

## SADRŽAJ

1.	UVOD.....	5
1.1.	Istorijat masaže.....	5
1.2.	Definicija i vrste masaže.....	7
2.	OSOBLJE I OPREMA ZA MASIRANJE.....	10
2.1.	Fizioterapeut.....	10
2.2.	Prostorija za masažu.....	11
2.3.	Stol za masažu.....	12
2.4.	Preparati za masažu.....	12
2.5.	Trajanje masaže.....	13
3.	MEDICINSKA MASAŽA.....	14
3.1.	Manuelna masaža.....	14
3.2.	Podjela terapijske masaže.....	16
3.3.	Dejstvo masaže.....	17
4.	SPORTSKA MASAŽA.....	21
4.1.	Uticaj sportske masaže na sportiste.....	21
5.	TEHNIKE MEDICINSKE MASAŽE.....	23
5.1.	Hvatovi.....	23
5.1.1.	Glađenje - efflureage.....	23
5.1.2.	Trljanje - friction.....	25
5.1.3.	Gnječenje - pertissage.....	27
5.1.4.	Lupkanje-pljeskanje-udaranje-tappotement.....	29
5.1.5.	Vibracija-vibration.....	31
5.2.	Masažni međuhvatovi.....	32
5.2.1.	Češljanje.....	32
5.2.2.	Peglanje.....	32
5.2.3.	Valjanje.....	33
5.2.4.	Štipkanje.....	34
5.2.5.	Istezanje tkiva.....	34
5.2.6.	Rastresanje.....	35
5.3.	Tehnika masiranja po dijelovima tijela.....	35
5.3.1.	Masaža glave.....	36

5.3.2. Masaža vrata.....	37
5.3.3. Masaža grudi.....	39
5.3.4. Masaža trbuha.....	40
5.3.5. Masaža leđa.....	41
5.3.6. Masaža ruke.....	42
5.3.7. Masaža noge.....	45
6. TERAPIJSKO DEJSTVO MASAŽE KOD ODREĐENIH DIJAGNOZA.....	48
6.1. Uticaj masaže kod cervikalnog sindroma.....	48
6.2. Uticaj masaže kod lumbalnog sindroma.....	50
6.3. Uticaj masaže kod koksartroze.....	52
7. ZAKLJUČAK.....	54
8. LITERATURA.....	55