



AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

Ders Bilgi Paketi

FZY 1003 — Masaj Teknikleri ve Uygulama

Ders Bilgileri

Ders Kodu	FZY 1003
Dersin Adı	Masaj Teknikleri ve Uygulama
Ders Adı (EN)	Masaj Teknikleri ve Uygulama
Eğitim Düzeyi	Önlisans
Ders Türü	Ders
Eğitim Dili	Türkçe
Öğretim Elemanı	Öğr. Gör. Arife KORKUT
T / U / L	2 / 2 / 0
Kredi	3
AKTS	4

Dersin Amacı

Öğrencilere terapötik masajın temel prensipleri, fizyolojik etkileri, endikasyon ve kontrendikasyonları ile klasik masaj teknikleri konusunda temel bilgi ve uygulama becerisi kazandırmak; farklı vücut bölgelerinde güvenli ve uygun masaj uygulamalarını planlama ve gerçekleştirme yeterliliği geliştirmektir.

Dersin İçeriği

Terapötik masajın temel prensipleri ve fizyolojik etkileri; endikasyon ve kontrendikasyonlar; hasta pozisyonlama ve terapist ergonomisi; klasik masaj manipülasyonları; alt ve üst ekstremiteler, sırt, bel, boyun, omuz, toraks, abdomen ve yüz masajı uygulamaları; spor masajı; özel durumlarda masaj yaklaşımları; klinik vaka değerlendirmesi ve masaj seansının planlanması ve uygulanmasıdır.

Ders Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar

Masaj Teknikleri-Prof.Dr.İnci Yüksel, Terapötik Masaj-Dr. Öğr. Üyesi Demet TEKİN

Akademik Dürüstlük ve Yapay Zeka

Akademik dürüstlüğün ihlali; kopya çekmeyi ve kopya çekmeye teşebbüs etmeyi, intihal etmeyi, sahte bilgi veya alıntı göstermeyi, başkaları tarafından yapılan dürüst olmayan eylemleri kolaylaştırmayı, sınavları izinsiz elde etmeyi, öğretim elemanına bilgi vermeden daha önce yapılan bir çalışmayı kullanmayı, diğer öğrencilerin akademik çalışmasını değiştirmeyi içermekle birlikte, bu eylemlerle sınırlı değildir. Akademik dürüstlüğün herhangi bir biçimde ihlal edilmesi, ciddi bir akademik suçtur ve üniversitenin disiplin kuralları kapsamında sonucu olur.

Ders Çıktıları

ÖÇ1: Terapötik masajın temel prensiplerini, fizyolojik etkilerini, endikasyon ve kontrendikasyonlarını açıklar.

ÖÇ2: Masaj uygulamalarında hasta pozisyonlama, terapist ergonomisi, hijyen, mahremiyet ve güvenlik prensiplerini uygular.

ÖÇ3: Klasik masajın temel manipülasyonlarını uygun teknik, yön, basınç ve ritim ile uygular.

ÖÇ4: Farklı vücut bölgelerine yönelik klasik ve spor masajı uygulamalarını bireyin gereksinimlerine uygun şekilde gerçekleştirir.

ÖÇ5: Klinik vakalarda bireyi masaj uygulaması açısından değerlendirir, uygun masaj tekniğini seçer, seansı planlar ve uygular ve uygulama sonrası yanıtı değerlendirir.

PÇ-ÖÇ Matrisi

- Her bir öğrenim çıktısı (ÖÇ), en az bir program çıktısı (PÇ) ile ilişkilendirilmelidir; lütfen boş satır bırakmayınız.
- Sadece dersin içeriği ile doğrudan ilişkili olan ve ölçtüğünüz program çıktılarını işaretleyiniz.

ÖÇ / PÇ	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7	PÇ 8	PÇ 9	PÇ 10	PÇ 11	PÇ 12	PÇ 13	PÇ 14	PÇ 15	PÇ 16
ÖÇ 1	3	1	3	2	—	—	—	3	—	—	2	2	2	2	3	—
ÖÇ 2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	—
ÖÇ 3	—	1	—	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	—
ÖÇ 4	—	—	—	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	—
ÖÇ 5	—	—	1	—	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	—

