

# **Foglalkozási napló**

a 20\_\_\_ /20\_\_\_ . tanévre

Gyógy- és sportmasszőr

szakma gyakorlati oktatásához

OKJ száma: 54 726 01

A napló vezetéséért felelős: \_\_\_\_\_

A napló megnyitásának dátuma: \_\_\_\_\_

A napló lezárásának dátuma: \_\_\_\_\_











## FOGLALKOZÁSI NAPLÓ

## GYÓGY- ÉS SPORTMASSZŐR

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiány-zik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
208			<b>11173-12 Masszázstechnikák és kiegészítő terápiák</b>			
208			<b>Masszázstechnikák és kiegészítő terápiák gyakorlata</b>			
15			<i>Elektroterápia, fototerápia, mechanoterápia, termoterápia</i>			
		1	Elektroterápiás ismeretek			
		1	TENS kezelés			
		1	Szelektív ingeráram kezelés			
		1	Mágneses térkezelés			
		1	Helioterápiás kezelés			
		1	Infravörös sugárkezelés			
		1	Ultraibolya sugárkezelés			
		1	Vezetett passzív kimozzgatás			
		1	Ízületi kontraktúrák kezelése, megelőzése			
		1	Betegmobilizáció (testközeli és testtávoli segédeszközök)			
		1	Ultrahang kezelés			
		1	Száraz tractio			
		1	Parafinpakolás			
		0,5	Hőlég-gőzkamra kezelés			
		0,5	Szauna kezelés			
		0,5	Rövid hűtés			
		0,5	Long term krioterápia			
53			<i>Hidroterápia</i>			
		7	Borogatások, pakolások, lemosások, leöntés			
		3	Borogatások, pakolások, lemosások, leöntés			
		4	Fürdőkezelések			
		7	Fürdőkezelések			
		7	Zuhanykezelés (skót zuhany, örvényfürdő, légbuborék fürdő, víz alatti vízszugár masszáz, szájuhany kezelés)			
		6	Zuhanykezelés (skót zuhany, örvényfürdő, légbuborék fürdő, víz alatti vízszugár masszáz, szájuhany kezelés)			
		7	Szénsavas fürdő, szénsavgáz kezelés, szénsavhó kezelés			
		3	Szénsavas fürdő, szénsavgáz kezelés, szénsavhó kezelés			
		4	Súlyfürdő kezelés			
		5	Súlyfürdő kezelés			
51			<i>Balneoterápia</i>			
		7	Gyógyvízkúra			

**FOGLALKOZÁSI NAPLÓ**

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiány-zik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
		4	Gyógyvízkúra			
		7	Gyógyszeres fürdőkezelés			
		7	Gyógyszeres fürdőkezelés			
		7	Ivókúra			
		3	Ivókúra			
		4	Gyógyiszap kezelés			
		7	Gyógyiszap kezelés			
		2	Parafangó kezelés			
		3	Parafangó kezelés			
		5	<i>Klímaterápia</i>			
		1,5	Klímaterápia			
		1,5	Barlangterápia			
		2	Aeroionterápiát, aeroszolkezelés			
		84	<i>Klinikai gyakorlat</i>			
		7	TENS kezelés			
		7	Szelektív ingeráram kezelés			
		7	Mágneses térkezelés			
		7	Fototerápia			
		7	Mechanoterápia			
		7	Termoterápia			
		3	Betegmobilizáció			
		7	Hidroterápiás kezelések			
		7	Balneoterápiás kezelések			
		7	Klímaterápiás kezelések			
		7	Inhalációs kezelések			
		2	Megismeri a fizioterápiás osztályok munkáját, munkarendjét			
		2	Megismeri a team munkát			
		2	A kezelőlapot értelmezi, ápolási dokumentációt vezet			
		2	Betegellátási folyamatot végigkísér és elsajátít			
		2	Aszepszis-antiszepszis			
		1	Munka, tűzvédelmi és érintésvédelmi szabályokat betartja			
		368	<b>11174-12 Gyógy- és sportmasszázs</b>			
		256	<b>Gyógymasszázs gyakorlat</b>			
		60	<i>Svédmasszázs</i>			
		7	Masszázs általános szabályainak alkalmazása			
		1	Masszázs általános szabályainak alkalmazása			



## FOGLALKOZÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiány-zik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
		6	Közvetítő anyagok alkalmazása			
		2	Közvetítő anyagok alkalmazása			
		5	Betegvizsgálat, kezelőlap értelmezés			
		5	Betegvizsgálat, kezelőlap értelmezés			
		5	Svédmasszázs fogások ismerete, sorrendje és azok hatásmechanizmusa			
		7	Svédmasszázs fogások ismerete, sorrendje és azok hatásmechanizmusa			
		5	Svédmasszázs fogásainak készségszintű elsajátítása			
		7	Svédmasszázs fogásainak készségszintű elsajátítása			
		5	Testtájak szerinti masszázskézelések			
		5	Testtájak szerinti masszázskézelések			
66			<i>Betegségek kezelése</i>			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
		7	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			

## FOGLALKOZÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiány-zik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
		3	Az elméleti képzés során elsajátított reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségek, postoperatív tünetek kezelése (SPA, RA, spondylosis, discopathia, PHS, fibromialgia, lumbago-lumboisialgia, coxarthrosis-luxatio coxe, pes planus, gonarthrosis, scoliosis, osteoporosis, epicondilitis humeri, Dupuytren contractura, Heberden, Bouchard csomók stb.)			
36			<i>Reflexmasszázs kezelés</i>	/		
		2	Szegmentmasszázs:			
		1	A kezelés felépítése, régiói, kivitelezése, dozírozás			
		1	Szívbetegségek szegmentzóna masszázsa			
		1	Vénás keringési zavarok szegmentzóna masszázsa			
		1	Angio-neuropátiák szegmentzóna masszázsa			
		1	Tüdőbetegségek (asthma bronchiale) szegmentmasszázs kezelése			
		1	Vesebetegségek szegmentzóna masszázsa			
		1	Fejfájás szegmentzóna masszázsa			
		1	Vállbetegségek szegmentzóna masszázsa			
		1	Könyök, alkar, kéz szegmentzóna masszázsa			
		1	Csípő, comb megbetegedések szegmentzóna masszázsa			
		1	Térd, lábszár, boka, lábmegebetegedések szegmentzóna masszázsa			
		1	Gerinc betegségeinek szegmentzóna masszázsa			
		1	Gyomor és bélbetegségek szegmentzóna masszázsa			
		1	Máj és epeutak szegmentzóna masszázsa			
		1	Ishias, ishialgia szegmentzóna masszázsa			
		1	Kezelés során fellépő kellemetlen következmények (tónuseltolódások) felismerésének gyakorlása, elhárítása			
		1	Kötőszöveti masszázis:			
		2	Kötőszöveti zónák vizsgálata			
		3	Hatása, kezelési alapelvek, technikája			
		3	Felépítése (medencemenet, laterális törzsmenet, törzsmenet, scapula kezelés, haskezelés, terápiás húzások)			
		2	Dozírozás			
		7	Kezelés helye, kivitelezés, indikációk-kontraindikációk			
			A kezelés során jelentkező fájdalom enyhítésének technikái			
			Dozírozás			
30			<i>Kimozgatás</i>	/		
		7	Síkok, irányok, tájékozódás			
		7	Síkok, irányok, tájékozódás			
		1	Síkok, irányok, tájékozódás			
		7	Ízületek elnevezései, passzív kimoztatásuk (fokértékek) különböző testhelyzetekben			
		7	Ízületek elnevezései, passzív kimoztatásuk (fokértékek) különböző testhelyzetekben			
		1	Ízületek elnevezései, passzív kimoztatásuk (fokértékek) különböző testhelyzetekben			
64			<i>Klinikai gyakorlat</i>	/		
		7	Svédmasszázzsal testtájakat kezel			
		5	Svédmasszázzsal testtájakat kezel			
		7	Elsajátított gyógymasszázs fogásokkal reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségeket és postoperatív tüneteket kezel			

## FOGLALKOZÁSI NAPLÓ

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiány-zik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
		5	Elsajátított gyógymasszázs fogásokkal reumatológiai, ortopédiai, traumatológiai betegségeket és postoperatív tüneteket kezel			
		7	Szegment, kötőszöveti és periostealis masszázst végez			
		5	Szegment, kötőszöveti és periostealis masszázst végez			
		7	Passzív kimozzgatást alkalmaz			
		5	Passzív kimozzgatást alkalmaz			
		3	Megismeri a gyógymasszőr részlegek munkáját, munkarendjét			
		2	Megismeri a team munkát			
		2	A kezelőlapot értelmezi, ápolási dokumentációt vezet			
		4	Betegellátási folyamat végigkísér és elsajátít			
		4	Aszepszis-antiszepszis			
		1	Munka, tűzvédelmi és érintésvédelmi szabályokat betartja			
		<b>112</b>	<b>Sportmasszázs gyakorlat</b>			
		6	<i>Sportmasszázs fogásai</i>			
		0,5	A sportmasszázs intenzitásának megfelelően lassan vagy gyorsan végzi			
		0,5	A sportmasszázs hatásának elsajátítása, mely tonizáló vagy szedáló			
		1,5	Elsajátítja és begyakorolja a sportmasszázsra jellemző fogásokat, testtájékokra lebontva: Svéd masszázis és kiegészítő fogások, amit már a gyógymasszázsban elsajátított Simítás Dörzsölés Gyúrás (kiegészítve: szitálás, mángorlás, kirázás {végtagon}, felrázás {medencén és mellkason}) Vibráció (tenyérgyök, tenyérel, 3-4 ujj, 1 ujj) Ütögetés (paskolás, vágás kézzel, hanyintott kezes öklözés, kopogtatás) Kihúzás (ízületi nyújtás {tractio, elongatio}) Intermittálás (duzzanat és fájdalom enyhítésére alkalmazható, megfelelő szaktudás ismeretében)			
		0,5	Az ízületre ható technikák: passzív ízületi nyújtás, illetve kimozzgatás			
		0,5	A sportorvos diagnózisa alapján dolgozik			
		0,5	Munkájáról dokumentációt vezet			
		0,5	Megtanulja a kimozzgatások technikáját és minden nagyízület passzív nyújtását			
		0,5	Biztonságosan használja a már megtanult fizioterápiás eszközöket, ajánlja és végzi a hidro- és termokezeléseket			
		1	Megtanulja az ízületi rögzítéseket, mely történhet fáslival, ragtapasszal vagy vegyes rögzítéssel			
		<b>20</b>	<i>Edzésziklusnak megfelelő masszázis</i>			
		1	Begyakorolja az edzések napi ciklusának megfelelő tevékenységi köröket			
		4	Edzés előtti sportmasszőr tevékenység (a sportág specifikus izomcsoportok részmasszázs, krémes bekenések, begyúrások, felrázások, ízületi rögzítések) elsajátítása			
		4	Edzés alatti sportmasszőr tevékenység (nyújtások, felrázások, kirázások, részmasszázsok, jegelések, sérülések ellátása) begyakorlása			
		4	Edzés utáni sportmasszőr tevékenység (krémes, olajos, szappanos, vizes, vagy masszázis anyag nélküli teljes vagy részmasszázs), izmok és ízületek passzív nyújtása, sérülések kezelése, jegelések gyakorlása			
		1	Megtanulja a krémek használatát és annak kombinációinak alkalmazását különböző sérülésekre			

