

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Dr. SABIN IVAN

MASOTERAPIE PRACTICĂ

METEOR
PRESS 

Cuprins

Cuvânt înainte	5
CÂTEVA NOȚIUNI DE ANATOMIE	7
Pielea	7
Oasele	8
Articulațiile	8
Tendoanele	10
Mușchii	11
MASAJUL CLASIC	13
Acțiunile masajului	14
Manevre pentru masaj clasic	15
Netezirea	15
Fricțiunea	17
Frământatul	18
Baterea	19
Vibrația	21
Alte manevre	21
Produse pentru masaj	25
Indicațiile masajului clasic	28
Contraindicațiile masajului clasic	28
Automasajul	28
Tehnică	29
MASAJUL TRADIȚIONAL CHINEZ	34
Tehnici	37
Masajul energetic al mâinilor	39
Masajul mâinilor la copii	40
Masajul mâinilor la adulți	41

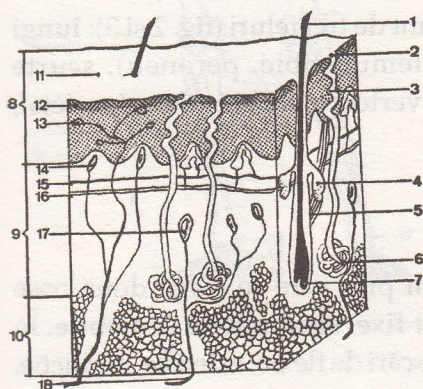
Masajul energetic al trunchiului	44
Tehnică	45
Automasajul energetic	47
Masajul cosmetic energetic	51
Ridurile feței	52
Punctele energetice de pe față	53
Presopunctura ridurilor	55
PRESOPUNCTURĂ LA NEVOIE	57
Localizarea punctelor	57
Micromasajul punctelor	59
Localizarea meridianelor	60
Micromasajul meridianelor	60
Durata tratamentului	61
Reguli pentru reușita tratamentului	61
Ghid terapeutic	62
MICROMASAJUL CHINEZESC PENTRU COPII	88
Copii 0-3 ani	90
Copii 3-5 ani	93
Copii peste 5 ani	95
MICROMASAJUL CHINEZESC PENTRU BĂTRÂNEȚE	99
MASAJUL TRADIȚIONAL JAPONEZ	105
Kuatsu	105
Manevre Kuatsu ușor de executat	106
Punctele Kuatsu	106
Shiatsu	106
Autoshiatsu	110
MASAJUL TRADIȚIONAL INDIAN	113
MASAJUL REFLEXOGEN	115
Masajul reflexogen al tălpilor și al picioarelor	117
Masajul reflexogen pe ureche	121
BIBLIOGRAFIE	125

CÂTEVA NOȚIUNI DE ANATOMIE

PIELEA

Este un organ complex, care învelește corpul omului, cu suprafață de circa 1,60 mp, greutate de circa 15% din greutatea corpului, grosime la ceafă de 4 mm, la palme și tălpi de 3 mm, iar în restul corpului, de 1-2 mm. Se îngroașă cu vârsta. Pielea se mulează pe corp în funcție de relieful întâlnit, pe alocuri fiind lipită de oase. Sub piele se găsește țesut format din fibre elastice, numeroase vase sangvine, limfatice și celule adipoase.

Pielea este constituită din trei straturi principale (fig. 1):



- 1 – păr; 2 – por; 3 – canal sudoripar; 4 – glandă sebacee; 5 – mușchi care zbârlesc părul; 6 – glomerulul glandei sudoripare; 7 – bulbul părului; 8 – epiderma; 9 – derma; 10 – țesut celular subcutanat grăos; 11 – suprafața epidermei; 12 – strat cornos; 13 – terminațiile fibrelor nervoase în epidermă; 14 – corpuscul tactil; 15 – venulă; 16 – arteriolă; 17 – corpuscul Golgi; 18 – fibre nervoase.

Fig. 1 – Pielea – secțiune schematică

- **epiderma** – strat superficial foarte subțire, pe suprafața căruia există foarte mulți pori, prin care iese sudoare și sebum (grăsime lichidă);

- **derma** – în care se găsesc vase de sânge, prelungirile nervilor, corpusculi tactili, glandele sudoripare, glandele sebacee;
- **hipoderma** – partea profundă în care se găsesc numeroase vase de sânge, limfă, filete nervoase etc.

