

# SZAKMAI PROGRAM

**Alternatív mozgás- és masszázsterápia**

Balázs Masszázs és Mozgásterápia



# BMM

---

MASSZÁZS ÉS  
MOZGÁSTERÁPIA

Készítette

Orsolics Balázs

alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, akupresszőr

2023.

## Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
A szolgáltatás tevékenységi köre: alternatív mozgás- és masszázssterápia.....	4
A szolgáltatás célja.....	5
Szakmai program a gyakorlatban.....	5
A szolgáltatási terület és a kezelések alapvető feltételei.....	5
Kezelések típusai .....	6
Kezelések menete.....	7
Anamnézis készítése .....	7
A kezelések ellenjavallatai.....	9
Állapotfelmérés.....	9
Kezelési terv készítése .....	11
Higiéniai szabályok betartása .....	12
Kezelések elvégzése.....	13
Dokumentáció a kezelésekről.....	14
Összegzés.....	15

## Bevezetés

Az 1997-es jogi szabályozás után az egészségügyben hivatalosan is megjelent egy új szakma: a természetgyógyászat. Ennek a szakmának a képviselőjeként legfontosabb feladatomnak érzem az emberek egészségmegőrzésének támogatását.

A szakmai programot azzal a céllal készítettem, hogy átfogó képet adhassak az egészségmegőrzést elősegítő tevékenységemről. Ezen dokumentum tartalmazza az alternatív mozgás- és masszázsterapeuta tevékenységem célját és a szakmai programom gyakorlati megvalósításának tervét.

### A természetgyógyász vállalkozásom adatai:

- **Természetgyógyász:** Orsolics Balázs
- **Székhely:** 8614 Bálványos, Dózsa György utca 66.
- **Nyilvántartási szám:** 56176999
- **Adószám:** 57539193-1-34
- **Egészségügyi alapnyilvántartási szám:** 255269
- **Weboldal:** [balazsmasszazs.hu](http://balazsmasszazs.hu)
- **E-mail:** [balazsorsolics@gmail.com](mailto:balazsorsolics@gmail.com)
- **Telefon:** + 36 30 237 1199
- **Rendelési idő:**
  - hétfő - péntek: 10:00 – 20:00
  - szombat: 8:00 – 12:00

## A szolgáltatás tevékenységi köre: alternatív mozgás- és masszázsterápia

Az alternatív mozgás- és masszázsterapeuta tevékenységének meghatározása a **11/1997. (V. 28.) NM rendelet 4. számú melléklete** alapján:

*“A mozgás- masszázsterapeuta a nyugati medicina szerint diagnózis alapján speciális természetgyógyászati állapotfelmérő módszerek elvégzése után, olyan, a távol-keleti*

*gyógyászatban ismert mozgássorok végzésére tanítja meg betegét/kliensét, amelyek annak gyógyulását/egészségmegőrzését mint kiegészítő gyógymód szolgálja. Kompetencia szintjén masszázsterápiát végez.”*

## A szolgáltatás célja

Célom, hogy hozzájáruljak a tevékenységgel a dél-balatoni településeken élő emberek egészségmegőrzéséhez és betegségmegelőzéséhez. Ezt a tevékenységet a kompetencia határain belül betartásával végzem.

Továbbá olyan tudást szeretnék átadni a klienseimnek az alternatív mozgás- és masszázsterápiás foglalkozások által, amely segíti őket abban, hogy a későbbiekben önállóan is hatékonyan fenn tudják tartani a testi, lelki egészségüket. Ezt elméleti tudás átadásával, valamint mozgássorok megtanításával igyekszem elérni. A mozgásterápiák legnagyobb előnye az, hogy aktivitásra készítetik a klienst. Kiemelik a kezeléseket csak elszenvedő állapotából és megadják neki azt az érzést, hogy tesz a saját egészségéért. A masszázskelések segítségével a már fennálló problémákat igyekszem enyhíteni, illetve betegségmegelőzés és közérzetjavítás céljából is használom a masszázst.

