

## Podkowieńska Wyższa Szkoła Medyczna im. Z. i J. Łyko

### Syllabus przedmiotowy 2017/2018 - 2021/2022

Wydział	Fizjoterapii
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Specjalność	-----
Forma studiów	Stacjonarne
Stopień studiów	Jednolite studia magisterskie
Profil kształcenia	Praktyczny
Okres kształcenia	5 lat / 10 semestrów

#### 1. Przedmiot

Nazwa przedmiotu	Metodyka Masaż Izometrycznego
Kategoria przedmiotu	Autorska Oferta Uczelni
Liczba punktów ECTS	2
Język wykładowy	Polski
Rok studiów/ semestr	I rok / II semestr

#### 2. Forma zajęć, liczba godzin w planie studiów

Wykład	Ćwiczenia	Konwersatorium	Lektorat	Seminarium	Praktyka
15	30	-	-	-	-

#### 3. Cele przedmiotu

C 1	Rozumie ważność stosowania procedur: w masażu, BHP, dydaktyce
C 2	Student potrafi określić: cele, zasady i warunki stosowania masażu izometrycznego w sporcie i medycynie.
C 3	Opanowanie przez studenta wskazań i przeciwwskazań do stosowania masażu izometrycznego
C 4	Przygotowanie studenta do samodzielnej, odpowiedzialnej i świadomej pracy zawodowej, w której będzie on dokonywał wyboru odpowiedniej metody i techniki wykonywania masażu izometrycznego, adekwatnie do indywidualnej sytuacji zdrowotnej pacjenta.
C 5	Przygotowanie studenta do samodzielnego wykonania zabiegu masażu izometrycznego oraz organizacji warsztatu pracy masażyisty zgodnie z wymogami ergonomii i przestrzegając zasad etyki zawodowej, w trakcie realizacji usprawniających zadań.

#### 4. Wymagania wstępne

1	<b>Przedmiot wykorzystuje treści przedmiotów:</b> Anatomia i fizjologia – w zakresie budowy i funkcji skóry, układu ruchu, układu nerwowego, układu krążeniowo-oddechowego oraz narządów wewnętrznych.
---	---

## 5. Przedmiotowe efekty kształcenia

PW1	Zna cele, zasady i warunki stosowania masażu izometrycznego.
PW2	Zna wskazania i przeciwwskazania do masażu izometrycznego.
PW3	Zna zakres stosowania masażu izometrycznego oraz korelację zabiegów tego masażu z innymi zabiegami z zakresu fizjoterapii
PU1	Określa wpływ zaburzeń napięcia mięśni na struktury tkankowe.
PU2	Wykonuje samodzielnie różne technik masażu izometrycznego, uwzględniając obszar, zasady i warunki stosowania zabiegu.
PU3	Potrafi określić zakres stosowania masażu izometrycznego w procesie usprawniania pacjenta, korelację zabiegów masażu z innymi działaniami fizjoterapii.
PK1	Na podstawie posiadanej wiedzy przewiduje skutki bodźców stosowanych w masażu, przewiduje reakcje na masaż.
PK2	Rozumie konieczność rozszerzania swojej wiedzy i umiejętności w doskonaleniu zawodowym.

Technika masażu izometrycznego. Masaż izometryczny wykonywany jest podczas skurczu izometrycznego mięśnia, w stanie napięcia mięśnia bez skracania jego długości (bez ruchu w stawie). Masaż izometryczny opiera się na technikach masażu klasycznego: rozcieraniu, ugniataniu i oklepywaniu.

