

**MANUAL DE TEHNICĂ
A MASAJULUI TERAPEUTIC
ȘI
KINETOTERAPIA COMPLEMENTARĂ**

Vol. I

Ediție revizuită și completată

– Prima apariție în domeniu –

Această lucrare este a XXXVI-a ediție

Dintre care 5 ediții publicate la Editura Universitară:
Ediția a XIV-a, Ediția a XX-a, Ediția a XXII-a, Ediția a XXXIV-a.

ANGHEL DIACONU

**MANUAL DE TEHNICĂ
A MASAJULUI TERAPEUTIC
ȘI
KINETOTERAPIA COMPLEMENTARĂ**

Vol. I

Ediție revizuită și completată

– Prima apariție în domeniu –



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

„Medicul trebuie să aibă experiență în multe privințe, dar fără doar și poate în privința masajului, căci masajul poate întări o încheietură care este prea slăbită și poate slăbi o încheietură care este prea înțepenită.”

„Organele nu își conservă capacitatea funcțională decât grație acestora și a unui exercițiu fizic adecvat. Așa, toți cei care se vor purta astfel își vor asigura o bună sănătate, o dezvoltare armonioasă și o tinerețe lungă.”

„Primum non nocere!” („În primul rând să nu faci rău!”)

**HIPOCRAT din Cos,
Părintele medicinei moderne**

Ca urmare a conceptului părintelui medicinei moderne, de „a întări o încheietură care este prea slăbită și a slăbi o încheietură care este prea înțepenită”, terapeutul suedez Pehr Henrik Ling, și-a tratat, prin masaj, propriile afecțiuni ale aparatului locomotor, a constatat beneficiile acestuia și a denumit manevrele, dar nu a lăsat urmașilor niciun document despre tehnica de efectuare a manevrelor masajului și a masajului pe regiunile corpului.

Având în vedere toate aceste considerente și pregătirea mea de terapeut specialist în balneofiziokinetoterapie și masaj, însușită sub coordonarea celui care mi-a dezvăluit tainele acestei nobile profesii, Dr. T. Agârbiceanu, am fost determinat să concep Manualul de Tehnică a Masajului Terapeutic și Kinetoterapia Complementară, în al cărui conținut este prezentat, în mod științific și didactic (teoretic, practic și ilustrat), modul de prelucrare a țesuturilor cu fiecare manevră pe fiecare regiune a corpului.

Noțiunile descrise în această lucrare sunt rodul activității mele de peste 45 de ani, perfecționate printr-un proces de continuă pregătire, atât ca terapeut în Laboratorul de Cercetare și Recuperare a Capacității de Muncă, cât și ca profesor (timp în care am pregătit numeroase generații de specialiști).

Până la apariția acestei monografii, niciun specialist în domeniu nu a descris tehnica efectuării manevrelor masajului și a masajului pe regiunile corpului.

Lucrarea a fost aprobată de Ministerul Educației Naționale cu ordinul nr. 5455 din 18.X.2010, ca manual de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară pentru studiu la toate nivelele de specialitate (tehnicieni, asistenți, kinetoterapeuți și studenți).

Monografia de față umple golul existent în literatura medicală de specialitate, fapt confirmat de evaluarea numeroșilor specialiști de seamă cât și de numeroasele distincții primite de la unitățile de vârf din domeniu.

Manualul este abecedarul acestei profesii și este recomandat tuturor profesorilor instructori, cât și celor care doresc să învețe și să practice nobile artă a masajului, în beneficiul semenilor noștri aflați în suferință.

Masajul medical face parte din tetrada de aur a recuperării, el neputând fi asociat niciodată cu alte procedee care au în vedere o altă categorie de beneficiari.

Pentru observații, precum și pentru îmbunătățirea conținutului manualului, autorul poate fi contactat la numărul de telefon: 0722.323.801 sau prin e-mail: anghel.diaconu48@yahoo.com.

Anghel Diaconu

Lucrarea a fost apreciată și premiată de cel mai înalt forum de știință din țara noastră, cât și de numeroase unități de specialitate.





Toate aceste aprecieri reprezintă valoarea științifică, didactică, teoretică și practică a lucrării.

Conținutul lucrărilor premiate se găsește integral în acest „Manual de Tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară”.

