

ماساژ درمانی

تلفیقی از

فیزیولوژی و آناتومی کاربردی

تألیف

محمد مدنی پور

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد برفسور حسابی

در گرایش قلب، عروق و تنفس ورزشی

مدرس و مربی ماساژ دانشگاه، سازمان فنی و حرفه‌ای و همکار فدراسیون

پزشکی-ورزشی

پاییز ۱۳۹۵

سرشناسه : ملکی پویا، محمد، ۱۳۵۷.

عنوان و نام پدیدآورنده : ماساژ درمانی، تلفیقی از فیزیولوژی و آناتومی کاربردی /

تألیف محمد ملکی پویا.

مشخصات ناشر : قم: پاداندیشه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۳۲۰ صفحه و مصور.

شابک : ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۷-۴۰-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : ماساژ درمانی

شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۷۲۸۲۴

رده بندی سکره : ۶۱۵/۸۲۲ : ۲ ۱۳۹۵ م ۷ م / RM ۷۲۱

رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۲۲

یادداشت : ماهنامه

یادداشت : کتابنامه ص [۳۰۴]-۳۱۰

نام کتاب : ماساژ درمانی، تلفیقی از فیزیولوژی و آناتومی کاربردی

تألیف : محمد ملکی پویا

نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۵

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

طراحی جلد : حسین رسولی و زهره فریس آبادی

قطع : وزیری

بها : ۳۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش: دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرفسور حسابی تفرش

شماره تلفن: ۰۵-۰۸۶-۳۶۲۳۸۵۰۰ و ۰۴۳۲۳-۴۱۰-۰۹۰۳

آدرس ناشر: قم، بلوار شهید محلاتی، کوچه هفتم، بلوک ۸، انتشارات پاداندیشه

شماره تماس: ۰۹۱۲-۵۵۳-۶۷۴۵

کلیه حقوق (مادی و معنوی) این اثر برای مؤلف محفوظ است و هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت فتوکپی، جزوه و حتی دستنویس ندارد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.



- ۱ پیش گفتار
۲ تقدیم به

فصل اول

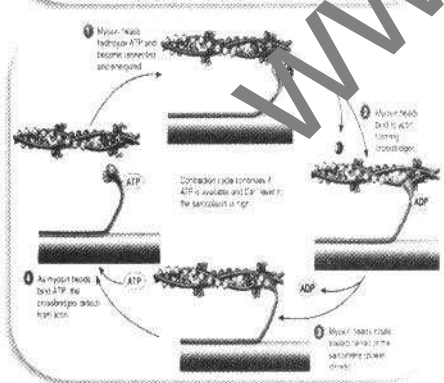
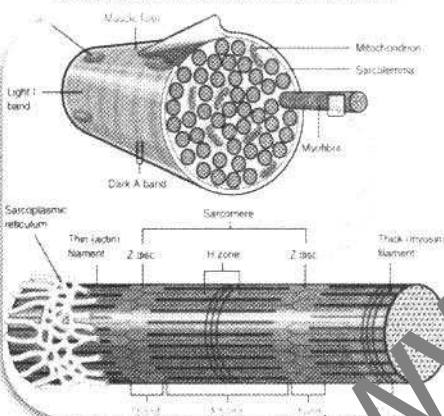
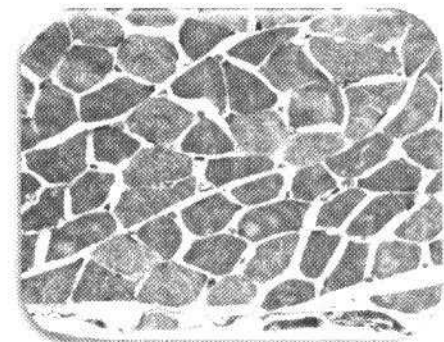
فیزیولوژی کاربردی بافت‌ها

