

Sadržaj

1. UVOD.....	7
1. 1 Istorijat masaže kroz vreme.	8
1. 2 Poreklo reči masaža u raznim oblicima i zemljama.....	9
2. DEJSTVO i UTICAJ MASAŽE NA ORGANE i SISTEME ORGANA.	10
2. 1 Koža:	10
2. 2 Respiratorni sistem ili sistem organa za disanje:	11
2. 3 Digestivni sistem ili sistem organa za varenje:	11
2. 4 Cirkulatorni sistem ili krvotok:	11
2. 5 Kost, koštano tkivo, skeletni sistem:.....	11
2. 6 Skelet:	12
3. KOŠTANI SISTEM.	14
3. 1 Zglobovi (articulatio, arthrosis, junctura).	15
4. POSTOJE TRI TELESNE RAVNI KOJE PROLAZE KROZ ORGANIZAM ČOVEKA, i U NJIMA SE ODVIJAJU MEHANIČKI i TELESNI POKRETI	17
5. PODELA ZGLOBOVA i NJIHOVE KARAKTERISTIKE.	19
5. 1 Prosti zglobovi (articulatio simplex).....	19
5. 2 Složeni zglobovi (articulatio composita)	19
5. 3 Prema mnogobrojnim podelama	19
5. 4 Vaskularizacija i inervacija(prokrvljenost i inervacija).	19
6. 0 POKRETI U SINVIJALNIM ZGLOBOVIMA.	20
7. MIŠIĆI i MIŠIĆNI SISTEM, LOKOMOTORNI APARAT;.....	21
7. 1 Miosit.	22
7. 2 Ontogeneza mišićnog sistema.	22
7. 3 Mišićna kontrakcija.	22
7. 4 Vrste mišićne kontrakcije	23
8. VRSTE MIŠIĆNOG TKIVA.	26
8. 1 Poprečno-prugasto mišićno tkivo	26
8. 2 Glatko mišićno tkivo.....	27
8. 3 Srčano mišićno tkivo.....	28
8. 4 Trening.....	28
9. NAJČEŠĆA PODRUČJA DELOVANJA i PRIMENE MASAŽE.	30

9. 1 Pravač pružanja masaže	30
10. MIŠIĆI VRATA.....	30
10. 1 Musculus trapezius pars descendens.....	30
10. 2 Musculi extensors capitis et coli	30
10. 3 Musculus longissimus capitis	30
10. 4 Musculus longissimus cervicis	30
10. 5 Musculus semispinalis capitis.....	31
10. 6 Musculus semispinalis cervicis.	31
10. 7 Musculus spinalis capitis	31
11. Masaža leđa i mišići leđa.	32
11. 1 Musculus trapezius.....	33
11. 2 Musculus latisimus dorsi	33
11. 3 Musculus rhomboideus mayor et minor.....	33
11. 4 Musculus rhomboideus minor.....	33
11. 5 Musculus deltoideus.....	34
12. Mišići ruke i masaža ruke i ramena.	35
12. 1 Prednja strana nadlakta	35
12. 2 Musculus biceps brachii.....	35
12. 3 musculus brachialis	35
12. 4 musculus brachioradialis.....	35
12. 5 zadnja strana nadlakta-musculus triceps brachii	36
12. 6 Caput longum.....	36
12. 7 Caput laterale	36
12. 8 Caput mediale	36
13. MIŠIĆI PODLAKTA	38
13. 1 Musculus flexor carpi radialis ¹	38
13. 2 Musculus flexor carpi ulnaris.	38
13. 3 Musculus extensores carpi radialis.	38
13. 4 Musculus extensor carpi ulnaris.	39
13. 5 Musculus flexor digitorum superficialis.	39
13. 6 Musculus brachioradialis.	39
14. MIŠIĆI ŠAKE	39

mentor dr. Gordan Bajić, Fizioterapija i radna terapija, 2021., Paneuropean University Apeiron on 2020-12-04
¹ Ed Hendriks, Jan Vink, Hans Helsper. "Leerboek Sportmassege", Springer Nature, 2002

14. 1 Musculi interossei dorzales et abductor digiti minimi.	39
14. 2 Musculus flexor pollicis brevis.	40
14. 3 Musculus adductor pollicis.	40
14. 4 Musculus opponens pollicis et musculus opponens digiti quinti.	40
15. Masaža ruku i ramena:.....	41
16. MIŠIĆI NOGU:.....	41
16. 1 Musculus gluteus maximus.....	41
16. 2 Musculus biceps femoris: dvoglavi mišić zadnje strane nadkolenice	42
16. 3 Musculus quadriceps femoris.....	42
16. 4 musculus rectus femoris.....	42
16. 5 Musculus vastus lateralis	43
16. 6 Musculus vastus medialis.....	43
16. 7 Musculus vastus intermedius	43
16. 8 masaža nogu:.....	43
17. Mišići stopala:.....	44
17. 1 musculus flexor digitorum longus.	44
17. 2 musculus flexor digitorum brevis	44
17. 3 musculus extensor digitorum longus.....	44
17. 4 musculus extensor digitorum brevis	44
18. MIŠIĆI PODKOLENICE ZNAČAJNIH ZA MASAŽU.....	45
18. 1 Musculus triceps surae	45
18. 2 Musculus tibialis anterior.....	45
18. 3 Musculus tibialis posterior	45
18. 4 Musculus peroneus longus et brevis:	46
19. POJAM MEHANTERAPIJE.	46
20. MANUELNA MASAŽA ;	48
20. 1 POJAM.	48
20. 2 TEHNIKE MASAŽE.	49
20. 3 POLOŽAJ PACIJENTA ZA MASAŽU.	50
21. MEHANIČKI EFEKAT DELOVANJA MASAŽE.....	51
21. 1 Položaj terapeuta.....	53
22. TEHNIKE MASAŽE.	54
22. 1 Gladenje kao tehnika masaže;.....	54
22. 2 Trljanje (friction) frikcija kao tehnika masaže.....	56

22. 3 Gnječenje (petrissage) kao tehnika masaže.	58
22. 4 Lupkanje (tapotment ili perkusija) kao tehnika masaže.	59
23. ZAKLJUČAK	61
24. LITERATURA.....	62
24. POPIS SLIKA	65