

# ماساژ درمانی

## Massage for Therapist

Margaret Hollis

مترجم :

مسعوده مستوفی

انتشارات قلم علم - پایگاه فرهنگ

۱۳۹۲

|                     |   |                                                                                                  |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | هالیس، مارگارت                                                                                   |
| عنوان و نام پدیدآور | : | Hollis, Margaret                                                                                 |
| مشخصات نشر          | : | ماساژدرمانی / [مارگارت هالیس]: مترجم : مسعوده مستوفی.                                            |
| مشخصات ظاهری        | : | تهران - قلم علم - پایگاه فرهنگ - ۱۳۹۲.                                                           |
| شابک                | : | ۱۴۹ ص.: وزیری، مصور، جدول، نمودار.                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | ۲۰۰۰۰۰ ریال : ۸-۳۹-۰۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸                                                                  |
| یادداشت             | : | فیفا                                                                                             |
| یادداشت             | : | عنوان اصلی :<br>Massage for Therapists: a guide to soft tissue therapy , 3 <sup>rd</sup> ed,2009 |
| یادداشت             | : | واژه نامه.                                                                                       |
| یادداشت             | : | کتابنامه.                                                                                        |
| یادداشت             | : | نمایه.                                                                                           |
| موضوع               | : | ماساژدرمانی                                                                                      |
| موضوع               | : | ماساژ - روشها                                                                                    |
| شناسه افزوده        | : | مستوفی، مسعوده، ۱۳۴۰ - ، مترجم                                                                   |
| رده بندی کنگره      | : | ۱۳۹۲ م ۵۲ / ۷۲۱ RM                                                                               |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۱۵/۸۲۲                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۲۳۳۵۳۳۰                                                                                          |

## ماساژدرمانی

مترجم : مسعوده مستوفی  
ناشر : قلم علم - پایگاه فرهنگ  
چاپ و صحافی : موسسه پگاه  
قطع : وزیری  
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۲  
شمارگان : ۱۰۰۰  
شابک : ۸-۳۹-۰۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸  
قیمت : ۲۰۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب کتاب

مقدمه :

|                                                      |       |
|------------------------------------------------------|-------|
| فصل ۱- تعریف ماساژ و آمادگی برای انجام ماساژ .....   | ص ۱   |
| فصل ۲- تکنیکهای مختلف ماساژ .....                    | ص ۸   |
| فصل ۳- اثرات و موارد ممنوعیت ماساژ .....             | ص ۳۶  |
| فصل ۴- ماساژ برای اندامهای فوقانی .....              | ص ۴۰  |
| فصل ۵- ماساژ برای اندامهای تحتانی .....              | ص ۵۹  |
| فصل ۶- ماساژ برای پشت، گردن و باسن .....             | ص ۸۱  |
| فصل ۷- ماساژ صورت و سر .....                         | ص ۱۰۳ |
| فصل ۸- کاربردهای ماساژ برای موارد مختلف درمانی شامل: |       |
| درمان فلج صورت .....                                 | ص ۱۱۵ |
| ماساژ بافتهای پیوندی .....                           | ص ۱۱۵ |
| تخلیه ترشحات قفسه سینه .....                         | ص ۱۱۷ |
| ماساژ شکم .....                                      | ص ۱۲۱ |
| درمان اسکارها، سوختگیها و ترمیم های پلاستیک .....    | ص ۱۲۹ |
| درمان خونمردگی و نقاط دردناک .....                   | ص ۱۳۳ |
| درمان ورم .....                                      | ص ۱۳۵ |
| ماساژ برای ایجاد آرام سازی (Relaxation) .....        | ص ۱۳۸ |
| ماساژ در ورزش .....                                  | ص ۱۴۰ |

استفاده از ماساژ و سایر روشهای حرکتی از زمانهای دور به اشکال گوناگون در میان ملل مختلف از جمله ایران، مصر، چین، کاربرد درمانی داشته است. در کشورهای غربی و بخصوص اروپا نیز از قرن گذشته میلادی تقریباً بطور علمی و آکادمیک گسترش یافت و همزمان با پیدایش فیزیوتراپی، بعنوان شاخه ای از رشته پزشکی که میتوان شروع آن را از ابتدای قرن بیستم میلادی دانست، ماساژ همراه با تمرینات درمانی بعنوان بخشی از درمانهای فیزیکی استفاده ای وسیع تر و علمی تر یافت.

