

کاربر ماساژ

تدوین شده بر اساس استاندارد آموزش شغل کاربر ماساژ
مبازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

کد استاندارد: ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۰۱

گروه مولفان

عنوان و نام پدیدآور	: کارپر ماساژ: تدوین شده بر اساس استاندارد آموزش شغل کارپر ماساژ سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای ... / گروه مولفان؛ ویراستاران علمی ماریا رحمانی قبادی، سیما عالمی؛ [برای] انجمن صنفی کارفرمایی آموزشگاه‌های آزاد فنی و حرفه‌ای رشته و خدمات ماساژ استان تهران.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص، مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۵۵۰۰۰۰ ریال ۹۷-۸-۶۱۶۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ماساژ درمانی / Massage therapy
موضوع	: ماساژ-- روش‌ها / Massage-- Methods
شناسه افزوده	: رحمانی قبادی، ماریا، ۱۳۵۶ - ویراستار
شناسه افزوده	: عالمی، سیما، ۱۳۵۹ - ویراستار
شناسه افزوده	: انجمن صنفی کارفرمایی آموزشگاه‌های آزاد فنی و حرفه‌ای رشته و خدمات ماساژ استان تهران
رده بندی کلاس	: ۵/۸۷۸۰
رده بنای دیو	: ۸۲۲/۶۱۵
شماره کتاب‌سازی ملی	: ۵۹۳۷۵۶۲



کارپر ماساژ

تدوین شده بر اساس استاندارد آموزش شغل کارپر ماساژ سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای

تهیه و تدوین

انجمن صنفی کارفرمایی آموزشگاه‌های آزاد فنی و حرفه‌ای رشته و خدمات ماساژ استان تهران

ویراستاران علمی

دکتر ماریا رحمانی قبادی و دکتر سیما عالمی

شابک: ۵۵۰۰۰۰ ریال ۹۷-۸-۶۱۶۱-۶۲۲-۹۷۸

انتشارات پادینا

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: انتشارات پادینا چاپ و صحافی: واژه

قیمت: ۵۵۰۰۰۰ ریال

ارسال کتاب به سراسر کشور بدون هزینه پستی

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتگی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۱۵	 مقدمه
۱۷	 پیشگفتار
۱۹	 فصل ۱ - رعایت موارد بهداشتی، ایمنی و ریسک حیاطی در محل انجام ماساژ
۲۱	 مقدمه
۲۳	 واژه های رایج مرتبط با ماساژ
۲۴	 فواید و اهداف ماساژ
۲۴	 ۱- تاثیر جسمانی ماساژ
۲۶	 ۲- تاثیر روانی ماساژ
۲۷	 ویژگی های ماسور
۲۸	 شرایط مراجع هنگام ماساژ
۲۸	 بهداشت فردی
۲۹	 بهداشت عمومی
۲۹	 عوامل موثر در محیط کار
۳۰	 عایق بندی صحیح محیط کار
۳۰	 شرایط مناسب ساختمان
۳۰	 شرایط اتاق ماساژ
۳۰	 راهکارهای ضد عفونی کردن محیط کار

۳۰	استفاده از تهویه مناسب
۳۱	اسپند دود کردن
۳۱	استفاده از مواد شوینده آنتی باکتریال
۳۱	ضد عفونی کردن وسایل شخصی
۳۲	اصول ایمنی آتش نشانی
۳۲	انواع حریق ها و تعریف آنها
۳۳	شیوه های اطفاء حریق
۳۴	کمک های اولیه
۳۵	برخورد مناسب با تادنه و مصدوم
۳۵	ارزیابی اولیه
۳۶	ارزیابی حد واسط
۳۶	انجام CPR توسط یک ایدگر
۳۹	فصل ۲- ارزیابی عوامل ناشی از انجام ماساژ و به کارگیری دستورالعمل های بیومکانیکی و ارگونومی
۴۱	مقدمه
۴۲	سلامت چیست؟
۴۲	طیف سلامت- بیماری
۴۵	بیماری های شغلی و علل بروز آنها
۴۶	عوامل اثرگذار بر سلامت شاغلین
۴۸	تعریف بهداشت
۴۹	تعریف بهداشت کار
۴۹	اهداف بهداشت کار
۴۹	اهمیت و ضرورت بهداشت کار
۵۰	بیومکانیک و ارگونومی و تاثیر آن در بهره‌وری کار
۵۰	تعریف ارگونومی
۵۱	اصول ارگونومی
۵۲	موثرترین دانش ها در ساخت و بافت ارگونومی
۵۳	تاثیر طراحی محیط کار بر سلامتی کاربر
۵۴	شرایط فیزیکی محیط کار
۵۴	مخاطرات ناشی از کار
۵۴	جا و مکان، وسایل و تجهیزات
۵۵	طراحی فضای کار

