



TECHNIK MASAŻYSTA

Wykonywanie masażu poszczególnych
części ciała



MINISTERSTWO EDUKACJI
NARODOWEJ



Dariusz Kierepka

**Wykonywanie masażu poszczególnych części ciała
322[12].Z1.02**

Poradnik dla ucznia

Wydawca

**Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy
Radom 2007**

Recenzenci:

mgr Wojciech Szuper

mgr Katarzyna Zarębska

Opracowanie redakcyjne:

mgr Dariusz Kierepka

Konsultacja:

mgr Ewa Kawczyńska-Kiełbasa

Poradnik stanowi obudowę dydaktyczną programu jednostki modułowej 322[12].Z1.02 „Wykonywanie masażu poszczególnych części ciała”, zawartego w modułowym programie nauczania dla zawodu technik masażysta.

Wydawca

Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2007

„Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego”

SPIS TREŚCI

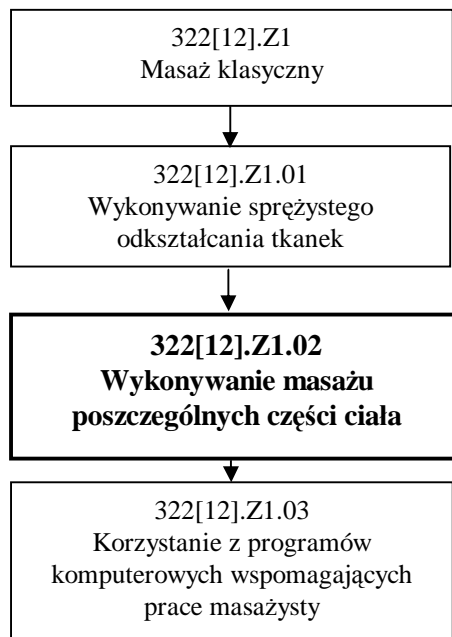
1. Wprowadzenie	3
2. Wymagania wstępne	5
3. Cele kształcenia	6
4. Materiał nauczania	7
4.1. Pozycje ułożeniowe stosowane do masażu poszczególnych części ciała	7
4.1.1. Materiał nauczania	7
4.1.2. Pytania sprawdzające	10
4.1.3. Ćwiczenia	10
4.1.4. Sprawdzian postępów	11
4.2. Techniki i chwytów stosowane w masażu poszczególnych części ciała	12
4.2.1. Materiał nauczania	12
4.2.2. Pytania sprawdzające	15
4.2.3. Ćwiczenia	16
4.2.4. Sprawdzian postępów	17
4.3. Masaż klasyczny poszczególnych części ciała	18
4.3.1. Materiał nauczania	18
4.3.2. Pytania sprawdzające	40
4.3.3. Ćwiczenia	40
4.3.4. Sprawdzian postępów	41
5. Sprawdzian osiągnięć	42
6. Literatura	46

1. WPROWADZENIE

Poradnik będzie Ci pomocny w przyswajaniu wiedzy o wykonywaniu masażu klasycznego poszczególnych części ciała.

W poradniku zamieszczono:

- wymagania wstępne – wykaz umiejętności, jakie powinieneś posiadać, aby bez problemów korzystać z poradnika,
- cele kształcenia – wykaz umiejętności, jakie ukształtujesz podczas pracy z poradnikiem,
- materiał nauczania – podstawowe wiadomości teoretyczne niezbędne do osiągnięcia założonych celów kształcenia i opanowania umiejętności zawartych w programie jednostki modułowej,
- zestaw pytań, abyś mógł sprawdzić, czy już opanowałeś określone treści,
- ćwiczenia, które pomogą Ci zweryfikować wiadomości teoretyczne oraz ukształtować umiejętności praktyczne,
- sprawdzian postępów,
- sprawdzian osiągnięć, przykładowy zestaw zadań. Zaliczenie testu potwierdzi opanowanie materiału jednostki modułowej,
- literaturę uzupełniającą, która umożliwi poszerzenie i uszczegółowienie zagadnień.



Schemat układu jednostek modułowych

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przystępując do realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- korzystać z różnych źródeł informacji,
- posługiwać się atlasem anatomii,
- posługiwać się podstawowymi pojęciami z zakresu anatomii,
- charakteryzować niebezpieczeństwa wynikające z nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa pracy przy urządzeniach elektrycznych,
- charakteryzować budowę i funkcje narządów i układów organizmu człowieka,
- wykonywać techniki sprężystego odkształcania tkanek,
- współpracować w grupie.

3. CELE KSZTAŁCENIA

W wyniku realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- dobrać pozycję pacjenta do masowanej części ciała,
- określić pozycję masażysty przy wykonywaniu masażu danej okolicy ciała,
- dobrać techniki masażu do poszczególnych okolic ciała,
- dobrać chwytów poszczególnych technik w zależności od masowanej okolicy ciała,
- wykonać masaż ręki i stawu nadgarstkowego,
- wykonać masaż przedramienia,
- wykonać masaż stawu łokciowego i ramienia,
- wykonać masaż obręczy barkowej,
- wykonać masaż karku,
- wykonać masaż mięśni grzbietu i mięśni przykręgosłupowych,
- wykonać masaż stopy, stawu skokowego i podudzia,
- wykonać masaż stawu kolanowego i uda,
- wykonać masaż obręczy biodrowej,
- zapewnić pacjentowi bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne podczas zabiegu.

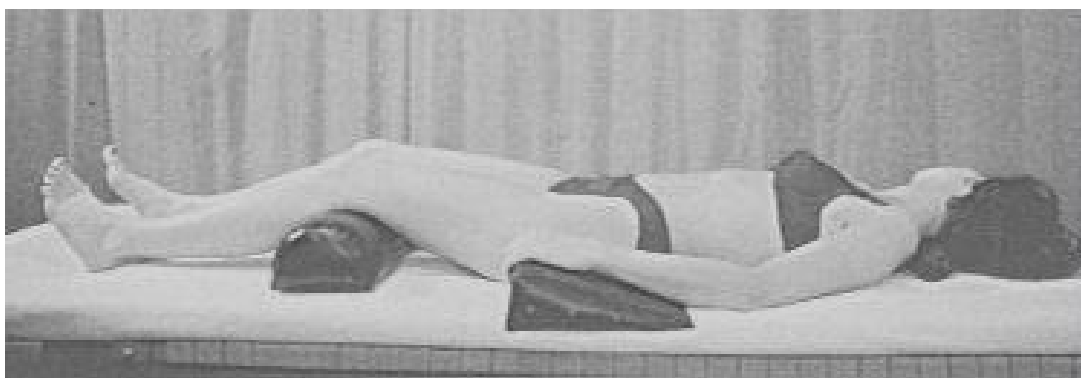
4. MATERIAŁ NAUCZANIA

4.1. Pozycje ułożeniowe stosowane do masażu poszczególnych części ciała

4.1.1. Materiał nauczania

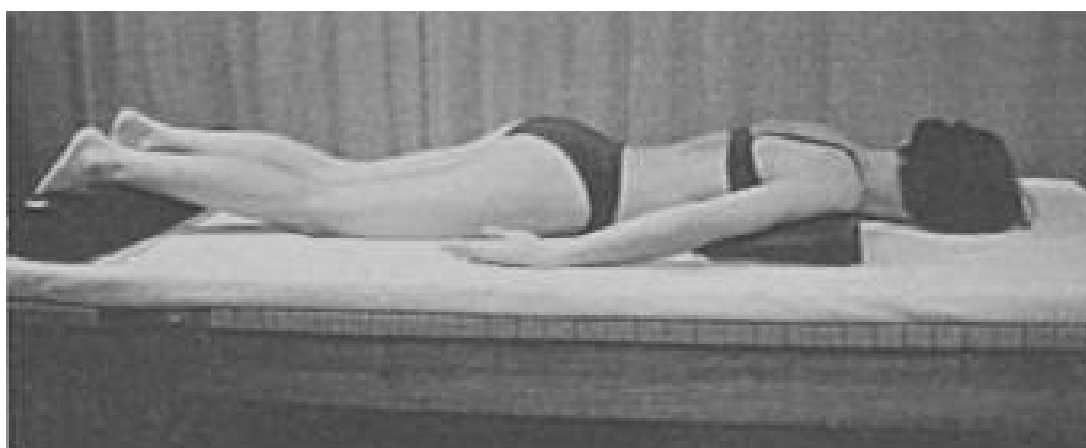
Pozycje ułożeniowe pacjenta w czasie zabiegu masażu klasycznego

Masaż klasyczny wykonujemy na rozluźnionych mięśniach. W związku z tym pacjent musi być tak ułożony, aby w sposób bierny jego mięśnie były rozluźnione. Możemy to uzyskać zbliżając do siebie przyczepy mięśni. Aby uzyskać pożądany efekt należy zastosować kliny, wałki i półwałki. Rysunki 1, 2, 3 przedstawiają trzy podstawowe pozycje ułożeniowe stosowane w masażu klasycznym.



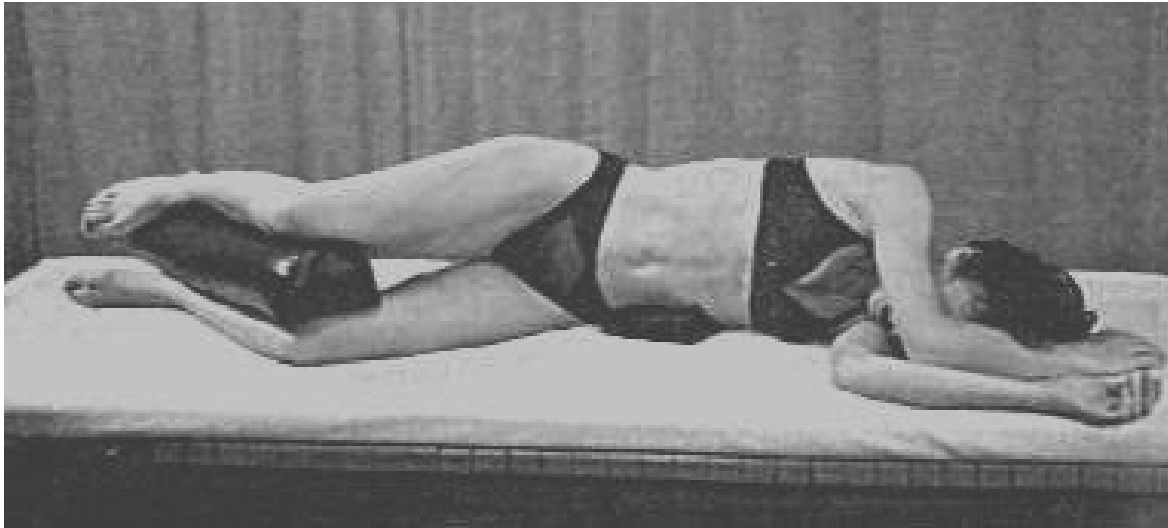
Rys. 1. Pozycja ułożeniowa w leżeniu tyłem [1, s. 53]

Jak widać na rysunku powyżej pacjentka ma podłożony półwałek pod stawy kolanowe, kliny pod pośladki i mały wałeczek pod kręgosłup lędźwiowy, Wszystkie przybory powinny ze względów higienicznych znajdować się pod prześcieradłem lub w pokrowcach.



