

SADRŽAJ

1. UVOD	6
2. MEDICINSKA MASAŽA I NJENA EFIKASNOST	8
2.1. Manuelna masaža	8
2.2. Podjela terapijske masaže.....	9
2.3. Dejstvo masaže.....	10
3. TEHNIKE MEDICINSKE MASAŽE	12
3.1. Hvatovi	12
3.1.1. Gladenje - efflureage	12
3.1.2. Trljanje - friction.....	14
3.1.3. Gnječenje - pertissage	15
3.2. Lupkanje-pljeskanje-udaranje-tappotement	16
3.2.1. Vibracija-vibration.....	17
3.3. Masažni međuhvatovi	18
3.3.1. Češljanje	18
3.3.2. Peglanje	19
3.3.3. Valjanje	19
3.3.4. Štipkanje.....	20
3.3.5. Istezanje tkiva	20
3.3.6. Rastresanje.....	21
3.4. Tehnika masiranja po dijelovima tijela.....	22
3.4.1. Masaža leđa.....	22
4. LUMBALNI BOLNI SINDROM.....	24
4.1. Faktori rizika	25
4.2. Klinička slika	26
4.3. Kliničko testiranje	29
4.4. Tipovi i karakteristike bolova	31
4.5. Dijagnostičke metode	32
5. TRETMAN HRONIČNOG LUMBALNOG SINDROMA	34
5.1. Operativni tip liječenja	35

5.2. Fizikalni postupak kod hroničnih lumbalnih sindroma	35
5.2.1. Kineziterapijski tretman.....	36
5.2.2. Elektroterapijske procedure.....	37
5.2.3. Medicinska masaža i efikasnost kod hroničnog lumbalnog sindroma	39
6. ZAKLJUČAK.....	44
8. LITERATURA	45