



Massage Therapy

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.

Manuelna masaža

- dijeli se na:

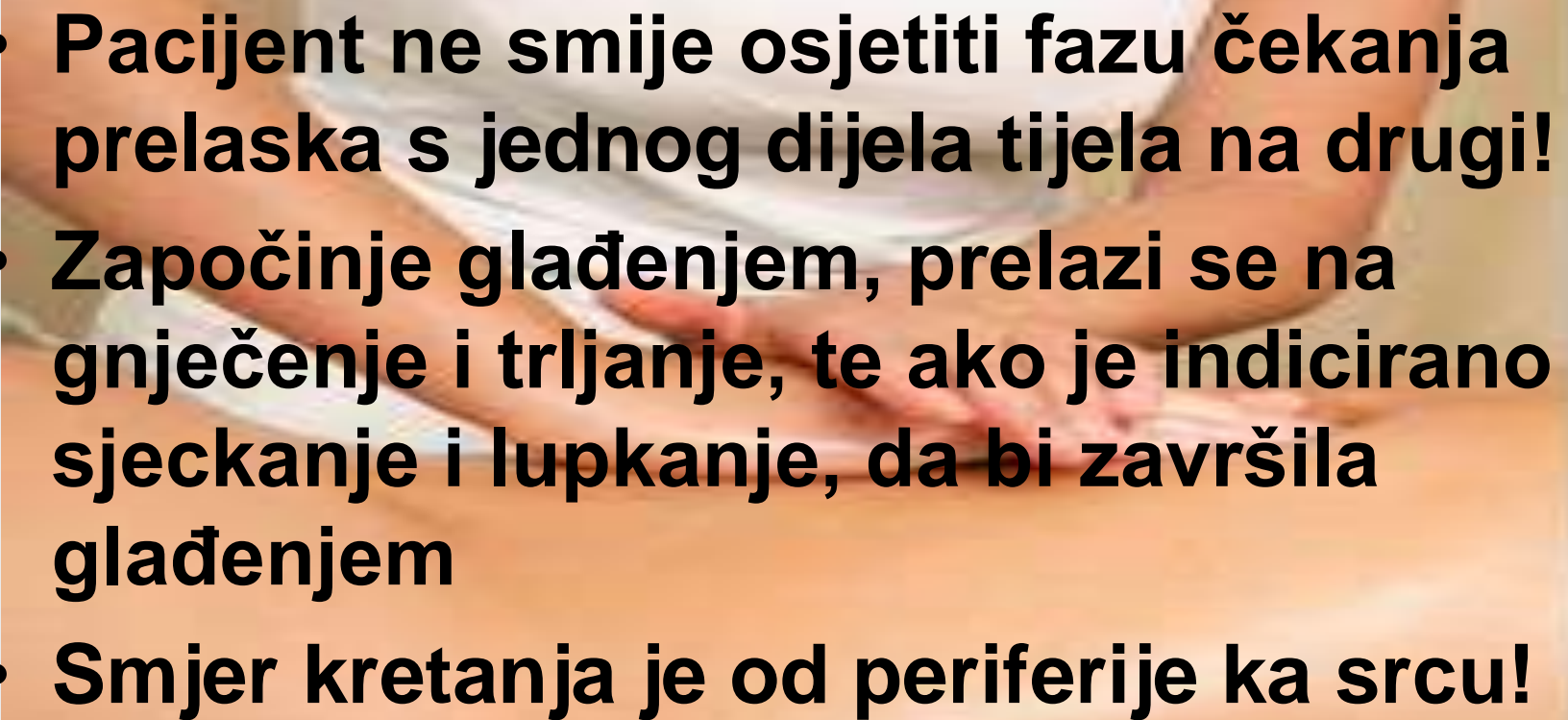
1. klasičnu terapijsku masažu

2. limfnu drenažu i

3. refleksnu masažu.

Klasična terapijska masaža

- može da se definiše kao sistem metodičkih pokreta ruku (tzv. HVATOVA!) koje FT primjenjuje na bolesniku kao pasivnom objektu.

