

خرداد ۸۵

آموزش روش‌های علمی

ماساردرمانی

ص. نهاوندی نژاد

عضو هیأت علمی دانشکده علوم توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

نهایندی نژاد، صفری، ۱۳۳۶

آموزش روشهای عملی ماساژ درمانی / صفری نهایندی نژاد. — اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، ۱۳۸۵.

ISBN: 964-524-012-3

۲۵۶ ص.: مصور

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

۱. ماساژ درمانی. ۲. ماساژ. الف. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان.

ب. عنوان.

۶۱۵/۸۲۲

RM ۷۲۱/۹۲۸

۳۸۱۱۶ ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



معاونت پژوهشی

نام کتاب: آموزش روشهای عملی ماساژ درمانی

نویسنده: صفری نهایندی نژاد

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

صفحه آرا: علیرضا علی عسگری

شمارگان: ۲۰۰۰

شابک: ۹۶۴-۵۲۴-۰۱۲-۳

تاریخ چاپ: اول - بهار ۱۳۸۵

لیتوگرافی: آرمان

چاپ: کنعان

صحافی: گلدشت

قیمت: ۲۹۰۰ تومان

کلیه حقوق برای انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ص.پ. ۸۱۷۲۵-۳۱۹ تلفن: ۶۷-۶۶-۷۹۲۳۰۳۱۱

مرکز فروش کتاب: ۷۹۲۲۹۷۹ - ۳۱۱ و ۶۶۸۵۷۶۲ - ۳۱۱

پیش گفتار

الهی کدام زبان به ستایش تو رسد؛ کدام خرد صفت تو را برتابد و کدام شکر بانگویی تو برابر آید. خدایا چگونه شکر نعمت‌هایت را به جا آورم که هرچه دارم از تو دارم و هرچه هستم از تو هستم پس یاری‌ام ده تا آنی باشم که تو می‌پسندی.

مدتها بود که در نظر داشتم کتابی در زمینه ماساژ درمانی بنویسم؛ اخیراً مراجعه مکرر دانشجویان در رابطه با نبودن منبع فارسی معتبر و جامع از نظر آموزشی در این زمینه مرا بر آن داشت تا اقدام به تألیف آن نمایم.

کتاب حاضر حاصل بیش از بیست سال تدریس، تحقیق و تجربه طی آموزش واحد ماساژ درمانی به دانشجویان رشته فیزیوتراپی در دانشگاه می‌باشد.

گروه‌های هدف این کتاب علاوه بر دانشجویان فیزیوتراپی، دانشجویان رشته گفتار درمانی، تربیت بدنی، بهداشت، فیزیوتراپیست‌ها و پرستاران بخش مراقبتهای ویژه نوزادان و بیماران قلبی عروقی و تنفسی نیز می‌باشند.

امید است همکاران بزرگوار مرا از نقطه نظرات و پیشنهادات خویش بهره‌مند سازند. در اینجا لازم می‌دانم از همکاری‌های فراوان معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان خصوصاً اداره انتشارات و دفتر مجله که در زمینه تایپ، چاپ و تکثیر کتاب تشریک مساعی نمودند تقدیر و تشکر نمایم. همچنین از همکاری مرکز انفورماتیک و کتابخانه دانشکده علوم توانبخشی کمال تشکر را دارم.

مقدمه:

از جمله درمان هایی که امروزه در کنار درمان های طبی معمول برای بسیاری از بیماریها استفاده می گردد؛ طب تکمیلی و جایگزین (C.A.M)^(۱) می باشند که در اغلب موارد مؤثر شناخته شده اند.

ماساژ درمانی یکی از درمان های مکمل است و مکانیسم اصلی عملکرد آن از سه طریق اثرات مکانیکی، فیزیولوژیک و روانی اعمال می گردد.