بخش اول بافت شناسی

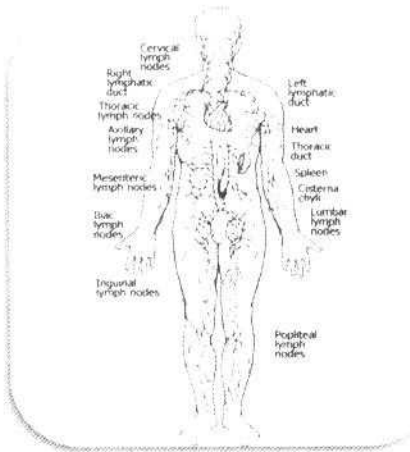
- ۵ بافت‌های پایه بدن
۶ انواع بافت پوششی
۱۰ انواع بافت همبند
۱۱ سلول‌های بافت همبند
۱۴ ماساز بافت پیوندی
۱۶ دیگر بافت‌های همبند بدن

بخش دوم فیزیولوژی عضله

- ۱۹ عضلات از نظر ساختمان بافت‌شناسی
۲۰ عضلات بر اساس نقش
۲۲ عضلات بر اساس انقباض
۲۳ عضلات بر اساس شکل
۲۴ بافت همبند در عضلات
۲۵ پروتئین‌های عضله
۲۶ تئوری لغزش الیاف عضلانی
۲۷ دوک عضلانی (مانسل اسپایندل)
۲۹ تغییرات الکتریکی
۳۰ ویژگی‌های عضله اسکلتی
۳۱ عضلات صاف
۳۲ عضله مخطط و غیر ارادی قلب
۳۳ فاشیا در اندام‌های متفاوت بدن
۳۴ تأثیر ماساز درمانی بر فاشیا

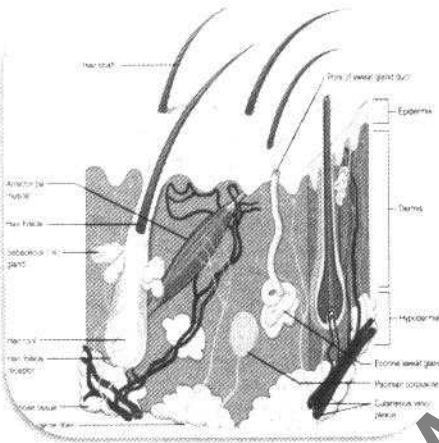


بخش سوم: عدد لنفاوی



- سیستم لنفاوی ۳۵
گره‌های لنفاوی ۳۷
غده‌های لنفاوی ۳۸
طحال ۴۰
تیموس ۴۱
ماساژ تخلیه لنف ۴۲

بخش چهارم: پوست شناسی



- آشنایی با پوست بدن ۴۳
ویژگی‌های پوست ۴۵
نقش پوست ۴۷
خطوط پوست ۴۸
بافت‌شناسی پوست ۵۱
کلاژن و الاستین ۵۴
اعصاب پوست ۵۶
مو ۵۷
ناخن ۵۸
پیر شدن پوست ۵۹
عوامل زیربنایی مؤثر در پوست ۶۰
سخت‌و‌طبیعت ۶۱

