



Massage Therapy



Istorijat masaže

- ***massein*** (Grč).= "gnječiti" ili "mjesiti".
- ***Naj Čeng - "Žuti car"***, koja sadrži brojne podatke o upotrebi masaže u brojnim liječenjima 3000 prije n.e. ;
- ***Egipat*** - prizori masaže stopala i šaka na slikama, 2330. prije n.e.;
- **Hipokrat** je zapisao: "trljanjem se može učvrstiti suviše labav zglob, opustiti zglob koji je suviše krut".

Istorijat masaže

- **Askelepijat** je kombinovao masažu i vježbe.
- **Julije Cezar** je patio od neuralgije i masažom je liječen od te bolesti.
- Čuveni rimski ljekar **Galen** primjenjivao je masažu za zagrijavanje
- Prvi zapis o **sportskoj masaži** nalazi se u knjizi Rimljanina **Oribasiusa** iz IV vijeka u kojoj navodi

“Prije vježbanja treba udove masažom omekšati i ugrijati, poslije rada treba ih omlitaviti i umorne masažom osvježiti”

Istorijat masaže

- Početkom XIX vijeka, **Prof. Per Henrik Ling** razvio je sopstvenu tehniku masaže poznatu kao "**Švedska masaža**". Osnovao je Institut za učenje masaže i ljekovite gimnastike.
- U VB je nastalo *Udruženje profesionalnih masera* koje 1934. godine prerasta u "Udruženje ovlašćenih fizioterapeuta".

Vrste masaže:

- Klasična masaža
- Tui-na masaža
- Tajlandska masaža
- Aromaterapija
- Šijacu masaža
- Sportska masaža
- Refleksna masaža
- Refleksomasaža dlana i stopala
- Hot stone masaža,
- Limfna drenaža



U zavisnosti čime masažu izvodimo postoje sledeće vrste masaže:

1. **MANUELNA** = ručna masaža.
2. **APARATURNNA** = korišćenjem raznih aparata.
3. **HIDROMASAŽA** = masaža u vodenoj sredini.
4. **KRIOMASAŽA** = masaža ledom ili hladnim gelovima.
5. **AEROMASAŽA** = masaža strujanjem vazduha često obogaćenim razl. mirisima.

U zavisnosti čime masažu izvodimo postoje sledeće vrste masaže:

6. **AROMATERAPIJA** = masaža eteričnim uljima koja imaju posebne opuštajuće mirise.
7. **LIMFNA DRENAŽA.**
8. **ULTRAZVUČNA MASAŽA**
9. **Šiacu tretman, refleksoterapija stopala**, kao i niz drugih masaža spadaju u manuelni oblik masaže.