Az emberben öngyógyító mechanizmusok rejlenek, ezek passzív mozgással, aktív mozgással működésbe hozhatók. A mozgássorok megtanításának és a masszázskelések alkalmazásának célja az emberben rejlő öngyógyító mechanizmusok beindításának támogatása és a harmonikus állapot megteremtésének segítése.

Betegségmegelőző és egészségmegőrző tevékenységemet a hagyományos távol-keleti gyógyászat szabályai szerint végzem, anamnézis, állapotfelmérés és egyénre szabott kezelési terv alapján.

## Szakmai program a gyakorlatban

### A szolgáltatási terület és a kezelések alapvető feltételei

A kezeléseim házhoz járó szolgáltatás formájában 22 dél-balatoni településen érhető el.

- Balatonboglár, Balatonlelle, Balatonőszöd, Balatonszárszó, Balatonszemes, Kötcse, Nagycsepely, Szólád, Teleki.

- Balatonendréd, Balatonföldvár, Bálványos, Kereki, Kőröshegy, Pusztaszemes, Szántód, Zamárdi.
- Ádánd, Balatonszabadi, Ságvár, Siófok, Siójut.

A klienseket az otthonukban kezelem, az előre megbeszélte időpontban érkezem a kezelésre. A kezeléshez szükséges eszközöket (kezelőágy, kezelőmatrac, törülköző, lepedő, kézfertőtlenítő, dokumentáció, irattartó, toll) biztosítom. Ezen kívül szükségem van egy körülbelül 2 x 2 méter nagyságú helyre, ahol a mozgásgyakorlatok és a masszázskézelések elvégezhetőek. Fontos, hogy a helyiség, ahol a kezelést végzem zajmentes és megfelelő hőmérsékletű legyen.

## Kezelések típusai

Minden ember más, különböző életfelfogással rendelkezik. Ebből következően kétféle kezelési típus választható nálam. Masszázs önmagában alkalmazva, illetve masszáz és mozgásterápia együtt alkalmazva.

Ha a kliens életfelfogásából adódóan csak masszázst szeretne igénybe venni, akkor ehhez alkalmazkodom, és ez alapján állítom össze a kezelési tervet, kihagyva abból a mozgásgyakorlatokat.

A kezelések típusai:

- **Masszázs**
  - thai masszáz
  - 90 perces kezelések
- **Masszázs és mozgásterápia**
  - thai masszáz
  - egyszerű jógyagyakorlatok
  - 30 perc mozgás, majd 60 perc masszáz egy kezelés során

Az alternatív mozgás- és masszázsterápiás kezelések mellett akupresszúrás kezeléseket is végzek. A fentebb felsorolt kezelési formákat szükség esetén kiegészítem akupresszúrás kezelésekkel is.

## Kezelések menete

### Anamnézis készítése

Az anamnézis a kórelőzmények feltérképezését jelenti. Elsődleges célja a panaszok és tünetek feltárása, azok súlyozása. Szükséges megismerni a panaszokkal összefüggő előző vizsgálatokat, terápiákat, ahhoz, hogy a legmegfelelőbb kezeléseket nyújtsam a későbbiekben a klienseim számára. A jogszabály előírja annak a tisztázását, hogy a kliens járt-e a panaszaival, betegségével orvosnál. Anamnézis felállítása csak orvos által felállított diagnózis megléte esetén történhet. A hatályos magyar jogszabályok szerint a betegség megállapítása és arra terápia terv készítése orvosi feladat, az általam végzett kezelések orvosi diagnózist és kezeléseket helyettesíteni nem jogosultak és nem alkalmasak. Nagyon fontos az, hogy a kliensem az orvosa által előírt utasításokat tartsa be maradéktalanul, erre felhívom a figyelmét már az anamnézis készítés során. Ha preventív kezelésre jelentkezik hozzám egy kliens, és az egészségi állapota eltér a normálistól haladéktalanul orvoshoz irányítom.