## 6. Treści programowe

Lp	Wykłady – 15 godz.	L.g.
Wd1.	Wprowadzenie do przedmiotu: Omówienie programu nauczania, PSO, formy i warunki zaliczenia przedmiotu.	1
Wd2.	Teoretyczne podstawy masażu sportowego: Definicja masażu. Klasyfikacja masażu. Formy i metody masażu. Historia masażu.	1
Wd3.	Warunki stosowania masażu izometrycznego: Uwarunkowania wykonywania zabiegów masażu względem osoby masowanej, masażyisty i miejsca wykonywania zabiegu (gabinet).BHP. Sylwetka masażyisty – kwalifikacje zawodowe i cechy psychofizyczne masażyisty.	1
Wd4.	Masaż izometryczny jako klasyczny zabieg leczniczy wykonywany we wszelkiego rodzaju rehabilitacji pourazowej i pochorobowej, w szczególności w stanach	1

	niedowładu lub zaniku mięśni. Zastosowanie masażu izometrycznego w kuracjach odchudzających i antycellulitowych.	
Wd5.	Masaż izometryczny jako zabieg realizowany w stosunkowo krótkich interwałach czasowych, ale bardzo intensywnych. W uzasadnionych przypadkach stosowany nawet dwa razy dziennie. Rezultat pierwszej serii zabiegów to zmniejszenie się obwodu masowanego mięśnia lub grupy mięśni w wyniku redukcji podskórnej tkanki tłuszczowej. Później następuje przyrostu masy mięśniowej, obwód tkanki zaczyna wzrastać.	2
Wd6.	Technika masażu izometrycznego; wykonywanie masażu podczas skurczu izometrycznego mięśnia, w stanie napięcia mięśnia bez skracania jego długości (bez ruchu w stawie). Masaż izometryczny opiera się na technikach masażu klasycznego: rozcieraniu, ugniataniu i oklepywaniu.	2
Wd7.	Trzy etapy masażu izometrycznego: Etap przygotowawczy: W pierwszej fazie zabiegu masażysta przez około 5 minut gładzi, rozciera i ugniata rozluźnione mięśnie pacjenta, w celu rozgrzania i pobudzenia tkanek. Właściwy masaż izometryczny: W kolejnej fazie zabiegu następuje w masowanym mięśniu wzrost napięcia izometrycznego po czym przez 5-8 minut następuje przemienne: intensywne i szybkie rozcieranie, ugniatanie i oklepywanie (15-30 sekund) oraz delikatne głaskanie i roztrzepywanie (15-30 sekund) tkanki poddanej zabiegowi masażu Etap końcowy: Ostatni etap masażu izometrycznego ma na celu rozluźnienie mięśni i zmniejszenie ich napięcia. Przez około 5 minut stosuje się klasyczne techniki rozluźniające: głaskanie, wibrację, roztrzepywanie, etc.	2
Wd8.	Właściwości masażu izometrycznego: przywraca mięśniom sprężystość i masę (gdy występują zaniki), stanowi uzupełnienie treningu sportowego, przyspiesza proces rekonwalescencji po przebytych chorobach i doznanych urazach, poprawia krążenie limfy, redukuje tkankę tłuszczową, - eliminuje obrzęki, których przyczyną są brak ruchu czy nieodpowiednia dieta, dotlenia skórę, czyni ją bardziej jędrną i sprężystą, poprawia jej ukrwienie.	2
Wd9.	Masaż izometryczny – wskazania: zanik lub niedowład mięśni spowodowany długotrwałym unieruchomieniem kończyn, zanik mięśni po udarach, wylewach, rehabilitacja po urazach i złamaniach, w rehabilitacji sportowej, osłabienie mięśni, prowadzona kuracja odchudzająca, porażenia nerwów obwodowych i porażenia wiotkie, nadwaga, cellulit, obrzęki spowodowane brakiem aktywności fizycznej, dietą bogatą w sól czy zbyt małym spożyciem płynów	2

