**Témata pro praktickou maturitní zkoušku – písemná a praktická část MZ 2026**

**Masér sportovní a rekondiční**

**Školní rok 2025/2026**

1. **– písemná část**

**Postupy sportovní a klasické masáže. Dva postupy z následujících témat**:

1. Sportovní masáž zad
2. Sportovní masáž šíje
3. Sportovní masáž horních končetin
4. Sportovní masáž dolních končetin zezadu
5. Sportovní masáž dolních končetin zepředu
6. Sportovní masáž břicha
7. Sportovní masáž hrudníku
8. Klasická masáž zad
9. Klasická masáž šíje
10. Klasická masáž horních končetin
11. Klasická masáž dolních končetin zezadu
12. Klasická masáž dolních konče
13. Klasická masáž hrudníku
14. Klasická masáž břicha
15. Klasická masáž hýždí a beder

**Okruhy psychologie:**

* **Psychohygiena** (duševní zdraví, faktory ovlivňující duševní zdraví, životospráva)
* **Neverbální komunikace** (mimika, haptika, proxemika)
* **Vztah masér – klient** (faktory ovlivňující vztah – bolest, druh onemocnění, agresivita; empatie, aktivní naslouchání, pravidla komunikace)
* **Asertivní chování** (pojem, rozdíl mezi asertivitou, agresivitou a pasivitou, možnosti využití asertivity v masérské praxi)
* **Využití psychologie v péči o klienta** (typologie klientů, možnosti komunikace, zvládání depresí, úzkostí klientů, empatický přístup)
* **Verbální komunikace** (komunikace a její formy, jednosměrná a obousměrná komunikace, zpětná vazba komunikace, haló efekt)

**Okruhy 1. pomoc:**

* **Zásady 1. pomoci**

(zhodnocení situace, postup při ošetřování, zdroje pomůcek, vybavení, záchranné složky, linky tísňového volání)

* **Základní druhy obvazů**

(šátkové, prakové, náplasťové, obinadlové)

* **Zásady ošetření**

(krvácení z přirozených tělních otvorů, z dutiny ústní, z nosu, z ucha)

* **1.pomoc při krvácení**

(typy krvácení, krvácení z velkých tepen, způsoby zástavy krvácení na končetině, tlakové body, tlakový obvaz, použití zaškrcovadla)

* **Dělení 1.pomoci**

(technická PP, laická zdravotnická PP, odborná zdravotnická PP)

* **1.pomoc při popálení a úrazu elektrickým proudem**

(úrazy teplem a chladem, možnosti vzniku popálenin, stupně popálení, jejich charakteristika a způsob ošetření, úraz elektrickým proudem, vysoké napětí, blesk)

* **Kardiopulmonální resuscitace**

(uvolnění dýchacích cest, masáž srdce, dýchání z úst do úst,)

* **Typy krvácení**

(krvácení ze žil, vlásečnic, vnitřní krvácení, druhy)

* **1.pomoc při zlomeninách**

(rozdělení zlomenin, příznaky zlomenin, obecná pravidla při ošetření zlomenin)

**Měkké techniky:**

* Indikace, kontraindikace
* Funkční poruchy kůže, podkoží, kloubu a tkání pohybového systému
* Izotonická a izometrická kontrakce
* Postizometrická relaxace
* Postup při vyšetření a ošetření podkoží

 **Hygiena masáží:**

* Hygiena maséra
* Hygiena masírovaného
* Hygienické podmínky provozování masáží
* Provozní řád masérny
1. **Praktická část**

**Žák předvede dva postupy, které si vylosuje z následujících témat:**

1. Sportovní masáž zad
2. Sportovní masáž šíje
3. Sportovní masáž horních končetin
4. Sportovní masáž dolních končetin zezadu
5. Sportovní masáž dolních končetin zepředu
6. Sportovní masáž břicha
7. Klasická masáž zad
8. Klasická masáž šíje
9. Klasická masáž horních končetin
10. Klasická masáž dolních končetin zezadu
11. Klasická masáž dolních končetin zepředu
12. Reflexní masáž dorzální sestava
13. Reflexní masáž pánevní sestava
14. Reflexní masáž hrudní sestava
15. Reflexní masáž sestava hlava a šíje
16. Baňkování sestava na zádech