



"АКАДЕМІЯ МЕДИЧНОГО МАСАЖУ ВАЛЕНТИНИ НІКОЛЕНКО"
Курс «Професійний майстер медичного масажу.
Робота з м'язовими дисфункціями.
Підвищення кваліфікації майстрів»
10.03.2025 - 19.04.2025



№	Дата	Час	Тема
1.	10.03.2025 Zoom	18.00-20.30	Зустріч з Валентиною Ніколенко 1. Привітання. 2. Презентація курсу. 3. Знайомство зі студентами.
2.	11.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з Мариною Вивчення анатомії людини з точки зору масажу 1. Кровоносна система людини, будова та функції. Вплив майстра масажу на кровоносну систему. 2. Будова та функції лімфатичної системи людини. 3. Особливості роботи з лімфатичною системою. Зони відтоку лімфи. Фактори, які знижують та підвищують роботу лімфатичної системи. 4. Будова шкіри та підшкірно-жирової клітковини. 5. Правила роботи при куперозі. 6. Родимки. Ознаки небезпечних родимок. 7. Огляд утворень шкіри і підшкірно-жирової клітковини, які часто трапляються в практиці масажиста (ліпома, папілома). Правила безпечної роботи майстра масажу. 8. Правила безпечної роботи при рясному волосяному покриві у клієнта.
3.	11.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з Мариною Вивчення анатомії людини з точки зору масажу <i>Опорно-руховий апарат</i> 1. Скелет людини, функції. Хребет, будова, функції хребта. Відділи хребта та їх позначення. Фізіологічні вигини. 2. Хребці. Будова хребця. 3. Особливості роботи з паравертебральними м'язами. 4. Топографія лопатки, хребта та кісток тазу. 5. М'язи людини та їхні функції. Будова м'яза. Фасції. М'язовий тонус. 6. Анатомія м'язів спини, що опрацьовуються під час медичного масажу. 7. Міжхребцеві диски, їх будова. 8. Як живиться міжхребцевий диск.

			<i>Нервова система</i> 9. Нервова система, будова та функції. 10. Центральна та периферична нервова система. 11. Черепні та спинномозкові нерви. 12. Взаємозв'язок органів із центральною нервовою системою.
4.	12.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з бізнесу з Валентиною Ніколенко <i>Ефективна взаємодія з клієнтом: як запобігати конфліктам та їх вирішувати</i> 1. Причини конфліктів у роботі майстра масажу. 2. Методи запобігання конфліктним ситуаціям. 3. Алгоритм дій у разі виникнення конфлікту.
5.	13.03.2025	11.00	Анатомія Відеозапис заняття з Мариною 1. Показання та протипоказання до масажу. 2. Массаж при менструації. 3. Коли треба відмінити процедуру чи її зупинити. 4. Захворювання клієнта, що зустрічаються в практиці масажиста: гіпертонічна хвороба, атеросклероз судин, варикозна хвороба, цукровий діабет, інфаркт міокарда, інсульт. Тактика масажиста.
6.	13.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з Валентиною Ніколенко 1. Система Валентини Ніколенко. 2. Анкетування клієнта.
7.	14.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з Валентиною Ніколенко Прийоми медичного масажу 1. Рівень впливу та цілі прийому "погладжування". 2. Рівень впливу та цілі прийому "розтирання". Діагностичне розтирання. 3. Рівень впливу і цілі прийому "вижимання". 4. Рівень впливу і цілі прийому "розминання". Діагностичне розминання. Робота за шкалою. 5. Рівень впливу і цілі прийому "вібрація". 6. Основи та переваги методу "Медичний масаж" за авторською системою Валентини Ніколенко.
8.	15.03.2025	15.00-19.00	Практика в академії з Олексієм 1. Массаж спини. 2. Відпрацювання прийомів медичного масажу. Погладжування, діагностичне розтирання,

