



**ДРУГА ГОДИНА СТУДИЈА**

ШКОЛСКА 2014/2015.

**ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ**

Предмет:

## ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ

Предмет се вреднује са 6 ЕСПБ.

Недељно има 4 часова активне наставе (2 часа предавања и 2 час вежби).

### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ:

РБ	Име и презиме	Email адреса	Звање
1.	Тања Зечевић Луковић	tanjalukovic_kg@yahoo.com	Доцент
2.	Душица Ђорђевић		Доцент

### СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА:

	Назив предмета	Недеља	Предавања недељно	Вежбе недељно	Наставник-руководилац предмета
	Технике масаже	15	3	1	Доц. др Тања Зечевић Луковић
					$\Sigma 45+15=60$

### 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.

<b>Активност у току наставе</b>	<b>Практични испит,тест</b>	<b>Завршни усмени испит</b>
<b>10</b>	<b>20 ,10</b>	<b>60</b>
<b>Σ100</b>		

**Завршна оцена се формира на следећи начин:**

потребно је да студент стекне 55 поена, да положи усмени испит.

<b>број освојених поена</b>	<b>оцена</b>
0 - 54	<b>5</b>
55 - 64	<b>6</b>
65 - 74	<b>7</b>
75 - 84	<b>8</b>
85 - 94	<b>9</b>
95 - 100	<b>10</b>

## ПРОГРАМ ПРЕДМЕТА ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
1. и 2. НЕДЕЉА	<p>Дефиниција. Предмет и значај изучавања. Методе рада. Клиничка примена масаже. Технике масаже. Везе с другим наукама. Место и улога масаже у рехабилитацији. Историјат масаже</p>	Предавање	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усвојити појам техника масаже</li> <li>• Директно и индиректно</li> <li>• Уочити сличности и разлике између појединих техника масаже</li> <li>• Повезаност масаже са другим наукама</li> <li>• Улога масаже у рехабилитационој медицини.</li> <li>• Усвојити основне историјке податке и разумети њихов значај за практичну примену</li> <li>• Специфичности појединих техника масаже</li> </ul>
	<p>Евалуација функција локомоторног апарата. Основни анатомски и функционални подаци-мишићи површни и дубоки, крвни и лимфни судови. Трајање масаже. Дејство масаже</p>	Вежбе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упознати се са основним техникама масаже</li> <li>• Разликовати апаратурну и безапаратурну масажу</li> <li>• Разликовати класичне и традиционалне технике</li> <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 и опрему</li> </ul>

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
3. и 4. НЕДЕЉА	Индикације и контраиндикације за мануелну масажу Припрема пацијента за масажу Масер Медијум за масажу	Предавања	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приказати средњи физиолошки положај руке</li> <li>• приказати средњи физиолошки положај ноге</li> <li>• Научити основне хватове</li> <li>• Научити правац извођења, јачину притиска и клиничке ефекте сваког хвата</li> <li>• Уочити сличности и разлике међу хватовима</li> <li>• Правилно изабрати међухватове</li> <li>• Значај медијума који се користе у масажи</li> <li>• Врсте медијума који се користе у масажи</li> </ul>
	Основни хватови у мануелној масажи Међухватови у мануелној масажи Индикације и контраиндикације	Вежбе	<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> <li>• Практично извести међухватове</li> <li>• Правилан избор медијума за масажу</li> <li>• Димензије стола за масажу</li> </ul>

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
5. и 6. НЕДЕЉА	<p>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</p> <p>Основни појмови из рефлексне масаже</p>	ПРЕДАВАНЈА	<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> <li>• Периостна масажа-основни принципи извођења, дејства, индикациона област</li> <li>• Масажа везива основни принципи извођења, дејства, индикациона област</li> <li>• Сегментна масажа основни принципи извођења, дејства, индикациона област</li> </ul>
	Приказ филма о рефлексној масажи	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити врсте рефлексне масаже</li> <li>• Научити принципе дејства рефлексне масаже</li> <li>• Овладати техником изводјенја рефлексне масаже</li> </ul>

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
7. и 8. НЕДЕЉА	<p>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</p> <p>Основни појмови из рефлексне масаже</p>	ПРЕДАВАНЈА	<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> <li>• Периостна масажа-основни принципи извођења, дејства, индикациона област</li> <li>• Масажа везива основни принципи извођења, дејства, индикациона област</li> <li>• Сегментна масажа основни принципи извођења, дејства, индикациона област</li> </ul>
	Приказ филма о рефлексној масажи	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научити врсте рефлексне масаже</li> <li>• Научити принципе дејства рефлексне масаже</li> <li>• Овладати техником изводјенја рефлексне масаже</li> </ul>