Anexele pielii sunt: glandele sebacee, glandele sudoripare, părul, unghiile.

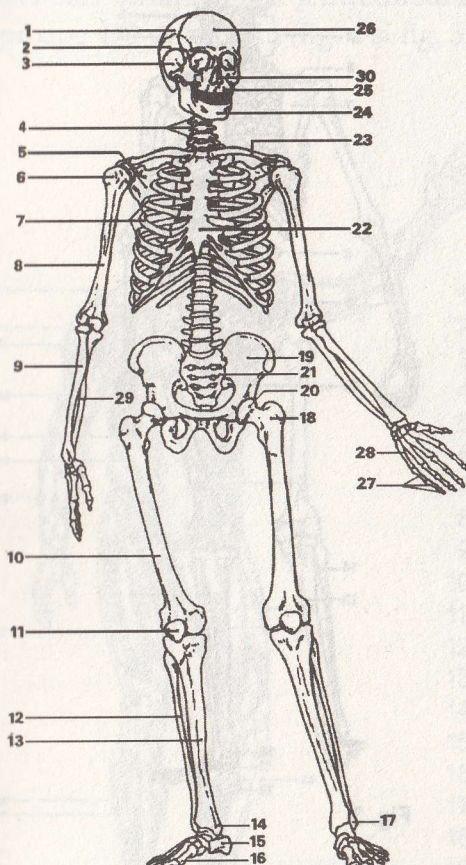
Funcțiile pielii sunt următoarele: protejează organismul de agresiunile externe, ne informează despre starea mediului ambiant (frig, căldură) și despre cele mai mici agresiuni externe (înțepături etc.). Aici are loc un schimb de gaze (pătrunde oxigen și se elimină bioxid de carbon). Pe lângă această funcție respiratorie, pielea are și una excretorie, care constă în eliminarea, prin intermediul sudorii, a produșilor nefolositori. Pielea mai asigură o temperatură constantă organismului, un rol important avându-l transpirația și circulația sângelui periferic.

OASELE

În număr de 206, oasele sunt de trei feluri (fig. 2 și 3): **lungi** (humerus, radius, cubitus, femur, tibie, peroneu), **scurte** (carpiene, falange, calcaneu, vertebre etc.) și **plate** (parietal, omoplat, stern etc.).

ARTICULAȚIILE

Încheieturile sunt formații prin care se leagă două oase vecine în scheletul uman. Sunt **fixe**, **semimobile** și **mobile**. În funcție de forma lor, permit mișcări de flexie, extensie, adducție, abducție, rotație etc.



- 1 - Parietal
- 2 - Occipital
- 3 - Temporal
- 4 - Vertebre cervicale
- 5 - Omoplat
- 6 - Capul humerusului
- 7 - Coaste
- 8 - Humerus
- 9 - Cubitus
- 10 - Femur
- 11 - Rotula
- 12 - Peroneu
- 13 - Tibia
- 14 - Maleola internă
- 15 - Calcaneu
- 16 - Metatars
- 17 - Maleola externă
- 18 - Marele trohanter
- 19 - Os iliac
- 20 - Capul femurului
- 21 - Sacrum
- 22 - Stern
- 23 - Clavicula
- 24 - Maxilar inferior
- 25 - Maxilar superior
- 26 - Frontal
- 27 - Falange
- 28 - Metacarp
- 29 - Radius
- 30 - Nazal

Fig. 2

- 1 – Parietal
- 2 – Occipital
- 3 – Vertebre cervicale
- 4 – Mandibulă
(maxilar inferior)
- 5 – Maxilar superior
- 6 – Clavicula
- 7 – Omoplat
- 8 – Vertebre
- 9 – Os iliac
- 10 – Coccis
- 11 – Astragal
- 12 – Calcaneu
- 13 – Tibia
- 14 – Peroneu
- 15 – Grilaj costal
- 16 – Tuberozitatea posterioară a tibiei
- 17 – Zigomatic
- 18 – Temporal