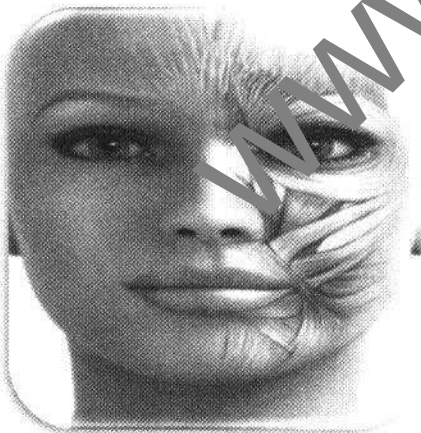
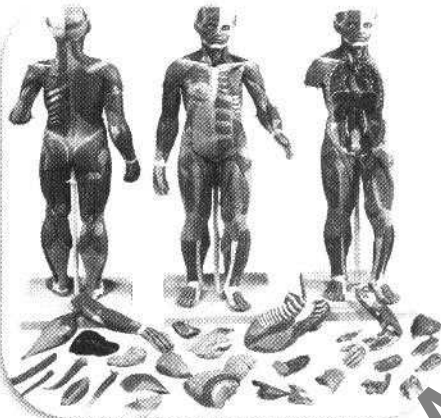
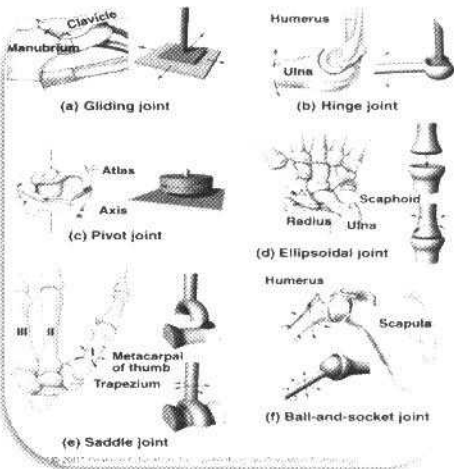
فصل دوم

آناتومی کاربردی در ماساژ

بخش اول استخوان شناسی



- استخوان ۶۴
سلول‌های استخوانی ۶۷
استخوان‌بندی ۶۷
ستون مهره‌ها ۶۹
مهره‌های ستون فقرات ۷۱
قفسه‌سینه ۷۵
اندام فوقانی ۷۶
دست ۸۰
اندام تحتانی ۸۲
استخوان ران ۸۴



۸۷ استخوان بندی یا

بخش دوم: مفصل شناسی

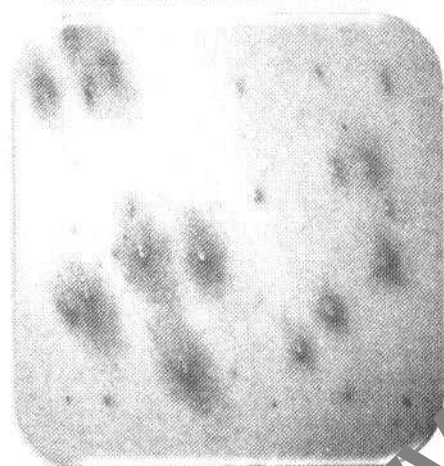
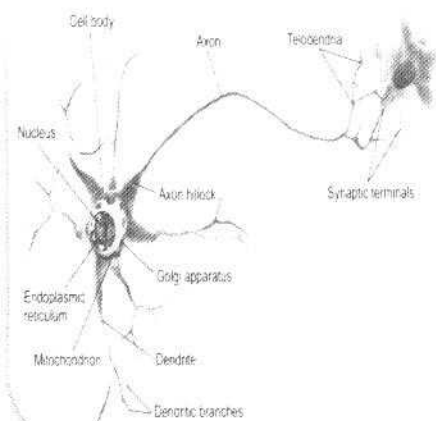
- تعریف اصطلاحات ۹۰
- صفحات آناتومیکی بدن ۹۰
- حرکت های مفصل ۹۱
- تقسیم بندی مفاصل بر اساس ساختار ۹۳
- انواع مفاصل سینوویال بر اساس ساختار ۹۵
- مفاصل سینوویال بر اساس حرکت ۹۶
- تقسیم بندی مفاصل بر اساس فضای مفصلی ۹۷
- برده سینوویال ۹۸
- دامنه حرکتی مفصل ۹۹
- مفاصل مهم بدن ۱۰۰

