# MODULIS „KLASIKINIO IR SEGMENTINIO MASAŽO ATLIKIMAS“

# *Užduotis.* KAS YRA MASAŽAS

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* KAIP MASAŽAS SKIRSTOMAS PAGAL APIMTĮ

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* PAGAL KĄ MASAŽAS SKIRSTOMAS Į GYDOMĄJĮ, SPORTINĮ, HIGIENINĮ, KOSMETINĮ

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APIBŪDINKITE, KAM TAIKOMAS

|  |  |
| --- | --- |
| Gydomasis masažas |  |
| Higieninis masažas |  |
| Sportinis masažas |  |
| Kosmetinis masažas |  |

# *Užduotis.* SUGRUPUOKITE MASAŽUS

|  |  |
| --- | --- |
| ManualinisKlasikinisŠvediškasPedialinisSuomiškasAparatinisRefleksinisNekontaktinisTaškinisKombinuotas | PAGAL ATLIKIMO PRIEMONES |
| PAGAL SISTEMAS IR JŲ GRUPES |

# *Užduotis.* ĮVARDINKITE KOKS YRA BENDRAS MASAŽO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

.....................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APIBŪDINKITE MASAŽO POVEIKĮ

|  |  |
| --- | --- |
| Nervų sistemai |  |
| Odai |  |
| Raumenims, raiščiams, sausgyslėms |  |
| Kraujo ir limfos sistemoms |  |
| Medžiagų apykaitai ir vidaus organams |  |

1. *Užduotis.*YRA IŠSKIRIAMI TRYS ERGONOMIKOS LYGMENYS. KURIS IŠ LYGMENŲ LABIAUSIAI TAIKOMAS MASAŽUOTOJO DARBE: .....................................................................
2. *Užduotis.*ĮVARDINKITE IR APRAŠYKITE KOKIA SISTEMA PAVAIZDUOTA PAVEIKSLE



(Kaminskas, 2005)

1. *Užduotis.* APRAŠYKITE MASAŽO KABINETO INVENTORIŲ.

|  |  |
| --- | --- |
| Inventorius | Aprašymas |
| Masažo stalas |  |
| Masažo kėdė |  |
| Staliukas rankoms masažuoti |  |
| Voleliai, pusvoleliai |  |
| Spintelė priemonėms susidėti |  |
| Kriauklė su karštu ir šaltu vandeniu, muilas |  |
| Dezinfekcinės priemonės |  |
| Medicininė vaistinėlė |  |

# *Užduotis.* IŠVARDINKITE REIKALAVIMUS MASAŽUOTOJUI

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* IŠVARDINKITE KLASIKINIO MASAŽO BŪDUS

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* PAAIŠKINKITE, KURIUO KLASIKINIO MASAŽO BŪDU PRADEDAMAS MASAŽAS IR KODĖL

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* SUGRUPUOKITE PAGRINDINIUS MASAŽO BŪDUS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glostymas | Nenutrūkstantis išilginisNutrūkstantisNenutrūkstantisApimantis nenutrūkstantisIšilginisSkersinisPlokščias paviršinisGilusisŽiedinisStabilusLabilusTaškinisSpiralinis | Maigymas |
| Trynimas | Vibracija |

1. *Užduotis.*SUGRUPUOKITE PAGALBINIUS MASAŽO BŪDUS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glostymas | Plokščias žiedinisPusiau žiedinisŽiedinis apimantisLyginimasSustūmimasPastūmimasIštempimasPjovimasKapojimasKryžminisGrėblinisKrumpliaisŽnyplinisPažnaibymasVolavimasVoliojimasPlekšnojimasŠtrichavimasPunktavimasPastumdymasSuspaudimasPaspaudimasPurtymasUžvertimasSukratymasPakratymasPadaužymas | Maigymas |
| Trynimas | Vibracija |

# *Užduotis.* KOKS YRA FIZIOLOGINIS GLOSTYMO POVEIKIS

.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* PABAIKITE SAKINĮ

# Jei glostymas yra atliekamas norint pagreitinti limfos tekėjimą, reikia glostyti

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* KAS YRA TRYNIMAS

.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* PABAIKITE SAKINĮ

Trynimas turi paruošti audinius ..............................................................................................................