CUPRINS

VOLUMUL 1

Prefață	15
Prof. Dr. Adriana Sarah Nica	
Preambul	18
Prof. Dr. Adriana Sarah Nica	
Scurt istoric	20
Capitolul I	
Noțiuni esențiale pentru selectarea și pregătirea celor care vor practica masajul	21
A. Noțiuni esențiale pentru selectarea persoanelor care vor practica masajul	22
B. Noțiuni esențiale necesare în pregătirea celor care vor practica masajul	22
Profesor de psihologie Florentina Avram	
C. Reguli generale pe care trebuie să le îndeplinească terapeutul	24
D. Condițiile și dotarea sălii de masaj	24
Capitolul II	
Definiția, clasificarea, succesiunea manevrelor masajului terapeutic medical și tehnica de efectuare a acestora	27
I. Definiția și clasificarea masajului terapeutic medical	28
II. Clasificarea și succesiunea manevrelor masajului	30
III. Descrierea tehnicii de efectuare a fiecărei manevre a masajului medical	32
A. Manevrelor principale ale masajului	35
1. Netezirea (Eflourajul sau mângâierea)	35
2. Frământatul (Petrisajul)	46
3. Fricțiunea	60
4. Baterea (Tapotamentul)	65
5. Vibrații	69
B. Manevrelor complementare	72
1. Rulatul (Mângăluirea)	72
2. Cernutul	75
3. Compresiunile	77
4. Tracțiunile	82
5. Scuturăturile	86
6. Elongațiile	86
C. Kinetoterapia complementară	89
Efectele generale ale prelucrării țesuturilor, aparatelor și sistemelor corpului uman cu manevrele masajului medical și ale kinetoterapiei complementare	94
Capitolul III	
Tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului terapeutic medical, modul de prelucrare a țesuturilor pe cele 25 de regiuni și zone ale corpului și kinetoterapia complementară adecvată fiecărei articulații prelucrate	97

Reguli generale de respectat pentru efectuarea corectă a tehnicii manevrelor masajului medical pe fiecare zonă a corpului	98
I. Masaj pe regiunea și zona toracală dorsală (spatele) și kinetoterapia complementară	101
II. Masaj pe regiunea și zona lombo-sacro-coccigiană și kinetoterapia complementară	135
III. Masaj pe regiunea și zona feselor și kinetoterapia complementară.....	159
IV. Masaj pe regiunea și zona articulațiilor coxofemorale (șoldurile) și kinetoterapia complementară	175
V. Masaj pe regiunea și zona coapselor și kinetoterapia complementară	205
VI. Masaj pe regiunea și zona articulațiilor genunchilor și kinetoterapia complementară	233
VII. Masaj pe regiunea și zona gambelor și kinetoterapia complementară.....	266
VIII. Masaj pe regiunea și zona articulațiilor gleznelor și kinetoterapia complementară..	301
IX. Masaj pe regiunea și zona picioarelor propriu-zise (labele picioarelor) și kinetoterapia complementară.....	338
X. Masaj pe regiunea și zona degetelor membrelor inferioare (pelvine) și kinetoterapia complementară.....	371

În continuare, celelalte regiuni sunt descrise în volumul 2

VOLUMUL 2

XI. Masaj pe regiunea și zona peretelui abdominal și kinetoterapia complementară ...	415
XII. Masaj pe zona toracelui anterior (pieptul) și kinetoterapia complementară.....	435
XIII. Masaj pe regiunea și zona hemitoracelor și a sânilor în perioada de lactație, în cazul sânului afectat de mastită, în cazul sânului căzut și kinetoterapia complementară	457
XIV. Masaj pe regiunea și zona cervicală și kinetoterapia complementară.....	489
XV. Masaj pe regiunea și zona articulațiilor umerilor (centura scapulohumerală) și kinetoterapia complementară.....	508
XVI. Masaj pe regiunea și zona brațelor și kinetoterapia complementară.....	530
XVII. Masaj pe regiunea și zona articulației coatelor și kinetoterapia complementară	548
XVIII. Masaj pe regiunea și zona antebrățelor și kinetoterapia complementară	566
XIX. Masaj pe regiunea și zona articulațiilor mâinilor (pumnilor) și kinetoterapia complementară	586
XX. Masaj pe regiunea și zona mâinilor propriu-zise și kinetoterapia complementară .	607
XXI. Masaj pe regiunea și zona degetelor membrelor superioare (toracale) și kinetoterapia complementară.....	634
XXII. Masaj pe regiunea și zona anterioară a gâtului și kinetoterapia complementară	663
XXIII. Masaj pe zona feței și kinetoterapia complementară.....	679
XXIV. Masaj pe zona frunții și kinetoterapia complementară.....	695
XXV. Masaj pe zona scalpului (cutia craniană) și kinetoterapia complementară	702