Rys. 2. Pozycja ułożeniowa w leżeniu przodem [1, s. 54]

Rysunek 2 przedstawia pozycję ułożeniową przodem. Pacjentka ma podłożony półwałek pod stawy skokowe i kliny pod ramiona. Jeżeli pacjent ma duże przykurcze w stawach biodrowych i, np. duży brzuch, to możemy zastosować dodatkowo poduszkę lub zrolowany ręcznik na wysokości stawów biodrowych.



Rys. 3. Pozycja ułożeniowa w leżeniu na boku [1, s. 54]

W masażu stosowana jest także pozycja ułożeniowa, przedstawiona na rysunku 3 w leżeniu na boku. W tym ułożeniu należy położyć, np. półwałek pomiędzy goleniami i stawami kolanowymi oraz poduszkę lub zrolowany ręcznik pod szyję i głowę tak by kręgosłup szyjny i głowa były podparte i rozluźnione. Szczególnie u pacjentek z szerokimi biodrami i wąską talią należy podłożyć półwałek lub zrolowany ręcznik na wysokości talii.

W niektórych przypadkach stosuje się pozycję ułożeniową na siedząco, także w tym przypadku należy starać się maksymalnie rozluźnić wszystkie poddawane masażowi i mające wpływ na masaż części ciała. W pozycji siedzącej najczęściej masowane są okolice karku, obręczy barkowej i kończyny górnej.

BHP oraz pozycje masażysty podczas wykonywania masażu

Masażysta powinien przestrzegać podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa pracy, aby uniknąć zagrożeń wynikających z faktu że jego dłonie mają bezpośredni kontakt ze skórą pacjenta. Personel medyczny, zgodnie ze standardami, ma na ogół kontakt z pacjentem poprzez gumowe rękawiczki. Masażysta nie może używać rękawiczek. Specyfika pracy wymaga odbierania bodźców z ciała pacjenta, jak również bezpośredniego oddziaływania na ciało pacjenta.

Ręce masażysty powinny być odpowiednio przygotowane do zabiegu. Skóra rąk powinna być czysta bez zmian chorobowych, a paznokcie krótko przycięte. Nie powinno być jakichkolwiek ubytków, ran czy uszkodzeń na skórze dłoni masażysty. Przed zabiegiem i po zabiegu dłonie powinny być dobrze umyte ciepłą bieżącą wodą ze środkiem myjącym należy je dezynfekować i natłuszczać.

Masażysta podczas zabiegu nie powinien nosić zegarka i biżuterii, gdyż metalowe przedmioty mogą uszkodzić skórę pacjenta i masażysty.

Strój masażysty powinien być wygodny, luźny i swobodny, aby nie kępował ruchów. Najlepszej spełniają tę rolę płócienna bluza z krótkim rękawem oraz płócienne spodnie lub spódnica. Obuwie robocze powinno być wygodne i stabilne, zapobiegające nierównomiernemu

obciążeniu stóp. Odzież robocza i odzież osobista masażysty powinny być przechowywane w oddzielnych szafach, najlepiej w szatni.

Gabinet masażu powinien posiadać sprawną wentylację.

Czas pracy masażysty powinien być tak zorganizowany, aby masażysta miał przerwy na odpoczynek i posiłek. Spożywanie posiłku powinno odbywać się poza gabinetem, w pokoju socjalnym. Godziny i czas zabiegów powinien być w taki sposób planowane, by masażysta swobodnie mógł po zakończonym zabiegu posprzątać stanowisko pracy, umyć ręce oraz uzupełnić dokumentację medyczną.

Skóra pacjenta przed zabiegiem powinna być umyta, wolna od uszkodzeń, nie mogą na niej występować zmiany ropne, nie zagojone blizny oraz inne zmiany skórne.

Jednym z podstawowych warunków higienicznych jest zapewnienie czystych prześcieradeł do ułożenia na stole i przykrycia każdego pacjenta. Powszechnie stosuje się celulozowe jednorazowe prześcieradła. W czasie przyjmowania pozycji na stole jak również przy schodzeniu ze stołu należy pacjenta asekurować i kontrolować. Szczególnie po masażu należy uważać by pacjent na skutek zmiany pozycji z leżącej nie stracił równowagi. Podczas zmiany pozycji, pionizacji po masażu może się zdarzyć że pacjent utraci równowagę, a nawet może dojść do omdlenia. Z tego względu należy pacjenta pouczyć by wstawał ze stołu powoli. Po zabiegu należy pacjentowi zagwarantować miejsce gdzie może nawet przez pół godzinny odpocząć.

W czasie masażu dłonie masażysty wykonują nierzadko intensywne rozcierania. Jeżeli nie zastosujemy środka poślizgowego możemy doprowadzić do nadmiernego podrażnienia skóry pacjenta/klienta. Po zabiegu skórę pacjenta/klienta należy oczyścić z pozostałości środka poślizgowego. Należy unikać sytuacji gdy środek poślizgowy znajdzie się na podłodze. W takim przypadku należ niezwłocznie go usunąć, gdyż śliska podłoga stanowi zagrożenie dla masażysty jak i dla pacjenta/klienta.

Masażysta pracując kilka godzin dziennie wykonuje ogromną pracę fizyczną. Jego mięśnie i stawy podlegają dużym obciążeniom. Wskazane jest, aby masażysta mógł wykonywać masaż ze wszystkich stron stołu. Równomierne obciążanie obu rąk równoważy w pewien sposób niekorzystne czynniki. Powszechnie używane są stoły do masażu o regulowanej wysokości. Regulowana wysokość pomaga zająć odpowiednią pozycję pacjentowi/klientowi, a także pozwala masażystie w prawidłowy sposób wykonać zabieg. Korzyścią może z powszechności używania stołów o regulowanej wysokości jest możliwość unikania wymuszonych pozycji, obciążeń dynamicznych jak i statycznych podczas wykonywania zabiegu. Masażysta powinien podczas zabiegu stosować pozycje ergonomiczne oraz powinien pracować obciążając obie ręce [2, s. 20].

Ergonomia ergonomika, dyscyplina wiedzy zajmująca się zasadami i metodami dostosowania warunków pracy do właściwości fizycznych i psychicznych człowieka, czyli takich konstrukcji urządzeń technicznych i kształtowania materialnego środowiska pracy, jakie wynikają z wymagań fizjologii i psychologii pracy [5, s. 729].

Najbardziej szkodliwe dla masażysty jest pochylanie tułowia. Można tego unikać przez uginanie nóg, pracę na miękkich nogach, balans ciałem. Pozwala to na przeniesienie środka ciężkości niżej, przez co mniej narażony jest na zmęczenie i przeciążenie kręgosłupa.

4.1.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jaka znasz pozycje ułożeniowe stosowane podczas masażu?
2. Jakie zagrożenia wiążą się z nieprawidłowym ułożeniem pacjenta?
3. Jakich przyborów należy użyć, aby prawidłowo ułożyć pacjenta w leżeniu przodem?
4. Jakich przyborów należy użyć, aby prawidłowo ułożyć pacjenta w leżeniu tyłem?
5. Jakich przyborów należy użyć, aby prawidłowo ułożyć pacjenta w leżeniu na boku?
6. W jakich przypadkach stosuje się masaż w pozycji siedzącej?
7. Jaka powinna być pozycja masażysty podczas wykonywania masażu?
8. Jakie niepożądane zjawiska mogą wystąpić przy nie przestrzeganiu przez masażystę zasad ergonomii w pracy?

4.1.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Ułóż prawidłowo pacjenta do masażu w leżeniu przodem.

Sposób wykonania ćwiczenia

Uczeń powinien:

- 1) polecić pacjentowi (koledze, koleżance) położyć się na stole do masażu,
- 2) obejrzeć jakie grupy mięśniowe u pacjenta są napięte,
- 3) użyć przyborów w postaci wałków, półwałków, klinów, przy pomocy których uzyskasz maksymalne rozluźnienie pacjenta,
- 4) zapytać się pacjenta czy nie czuje dyskomfortu,
- 5) skorygować ułożenie jeśli pacjent zgłasza, że odczuwa dyskomfort.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- prześcieradła,
- kliny,
- wałki,
- półwałki.

Ćwiczenie 2

Dostosuj stanowisko pracy masażysty zgodnie z zasadami ergonomii.

Sposób wykonania ćwiczenia

Uczeń powinien:

- 1) uzyskać informacje dotyczące prawidłowej obsługi stołu przy którym będzie pracował,
- 2) zapoznać się z możliwościami regulacji stołu w różnych płaszczyznach,
- 3) dostosować wysokość stołu do własnych potrzeb, przestrzegając zasad ergonomii pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- kształtki (kliny, wałki, półwałki, itp.),
- prześcieradła.

4.1.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) zdefiniować pojęcie ergonomii pracy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) określić prawidłowe ułożenie pacjenta w pozycji leżenia przodem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) dobrać przybory potrzebne do ułożenia pacjenta przodem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić prawidłowe ułożenie pacjenta w pozycji leżenia na boku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) dobrać przybory potrzebne do ułożenia pacjenta na boku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) określić prawidłowe ułożenie pacjenta w leżeniu tyłem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) dobrać przybory potrzebne są do ułożenia pacjenta tyłem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.2. Techniki i chwytty stosowane w masażu poszczególnych części ciała

4.2.1. Materiał nauczania

W masażu klasycznym wykorzystujemy następujące techniki w podanej kolejności:

- a) prawidłową do danego masażu pozycję złożeniową,
- b) głaskania,
- c) rozcierania,
- d) wyciskania uciski,
- e) ugniatania,
- f) mieszenia,
- g) oklepywania,
- h) wibrację,
- i) wałkowania,
- j) roztrząsania,
- k) gimnastyka bierna stawów masowanych części ciała.

