



## SYLABUS

### DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022-2027

(skrajne daty)

#### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Wybrane formy masażu – masaż limfatyczny i relaksacyjny
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Poziom kształcenia	Studia jednolite magisterskie
Profil	Ogólnoakademicki
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr studiów	II rok, 4 semestr
Rodzaj przedmiotu	Autorska oferta uczelni
Język wykładowy	Polski
Koordinator	
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Ćwiczenia laboratoryjne – mgr Anna Łagowska-Sado

\* - opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

#### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykl.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (GN)	Liczba pkt ECTS
4	-	-	-	25	-	-	-	5	1

#### 1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

#### 1.4. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)(egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

#### 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Znajomość anatomii topograficznej i czynnościowej układu ruchu, fizjologii człowieka, patologii ogólnej oraz podstawowych technik stosowanych w masażu klasycznym.

#### 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

### 3.1. Cele przedmiotu

C1	Zdobycie wiedzy na temat teoretycznych, medycznych i praktycznych podstaw masażu limfatycznego i relaksacyjnego. Wskazań i przeciwwskazań do wykonywania masażu.
C2	Zdobycie umiejętności planowania, doboru oraz wykonywania zaawansowanych technik stosowanych w masażu limfatycznym i relaksacyjnym oraz zdobycie umiejętności obsługi i stosowania urządzeń z zakresu masażu.

### 3.2 EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

EK ( efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych
EK_01	Zna i rozumie teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy masażu.	C.W7.
EK_02	Zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu.	C.W8.
EK_03	Potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu masażu.	C.U8.
EK_04	Potrafi obsługiwać i stosować urządzenia z zakresu masażu.	C.U9.
EK_05	Potrafi wykazać zaawansowane umiejętności manualne pozwalające na zastosowanie właściwej techniki z zakresu masażu.	C.U10.

### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

#### A. Problematyka ćwiczeń laboratoryjnych

<b>Treści merytoryczne</b>
Zajęcia organizacyjno – wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką, kryteria zaliczenia oraz obowiązująca literatura.
Podstawy teoretyczne drenażu limfatycznego: rodzaje, warunki, wskazania i przeciwwskazania.
Teoretyczne, medyczne i praktyczne podstawy masażu limfatycznego. Wskazania i przeciwwskazania do masażu limfatycznego. Podstawowe techniki drenażu limfatycznego.
Drenaż limfatyczny kończyny górnej- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych, nauka zastosowania urządzeń z zakresu masażu.
Drenaż limfatyczny kończyny dolnej- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych
Drenaż limfatyczny pozostałych części ciała- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych
Teoretyczne, medyczne i praktyczne podstawy masażu relaksacyjnego masażu leczniczego: rodzaje, warunki, wskazania i przeciwwskazania. Metodyka masażu aromaterapeutycznego
Masaż aromaterapeutyczny grzbietu, brzucha, klatki piersiowej- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych
Masaż aromaterapeutyczny kończyn dolnych i kończyn górnych- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych

Masaż aromaterapeutyczny szyi i głowy- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych
Powtórzenie materiału.
Zaliczenie przedmiotu

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia laboratoryjne:** praca z współwiczającym, zajęcia praktyczne.

**Praca własna studenta:** praca z książką, analiza artykułów naukowych

## 4 METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych ( w, ćw, ...)
EK_01, EK_02	Zaliczenie ustne	LAB.
EK_03, EK_04, EK_05	Zaliczenie praktyczne	LAB.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### Ćwiczenia laboratoryjne

##### Ocena wiedzy (EK\_01, EK\_02):

##### Zaliczenie ustne.

Kryteria oceny:

- 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100%
- 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92%
- 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84%
- 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76%
- 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68%
- 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%