- 
- **Pacijent ne smije osjetiti fazu čekanja prelaska s jednog dijela tijela na drugi!**
 - **Započinje glađenjem, prelazi se na gnječenje i trljanje, te ako je indicirano sjeckanje i lupkanje, da bi završila glađenjem**
 - **Smjer kretanja je od periferije ka srcu!**

Podjela

- Smirujuća
- Podražajna



Djelovanje masaže:

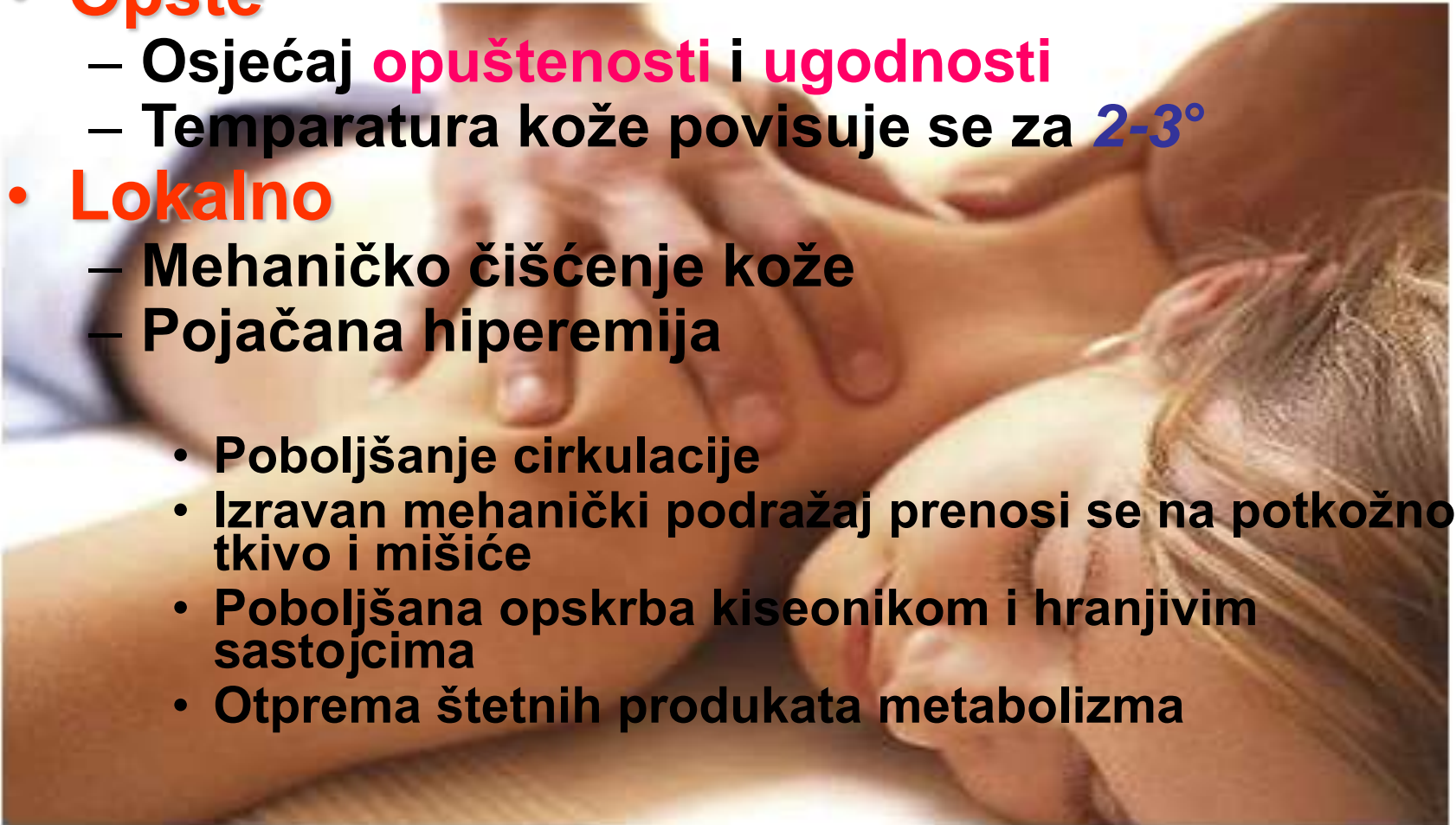
- **Opšte**

- Osjećaj **opuštenosti i ugodnosti**
- Temperatura kože povisuje se za **2-3°**

- **Lokalno**

- Mehaničko čišćenje kože
- Pojačana hiperemija

- Poboljšanje cirkulacije
- Izravan mehanički podražaj prenosi se na potkožno tkivo i mišiće
- Poboljšana opskrba kiseonikom i hranjivim sastojcima
- Otprema štetnih produkata metabolizma



Ambijent u kome se izvodi masaža

- Prostorija mora higijenski da odgovara, idealna temperatura je **23-25°C**, uz odgovarajuću osvjetljenost prostorije.
- Zidovi čisti i najbolje je ako su u pastelnim bojama.
- U prostoriji mora postojati lavabo sa toplom vodom.
- Ukoliko ima više stolova potrebno je da budu odvojeni paravanima.