بخش سوم: عضله شناسی

- کمر بند شانه ای ۱۰۴
- عضلات مؤثر بر کتف و شانه ۱۰۸
- حرکت دهنده های بازو ۱۱۰
- آرنج و ساعد ۱۱۱
- مچ و انگشتان ۱۱۲
- عضلات درگیر در مفصل ران ۱۱۷
- عضلات عمل کننده بر مفصل زانو ۱۲۳
- عضلات عمل کننده بر مچ و پا ۱۲۵
- عضلات عمل کننده بر کف و بند انگشتان پا ۱۲۷
- عضلات عمل کننده بر ستون مهره ها ۱۲۸
- عضلات حرکت دهنده عمقی و خلفی ۱۳۱
- عضلات شکمی ۱۳۱
- عضلات صورت ۱۳۲

بخش چهارم: عصب شناسی

- سلول عصبی ۱۳۸
- سیستم عصبی ۱۴۱
- لوب ها و شیارهای مغز ۱۴۲
- تالاموس ۱۴۳
- هیپوتالاموس ۱۴۴



هیپوفیز	۱۴۴
نخاع	۱۴۷
سیستم عصبی محیطی	۱۴۹
سیستم اعصاب خودکار	۱۵۲
پرده‌های پوششی مغز و طناب نخاعی	۱۵۴

فصل سوم

آسیب‌شناسی در ماساژ درمانی

بخش اول: آسیب‌شناسی بافتی

التهاب	۱۵۸
آسیب‌های استخوانی	۱۵۹
شکستگی استخوان	۱۶۰
آسیب‌های مفصلی	۱۶۱
آسیب‌های رباط	۱۶۲
آسیب‌های عضله	۱۶۵
عوارض ناشی از آسیب عضلات	۱۶۸
آسیب‌های بورسها	۱۶۸
بیماری‌های پوستی	۱۶۹
بیماری‌های واگیر	۱۷۱
ادم	۱۷۱
بیماری‌های عصبی عضلانی	۱۷۲
استرس و کمردرد	۱۷۴

بخش دوم: آسیب‌شناسی وضعیتی

اسکولیوسیز	۱۷۵
لوردوسیز	۱۷۵
کایفوسیز	۱۷۶
روتیشن	۱۷۶
آتروفی	۱۷۷
ژنوو الگوس و ژنوواریوم	۱۷۷

فصل چهارم

ماساژ درمانی

بخش اول تاریخچه و مفاهیم

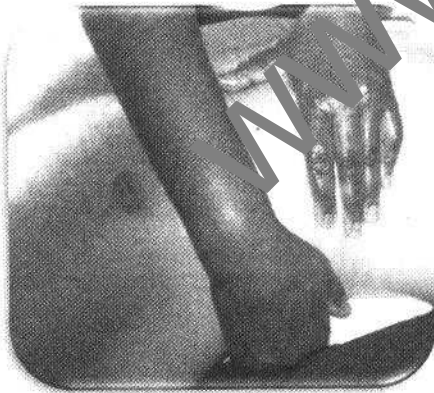
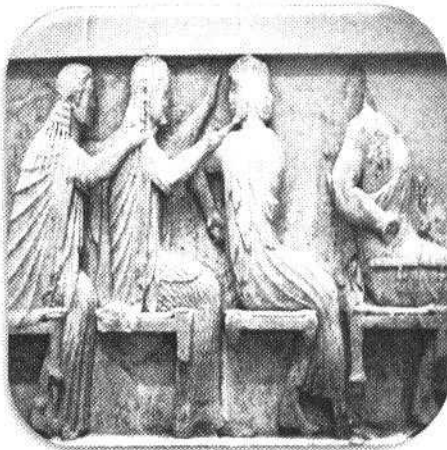
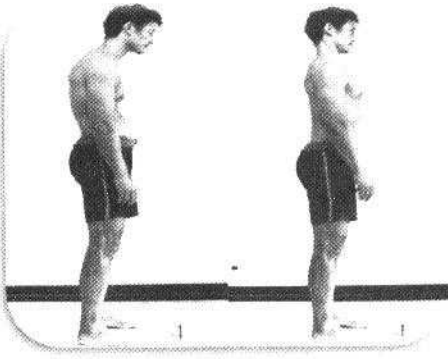
- تاریخچه ماساژ درمانی ۱۸۰
- نمای کلی ماساژ درمانی ۱۸۳
- ریشه واژه ماساژ ۱۸۴
- ماساژ چیست؟ ۱۸۵
- مانی پولیشن ۱۸۵
- اکیوانچر ۱۸۵
- کایروپراکتیک ۱۸۶
- اشکال متفاوت ماساژ درمانی ۱۸۶
- عناصر کاربردی در اسروکها ۱۸۸
- سبکهای مهم ماساژ درمانی ۱۹۱
- ماساژ سوئدی (کلاسیک) ۱۹۲
- مبانی ماساژ درمانی ۱۹۲
- ویژگیهای درمانگر ۱۹۲

