

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	Rozstępy – 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 Szwedo* 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 masaży 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 masaży 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

Lecznicze 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
Wypożyczenie 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