



- English-Filipino Translation
- Original Massage Photo Illustrations

Complete Reference Manual for **DOH MASSAGE THERAPY** Licensure Examinations *English-Filipino Revised Edition 2*



Compiled and Edited by
CPT BENJAMIN "BENJIE" EUGENIO JR, LMT, MPA, PA (RES)

- *Easy-to-read English – Filipino format*
- *Complete & up-to-date*
- *More photos, charts & tables*
- *Reference Manual for Be an LMT online course*
- *Plus! List of DOH Accredited Training Institutions*

*This labor of LOVE is dedicated to God and to
My very own LMT-family
my beloved mom, Mila Balasuela Eugenio, LMT,
my younger brother Bernard Eugenio, LMT
my younger sister, Melanie Eugenio-Lim, LMT
& to all
those who believe they can impact the world
(blind & sighted)
through touch.*

-000-

*Ang bunga ng PAG-IBIG na ito ay inaalay ko Panginoon at sa
Aking buong LMT-family
Aking minamahal na ina, Mila Balasuela Eugenio, LMT
aking nakakabatang kapatid Bernard Eugenio, LMT
aking nakakabatang kapatid, Melanie Eugenio-Lim, LMT
at sa lahat
na naniniwala na kaya nilang baguhin ang mundo
(bulag o may paningin)
sa pamamagitan ng hipo.*



REMINDER

No part of this Manual shall be reproduced in any form, digital, print or Braille, without prior written consent from the Author. All rights reserved 2022.

In case you need help, don't hesitate to get in touch with us at

0917 506 0960 (Globe) / 0969 204 3324 (Smart)

Email: awsa_ceo@yahoo.com

Facebook Messenger: Benjie Eugenio LMT

Official Website:

<https://awsaonlineschool.com>

PREFACE

***F**irst of all, I wish to extend my special thanks, on behalf of all the massage practitioners in the country, to the Department of Health's Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) under Chairperson, Dr Kenneth Ronquillo, Director IV, Health Human Resource Development Bureau (HHRDB) and Dr. Josephine Hipolito, Head, CEMT Secretariat for producing the first-ever Massage Therapy DOH Licensure Examination Manual in 2010. Since then various editions of said document came into fruition. This English- Tagalog reference manual is definitely one among those.*

The Reference Manual for DOH Massage Licensure Examinations (English Tagalog Version 1.0) is witness to the earnest efforts of Asian Wellness and Spa Academy (AWSA) also known as Handspring Institute of Massage and Shiatsu (HIMAS) to help provide for a massage training material that is easy to understand, study and apply.

With the help of some professional translators, the author came up with a material that proved useful not only amongst sighted massage practitioners but also the visually-impaired massage practitioners.

Also, included in this material are the following: 1) Licensure Performance Prototocol (LPP), incorporated in the Manual, 2) an original colored pictures of various massage strokes and variations for easy reference and guidance; and 3) a DVD material of this book plus and audio copy of the same.

It is hoped that this book, though obviously a work in progress, may encourage more spa or wellness operators or non-licensed massage professionals to consider enrolling in a DOH accredited massage training instution or any of its affiliate institutions and taking the DOH massage licensure examinations.

Lastly, we we remind our readers that this material was never meant to be a substitute to the current official DOH massage licensure training manual. However, painstaking effort to collate, translate, enhance, modify previous DOH materials may prove its worth after thorough study.

Mabuhay!

CPT Benjamin "Benjie" Eugenio Jr, LMT, BSIE, MPA, PA (RES)

PAUNANG SALITA

U na sa lahat, nais ko magpasalamat, sa ngalan ng lahat ng mga nagmamasaha sa buong bansa, sa Kagawaran ng Pangkalusugan lalo na sa Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) na pinamunuan ni Dr. Kenneth Ronquillo, Direktor IV ng Health Human Resource Development Bureau (HHRDB) at ni Dr. Josephine Hipolito, Pinuno ng CEMT Secretariat sa kanilang paglimbag ng kauna-unahang *Massage Therapy DOH Licensure Examination Manual* noong 2010. Mula noon iba't-ibang bersyon na ng nasabing manwal ay lumabas. Ang English-Tagalog na manwal ay kabilang dito.

Ang *Reference Manual for DOH Massage Licensure Examinations* ay patunay sa hangarin ng Asian Wellness and Spa Academy (AWSA) na kilala rin bilang Handspring Institute of Massage and Shiatsu (HIMAS) na tumulong upang magkaroon ng isang training material na madaling unawain, aralin at gamitin. Sa tulong ng mga professional translators, ang may Akda ng aklat na ito ay nakabuo ng isang aralin na naging kapa-kapakinabang hindi lamang sa mga may paningin kundi maging sa mga may kapansanan sa paningin na mga nagmamasaha.

Kabilang din sa aklat na ito ay ang mga sumusunod: 1) *Licensure Performance Protocol*; 2) mga orihinal na larawan ng iba't-ibang stroke ng masahe at ang mga tinatawag na sub-variations nito para sa mas madaling pag-aaral; at 3) kopya ng aklat na ito na naka-DVD ganun din ang audio na kapalit nito. Inaasahan na ang aklat na ito ay magbibigay-encouragement sa lahat ng mga spa o wellness operators o maging sa mga walang lisensya na nagmamasaha upang sila ay maanyahang mag aral sa mga DOH-accredited na institusyon o mga kaanib nito upang kumuha ng eksaminasyon ng DOH para sa mga nagmamasaha.

Panghuli, nais naming paalalahan ang lahat ng mambabasa na hindi naisin ng manunulat na ito na palitan ang opisyal na DOH massage licensure training manual. Subalit ang masusing pagtranslate, pagpapahusay at pagsasaayos ng mga dating DOH na materyales ay magpapatunay ng kahalagahan nito.

Mabuhay!