ماساژ به عنوان روشی سیستماتیک از لمس در دستکاری بافت های نرم بدن به منظور حصول اهداف درمانی همانند: برطرف کردن درد، بهبود کلی وضعیت سلامت افراد (شامل مواردی چون بهبود خواب و آسوده سازی)، افزایش جریان خون در ناحیه مورد درمان، کاهش اضطراب و استرس... بکار گرفته می شود. کلیه درمانگران واحدهای بهداشتی و درمانی درصدد یافتن راههایی از طریق درمان های تکمیلی برای کمک به بیماران به منظور کنترل درد و استرس ناشی از بیماریها و جراحی... می باشند. پژوهش های سالهای اخیر، از افزایش فشارهای روحی و بیماریهای ناشی از تنش خبر می دهند. امروزه تمایل به یافتن راه حل های سالم و غیر دارویی جهت تسکین این تنشها فزونی یافته و بسیاری از افراد سرگرم بررسی جنبه های گوناگون ماساژ درمانی می باشند.

مطالعات پیاپی نشان می دهند که ماساژ درمانی اثرات مثبت فراوانی بر همه دستگاههای بدن دارد بطور مثال: عملکرد ایمنی را افزایش داده و از مقادیر کورتیزول (هورمون تنش) می کاهد. ماساژ درمانی شیوه ممتازی برای بهبود گردش لنفاوی است و بدین سان عملکردهای ایمنی را افزایش می دهد.

تحقیقات ثابت کردند که: ماساژ شمارش گلبول های سفید و نیز فعالیت طبیعی آنها را در پنجاه و شش درصد افراد تحت آزمایش افزایش می دهد.

فشار روانی باعث فعال شدن سیستم سمپاتیک و برعکس ماساژ درمانی سبب فعال شدن سیستم پاراسمپاتیک می شود. طی تنش کوتاه مدت هورمون های اپی نفرین و نوراپی نفرین رها می شوند و سبب هجوم آدرنالین می گردند. طی تنش دراز مدت هورمون کورتیزول آزاد می شود. مقادیر فراوان این ماده در بسیاری از ناراحتی های

جسمانی همچون فشار خون بالا، زخم‌ها، انواع سردردها، خستگی، پوکی استخوان، ضعف عضلانی و افزایش وزن دیده می‌شود.

مطالعات مؤسسه پژوهشی تاچ وابسته به دانشگاه میامی حاکی از این است که ماساژ درمانی میزان کورتیزول را در افراد گوناگون از جمله: کودکان دیابتی و آسمی، دختران نوجوان مبتلا به پراشتهایی روانی، قربانیان آتش سوزی، بیمارانی که دارای علائم خستگی حاد یا فیبرو میالژی می‌باشند و بزرگسالانی که اچ آی وی در آنان مثبت است؛ کاهش می‌دهد.

طبق گزارشات بدست آمده پس از ماساژ درمانی اضطراب و نگرانی این قبیل افراد کاسته می‌شود.

کتاب حاضر شامل ده فصل به شرح زیر می‌باشد:

فصل اول: آشنایی با ماساژ

فصل دوم: تکنیکهای ماساژ

فصل سوم: ملزومات ماساژ

فصل چهارم: خواص درمانی ماساژ

فصل پنجم: ماساژ سوئدی (ماساژ عمومی)

فصل ششم: ماساژ موضعی

فصل هفتم: ماساژ برای موارد خاص (ماساژ ورزشکاران و نوزادان)

فصل هشتم: ماساژ برای بیماران تنفسی

فصل نهم: ماساژ بافت همبند

فصل دهم: روشهای اختصاصی ماساژ (ماساژ نقاط ماشه‌ای، ورم و بازتاب‌شناسی)

فهرست مطالب

۲۱	فصل اول آشنایی با ماساژ
۲۱	مقدمه
۲۱	معرفی ماساژ
۲۲	تاریخچه ماساژ
۲۴	تعریف های ماساژ
۲۵	سئوالات فصل اول
۲۵	فهرست منابع فصل اول
۲۷	فصل دوم تکنیک های ماساژ
۲۷	مقدمه
۲۷	انواع تکنیک های ماساژ
۲۸	۱- استروکینگ یا افلوراژ
۳۱	۲- کامپرسن
۳۷	موارد عدم استفاده کامپرسن
۳۷	۳- پرکاشن یا تپوتمنت
۴۰	موارد عدم استفاده تپوتمنت یا پرکاشن
۴۰	ویرشن
۴۱	فریکشن عمقی
۴۳	موارد عدم استفاده از تکنیک
۴۳	انواع فریکشن
۴۴	فریکشن به روش سیریاکس
۴۵	فریکشن عمقی جهت ضایعات عضلانی
۴۵	فریکشن عمقی جهت ضایعات لیگامانی
۴۶	فریکشن عمقی برای ضایعات تاندونی
۴۹	سئوالات فصل دوم
۴۹	فهرست منابع فصل دوم
۵۱	فصل سوم ملزومات ماساژ
۵۱	مقدمه
۵۱	اجزای ماساژ
۵۲	جهت
۵۲	فشار
۵۳	سرعت و ریتم حرکت
۵۴	ماده واسطه
۵۴	وضعیت بیمار و تراپست

