Centrum Medycznego
Kształcenia Podyplomowego

PROGRAM KURSU DOSKONALĄCEGO DLA TECHNIKÓW MASAŻYSTÓW

dla osób bez niepełnosprawności wzroku

w ramach doskonalenia zawodowego

Zatwierdzam
z upoważnienia Ministra Zdrowia
Katarzyna Kęcka
Podsekretarz Stanu
/dokument podpisany elektronicznie/

Warszawa 2026

Program kursu doskonalącego opracowali:

1. Dr Edyta Zduńska-Leseux – przedstawiciel Krajowej Sekcji Niewidomych Masażystów i Fizjoterapeutów, przewodnicząca Zespołu Ekspertów;
2. Arkadiusz Obrycki – przedstawiciel Krajowej Sekcji Niewidomych Masażystów i Fizjoterapeutów;
3. Mgr Mateusz Borkowski – przedstawiciel Polskiego Związku Niewidomych;
4. Mgr Tomasz Tomaszewski – przedstawiciel Polskiego Stowarzyszenia Techników Masażystów;
5. Mgr Urszula Blicharz – ekspert w obszarze metodyki i dydaktyki.

A. Cel ogólny kształcenia

Kurs doskonalący w ramach doskonalenia zawodowego techników masażystów ma na celu pogłębienie i aktualizację wiedzy oraz umiejętności zawodowych, niezbędnych do wykonywania zawodu technika masażysty.

Szczegółowe cele kształcenia

1. Zapoznanie z wiedzą z zakresu przepisów prawnych regulujących wykonywanie zawodu technika masażysty, w tym ustawy o niektórych zawodach medycznych i regulacji związanych z ustawicznym rozwojem zawodowym.
2. Doskonalenie umiejętności praktycznych z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zasad ergonomii podczas wykonywania czynności zawodowych przez technika masażystę.
3. Doskonalenie wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu budowy oraz funkcji ciała człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem układów istotnych dla praktyki masażu: mięśniowego, kostno-stawowego, nerwowego, krążenia, limfatycznego oraz powięziowego.
4. Pogłębienie wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu masażu leczniczego, w tym najczęściej stosowanych technik, ich zastosowania w wybranych jednostkach chorobowych oraz integracji masażu z innymi metodami terapeutycznymi, z uwzględnieniem najnowszych trendów tej dziedzinie.

5. Pogłębienie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych w zakresie wybranych technik pracy z powięzią w kontekście poprawy biomechaniki ciała, redukcji bólu oraz wspierania funkcjonalności układu ruchu, z uwzględnieniem nowoczesnych podejść biomechanicznych.
6. Poszerzenie wiedzy teoretycznej oraz doskonalenie umiejętności praktycznych w zakresie zaawansowanych technik manualnego drenażu limfatycznego.
7. Poszerzenie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych w zakresie wykonywania masażu wspierającego proces treningowy, przygotowanie do zawodów oraz regenerację zawodników sportowych, z uwzględnieniem technik dostosowanych do rodzaju i etapów aktywności fizycznej.
8. Doskonalenie wiedzy teoretycznej i umiejętności z zakresu masażu w celu poprawy samopoczucia, redukcji stresu i zapobiegania problemom zdrowotnym.
9. Pogłębienie i uaktualnienie wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach nagłych zagrożeń zdrowotnych, takich jak omdlenia, urazy czy zatrzymanie akcji serca.

B. Czas trwania kursu

Łączny czas trwania kursu wynosi 4 dni i obejmuje 32 godziny dydaktyczne wraz z zaliczeniem kursu.
Dziennie kurs powinien obejmować nie więcej niż 8 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 min.). Kurs jest realizowany w formie zajęć teoretycznych w wymiarze 15 godzin dydaktycznych, zajęć praktycznych w wymiarze 15 godzin dydaktycznych oraz sprawdzianu końcowego w wymiarze 2 godzin dydaktycznych, przy czym forma realizacji w zakresie podziału godzin teorii i praktyki w poszczególnych dniach pozostaje w gestii organizatora kursu.

C. Sposób organizacji szkolenia

Kurs doskonalący mogą prowadzić podmioty, które uzyskały wpis na listę podmiotów uprawnionych do prowadzenia kursu doskonalącego dla techników masażystów dla osób bez niepełnosprawności wzroku i spełniają warunki określone w ustawie o niektórych zawodach medycznych.