CPT Benjamin "Benjie" Eugenio Jr, LMT, BSIE, MPA, PA (RES)

FOREWORD

MODULE 1 - ANATOMY AND PHYSIOLOGY

A. Learning Objectives	9
B. Definition of Terms	9
C. Body Regions	11
1. Head and Neck	
2. Trunk	
3. Upper Extremities	
4. Lower Extremities	
D. Body Positions	14
1. Supine	
2. Prone	
3. Side-Lying	
E. Body Movements	16
F. Major Organ Systems	23
1. Skeletal	25
2. Muscular	29
3. Integumentary	35
4. Circulatory	37
5. Lymphatic	44
6. Nervous	47
7. Respiratory	49
8. Digestive	55
9. Urinary	60
10. Endocrine	63
G. Unit Test	67

MODULE 2 - MICROBIOLOGY AND PATHOLOGY

A. Learning Objectives	68
B. Definition of Terms	68
C. Microbiology	
1. Common Microorganisms	70
2. Infection Process	72
3. Signs and Symptoms of Inflammation	75
D. Pathology Relevant to Practice of Massage Therapy	
1. Musculoskeletal System	77
2. Integumentary System	86
3. Circulatory System	93
4. Nervous System	100
5. Endocrine System	104
6. Excretory System	104
E. Component of Massage Therapy Infection Control Program	106
1. Education and Training	107
2. Exposure Prevention	107

3. Disposal of Soiled Client Care Items	112
4. Records Management	113
F. Unit Test	114

MODULE 3 - MASSAGE THERAPY I - *Fundamental Concepts of Massage Therapy*

A. Learning Objectives	115
B. Definition of Terms	116
C. History of Massage	117-122
1. Ancient Era	
2. Modern Era	
3. Latest Developments	
D. Effects of Massage	122-132
1. Physiological Effects	
2. Psychological Effects	
E. Indications and Contraindications of Massage	132-138
1. Indications	
2. Local and Absolute Contraindications	
F. Wellness Massage vs. Therapeutic Massage	139
G. Unit Test	142

MODULES 4 - MASSAGE THERAPY II - *Massage Therapy Application*

A. Learning Objectives	143
B. Definition of Terms	143
C. Massage Therapy Process	
1. Pre-Massage, Massage Proper, Post-massage	146
2. Three (3) Types of Draping	148
3. Three (3) Stages of Massage (Illustrated)	154-158
4. Five (5) Massage Strokes (Illustrated)	159-171
D. Assessment & Documentation	171
1. Vital Signs-Taking Protocol	171
2. Steps in Taking Vital Signs	
3. Types of Documentation Forms	178-181
E. Unit Test	182

MODULES 5 - MASSAGE THERAPY III - *Practice of Massage Therapy*

A. Learning Objectives	183
B. Definition of Terms	184
C. The Importance of Code of Ethics	185
D. Code of Ethics for Massage Therapists	192-199
E. Legal Mandate of Massage Therapy Practice	193
F. Presidential Decree 858 (Code on Sanitation of the Philippines)	193-197
G. DOH Administrative Order No. 2010-0034	197-216
H. Unit Test	217

APPENDICES

A. Answer Key	218
B. DOH Accredited Training Institutions	221
C. Bibliography	222

MODULE 1 - BASIC ANATOMY & PHYSIOLOGY

Learning Objectives

1. Explain the terms used in the study of basic anatomy and physiology
2. Identify and explain various terms, anatomical locations and body regions used in the module.
3. Discuss the various major organ systems- its functions, composition and role in the whole human organism.

Layunin ng Pag-aaral

1. Ipaliwang ang mga katawaan na ginamit sa pag-aaral ng anatomy at physiology
2. Kilalanin at ipaliwanag ang ibat-ibang katawagan, anatomikal na lokasyon, ibat-ibang rehiyon ng katawan.
3. Maipaliwanag ang ibat-ibang mga sestimang-organ ng katawan- mga gawain, komposisyon ang tungkulin sa buong katawan (ng tao).

A. DEFINITION OF TERMS - *Depinisyon ng mga Katawagan*

1. **Abduction** – Is to draw away anything from the midline of the body.
Ito ay paglayo ng anumang bagay mula sa kalagitnaang bahagi ng katawan.
2. **Adduction** – A joint brings a body part closer to the midline of the body or the midline of the hand or foot in the case of finger or toes.
Ang kasukasan ay nagpapalapit ng anumang bahagi ng katawan mula malayo tungo sa kalagitnaang bahagi ng katawan.
3. **Anatomy** – The study of the structure and design of living things, from cell level up to the the whole organism.
Anatomiya – ito ang pag-aaral ng kaayusan at disenyo ng mga bagay na may buhay, mula sa buong organismo hanggang sa pinakamababang antas, ang selula (cell).
4. **Cell** – The basic structural and functional unit of most living organisms. It is the smallest unit of a multi-cellular organism and is often called the building block of life.
Selula- Ang pangunahing kaayusan at gumaganang yunit ng karamihan sa nabubuhay na mga organismo. Ito ang pinakamaliit na yunit ng isang organismo na maraming selula. Pangkaraniwan itong tinatawag na bloke sa pagbuo ng buhay.
5. **Circumduction** – The movement of a body part so that its end follows a circular path. It is a combination of extension, adduction, flexion and abduction and occurs in the shoulder and hip joints and in the thumb, knuckles and wrist.
Ito ay pagkilos ng kamay na kung saan ito ay gumagalaw paikot. Ito ay may kombinasyon ng pag-unat, pleksyon at ito ay nagaganap sa kasukasan ng balikat, balakang at maging ng pulso.
6. **Depression** – It refers to the movement inferiorly or downward.

Ito ay patungkol sa sa pagkilos na pababa.

7. **Dorsiflexion** – It involves upward flexing of the foot at the ankle.

Ito ay patungkol sa pagkilos ng paitaas ng paa sa bukong-bukong.

8. **Elevation** – It is a movement superiorly or upward along the coronal plane.

Ito ay pagkilos paitaas ayon sa coronal plane.

9. **Eversion** – It involves turning foot laterally so the sole faces away from the body or if the foot is positioned with toes splayed out.

Ito ay patungkol sa pagkilos ng paa upang sa ganun ang talampakan ay gumagalaw palayo sa tagiliran.

10. **Extension** – Is the opposite of flexion. Extension causes the parts at the joint to straighten out or open so that the angle between the body parts is increased and the parts move farther apart.

Kabaliktaran sa pleksyon, ang ekstensyon naman ay nagtutuwid ng mga butong nabaluktot na kung saan ang anggulo ng nasabing parte ng katawan ay lumiit o nawala.

11. **Flexion** – Movement that bends a joint so that the angle between two body parts is decreased and parts come close together.

Ang pleksyon ay pagbabaluktot ng mga buto na kung saan ay anggulo ng dalawang bahagi ng katawan ay umiksi at naging malapit sa isa't isa.

12. **Hyperextension** – It is the movement beyond the movement of extension.

Ito ay patungkol sa anumang pagkilos na lagpas sa karaniwang pag-unat.

13. **Inversion** – This occurs when the foot moves medially so the sole faces inward or if the foot is positioned so toes turn in.

Ito ay patungkol sa pagkilos ng paa upang ang talampakan ay gumagalaw papasok sa gitna ng katawan.

