



## SYLABUS

### DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022-2027

(skrajne daty)

#### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	<b>Wybrane formy masażu – masaż limfatyczny i sportowy</b>
Kod przedmiotu*	
Nazwa jednostki prowadzącej kierunek	<b>Kolegium Nauk Medycznych</b>
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Nauk o Zdrowiu</b>
Kierunek studiów	<b>Fizjoterapia</b>
Poziom kształcenia	<b>Studia jednolite magisterskie</b>
Profil	<b>Ogólnoakademicki</b>
Forma studiów	<b>Stacjonarne</b>
Rok i semestr studiów	<b>II rok, 4 semestr</b>
Rodzaj przedmiotu	<b>Polski</b>
Język wykładowy	<b>Polski</b>
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

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 sportowego. Wskazań i przeciwwskazań do wykonywania masażu.
C2	Zdobycie umiejętności planowania, doboru oraz wykonywania zaawansowanych technik stosowanych w masażu limfatycznym i sportowym 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

Treści merytoryczne
Zajęcia organizacyjno – wprowadzające. Zapoznanie studentów z problematyką, kryteria zaliczenia oraz obowiązująca literatura.
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- nauka zaawansowanych umiejętności manualnych
Teoretyczne, medyczne i praktyczne podstawy masażu sportowego. Przygotowanie zawodnika do masażu sportowego. Wskazania do stosowania środków wspomagających masaż. Rodzaje masażu sportowego
Masaż sportowy kończyny górnej i obręczy barkowej- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych.
Masaż sportowy kończyny dolnej i obręczy biodrowej- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych.
Masaż sportowy klatki piersiowej, powłok brzusznych- planowanie, dobór i nauka zaawansowanych umiejętności manualnych
Powtórzenie materiału.
Zaliczenie przedmiotu

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia laboratoryjne:** demonstracja, 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 uczenia się.

Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia  
arytmetyczna z ocen cząstkowych.

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

## 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. Analiza skuteczności poszczególnych procedur fizjoterapeutycznych w leczeniu obrzęku limfatycznego: rekomendacje w świetle EBM, Taradaj Jakub, KIF, 2017.

### Literatura uzupełniająca:

1. Gieremek K.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wyd. Hasmed Bielsko-Biała 2001.
2. Ryszard Pawelec, Edyta Szczuka, Wojciech Laber „Metodyka masażu w odnowie biologicznej.” Wrocław 2011
3. Foldi I. Terapia obrzękowa, 2004. wyd.2.

4. Wittlinger Hildegard. Dr. Vodder's Manual Lymph Drainage. Thieme, Stuttgart 2018
5. Tim Paine, Complete Guide to Sports Massage. Bloomsbury Publishing PLC 2015
6. Davis HL, Alabed S, Chico TJA. Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2020 May 7;6(1):e000614. doi: 10.1136/bmjsem-2019-000614. Erratum in: *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2021 Apr 21;7(2):e000614corr1. PMID: 32426160; PMCID: PMC7228568.
7. 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