۵۵	طراحی وسایل و تجهیزات
۵۵	طراحی نور و روشنایی
۵۵	تأثیر نور در دید
۵۶	طراحی، رنگ و تزئینات
۵۶	تأثیر و اهمیت رنگ و تزئینات مناسب در محیط کار
۵۷	تهویه
۵۸	درجه حرارت مناسب در محیط کار
۵۸	تعویض و تصفیه هوا
۵۹	سر و صدا و آلودگی های صوتی
۵۹	تأثیر موسیقی در کار
۶۰	کار استاتیک، میک و کار عضلانی و خستگی ماهیچه ای
۶۰	خستگی های موضعی در کار استاتیک و عوارض آن
۶۲	طراحی ایستگاه کار
۶۲	پوسچر
۶۳	پوسچر یا وضعیت قرارگیری ماسور
۶۵	ایستادن کمان دار (شمشیرباز)
۶۶	ایستادن جنگجو (اسپی):
۶۷	فصل ۳ - برقراری ارتباط موثر و مطلوب در محیط کار و رعایت اخلاق حرفه ای
۶۹	روش های برقراری رابطه صحیح
۷۰	شرایط ماسور
۷۲	شرایط ماساژگیرنده (مراجع)
۷۲	شرایط اتاق ماساژ
۷۴	اخلاق حرفه ای
۷۵	مفهوم اخلاق حرفه ای
۷۵	ویژگی های اخلاق حرفه ای
۷۶	ویژگی افرادی که اخلاق حرفه ای دارند
۷۷	فصل ۴ - آمادگی روانی و جسمانی کاربر ماساژ و توسعه و حفظ آن
۷۹	لزوم آمادگی روانی
۷۹	استرس چیست؟
۸۱	عوامل اصلی استرس

۸۵	پیامدهای جسمی استرس
۸۶	پیامدهای روان‌شناختی استرس
۸۶	آیا امکان دارد استرس مفید باشد؟
۹۲	آرمیدگی
۹۴	شوخی طبیعی
۹۴	ورزش
۹۴	حمایت اجتماعی
۹۴	نقش مذهب
۹۵	رویکردهای چندبُعدی
۹۵	لزوم آمادگی جسمانی
۹۶	انواع تمرینات توان رازی
۹۷	آمادگی عضلانی
۹۷	انقباض عضلانی
۹۹	اصل تقویت عضلات
۱۰۳	فصل ۵ - آناتومی
۱۰۵	روش‌های مطالعه‌ی آناتومی
۱۰۶	اصطلاح‌شناسی جهت‌یابی بدن
۱۰۶	سطوح حرکتی
۱۰۷	حرکات Movement
۱۰۸	واژه‌های تعیین جهت
۱۰۹	استخوان‌ها (Bones)
۱۱۰	ستون مهره‌ها (Vertebral column)
۱۱۳	قفسه‌ی سینه (Thoracic cage)
۱۱۴	مجموعه (Skull)
۱۱۵	استخوان‌های اندام فوقانی
۱۱۸	استخوان‌های اندام تحتانی
۱۲۱	مفاصل (Joints, articulations)
۱۲۳	نکته‌های بالینی
۱۲۴	تاثیر ماساژ بر دستگاه اسکلتی
۱۲۴	عضلات (Muscles)
۱۲۵	عضلات سری