Techniki masażu zostały opisane w poradniku do jednostki modułowej „Wykonywanie sprężystego odkształcania tkanek”. Oczywiście nie wszystkie techniki wykorzystuje się w masażu poszczególnych części ciała. Niektóre techniki są stosowane w masażu wszystkich części ciała, np.: głaskania. W poszczególnych technikach wyróżniamy chwytty masażu klasycznego.

Stosując masaż klasyczny pamiętaj, że:

Pobudzająco na mięśnie działają:

- intensywne rozcierania, np. grzebykowe,
- ugniatanie poprzeczne,
- uciski naprzemienne,
- ugniatanie „esowate”,
- ugniatanie ze skruceniem,
- energiczne „mieszenie”.

Rozluźniająco na mięśnie działają:

- głaskania,
- delikatne podłużne rozcierania,
- ugniatanie podłużne,
- uciski jednoczesne,
- delikatne i powolne „mieszenie”.

Do technik, które powodują rozciągnięcie włókien mięśniowych, zaliczamy:

- ugniatanie poprzeczne,
- ugniatanie „esowate”,
- ugniatanie ze skruceniem.

W technice głaskania wyróżniamy następujące chwytty:

1. W zależności od kierunku wykonania wyróżniamy:

- głaskania podłużne wzdłuż mięśni, osi ciała,
- głaskania poprzeczne w poprzek mięśni, osi ciała,
- głaskania okrężne dookoła części ciała, np. dookoła stawów.

2. W zależności od tego jaką powierzchnią dłoni masażysta wykonuje masaż wyróżniamy:

- głaskanie kciukiem,
- głaskanie kciukami,
- głaskania III palcem w masażu twarzy,
- głaskania II i III palcem w masażu twarzy,
- głaskania czterema palcami „czwórka”,
- głaskania pięcioma palcami całą dłonią jedną ręką „piątka”,
- głaskania dwoma czwórkami „ósemką”,
- głaskania całymi dłońmi oburącz „dziesiątką”,
- głaskania pierścieniowe,
- głaskania grzebykowe.

W technice rozcierania wyróżniamy następujące chwyt:

1. W zależności od kierunku wykonania wyróżniamy:

- rozcierania podłużne wzdłuż mięśni, osi ciała,
- rozcierania poprzeczne w poprzek mięśni, osi ciała,
- rozcierania okrężne dookoła części ciała, np. dookoła stawów.

2. W zależności od tego jaką powierzchnią dłoni masażysta wykonuje masaż wyróżniamy:

- rozcierania kciukiem,
- rozcierania kciukami,
- rozcierania III palcem w masażu twarzy,
- rozcierania II i III palcem w masażu twarzy,
- rozcierania czterema palcami „czwórka”,
- rozcierania pięcioma palcami całą dłonią jedną ręką „piątka”,
- rozcierania dwoma czwórkami „ósemką”,
- rozcierania dziewięcioma palcami pierścieniowe „dziewiątką”,
- rozcierania całymi dłońmi oburącz „dziesiątką”,
- rozcierania kłębem,
- rozcierania kłębami,
- rozcierania nasadą dłoni,
- rozcierania pierścieniowe,
- rozcierania grzebykowe.

W technice ugniatania wyróżniamy następujące chwyt:

1. W zależności od kierunku wykonania wyróżniamy:

- ugniatania poprzeczne w poprzek mięśni, osi ciała,
- ugniatania podłużne wzdłuż mięśni, osi ciała.

2. W zależności od tego jaką powierzchnią dłoni masażysta wykonuje masaż wyróżniamy:

- ugniatania jedną ręką,
- ugniatania oburącz,
- ugniatania kłębami,
- ugniatania nasadami dłoni.

W technice ucisków (uciskania) wyróżniamy następujące chwyt:

1. W zależności od kierunku wykonania wyróżniamy:

- uciski (uciskania) podłużne,
- uciski (uciskania) poprzeczne,

- uciski (uciskania) punktowe lub miejscowe.
- 2. W zależności od tego jaką powierzchnią dłoni masażysta wykonuje masaż wyróżniamy:**
- uciski (uciskania) kciukiem,
 - uciski (uciskania) kciukami,
 - uciski (uciskania) III palcem w masażu twarzy,
 - uciski (uciskania) II i III palcem w masażu twarzy,
 - uciski (uciskania) czterema palcami „czwórka”,
 - uciski (uciskania) pięcioma palcami całą dłonią jedną ręką „piątka”,
 - uciski (uciskania) całymi dłońmi oburącz „dziesiątka”,
 - uciski (uciskania) kłębem,
 - uciski (uciskania) kłębami,
 - uciski (uciskania) nasadą dłoni.

W technice mieszenia wyróżniamy mieszenie poprzeczne poprzecznie do osi ciała lub mięśni.

W technice oklepywania wyróżniamy następujące chwyt:

- 1. W zależności od kierunku wykonania wyróżniamy:**
- oklepywania poprzeczne w poprzek mięśni lub osi ciała,
 - oklepywania okrężne dookoła części ciała okolic ciała, np. oklepywania grzbietu.
- 2. W zależności od tego jaką powierzchnią dłoni masażysta wykonuje masaż wyróżniamy:**
- oklepywania opuszką III-go palca,
 - oklepywania końcami palców „widelcowe”,
 - oklepywania „miotłkowe”,
 - oklepywania „jodełkowe”,
 - oklepywania „półpiąstkowe”,
 - oklepywania „piąstkowe”,
 - oklepywania „łyżeczkowe”,
 - oklepywania „karatowe”,
 - oklepywanie „grzbietowo-paliczkowe”,
 - oklepywanie ręką w miejsce ręki.
 - szczypania.

W technice wibracji wyróżniamy następujące chwyt:

- 1. W zależności od sposobu wykonania wyróżniamy:**
- wibrację pionową pośrednią i bezpośrednią,
 - wibrację podłużną,
 - wibrację poprzeczną.
- 2. W zależności od tego jaką powierzchnią dłoni masażysta wykonuje masaż wyróżniamy:**
- wibrację II i III-cim palcem,
 - wibrację całą dłonią,
 - wibrację „grzebykiem”,
 - wibrację „dźgającą” czterema palcami.

W technice roztrząsania wyróżniamy roztrząsanie podłużne – podłużnie do osi ciała lub mięśni.

W technice wałkowania wyróżniamy następujące chwyt:

- 1. W zależności od sposobu wykonania wyróżniamy:**
 - wałkowanie klasyczne,
 - wałkowanie nowoczesne.
- 2. W zależności od tego jaką powierzchnią dłoni masażysta wykonuje masaż wyróżniamy:**
 - wałkowanie dłoniową częścią dłoni klasyczne,
 - wałkowanie kantem dłoni nowoczesne.

Masażysta po zakończeniu zabiegu powinien wykonać gimnastykę bierną masowanej okolicy ciała tzw. kinezyterapię miejscową. Masażysta powinien przygotować pacjentowi zestaw ćwiczeń do wykonania w domu. Zestaw ćwiczeń należy zaprezentować pacjentowi i z nim wykonać zalecone ćwiczenia, ewentualnie skorygować błędy w wykonaniu. Do wykorzystania jest cały wachlarz ćwiczeń z którego należy wybrać te które w danym momencie będą odpowiednie do dysfunkcji pacjenta:

- 1. Ćwiczenia kinezyterapii miejscowej (lokalnej)**
 - ćwiczenia bierne,
 - ćwiczenia czynno-bierne,
 - ćwiczenia samowspomagane,
 - ćwiczenia czynne w odciążeniu,
 - ćwiczenia czynne wolne,
 - ćwiczenia czynne oporowe,
 - ćwiczenia prowadzone,
 - ćwiczenia redresyjne,
 - ćwiczenia synergistyczne,
 - ćwiczenia oddechowe,
 - ćwiczenia relaksacyjne,
- 2. Ćwiczenia kinezyterapii ogólnousprawniającej.**

4.2.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie znasz techniki masażu klasycznego?
2. Jakie znasz grupy ćwiczeń kinezyterapii miejscowej?
3. Jakie znasz chwyt z techniki głaskań?
4. Jak można podzielić głaskanie, pod względem powierzchni, którą wykonywany jest chwyt?
5. Jakich chwytów używa się masując techniką rozcierania?
6. Jakimi częściami dłoni wykonujemy rozcierania w masażu klasycznym?
7. Jakie znasz ugniatania w masażu klasycznym?
8. Jakie znasz rodzaje oklepywań?
9. W jakich kierunkach wykonujemy oklepywania?
10. Jak możesz zastosować wibracje w masażu klasycznym?
11. Jak możesz zastosować wałkowania w masażu klasycznym?
12. Jakie techniki działają pobudzająco na mięśnie?

4.2.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wykonaj wszystkie możliwe techniki z głąskań masażu klasycznego na grzbiecie i kręgosłupie.

Sposób wykonania ćwiczenia

Uczeń powinien:

- 1) przykryć stół do masażu prześcieradłem,
- 2) polecić pacjentowi położyć się przodem na stole do masażu,
- 3) zastosować przybory umożliwiające uzyskanie maksymalnego rozluźnienia pacjenta,
- 4) wykonać wszystkie możliwe do zastosowania techniki głąskań na grzbiecie.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- prześcieradła,
- kliny,
- wałki,
- półwałki.

Ćwiczenie 2

Wykonaj gimnastykę bierną stawów kończyny górnej.

Sposób wykonania ćwiczenia

Uczeń powinien:

- 1) uzyskać informacje od pacjenta dotyczące stanu zdrowia i dolegliwości również bólowych,
- 2) przykryć stół do masażu prześcieradłem,
- 3) polecić pacjentowi położyć się tyłem na stole do masażu,
- 4) zastosować przybory umożliwiające uzyskanie maksymalnego rozluźnienia pacjenta,
- 5) wykonać gimnastykę bierną zaczynając od stawów międzypaliczkowych, przez śródrezcze, nadgarstek, przedramię, staw łokciowy, ramię i staw barkowy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- prześcieradła,
- kliny,
- wałki,
- półwałki.

4.2.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić prawidłowe ułożenie pacjenta w pozycji leżenia przodem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) określić prawidłowe ułożenie pacjenta na stole do masażu w pozycji leżenia tyłem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) określić prawidłowe ułożenie pacjenta w pozycji leżenia na boku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wymienić techniki masażu klasycznego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) wymienić jakie techniki działają rozluźniająco, a jakie pobudzająco na tkanki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) wyjaśnić jakie i dlaczego techniki masażu działają rozluźniająco na mięśnie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3. Masaż klasyczny poszczególnych części ciała

4.3.1. Materiał nauczania

Masaż klasyczny kończyny górnej

Masaż paliczków

Głaskania

1. Głaskanie podłużne jedną ręką (kciukiem i palcem wskazującym) każdego palca, po stronie przyśrodkowej i bocznej oraz po stronie dłoniowej i grzbietowej.
2. Głaskanie kciukami (tzw. krzeselko) oba kciuki wykonują głaskanie po stronie grzbietowej i dłoniowej.
3. Głaskanie pierścieniowe opuszkami palców kciuka i wskaziciela obu rąk chwytemy w ten sposób że jedna ręka głaszcze stronę grzbietową i dłoniową, a drugą stronę boczną i przyśrodkową.
4. Głaskanie całymi dłońmi dłonie ułożone podłużnie po stronie dłoniowej i grzbietowej.

