Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

REFLEXOTERAPIA PODOLOGICĂ

CORNELIU M. CÎRSTEA

EDITURA CREATOR
BRAȘOV, 2020

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

RECENZII 13
PREFAȚĂ 17

I. REPERE ISTORICE 19

I.1. VREMURILE STRĂVECHI 19
I.2. ANTICHITATEA 20
Contextul hinduist 20
Contextul chinezesc 22
Contextul nipon 25
Contextul corean 26
Contextul egiptean 28
Contextul grecesc 30
Contextul lumii latine 33
Contextul relatărilor biblice 33
Contextul continentului american 35
I.3. EPOCA MEDIEVALĂ 36
Contextul lumii arabe 36
Contextul european 36
I.4. RENAȘTEREA 37
I.5. EPOCA MODERNĂ 38
I.6. REFLEXOLOGIA ÎN TRADIȚIILE TERAPEUTICE ROMÂNEȘTI 42

II. NOȚIUNI GENERALE DESPRE REFLEXOLOGIE 45

II.1. DEFINIȚIE 45
II.2. OBIECTIVELE REFLEXOLOGIEI 45
II.3. CARACTERISTICILE APLICATIVE ALE REFLEXOLOGIEI 46

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

II.4. EFECTELE REFLEXOLOGIEI APLICATE/ REFLEXOTERAPIEI 47
II.4.1. Efectele generale 48
II.4.2. Efectele specifice 49
Efectele directe 49
Efectele indirecte 50
Efectele imediate 51
Efectele tardive 52
Efectele obiective 52
Efectele subiective 52
Efectele psihologice 52
Efectele energetice 53

III. REFLEXOTERAPIA PODOLOGICĂ: DEFINIȚIE, INDICAȚII, CONTRAINDICAȚII, AVANTAJE 55

III.1. DEFINIȚIE 55
III.2. INDICAȚII/RECOMANDĂRI 57
Alte recomandări 58
III.3. CONTRAINDICAȚII 59
Alte contraindicații: 60
III.4. AVANTAJELE MASAJULUI REFLEXOGEN PODOLOGIC 60

IV. CONDIȚII ȘI REGULI PENTRU APLICAREA MASAJULUI REFLEXOGEN PODOLOGIC ... 63

IV.1. AMENAJAREA SPAȚIULUI/ CABINETULUI DE TRATAMENT 63
IV.2. CONDIȚII ȘI REGULI PENTRU REFLEXOTERAPEUT 65
IV.3. CONDIȚII ȘI REGULI PENTRU PACIENT.... 66
Reguli pe durata ședinței de reflexoterapie: 66
Reguli generale pe durata curei de tratament: 66

V. REACȚII LA TRATAMENT 69

Reacții apărute în timpul ședinței de tratament 69
Reacții apărute între tratamente 72

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

VI. PREGĂTIREA ȘEDINȚELOR DE TRATAMENT 75

VI.1. ANAMNEZA 75
Componentele anamnezei 76
Condiții de realizare 79
Atitudinea și rolul terapeutului 82

VI.2. EXAMINAREA PACIENTULUI 84
VI.2.1. Explorarea vizuală 84
Faciesul 84
Statura 86
Tipul constituțional 87
Starea de nutriție 87
Colorația tegumentului 88
Aspectul picioarelor 94
VI.2.2. Explorarea vizual-palpatorie 94
Examinarea vizual-palpatorie a țesutului celulo-adipos 95
Examinarea vizual-palpatorie a musculaturii 98
Examinarea vizual-palpatorie a tendoanelor 102
Examinarea vizual-palpatorie a articulațiilor 102
Examinarea vizual-palpatorie asupra elementelor sistemului nervos 105
Modificările statice și dinamice 106
Motilitatea voluntară (activă) 111
Coordonarea mișcărilor 111
Sensibilitatea 112
Mișcările involuntare 113
VI.2.3. Examinarea vizual-palpatorie a circulației 115

VI.3. ANALIZA SIMPTOMELOR MAJORE 120
Durerea 120
Cefaleea 122
Vertijul 125
Astenia 127
Transpirația 128
Pruritul 130