به مرور زمان روشها و کاربردهای آن در بیماریهای مختلف و بر روی بافت- های مختلف بدن تکامل بیشتری یافت. روشهای مختلف ماساژ بر روی بافتها و اعضای داخلی بدن تأثیرات گوناگون دارد که از جمله آنها میتوان اثر بر روی دستگاه گردش خون، عروق لنفاوی، دستگاه عصبی و گیرنده های مختلف عصبی، ایجاد رفلکسهای پوستی و تاندونی، دستگاه تنفسی و عضلات و بافتهای پیوندی را نام برد. با توجه به اثرات درمانی ماساژ از قبیل تسکین درد، ایجاد نرمی و آرامش در عضلات، تعدیل کار گیرنده های عصبی، برطرف کردن چسبندگی های پوستی و بافتی در آسیبها، سوختگی ها و جراحی های ترمیمی پلاستیک، تخلیه بافت ها و اعضای مختلف بدن (مانند عروق لنفاوی، ترشحات ریه و غیره ...) ضروری است که به این روش مفید درمانی ساده توجه بیشتری شده و آن را چیزی بیشتر از چند واحد علمی و نظری به حساب آورد و به کاربردهای وسیع آن در درمان بیماران عنایت بیشتری مبذول داشت.

کتاب حاضر که ترجمه آن تقدیم خوانندگان و بخصوص دانشجویان رشته فیزیوتراپی میگردد تحت عنوان «Massage for Therapists» تألیف خانم Margaret Hollis فیزیوتراپیست انگلیسی است که حاصل بیش از ۴۰ سال تجربه تدریس ماساژ و تمرینات درمانی است. در این کتاب ابتدا انواع روشهای ماساژ به دقت و بطور کامل شرح داده شده است. در فصل های بعدی هر کدام از ماساژهای تعریف شده در فصل دوم، بر روی اندامهای فوقانی، تحتانی، گردن، پشت، باسن و صورت توضیح داده شده است. از این رو خواننده کتاب در هر فصل مکرراً نام و تکنیکهای ماساژ را ملاحظه خواهد کرد.

ویژگی این کتاب در دقت و انجام ظریفانه ماساژ در اکثر نواحی بدن و صورت و موارد خاص کاربردهای آن و بخصوص در بخش آخر کتاب میباشد که موارد مختلف درمانی را بخوبی شرح داده است. با توجه به قدیمی بودن نسخه

اولیه کتاب و تجدید چاپ این کتاب توسط همکاران و شاگردان خانم هالیس پس از درگذشت ایشان، ترجیح دادم از عکس های آخرین نسخه این کتاب که در سال ۲۰۰۹ منتشر شده است و از کیفیت بهتری در مقایسه با نسخه قدیمی آن برخوردار است، استفاده کنم.

امیدوارم این کتاب مورد رضایت و استفاده خوانندگان بخصوص دانشجویان عزیز رشته فیزیوتراپی که مخاطبین اصلی این کتاب میباشند قرار بگیرد و گامی باشد در جهت درمان بهتر و مفیدتر بیماران.

در این جا لازم میدانم از جناب آقای دکتر مهدی دادگو همکار گرامی ام که نسخه اصل کتاب را در اختیار من قرار دادند و سرکار خانم اکرم السادات میررضایی که صفحه آرای کتاب را به عهده گرفتند و همچنین جناب آقای محسنی مدیر محترم انتشارات نگاه تشکر و قدردانی نمایم.

مسعوده مستوفی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

مهر ۱۳۹۲