Wd10.	Masaż izometryczny – przeciwwskazania: całkowity brak napięcia, mięśniowego, zanik mięśni o podłożu neurologicznym, choroby skóry, rany i podrażnienia, niepełny zrost kostny, choroby zakaźne w trakcie leczenia, stany zapalne, choroby przebiegające z podwyższoną temperaturą ciała, nowotwory, nadciśnienie, niewydolności krążenia, żylaki, stwardnienie rozsiane, ciąża menstruacja, silne zmęczenie mięśni.	1
<b>Ćwiczenia – 30 godz.</b>		
Ćw1.	Omówienie zasad i warunków korzystania z pracowni masażu BHP w pracowni.	1
Ćw2.	Programowanie standardów stosowania masażu izometrycznego. Tok zabiegu masażu, dokumentacja masażu. Tok masażu, w zakresie czynności przygotowawczych, czynności części głównej i czynności kończących masaż.	5
Ćw3.	Anatomiczne i fizjologiczne podstawy masażu sportowego. Pojęcie bodźca, bodźce stosowane w masażu. Reaktywność tkanek, reakcje na masaż, klasyfikacja odczynów. Obiektywne i subiektywne reakcje na masaż.	5
Ćw4.	Cele i zasady stosowania masażu izometrycznego w sporcie i rekreacji. Zasady ogólne stosowania masażu, w zakresie różnych form i metod stosowania. Zasady dotyczące stosowania technik masażu. Techniki podstawowe – metodyka wykonywania. Oddziaływanie technik masażu na tkanki, dobór technik zależnie od opracowywanych tkanek. Techniki rozszerzające – docelowe masażu. Techniki ułożeniowe stosowane w masażu. Zasady dotyczące kierunku stosowania masażu. Zasady dotyczące dawkowania bodźca w masażu.	7
Ćw5.	Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu. Wskazania miejscowe i ogólne do stosowania masażu. Przeciwwskazania miejscowe i ogólne do stosowania masażu. Przeciwwskazania względne i bezwzględne.	6
Ćw6.	Masaż izometryczny. Pojęcie masażu izometrycznego. Zakres oddziaływania na tkanki. Zastosowanie masażu izometrycznego. Ogólne cele, zasady i warunki stosowania masażu izometrycznego. Wskazania i przeciwwskazania. Specyfika stosowania masażu izometrycznego w różnych obszarach ciała. Techniki stosowane w masażu izometrycznego. Metody i cele stosowania technik. Techniki ułożenia pacjenta. Zasady i metodyka masażu izometrycznego na wybranych obszarach ciała. Masaż mięśni grzbietu i karku. Masaż mięśni kończyny górnej. Masaż mięśni kończyny dolnej. Masaż mięśni klatki piersiowej i powłoki brzusznej.	6

## 7. Literatura

L.p.	Obowiązkowa
1.	Magiera L. Walaszek R.: Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej - Biosport, Kraków 2003.
2.	Michael Földi, Roman Strößenreuther, red. wyd. pol. Marek Woźniewski Podstawy manualnego drenażu limfatycznego - Urban & Partner, Wrocław 2005.
3	Podgórski T.: Masaż w rehabilitacji i w sporcie-AWF Warszawa 1996.

4	Storck U.: Masaż leczniczy- PZWL, Warszawa 1996.
<b>UZUPEŁNIAJĄCA</b>	
1.	Biriukow A. Masaż sportowy, Warszawa Sport i turystyka 1974
2.	Szczotka P.: Współczesny masaż, terapia, profilaktyka, relaksacja. BODY WORK Poznań, 1998.
3.	Myers T. W. <i>The Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement Therapies</i> . Edinburgh, Churchill Livingstone, 2001.
4.	Lewandowski G. Masaż leczniczy Łódź: Annał 2005.

### 8. Metody dydaktyczne

Metoda dydaktyczna	Symbol realizowanego tematu
Wykład informacyjny	<b>Wd1, Wd2.</b>
Wykład problemowy	<b>Wd3 - Wd10</b>
Prezentacje multimedialne	<b>Wd2 – Wd7.</b>
Pokaz	<b>Ćw1- Ćw6.</b>
Metoda realizacji zadania	<b>Ćw1- Ćw6.</b>