VI.4. EXAMENUL PREGĂTITOR/ REFLEXODIAGNOZA 131

VI.5. STABILIREA SCHEMELOR DE TRATAMENT 138

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

VI.6. ÎNTOCMIREA DOCUMENTELOR DE EVIDENȚĂ 142
Structurarea informațiilor 142
Identificarea și evaluarea datelor 142
Planificarea ședințelor de tratament 142
Fișa de examinare și tratament 144
Păstrarea documentelor 149

VII. PREMISE TEORETICE ALE APLICĂRII TRATAMENTULUI 151

VII.1. NOȚIUNEA DE ZONĂ REFLEXOGENĂ 151
VII.2. DEFINIȚIA ZONEI REFLEXOGENE 154
VII.3. ELEMENTE DE LOCALIZARE A ZONELOR REFLEXOGENE 155
Elementele specifice 155
Elementele nespecifice 163
VII.4. MIJLOACELE DE STIMULARE/MASAJ 166
VII.4.1. Mijloacele principale 166
Tehnicile principale 166
Tehnicile secundare 169
VII. 4.2. Mijloacele ajutătoare 173
VII.5. MODALITĂȚI/FORME DE STIMULARE 178

VIII. LOCALIZAREA ȘI MASAJUL ZONELOR REFLEXOGENE 181

GENERALITĂȚI PRIVIND APLICAREA MASAJULUI REFLEXOGEN PODOLOGIC 181
Planșa 1: ANALIZATORI (1) 183
Planșa 2: ANALIZATORI (2) 184
Planșa 3: COLOANA VERTEBRALĂ (1) 185
Planșa 4: COLOANA VERTEBRALĂ (2) 186
Planșa 5: APARATUL LOCOMOTOR (1) 187
Planșa 6: APARATUL LOCOMOTOR (2) 188
Planșa 7: APARATUL LOCOMOTOR (3) 189
Planșa 8: APARATUL CARDIOVASCULAR (1) 192
Planșa 9: APARATUL CARDIOVASCULAR (2) 193
Planșa 10: APARATUL RENAL (1) 194

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Planșa 11: APARATUL RENAL (2) 195
Planșa 12: APARATUL RENAL (3) 196
Planșa 13: APARATUL GENITAL (1) 197
Planșa 14: APARATUL GENITAL (2) 198
Planșa 15: SISTEMUL LIMFATIC (1) 199
Planșa 16: SISTEMUL LIMFATIC (2) 200
Planșa 17: SISTEMUL LIMFATIC (3) 201
Planșa 18: SISTEMUL NERVOS (1) 202
Planșa 19: SISTMUL NERVOS (2) 203
Planșa 20: SISTEMUL NERVOS (3) 204
Planșa 21: SISTEMUL NERVOS (4) 205
Planșa 22: SISTEMUL ENDOCRIN (1) 206
Planșa 23: SISTEMUL ENDOCRIN (2) 207
Planșa 24: SISTEMUL ENDOCRIN (3) 208
Planșa 25: APARATUL RESPIRATOR (1) 209
Planșa 26: APARATUL RESPIRATOR (2) 210
Planșa 27: APARATUL DIGESTIV (1) 211
Planșa 28: APARATUL DIGESTIV (2) 212
Planșa 29: APARATUL DIGESTIV (3) 213
Planșa 30: APARATUL DIGESTIV (4) 214
Planșa 31: APARATUL DIGESTIV (5) 215

IX. DESFĂȘURAREA ȘEDINȚELOR DE TRATAMENT 217

IX.1. POZIȚIONAREA PACIENTULUI ȘI TERAPEUTULUI 217
IX.2. EXERCIȚII PREMERGĂTOARE TRATAMENTULUI 219
IX.3. SECVENȚELE ȘEDINȚEI DE TRATAMENT ... 221
Secvența de deschidere 221
Secvența masajului zonelor reflexogene 228
Secvența de închidere 231
IX.4. DURATA ȘI FRECVENȚA TRATAMENTULUI 236
Durata unei ședințe de tratament: 236
Numărul ședințelor de tratament: 236
Frecvența ședințelor de tratament: 236

