



MASSZŐR

SZAKMAISMERTETŐ INFORMÁCIÓS MAPPA

Humánerőforrás-fejlesztési Operatív Program
(HEFOP) 1.2 intézkedés

„Az Állami Foglalkoztatási Szolgálat fejlesztése”



MASSZÓR

Feladatok és tevékenységek

A masszázis - művelői szerint - a kezdetektől fogva megtalálható a nagyobb, ősi kultúrákban, mint amilyen Kína volt. Megítélése, fontossága és szerepe, kultúránként, országonként, eltérő lehet, de a lényege, célja, mindenütt ugyanaz. A masszázis az egészségtan része, általában nem betegséget gyógyít, szerepe inkább a karbantartásban, a jó közérzet és testi-lelki állapot megőrzésében, visszaszerzésében van.

Hazánkban, egészségkultúránknak a *80-as évek előtt* is része volt a masszázis. *Háromféle masszőr* és tevékenység volt jelen, ami arra is rámutat, hogy milyen területen dolgoztak akkor a masszőrök:

- ◆ A *sportmasszőr* a „gyúró” általában sportegyesületeknél, versenyeken volt jelen és a sportolás közben szerzett „panaszok” tartoztak döntően a „hatáskörébe”.
- ◆ A *fürdősmaszőr* a nagyközönség rendelkezésére állt, fürdőkben, uszodákban.
- ◆ A *gyógymaszőr* tevékenysége kicsit speciálisabb. Ők nemcsak az amúgy egészséges emberek hátpanaszaival foglalkoztak, de ők segítették és segítik ma is a súlyosan beteg, testi fogyatékos emberek gyógyítását, karbantartását. Tudásuk a nyugati tudományokra, korszerű vizsgálatokra és megfigyelésekre épült, a masszírozáshoz döntően a kezüket használták.

Fenti tevékenységeket és stílusokat tekintik hazánkban alapvetőnek, így ismertetőnkben is ezekre helyeztük a fő hangsúlyt.

A következő időszak a *természetgyógyászat hazai térhódításához* kapcsolódik, megjelenése kb. a *80-as évek elejétől* datálható. Alternatív masszázis-stílusoknak nevezik őket. Külföldről, főleg Ázsiából kerültek át hozzánk, és az előzőektől főként abban különböznek, hogy többnyire az európaiaktól eltérő kultúra sokszor ezer éves hagyományaira épültek, az ember működésének megfigyelésekor más szempontokat is figyelembe vettek és nemcsak a test izmainak, csontozatának, hanem szervi, anyagcsere, stb. betegségek gyógyításánál is alkalmazzák őket.

Az alternatív stílusok a természetgyógyászat tárgykörébe tartoznak, és képzésükben különböznek az első három kategóriától.

A masször izmokat, izomcsoportokat masszíroz, mozgat át. Általában fej, váll, hát, nyak, lábproblémákkal, különböző fájdalmakkal keresik föl. Tekintsük át röviden, mik okozhatják a fenti problémákat:

- ◆ Elsőként említendő a sokáig végzett egyoldalú munka, pl. régen a fogorvosok is egyhelyben, a beteg fölé hajolva végeztek néha több órás beavatkozásokat. Ebben az esetben és a stressz esetében is, izmaink görcsösek, feszültek, később merevek és fáradtak lesznek. Ezeket a befeszült és fáradt izmokat lazítja fel a masször.
- ◆ Egy másik kiváltó ok, amikor sportolás, mozgás közben valamelyik izmunk megsérül, esetleg megrándul.
- ◆ De a testünk rossz tartása, a gerinc különböző betegségei, a huzat is okozhat gondokat.
- ◆ Említendő még a gyulladásból eredő izomfájdalom. Biztosan mindenki volt már influenzás, amikor úgy érezte az összes izma, mindene fáj. Ilyen esetekben a masször javasolja, hogy az illető vizsgáltsa ki magát, orvossal, mert fontos tudni a gyulladás okát. Egy fogprobléma is okozhat gyulladást.

