



## **Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola**

**Praha 4, 5. května 51, IČ: 00638722 DIČ: CZ00638722**

**tel.: 244 105 001**

*e-mail:* [sekretariat@szs5kvetna.cz](mailto:sekretariat@szs5kvetna.cz) *web:* [www.zdravotnickaskola5kvetna.cz](http://www.zdravotnickaskola5kvetna.cz)

# **Maturitní okruhy**

Školní rok 2022/2023

**Obor:** Masér sportovní a rekondiční

**Předmět:** Praktická maturitní zkouška

### **PMZ se skládá ze tří částí:**

1. část:

Vyšetřování pohybového systému

2. část:

Masáž prakticky a teoreticky

3. část:

Rekondice a regenerace

Hodnocena je odbornost, výkonnost a zručnost, spolehlivost, spolupráce, komunikace s klientem, organizační schopnosti.

V průběhu všech tří částí žák zároveň zdůvodňuje zvolený postup.

### **Pravidla hodnocení:**

PMZ je hodnocena podle klasifikačního řádu stupnicí 1 – 5.

## **Masáže**

### **Vyšetření pohybového aparátu, masáž a stanovení rekondičních a regeneračních možností:**

Klasická masáž celého těla  
Sportovní masáž celého těla  
Reflexní masáž zad, šíje, nohy  
Historie masáží a balneologie  
Indikace, kontraindikace, účinky, reakce, charakteristika skupin hmatů  
Automasáž, tejpování, bolest a psychosomatické potíže  
Přístrojová masáž včetně zábalů, funkční diagnostika  
Orientální techniky, lymfatická masáž, měkké techniky, čínská tlaková masáž  
Kosmetická masáž, aromaterapie, indická masáž hlavy  
Fyzioterapie, míčkování, masáž dětí a těhotných  
Páteř, svaly, kůže  
Vyšetření aktivního a pasivního pohybu a pohybu proti odporu  
Palpační vyšetření těla  
Svalové oslabení – diagnostika  
Pánev, trup a dech – vyšetřovací metody  
Svalové zkrácení, distance na páteři, hypermobilita  
Celkové vyšetření – Metoda SFTR  
Pohybové stereotypy  
Skoliózy, vadné držení těla  
Vady nohou, využití posturomedu  
Nemoci z povolání v maséřské profesi  
Dechová cvičení, kondiční cvičení  
Relaxační techniky  
Pasivní pohyby  
Postizometrická relaxace