بخش دوم آمادگی بدنی و روانی

- عوامل وابسته به تندرستی ۱۹۴
- عوامل وابسته به مهارت حرکتی ۱۹۵
- اصول انجام فعالیت‌های ورزشی و ماساژ از بعد جسمانی ۱۹۶
- تمرینات کششی (استرچینگ) ۱۹۸
- روش‌های تمرینات کششی ۱۹۹
- آمادگی روانی درمانگر ۱۹۹
- مراکز انرژی در انسان جهت ایجاد آمادگی برتر بدن ۲۰۱
- چاکراهای بدن ۲۰۲

بخش سوم اقدامات قبل ماساژ

- اتاق ماساژ ۲۰۴
- بررسی تجهیزات و امکانات ۲۰۷
- روان‌سازها ۲۰۹
- تست پوست ۲۱۹
- امکانات دستی و برقی ۲۲۰

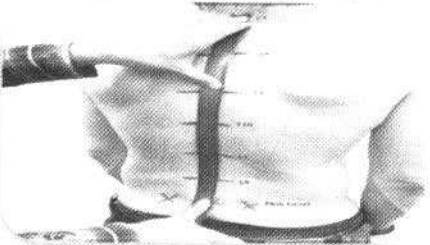
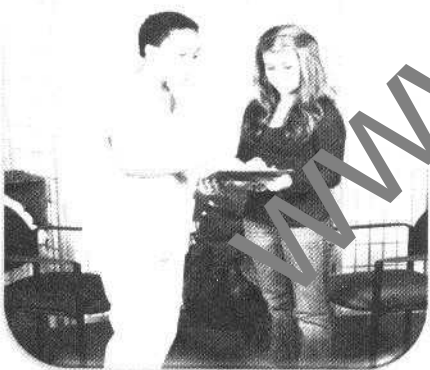
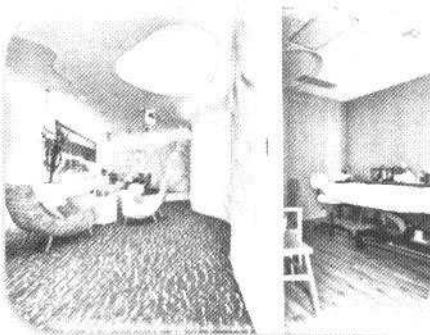


بخش چهارم اقدامات حین ماساژ

- ۲۲۲ موارد قابل توجه در خصوص مراجع کننده
- ۲۲۲ بررسی فرم‌ها
- ۲۲۳ دراپینگ
- ۲۲۵ ارزیابی عمومی بدن ماساژ
- ۲۲۷ مطالعه بدن
- ۲۲۸ وضعیت‌های ماساژ
- ۲۳۰ قامت درمان گر
- ۲۳۱ وضعیت‌های ایستادگی اصلی
- ۲۳۵ مشاهده و لمس پوست
- ۲۳۷ اختلالات بدنی
- ۲۳۹ ابزارهای بدنی درمان گر
- ۲۴۲ چک لیست فنون
- ۲۴۳ طبقه‌بندی حرکت‌های ماساژ درمانی
- ۲۴۴ حرکت‌های فنون نوازشی
- ۲۴۹ فواید ماساژ نوازشی
- ۲۴۹ حرکت‌های فنون مالشی
- ۲۵۳ فواید ماساژ مالشی
- ۲۵۱ حرکت‌های فنون فشاری
- ۲۵۶ حرکت‌های فنون مشت‌ومال
- ۲۶۰ فواید ماساژ مشت‌ومال
- ۲۶۱ حرکت‌های فنون لرزشی
- ۲۶۳ فواید ماساژ لرزشی
- ۲۶۳ حرکت‌های فنون ضربه‌ای
- ۲۶۷ فنون بادی‌ورک
- ۲۷۰ ترتیب ماساژ
- ۲۷۰ ماساژ زنان باردار

