



Copyright © 2002, 2007 by Art Riggs.

All rights reserved. No portion of this book, except for brief review, may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise—without the written permission of the publisher.

Riggs, Art. *Deep tissue massage: a visual guide to techniques*

North Atlantic Books, Berkeley, California, USA

ISBN 978-1-55643-650-5

Copyright © 2023 S3 Publishing.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki, z wyjątkiem krótkiej recenzji, nie może być powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania lub przesyłana w jakiegokolwiek formie lub w jakikolwiek sposób - elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowanie, nagrywanie lub w inny sposób - bez pisemnej zgody wydawcy.

Riggs Art. *Masaż tkanek głębokich: Wizualny przewodnik po technikach*

Wydanie II

ISBN 978-83-960929-2-2

Fotografie:

David Booth

Tłumaczenie:

Zygmunt Ł. Borkowski

Redakcja naukowa wydania polskiego:

dr n. o k. f. Łukasz Czubaszewski

dr n. o k. f. Piotr Szałański





**Art Riggs**

**Masaż tkanek głębokich**

Wizualny przewodnik po technikach

Słowo wstępne Thomas W. Myers





*Jestem szczęśliwa, że dane mi jest wykonywać zawód,  
który pozwala mi uczyć się nowych umiejętności aż do dnia,  
w którym nie będę już mogła pracować.*

*Helen "Jimmer" James,  
nauczycielka rolfinu*

Terapia mięśniowo-powięziowa jest obecnie jedną z najszybciej rozwijających się metod pracy z pacjentem. Za wydawałoby się prostymi gestami, wykonywanymi podczas sesji terapeutycznej kryje się spora dawka wiedzy z zakresu anatomii i fizjologii ludzkiego organizmu. Dostępna wiedza naukowa wydaje się, już w pełni i satysfakcjonująca tłumaczyć fenomen rozluźniania tkanek miękkich pod wpływem aplikowanych podczas sesji bodźców terapeutycznych. Masaż Tkanek Głębokich (MTG), wywodzi się z Integracji Strukturalnej, holistycznej koncepcji pracy z Pacjentem. Został on pierwotnie stworzony na potrzeby pacjentów bólowych, a początkowo bodźce terapeutyczne aplikowano lokalnie i doraźnie. Obecnie ta koncepcja pracy ewoluowała do metody z powodzeniem stosowanej w zarówno pracy z pracownikami biurowymi oraz ze sportowcami, z pacjentami którzy przedstawiają dolegliwości chroniczne oraz stany ostre, jest skuteczna u pacjentów przed lub po interwencjach ortopedycznych, a także w pracy z postawą ciała. Terapeuci wplatający w tą metodę umiejętność czytania ciała i palpacji restrykcji tkankowych przedstawiają obecnie często bardziej holistyczne podejście w pracy niż miało to miejsce na początku. MTG to kompleksowa i skuteczna metoda pracy z pacjentami doświadczającymi dolegliwości z układu mięśniowo-powięziowego, ale też tymi, którzy prezentują objawy dysfunkcji stawowych. Metoda okazuje się skuteczna zarówno w przypadkach dolegliwości miejscowych jak i w koncepcji pracy holistycznej, gdzie często zdarza się, że objaw nie pokrywa się z rejonem, który go wywołuje. Obecnie zauważyć można również tendencję do wykorzystania tego sposobu pracy u pacjentów, którzy wymagają kompletnej reorganizacji systemu powięziowego w ich ciele, dla których nie zdaje egzaminu poszukiwanie początku mechanizmu adaptacji.

Trzymacie Państwo w rękach podręcznik, który dla wielu masażystów i fizjoterapeutów na świecie okazał się natchnieniem i był jednym z elementów tworzącego się trendu, który dziś nazywa się *bodywork*. Opracowanie zawiera cenne wskazówki dotyczące zastosowania narzędzi i technik dostępnych w MTG, ale także strategii pracy w różnych rejonach ciała i pokazuje zastosowanie MTG w różnego rodzaju przypadkach klinicznych. Zawiera też wskazówki dotyczące ergonomii i biomechaniki pracy terapeuty, które wydają się być niedoceniane podczas wykonywania zabiegu. Autor na początku książki udziela wskazówek jak usprawniać się w sztuce palpacji, bez której nie można wykonać prawidłowo zabiegu MTG. Natomiast na końcu książki autor podpowiada, jak planować sesje terapeutyczne oraz jak rozwinąć i utrzymać satysfakcjonującą prywatną praktykę. Treści zawarte w omawianej książce opierają się na wieloletnim doświadczeniu autora w zakresie pracy z pacjentami oraz nauczania studentów, co dodatkowo podnosi wartość lektury.

