

ANGHEL DIACONU

**TRATAT DE TEHNICĂ
A MASAJULUI TERAPEUTIC
ȘI
KINETOTERAPIA COMPLEMENTARĂ**

Vol. I

ediția a III-a, revizuită și adăugită

– Prima apariție în domeniu –

Tratatul este și manual de studiu pentru școlile de specialitate la toate nivelele,
aprobat de Ministerul Educației Naționale cu ordinul nr. 5455 din 18.10.2010.

**Editura Academiei Oamenilor de Știință din România
2014**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DIACONU, ANGHEL

Tratat de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară /

Anghel Diaconu. - Ed. a 2-a, rev.. - București :

Editura Academiei Oamenilor de Știință din România, 2014

2 vol.

ISBN 978-606-8371-92-4

Vol. 1. - Bibliogr. - Index. - ISBN 978-606-8371-93-1

615.82

Copyright© Editura Academiei Oamenilor de Știință din România, 2014

CUPRINS

Volumul 1

Prefață	5
Scurt istoric	8

Capitolul I - Noțiuni generale

A. Selecția și pregătirea maseurilor	9
1. Criterii esențiale pentru selectarea persoanelor care vor practica masajul.....	9
2. Noțiuni obligatorii pentru pregătirea profesională	10
B. Condițiile și dotarea sălii de masaj	11
C. Afecțiuni ale corpului uman în care masajul este contraindicat	13
D. Efectele masajului asupra țesuturilor, aparatelor și sistemelor	14
E. Rolul masajului medical în creșterea eficienței terapiei prin masaj limfatic, reflex și sportiv	16

Capitolul II

1. Definiția și clasificarea masajului terapeutic (medical)	18
2. Clasificarea și succesiunea manevrelor masajului	19
3. Descrierea tehnicii de efectuare a manevrelor masajului medical	21
A. Manevrele principale	22
1. Netezirea (Eflourajul sau mângâierea)	22
2. Frământatul (Petrisajul)	33
3. Fricțiunea	43
4. Baterea (Tapotamentul)	48
5. Vibrațiile	53
B. Manevrele complementare	55
1. Rulatul (Mângăluirea)	55
2. Cernutul	58
3. Compresiunile	60
4. Tracțiunile	65
5. Scuturăturile	69
6. Elongațiile	69
C. Kinetoterapia complementară	73

Capitolul III - Tehnica de efectuare a masajului terapeutic medical,	
regional, zonal și kinetoterapia complementară	77
Noțiuni de tehnică pentru efectuarea corectă a manevrelor masajului medical	77
I. Masajul și kinetoterapia complementară în zona dorsală (toracală posterioară)	81
II. Masajul și kinetoterapia complementară în zona lombosacrală și coccigiană	115
III. Masajul și kinetoterapia complementară în zona feselor	138
IV. Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile coxofemorale (șoldul)	153
V. Masajul și kinetoterapia complementară în zona coapselor	178
VI. Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile genunchilor	207
VII. Masajul și kinetoterapia complementară în zona gambelor	238
VIII. Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile gleznelor	273
IX. Masajul și kinetoterapia complementară în zona picioarelor propriu-zise (labele picioarelor)	307
X. Masajul și kinetoterapia complementară în zona degetelor membrelor pelvine (inferioare)	339
 Volumul 2	
XI. Masajul și kinetoterapia complementară în zona abdominală	379
XII. Masajul și kinetoterapia complementară în zona toracelui anterior (pieptul)	398
XIII. Masajul și kinetoterapia complementară în zona sânilor în perioada de lactație, în cazul mastitei și în cazul sânului căzut	416
XIV. Masajul și kinetoterapia complementară în zona cervicală	433
XV. Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile umerilor (centura scapulohumerală)	451
XVI. Masajul și kinetoterapia complementară în zona brațelor	471
XVII. Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile coatelor	588
XVIII. Masajul și kinetoterapia complementară în zona antebrățelor	506
XIX. Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile mâinilor (pumni)	523
XX. Masajul și kinetoterapia complementară în zona mâinilor propriu-zise	542
XXI. Masajul și kinetoterapia complementară în zona degetelor membrelor superioare (toracale)	567
XXII. Masajul și kinetoterapia complementară în zona anterioară a gâtului	595
XXIII. Masajul și kinetoterapia complementară în zona feței	611
XXIV. Masajul și kinetoterapia complementară în zona frunții	626
XXV. Masajul și kinetoterapia complementară în zona scalpului (cutia craniană)	633
 Capitolul IV - Tehnica de efectuare a masajului medical pe întreg corpul	
uman (masaj general)	641
Bibliografie	714
Postfață	715

PREFAȚĂ

Lucrarea „Manual de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară” este o apariție editorială de referință, realitate dovedită atât de nevoia de informare profesională în domeniu, cât și prin modul de prezentare a corelației „masaj terapeutic – kinetoterapie”. Tema abordată, cu o valoare specifică deosebită prin pragmatismul ei, este rodul unei experiențe de peste 43 de ani. În anul 2008, domnul Anghel Diaconu transfera pentru prima dată întreaga sa experiență didactică și profesională în paginile unei lucrări de acest tip. Lucrarea, intitulată „Manual de tehnică a masajului terapeutic” este prima apariție în domeniu, a fost publicată la Editura Medicală și a acoperit golul existent în literatura medicală de specialitate, atât în țara noastră, cât și în alte țări și s-a dovedit a fi de o utilitate remarcabilă în formarea și perfecționarea aplicării masajului terapeutic pentru un număr important de practicieni, de la fizioterapeuți – nivelul postliceal clasic sau cel special, la fizioterapeuți în registrul universitar, rezidenți și medici specialiști.

Această primă apariție a fost solicitată de un număr extrem de important de specialiști, beneficiari ai informațiilor complexe cu caracter aplicativ privind masajul terapeutic.