Uslovi za izvođenje masaže :

- **Stol za masažu** ako je statični, idealna dimenzija je *dužine 180 cm* i *širine 60-70cm*
- *Trajanje masaže :*
 - Obrada cijelog tijela : 45-60min.
 - Određeni segment: 5-15min.
 - Parcijalna :30min.



Ambijent u kome se izvodi masaža

- Visina stola se određuje na taj način što maser stane pored stola i pruži ruke i šake savije sa podlakticom pod uglom od 90 stepeni.
- *Muzika* je veoma bitna u toku izvođenja masaže, obavezna je konsultacija sa klijentom, jer u suprotnom može dovesti do kontra-efekta.

Posture of physical therapist



Massage oils and lotions

- Massage cream
- Massage oil
- Talc powder
- Massage gel

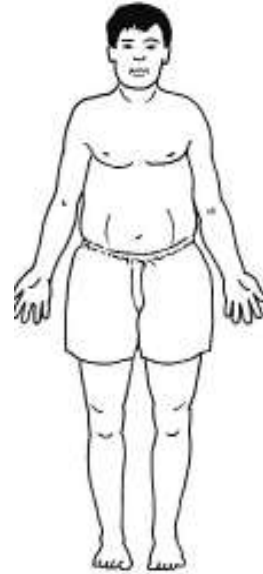


Completion of Client's body analysis and assessment sheet

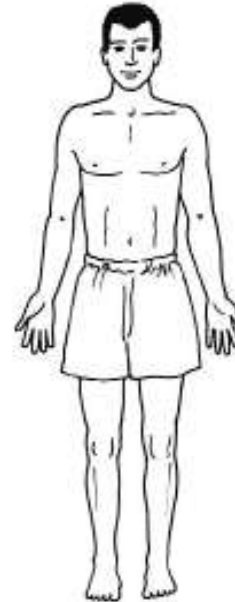
- Occupation
- Assessment of muscle tonus
- Posture assessment
- Skin condition
- Cellulites
- Fat deposits
- Stretch marks
- Weight, length, body mass index
- Selection of massage zone- massage performed at a particular area of the body or a massage for the whole body
- Recommendation for body treatment at home and at the beauty saloon

