

Czas trwania i sposób jej organizacji:

Szkolenie 1 i 2 stopnia trwa 120 godzin, 10 godzin obejmuje część teoretyczną, natomiast 110 godzin – część praktyczną. 1 stopień obejmuje: Anatomie i fizjologię człowieka oraz masaż klasyczny, 2 stopień zawiera – masaż sportowy, kontrlateralny, izometryczny, relaksacyjny, drenaż limfatyczny. Po zdanym egzaminie, którego cena wchodzi w skład ceny kursu, uczestnik otrzymuje.

- dyplom(na dyplomie wyszczególniony jest dokładnie zakres poznanych podczas kursu zagadnień wraz z odpowiadającą im ilością godzin)
- zaświadczenie ukończenia kursu na druku MEN

Kurs masażu I stopnia

Anatomia i fizjologia człowieka

1. Postawa ciała człowieka

Typy konstytucjonalne budowy ciała. Okolice i linie ciała. Osie i płaszczyzna ciała. Kierunki i położenia w przestrzeni. Określenie postawy prawidłowej. Zmiany postawy ciała w rozwoju osobniczym. Topografia układów i narządów wewnętrznych.

Ćwiczenia:

- Określić okolice i linie ciała człowieka
- Wyznaczenie osi i płaszczyzny ciała człowieka
- Obserwowanie różnic w budowie ciała człowieka, zależnych od typów konstytucjonalnych, płci i wieku.

2. Układ narządu ruchu

Budowa i funkcje szkieletu człowieka. Typy i funkcje kości. Połączenia kości. Budowa i rodzaje stawów. Rola torebek stawowych i więzadeł. Podział kośćca. Kości kręgosłupa – połączenia. Kości i stawy: klatki piersiowej, obręczy kończyny górnej i części wolnej, obręczy i części wolnej kończyny dolnej. Kości czaszki – rodzaje, połączenia. Budowa kształt i właściwości mięśni szkieletowych. Mechanika mięśni. Lokalizacja i czynności mięśni: głowy, szyi, grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, kończyny górnej i kończyny dolnej.

Ćwiczenia:

- Charakteryzowanie budowy tkanki kostnej.
- Określanie właściwości fizycznych i składu chemicznego kości.

- Rozróżnianie kształtów i rodzajów kości
- Wskazywanie połączeń kości pełnych i jamowych oraz rodzajów stawów na modelach.
- Wskazywanie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa na modelach i scharakteryzować różnice w budowie klatki piersiowej
- Rozpoznanie mięśni i ich umocowanie na modelach oraz określenie ich funkcji ruchowej
- Określenie ruchomości kręgosłupa, klatki piersiowej, kończyn górnych i dolnych

3. Skóra

Budowa skóry. Twory nabłonkowe skóry. Budowa i funkcje gruczołów potowych i łojowych oraz włosów i paznokci.

- Układ nerwowy
- Pojęcie łuku odruchowego
- Różnicowanie pojęć „niedowład” a porażenie – w jakim stanie masaż należy wykonać.
- Pojęcie propriocepcji.

Budowa i funkcje układu nerwowego. Podział układu nerwowego – topograficzny i czynnościowy. Budowa i funkcje tkanki nerwowej. Budowa i rodzaje nerwów – różnice morfologiczne i czynnościowe. Przewodzenie impulsów. Synapsy. Budowa i podział funkcjonalny receptorów. Zakres unerwienia. Budowa i funkcja rdzenia kręgowego.

Ćwiczenia:

- Rozróżnianie kształtów tkanek nerwowych
- Obserwowanie budowy synapsy i receptorów na tablicach i rysunkach
- Przedstawienie budowy zewnętrznej i w przekroju budowy rdzenia kręgowego
- Analizowanie topografii unerwienia obwodowego somatycznego i autonomicznego przedstawionego na planszach.

4. Układ krążenia

Budowa i funkcje układu krążenia – duży krwiobieg, mały krwiobieg. Budowa i rodzaje naczyń krwionośnych. Budowa i praca serca. Unaczynienie i unerwienie serca. Budowa i funkcje układu chłonnego. Topografia naczyń krwionośnych. Unaczynienie i unerwienie serca. Lokalizacja i budowa węzłów chłonnych. Funkcje i właściwości chemiczne krwi.

Ćwiczenia:

- Charakteryzowanie budowy serca i wskazanie poszczególnych jego części na modelach.
- Analizowanie topografii naczyń krwionośnych

5. Układ oddechowy

Topografia dróg oddechowych. Budowa i funkcje dróg oddechowych. Budowa i rola płuc. Opłucna i jej znaczenie. Proces oddychania zewnętrzne i wewnętrzne. Wentylacja płuc. Wymiana gazowa. Wymiana gazowa. Regulacja oddychania. Podstawowa przemiana materii.

Ćwiczenia:

- Charakteryzowanie topografii układu oddechowego na modelach
- Wykonywanie pomiarów objętości klatki piersiowej w fazie wdechu i po wydechu.

6. Układ pokarmowy

Topografia i funkcje układu pokarmowego. Podział odcinkowy układu pokarmowego. Budowa i funkcja jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka, jelit oraz wątroby i trzustki. Rola otrzewnej. Kontrola ilości przyjmowanych pokarmów. Trawienie pokarmów – rola śliny, soku żołądkowego, trzustkowego, żółci i soku jelitowego. Proces wchłaniania i wydalania.

Ćwiczenia:

- Charakteryzowanie budowy układu pokarmowego
- Wskazanie poszczególnych elementów układu pokarmowego na tablicach i atlasach anatomicznych.

Masaż klasyczny

3. Teoria masażu klasycznego

Zasady stosowania masażu klasycznego. Techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracje, roztrząsanie, wałkowanie. Wpływ masażu klasycznego na tkankę łączną, mięśniową i powłokę wspólną. Wpływ masażu na układ nerwowy. Wpływ masażu na układ krążenia. Wpływ masażu na układ oddechowy. Wpływ masażu na układ pokarmowy. Wpływ

masażu na układ moczowo-płciowy. Wpływ masażu na układ wewnętrzwydzielniczy.

Ćwiczenia:

- Dobieranie środka poślizgowego pod względem ilościowym i jakościowym
- Wykonywanie technik masażu klasycznego w odpowiedniej kolejności
- Uzyskiwanie precyzji jednoczesności i naprzemienności ruchów

4. Masaż grzbietu

a. Masaż mięśni grzbietu (odcinkowy - odcinka piersiowego, lędźwiowego oraz karku). b. Masaż kręgosłupa. Masaż prostownika oraz mięśni krótkich kręgosłupa. Lokalizacja kręgów szyjnych, piersiowych, lędźwiowych oraz obręczy biodrowo miedniczno lędźwiowej. Wykonanie masażu kręgosłupa.

Ćwiczenia:

- Przygotowanie pacjenta do zabiegu
- Lokalizowanie siódmego kręgu szyjnego, łopatek, przebiegu żeber
- Lokalizowanie mięśni grzbietu
- Wykonywanie masażu mięśni grzbietu i kręgosłupa

5. Masaż mięśni karku i mięśni mostkowo –obojczykowo -sutkowych(MOS)

Masaż mięśni czworobocznych. Masaż mięśni karku. Masaż mięśni mostkowo-obojczykowo -sutkowych.

Ćwiczenia:

- Przygotowanie pacjenta do zabiegu
- Lokalizowanie mięśni karku, MOS i czworobocznych
- Wykonywanie masażu mięśni karku

6. Masaż kończyny górnej

Masaż kończyny wolnej i obręczy kończyny górnej w kolejności: masaż palców, śródreżca, stawu promieniowo-nadgarstkowego, przedramienia, stawu łokciowego, ramienia, stawu ramiennego.

Ćwiczenia:

- Przygotowanie pacjenta do zabiegu

- Lokalizowanie mięśni kończyny górnej
- Wykonywanie masażu kończyny górnej w ustalonej kolejności

7. Masaż kończyny dolnej

Masaż palców, śródstopia, stawów skokowych, podudzia, stawu kolanowego, uda, stawu biodrowego, mięśni pośladków.

Ćwiczenia:

- Przygotowanie pacjenta do zabiegu
- Lokalizowanie mięśni kończyny wolnej i obręczy kończyny dolnej
- Wykonywanie masażu kończyny dolnej w ułożeniu pacjenta na plecach, na boku i na brzuchu.

8. Masaż klatki piersiowej i powłok brzusznych. Masaż klatki piersiowej w ułożeniu na grzbiecie. Masaż klatki piersiowej w ułożeniu na boku. Masaż powłok brzusznych w leżeniu na grzbiecie.

Ćwiczenia:

- Przygotowanie pacjenta do zabiegu
- Lokalizowanie żeber, mostka i obojczyków
- Lokalizowanie mięśni klatki piersiowej i brzucha

9. Masaż szyi, twarzy i głowy

Masaż leczniczy twarzy, masaż kosmetyczny twarzy, masaż twarzy metodą uciskową, masaż szyi i głowy.

Ćwiczenia:

- Przygotowanie pacjenta do zabiegu
- Lokalizowanie mięśni szyi, twarzy i głowy
- Wykonywanie masażu leczniczego metodą klasyczną
- Wykonywanie masażu leczniczego metodą uciskową
- Wykonywanie masażu kosmetycznego twarzy wybraną metodą.

Proponuje się następujący podział godzin na realizację poszczególnych działów tematycznych:

Anatomia i fizjologia człowieka 10 godzin
Masaż klasyczny 50 godzin

KURS MASAŻU II STOPNIA

- Masaż sportowy
 - Teoria masażu sportowego

Masaż sportowy w procesie odnowy biologicznej. Główne zasady i warunki wykonywania masażu sportowego. Rodzaje masażu sportowego. Elementy masażu centryfugalnego, stretching mięśnia czworogłowego, brzuchatego łydki, dwugłowego uda, dwugłowego ramienia, trójgłowego ramienia oraz piersiowego większego.

- Ćwiczenia: z masażu sportowego
 - Charakteryzowanie rodzajów masażu sportowego
 - Analizowanie efektów działania masażu sportowego na organizm zawodnika
 - Odróżnianie przeciwwskazań do zastosowania poszczególnych metod i technik masażu sportowego
- Masaż wybranych dyscyplin sportowych

Lekka atletyka, zespołowe gry sportowe, sporty walki i siłowe, sporty zimowe, gimnastyka, sporty wodne. Najczęściej występujące urazy w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

- Masaż relaksacyjny
 - Elementy masażu relaksacyjnego
 - Masaż relaksacyjny w procesie odnowy biologicznej. Główne zasady i warunki wykonywania masażu relaksacyjnego. Rodzaje masażu relaksacyjnego.
 - Ćwiczenia: z masażu relaksacyjnego
 - Przygotowanie pacjenta do zabiegu
 - Wykonanie masażu relaksacyjnego
- Masaż izomeryczny

Masaż izomeryczny mięśni kończyn górnych i dolnych, mięśni grzbietu, klatki piersiowej męskiej i mięśni brzucha

Ćwiczenia: z masażu izomerycznego

- Przygotowanie pacjenta do zabiegu
- Lokalizowanie położenia mięśni
- Ustalenie siły mięśni według skali Lovetta

- Wykonywanie masażu izometrycznego
- Masaż kontrlateralny

Podstawy masażu kontrlateralnego oraz jego miejsce w procesie rehabilitacji. Ćwiczenia: z masażu kontrlateralnego

- Masaż kontrlateralny kończyn górnych i dolnych.
- Drenaż limfatyczny

Podstawy anatomiczne i fizjologiczne drenażu limfatycznego. Kierunek przepływu chłonki w poszczególnych częściach ciała. Zasady stosowania drenażu limfatycznego. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania drenażu limfatycznego. Omówienie sposobu wykonywania drenażu. Drenaż limfatyczny kończyn górnych, kończyn dolnych, grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, głowy, twarzy i szyi.

Ćwiczenia: z drenażu limfatyc

- Przygotowanie pacjenta do zabiegu
- Lokalizowanie regionalne węzłów chłonnych
- Określenie kierunku przepływu chłonki
- Identyfikowanie pni chłonnych
- Stosowanie technik drenażu limfatycznego

Proponuje się następujący podział godzin na realizację poszczególnych działów tematycznych:

- Masaż sportowy 10 godzin
- Masaż relaksacyjny 14 godzin
- Masaż odchudzający 12godzin
- Masaż izomeryczny 6 godzin
- Masaż kontrlateralny 6 godzin
- Drenaż limfatyczny 12 godzin