

ANGHEL DIACONU

**MANUAL DE TEHNICĂ
A MASAJULUI TERAPEUTIC
ȘI
KINETOTERAPIA COMPLEMENTARĂ**

Vol. I

a XIV-a ediție a lucrării, revizuită și completată

– Prima apariție în domeniu –



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

CUPRINS

VOLUMUL 1

Prefață	15
de Prof. Dr. Adriana Sarah Nica	
Preambul	20
de Prof. Dr. Adriana Sarah Nica	
Scurt istoric	23
Capitolul I	
Noțiuni esențiale pentru selectarea și pregătirea celor care vor practica masajul	25
A. Noțiuni esențiale pentru selectarea persoanelor care vor practica masajul	26
B. Noțiuni esențiale necesare în pregătirea celor care vor practica masajul	27
Noțiunile de psihologie și psihoterapie sunt prezentate de Profesor Florentina Avram	
C. Reguli de igienă și de ținută vestimentară a terapeutului.....	29
D. Condițiile și dotarea sălii de masaj	30
Capitolul II	
Definiția, clasificarea, succesiunea manevrelor masajului medical și tehnica de efectuare a acestora	33
I. Definiția și clasificarea masajului terapeutic medical.....	34
II. Clasificarea și succesiunea manevrelor masajului	36
III. Descrierea tehnicii de efectuare a fiecărei manevre a masajului medical	38
A. Manevrelor principale ale masajului	42
1. Netezirea (Eflourajul sau mângâierea)	42
2. Frământatul (Petrisajul).....	58
3. Fricțiunea.....	77
4. Baterea (Tapotamentul).....	84
5. Vibrațiile.....	90

B. Manevrelor complementare	93
1. Rulatul (Mângăuirea)	93
2. Cernutul	97
3. Compresiunile	100
4. Tracțiunile	106
5. Scuturăturile	111
6. Elongațiile	111
C. Kinetoterapia complementară.....	115
Efectele generale ale prelucrării țesuturilor, aparatelor și sistemelor corpului uman cu manevrele masajului medical și ale kinetoterapiei complementare	121

Capitolul III

Tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului terapeutic medical, modul de prelucrare a țesuturilor pe cele 25 de regiuni și zone ale corpului și kinetoterapia complementară adecvată fiecărei articulații prelucrate	125
Reguli generale de respectat pentru efectuarea corectă a tehnicii manevrelor masajului medical pe fiecare zonă a corpului	126
I. Masaj pe regiunea și zona toracală dorsală (spatele) și kinetoterapia complementară	129
II. Masaj pe regiunea și zona lombo-sacro-coccigiană și kinetoterapia complementară.....	174
III. Masaj pe regiunea și zona feselor și kinetoterapia complementară.	205
IV. Masaj pe regiunea și zona articulațiilor coxofemorale (șoldurile) și kinetoterapia complementară	226
V. Masaj pe regiunea și zona coapselor și kinetoterapia complementară.....	265
VI. Masaj pe regiunea și zona articulațiilor genunchilor și kinetoterapia complementară	301
VII. Masaj pe regiunea și zona gambelor și kinetoterapia complementară.....	347
VIII. Masaj pe regiunea și zona articulațiilor gleznelor și kinetoterapia complementară.....	394
IX. Masaj pe regiunea și zona picioarelor propriu-zise (labele picioarelor) și kinetoterapia complementară.....	444
X. Masaj pe regiunea și zona degetelor membrelor inferioare (pelvine) și kinetoterapia complementară.....	488