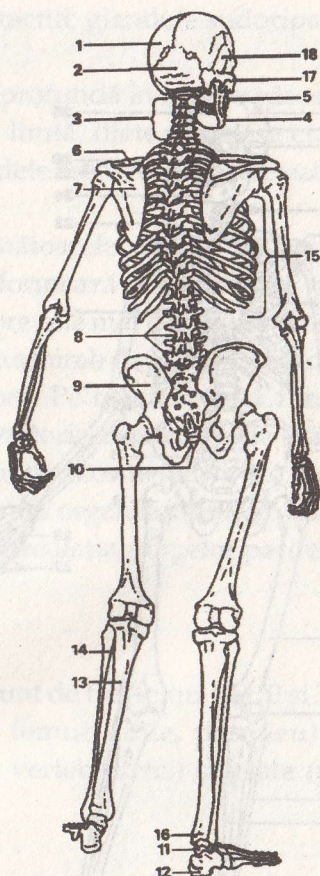


Fig. 3

TENDOANELE

Sunt formații alcătuite din țesut fibros, care fac legătura între unii mușchi și oase. Cel mai cunoscut tendon este tendonul lui Ahile, care leagă mușchii gambei de calcaneu. Inflamația tendonului se numește tendinită sau tenosinovită.

MUȘCHII

Constituie organele de mișcare ale animalelor vii. Sunt de trei feluri: **striati**, **netezi** și **intermediari**. În corpul omului sunt aproape 400 de mușchi (fig. 4 și fig. 5).

