

کاربر ماساژ

ترجمه و تألیف: محمد اوسناد

به اهتمام علیرضا موحدی ناعینی

www.ketab.ir

سر شناسه	استاد محمد ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور	کاربر ماساژ/مؤلف محمد اوستاد
مشخصات نشر	تهران: کتاب اطهر، ۱۳۹۵
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۴-۶۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ماساژ - روش ها
شوع	ماساژ
دنگره	۱۳۹۵ ۵/۷۸ RA
رده یی	۶۱۵/۸۲۲
جایزه کتابخانه ملی	۳۵۲۹۷۴۰



کاربر ماساژ



کتاب اطهر

مولف: محمد اوستاد
 ناظر فنی: محمد حسین اطهر
 ناظر چاپ: جعفر ریاض
 طراحی جلد: مهدی سوکی
 شابک: ۹۷۸ ۶۰۰-۸۱۳۴-۶۱-۹
 نوبت چاپ: ۱۳۹۵/اول
 شمارگان: ۱۰۰۰
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان



۶۶۵۶۷۳۸۳ ۶۶۹۳۱۶۳۶
 ۶۶۸۹۷۰۸۰ - ۶۶۸۷۶۷۶۷

دفتر تهران - خیابان قصور الدشت نبش بوسه ن سعدی پلاک ۵۵۵ واحد همکف

مراکز پخش:

فن برتر، جعفر رویایی
 طلوع فن، خیابان آزادی، ابتدای خوش چینی، پلاک ۱۰۳۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه.....
۹	فصل اول: رعایت ملاحظات بهداشتی، ایمنی و زیست محیطی در محل کار.....
۱۰	بهداشت.....
۱۱	بهداشت فردی.....
۱۲	عوامل مؤثر در محیط کار.....
۱۴	دستگاه های ضد عفونی ابراز کار.....
۱۷	استفاده صحیح از مواد ضد عفونی کننده.....
۱۸	عوامل آتش زا در محیط کار و استفاده از چسول آتش نشانی.....
۲۰	جعبه کمک های اولیه.....
فصل دوم: ارزیابی عوامل ناشی از انجام ماساژ و به کار گیری در تور العمل های بیومکانیکی و ارگونومی (مهندسی انسانی).....	
۲۱	سلامتی.....
۲۲	ویژگی های انسان سالم.....
۲۳	بیماری های شغلی.....
۲۳	بهداشت کار یا مهندسی بهداشت.....
۲۴	ارگونومی.....

۲۵.....	اثرات محیط کار.....
۲۵.....	کار استاتیک و دینامیک.....
۲۶.....	خستگی عضلانی.....
۲۷.....	فصل سوم: برقراری ارتباط مؤثر و مطلوب در محیط کار و رعایت اخلاق حرفه‌ای.....
۲۷.....	روش‌های برقراری رابطه صحیح.....
۲۸.....	شرایط ماساژور.....
۳۰.....	شرایط ماساژگیرنده (مشتري).....
۳۰.....	شرایط اتاق ماساژ.....
۳۱.....	آمادگی مراجع‌کننده و افزایش کیفیت کار ماساژ.....
۳۳.....	فصل چهارم: آمادگی ذهنی و جسمانی ماساژور و توسعه و حفظ آن.....
۳۴.....	آمادگی ذهنی و جسمانی ماساژور.....
۳۵.....	انواع تمرینات کششی.....
۳۸.....	انواع شیوه‌های تمرینی.....
۴۱.....	نیازهای افزایش قدرت و استقامت ماساژور.....
۴۲.....	روش‌های آرام‌سازی و ارتقاء ذهن.....
۴۵.....	فصل پنجم: به‌کارگیری ساختار و نحوه قرارگیری (آناتومی) و عملکرد و رفتار (فیزیولوژی) اندام‌ها.....
۴۶.....	آناتومی و فیزیولوژی بدن.....
۴۷.....	اصطلاح‌شناسی جهت‌یابی بدن.....
۴۸.....	صفحات آناتومیک و واژه‌های تعیین جهت.....
۴۹.....	سطوح حرکتی.....
۵۱.....	ساختار اسکلتی بدن.....
۵۴.....	مفصل.....
۵۸.....	ستون فقرات.....
۵۹.....	ساختار بدن.....

