

# Spis treści

1	<b>Podstawy anatomii wybranych części ciała</b> – Robert Klimkiewicz	1
	Skóra	1
	Układ narządów ruchu	16
2	<b>Znamiona</b> – Oksana Zarewycz-Skórka, Sławomir Majewski	49
	Znamiona melanocytowe	49
	Znamiona naczyniowe	58
	Znamiona naskórkowe	59
	Znamiona łącznotkankowe	62
	Znamiona tłuszczowe	62
3	<b>Nowotwory skóry</b> – 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	<b>Blizny</b> – Oksana Zarewycz-Skórka, Sławomir Majewski	97
	Blizny zanikowe	98
	Blizny przerostowe	99
	Metody leczenia blizn	103
5	<b>Rozstępy</b> – Oksana Zarewycz-Skórka, Sławomir Majewski	109
	Rozpoznanie kliniczne	111
	Leczenie i profilaktyka	111
6	<b>Cellulit</b> – Paulina Róg, Beata Cieślak	115
	Informacje ogólne	116
	Klasyfikacja lipodystrofii	118
	Przyczyny powstawania cellulitu	120
	Sposoby zwalczania cellulitu	122
	Działania prewencyjne	125
7	<b>Nadwaga i otyłość</b> – 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	<b>Przegląd diet stosowanych w walce z otyłością</b> – <i>Paulina Róg, Beata Cieślak</i>	145
	Wstęp	145
	Typy diet	147
9	<b>Masaż</b> – <i>Jacek Szwedo</i>	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	<b>Masaż orientalny</b> – <i>Grażyna Skalec</i>	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	<b>Aromaterapia</b> – <i>Władysław S. Brud, Iwona Konopacka-Brud</i>	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	<b>Peloidoterapia</b> – <i>Grażyna Skalec</i>	249
	Peloidy torfowe (borowiny)	249
	Inne peloidy stosowane w kosmetyce (muły, glinki, szlamy wulkaniczne)	257
13	<b>Terapia ruchowa</b> – <i>Wojciech Matej</i>	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 kosmologicznej – 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 zimną (kriolipoliza) .....	393

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