



HARMONOGRAM ZAJĘĆ

Termin zajęć (data i godziny)	Tematyka zajęć (treści tematyczne zgodne z programem)	Liczba godzin dydaktycznych
27.11. 2021r.	09:00-09:45 Teoria 1. Definicja masażu tkanek głębokich, masażu poprzecznego i funkcyjnego, zasady masażu i jakość dotyku: siła i narzędzia pracy wykorzystywane do nacisku (kciuki, palce, kostki, pięści, przedramię, łokieć). 2. Strategie pracy z pacjentem; pozycja pacjenta w rozciągnięciu mięśnia w różnych pozycjach ułożeniowych. 3. BHP pracy z pacjentem. Ergonomia pracy terapeuty. 4. Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu funkcyjnego i poprzecznego. Miejsca na ciele pacjenta wymagające ostrożności.	1
	09:45-13:00 Praktyka 1. Masaż funkcyjny i poprzeczny stopy; mięśnie obciążone przy stopie wydrążonej oraz stopie spłaszczonej i płaskiej. 2. Masaż funkcyjny i poprzeczny mięśni podudzia; troczek prostowników: - strona przednia podudzia: mięsień piszczelowy przedni, mięśnie strzałkowe, mięsień prostownik długi palcowi tylna podudzia - mięsień trójgłowy tydki. 3. Masaż funkcyjny i poprzeczny mięśni uda: - strona przednia: mięsień czworogłowy uda i mięsień krawiecki, - strona tylna: mięśnie kulszowo-goleniowe (dwugłowy uda, półścięgnisty i półbłoniasty), - strona boczna - mięsień naprężacz powięzi szerokiej, - strona przyśrodkowa - mięśnie przywodziciele stawu biodrowego (krótki, długi, wielki, smukły).	8
	14:00-17:45 Praktyka 1. Masaż funkcyjny i poprzeczny mięśni miednicy: mięsień pośladkowy wielki i średni, mięsień gruszkowaty. 2. Praca z kością krzyżową i guziczną, praca z więzadłami stawu krzyżowo-biodrowego: krzyżowo-guzowym i biodrowo-łędźwiowym. 3. Masaż funkcyjny i poprzeczny mięśni kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego (mięsień biodrowo-łędźwiowy i mięsień czworoboczny lędźwi). 4. Praca z przeponą: - z utrwalonym wdechowym nawykiem oddychania, - z utrwalonym wydechowym nawykiem	



Termin zajęć (data i godziny)		Tematyka zajęć (treści tematyczne zgodne z programem)	Liczba godzin dydaktycznych
28.11. 2021r.	9:00-13:00 Praktyka	<p>oddychania.</p> <ol style="list-style-type: none"> Masaż funkcyjny i poprzeczny mięśni kręgosłupa piersiowego (mięśnie przykręgosłupowe - rotatory długie i krótkie, mięśnie półkolcowe, mięsień wielodzielny oraz mięśnie najszerszy grzbietu i zębaty przedni dolny). Masaż funkcyjny i poprzeczny mięśni obręczy barkowej (mięsień piersiowy większy, mięsień piersiowy mniejszy, mięśnie nadgrzebieniowy, podgrzebieniowy, obły mniejszy, obły większy i podłopatkowy). Masaż funkcyjny i poprzeczny mięśni kończyny górnej: ramienia (mięśnie dwugłowy i trójgłowy), przedramienia i ręki (mięśnie zginacze i prostowniki nadgarstka). Masaż funkcyjny i poprzeczny mięśni szyi (mięsień czworoboczny, mięsień dźwigacz łopatki, mięśnie pochyłe szyi i mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowaty). 	9
	14:00-16:30 Praktyka	<ol style="list-style-type: none"> Praca mięśniowo-powięziowa na czaszce (mięsień czołowo-potyliczny i mięsień skroniowo-ciemieniowy), dekompresja czaszkowa i mięśnie podpotyliczne. Inne techniki masażu-terapia punktów spustowych mięśniowo-powięziowych omówionych grup mięśniowych. Inne techniki masażu - masaż bańką chińską. Egzamin. 	

Podpis kierownika naukowego kursu