14. **Organ** – tissues of different kinds are organized into organs to perform specific functions.

Organ, bahagi ng katawan – iba-ibang uri ng mga tisyu ng katawan na pinagsamasamang inayos na maging isang bahagi (organ) na gaganap ng tiyak na mga gawain.

15. **Organ System** – groups of organs that work together to perform a larger, more complex function.
Sistema ng mga organ – mga grupo ng mga organ na magkakasamang gumaganap ng mas malaki at mas kumplikadong gawain.

16. **Physiology** – The study of the mechanical, physical and biochemical functions of living things.

Pisyolohiya - ang pag-aaral ng mechanical, physical at biochemical na mga gawain ng mga nabubuhay na bagay.

17. **Plantar Flexion** – It is the movement at the ankle joint that occurs when the toe is pointed.

Planta Pleksyon – Isang uri ng pagkilos na nagaganap sa kasukasuan ng buol habang ang tinutuwid ang daliri ng paa.

18. **Pronation** – Turning the hand so that the palm faces down.

Pagpihit ng kamay upang sa ganun ang palad ay nakaharap pababa.

19. **Rotation** – The turning movement of a bone around its own long axis and involves movement in the transverse plane. Turning your head is an example of simple rotation.

Isang paikot na pagkilos ng buto sa kanyang kinalalagyan.

20. **Supination** – Involves turning the hand so that the palm faces upward and is in a supine (face up) position.

Pagpihit ng kamay upang sa ganun ang palad ay nakaharap pataas.

21. **Tissue** – cells of similar origin are organized into groups (tissues) to carry out specific functions.

Tisyu – ang mga selula na iisa ang pinagmulan ay inayos na grupo-grupo (mga tisyu) upang gumanap ng tiyak na gawain.

B. BODY REGIONS *Mga Rehiyon ng Katawan*

B. Body Regions - *Mga Rehiyon ng Katawan*

The human body is bilaterally symmetrical. It has right and left sides that are mirror images of each other. Many of the body parts are found in pairs, one in each side of the body, eg. brain hemispheres, eyes, ears, lungs, etc. Assuming that the body is in its anatomical position, the following terms describe the orientation and direction of body parts and organs.

Ang katawan ng tao ay simetriko. Ibig sabihin, ang kanan at kaliwang bahagi ay magkapareho. Marami sa mga bahagi ng katawan ay magkapares, isa sa kanan at isa sa kaliwang bahagi ng katawan tulad ng dalawang bahagi ng utak, dalawang mata, dalawang tenga, mga baga at iba pa. Ipagpalagay na ang

katawan ay nasa pangkatawang (anatomical) katayuan, ang mga sumusunod na salita ay naglalarawan ng kinalalagyan ng iba't ibang sangkap at mga bahagi o organ nito.

Table 1
ORIENTATION AND DIRECTIONS
Orentasyon at Mga Direksyon

ORIENTATION/ DIRECTION	MEANING
Superior <i>Superiyor, mas mataas</i>	Above or towards the head. <i>Sa ibabaw o patungo sa ulo</i> Example: The brain is superior to the heart. <i>Ang utak ay mas mataas sa puso.</i>
Inferior <i>Mas mababa</i>	Below or toward the lower part of the body. <i>Sa ilalim o patungo sa mababang bahagi ng katawan.</i> Example: The nose is inferior to the forehead. <i>Ang ilong ay mas mababa kaysa sa noo.</i>
Anterior <i>Nauuna, nasa harapan</i>	Towards the front of the body. <i>Patungo sa harap ng katawan.</i> Example: Breasts are at the anterior surface. <i>Ang dibdib ay nasa harapan ng katawan.</i>
Posterior <i>Likod, nasa likuran</i>	Towards the back of the body. <i>Patungo sa likuran ng katawan.</i> Example: Buttocks are at the posterior surface. <i>Ang puwitan ay nasa likuran ng katawan.</i>
Medial <i>Panggitna o nakagitna, malapit sa gitna</i>	At or nearer to the center plane; or in the inner side of the body. <i>Nasa o mas malapit sa gitna o nasa panloob na bahagi.</i> Example: The mouth is medial to the ears. <i>Ang bibig ay nakagitna sa pagitan ng mga tenga</i>
Lateral <i>Gilid, tagiliran</i>	Away from the center plane of the body. <i>Malayo mula sa gitna ng katawan.</i> Example: The lungs lie lateral to the heart. <i>Ang mga baga ay nasa magkabilang tagiliran ng puso.</i>
Proximal <i>Malapit</i>	Nearer to the center of the body. <i>Mas malapit sa gitna ng katawan.</i> Example: The hip is proximal to the knee. <i>Ang balakang ay malapit sa mga tuhod.</i>
Distal <i>Malayo sa gitna</i>	Farther from the center of the body. <i>Mas malayo mula sa gitna ng katawan.</i> Example: The foot is distal from the hip. <i>Ang paa ay malayo sa balakang.</i>

When viewed externally, the whole body is divided into four (4) regions, or areas:

Kapag tiningnan sa labas, ang buong katawan ay nahahati sa apat na rehiyon o purok.

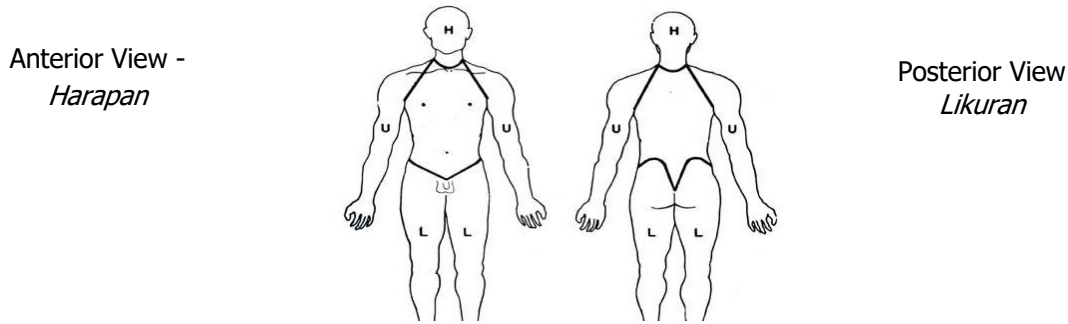


Figure 1
ANATOMIC LOCATIONS OF BODY REGIONS
 Ang Kinalalagyan sa Kayarian ng Katawan ng mga Rehiyon Nito