Capitolul IV

Masaj general

Prelucrarea țesuturilor de pe toate regiunile și zonele corpului uman	711
--	------------

Capitolul V

I. Masajul efectuat pe copil (bebeluș) de către unul dintre părinți sau de către maseur	783
--	------------

A. Condițiile și perioada din viață a bebelușului când unul dintre părinți poate să efectueze masajul	784
B. Tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului și modul de prelucrare a țesuturilor pe fiecare segment sau pe întreg corpul bebelușului de către unul dintre părinți	789
C. Tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului și modul de prelucrare a țesuturilor pe un segment sau pe întreg corpul bebelușului de către maseur, în cazul unor afecțiuni	801
II. KINETOTERAPIA	802
Condițiile și modul de efectuare a gimnasticii pentru copii (0-20 luni).....	802
Bibliografie.....	809

În continuare, celelalte regiuni sunt descrise în volumul 3

VOLUMUL 3

Capitolul VI	
Masajul. Tehnici particulare	819
Masajul aplicat în diferite afecțiuni prin diferite tehnici particulare derivate din manevrele masajului terapeutic	819
Rolul masajului terapeutic în creșterea eficienței masajului limfatic, reflex, sportiv etc. .	820
Conf. Dr. Gilda Mologhianu	
1. Drenajul limfatic manual (Leduc)	821
2. Masajul reflex (1, 3, 5)	826
3. Masajul transversal profund Cyriax	838
4. Masajul periostal (Vogler)	840
5. Tehnica de palpăre rulare Wettervald	841
6. Masajul manipulativ Terrier.....	841
7. Metoda lui Rabe	842
8. Metoda lui Bugnet.....	842
9. Criomasajul	842
10. Masajul colonului.....	843
Capitolul VII	
I. Masaj pe segmentele corpului cu pacientul așezat pe scaun	846
II. Dispozitive complementare terapiei prin masaj	871
Instructor terapeut Mircea Badea Ene Ene	
Capitolul VIII	
Masajul terapeutic, procedură de bază în recuperarea diferitelor afecțiuni, cât și pentru prevenirea lor sau/și pentru întreținerea și menținerea stării de bine a tuturor persoanelor	887
Prof. Dr. Adriana Sarah Nica	
A. Evaluarea medicală și investigațiile specifice sunt obligatorii anterior aplicării și dezvoltării de masaj terapeutic	889
B. Indicațiile și obiectivele terapiei prin masaj în funcție de modificările fizio-patologice și de cele psiho-comportamentale	889
C. Contraindicațiile terapiei prin masaj în funcție de categoriile de patologie	901

Capitolul IX

Masajul terapeutic folosit ca procedură în ameliorarea și tratarea diferitelor afecțiuni	907
1. Masajul terapeutic în bolile neurologice	908
2. Masajul în afecțiuni reumatismale	920
Conf. Dr. Delia Cintează	

Capitolul X

Exerciții corective pentru aparatul locomotor în diferite afecțiuni, efectuate de către pacient sub coordonarea terapeutului	923
Kinetoterapeut Vadim Panța	

Legi și Ordine emise de Ministerul Sănătății pentru protecția pacienților	1009
--	------

Postfață	1010
-----------------------	------

Tematica programelor analitice pentru studiu și pentru examenele unde se studiază masoterapia sunt întocmite după <i>Manualul de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară</i> respectiv <i>Tratatul de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară</i>. Tematicile pentru examenele menționate sunt prezentate pe site-ul fiecărei unități de învățământ de specialitate și pe cel al unităților sanitare	1010
---	------

Distincții obținute de autor pentru această lucrare, de la diverse unități de specialitate din domeniul medical și școlar	1035
--	------

- Diplomă de excelență, din partea Comisiei de Reabilitare Medicală – Ministerul Sănătății;
- Diplomă de merit, din partea Institutului Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie;
- Diplomă de excelență, din partea Spitalului Clinic Județean de Urgență Ilfov;
- Diplomă de excelență, din partea Școlii Postliceale Sanitare „Fundeni”;
- Diplomă de merite deosebite, din partea Școlii Postliceale Sanitare „Fundeni” și altele.