În anul 2010 lucrarea a fost atestată de Ministerul Educației Naționale ca manual de studiu pentru școlile de specialitate, la toate nivelele (elevi, studenți).

Ca urmare a cererilor, Editura Medicală a publicat, în anul 2012, a doua ediție a „Manualului de tehnică a masajului terapeutic”, revizuit și adăugit, atestat de Ministerul Educației Naționale.

În anul 2013, Academia Oamenilor de Știință din România a aprobat editarea lucrării cu valoare de „Tratat de tehnică a masajului terapeutic” ediția I. Ca urmare a solicitării specialiștilor, tot în anul 2013 editura Academiei Oamenilor de Știință din România a editat „Tratatul de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară”, ediția a II-a revizuită și adăugită.

Această lucrare a fost distinsă cu premiul special al juriului, în cadrul concursului de carte „Gheorghe Ardeleanu”, organizat în data de 20.05.2014, la Băile-Felix, județul Bihor. A.N.R. i-a acordat autorului acestei lucrări diploma de excelență, Liceul tehnologic special „Regina Elisabeta” și A.B.F.T.D.V.R i-au acordat diplome de merite deosebite, de asemenea L.S.D.V., Cluj-Napoca i-a acordat diploma de excelență. „Tratatul de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară” este reeditat de Academia Oamenilor de Știință din România, în anul 2014, ediția a III-a, revizuită și adăugită.

De asemenea, Asociația Nevăzătorilor din România, la solicitarea membrilor ei care practică această terapie, editează „Manualul de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară” în alfabetul braille.

Lucrarea de față păstrează o parte din conținutul primei apariții, actualizează temele și aduce plusvaloare prin viziunea de prezentare nouă, prin dezvoltarea subiectelor în context corelativ - „masaj terapeutic și kinetoterapie asociată”.

Contextul istoric și realitatea actuală a platformei europene privind formarea diferiților

specialiști din grupul de recuperare, impun pregătirea profesională continuă (*long life learning*). Acestui deziderat îi răspunde din plin și fizioterapia, ce necesită periodic actualizarea informațiilor, în vederea unei bune corespondențe între aspectele teoretice și practice ale formării profesionale la nivel național și în conformitate cu nivelul de pregătire din platforma europeană. În acest context, publicațiile privind masajul terapeutic au fost sporadice și insuficiente ca bază de informare și formare pentru practicianul specialist de balneofizioterapie și masaj sau balneofiziokinetoterapie și masaj, astfel încât apariția acestei lucrări a fost extrem de oportună, găsindu-și atât locul, cât și utilitatea.

Lucrarea acoperă o arie importantă a nevoilor de formare profesională teoretică și practică pentru specialistul de Balneofiziokinetoterapie, de Fiziokinetoterapie și Kinetoterapie, prin structurarea materialului, prin detalierea metodologiilor de aplicare a diferitelor categorii de proceduri de masaj terapeutic și prin asocierea unui bogat material ilustrativ.

Conținutul „Tratatului” se structurează logic, inițial cu aspectele specifice ce țin de infrastructura sectorului de medicină fizică, respectiv masaj terapeutic și kinetoterapie asociată, continuate cu principiile generale după care se ghidează activitatea personalului din sectorul de masaj terapeutic.

Prin modalitățile de prezentare și organizare a capitolelor, metodologiilor, noțiunilor și a procedeele tehnice, conținutul „Manualului” corespunde cerințelor de formare și perfecționare a specialiștilor care practică masajul terapeutic, corespunzând în același timp cu programa analitică referitoare la masajul terapeutic indicat ca metodă terapeutică, în contextul programelor de recuperare sau în programe profilactice. Prin conținut, cititorii primesc informații privind particularitățile diferitelor arii topografice, se familiarizează progresiv cu aspectele fiziologice și fiziopatologice la nivelul organelor și țesuturilor pe care se exercită manevrele de masaj, învață să urmărească efectele fiziologice și terapeutice ale diferitelor forme de masaj terapeutic și regăsesc, în manieră aplicativă, justificarea corelațiilor dintre masajul terapeutic și kinetoterapia asociată.

În capitolul I ne sunt prezentate noțiuni generale despre masajul terapeutic, în capitolul II autorul clasifică și detaliază structurat manevrele masajului terapeutic.

Capitolul III cuprinde recomandările generale privind tehnica de efectuare corectă a metodologiilor manevrelor masajului terapeutic. În continuare, este prezentată descrierea topografică și anatomofiziologică, urmată de tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului pe fiecare regiune și pe fiecare zonă a corpului uman.

Capitolul IV prezintă tehnica de efectuare a masajului general, care este o sinteză a masajului pe regiuni. Autorul insistă asupra respectării reacțiilor de vecinătate, având în vedere pachetul musculo-vasculo-nervos și organele profunde, asupra particularităților algice și trofice locale sau de vecinătate și asupra particularităților de reacție somatică nespecifică și psihocomportamentală.

Pe baza acestui „Tratat” cu un conținut clar prezentat, coerent structurat și convingător ilustrat, se pot realiza atât prezentări teoretice, cât și lucrări practice de tip demonstrații comparative, exerciții aplicative, studii de caz, analiză de situații pe diferite categorii de patologie, particularizate pe caz. Lucrarea poate sta la baza dobândirii de competențe și abilități impuse de standardul de pregătire pentru o ofertă profesională de bună calitate. Are un caracter aplicativ, acoperind o nevoie de informare și de exercițiu corectiv în domeniul

fizioterapiei, ca ofertă specifică de terapie nonfarmacologică. De remarcat este și aspectul de noutate pentru literatura internațională de specialitate.

„Tratatul” este scris după o experiență îndelungată de cunoaștere și aplicare a celor prezentate, fiind rodul acumulării secvențiale profesionale atât în zona de aplicare terapeutică, cât și în zona de educație.

Autorul, constant și meticulos în pregătirea și perfecționarea sa permanentă, a absolvit cursurile de nivel european de Preparador formare persoane adulte, organizate de Consiliul Național de Formare Profesională a Adulților, de Ministerul Educației Naționale și de Ministerul Muncii.

Anghel Diaconu a pregătit și format numeroase generații de specialiști în domeniu. De asemenea, a participat la realizarea temelor de cercetare privind recuperarea capacității de muncă a deficienților locomotori din cadrul Laboratorului de Cercetare al Institutului de Expertiză Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă și a coordonat direct cursurile de perfecționare și recalificare organizate de Ministerul Muncii în cadrul Institutului.

prof. dr. Adriana Sarah NICA

prof. Catedra de Recuperare de la Universitatea de medicină
și farmacie „Carol Davila” București și la
Institutul național de recuperare, medicină fizică și balneoclimatologie

SCURT ISTORIC

Masajul are o origine foarte îndepărtată, ca metodă terapeutică descoperită de oameni pentru alinarea suferințelor.

Primele dovezi ale practicării masajului provin încă din antichitate. În medicina tradițională chineză, masajul era folosit pentru activarea circulației și stimularea, respectiv calmarea nervilor. În India antică, vechii indieni își ungeau corpul cu uleiuri aromate și se îmbăiau în apele fluviilor socotite sacre. Masajul indian constă în neteziri, presiuni și frământări ale părților moi ale corpului, începând cu fața, continuând cu trunchiul și terminând cu membrele superioare și inferioare. Pe membre, manevrele se efectuau în ritm rapid de la rădăcină spre extremități (ca și cum s-ar fi dorit eliminarea răului din acestea). Grecii și romanii, buni cunoscători ai anatomiei omului, foloseau masajul preparator și de refacere pentru atleți. Celebrii medici greci ai antichității, Herodicos și Hipocrat, care cunoșteau beneficiile masajului și influența exercițiilor fizice asupra organismului, au folosit aceste metode în tratarea pacienților. Alte popoare vechi – asirienii, babilonienii –, au folosit masajul pentru tratarea războinicilor răniți în luptă (masajul de recuperare).

Bazele științifice ale masajului au fost create de către terapeutul Per Henrik Ling din Suedia. Suferind de artrită reumatoidă, acesta a încercat să identifice o metodă de înlăturare a durerii prin îmbinarea cunoștințelor medicale cu un complex de manevre (masaj) și exerciții fizice.

În prezent, masajul medical, numit și suedez (după originea celui care l-a creat în forma actuală) este cea mai populară și cea mai eficientă formă de masaj.

Masajul medical a început să se dezvolte în țara noastră în cea de-a doua jumătate a secolului al XIX-lea. Primii medici care au introdus terapia prin masaj medical au fost specialiști în ortopedie, chirurgie și reumatologie, iar primele lucrări de specialitate privind masajul au fost tezele de doctorat elaborate de R.P. Hanga (în 1885), N. Halmagiu (în 1889), dr. E.T. Petrescu, dr. Adrian Ionescu, dr. Marius Sturza, dr. Traian Dinculescu, dr. T. Agârbiceanu.

Au elaborat lucrări privind diverse forme de masaj și alți specialiști în domeniu, precum prof. dr. Adriana Sarah Nica, conf. dr. Delia Cintează, conf. dr. Gilda Mologhianu, dr. Elena Luminița Sidenco.

Un merit deosebit au avut T. Agârbiceanu și K. Reghina, care au introdus și au perdat în școlile de specialitate terapia prin masaj medical și au format numeroase generații de specialiști.

CAPITOLUL I

Noțiuni Generale

A. SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA MASEURILOR

B. CONDIȚIILE ȘI DOTAREA SĂLII DE MASAJ

C. AFECȚIUNI ALE CORPULUI UMAN ÎN CĂRE TERAPIA PRIN MASAJ ȘI PRIN KINETOTERAPIE COMPLEMENTARĂ ESTE CONTRAINDICATĂ

D. EFECTELE MASAJULUI TERAPEUTIC ASUPRA ȚESUTURILOR, APARATELOR ȘI SISTEMELOR CORPULUI UMAN

E. ROLUL MASAJULUI MEDICAL ÎN CREȘTEREA EFICIENȚEI TERAPIEI PRIN MASAJ LIMFATIC, REFLEX ȘI SPORTIV

A. SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA MASEURILOR

1. Criterii esențiale pentru selectarea persoanelor care vor practica masajul

Persoanele care doresc să devină maseuri trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- a) Sănătatea fizică și psihică să fie în limitele normale;
- b) Dezvoltarea fizică a corpului, în mod special a mâinilor, să fie corespunzătoare efortului pe care trebuie să îl depună în timpul exercitării profesiei;
- c) Să aibă mâinile calde, uscate și cu o îndemânare deosebită.
- d) Simțurile tactil și auditiv să fie normal dezvoltate;
- e) Să fie calme (să nu aibă afecțiuni neuropsihice, deoarece, în timpul tratamentului, stările de agitație se transmit pacientului) și înțeleghătoare cu oamenii aflați în suferință;
- f) Să fie pregătite în ceea ce privește noțiunile de anatomie și fiziologie a omului.