Az anamnézis készítése során kiemelt fontosságú a nyugodt körülmények biztosítása és a nyugalom sugárzása a kliens irányába. Az empátia légkör megteremtése alapfeltétel a jó természetgyógyász - kliens kapcsolat kialakításához. Az anamnézis készítés során alakítom ki az első benyomásaimat a kliens személyéről, ő pedig az én személyemről. Az anamnézis minden esetben az első találkozás alkalmával készül. Kiemelten fontos, hogy már a beszélgetés elején is érezze a kliens, hogy ő és a problémája van a középpontban. Az anamnézis készítés alkalmas arra is, hogy normál határok között kibeszélje magából a kliens a betegsége vagy egyéb okok miatt felgyűlt feszültségeit, szorongásait.

Az anamnézis készítés lépéseit az alábbiakban fejtem ki részletesebben.

#### ○ **Adatok felvétele**

A **11/1997. (V. 28.) NM rendelet alapján** a következő személyes adatokat szükséges felvenni.

- név
- leánykori név
- születési hely és idő

- anyja neve
- lakcím

Ezek mellett, ha a kliens elektronikus úton szeretne tőlem számlát kapni az e-mail címét is elkérem tőle.

Természetesen a kliens személyes adatait a jogszabályokat betartva, a weboldalamon megtalálható Adatkezelési tájékoztató ([balazsmasszazs.hu/adatvedelem/](http://balazsmasszazs.hu/adatvedelem/)), és a titoktartási kötelezettségem alapján kezelem.

#### ○ **Szabadon beszéltetés**

A nyitó kérdés feltétele után (pl.: mi a panasza?) célszerű alkalmazni a szabadon beszéltetést. Amiket panaszként megél, azt el tudja mondani a kliens, illetve fel tudja idézni a korábbi orvosi diagnózisait, régebbi betegségeit. Ebben a szakaszban be tudja mutatni a múltbeli zárójelentéseit, különböző múltbeli vizsgálatok eredményeit.

#### ○ **Célzott kérdések feltétele**

A célzott kérdések vonatkozhatnak a kliens állapotára, életmódjára és a szokásaira. Nagyon fontos, hogy ismereteket szerezzek a kliens tágabb és szűkebb környezetéről, ez segít pontosítani az állapotát. Ugyanakkor a célzott kérdések feltétele során kiemelt fontossága van a diszkréciónak, a bizalmas személyes információk védelmének, titokban tartásának.

Panasztól függetlenül az alábbi célzott kérdéseket teszem fel a klienseim számára.

- Milyenek a táplálkozási szokásai? Milyen rendszerességgel táplálkozik, mit szokott enni/inni? Mennyi a napi folyadékfogyasztása?
- Vannak-e egészségkárosító szokásai?
- Végez-e rendszeres testmozgást?
- Milyen ritmusban éli az életét? Hogyan alakul a munka és a pihenés aránya?
- Van-e családja? Vannak-e gyermekei, barátai? Milyen viszonyban van a hozzá közel állókkal?
- Milyen munkát végez? Mennyit dolgozik, ezt milyen munkabeosztásban végzi?
- Milyen a lelki közérzete általában? Voltak-e nehezebb helyzetek az életében a közelmúltban?



## A kezelések ellenjavallatai

Az anamnézis készítés után megvizsgálom azt, hogy vannak-e ellenjavallatai a kezelés megkezdésének. Ezt elsősorban kikérdezéssel teszem meg. Ha az alábbiak közül valamely ellenjavallat fennáll, akkor nem kezdem meg a kezelést.

- magas láz, erősen legyengült szervezet
- menstruáció első három napján nem ajánlott a kezelés
- fertőző betegség
- heveny, hirtelen fellépő gyulladások
- kiterjedtebb bőrbetegségek
- limfómák
- rákos megbetegedések esetén, kemoterápiás kezelés alatt
- mélyvénás trombózis esetén
- fokozott vérzékenységgel járó betegségek, vérhígító (Sincumar, Marcumar) szedése esetén
- visszérgyulladás, ödémák esetén
- friss szívinfarktus
- dekompenzált szívelégtelenség, pacemaker esetén
- súlyos arteriosclerosis (érelmeszesedés) esetén
- heveny, hirtelen fellépő ízületi gyulladás, friss rándulás, ficam, törés esetén
- előrehaladott csonttritkulás esetén
- veszélyeztetett terhesség esetén
- közvetlenül műtét után nem ajánlott, minimum hat hetet kell várni
- instabil pszichés állapot, alkohol, illetve drog befolyásoltsága alatt

Ha nincsen kizáró ok, az előbbieken felsorolt ellenjavallatok egyike sem áll fenn, megkezdhető a kezelés.