A következőkben nézzük meg a masszázstevékenység alapvető feltételeit és a masször tevékenységét, annak folyamatát. A masször szobában, teremben dolgozik páciensein, akik masszírozandó testrészeiket fedetlenül hagyva, többnyire hason vagy háton fekszenek az erre a célra kialakított, ún. masszórasztalon. A masszórasztal - többnyire acélból és műanyagból készül - puha felületű, könnyen tisztítható, stabil, magassága akkora, hogy állva és nem hajolva (!) lehet körülötte dolgozni.

A masszázs eredményességéhez a páciensnek mind testileg mind lelkileg el kell lazulnia, és ahhoz, hogy ez megtörténjen, jól kell magát éreznie. A vendég jó közérzetének eléréséhez van néhány kiemelkedően fontos szempont és követelmény, amit mindig be kell tartani.

Alapvetően fontos követelmény a higiénia. A szoba, ahol a masször dolgozik, legyen száraz, világos, tiszta, kulturált, karbantartott.

A szoba levegője legyen megfelelő hőmérsékletű és jó, ha szól valami halk zene. A masszórszobához általában csatlakozik egy kis váró, valamint egy vetkőzőfülke is.

Ami talán a helyiségnél is fontosabb, az a *masszőr higiéniéje*. Legyen jól ápolt, tiszta, megnyerő. Nagyon fontos az első benyomás, ami ha valamiért kedvezőtlen (pl. nem makulátlanul tiszta a lepedő az asztalon, vagy a masszőr fehér öltözete, esetleg vágni lehet a dohányfüstöt) akkor sok páciens el lehet veszíteni már az első pillanatban.

A következő szempont a kommunikáció, **a pácienssel való viselkedés**, a masszőr modora. A páciens szó szerint a masszőr kezébe adja magát és ehhez a fentiekén túl, szükség van *bizalomra*, a páciens részéről, *jó hozzáállásra és etikus magatartásra* a masszőr részéről.

Az igazi munka abban a pillanatban kezdődik, ahogy a páciens belép az ajtón, közli a masszőrrel panaszát, és annak utasítása szerint elhelyezkedik a masszőrasztalon. Egy-egy masszázsi ideje, a min. 35 perctől kezdve az optimálisan 50-60 percig, egyes stílusoknál tovább is eltarthat. Igazából az a jó, ha a kezelés ideje a páciens problémájához igazítható.

A masszőr különböző masszázsstílusok (lásd később) szerint dolgozhat, de mindegyiknél a legáltalánosabb „munkaeszköze”, saját két keze. Ehhez a munkához nem kell bivalyerősnek és két méteresnek lenni, de jó, ha valakinek erős a keze és ismeri a saját lehetőségeit és korlátait. (Egy 150 centis 40 kilós masszőr ne vállaljon el birkózókat). Ami ennél fontosabb, az az anatómiai ismereteken alapuló szaktudás, ami azt jelenti, hogy egy fájdalomnál, az ember pontosan tudja, hova kell nyúlni, melyik csontnál, hol tapad egy izom.

A masszázsi alaptechnikái (a svéd masszázsi szerint):

- ◆ simítás,
- ◆ dörzsölés,
- ◆ gyúrás,
- ◆ rezegtetés,
- ◆ ütögetés.

Lehet ezen túlmenően mozgatni, nyújtani, csavarni. Lehet száraz felületet masszírozni, de használatosak a különböző folyadékok, testolajok, amik segítik a masszőr kezének csúsztatását, akadálytalan mozgását.

Az alternatív masszázstílusok

A 80-as évek elején jelentek meg hazánkban az alternatív gyógymódok, és a hozzájuk kapcsolódó velük való gyógyító tevékenység és betegségmegelőzés. Ezt ma röviden természetgyógyászatnak hívjuk. A különböző gyógymódok között megtalálhatóak azok a rendszerek, melyek masszírozással, nyomással, stb. avatkoznak be az emberben lezajló fizikai folyamatokba.