Podczas tysięcy godzin spędzonych na praktykowaniu i uczeniu tej koncepcji pracy uważamy, że nie zamyka się ona w żadnych ramach. Jest cały czas otwarta i rozszerza swoje pole działania. W ostatnich siedmiu latach zaobserwowaliśmy większe zainteresowanie MTG wśród terapeutów pracujących z pacjentami neurologicznymi i reumatologicznymi, a także psychosomatycznymi. Ufamy, że zagłębienie się w prezentowaną koncepcję pracy przyniesie Państwu wiele satysfakcji i wniesie świeże spojrzenie na pracę z pacjentem.

dr n. o k. f. Łukasz Czubaszewski  
dr n. o k. f. Piotr Szalański

## Podziękowania

Onieśmiela mnie konieczność wymienienia wszystkich, którzy mieli wpływ na to, że dzisiaj jestem takim, a nie innym masażystą, a także tych, którzy przyczynili się do podjęcia przeze mnie próby opisanie w tej książce części tego, co wiem. Właściwe wyrażenie mojej wdzięczności byłoby tak trudne, jak wykonanie rozległego masażu głębokiego całego ciała w piętnaście minut. Aby uniknąć nieumyślnego pominięcia jakiegoś ważnego dla mnie nauczyciela lub przyjaciela, wyrażę podziękowania kilku szerszym grupom, którym jestem głęboko wdzięczny, wyjątek uczynię jedynie dla paru nazwisk mających dla mnie szczególne znaczenie. Mam nadzieję, że wszyscy moi przewodnicy odczytają w tych krótkich słowach moją wdzięczność.

Ta książka nigdy nie została by napisana bez zachęty mojego dobrego przyjaciela rolfera, uznanego nauczyciela, Michaela Stanborough. Przez kilka lat korzystałem z jego znakomitej książki - *Myofascial Release: An Illustrative and Photographic Manual* - jako podręcznika na moich zajęciach z masażu. Za zgodą i dzięki zachęcie Michaela, opierając się na jego książce, napisałem podręcznik, który bardziej odpowiadał programowi moich kursów masażu. Ten podręcznik rozwinął się w bieżącą edycję Masażu tkanek głębokich. Ilustrowanego przewodnika po technikach.

Wszystkim moim nauczycielom, szczególnie tym z Rolf Institute, gorąco dziękuję za hojne dzielenie się doświadczeniem i opiniami. Przekazaliście mi swoją wiedzę z miłością, a nie rozdając jej jak towar i nie prosiliście o nic w zamian. Uczyliście mnie cierpliwie, nie osądając, wyzwoliliście mnie, dzięki wam mogłem nie kryć swej ignorancji i bez niepewności zdobywać wiedzę. Mam nadzieję, że uda mi się przekazać całość waszej mądrości zarówno w mojej pracy, jak i w nauczaniu.

Większość z nas spotkała nauczyciela, który potrafił wyjść poza granice przeciętności i stał się mentorem, ja także, chciałbym więc podziękować Michaelowi Salvesonowi za jego ciągłe, cierpliwe starania, które przez lata miały na mnie budujący wpływ. On przekształcił moją pracę z ciałem z wykonywania rutynowej procedury w złożoną i dającą satysfakcję oraz przyjemność grę.

Nie ma dnia, bym nie wspomniał Michaela i innych nauczycieli, jakby stojących za mną, mówiących, w jaki sposób poradzić sobie z jakimś szczególnym problemem pacjenta. Tak, Michaelu, przyrzekam, że zwolnię i będę słuchać, co „podpowiada mi” tkanka pacjenta.

Dziękuję również moim pacjentom, to oni sprawili, że moja praca jest tak satysfakcjonująca. Dziękuję im za współpracę ze mną, za to, że dążyli do osiągnięcia swoich celów, nie oczekując magicznej zmiany bez własnego zaangażowania. Bez miłości do swojej pracy i pacjentów, brakłoby mi chęci, aby dzielić się wiedzą i pasją do tego zawodu z szerszą publicznością, w książce takiej jak ta.

