

CUPRINS

Capitolul I. Istoria și fundamentele masajului	
I.1 Originile masajului în Antichitate	9
I.2 Masajul modern: Școala suedeză și dezvoltarea științifică	11
Capitolul II. Anatomia și fiziologia umană relevante pentru masaj	
II.1 Pielea și sistemul tegumentar.....	19
II.2 Sistemul muscular și țesuturile moi	20
II.3 Sistemul osteo-articular (oasele și articulațiile).....	22
II.4 Sistemul circulator și limfatic	23
II.5 Sistemul nervos și masajul.....	25
II.6 Alte sisteme și legătura cu masajul	27
Capitolul III. Tipuri de masaj – clasificare și caracteristici	
III.1 Masajul terapeutic (medical)	31
III.2 Masajul de relaxare (masajul clasic / suedez).....	33
III.3 Masajul sportiv	34
III.4 Masajul reflexogen (reflexoterapia)	36
III.5 Masajele orientale (shiatsu, thailandez, ayurvedic).....	37
III.6 Masajul reflexogen vs. masajul clasic – note comparative.....	39
III.7 Masajul anticelulitic și masajul estetic	39
III.8 Masajul prenatal (pentru gravide).....	41
III.9 Alte tipuri de masaj și terapii manuale conexe	42
Capitolul IV. Tehnici de bază și avansate de masaj – ghid practic pas cu pas (coautor Camelia-Daniela Plăstoî)	
IV.1 Netezirea (Effleurage).....	44
IV.2 Frământarea (Pétrissage)	47
IV.3 Fricțiunile	50
IV.4 Tapotamentul(Percuția).....	53
IV.5 Vibrațiile și șocurile	57
IV.6 Presiunea punctiformă (Tehnica punctelor trigger).....	59

IV.7 Tehnici de întindere și mobilizare (Stretching pasiv)	61
IV.8 Drenajul limfatic manual (DLM).....	63
IV.9 Tehnici combinate și secvențierea unui masaj complet	67
IV.10 Considerații ergonomice pentru terapeut	72
Capitolul V. Beneficiile masajului – perspective medicale și holistice	
V.1 Beneficii musculo-scheletale.....	74
V.2 Beneficii circulatorii și limfatice.....	75
V.3 Beneficii la nivelul sistemului nervos și psihologic	77
V.4 Beneficii holistice și calitatea vieții	78
Capitolul VI. Indicații și contraindicații ale masajului	
VI.1 Indicații generale ale masajului	81
VI.2 Contraindicații absolute ale masajului	83
VI.3 Contraindicații relative și precauții	85
VI.4 Semnale de alarmă în timpul masajului	87
VI.5 Comunicarea cu pacientul și adaptarea ședinței.....	88
Capitolul VII. Masajul în contextul unor patologii specifice	
VII.1 Masajul în durerile de spate (lombalgii și cervicalgii cronice)	90
VII.2 Masajul în afecțiuni reumatice (artrită, artroză).....	92
VII.3 Masajul în recuperarea post-operatorie.....	94
VII.4 Masajul în leziuni sportive și traumatisme musculare	95
VII.5 Masajul în tulburări neurologice	96
VII.6 Masajul în tulburări psihosomatice și stări emoționale.....	97
Capitolul VIII. Etica profesională și igiena în practica masajului	
VIII.1 Codul de etică al terapeutului maseur.....	99
VIII.2 Relația terapeut-pacient și comunicarea	101
VIII.3 Igiena personală a terapeutului	102
VIII.4 Igiena și siguranța mediului de lucru.....	104
VIII.5 Siguranța pacientului: înainte, în timpul și după masaj	106
VIII.6 Considerații finale privind etica și practica	107