

Передмова

Розділ 1. Гігієнічні основи масажу

- 1.1. Вимоги до приміщення масажного кабінету
- 1.2. Необхідні обладнання та інвентар масажного кабінету
- 1.3. Вимоги до масажиста
- 1.4. Вимоги до масажованої людини
- 1.5. Взаємне розташування масажиста і масажованого
- 1.6. Змащувальні засоби
- 1.7. Показання та протипоказання до масажу

Розділ 2. Вплив масажу на організм людини

- 2.1. Чинники впливу масажу на організм людини
- 2.2. Вплив масажу на центральну та периферійну нервові системи
- 2.3. Вплив масажу на кровоносну та лімфатичну системи
- 2.4. Вплив масажу на шкіру
- 2.5. Вплив масажу на м'язи
- 2.6. Вплив масажу на зв'язково-суглобовий апарат, фасції та сухожилки
- 2.7. Вплив масажу на внутрішні органи та загальний обмін речовин

Розділ 3. Системи масажу

Розділ 4. Види масажу

Розділ 5. Техніка та методика проведення масажних прийомів

- 5.1. Погладжування
- 5.2. Вижимання
- 5.3. Розтирання
- 5.4. Розминання
- 5.4.1. Захватні розминання
- 5.4.2. Давлячі розминання
- 5.5. Допоміжні прийоми
- 5.5.1. Ударні прийоми
- 5.5.2. Розгойдувальні прийоми
- 5.5.3. Ручна вібрація
- 5.5.4. Рухи

Розділ 6. Форми масажу

Розділ 7. Техніка та методика загального оздоровчого масажу

- 7.1. Масаж задньої поверхні тіла
- 7.1.1. Масаж спини
- 7.1.2. Масаж комірної зони
- 7.1.3. Масаж верхніх кінцівок зсередини (1-й варіант)
- 7.1.4. Масаж верхніх кінцівок зовні (1-й варіант)
- 7.1.5. Масаж сідниць
- 7.1.6. Масаж задньої поверхні нижніх кінцівок
- 7.2. Масаж передньої поверхні тіла
- 7.2.1. Масаж грудної клітки
- 7.2.2. Масаж верхньої кінцівки (2-й варіант)
- 7.2.3. Масаж передньої поверхні нижніх кінцівок
- 7.2.4. Масаж живота

Розділ 8. Масаж дітей до 3 років життя

- 8.1. Оцінка психомоторного розвитку дитини (згідно з наказом МОЗ України від 20 березня 2008 року № 149)
- 8.2. Оздоровчий масаж дітей до 1 року життя
- 8.3. Оздоровчий масаж дітей від 1 до 3 років життя
- 8.4. Масаж і гімнастика у дітей при різних патологічних станах
- 8.4.1. Масаж і терапевтичні вправи при пупковій грижі
- 8.4.2. Масаж і терапевтичні вправи для недоношених дітей
- 8.4.3. Масаж і терапевтичні вправи при кишкових кольках
- 8.4.4. Масаж і терапевтичні вправи при гіпотрофії
- 8.4.5. Масаж і терапевтичні вправи при рахіті

8.4.6. Масаж і терапевтичні вправи при дисплазії кульшового суглоба і природженому вивиху стегна

8.4.7. Масаж і терапевтичні вправи при кривошії

8.4.8. Масаж і терапевтичні вправи для дітей із порушенням функції ЦНС

8.4.9. Масаж і терапевтичні вправи при варусній О-подібній деформації ніг

8.4.10. Масаж і терапевтичні вправи при вальгусній Х-подібній деформації ніг

8.4.11. Гострі респіраторні інфекції та їх ускладнення

Розділ 9. Масаж дітей від 3 років життя та дорослих людей різного віку

9.1. Масаж при травмах опорно-рухового апарату

9.1.1. Масаж при ударах м'яких тканин

9.1.2. Масаж при розтягненнях зв'язок суглобів

9.1.3. Масаж при вивихах суглобів

9.1.4. Масаж при міозиті

9.1.5. Масаж при переломах кісток кінцівок

9.1.6. Масаж при компресійних переломах хребта

9.2. Масаж при остеохондрозі хребта

9.3. Масаж при сколіотичній хворобі

9.4. Масаж при кіфотичній і лордотичній поставах

9.5. Масаж при клишоногості

9.6. Масаж при плоскостопості

9.7. Масаж ампутаційної куksi нижньої кінцівки

9.8. Масаж після хірургічних втручань на органах черевної порожнини

9.9. Масаж при захворюваннях органів дихальної системи

9.9.1. Масаж при хронічних бронхітах

9.9.2. Масаж при пневмонії

9.9.3. Масаж при бронхіальній астмі

9.9.4. Масаж при плевриті

9.9.5. Масаж при емфіземі легень

9.10. Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи

9.10.1. Масаж при артеріальній гіпертензії

9.10.2. Масаж при гіпотензії

9.10.3. Масаж на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарда

9.10.4. Масаж при варикозному розширенні вен нижніх кінцівок

9.11. Масаж при захворюваннях органів травлення

9.11.1. Масаж при гастритах

9.11.2. Масаж при виразковій хворобі шлунку

9.11.3. Масаж при колітах

9.12. Масаж при захворюваннях центральної нервової системи

9.12.1. Масаж при спастичних паралічах

9.12.2. Масаж при м'яких паралічах та парезах

9.12.3. Масаж при інсультах

9.12.4. Масаж при хворобі Паркінсона

9.13. Масаж при захворюваннях периферійної нервової системи

9.13.1. Масаж при невралгії потиличного нерва

9.13.2. Масаж при невралгії трійчастого нерва

9.13.3. Масаж при невриті лицевого нерва

9.13.4. Масаж при міжреберній невралгії

9.13.5. Масаж при ішіасі та ішіалгії

9.13.6. Масаж при плечовому плекситі

9.14. Масаж при порушеннях обміну речовин

9.14.1. Масаж при ожирінні

9.14.2. Масаж при подагрі

9.15. Масаж при захворюваннях суглобів

9.15.1. Масаж при артрозах

9.15.2. Масаж при артритих

Додаток

Література