În continuare, celelalte regiuni sunt descrise în volumul 2

VOLUMUL 2

XI.	Masaj pe regiunea și zona peretelui abdominal și kinetoterapia complementară	545
XII.	Masaj pe zona toracelui anterior (pieptul) și kinetoterapia complementară	571
XIII.	Masaj pe regiunea și zona hemitoracelor și a sânilor în perioada de lactație, în cazul sânelor afectat de mastită, în cazul sânelor căzut și kinetoterapia complementară	599
XIV.	Masaj pe regiunea și zona cervicală și kinetoterapia complementară	652
XV.	Masaj pe regiunea și zona articulațiilor umerilor (centura scapulohumerală) și kinetoterapia complementară	677
XVI.	Masaj pe regiunea și zona brațelor și kinetoterapia complementară....	708
XVII.	Masaj pe regiunea și zona articulației coatelor și kinetoterapia complementară	734
XVIII.	Masaj pe regiunea și zona antebrațelor și kinetoterapia complementară	757
XIX.	Masaj pe regiunea și zona articulațiilor mâinilor (pumnilor) și kinetoterapia complementară.....	782
XX.	Masaj pe regiunea și zona mâinilor propriu-zise și kinetoterapia complementară	811
XXI.	Masaj pe regiunea și zona degetelor membrelor superioare (toracale) și kinetoterapia complementară.....	844
XXII.	Masaj pe regiunea și zona anterioară a gâtului și kinetoterapia complementară	880
XXIII.	Masaj pe zona feței și kinetoterapia complementară.....	902
XXIV.	Masaj pe zona frunții și kinetoterapia complementară.....	922
XXV.	Masaj pe zona scalpului (cutia craniană) și kinetoterapia complementară	931

Capitolul IV

Masaj pe toate regiunile și pe toate zonele corpului (masaj general). 941

Capitolul V

I. Masajul efectuat pe copil (bebeluș) de către unul dintre părinți sau de către maseur.....	1046
A. Condițiile și perioada din viață a bebelușului când unul dintre părinți poate să efectueze masajul.....	1046
B. Tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului și modul de prelucrare a țesuturilor pe fiecare segment sau pe întreg corpul bebelușului de către unul dintre părinți.....	1053

C. Tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului și modul de prelucrare a țesuturilor pe un segment sau pe întreg corpul bebelușului de către maseur, în cazul unor afecțiuni	1070
---	------

II. KINETOTERAPIA	1071
--------------------------------	------

Condițiile și modul de efectuare a gimnasticii pentru copii (0-20 luni)....	1071
---	------

În continuare, celelalte regiuni sunt descrise în volumul 3

VOLUMUL 3

Rolul masajului terapeutic în creșterea eficienței masajului limfatic, reflex, sportiv etc	1093
Bibliografie	1095

Capitolul VI

Masajul. Tehnici particulare	1097
---	------

de Conf. Dr. Gilda Mologhianu

Masajul aplicat în diferite afecțiuni prin diferite tehnici particulare derivate din manevrele masajului terapeutic	1097
---	------

1. Drenajul limfatic manual (Leduc).....	1098
2. Masajul reflex (1, 3, 5).....	1104
3. Masajul transversal profund Cyriax	1120
4. Masajul periostal (Vogler)	1124
5. Tehnica de palpare rulare Wettervald	1125
6. Masajul manipulativ Terrier.....	1125
7. Metoda lui Rabe	1126
8. Metoda lui Bugnet.....	1126
9. Criomasajul	1127
10. Masajul colonului.....	1128

Capitolul VII

I. Masaj pe segmentele corpului cu pacientul așezat pe scaun	1130
---	------

II. Dispozitive complementare terapiei prin masaj	1165
--	------

de Instructor terapeut Mircea Badea Ene Ene

Capitolul VIII

Masajul terapeutic, procedură de bază în recuperarea diferitelor afecțiuni, cât și pentru prevenirea lor sau/și pentru întreținerea și menținerea stării de bine a tuturor persoanelor	1188
---	------

de Prof. Dr. Adriana Sarah Nica

A. Evaluarea medicală și investigațiile specifice sunt obligatorii anterior aplicării și dezvoltării de masaj terapeutic	1189
--	------

B. Indicațiile și obiectivele terapiei prin masaj în funcție de modificările fizio-patologice și de cele psiho-comportamentale	1190
C. Contraindicațiile terapiei prin masaj în funcție de categoriile de patologie	1207