Organizator kursu zobowiązany jest spełnić poniższe wymogi dotyczące kadry dydaktycznej, bazy dydaktycznej i sprzętu dydaktycznego i materiałów dydaktycznych.

- **Kadra dydaktyczna**

Osobami uprawnionymi do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych podczas kursu doskonalącego są:

- osoba z wyższym wykształceniem prawniczym lub inna osoba z wyższym wykształceniem, która posiada udokumentowane doświadczenie w prowadzeniu zajęć dydaktycznych w zakresie przepisów prawa – w przypadku prowadzenia zajęć wskazanych w punkcie D. Plan kształcenia, temat 1,
- osoba posiadająca kwalifikacje do wykonywania zawodu technika masażysty lub fizjoterapeuty, lub lekarz specjalista w dziedzinie rehabilitacji medycznej, którzy posiadają minimum 5 lat doświadczenia zawodowego w jednym z wymienionych zawodów – w przypadku prowadzenia zajęć wskazanych w punkcie D. Plan kształcenia, tematy 2-8,
- osoba posiadająca dyplom ratownika medycznego lub lekarz, lub pielęgniarka, posiadająca minimum 5 lat doświadczenia zawodowego – w przypadku prowadzenia zajęć wskazanych w punkcie D. Plan kształcenia, temat 9,

- **Baza dydaktyczna**
  - Sala dydaktyczno-ćwiczeniowa umożliwiająca rozstawienie stołów do masażu. Rekomendowane jest również zapewnienie w sali miejsca (stolików i krzeseł) w celu sporządzania notatek.

- **Sprzęt dydaktyczny**
  - Stoły do masażu z możliwością regulacji wysokości. Wymaga się, aby 1 stół przypadał na maksymalnie 3 osoby. Maksymalna liczba uczestników kursu to 30 osób.
  - Kształtki (np. kliny, półwałki, wałki).
  - Fantom symulujący model ludzkiego ciała, w celu praktycznego ćwiczenia różnych technik ratunkowych w ramach udzielania pierwszej pomocy.

- Jednorazowe prześcieradła.
- Preparaty do dezynfekcji rąk i powierzchni.
- Środki poślizgowe do masażu.

- **Materiały dydaktyczne**
  - Materiały dydaktyczne obejmujące treść kursu doskonalącego dla techników masażystów.

D. Plan kształcenia

Lp.	Treści kształcenia	Liczba godzin teoretycznych	Liczba godzin praktycznych	Liczba godzin ogółem
1	Prawne aspekty wykonywania zawodu technika masażysty	2	0	2
2	Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia pracy w gabinecie masażysty	0	1	1
3	Anatomia funkcjonalna w kontekście pracy technika masażysty	2	2	4
4	Masaż leczniczy – najczęściej stosowane techniki oraz ich zastosowanie praktyczne	2	2	4
5	Praca z powięzią w masażu leczniczym – wybrane techniki i koncepcje biomechaniczne	2	2	4
6	Manualny drenaż limfatyczny w stymulacji ruchu perystaltycznego w naczyniach chłonnych	2	2	4
7	Masaż wspomagający proces treningu i regeneracji sportowców	2	2	4

Lp.	Treści kształcenia	Liczba godzin teoretycznych	Liczba godzin praktycznych	Liczba godzin ogółem
8	Masaż profilaktyczny i relaksacyjny dla osób zdrowych	2	2	4
9	Pierwsza pomoc w nagłych przypadkach zdrowotnych	1	2	3
Czas trwania zajęć dydaktycznych		**15**	**15**	**30**
Zaliczenie kursu		**2**	**0**	**2**
Ogółem czas trwania kursu		**17**	**15**	**32**

E. Treści kształcenia i oczekiwane wyniki kształcenia

1. Prawne aspekty wykonywania zawodu technika masażysty

1) Ustawa o niektórych zawodach medycznych – przegląd kluczowych przepisów dla techników masażystów.
2) Rozporządzenie w sprawie ustawicznego rozwoju zawodowego – przepisy regulujące kształcenie i doskonalenie zawodowe technika masażysty.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się wiedzą w zakresie:

1) znajomości podstawowych przepisów ustawy o niektórych zawodach medycznych, które regulują wykonywanie zawodu technika masażysty, w tym jego obowiązki i odpowiedzialność zawodową;
2) znajomości praw i obowiązków technika masażysty w zakresie rozwoju zawodowego oraz możliwościach i formach jego realizacji zawartych w rozporządzeniu.