۵۵	مدت زمان، تعداد و تکرار ماساژ.
۵۸	وسایل ماساژ.
۵۹	موارد استفاده ماساژ.
۶۰	موارد عدم استفاده ماساژ:
۶۱	روش درمان.
۶۲	سئوالات فصل سوم.
۶۲	فهرست منابع فصل سوم.
۶۳	فصل چهارم خواص درمانی ماساژ.
۶۳	مقدمه:
۶۳	اثرات ماساژ.
۶۳	- اثرات مکانیکی.
۶۴	- کمک به جریان وریدی.
۶۴	- کمک به جریان لنفاوی.
۶۵	کمک به جریان خون.
۶۶	اثر ماساژ بر روی عضلات اسکلتی.
۶۸	اثر ماساژ بر روی درد.
۶۹	اثرات ماساژ بر روی خون.
۶۹	اثر ماساژ بر روی ریه‌ها.
۷۰	اثرات فیزیولوژی ماساژ.
۷۰	اثر ماساژ بر روی متابولیسم.
۷۱	اثر ماساژ بر روی پوست.
۷۱	اثر ماساژ بر روی استخوان.
۷۲	اثر ماساژ بر روی احشاء.
۷۳	اثرات روان‌شناختی ماساژ.
۷۴	سئوالات فصل چهارم.
۷۴	فهرست منابع فصل چهارم.
۷۵	فصل پنجم ماساژ سوئدی.
۷۵	مقدمه.
۷۵	روش‌های ماساژ سوئدی.
۷۶	روش ماساژ عمومی.
۷۶	زان راست.
۸۰	زانو و ساق پای راست.
۸۳	پای راست.

۸۶	ماساژ ران، ساق و پای چپ
۸۷	ماساژ بازو، ساعد و دست چپ
۹۲	ماساژ سینه
۹۶	ماساژ شکم
۹۹	ماساژ پشت
۱۰۶	ماساژ صورت
۱۱۳	سئوالات فصل پنجم
۱۱۳	فهرست منابع فصل پنجم
۱۱۵	فصل ششم ماساژ موضعی
۱۱۵	مقدمه
۱۱۵	روش ماساژ موضعی
۱۱۶	روش هوف
۱۱۷	تعریف و تقسیم بندی حرکات ماساژ موضعی
۱۲۰	بازوی راست
۱۲۲	ساعد راست
۱۲۵	دست راست
۱۲۸	انگشت شست و انگشتان دست راست
۱۳۰	اندام تحتانی
۱۳۰	ران راست
۱۳۴	ساق پای راست
۱۳۷	پای راست
۱۴۰	انگشتان پا
۱۴۰	ماساژ پشت
۱۴۵	ماساژ شکم
۱۴۸	ماساژ صورت
۱۵۱	سئوالات فصل ششم
۱۵۱	فهرست منابع فصل ششم
۱۵۳	فصل هفتم ماساژ برای موارد خاص
۱۵۳	مقدمه
۱۵۳	ماساژ ورزشکاران
۱۵۴	اثرات ماساژ در ورزشکاران
۱۵۵	موارد عدم استفاده ماساژ در ورزشکاران
۱۵۷	ماساژ قبل از شروع ورزش