A könnyebb megértés kedvéért először beszéljünk pár szót a masszázs határmezsgyéjéről, az akupresszúráról. (A presszúra nyomást jelent.) Ennél a gyógymódnál a gyógyító olyan pontokat nyom, masszíroz a testen, melyek az ősi, főleg indiai, kínai megfigyelések szerint kapcsolatban vannak különböző szervekkel, testi funkciókkal, folyamatokkal. Ezek megfelelő masszázsa jótékonyan hat a különböző betegségekre. Ezen „gyógyító pontok” vagy területek ismerete több keleti irányzatnál elengedhetetlen, mert ezekre épül föl technikájuk. Felsorolnék néhány, nemcsak keleti módszert és utána lássunk egyet kicsit részletesebben:

- ◆ **nyugati irányzatok:** sport-, gyógy-, svédmasszázs, rolfmasszázs vagy röviden rolfing;
- ◆ **keleti irányzatok:** indiai-, kínai pontmasszázs, yumeiho, a japán shiatzu, thai masszázis.

Van néhány új keletű módszer, melyet több szakember nem tart önálló technikának inkább csak egyfajta „gyűjteménynek”: frissítő, relaxáló, energetikai, szeretet és menedzsermasszázs.

Nézzünk egyet az igazán öregek közül

Teljes nevén Wat Po **thai masszázsnak** nevezik, és Thaiföldről ered. Állítólag 2500 éves és egy Jikawa Kumar Bhacat nevű orvos dolgozta ki az alapjait. Azóta sokat fejlődött és a gyógynövények, a gőzfürdő és a spirituális gyógyítás mellett a Wat Po a hagyományos thai orvoslás alappillére.

Alaptechnikája a lassú nyomás, húzás, illetve a tolás. Nem ágyon, hanem földre terített matracon, vastag szőnyegen végzik. A kezeken kívül a masszőr itt kéztővel, könyökkel, a sarkaival is masszíroz és nem egy pozícióban dolgozik végig, hanem ül, guggol, térdel, ahogy a technika megkívánja. A kb. 1-1,5 órát felölelő kezelés sokoldalú, nemcsak az izmokra, kötőszövetekre, ízületekre, idegekre, hasi szervekre vérkeringésre hat jótékonyan,

de relaxáló feszültségcsökkentő, méregtelenítő hatása is van. Erős gyógyhatása van, de tény, hogy az ember közben becsukott szemmel is látja a csillagokat, szóval nem mindig kellemes.

Ezek a módszerek érdekesek, hasznosak, és aki behatóbban szeretne megismerkedni velük talán legjobban teszi, ha valamelyik természetgyógyászati újságból, (sok van belőlük) kinéz egy nevet, címet és maga is kipróbálja. Ha ezekkel a módszerekkel gyógyítunk, tehát nemcsak masszörök vagyunk, hanem gyógyítók is, akkor nemcsak tevékenységünk és lehetőségünk bővül, de megnövekszik felelősségünk is.

Követelmények

A masszöri tevékenység többnyire kézzel, állva végzendő, ezért előnyös, ha az embernek erős kezei és lábai vannak, hogy bírja a sokszor 6-7 órai munkát. Természetesen az a legjobb, ha a leendő masszörnek az egész teste, minden szerve egészséges, de mégis akad egy kivétel. Tekintettel arra, hogy a masszázsban nem a látás, hanem a tapintás a legfontosabb, bizonyos munkahelyeken (pl. Országos Fizioterápiás és Reumatológiai Intézet) egy-egy masször csapatban alkalmaznak, *vakokat* is. Az alkalmasság vonatkozásában külön kiemelném a bőr egészségét, hiszen a fizikai megterheléseken túl a masször kezének bőre van kitéve nagyobb terhelésnek. Gondoljunk az előző fejezetben a masször által használt folyadékokra, olajra, iszapra, púderre (ez utóbbi nagy mennyiségben különösen veszélyes hosszútávon a légzőrendszer-re) amivel munkáját elősegíti. Ha nem használ semmilyen úgynevezett közvetítő folyadékot, akkor is a higiénia miatt minden páciens után kezet kell mosni. Tapasztalt, a szakmában régóta dolgozó masszörök véleménye az, hogy ez a tevékenység sem veszélyesebb, mint a többi és ennek végzéséhez is meg lehet szerezni az „állóképességet”, egyszóval bele lehet jönni. Az egészségügyi-alkalmassági kérdések mellett van néhány jellemző, tulajdonság melyek megléte kívánatos ebben a szakmában. Az emberekkel való bánás képessége, hogy tudjon bennük bizalmat ébresztetni, az első pillanattól kezdve, megfelelően, kulturáltan tudjon viselkedni, beszélni, legyen toleráns és nyitott, ha a páciens a fizikain túl egy lelki problémáját is megosztja vele a kezelés ideje alatt. Előnyös az is, ha az ember sportol, van saját tapasztalata a mozgásról, az izmok működéséről, van egészségügyi, anatómiai érdeklődése, esetleg szereti a biológiát.

Érdeklődés

Senki nem tud elégedett lenni a munkájával, ha az nem találkozik valamilyen mértékben az érdeklődési körével. A szakemberek szerint ehhez a foglalkozáshoz az alábbi 17 érdeklődési irányból a legfontosabbak a következő ábrán bejelöltek.

Szabadban végzett munka	Növényekkel, állatokkal foglalkozni	Embernek kézzel dolgozni	Testi erő kell hozzá	Formákkal, vonalakkal végzett munka	Kézi erővel, szerzőmunkával végzett munka	Technikai feladatokat elvégezni	Íróasztalán dolgozni	Embernek segíteni	Élelmi vagy ételrel foglalkozni	Tíz óránál hosszabb ideig dolgozni	Gépeket összeszerelni és javítani	Automata gépekkel dolgozni	Fémekkel dolgozni	Elektronikus készülékekkel dolgozni	Építési munkákban dolgozni	Laboratóriumokban dolgozni
		X					X		X							

Szakképzés

A fürdő-, gyógy- és sportmasszőri tevékenységnek, illetve alternatív változatának egyelőre nincs olyan gördülékeny, nagy múltú szakképzése, mint más szakmáknak. Részint mert sok új elem került bele a képzésbe, másrészt pedig változtak, alakultak a szakmával kapcsolatos követelmények is.

A gyógy-, fürdő- és sportmasszőri képzés

A masszőrképzés előfeltétele az érettségi bizonyítvány. Az óraszám összesen 900 óra ebből 210 óra az elméleti, a többi gyakorlati képzés. A szakképzés elméleti tantárgyakból, témakörökből (anatómia, élettan, klinikai: belgyógyászati, reumatológiai, ortopédiai, bőrgyógyászati, ideg és traumatológiai ismeretek, masszázselmélet, elsősegély és fizioterápia) és gyakorlati képzésből áll. Például iszapkezelés, masszázs technikák, a hát, kar, nyak, láb stb. masszázs, elsősegély, a különböző fürdők (pezsgő, súly, kénes és sósfürdők, stb.) készítése és az azokkal végzett kezelések.

A képesítés OKJ azonosító száma: Gyógymasszőr 51 5008 01

Sportmasszőr 51 5008 02

Füüdősmasszőr 31 5008 01

A szakmával kapcsolatos további információk részletesen a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet: www.nive.hu honlapján található, Szakképzési dokumentumok címszó alatt.

Kereseti lehetőségek:

Az egyes foglalkozások átlagkereseti statisztikáját – több évre visszamenőleg – az Állami Foglalkoztatási Szolgálat honlapján teszi közzé, a Statisztika menüpontban (egyéni bérek és keresetek statisztikája).

Elérhetőség: www.afsz.hu

Elhelyezkedési lehetőségekről tájékozódhat az Állami Foglalkoztatási Szolgálat kirendeltségein, a www.afsz.hu internetes elérhetőségen, vagy mobiltelefonon a <http://wap.afsz.hu> linken.

A masszőr foglalkozást bemutató **pályaismertető film** elérhető az Állami Foglalkoztatási Szolgálat www.afsz.hu, valamint a Nemzeti Pályainformációs Központ www.npk.hu, továbbá az e-pálya www.epalya.hu internetes elérhetőségeken.

A szakma jövőjéről készült tájékoztatás a <http://www.epalya.hu/munka/foglalkozas.php> weblapon érhető el, a foglalkozás megadásával.

Kiadja: Foglalkoztatási és Szociális Hivatal
Felelős kiadó: Pirisi Károly főigazgató

Készült 1999-ben. Aktualizálva 2008-ban az Európai Unió és a Magyar Állam társfinanszírozásával.
A jelen dokumentum tartalma nem feltétlenül tükrözi az Európai Bizottság a tárgyra vonatkozó hivatalos véleményét.