2. Noțiuni obligatorii pentru pregătirea profesională

a. Persoanele care doresc să devină maseuri, pentru a practica corect masajul și kinetoterapia complementară, trebuie să își însușească următoarele cunoștințe:

1. Anatomia și fiziologia omului;
2. Tehnica îngrijirii bolnavului;
3. Noțiuni despre patologia bolilor contagioase, infecțioase, interne și chirurgicale;
4. Indicațiile și contraindicațiile terapiei prin masaj și prin kinetoterapie;
5. Noțiuni despre efectele masajului medical, limfatic, reflex, sportiv, ale bioenergiei, ale reflexoterapiei și ale kinetoterapiei;
6. Tehnica efectuării manevrelor masajului (medical, limfatic, reflex, sportiv), a mobilizărilor segmentului din articulație (kinetoterapia complementară) și modul lor de efectuare pe fiecare regiune.

b. Reguli de igienă:

Maseurul trebuie să îndeplinească și să respecte în timpul contactului cu pacientul următoarele reguli:

1. Igiena corporală și cea bucală să fie corespunzătoare;
2. Unghiile să fie tăiate (pentru a nu irita sau răni pielea pacientului);
3. Frizura/coafura să fie corespunzătoare (părul lung să fie legat);
4. Parfumurile și deodorantele să fie folosite în cantitate rezonabilă;
5. Să facă duș de câte ori este nevoie, deoarece în timpul efectuării tratamentului transpiră și preia multă energie negativă de la pacienți (cunoscut fiind faptul că prin aplicarea dușurilor se realizează și curățare energetică);
6. Să se spele pe mâini înainte și după efectuarea tratamentului pe fiecare pacient;
7. Să schimbe lenjeria de pe pat înainte și după fiecare pacient.

c. Reguli vestimentare:

1. Bluză albă cu mânecă scurtă (pentru lejeritatea mâinilor în mișcare), pantaloni, respectiv fustă, șosete și încălțăminte (de preferință albe);
2. Purtarea ceasului, brățărilor sau inelelor este interzisă în timpul efectuării tratamentului.

d. Reguli comportamentale:

1. Maseurul trebuie să aerisească sala de tratament, apoi să invite cu amabilitate pacientul în cabinet și să îl informeze despre tratamentul care i se va efectua;
2. Cu acordul pacientului, ședința de masaj poate fi însoțită de aromoterapie și/sau meloterapie;
3. Maseurul, înainte de a începe tratamentul, trebuie să acopere pacientul cu un cearșaf sau cu un prosop, lăsând descoperită regiunea care se tratează;

4. Terapeutul trebuie să comunice cu pacientul pe un ton calm, liniștitor, folosind cuvinte cât mai puține, fără întreruperea efectuării manevrelor (prin ridicarea mâinilor de pe corpul pacientului);

5. Înainte de începerea tratamentului maseurul trebuie să își încălzească mâinile pentru ca, în momentul contactului cu tegumentul, să inducă pacientului o stare de relaxare;

6. Maseurul nu trebuie să consume alcool, cafea, droguri, întrucât acestea îi produc modificări psihoemoționale pe care le poate transmite pacientului;

7. Maseurul trebuie să consume lichide și alimente cu un conținut bogat în minerale și vitamine pentru refacerea echilibrului hidric și energetic pierdut ca urmare a efortului depus în timpul efectuării tratamentului;

8. Fumatul în sala de masaj este interzis.

În timpul pregătirii, maseurul trebuie:

- să își însușească noțiunile și manualitatea necesare practicării terapiei prin masaj și a kinetoterapiei complementare;

- să respecte condițiile de igienă corporală și a cabinetului;

- să deprindă un comportament adecvat față de pacient, caracterizat prin amabilitate, onestitate, bune maniere și un calm deosebit.

Respectarea acestor condiții induc pacientului o stare de liniște, relaxare și încredere în terapeut, precum și în efectele terapiei aplicate de acesta.

B. CONDIȚIILE ȘI DOTAREA SĂLII DE MASAJ

a. Condițiile sălii de masaj

Pentru a crea pacientului o stare de confort, sala de masaj trebuie să asigure un ambient plăcut, care să corespundă parametrilor tehnici, spațiali și igienici specifici.

1. Suprafața sălii de masaj trebuie să fie de minimum 9-10 mp;

2. Sala trebuie să dispună de cel puțin o fereastră care să ofere o iluminare naturală optimă și care să permită aerisirea (după fiecare pacient);

3. Sala trebuie să fie dotată cu iluminat artificial adecvat; corpurile de iluminat nu trebuie să fie amplasate deasupra patului de masaj, pentru a nu deranja pacientul;

4. Temperatura în sala de masaj trebuie să fie vara între 22-24°C, iar iarna între 24-26°C, aceasta fiind temperatura optimă pentru relaxarea pacientului în timpul tratamentului;

5. Se recomandă ca în sala de masaj să se folosească aromoterapie și/sau meloterapie.

b. Dotarea sălii de masaj

1. Pat de tratament (fig. 1.1) - trebuie amplasat astfel încât în jurul lui să fie suficient spațiu liber care să asigure maseurului libertatea la mișcare în jurul pacientului, pentru obținerea unui randament cât mai ridicat în efectuarea manevrelor de masaj și a mobilizării segmentelor din articulații (kinetoterapia). Lungimea patului trebuie să fie de 1,90-2,00 m, iar lățimea de 80-90 cm. Se recomandă ca patul să fie dotat cu un sistem mecanic sau electric de reglare a înălțimii. Dacă patul are înălțimea fixă, aceasta trebuie să ajungă la treimea superioară a coapsei maseurului (cca. 75-85 cm).

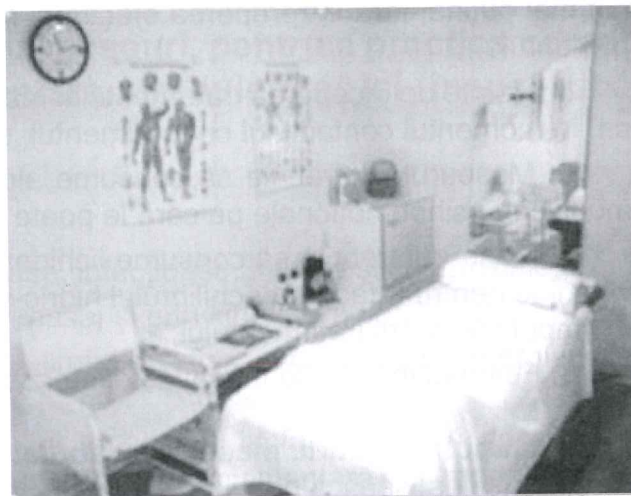


Fig. 1.1 – Sala de tratament

2. Scaun reglabil cu spătar și roțile, utilizat de maseur și de pacient când i se prelucrează regiunile: umăr, cervicală, gât anterior, față, frunte și scalp.

3. Carpetă lângă patul de masaj, întrucât pacientul nu trebuie să calce desculț pe pardoseală.

4. Scăriță cu două trepte pentru urcarea și coborârea pacientului pe și de pe pat.

5. Măsuță pentru depozitarea materialelor (unguente, uleiuri, talc, aparat de vibromasaj, föhn etc.).

6. Dulap pentru depozitat:

- lenjerie (pentru schimbarea cearșafului de pe pat, după efectuare tratamentului, la fiecare pacient);

- prosoape (pentru a acoperi regiunile neprelucrate ale pacientului în timpul efectuării tratamentului).

7. Perne și rulouri de diferite dimensiuni pentru poziționarea unor segmente ale corpului în timpul tratamentului.

8. Cuier pentru hainele pacientului.

9. Cântar

10. Chiuveță pentru ca maseurul să se poată spăla pe mâini înainte și după fiecare ședință de masaj.

11. Grup sanitar cu cabină de duș, utilizate atât de maseur, cât și de pacient.

C. AFECȚIUNI ALE CORPULUI UMAN ÎN CARE TERAPIA PRIN MASAJ ȘI PRIN KINETOTERAPIE COMPLEMENTARĂ ESTE CONTRAINDICATĂ

- Boli și afecțiuni ale pielii: psoriazis, zona zoster, furunculoză, herpes, sifilis, infecții virale, eczeme, arsuri, răni deschise etc.;
- Boli ale aparatului cardiovascular: hipertensiune arterială (stadiile II și III), tulburări severe de ritm cardiac, infarct miocardic acut, anevrism de aortă, insuficiență cardiacă decompensată, endocardită, pericardită, miocardită;
- Boli vasculare: varice, flebite, tromboflebite, arteroscleroză, boli hemoragice și diabetice avansate;
- Boli de sânge: hemofilie, leucemie acută, purpură;
- Inflamații ale oaselor și articulațiilor: osteite;
- Boli ale aparatului digestiv: pancreatite, ulcer (indiferent de zona unde este localizat), ocluzii intestinale, cancer (indiferent de zona localizării) în ultimul stadiu, hemoragii digestive, perforații ale stomacului sau ale intestinelor;
- Afecțiuni hepatice: ciroză decompensată, hemoragii interne, cancer în ultimul stadiu, hepatita A, B, C, în faze acute, afecțiuni ale veziculei biliare, colecistite acute, sau existența de pietre în vezicula biliară;
- Boli acute ale aparatului urogenital: infecții în stadiu acut, indiferent de cauza producerii;
- Boli ale aparatului respirator: pneumonii, pleurezii, pneumotorax, T.B.C. etc.;
- Faze acute de reumatism poliarticular, spondilită anchilozantă acută și poliartrite în stadiu acut;
- Boli neuropsihice: meningoencefalită, accident vascular acut;
- Boli contagioase: tifos, holeră etc.;
- Tumori maligne generalizate;
- Puseu acut al oricărei afecțiuni a aparatului locomotor;
- Stări febrile sau în situația când pacientul se află sub tratament cu antibiotice indiferent de cauzele care le determină.

D. EFECTELE MASAJULUI ASUPRA ȚESUTURILOR, APARATELOR ȘI SISTEMELOR CORPULUI UMAN

1. Asupra pielii

- a) Îmbunătățirea calităților fizice și funcționale ale pielii (redarea elasticității și supleței);
- b) Activarea circulației sângelui prin capilare și vene, precum și a limfei prin vasele limfatice;
- c) Creșterea metabolismului la nivelul pielii;
- d) Descongestionarea canalelor de excreție ale glandelor de la nivelul pielii;
- e) Îndepărtarea reziduurilor toxice, a impurităților, a sărurilor și a celulelor cornoase epidermice de la nivelul pielii;
- f) Relaxarea terminațiilor nervoase de la nivelul pielii, în special pe punctele reflexe și descongestionarea sistemului neuropsihic;
- g) Stimularea procesului de regenerare a celulelor, tegumentului (prin îndepărtarea celulelor îmbătrânite);
- h) Îmbunătățirea funcției de respirație, de termoreglare și de creștere a temperaturii locale;
- i) Îndepărtarea stazelor, a aderențelor și a cicatricelor cheloide de la nivelul pielii.

2. Asupra țesutului conjunctiv

- a) Stimularea și îmbunătățirea circulației sangvine și limfatice la nivelul țesutului conjunctiv;
- b) Sporirea mobilității, supleței și elasticității fibrelor conjunctive;
- c) Creșterea temperaturii locale (prin vasodilatație);
- d) Îndepărtarea stazelor și a depunerilor de minerale de pe și din țesuturi;
- e) Stimularea funcțiilor de regenerare ale celulelor conjunctive (prin îndepărtarea celulelor îmbătrânite).