۱۵۸	ماساژ بعد از ورزش
۱۵۹	ماساژ در صدمات ورزشی
۱۶۰	نقاط ماشه‌ای در ورزشکاران
۱۶۱	ماساژ نوزادان
۱۶۳	فواید و اثرات ماساژ نوزاد
۱۶۳	فواید ماساژ برای والدین
۱۶۶	روش ماساژ نوزاد
۱۶۷	سئوالات فصل هفتم
۱۶۸	فهرست منابع فصل هفتم
۱۶۹	فصل هشتم ماساژ برای بیماران تنفسی
۱۶۹	مقدمه
۱۶۹	فیزیوتراپی قفسه سینه
۱۷۰	تخلیه وضعیتی
۱۷۱	موارد استفاده از تخلیه وضعیتی
۱۷۱	موارد عدم استفاده از تخلیه وضعیتی
۱۷۴	پرکاشن
۱۷۶	موارد استفاده پرکاشن
۱۷۷	موارد عدم استفاده پرکاشن
۱۷۸	ویرشن
۱۷۹	سئوالات فصل هشتم
۱۷۹	فهرست منابع فصل هشتم
۱۸۱	فصل نهم ماساژ بافت همبند
۱۸۱	مقدمه
۱۸۲	فیزیولوژی ماساژ بافت همبند
۱۸۵	بیماری‌هایی که به ماساژ بافت همبند جواب می‌دهند
۱۸۶	موارد عدم کاربرد ماساژ بافت همبند
۱۸۶	تاریخچه ماساژ بافت همبند
۱۸۸	مکانیزم درد انتشاری
۱۹۰	مکانیزم عملکرد ماساژ بافت همبند
۱۹۰	منطقه رفلکسی
۱۹۱	روش انجام استروک تشخیصی
۱۹۱	اثرات و پاسخ ماساژ بافت همبند
۱۹۴	وضعیت بیمار و درمانگر

۱۹۴	 اصول کلی
۱۹۶	 احتیاط‌ها
۱۹۶	 استروک‌های متعادل کننده
۱۹۸	 درمان اصلی
۱۹۸	 از دنبالچه تا اولین مهره کمری
۱۹۹	 از مهره دوازده تا مهره هفتم پشتی
۲۰۳	 ماساژ بافت همبند میچ دست
۲۰۶	 ماساژ بافت همبند انگشتان
۲۰۸	 ماساژ بافت همبند اندام تحتانی
۲۱۳	 ماساژ بافت همبند صورت
۲۱۹	 سئوالات فصل نهم
۲۱۹	 فهرست منابع فصل نهم
۲۲۱	 فصل دهم روش‌های اختصاصی ماساژ
۲۲۱	 مقدمه
۲۲۱	 سندرم درد مایوفاشیال
۲۲۳	 علائم نقاط ماشه‌ای
۲۲۵	 ماساژ درمانی در سندرم درد مایوفاشیال
۲۲۵	 ماساژ درمانی برای نقاط ماشه‌ای
۲۲۸	 روش‌های ماساژ
۲۳۲	 روش درمان نقاط ماشه‌ای
۲۳۴	 ماساژ در درمان ورم
۲۳۵	 ماساژ برای ورم هیدرواستاتیک
۲۳۷	 ماساژ برای زخم‌های وریدی
۲۳۸	 ماساژ برای ورم ناشی از توقف جریان لنف
۲۳۹	 لیمفودما از نظر شدت
۲۳۹	 تخلیه دستی لنف
۲۴۲	 نکات کلیدی درمان ورم
۲۴۳	 اثرات ماساژ در ورم
۲۴۴	 بازتاب‌شناسی
۲۴۷	 سئوالات فصل دهم
۲۴۸	 فهرست منابع فصل دهم
۲۴۹	 فرهنگ لغات

