

8.2. Opisz dwa sposoby zapobiegania przeciążeniom układu mięśniowo-szkieletowego u technika masażysty:

1.

.....

2.

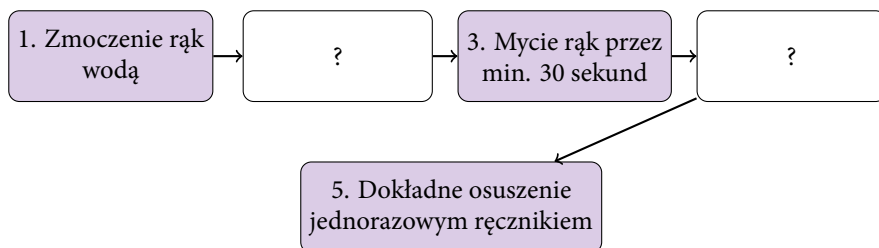
.....

Ćwiczenie 9. Aseptyka i antyseptyka w pracy technika masażysty

9.1. Oceń prawdziwość poniższych stwierdzeń dotyczących zasad aseptyki i antyseptyki w pracy technika masażysty, zaznaczając odpowiednie pole:

Treść stwierdzenia	P	F
1. Dezynfekcja rąk przed wykonaniem masażu jest konieczna tylko wtedy, gdy pacjent ma widoczne zmiany skórne.	☐	☐
2. Stół do masażu powinien być dezynfekowany po każdym pacjencie.	☐	☐
3. Jednorazowe materiały (np. prześcieradła, ręczniki) mogą być używane dla kilku pacjentów, jeśli nie są widocznie zabrudzone.	☐	☐
4. Preparaty do masażu powinny być pobierane z pojemników w sposób zapobiegający ich zanieczyszczeniu.	☐	☐

9.2. Uzupełnij poniższy schemat prawidłowego mycia rąk, wpisując odpowiednie etapy:



Element 2:

Element 4:

Ćwiczenie 10. Uzupełnij tabelę dotyczącą właściwego postępowania w sytuacjach zagrożenia podczas wykonywania masażu:

Sytuacja zagrożenia	Właściwe postępowanie
Pacjent zgłasza silny ból podczas masażu	
Zauważenie zmian skórnych u pacjenta, które wcześniej nie były widoczne	
Nagłe zasłabnięcie pacjenta podczas masażu	
Rozlanie preparatu drażniącego na skórę masażysty	
Pożar w pobliżu gabinetu masażu	

Podstawy masażu

Ćwiczenie 1. Rodzaje masażu i techniki wykonywania

1.1. Dopasuj opisy do odpowiednich rodzajów masażu:

Rodzaj masażu	Kod
Masaż klasyczny	
Masaż tensegracyjny	
Masaż izometryczny	
Masaż stawowy	

Kod	Opis masażu
A	Masaż wykorzystujący napięcie mięśni bez zmiany ich długości
B	Masaż wykorzystujący wykonywanie ruchów w stawach w celu poprawy ich ruchomości
C	Masaż bazujący na pięciu podstawowych technikach: głaskaniu, rozcieraniu, ugniataniu, oklepywaniu i wibracji
D	Masaż bazujący na koncepcji ciągłości napięcia i kompresji w organizmie człowieka

1.2. Uzupełnij tabelę, wskazując właściwe techniki stosowane w masażu klasycznym:

Cel masażu	Głaskanie	Rozcieranie	Ugniatanie	Oklepywanie	Wibracja
Poprawa ukrwienia tkanek					
Rozluźnienie napiętych mięśni					
Poprawa elastyczności tkanek					
Stymulacja receptorów skóry					

1.3. Uzasadnij, dlaczego odpowiednia kolejność wykonywania technik w masażu klasycznym jest istotna:

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2. Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu

2.1. Wskaż, które z wymienionych stanów są wskazaniem (W), a które przeciwwskazaniem (P) do wykonania masażu klasycznego:

Stan	W	P
Przewlekłe napięcie mięśniowe		
Gorączka powyżej 38°C		
Zaburzenia krążenia obwodowego		
Świeże blizny pooperacyjne		
Przewlekłe bóle kręgosłupa		
Stany zapalne skóry		
Niewydolność krążenia II/III stopnia		

2.2. Opisz dwa bezwzględne przeciwwskazania do masażu i uzasadnij, dlaczego wykluczają możliwość wykonania zabiegu:

1.

.....

2.

.....

Ćwiczenie 3. Anatomia i fizjologia w masażu

3.1. Połącz strzałkami struktury anatomiczne z odpowiednimi funkcjami:

Struktura anatomiczna:	Funkcja:
1. Powięź	A. Transport limfy i usuwanie produktów przemiany materii
2. Naczynia limfatyczne	B. Ułatwienie ruchu mięśni i przenoszenie siły skurczu
3. Receptory czuciowe skóry	C. Ochrona organizmu przed urazami i infekcjami
4. Ścięgna	D. Łączenie mięśni z kośćmi
5. Skóra	E. Przekazywanie informacji do układu nerwowego o bodźcach zewnętrznych i wewnętrznych
6. Otaczająca tkanka łączna	F. Utrzymanie napięcia i integralności układu mięśniowo-szkieletowego

3.2. Przyporządkuj odpowiednie grupy mięśniowe do ich funkcji i lokalizacji:

1. Mięśnie prostowniki kręgosłupa

☐

2. Mięsień czworogłowy uda

☐

3. Mięsień naramienny

☐

4. Mięśnie kulszowo-goleniowe

☐

5. Mięsień czworoboczny

☐