## Állapotfelmérés

A kezelési terv felállítása előtt állapotfelmérést végzek a távol-keleti orvoslás szabályai szerint. Az állapotfelmérés megtekintésből, meghallgatásból, és kikérdezésből áll.

- **Megtekintés**

A test külső szemmel látható elváltozásainak megtekintése. Testalkat, testtartás, arcszín megfigyelése, a haj, a szem, a fül, az orr, a száj, az ajkak, a fogak, a nyelv, a bőr esetleges kóros elváltozásainak vizsgálata.

- **Meghallgatás**

A meghallgatás során a kliens beszédét figyelem, mennyire erőteljes a hangja, sokat beszél vagy éppen keveset. Megfigyelem a légzését, köhög-e, gyakran sóhajt-e, illetve a tapasztalható-e nála bélkorgás.

- **Kikérdezés**

Az egyik legfontosabb állapotfelmérő módszer a kikérdezés. Az állapotfelmérés ezen részében célzott kérdéseket teszek fel a kliensnek.

- I. *Hideg – meleg*

Hideg, meleg vagy semleges érzete van a testében? Irtózik a hidegtől vagy a melegtől? Fázós-e? Gyakran van melege, még akkor is, ha ezt nem indokolja a hőmérséklet? Hideg, forró vagy semleges hőmérsékletű ételekre vágyik általában?

- II. *Szomjúság - étvágy*

Gyakran szokott-e szomjas lenni? Gyakran előfordul a következő: szomjas, de mégsem kíván inni? Gyakran előfordul, hogy kifejezetten hideget kíván inni? Milyen az étvágya?

- III. *Széklet - vizelet*

Milyen gyakran van széklete? Milyen általában a székletének az állaga? Milyen gyakran van vizelete? Milyen általában a vizeletének színe? Ha vizeletürítése van, általában mekkora mennyiségű vizeletet ürít?

- IV. *Érzékszervek*

Van-e fülcsengése? Tapasztalt-e látásromlást az utóbbi időben? Jellemzőek-e a következők az utóbbi időben: szemkáprázás, látótér zavarok, homályos látás, szemszárazság, szürkületi vakság?

## V. *Alvás*

Milyen az alvása? Nehezen vagy könnyen alszik el? Jellemző a napközbeni álmoság, aluszékonyság? Gyakran felriad éjszaka? Ha félébred éjszaka vagy hajnalban, általában mikor történik ez?

## VI. *Fej és test tünetei*

Ha van fejfájása, akkor az általában milyen jellegű? Gyakran szédül? A szédülést kíséri fülzúgás? A szédülést kíséri szemkáprázás, homályos látás, szürkületi vakság? Ha van fájdalma a testében bárhol, az milyen jellegű?

## VII. *Izzadás*

Izzad-e olyan helyzetekben, ami nem indokolná ezt? Jellemző-e az éjszakai izzadás? Jellemző-e a kifejezett tenyérközép és talpközép izzadás?

## VIII. *Női bajok*

Milyen a menstruációja: normális vagy van-e valami, ami a szokásostól eltér?

## IX. *Egyéb kérdések*

Mondjon el bármit, amit fontosnak tart!