فهرست شکل‌ها

- شکل ۱- استروک سطحی - انگشت شست در ابداکشن ۲۹
- شکل ۲- استروک سطحی - انگشت شست در ادداکشن ۲۹
- شکل ۳- استروک سطحی با دو دست ۳۰
- شکل ۴- نیدینگ با یک دست ۳۳
- شکل ۵- نیدینگ با دو دست ۳۳
- شکل ۶- نیدینگ با سطح بالشتک انگشتان ۳۳
- شکل ۷- نیدینگ با سطح بالشتک انگشتان شست ۳۴
- شکل ۸- نیدینگ با انگشت شست و انگشتان دیگر ۳۴
- شکل ۹- نیدینگ با قسمت بند انتهایی انگشتان ۳۴
- شکل ۱۰- پیکینگ آپ برای عضله سه سر و چهار سر ران ۳۶
- شکل ۱۱- رینگینگ با دو دست برای عضله سه سر بازو ۳۶
- شکل ۱۲- رولینگ در ناحیه پشت ۳۶
- شکل ۱۳- هکینگ بر روی عضله چهار سر ران ۳۸
- شکل ۱۴- بیتینگ بر روی عضله چهار سر ران ۳۹
- شکل ۱۵- وضعیت فنجانی دست برای اجرای حرکت کلاپینگ ۳۹
- شکل ۱۶- حرکت کلاپینگ بر روی قفسه صدری جهت شل کردن ترشحات ریه ۳۹
- شکل ۱۷- ویرشن بر روی قفسه صدری ۴۱
- شکل ۱۸- فریکشن عمقی توسط قسمت پروکسیمال یا تمامی کف دست ۴۱
- شکل ۱۹- فریکشن عمقی بوسیله بالشتک انگشت شست ۴۲
- شکل ۲۰- فریکشن عمقی بوسیله بالشتک انگشتان ۴۲
- شکل ۲۱- فریکشن عمقی عرضی بر روی لیگامان میچ پا ۴۷
- شکل ۲۲- فریکشن عمقی عرضی بر روی لیگامان داخلی زانو ۴۷
- شکل ۲۳- فریکشن عمقی عرضی بر روی تاندون عضلات ۴۸
- شکل ۲۴- ماساژ دست در وضعیت نشسته ۵۶
- شکل ۲۵- ماساژ نواحی شانه، بالا تنه و گردن ۵۷
- شکل ۲۶- نحوه ایستادن فیزیوتراپیست در کنار تخت ۵۷
- شکل ۲۷- انواع مختلف تخت و صندلی ماساژ ۵۹
- شکل ۲۸- استروکینگ سطحی ران ۷۷
- شکل ۲۹- نیدینگ با کف دست روی عضله چهار سر ران ۷۹

- شکل ۳۰- نیدینگ با کف دست برای پشت ران ۷۹
- شکل ۳۱- نیدینگ با کف دست بطور متناوب بر روی عضلات ران ۸۰
- شکل ۳۲- استروکینگ سطحی ساق ۸۱
- شکل ۳۳- نیدینگ با انگشت شست روی عضله تیبیالیس انتریور ۸۱
- شکل ۳۴- نیدینگ با کف دست برای عضلات پشت ساق پا ۸۲
- شکل ۳۵- استروکینگ با کف دست اطراف کشکک ۸۳
- شکل ۳۶- استروکینگ سطحی بر روی پشت پا ۸۴
- شکل ۳۷- نیدینگ با انگشتان شست بر روی پشت پا ۸۴
- شکل ۳۸- استروکینگ با بالشتک انگشتان شست برای کف پا ۸۵
- شکل ۳۹- استروکینگ عمقی با کف دست در ناحیه کف پا ۸۵
- شکل ۴۰- استروکینگ با انگشتان دست اطراف قوزک ها ۸۶
- شکل ۴۱- استروکینگ با انگشتان برای تاندون آشیل ۸۶
- شکل ۴۲- استروکینگ سطحی بر روی اندام فوقانی ۸۷
- شکل ۴۳- استروکینگ با کف دست بطور متناوب بر روی عضله دلتوئید ۸۷
- شکل ۴۴- نیدینگ با بالشتک انگشتان شست برای اندام فوقانی ۸۸
- شکل ۴۵- نیدینگ بطور متناوب با کف دست برای اندام فوقانی ۸۹
- شکل ۴۶- نیدینگ با انگشت شست بر پشت دست ۹۰
- شکل ۴۷- استروکینگ با انگشت شست برای سطح پالمار مفاصل متاکارپوفالانجیال ۹۰
- شکل ۴۸- استروکینگ با انگشتان شست روی برجستگی های تنار و هیپوتنار ۹۱
- شکل ۴۹- نیدینگ با بالشتک انگشت شست برای انگشتان و شست دست ۹۲
- شکل ۵۰- استروک سطحی قسمت فوقانی سینه ۹۳
- شکل ۵۱- استروک عمقی روی شانه و اطراف گردن ۹۴
- شکل ۵۲- نیدینگ با انگشتان از استرنوم به طرف شانه ۹۴
- شکل ۵۳- استروکینگ با انگشتان اطراف گردن ۹۵
- شکل ۵۴- استروکینگ عمقی بر روی ورید گردنی ۹۶
- شکل ۵۵- استروکینگ عمقی پائین شکم ۹۷
- شکل ۵۶- استروکینگ عمقی بر روی بالای شکم ۹۸
- شکل ۵۷- نیدینگ با کف دست بر روی کولون ۹۸
- شکل ۵۸- استروکینگ عمقی بر روی کولون ۹۹
- شکل ۵۹- استروکینگ سطحی پشت ۱۰۰
- شکل ۶۰- استروکینگ عمقی با کف دست برای پشت ۱۰۱
- شکل ۶۱- نیدینگ با انگشتان روی فیبرهای بالایی تراپزیوس ۱۰۲
- شکل ۶۲- استروکینگ با انگشتان روی فیبرهای ۱۰۳

