/>

Od autora.....7

## **1. Omówienie ogólne masażu.....9**

1.1. Rys historyczny.....9

1.2. Rola masażysty, cechy psychofizyczne, higiena osobista.....13

1.3. Wyposażenie pomieszczeń do masażu.....17

1.4. Środki poślizgowe i wspomagające masaż.....19

## **2. Część teoretyczna.....23**

2.1. Zasady stosowania masażu klasycznego.....23

2.2. Omówienie poszczególnych technik masażu.....50

Głaskania.....50

Rozcierania.....53

Ugniatania.....56

Oklepywania.....61

Wibracje.....63

Roztrząsanie.....66

Wałkowanie.....67

2.3. Wpływ masażu klasycznego na tkanki i układy.....69

Tkanka łączna.....70

Tkanka mięśniowa.....75

Masaż izometryczny.....89

Powłoka wspólna (skóra).....93

Układ nerwowy.....101

Układ krążenia.....107

Układ oddechowy.....120

Układ pokarmowy.....127

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Układ moczowy.....              | 131 |
| Układ płciowy.....              | 133 |
| Układ wewnętrzwydzielniczy..... | 133 |

### **3. Część praktyczna.....**

|  |     |
|--|-----|
| 3.1. Czynności przygotowawcze, zabieg, czynności po zabiegu..... | 135 |
| 3.2. Diagnostyka.....  | 138 |
| 3.3. Masaż poszczególnych części ciała.....                      | 142 |
| 3.3.1. Masaż kończyny górnej.....                                | 143 |
| Palce.....   | 143 |
| Śródrezcze.....  | 153 |
| Staw promieniowo-nadgarstkowy.....                               | 170 |
| Przedramię.....  | 178 |
| Staw łokciowy.....   | 193 |
| Ramię.....   | 207 |
| Staw ramienny.....   | 226 |
| 3.3.2. Masaż kończyny dolnej.....                                | 241 |
| Palce.....   | 241 |
| Śródstopie.....  | 243 |
| Staw skokowy.....  | 260 |
| Podudzie.....  | 268 |
| Staw kolanowy.....   | 282 |
| Udo.....   | 293 |
| Staw biodrowy.....   | 303 |
| Pośladki.....  | 312 |
| 3.3.3. Masaż grzbietu i kręgosłupa.....                          | 323 |
| 3.3.4. Masaż mięśnia czworobocznego.....                         | 348 |

|  |     |
|--|-----|
| 3.3.5. Masaż karku.....                                  | 363 |
| 3.3.6. Masaż mięśni mostkowo-obojęczykowo-sutkowych..... | 371 |
| 3.3.7. Masaż klatki piersiowej.....                      | 374 |
| 3.3.8. Masaż powłok brzusznych.....                      | 394 |
| 3.3.9. Masaż twarzy.....                                 | 407 |
| 3.3.10. Masaż twarzy metodą uciskową.....                | 429 |
| 3.3.11. Masaż szyi.....                                  | 431 |
| 3.3.12. Masaż głowy.....                                 | 433 |

Repetytorium.....441 .

Bibliografia.....473