Rozcierania

1. Rozcieranie podłużne jedną ręką (kciukiem i palcem wskazującym) każdego palca, po stronie przyśrodkowej i bocznej oraz po stronie dłoniowej i grzbietowej, naprzemienne.
2. Rozcieranie kciukami (tzw. krzeselko) oba kciuki wykonują rozcierani naprzemienne po stronie grzbietowej i dłoniowej.
3. Rozcieranie pierścieniowe opuszkami palców kciuka i wskaziciela obu rąk chwytemy w ten sposób że jedna ręka rozciera naprzemiennie stronę grzbietową i dłoniową, a druga stronę boczną i przyśrodkową.
4. Rozcieranie każdego stawu opuszkami palców kciuka i wskaziciela rozcieramy stawy międzypaliczkowe i śródrečno-paliczkowe.
5. Rozcieranie całymi dłońmi poprzecznie rozcieramy paliczki w kierunku proksymalnym.

Ugniatania

1. Ugniatanie podłużne jedną ręką każdego palca jedną ręką (kciukiem i palcem wskazującym) każdego palca, po stronie przyśrodkowej i bocznej oraz po stronie dłoniowej i grzbietowej.
2. Uciski koszyczkowe (I, II, V-go palca) palcami od I do V łączymy razem, pomiędzy palce chwytemy palec pacjenta, uciskamy jednocześnie w kierunku proksymalnym.
3. Ugniatanie pierścieniowe (jednoczesne i naprzemienne) palcami wskazującym i kciukiem jednej ręki uciskamy stronę przyśrodkową i boczną, a palcami wskazującym i kciukiem drugiej ręki uciskamy stronę dłoniową i grzbietową.
4. Wałkowanie każdego palca wkładamy palec od I do V między dłonie poprzeczna ułożone względem palca pacjenta, wykonujemy krótki ruch przesuwania dłoni do przodu i do tyłu względem siebie, na tyle na ile pozwalają tkanki palca.
5. Naciąganie z rotacją każdego palca palce od I do V kolejno chwytemy w ten sposób że palec wskazujący i kciuk jednej ręki stabilizuje nad stawem śródrečno-paliczkowym, a palce wskazujący i kciuk drugiej ręki pociągają w kierunku dystalnym wykonując powolną rotację w obie strony.

Masaż śródreęcza

Głaskania

1. Głaskanie łukowe jednym kciukiem wykonujemy głaskania po stronie dłoniowej śródreęcza, jednym kciukiem od stawów śródreęczno-paliczkowych, kciukiem do boku, tak samo postępujemy drugim kciukiem, następnie wykonujemy analogiczne głaskania po stronie grzbietowej śródreęcza.
2. Głaskanie podłużne dwoma kciukami po stronie dłoniowej i grzbietowej:
 - pasmowe kciuk obok kciuka wykonuje głaskania podłużne jednoczesne w kierunku proksymalnym,
 - zbieżne jeden kciuk jest po stronie łokciowej, a drugi promieniowej śródreęcza, kciuki wykonują głaskanie podłużne jednoczesne, by spotkać się w linii środkowej śródreęcza,
 - rozbieżne kciuki znajdują się w linii środkowej, wykonujemy głaskania podłużne, rozbieżnie aż kciuki znajdą się na brzegu łokciowym i promieniowym.
3. Głaskanie całą dłonią po stronie dłoniowej i grzbietowej:
 - podłużne,
 - ukośne.
4. Głaskanie paliczkowe po stronie grzbietowej.
5. Głaskanie grzebykowe strony dłoniowej.

Rozcierania

1. Rozcieranie łukowe jednym kciukiem – spiralne, kierunek analogicznie jak w głaskaniach.
2. Rozcieranie podłużne dwoma kciukami – naprzemiennie, podłużne, spiralne kierunek analogicznie jak w głaskaniach:
 - pasmowe,
 - zbieżne,
 - rozbieżne.
3. Rozcieranie czterema palcami palce od II do V układamy w przestrzeniach międzykostnych na wysokości stawów śródreęczno-paliczkowych, wykonujemy rozcierania podłużne, spiralne, po obu stronach śródreęcza.
4. Rozcieranie ośmioma palcami analogicznie jak w poprzednim punkcie, ale jedna ręka po stronie dłoniowej druga po grzbietowej śródreęcza, naprzemiennie.
5. Rozcieranie kłębami (stroną dłoniowej) wykonujemy kłębami oburącz naprzemiennie rozcierania spiralne w kierunku proksymalnym.
6. Rozcieranie grzebykowe (stroną dłoniowej) wykonujemy dłonią zaciśniętą w pięść stawami międzypaliczkowymi, rozcierania spiralne w kierunku proksymalnym.

Ugniatania

1. Poprzeczne kłębu:
 - z przywiedzionym kciukiem,
 - z odwiedzionym kciukiem.
2. Poprzeczne kłębika.
3. Podłużne:
 - kłębu,
 - kłębika.
4. Przepychanie fałdu (stronie dłoniowej, jednoczesne).
5. Presing (naprzemienny).
6. Kłębami (po stronie dłoniowej).

7. Ucisk przestrzeni międzykostnych.
8. Oklepywanie widelcowi (po stronie dłoniowej).
9. Wibracja (po stronie dłoniowej).
10. Rozluźnianie kości śródrezcza.

Masaż stawu promieniowo-nadgarstkowego

Głaskania

1. Siodełkowe kciukiem.
2. Pasmowe kciukami.
3. Zbieżne i rozbieżne oraz podłużne kciukami.
4. Czwórkami podłużnie i ukośnie.
5. Naciąganie stawu w rytmie 1,2,3.
6. Rozluźnianie stawu.

Rozcierania

1. Kciukami podłużne.
2. Zbieżne i rozbieżne kciukami.
3. Tzw „kurtyna kciukami”.
4. Czwórką w ułożeniu bocznym i ukośnie.
5. Ósemką w ułożeniu bocznym i ukośnie.
6. Pierścieniowe.
7. Kłębami w ułożeniu bocznym.
8. Poprzeczne czwórką.
9. Naciąganie stawu w rytmie na 1, 2, 3.
10. Rozluźnianie stawu.

Masaż przedramienia

Głaskania

1. Poprzeczne strony dłoniowej i grzbietowej.
2. Podłużne jedną ręką i oburącz strony dłoniowej i grzbietowej.
3. Łódkowe (w ułożeniu bocznym).
4. Siodełkowe (od góry i dołu).
5. Pierścieniowe strony dłoniowej i grzbietowej.
6. Palczkowe (strony grzbietowej).

Rozcierania

1. Kciukami dookoła.
2. Czwórką strony dłoniowej i grzbietowej).
3. Ósemką (w ułożeniu bocznym i strony dłoniowej i grzbietowej).
4. Piątką (strony dłoniowej i grzbietowej).
5. Dziesiątką (bocznie).
6. Kłębami (strony dłoniowej).
7. Grzebykowe (strony grzbietowej).

Ugniatania

1. Poprzeczne (strony dłoniowej i grzbietowej).
2. Podłużne (strony dłoniowej).
3. Pierścieniowe (strony grzbietowej).
4. Ugniatanie ze skręceniem.

5. Oklepywanie miotłkowe.
6. Ucisk jednoczesny (w ułożeniu bocznym).
7. Wibracja.
8. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.
9. Wałkowanie klasyczne i nowoczesne.

Masaż stawu łokciowego

Grzbietowa strona stawu

Głaskania

1. Kciukami.
2. Okrężne tzw. „Budka”.
3. Oburącz tzw. „Daszek”.
4. Pętłowe.
5. Okrężne jedną ręką i oburącz.

Rozcierania

1. Kciukami.
2. Czwórką podłużne i okrężne.
3. Ósemką podłużne i okrężne.
4. Piątką.
5. Dziesiątką.
6. Kłębami.
7. Mieszenie.

Dłoniowa strona stawu

Głaskania:

1. Kciukami.
2. Pętłowe.
3. Okrężne jedną ręką i oburącz.

Rozcierania:

1. Kciukami – po stronie tylnej i bocznej.
2. Kciukami tzw. „Cytrynka”.
3. Czwórką:
 - pasmowe,
 - okrężne po stronie tylnej i bocznej,
 - dookoła dołu łokciowego.
4. Ósemką:
 - pasmowe,
 - okrężne po stronie tylnej i bocznej,
 - dookoła dołu łokciowego.
5. Piątką.
6. Dziesiątką.
7. Kłębami po bokach.
8. Poprzeczne czwórką pod i nad dołem łokciowym.

Ugniatania

1. Poprzeczne małego pasma.
2. Poprzeczne dużego pasma.

Masaż ramienia

Głaskania

1. Poprzeczne z wejściem na klatkę piersiową ramię i grzbiet.
2. Podłużne z wejściem do dołu pachowego.
3. Podłużne z wejściem na klatkę piersiową i grzbiet.
4. Daszkowe.
5. Spiralne.
6. Pętlowe.
7. Paliczkowe.
8. Pierścieniowe.

Rozcierania

1. Kciukami kilka pasm.
2. Czwórką z mięśniem naramiennym.
3. Ósemką z mięśniem naramiennym.
4. Piątką.
5. Dziesiątką.
6. Kłębami.
7. Grzebykowe strony tylnej.

Ugniatania

1. Poprzeczne.
2. Poprzeczne mięśnia naramiennego.
3. Podłużne z mięśniem naramiennym.
4. Ślimakowe.
5. Pierścieniowe jednoczesne naprzemienne.
6. Ucisk półpierścieniowy.
7. Ucisk cylindryczny z mięśniem naramiennym.
8. Ucisk mięśnia dwugłowego.
9. Ugniatanie ze skręceniem.
10. Oklepywanie miotełkowe.
11. Wibracja.
12. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.
13. Wałkowanie klasyczne i nowoczesne.

Masaż stawu ramiennego

Głaskania

1. Kciukami w kilku pasmach.
2. Widelcowe.
3. Okrężne tzw. "Budka".
4. Daszkowe.
5. Pętlowe.
6. Wahadłowe przyczepu.
7. Poprzeczne.
8. Śrubowe w dole pachowym.
9. Paliczkowe.

Rozcierania

1. Kciukami tzw. „Podkówka”.
2. Ósemką tzw. „Podkówka”.
3. Czwórką przy odwiedzionej kończynie.
4. Ósemką przy odwiedzionej kończynie.
5. Dziewiątką pierścieniowe.
6. Piątką.
7. Dziesiątką.
8. Kłębami.
9. Karatowe w dwóch wersjach.
10. Grzebykowe od grzbietu do klatkę piersiową
11. Opracowanie torebki stawowej.

Ugniatania

1. Podłużne z mięśniem naramiennym.
2. Podłużne w rowku.
3. Poprzeczne.
4. Mieszenie.
5. Ucisk cylindryczny.
6. Ucisk ręka za ręką.
7. Ucisk półpierścieniowy.
8. Szczypanie.
9. Oklepywanie łóżeczkowe.
10. Wibracja.
11. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.

Masaż klasyczny kończyny dolnej

Masaż stopy

Głaskania

1. Podłużne jedną ręką strony grzbietowej i podeszwowej.
2. Poprzeczne palców całymi dłońmi.
3. Poprzeczne ósemką z ominięciem kostek – strony grzbietowej i podeszwowej.
4. Kciukami:
 - łukowe,
 - pasmowe,
 - zbieżne,
 - rozbieżne.
5. Pierścieniowe 3x.
6. Paliczkowe.
7. Grzebykowe strony podeszwowej.
8. Opracowanie pięty:
 - kciukami,
 - tzw. „Budką”.

Rozcierania

1. Poprzeczne palców.
2. Rozcieranie palucha.
3. Kciukami:
 - łukowe,

- pasmowe,
 - zbieżne,
 - rozbieżne.
4. Czwórką po obu stronach.
 5. Ósemką w kilku pasmach:
 - strony grzbietowej,
 - strony. podeszwowej,
 - strony. grzbietowej i podeszwowej.
 6. Dziesiątką strony grzbietowej.
 7. Grzebykowe strony podeszwowej.
 8. Ósemką pięty.
 9. Kłębami pięty.
 10. Poprzeczne czwórką od kostki do kostki.

Ugniatania

1. Poprzeczne.
2. Podłużne jedną ręką i oburącz.
3. Opracowanie pięty ostrogi.
4. Presing formowanie stopy jednoczesny.
5. Uciski ósemką:
 - opieramy stopę o udo uciski strony podeszwowej i grzbietowej,
 - jedna po stronie podeszwowej, druga po grzbietowej.
6. Grzebyk eliptyczny.
7. Śrubowe.
8. Oklepywanie widelcowe.
9. Wibracja.
10. Ucisk przestrzeni międzykostnych.
11. Rozluźnianie kości śródstopia.

Masaż stawu skokowego

Głaskania

1. Poprzeczne grzbietu i ścięgna Achillesa.
2. Kciukami tzw. małe i duże „c”.
3. Ósemką tzw. małe i duże „c”.
4. Dziubek mały i duży.
5. Czwórką dookoła kostek.
6. Ósemką dookoła kostek.
7. Palczkowe grzbietu i ścięgna Achillesa.

Rozcierania

1. Kciukami:
 - pasmowe,
 - tzw. małe i duże „c”.
2. Czwórką pasmowe podłużne.
3. Ósemką tzw. małe i duże „c”.
4. Dzióbek mały i duży.
5. Czwórką dookoła kostek.
6. Ósemką dookoła kostek.

7. Poprzeczne czwórką od kostki do kostki.
8. Dziesiątką:
 - jedna ręka po grzbietowej druga po Achillesie,
 - jedna ręka po stronie Przyśrodkowej druga po bocznej.
9. Ściągną Achillesa:
 - kciukami,
 - ósemką,
 - kłębami.
10. Grzebykowe po stronie grzbietowej.

Ugniatania

1. Poprzeczne po (strony podeszwowej).
2. Ręka za ręką ściągna Achillesa.
3. Podłużne oburącz.
4. Ucisk podłużny.
5. Ucisk pierścieniowy.
6. Presing od kostki do kostki.
7. Wibracja.
8. Roztrząsanie.

Masaż podudzia

- A. Staw kolanowy wyprostowany.
- B. Staw kolanowy zgięty.

Głaskania

- A1. Podłużne jedną ręką i oburącz z zejściem przed rzepką.
- A2. Podłużne z obrysowaniem rzepki.
- A3. Podłużne ręką za ręką z zejściem przed rzepką.
- A4. Poprzeczne oburącz.
- A5. Paliczkowe.

- B6. Podłużne jedną ręką i oburącz z zejściem przed rzepką.
- B7. Podłużne z obrysowaniem rzepki.
- B8. Podłużne ręką za ręką z zejściem przed rzepką.
- B9. Poprzeczne oburącz.
- B10. Pętlowe.
- B11. Pierścieniowe.
- B12. Paliczkowe po stronie strzałkowej.

Rozcierania

- A1. Kciukami pasmowe.
- A2. Poprzeczne czwórką nad i pod dołem podkolanowym przy przykurczu.
- A3. Czwórką.
- A4. Ósemką.
- A5. Piątką.
- A6. Dziesiątką.
- A7. Kłębami po bokach.
- A8. Grzebykowe strony strzałkowej.

- B9. Kciukami pasmowe.
- B10. Poprzeczne czwórką nad i pod dołem podkolanowym przy przykurczu.
- B11. Czwórką.
- B12. Ósemką.
- B13. Piątką.
- B14. Dziesiątką.
- B15. Kłębami – po bokach.
- B16. Grzebykowe – strony strzałkowej.

Ugniatania

- A1. Poprzeczne po stronie przyśrodkowej i bocznej.
- A2. Podłużne ręką za ręką jednoczesne i naprzemienne.

- B3. Poprzeczne .
- B4. Podłużne oburącz.
- B5. Podłużne – ręką za ręką.
- B6. Pierścieniowe – jednoczesne i naprzemienne.
- B7. Ucisk półpierścieniowy.
- B8. Ucisk w rowku jednoczesny.
- B9 Ugniatanie w rowku.
- B10.Ugniatanie ze skręceniem.
- B11.Oklepywanie:
 - miotłkowe,
 - jodełkowe,
- B12.Wibracje:
 - jednoczesna dosiebna,
 - podłużna,
- B13.Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.
- B14.Wałkowanie:
 - klasyczne,
 - nowoczesne.

Masaż stawu kolanowego

- A. Staw kolanowy wyprostowany.
- B. Staw kolanowy zgięty.

Głaskania

- A1. Kciukami, pasmowe.
- A2. Okrężne, tzw. „Budka”.
- A3. Podłużne oburącz.
- A4. Czwórką dookoła rzepki.
- A5. Okrężne, tzw. „Kierownica”.
- B6. Kciukami pasmowe.
- B7. Okrężne.
- B8. Daszkowe.
- B9. Pętlowe.
- B10. Dziesiątką.
- B11. Paliczkowe po stronie bocznej i w dole podkolanowym.
- B12. Śrubowe w dole podkolanowym.

Rozcierania

- A1. Kciukami: pasmowe.
- A2. Czwórką: pasmowe i dookoła rzepki.
- A3. Ósemką” podłużne i dookoła rzepki.
- A4. Okrężne tzw. „Kierownica”.
- A5. Piątką.
- A6. Dziesiątką.
- A7. Kłębami po bokach.
- A8. Dzióbek.

- B10. Kciukami: pasmowe.
- B11. Czwórką: pasmowe dookoła rzepki.
- B12. Ósemką: podłużne dookoła rzepki.
- B13. Piątką.
- B14. Dziesiątką.
- B15. Kłębami po bokach.

Ugniatania

- A1. Poprzeczne strony wewnętrznej i zewnętrznej naprzemienne.
- A2. Poprzeczne obejmujące cały staw jednoczesne i naprzemienne.
- A3. Podłużne oburącz po bokach.
- A4. Podłużne ręka za ręką.
- A5. Półpierścieniowe.

- B6. Poprzeczne strony przyśrodkowej i bocznej, naprzemienne.
- B7. Podłużne oburącz po bokach.
- B8. Uciski:
 - podłużny,
 - cylindryczny,
 - półpierścieniowy,
- B9. Oklepywanie miotłkowe po bokach.
- A10. Roztrząsanie rzepki.

Masaż uda

- A. Staw kolanowy wyprostowany.
- B. Staw kolanowy zgięty.

Głaskania

- A1. Podłużne oburącz.
- A2. Poprzeczne oburącz.
- A3. Grzebykowe:
 - podłużne,
 - poprzeczne,
- B8. Grzebykowe strony tylnej.
- B9. Paliczkowe strony tylnej i bocznej.

Rozcierania

- A1. Pasmowe kciukami.
- A2. Podłużne czwórką.

- A3. Podłużne ósemką.
- A4. Piątką.
- A5. Dziesiątką.
- A6. Podłużne kłębami strony przedniej i bocznej.
- A7. Grzebykowe: poprzeczne jednoczesne.
- A8. Podłużne naprzemienne strony przedniej i bocznej.

- B9. Pasmowe kciukami.
- B10. Podłużne czwórką.
- B11. Podłużne ósemką.
- B12. Piątką.
- B13. Dziesiątką.
- B14. Kłębami .
- B15. Grzebykowe.

Ugniatania

- A1. Poprzeczne po strony tylnej.
- A2. Ślimakowe.
- A3. Tzw. „Żabka” strony bocznej.
- A4. Mieszenie.
- A5. Pierścieniowe.
- A6. Podłużne oburącz.
- A7. Ucisk podłużny.
- A8. Ugniatanie ze skręceniem.
- A9. Oklepywanie:
 - miotłkowe,
 - łózczkowe,
 - półpiątkowe,
 - karatowe,
- A10. Wibracja.
- A11. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.
- A12. Wałkowanie.

- B13. Ręka za ręką strony tylnej.
- B14. Podłużne – oburącz grupy tylnej.
- B15. Pierścieniowe.
- B16. Ucisk półpierścieniowy.
- B17. Ucisk podłużny.
- B18. Wibracje po stronie tylnej i bocznej.
- B19. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.
- B20. Wałkowanie:
 - klasyczne,
 - nowoczesne.

Masaż stawu biodrowego

Głaskania

1. Kciukami pasmowe.
2. Okrężne (tzw. „Budka”).
3. Oburącz (tzw. „Daszek”).

4. Pętlowe.
5. Gwiazdziste:
 - kciukami,
 - ósemką.
6. Dookoła krętarza:
 - czwórką,
 - ósemką tzw. „Kierownica”.
7. Paliczkowe.

