

Inhoud

Woord vooraf	7
Hoofdstuk 1.	
Wat is topsportmassage?	9
Inleiding	9
Geschiedenis	11
Hoofdstuk 2.	
Anatomie en fysiologie van de huid	15
Fysiologisch proces van het lichaam	15
Huidlagen en huidtypen	26
Haar	34
Stafhylococcus epidermidis en stafhylococcus aureus	38
Talg	39
Zweet	41
Gevoelszenuwen	43
Hoofdstuk 3.	
Verzorgingsproducten	47
Zeep	47
Syndets	49
Deodorant	51
Werkzame ingrediënten in verzorgingsproducten	52
Voorkeur	55
Hoofdstuk 4.	
Massageproducten	59
Talk	59
Hydrogel	60
Oliën en vetten	61
Emulsies	66
Liquid crystals	67

Wind Chill Index	68
Revalidatiegels	70
Littekenverzorgingsproducten	71
Bescherming tegen mechanische irritatie	71
Topsorthuidzorg	72
Massagelotions	74
Eigen keuze	76
Hoofdstuk 5.	
Massagetechnieken	77
Manuele lymfedrainage	77
Triggerpoint massage	79
Effleurage	81
Knedingen	82
Fricties	83
Kloppingen	83
Schuddingen	85
Volgorde van de handgrepen	87
Andere technieken	87
Tijdsgebruik	89
Praktijkvoorbeelden	91
Lijst van de afbeeldingen	95
Referenties	97