



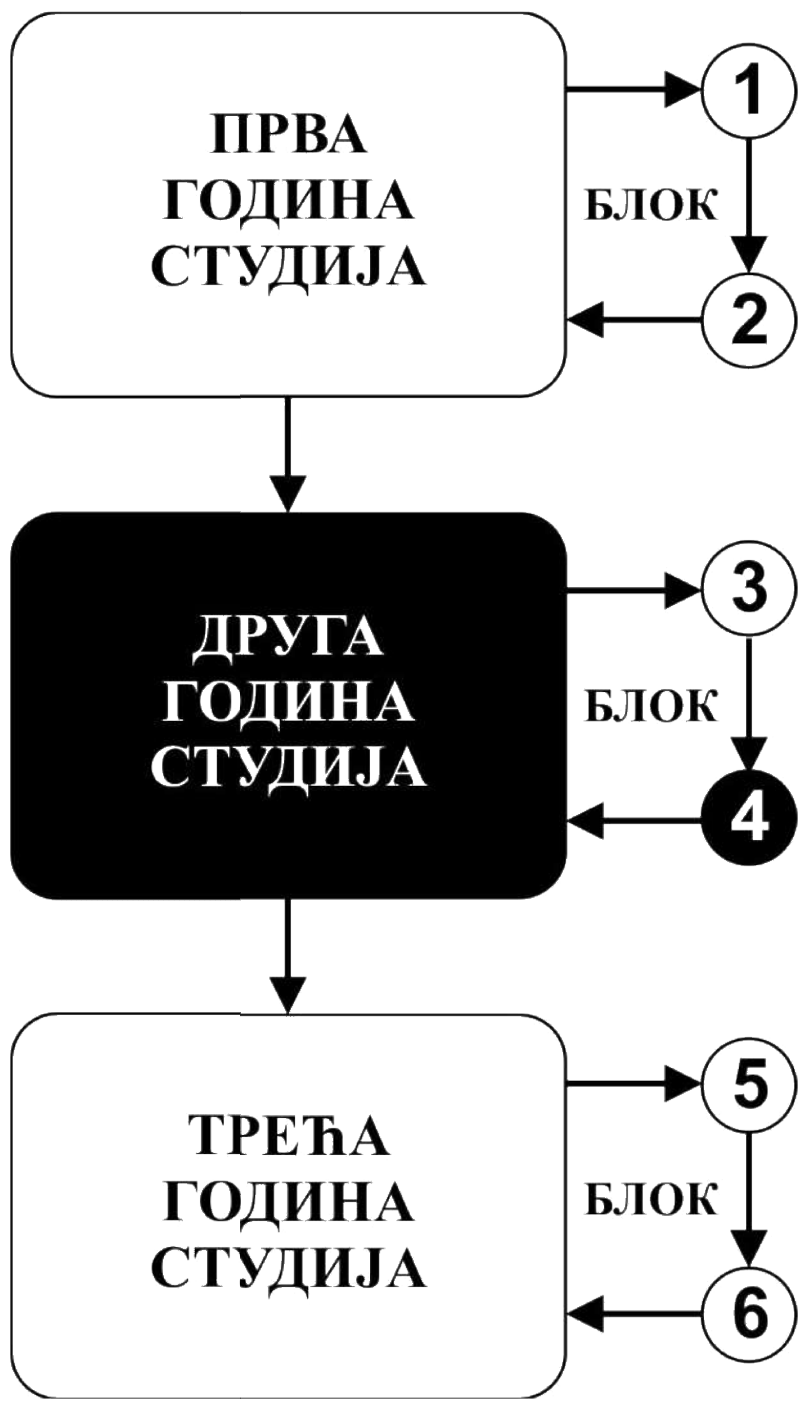
# **ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ**

**СТРУКОВНИ ФИЗИОТЕРАПЕУТ**

**ДРУГА ГОДИНА СТУДИЈА**

школска 2022/2023.

**ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ**



Предмет:

## **ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ**

Предмет се вреднује са 6 ЕСПБ. Недељно има 4 часа активне наставе (2 часа предавања и 2 часа вежби).

## НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
1.	Тања Зечевић Луковић	tanjalukovic_kg@yahoo.com	Ванредни професор
2.	Ана Дивјак	anadivjak@gmail.com	Асистент
3.	Јелена Милошевић	jeca0109@gmail.com	Асистент

## СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

Назив предмета	Недеља	Предавања	Вежбе	Наставник-руководилац предмета
Технике масаже	15	2	2	Проф. 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 10 поена

**ЗАВРШНИ УСМЕНИ ИСПИТ:** На овај начин студент може освојити до 70 поена. тако што на свако од 5 питања може добити 0-14 поена.