- شکل ۶۳- نیدینگ با کف دست بر روی تراپیوس کف ۱۰۳
- شکل ۶۴- نیدینگ با کف دست بطور متناوب بر روی پشت و کمر ۱۰۴
- شکل ۶۵- استروک با کف دست بر روی ناحیه کمری ۱۰۴
- شکل ۶۶- نیدینگ با انگشتان شست بر روی ساکروم ۱۰۴
- شکل ۶۷- استروکینگ با کف دست بر روی عضلات راست کننده ستون فقرات ۱۰۵
- شکل ۶۸- استروک سطحی صورت ۱۰۸
- شکل ۶۹- نیدینگ با انگشت شست بر روی پیشانی ۱۰۸
- شکل ۷۰- استروکینگ عمقی در ناحیه پیشانی ۱۰۹
- شکل ۷۱- نیدینگ با انگشتان شست بطور متناوب بر روی بینی ۱۰۹
- شکل ۷۲- استروکینگ عمقی بر لبه بالایی حلقه چشم ۱۰۹
- شکل ۷۳- استروکینگ عمقی بر لبه پائینی حلقه چشم ۱۰۹
- شکل ۷۴- نیدینگ با انگشتان از شقیقه‌ها به طرف مهره‌های گردنی ۱۱۰
- شکل ۷۵- نیدینگ با انگشتان از شقیقه‌ها به طرف شانه ۱۱۱
- شکل ۷۶- نیدینگ با کف دست بر روی گونه‌ها ۱۱۲
- شکل ۷۷- نیدینگ با انگشتان شست بر روی چانه و آواره ۱۱۲
- شکل ۷۸- استروکینگ عمقی بر روی چانه و آواره ۱۱۲
- شکل ۷۹- نیدینگ با یک دست برای اندام فوقانی و ران ۱۱۸
- شکل ۸۰- نیدینگ با انگشتان هر دو دست برای ساق پا ۱۱۹
- شکل ۸۱- ماساژ موضعی گروه عضله دلتوئید ۱۲۱
- شکل ۸۲- ماساژ موضعی گروه عضلات اکستانسور (تراپیس و آنکتوس) ۱۲۳
- شکل ۸۳- ماساژ موضعی گروه عضلات فلکسور ۱۲۴
- شکل ۸۴- ماساژ موضعی گروه عضلات داخل ساعد ۱۲۴
- شکل ۸۵- ماساژ موضعی گروه عضلات خارجی ساعد ۱۲۵
- شکل ۸۶- ماساژ موضعی عضلات مربوط به قسمت رادیال دست ۱۲۵
- شکل ۸۷- ماساژ موضعی عضلات مربوط به قسمت اولنار دست ۱۲۶
- شکل ۸۸- ماساژ موضعی سطح کف دست ۱۲۷
- شکل ۸۹- ماساژ موضعی سطح پشتی دست ۱۲۸
- شکل ۹۰- ماساژ موضعی سطح پشتی انگشتان و شست دست راست ۱۲۹
- شکل ۹۱- ماساژ موضعی سطح کف انگشتان دست راست ۱۳۰
- شکل ۹۲- ماساژ موضعی گروه عضلات خلفی داخلی ران ۱۳۱
- شکل ۹۳- ماساژ موضعی گروه عضلات خلفی خارجی ران ۱۳۱
- شکل ۹۴- ماساژ موضعی تنسور فاسیالانا ۱۳۲
- شکل ۹۵- ماساژ موضعی گروه عضلات چهار سر ران ۱۳۳