2. Bezpieczeństwo i higiena pracy oraz ergonomia pracy w gabinecie masażysty

1) Bezpieczeństwo i higiena pracy w gabinecie masażu.
2) Ergonomia pracy masażysty – techniki zapobiegania urazom i przeciążeniom spowodowanych wykonywaniem zawodu technika masażysty.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się umiejętnościami praktycznymi w zakresie:

1) znajomości zasad bezpieczeństwa i utrzymywania higieny pracy i ich praktycznego stosowania, w celu zapobiegania wypadkom, infekcji i kontaminacji;
2) znajomości zasad ergonomii i ich praktycznego wykorzystania w gabinecie masażysty w celu uniknięcia przeciążeń i urazów związanych z długotrwałą pracą.

3. Anatomia funkcjonalna w kontekście pracy technika masażysty

1) Budowa i funkcjonowanie istotnych z punktu widzenia masażu elementów układów: mięśniowego i kostno-stawowego oraz powięziowego.
2) Budowa układów: nerwowego, krwionośnego oraz limfatycznego w odniesieniu do ich funkcji.
3) Badanie palpacyjne kluczowych elementów orientacyjnych poszczególnych rejonów ciała.
4) Elementy badania funkcjonalnego układu mięśniowego, kostno-stawowego i powięziowego.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się wiedzą i umiejętnościami praktycznymi w zakresie:

1) znajomości kluczowych struktur anatomicznych i ich funkcji w kontekście różnych rodzajów masażu;
2) znajomości budowy układów: nerwowego oraz naczyniowego pod kątem ich funkcjonowania;

3) umiejętności zlokalizowania oraz oceny stanu najistotniejszych struktur ciała pacjenta, stanowiących elementy orientacyjne jego poszczególnych rejonów;
4) podstaw badania funkcjonalnego układu ruchu.

4. Masaż leczniczy – najczęściej stosowane techniki oraz ich zastosowanie praktyczne

1) Przegląd najczęściej stosowanych w praktyce metod masażu leczniczego.
2) Zastosowanie technik masażu w wybranych jednostkach chorobowych.
3) Integracja masażu z innymi metodami terapeutycznymi – omówienie synergii między masażem a kinezyterapią, terapią manualną oraz technologiami wspomagającymi rehabilitację.
4) Wprowadzenie do najnowszych trendów w masażu leczniczym.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się wiedzą i umiejętnościami praktycznymi w zakresie:

1) znajomości najczęściej stosowanych metod masażu leczniczego oraz zasad ich praktycznego zastosowania;
2) właściwego doboru i wykorzystania technik masażu w terapii wybranych jednostek chorobowych;
3) integracji masażu z innymi metodami terapeutycznymi oraz możliwościami zastosowania nowoczesnych technologii w praktyce;
4) znajomości najnowszych trendów i innowacji w masażu leczniczym.

5. Praca z powięzią w masażu leczniczym – wybrane techniki i koncepcje biomechaniczne

1) Struktura i funkcje powięzi w układzie ruchu – ich znaczenie w terapii pacjenta.
2) Wybrane techniki rozluźniania i mobilizacji powięzi w masażu leczniczym.
3) Równowaga biomechaniczna – zastosowanie wybranych technik powięziowych w przywracaniu prawidłowych wzorców ruchowych.
4) Praktyczna analiza i ocena dysfunkcji powięziowych u pacjentów.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się wiedzą i umiejętnościami praktycznymi w zakresie:

1) znajomości struktury i funkcji powięzi oraz jej roli w układzie ruchu;
2) stosowania wybranych technik rozluźniania i mobilizacji powięzi w celu poprawy funkcji mobilnych i redukcji bólu;
3) wykorzystania wybranych technik powięziowych do przywracania równowagi biomechanicznej oraz wzorców ruchowych;
4) praktycznej oceny napięć i dysfunkcji powięziowych u pacjenta.

6. Manualny drenaż limfatyczny w stymulacji ruchu perystaltycznego w naczyniach chłonnych

1) Ruch perystaltyczny i jego znaczenie w drenażu limfatycznym.
2) Zastosowanie drenażu w terapii obrzęków limfatycznych i pourazowych.
3) Przegląd technik manualnego drenażu limfatycznego.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się wiedzą i umiejętnościami praktycznymi w zakresie:

1) znaczenia ruchu perystaltycznego w drenażu limfatycznym oraz jego wpływu na przepływ limfy;
2) zastosowania technik drenażu limfatycznego w leczeniu obrzęków limfatycznych i pourazowych;
3) praktycznego zastosowania technik manualnego drenażu limfatycznego w różnych przypadkach klinicznych.

