

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	9
1. PAŠMASĀŽAS VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI	11
2. MASĀŽAS IEDARBES MEHĀNISMS UN TERAPEITISKAIS EFEKTS	17
3. PAŠMASĀŽAS PAŅĒMIENI	23
3.1. Glaudišana	23
3.2. Berzēšana	24
3.3. Mīcīšana	27
3.4. Dauzīšana	29
3.5. Vibrācija.....	31
4. ATSEVIŠĶU ĶERMEŅA DAĻU PAŠMASĀŽA	33
4.1. Apakšējā ekstremitāte.....	33
4.1.1. Augšstilbs	33
4.1.2. Ceļa locītava	39
4.1.3. Apakšstilbs un Ahilleja cīpsla	41
4.1.4. Potīšu locītava	42
4.1.5. Pēdas priekšējā virsma un pirksti	43
4.1.6. Pēdas apakšējā virsma.....	44
4.2. Augšējā ekstremitāte	46
4.2.1. Pleca locītava.....	46
4.2.2. Augšdelms	47
4.2.3. Elkoņa locītava	48
4.2.4. Apakšdelms	48
4.2.5. Spieķkaula un plaukstamata locītava	50

4.2.6. Delna	51
4.2.7. Roku pirksti.....	52
4.3. Kakls un «apkakle»	52
4.4. Muguras krūšu daļa un krūškurvis.....	54
4.5. Jostasvietas un krustu apvidus, sēžas muskuļi, gūžas locītavas apvidus.....	57
4.6. Vēders.....	58
4.7. Galvas «matu daļa»	59
5. PAŠMASĀŽA, IZMANTOJOT APARĀTUS	61
6. KAD NEDRĪKST VEIKT PAŠMASĀŽU (PAŠMASĀŽAS KONTRINDIKĀCIJAS) ...	64
7. PAŠMASĀŽA PRIMĀRAJĀ PROFILAKSĒ PRAKTISKI VESELĪEM CILVĒKIEM ..	67
7.1. Sportistu (fizkultūriešu) pašmasāža.....	67
7.1.1. Iesildošā PM	68
7.1.2. Uzbudinošā PM.....	69
7.1.3. Sildošā PM.....	70
7.1.4. Nomierinošā PM.....	70
7.1.5. Atjaunojošā PM	71
7.2. Higiēniskā PM.....	71
8. PAŠMASĀŽA SEKUNDĀRAJĀ PROFILAKSĒ JEB ĀRSTĒJOT HRONISKAS SLIMĪBAS (ĀRSTNIECISKĀ PAŠMASĀŽA)	75
8.1. Elpošanas orgānu slimības	76
8.2. Asinsrites orgānu slimības	78
8.2.1. Sirds koronārā slimība (stenokardija).....	78
8.2.2. Hipertoniskā slimība	79
8.2.3. Hipotoniskā slimība	80
8.2.4. Kāju artēriju sašaurināšanās	81
8.2.5. Kāju vēnu varikozī paplašinājumi	82
8.3. Balsta un kustību aparāta traumas un slimības	83
8.3.1. Mīksto audu traumas.....	83
8.3.2. Mugurkaula deģeneratīvās iekaisuma slimības	84
8.3.3. Locītavu slimības	85

8.4. Gremošanas orgānu slimības.....	87
8.4.1. Kuņģa un zarnu trakta diskinēzija, hronisks gastrīts un kolīts .	87
8.4.2. Kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas slimība	88
8.4.3. Hroniskas aknu un žultspūšļa slimības.....	89
8.5. Nervu sistēmas slimības.....	90
8.5.1. Galvas smadzeņu artēriju ateroskleroze.....	90
8.5.2. Sēžas nerva neirīts un neiralģija.....	91

9. PAŠMASĀŽA PIRTĪ	92
---------------------------------	----

PIELIKUMS (terminu skaidrojums)	95
--	----

LITERATŪRA	99
-------------------------	----