- شکل ۹۶- ماساژ موضعی گروه عضلات ادداکتور ران ۱۳۵
- شکل ۹۷- ماساژ موضعی گروه عضلات قدامی ساق ۱۳۵
- شکل ۹۸- ماساژ موضعی گروه عضلات خارجی ساق ۱۳۶
- شکل ۹۹- ماساژ موضعی گروه عضلات پشت ساق پا (ادامه دارد) ۱۳۸
- شکل ۱۰۰- ماساژ موضعی کناره داخلی پا ۱۳۹
- شکل ۱۰۱- ماساژ موضعی کناره خارجی پا ۱۳۹
- شکل ۱۰۲- ماساژ موضعی سطح پشت پا ۱۴۰
- شکل ۱۰۳- ماساژ موضعی سطح کف پا ۱۴۱
- شکل ۱۰۴- ماساژ موضعی گروه عضلات راست کننده ستون فقرات ۱۴۲
- شکل ۱۰۵- ماساژ موضعی گروه عضلات تراپزیوس و اسکاپولار ۱۴۴
- شکل ۱۰۶- ماساژ موضعی لاتیسموس دorsi ۱۴۵
- شکل ۱۰۷- ماساژ استروک موضعی بر روی تمام سطح شکم ۱۴۶
- شکل ۱۰۸- ماساژ استروک موضعی بر روی کولون ۱۴۷
- شکل ۱۰۹- ماساژ نیدینگ موضعی بر روی کولون ۱۴۸
- شکل ۱۱۰- ماساژ موضعی گروه عضلات صورت ۱۵۰
- شکل ۱۱۱- تخلیه وضعیتی در بزرگسالان و نوزادان ۱۷۲
- شکل ۱۱۲- وضعیت فنجان‌نی دست در حرکت کلایپینگ ۱۷۵
- شکل ۱۱۳- وضعیت دست در حرکت کلایپینگ برای نوزادان ۱۷۵
- شکل ۱۱۴- نحوه اعمال حرکت کلایپینگ بر روی قفسه صدری ۱۷۷
- شکل ۱۱۵- استفاده از حوله در ناحیه مورد درمان هنگام انجام حرکت کلایپینگ ۱۷۷
- شکل ۱۱۶- ویرش بر روی لوب تحتانی ریه راست ۱۷۸
- شکل ۱۱۷- بخش‌هایی از نواحی بافت همبند و نقاط طب سوزنی در پشت ۱۸۴
- شکل ۱۱۸- قوس رفلکس در سطح سگمان نخاعی ۱۸۹
- شکل ۱۱۹- لمس پوست ناحیه گرفتار با دو دست ۱۹۲
- شکل ۱۲۰- استروک تشخیصی با استفاده از انگشت سوم و چهارم و تاه پوست ۱۹۲
- شکل ۱۲۱- استروک‌های متعادل کننده ۱۹۷
- شکل ۱۲۲- استروک‌های متعادل کننده ۱۹۷
- شکل ۱۲۳- استروک‌های پایه ۲۰۰
- شکل ۱۲۴- استروک‌های دنده‌ای و قلابی شکل از T7 - T12 و استروک خورشیدی ۲۰۰
- شکل ۱۲۵- استروک‌های محوری اطراف کتف و استروک‌های هفتم پستی تا هفتم گردنی ... ۲۰۲
- شکل ۱۲۶- استروک‌های بالای پشت از مهره هفتم تا اول گردن ۲۰۳
- شکل ۱۲۷- درمان قسمت قدامی قفسه سینه ۲۰۴
- شکل ۱۲۸- استروک پالماریس لونگوس ۲۰۴