## **Kezelési terv készítése**

A kezelési terv készítésére az anamnézis készítése, az állapotfelmérés, és az első kezelés lezajlása után, az első és a második találkozás között kerül sor. Ennek az az oka, hogy az alternatív mozgás- és masszázsterápiák alkalmazása esetében az állapotfelmérés a kezelés folyamatába is belenyúlik. Egy kezelés során előtérbe kerülhetnek olyan jelzések, amelyek a beszélgetés során nem válnak láthatóvá. A masszázsközelések során letapadásokkal, kötőszöveti elváltozásokkal, sérülések nyomaival lehet találkozni. Ajánlott ezek eredetére és fennállásuk időtartamára rákérdezni. A mozgásterápiás közelések alkalmával válik csak igazán szembeűnővé a kliens mozgáskészsége, ízületeinek hajlékonysága és az erőnléti állapota. Ezek a jelek újabb információkkal szolgálnak a kliens életmódjáról és aktuális állapotáról, és módosíthatják a kezelési terv felállítását.

A kezelési terv készítését befolyásolja az is, hogy a kliens csak masszázskelést szeretne igénybe venni vagy a masszázst mozgásterápiával kombinálva.

Mi alapján készül a kezelési terv?

- anamnézis
- állapotfelmérés
- első kezelés

#### **Kezelési terv tartalma masszázskelések esetén:**

- Anamnézis készítés, állapotfelmérés, és az első kezelés során begyűjtött tapasztalatok összefoglalása, amely a kezelési terv felállításának alapjául szolgál.
- A tervezett masszázsfogások felsorolása, az állapotfelmérés alapján egyes alkalmak során kezelni kívánt akupresszúrás pontok feltüntetése.
- Célkitűzés, a tervezett kezelések gyakorisága.

#### **Kezelési terv tartalma masszázs és mozgásterápia együttes alkalmazása esetén:**

- Anamnézis készítés, állapotfelmérés, és az első kezelés során begyűjtött tapasztalatok összefoglalása, amely a kezelési terv felállításának alapjául szolgál.
- A tervezett mozgásgyakorlatok és masszázsfogások felsorolása, az állapotfelmérés alapján egyes alkalmak során kezelni kívánt akupresszúrás pontok feltüntetése.
- Célkitűzés, a tervezett kezelések gyakorisága.

A kezelési terv a kliens állapotváltozásainak függvényében változhat az idő előrehaladtával.

Minden egyes kezelés után felülvizsgálom, hogy szükséges-e változtatni az eredetileg felállított kezelési tervet.

#### **Higiéniai szabályok betartása**

Minden egyes kezelés megkezdése előtt és után különös gondot fordítok az általános higiéniai szabályok betartására. Ezek elengedhetetlenek a kezelések biztonságos végrehajtásához.

Higiéniai intézkedések:

- Tiszta munkaruha.

- A kezelőágy felülete rendszeres fertőtlenítésen megy át, a kezelőmatrac mosható és könnyen tisztítható huzattal rendelkezik.
- A kezelőágy és a kezelőmatrac felületére terítendő törülköző és lepedő tisztán tartott rendszeres mosással.
- Az esetleges fertőzések elkerülése végett minden kliens kiszolgálása előtt és után szappannal kezet mosok.

A kezelések elvégzésére csak az előbbieken felsorolt higiéniai szabályok betartása után kerülhet sor.

## Kezelések elvégzése

### **Kezelések menete csak masszázs esetén:**

- Kezet mosok fertőtlenítőszeres kézmosóval.
- Az első találkozáskor részletes állapotfelmérés történik, amely körülbelül 30 percet vesz igénybe. A további alkalmak során minden esetben állapotfelmérést végzek az aktuális kezelés megkezdése előtt. Kérdéseket teszek fel a kliens aktuális állapotával, és az eddigi kezelések utóhatásaival kapcsolatban.
- Thai masszázs alkalmazása a kezelési tervnek megfelelően. A masszázs során a kliens problémás mozgásszervi területeire fókuszálok, (pl. váll, nyak, hát, könyök stb.) ezt a területet kiemelten kezelem. Belső szervi panaszok esetén (pl. székrekedés) a kompetencia határokat betartva a thai masszázs fogásaival igyekszem enyhíteni az adott panaszokat. A thai masszázs kezeléseket szükség esetén akupresszúrás kezeléssel is kiegészítem. A masszázs és az akupresszúrás kezelés együttes időtartama összesen 90 perc.
- A heti, kezelés utáni feladatok átbeszélése a klienssel, rövid szóbeli tanácsadás.
- A kezelés után kézmosás fertőtlenítőszeres kézmosóval.