Rozcierania

1. Kciukami pasmowe.
2. Czwórką pasmowe.
3. Ósemką pasmowe.
4. Gwiazdziste:
 - kciukami,
 - ósemką,
5. Dookoła krętarza.
 - czwórką,
 - ósemką,
 - kierownica.
6. Piątką.
7. Dziesiątką.
8. Kłębami.
9. Grzebykowe:
 - pasmowe,
 - okrężne dookoła krętarz.

Ugniatania

1. Poprzeczne.
2. Podłużne.
3. Ucisk podłużny.
4. Ucisk.
5. Mieszenie.
6. Szczypanie.
7. Oklepywanie łożeczkowe.
8. Wibracja.
9. Roztrząsanie.

Masaż pośladków

Głaskania

1. Pasmowe kciukami.
2. Okrężne (tzw. „Budką”).
3. Poprzeczne:
 - czwórką,
 - ósemką.
4. Paliczkowe.
5. Grzebykowe.
 - poprzeczne,

- podłużne .

Rozcierania

1. Pasmowe:
 - kciukami,
 - czwórką,
 - ósemką.
2. Ósemką poprzeczne.
3. Piątką.
4. Dziesiątką.
5. Kłębami.
6. Grzebykowe.

Ugniatania

1. Poprzeczne w kilku pasmach.
2. Podłużne oburącz.
3. Ucisk podłużny.
4. Oklepywania:
 - miotełkowe,
 - łóźeczkowe,
 - półpiąstkowe,
 - piątkowe,
 - karatowe,
 - grzbietowo-paliczkowe.
5. Wibracja:
 - w kilku pasmach,
 - dźgająca w dole kulszowym,
 - grzebykowa w dole kulszowym.
6. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.

Masaż klasyczny tułowia

Masaż kręgosłupa

Głaskania

1. Odcinkowe kciukami i czwórkami.
2. Podłużne czwórką.
3. Podłużne czwórką z obciążeniem.
4. Ósemką.
5. Falanga.
6. Falanga z obciążeniem.
7. Kciukami dookoła każdego kręgu tzw. kierownica.

Rozcierania

1. Odcinkowe kciukami i czwórkami.
2. Podłużne czwórką.
3. Podłużne czwórką z obciążeniem.
4. Ósemką: jednoczesne i naprzemienne.
5. Falanga.
6. Falanga z obciążeniem.
7. Kciukami dookoła każdego kręgu tzw. „Kierownica”.

8. Poprzeczne kłębami.

Ugniatania:

1. Poprzeczne.
2. Podłużne.
3. Presing 2 i 3-cim palcem z góry do dołu.
4. Presing 2 i 3-cim palcem z góry do dołu z obciążeniem.
5. Tzw. „Spacerek” 2 i 3-cim palcem po wyrostkach kolczystych z góry na dół, powrót po wyrostkach poprzecznych.
6. Ucisk falangą po wyrostkach kolczystych z góry na dół, powrót po wyrostkach poprzecznych z obciążeniem.
7. Ucisk całą dłońią na kręgosłupie z góry na dół, z obciążeniem.
8. Oklepywanie łyżeczkowe po kręgosłupie palce do siebie.
9. Wibracje: poprzeczna z góry do dołu i do góry.
 - poprzeczna mięśni przykręgosłupowych do dołu,
 - dźgająca z góry do dołu,
 - pneumatyczna z góry do dołu.
10. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.
11. Wałkowanie.

Masaż grzbietu

Głaskania

1. Odcinkowe kciukami.
2. Odcinkowe czwórkami.
3. Odcinkowe czwórką z pętłą.
4. Podłużne.
5. Poprzeczne oburącz palce w przestrzeniach międzyżebrowych.
6. Poprzeczne z obciążeniem.
7. Głaskanie wału mięśnia czworobocznego.
8. Głaskanie mięśni nad i pod grzebieniowych.
9. Dookoła łopatek naprzemienne.
10. Paliczkowe podłużne i odcinkowe.
11. Choinkowe z góry do dołu.

Rozcierania

1. Odcinkowe.
2. Odcinkowe z pętłą.
3. Podłużne.
4. Poprzeczne oburącz w przestrzeniach między żebrowych naprzemienne.
5. Poprzeczne z obciążeniem.
6. Wału mięśnia czworobocznego.
7. Mięśni nad i pod grzebieniowych.
8. Kłębami podłużne.
9. Kłębami z zakończeniem pętlowym.
10. Grzebykowe po mięśniach najdłuższych grzbietu.
11. Choinkowe z góry do dołu.

Ugniatania

1. Tzw. „Cygańska droga”.
2. Poprzeczne od kręgosłupa na boki.

3. Poprzeczne zygzakiem.
4. Podłużne.
5. Ugniatanie wału mięśnia Czworobocznego.
6. Ucisk esowaty.
7. Falanga grzebykiem.
8. Ucisk żelazkowy:
 - z góry do dołu po kręgosłupie,
 - od kręgosłupa na obwód,
 - oburącz z obciążeniem.
9. Oklepywanie:
 - miotelkowe,
 - łyżeczkowe,
 - półpiąstkowe.
10. Wibracja:
 - podłużna po mięśniach najdłuższych grzbietu z góry do dołu,
 - dźgająca w przestrzeniach,
 - pneumatyczna,
 - młoteczkowa,
 - młoteczkowa z obciążeniem,
11. Roztrząsanie: jedną ręką i oburącz.
12. Wałkowanie nowoczesne.
13. Wibracja:
 - wału mięśnia czworobocznego,
 - mięśni nad i pod grzebieniowych.
14. Roztrząsanie:
 - wału mięśnia czworobocznego,
 - mięśni nad i pod grzebieniowych.

Masaż mięśni czworobocznych

Głaskania

1. Od potylicy do C7 i po wale mięśnia Czworobocznego z zakończeniem na klatce piersiowej.
2. Od Th12 do kierunku kresy karkowej, w dół i na boki po wale mięśnia Czworobocznego.
3. Od Th12 do wału m. Czworobocznego z zeskokiem kciukami.
4. Półpięścieniowe zaczynamy od C7 w kierunku kresy karkowej dolnej na boki i po mięśniu mostkowo-obojczykowo-sutkowym.
5. Kierownica.
6. Poprzeczne.
7. Obgłaskanie kciukami C7.
8. Paliczkowe oburącz.

Rozcierania

1. Kciukami od potylicy do dolnego kąta łopatki.
2. Kciukami zaczynając między wyrostkiem sutkowatym, a potylicą do górnego kąta łopatki.
3. Kciukami od wyrostka sutkowatego do wyrostka barkowego.
4. Czworkami jak poprzednie punkty.
5. Kciukami i czworkami od th12 do potylicy. W dół, po wale mięśnia Czworobocznego na boki.
6. Dziesiątką od wyrostków sutkowatych do wyrostków barkowych.
7. Dziesiątką od th12 do wałów m. Czworobocznego i do wyrostków barkowych.

8. Kłębem dookoła c7.
9. Grzebykowe od wyrostków sutkowatych do barkowych.

Ugniatania

1. Poprzeczne .
2. Podłużne od wyrostków sutkowatych do barkowych.
3. Podłużne od th12 do wyrostków sutkowatych i po wale mięśnia Czworobocznego aż do wyrostków barkowych.
4. Mieszenie.
5. Ucisk kciukami od wyrostków sutkowych do barkowych.
6. Ucisk kciukami między wyrostkami sutkowatymi, a potylicą do górnych kątów łopatek jednocześnie i naprzemienne.
7. Ucisk ósemką jak w poprzednich dwóch punktach.
8. Mocne stakatto.
9. Ucisk dziesiątką od wyrostków sutkowatych do barkowych.

Stajemy przodem do pacjenta:

1. Ucisk czwórką od potylicy do wału mięśnia czworobocznego, czwórki zahaczają za wał mięśnia natomiast kciukami wykonujemy naprzemienne uciski w kierunku łopatki.
2. Ucisk kciukami od potylicy do wału mięśnia czworobocznego, kciuki zahaczają za wał mięśnia natomiast czwórkami wykonujemy ruchy zbliżające do siebie kciuki naprzemiennie.

Stajemy z tyłu pacjenta

1. Ucisk na wale m. Czworobocznego dziesiątką.
2. Ugniatanie ze skręceniem.
3. Szczypanie.
4. Oklepywanie miotłkowe i łożeczkowe.
5. Wibracja.
6. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.

Masaż powłok brzusznych

Głaskania

1. Czwórką, palce rozstawione, od lewego łuku żebrowego do pępka.
2. Czwórką po lewym łuku żebrowym.
3. Obgłaskanie wątroby z obciążeniem.
4. Czwórką dookoła pępka.
5. Czwórką dookoła pępka z wachlarzykiem.
6. Ósemką poprzeczne.
7. Kierownica.
8. Paliczkowe.

Rozcierania

1. Czwórką palce rozstawione, od lewego. Łuku żebrowego do pępka.
2. Czwórką po lewym łuku żebrowym.
3. Rozcieranie wątroby z obciążeniem.
4. Czwórką dookoła pępka.
5. Ósemką poprzecznie.
6. Kłębem.
7. Dwoma kłębami.

Ugniatania

1. Poprzecznie dookoła pępka.
2. Od pępka do prawego kolca biodrowego.
3. Od pępka do prawego łuku żebrowego.
4. Od pępka do lewego łuku żebrowego.
5. Od pępka do lewego kolca biodrowego.
6. Poprzeczne od prawego kolca biodrowego do lewego łuku żebrowego.
7. Poprzeczne od prawego łuku żebrowego do lewego kolca biodrowego.
8. Krzyżowe:
 - od pępka do spojenia łonowego,
 - od pępka do wyrostka mieczykowatego,
 - od pępka do linii pachowych.
9. Poprzeczne przepychanie fałdu, od pępka na obwód.
10. Ugniatająco-rozcierający ruch po bokach.
11. Ugniatanie podłużne po bokach.
12. Ugniatanie ze skręceniem po bokach.
13. Stakatto dookoła pępka.
14. Tzw. Piesek.
15. Oklepywanie łyżeczkowe.
16. Wibracja od pępka do mostka:
 - dźgająca,
 - poprzeczna.
17. Wibracja dźgająca na:
 - żołądek,
 - pęcherzyk żółciowy.
18. Wibracja całą dłonią na wątrobę.
19. Wibracja po jelicie grubym.
20. Tzw. „Modlitwa wibracyjna”.
21. Roztrząsanie oburącz.

Masaż narządów wewnętrznych

Głaskania

Jak przy powłokach brzusznych tylko ze zwiększoną siłą.

