

Índice

TÉCNICAS DE MASSAGEM DE BEARD

PARTE UM PRINCÍPIOS GERAIS

Capítulo 1 Perspectivas Históricas, 3

- Uma Visão Geral da História da Massagem, 3
- Uma Revisão dos Escritos Históricos sobre Massagem, 6

Capítulo 2 Pontos Anatômicos para Massagem Terapêutica, 31

Patricia A. Brewer

- Cabeça e Pescoço, 31
- Membro Superior, 32
- Coluna, 35
- Membro Inferior, 36

Capítulo 3 Requisitos Essenciais para a Manipulação do Tecido Mole, 43

- Aspectos Éticos, 43
- Conhecimento da Superfície Anatômica, 44
- Preparação das Mãos para Massagem, 44
- Lubrificantes: Pós, Cremes e Óleos, 46
- Acessórios, Mesas e Cadeiras de Tratamento, 47
- Cobertura e Posicionamento do Paciente, 49
- Mecânica Corporal do Terapeuta, 51
- Componentes Essenciais da Massagem, 54
- Indicações e Contra-indicações para o Uso da Massagem, 61

Capítulo 4 Classificação, Definições e Descrições dos Movimentos Básicos de Massagem e Movimentos Passivos de Relaxamento, 63

- Classificação dos Movimentos de Massagem, 64
- Manobras de Deslizamento, 65
- Manobras de Pressão, 73
- Manipulações por Percussão (Tapotagem), 85
- Vibração e Agitação, 91
- Fricções Profundas (Fricções de Cyriax), 93
- Movimentos Passivos de Relaxamento, 98

Capítulo 5 Efeitos Mecânicos, Fisiológicos, Psicológicos e Terapêuticos da Manipulação do Tecido Mole, 111

- Efeitos Mecânicos, 112
- Efeitos Fisiológicos, 113
- Efeitos Psicológicos, 125

- Principais Efeitos Terapêuticos da Massagem, 127
- Usos Terapêuticos da Massagem, 127
- Indicações da Massagem Terapêutica, 129
- Contra-indicações da Massagem, 130
- Precauções Gerais, 130

PARTE DOIS PRÁTICA

Capítulo 6 Técnicas de Manipulação dos Tecidos Moles como uma Ferramenta de Avaliação, 139

- Deslizamento e *Effleurage*, 140
- Manobras com Pressão (*Pétrissage*), 140
- Percussão e Manobras com Vibração, 140
- Técnicas de Fricção Profunda, 140

Capítulo 7 Sequências Gerais de Massagem, 143

- Sequência e Técnica para a Massagem Geral, 143
- Técnicas para Sequência Geral de Massagem, 144
- Técnicas Específicas para Sequência Geral de Massagem, 146

Capítulo 8 Sequências Locais de Massagem, 179

- O Sistema Hoffa, 181
- Técnica para Sequência Local de Massagem, 186

Capítulo 9 Sequências Focais de Massagem, 215

- Massagem Depletiva, 215
- Edema Crônico, 217
- Hematoma, 217
- Tecido Cicatricial Cutâneo, 220
- Adesão Muscular, Tendinosa ou Ligamentar, 221
- Disfunção do Cólon, 222
- Disfunção Muscular: Facilitação da Contração Muscular, 223

Capítulo 10 Massagem para o Paciente com Condição Respiratória, 225

- Relaxamento, 226
- Limpeza das Vias Aéreas, 226
- Drenagem Postural, 227
- Técnicas de Percussão, 230
- Vibração e Agitação, 232

Inspiração Profunda e Tosse, 233
Movimentos Passivos dos Membros Inferiores, 233

Capítulo 11 Massagem do Tecido Conjuntivo, 235

Breve História e Fundamentos Teóricos, 235
Zonas Reflexas (Zonas de Head), 235
Técnica Diagnóstica Básica para Massagem do Tecido
Conjuntivo, 237
Técnica Básica de Tratamento, 239
Efeitos da Massagem do Tecido Conjuntivo, 239
Indicações do Tratamento, 243
Frequência e Duração do Tratamento, 243
Contra-indicações, 243

Capítulo 12 Terapia Descongestiva para Tratamento de Linfedema, 245 *Rachel Fey-Larsen*

Sistema Linfático, 245
Fisiopatologia, 247
Princípios do Tratamento, 249
Avaliação, 249
Cuidado da Pele e da Ferida, 250
Mobilização do Líquido Linfático, 250
Manobras, 250
Sequências e Vias, 251
Terapia de Compressão, 259
Exercícios Terapêuticos, 260
Orientação ao Paciente, 260

Capítulo 13 Massagem no Esporte, 267 *Catherine Ortega*

História da Massagem no Esporte, 268
Efeitos Terapêuticos da Massagem para um Atleta, 268

Capítulo 14 Massagem para Bebês e Crianças, 279

Técnica para a Massagem do Bebê ou Criança, 280
Movimentos de Massagem Geral por Todo o
Corpo, 280
Cabeça e Face, 281

Membros Superiores, 281
Tórax e Abdome, 283
Membros Inferiores, 283
Coluna, 285
Nádegas, 286
Lactente, 286

Capítulo 15 Massagem no Cuidado Paliativo, 291

Cuidados Antigos *Versus* Cuidados Modernos no
Paciente em Estado Terminal, 291
Técnicas de Massagem para o Paciente Terminal
Idoso, 292
Técnicas, 292

Capítulo 16 Manipulação de Tecidos Moles na Medicina Alternativa/ Complementar, 295

Técnicas de Liberação Miofascial, 296
Terapia do Ponto-gatilho, 298
Reflexologia, 301
Integração Estrutural Rolfing, 305
Terapia de Percussão de Ponto, 305
Sequência Geral, 306
Terapia Craniossacral, 306

Capítulo 17 Sistemas Orientais de Manipulação de Tecidos Moles, 311

Acupressura, 311
Shiatsu, 314
Massagem Oriental Tradicional, 317
Massagem Tradicional *Thai*, 318
Massagem *Huna*, 319

Apêndice Massagem Cardíaca Fechada (Externa), 323

Índice, 325