PROGRAM USPOSABLJANJA ZA POKLIC MASER

Izobraževanje za NPK MASER za študente FŠ in profesorje športne vzgoje poteka v obliki 40-urnega tečaja, ki se izvaja v dveh vikendih po urniku in vsebinskem programu, ki je naveden spodaj. **Predpogoj za pristop k usposabljanju v tem obsegu je uspešno opravljen izpit iz MEDICINE ŠPORTA 2 z uspešno opravljenimi vajami iz ŠPORTNE MASAŽE pri tem predmetu** **(za študente bolonjskega programa se upošteva izpit MEDICINA ŠPORTA – modul 2).**

**VIKEND 1 VIKEND 2**

**PETEK**

**PONOVITEV ELEMENTARNIH MEDICINSKIH ZNANJ POTREBNIH ZA IZVAJANJE MASAŽE**

16.00-17.30 anatomija

17.45-19.00 fiziologija (mehanizmi delovanja masaže)

19.15-20.00 poškodbe gibal: posebnosti masaže glede na tip poškodbe

20.00-21.00 **PRIPRAVA NA MASAŽO**

osebna priprava na izvajanje masaže

vzdrževanje rok za masažo

nadzor nad higieno prostorov in pripomočkov

priprava mikroklime v prostoru

priprava masažne mize, pripomočkov in perila (brisače, rjuhe)

priprava masažnih sredstev

priprava aromatičnih snovi za doseganje psihofizičnega ugodja

izbira akustičnih stimulansov

poznavanje kontraindikacij za masažo

priprava stranke na masažo

pregled površine telesa stranke glede na morebitne kontraindikacije

izbira prave tehnike masaže glede na telesno pripravljenost kože in mišic

**SOBOTA**

**IZVAJANJE MASAŽE**

**10.00 – 11.30 1. del**

gladenje z dlanmi

gladenje z jagodicami prstov

gladenje s palci

gnetenje in izžemanje

enostavno gnetenje z eno roko

enostavno gnetenje z obema rokama

tekoče gnetenje

**12.00– 13.30 2. del**

menjajoče gnetenje

gnetenje skozi klešče

otirajoče gnetenje

izžemanje s pritiski peščajev

otiranje

tolčenje, sekanje, tleskanje

premikanje kože in vlačenje

**14.30 – 16.00 MASAŽA UPOGIBNE STRANI SPODNJE OKONČINE**

masaža upogibne strani spodnje okončine

gladenje celotne spodnje okončine

gladenje stopala in pete

gladenje Ahilove kite s palcem

otiranje gležnjev

gladenje meč

gnetenje mečnih mišic

tolčenje in stresanje meč

gladenje podkolenske jamice

gladenje in pritiskanje stegenskih upogibalk

gnetenje skozi klešče in izžemanje

tolčenje in sekanje

gnetenje in izžemanje zadnjičnih mišic

otiranje in stresanje zadnjice

zaključno gladenje

**16.30 – 18.00 MASAŽA IZTEGOVALNE STRANI SPODNJE OKONČINE**

masaža iztegovalne strani spodnje okončine

gladenje spodnje okončine

gladenje in otiranje skočnega sklepa

gladenje prednje strani goleni

otirajoče gnetenje goleničnih mišic

gladenje in krožno otiranje kolena

gladenje in iztiskanje stegenskih iztegovalk

gladenje in raztezanje primikalk stegna

gnetenje in prečno raztezanje iztegovalk stegna

zaključno gladenje

**PETEK**

**16.00 – 17.00**

**VZGOJA ZA ZDRAVJE IN HIGIENA EVIDENTIRANJE IN DOKUMENTIRANJE**

naročanje strank

vodenje evidence o strankah in storitvah

delo z računalnikom

**17.15 – 18.15 KOMUNIKACIJA IN ETIKA**

zbiranje informacij o počutju stranke

ustvarjanje zaupnega odnosa s stranko

sodelovanje v timu

razumevanje zdravnikovih indikacij

upoštevanje etičnih načel

**18.45 – 21.00 MASAŽA GLAVE IN VRATU**

**SOBOTA**

**10.00 – 11.30 MASAŽA ZGORNJE OKONČINE**

masaža zgornje okončine

gladenje zgornje okončine

gladenje dlani

gladenje in otiranje prstnih sklepov

gladenje velikega in malega peščaja

gladenje zapestja in podlakti

otirajoče in menjajoče gnetenje

gladenje komolca

gladenje iztegovalne in upogibne strani nadlahti

tekoče in otirajoče gnetenje nadlakti z izžemanjem

gladenje rame

zaključno gladenje

**12.00 – 13.30 MASAŽA PREDNJEGA DELA PRSNEGA KOŠA IN TREBUHA**

masaža sprednje strani prsnega koša

masaža trebuha

gladenje prednje strani trupa

tekoče gnetenje velike prsne mišice

gladenje rebrnega loka

gladenje trebušne stene z dlanjo

krožno gladenje trebuha z obema rokama

premikanje kože in vlačenje

**14.30 – 16.00 MASAŽA HRBTA**

masaža hrbta

gladenje hrbta

gnetenje tilničnih mišic

gnetenje širokih hrbtnih mišic

otiranje hrbtnih mišic

izžemanje hrbtnih mišic

grabljenje

skobelni masažni prijem

žaganje

tolčenje in sekanje hrbtnih mišic

stresanje lopatičnih mišic

premikanje in vlačenje kože

zaključno gladenje

**16.00 – 18.00 DELNA IN CELOTNA MASAŽA**

celostna sprostitvena masaža

izvajanje masaže pred fizičnimi obremenitvami

izvajanje masaže po fizičnem naporu