

## KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

### Rok akademicki 2024/2025

|                           |                   |                         |
|---------------------------|-------------------|-------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0915.7.FIZJ4.C9.M |                         |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim           | <b>Masaż</b><br>Massage |
|                           | angielskim        |                         |

#### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                            |                            |
|--------------------------------------------|----------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                      | Fizjoterapia               |
| 1.2. Forma studiów                         | Stacjonarne/niestacjonarne |
| 1.3. Poziom studiów                        | Jednolite magisterskie     |
| 1.4. Profil studiów*                       | praktyczny                 |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | dr Tomasz Wójcik           |
| 1.6. Kontakt                               | twojcik@ujk.edu.pl         |

#### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 2.1. Język wykładowy    | polski               |
| 2.2. Wymagania wstępne* | anatomia, fizjologia |

#### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                               |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć              | wykłady, ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne(CP)                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | zaliczenie z oceną                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | Wykład – informacyjny, konwersatoryjny;<br>Ćwiczenia praktyczne – dyskusja wielokrotna (grupowa), objaśnienie (OB),<br>ćwiczenia praktyczne |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                                                                                                                  | 1. Zborowski Adam. Masaż klasyczny. Wyd. AZ. Kraków 2000, 2003, 2007.<br>2. Leszek Magiera. Klasyczny masaż leczniczy. Bio-Styl. Kraków 1994.<br>3. Chaitow Leon, Fritz Sandy. Masaż leczniczy. Bóle dolnego odcinka kręgosłupa i miednicy. Wyd. Urban&Partner. Wrocław 2017.<br>4. Walaszek Robert (red.). Masaż z elementami rehabilitacji. Wyd. REH-MED. Kraków 2003.<br>5. Wierzbicki Jacek. Podstawy masażu. Wyd. Petrus. Kraków 2013.<br>6. Manheim Carol J. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe. Wyd. WSEiT. Wrocław 2011. |
|                               | uzupełniająca                                                                                                                               | 1. Zborowski Adam. Masaż w wybranych jednostkach chorobowych. Wyd. AZ. Kraków 2000, 2003, 2007.<br>2. Leszek Magiera. Historia masażu w zarysie. Wyd. Bio-Styl. Kraków 2007.<br>3. Tomaszewski W., Piątkowski P. Maści, żele, kremy spraye i pozostałe preparaty do stosowania zewnętrznego w chorobach narządu ruchu. Wyd. Medsportpress 2015.                                                                                                                                                                                 |

#### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Wykłady:</b></p> <p><b>C1.</b> Uświadomienie znaczenia masażu w procesie rehabilitacji oraz określenie jego roli w fizjoterapii.</p> <p><b>C2.</b> Zapoznanie studenta z praktycznym wykonywaniem technik z zakresu masażu oraz z pojęciami wykorzystywanymi w masażu.</p> <p><b>Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:</b></p> <p><b>C3.</b> Umiejętność wykonywania przez studentów samodzielnego zabiegu z zakresu masażu, izometrycznego z uwzględnieniem wskazań, przeciwwskazań.</p> <p><b>C4.</b> Umiejętność wykonywania przez studentów klasycznego masażu twarzy, klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, kończyn górnych i dolnych.</p> <p><b>C5.</b> Umiejętność wykonywania przez studentów samodzielnego zabiegu z użyciem technik zaczerpniętych z masażu segmentarnego oraz rozluźniania mięśniowo-powięziowego.</p> |

#### 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

##### Wykłady:

1. Historia masażu
2. Podstawy metodyczne masażu – cele, wskazania, przeciwwskazania, zasady BHP. Metodologia, wskazania, przeciwwskazania do wykonywania masażu izometrycznego, rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
3. Przedstawienie poszczególnych technik masażu klasycznego z uwzględnieniem elementów masażu segmentarnego. Rodzaje środków poślizgowych oraz maści, żelów i kremów wykorzystywanych w masażu.
4. Masaż leczniczy w poszczególnych jednostkach chorobowych