Capitolul IX

Masajul terapeutic folosit ca procedură în ameliorarea și tratarea diferitelor afecțiuni	1216
1. Masajul terapeutic în bolile neurologice	1216
2. Masajul în afecțiuni reumatismale	1233
de Conf. Dr. Delia Cintează	

Capitolul X

Kinetoterapia complementară pe afecțiuni succedată masajului adecvat, efectuată de către maseur sau kinetoterapeut în colaborare cu pacientul	1240
--	------

Noțiunile din capitolul X sunt prezentate de Vadim Panța, kinetoterapeut la Centre Hospitalier Jean Bouveri, Montceau les Mines, Franța

Postfață	1383
-----------------------	------

Tematica programelor analitice pentru cursuri, examene de absolvire, examen de asistent principal, examen de promovare pe post etc. sunt întocmite după manualul sau tratatul de tehnică a masajului. Acestea se găsesc pe site-ul fiecărei unități de învățământ de specialitate și pe cel al unităților sanitare.....

- Distincții obținute de autor pentru această lucrare, de la diverse unități de specialitate din domeniul medical și școlar	1414
--	------

- Diplomă de excelență, din partea Comisiei de Reabilitare Medicală – Ministerul Sănătății;
- Diplomă de merit, din partea Institutului Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie;
- Diplomă de excelență, din partea Spitalului Clinic Județean de Urgență Ilfov;
- Diplomă de excelență, din partea Școlii Postliceale Sanitare „Fundeni”;
- Diplomă de merite deosebite, din partea Școlii Postliceale Sanitare „Fundeni” și altele.

MANUALUL DE TEHNICA MASAJULUI TERAPEUTIC ȘI KINETOTERAPIA COMPLEMENTARĂ a fost analizat și evaluat de un număr mare de personalități din sfera medicală și didactică de specialitate.

- **Prof. Dr. Ștefan ȘUȚEANU** – Președinte de onoare al Societății Române de Reumatologie;

- **Conf. Dr. Delia CINTEZĂ** – Catedra Recuperare Medicală de la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București și de la Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie;

- **Conf. Dr. Gilda MOLOGHIANU** – Universitatea de medicină și farmacie „Carol Davila” București; Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie;

- **Dr. Bianca-Doina POȘIRCĂ** – Șef catedră B.F.K.T. la Liceul Tehnologic Special „Regina Elisabeta”, București;

- **Dr. Cornelia POPESCU** – Medic primar, cercetător științific gr. I, doctor în medicină;

- **Prof. coord. Cristian DRAGOMIR** – Director Școala de Masaj Dragomir și Casa de Sănătate Dragomir;

- **Constantin MOLDOVEANU** – Kinetoterapeut și lector formator la Centrul de pregătire profesională (tehnicieni maseuri) Alexander's;

- **Instructor Mircea Badea Ene Ene** – Școala Regina Elisabeta;

- **Marga Apostoiu** – Școala Sanitară Fundeni,

- Și alții.



Punctele de vedere ale personalităților din sfera medicală prezentate mai jos au fost solicitate de către Ministerul Educației Naționale pentru aprobarea lucrării ca manual de studiu în școlile de specialitate.

PREFAȚĂ

Lucrarea „**Manual de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară**”, a XIV-a ediție – revizuită și completată, este o apariție editorială de referință, realitate dovedită atât de nevoia de informare profesională în domeniu, cât și prin modul de prezentare a corelației „masaj terapeutic – kinetoterapie”. Tema abordată, cu o valoare specifică deosebită prin pragmatismul ei, este rodul unei experiențe de peste 45 de ani.

În anul 2008, domnul Anghel Diaconu transfera pentru prima dată întreaga sa experiență profesională și didactică în paginile unei lucrări de acest tip. Manualul a acoperit golul existent în literatura medicală de specialitate, atât în țara noastră, cât și în alte țări și s-a dovedit a fi de o utilitate remarcabilă în formarea și perfecționarea aplicării masajului terapeutic pentru un număr important de practicieni, de la fizioterapeuți – nivelul postliceal clasic sau cel special, la fizioterapeuți în registrul universitar, rezidenți și medici specialiști.

Această primă apariție a fost solicitată de un număr extrem de important de specialiști, beneficiari ai informațiilor complexe cu caracter aplicativ privind masajul terapeutic.

În anul 2010, lucrarea a fost atestată de Ministerul Educației Naționale ca manual de studiu pentru școlile de specialitate, la toate nivelele (elevi, studenți).

Ca urmare a cererilor, după atestarea Ministerului Educației Naționale, Editura Medicală a publicat ediția a II-a a „Manualului de tehnică a masajului terapeutic”, revizuit și adăugit.

Editura A.O.S.R. aprobă și publică în scurtă perioadă, începând cu anul 2013, edițiile III, IV, V și VI, revizuite și completate, iar ediția a VII-a în limbile română și engleză. De asemenea, în anul 2016, editura a publicat și cea de-a IX-a ediție a lucrării.

Asociația Nevăzătorilor din România, la cererea membrilor săi care se pregătesc și își desfășoară activitatea în acest domeniu, a publicat „Manualul de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară” în alfabetul Braille.

În SUA au fost publicate edițiile: a VIII-a - în limba engleză, ca „Tratat”, a X-a - în limba italiană, ca „Tratat”, a XI-a - în limba română, ca

„Tratat”, iar cea de-a XII-a - în limba română, ca „Manual de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară”. Aceste ediții sunt distribuite prin Amazon.

Editura Universitaria Craiova publică cea de-a XIII-a ediție a lucrării, intitulată *Manual de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară*.

Editura Universitară publică cea de-a XIV-a ediție a lucrării, ca manual.

Lucrările prezentate păstrează o parte din structura și conținutul primei apariții, actualizează temele și aduc plusvaloare tehnică și științifică, prin viziunea de prezentare nouă, prin dezvoltarea subiectelor în context corelativ – „masaj terapeutic și kinetoterapie asociată”.

Contextul istoric și realitatea actuală a platformei europene privind formarea diferiților specialiști din grupul de recuperare, impun pregătirea profesională continuă (*long life learning*). Acestui deziderat îi răspunde din plin și fizioterapia, ce necesită periodic actualizarea informațiilor, în vederea unei bune corespondențe între aspectele teoretice și practice ale formării profesionale la nivel național și în conformitate cu nivelul de pregătire din platforma europeană. În acest context, publicațiile privind masajul terapeutic au fost sporadice și insuficiente ca bază de informare și formare pentru practicianul specialist de balneofizioterapie și masaj sau balneofiziokinetoterapie și masaj, astfel încât apariția acestei lucrări a fost extrem de oportună, găsindu-și atât locul, cât și utilitatea.

Lucrarea acoperă o arie importantă a nevoilor de formare profesională teoretică și practică pentru specialistul de Balneofiziokinetoterapie, de Fiziokinetoterapie și Kinetoterapie, prin structurarea materialului, prin detalierea metodologiilor de aplicare a diferitelor categorii de proceduri de masaj terapeutic și prin asocierea unui bogat material ilustrativ.

Conținutul *Manualului* se structurează logic, inițial cu aspectele specifice, ce țin de infrastructura sectorului de medicină fizică, respectiv masaj terapeutic și kinetoterapie asociată, continuate cu principiile generale după care se ghidează activitatea personalului din sectorul de masaj terapeutic.

Prin modalitățile de prezentare și organizare a capitolelor, metodologiilor, noțiunilor și procedurilor tehnice, conținutul *Manualului* corespunde cerințelor de formare și perfecționare a specialiștilor în domeniu, corespunzând în același timp cu programa analitică referitoare la masajul terapeutic indicat ca metodă terapeutică, în contextul programelor de recuperare sau în programe profilactice. Prin conținut, cititorii primesc informații privind particularitățile diferitelor arii topografice, se familiarizează progresiv cu aspectele fiziologice și fiziopatologice la nivelul

organelor și țesuturilor pe care se exercită manevrele de masaj, învață să urmărească efectele fiziologice și terapeutice ale diferitelor forme de masaj terapeutic și regăsesc, în manieră aplicativă, justificarea corelațiilor dintre masajul terapeutic și kinetoterapia asociată.

Capitolul I prezintă criteriile esențiale pentru selectarea persoanelor care doresc să devină maseuri. De asemenea, sunt prezentate noțiunile de bază pe care trebuie să și le însușească orice persoană care dorește să practice această profesie și – în continuare – condițiile și dotarea sălii de masaj.

În Capitolul II, autorul Anghel Diaconu clasifică și detaliază structurat tehnica efectuării manevrelor masajului terapeutic.

Capitolul III cuprinde recomandările generale privind tehnica de efectuare corectă a metodologiilor manevrelor masajului terapeutic, tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului pe fiecare regiune și pe fiecare zonă a corpului uman, precum și descrierea anatomofiziologică și topografică a fiecărei regiuni.

Capitolul IV prezintă tehnica de efectuare a masajului general, care este o sinteză a masajului pe regiuni. Autorul insistă asupra respectării reacțiilor de vecinătate, având în vedere pachetul musculo-vasculo-nervos și organele profunde, asupra particularităților algice și trofice locale sau de vecinătate și asupra particularităților de reacție somatică nespecifică și psihocomportamentală.

Capitolul V prezintă condițiile și tehnica de efectuare a masajului pe copii (bebeluși) de către părinți sau/și de către maseuri.

În continuare este prezentat rolul masajului terapeutic în creșterea eficienței tratamentului cu masaj limfatic, reflex și sportiv.

Apreciez și consider (căci sunt bine venite și necesare) și următoarele capitole, prezentate de personalități de vârf din sfera medicală, care completează noțiunile tehnico-științifice și practice în domeniu, necesare în pregătirea complexă a persoanelor care vor practica această terapie pentru a reda starea de sănătate a persoanelor aflate în suferință.

În Capitolul VI, Conf. Dr. Gilda Mologhianu prezintă masajul – tehnici particulare.

Capitolul VII, scris de instructorul Ene Ene Mircea Badea, descrie tehnica de efectuare a masajului pe scaun.

În Capitolul VIII, Prof. Dr. Adriana Sarah Nica prezintă masajul terapeutic – procedură de bază în recuperare, evaluarea medicală, indicațiile și contraindicațiile acestei terapii.

Capitolul IX, scris de Conf. Dr. Delia Cintează, prezintă rolul masajului în terapia afecțiunilor neurologice și reumatismale.

Capitolul X conține exerciții corective pentru echilibrarea tonusului musculaturii, cât și pentru creșterea mobilității articulațiilor, efectuate de terapeut în colaborare cu pacientul.

Pe baza acestei lucrări cu un conținut clar prezentat, coerent structurat și convingător ilustrat, se pot realiza atât prezentări teoretice, cât și lucrări practice de tip demonstrații comparative, exerciții aplicative, studii de caz, analiză de situații pe diferite categorii de patologie, particularizate pe caz. Lucrarea poate sta la baza dobândirii de competențe și abilități impuse de standardul de pregătire pentru o ofertă profesională de bună calitate. Are un caracter aplicativ, acoperind o nevoie de informare și de exercițiu corectiv în domeniul fizioterapiei, ca ofertă specifică de terapie nonfarmacologică. De remarcat este și aspectul de noutate pentru literatura internațională de specialitate.

Lucrarea este scrisă după o experiență îndelungată de cunoaștere și aplicare a celor prezentate, fiind rodul acumulării secvențiale profesionale atât în zona de aplicare terapeutică, cât și în zona de educație.

Autorul, constant și meticulos în pregătirea și perfecționarea sa permanentă, a absolvit cursurile de nivel european de Preparador formare persoane adulte, organizate de Consiliul Național de Formare Profesională a Adulților, de Ministerul Educației Naționale și de Ministerul Muncii.