##### Ocena umiejętności (EK\_03, EK\_04, EK\_05):

##### Zaliczenie praktyczne.

- 5.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać samodzielnie każdy rodzaj masażu, techniki odpowiednio dobiera do wskazań
- 4.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać samodzielnie każdy rodzaj masażu, techniki odpowiednio dobiera do wskazań, z niewielką pomocą prowadzącego
- 4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać masaż oraz dobrać odpowiednio do wskazań techniki z pomocą prowadzącego
- 3.5 – student uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać masaż z pomocą i korektą prowadzącego, odpowiednie do wskazań techniki dobiera, również z pomocą prowadzącego
- 3.0 – student uczestniczy w zajęciach, jest w stanie wykonać podstawowe techniki masażu z pomocą prowadzącego, przy czym popełnia drobne błędy, dobór technik nie jest w pełni prawidłowy i wymaga znacznej korekty
- 2.0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi przedstawić podstawowych technik masażu, większość jego działań wymaga korekty prowadzącego, nie potrafi dobrać technik do jednostek

chorobowych i wskazań

*Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów kształcenia.*

*Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z ocen cząstkowych.*

*Istnieje możliwość zmiany formy zajęć oraz zaliczeń: kontaktowa / zdalna / hybrydowa zależnie od bieżącej sytuacji epidemicznej i po uzyskaniu zgody kierownika kierunku.*

*Istnieje możliwość organizacji zajęć dla odrębnej grupy w języku angielskim na wniosek studentów.*

## 5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	25
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	3
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>30</b>
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>1</b>

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

Wymiar godzinowy	-
Zasady i formy odbywania praktyk	-

## 7. LITERATURA

### Literatura podstawowa:

1. Magiera Leszek, Walaszek Robert., „Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej”, Biosport, Kraków, 2019, wyd. I.
2. Tomson Didier, Christian Schuchhardt., „Drenaż limfatyczny”, red. Wydania polskiego Jakub Taradaj, Edra Urban&Partner, Wrocław, 2010.
3. Biały Sebastian, Fizykalna terapia obrzękowa. Manualny drenaż limfatyczny kończyn dolnych w postępowaniu po usunięciu biodrowych węzłów limfatycznych. Rehamed, Chorzów, 2014.
4. Zborowski A., „Manualny drenaż limfatyczny”, 3, Wyd. A-Z, Kraków, 2017.
5. Zborowski A., Masaż klasyczny, wyd. AZ, Kraków 2008, wyd.4.
6. Karen Schutt „Masaż relaksacyjny. Wszystkie techniki.” RM, 2011.
7. Analiza skuteczności poszczególnych procedur fizjoterapeutycznych w leczeniu obrzęku limfatycznego: rekomendacje w świetle EBM, Taradaj Jakub, KIF, 2017.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Wilfried Rappenecker „Yu Sen dla początkujących.” Warszawa 2003
2. Ryszard Pawelec, Edyta Szczuka, Wojciech Laber „Metodyka masażu w odnowie biologicznej.” Wrocław 2011
3. Magiera L., Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, Bio-styl, Kraków, 2007, wyd.1.
4. Foldi I, Terapia obrzękowa, 2004. wyd.2.
5. Magiera L., Relaksacyjny masaż leczniczy, Bio-styl, Kraków, 2003, wyd.1.
6. Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R., Masaż z elementami rehabilitacji, Wyd. Rehmed, Kraków, 2006.
7. Wittlinger Hildegard. Dr. Vodder's Manual Lymph Drainage. Thieme, Stuttgart 2018
8. Allen, Laura. Clay and Pounds' Basic Clinical Massage Therapy, Lippincott Williams & Wilkins 2015
9. Cherkin DC, Sherman KJ, Kahn J, et al. Effectiveness of focused structural massage and relaxation massage for chronic low back pain: protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2009;10:96. Published 2009 Oct 20. doi:10.1186/1745-6215-10-96
10. Vairo GL, Miller SJ, McBrier NM, Buckley WE. Systematic review of efficacy for manual lymphatic drainage techniques in sports medicine and rehabilitation: an evidence-based practice approach. *J Man Manip Ther*. 2009;17(3):e80-e89. doi:10.1179/jmt.2009.17.3.80E

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej