

## Turinys

Pratarmė.....	6
1. MASAŽO RŪŠYS IR SISTEMOS (N. K. Valužienė).....	8
1.1. Masažo rūšys.....	8
1.2. Masažo sistemos.....	9
2. MASAŽO HIGIENOS PAGRINDAI (K. Venckūnienė).....	12
2.1. Higienos reikalavimai masažo kabinetui.....	12
2.2. Masažo kabineto inventorius.....	12
2.3. Pagalbinės masažo priemonės.....	16
2.4. Higienos reikalavimai masažuotojui, masažuojamajam ir masažo procedūrai.....	18
3. FIZIOLOGINIS MASAŽO POVEIKIS VISAM ORGANIZMUI IR TAM TIKROMS JO SISTEMOMS (V. Ostasevičienė, V. Pokvytytė).....	22
3.1. Bendras masažo poveikis visam organizmui.....	23
3.2. Masažo poveikis odai.....	28
3.3. Masažo poveikis nervų sistemai.....	28
3.4. Masažo poveikis raumenims, raiščiams ir sausgyslėms.....	30
3.5. Masažo poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai.....	31
3.6. Masažo poveikis ūimtos apytakai.....	33
3.7. Masažo poveikis medžiagų apykaitai ir vidaus organams.....	34
4. KLASIKINIO IR SEGMENTINIO MASAŽO BŪDAI (V. Ostasevičienė, D. Rėklaitienė).....	36
4.1. Klasikinio masažo būdai.....	36
4.1.1. Glostymas.....	36
4.1.2. Trynimas.....	42
4.1.3. Maigymas.....	47
4.1.4. Vibravimas.....	53
4.2. Segmentinis masažas.....	57
4.2.1. Trynimas.....	57
4.2.2. Maigymas.....	59
4.2.3. Vibravimas.....	60

5. KLASIKINIS HIGIENINIS SVEIKŲ ASMENŲ KŪNO DALIŲ	
MASAŽAS (N. K. Valužienė).....	61
5.1. Nugaros masažas.....	61
5.2. Juosmens ir kryžmens srities bei sėdmenų masažas.....	65
5.3. Kojų masažas.....	66
5.4. Pilvo masažas.....	70
5.5. Krūtinės masažas.....	72
5.6. Rankų masažas.....	73
5.7. Apykaklės srities nugarinio paviršiaus, kaklo nugarinio, šoninių ir priekinio paviršių, galvos, veido ir apykaklės srities priekinio paviršiaus masažas.....	77
6. KLASIKINIS MASAŽAS ĮVAIRIŲ TRAUMŲ, LIGŲ IR NEGALIŲ ATVEJ AIS (N. K. Valužienė).....	82
6.1. Masažas judamojo aparato ligoms ir traumoms gydyti.....	82
6.1.1. Masažas sausgyslių ligoms gydyti.....	82
6.1.2. Masažas antkaulio ligoms gydyti.....	86
6.1.3. Masažas esant minkštųjų audinių ir sąnarių traumoms.....	89
6.1.4. Masažas artritams ir artrozėms gydyti.....	99
6.1.5. Masažas esant rankų ir kojų kaulų lūžiams.....	101
6.1.6. Masažas po galūnių amputacijos (bigės masažas).....	108
6.1.7. Masažas esant stuburo iškrypimui (skoliozei).....	113
6.1.8. Masažas esant plokščiapėdystei.....	116
6.1.9. Blauzdų, turinčių O arba X formą, masažas.....	118
6.2. Masažas sergant širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis (R. Naumavičienė).....	120
6.2.1. Masažas sergant miokardo distrofija.....	120
6.2.2. Masažas sergant širdies ydomis.....	124
6.2.3. Masažas po miokardo infarkto.....	125
6.2.4. Masažas sergant hipertenzija.....	133
6.2.5. Masažas esant hipotenzijai.....	136
6.2.6. Masažas sergant periferinių kraujagyslių ligomis.....	139
6.3. Masažas sergant kvėpavimo ir virškinimo sistemų ligomis (J. Piečaitienė, D. Selickaitė).....	145
6.3.1. Masažas sergant kvėpavimo sistemos ligomis.....	145
6.3.2. Masažas sergant virškinimo sistemos ligomis.....	152
6.4. Masažas po chirurginių operacijų (J. Piečaitienė).....	157
6.4.1. Kojų ir rankų masažas po visų operacijų.....	158
6.4.2. Masažas po krūtinės ląstos (torakalinių) operacijų.....	160
6.4.3. Masažas po pilvo ertmės operacijų.....	163
6.5. Masažas sergant periferinės nervų sistemos ligomis (J. Požėrienė).....	164
6.5.1. Masažas sergant veidinio nervo neuritu.....	166
6.5.2. Masažas esant pakaušio nervo neuralgijai.....	172
6.5.3. Masažas sergant trišakio nervo neuralgija.....	174
6.5.4. Masažas sergant tarpšonkaulinių nervų neuralgija.....	177
6.5.5. Masažas sergant juosmens ir kryžmens osteochondroze ir sėdimojo nervo neuralgija.....	180
6.5.6. Masažas sergant kaklo ir krūtinės osteochondroze (neuralgija).....	183
6.6. Masažas sergant centrinės nervų sistemos ligomis (J. Požėrienė).....	187
6.6.1. Masažas esant vangiajam paralyžiui.....	187
6.6.2. Masažas esant paraplegijai.....	195
6.6.3. Masažas esant spazminiam (centriniam) paralyžiui.....	198
7. HIGIENINIS SAVIMASAŽAS (N. K. Valužienė, I. Kragniėnė).....	204
7.1. Savimasažo indikacijos ir kontraindikacijos.....	204
7.2. Savimasažo būdai ir jų taikymo ypatumai.....	205
7.3. Kojų savimasažas.....	206
7.4. Rankų savimasažas.....	210
7.5. Kaklo nugarinio paviršiaus ir pečių savimasažas.....	213
7.6. Nugaros savimasažas.....	213
7.7. Juosmens ir kryžmens srities bei sėdmenų savimasažas.....	214
7.8. Krūtinės savimasažas.....	215
7.9. Pilvo savimasažas.....	215
7.10. Galvos savimasažas.....	216
Literatūra.....	217