۵۹.....	سلول.....
۶۲.....	بافت.....
۶۶.....	سیستم عضلانی (دستگاه حرکتی بدن).....
۶۹.....	عضلات مهم بدن و حرکت‌شناسی.....
۱۰۲.....	دستگاه گردش خون.....
۱۰۵.....	دستگاه لنفاوی.....
۱۰۷.....	سیستم عصبی.....
۱۱۰.....	دستگاه پوست.....

فصل ششم: کاربرد متدها و ممنوعیت‌ها و تأثیرات انجام ماساژ بر روی بدن..... ۱۱۵

۱۱۶.....	نار، چه ماساژ.....
۱۱۸.....	نوع سبک‌های ماساژ.....
۱۲۹.....	ممنوعیت و احتیاطات ماساژ.....
۱۳۱.....	آشنایی با پند مری.....
۱۳۱.....	اسپاسم.....
۱۳۳.....	نقاط ماشه‌ای.....
۱۳۳.....	واریس.....
۱۳۵.....	روغن‌ها و لوسیون‌های ماساژ.....
۱۳۷.....	فواید و تأثیرات ماساژ برای سیستم‌های بدن.....

فصل هفتم: اجرای ماساژ و روش‌ها و تکنیک‌های آن..... ۱۴۱

۱۴۲.....	تکنیک‌های پایه.....
۱۴۳.....	ماساژ نوازشی.....
۱۴۵.....	ماساژ مالشی.....
۱۵۰.....	ماساژ فشاری (فشار ثابت).....
۱۵۲.....	ماساژ مشت و مال.....
۱۵۷.....	ماساژ ضربه‌ای.....
۱۵۸.....	ماساژ لرزشی.....

- ۱۶۰ ماساژ حرکتی
- ۱۶۴ نکات مهم انجام تکنیک‌ها

فصل هشتم: انجام ماساژ موضعی و ماساژ عمومی بدن

- ۱۶۸ نکاتی در مورد ماساژ کامل
- ۱۶۸ ماساژ پا:
- ۱۶۹ ماساژ کمر و گردن:
- ۱۷۰ ماساژ بالاتنه
- ۱۷۱ ماساژ دست‌ها:
- ۱۷۱ ماساژ صورت:
- ۱۷۱ ماساژ پهلوی

به نام خدا

ماساژ جزو رشته‌های بینابینی هست که در پزشکی، ورزش، خدمات سلامتی، طب مکمل و گردشگری کاربرد فراوان دارد.

ماساژ در کشور ما خیلی گسترده نبوده و پیشرفت زیادی نداشته است. در رابطه با ماساژ احادیث فراوانی از پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد(ص)، امام صادق(ع) و امام رضا(ع) وجود دارد که در صورت اثبات حقانیت این احادیث توسط متخصصین حدیث شناس، می‌توان به اهمیت این رشته پی برد.

خوشبختانه ما در این زمینه الی هست که سازمان‌هایی نظیر سازمان فنی و حرفه‌ای، پزشکی ورزشی، و اتحادیه‌های مرتبط دست به کار شده‌اند تا به این رشته سروسامان بدهند. اما متأسفانه جای وادار به عدالت در این امر خالی است.

به امید روزی که در کمال احترام و بر اساس عدالت و علم، متخصصین این کار و رشته‌های مرتبط بتوانند این رشته را در کشور به حد مطلوب برسانند و به جامعه خدمت کنند.

در پایان لازم می‌دانم از همکاران و اساتید، جناب آقای بهرام قدسی مدیر مؤسسه ماساژ امرتات بنمار، آقای موحدی مدیر مؤسسه منر ماساژ ابدان، خانم رحیمی و خانم آزاد تشکر کنم.

همچنین از سازمان فنی و حرفه‌ای به دلیل زحمات خوب و شایسته، همکاران خوبم در وب سایت ماساژ سبز به دلیل مطالب خوب و پر محتوا، آقای رضا لایخانی و خانم الهه واحدی‌فر به دلیل کمک در جمع‌آوری مطالب تشکر و قدردانی می‌کنم. امیدوارم با مطالعه‌ی این کتاب بتوانید سلامتی و آرامش را به مردم هدیه کنید.

تقدیم به پدر و مادرم

محمد اوستاد