۱۲۵	عضلات گردنی
۱۲۶	عضلات اندام فوقانی
۱۳۰	عضلات سینه‌ای
۱۳۲	عضلات شکمی
۱۳۳	عضلات پشتی
۱۳۶	عضلات اندام تحتانی
۱۴۲	نکته‌های بالینی
۱۴۳	تاثیر ماساژ بر دستگاه عضلانی
۱۴۳	دستگاه گردش خون (Circulatory system)
۱۴۵	قلب (Heart)
۱۴۷	شرایین بدن
۱۴۸	نمای شریان‌ها
۱۴۹	وریدهای بدن
۱۵۰	تاثیر ماساژ بر دستگاه گردش خون
۱۵۰	دستگاه لنفاوی (Lymphatic system)
۱۵۰	تاثیر ماساژ بر دستگاه لنفاوی
۱۵۱	نکته‌های بالینی
۱۵۲	دستگاه تنفسی (Respiratory system)
۱۵۲	بینی (Nose)
۱۵۲	حلق (pharynx)
۱۵۳	نای (Trachea)
۱۵۳	کیسه‌ی جنبی (Pleural sac)
۱۵۴	ریه‌ها یا شش‌ها (Lungs)
۱۵۴	تاثیر ماساژ بر دستگاه تنفسی
۱۵۴	دستگاه گوارشی (Digestive system)
۱۵۵	دهان (Mouth)
۱۵۵	مری (Esophagus)
۱۵۶	معدة (Stomach)
۱۵۶	روده‌ی باریک (Small intestine)
۱۵۷	روده‌ی بزرگ (Large intestine)
۱۵۷	لوزالمعدة (Pancreas)
۱۵۷	کبد (Liver)

۱۵۸	غدد بزاقی (Salivary glands).....
۱۵۸	نکته‌های بالینی.....
۱۵۸	تاثیر ماساژ بر دستگاه گوارش.....
۱۵۹	دستگاه ادراری (Urinary system).....
۱۵۹	کلیه‌ها (Kidneys or Renes).....
۱۶۰	مثانه (Urinary bladder).....
۱۶۰	تاثیر ماساژ بر دستگاه ادراری.....
۱۶۰	دستگاه عصبی (Nervous system).....
۱۶۱	دستگاه عصبی مرکزی (CNS: Central Nervous System).....
۱۶۱	نخاع (Spinal cord).....
۱۶۲	مغز (brain).....
۱۶۳	دستگاه اعصاب محیطی (PNS= Peripheral nervous system).....
۱۶۳	اعصاب نخاعی.....
۱۶۴	شبکه‌ی کمری (Lumbar plexus).....
۱۶۴	عصب سیاتیک (sciatic nerve).....
۱۶۶	نکته‌های بالینی.....
۱۶۶	تاثیر ماساژ بر دستگاه عصبی.....
۱۶۷	آناتومی سطحی (surface anatomy).....
۱۷۲	پوست (Skin).....
۱۷۳	تاثیر ماساژ بر پوست.....
۱۷۵	فصل ۶ - کاربرد متدها و ممنوعیت‌ها و تاثیرات انجام ماساژ بر روی بدن
۱۷۷	تاریخچه ماساژ.....
۱۷۸	ماساژ در چین.....
۱۷۸	ماساژ در تایلند.....
۱۷۸	ماساژ در هند.....
۱۷۹	ماساژ در ایران.....
۱۷۹	ماساژ در سوئد.....
۱۸۰	۱- سبک غربی.....
۱۸۰	۲- سبک شرقی.....
۱۸۱	تای ماساژ سنتی.....
۱۸۱	ماساژ سنگ داغ.....

