



SZŠVOŠZ

Střední zdravotnická škola
a Vyšší odborná škola
zdravotnická Plzeň

Maturitní okruhy – Masáže

Obor: Masér sportovní a rekondiční

Kód oboru: 69-41-L/02

Forma: praktická maturitní zkouška

Platnost od: školní rok 2025/2026

Třída: 4MSR

Maturitní okruhy vycházejí z tematických plánů předmětu Masáže pro 1., 2., 3. a 4. ročník oboru Masér sportovní a rekondiční. Okruhy jsou formulovány v souladu s požadavky maturitní zkoušky.

Maturitní okruhy – Masáže

Obor: Masér sportovní a rekondiční

1. Zásady osobní a provozní hygieny maséra
2. Příprava pracoviště a masážních pomůcek
3. Profesionální vystupování maséra a komunikace s klientem
4. Anamnéza klienta a posouzení vhodnosti masáže
5. Indikace a kontraindikace masáží
6. Masážní prostředky a přípravky – vlastnosti a použití

Klasická a sportovní masáž

7. Klasická masáž – charakteristika, účinky a masážní hmaty
8. Klasická masáž zad a šíje
9. Klasická masáž dolních končetin (přední a zadní strana)
10. Klasická masáž horních končetin
11. Klasická masáž hrudníku a břicha
12. Sportovní masáž – charakteristika a účinky
13. Sportovní masáž zad a šíje
14. Sportovní masáž horních a dolních končetin

Reflexní terapie

- 15. Základy reflexní terapie – principy a účinky
- 16. Reflexní segmentová masáž – vyšetření reflexních změn
- 17. Reflexní segmentová masáž – masážní sestavy
- 18. Reflexní masáž plosky nohy – princip, zóny a sestavy

Manuální lymfodrenáž

- 19. Lymfatický systém – stavba a funkce
- 20. Manuální lymfodrenáž – princip a pravidla provádění
- 21. Manuální lymfodrenáž obličeje, krku a trupu
- 22. Manuální lymfodrenáž horních a dolních končetin
- 23. Edukace klienta s lymfedémem

Speciální a doplňkové techniky

- 24. Měkké (jemné) manuální techniky – kůže, podkoží a fascie
- 25. Ošetření jizev tlakovou masáží
- 26. Postizometrická relaxace (PIR) a ošetření trigger points (TrP)
- 27. Mobilizační a trakční techniky periferních kloubů
- 28. Míčková masáž – princip, účinky a použití
- 29. Baňkování – princip, účinky, indikace a kontraindikace
- 30. Zábaly v masérské praxi a další alternativní techniky
(aromaterapie, krystaloterapie, masáž horkými kameny, ájurvéda, shiatsu)

Okruhy jsou závazným podkladem k maturitní zkoušce z předmětu Masáže.

Navrhla:

Mgr. Alena Štroblová – vedoucí učitelka praktického vyučování MSR a ZDL

Vyučující: Mgr. Helena Cvrčková