Anghel Diaconu a pregătit și format numeroase generații de specialiști în domeniu. De asemenea, a participat la realizarea temelor de cercetare privind recuperarea capacității de muncă a deficienților locomotori din cadrul Laboratorului de Cercetare al Institutului de Expertiză Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă și a coordonat direct cursurile de perfecționare și recalificare organizate de Ministerul Muncii în cadrul Institutului.

Totodată, lucrarea sa și-a dovedit utilitatea și în pregătirea persoanelor care vor practica masajul, dovadă fiind aprecierea numeroaselor unități de specialitate, care au considerat că autorul acestei lucrări cu conținut științific și didactic, aprobat de Ministerul Educației Naționale, cu Ordinul Nr. 5455/18.10.2010, ca manual de studiu la toate nivelele, merită să primească aprecierile lor, oferindu-i distincții:

- ❖ Diplomă de excelență din partea Comisiei de Reabilitare Medicală – Ministerul Sănătății;
- ❖ Diplomă de merit din partea Institutului Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie;
- ❖ Diplomă de excelență din partea Spitalului Clinic Județean de Urgență Ilfov;
- ❖ Diplomă de excelență din partea Școlii Postliceale Sanitare „Fundeni” și altele.

De asemenea, lucrarea a fost evaluată de personalități de vârf din învățământ și din unități de specialitate: Prof. Dr. Ștefan Șuțeanu, Conf. Dr. Delia Cintează, Conf. Dr. Gilda Mologhianu, Dr. Bianca-Doina Poșircă și Dr. Cornelia Popescu.

Prof. Dr. Adriana Sarah NICA

Prof. Catedra de Recuperare la Universitatea de Medicină
și Farmacie „Carol Davila” București și la
Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și
Balneoclimatologie

PREAMBUL

Masajul este o procedură terapeutică nonfarmacologică ce se practică încă din antichitate, în beneficiul unor persoane, pentru a le da o stare de bine sau pentru a le alina suferința.

În prezent, masajul este solicitat din ce în ce mai mult ca terapie aplicată pe anumite persoane, în scop de întreținere sau pentru recuperare.

Domeniul sănătății cuprinde atât grupurile mari de persoane aparent sănătoase, cât și pe cele cu diferite afecțiuni, în fiecare grup existând un număr important de persoane beneficiare ale masajului.

Cine masează, ce și pentru ce?

Trebuie clarificat faptul că „masajul”, pentru care diferite persoane se formează și se specializează profesional, are două direcții de utilizare, respectiv **masajul de întreținere** pentru populația aparent sănătoasă și **masajul terapeutic**, pentru pacienți cu diferite patologii. În acest context, nu poate fi indiferent cine dezvoltă programul de masaj, asupra cui, în ce scop și ce tip de masaj efectuează.

a. Aplicarea masajului terapeutic pe pacienți impune, în prealabil, o evaluare medicală a acestora, pentru selectarea lor și pentru a stabili cu adevărat că sunt beneficiari ai tipului și modului de masaj terapeutic, într-un context de aplicare a unor programe de terapie fizică de recuperare. Formarea profesională a celor care vor practica masajul terapeutic trebuie să fie cea de fizioterapeut (respectiv balneofizioterapie și masaj, balneofiziokinetoterapie și masaj, fiziokinetoterapie și masaj, cu diferite nivele de pregătire pentru domeniul medical, asistenți de recuperare cu școală postliceală, kinetoterapeuți cu studii superioare, cât și cei de la secțiile de recuperare din cadrul facultăților de profil). Toți aceștia au o pregătire complexă (cu o programă analitică de studiu corespunzătoare nivelului de pregătire) în ceea ce privește indicațiile și patologia afecțiunilor, care sunt obiectul activității privind terapia aplicată pacientului. Persoanele cu pregătirea sus menționată participă la dezvoltarea programelor complexe de recuperare prin terapie fizică, în care este inclus și masajul terapeutic. Pentru kinetoterapeuții de profil sportiv, programul de învățământ include în curriculum pregătirea pentru masajul terapeutic efectuat în contextul programelor cu caracter profilactic, obiectul activității desfășurându-se asupra persoanelor sănătoase.