Düzey: 0 Yok 1 Düşük 2 Orta 3 Yüksek

İş Yüğü Tablosu

Faaliyet	Sayı	Süre (Saat)	Toplam	Açıklama
Derse Katılım	15	2	30	
Uygulama / Pratik	15	2	30	
Ders Öncesi Bireysel Çalışma	10	2	20	
Uygulama / Pratik Sonrası Bireysel Çalışma	5	2	10	
Ara Sınavı/Hazırlık	1	10	10	
Diğer	1	10	10	
Final Sınavı/Hazırlık	1	10	10	
Toplam İş Yüğü (Saat)			120	
Bir AKTS İçin Saat			30	
İş Yüğü / Saat Oranı (Ham AKTS)			4	
İş Yüğü AKTS (Yuvarlanmış)			4	

Haftalık Program

Hafta	İçerik
1	Terapötik Masaja Giriş: Masajın Tanımı, Tarihçesi ve Sınıflandırılması
2	Masaj Uygulamasında Genel Prensipler: Uygulama Ortamı, Kullanılan Materyaller, Hasta Pozisyonlama, Terapist Ergonomisi ve Eklem Koruma Prensipleri
3	Masajın Etki Mekanizmaları ve Fizyolojik Etkileri: Dolaşım, Kas-İskelet ve Sinir Sistemi Üzerine Etkileri; Endikasyon ve Kontrendikasyonlar
4	Klasik Masajın Temel Manipülasyonları ve Uygulama Prensipleri: Effleurage, Petrissage, Friksiyon, Tapotement/Perküsyon ve Vibrasyon
5	Alt Ekstremité Masaj Uygulamaları I: Uyluk ve Diz Bölgesi
6	Alt Ekstremité Masaj Uygulamaları II: Bacak, Ayak Bileği ve Ayak
7	Üst Ekstremité Masaj Uygulamaları: Omuz, Kol, Dirsek, Önkol, El Bileği ve El
8	Ara Sınav
9	Sırt, Bel, Boyun ve Omuz Kuşağı Masaj Uygulamaları
10	Toraks, Abdomen ve Yüz Masaj Uygulamaları
11	Fasya: Yapısı, Fonksiyonları, Değerlendirilmesi ve Temel Fasyal Uygulama Prensipleri
12	Spor Masajı ve Özel Durumlarda Masaj Yaklaşımları: Spor Öncesi/Sonrası Masaj, Kas Yorgunluğu, Kramp, Aşırı Kullanım Sorunları ve Skar Dokusuna Yaklaşım
13	Klinik Vaka Uygulamaları I: Değerlendirme, Endikasyon-Kontrendikasyon Analizi, Problem Belirleme ve Masaj Seansının Planlanması
14	Klinik Vaka Uygulamaları II: Bölge ve Teknik Seçimi, Uygulama, Dozaj, Hasta Yanıtının İzlenmesi ve Uygulama Sonrası Değerlendirme
15	Genel Tekrar ve Uygulama Tekrarı: Klasik Masaj Teknikleri, Bölgesel Uygulamalar, Fasyal Yaklaşım, Güvenlik İlkeleri ve Final Sınavına Hazırlık

Eğitim-Öğretim Metodları

Yöntem Adı	Araçlar	Öğrenci Faaliyetleri	Durum
Ders (anlatım), etkileşimli tartışma	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları (projektör, bilgisayar, dijital sunumlar)	Dinleme, not alma, tekrar etme, derste getirilen eğitim materyalleri üzerinden gösterilenleri uygulama	Aktif
Tartışmalı Ders	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları, projektör, bilgisayar	Dinleme ve anlamlandırma, eleştirel düşünme	Aktif
Problem Çözme	-	* Problem çözme teknikleri kullanılarak fiziksel ve fizyolojik problemlerinin analiz edilmesi ve uygun çözümlerin geliştirilmesi.	Aktif
Beyin Fırtınası	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları, projektör, bilgisayar, tepegöz	İkili gruplar oluşturulmasının amacı fikir geliştirme aşamasında yenilikçiliğe açık olmalarını sağlamaktır.	Aktif
Küçük Grup Tartışması	Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları, projektör, bilgisayar	Dinleme ve anlamlandırma, gözlem/durumları işleme, eleştirel düşünme, soru geliştirme	Aktif
Gösterim	Ders sunum içerikleri	Dinleme ve anlamlandırma, gözlem/durumları işleme	Aktif
Grup Çalışması	tasarım ve sunum araçları	Öğrenciler üçerli gruplar halinde yaptıkları projeyi sunarlar.	Aktif
Laboratuar	Özel donanım	Deney cihazlarının kullanımı ve deneylerin uygulamalı olarak yapılması	Aktif

Ders Değerlendirme Kriterleri

Bu ders için değerlendirme bilgisi bulunmamaktadır.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

Seçilen Amaçlar: SKA 3, SKA 4

Bu belge 11.10.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.