7. Masaż wspomagający proces treningu i regeneracji sportowców

1) Ogólna budowa i podział cyklu treningowego zawodników wybranych dyscyplin sportowych.
2) Główne rodzaje masażu sportowego: treningowy, przed zawodami, startowy, międzystartowy i podtrzymujący.

3) Zasady praktycznego doboru poszczególnych rodzajów masażu sportowego do faz cyklu treningowego na przykładzie wybranych dyscyplin sportowych.
4) Typowe urazy i kontuzje związane z uprawianiem wybranych dyscyplin sportowych.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się wiedzą i umiejętnościami praktycznymi w zakresie:

1) znajomości rodzajów cykli treningowych: makrocykle, mezocykle i mikrocykle w poznanych dyscyplinach sportowych;
2) znajomości zasad wykonywania poszczególnych rodzajów masażu sportowego;
3) umiejętności dobierania metodyki wykonywania masażu w sporcie, w zależności od cyklu treningowego zawodnika, w wybranych dyscyplinach sportowych;
4) znajomości sposobów zapobiegania i postępowania z typowymi kontuzjami występującymi w wybranych dyscyplinach sportowych.

8. Masaż profilaktyczny i relaksacyjny dla osób zdrowych

1) Masaż profilaktyczny: zapobieganie urazom i dolegliwościom bólowym mięśni.
2) Masaż relaksacyjny: techniki redukcji stresu i napięcia mięśniowego.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się wiedzą i umiejętnościami praktycznymi w zakresie:

1) stosowania technik profilaktycznych dla osób zdrowych;
2) wykonywania masażu relaksacyjnego w celu obniżenia poziomu stresu i poprawy ogólnego samopoczucia.

9. Pierwsza pomoc w nagłych przypadkach zdrowotnych

1) Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO): podstawowe zasady i techniki udzielania pierwszej pomocy.
2) Postępowanie w przypadku urazów, omdleń i zadławień: szybkie reagowanie w sytuacjach kryzysowych.

3) Bezpieczeństwo ratownika: jak dbać o siebie i pacjenta podczas udzielania pomocy przedmedycznej.

Oczekiwane wyniki kształcenia

Oczekuje się, że w wyniku realizacji kształcenia uczestnik wykaże się wiedzą i umiejętnościami praktycznymi w zakresie:

1) znajomości podstawowych zasad resuscytacji, w tym prawidłowego przeprowadzania RKO w przypadku nagłego zatrzymania krążenia;
2) odpowiedniego reagowania w przypadkach takich jak omdlenia, urazy czy zadławienia, w celu zapewnienia skutecznej pomocy przedmedycznej;
3) zachowania bezpieczeństwa własnego oraz pacjenta podczas działań ratunkowych.

F. Zobowiązania organizatora kursu

Organizator kursu zobowiązany jest:

1) ograniczyć liczbę uczestników kursu doskonalącego maksymalnie dla 30 osób;
2) zapewnić odpowiednią kadrę dydaktyczną przygotowaną do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych, obejmujących wymagane treści kształcenia;
3) zapewnić bazę dydaktyczną i wymagany sprzęt dydaktyczny i materiały dydaktyczne niezbędny do przeprowadzenia kursu doskonalącego;
4) przygotować szczegółowy harmonogram zajęć teoretycznych i praktycznych na każdy dzień kursu;
5) opracować regulamin organizacyjny kursu doskonalącego;
6) uzyskać wpis na listę podmiotów uprawnionych do prowadzenia kursu doskonalącego dla techników masażystów dla osób bez niepełnosprawności wzroku;
7) prowadzić imienną listę obecności uczestników i listę wykładowców kursu doskonalącego.

G. Realizacja zajęć kursu

1) Kurs jest realizowany stacjonarnie.

