



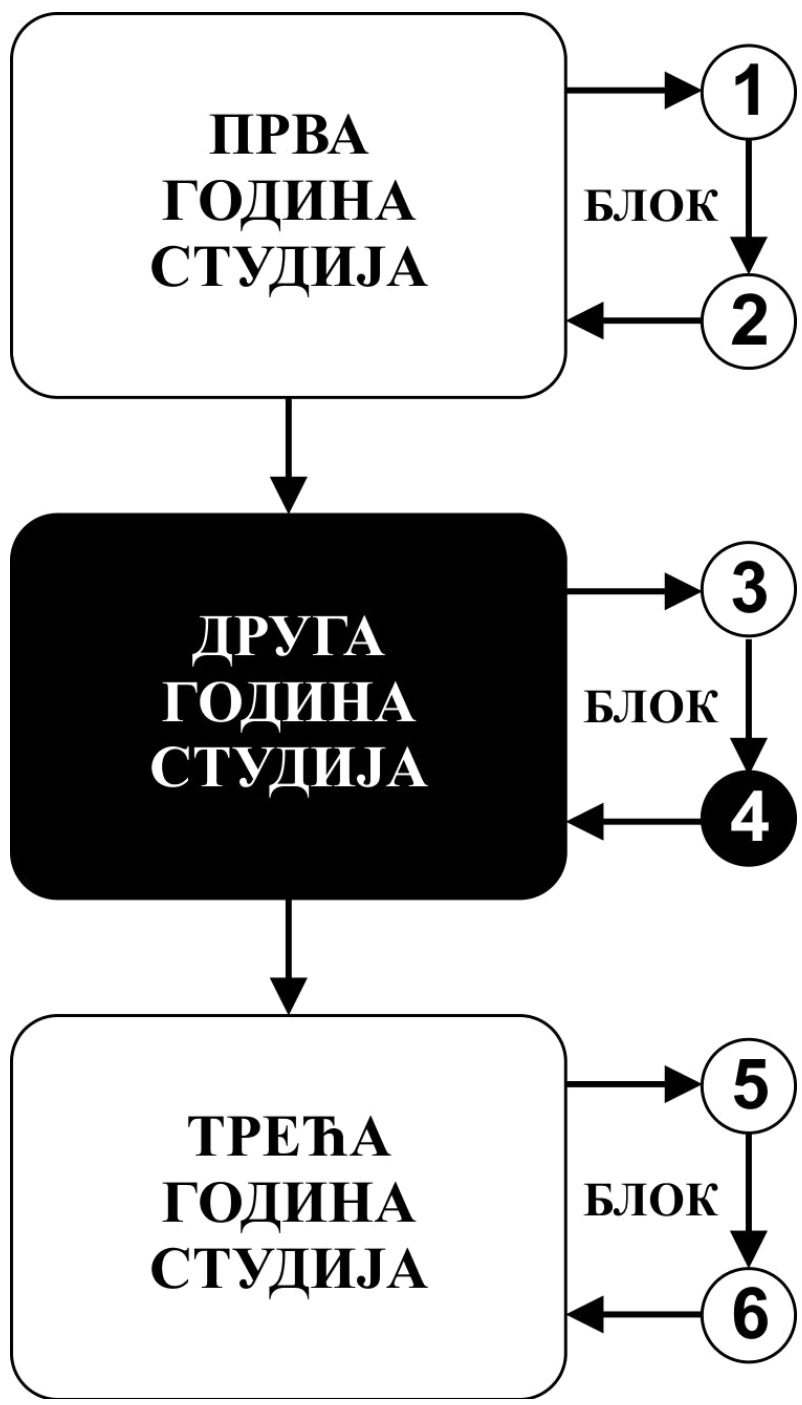
# **ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ**

**СТРУКОВНИ ФИЗИОТЕРАПЕУТ**

**ДРУГА ГОДИНА СТУДИЈА**

школска 2019/2020.

**ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ**



Предмет:

## **ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ**

Предмет се вреднује са 6 ЕСПБ. Недељно има 5 часова активне наставе (3 часа предавања и 2 часа вежби).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
1.	Тања Зечевић Луковић	tanjalukovic_kg@yahoo.com	Доцент
2.	Ана Дивјак	anadivjak@gmail.com	Сарадник у настави
3.	Кристијан Крстић	dr.krstic.kristijan@gmail.com	Фацитилатор
4.	Драгица Милорадовић	dragica.miloradovic8@gmail.com	Фацитилатор

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Назив предмета	Недеља	Предавања	Вежбе	Наставник-руководилац предмета
Технике масаже	15	2	2	Доц. др Тања Зечевић Луковић
				$\Sigma 30+30=60$

## ОЦЕЊИВАЊЕ:

Оцена је еквивалентна броју стечених поена (види табеле). Поени се стичу на следећи начин:

**АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ:** На овај начин студент може освојити до 10 поена: 5 поена за активност на предавањима и 5 поена за активност на вежбама.

**ТЕСТ:** На овај начин студент може освојити до 10 поена.

**ПРАКТИЧНИ ИСПИТ:** На овај начин студент може освојити до 20 поена

**ЗАВРШНИ УСМЕНИ ИСПИТ:** На овај начин студент може освојити до 60 поена. тако што на свако од 5 питања може добити 0-12 поена.

Назив предмета	МАКСИМАЛНО ПОЕНА				
	Активност у току наставе	Тест	Практични испит	Усмени испит	$\Sigma$
Технике масаже	10	10	20	60	100
$\Sigma$	10	10	20	60	100

**Завршна оцена се формира на следећи начин:** потребно је да студент стекне 51 поена, да положи усмени испит.

број освојених поена	оцена
0 - 50	5
51 - 60	6
61 - 70	7
71 - 80	8
81 - 90	9
91 - 100	10

## ЛИТЕРАТУРА:

НАЗИВ УЏБЕНИКА	АУТОРИ	ИЗДАВАЧ	БИБЛИОТЕКА
Технике масаже	Тања Луковић, Душица Ђорђевић	Медицински факултет, Крагујевац, 2015.	Има

Сва предавања и материјал за рад у малој групи налазе се на сајту Факултета медицинских наука: [www.medf.kg.ac.rs](http://www.medf.kg.ac.rs)

# ПРОГРАМ:

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 1 (ПРВА НЕДЕЉА):

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
<p>Дефиниција масаже. Предмет и значај изучавања. Методе рада. Клиничка примена масаже. Технике масаже.</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Усвојити појам техника масаже</li><li>• Разликовати директно и индиректно дејство масаже</li><li>• Уочити сличности и разлике између појединих техника масаже</li><li>• Специфичности појединих техника масаже</li></ul>	<p>Евалуација функција локомоторног апарата. Основни анатомски и функционални подаци-мишићи површног и дубоког слоја, крвни и лимфни судови. Трајање масаже. Дејства масаже.</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Упознати се са основним техникама масаже</li><li>• Разликовати ефекте апаратурне и безапаратурне масаже</li><li>• Разликовати класичне и традиционалне технике масаже</li><li>• Упознати се са ограничењима у примени масаже</li></ul>

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ДРУГА НЕДЕЉА):

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
<p>Везе масаже различитим наукама. Место и улога масаже у рехабилитацији. Историјат масаже</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Повезаност масаже са другим начинима лечења</li><li>• Улога масаже у рехабилитационој медицини.</li><li>• Упознати се са основним историјским подацима и разумети њихов значај за практичну примену масаже</li></ul>	<p>Просторија за масажу Опрема за масажу Масер</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Научити услове које треба испунити да би масажа била правилно изведена</li><li>• Научити услове које треба да испуни масер</li><li>• Научити услове који треба да буду у просторији за масажу</li><li>• Одабрати правилно средство за масажу и опрему</li></ul>

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 3 (ТРЕЋА НЕДЕЉА)

