



TRABZON ÜNİVERSİTESİ
TONYA MESLEK YÜKSEKOKULU
TERAPİ VE REHABİLİTASYON
BÖLÜMÜ FİZYOTERAPİ
PROGRAMI
ALT EKSTREMİTE KLASİK
MASAJI UYGULAMASI
DEĞERLENDİRME
FORMU

1-Yetersiz: Basamağın hiç uygulanmaması ya da sırasında, doğru uygulanmaması.

2-Geliştirilmesi Gerekir: Basamağın doğru ve sırasında uygulanması, fakat eksikliklerin olması, eğiticinin hatırlatmasına gerek duyulması.

3-Yeterli: Basamağın duraklamadan ve yardıma gerek kalmadan doğru olarak ve sırasında uygulanması.

Öğrenci Adı-Soyadı:

Öğrenci No:

Uygulama Tarihleri:

Tanım : Klasik alt ekstremitte masajı, sırt üstü pozisyonda uygulanan ve kas gevşemesini, dolaşımın artmasını ve rahatlamayı amaçlayan manuel bir terapi yöntemidir. Alt ekstremitte masajında vücut sağ ve sol olmak üzere iki ayrı kısma ayrılır. Sağ veya sol kısımdan başlanır. Ayak bileği seviyesinden başlanarak derin stroking hareketiyle kalça bölgesine doğru ilerlenir ve yavaşça yüzeysel stroking hareketiyle başlangıç noktasına döndürülür. Bu hareket 3 kez tekrarlanır. Sonra aynı vücut tarafına ayak bileği civarından başlanarak kalça bölgesine doğru kneading hareketiyle ilerlenir. Geri dönüşte yine yüzeysel stroking yapılır. Bu hareket 3 kez tekrarlanır. Son olarak aynı bölgeye yine derin stroking hareketi yapılır ve dönüşte yüzeysel stroking hareketi yapılır. Bu hareket 3 kez tekrarlanır. Sonra vücudun diğer yarısına aynı işlemle aynı sıra ile uygulanır. Masaj sonlandırılır.

Amaç: Alt ekstremitte bölgesindeki kas spazmını azaltmak, dolaşımı artırmak ve rahatlatma sağlamak.

Kullanılan araç ve gereçler:

Masaj yağı veya kremi,

Havlu

Masaj masası

Dikkat edilmesi gerekenler:

1. Hasta mahremiyetine ve rahatlığına dikkat edilmelidir.
2. Masaj sırasında yeterli basınç kullanılmalı, cilt bütünlüğü korunmalıdır.
3. Masaj ritmik ve uygun sürede uygulanmalıdır.

Uygulama basamakları

Uyguladı

Uygulamadı

1. Hastanın uygun pozisyonlanması		
2. Alt ekstremitébölgesini uygun şekilde örtme/açma		
3. Masaj yağı/kremi kullanımı		
4. Stroking tekniğinin kullanımı		
5. Kneading tekniğinin kullanımı		
6. Masajın uygun süre ve sırada tamamlanması		
7. Hasta ile iletişim ve gözlem		

Süre ve değerlendirme kriterleri:

- Uygulama süresi: 20–30 dk
- Değerlendirme: Yukarıdaki tabloya göre adım adım değerlendirilir.

Uygulama sonrası takip/kayıt:

- Uygulama alanı gözlemlenir ve kayıt altına alınır.
- Hasta bilgilendirilerek işlem sonlandırılır.

Değerlendirme :

Toplam puan:

Sorumlu öğretim elemanı/elemanları:

Kaynak: Masaj teknikleri, Prof. Dr. İnci YÜKSEL, Asil Yay. Dağ. 2010

MASAJ BİLGİLERİ

Masaj tipi: Klasik masaj

Uygulama teknikleri: Stroking ve kneading teknikleri

Yardımcı araç kullanımı: masaj yapılacak rahat bir yatak veya sedye. Mahremiyeti sağlamak için örtü. Ara madde olarak masaj yağı veya kremler

Süre: 20-30 dakika

Uygulama görseli:





TRABZON ÜNİVERSİTESİ
TONYA MESLEK
YÜKSEKOKULU
TERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ
FİZYOTERAPİ PROGRAMI
ÖĞRENCİ ÖZ DEĞERLENDİRME VE GERİ BİLDİRİM FORMU

Bu form, beceri uygulaması sonrasında öğrencinin kendi uygulamasını değerlendirmesi ve eğitmen tarafından yapılan

gözlemler doğrultusunda bireysel gelişim sürecine katkı sağlaması amacıyla hazırlanmıştır.

1. Öğrenci Öz Değerlendirme

Değerlendirme Kriteri	Evet / Hayır	Açıklama (Varsa)
Uygulama adımlarını sırasıyla ve doğru biçimde gerçekleştirdim.		
Hasta güvenliğini sağlayacak önlemleri aldım.		
Kendi eksikliklerimin farkındayım.		
Bu uygulamaya yönelik teorik bilgim yeterliydi.		
Uygulama esnasında heyecanımı kontrol edebildim.		

2. Eğitmen Geri Bildirimi

Eğitmen, öğrencinin uygulama sırasında gözlenen güçlü yönleri ve geliştirilmesi gereken alanları buraya yazmalıdır.

--