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
9. и 10. НЕДЕЉА	Парцијална и општа масажа Масажа трупа Масажа екстремитета Масажа лица	ПРЕДАВАЊА	<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> </ul>
	Парцијална и тотална масажа општа масажа Правила извођења, индикације и контраиндикације, трајање	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладати техником извођења масаже трупа</li> <li>• Овладати техником извођења масаже екстремитета</li> <li>• Овладати техником извођења масаже лица</li> <li>• Научити редослед извођења извођења масаже</li> </ul>

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
11. НЕДЕЉА	Туина масажа Шијаца масажа	ПРЕДАВАЊА	<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>• Научити ефекте шијаца масаже на организам</li> <li>• Научити технике шијаца масаже</li> <li>• Научити индикације за шијаца масажу</li> <li>• Приказати положаје за изводјенје шијаца масаже-седећи, лежећи потрбушни, лежећи на ледјима</li> <li>• Уочити разлике шијаца у односу на класичне технике масаже</li> </ul>
	Апаратурна масажа	ВЕЖБЕ	<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>

НЕДЕЉА НАСТАВЕ	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
13. НЕДЕЉА	• Трудноћа и масажа	ПРЕДАВАЊА	<ul style="list-style-type: none"> <li>• специфичности трудноће и проблеми који прате физиолошку и патолошку трудноћу</li> <li>• могућности техника масаже у трудноћи</li> <li>• избор техника масаже у трудноћи</li> </ul>
	• Мануелна лимфна дренажа и њене специфичности принципи изводјенја МЛД, индикације за МЛД, контраиндикације, правила за изводјенје, технике примене	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• научити хватове код МЛД</li> <li>• дефинисати притисак при изводјенју МЛД</li> <li>• дефинисати правац изводјенја МЛД</li> <li>• научити ефекте МЛД</li> <li>• научити врсте отока по Фолдеру</li> <li>• научити услове који треба да буду испуњени да би МЛД имала ефекта</li> </ul>
	НАЗИВ НАСТАВНЕ ЈЕДИНИЦЕ	ВРСТА НАСТАВЕ	ЦИЉЕВИ
	Спортска масажа Припремна и релаксирајућа масажа  Самомасажа	ПРЕДАВАЊА И КЛИНИЧКИ ПРОБЛЕМИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специфичности спортиста-анатомске, физиолошке и њихов значај за масажу</li> <li>• Услови за самомасажу</li> <li>• Технике примене самомасаже</li> <li>• Правила изводјенја самомасаже</li> <li>•</li> </ul>
	• Масажа у спорту за поједине спортске дисциплине: борилачке вештине, спортови на води, масажа код спортских игара, зимски спортови, механизовани спортови	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самомасажа ногу</li> <li>• самомасажа трбуха</li> <li>• самомасажа груди</li> <li>• самомасажа ледја и бокова</li> <li>• самомасажа врата и рамена</li> <li>• самомасажа леве и десне руке</li> <li>• масажа борилачких спортова</li> <li>• масажа пливача и ватерполиста</li> <li>• масажа скијаша</li> <li>• масажа бициклиста</li> </ul>



<b>15. НЕДЕЉА</b>	Рекапитулација градива Проблеми предиспитних обавеза	КЛИНИЧКИ ПРОБЛЕМИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рекапитулација градива</li> </ul>
	Рекапитулација градива Проблеми предиспитних обавеза студената и	ВЕЖБЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поновити технике које студент није најбоље савладао</li> </ul>

## РАСПОРЕД ПРЕДАВАЊА

МАЛА САЛА (С2)

СРЕДА

11.00 - 12.30

## РАСПОРЕД ВЕЖБИ

КПР(С9)

ЧЕТВРТАК

08<sup>00</sup> – 09<sup>30</sup>  
I група

09<sup>45</sup> – 11<sup>15</sup>  
II група

11<sup>30</sup> – 13<sup>00</sup>  
III група

13<sup>15</sup> – 14<sup>45</sup>  
IV група

## ЛИТЕРАТУРА:

НАЗИВ УЏБЕНИКА	АУТОРИ	ИЗДАВАЧ	БИБЛИОТЕКА
Спортска масажа и самомасажа	Војин Смодлака	Спортска књига, Београд, 1984.	Нема
<p>Сва предавања и материјал за рад у малој групи налазе се на сајту Факултета медицинских наука:</p> <p><a href="http://www.medf.kg.ac.rs">www.medf.kg.ac.rs</a></p>			