			вижимання, розминання. - Діагностика за підшкірно-жировою клітковиною. - Робота з вакуумною масажною банкою. - Діагностика, пальпаторна оцінка стану м'язів, визначення проблемних зон. - Виявлення точок напруги в м'язах. Оцінка за критеріями. - Заповнення карти клієнта. - Ведення журналу динаміки. - Визначення зон комфортності під час впливу. - Розминання глибоких м'язів. - Постановка рук майстра. - Ергономіка при роботі.
9.	17.03.2025	18.00-20.30	Заняття з бізнесу з Валентиною Ніколенко. Розбір домашнього завдання.
10.	18.03.2025 Zoom	18.00-20.30	Заняття з Валентиною Ніколенко - Відповіді на запитання. - Збір скарг та анамнезу у клієнта. Аналіз і обробка отриманої інформації. - Усвідомленість у роботі майстра. - Визначення індивідуальних особливостей клієнта методом Валентини Ніколенко.
11.	19.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з Мариною - Анатомо-фізіологічні основи масажу. Дія масажу на різні системи організму (кровоносну, лімфатичну, нервову, травну, видільну, дихальну, опорно-руховий апарат, шкіру). - Поняття "хвороба". Застійні явища в організмі, зниження обмінних процесів. Відображення в тілі та в самопочутті людини. - Основні функції м'язів спини. - Принципи масажу.
12.	20.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з бізнесу з Валентиною Ніколенко - Особливості роботи на себе: переваги, фінансове планування, створення УТП. - Способи залучення клієнтів: сарафанне радіо, акції, соцмережі, партнерства. - Презентація роботи та самопрезентація: як розповісти про себе і свої послуги.
13.	22.03.2025	15.00-19.00	Практика в академії з Олексієм - Масаж спини, масаж сьідниць. - Відпрацювання прийомів медичного масажу.

			Погладжування, діагностичне розтирання, вижимання, розминання. 3. Діагностика за підшкірно-жировою клітковиною. 4. Робота з вакуумною масажною банкою. 5. Діагностика, пальпаторна оцінка стану м'язів, визначення проблемних зон. 6. Виявлення точок напруги в м'язах. Оцінка за критеріями. 13. Заповнення карти клієнта. 14. Ведення журналу динаміки. 15. Визначення зон комфортності під час впливу. 16. Розминання глибоких м'язів. 17. Постановка рук майстра.
14.	24.03.2025 Zoom	18.00-20.30	Заняття з Валентиною Ніколенко 1. Відповіді на запитання. 2. Складання індивідуального плану для роботи з клієнтом. 3. Планування курсу масажу, етапи планування. 4. Постановка професійної мети.
15.	25.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з Мариною 1. М'язові дисфункції. Причини виникнення, ознаки, тактика масажиста. 2. Робота з тригерними точками.
16.	26.03.2025	9.00-12.00	Відправлення відео домашнього відпрацювання (відпрацювання погладжування, діагностичного розтирання, роботи з вакуумною банкою, вижимання, розминання трапецієподібного м'яза, м'яза, що підіймає лопатку, підостового м'яза, прийому припіднімання лопатки, паравертебрального проходу за шкалою комфортності).
17.	27.03.2025	11.00	Відеозапис заняття з бізнесу з Валентиною Ніколенко Основи ведення соціальних мереж: оформлення профілю, створення контенту, взаємодія з аудиторією.
18.	29.03.2025	15.00-19.00	Практика в академії з Олексієм 1. Масаж спини, масаж щії.. 2. Відпрацювання прийомів медичного масажу. Погладжування, діагностичне розтирання, вижимання, розминання. 3. Діагностика, пальпаторна оцінка стану м'язів,