Manualul de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară a fost analizat și evaluat de un număr mare de personalități din sfera medicală și didactică de specialitate	1041
---	------

Punctele de vedere ale personalităților din sfera medicală prezentate mai jos au fost solicitate de către Ministerul Educației Naționale pentru aprobarea lucrării ca manual de studiu în școlile de specialitate.

- **Acad. Prof. Dr. Vasile CÂNDEA** – fost Președinte AOSR;
- **Prof. Dr. Ștefan ȘUȚEANU** – Președinte de onoare al Societății Române de Reumatologie;
- **Conf. Dr. Delia CİNTEZĂ** – Specialist în Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie;
- **Conf. Dr. Gilda MOLOGHIANU** – Specialist în Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie;
- **Dr. Bianca-Doina POȘIRCĂ** – Șef catedră B.F.K.T. la Liceul Tehnologic Special „Regina Elisabeta”, București;
- **Dr. Cornelia POPESCU** – Medic primar, cercetător științific gr. I, doctor în medicină;
- **Prof. coord. Cristian DRAGOMIR** – Director *Școala de Masaj Dragomir și Casa de Sănătate Dragomir*;
- **Constantin MOLDOVEANU** – Kinetoterapeut și lector formator la Centrul de pregătire profesională (tehnicieni maseuri) Alexander's;
- **Instructor Mircea Badea ENE ENE** – Liceul Tehnologic Special „Regina Elisabeta”;
- **Marga APOSTOIU** – Școala Sanitară Fundeni;
- Și alții.



PREFAȚA ediției a XXXVI-a

Actuala ediție a „Manualului de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară” - revizuit și completat, este o apariție editorială de referință, realitate dovedită atât de nevoia de informare profesională în domeniu, cât și prin modul de prezentare a corelației „masaj terapeutic – kinetoterapie”. Autorul lucrării, domnul Anghel Diaconu, cu o experiență în domeniu de peste 45 de ani, a abordat această temă cu valoare științifică, didactică, teoretică și practică, deosebită prin pragmatismul ei.

În anul 2008, domnul Anghel Diaconu transfera pentru prima dată întreaga sa experiență profesională și didactică în paginile unei lucrări de acest tip. Manualul a acoperit golul existent în literatura medicală de specialitate, atât în țara noastră, cât și în alte țări și s-a dovedit a fi de o utilitate remarcabilă în formarea și perfecționarea aplicării masajului terapeutic pentru un număr important de practicieni, de la fizioterapeuți – nivelul postliceal clasic sau cel special, la fizioterapeuți în registrul universitar, rezidenți și medici specialiști.

Această primă apariție a fost solicitată de un număr extrem de important de specialiști, beneficiari ai informațiilor complexe cu caracter aplicativ privind masajul terapeutic.

Manualul, conform Ordinului Ministrului Educației Naționale nr. 5455/18.10.2010, este obligatoriu pentru pregătirea tuturor celor care vor practica masajul, indiferent de nivelul de studii, deoarece corespunde programei analitice pentru toate școlile cu pregătire în domeniu.

Ca urmare a cererilor, Editura Medicală a publicat ediția a II-a a „Manualului de tehnică a masajului terapeutic”, revizuit și completat. De asemenea, editura Academiei Oamenilor de Știință din România aprobă și publică în scurtă perioadă lucrarea intitulată *Tratat* (edițiile III, IV, V, VI, VII și IX).

Asociația Nevăzătorilor din România, la cererea membrilor săi care se pregătesc și își desfășoară activitatea în acest domeniu, a publicat „Manualul” în alfabetul Braille.

Totodată, în SUA au fost publicate, ca *Tratat* și ca *Manual*, în limbile engleză, italiană și română, numeroase ediții: a VIII-a, a X-a, a XI-a etc., de edituri din Columbia (SC), Charleston (SC), Middletown (DE) și Lexington (KY), distribuite prin Amazon.

Editura Universitaria Craiova publică cea de-a XIII-a ediție a lucrării, intitulată *Manual de tehnică a masajului terapeutic și kinetoterapia complementară*.

Editura Universitară București publică edițiile a XIV-a, a XX-a, a XXII-a, a XXXIV-a, și a XXXVI-a, ca manual.

Lucrările prezentate, inclusiv cea de față, păstrează o parte din structura și conținutul primei apariții, actualizează temele și aduc plusvaloare tehnică și științifică, prin viziunea de prezentare nouă, prin dezvoltarea subiectelor în context corelativ – „masaj terapeutic și kinetoterapie asociată”.

Contextul istoric și realitatea actuală a platformei europene privind formarea diferiților specialiști din grupul de recuperare, impun pregătirea profesională continuă (*long life learning*). Acestui deziderat îi răspunde din plin și fizioterapia, ce necesită periodic actualizarea informațiilor, în vederea unei bune corespondențe între aspectele teoretice și practice ale formării profesionale, la nivel național și în conformitate cu nivelul de pregătire din platforma europeană. În acest context, alte publicații privind masajul terapeutic au fost sporadice și insuficiente ca bază de informare și formare pentru practicianul specialist de balneofizioterapie și masaj sau balneofiziokinetoterapie și masaj, astfel încât apariția acestei lucrări a fost extrem de oportună, găsindu-și atât locul, cât și utilitatea.

Lucrarea acoperă o arie importantă a nevoilor de formare profesională teoretică și practică pentru specialistul de Balneofiziokinetoterapie, de Fiziokinetoterapie și Kinetoterapie, prin structurarea materialului, prin detalierea metodelor de aplicare a diferitelor categorii de proceduri de masaj terapeutic, cu asocierea unui bogat material ilustrativ.

Conținutul *Manualului* se structurează logic, inițial cu aspectele specifice, ce țin de infrastructura sectorului de medicină fizică, respectiv masaj terapeutic și kinetoterapie asociată, continuate cu principiile generale după care se ghidează activitatea personalului din sectorul de masaj terapeutic.

Prin modalitățile de prezentare și organizare a capitolelor, metodologiilor, noțiunilor și procedeele tehnice, conținutul *Manualului* acoperă cerințele de formare și perfecționare a specialiștilor în domeniu, totodată corespunzând cu programa analitică referitoare la masajul terapeutic indicat ca metodă de tratament, în contextul programelor de recuperare sau în programe profilactice. Prin conținut, cititorii primesc informații privind particularitățile diferitelor arii topografice, se familiarizează progresiv cu aspectele fiziologice și fiziopatologice la nivelul țesuturilor și organelor pe care se exercită manevrele de masaj, învață să urmărească efectele fiziologice și terapeutice ale diferitelor forme de masaj terapeutic și regăsesc, în manieră aplicativă, justificarea corelațiilor dintre masajul terapeutic și kinetoterapia asociată.

Capitolul I prezintă criteriile esențiale pentru selectarea persoanelor care doresc să devină maseuri. De asemenea, sunt prezentate noțiunile de bază pe care trebuie să și le însușească orice persoană care dorește să practice această profesie și – în continuare – condițiile și dotarea sălii de masaj.

În Capitolul II, autorul Anghel Diaconu clasifică și detaliază, structurat, tehnica efectuării manevrelor masajului terapeutic.

Capitolul III cuprinde recomandările generale privind tehnica de efectuare corectă a metodologiilor manevrelor masajului terapeutic, descrierea anatomofiziologică și topografică a fiecărei regiuni, precum și tehnica de efectuare a fiecărei manevre a masajului pe fiecare zonă și pe fiecare regiune a corpului.

Capitolul IV prezintă tehnica de efectuare a masajului general, care este o sinteză a masajului pe regiuni. Autorul insistă asupra respectării reacțiilor de vecinătate, având în vedere pachetul musculo-vasculo-nervos și organele profunde, asupra particularităților algice și trofice locale sau de vecinătate și asupra particularităților de reacție somatică nespecifică și psihocomportamentală.

Capitolul V prezintă condițiile și tehnica de efectuare a masajului pe copii (bebeluși) de către părinți sau/și de către maseuri. În continuare, este prezentat rolul masajului terapeutic în creșterea eficienței tratamentului cu masaj limfatic, reflex și sportiv.

Apreciez și consider (căci sunt binevenite și necesare) și următoarele capitole, prezentate de către personalități de vârf din sfera medicală, care completează noțiunile tehnico-științifice și practice în domeniu, necesare în pregătirea complexă a persoanelor care vor practica această terapie, pentru a reda starea de sănătate a celor aflați în suferință.

În Capitolul VI este prezentat masajul – tehnici particulare.

Capitolul VII descrie tehnica de efectuare a masajului cu pacientul așezat pe scaun.

În Capitolul VIII este prezentat masajul terapeutic – procedură de bază în recuperare, evaluarea medicală, indicațiile și contraindicațiile acestei terapii.

Capitolul IX prezintă rolul masajului în terapia afecțiunilor neurologice și reumatismale.

Capitolul X conține exerciții corective pentru echilibrarea tonusului musculaturii, cât și pentru creșterea mobilității articulațiilor, efectuate de terapeut în colaborare cu pacientul.

Pe baza acestei lucrări cu un conținut clar prezentat, coerent structurat și convingător ilustrat, se pot realiza atât prezentări teoretice, cât și lucrări practice de tip demonstrații comparative, exerciții aplicative, studii de caz, analiză de situații pe diferite categorii de patologie, particularizate pe caz. Lucrarea poate sta la baza dobândirii de competențe și abilități impuse de standardul de pregătire pentru o ofertă profesională de bună calitate. Are un caracter aplicativ, acoperind o nevoie de informare și de exercițiu corectiv în domeniul fizioterapiei, ca ofertă specifică de terapie nonfarmacologică. De remarcat este și aspectul de noutate pentru literatura internațională de specialitate.

Lucrarea este scrisă după o experiență îndelungată de cunoaștere și aplicare a celor prezentate, fiind rodul acumulării secvențiale profesionale, atât în zona de aplicare terapeutică, cât și în zona de educație. Autorul, constant și meticolos în pregătirea și perfecționarea sa permanentă, a absolvit cursurile de nivel european de Preparator formare persoane adulte, organizate de Consiliul Național de Formare Profesională a Adulților, de către Ministerul Educației Naționale și de Ministerul Muncii.

Anghel Diaconu a pregătit și format numeroase generații de specialiști în domeniu. De asemenea, a participat la realizarea temelor de cercetare privind recuperarea capacității de muncă a deficienților locomotori, din cadrul Laboratorului de Cercetare al Institutului Național de Expertiză Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă și a coordonat direct cursurile de perfecționare și recalificare organizate de Ministerul Muncii în cadrul Institutului.

Totodată, lucrarea sa și-a dovedit utilitatea și în pregătirea persoanelor care vor practica masajul, dovadă fiind aprecierea numeroaselor unități de specialitate care au considerat că autorul acestei lucrări cu conținut științific și didactic merită să primească aprecierile lor, oferindu-i următoarele distincții:

- ❖ Diploma Academiei Oamenilor de Știință din România: „Alexandru D. Rădulescu”
- ❖ Diplomă de excelență din partea Comisiei de Reabilitare Medicală – Ministerul Sănătății;
- ❖ Diplomă de merit din partea Institutului Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie;
- ❖ Diplomă de excelență din partea Spitalului Clinic Județean de Urgență Ilfov;
- ❖ Diplomă de excelență din partea Școlii Postliceale Sanitare „Fundeni” și altele.

De asemenea, lucrarea a fost evaluată de personalități de vârf din învățământ și din unități de specialitate: Acad. Prof. Dr. Vasile Câdea Prof. Dr. Ștefan Șuțeanu, Conf. Dr. Delia Cintează, Conf. Dr. Gilda Mologhianu, Dr. Bianca-Doina Poșircă și Dr. Cornelia Popescu.

Prof. Dr. Adriana Sarah NICA
Specialist în Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie

Acest referat a fost solicitat de Ministerul Educației Naționale la aprobarea lucrării ca Manual.

PREAMBUL

Masajul este o procedură terapeutică nonfarmacologică ce se practică încă din antichitate, în beneficiul oamenilor, pentru a le da o stare de bine sau pentru a le alina suferința.

În prezent, masajul este solicitat din ce în ce mai mult, atât pentru întreținere corporală, cât și ca terapie în diferite afecțiuni.

Cine masează, ce și pentru ce?