3. Asupra țesutului muscular

- a) Relaxarea, decontracturarea și creșterea elasticității fibrelor musculare (prin manevre lente);
- b) Îmbunătățirea tonusului și elasticității fibrelor musculare (prin compresiune și relaxare cu manevre stimulante);
- c) Activarea circulației sangvine și limfatice (prin capilare și vase), la nivelul fibrelor musculare;
- d) Creșterea temperaturii locale;
- e) Accelerarea metabolismului la nivelul fibrelor musculare;

f) Menținerea și stimularea calității fibrelor musculare (se previn întinderile, contracturile sau atrofierea fibrelor musculare);

g) Îndepărtarea mineralelor, a acidului lactic (febra musculară) și a lichidului interstițial din țesutul muscular;

h) Regenerarea țesutului muscular (prin îndepărtarea celulelor îmbătrânite).

4. Asupra articulațiilor

a) Întreținerea bunei funcționări a articulațiilor;

b) Stimularea și îmbunătățirea supleței, elasticității și mobilității elementelor articulare (capsulă, ligamente și tendoane);

c) Restabilirea poziției anatomice în urma producerii de leziuni articulare: entorse (întinderea, ruperea sau smulgerea ligamentelor de pe os), luxații (deplasarea suprafețelor osoase de la locul anatomofiziologic), hidartroze (lichid în interiorul articulației), hemartroze (sânge în articulație), anchiloze (pierderea totală a mobilității oaselor care formează articulația);

d) Îmbunătățirea circulației și creșterea temperaturii în articulații;

e) Îndepărtarea stazelor, a depunerilor de minerale de pe și dintre elementele articulare;

f) Atenuarea durerilor articulare, descongestionarea și detensionarea intraarticulară, relaxarea sau creșterea tonusului musculaturii care mobilizează articulația.

5. Asupra anumitor aparate și sisteme

a) La nivelul aparatului respirator – îmbunătățirea respirației (masajul, prin îmbunătățirea circulației zonale, contribuie la oxigenarea țesuturilor și la eliminarea bioxidului de carbon prin creșterea mobilității și a capacității cutiei toracice);

b) La nivelul aparatului cardiovascular - stimularea mușchiului inimii și a circulației sângelui prin vase (în special circulația venoasă de întoarcere);

c) La nivelul aparatului digestiv - facilitarea tranzitului intestinal: direct prin prelucrare pe traseul colonului în sensul evacuării și indirect prin creșterea tonusului muscular al peretelui abdominal (prin mărirea presiunii asupra organelor interne).

d) În zona abdominală – îmbunătățirea circulației sangvine și limfatice;

e) La nivelul aparatului excretor - activarea circulației sangvine și limfatice, mobilizarea și îndepărtarea toxinelor;

f) La nivelul sistemului endocrin - activarea circulației sangvine și limfatice și îndepărtarea stazelor;

g) La nivelul sistemului nervos - redarea elasticității fibrelor nervoase, îndepărtarea stazelor și depunerilor de pe și din jurul acestora, calmarea durerii și relaxarea întregului sistem nervos.

ANGHEL DIACONU

**TRATAT DE TEHNICĂ
A MASAJULUI TERAPEUTIC
ȘI
KINETOTERAPIA COMPLEMENTARĂ**

Vol. II

ediția a III-a, revizuită și adăugită

- Prima apariție în domeniu –

Tratatul este și manual de studiu pentru școlile de specialitate la toate nivelele,
aprobat de Ministerul Educației Naționale cu ordinul nr. 5455 din 18.10.2010.

**Editura Academiei Oamenilor de Știință din România
2014**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DIACONU, ANGHEL

Tratat de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară /

Anghel Diaconu. - Ed. a 2-a, rev.. - București :

Editura Academiei Oamenilor de Știință din România, 2014

2 vol.

ISBN 978-606-8371-92-4

Vol. 2. - Bibliogr. - Index. - ISBN 978-606-8371-94-8

615.82

Copyright© Editura Academiei Oamenilor de Știință din România, 2014

CUPRINS

Volumul 2

XI.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona abdominală	379
XII.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona toracelui anterior (pieptul)	398
XIII.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona sânilor în perioada de lactație, în cazul mastitei și în cazul sânelui căzut	416
XIV.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona cervicală	433
XV.	Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile umerilor (centura scapulohumerală)	451
XVI.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona brațelor	471
XVII.	Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile coatelor	488
XVIII.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona antebrațelor	506
XIX.	Masajul și kinetoterapia complementară pentru articulațiile mâinilor (pumni)	523
XX.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona mâinilor propriu-zise	542
XXI.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona degetelor membrelor superioare (toracale)	567
XXII.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona anterioară a gâtului	595
XXIII.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona feței	611
XXIV.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona frunții	626
XXV.	Masajul și kinetoterapia complementară în zona scalpului (cutia craniană)	633

Capitolul IV - Tehnica de efectuare a masajului medical pe întreg corpul uman (masaj general)	641
--	------------

Bibliografie	714
---------------------------	------------

Postfață	715
-----------------------	------------

Volumul 1

Prefață	5
----------------------	----------

Scurt istoric	8
----------------------------	----------

Capitolul I - Noțiuni generale

A. Selecția și pregătirea maseurilor	9
---	----------

1. Criterii esențiale pentru selectarea persoanelor care vor practica masajul	9
---	---

2. Noțiuni obligatorii pentru pregătirea profesională	10
---	----

B. Condițiile și dotarea sălii de masaj	11
--	-----------

C. Afecțiuni ale corpului uman în care masajul este contraindicat	13
--	-----------

D. Efectele masajului asupra ţesuturilor, aparatelor şi sistemelor	14
E. Rolul masajului medical în creşterea eficienţei terapiei prin masaj limfatic, reflex şi sportiv	16