۱۸۲	ماساژ روغنی
۱۸۲	رفلکسولوژی و ماساژ پا
۱۸۲	ماساژ لاغری
۱۸۳	ماساژ صورت
۱۸۳	ماساژ کمپرس گیاهی
۱۸۳	ماساژ شیاتسو
۱۸۴	ماساژ دیپ تیشو (بافت عمقی)
۱۸۴	تاثیر ماساژ بر بدن
۱۸۴	تاثیر ماساژ بر دستگاه اسکلتی
۱۸۵	تاثیر ماساژ بر دستگاه عضلانی
۱۸۵	تاثیر ماساژ بر درخا گردش خون
۱۸۶	تاثیر ماساژ بر دستگاه تنفسی
۱۸۶	تاثیر ماساژ بر دستگاه گوارشی
۱۸۶	تاثیر ماساژ بر دستگاه ادراری
۱۸۶	تاثیر ماساژ بر دستگاه عصبی
۱۸۷	سکته مغزی و سکته قلبی (احتیاط در ماساژ)
۱۸۷	سرطان (احتیاط در ماساژ)
۱۸۸	دیابت (احتیاط در ماساژ)
۱۸۹	بارداری (۳ ماه اول ممنوع)
۱۸۹	تب و سرماخوردگی (ممنوعیت)
۱۹۰	آرتریت روماتوئید (احتیاط در ماساژ)
۱۹۰	عادت ماهیانه (احتیاط در ماساژ)
۱۹۰	فشار خون (احتیاط در ماساژ)
۱۹۰	پوکی استخوان (احتیاط در ماساژ)
۱۹۱	واریس
۱۹۱	آسیب و ضربه
۱۹۱	زخم باز
۱۹۲	شکستگی
۱۹۲	جراحی
۱۹۲	قارچ‌های پوستی
۱۹۲	آکنه، زگیل، تبخال
۱۹۲	پسوریازیس

۱۹۳	نکته:
۱۹۳	تخت ماساژ
۱۹۴	بولستر
۱۹۵	روغن، لوسیون و ژل
۱۹۵	روغن‌های معدنی
۱۹۶	روغن‌های حیوانی
۱۹۶	روغن‌های گیاهی
۱۹۶	روغن پایه
۱۹۶	روغن معطر
۱۹۷	روغن زیتون
۱۹۷	روغن نارگیل
۱۹۷	روغن کنجد
۱۹۸	روغن بادام شیرین
۱۹۸	روغن جوجوبا
۱۹۹	روغن آووکادو
۱۹۹	روغن اسطوخودوس
۱۹۹	روغن رز
۲۰۰	روغن یاس
۲۰۰	روغن لیمو
۲۰۰	روغن نعناع
۲۰۲	ژل و لوسیون در ماساژ
۲۰۵	فصل ۷ - ماساژ کلاسیک و ماساژ موضعی و عمومی بدن
۲۰۷	اساس و مکانیسم عملکرد شیوه‌های ماساژ کلاسیک
۲۰۸	تکنیک‌ها و روش‌های اجرای ماساژ کلاسیک
۲۰۸	نوازشی
۲۰۹	ماساژ نوازشی نوع مستقیم
۲۰۹	ماساژ نوازشی روش متناوب
۲۱۰	ماساژ نوازشی نوع زیگزاگ
۲۱۰	ماساژ نوازشی نوع ترکیبی
۲۱۰	ماساژ نوازشی نوع اتو کردن
۲۱۱	ماساژ نوازشی شانه‌ای

۲۱۱	ماساژ نوازشی چنگکی
۲۱۲	ماساژ نوازشی (متحدالمركز)
۲۱۲	دستورالعمل‌هایی برای اجرای ماساژ نوازشی
۲۱۲	اشتیاهات
۲۱۲	ماساژ مالشی
۲۱۳	ماساژ مالشی (شانه‌ای)
۲۱۳	تذکرات
۲۱۳	ماساژ مالشی (اره‌ای)
۲۱۴	ماساژ مالشی (برید)
۲۱۵	ماساژ مالشی (دایره‌ای)
۲۱۵	ماساژ مالشی (رنده‌ای با دو انگشت)
۲۱۶	ماساژ مالشی (گازانبری)
۲۱۶	ماساژ فشاری
۲۱۶	ماساژ فشاری (پایه شست و سیاه)
۲۱۷	ماساژ فشاری با مشت
۲۱۷	ماساژ فشاری با پاشنه دست
۲۱۸	ماساژ فشاری ۱ به ۴
۲۱۸	ماساژ فشاری ۴ به ۱
۲۱۹	مشت و مال (گازانبری)
۲۱۹	مشت و مال کششی
۲۲۰	مشت و مال (چنگ زدن دایره‌ای)
۲۲۰	مشت و مال (چنگ زدن خطی)
۲۲۱	ماساژ مشت و مال (غلتیدن)
۲۲۱	مشت و مال (عادی)
۲۲۲	مشت و مال (طولی)
۲۲۲	مشت و مال (با پنجه‌های دو دست)
۲۲۳	مشت و مال فشاری (روی کشکک)
۲۲۳	مشت و مال (حرکت دادن کشکک)
۲۲۴	مشت و مال (پیچیدن)
۲۲۵	ماساژ ضربه‌ای (با سینه‌ی مشت)
۲۲۵	ماساژ ضربه‌ای (با پاشنه مشت)
۲۲۶	ماساژ ضربه‌ای (ریزریز کردن)