Table 2
BODY REGIONS & DESCRIPTION
 Mga Rehiyon ng Katawan at Paglalarawan

BODY REGIONS <i>Rehiyon ng katawan</i>	DESCRIPTION <i>Paglalarawan</i>
1. Head and Neck Region <i>Rehiyon ng Ulo at Leeg</i>	The head houses the brain and major sense organs. It also forms the framework of the face. The head is held upright by the muscles and bones of the neck, which connects the head to the trunk. <i>Ang ulo ang kinaroroonan ng utak at mahahalagang organ ng pandama. Ito rin ang balangkas ng mukha. Ang ulo ay naitutuwid ng mga kalamnan at mga buto ng leeg, na nagdudugtong sa ulo at sa katawan.</i>
2. Trunk <i>Katawan</i>	The trunk (or torso) forms the central part of the body and has two sections: the thorax forms the upper trunk; from the neck to the diaphragm; the abdomen forms the lower part of the trunk. <i>Ang katawan ang bumubuo sa kalagitnaan ng buong katawan. May dalawa itong bahagi. Ang dibdib ay bumubuo sa itaas na bahagi, mula sa leeg hanggang dayapram (diaphragm); ang tiyan ang bumubuo ng ibabang bahagi.</i>

<p>3. Upper Extremities <i>Mga Kamay</i></p>	<p>Divided into three regions: the arm, forearm and hand; the hollow part just below the connection between the upper extremity and the trunk is the axilla or armpit.</p> <p><i>Hinati sa tatlong rehiyon: Ang braso, bisig at kamay. Ang malalim na bahagi sa ilalim ng braso - sa dako ng pagkakaugnay ng braso sa katawan - ay kili-kili.</i></p>
<p>4. Lower Extremities <i>Mga paa</i></p>	<p>Divided into thigh, leg and foot. <i>Hinati sa hita, binti at paa</i></p>

BODY POSITIONS
Mga Posisyon ng Katawan

C. Body Positions - *Mga Posisyon ng Katawan*

No matter what the position of the client, the therapist will describe the location of the anatomical parts as if the client’s body is in its anatomical position.

Kahit ano pa ang posisyon ng kliyente, ilalarawan ng therapist ang mga bahagi ng katawan ayon sa Pagkakalagay nito sa Kayarian (Anatomical Position) ng Katawan.

Anatomical Position May Be Described as:

Ang Pagkakalagay sa Kayarian (anatomical) ng Katawan ay inilarawan na ganito:

1. Body erect and facing forward

Katawan ay nakatindig at nakaharap

2. Arms at the side

Mga kamay ay nasa tagiliran

3. Palms are facing forward with thumbs on the side

Mga palad ay nakalahad na paharap, ang mga hinlalaki ay nasa gilid

4. Feet about a hip distance apart with toes pointing forward

Mga paa ay magkahiwalay, sa distansyang kasukat ng lapad ng balakang, at ang mga daliri sa paa ay nakaturo sa harapan



Figure 2
ANATOMICAL LOCATION
Katawang Nakatindig at Nakaharap

The illustrations below are the various positions used in massage therapy. The massage therapists must recognize and understand the different positions of the client

while applying massage. This will minimize, if not totally prevent or control any possible injuries to the client.

Ang paglalarawan sa ibaba ay iba't ibang posisyon na ginagamit sa pagmamasaha. Dapat alamin at unawain ng nagmamasaha ang iba't ibang posisyon na nararapat sa kliyente kapag minamasaha niya ito. Ang ganitong kaalaman ay makakatulong na mabawasan, kung di man lubusang maiwasan o mapigil,



Figure 3

SUPINE - a position of the body lying down face up

TIHAYA - Nakahigang posisyong patihaya ang mukha ay nakaharap paitaas



Figure 4

PRONE - A Position of the Body Lying Down with Face Down

DAPA - Nakadapang Posisyon ng Katawan, ang Mukha Nakaharap Pababa

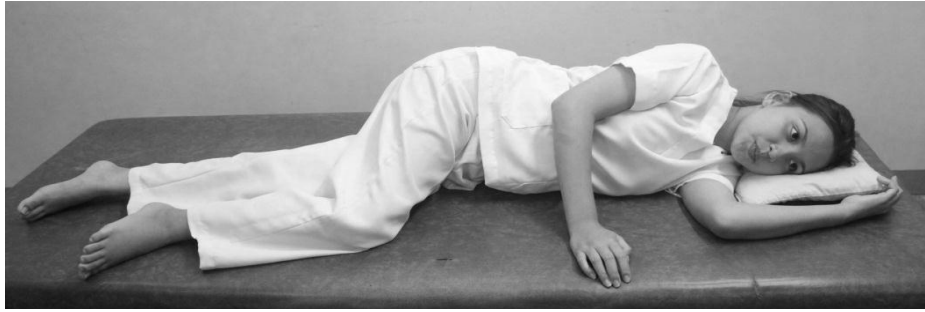


Figure 5
SIDE-LYING - A Position of the Body Lying on One Side
PATAGILID - Isang Posisyong Nakatagilid ang Katawan

D. Body Movements – Mga kilos ng katawan

BODY MOVEMENTS Mga Kilos ng Katawan

1. SPINAL COLUMN

Makagulugod na Haligi

The vertebral column has the following normal ranges of movement: Flexion, Extension, Lateral Flexion and Rotation.

Ang makagulugod na haligi ay may mga sumusunod na normal na pagkilos: Pagbaluktot, Pag-unat, Patagilid na Pagbaluktot at Pag-ikot.



Figure 7
FLEXION
Pleksyon



Figure 6
EXTENSION
Pag-unat



Figure 8
LATERAL FLEXION
Patagilid na Pagbaluktot



Figure 9
ROTATION
Pag-ikot

2. SHOULDER GIRDLE *Balik at na Magsinturon*

The shoulder girdle has the following normal ranges of movement: Elevation, Depression, Adduction and Abduction.

Ang balik at na magsinturon ay may karaniwang mga pagkilos: Taas mula sa lupa, Depresyon, Pagtatapat at Paglayo.



Figure 10
ELEVATION
Taas Mula sa Lupa



Figure 11
DEPRESSION
Depresyon



Figure 12
ADDITION
Pagtatapat



Figure 13
ABDUCTION
Paglayo

3. SHOULDER JOINT *Kasukasan sa Balikat*

The shoulder joint has the following normal ranges of movement: Flexion, Extension, Adduction, Abduction and Medial Rotation.

