

SADRŽAJ

UVOD U MASAŽU	9
POJAM MASAŽE	11
DEJSTVO MASAŽE NA ORGANIZAM	13
Dejstvo masaže na tkiva i sisteme	14
PODELA MASAŽE	18
PODELA MANUELNE MASAŽE	19
INDIKACIJE I KONTRAINDIKACIJE ZA PRIMENU MASAŽE	20
DELOVI TELA OSETLJIVI NA MASAŽU	22
DOZIRANJE U MASAŽI	23
OPREMA PROSTORIJE ZA MASAŽU	24
SREDSTVA ZA MASAŽU	26
Preparati za izvođenje masaže	27
TERAPEUT-MASER	29
Izvođenje masaže	30
Priprema terapeuta za neposrednu masažu	31
Priprema osobe za tretman masažom	36
Pripremna relaksacija za masažu	37
Položaj tretiranog za masažu pojedinih delova tela	37
Položaji tretiranog pri masaži delova tela	38
OSNOVNE TEHNIKE MANUELNE MASAŽE	40
MASAŽNI HVAT – GLAĐENJE, OVLAŠNO TRLJANJE	40
MASAŽNI HVAT – TRLJANJE, FRIKCIJA	44
MASAŽNI HVAT – GNJEČENJE	45
MASAŽNI HVAT – LUPKANJE	46
MASAŽNI HVAT – VIBRACIJA	48
MASAŽNI MEĐUHVATOVİ	50
MASAŽA PO SEGMENTIMA	51
MASAŽA GLAVE	52
Masaža lica	54
MASAŽA VRATA	60
MASAŽA GRUDNOG KOŠA	63
MASAŽA TRBUHA	68
Masaža trbušnog zida	69
Masaža trbušnih organa	71
MASAŽA GORNJIH EKSTREMITETA	72
Masaža prstiju	73
Masaža šake	74
Masaža korena šake i ručnog zgloba	76
Masaža podlaktice	77
Masaža lakatnog zgloba	78
Masaža nadlaktice	79
Masaža ramena	80

MASAŽA LEĐA	81
MASAŽA DONJEG DELA LEĐA I SEDALNE REGIJE	84
MASAŽA RAMENOG POJASA	85
MASAŽA NOGE	86
Masaža prstiju stopala	88
Masaža stopala	89
Masaža skočnog zgloba	90
Masaža potkolenice	91
Masaža kolennog zgloba	93
Masaža čašice kolena	94
Masaža butine	95
KONEKCIJA	96
MASAŽA TRUDNICA I PORODILJA	96
Masaža za vreme porođaja	100
Posleporođajna masaža	100
MASAŽA ZA BEBE	101
SPORTSKA MASAŽA	105
SAMOMASAŽA	111
MANUELNA LIMFNA DRENAŽA	117
SPECIJALNA LIMFNA DRENAŽA	121
ŠIJACU MASAŽA	123
Sekvence šijacu masaže	124
REFLEKSOMASAŽA	126
AKUPRESURA	128
MASAŽA REFLEKSNIH ZONA	131
PERIOSTNA MASAŽA	131
MASAŽA VEZIVNOG TKIVA	135
Vezivna masaža po segmentima	138
AROMATERAPIJSKA MASAŽA	140
ESENCIJALNA ULJA	142
APARATURNI OBLICI MASAŽE	150
KOMBINOVANJE MASAŽE SA OSTALIM OBLICIMA FIZIKALNE TERAPIJE	152
PRIMENA MASAŽE KOD POJEDINIHX PATOLOŠKIH STANJA	153
LITERATURA	157