### 9. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Liczba godzin
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>	<b>49</b>
Liczba godzin w planie studiów	45
Konsultacje	2
Egzamin, zaliczenie	2
<b>Samodzielna praca studenta</b>	<b>10</b>
Przygotowanie do zajęć, w tym studiowanie literatury	5
Przygotowanie referatu, projektu, prezentacji i innych	2
Przygotowanie się do egzaminu, zaliczenia, sprawdzianu	3
<b>Całkowity nakład pracy studenta w godzinach</b>	<b>59</b>
<b>Liczba punktów ECTS dla przedmiotu</b>	<b>2</b>

### 10. Warunki dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu

1	<p><b>Zaliczenie części teoretycznej</b> – Formy sprawdzania wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisemna praca w formie testu pojedynczego lub wielokrotnego wyboru, obejmującego partię materiału.</li> <li>• Pisemna praca w formie wypowiedzi na zadane pytania.</li> <li>• Odpowiedź ustna.</li> </ul> <p>Skala ocen w odniesieniu do prac pisemnych i odpowiedzi ustnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena bardzo dobry (5,0): 95 – 100%</li> <li>- ocena dobry plus (4,5): 90 – 94%</li> <li>- ocena dobry (4,0): 81 – 89%</li> <li>- ocena dostateczny plus (3,5): 70 – 80%</li> <li>- ocena dostateczny (3,0): 60 – 69 %</li> <li>- ocena niedostateczny (2,0): 0 – 59 %</li> </ul> <p>W przypadku wypowiedzi pisemnej i odpowiedzi ustnej, oceniane są: wartość merytoryczna wypowiedzi w zakresie treści i haseł kluczowych dla danego zagadnienia, posługiwanie się językiem fachowym i poprawność językowa, kompozycja wypowiedzi i samodzielność w opracowaniu zagadnienia.</p>
2	<p><b>Zaliczenie części praktycznej</b></p> <p>Obecność na zajęciach: 90% obecności na ćwiczeniach. Wykonanie minimum w 75% poprawnie masażu.</p> <p>Formy weryfikacji efektów kształcenia i w zakresie umiejętności i kompetencji: Zaliczenie semestru jest wynikiem pozytywnego zaliczenia wszystkich zadań praktycznych (Oceny cząstkowe z poszczególnych partii materiału). Pozytywna ocena ze wszystkich sprawdzianów praktycznych obejmujących kolejne partie materiału.</p> <p>Nieobecność na sprawdzianie i nie zaliczenie go w ciągu dwóch tygodni od daty zaliczenia jest równoznaczne z oceną niedostateczną z danej partii materiału.</p> <p><i>Formy weryfikacji efektów kształcenia i w zakresie umiejętności i kompetencji: Zaliczenie przedmiotu na podstawie ocen cząstkowych, wynikających z oceny zadań praktycznych realizowanych na ćwiczeniach i zajęciach praktycznych.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zaliczenie zadania praktycznego na podstawie: wykonanie pracy zaliczeniowej: przygotowanie projektu lub prezentacji/ przeprowadzenie badań i prezentacja ich wyników ( pisemna, ustna)</li> <li>2. Zaliczenie zadania praktycznego na podstawie: wykonanie określonego zadania praktycznego,( wykonanie zabiegu masażu).</li> <li>3. Zaliczenie przedmiotu powinno uwzględniać frekwencję na zajęciach</li> </ol> <p>Skala ocen w odniesieniu do prac pisemnych i odpowiedzi ustnych i zadań praktycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocena bardzo dobry (5,0): 95 – 100%</li> <li>- ocena dobry plus (4,5): 90 – 94%</li> <li>- ocena dobry (4,0): 85 – 89%</li> <li>- ocena dostateczny plus (3,5): 70 – 80%</li> <li>- ocena dostateczny (3,0): 60 – 69 %</li> <li>- ocena niedostateczny (2,0): 0 – 59 %</li> </ul> <p>W przypadku odpowiedzi ustnej oraz oceniane są: wartość merytoryczna wypowiedzi w zakresie treści i haseł kluczowych dla danego zagadnienia, posługiwanie się językiem fachowym i poprawność językowa, kompozycja wypowiedzi i samodzielność w opracowaniu zagadnienia.</p>

W przypadku zadań praktycznych oceniane są: oceniane, poprawność wykonania zabiegu uwzględniając kryteria wynikające z karty zaliczenia zabiegu.