Rozcierania

1. Czwórką palce rozstawione pod lewym łukiem żebrowym.
2. Rozcieranie na wątrobę czwórką z obciążeniem.
3. Czwórką dookoła pępka.
4. Ósemką.
5. Rozcieranie z przepychaniem.
6. Rozcieranie z doganianiem.
7. Rozcieranie kłębami.
8. Rozcieranie kierownica grzebykiem.

Ugniatania

1. Chwyty na zgięcie śledzionowe.
2. Ugniatanie pionowe dwoma czwórkami nad, pod i dookoła pępka.
3. Ugniatanie pionowe dwoma czwórkami dookoła jelita grubego.
4. Ugniatanie kłębem: nad i pod pępkiem.

5. Dookoła jelita grubego.
6. Przepychająco-rozcierający ruch z obciążeniem.
7. Stakatto dookoła pępka.
8. Chwyt na wątrobę.
9. Oklepywanie pieskiem.
10. Oklepywanie łóžeczkowe.
11. Wibracja dżgająca od pępka do mostka i pod mostkiem w miejscu bez obciążenia.
12. Wibracja na pęcherzyk żółciowy z obciążeniem.
13. Wibracja dżgająca wzdłuż jelita grubego.
14. Wibracja grzebykowa wzdłuż jelita grubego.
15. Modlitwa wibracyjna.
16. Roztrząsanie miednicy.
17. Wałkowanie jak piesek ale nie odrywając rąk.

Masaż klatki piersiowej

Pacjent leży na plecach

Głaskania

1. Odcinkowe czwórka.
2. Odcinkowe z pętlą.
3. Podłużne 2x.
4. Poprzeczne ósemką.
5. Poprzeczne czwórka.
6. Poprzeczne czwórka z obciążeniem.
7. Podłużne czwórka po mostku.
8. Podłużne czwórka po mostku z obciążeniem.
9. Paliczkowe.

Rozcierania

1. Odcinkowe czwórka.
2. Odcinkowe z pętlą.
3. Podłużne 2x.
4. Poprzeczne ósemką.
5. Poprzeczne czwórka.
6. Poprzeczne czwórka z obciążeniem.
7. Podłużne czwórka po mostku.
8. Podłużne czwórka po mostku z obciążeniem.

Ugniataania

1. Podłużne klatki piersiowej – męska 2x, klatki piersiowej – żeńska 1x.
2. Poprzeczne.
3. Poprzeczne dochodząc do gruczołu piersiowego, jedna ręka przechodzi nad gruczołem piersiowym, druga zostaje pod gruczołem, obie chwilę ugniatają w miejscu następnie przechodzą nad gruczoł i chwilę ugniatają.
4. Zygzakowate.
5. Mięśni podobojczykowych.
6. Ucisk na obojczyk.
7. Stakatto dookoła gruczołów.
8. Badanie tętna pacjenta.
9. Ucisk na mostek w rytmie tętna.

10. Ucisk na mięśnie podobojczykowe w rytmie tętna.
11. Oklepywanie łożeczkowe.
12. Wibracje: poprzeczna, dźgająca, młoteczkowa.
13. W 5-tym i 7-mym międzyżebżu na klatce piersiowej i grzbiecie.
14. Wałkowanie klasyczne i nowoczesne.

Masaż klatki piersiowej

Pacjent leży na boku

Głaskania

1. Podłużne 2x.
2. Poprzeczne ósemką.
3. Poprzeczne czwórką.
4. Poprzeczne czwórką z obciążeniem.
5. Tzw. „Daszek”.

Rozcierania

1. Podłużne.
2. Poprzeczne ósemką.
3. Poprzeczne czwórką.
4. Poprzeczne czwórką z obciążeniem.
5. Tzw. „Daszek”.

Ugniatania

1. Podłużne.
2. Poprzeczne.
3. Poprzeczne fałdu.
4. Uciski: podłużny.
 - poprzeczny ósemką,
 - poprzeczny czwórką i z obciążeniem,
 - daszkowy.
5. Szczypanie.
6. Oklepywanie po mostku i po kręgosłupie naprzemienne.
7. Wibracja jedną ręką i oburącz.
8. Roztrząsanie jedną ręką i oburącz.
9. Wałkowanie klasyczne i nowoczesne.

Masaż klasyczny głowy i szyi

Masaż szyi

Głaskania

1. Od mostka do brody ręka za ręką.
2. Poprzeczne od środka brody do kąta żuchwy.
3. Od mostka do kąta żuchwy i zejście po mięśniu mostkowo-obojczykowo-sutkowym.
4. Ręka w miejsce ręki od środka brody w kierunku kąta żuchwy.
5. Koszyczkowe.
6. Okrężne.

Rozcierania

1. Od mostka do brody ręka za ręką.
2. Poprzeczne od środka brody do kąta żuchwy.

3. Od mostka do kąta żuchwy i zejście po mięśniu mostkowo-obojęzykowo-sutkowym

Ugniatania

1. Ucisk oburącz w kierunku uszu i zejście po mięśniu mostkowo-obojęzykowo-sutkowym
2. Stakatto.
3. Oklepywanie ręka w miejsce ręki.
4. Wibracja po żuchwie jedną i oburącz.
5. Wibracja kości gnykowej.
6. Przeglaskanie okrężne.

Masaż mięśni policzkowych i żuchwy

1. Głaskanie żuchwy kciukami :
 - raz jednym raz drugim kciukiem,
 - kciukami od środka na zewnątrz,
2. Głaskanie hakowe.
3. Głaskanie wachlarzykiem na policzkach.
4. Głaskanie tzw. Kierownica dookoła twarzy.
5. Rozcieranie żuchwy kciukami :
 - raz jednym raz drugim kciukiem,
 - kciukami od środka na zewnątrz.
6. Rozcieranie hakowe.
7. Rozcieranie wachlarzykiem na policzkach.
8. Rozcieranie tzw. Kierownica dookoła twarzy.
9. Ugniatanie:
 - poprzeczne policzków,
 - podłużne policzków,
 - szczypcowe policzków 2 i 3-cim palcem.
10. Ucisk kołyską.
11. Ucisk generalny od brody do góry.
12. Oklepywanie:
 - stakatto po policzkach,
 - ręka w miejsce ręki.
13. Wibracje policzków:
 - od brody do skroni,
 - od brody do ucha,
 - od brody do kąta żuchwy.
14. Wibracja jednoczesna 3x.
15. Głaskanie koszyczkowe.
16. Ugniatanie tzw. „Kierownicą”.

Masaż mięśnia okrężnego ust

1. Głaskanie trzecimi palcami od środka górnej wargi do środka dolnej wargi powrót z pociąganiem kącików do góry.
2. Rozcieranie jw.
3. Kształtowanie wargi górnej na 1, 2, 3.
4. Głaskanie kciukami żuchwy od środka brody do kąta żuchwy.
5. Głaskanie kciukami oburącz od środka brody na zewnątrz.
6. Głaskanie 2 i 3-cim palcem żuchwy od środka brody.
7. Rozcieranie kciukami żuchwy od środka brody do kąta żuchwy.
8. Rozcieranie kciukami oburącz od środka brody na zewnątrz.

9. Rozcieranie 2 i 3-cim palcem żuchwy od środka brody.
10. Ugniatanie brody.
11. Kształtowanie wargi dolnej.

Masaż mięśnia okrężnego oka

Głaskania

1. Trzecimi palcami dookoła oka 3x.
2. Trzecimi palcami tzw. „Okulary”.
3. Trzecimi palcami ósemka z uciskami:
 - u nasady nosa,
 - we wcięciu na łukach brwiowych,
 - w kąciek zewnętrznym oka,
 - we wcięciu pod gałką oczną.

Rozcierania

1. Trzecimi palcami dookoła oka.
2. Trzecimi palcami tzw. „Okulary”.
3. Trzecimi palcami ósemka z uciskami :
 - u nasady nosa,
 - we wcięciu na łukach brwiowych,
 - w kąciek zewnętrznym oka,
 - we wcięciu pod gałką oczną.

Ugniatania

1. Szczypcowe.
2. Przeglaskanie powiek czwórkami zwróconymi do dołu.
3. Rozcieranie powiek czwórkami do dołu.
4. Stakatto dookoła oka 2 i 3-cim palcem.
5. Wibracja dookoła oka 2 i 3-cim palcem.

Masaż czoła

Głaskania

1. Poprzeczne od nasady nosa do linii włosów.
2. Podłużne od środka czoła do skroni jednoczesne i naprzemienne.
3. Podłużne ręka za ręką - od środka czoła do skroni.
4. Eliptyczne.
5. Szufladkowe.

Rozcierania

1. Poprzeczne od nasady nosa do linii włosów.
2. Podłużne od środka czoła do skroni jednoczesne i naprzemienne.
3. Podłużne ręka za ręką od środka czoła do skroni.
4. Przepychanie fałdu – od środka czoła do skroni.
5. Eliptyczne naprzemienne.
6. Szufladkowe.

Ugniatania

1. Uciski czwórkami od środka czoła do skroni.
2. Przepychanie fałdu od środka czoła do skroni.
3. Esowate.

4. Oklepywanie ręką w miejsce ręki od środka czoła do skroni.
5. Stakatto.
6. Wibracja jedną i oburącz od środka czoła do skroni.

Masaż głowy 4 fazowy

I. faza - stajemy z przodu pacjenta

1. Głaskanie od środka czoła przed uszami schodząc na wał m. Czworobocznego i do barków.
2. Rozcieranie naprzemienne j.w.
3. Ugniatanie od środka czoła, przed uszami i przez mięsień mostkowo-obojęczykowo-sutkowy.
4. Ucisk całymi dłońmi jak ugniatanie z zejściem na boki klatki piersiowej. Stajemy z tyłu pacjenta i wykonujemy te same chwyt.

II. faza – stojąc z tyłu pacjenta:

1. Głaskanie od środka czoła w kierunku potylicy z zejściem do przyśrodkowych kątów łopatek.
2. Głaskanie od guzowatości czołowej w kierunku potylicy z zejściem na wał mięśnia czworobocznego.
3. Głaskanie od kącików oczu nad uszami do wyr. sutkowych i na barki,
4. Rozcierania jak głaskania.
5. Ugniatanie j w.
6. Ucisk j w.
7. Głaskanie czoła schodząc po uszach do barków.
8. Głaskanie od szczytu głowy przez uszy kciukami do barków, a czwórkami po mięśniu mostkowo-obojęczykowo-sutkowym.