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

X. FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE REFLEXOLOGIEI 237

Teoria transmiterii și prelucrării informației 237
Teoria metamerică 238
Teoria zonelor reflexogene metamerice 239
Teoria stimulării diferențiate a câmpurilor de receptori cutanați 243
Teoria rezonanței 243
Teoria proiecției 243
Teoria reflexelor neurologice 244
Teoria durerii viscerale adevărate 248
Teoria durerii parietale 250
Teoria tonusului vegetativ 251
Teoriile derivate din studiul microregiunilor electrodermice 251
Teoria cuantică 253
Teoria holografică 255
Teoria fenomenelor induse de stimularea zonelor reflexogene și meridianelor energetice 255
Teoria proceselor biochimice 256
Teoria unității energo-informaționale 258
Teoria propagării redundante a energiei-informației 259
Teoria simplificării informației 259
Teoria multitudinii canalelor de receptare-transmitere a informației 259
Teoria receptării holografice a informațiilor la nivelul zonelor reflexogene 260
Teoria diversificării informaționale 260
Teoria prelucrării ierarhizate a informației simple 260
Teoria centralizării și descentralizării actelor de comandă 261
Teoria reglării automate sau instinctuale 261
Teoria identității energetice dintre centrii de comandă și control 262
Teoria dualității în transmiterea informației 262
Teoria conexiunii inverse 263
Teoria psihosomaticii 264
Teoria holistică 271
Teoria metamorfozei 272

BIBLIOGRAFIE 275

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

II. NOȚIUNI GENERALE DESPRE REFLEXOLOGIE

II.1. DEFINIȚIE

Reflexologia este o știință complexă în cadrul căreia se studiază metodic și sistematic reflexele corelative dintre anumite zone de pe suprafața corpului și organele interne, precum și modalitățile de evaluare și de activare-inhibare ale acestora.

II.2. OBIECTIVELE REFLEXOLOGIEI

În afară de obiectivele teoretice ale reflexologiei, ca știință care se ocupă cu studiul reflexelor, reflexologia deține și o latură aplicativă care constă din masajul stimulativ al zonelor reflexogene pentru a le explora și evalua în scop diagnostic, dar și pentru a obține efecte terapeutice, curative și/sau profilactice. Prin urmare, obiectivele aplicative ale reflexologiei sunt:

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

- Reflexodiagnoza/reflexoevaluarea;
- Reflexoterapia;
- Reflexoprofilaxia.

Reflexodiagnoza – se efectuează printr-o analiză și o evaluare sistematică a caracteristicilor morfologice, fiziologice și electromagnetice a câmpurilor, zonelor sau punctelor reflexogene aferente biostructurilor interne pentru a stabili starea de sănătate a pacientului.

Reflexoterapia – constă din aplicarea mijloacelor terapeutice ale reflexologiei, respectiv masajul zonelor diagnosticate, cu scopul de a însănătoși, ameliora sau îndepărta simptomele neplăcute ale suferințelor, dar și pentru a înlătura cauzele îmbolnăvirilor.

Reflexoprofilaxia – valorifică masajul zonelor reflexogene pentru a apăra și feri organismul de boli, pentru a preveni diminuarea sau pierderea capacităților de autovindecare ale organismului, pentru a îngriji, menține sau îmbunătăți starea de sănătate, ori pentru a încetini evoluția unor boli în curs de manifestare sau deja existente.

Implementarea procedurilor masajului reflexogen în scop profilactic acționează asupra organismului la nivelul biomicro și macrostructurilor sale (nucleu, membrană celulară, celulă, organ și organism) nu numai pentru a îndrepta procesele destructurante, ci și funcționalitatea sistemelor sau aparatelor care formează întregul.

