



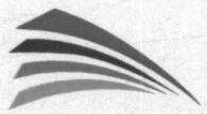
آناتومی ماساژ

تألیف و ترجمه

دکتر ماریا رحمانی قبادی و دکتر سیما عالمی



سرشناسه	: رحمانی قبادی، ماریا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: آناتومی ماساژ / ترجمه و تألیف دکتر ماریا رحمانی قبادی، دکتر سیما عالمی (۱۳۵۹)
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ ص
شابک	: شابک: ۳-۴۷-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ماساژدرمانی Massage therapy
شناسه افزوده	: عالمی، سیما، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: RAY۸۰/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲۲
شماره ثبت کتابشناسی ملی	: ۶۲۴۷۰۳۷



انتشارات پادینا
Padina Publication

آناتومی ماساژ

ترجمه و تألیف

دکتر ماریا رحمانی قبادی، دکتر سیما عالمی

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۳-۴۷-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و صحافی: سینا

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

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

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

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

مؤلفان از سهم برابری در تألیف و ترجمه کتاب برخوردارند.

فهرست مطالب

۸	فصل ۱ - اصول اولیه در ماساژ.....
۹	مقدمه.....
۹	هدف ماساژ.....
۱۰	۱- تاثیر جسمانی ماساژ.....
۱۰	تاثیر بر پوست.....
۱۰	تاثیر بر درد.....
۱۰	تاثیر ماساژ بر عضلات و مفاصل.....
۱۱	تاثیر ماساژ بر دستگاه گردش خون و لنف.....
۱۱	۲- تاثیر روانی ماساژ.....
۱۱	جدانمودن جسم و روان.....
۱۱	انتقال دهنده‌های عصبی و اپیوئیدهای درون‌زاد.....
۱۱	تاثیر روغن‌های معطر (آرومانترابی) در ماساژ.....
۱۲	ملزومات محیط کار.....
۱۷	اصول ابتدایی در هنگام کار.....
۲۱	ارگونومی.....
۲۱	ارگونومی دو هدف مهم دارد:.....
۲۲	ایستادن کمان‌دار (شمشیرباز):.....
۲۳	ایستادن جنگجو (اسبی):.....
۲۳	ممنوعیات و احتیاط ماساژ.....
۲۳	سکته مغزی و سکته قلبی (احتیاط در ماساژ).....
۲۴	سرطان (احتیاط در ماساژ).....
۲۵	بارداری (۳ ماه اول ممنوع).....
۲۶	تب و سرماخوردگی (ممنوعیت).....
۲۶	آرتریت روماتوئید (احتیاط در ماساژ).....
۲۶	پوکی استخوان (احتیاط).....

۲۷	عادت ماهیانه (احتیاط در ماساژ)
۲۷	فشار خون (احتیاط در ماساژ)
۲۷	یوکی استخوان (احتیاط در ماساژ)
۲۷	ممنوعیت‌ها و احتیاط‌های موضعی در ماساژ
۲۷	واریس
۲۸	آسیب و ضربه
۲۸	زخم باز
۲۸	شکستگی
۲۸	جراحی
۲۸	ناول و ثورا یوستی
۲۹	آکنه، جیل، تال
۲۹	پسوریازیس
۲۹	مناطق خطرناک
۳۱	فصل ۲ - آناتومی به زبان ساده
۳۳	روش‌های مطالعه آناتومی
۳۴	سطوح حرکتی:
۳۵	حرکات Movement
۳۷	حفرات بدن انسان
۳۸	ساختار بدن انسان
۳۸	دستگاه اسکلتی
۳۹	۳- استخوان‌های پهن
۳۹	۴- استخوان‌های نامنظم
۳۹	ساختمان استخوان
۳۹	پربوست چیست؟
۴۰	مفصل
۴۰	غضروف
۴۰	رباط (لیگامان)
۴۰	تاندون (زردی)
۴۰	دستگاه گردش خون (Circulatory system)
۴۱	دستگاه لنفاوی (Lymphatic system)
۴۱	وظایف دستگاه لنفاوی
۴۱	عروق لنفاوی
۴۲	عقددها و مجاری لنفاوی