***Egzamin końcowy w formie wykonania samodzielnie różnego rodzaju masaży, wynikających z programu realizowanego na zajęciach***

## 11. Metody weryfikacji przedmiotowych efektów kształcenia

Metoda weryfikacji efektów kształcenia	Symbol efektu przedmiotowego
Zaliczenie pisemne – test – pytania otwarte	PW1, PW2, PW3
Zaliczenie praktyczne – wykonanie zabiegu	PU1, PU2, PU3.

Efekty dotyczące kompetencji PK1 PK2 zostaną zweryfikowane podczas praktyki zawodowej.

## 12. Kryteria oceny

Na ocenę 5,0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiada wiadomości teoretyczne i praktyczne wykraczające poza ramy przedmiotu. Wykorzystuje i umiejętnie je stosuje w w zakresie przedstawionego zadania.</li> <li>2. Prawidłowo przygotowuje stanowisko pracy. Przedstawia plan wykonywanych czynności, Zadanie wykonuje w sposób zorganizowany, zaplanowany z uwzględnieniem prawidłowej kolejności działań.</li> <li>3. Prawidłowo dobiera techniki lub sposób wykonywania czynności związanych z zadaniem, wyjaśnia celowość ich stosowania, reaguje w sposób celowy przy zmieniających się warunkach wykonywania zadania, stosuje działania alternatywne w celu prawidłowego wykonania czynności związanych z zadaniem.</li> <li>4. Zadanie wykonuje bezbłędnie i w pełni samodzielnie, wykazuje inicjatywę w doborze sposobu wykonania zadania. Uwzględnia jakość i estetykę wykonywania, prezentuje wykonane zadanie, wyciąga i interpretuje prawidłowe wnioski. Tworzy, umiejętnie i przejrzysto prowadzi dokumentację wykonywanych działań.</li> <li>5. Zadanie wykonuje przestrzegając w pełni obowiązujących standardów i przepisów. Jest zaangażowany, zdyscyplinowany, wykazuje własną p</li> </ol>
Na ocenę 4,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiada wiadomości teoretyczne i praktyczne, związane z przedmiotem. Wykorzystuje i umiejętnie je stosuje w w zakresie przedstawionego zadania.</li> <li>2. Prawidłowo przygotowuje stanowisko pracy. Planuje swoje działania w planie uwzględnia prawidłową kolejność wykonywanych działań, według planu realizuje zadanie.</li> <li>3. Prawidłowo dobiera techniki lub sposób wykonywania czynności związanych z zadaniem, wyjaśnia celowość ich stosowania. Uwzględnia w trakcie zadania zmieniające się warunki wykonywania</li> <li>4. Zadanie wykonuje prawidłowo i w pełni samodzielnie. Uwzględnia jakość i estetykę wykonania. Umie zaprezentować wykonane zadanie, wyciągając prawidłowe wnioski, Umiejętnie prowadzi dokumentację wykonywanych działań.</li> <li>5. Zadanie wykonuje przestrzegając obowiązujących standardów i przepisów. Wykazuje zaangażowanie i zdyscyplinowanie</li> </ol>
Na ocenę 4,0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiada wiadomości teoretyczne i praktyczne, związane z realizowanym zadaniem. Wykorzystuje je w w zakresie przedstawionego zadania.</li> <li>2. Umie przygotować stanowisko pracy, umie opracować plan swoich działań, i według planu go poprowadzić</li> <li>3. Umie dobrać techniki lub sposób wykonania , stosuje je w trakcie wykonywania</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Zadania wykonuje prawidłowo i potrafi je zaprezentować. Według wzorca prowadzi dokumentację wykonywanych czynności.</li> <li>5. W trakcie wykonywanych działań stosuje standardy i przepisy właściwe dla wykonywanego zadania. Wykazuje racjonalne zaangażowanie w wykonywane zadanie.</li> </ol>