Ang kasukasan sa balikat ay may mga sumusunod na normal na pagkilos: Pleksyon, Pag-unat, Pagtatapat at Paglayo



Figure 14
FLEXION
Pleksyon



Figure 15
EXTENSION
Pag-unat

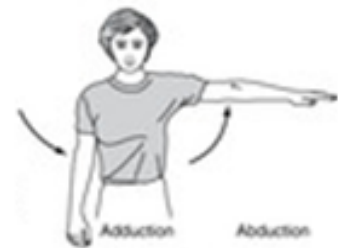


Figure 16
ADDITION & ABDUCTION
Pagtatapat at Paglayo



Figure 17
OUTWARD
MEDIAL
ROTATION
Panlabas at
Panggitna na
Pag-ikot



Figure 18
INWARD MEDIAL
ROTATION
Panloob at
Panggitna na
Pag-ikot

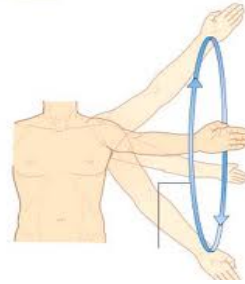
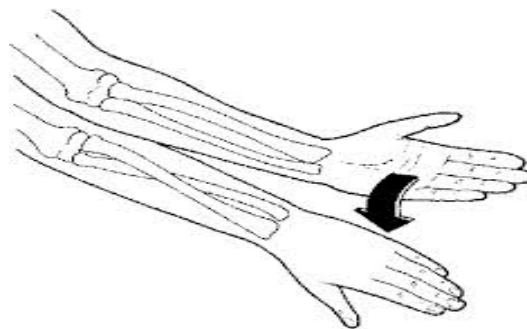


Figure 19
CIRCUMDUCTION
Pabilog na Ikot ng Kamay

4. ELBOW JOINT *Kasukasuan ng Siko*

The elbow joint the following normal ranges of movement: Flexion, Extension, Pronation, and Supination

Ang kasukasuan ng siko ay may mga sumusunod na normal na pagkilos: Pleksyon, Pag-unat, Palad harap pababa at Palad harap patihaya.



PRONATION
Palad Harap Pababa

Figure 20

SUPINATION
Palad Harap Patihaya



Figure 21
FLEXION
Pleksyon



Figure 22
EXTENSION
Pag-unat

5. WRIST JOINT
Kasukasuan ng Pulso

The wrist joint has the following normal ranges of movement: Flexion, Extension, Adduction, Abduction, and Circumduction.

Ang kasukasuan ng pulso ay may mga sumusunod na karaniwang pagkilos: Pleksyon, Pag-unat, Pagtatapat, Paglayo at Pabilog na ikot ng kamay.



Figure 23
FLEXION
Pleksyon



Figure 24
EXTENSION
Pag-unat

Figure 27
CIRCUMDUCTION
Pabilog na Ikot ng Kamay



Figure 26
ABDUCTION
Paglayo

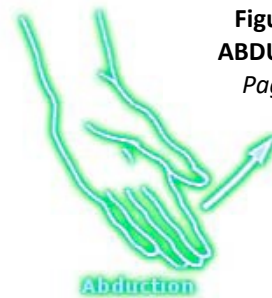


Figure 25
ADDUCTION
Pagtatapat



6. HIP JOINT

Kasukasan ng Bewang

The hip joint has the following normal ranges of movement: Flexion, Extension, Adduction, Abduction, Medial Rotation and Lateral Rotation.

Ang kasukasan ng bewang ay may mga karaniwang pagkilos: Pleskyon, Pag-unat, Pagtatapat, Paglayo, Paikot ng panggitna at Paikot na pagilid.



Figure 28
FLEXION
Pleksyon



Figure 29
EXTENSION
Pag-unat



Figure 30
ADDUCTION
Pagtatapat

Figure 31
ABDUCTION
Paglayo



Figure 32
LATERAL ROTATION
Paikot na Pagilid



Figure 33
MEDIAL ROTATION
Paikot na Panggitna



7. KNEE JOINT

Kasukasan ng Tuhod

The knee joint has the following normal ranges of movement: Flexion and Extension.

Ang kasukasan ng tuhod ay may karaniwang pagkilos: pleksyon at pag-unat.



Figure 34
FLEXION
Pleksyon

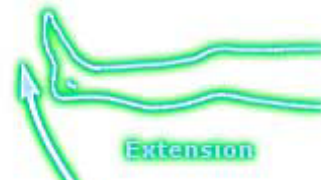


Figure 35
EXTENSION
Pag-unat

8. ANKLE JOINT

Kasukasan ng Lulod

The ankle joint has the following normal ranges of movement: Plantar Flexion, Dorsi Flexion, Inversion and Eversion.

Ang kasukasan ng lulod ay may mga karaniwang pagkilos: Pleksyon ng talampakan ng paa (plantar flexion) , Pleksyon palikod ng talampakan (dorsi flexion) , Pagbabaliklad mula taas pababa (inversion) at Pagbabaliklad mula loob palabas (eversion).



Figure 36
PLANTAR FLEXION
Pleksyon ng Talampakan ng Paa

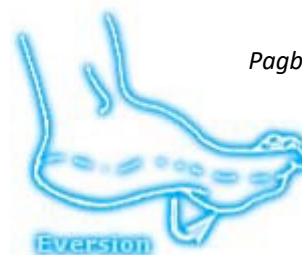


Figure 37
DORSI FLEXION
Pleksyon Palikod ng Talampakan

Figure 38
INVERSION
Pagbabaliklad Mula Taas Pababa



Figure 39
EVERSION
Pagbabaliklad Mula Loob Palabas



**E. Major Organ Systems -
Mga Sistema ng Pangunahing mga Organ ng Katawan.**

The human body has organ systems that work in coordination with one another. Their functions include support and movement, transport system, integration and coordination, absorption and excretion, and reproduction.

Ang katawan ng tao ay may mga sistema ng mga organ na magkakasamang sa pagtatrabaho. Ang kanilang mga ginagampanan ay: pag-alalay at paggalaw, sistema ng pagdadala o paghahatid, pagsasama-sama at pag-uugma-ugma, pagsipsip at paglalabas ng mga dumi, at ang pag-aanak.