Capitolul II

1. Definiţia şi clasificarea masajului terapeutic (medical).....	18
2. Clasificarea şi succesiunea manevrelor masajului	19
3. Descrierea tehnicii de efectuare a manevrelor masajului medical	21
A. Manevrelor principale	22
1. Netezirea (Eflourajul sau mângâierea)	22
2. Frământatul (Petrisajul)	33
3. Fricţiunea.....	43
4. Baterea (Tapotamentul).....	48
5. Vibraţiile.....	53
B. Manevrelor complementare	55
1. Rulatul (Mângăluirea)	55
2. Cernutul	58
3. Compresiunile.....	60
4. Tracţiunile	65
5. Scuturăturile	69
6. Elongaţiile	69
C. Kinetoterapia complementară.....	73

Capitolul III - Tehnica de efectuare a masajului terapeutic medical, regional, zonal şi kinetoterapia complementară

Noţiuni de tehnică pentru efectuarea corectă a manevrelor masajului medical	77
I. Masajul şi kinetoterapia complementară în zona dorsală (toracală posterioară)	81
II. Masajul şi kinetoterapia complementară în zona lombosacrală şi coccigiană	115
III. Masajul şi kinetoterapia complementară în zona feselor	138
IV. Masajul şi kinetoterapia complementară pentru articulaţiile coxofemorale (şoldul)	153
V. Masajul şi kinetoterapia complementară în zona coapselor.....	178
VI. Masajul şi kinetoterapia complementară pentru articulaţiile genunchilor	207
VII. Masajul şi kinetoterapia complementară în zona gambelor	238
VIII. Masajul şi kinetoterapia complementară pentru articulaţiile gleznelor	273
IX. Masajul şi kinetoterapia complementară în zona picioarelor propriu-zise (labele picioarelor)	307
X. Masajul şi kinetoterapia complementară în zona degetelor membrelor pelvine (inferioare)	339

XI. MASAJUL ȘI KINETOTERAPIA COMPLEMENTARĂ ÎN ZONA ABDOMINALĂ

- **Delimitarea anatomică a zonei abdominale**

- a) **În partea distală**

- median - de pubis;
 - bilateral - de crestele iliace anterioare.

- b) **În partea proximală**

- median - de apendicele xifoid;
 - bilateral - de rebordul ultimelor perechi de coaste.

- c) **În părțile laterale**

- de liniile mediane subaxilare care sunt perpendiculare pe creasta iliacă.

- **Delimitarea regională pentru zona abdominală**

- a) **În partea distală**

- median - de pubis;
 - bilateral - de plica inghinală dreaptă și stângă.

- b) **În partea proximală**

- median - de corpul sternal;
 - bilateral - de perechea 7 de coaste.

- c) **În părțile laterale**

- de liniile mediane subaxilare care sunt perpendiculare pe creasta iliacă.

- **Descriere anatomică a zonei abdominale**

Mușchi (vezi tabelul III.XI).

TABELUL III.XI

MUȘCHI	ORIGINE	INSERTIE	ACȚIUNE	INERVARE	VASCULARIZARE	
					Artere	Vene
Dreptii abdominali	- Pe cartilajele coastelor 5, 6, 7 - Pe apendicele xifoid	- Pe marginea superioară a pubisului - Pe simfiza pubiană	- Flexori ai trunchiului - Retroversia bazinului - Expirație	- Nervi intercostali inferiori (VII-XII) din rădăcina D ₇ -D ₁₀ (deasupra ombilicului) și rădăcina D ₁₁ -D ₁₂ (sub ombilic)	- Ramuri din arterele: lombară, aorta abdominală	- Ramuri din venele: lombară ascendentă, cavă inferioară
Marele oblic	- Pe fața externă a coastelor 5-12	- Pe jumătatea anterioară a crestei iliace - Pe pubis - Pe simfiza pubiană	- Flexor al trunchiului - Rotația heterolaterală	- Nervi intercostali (VII-XII) - Nervul marele și micul abdominal - Nervul minogenital - Rădăcină D ₇ -L ₁	- Ramuri din arterele: lombară, aorta abdominală	- Ramuri din venele: lombară ascendentă, cavă inferioară
Micul oblic	- Pe cele 2/3 anterioare ale crestei iliace - Pe ligamentul inghinal	- Pe cartilajele ultimelor 6 coaste - Pe linia albă - Pe pubis	- Flexor al trunchiului - Rotația homolaterală	- Nervi intercostali (VII-XII) - Nervul marele și micul abdominal - Nervul minogenital - Rădăcină D ₇ -L ₁	- Ramuri din arterele: lombară, aorta abdominală	- Ramuri din venele: lombară ascendentă, cavă inferioară
Transversul abdominal	- Pe apofizele transverse lombare	- Pe rebordul costal inferior - Pe cele 3/4 anterioare ale crestei iliace - Pe treimea externă a arcadei crurale	- Creează centura fiziologică a abdomenului - Rol în expirație	- Nervi intercostali (VII-XII) - Nervul marele și micul abdominal - Nervul minogenital - Rădăcină D ₇ -L ₁	- Ramuri din arterele: lombară, aorta abdominală	- Ramuri din venele: lombară ascendentă, cavă inferioară

ORDINEA ȘI TEHNICA DE PRELUCRARE

ATENȚIE!

Masajul abdominal se efectuează la 2-3 ore după servirea mesei. Vezica urinară a pacientului trebuie să fie golită.

Tratamentul pe regiunea abdominală se începe cu prelucrarea țesuturilor cu fiecare manevră a masajului, pe partea stângă față de linia albă și de ombilic și se continuă pe partea dreaptă.

Poziția pacientului: pe pat, în decubit dorsal, cu mâinile pe lângă corp și în ușoară abducție și cu picioarele flectate, cu tălpile pe pat, cu pernă sub cap și sub genunchi. Poziția pacientului mai poate fi p

Poziția maseurului: în ortostatism, în lateral dreapta sau în spatele pacientului.

Poziția pacientului și a maseurului nu se descrie la fiecare manevră, ci numai când se schimbă.

Fiecare manevră cu formele ei se repetă de 3-5 ori pe aceeași linie și în cadrul aceluiași limite, în funcție de diagnostic.

Masaj zonal se efectuează pe traseul colonului (ascendent, transvers și descendent) și pe musculatura afectată.

În cadrul masajului zonal se insistă cu manevrele:

- frământatul cu o mână, cu ambele mâini, sub formă de geluire și cu vibrații pe musculatura afectată;
- geluirea, fricțiunea și vibrațiile pe traseul colonului.

A. MANEVRELE PRINCIPALE

Poziția pacientului: pe pat, în decubit dorsal, cu mâinile pe lângă corp și în ușoară abducție și cu picioarele flectate, cu tălpile pe pat, cu pernă sub cap și sub genunchi.

Poziția maseurului: în ortostatism, în partea dreaptă a pacientului, cu șoldul drept la nivelul coapsei pacientului și cu piciorul stâng în față.

1. NETEZIREA

a) Netezirea cu ambele mâini (se efectuează pe două linii)

Linia 1 – Maseurul poziționează mâna dreaptă pe pubis și pe mușchiul drept abdominal stâng, cu policele pe linia albă, iar mâna stângă pe partea dreaptă.

Mâinile efectuează netezirea pe mușchii dreپți abdominali, începând de pe simfiza pubiană, până la nivelul perechii de coaste 7. Apoi alunecă în lateral. Se revine și se reia.

Linia 2 – Maseurul poziționează mâna dreaptă pe linia mediană subaxilară stângă, pe șoldul stâng, iar mâna stângă pe partea dreaptă.

Mâinile efectuează netezirea concomitent pe liniile mediane subaxilare de pe musculatura de pe zona abdominală și de pe cea toracală, începând de pe creasta iliacă laterală, până la perechea de coaste 7. De aici, mâinile alunecă spre linia mediană a cutiei toracice. Se revine și se reia.

b) Netezirea în mișcare circulară cu o mână pe peretele abdominal

Netezirea cu o mână în mișcare circulară are influență asupra tranzitului intestinal.

Mâna în mișcare circulară efectuează netezirea pe spațiul indicat cu fața palmei și a degetelor.

Maseurul poziționează mâna dreaptă deasupra ombilicului, cu policele pe linia albă, iar cu degetele 2-5 pe procesul xifoid (fig. III.85 a).

Mâna efectuează netezirea pe peretele abdominal stâng (în mișcare circulară), descriind un arc în sensul acelor de ceasornic, până la linia albă.

Se continuă pe peretele abdominal drept, și în mișcare prin rotirea mâinii degetele ajung cu partea dorsală pe tegument (fig. III.85 b) și trec pe sub police închizând cercul (fig. III.85 c). Se revine la poziția inițială și se reia manevra.



Fig. III.85 a – Netezirea în mișcare circulară cu o mână pe peretele abdominal stâng



Fig. III.85 b – Netezirea în mișcare circulară cu o mână pe peretele abdominal drept



Fig. III.85 c – Netezirea în mișcare circulară

c) Netezirea în mișcare circulară cu ambele mâini pe peretele abdominal

Netezirea cu ambele mâini în mișcare circulară se efectuează pe tot peretele abdominal, având influență și asupra tranzitului colonului.

Maseurul poziționează mâna dreaptă pe creasta iliacă dreaptă și pe peretele abdominal, iar mâna stângă pe rebordul ultimei perechi de coaste a hemitoracelui drept și pe peretele abdominal, cu degetele orientate în sensul tranzitului colonului (fig. III.86 a).

Mâna stângă, succedată de mâna dreaptă în mișcare circulară, efectuează concomitent netezirea (în sensul acelor de ceasornic, descriind un oval) pe peretele abdominal și pe creasta iliacă dreaptă, începând de pe simfiza pubiană, până la linia mediană subaxilară dreaptă. Se continuă, pe rebordul ultimelor coaste și pe peretele abdominal al hemitoracelui drept și stâng (fig. III.86 b). Apoi, manevra se continuă pe peretele abdominal și pe creasta iliacă stângă, până pe simfiza pubiană (traseul ascendent, transvers și descendent al colonului), unde mâna stângă se intersectează cu mâna dreaptă (fig. III.86 c), pășește peste aceasta și revine la poziția inițială și se reia manevra.



Fig. III.86 a – Netezirea în mișcare circulară concomitent cu ambele mâini (poziția inițială)

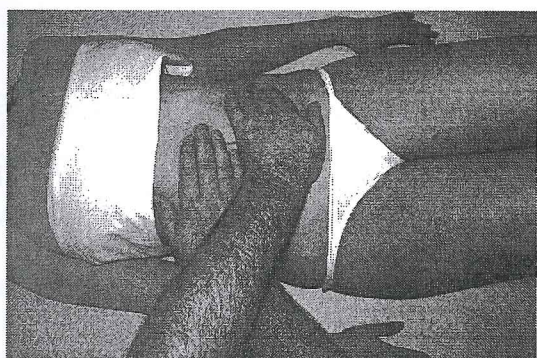


Fig. III.86 b – Netezirea în mișcare circulară concomitent cu ambele mâini pe traseul colonului transvers



Fig. III.86 c – Netezirea în mișcare circulară concomitent cu ambele mâini (intersectarea mâinilor)

d) Netezirea sub formă de pieptene

Maseurul poziționează mâna dreaptă cu partea dorsală pe dreptul abdominal stâng, la nivelul pubisului, iar mâna stângă pe partea stângă.

Mâinile efectuează netezirea cu partea dorsală pe dreptii abdominali, începând de la simfiza pubiană, până la ultima pereche de coaste. Se revine și se reia.