

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه.....
۹	فصل اول: رعایت موارد بهداشتی، ایمنی و زیست‌محیطی در محل کار.....
۱۰	بهداشت.....
۱۱	بهداشت فردی.....
۱۲	عوامل مؤثر در محیط کار.....
۱۴	دستگاه‌های ضد عفونی ابراز کار.....
۱۷	استفاده صحیح از مواد ضد عفونی کننده.....
۱۸	عوامل آتش‌زا در محیط کار و استفاده از کپسول آتش‌نشانی.....
۲۰	جعبه کمک‌های اولیه.....
	فصل دوم: ارزیابی عوامل ناشی از انجام ماساژ و به‌کارگیری دستورالعمل‌های بیومکانیکی
۲۱	و ارگونومی (مهندسی انسانی).....
۲۲	سلامتی.....
۲۲	ویژگی‌های انسان سالم.....
۲۳	بیماری‌های شغلی.....
۲۳	بهداشت کار یا مهندسی بهداشت.....
۲۴	ارگونومی.....

۲۵.....	اثرات محیط کار
۲۵.....	کار استاتیک و دینامیک
۲۶.....	خستگی عضلانی
فصل سوم: برقراری ارتباط مؤثر و مطلوب در محیط کار و رعایت اخلاق حرفه‌ای	
۲۷.....	روش‌های برقراری رابطه صحیح
۲۸.....	شرایط ماساژور
۳۰.....	شرایط ماساژگیرنده (مشتری)
۳۰.....	شرایط اتاق ماساژ
۳۱.....	آماده‌سازی مراجعه‌کننده و افزایش کیفیت کار ماساژ
فصل چهارم: آمادگی ذهنی و جسمانی ماساژور و توسعه و حفظ آن	
۳۴.....	آمادگی ذهنی و جسمی ماساژور
۳۵.....	انواع تمرینات کششی
۳۸.....	انواع شیوه‌های تمرینی
۴۱.....	نیازهای افزایش قدرت و استقامت در ماساژور
۴۲.....	روش‌های آرام‌سازی و ارتقاء ذهن
فصل پنجم: به‌کارگیری ساختار و نحوه قرارگیری (آناتومی) و عملکرد و رفتار	
۴۵.....	(فیزیولوژی) اندام‌ها
۴۶.....	آناتومی و فیزیولوژی بدن
۴۷.....	اصطلاح‌شناسی جهت‌یابی بدن
۴۸.....	صفحات آناتومیک و واژه‌های تعیین جهت
۴۹.....	سطوح حرکتی
۵۱.....	ساختار اسکلتی بدن
۵۴.....	مفصل
۵۸.....	ستون فقرات
۵۹.....	ساختار بدن

سلول	۵۹
بافت	۶۲
سیستم عضلانی (دستگاه حرکتی بدن)	۶۶
عضلات مهم بدن و حرکت‌شناسی	۶۹
دستگاه گردش خون	۱۰۲
دستگاه لنفاوی	۱۰۵
سیستم عصبی	۱۰۷
دستگاه پوست	۱۱۰
فصل هشتم: کاربرد متدها و ممنوعیت‌ها و تأثیرات انجام ماساژ بر روی بدن	
تاریخچه ماساژ	۱۱۶
انواع سبک‌های ماساژ	۱۱۸
ممنوعیت و احتیاطات ماساژ	۱۲۹
آشنایی با چند بیماری	۱۳۱
اسپاسم	۱۳۱
نقاط ماشه‌ای	۱۳۳
واریس	۱۳۳
روغن‌ها و لوسیون‌های ماساژ	۱۳۵
فواید و تأثیرات ماساژ برای سیستم‌های بدن	۱۳۷
فصل نهم: اجرای ماساژ و روش‌ها و تکنیک‌های آن	
تکنیک‌های پایه	۱۴۲
ماساژ نوازشی	۱۴۳
ماساژ مالشی	۱۴۵
ماساژ فشاری (فشار ثابت)	۱۵۰
ماساژ مشت و مال	۱۵۲
ماساژ ضربه‌ای	۱۵۷
ماساژ لرزشی	۱۵۸

۱۶۰ ماساژ حرکتی

۱۶۴ نکات مهم انجام تکنیک‌ها

۱۶۷ **فصل هشتم:** انجام ماساژ موضعی و ماساژ عمومی بدن

۱۶۸ نکاتی در مورد ماساژ کامل

۱۶۸ ماساژ پا:

۱۶۹ ماساژ کمر و گردن:

۱۷۰ ماساژ بالاتنه

۱۷۱ ماساژ دست‌ها:

۱۷۱ ماساژ صورت:

۱۷۱ ماساژ پهلوی