**FOGLALKOZÁSI NAPLÓ**

Foglalkozás			Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma	Jelen van (fő)	Hiány-zik (fő)	Aláírás
Hét	Dátum	Óra				
		1	A sportmasszázsban használt krémek felosztása és használatuk elsajátítása			
		1	A masszázskrém hatásuk alapján való elsajátítása			
		1	A megfelelő masszázstechnikákat gyakorolja			
		1	A felkészítő időszakban történő sportmasszázs begyakorlása			
		1	Versenyzési időszak alatt történő sportmasszázs begyakorlása			
		1	Versenyzést követő időszakban történő sportmasszázs begyakorlása			
		20	<i>A sportban előforduló gyakori sérülések</i>			
		5	A csont-, ízületi- és izomsérülések ellátása, kezelése a kiegészítő technikák kombinációjának segítségével			
		2	A sportágak gyakori sérüléseinek kezelésére való felkészülés			
		4	Csontsérülések kezelésének elsajátítása			
		3	Ízületi sérülések kezelése			
		2	Izom sérülések kezelése			
		4	Sportágakra jellemző izomzati sérülések és azok kezelése			
		4	<i>A sportmasszázs speciális területei</i>			
		1	A sportoló nők teljesítményét befolyásoló menstruációs ciklus sajátosságai és a fellépő tünetek enyhítésére szolgáló eljárások			
		1	Indokolt esetben sportorvosi háttérrel a menstruáció idejének megrövidítése masszázzsal			
		2	Hiper- és hypomobilis ízületekkel rendelkező sportolók kezelése (lazítás, tonizálás)			
		62	<i>Klinikai gyakorlat</i>			
		7	Megismeri a sportlétesítményen belül a sportmasszőr különböző munkaterületeit			
		2	Megismeri a sportolókat és személyes kapcsolatot tart fent velük			
		7	Az edzés előtti sportmasszőr tevékenységet begyakorolja, a sportágra jellemző izmokat bemelegíti			
		2	Figyeli az edzőmunkát			
		5	Az edzés közben a keletkezett sérüléseket ellátja			
		7	Az edzés végeztével teljes vagy részmasszázszt végez a sportoló kérésére és izom, ízületi sérüléseket lát el			
		4	Az edzés végeztével teljes vagy részmasszázszt végez a sportoló kérésére és izom, ízületi sérüléseket lát el			
		3	A sportoló elváltozásainak és sérüléseinek megfelelően hatóanyag nélküli vagy hatóanyag tartalmú krémek bemasszírozását és felkenését végzi			
		4	A sportoló elváltozásainak és sérüléseinek megfelelően hatóanyag nélküli vagy hatóanyag tartalmú krémek bemasszírozását és felkenését végzi			
		7	Megismeri és elsajátítja a sportolásra jellemző különböző felkészülési-, verseny- és versenyzést követő időszakokban történő sportmasszázszt			
		2	Megismeri és elsajátítja a sportolásra jellemző különböző felkészülési-, verseny- és versenyzést követő időszakokban történő sportmasszázszt			
		7	A sérült sportolók rehabilitációját saját szakmai kompetenciáján belül végzi			
		4	A sérült sportolók rehabilitációját saját szakmai kompetenciáján belül végzi			
		1	Betartja a munka-, tűz- és érintésvédelmi szabályokat, előírásokat			