

Střední zdravotnická škola a vyšší odborná škola Cheb,
příspěvková organizace
Hradební 58/10, 350 02 Cheb

Maturitní témata

Obor vzdělání: Masér sportovní a rekondiční

Předmět: Rekondice a regenerace

Školní rok: 2018/2019

Termín: jarní, podzimní

Třída: 4. B

Vyučující: Mgr. Miroslav Novák

1. Charakteristika a význam masáže

Historie masáže, definice, zásady, obecné rozdělení, význam. Aplikace poznatků z praxe.

2. Účinky masáže

Fyziologický účinek, vliv na jednotlivé orgánové soustavy, druhy účinků. Aplikace poznatků z praxe.

3. Vybavení pracoviště

Materiální vybavení pracoviště, hygienické zásady, masážní prostředky, příprava pracoviště. Aplikace poznatků z praxe.

4. Klasická masáž, sportovní masáž, automasáž.

Definice, účinek, základní rozdělení hmatů, indikace, kontraindikace. Aplikace poznatků z praxe.

5. Reflexní masáž, vazivová, periostová, segmentová masáž

Definice, účinek, základní rozdělení hmatů, indikace, kontraindikace. Činnost vegetativní nervové soustavy, reflexní projekce orgánů na povrch těla. Aplikace poznatků z praxe.

6. Aromaterapie

Definice aromaterapie, rostlinné silice, aromaoleje, způsoby přípravy a aplikace, zásady při aplikaci, indikace, kontraindikace. Aplikace poznatků z praxe.

7. Orientální masáž

Filozofie a historie orientálních masáží, podstata orientálních masáží, druhy, Další druhy netradičních masáží, alternativní druhy terapií. Aplikace poznatků z praxe.

8. Lymfodrenáž

Lymfatický systém, podstata lymfodrenáže, účinky, zásady aplikace, lipedém, lymfedém, celulitida, indikace, kontraindikace. Aplikace poznatků z praxe.

9. Rekondice

Definice, vyšetřovací metody, testy základní, speciální, anamnéza, zásady při měření. Aplikace poznatků z praxe.

10. Základy kineziologického rozboru

Testy pohyblivosti páteře, správné držení těla, hodnocení postavy, posouzení chůze, pohybové stereotypy, funkční poruchy. Aplikace poznatků z praxe.

11. Formy rekondice a regenerace

Význam a podstata rekondičních a regeneračních pobytů, možnosti a zásady jejich aplikace, moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízeních. Aplikace poznatků z praxe.

12. Kondiční cvičení, cvičební jednotka, dechová cvičení

Zásady, druhy pohybů, cviků, stavba cvičební jednotky, kondiční cvičení podle cílové skupiny, rozdělení dechové gymnastiky, druhy a nácvik dýchání. Aplikace poznatků z praxe.

13. Balneologie, klimatická léčba, inhalace

Význam balneologie, přírodní léčivé zdroje – vody, plyny, peloidy, využití k zevní a vnitřní léčbě, lázeňská léčba. Druhy klimatu, léčebné využití podnebí, aklimatizace, meteosenzitivita. Účinky inhalací, postup při aplikaci, inhalace přírodní, inhalátory. Umělá klimatoterapie, solná jeskyně. Aplikace poznatků z praxe.

14. Elektroléčba

Nízkofrekvenční-středofrekvenční-vysokofrekvenční elektroterapie, zásady při aplikaci, účinky na organismus, aplikace, indikace, kontraindikace. Aplikace poznatků z praxe.

15. Hydroterapie

Vlastnosti vody, zásady při provádění vodoléčebných procedur, vysvětlení účinku a popis základních vodoléčebných procedur, cvičení ve vodě. Aplikace poznatků z praxe.

16. Teploléčba, sauna a otužování

Termoregulace, vliv tepelných podnětů na jednotlivé orgány a systémy, zásady léčby tepelnými podněty, indikace, kontraindikace. Zařízení sauny, příprava a provedení, fyziologické reakce, indikace a kontraindikace. Význam a prostředky otužování. Aplikace poznatků z praxe.

17. Fototerapie

Fyzikální podstata záření, druhy a intenzita záření, viditelné světlo, infračervené a ultrafialové záření – účinky, přístroje, aplikační technika, laser. Indikace, kontraindikace. Aplikace poznatků z praxe.

18. Relaxace a relaxační techniky

Význam relaxace při masáži, druhy relaxací a relaxačních technik, účinky relaxace na orgánové systémy, význam relaxace v běžném životě. Aplikace poznatků z praxe.

19. Dietoterapie

Energetická a biologická hodnota stravy, význam zdravé a vyvážené diety pro zdraví klienta, výživové doplňky stravy, poruchy výživy, masáž v celkové životosprávě člověka. Aplikace poznatků z praxe.

20. Polohování a postupná vertikalizace

Druhy polohování, polohy pro polohování, zásady, pasivní pohyby, postupná vertikalizace, nácvik chůze s pomůckami, po schodech. Aplikace poznatků z praxe.

21. Zdravý životní styl

Minimalizace rizik vedoucích ke vzniku onemocnění, životospráva, význam pohybu, vliv civilizace na člověka, význam masáže a regenerace v civilizovaném světě. Aplikace poznatků z praxe.

Témata byla projednána na jednání OK M dne 25. 9. 2018

Schválila RNDr. Jana Kabelková, statutární zástupkyně SZŠ a VOŠ Cheb