# 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 ekstremite, 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.

## Dersin Ön Koşulu/ Yan Koşulu

-

## 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 Yükü 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 Yükü (Saat)** | | | **120** | |
| Bir AKTS İçin Saat | | | 30 | |
| İş Yükü / Saat Oranı (Ham AKTS) | | | 4 | |
| **İş Yükü 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 Ekstremite Masaj Uygulamaları I: Uyluk ve Diz Bölgesi |
| 6 | Alt Ekstremite Masaj Uygulamaları II: Bacak, Ayak Bileği ve Ayak |
| 7 | Üst Ekstremite 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,maket üstünde gösterip yaptırma | Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları (projektör, bilgisayar, dijital sunumlar), maket, OED cihazı ve çeşitli materyaller | Dinleme, not alma. maket üstünde uygulama yapma, okuma, eğitim videosu izleme | 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

| Aktivite Türü | Değerlendirme Adı | Katkı Oranı |
|---|---|---|
| Vize | vize | %30 |
| Uygulama / Pratik | ara sınav | %10 |
| Final | final | %60 |
| | **Toplam** | **%100** |

## Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

**Seçilen Amaçlar:** SKA 3, SKA 4

---

Bu belge 25.11.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.