

# Relaksaciona masaža

Program rada 2024.

## 85 sati obuke

### 1. Istorija masaže - Kako je masaže nastala i njen razvoj do modernog doba

- a. Egipat, Rim, Grčka
- b. Srednji vek
- c. Renesansa
- d. Švedska masaža
- e. Evropa
- f. Amerika
- g. Status masaže u modernom svetu

### 2. Oprema i preparati koji se koriste u izvođenju masaže

- a. Ulja i kreme
- b. Peškiri
- c. Vrste masažnih stolova i stolica
- d. Dodatna oprema

### 3. Osnovno upoznavanje sa vrstama masaža

- a. Relaksaciona masaža
- b. Terapeutska i sportska masaža
- c. Šijacu
- d. Tajlandska masaža
- e. Tui na masaža
- f. Yumeiho masaža
- g. Masaža vulkanskim kamenjem
- h. Lomi Lomi masaža
- i. Akupresura
- j. Ajurvedska masaža
- k. Ostale manuelne tehnike (limfna drenaža, majofascijalno opuštanje...)

### 4. Prostor za izvođenje masaže

- a. Svetlo
- b. Muzika
- c. Ambijent
- d. Vazduh
- e. Temperatura
- f. Boje

## 5. Profesionalno ophođenje u praksi

- a. Izgled terapeuta
  - i. Kosa
  - ii. Nokti
  - iii. Uniforma
  - iv. Nakit
- b. Profesionalno ophođenje prema klijentima u praksi
- c. Otkrivanje i pokrivanje tela klijenta u skladu sa etičkim pravilima
- d. Adresiranje osnovnih granica koje postavljamo u odnosu sa klijentima

## 6. Klijent konzultacija

- a. Pisana konzultacija
- b. Verbalna konzultacija
- c. Vođenje klijent kartona

## 7. Kako sačuvati svoje telo i duh od sindroma izgaranja kao terapeut masaže

- a. Ispravna telesna postura u radu
- b. Dnevni limit broja masaža
- c. Vežbanje
- d. Priprema za masažu
- e. Simptomi preumora
- f. Povrede na radu
- g. Prelažanje ličnih granica
- h. Tehnike za uzemljenje

## 8. Sanitarne mere na random mestu

- a. Čišćenje
- b. Dezinfekcija
- c. Sterilizacija
- d. Higijenski protokoli terapeuta

## 9. Bezbednost rada masaže

- a. Provera bezbednosti opreme
- b. Korišćenje aparata i njihova bezbedna primena
- c. Bezbedno korišćenje aromaterapijskih ulja
- d. Rizici bezbednosti na radnom mestu

## 10. Kako masaža utiče na telesne sisteme

- a. Mišićni sistem
- b. Skeletni sistem
- c. Nervni sistem
- d. Limfni sistem
- e. Cirkulatorni sistem
- f. Digestivni sistem
- g. Endokrini sistem

## 11. Uticaj koji masaža ima na određena stanja

- a. Bol u mišićima
- b. Glavobolje
- c. Nesanica
- d. Stanje povećanog stresa
- e. Umor
- f. Mišićni spazam

## 12. Indikacije i kontraindikacije za izvođenje masaže

### 13. Osnovni masažni hvatovi

- a. Glaćenje
- b. Trljanje
- c. Gnječenje
- d. Valjanje
- e. Vibracije
- f. Lupkanje

### 14. Miologija

- a. Mišići ramenog pojasa
- b. Mišići grudnog koša
- c. Mišići leđa
- d. Mišići gornjeg ekstremiteta ili ruke
- e. Mišići donjeg ekstremiteta ili noge
- f. Mišići trbuha
- g. Mišići vratnog dela
- h. Mišići lica
- i. Mišići glave

### 15. Lokomotorni sistem

- a. Kostí glave
- b. Kostí trupa
- c. Kostí gornjih ekstremiteta
- d. Kostí donjih ekstremiteta

### 16. Artrologija

- a. Zglobovi glave i vrata
- b. Zglobovi kičmenog stuba
- c. Zglobovi donjeg ekstremiteta
- d. Zglobovi gornjeg ekstremiteta

### 17. Praktično izvođenje protokola relaksacione masaže

- a. Masaža leđa
- b. Masaža vrata
- c. Masaža ramena
- d. Masaža nogu
- e. Masaža ruku
- f. Masaža grudnog dela
- g. Masaža glave
- h. Masaža lica

### 18. Osnovna patologija za terapeute masaže

- a. Povrede skeletnog sistema
- b. Povrede mišićnog sistema
- c. Prepoznavanje medicinskih stanja koja se najčešće sreću u praksi

### 19. Poslovne mogućnosti nakon obuke

- a. Rad u hotelima
- b. Rad u salonima
- c. Otvaranje sopstvenog biznisa
- d. Praksa