II.3. CARACTERISTICILE APLICATIVE ALE REFLEXOLOGIEI

Reflexologia aplicată este o terapie:

a. *Naturală*, întrucât folosește masajul manual ca mijloc principal de evaluare diagnostică și de tratament curativo-profilactic;
b. *Complexă*, pentru că se poate asocia nu numai cu agenții fizici naturali, ci și cu cei artificiali;
c. *Activă*, deoarece solicită pacientul să participe activ, psihic și fizic la propria-i vindecare;

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

d. *Specifică*, fiindcă multe dintre rezultatele sale nu se obțin pe alte căi decât prin mijloacele proprii (care nu se regăsesc în alte terapii);
e. *Nespecifică*, întrucât multe dintre efectele sau rezultatele sale sunt induse sau amplificate prin mijloace nespecifice (naturale sau artificiale);
f. *Patogenică*, pentru că se opune factorilor ce produc îmbolnăvirile;
g. *Simptomatică*, fiindcă tratează simptome sau manifestări clinice, cum ar fi: durerea, edemul, contractura, insomnia etc.;
h. *Cauzală*, deoarece tratează cauzele care au provocat îmbolnăvirile;
i. *Profilactică*, întrucât previne îmbolnăvirile sau agravarea bolilor existente;
j. *Funcțională*, pentru că activează și îmbunătățește legăturile dintre toate organele, aparatele și sistemele, păstrând sinergia (asocierea mai multor organe sau țesuturi pentru îndeplinirea aceleiași funcțiuni) întregului organism;
k. *Psihică*, deoarece contribuie la normalizarea vieții psihice, emoțională și mentală, înlăturând unele aspecte complexe generate de o boală;
l. *Socială*, fiindcă efectele sale terapeutice reprezintă premise ale integrării individului în viața socială;
m. *Științifică*, pentru că prezintă un limbaj, un ansamblu teoretic și o metodologie aplicativă, proprii cercetării științifice.

II.4. EFECTELE REFLEXOLOGIEI APLICATE/ REFLEXOTERAPIEI

Dintre mijloacele care au la bază capacitatea organismului de a fi *reflexo-reactiv*, reflexoterapia ar putea fi cea mai importantă datorită acțiunii sale favorabile asupra organismului, optimizând activitatea organelor, aparatelor și sistemelor legate funcțional prin intermediul sistemului vascular, nervos și energetic. Contribuția sa

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

la reducerea stresului, la prevenirea îmbolnăvirilor și echilibrarea energetică o clasează printre cele mai importante metode terapeutice în ceea ce privește asigurarea sănătății holistice care se află în concordanță cu respectarea fiecărui pacient ce dorește să participe la propria-i vindecare.

Efectele reflexologiei aplicate se clasifică în:

- Efecte generale;
- Efecte specifice.

II.4.1. EFECTELE GENERALE

Efectele generale se referă la:

- Stimularea organismului în scopul de a produce *endorfinele*, substanțe chimice care trezesc buna dispoziție și acționează asupra sistemului nervos central pentru a diminua durerea;
- Menținerea funcționalității aparatului endocrin ale cărui mecanisme controlează și alte funcții, cum ar fi: bătăile inimii, tensiunea arterială, temperatura corpului, echilibrul mineral, respirația etc.;
- Evacuarea substanțelor catabolice sau reziduale pe cele patru căi: intestinală, renală, respiratorie și sudoripară;
- Intensificarea sau îmbunătățirea circulației sanguine, limfatice și energetice în toate țesuturile, dar mai ales în cele afectate de anumite tulburări funcționale;
- Creșterea aportului de substanțe nutritive și o mai bună oxigenare a sângelui, ajutând la îmbunătățirea proceselor metabolice și biochimice fundamentale;
- Eliminarea stresului, tensiunii fizice, psihice și emoționale;
- Îmbunătățirea mobilității articulare și a proprietăților fiziologice ale mușchilor;
- Normalizarea funcțională a tuturor sistemelor corpului prin acțiunea asupra sistemului nervos vegetativ;
- Creșterea eficienței sistemului imunitar;

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

- Ameliorarea sau chiar vindecarea anumitor afecțiuni dermatologice, reumatismale, renale, hepato-biliare, pancreatice, digestive, respiratorii, endocrine și cardiovasculare;
- Ameliorarea sau chiar vindecarea bolilor metabolice și de nutriție, a disfuncțiilor organelor hemato-formatoare, organelor de simț, sistemului nervos central și periferic;
- Încetinirea proceselor de îmbătrânire la nivelul întregului organism, asigurând prelungirea tinereții fizice și intelectuale.

