

FIȘA DISCIPLINEI

Masaj și tehnici complementare în podiatrie

Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și ale Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Științe Medicale și ale Sănătății
1.4. Domeniul de studii	Sănătate
1.5. Ciclul de studii	Ciclul I - Studii universitare de licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Podiatrie / Licențiat în Podiatrie
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Masaj și tehnici complementare				Codul disciplinei		BLRxxx			
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. dr. Lucia-Anca Vădan								
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. dr. Lucia-Anca Vădan								
2.4. Anul de studiu		I	2.5. Semestrul		2	2.6. Tipul de evaluare		C	2.7. Regimul disciplinei		Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat (consiliere profesională)					0
Examinări					2
Alte activități					0
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					28
3.8. Total ore pe semestru				56	
3.9. Numărul de credite				2	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Anatomie, fiziologie
4.2. de competențe	Informarea prin studiul bibliografic

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Suport logistic video
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Ținuta obligatorie: șosete/papucei, tricou, pantaloni scurți; prosop, ulei pentru masaj.

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	La finalul semestrului studentul: - va înțelege efectele pe care procedeele de masaj le au asupra omului sănătos sau aflat în diferite stări patologice; - va descrie și va utiliza adecvat procedeele de masaj; - va putea integra masajul în planificarea unui program complex de recuperare.
Aptitudini	Studentul va fi capabil să: - organizeze programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; - îndeplinească sarcinile de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice în condiții de eficiență și eficacitate; - autoevalueze obiectiv nevoia de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.
Responsabilități și autonomie	Studentul va: - comunica eficient cu pacientul; - fi preocupat de perfecționarea profesională; - demonstra capacitate de lucru atât solitar, cât și în echipă multidisciplinară.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor privind masajul și tehnicile complementare, a celor referitoare la efectele generale și locale ale masajului în general și ale masajului medical, în special. Indicațiile și contraindicațiile masajului.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea locului masajului medical în programul complex de recuperare medicală. - Însușirea corectă a cunoștințelor referitoare la efectele locale și generale ale masajului medical. - Însușirea indicațiilor și contraindicațiilor masajului medical. - Însușirea tehnicilor de masaj medical și executarea corectă a acestora.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea disciplinei. Definiții. Istoria masajului Reguli de practicare a masajului.	Curs interactiv	0 oră
2. Clasificarea masajului în funcție de diferite criterii.	Curs interactiv	0 oră
3. Pielea - noțiuni generale	Curs interactiv	0 oră
4. Efectele fiziologice locale și generale, imediate și tardive, ale masajului medical. Indicațiile și contraindicațiile masajului.	Curs interactiv	0 oră
5. Influențele masajului asupra țesuturilor, organelor și aparatelor organismului uman.	Curs interactiv	0 oră
6. Descrierea procedeelelor principale, secundare și speciale de masaj și indicațiile acestora în recuperare.	Curs interactiv	0 oră
7. Masajul spatelui. Masajul medical în afecțiunile sistemului nervos central și periferic.	Curs interactiv	0 oră
8. Masajul membrelor inferioare . Masajul medical în afecțiunile aparatului locomotor.	Curs interactiv	0 oră
9. Masajul piciorului.	Curs interactiv	0 oră
10. Masajul regiunii abdominale. Masajul medical în afecțiunile aparatului digestiv.	Curs interactiv	0 oră
11. Masajul regiunii toracice și al membrelor superioare. Masajul medical în afecțiunile aparatului respirator.	Curs interactiv	0 oră
12. Masajul capului și cefei. Noțiuni de drenaj limfatic. Indicațiile și procedeele de masaj utilizate la femei gravide și lăuze.	Curs interactiv	0 oră
13. Noțiuni de masaj reflexogen.	Curs interactiv	0 oră

14. Masajul anticelulitic. Masajul medical în afecțiunile țesutului subcutanat.	Curs interactiv	0 oră
	Total	14 ore
Bibliografie: 1. Câmpeanu, M. Masaj – tehnici de bază. Editura Napoca Star, 2008. 2. Cordun, M. Kinetologie medicală. Editura AXA, 1999. 3. Ionescu, A. Masajul. Editura ALL, 1994. 4. Marcu, V. Masaj și kinetoterapie. Editura Sport Turism, 1994. 5. Zamora, E. Masajul medical – indicații terapeutice. Editura GMI, 2004. 6. Diaconu, A. Manual de tehnică a masajului terapeutic. Editura Medicală, 2012.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea condițiilor de desfășurare a lucrărilor practice, a condițiilor de acceptare la examenul scris și de promovare a disciplinei. Prezentarea fișei disciplinei.	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
2. Învățarea și exersarea procedeelor principale de masaj: netezirea și fricțiunea.	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
3. Învățarea și exersarea procedeelor principale de masaj: frământatul.	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
4. Învățarea și exersarea procedeelor principale de masaj: tapotamentul și vibrațiile	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
5. Învățarea și exersarea procedeelor secundare de masaj: cernutul și rulatul, ciupitul și pensatul, presiunile, scuturările, tracțiunile și tensiunile.	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
6. Masajul spatelui și masajul regiunii fesiere.	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
7. Masajul piciorului.	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
8. Masajul abdomenului	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
9. Masajul toracelui, capului, cefei și membrelor superioare	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
10. Recapitulare. Masajul în afecțiunile reumatismale și traumatice ale piciorului.	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
11. Drenajul limfatic	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
12. Masajul reflexogen	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
13. Recapitulare/Verificare practică	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
14. Verificare practică	Explicație, demonstrație, exersare	0 oră
	Total	14 ore
Bibliografie: 1. Câmpeanu, M. Masaj – tehnici de bază. Editura Napoca Star, 2008. 2. Cordun, M. Kinetologie medicală. Editura AXA, 1999. 3. Ionescu, A. Masajul. Editura ALL, 1994. 4. Marcu, V. Masaj și kinetoterapie. Editura Sport Turism, 1994. 5. Zamora, E. Masajul medical – indicații terapeutice. Editura GMI, 2004. 6. Diaconu, A. Manual de tehnică a masajului terapeutic. Editura Medicală, 2012.		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu standardele asociațiilor profesionale și angajatorilor (Spitale, Baze de tratament, Cabinete de kinetoterapie, Licee și Școli speciale).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor teoretice: 30 de întrebări grilă 30 întrebări x 0.30 puncte + 1 punct din oficiu Pentru a promova disciplina, nota obținută la examenul scris trebuie să fie minim 5,00.	Examen: test grilă cu 30 de întrebări	50%
10.5 Seminar/ laborator	Verificarea practică: fiecare student extrage un subiect și execută practic masajul regiunii indicate pe bilet. Pentru acceptarea studentului la examenul scris, în oricare sesiune organizată, nota obținută la verificarea practică trebuie să fie minim 5,00.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Nota 5,00 reprezintă standardul minim de performanță necesar pentru promovarea disciplinei, reflectând înțelegerea conceptelor fundamentale și aplicarea lor în situații de bază.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Data completării:
30.01.2025

Semnătura titularului de curs
Lect. dr. Lucia-Anca VĂDAN

Semnătura titularului de seminar
Lect. dr. Lucia-Anca VĂDAN

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament