

CUPRINS

<i>Introducere</i>	11
--------------------------	----

Partea I

MASAJUL MEDICAL CLASIC – GENERALITĂȚI

I.1. Definirea masajului clasic – metodologia generală	15
I.2. Manevrelor fundamentale ale masajului clasic	16
I.3. Acțiunea fiziologică a masajului	19
I.4. Principalele proprietăți fiziologice ale masajului clasic	20
I.5. Mecanismele de acțiune ale masajului clasic	21
I.6. Relația masajului clasic cu kinetoterapia și reeducarea motorie	21
I.7. Principalele manevre ale masajului clasic – descriere metodologiei de aplicare	22
I.8. Efectele fiziologice ale manevrelor de masaj – detalierea pentru fiecare manevră	26
I.9. Manevrelor sedativ-decontracturante și miorelaxante – mecanismele efectului sedativ-decontracturant al fiecărei manevre	31
I.10. Manevrelor excitant-tonifiante – mecanismele efectului excitant-tonifiant al fiecărei manevre	32
I.11. Manevrelor cu efect reflex – mecanisme	33

Partea a II-a

MASAJUL MEDICAL CLASIC PE REGIUNI

II.1. Masajul regiunii cervicale	37
II.1.1. Masajul regiunii cervicale – completări metodologice	40
II.2. Masajul feței și al pielii capului	43
II.3. Masajul regiunii dorsale	45
II.4. Masajul toracelui anterolateral	48
II.5. Masajul regiunii lombare	52
II.6. Masajul regiunii pelviene	54
II.7. Masajul abdomenului	55

II.8. Masajul membrului superior	57
II.8.1. Masajul regiunii scapulare	57
II.8.2. Masajul brațului	58
II.8.3. Masajul cotului	59
II.8.4. Masajul antebrațului	59
II.8.5. Masajul mâinii și pumnului	60
II.9. Masajul membrului inferior	62
II.9.1. Masajul coapsei	63
II.9.2. Masajul genunchiului	64
II.9.3. Masajul gambei	65
II.9.4. Masajul gleznei	67
II.9.5. Masajul piciorului	68

Partea a III-a

DRENAJUL LIMFATIC

III.1. Anatomia limfaticelor	73
III.2. Metodologia drenajului limfatic manual	81
III.3. Modalități de execuție a manevrelor de drenaj	82
III.4. Drenajul manual al ganglionilor limfatici	85
III.4.1. Drenajul limfatic manual al capului și gâtului	85
III.4.1.1. Gâtul și capul – desfășurare	89
III.4.1.2. Fața și capul – desfășurare	91
III.4.2. Drenajul limfatic manual al membrului superior	96
III.4.2.1. Membrul superior – desfășurare	98
III.4.3. Drenajul limfatic manual al membrului inferior	101
III.4.3.1. Membrul inferior – desfășurare	103
III.4.4. Drenajul limfatic manual al peretelui anterior al toracelui și al sânelui	107
III.4.4.1. Drenajul peretelui anterior al toracelui și al sânelui – desfășurare	108
III.4.5. Drenajul limfatic manual al peretelui abdominal	110
III.4.5.1. Drenajul abdomenului – desfășurare	110
III.4.6. Drenajul limfatic manual al tegumentelor feței posterioare a trunchiului și ale regiunii lombare	112
III.4.6.1. Drenajul spatelui – desfășurare	113
III.4.6.2. Drenajul limfatic manual al regiunii fesiere	115
III.4.7. Drenajul limfatic manual general al corpului	116
III.4.7.1. Derularea înlănțuită a manevrelor de drenaj	116
III.4.8. Concluzii asupra metodologiei drenajului limfatic	117

MASAJUL REFLEX ȘI ALTE METODE DE TERAPIE MANUALĂ REFLEXĂ

(capitol realizat cu participarea dr. Gilda Mologhianu)