Constitutional types of the body

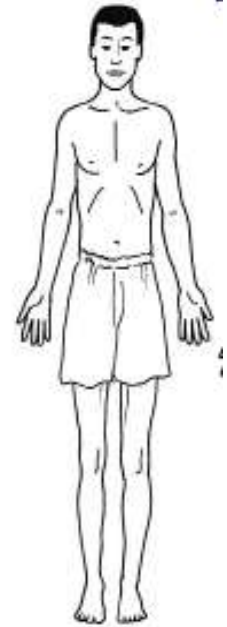
- Ectomorph
- Mesomorph
- Endomorph



Endomorph



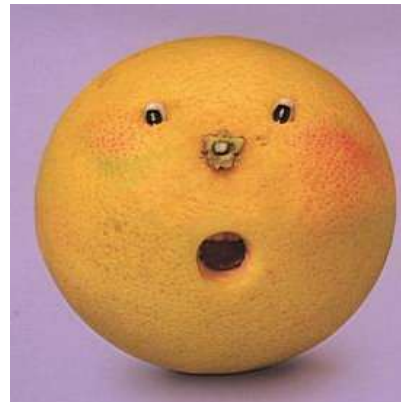
Mesomorph



Ectomorph

Localised areas of cellulite

- Hips
- Buttocks
- Thighs
- Upper arms
- Abdomen



- Scoliosis
- Lordosis
- Kyphosis

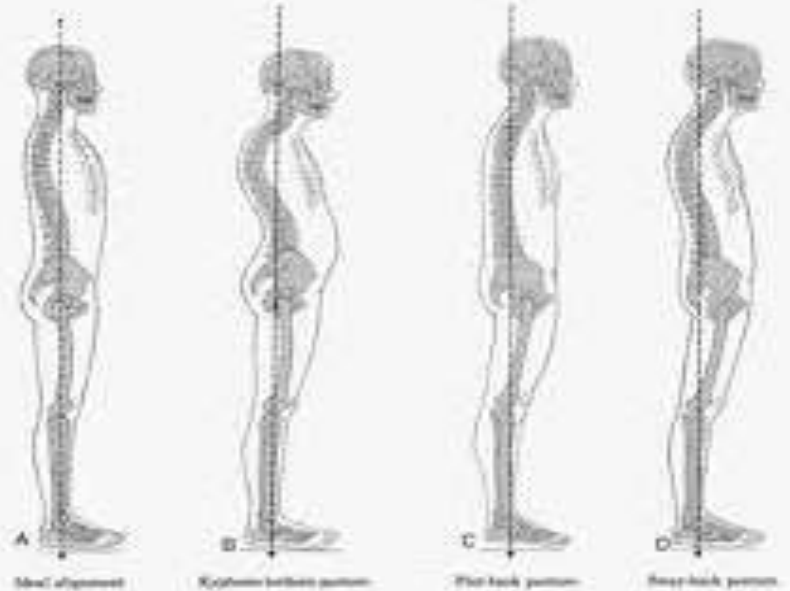
Scoliotic spine



Normal spine



Four Types of Postural Alignment



Indications

Preventive measures for all healthy humans!

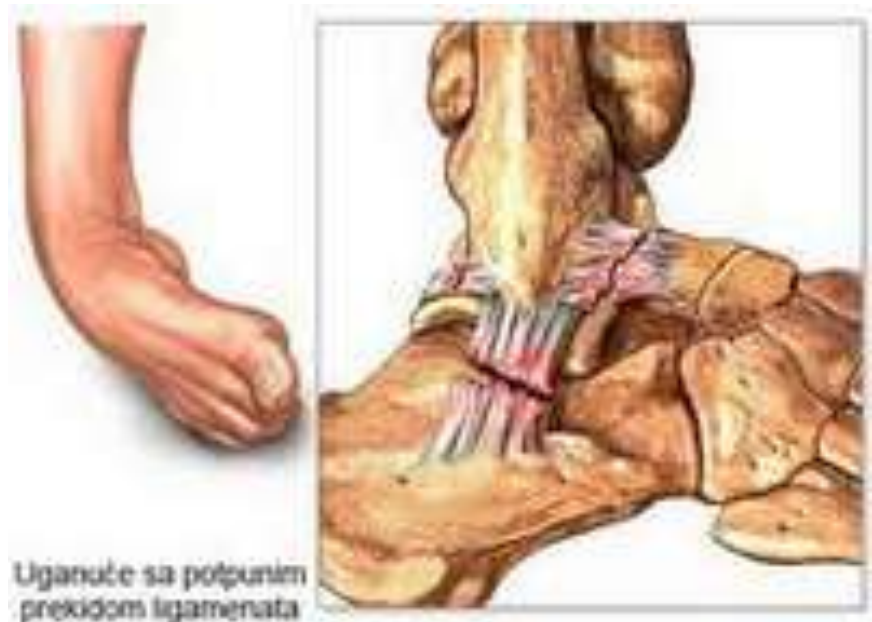
- Skin and muscle trophic disturbances
- Celullite
- Abatement of oedema
- Hypertensic, painful muscles
- Local fat deposits, obesity

POVREDE MEKIH TKIVA

- CONTUSIO – nagnječenja



- DISTORSIO- uganuća



Uganuće sa potpunim prekidom ligamenata

- DISTENSIO- istegnuće



- LUXATIO- iščašenje



POSTTRAUMATSKE KONTRAKTURE

DEJSTVO MASAŽE:

- Povećanje obima pokreta
- Smanjenje bola

AMPUTACIONI PATRLJAK, FANTOMSKI BOL



DEJSTVO MASAŽE:

- Bolja cirkulacija
- Pospiješuje se elastičnost

*Masaža se radi pažljivo jer se može pospiješiti fantomski bol

*Masažu treba kombinovati sa KT

Lokalni otok (limfedem)

- Progresivno oticanje međućelijskog tkiva

DEJSTVO MASAŽE:

- Otvaranje limfnih čvorova
- Lakša razmena materija
- Lakše izbacivanje tečnosti
- Brža resorpcija otoka



DEGENERATIVNA REUMATSKA OBOLJENJA KIČMENOG STUBA (SYNDROMA CERVICALE ET LUMBALE, SPONDYLOSIS VAERTEBRALIS)

- SYNDROMA CERVICALAE- VRATNI SINDROM



- SYNDROMA LUMBALAE- LUMBALNI SINDROM

- SPONDYLOSIS VAERTEBRALIS- SPONDILOZA PRŠLJENOVA



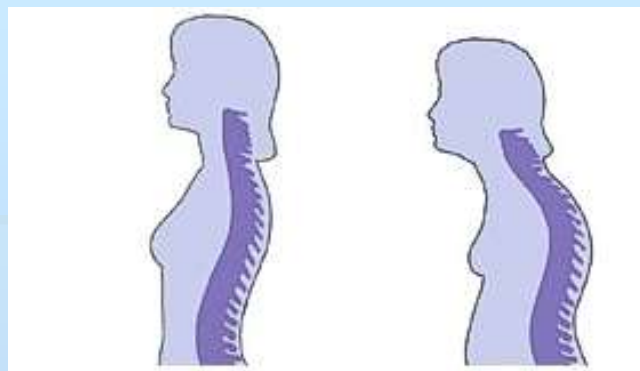
DEJSTVO MASAŽE:

- Smanjenje bola
- Povećanje obima pokreta



DEFORMACIJE KIČMENOG STUBA

- KIFOZA



- LORDOZA

Lordosis of the spine

Normal spine



Exaggerated lumbar curve



- SKOLIOZA

Skoliotična kičma

Normalna kičma



* Korektivne vježbe

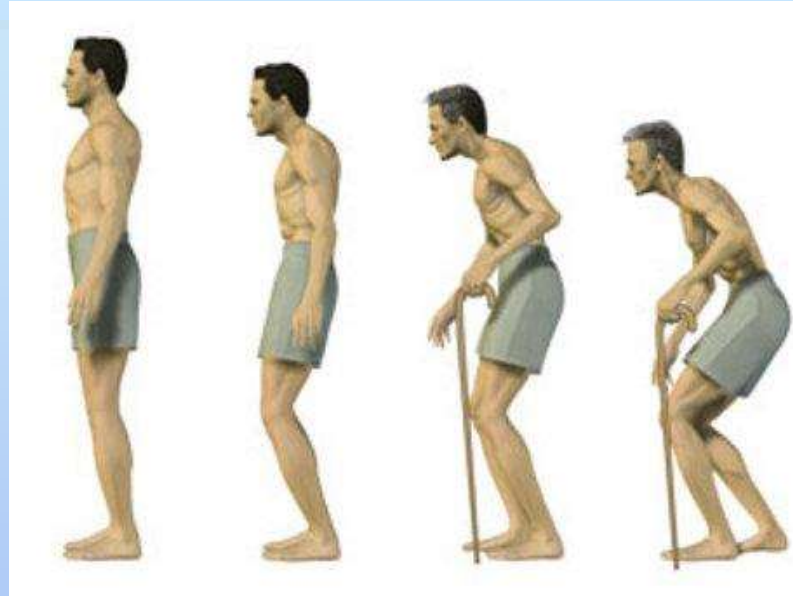
VANZGLOBNI REUMATIZAM (FIBROZITIS)

- Zahvata: tetive, burze, fascije, masno tkivo

DEJSTVO MASAŽE:

- Omogućava sposobnosti za rad
- Održava mišićnu snagu
- Umanjuje invalidnost

MORBUS BECHTEREW (ankilozirajući spondilitis)



- Hronična bolest sa jakim bolovima u donjem dijelu leđa.

PAREZE I PARALIZE

- Potpune ili djelimične oduzetosti.

DEJSTVO MASAŽE:

- Ubrzava cirkulaciju
- Sprečavanje otoka
- Sprečavanje pojava vazomotornih poremećaja

*Masaža se kombinuje sa KT.

VEGETATIVNE PROMENE

- Lupanje srca, znojenje...

*Na njih utiče vegetativni nervni sistem.

REKONVALESCENTNA STANJA

- Oporavak organizma od preležane bolesi.

Karakteriše ih:

- Umor
- Malaksalost
- Gubitak apetita

KARDIOVASKULARNA OBOLJENJA

- Bolesti srca, arterija ili vena. Poremećaj krvotoka.

DEJSTVO MASAŽE:

- ŠIRENJE KRVNIH SUDOVA
- BOLJI PROTOK KRVI
- RASTEREĆUJE RAD SRCA



BRONHIJALNA ASTMA

- Hronična zapaljenska bolest, karakteriše je otežano disanje, sviranje u grudima, kašalj.

DEJSTVO MASAŽE:

- OMOGUĆAVA PROHODNOST DISAJNIH PUTEVA

- OMOGUĆAVA UPOTREBU POMOĆNE MUSKULATURE



POREMEĆAJI METABOLIZMA (OBESITAS)

- Preveliko nagomilavanje masti u telu

DEJSTVO MASAŽE:

- Poboljšava metabolizam
- Razgradnja masti



Metodika i tehnika primjene:

Postoji više metodičkih pokreta ruku = hvatova, kojima se izvodi klasična manualna masaža, a kao osnovni hvatovi izdvajaju se:

1. *gladjenje (effleurage);*
2. *trljanje (friction);*
3. *gnječenje (petrissage);*
4. *lupkanje (percussion)i*
5. *vibracije.*