۲۲۶	ماساژ ضربه‌ای (شلاقی).....
۲۲۷	ماساژ ضربه‌ای (با نوک انگشتان).....
۲۲۷	ماساژ (جنباندن).....
۲۲۸	ماساژ لرزشی (تکان دادن).....
۲۲۸	ماساژ لرزشی (نقطه‌ای).....
۲۲۹	ماساژ موضعی و عمومی بدن.....
۲۲۹	آموزش ماساژ دست در ۶ مرحله.....
۲۳۳	ماساژ پا.....
۲۳۶	آموزش ماساژ.....
۲۴۱	ماساژ برای ورزشکاران.....
۲۴۱	ماساژ درمانی قبل از مسابقه.....
۲۴۲	ماساژ درمانی هنگام مسابقه.....
۲۴۳	ماساژ درمانی پس از مسابقه.....
۲۴۵	منابع.....
۲۴۶	منابع فارسی:.....
۲۴۷	منابع لاتین:.....

مقدمه

ماساژ یک علم است و این علم به مانند سایر علوم دارای موارد پیش نیاز برای درک و کسب آگاهی است. امروزه ماساژ از محبوبیت زیادی برخوردار است و مسورها در کنار درمانگران، از ارج و قرب بالایی برخوردار می‌باشند.

علاوه بر آن، یکی از بخش‌هایی که می‌تواند در زمینه توسعه صنعت گردشگری، موثر واقع گردد، بحث رشته شغلی ماساژ است و نیاز است با آموزش مهارت علمی و عملی در این رشته، افرادی حائز شرایط برای نیل به این مهم وارد جامعه ماساژ گردند.

لذا کتاب حاضر بر اساس استاندارد آموزش شغلی کاربر ماساژ، در جهت هم‌افزایی و همگن‌سازی آموزشی میان تمامی آموزشگاه‌های ماساژ دارای پروانه فعالیت از سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کل کشور تدوین گردیده است.

این کتاب در جهت تحقق هدف مذکور در هفت فصل تالیف شده و آنچه را که نیاز کاربر ماساژ است در اختیار وی قرار می‌دهد و به بررسی موضوعاتی از قبیل بهداشت فردی و عمومی، ارزیابی ناشی از انجام ماساژ و به کارگیری دستورالعمل بیومکانیکی و ارگونومی، برقراری ارتباط موثر و مطلوب در محیط کار و رعایت اخلاق حرفه‌ای، آمادگی ذهنی ماسور و توسعه حفظ آن، به کارگیری ساختار

و نحوه قرارگیری (آناتومی) و عملکرد و رفتار (فیزیولوژی) اندام‌ها، تاریخچه ماساژ، سبک و انواع ماساژ، ابزار ماساژ، روغن‌ها و لوسیون‌ها، ممنوعیت‌ها و احتیاط‌ها در ماساژ، اصول ماساژ و در نهایت انجام ماساژ کلاسیک، ماساژ موضعی و ماساژ عمومی بدن می‌پردازد.

امید است با نگارش این کتاب اطلاعات ارزشمندی را در اختیار خوانندگان قرار داده و خدمتی جهت توسعه این رشته شغلی داشته باشیم.

در پایان، لازم است از تمامی عزیزانی که در نگارش این کتاب نقش آفرینی کرده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.

بهرام قدسی

رئیس انجمن صنفی ماساژ استان تهران

www.ketab.ir