شکل ۱۲۹- استروک دست	۲۰۴
شکل ۱۳۰- استروک‌های عرضی تنار و هیپوتنار دست	۲۰۵
شکل ۱۳۱- استروک‌های کوتاه و بین انگشتی	۲۰۵
شکل ۱۳۲- استروک پشت میچ دست	۲۰۶
شکل ۱۳۳- استروک متقابل کف دست	۲۰۶
شکل ۱۳۴- استروک متقابل پشت دست	۲۰۷
شکل ۱۳۵- ماساژ انگشتان	۲۰۷
شکل ۱۳۶- کشش مفاصل انگشتان	۲۰۷
شکل ۱۳۷- کشش تاندون اکستانسور	۲۰۷
شکل ۱۳۸- کشش فاسیای کف دست	۲۰۸
شکل ۱۳۹- ماساژ بافت همبند اندام تحتانی	۲۰۹
شکل ۱۴۰- ماساژ اندام تحتانی	۲۰۹
شکل ۱۴۱- ماساژ اندام تحتانی و پا	۲۰۹
شکل ۱۴۲- نمای خلفی اندام تحتانی و پا	۲۱۰
شکل ۱۴۳- نمای خارجی اندام تحتانی و پا	۲۱۰
شکل ۱۴۴- نمای داخلی اندام تحتانی و پا	۲۱۱
شکل ۱۴۵- استروک‌های محوری اطراف کشکک (نمای خارجی)	۲۱۲
شکل ۱۴۶- استروک‌های پا نمای خارجی	۲۱۲
شکل ۱۴۷- استروک پا نمای قدامی	۲۱۲
شکل ۱۴۸- کشش کف پا	۲۱۲
شکل ۱۴۹- کشش پا نمای خارجی	۲۱۳
شکل ۱۵۰- کشش پا نمای داخلی	۲۱۳
شکل ۱۵۱- صورت نمای روبرو	۲۱۴
شکل ۱۵۲- صورت نمای جانبی	۲۱۴
شکل ۱۵۳- مقایسه نقاط طب سوزنی و مناطق آناتومیکی	۲۱۴
شکل ۱۵۴- صورت از نمای جانبی استروک گیجگاهی بطرف خط رویش مو	۲۱۶
شکل ۱۵۵- استروک بر روی خلف جمجمه در طول لیگامان	۲۱۶
شکل ۱۵۶- پشت و گردن	۲۱۷
شکل ۱۵۷- دست	۲۱۷
شکل ۱۵۸- آرنج	۲۱۷
شکل ۱۵۹- پا	۲۱۸
شکل ۱۶۰- استروک لگن	۲۱۸
شکل ۱۶۱- پاشنه پا	۲۱۸

شکل ۱۶۲- اندام تحتانی و پا	۲۱۸
شکل ۱۶۳- مناطق معمول نقاط ماشه‌ای	۲۲۲
شکل ۱۶۴- عضلات مرتبط با نقاط ماشه‌ای	۲۲۳
شکل ۱۶۵- روش نیدپینگ در قسمت میانی پشت	۲۲۷
شکل ۱۶۶- فشار انگشت در جهت عمود بر فیبرهای عضله اعمال می‌شود	۲۲۷
شکل ۱۶۷- ماساژ استروک حرکت ملایم سر خوردن	۲۲۸
شکل ۱۶۸- ماساژ نیدپینگ	۲۳۰
شکل ۱۶۹- فشار ایسکمیک با استفاده از برآمدگی انگشتان	۲۳۱
شکل ۱۷۰- فشار ایسکمیک با استفاده از آرنج	۲۳۱
شکل ۱۷۱- تست هومنز در ترومبوفلیت ورید عمقی	۲۳۶
شکل ۱۷۲- شبکه دوایر متحد‌المركز برای اندازه‌گیری قطر زخم	۲۳۸
شکل ۱۷۳- تخلیه دستی لُف	۲۴۱
شکل ۱۷۴- نقاط رفلکسی خاص بازتاب‌شناسی در کف دست و پا	۲۴۶

فهرست جداول

جدول ۱- انواع تکنیکها، اثرات و موارد استفاده ماساژ ورزشکاران	۱۵۶
جدول ۲- مقایسه بین نقاط ماساژ بافت همبند با نقاط طب سوزنی	۲۱۵