Table 3

BODY SYSTEMS, ORGANS & FUNCTIONS		
<i>Mga Sistema at mga Organ ng Katawan at ang mga Gawain</i>		
SYSTEM <i>Sistema</i>	ORGANS <i>Mga Bahagi</i>	MAJOR FUNCTION OF THE SYSTEM <i>Pangunahing Gawain</i>
1. Skeletal system <i>Sistema ng kalansay</i>	Bones, joints, cartilage and ligaments <i>Mga buto, mga kasukasuan, kartilago, at mga litid</i>	Provides shape, framework of the body, support and protection to vital organs. <i>Nagbibigay hugis, balangkas ng katawan, umaalalay at nag-iingat sa mahahalagang organ.</i>
2. Muscular system <i>Sistema ng Kalamnan</i>	Skeletal, smooth and cardiac muscles <i>Mga kalamnan sa mga buto, sa mga organ at sa puso</i>	Produces movement, heat and helps maintain balance. <i>Nagpapakilos ng katawan, naglalabas ng init, at nagpapanatili ng balance.</i>
3. Integumentary system <i>Sistema ng Balat</i>	Skin, hair, nails, oil glands and sweat glands <i>Balat, buhok, mga kuko, mga glandula – ng langis at pawis,</i>	Protects internal organs and helps prevent entry of harmful microorganisms. <i>Nag-iingat sa mga organ sa loob ng katawan, pumipigil sa pagpasok ng mga nakakapinsalang mikroorganismo.</i>
4. Circulatory system <i>Sistema ng Sirkulasyon</i>	Heart, blood and blood vessels <i>Puso, dugo at mga ugat</i>	Responsible for the flow of blood, nutrients, hormones, oxygen and other gases to and from the cells.

		<i>May kinakaman sa daloy ng dugo , mga nutrients, hormon, oxygen at ibang mga gases sa loob at labas ng mga selula.</i>
5. Lymphatic System <i>Sistemang Limpatiko</i>	Spleen, thymus, lymph nodes and tonsils <i>Pali, thymus, mga kulani, at mga tonsil</i>	Helps remove body of toxins, wastes and other unwanted materials. It also defends the body from harmful microorganisms. <i>Tumutulong sa pagtanggap ng mga toxin, dumi at ibang mga bagay. Ipinagtatanggol din nito ang katawan laban sa mga makapaminsalang mikroorganismo.</i>
6. Nervous System <i>Sistema ng Nerbiyos</i>	Brain and spinal cord <i>Utak at gulugod</i>	Sends, receives and processes nerve impulses in the body. It is the major controlling, regulatory, and communicating system within a living organism. <i>Nagpapadala, tumatanggap at nagpoproseso ng mga udyok ng mga ugat (nerves) sa katawan. Ito ay pangunahing sistema ng pagpigil, pagsasa-ayos at pagbibigay-alam sa lahat ng pangyayari sa katawan ng isang buhay na organismo.</i>
7. Respiratory System <i>Sistema ng Panghinga</i>	Upper and lower respiratory tract, lungs and accessories <i>Itaas at ibabang tubo ng panghinga, mga baga at iba pang mga dagdag na bahagi.</i>	Helps bring oxygen to the human body and removes harmful carbon dioxide. <i>Tumutulong sa pagpasok ng oxygen sa katawan ng tao at pagpapa-alis ng nakakapinsalang carbon dioxide.</i>
8. Digestive System <i>Sistema ng Pagtunaw</i>	Alimentary canal and accessory digestive organ <i>Kanal na pangpagkain at dagdag na bahagi ng sistema ng pantunaw</i>	Processes food into molecules that can be absorbed and utilized by the cells of the body. <i>Pinuproseso ang pagkain para masipsip at magamit ng mga selula ng katawan.</i>
9. Urinary System <i>Sistema ng Palaihian</i>	Kidneys, ureters, bladder and urethra <i>Mga bato, mga tubo (Ureter) na daluyan ng ihi, pantog, at ihian</i>	Produces, stores and eliminates urine and waste products of cellular metabolism. <i>Naglalabas, nag-iimbak at nagtatapon ng</i>

		<i>ihi at mga duming bunga ng pagsunog ng pagkain sa mga selula.</i>
10. Endocrine System <i>Sistema ng Endokrina</i>	Glands and hormones <i>Mga glandula at mga hormon</i>	Acts through chemical messengers called hormones that influences growth, development, and metabolic activities. <i>Kumikilos sa pamamagitan ng mga kemikal na tinatawag na hormones para sa paglaki, paglago at metabolismong mga gawain.</i>

HUMAN BODY SYSTEMS

1. SKELETAL SYSTEM *Sistema ng Kalansay*

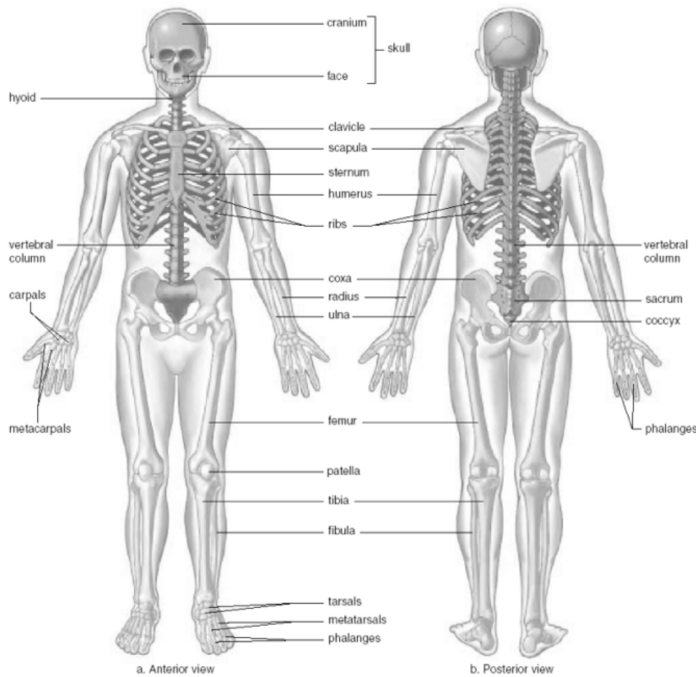
The skeleton provides a strong, internal framework that supports the body, and protect vital organs. The different bones meet at joints. Most joints are freely moveable, making the skeleton flexible and mobile.

Ang kalansay ay nagbibigay ng matibay na panloob na balangkas na umaalalay sa katawan at nag-iingat sa mahahalagang organ. Ang iba't ibang uri ng mga buto ay nagtatagpo sa mga kasukasuan. Karamihan sa mga kasu-kasuan ay malayang nakakakilos kaya ang kalansay ay madaling nakakabaluktot, nakaka-unat at nakakalipat ng lugar.