Na ocenę 3,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W zakresie podstawowym posiada wiadomości teoretyczne i praktyczne właściwe dla danego zadania w ograniczony sposób wykorzystuje je w trakcie realizacji.</li> <li>2. Potrafi zorganizować stanowisko pracy, w zakresie podstawowym planuje zadanie, w trakcie wykonywania zauważalne błędy organizacyjne.</li> <li>3. Zna techniki lub czynności związane z wykonywanym zadaniem. Wykonuje je w sposób niepewny nie zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem</li> <li>4. Zadanie wykonuje nie pewnie, nie zawsze dokładnie, wymagane są pewne poprawki w jego realizacji. W ograniczonym stopniu dokumentuje wykonywaną pracę. Ma problemy z zaprezentowaniem wyników działań.</li> <li>5. Nie w pełni posługuje się standardami i przepisami właściwymi dla danego zadania nie zawsze je stosuje.</li> </ol>
Na ocenę 3,0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiada niepełne i nieusystematyzowane wiadomości teoretyczne i praktyczne związane z wykonywanym zadaniem, ma trudności z ich zastosowaniem w trakcie realizacji.</li> <li>2. W sposób niepełny planuje wykonywane zadanie występują braki w organizacji. Panuje chaos na stanowisku pracy.</li> <li>3. Nie w pełni zna techniki lub czynności związane z wykonywanym zadaniem nie zawsze prawidłowo je dobiera, Występują pomyłki w czasie ich wykonywania wymagające konsultacji i poprawek w trakcie ich realizacji.</li> <li>4. Zadanie wykonywane jest wolno niepewnie i nie dokładnie wymaga poprawek. W ograniczonym stopniu jest w stanie zaprezentować swoją pracę. Występuje brak inicjatywy pewności i samodzielności w wykonaniu. Występują braki w dokumentowaniu wykonywanego zadania.</li> <li>5. Zadanie wykonywane nie estetycznie nie zawsze zgodnie z standardem i przepisami, wymaga ciągłej korekcji ze strony oceniającego, występuje brak zaangażowania.</li> </ol>
Na ocenę 2,0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nie posiada wiedzy teoretycznej i praktycznej w zakresie wykonywanego zadania.</li> <li>2. Nie potrafi zaplanować i zorganizować pracy, przygotować stanowiska.</li> <li>3. Nie zna technik lub czynności związanych z wykonywanym zadaniem, lub stosuje je błędnie.</li> <li>4. Nie wykonuje zadaniu lub wykonuje je w sposób nieprawidłowy-błędny, niesamodzielny. Nie potrafi udokumentować i zaprezentować swoich działań</li> <li>5. Nie stosuje przepisów i standardów właściwych dla danego zadania, jego działania stwarzają zagrożenie.</li> </ol>

### 13. Macierz realizacji przedmiotu

Treści kształcenia zgodnie z symbolami	Przedmiotowe efekty kształcenia	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Nasylenie realizacji efektu kierunkowego
Wd1- Wd6, Ćw1	PW1	FZP_W15; FZP_16; FZP_W24.	+
Wd7 - Wd8, Ćw5	PW2	FZP_W08; FZP_W23	++
Wd9 - Wd10	PW3	FZP_W22;	+++



Ćw2, Ćw3, Ćw4	PU1	FZP_W10; FZP_W11;	++
Ćw5, Ćw6,	PU2	FZP_U02; FZP_U03; FZP_U06	++
Ćw2 – Ćw6.	PU3	FZP_U01; FZP_U10; FZP_U19;	+++

#### 14. Prowadzący przedmiot

Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Paweł Ostaszewski
Osoba prowadząca wykład	mgr Paweł Ostaszewski
Osoba prowadząca ćwiczenia	mgr Paweł Ostaszewski

Podpisy prowadzących i osoby odpowiedzialnej za przedmiot:

1. ....
2. ....