1. *Užduotis.*KAS ČIA APRAŠYTA: SUIMTI IR FIKSUOTI RAUMENĮ – JĮ ATKELTI – SUSPAUSTI, NUGRĘŽTI – SUSTUMTI, IŠTEMPTI.

..................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*PABAIKITE SAKINĮ

Maigyti galima iš apačios į viršų ir .........................................................................................................

1. *Užduotis.*KAS YRA VIBRACIJA

.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*PABAIKITE SAKINĮ

Vibracija veikia giliai, ir įvairiapusiškai įvairius audinius, ypatingai......... audinį

1. *Užduotis.*KAIP YRA SKIRSTOMI MASAŽO METU ATLIEKAMI JUDESIAI
2. *Užduotis.*UŽPILDYKITE LENTELĘ PAŽYMĖDAMI + ŽENKLU, KURIUOSE SĄNARIUOSE KOKIE JUDESIAI TAIKOMI

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sąnarys | Lenkimas - tiesimas | Atitraukimas - pritraukimas | Atgręžimas - nugręžimas |
| Riešo sąnarys |  |  |  |
| Alkūnės sąnarys |  |  |  |
| Peties sąnarys |  |  |  |
| Čiurnos sąnarys |  |  |  |
| Kelio sąnarys |  |  |  |
| Klubo sąnarys |  |  |  |

1. *Užduotis.*PAŽYMĖKITE KADA NEGALIMA ATLIKTI MASAŽO:
* Esant plokščiapėdystei
* Esant kontraktūroms
* Esant dideliam psichiniui nuovargiui
* Esant pilvo skausmams
* Esant Parkinsono ligai
* Esant dideliam fiziniam nuovargiui
* Esant proriazei
* Esant cukriniam diabetui
* Esant edemai
* Esant vaikų cerebriniam paralyžiui
1. *Užduotis.*PABAIKITE SAKINĮ – VIDINIAI MŪSŲ ORGANIZMO RYŠIAI EGZISTUOJA DĖKA TOKIŲ REFLEKSŲ KAIP

....................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*UŽPILDYKITE LENTELĘ

|  |  |
| --- | --- |
| Organas | Nugaros smegenų segmentas |
| Plaučiai ir bronchai |  |
| Skrandis |  |
| Žarnynas |  |
| Kepenys, tulžies pūslė |  |
| Kasa |  |
| Blužnis |  |
| Širdis |  |

1. *Užduotis.*SUDĖLIOKITE Į LENTELĘ ŠIUOS SEGMENTINIO MASAŽO BŪDUS: ĮGRĘŽIMAS, PJOVIMAS, SPAUDIMAS, GNYBIS

|  |  |
| --- | --- |
| Specialieji trynimo būdai | Specialieji maigymo būdai |
|  |  |
|  |  |

1. *Užduotis.*KOKIĄ ZONĄ MASAŽUOJANT GALI ATSIRASTI NEMALONŪS POJŪČIAI ŠLAPIMO PŪSLĖS IR ŠIRDIES SRITYJE

# ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*PABAIKITE SAKINĮ: Galvos masažas skirstomas į

.................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*APRAŠYKITE KAS PAVAIZDUOTA PAVEIKSLE



# (Finkelšteinaitė, 2008)

# *Užduotis.* KAIP SKIRSTOMAS KRŪTINĖS LĄSTOS MASAŽAS

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APRAŠYKITE KOKIA TURI BŪTI MASAŽUOJAMOJO PADĖTIS, KAI MASAŽUOJAMAS PILVAS

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* KOKIUS VIDAUS ORGANUS MASAŽUOJANT IŠ PRADŽIŲ MASAŽUOJAMASIS GULI ANT NUGAROS, O PO TO ANT PILVO

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* ATLIEKANT NUGAROS MASAŽĄ ATSARGIAU MASAŽUOJAMOS SRITYS YRA

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* ĮVARDINKITE KUO SKIRIASI RANKOS IR VIRŠUTINĖS GALŪNĖS MASAŽAS

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* ĮVARDINKITE KUO SKIRIASI APATINĖS GALŪNĖS IR KOJOS MASAŽAS

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APRAŠYKITE KOKIA SEKA ATLIEKAMAS BENDRASIS MASAŽAS

...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................