

Spis treści

1	Podstawy anatomii wybranych części ciała – Robert Klimkiewicz	1
	Skóra	1
	Układ narządów ruchu	16
2	Znamiona – Oksana Zarewycz-Skórka, Sławomir Majewski	49
	Znamiona melanocytowe	49
	Znamiona naczyniowe	58
	Znamiona naskórkowe	59
	Znamiona łącznotkankowe	62
	Znamiona tłuszczowe	62
3	Nowotwory skóry – Oksana Zarewycz-Skórka, Sławomir Majewski	63
	Zmiany przednowotworowe	64
	Nowotwory wywodzące się z naskórka	71
	Nowotwory wywodzące się z przydatków skóry	76
	Nowotwory wywodzące się z komórek barwnikowych	82
	Nowotwory ze struktur mezenchymalnych	87
	Nowotwory z komórek układu chłonnego (chłoniaki skóry)	93
4	Blizny – Oksana Zarewycz-Skórka, Sławomir Majewski	97
	Blizny zanikowe	98
	Blizny przerostowe	99
	Metody leczenia blizn	103
5	Rozstęp – Oksana Zarewycz-Skórka, Sławomir Majewski	109
	Rozpoznanie kliniczne	111
	Leczenie i profilaktyka	111
6	Cellulit – Paulina Róg, Beata Cieślak	115
	Informacje ogólne	116
	Klasyfikacja lipodystrofii	118
	Przyczyny powstawania cellulitu	120
	Sposoby zwalczania cellulitu	122
	Działania prewencyjne	125
7	Nadwaga i otyłość – Paulina Róg, Beata Cieślak	129
	Rodzaje otyłości	133
	Przyczyny otyłości	134

	Leptynooporność jako przykład kontroli hormonalnej	136
	Insulinooporność jako główne zaburzenie związane z otyłością	136
	Inne zaburzenia endokrynologiczne	137
	Jak walczyć z otyłością	139
	Zasady ułatwiające utrzymanie prawidłowej masy ciała	142
8	Przegląd diet stosowanych w walce z otyłością – Paulina Róg, Beata Cieślak ...	145
	Wstęp	145
	Typy diet	147
9	Masaż – Jacek Szewdo	167
	Masaż kosmetyczny	168
	Masaż relaksacyjny	171
	Masaż sportowy	172
	Masaż leczniczy	172
	Omówienie podstawowych technik masażu na podstawie masażu klasycznego	178
	Drenaż limfatyczny	184
10	Masaż orientalny – Grażyna Skalec	189
	Geneza masażu wywodzących się z technik orientalnych	189
	Rola i przygotowanie terapeuty (masażysty)	191
	Przygotowanie stanowiska pracy do wykonania masażu	192
	Badanie i diagnoza przed masażem orientalnym	193
	Rodzaje i charakterystyka wybranych masażu orientalnych i inspirowanych orientem ...	193
11	Aromaterapia – Władysław S. Brud, Iwona Konopacka-Brud	217
	Wstęp	217
	Trochę historii	219
	Olejki eteryczne	222
	Podstawowe zabiegi w aromaterapii	229
	Aromaterapia w praktyce kosmetycznej – przykłady	230
	Opisy olejków eterycznych	232
	Przenikanie olejków eterycznych przez skórę	243
	Jakość i bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych	244
12	Peloidoterapia – Grażyna Skalec	249
	Peloidy torfowe (borowiny)	249
	Inne peloidy stosowane w kosmetyce (muły, glinki, szlasy wulkaniczne)	257
13	Terapia ruchowa – Wojciech Matej	259
	Wstęp	259
	Negatywne skutki obniżonej aktywności fizycznej	260

	Lecnicze właściwości ruchu	261
	Zdolności motoryczne człowieka a rodzaje wysiłków fizycznych	262
	Zdrowotny trening fizyczny	264
	Trening siłowy	269
	Trening wytrzymałościowy	276
	Trening gibkości	280
	Zalecenia dotyczące prozdrowotnej aktywności fizycznej	283
	Wskaźniki i testy sprawności fizycznej sprzyjającej zdrowiu	284
14	Podstawy podologii kosmetycznej – Dorota Szafarowska	291
	Czym zajmuje się podolog	291
	Wyposażenie gabinetu podologicznego	292
	Różnica między zabiegami podologicznymi a pielęgnacyjnymi	294
	Po co podolog przeprowadza wywiad	295
	Działanie preparatów pielęgnacyjnych do stóp	299
	Rodzaje defektów paznokci	300
	Terapia podologiczna w przypadku grzybicy płytki paznokciowej	304
	Wrastanie płytki paznokciowej w skórę	306
	Przyczyny występowania zmian patologicznych na płytce paznokciowej	315
	Rekonstrukcja płytki paznokciowej w gabinecie podologicznym	317
	Zespół stopy cukrzycowej	322
	Postępowanie podologiczne w przypadku odcisków	324
	Postępowanie podologiczne w przypadku modzeli	325
	Zespół pękających pięt w gabinecie podologicznym	326
	Odciążenia stosowane w gabinecie podologicznym	328
15	Podstawy podologii ortopedycznej – Tomasz Łopatka	331
	Wstęp	331
	Podologia ortopedyczna	332
	Funkcja oraz zarys biomechaniki stopy	332
	Chód człowieka	338
	Chód patologiczny oraz patologie chodu	340
	Najczęściej występujące deformacje i dolegliwości stóp oraz kończyn dolnych	341
	Badanie i ocena kończyn dolnych oraz ocena ich funkcji statycznej i dynamicznej	358
	Badanie podologiczne z zastosowaniem sprzętu diagnostycznego	364
16	Zabiegi aparaturowe na ciało – Kamila Padlewska, Sonia Skalec	375
	Zabiegi aparaturowe wykorzystujące fale akustyczne	375
	Zabiegi aparaturowe wykorzystujące podciśnienie i nadciśnienie	381
	Zabiegi aparaturowe wykorzystujące prąd elektryczny	384
	Zabiegi aparaturowe wykorzystujące promieniowanie elektromagnetyczne	387
	Zabiegi aparaturowe wykorzystujące terapię zimnem (kriolipoliza)	393

	Zabiegi aparaturowe wykorzystujące terapię CO ₂ (karboksyterapia)	394
	Zabiegi aparaturowe wykorzystujące terapię wodą (hydroterapia)	395
17	Zabiegi medycyny estetycznej dotyczące ciała – Kamila Padlewska	405
	Metody złuszczenia	405
	Mezoterapia	410
	Dermaroller (mezoroller)	412
	Lipoliza iniekcyjna	413
	Liposukcja	415
	Wypełniacze	417
	Terapie autologiczne	421
	Nici liftingujące	423
	Skorowidz	425