II.4.2. EFECTELE SPECIFICE

Efectele specifice vizează sensibilitatea țesuturilor de înveliș la nivelul cărora se află câmpurile sau zonele reflexogene, pe de o parte, și optimizarea structural-funcțională și energoinformațională a organelor interne, pe de altă parte.

Aceste efecte se împart în:

- Efecte directe;
- Efecte indirecte;
- Efecte imediate;
- Efecte tardive;
- Efecte obiective;
- Efecte subiective;
- Efecte psihologice;
- Efecte energetice.

EFECTELE DIRECTE

Sunt generate de acțiunea factorilor mecanici, proprii masajului reflexogen care, acționând asupra tegumentelor și glandelor sudoripare, favorizează eliminarea lichidelor de stază și îmbunătățirea circulației periferice sanguine, limfatice și energetice, asigurând nutriția, hiperoxemia, dezasimilarea și echilibrul câmpului electromagnetic caracteristic zonelor reflexogene și întregului organism.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

EFECTELE INDIRECTE

Sunt acelea care în urma acțiunii stimulatorii asupra zonelor reflexogene se răsfrâng tardiv asupra biostructurilor interne în urma acțiunii masajului zonelor reflexogene.

Dintre acestea, cele mai importante sunt acelea care influențează: sistemul circulator și sistemul nervos.

1. *Efectele asupra sistemului circulator* se împart în:
   - Efecte asupra circulației sanguine;
   - Efecte asupra circulației limfatice.

a) *Efectele asupra circulației sanguine:*
   - Activarea circulației și irigarea cu sânge proaspăt a tuturor țesuturilor și organelor interne;
   - Echilibrarea circulației periferice și profunde care activează secrețiile hormonale din epidermă și țesuturile subcutanate;
   - Favorizarea creșterii numărului globulelor roșii și albe printr-o stimulare reflexă corespunzătoare organelor hematopoetice și printr-o mobilizare a rezervelor de sânge din organe;
   - Mobilizarea masei sanguine prin activarea volumelor sanguine periferice stagnante;
   - Controlul valorilor tensiunii arteriale;
   - Accelerarea circulației sanguine și vasodilatația capilară prin care se optimizează drenajul, resorbția și ameliorarea secundară a troficității celulare;
   - Evacuarea deșeurilor toxice acumulate la nivel tisular pentru a îndepărta cauzele care favorizează apariția bolilor și încetinirea proceselor de vindecare.

b) *Efectele asupra circulației limfatice:*
   - Îmbunătățirea circulației limfatice și îndepărtarea stazelor;
   - Eliminarea toxinelor, substanțelor catabolice și agenților patogeni (tensiunea cronică sau traumele țesuturilor somatice sunt determinate de acumularea toxinelor, aplicarea

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

masajului zonelor reflexogene de drenaj ajutând la combaterea lor prin deplasarea la nivelul organelor sau sistemelor de eliminare);

2. *Efectele asupra sistemului nervos:*
   - Reglarea activatoare sau, după caz, inhibitoare a organelor cu care interrelaționează (prin interesarea segmentului medular și arcurilor reflexe la care se adaugă efectul reflex nesegmentar realizat prin acțiunea asupra zonelor cutanate Head, țesutului celular subcutanat Dicke și țesutului muscular McKenzie).
   - Prelucrarea țesuturilor prin manevre:
     - Scurte și energice cu frecvență și intensitate mare produce efecte neurotone stimulante, mărind sensibilitatea, conductibilitatea și reactivitatea nervilor;
     - Lente și cu intensitate scăzută, aplicate continuu, generează efecte sedative, analgezice, relaxante și liniștitoare, încetinind sau chiar inhibând funcțiile țesuturilor și organelor;
   - Ameliorarea potențialului nervos, generând o stare de bună dispoziție, de creștere a energiei, de relaxare, destindere, deconectare;
   - Atenuarea intensității durerilor locale (acțiune antialgică), dar și a durerilor și disfuncțiilor de la distanță (conform teoriei bilateralității orizontale și longitudinale);
   - Producerea unui reflex de axon care generează vasodilatația secundară;
   - Determinarea și instalarea stărilor sedativ-relaxante (printr-un mecanism suprasegmentar de transmisie la nivel subcortical și cortical).

EFECTELE IMEDIATE

Sunt raportate, pe de o parte, naturii și sensibilității zonelor reflexogene, iar, pe de altă parte, duratei, frecvenței și intensității tehni-

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

cilor aferente masajului. Aceste efecte, care se produc și persistă în timpul aplicării stimulării (hipertermie, hiperhidroză, hiperemie etc.), scad și dispar după ce acțiunea stimulării a încetat.

EFECTELE TARDIVE

Sunt efectele care se instalează cu întârziere. Ele apar după încetarea acțiunii mecanice, se mențin o anumită perioadă de timp și dispar lent.

EFECTELE OBIECTIVE

Sunt rezultatele pe care le monitorizează terapeutul în timpul și după încheierea tratamentului.

EFECTELE SUBIECTIVE

Sunt cuantificate de stările, percepțiile sau dispozițiile pe care le relatează pacientul în timpul și după încetarea tratamentului.

EFECTELE PSIHOLOGICE

Sunt consecințele reale pe care le produce masajul zonelor reflexogene în plan somatopsihic. În cazul tulburărilor psihice, care degradează starea generală a întregului organism, aplicarea mijloacelor terapeutice ale reflexologiei și-a demonstrat calitatea de a echilibra mecanismele fiziologice al căror rezultat reglează sistemul hormonal și nervos, contribuind la echilibrarea stărilor psihoemoționale și psihomentale. În aceeași ordine de idei, reflexoterapia îngăduie pacienților să se elibereze progresiv de tensiunile dăunătoare organismului, de încordările fizice și psihice, ajutându-i să-și conștientizeze propriul corp. Ea îndepărtează barierele dintre oameni, dinamizându-le și echilibrându-le structura fizică, psihică și mentală. Pe termen lung, s-a constatat că terapiile reflexogene ajută la îndepărtarea

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

gândurilor și emoțiilor negative și limitative printr-o relevantă acceptare a stării de a conviețui în armonie cu noi înșine și cu tot ceea ce ne înconjoară. Efectul neurotonic povocat de senzațiile și excitațiile tactile reflexogene constituie nu numai o sursă de activitate fizică, ci și o sursă de activitate psihică prin care fiecare persoană tratată își reîncarcă potențialul nervos resimțit printr-o bună dispoziție și o revigorare generală a organismului.

EFECTELE ENERGETICE

Constau din revitalizarea periodică a întregului organism ca urmare a stimulării meridianelor. În acest sens, Madeleine Turgeon spunea: „Reflexologia ne învață că energia vitală, numită forța vitală sau prana, circulă într-un mod echilibrat, ritmic, între toate organele corpului. Ea pătrunde în fiecare celulă și țesut. Dacă această energie se blochează, organul corelat cu zona blocată se îmbolnăvește”.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

VIII.

LOCALIZAREA ȘI MASAJUL ZONELOR REFLEXOGENE

GENERALITĂȚI PRIVIND APLICAREA MASAJULUI REFLEXOGEN PODOLOGIC

Zonele reflexogene sunt proiecții periferice particulare ce aparțin numai reflexologiei și, respectiv, reflexoterapiei care, pe lângă caracteristicile morfologice, fiziologice și energetice ale biostructurilor cu care empatizează, ne transmit informații despre calitatea neurologică, energetică și psihică a pacientului.

Condițiile pentru a obține efecte pozitive la o ședință de reflexoterapie podologică sunt:

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

- Localizarea corectă a zonelor reflexogene;
- Execuția corectă și precisă a:
  - tehnicilor de masaj;
  - formelor de stimulare;
  - intensității presiunii.
- Adaptarea masajului la particularitățile patologice, morfofiziologice și energoinformaționale ale:
  - picioarelor;
  - fiecărei zone reflexogene;
  - fiecărui pacient.