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
<p>Индикације за мануелну масажу Контраиндикације за мануелну масажу Медијуми који се користе у мануелној масажи</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Научити индикациону област за мануелну масажу</li><li>• Уочити сличности и разлике међу поједним хватовима</li><li>• Правилно изабрати хватове и међухватове</li><li>• Значај медијума који се користе у масажи</li><li>• Врсте медијума који се користе у масажи</li></ul>	<p>Основни хватови у мануелној масажи Хват глађења Хват трљања Хват гњечења Хват лупкања Хват вибрација</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Приказати просторију за масажу и услове које треба да испуни</li><li>• Практично извести основне хватове</li><li>• Научити индикације за поједине хватове</li><li>• Научити контраиндикације за поједине хватове</li></ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 4 (ЧЕТВРТА НЕДЕЉА):**

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
Припрема пацијента за масажу Припрема масера Приказ масажних хватова <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приказати средњи физиолошки положај руке масираног</li> <li>• Приказати средњи физиолошки положај ноге масираног</li> <li>• Научити основне хватове</li> <li>• Научити правац извођења, јачину притиска и клиничке ефекте сваког хвата понаособ</li> </ul>	Међухватови у мануелној масажи Индикације и контраиндикације за мануелну масажу. <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практично извести међухватове</li> <li>• Усвојити правилан положај масера и масираног</li> <li>• Димензије стола за масажу</li> </ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 5 (ПЕТА НЕДЕЉА):**

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
Физиолошко дејство масаже на поједине органе и системе: дејство на кожу, на поткожно ткиво, дејство на мишиће, дејство на КВС, дејство на РС, дејство на нервни сиситем. <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити ефекте масаже на кожу</li> <li>• Научити ефекте масаже на здрав и болестан мишић</li> <li>• Научити ефекте масаже на централни НС, периферни НС, вегетативни НС</li> <li>• Научити ефекте масаже на КВС</li> <li>• Научити ефекте масаже на РС</li> </ul>	Обнављање анатомских, физиолошких и топографских података значајних за извођење масаже. <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уочити значај познавања анатомије и физиологије за квалитетно извођење масаже</li> </ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ШЕСТА НЕДЕЉА):**

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
Основни појмови из рефлексне масаже. <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити врсте рефлексне масаже</li> <li>• Научити принципе дејства рефлексне масаже</li> <li>• Овладати техником извођења рефлексне масаже</li> <li>• Периостна масажа-основни принципи извођења, дејства, индикациона област</li> </ul>	Приказ филма о рефлексној масажи. <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уочити специфичности стопала као регије за масажу</li> <li>• Издвојити специфичности рефлексне масаже</li> <li>• Научити врсте рефлексне масаже</li> <li>• Научити принципе дејства рефлексне масаже</li> <li>• Овладати техником извођења рефлексне масаже</li> </ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 7 (СЕДМА НЕДЕЉА):**

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
Сегментна масажа. Масажа везива. <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити основне принципе извођења, дејства, индикациону област за масажу везива</li> <li>• Научити основне принципе извођења, дејства, индикациону област за сегментну масажу</li> </ul>	Практични приказ сегментне масаже. Приказ масаже везива. <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Издвојити специфичности сегментне масаже</li> <li>• Научити врсте сегментне масаже</li> <li>• Научити принципе дејства сегментне масаже</li> <li>• Овладати техником извођења сегментне масаже</li> </ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 2 (ОСМА НЕДЕЉА):**

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
Мануелна лимфна дренажа и њене специфичности. <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити принципе извођења МЛД</li> <li>• Научити индикације за МЛД</li> <li>• Научити контраиндикације за МЛД</li> <li>• Научити правила за извођење МЛД</li> <li>• Научити технике примене МЛД</li> </ul>	Практично извођење МЛД Дозирање МЛД <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дискусија о филму</li> <li>• Специфичности дозирања МЛД</li> <li>• Научити заграбни хват</li> <li>• Научити заокретни хват</li> <li>• Научити хват пумпања</li> </ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 9 (ДЕВЕТА НЕДЕЉА):**

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
Парцијална и општа масажа Масажа трупа <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити механизам дејства и опште ефекте мануелене масаже</li> <li>• Научити врсте масаже према намени</li> <li>• Научити врсте масаже према величини третиране регије</li> <li>• Научити индикације за масажу трупа</li> </ul>	Практични приказ масажних хватова на регији груди Практични приказ масажних хватова на регији трбуха Практични приказ масажних хватова на регији леђа <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладати техником извођења масаже грудног коша</li> <li>• Овладати техником извођења масаже трбуха</li> <li>• Овладати техником извођења масаже леђа</li> </ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 10 (ДЕСЕТА НЕДЕЉА):**

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
Масажа екстремитета Масажа лица Масажа врата <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладати техником извођења масаже екстремитета</li> <li>• Овладати техником извођења масаже лица</li> <li>• Научити редослед извођења извођења масаже</li> <li>• Научити специфичности регије лица</li> <li>• Научити специфичности регије екстремитета</li> </ul>	Парцијална и тотална масажа <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сличности и разлике парцијалне и тоталне масаже</li> <li>• Козметичка масажа</li> </ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 11 (ЈЕДНАЕСТА НЕДЕЉА):**

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
Туина масажа <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити ефекте туина масаже на организам</li> <li>• Научити технике туина масаже</li> <li>• Научити индикације за туина масажу</li> <li>• Уочити разлике у односу на класичне технике масаже</li> <li>• Појам здравња у традиционалној медицини</li> </ul>	Апаратурна масажа <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити ефекте пнеумомасаже</li> <li>• Апарат за пнеумомасажу</li> <li>• Научити ефекте вибромасаже</li> <li>• Апарат за вибромасажу</li> <li>• Научити ефекте хидромасаже</li> <li>• Апарат за пнеумомасажу</li> </ul>



## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 12 (ДВАНАЕСТА НЕДЕЉА):

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
<p>Шијаца масажа</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити ефекте шијаца масаже на организм</li> <li>• Научити технике шијаца масаже</li> <li>• Научити индикације за шијаца масажу</li> <li>• Приказати положаје за извођење шијаца масаже-седећи, лежећи потрбушни, лежећи на леђима</li> </ul>	<p>Положај масираног у току шијаца масаже</p> <p>Специфичности шијаца масаже</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уочити разлике шијаца у односу на класичне технике масаже</li> <li>• Научити меридијане</li> <li>• Усвојити појам „животне енергије“</li> </ul>

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 13 (ТРИНАЕСТА НЕДЕЉА):

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
<p>Трудноћа и масажа</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити специфичности трудноће</li> <li>• Научити проблеме који прате физиолошку и патолошку трудноћу у првом, другом и трећем триместру трудноће</li> <li>• Научити могућности техника масаже у трудноћи</li> <li>• Избор техника масаже у трудноћи</li> </ul>	<p>Избор положаја за масажу труднице</p> <p>Трајање масаже труднице</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Специфичности трудноће-анатомске, физиолошке и њихов значај за масажу</li> <li>• Услови за масажу труднице</li> <li>• Технике примене масаже труднице</li> <li>• Правила извођења самомасаже труднице</li> </ul>

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 14 (ЧЕТРНАЕСТА НЕДЕЉА):

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
<p>Масажа спортиста</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити анатомске и физиолошке специфичности спортиста</li> <li>• Припремна и одмарајућа масажа спортиста-сличности и разлике</li> <li>• Научити специфичности масаже код различитих спортова: спортова са лоптом, спортова на води,борилачких..</li> </ul>	<p>Самомасажа</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити предности и недостатке самомасаже у односу на класичну масажу</li> <li>• Приказ самомасаже ногу</li> <li>• Приказ самомасаже трбуха</li> <li>• Приказ самомасаже груди</li> <li>• Приказ самомасаже леђа и бокова</li> <li>• Приказ самомасаже врата и рамена</li> </ul>

## НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 15 (ПЕТНАЕСТА НЕДЕЉА):

предавања 2 часа	рад у малој групи 2 часа
<p>Репетиторијум</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Евалуација целокупног градива</li> </ul>	<p>Практични рад студената са пацијентима по избору</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практични рад студената са пацијентима по избору</li> </ul>

## **РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА**

**ФАРМАКОЛОШКА САЛА (С5)**

**УТОРАК**

**11:10 – 12:40**

Прво предавање је 19.02.2020. (СРЕДА)

## **РАСПОРЕД ВЕЖБИ**

**РХ ЦЕНТАР**

**ЧЕТВРТАК**

**11:15-12:45**

**I група**

**12:50-14:20**

**II група**

**14:25-15:55**

**III група**

**16:00 - 17:30**

**IV група**

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ

недеља	Датум	Време	Место	тип	назив методске јединице	наставник
1	19.02.	11:10-12:40	С4	П	Евалуација функција локомоторног апарата	Доц. др Тања Луковић
	21.02.	11:15-17:30	С9	В	Историјат масаже	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
2	25.02.	11:10-12:40	С4	П	Опрема, просторија за масажу и масер	Доц. др Тања Луковић
	27.02.	11:15-17:30	С9	В	Опрема, просторија за масажу и масер	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
3	03.03.	11:10-12:40	С4	П	Индикације и контраиндикације за мануелну масажу	Доц. др Тања Луковић
	05.03.	11:15-17:30	С9	В	Медијуми у масажи, масажни хватови	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
4	10.03.	11:10-12:40	С4	П	Припрема и положаји масера и масираног	Доц. др Тања Луковић
	12.03.	11:15-17:30	С9	В	Масажни међухватови	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
5	17.03.	11:10-12:40	С4	П	Ефекти мануелне масаже на поједине системе	Доц. др Тања Луковић
	19.03.	11:15-17:30	С9	В	Практични приказ мануелне масаже	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
6	24.03.	11:10-12:40	С4	П	Рефлексна масажа	Доц. др Тања Луковић
	26.03.	11:15-17:30	С9	В	Приказ филма о рефлексној масажи	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
7	31.03.	11:10-12:40	С4	П	Сегментна масажа	Доц. др Тања Луковић
	02.04.	11:15-17:30	С9	В	Масажа везива	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ

недеља	Датум	Време	Место	тип	назив методске јединице	наставник
8	07.04.	11:10-12:40	C4	П	Мануелна лимфна дренажа	Доц. др Тања Луковић
	09.04.	11:15-17:30	C9	В	Приказ хватова у мануелној лимфној дренажи	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
9	14.04.	11:10-12:40	C4	П	Масажа трупа	Доц. др Тања Луковић
	16.04.	11:15-17:30	C9	В	Приказ масаже груди, трбуха и леђа	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
10	28.04.	11:10-12:40	C4	П	Масажа лица, врата и екстремитета	Доц. др Тања Луковић
	30.04.	11:10-12:40	C9	В	Приказ масаже лица, врата и екстремитета	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
11	05.05.	11:10-12:40	C4	П	Туина масажа	Доц. др Тања Луковић
	07.05.	11:10-12:40	C9	В	Апаратурна масажа	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
12	12.05.	11:10-12:40	C4	П	Шијаца масажа	Доц. др Тања Луковић
	14.05.	11:10-12:40	C9	В	Приказ хватова у шијаца масажи	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
13	19.05.	11:10-12:40	C4	П	Масажа трудница	Доц. др Тања Луковић
	21.05.	11:10-12:40	C9	В	Положаји за масажу трудница	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ

недеља	Датум	Време	Место	тип	назив методске јединице	наставник
14	26.05.	11:10-12:40	C4	П	Масажа спортиста	Доц. др Тања Луковић
	28.05.	11:15-17:30	C9	В	Самомасажа	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
15	02.06.	11:10-12:40	C4	П	Репетиторијум	Доц. др Тања Луковић
	04.06.	11:15-17:30	C9	В	Практични рад студената са пацијентима по избору	Др Ана Дивјак Др Кристијан Крстић Др Драгица Милорадовић
	30.06.	11:00-13:00	PX	И	<b>ИСПИТ</b>	