

PREDGOVOR

Masaža je jedan od drevnih i jednostavnih načina lečenja koji ne zahtevaju znatnija ulaganja u opremu. U tradicionalnim kulturama, posebno na Istoku, masažu koriste ljudi svih uzrasta u svakodnevnom životu. Na Zapadu, njene vrednosti priznate su u sportskom svetu, ali tek u novije vreme primenjuje se i u druge svrhe. U našoj sredini, s obzirom na terapijske mogućnosti koje masaža može i treba da da, još uvek ne zauzima mesto koje joj pripada.

Među razlozima zbog kojih je izostala njena šira primena u našim zdravstvenim ustanovama je i nedostatak stručne literature o masaži na našem jeziku. Do sada u stručnoj literaturi na našem jeziku masaža, kao tema, se spominjala u vrlo malom broju izdanja i to je činjeno bez mnogo publiciteta. Danas postoji naglašena potreba da se ova disciplina što pre snabde odgovarajućom stručnom literaturom o medicinskoj masaži. Ovaj udžbenik je pokušaj da se delom zadovolji objektivna potreba obrazovanja kadrova za ovu napornu, ali i lepu terapijsku proceduru. Kao izvor informacija pri izradi ovoga priručnika korišćena je stručna literatura objavljena na stranim jezicima.

Ovaj udžbenik daje potrebne informacije za sticanje osnovnih teorijskih i praktičnih znanja iz terapijske masaže i namenjen je medicinskim kadrovima. Pisan je uz pretpostavku da oni već raspolažu osnovnim znanjem iz anatomije, fiziologije i patologije. Knjiga obuhvata više značajnih, međusobno odvojenih celina koje su neophodne za razumevanje ove složene terapijske tehnike. Cilj ove knjige je da podstakne lične sposobnosti čitaoca i omogućiti mu da stekne znanje i veštinu pomoću kojih se bezbedno i efikasno primenjuje masaža.

Terapijsko dejstvo masaže je nesporno i ona ima svoje mesto u medicini kao ravnopravna metoda u lečenju povredjenih i obolelih.

U poslednje vreme, masaža postaje sve popularnija, a terapeuti-maseri izvode je ravnopravno u bolnicama i lečilištima, privatno i u salonima za negu tela. Elektroterapiju smatraju komplementarnim delom svog maserskog rada, pre nego njegovim dodatkom.

Dobro osposobljen terapeut-maser mora da stekne temeljnu obuku iz anatomije i fiziologije, jednako kao i iz same masaže. Višegodišnje iskustvo, kao i kod svake veštine, razvija istančanu osetljivost i kompetentnost u radu. Pri sprovođenju edukacije, načini i škole su raznovrsni, sa različitim standardima. Najbolja preporuka je ona koja dolazi od tretiranih, putem postignutih rezultata.

Masaža, šire posmatrano, nije uvek isključivo terapija, jer mnogi u njoj samo uživaju. Mnogi osećaju, npr. profesionalni fudbaleri, da ih osposobljava za ono što rade, pa je zbog toga smatraju terapijom, ili pak smatraju da je kao relaksacija podjednako korisna za duh i telo.

Udžbenik ima više tematskih delova. U prvom opštem delu dat je istorijat i definisan je pojam masaže. Zatim dolaze poglavlja o delovanju masaže na organizam, sa indikacijama i kontraindikacijama za sprovođenje masaže. U narednim poglavljima opisane su prostorije i oprema za sprovođenje masaže, kao i sredstva. U posebnom delu data je jedna od prihvatljivih podela masaže, tehnike i hvatovi, kao i sprovođenje masaže po segmentima. U tom delu navedene su i druge vrste masaža.