Jestem również bardzo wdzięczny tym, którzy swoimi sugestiami pomogli mi w pisaniu tej książki; dziękuję za konstruktywną krytykę, a także za wsparcie. Przekazuję moje najszczerze wyrazy podziękowania fotografowi Davidowi Boothowi za jego cudowne zdjęcia oraz redaktorce Michele Chase za cierpliwe i pełne dobrej wiary znoszenie moich ciągłych uwag, jak również za zmuszanie mnie do wysłuchania jej sugestii. Chcę również podziękować Pauli Morrison za jej artystyczne wyczucie w trudnej pracy projektowania przejrzystej i spójnej książki z setkami fotografii i rycin anatomicznych. Podziękowania należą się także mojej modelce, Denie Lofthus.

Przede wszystkim jednak dziękuję moim studentom. Doceniam waszą otwartość na naukę oraz entuzjazm. Zapewniam was, że ja również odebrałem doskonałą lekcję. Ta książka jest dla Was.



## Spis treści

---

Wykaz rycin	16
Słowo wstępne	23
Przedmowa do wydania polskiego z 2023 roku	27
Przedmowa do wydania amerykańskiego z 2007 roku	31
Wstęp	39
Czym jest masaż tkanek głębokich?	40
Po co się uczyć masażu tkanek głębokich?	42
Po pierwsze bezpieczeństwo.	43
Środki ostrożności	44
Miejsca wymagające ostrożności	46

## Rozdział pierwszy

---

### Teorie ogólne

Zasady masażu tkanek głębokich	53
Czytanie ciała	56
Wysubtelnianie swojego dotyku	57
Jakość dotyku	58
Jak ćwiczyć swój dotyk?	58
Starajcie się o masaż u uznanych specjalistów	59
Dokształćcie się	59
Umówcie się na prywatne lekcje	60
Ćwiczcie palpację	60

Kilka cech określających dotyk	62
Miękki dotyk	62
Rozróżnienie między uciskaniem a rozciąganiem tkanki	63
Biomechanika	63
Właściwa odległość do pracy z pacjentem	64
Najważniejsze - topnienie się tkanki mięśniowej	66
Kilka słów na temat bólu	67
Kierunek ruchów?	68
Kilka podstawowych strategii ruchu w masażu	69
Ruchy wydłużające	69
Zahacz i rozciągnij	69
Praca w kierunku rozciągania	70
Ruchy w poprzek włókien	71
Oddzielanie przedziałów mięśniowych	72
Uwalnianie uwięźniętych mięśni	73
Pozwalanie na skrócenie mięśnia	74

## Rozdział drugi

### Techniki ogólne

Hierarchia siły	79
Po prostu powiedz kciukom NIE	80
Właściwe użycie palców	81
Używanie kostek palców zamiast kciuków	82
Przykład: kostki palców i palce - potylica, czoło, skronie	84
Używanie pięści	85
Używanie przedramienia	88
Używanie łokcia	90
Strategie ogólne	92
Układanie mięśni w pozycji rozciągniętej	92
Pozycja leżenia na boku	95
Praca na przywodzicielach w pozycji leżenia na boku	96
Inne zastosowania pozycji leżenia na boku	97
Wybierajcie najlepszą pozycję	98

## Rozdział trzeci

### Strategie masażu tkanek głębokich dla poszczególnych części ciała

Praca ze stopą i podudziem	101
Wysokie i niskie wysklepienia stopy	101
Powierzchnia podeszwowa stopy	105
Troczek prostowników	108
Przednia strona podudzia	108
Tylna strona podudzia	111
Pozycja leżenia przodem	111
Leżenie na boku i pozycja leżenia tyłem	111
Praca z udem	116
Praca na przywodzicielach w pozycji leżenia na boku.	116
Odmiany masażu tkanek głębokich dla uda	116
Odwodziciele kończyny dolnej	118
Naprężacz powięzi szerokiej	120
Praca z miednicą	122
Mięsień pośladkowy wielki	122
Zewnętrzne rotatory biodra	123
Inne opcje miedniczne	124
Kość krzyżowa	124
Kość guziczna	124
Więzadło krzyżowo-guzowe	125
Praca z miednicą i kręgosłupem lędźwiowo-krzyżowym	126
Mięsień czworoboczny lędźwi	127
Praca z powłokami brzuszными i jamą brzuszną	129
Mięsień biodrowy i lędźwiowy	129
Praca z oddechem	132
Praca z górnym i środkowym odcinkiem kręgosłupa	135
Kręgi, żebra i mięśnie przykręgowce	136
Techniki w leżeniu na boku	140
Wyprost kręgosłupa	140
Zgięcie kręgosłupa	140
Techniki rotacyjne kręgosłupa	141