##### Ćwiczenia kształtujące umiejętności praktyczne:

1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i wymaganiami do zaliczenia przedmiotu.
2. Demonstracja i nauka wykonywania, możliwości zastosowania oraz doboru odpowiednich technik masażu klasycznego, izometrycznego, elementów masażu segmentarnego oraz technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
3. Demonstracja oraz nauka wykonywania klasycznego masażu mięśni grzbietu.
4. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu mięśni przykręgosłupowych.
5. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu o kręgosłupa
6. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu karku i obręczy barkowej i kończyny górnej.
7. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu twarzy
8. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu klatki piersiowej i brzucha. Demonstracja oraz nauka wykonywania masażu kończyny dolnej i obręczy biodrowej.
9. Demonstracja i nauka wykonywania masażu izometrycznego poszczególnych partii ciała.
10. Demonstracja i nauka wykonywania masażu całościowego z uwzględnieniem technik zaczerpniętych z masażu segmentarnego. Masaż z użyciem różnych środków poślizgowych wykorzystywanych w masażu.
11. Demonstracja i nauka możliwości praktycznego zastosowania masażu leczniczego w wybranych jednostkach chorobowych. Demonstracja i nauka wykonywania technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
12. Zaliczenie praktyczne.

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt                                                    | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                                                                         | Symbole kierunkowych efektów uczenia się |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY zna i rozumie:</b>                  |                                                                                                                                                                                           |                                          |
| W01                                                      | teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy kinezyterapii, terapii manualnej i <b>masażu</b> oraz specjalnych metod fizjoterapii;                                                       | FIZJ_C.W7.<br>FIZJ_OW5<br>FIZJ_OW6       |
| W02                                                      | wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i <b>masażu</b> oraz specjalnych metod fizjoterapii;                                               | FIZJ_C.W8.<br>FIZJ_OW7                   |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI potrafi:</b>                  |                                                                                                                                                                                           |                                          |
| U01                                                      | zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu kinezyterapii, terapii manualnej i <b>masażu</b> oraz specjalnych metod fizjoterapii;                                                      | FIZJ_C.U8.<br>FIZJ_OU1<br>FIZJ_OU2       |
| U02                                                      | obsługiwać i stosować urządzenia z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, <b>masażu</b> i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii;                                           | FIZJ_C.U9.<br>FIZJ_OU3                   |
| U03                                                      | wykazać zaawansowane umiejętności manualne pozwalające na zastosowanie właściwej techniki z zakresu kinezyterapii, <b>masażu</b> i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii; | FIZJ_C.U10.<br>FIZJ_OU4                  |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:</b> |                                                                                                                                                                                           |                                          |
| K01                                                      | przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej;                                                                                                                                     | FIZJ_OK4                                 |
| K02                                                      | dostarczania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;                                                                                 | FIZJ_OK5                                 |

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe (symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) |   |     |             |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
|------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|------------------------------|---|-----|
|                              | Egzamin ustny/pisemny*   |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt*    |   |     | Aktywność na zajęciach* |   |     | Praca własna* |   |     | Praca w grupie* |   |     | Inne – zaliczenie praktyczne |   |     |
|                              | Forma zajęć              |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć             |   |     | Forma zajęć   |   |     | Forma zajęć     |   |     | Forma zajęć                  |   |     |
|                              | W                        | C | ... | W           | P | ... | W           | C | ... | W                       | C | ... | W             | C | ... | W               | C | ... | W                            | C | ... |
| W01                          |                          |   |     | x           |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
| W02                          |                          |   |     | x           |   |     |             |   |     |                         |   |     |               |   |     |                 |   |     |                              |   |     |
| U01                          |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         | x |     |               |   |     |                 | x |     |                              | x |     |
| U02                          |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         | x |     |               |   |     |                 | x |     |                              | x |     |
| U03                          |                          |   |     |             |   |     |             |   |     |                         | x |     |               |   |     |                 | x |     |                              | x |     |

|     |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| K01 |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  | x |  |  |  |  |
| K02 |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  | x |  |  |  |  |

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

**Przyjmuje do realizacji** (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)