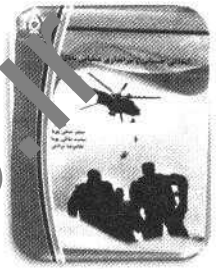
بخش پنجم اقدامات بعد ماساژ

- ۲۷۱ موارد مورد توجه بعد از ماساژ درمانی



بخش ششم فواید و ممنوعیت های ماساژ

۲۷۲	تأثیرات فیزیکی یا فیزیولوژیکی
۲۸۱	تأثیرات روانی
۲۸۲	تأثیرات متافیزیکی
۲۸۳	ممنوعیت های ماساژ
۲۸۶	ضمایم
۳۰۰	واژگان
۳۰۶	منابع
۳۱۳	آثار مؤلف



www.ketabi.ir



"ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ"

نون و سوگند به قلم و هر آنچه می نویسند.

«آیه اول سوره مبارکه قلم»



پیش گفتار مؤلف

شکر و ثنای خداوند را که نهاد ناآرام به انسان بخشید. حمد و سپاس معلمی را که اندیشیدن آموخت. نیایش انسانی، که وجود را به نوشتن بیاراست. سپاس معلمانی را که فارغ از مکان، زمان، جنس و نظر، جرأت دانستن آموختند.

دنیا در پی شناخت و تأمین نیازهای انسان است. چه چیزی بهتر و والاتر از این که دانش به‌تواند دغدغه‌های انسان‌ها را برهمی‌سازد و او را در بهتر زیستن و فکر کردن یاری نماید، آن‌جاست که فلسفه وجودی علم قوت پیدا می‌کند.

سلامتی نعمتی است که باید بدر قیمت آن را بیش از پیش دانست. اصول پیش‌گیری در تقدم بر، توجه به درمان است، که بدون تردید ضمن کاهش هزینه‌های بسیار زیاد درمان، می‌تواند جامعه را به‌سوی سلامت، نشاط و افزایش بهره‌وری رهنمون سازد.

در این کتاب تلاش شده، پس از گذشت بیش از یک ده از تدریس و ارائه خدمات در حوزه ماساژ درمانی در دانشگاه‌ها، سازمان فنی و حرفه‌ای، مؤسسات و دریافت بازخوردها از دانشجویان، ورزشکاران و عموم در ارتباط با مطالب و مفاهیم مرتبط با ماساژ، بتوانیم به مسائل مرتبط با این حوزه مفرح و شادی‌بخش با یک رویکردی علمی بپردازیم. امید است که مطالب این کتاب، حلیه خوانندگان را برای شناسایی رشته ماساژ درمانی و متعاقب آن، ایجاد یک زندگی سالم‌تر و فعال‌تر افزایش دهد. بدیهی است مجموعه‌ای که پیش‌رو دارید خالی از اشکال نبوده و با کسب نظرات پربار و ارزش‌مند خوانندگان و صاحب‌نظران در این حوزه می‌توان بر غنای علمی آن افزود.

پاییز ۱۳۹۵

دکتر محمد ملکی پویا

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

مشاوره

آموزش

خدمات

ارتباط مستقیم با مؤلف:

۰۹۰۳-۴۱۰-۴۳۲۳

بست الکترونیکی:

Maleki.p@gmail.com