III. faza:

1. Głaskanie głowy schodząc po uszach do barków.
2. Tzw. Mycie głowy.
3. Ugniatanie poprzeczne, po 3x z każdej strony.
4. Ugniatanie esowate, po 3x z każdej strony.

IV. faza:

1. Głaskanie od guzowatości czołowej przez uszy, do wału mięśnia czworobocznego z zakretem Pętlowym, tzw. „Co łaska”.
2. Powolny chwyt rozcierająco-ugniatający:
 - od środka czoła w kierunku potylicy z zejściem do przyśrodkowych kątów łopatek,
 - od guzowatości czołowej w kierunku potylicy z zejściem na wał mięśnia czworobocznego,
 - od kącików oczu nad uszami do wyrostków sutkowych i na barki.
3. Rozcieranie z przepychaniem pasma jak w punkcie 2.
4. Uciski od szczytu głowy, schodząc po uszach do barków.
5. Uciski od szczytu głowy, do tyłu na potylicę i mięśnie karku.
6. Stakatto po głowie.
7. Oklepywanie czoła, ręką w miejsce ręki.
8. Stakatto po czole.
9. Wibracja:
 - po czole jedną ręką i oburącz,
 - mięśnia kapturowego.
10. Roztrząsanie mięśnia kapturowego.

4.3.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie znasz części ciała na które wykonujemy zabiegi masażu?
2. Jakie chwyt masażu klasycznego wykonasz masując paliczki?
3. Jakie chwyt wykonasz masując staw łokciowy?
4. Jakie różnice zauważyłeś w masażu stawów i części długich kończyn?
5. Jakie chwyt należy zastosować w czasie masażu grzbietu i kręgosłupa?
6. Jakie różnice zauważyłeś przy masażu kończyn i grzbietu?
7. Jakimi powierzchniami dłoni wykonasz masaż twarzy i głowy?
8. Jakie charakterystyczne chwyt zastosujesz w masażu części długich kończyn?
9. Jakie charakterystyczne chwyt zastosujesz w masażu stawów kończyn?

4.3.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wykonaj masaż klasyczny grzbietu z zastosowaniem wszystkich znanych Ci chwytów.

Sposób wykonania ćwiczenia

Uczeń powinien:

- 1) przykryć stół do masażu prześcieradłem,
- 2) polecić pacjentowi, aby położył się przodem na stole do masażu,
- 3) obejrzeć jakie grupy mięśniowe u pacjenta są napięte,
- 4) użyć przyborów w postaci wałków, półwałków, klinów, przy pomocy których uzyskasz maksymalne rozluźnienie pacjenta,
- 5) zapytać się pacjenta czy nie czuje dyskomfortu,
- 6) skorygować ułożenie przyborów jeśli pacjent zgłasza, że odczuwa dyskomfort,
- 7) wykonać masaż z zastosowaniem wszystkich znanych chwytów, które można wykonać na grzbiecie,
- 8) użyć środka poślizgowego w odpowiedniej ilości tak by możliwe było prawidłowe wykonanie chwytów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- stół do masażu,
- prześcieradła,
- kliny,
- wałki,
- półwałki,
- środek poślizgowy,
- środki do mycia i dezynfekcji rąk.

Ćwiczenie 2

Wykonaj masaż klasyczny mięśni czworobocznych.

Sposób wykonania ćwiczenia

Uczeń powinien:

- 1) przygotować krzesło do masażu lub zwykłe krzesło z wysokim oparciem,
- 2) przykryć krzesło prześcieradłem,
- 3) polecić pacjentowi usiąść na krześle „okrakiem”,
- 4) sprawdzić czy części ciała, które będą poddane masażowi są wystarczająco rozluźnione,
- 5) wykonać wszystkie chwyt masażu klasycznego z zastosowaniem środka poślizgowego.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- krzesło do masażu,
- prześcieradła,
- środki poślizgowe,
- przybory w postaci wałków i klinów,
- środki do mycia i dezynfekcji rąk.

4.3.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wykonać masaż przedramienia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wykonać masaż stawu barkowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) wykonać masaż klatki piersiowej ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) zróżnicować masaż narządów wewnętrznych i powłok brzusznych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) wykonać masaż twarzy i szyi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) wykonać masaż stawu kolanowego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. SPRAWDZIAN OSIĄGNIĘĆ

INSTRUKCJA DLA UCZNIĄ

1. Przeczytaj uważnie instrukcję.
2. Podpisz imieniem i nazwiskiem kartę odpowiedzi.
3. Zapoznaj się z zestawem zadań testowych.
4. Test zawiera 20 zadań.
5. Do każdego zadania dołączone są 4 możliwości odpowiedzi.
6. Tylko jedna jest prawidłowa.
7. Udzielaj odpowiedzi na załączonej karcie odpowiedzi, stawiając w odpowiedniej rubryce znak X.
8. W przypadku pomyłki należy błędną odpowiedź zaznaczyć kółkiem, a następnie ponownie zakreślić odpowiedź prawidłową.
9. Pracuj samodzielnie, bo tylko wtedy będziesz miał satysfakcję z wykonanego zadania.
10. Jeśli udzielenie odpowiedzi będzie Ci sprawiało trudność, wtedy odłóż rozwiązanie zadania na później i wróć do niego, gdy zostanie Ci wolny czas.
11. Na rozwiązanie testu masz 40 minut.

Powodzenia !

ZESTAW ZADAŃ TESTOWYCH

1. Pozycja podczas masażu grzbietu to
 - a) leżenie przodem.
 - b) siedząca.
 - c) dowolna.
 - d) leżenie tyłem.
2. Pozycja w czasie masażu brzucha to
 - a) leżenie przodem.
 - b) leżenie tyłem.
 - c) siedząca.
 - d) dowolna.
3. U pacjenta w pozycji siedzącej wykonuje się masaż
 - a) klatki piersiowej.
 - b) mięśnia czworobocznego.
 - c) powłok brzusznych.
 - d) grzbietu.
4. Pierwszą techniką stosowaną w masażu klasycznym jest
 - a) wałkowanie.
 - b) głaskanie.
 - c) rozcieranie.
 - d) ugniatanie.

5. W technice głaskania nie stosujemy głaskania
 - a) poprzecznego.
 - b) okrężnego.
 - c) pionowego.
 - d) podłużnego.

6. Technika wibracji wykorzystuje chwyt
 - a) dźgający.
 - b) miotełkowy.
 - c) grzbietowo-paliczkowy.
 - d) piąstkowy.

7. Masażysta po zakończeniu zabiegu powinien wykonać
 - a) ćwiczenia w wodzie.
 - b) ćwiczenia gimnastyki porannej.
 - c) gimnastykę bierną masowanej okolicy ciała.
 - d) gimnastykę ogólnousprawniającą.

8. Masażysta powinien przygotować pacjentowi zestaw ćwiczeń do wykonania
 - a) w domu.
 - b) kilkakrotnie w ciągu dnia.
 - c) w basenie.
 - d) w grupie.

9. W technice wałkowania wyróżniamy wałkowanie
 - a) poprzeczne.
 - b) okrężne.
 - c) klasyczne.
 - d) za skręceniem.

10. Do techniki wibracji nie zalicza się wibracji
 - a) pionowej.
 - b) poprzecznej.
 - c) okrężnej.
 - d) podłużnej.

11. W technice mieszenia wyróżniamy mieszenie
 - a) podłużne.
 - b) okrężne.
 - c) poprzeczne.
 - d) wahadłowe.

12. Do techniki ucisków (uciskania) nie należą uciski (uciskania)
 - a) podłużne.
 - b) okrężne.
 - c) poprzeczne.
 - d) punktowe lub miejscowe.

13. Wałkowanie klasyczne polega na masażu
 - a) kantami dłoni.
 - b) kciukami.
 - c) stroną dloniową dłoni.
 - d) stroną grzbietową dłoni.

14. Do najmocniejszych oklepywań zaliczamy
 - a) oklepywanie miotełkowe.
 - b) oklepywanie stakatto.
 - c) oklepywanie widelcowe.
 - d) oklepywanie karatowe.

15. Do ugniatań podłużnych zaliczamy:
 - a) mieszenie.
 - b) ugniatanie ze skręceniem.
 - c) ugniatanie esowate.
 - d) ugniatanie podłużne jedną ręką.

16. Do ugniatań nie wpływających na rozciąganie włókien mięśniowych należy ugniatanie
 - a) podłużne.
 - b) poprzeczne.
 - c) ze skręceniem.
 - d) „esowate”.

17. Wałkowanie nowoczesne polega na masażu
 - a) kłębami.
 - b) zaciśniętą dłonią.
 - c) opuszkami palców.
 - d) kantami dłoni.

18. W masażu twarzy stosujemy
 - a) ugniatanie esowate.
 - b) rozcieranie grzebykowe.
 - c) ugniatanie ze skręceniem.
 - d) rozcieranie kłębami.

19. Podczas masażu czoła stosujemy
 - a) głaskanie i rozcieranie szufladkowe.
 - b) oklepywanie miotełkowe.
 - c) rozcieranie kłębami.
 - d) mieszenie.

20. W czasie masażu stawu biodrowego stosujemy
 - a) mieszenie.
 - b) ugniatanie esowate.
 - c) ugniatanie pierścieniowe.
 - d) rozcieranie „dziewiątką”.

KARTA ODPOWIEDZI

Imię i nazwisko.....

Wykonywanie masażu poszczególnych części ciała

Zakreśl poprawną odpowiedź.

Nr zadania	Odpowiedź				Punkty
1	a	b	c	d	
2	a	b	c	d	
3	a	b	c	d	
4	a	b	c	d	
5	a	b	c	d	
6	a	b	c	d	
7	a	b	c	d	
8	a	b	c	d	
9	a	b	c	d	
10	a	b	c	d	
11	a	b	c	d	
12	a	b	c	d	
13	a	b	c	d	
14	a	b	c	d	
15	a	b	c	d	
16	a	b	c	d	
17	a	b	c	d	
18	a	b	c	d	
19	a	b	c	d	
20	a	b	c	d	
Razem:					

6. LITERATURA

1. Magiera L.: Klasyczny masaż leczniczy. Wyd. II. Biostyl, Kraków 2004
2. Prochowicz Z.: Podstawy Masażu Leczniczego. Wyd. IV. PZWL, Warszawa, 2000
3. Walaszek R.: Kasperczyk T., Magiera L.: Diagnostyka w kinezyterapii i masażu. Wyd. I. Biosport, Kraków 2007
4. Zborowski A.: Masaż klasyczny. Wyd. III. A–Z, Kraków 2003
5. Zembaty A.: Kinezyterapia. tom II. Kasper, Kraków 2003
6. <http://e-masaz.pl/techniki.html>