

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Основы массажа	9
Введение	9
1.1. Физиологическое и лечебное действие массажа	11
1.2. Гигиена массажиста и пациента, кабинет для массажа	16
1.3. Организация рабочего дня и эргономика	18
1.4. Показания, противопоказания и дозировка массажа	20
1.5. Психологическое взаимодействие	25
1.6. Профессиональные качества массажиста	27
Глава 2. Техника классического массажа	29
2.1. Поглаживание	29
2.2. Растирание	35
2.3. Разминание	40
2.4. Ручная вибрация	46
2.5. Аппаратный массаж	50
Глава 3. Массаж при заболеваниях нервной и скелетно-мышечной систем	53
3.1. Массаж при невралгии	53
3.2. Массаж при головной боли и головокружении	60

3.3.	Массаж при заболеваниях и повреждениях позвоночника	65
3.3.1.	Массаж при сколиозе и постуральном мышечном дисбалансе	65
3.3.2.	Лечебные гимнастические упражнения при сколиозе (левосторонний сколиоз, т.е. искривление, выпуклая сторона обращена влево)	70
3.4.	Что такое блокада позвонков	74
3.5.	Что такое остеохондроз позвоночника	77
3.6.	Рассасывание (резорбция) грыжи межпозвоночного диска	81
3.7.	Различие рефлекторных (раздражение нервных клеток) и компрессионных (сдавление нервного ствола) нарушений	84
3.8.	Массаж при болях в области шеи и плеча	84
3.9.	Массаж при боли в плечелопаточном суставе	93
3.10.	Массаж при болях в пояснице и по ходу седалищного нерва	98
3.11.	Рекомендации по соблюдению профилактического режима при заболеваниях и травмах позвоночника	108
3.12.	Массаж и лечебная гимнастика после перенесенного инсульта	110
3.13.	Массаж при плоскостопии	119
Глава 4.	Массаж при травмах	125
4.1.	Массаж при ушибах	127
4.2.	Массаж при растяжении мышц, связок и суставов	127
4.3.	Массаж при растяжении или переломе в области голеностопного сустава	128
4.4.	Массаж при последствиях травм, повреждениях менисков, связок, артрозов и артритов	131
4.5.	Массаж при вывихах	132
4.6.	Массаж при переломе лучевой кости в типичном месте	135
4.7.	Особенности массажа при переломах костей	141

Глава 5. Массаж при заболеваниях сердца и сосудов	143
5.1. Массаж при стенокардии и после инфаркта миокарда	144
5.2. Массаж при артериальной гипертензии (АГ)	146
5.3. Массаж при артериальной гипотензии	153
5.4. Массаж при варикозном расширении вен	160
Глава 6. Массаж при бронхолегочных заболеваниях	167
6.1. Основные термины	167
6.2. Техника массажа грудной клетки при бронхолегочных заболеваниях ...	168
6.3. Дренажная гимнастика для облегчения отхождения мокроты	175
Глава 7. Массаж при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ	177
7.1. Массаж при заболеваниях желудка	177
7.2. Массаж при колитах и запорах	180
7.3. Массаж при ожирении, сахарном диабете, подагре	185
Глава 8. Лечебная физическая культура и реабилитация	189
8.1. Основные термины	189
8.2. Развитие навыков рационального дыхания	192
8.3. Виды физических упражнений и самоконтроль	194
Глава 9. Контрастный криомассаж	199
Глава 10. Кинезиотейпирование	205
10.1. Общие правила наложения тейпов	205
10.2. Функциональное кинезиотейпирование	208

Глава 11. Стоун-массаж	213
Глава 12. Баночный массаж	217
Глава 13. Массаж при помощи аппликаторов	223
Глава 14. Инструментальный массаж	227
Глава 15. Основы традиционного китайского массажа	231
15.1. Основные приемы традиционного китайского массажа ТУЙНА	234
15.2. Дозирование воздействия на точки акупрессуры	239
Глава 16. Применение мазей и гелей при повреждениях опорно-двигательного аппарата	243
Глава 17. Банный массаж	249
17.1. Физиологическое и лечебное воздействие бани на организм	250
17.2. Банный массаж с веником	259
17.3. Методика оздоровительного банного массажа	265
17.4. Техника самомассажа	271
Глава 18. Косметический классический массаж	275
18.1. Лечебное действие косметического массажа. Причины и виды морщин	275
18.2. Техника косметического массажа	284
18.2.1. Техника массажа задней поверхности шеи	284
18.2.2. Техника массажа мышц передней поверхности шеи	286
18.2.3. Массаж лица	289
18.2.4. Техника массажа волосистой части головы	296
18.2.5. Лимфодренажный массаж верхней и нижней апертуры грудной клетки	298

Глава 19. Шиацу шеи, лица и волосистой части головы	303
19.1. Лечебное действие и основные приемы шиацу	303
19.2. Методика и алгоритм манипуляций шиацу в области шеи и лица	309
19.2.1. Шиацу в области волосистой части головы	311
19.2.2. Шиацу в области лица	313
19.3. Дозирование мануального раздражения в шиацу	316
Глава 20. Китайский точечный массаж в области лица	319
Заключение	325
Глоссарий	329
Список литературы	332