Caracteristicile generale ale zonelor reflexogene podologice:

- Extensia zonelor reflexogene se află în raport cu mărimea organului aferent;
- Zonele reflexogene corespunzătoare organelor și glandelor se localizează pe partea plantară;
- Zonele reflexogene corespunzătoare oaselor, mușchilor și nervilor se localizează pe partea dorsolaterală și dorsomedială;
- Corpul omenesc tridimensional este reprezentat bidimensional, de aceea unele reflexe se suprapun parțial.

În „Fundamentele neurobiologice ale reflexologiei", J. Bossy sublinia: „un reflex poate fi definit ca răspuns rapid al structurilor biologice față de o stimulare determinată, specifică și localizată cu precizie", însă, pentru a dobândi aceste cunoștințe și deprinderi este nevoie de multă practică, exercițiul ajutând nu numai la determinarea exactă a suprafețelor reflexogene și la stimularea lor, ci și la dezvoltarea deprinderilor manuale.

Indicații metodico-practice: de la planșa 1 până la planșa 31.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PLANȘA 1: **ANALIZATORI (1)**

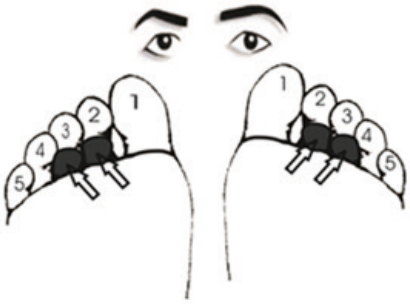
ANALIZATORUL OLFACTIV, CAVITATEA NAZALĂ, NAS

LOCALIZARE
Bordul interior a falangei distale a halucelui (în dreptul muchiei unghiale).
MASAJ
TEHNICA: policelui.
STIMULARE: rectilinie, du-te - vino, sus-jos.
PRESIUNE: constantă.

ANALIZATORUL GUSTATIV, LIMBA

LOCALIZARE
Partea superioară a falangei distale a halucelui, la baza unghiei.
MASAJ
TEHNICA: policelui.
STIMULARE: rectilinie, du-te - vino, stânga-dreapta.
PRESIUNE: constantă.

ANALIZATORUL VIZUAL



LOCALIZARE
Partea plantară a degetelor II și III, între linia umerilor și prima linie secundară (pernuțe).
MASAJ
TEHNICA: policelui.
STIMULARE:
a) rectilinie, du-te - vino, sus-jos;
b) rectilinie, du-te - vino, stânga-dreapta.
PRESIUNE:
a) distală, indiferent de patologie și în scop profilactic;
b) spre bordul interior în boli cronice;
c) spre bordul exterior în afecțiuni acute;
d) constantă în profilaxie.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PLANȘA 2: **ANALIZATORI (2)**

URECHEA EXTERNĂ ŞI MEDIE

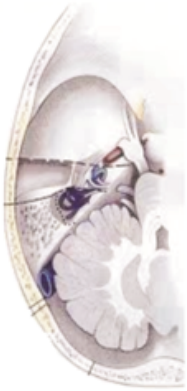
LOCALIZARE

Partea palntară a degetelor IV şi V, între linia umerilor şi prima linie secundară (pernuțe).

MASAJ

Idem z.r. analizator vizual

URECHEA INTERNĂ, CENTRUL ECHILIBRULUI



LOCALIZARE

Partea superioară, la baza celui de-al IV-lea spațiu interdigital.

MASAJ

TEHNICA: indexului şi/sau mediusului.