Praca z obręczą barkową i klatką piersiową	143
Klatka piersiowa	147
Pierścień rotatorów	154
Łopatka	155
Uwalnianie bocznej krawędzi łopatki	155
Uwalnianie przyśrodkowej krawędzi łopatki	157
Praca z ramionami	155
Praca z rękami	160
Praca z szyją	160
Pierwsze żebro i jego znaczenie dla pracy z szyją	165
Praca z przednią stroną szyi	167
Strategie pracy z kręgosłupem szyjnym w pozycji leżenia przodem.	171
Praca z czaszką	172
Kość potyliczna	173
Ogólna praca z czaszką	173
Praca z przednią i boczną stroną czaszki	174
Praca z żuchwą i stawem skroniowo-żuchwowym	174
Dekompresja czaszkowa	181

## Rozdział czwarty

### Twoja rola w dbaniu o zdrowie swoich pacjentów

Odrobina prewencji	184
Ból pleców	185
Ból kręgosłupa szyjnego	188
Bóle głowy	189
Poważniejsze stany medyczne	189
Czerniak złośliwy	190
Rak piersi	191
Emocje i masaż	192

## Rozdział piąty

### Strategie terapeutyczne zalecane w przypadku powszechnych dolegliwości i urazów

Radzenie sobie z problemami klinicznymi pacjentów	196
Leczenie pacjenta, a nie tylko urazu	200
Planowanie sesji	204
Postawa w pracy - wasz sposób uzdrawiania	205
Biurokracja	206
Rachunki dotyczące zapłaty za usługi masażu	209
Zastosowania	210
Kostka	212
Strategie miękkotkankowe	213
Praca z wykorzystaniem grawitacji	215
Strategie wzmacniania	216
Strategie rozciągania	217
Zapalenie rozciągniętego podszwowego	218
Strategie miękkotkankowe	218
Strategie rozciągania	219
Kolano	2210
Ustawienie rzepki	2210
Strategie miękkotkankowe	221
Pasma biodrowo-piszczelowe	222
Praca z przywodzicielami	224
Ruch kolana	225
Strategie wzmacniania	227
Strategie rozciągania	231
Łokieć tenisisty i łokieć golfisty	234
Strategie miękkotkankowe	234
Strategie wzmacniania	235
Strategie rozciągania	236
Zespół cieśni nadgarstka	236

Dolny odcinek kręgosłupa	238
Strategie miękkotkankowe	239
Praca z dolnym kręgosłupem w zgięciu i wyproście	240
Strategie wzmacniania	241
Strategie rozciągania	244
Rwa kulszowa	245
Strategie miękkotkankowe	246
Strategie wzmacniania i rozciągania	246
Zespół mięśnia gruszkowatego a rwa kulszowa	246
Strategie miękkotkankowe dla mięśnia gruszkowatego	247
Bark	248
Strategie miękkotkankowe	248
Strategie wzmacniania	249
Określanie ograniczeń w rotacji ramienia	251
Strategie rozciągania	253
Rozciąganie PNF-u	254

## Rozdział szósty

### Planowanie sesji masażu

Ustalanie strategii dla sesji masażu	259
Napięcie pierwotne i wtórne	261
Mięsień krótki i napięty a mięsień długi i napięty	262
Czytanie ciała	263
Równowaga mięśniowa od przodu do tyłu (w płaszczyźnie strzałkowej)	264
Równowaga mięśniowa od boku do boku (w płaszczyźnie czołowej)	265
Wzorce wewnętrzne a wzorce zewnętrzne	266
Ruch aktywny a ruch pasywny	268
Praca w pozycji siedzącej	269
Praca z mięśniem czworobocznym w pozycji siedzącej	270
Praca z łopatką w pozycji siedzącej	271
Prostowanie kręgosłupa piersiowego	272
Rozciąganie powięzi lędźwiowej	272
Praca z obręczą barkową	273
Łączenie ruchów i strategii w wasz indywidualny styl masażu	274

## Rozdział siódmy

---

### Osiąganie satysfakcji dzięki dobrze prosperującej praktyce

Rozwijanie swojej wiedzy	278
Zarządzanie czasem	279
Inne problemy, które ograniczają wasz rozwój	280
Realia wchodzenia w zawód masażyście	283
Sprawy praktyczne	283
Poczucie własnej wartości	285
Wyróżnianie się	286
Spełnienie się poprzez wyrażanie samego siebie	287

### Sugerowana literatura

---

Masaż ogólny	289
Mobilizacje kręgosłupa	292
Książki z instrukcjami wykonywania ćwiczeń dla własnego użytku pacjentów	293
Anatomia i Fizjologia	294
Indeks	297
O autorze	304