۴۲	دستگاه عضلانی (Muscles system)
۴۳	سرنوایت و سرنوایت حرکت عضله
۴۳	دستگاه عصبی (Nervous system)
۴۳	دستگاه عصبی مرکزی (CNS: Central Nervous System)
۴۳	نخاع (Spinal cord)
۴۳	مغز (brain)
۴۴	دستگاه اعصاب محیطی (PNS= Peripheral nervous system)
۴۴	اعصاب نخاعی
۴۴	شبکه ی کمری (Lumbar plexus)
۴۴	عصب سیاتیک (sciatic nerv)
۴۵	پوست (Skin)
۴۵	جایگاه اندام های داخلی
۴۵	کلیه ها (Kidneys or Renes)
۴۶	مفانه (Urinary bladder)
۴۷	فصل ۳ - ماساژ ناحیه کمر به همراه آناتومی
۴۹	۱- ستون مهره ها (Vertebral column)
۵۱	استخوان های کمر تند شانه ای
۵۳	عضلات تنه (پشت)
۵۴	ماساژ تنه (پشت)
۵۵	دلایل درد کمر
۶۷	فصل ۴ - ماساژ ناحیه پایین کمر و لگن به همراه آناتومی
۶۹	استخوان لگن (Bony pelvic)
۷۰	عضلات لگن
۷۱	ماساژ پایین کمر و لگن
۷۵	ناحیه سرینی
۷۶	عضلات سرینی (باسن)
۷۹	فصل ۵ - ماساژ ناحیه ساق، ران و کف پا به همراه آناتومی
۸۱	استخوان ران، ساق پا، کف پا
۸۴	عضلات کف پا
۸۵	عضلات ساق و ران (پشت پا)
۸۷	ماساژ پشت پا
۹۳	کف پا

۹۹.....	فصل ۶ - ماساژ ناحیه روی پا، ساق و ران به همراه آناتومی.....
۱۰۱.....	ران و ساق پا.....
۱۰۶.....	ماساژ روی پا:.....
۱۱۰.....	قسمت جلویی ساق و ران پا.....
۱۱۹.....	فصل ۷ - ماساژ شکم و سینه به همراه آناتومی.....
۱۲۱.....	شکم و سینه.....
۱۲۲.....	ماساژ بالاتنه: شکم و قفسه سینه.....
۱۳۱.....	فصل ۸ - ماساژ اندام فوقانی به همراه آناتومی.....
۱۳۶.....	عضلات اندام فوقانی (دست).....
۱۳۸.....	ماساژ اندام فوقانی (بازو، ساعد، دست).....
۱۴۴.....	دست ها.....
۱۴۹.....	فصل ۹ - ماساژ سر و صورت به همراه آناتومی.....
۱۵۱.....	جمجمه (Skull).....
۱۵۱.....	۱- سر.....
۱۵۲.....	۲- صورت.....
۱۵۳.....	عضلات سر.....
۱۵۴.....	عضلات گردن.....
۱۵۵.....	ماساژ سر و صورت گردن.....
۱۵۵.....	گردن.....
۱۵۸.....	صورت.....
۱۶۷.....	سر.....
۱۶۹.....	نکته پایانی.....

مقدمه

از آنجایی که ماساژ یک علم است و مانند سایر علوم، برای درک بهتر، به پیش نیاز احتیاج دارد، لازم است که قبل از آموزش ماساژ، به این پیش نیازها توجه داشته باشیم.

یکی از این موارد که قطعاً برای انجام بهتر حرکات نیاز به یادگیری دارد، بخش آناتومی است. قطعاً کتاب‌های بسیاری در بازار موجود است که آناتومی را به طور کامل توضیح داده است و دقیقاً مشکل ماسورها از همین جا آغاز می‌گردد که این لازم است که برای انجام حرکات ماساژ به کل آناتومی اشراف داشته باشیم و یا اینکه تنها نیاز است به بخشی از آن را مطالعه کنیم و اگر قرار است که بخشی از آناتومی مطالعه گردد، دقیقاً کدام قسمت‌ها مهم و ضروری است؟

به همین دلیل در این کتاب بر آن شدیم در شروع هر بخش، ابتدا آناتومی اندام مربوطه را توضیح داده و سپس به آموزش ماساژ بپردازیم تا علاوه بر یادگیری آناتومی از این یاد خستگی ناشی از تعدد اطلاعات جلوگیری کنیم.

علاوه بر آن، در شروع کتاب، مواردی که لازم است یک ماسور در هنگام کار به آن توجه داشته باشد نیز آورده شده است تا مروری باشد بر اطلاعات آموخته شده قبلی.

بخش ماساژ کتاب، بر گرفته از کتاب است که به برخی از تکنیک‌های ماساژ در هر بخش اشاره کرده است و بهتر است که ماسور به ماساژ سوئدی تسلط داشته باشد تا بهتر بتواند تکنیک‌ها را اجرا کند.

همچنین لازم به ذکر است که ماساژ یک مهارت است و مهارت نیاز به تمرین و ممارست دارد و بهتر است که به صورت مستقیم و زیر نظر اساتید این رشته یاد گرفته شود و بنابراین کتاب حاضر صرفاً می‌تواند راهنمایی باشد برای ارتقاء سطح کیفی مهارت آموختگان و بدان معنی نیست که فردی صرفاً

با مطالعه این کتاب بتواند به اجرای این مهارت بپردازد.

امید است با مطالعه این کتاب، علاوه بر یادگیری برخی تکنیک‌های ماساژ، آناتومی بدن انسان به صورت کاربردی مورد استفاده قرار گیرد و این امر باعث تسهیل یادگیری انواع دیگر ماساژ گردد.

www.ketab.ir