IV.1. Metamerul și organizarea metamerică	123
IV.2. Organizarea reflexă	124
IV.3. Interpretarea zonelor dureroase	128
IV.4. Studiul analitic al diferitelor metode	130
IV.4.1. Masaje reflexe	130
IV.4.1.1. Masaje superficiale	130
IV.4.1.1.1. Masajul țesutului conjunctiv (Bindegewebsmassage), după Dicke	131
IV.4.1.1.2. Masajul țesutului conjunctiv (Bindegewebsmassage), după Teirich-Leube ...	135
IV.4.1.1.3. Masajul zonelor reflexe, după von Puttkamer	138
IV.4.1.2. Masajele mixte	141
IV.4.1.2.1. Masajul zonelor reflexe, după Kohlrausch ..	141
IV.4.1.2.2. Masajele segmentare („Segment Massage”)	145
IV.4.1.2.3. Masajul punctual și al plexurilor	149
IV.4.1.2.4. Masajul chinezesc	150
IV.4.1.3. Masajele particulare și localizate	151
IV.4.1.3.1. Masajul periostal după Vogler	152
IV.4.1.3.2. Masajul punctelor nervoase, după Cornelius	156
IV.4.1.3.3. Masajul reflex al lui Wetterwald	160
IV.4.1.3.4. Terapia zonală a lui Fitzgerald și masajul reflex plantar	163
IV.4.2. Metode reflexe mioarticulare	167
IV.4.2.1. Metoda întinderilor manuale	168
IV.4.2.2. Metoda lui Mézières	169
IV.4.2.3. Manipulările vertebrale și articulare	171
IV.4.2.4. Reflexologia articulară cu efect antalgic	171
IV.4.3. Metode diverse	172
IV.4.3.1. Spondiloterapia lui Adams sau tehnica reflexă vertebrală	172
IV.4.4. Tehnici speciale	176
IV.4.4.1. Masajul transversal profund	176
IV.4.4.2. Masajul manipulativ al lui Terrier	182
IV.4.4.3. Metoda lui Rabe	183
IV.4.4.4. Metoda lui Bugnet	184
IV.4.4.5. Metoda lui Grossi	185
IV.4.4.6. Tehnica „californiană” – „fascia-terapia”	187

IV.4.4.7. Presoterapia intermitentă	188
IV.4.4.8. Criomasajul	188
IV.4.5. Modalități de aplicare a diverselor tehnici reflexe	188
IV.4.5.1. Diferențierea modalităților de aplicație	189
IV.4.5.2. Aspecte clinice	195

Partea a V-a

**REFLEXOTERAPIA – NOȚIUNI FUNDAMENTALE
TEORETICE ȘI PRACTICE**

V.1. Principiile reflexologiei	219
V.2. Tehnicile de bază ale reflexoterapiei	222
V.3. Înțelegerea sistemelor organismului din punctul de vedere al reflexoterapiei	225
V.4. Metodologia de reflexoterapie pe aparate și sisteme	226
V.4.1. Sistemul digestiv	226
V.4.1.1. Sistemul digestiv și reflexologia	227
V.4.2. Sistemul de reproducere	229
V.4.2.1. Anatomia masculină	229
V.4.2.2. Anatomia feminină	229
V.4.2.3. Reflexologia ca ajutor pentru fertilitate	231
V.4.3. Sistemul respirator	231
V.4.3.1. Mecanismele respirației	232
V.4.3.2. Vorbirea	232
V.4.4. Sistemul circulator	234
V.4.4.1. Structura inimii	234
V.4.4.2. Circulația sângelui	235
V.4.5. Sistemul limfatic	235
V.4.5.1. Cum lucrează vasele limfatice	236
V.4.6. Sistemul endocrin	236
V.4.7. Sistemul scheletic – aparatul locomotor	239
V.4.7.1. Efectele uzurii asupra scheletului	241
V.4.8. Creierul și aria facială	242
V.4.9. Sistemul muscular	245
V.4.10. Plexul solar (solar)	246
V.4.11. Aparatul urinar	247
V.5. Tratamentul tălpii piciorului	248
V.5.1. Exercițiile de relaxare a tălpii piciorului	249
V.5.2. Ședința de bază pentru talpa piciorului	250
V.6. Tratamentul mâinilor	254
V.6.1. Exercițiile de relaxare a mâinii	255
V.6.2. Ședința de bază pentru palmă	256

V.7. Tratamentul reflexoterapic specific al diverselor suferințe	259
V.7.1. Aparatul digestiv	259
V.7.2. Aparatul respirator	261
V.7.3. Inima	262
V.7.4. Sistemul limfatic	264
V.7.5. Sistemul endocrin	264
V.7.6. Sistemul nervos central	266
V.7.7. Sistemul locomotor – scheletul	267
V.7.8. Aparatul urinar	268
V.7.9. Suferințele psihosomatice	270
<i>Bibliografie</i>	275
<i>Metodologia ilustrată de drenaj limfatic și reflexoterapie</i>	285

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Inovării*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SIDENCO, ELENA-LUMINIȚA

Masaful în kinetoterapie. Ediția a 2-a / Elena-Luminița Sidenco. –
București, Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

ISBN 978-973-163-402-9

615.82

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloace tehnice, este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor.*

Redactor: Mihai CERNAT
Tehnoredactor: Marcela OLARU
Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 9.03.2009; Coli tipar: 20
Format: 16/61×86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara nr.58, București, Sector 6
Tel./Fax: 021/444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: editurafirm@yahoo.com