			визначення проблемних зон. - Виявлення точок напруги в м'язах. Оцінка за критеріями. - Визначення зон комфортності під час впливу і реакції клієнта. - Розминання глибоких м'язів. - Постановка рук майстра. - Техніка масажу шиї.
19.	31.03.2025 Zoom	18.00-20.30	Заняття з бізнесу з Валентиною Ніколенко Аналіз поточних соціальних мереж. Виявлення проблем і розробка рекомендацій.
20.	01.04.2025 Zoom	18.00-20.30	Заняття з Валентиною Ніколенко - Відповіді на запитання. - Прояви індивідуальних реакцій клієнта на процедуру, робота з ними та відстеження динаміки. - Індивідуальний підбір масажної дії залежно від реакції клієнта і його особливостей. - Зміна стратегії роботи майстра в разі негативного або недостатнього впливу.
21.	03.04.2025	11.00	Відеозапис заняття з Мариною - Остеохондроз. - Спондильоз. - Спондилоартроз. - Спондилолістез. - Грижі та протрузії міжхребцевого диска. Правила безпечної роботи.
22.	05.04.2025	15.00-19.00	Практика в академії з Олексієм Загальний масаж. Масаж ніг - Методика і техніка проведення загального масажу, особливості проведення прийомів медичного масажу. - Діагностика, пальпаторна оцінка стану м'язів, визначення проблемних зон. - Виявлення точок напруги в м'язах. Оцінка за критеріями. - Техніка виконання масажу нижніх кінцівок. - Постановка рук майстра.

23.	07.04.2025	11.00	Відеозапис заняття з бізнесу з Валентиною Ніколенко Освоєння принципів створення контент-плану. Вибір типів контенту та інструментів для планування.
24.	08.04.2025	18.00-20.30	Заняття з Валентиною Ніколенко 1. Вплив емоцій на м'язи. Поняття "психосоматика". 2. Зняття психосоматичних блоків.
25.	09.04.2025	9.00-12.00	Відправлення відео домашнього відпрацювання: масаж спини, масаж ніг.
26.	10.04.2025	11.00	Відеозапис заняття з Мариною Порушення постави. Основні поняття і принципи. Види сколіотичних деформацій.
27.	12.04.2025	15.00-19.00	Практика з Олексієм Загальний масаж 1. Методика і техніка проведення загального масажу, особливості проведення прийомів медичного масажу. 2. Діагностика, пальпаторна оцінка стану м'язів, визначення проблемних зон. 3. Виявлення точок напруги в м'язах. Оцінка за критеріями. 4. Масаж верхніх кінцівок. 5. Масаж грудних м'язів. 6. Масаж живота. 7. Масаж обличчя та волосистої частини голови. 8. Відпрацювання прийомів. 9. Постановка рук майстра.
28.	14.04.2025 Zoom	19.00-20.30	Заняття з Надією 1. Огляд патологій стопи у дітей та дорослих (вальгусна деформація, плоскостопість). 2. Основи кінезіотейпування.
29.	15.04.2025	11.00	Відеозапис заняття з Валентиною Ніколенко 1. Масаж у спорті. 2. Як працювати зі спортсменами.
30.	16.04.2025	9.00-12.00	Відправлення відео домашнього відпрацювання: 1 частина (відпрацювання погладжування, діагностичного розтирання, роботи з вакуумною банкою, вижимання, розминання трапецієподібного м'яза, м'язу, що підіймає лопатку, підостового м'язу,

			прийому припіднімання лопатки, паравертебрального проходу за шкалою комфортності, масажу сідниць і крижів) та 2 частина (масаж нижніх кінцівок, верхніх кінцівок, живота, грудних м'язів, шиї, волосистої частини голови та обличчя).
31.	17.04.2025 Zoom	18.00-20.30	Заняття з бізнесу з Валентиною Ніколенко Аналіз контент-планів: виявлення проблем і розробка рекомендацій щодо поліпшення.
32.	19.04.2025	15.00-19.00	Практика в академії з Олексієм 1. Практика. Загальний масаж. 2. Вручення сертифікатів. 3. Фотосесія.