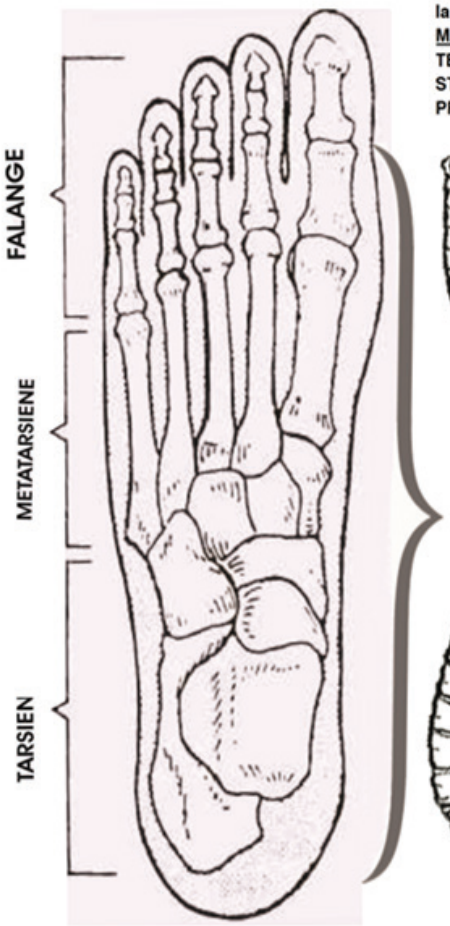
STIMULARE: a) linear-arcuită, du-te - vino, stânga-dreapta;
b) rectilinie, înainte-înapoi.

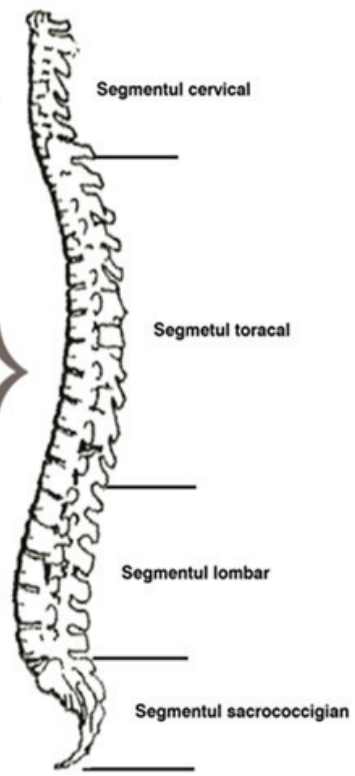
PRESIUNE: constantă.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PLANȘA 3: **COLOANA VERTEBRALĂ (1)**

LOCALIZARE
Bordul interior, de la prima linie secundară (articulația interfalangiană a halucelui) până la extremitatea calcaneului.
MASAJ
TEHNICA: policelui.
STIMULARE: lineară, du-te - vino, sus-jos.
PRESIUNE: distală.

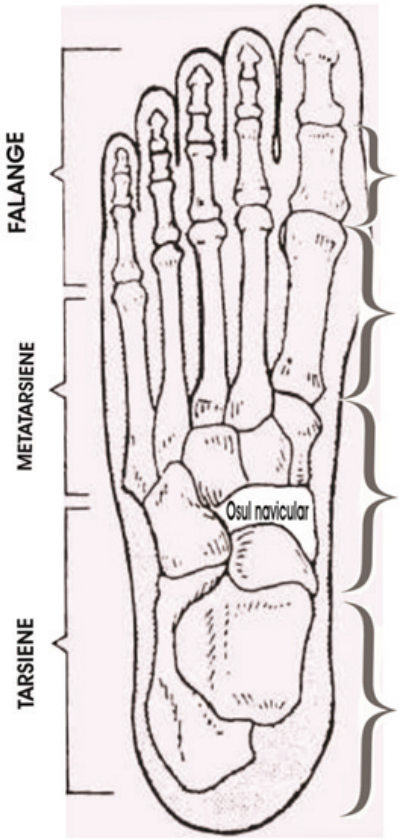




Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PLANȘA 4: **COLOANA VERTEBRALĂ (2)**

(localizare segmentară)



SEGMENTUL CERVICAL
LOCALIZARE
Partea medială a falangei proximale a halucelui, între prima și a doua linie secundară.

SEGMENTUL TORACIC
LOCALIZARE
Partea medială a metatarsului I, între a doua linie secundară și linia taliei.

SEGMENTUL LOMBAR
LOCALIZARE
Bordul interior, între linia taliei și linia pelviană.

SEGMENTUL SACROCOCCIGIAN
LOCALIZARE
Bordul interior al calcaneului, între linia pelviană și extremitatea calcaneului.