The skeleton contains cartilage and ligaments. Cartilage is a tough, flexible connective tissue. It forms the framework of the ear and nose. It links the ribs to the sternum, and covers the ends of bones inside the joints. Ligaments are strong strips of fibrous connective tissue. They hold bones together at joints, making the skeleton stable during movement.

Ang kalansay ay binubuo ng mga kartilago (cartilage) at mga litid. Ang kartilago ay isang nag-uugnay na tisyu. Makunat ito at naibabaling-baling. Binubuo nito ang balangkas ng tenga at ilong. Pinag-uugnay nito ang mga tadyang sa sternum at tinatakpan nito ang mga dulo ng buto sa loob ng

Figure 40
SKELETON SYSTEM
Sisteman ng Kalansay



mgakasukasan. Ang mga litid ay matibay at makitid na mga pilas ng mahiblang tagapag-ugnay na tisyu. Sama-samang binibigkis ng mga ito ang mga buto sa kasukasan, kaya nagpapatatag sa kalansay kapag ito's kumikilos.

The nervous system coordinates with muscle movements. Without the skeleton, man can not stand, walk and move around. Many blood cells are formed in marrow found in the hallow portion of certain bones.

Ang sistema ng nerbyos ay nakikipag-ugma sa mga galaw ng kalamnan. Kung wala ang kalansay, ang tao ay hindi makakatayo, o makakalakad o makakapaglakad-lakad sa paligid. Maraming selula ng dugo ang nabubuo sa utak ng buto na makikita sa loob ng guwang ng ilang mga buto.

Table 4

MAJOR BONES & BONE GROUPS OF THE BODY <i>Pangunahing mga Buto at mga Grupo ng Buto sa Katawan</i>	
BONES OF THE HEAD - <i>Mga buto sa ulo</i>	FUNCTIONS - Mga Gawain
Skull- <i>Bungo</i> (29)	This is the cranium, the bony framework of the head. It is composed of the cranial and facial bones; the maxilla and mandible (upper and lower jaws). The skull houses and protects the brain. <i>Ito ang bao, ang mabutong balangkas ng ulo. Binubuo ito ng mga buto ng Bungo at mukha, ang itaas at ibabang panga. Ang bungo ang kinalalagyan at nag iingat sa utak .</i>
VERTEBRAL COLUMN – Gulugod	
Vertebrae – <i>Bertebra</i> (26)	The vertebrae is any of the 33 bones of the vertebral column, divided into 7 cervical, 12 thoracic, 5 lumbar, 5 sacral, and coccygeal vertebrae. The sacral and coccygeal vertebrae are fused into a single unit. The spinal cord passes through the vertebral column and is protected by the vertebrae. <i>Ang bertebra ay alin man sa 33 buto ng gulugod, hinati ito sa 7 serbikal, 12 pandibdib, 5 panlikod, 5 sacral , at kuyukot. Ang sacral at kuyukot ay pinagsama bilang isang buto. Ang utak ng gulugod ay dumaraan sa loob ng gulugod at pinuprotektahan ng bertebra.</i>
THORACIC CAGE - Kulungang Dibdib	

Ribs- <i>Mga tadyang</i> (2x12)	<p>Twelve pairs of narrow curved bones extend from the vertebrae to the sternum. The upper seven pairs enclose the thoracic or chest cavity and protect the heart and lungs. The lower five pairs enclose part of the abdominal cavity.</p> <p><i>May 12 pares ng makitid at nakakurbang buto mula sa gulugod at umaabot hanggang dibdib. Pitong pares sa itaas ang bumubuo sa kulungang dibdib at nagpoprotekta sa puso at mga бага. Ang limang pares sa ibaba ay nakapaligid sa bahagi ng tiyan.</i></p>
Sternum - <i>Gitnang buto sa dibdib</i> (1)	<p>The sternum is found on the midline of the anterior chest wall. It extends from the throat down to the upper abdominal area. The anterior end of each rib is attached to the sternum.</p> <p><i>Ang Sternum ay makikita sa gitna ng dibdib. Mula sa lalamunan umaabot ito pababa sa itaas na bahagi ng tiyan. Ang pangharap na dulo ng bawat tadyang ay nakakabit o naka-ugnay sa sternum.</i></p>
PECTORAL GIRDLE - Bigkis na Pektoral	
Clavicle- <i>Balagat</i> (2)	<p>This is the elongated, slender curved bone of the anterior shoulder known as collarbone. It extends laterally from the top of the sternum to the scapula. The connection of the sternum and the clavicle is an important landmark in locating the internal carotid artery.</p> <p><i>Ito ay talinghaba at payat na nakakurbang buto sa harapan ng balikat na tinatawag ding Balagat. Mula sa itaas ng sternum umaabot ito patagilid hanggang scapula. Ang ugnayan ng sternum at balagat ay mahalagang palatandaan sa paghanap sa malaking ugat sa leeg.</i></p>
Scapula - <i>Paypay</i> (2)	<p>The scapula or shoulder blade provides the attachment of the clavicle (collar bone) and the humerus (upper arm bone). The blade portion extends downward over the dorsal surface of the rib cage.</p> <p><i>Ang Scapula ay ang pinagkakabitang balagat at braso. Ang bahagi ng scapula ay umaabot pababa sa likod ng bahay tadyang.</i></p>
Humerus - <i>Humerus</i> (2)	<p>This is the long bone of the upper arm.</p> <p><i>Ito ang mahabang buto sa braso.</i></p>
UPPER EXTREMITIES - Mga Kamay	
Radius - <i>Radius</i> (2)	<p>The shorter and the lateral two bones of the forearm. They attach in the thumb side of the wrist.</p>