Practicarea masajului, pentru care diferite persoane se formează și se specializează profesional, are două direcții de utilizare, respectiv **masajul de întreținere** pentru populația aparent sănătoasă și **masajul terapeutic**, pentru pacienții cu diferite patologii. În acest context, nu poate fi indiferent cine dezvoltă programul de masaj, asupra cui, în ce scop și ce tip de masaj efectuează.

a. Aplicarea masajului terapeutic pe pacienți impune, în prealabil, o evaluare medicală a acestora, pentru selectarea lor și pentru stabilirea tipului de masaj și a modului în care se aplică, în vederea dezvoltării programelor de terapie fizică de recuperare. Formarea profesională a celor care vor practica masajul terapeutic trebuie să fie cea de fizioterapeut (balneofizioterapie și masaj, balneofiziokinetoterapie și masaj, fiziokinetoterapie și masaj), cu diferite nivele de pregătire pentru domeniul medical (asistent de recuperare cu școală postliceală, kinetoterapeut cu studii superioare, cât și de la secțiile de recuperare din cadrul facultăților de profil). Toți cei sus-menționați au o pregătire complexă (cu o programă analitică de studiu corespunzătoare nivelului de pregătire) în ceea ce privește indicațiile și patologia afecțiunilor, care sunt obiectul activității privind terapia aplicată pacientului, și participă la dezvoltarea programelor complexe de recuperare prin terapie fizică, în care este inclus și masajul terapeutic. Pentru kinetoterapeuții de profil sportiv, programul de învățământ include în curriculum pregătirea pentru masajul terapeutic efectuat în contextul programelor cu caracter profilactic, obiectul activității desfășurându-se asupra persoanelor sănătoase.

b. În prezent, există – în afara școlilor de fizioterapie de tip postliceal sau formare universitară, cu programă analitică specifică nivelului de pregătire – numeroase școli de recalificare și de formare pentru maseuri (de 6-9 luni, cu număr limitat de ore) cu programă de studiu specifică nivelului de pregătire și timpului de studiu, în care se învață și se practică numai masajul. Cei care urmează aceste cursuri trebuie să practice numai masaj „de întreținere”. Această nouă categorie profesională începe să se constituie ca factor de presiune pentru domeniul medical al fizioterapiei, justificând presiunea printr-o extensie de curriculum cu elemente de patologie, dar fără suport teoretic și practic justificativ pentru pacienți. Maseurii care practică masajul de întreținere nu cunosc fundalul de formare și conținutul aspectelor specifice de fizioterapie, particularitățile pentru pacientul de tratat și limitele de competență, considerând masajul efectuat drept panaceum. Diferența este semnificativă, așa cum și baza de formare în curriculum pentru aceștia este diferită. Este obligatoriu să se respecte limitele de competență în aplicarea terapiei prin masaj, în funcție de cazuistică și de pregătire. Maseurul – care este pregătit teoretic și practic pentru aplicarea unui masaj de întreținere sau alte categorii cuprinse sub titulatura de masaj „de punere în formă”, își poate exercita această profesie numai în cazul persoanelor aparent sănătoase. Circuitul în care se poate desfășura acest program aparține sectorului de tip *spa* (cu programe profilactice de tip primar), sectorului cosmetic și de întreținere corporală și se dezvoltă la solicitarea persoanelor. Deși nu aparțin domeniului medical, aceste activități ar trebui monitorizate periodic de către reprezentanți medicali de specialitate.

Există diferite implicații, de la ineficiența aplicării masajului, la agravarea unor cauze, sau la speculația financiară. Diferența de calificare și competența profesională – criteriile încă

nerespectate în diferite zone de aplicare a masajului de întreținere sau a celui terapeutic, pot aduce prejudicii atât persoanelor aparent sănătoase, cât și pacienților cu diferite afecțiuni și, nu în ultimul rând, domeniului medical de profil.

Această lucrare este aprobată de către Ministerul Educației Naționale cu Ordinul Nr. 5455/18.10.2010, ca **MANUAL DE TEHNICĂ A MASAJULUI TERAPEUTIC ȘI KINETOTERAPIA COMPLEMENTARĂ**, pentru studiu la toate nivelele de învățământ de specialitate.

Manualul trebuie folosit obligatoriu la predare în cadrul modulului de masoterapie pentru pregătirea tuturor celor care vor practica masajul, indiferent de nivelul de studii, deoarece corespunde programei analitice pentru toate școlile cu pregătire în domeniu.

Corpul uman poate beneficia de masaj, terapie care prelucrează toate țesuturile (tegument, țesut adipos, conjunctiv, muscular, osos, cât și diverse aparate și sisteme) și în mod special, aparatul locomotor (articulații, capsulă, ligamente). Sunt puține afecțiuni ale corpului care nu pot beneficia de terapia prin masaj.