### **Kezelések menete masszázs és mozgásterápia együtt alkalmazása esetén:**

- Kezet mosok fertőtlenítőszeres kézmosóval.
- Az első találkozáskor részletes állapotfelmérés történik, amely körülbelül 30 percet vesz igénybe. A további alkalmak során minden esetben állapotfelmérést végzek az

aktuális kezelés megkezdése előtt. Kérdéseket teszek fel a kliens aktuális állapotával, és az eddigi kezelések utóhatásaival kapcsolatban.

- Mozgásterápia, mozgássorok gyakorlása a kezelési tervnek megfelelően. A mozgásterápia során egyszerű, bárki által könnyen elsajátítható jóga gyakorlatokat alkalmazok. Ezek a gyakorlatok vagy statikusak, vagy lassan kivitelezettek, a kliens alkatához passzoló mozgástartományban kerülnek végrehajtásra, céljuk az izomzat és az ízületek rugalmasságának biztosítása. A mozgásgyakorlatok végzése során a kliens problémás mozgásszervi területeire fókuszálok (pl. váll, nyak, hát, könyök stb.). A kezelés ezen részének a célja az, hogy a kliens elsajátítsa a mozgásgyakorlatokat. A mozgásgyakorlatok elsajátításával a kliens képes lesz azokat önállóan is felhasználni a későbbiekben az egyéni egészségmegőrzése során. Egy kezelés során a kliens állapotától függően 5 – 7 mozgásgyakorlatot végzünk el közösen. A mozgásterápiás kezelés időtartama 30 perc.
- Thai masszázis alkalmazása a kezelési tervnek megfelelően. A masszázs során a kliens problémás mozgásszervi területeire fókuszálok, (pl. váll, nyak, hát, könyök stb.) ezt a területet kiemelten kezelem. Belső szervi panaszok esetén (pl. székrekedés) a kompetencia határokat betartva a thai masszázis fogásaival igyekszem enyhíteni az adott panaszokat. A thai masszázis kezeléseket szükség esetén akupresszúrás kezeléssel is kiegészítem. A masszázs és az akupresszúrás kezelés együttes időtartama összesen 60 perc.
- A heti, kezelés utáni feladatok átbeszélése a klienssel, rövid szóbeli tanácsadás.
- A kezelés után kézmosás fertőtlenítőszeres kézmosóval.

## Dokumentáció a kezelésekről

A **11/1997. (V. 28.) NM rendelet alapján** dokumentációt kell készíteni az elvégzett természetgyógyászati kezelésekről, szükséges bizonyos személyes adatok nyilvántartása.

1. *“A kezelt személy személyi adatai (név, leánykori név, születési hely és idő, anyja neve, lakcím).*
2. *A természetgyógyászati tevékenység indokának rövid leírása, beleértve a kórelőzményeket, az orvos által megállapított diagnózist és javasolt terápiát.*

3. *Az elvégzett természetgyógyászati kezelés ismertetése, a természetgyógyász által javasolt terápia.*
4. *A természetgyógyászati kezelés időpontja(i) és a kezelt személy állapotában bekövetkezett változás leírása.”*

A dokumentáció és annak kezelése az adatvédelmi előírások, valamint a titoktartási kötelezettség betartásával történik. Természetgyógyászként maradéktalanul eleget teszek titoktartási kötelezettségemnek, ez vonatkozik minden olyan információra, ami a kliens kezelése során tudomásomra jut és a kezelésekről készített dokumentációból kiderül.

## Összegzés

Ez a szakmai program egyfajta irányvonalat nyújt számomra, segít meghatározni a munkám alapvető lépéseit. Támogat a célom elérésében, amely a dél-balatoni településeken élő emberek egészségmegőrzésének a támogatása. A tevékenységem szakmai programja nyilvános, minden érdeklődő számára megtekinthető a weboldalamon, a következő címen:

[balazsmasszazs.hu/szakmai-program/](http://balazsmasszazs.hu/szakmai-program/)