**КАТЕДРА ЗА ФИЗИКАЛНУ МЕДИЦИНУ И РЕХАБИЛИТАЦИЈУ  
ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ – СТРУКОВНИ ТЕРАПЕУТ  
Предмет: ТЕХНИКЕ МАСАЖЕ**

КАЛЕНДАР ТЕОРЕТСКЕ И ПРАКТИЧНЕ НАСТАВЕ ПО НАСТАВНИМ НЕДЕЉАМА ЗА ШКОЛСКУ 2014/2015. ГОДИНУ

	Врста наставе	Назив наставне јединице	Извршиоци	Место наставе
<b>1. недеља</b>	Предавања	Циљеви наставе предмета техника масаже. План и програм наставе техника масаже. Историјат масаже. Технике масаже	Доц. др Тања Луковић	Анатомска сала
	Вежбе	Дефиниција, предмет и задатак техника масаже. Приказ просторије за масажу. Услови које треба да испуни масер	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>2. недеља</b>	Вежбе	Дефиниција, предмет и задатак техника масаже. Приказ просторије за масажу. Услови које треба да испуни масер	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>3. недеља</b>	Предавања	Терминологија у техникама масаже. Физиолошка дејства масаже. Индикације и контраиндикације за масажу	Доц. др Тања Луковић	Анатомска сала
	Вежбе	Анатомија ЛМС. Практични приказ случајева где се примењује масажа. Средњи физиолошки положај за масажу. Масажа трупа. Рад у групи са студентима	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>4. недеља</b>	Вежбе	Анатомија ЛМС. Практични приказ случајева где се примењује масажа. Средњи физиолошки положај за масажу. Масажа трупа. Рад у групи са студентима	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>5. недеља</b>	Предавања	Мануелна масажа, индикације и контраиндикације. Масажа трупа, лица, екстремитета	Доц. др Тања Луковић	Анатомска сала
	Вежбе	Приказ хватова Глађење Трљање Њечење Лупкање Вибрације. Масажа трупа, лица екстремитета	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>6. недеља</b>	Вежбе	Приказ хватова Глађење Трљање Њечење Лупкање Вибрације. Масажа трупа, лица екстремитета	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР

<b>7. недеља</b>	Предавања	Специјални облици масаже, индикације и контраиндикације за њихову примену Рефлексна масажа	Доц. др Тања Луковић	Анатомска сала
	Вежбе	Приказ рефлексне масаже Приказ вибромасажера Рад у групи са студентима	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>8. недеља</b>	Вежбе	Приказ рефлексне масаже Приказ вибромасажера Рад у групи са студентима	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>9. недеља</b>	Предавања	Шијаца масажа Туина масажа	Доц. др Тања Луковић	Анатомска сала
	Вежбе	Приказ филма о техникама шијаца и туина масаже	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>10. недеља</b>	Вежбе	Приказ филма о техникама шијаца и туина масаже	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>11. недеља</b>	Предавања	Мануелна лимфна дренажа .Приказ хватова Апаратурна масажа	Доц. др Тања Луковић	Анатомска сала
	Вежбе	Заградни, хват Заокретни хват Хват пумпања Врсте апаратурних техника Рад у групи са студентима	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>12. недеља</b>	Вежбе	Заградни, хват Заокретни хват Хват пумпања Врсте апаратурних техника Рад у групи са студентима	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>13. недеља</b>	Предавања	Масажа лица Самомасажа Масажа трудница	Доц. др Тања Луковић	Анатомска сала
	Вежбе			

		Приказ козметичке масаже лица Рад у групи са студентима	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>14. недеља</b>	Вежбе	Приказ козметичке масаже лица Рад у групи са студентима	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР
<b>15. недеља</b>	Предавања	Масажа спортиста Специфичности масаже код појединих спортова	Доц. др Тања Луковић	Анатомска сала
	Вежбе	Рад у групи са студентима. Практични приказ масаже спортисте Рекапитулација	Доц. др Душица Ђорђевић	КПР