Masajul de tip sedativ, excitare – stimulare, acționează atât prin efectul direct, mecanic, cât și prin componenta psiho-comportamentală.

Abordarea „stării de bine” a pacienților privind problematica somatic-organică și cea cognitiv-comportamentală prin această formă și soluție terapeutică la problematica pacientului (mai ales pentru suferințele de tip locomotor) a făcut în multe situații ca masajul terapeutic să fie mitizat și râvnit. Dacă terapia prin masaj este minimalizată, pacientul nu beneficiază de o formă eficientă și mai puțin iatrogenizantă, cu indicații pentru anumite situații la limită sau în contextul interfeței între fiziologic și patologic și poate produce efecte secundare sau perverse.

Ținând cont de multitudinea de situații – în stare disfuncțională, cvasinormală sau de tip patologic – și de consecințele disfuncționale, conform clasificării internaționale funcționale (ICF), aplicarea și adaptarea tehnicilor de masaj terapeutic se decid și se efectuează personalizat, pentru fiecare pacient. Masajul trebuie să se practice prin prisma sintagmei „medicina bazată pe dovezi”.

Prof. Dr. Adriana Sarah NICA

Specialist în Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie

* Noțiunile din conținutul Preambulului sunt prezentate de Prof. Dr. Adriana Sarah Nica, Catedra de Recuperare de la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București și la Institutul Național de Recuperare, Medicină Fizică și Balneoclimatologie.

SCURT ISTORIC

Masajul are o origine foarte îndepărtată, ca metodă terapeutică descoperită pentru alinarea durerii și recuperarea celor afectați de suferință.

Primele dovezi ale practicării masajului provin încă din antichitate. În medicina tradițională chineză, masajul era folosit pentru activarea circulației și stimularea, respectiv calmarea nervilor. În India Antică exista obiceiul de a unge corpul cu uleiuri aromate și de a se îmbăia în apele fluviilor socotite sacre. Masajul indian constă în neteziri, presiuni și frământări ale părților moi ale corpului, începând cu fața, continuând cu trunchiul și terminând cu membrele superioare și inferioare. Pe membre, manevrele se efectuau în ritm rapid, de la rădăcină spre extremități (ca și cum s-ar fi dorit eliminarea răului din acestea). Grecii și romanii, buni cunoscători ai anatomiei omului, foloseau masajul preparator și de refacere pentru atleți. Celebrii medici greci ai antichității, Herodicos și Hipocrat, care cunoșteau beneficiile masajului și influența exercițiilor fizice asupra organismului, au folosit aceste metode în tratarea pacienților. Alte popoare vechi – asirienii, babilonienii – au folosit masajul pentru tratarea războinicilor după luptă (masajul de recuperare).

Bazele științifice ale masajului au fost create de către terapeutul Per Henrik Ling, din Suedia. Suferind de artrită reumatoidă, acesta a încercat să identifice o metodă de înlăturare a durerii, prin îmbinarea cunoștințelor medicale cu un complex de manevre (masaj) și exerciții fizice.

În prezent, masajul medical – numit și suedez (după originea celui care l-a creat în forma actuală) – este cea mai populară și cea mai eficientă formă de masaj. Masajul medical a început să se dezvolte în țara noastră în cea de-a doua jumătate a secolului al XIX-lea. Primii medici care au introdus terapia prin masaj medical au fost specialiști în ortopedie, chirurgie și reumatologie, iar primele lucrări de specialitate privind masajul au fost tezele de doctorat elaborate de R.P. Hanga (în 1885), N. Halmagiu (în 1889), dr. E.T. Petrescu, dr. Adrian Ionescu, dr. Marius Sturza, dr. Traian Dinculescu, dr. T. Agârbiceanu.

Au mai elaborat lucrări privind diverse forme de masaj și alți specialiști în domeniu, precum Prof. Dr. Adriana Sarah Nica, Conf. Dr. Delia Cintează, Conf. Dr. Gilda Mologhianu, Dr. Elena Luminița Sidenco.

Un merit deosebit au avut T. Agârbiceanu și K. Reghina, care au introdus și au predat în școlile de specialitate terapia prin masaj medical, formând numeroase generații de specialiști.