2) Organizator kursu zapewnia sprawną realizację zajęć teoretycznych i praktycznych zgodnie z opracowanym przez siebie, w formie pisemnej, szczegółowym harmonogramem zajęć kursu.
3) Harmonogram zajęć musi zawierać:
   a) tematy poszczególnych zajęć teoretycznych (wykładów) obejmujących wymagane treści kształcenia,
   b) tematy poszczególnych zajęć praktycznych (ćwiczeń/warsztatów) obejmujących wymagane treści kształcenia,
   c) datę oraz godziny przeprowadzenia poszczególnych zajęć w czasie wszystkich dni kursu,
   d) wykaz osób prowadzących poszczególne wykłady oraz zajęcia praktyczne,
   e) zaliczenie kursu.
4) Uczestniczenie w zajęciach przewidzianych w harmonogramie jest odnotowane w imiennej liście obecności uczestników kursu.
5) Organizator kursu wyznacza spośród kadry dydaktycznej kierownika naukowego kursu odpowiadającego merytorycznie za realizację kursu.

H. Ocena wiedzy i umiejętności praktycznych

1) Ocena zdobytej wiedzy i nabytych umiejętności praktycznych uczestników kursu doskonalącego dokonywana jest po zrealizowaniu wszystkich treści nauczania w jednej z wybranych form:
   a) sprawdzianu końcowego w formie pisemnej lub
   b) w przypadku kursów obejmujących co najmniej 50% zajęć praktycznych – sprawdzianu końcowego w formie praktycznej.
2) Sprawdzian końcowy przeprowadzany jest przez kierownika naukowego kursu lub pod jego nadzorem przez kadrę dydaktyczną prowadzącą kurs doskonalący.
3) W przypadku, gdy uczestnik kursu doskonalącego nie zda sprawdzianu końcowego lub z ważnych przyczyn losowych nie przystąpi do sprawdzianu końcowego, może przystąpić w innym terminie do sprawdzianu końcowego, wyznaczonym przez kierownika kursu.
4) Sprawdzian zaliczający kurs w formie pisemnej musi spełniać następujące warunki:

a) składa się z co najmniej 30 pytań testowych, zamkniętych, każde z pięcioma odpowiedziami, w tym jedną prawidłową,
b) do zaliczenia testu wymagane jest 75% prawidłowych odpowiedzi.

5) Sprawdzian końcowy w formie praktycznej musi spełniać następujące warunki:
   a) jest realizowany w sali ćwiczeniowej przy użyciu wymaganego sprzętu dydaktycznego,
   b) polega na wykonaniu 3 zadań (czynności) symulowanych z zakresu umiejętności praktycznych objętych programem kursu doskonalącego,
   c) do zaliczenia wymagane jest prawidłowe wykonanie co najmniej 2 zadań (czynności) symulowanych spośród 3 zadań wylosowanych przez zdającego.

I. Regulamin organizacyjny kursu

Organizator kursu opracowuje regulamin kursu, który określa:

1) organizację i przebieg kształcenia na kursie;
2) sposób oceny wiedzy i umiejętności praktycznych;
3) zakres praw i obowiązków kadry dydaktycznej;
4) zakres praw i obowiązków uczestników kursu.

O zasadach opisanych w wyżej wymienionym regulaminie uczestnicy kursu muszą być poinformowani najpóźniej w pierwszym dniu kursu.

J. Zalecana literatura

1. **Tytuł:** Masaż klasyczny
   Autor: Adam Zborowski
   Wydawnictwo: AZ
   Rok wydania: wyd. IV 2008, dodruk 2016

2. **Tytuł:** Anatomia funkcjonalna dla fizjoterapeutów
   Autor: Jutta Hochschild, red. wyd. pol. Paweł Posłuszny
   Wydawnictwo: MedPfarm
   Rok wydania: wyd. I, 2018

3. **Tytuł:** Kompleksowa terapia przeciwzastoinowa, podręcznik limfologiczny (tom 1 i 2)
   Autor: G. Bringezu, O. Schreiner, red. pol.: prof. K. Ślusarczyk, A. Kiszkis, S. Biały
   Wydawnictwo: Polskie Towarzystwo Limfologiczne
   Rok wydania: 2006

4. **Tytuł:** Taśmy Anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla Terapeutów Manualnych i Specjalistów Leczenia Ruchem
   Autor: Thomas W. Myers
   Wydawnictwo: DB Publishing
   Rok wydania: wyd. IV, 2023

5. **Tytuł:** Metody terapii manualnej w leczeniu dysfunkcji powięziowych
   Autor: L. Chaitow, red. E. Saulicz
   Wydawnictwo: Edra Urban & Partner
   Rok wydania: wyd. I, 2015

6. **Tytuł:** Masaż w wybranych jednostkach chorobowych - części 1-3
   Autor: Adam Zborowski
   Wydawnictwo: AZ
   Rok wydania: 2010, 2011, 2012