

Содержание

Список сокращений	6
-------------------------	---

РАЗДЕЛ 1. БАЗИСНАЯ АНАТОМИЯ

1.1. Кожа	7
1.2. Соединительная ткань	14
1.3. Лимфатическая система	19
1.4. Мышечная система	28
1.5. Суставы	47

РАЗДЕЛ 2. ДИАГНОСТИКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

2.1. Осмотр и исследование кожного покрова	60
2.2. Исследование соединительной ткани	61
2.3. Осмотр и исследование надкостницы	62
2.4. Исследование рефлекторных изменений в фасциях	63
2.5. Осмотр позы и положения конечностей пациента	63
2.6. Осмотр и исследование суставов	64
2.7. Осмотр и исследование позвоночника	93
2.8. Осмотр и исследование мышечной системы	101

РАЗДЕЛ 3. ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОСНОВНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

3.1. Влияние массажа на нервную систему	138
3.2. Влияние массажа на кожный покров	139
3.3. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы	140
3.4. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему	141
3.5. Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат	141
3.6. Влияние массажа на общий обмен веществ	142

РАЗДЕЛ 4. ЛЕЧЕБНЫЙ (КЛАССИЧЕСКИЙ) МАССАЖ

4.1. Техника массажных приемов	146
4.2. Положение пациента и массажиста при проведении массажа	165
4.3. Требования, предъявляемые к массажисту	169

РАЗДЕЛ 5. МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ТЕЛА (ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ)

5.1. Массаж головы и мышц шеи	171
5.2. Массаж грудной клетки	177
5.3. Массаж живота	180
5.4. Массаж мышц спины	181
5.5. Массаж верхних конечностей	184
5.6. Массаж нижних конечностей	189
5.7. Массаж области таза	195

5.8. Общий массаж	197
5.9. Дозировка лечебного массажа	199
РАЗДЕЛ 6. РЕФЛЕКТОРНО-СЕГМЕНТАРНЫЙ МАССАЖ	201
6.1. Техника массажных приемов	203
6.2. Структура регионарного массажа	209
РАЗДЕЛ 7. ТОЧЕЧНЫЙ И ЛИНЕЙНЫЙ МАССАЖ	213
7.1. Точечный массаж	213
7.2. Линейный массаж	220
РАЗДЕЛ 8. ВАКУУМНО-БАНОЧНЫЙ МАССАЖ	223
РАЗДЕЛ 9. АППАРАТНЫЙ МАССАЖ	225
РАЗДЕЛ 10. МАССАЖ КАК ЛЕЧЕБНЫЙ МЕТОД	230
10.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	230
10.2. Массаж при заболеваниях органов дыхания	248
10.3. Массаж при повреждениях и заболеваниях нервной системы	262
10.4. Массаж при метаболическом синдроме	276
10.5. Массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата	290
10.6. Массаж при миофасциальных болях	320
РАЗДЕЛ 11. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ	331
11.1. Системы спортивного массажа	332
11.2. Формы и методы массажа	335
11.3. Классификация видов спортивного массажа	336
11.4. Приемы массажа	339
РАЗДЕЛ 12. САМОМАССАЖ	341
12.1. Самомассаж отдельных частей тела (по И.М. Саркизову-Серазини, А.А. Бирюкову, В.Е. Васильевой, Н.А. Белой)	342
12.2. Самомассаж (восточный массаж)	350
Тестовые задания	355
Литература	362
Предметный указатель	364