Назив предмета	МАКСИМАЛНО ПОЕНА				
	Активност у току наставе	Тест	Практични испит	Усмени испит	$\Sigma$
Технике масаже	10	10	10	70	100
$\Sigma$	10	10	10	70	100

**Завршна оцена се формира на следећи начин:** потребно је да студент стекне 51 поен, 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. Историјат масаже Предмет и значај изучавања. Методе рада. Подела масаже Клиничка примена масаже. Технике масаже.</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Појам технике 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. Услови за просторију, опрему и масера</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>Мануелна масажа 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 појединим 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 масажу 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 6 (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 масажу. <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
Масажа лица и врата Самомасажа <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити основне принципе извођења, дејства, индикациону област за масажу лица</li> <li>• Научити основне принципе извођења, дејства, индикациону област за самомасажу</li> </ul>	Практични приказ масаже лица и врата Приказ самомасаже <b>Циљеви:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Издвојити специфичности масаже лица</li> <li>• Научити индикациону област за масажу лица</li> <li>• Научити принципе дејства самомасаже</li> <li>• Овладати техником извођења само-масаже</li> </ul>

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА 8 (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 мануелне 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 горњих екстремитета Масажа доњих екстремитета <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>• Обновити топографску анатомију регије</li> <li>• Научити специфичности масаже 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 (ЈЕДАНАЕСТА 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 и шијаца масаже на организам</li> <li>• Научити технике туина и шијаца масаже</li> <li>• Научити индикације за туина и шијаца масажу</li> <li>• Уочити разлике у односу на класичне технике масаже</li> <li>• Појам здравља 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>Медицинска масажа</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Масажа код интернистичког болесника</li> <li>• Масажа код неуролошког болесника</li> <li>• Масажа код реуматолошког болесника</li> <li>• Приказати положаје за извођење медицинске масаже-седећи, лежећи потрбушни, лежећи на леђима</li> </ul>	<p>Положај масираног у току медицинске масаже</p> <p>Трајање и специфичности</p> <p><b>Циљеви:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Масажа код обстипације</li> <li>• Масажа код Carpal tunnel SY</li> <li>• Масажа код Mb Bechterew</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**

**САЛА 8. СПРАТ УКЦК**

**ПОНЕДЕЉАК**

**13:10 – 14:40**

## **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 и модулских тестова](#)**

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ

недеља	тип	назив методске јединице	наставник
1	П	Појам, подела, историјат масаже	Проф. др Тања Луковић
	В	Евалуација функција локомоторног апарата	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
2	П	Услови, опрема, просторија за масажу и масер	Проф. др Тања Луковић
	В	Опрема, просторија за масажу и масер	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
3	П	Индикације и контраиндикације за мануелну масажу. Хватови	Проф. др Тања Луковић
	В	Медијуми у масажи, масажни хватови у мануелној масажи	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
4	П	Припрема и положаји масера и масираног. Средства за масажу	Проф. др Тања Луковић
	В	Масажни међухватови	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
5	П	Ефекти мануелне масаже на поједине системе	Проф. др Тања Луковић
	В	Практични приказ мануелне масаже	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
6	П	Рефлексна масажа	Проф. др Тања Луковић
	В	Приказ филма о рефлексној масажи	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
7	П	Масажа лица. Масажа врата. Самомасажа	Проф. др Тања Луковић
	В	Специфичности масаже лица. Начин извођења самомасаже	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ

недеља	тип	назив методске јединице	наставник
8	П	Мануелна лимфна дренажа	Проф. др Тања Луковић
	В	Приказ хватова у мануелној лимфној дренажи	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
9	П	Масажа трупа	Проф. др Тања Луковић
	В	Приказ масаже груди, трбуха и леђа	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
10	П	Масажа екстремитета	Проф. др Тања Луковић
	В	Приказ масаже екстремитета	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
11	П	Туина масажа , Шијаца масажа	Проф. др Тања Луковић
	В	Специфичности егзотичних масажних техника	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
12	П	Медицинска масажа	Проф. др Тања Луковић
	В	Приказ масаже код појединих болести	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
13	П	Масажа трудница	Проф. др Тања Луковић
	В	Положаји за масажу трудница	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић

## РАСПОРЕД НАСТАВЕ ЗА ПРЕДМЕТ ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ

недеља	тип	назив методске јединице	наставник
14	П	Масажа спортиста	Проф. др Тања Луковић
	В	Приказ масаже код спортиста различитих дисциплина	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
15	П	Репетиторијум	Проф. др Тања Луковић
	В	Практични рад студената са пацијентима по избору	Асист. др Ана Дивјак Асист. др Јелена Милошевић
		<b>ИСПИТ</b>	