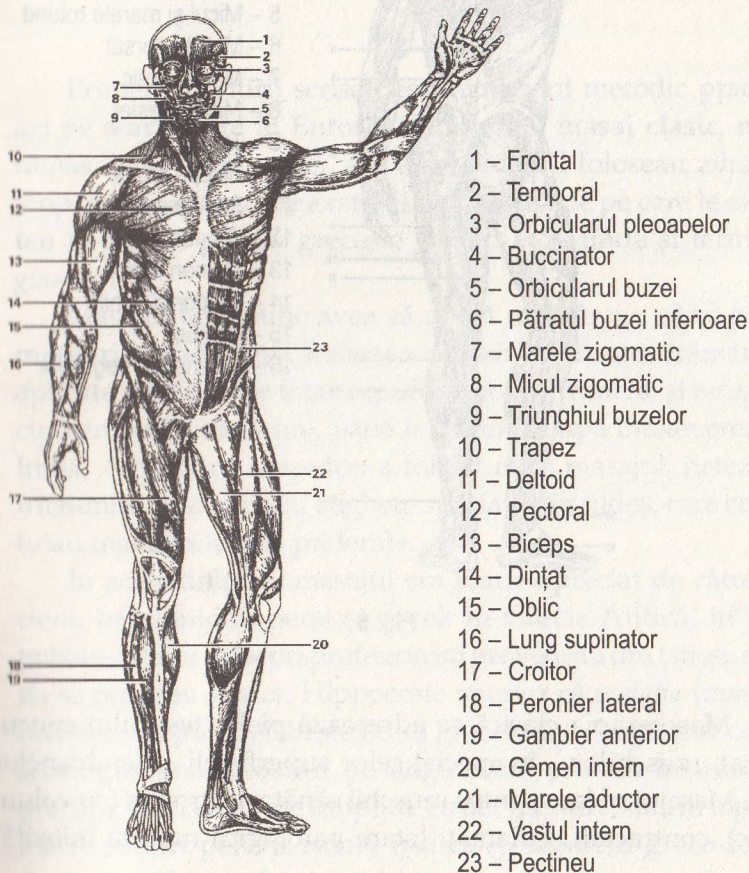


Fig. 4

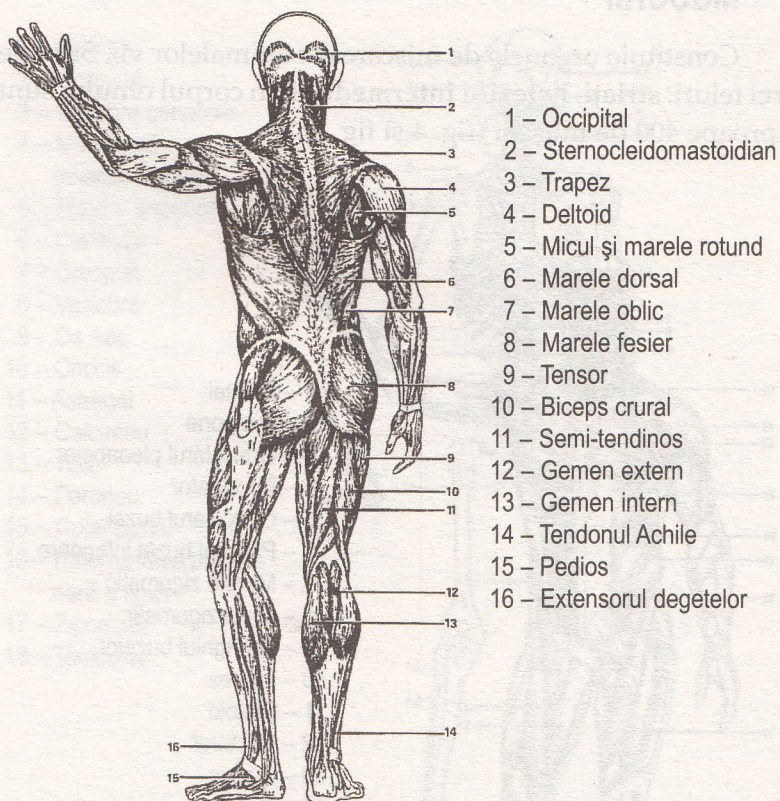


Fig. 5

Masoterapia clasică se adresează pielii, țesutului subcutanat, mușchilor – în special celor superficiali –, tendoanelor etc. Masajul se face pentru mușchii sănătoși, atrofiați (cu volum mic), contractați, inflamați (stare patologică numită miozită) etc.

MASAJUL CLASIC

Primele mărturii scrise despre masajul metodic practicat azi pe scară mare în Europa, denumit și **masaj clasic**, ne-au rămas de la vechii greci, ai căror soldați îl foloseau zilnic, în scop igienic, alături de exerciții fizice speciale pe care le executau în corpul gol (în grecește *gymnos*), de unde și termenul *gimnastică*.

Masajul terapeutic avea să apară mai târziu, când primii maseuri profesioniști foloseau neteziri, fricțiuni, frământări, aplicate mai întâi pe fața corpului, apoi pe trunchi, și terminau cu membrele inferioare, până la degete. După întoarcerea din India, Alexandru Macedon a folosit mult masajul, netezirile, fricțiunile și baterile cu baghete speciale din fildeș, care constituiau manevrele sale preferate.

În acele timpuri, masajul era foarte apreciat de către asirieni, babilonieni, perși și evrei. În Grecia Antică, în băile publice, primii maseuri profesioniști proveneau din băieși. Aceștia se numeau *aliptes*. Hippocrate spunea că *pselafia* (masajul) întărește corpul și slăbește omul gras. Mai trebuie știut că maseurii greci mai foloseau, pe lângă mâini, și unele instrumente precum: bășici de porc umplute cu aer (pentru bateri), lopățele foarte subțiri pentru batere (*palmule*). Medicul greco-roman Asclepiade folosea fricțiuni și pentru revigorarea organismului.

Prin intermediul medicilor greci, masajul a ajuns să fie cunoscut și la Roma, unde a fost practicat pentru prima dată în casele personalităților de seamă ale cetății. Caius Iulius Caesar

era tratat cu ciupituri puternice, insuportabile chiar, pentru ameliorarea nevralgiilor sale cumplite. Ca semn de recunoștință, Plinius cel Bătrân a obținut cetățenia romană de la împărat după ce l-a tratat cu succes cu masaje zilnice. Renumitul medic roman Celsus spunea despre fricțiuni că îi întăresc încheieturile.

Marele Galen, medicul personal al împăratului Marc Aureliu și al Școlii de gladiatori, a scris o mulțime de lucrări referitoare la sănătate și medicină, printre care și un tratat teoretic și practic despre masaj.

Masajul clasic și-a reintrat în drepturi grație medicului italian Gerolamo Mercuriale, care a scris, în anul 1569, un tratat despre masaj și gimnastică medicală.

Marele chirurg francez Ambroise Paré a pus bazele gimnasticii ortopedice, recomandând printre alte metode de tratament și masajul.

Bazele moderne ale masajului au fost puse de către poetul Per Henrik Link, terapeut născut în Suedia, în 1776, care, în tinerețe, a suferit de artrită reumatoidă.

În țara noastră, masajul a fost introdus ca disciplină în toate facultățile de medicină, printre marii specialiști români numărându-se și profesorul dr. Adrian Ionescu.

ACȚIUNILE MASAJULUI

Indiferent de manevra folosită, acțiunile masajului asupra corpului sunt multiple:

- îmbunătățește elasticitatea, consistența și mobilitatea pielii;
- curăță pielea de impurități și de celulele cornoase și stimulează creșterea celor tinere;
- influențează funcțiile secretorii ale pielii;
- produce vasodilatație și are efecte calmante și relaxante locale;
- influențează, pe cale reflexă, funcțiile unor organe;