	<i>Ito ay mas maikli na dalawang panggilid na buto ng Bisig. Nakakabit sila sa gawing Hinlalaki ng pulsuhan.</i>
Ulna - <i>Ulna</i> (2)	The medial and longer bones of the forearm. They attach in the little finger side of the wrist. <i>Ito ay panggitna at mas mahabang buto sa bisig. Nakakabit ito sa may pulsuhan sa gawi ng maliit na daliri.</i>
Carpal - <i>Carpal</i> (16)	The wrist bones. <i>Mga buto ng Pulsuhan</i>
Metacarpals- <i>Metacarpal</i> (5x2)	The five long bones of the hand. They are slightly concave on the palmar surface. <i>Ito ay limang mahabang buto ng Kamay. Medyo nakakurba ito ng paloob sa palad.</i>
PELVIC – Puwitan	
Pelvic girdle - <i>Bigkis sa puwitan</i> (2)	Three pairs of bones: the ilium, ischium and pubis, fused to form the pelvic girdle. They attach to the lower spine and provide support to the internal organs. They have sockets where the upper leg bones (femur) are attached. <i>Tatlong pares ng buto: ilium, ischium at pubis. Nagsanib ang mga buto para mabuo ang bigkis sa puwitan. Nakakabit ang mga ito sa baba ng gulugod at umaalalay sa mga panloob na organ. May mga saket (sockets) ang mga ito na kinakabitan ng buto sa hita.</i>
LOWER EXTREMITIES - Mga Paa	
Femur – <i>Buto ng hita</i> (2)	The longest, strongest, and heaviest bone of the body. This is located in the thigh area. <i>Ang pinakamahaba, pinakamalakas at pinakamabigat na buto ng katawan. Makikita ito sa lugar ng hita.</i>
Fibula – <i>Fibula</i> (2)	The lateral and smaller two bones of the lower leg. <i>Ang mas maliit na dalawang buto sa gilid ng binti.</i>
Patella – <i>Saklob ng tuhod</i> (2)	The kneecap. <i>Tuhod.</i>
Tibia - <i>Lulod</i> (2)	The medial and larger two bones of the lower leg. <i>Ang pang-gitna at dalawang mas malaking buto sa ibabang bahagi ng binti.</i>
Tarsals – <i>Tarsal</i> (14)	The bones in the ankle. <i>Mga buto sa sakong.</i>
Metatarsals- <i>Metatarsals</i> (5x2)	The five long bones of the foot that are concave on the plantar or lower surface. <i>Limang mahabang buto sa paa na nakakurba paloob sa talampakan.</i>

Phalanges – <i>Phalanges</i> (14x2x2)	The bones of the toes and fingers. <i>Ang mga buto ng mga Daliri sa paa.</i>
--	--

2. MUSCULAR SYSTEM *Sistema ng Kalamnan*

Muscles are called the “machines” of the body. They help move food from one organ to another. They carry out man’s physical movement. Muscle tissue is made up of cells called fibers. They have

the ability to contract or shorten to produce a pulling force. Muscles are extensible, and elastic. They can be stretched and then recoil back to their normal resting length. There are three types of muscles in the body: skeletal, smooth and cardiac.

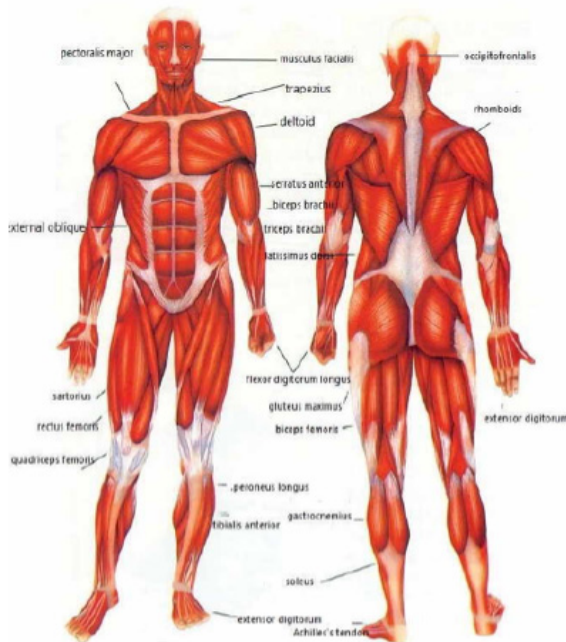


Figure 41
Muscular Sytem
Sistema ng Kalamnan

Ang mga kalamnan ay tinatawag na “mga makina” ng katawan. Tumutulong sila sa paglipat ng pagkain mula sa isang organ papunta sa iba pa. Sila ang nagpapakilos sa katawan. Ang tisyu ng kalamnan ay binubuo ng mga selula na tinatawag na mga hibla (fibers). May kakayahan ang mga itong umurong o magpaikli upang magkaroon ng lakas na panghatak. Ang mga kalamnan ay nababanat pahaba o paikli. Nababanat ang mga ito at pagkatapos nakakabalik sa dating normal na haba kapag nakapahinga lang. May tatlong uri ng kalamnan sa katawan: pangkalansay, makinis, at para sa puso.

TYPES & DESCRIPTION OF MUSCLES – Mga Uri at Paglalarawan ng mga Kalamnan

There different types of muscles in the human body. Each one has specific important functions. *May iba’t-ibang uri ng kalamnan ang katawan ng tao. Bawa’t isa ay may kanya-kanyang mahahalang ginagampanan na mga gawain.*

A. Skeletal muscle - *Kalamnang Pangkalansay*

Skeletal muscles are attached to the bones of the skeleton. They give the body its shape. There are more than 640 individually named muscles. Together they make up more than 40 percent of the body weight. They are arranged in layers that overlap each other.

Those just below the skin are called superficial muscles. Those underneath the superficial muscle are called deep muscles.

Ang mga kalamnang pangkalansay ay nakakabit sa mga buto ng kalansay. Binibigyan nito ng hugis ang katawan. Mayroong mahigit sa 640 buto ang may pangalang lalamnan. Samasamang binubuo ng mga ito ang 40 porsyento ng timbang ng buong katawan. Nakaayos ang mga ito na patong patong na magkakasanib. Ang kalamnan na nasa ilalim lang ng balat ay tinatawag na mababaw na mga kalamnan. Ang mga nasa ilalim nito ay tinatawag na malalim na mga kalamnan.

Each muscle is attached to two or more bones by tough cords of connective tissue called tendons. When skeletal muscles contract across joints, they pull the bones. They produce a range of movements from running to chewing. Instructions for muscle contraction come from the brain and spinal cord. Skeletal muscle is also classified as voluntary muscle. This means that a person can make a conscious decision to move his body. Skeletal muscles maintain body posture by remaining in a state of partial contraction, or tonus. This holds the body upright; stabilize and strengthen certain joints including the knees and shoulders. The heat generated during contraction is used to help maintain body temperature at 37°C (98.6°F)

Ang bawat kalamnan ay nakakabit sa dalawa o mahigit pang mga buto sa pamamagitan ng makunat na mga tagapag-ugnay na kordon na tinatawag na mga litid. Kapag ang kalamnan ay umurong sa kabilang panig ng kasu-kasuan, nahahatak ang mga buto. Nagagawa nila ang mga pagkilos na ang saklaw ay mula sa pagtakbo hanggang sa pagnguya. Ang mga utos para sa pag-urong ng kalamnan ay nagmumula sa utak at sa utak ng gulugod.

Ang kalamnan na pambuto ay inuuri din bilang mga kalamnang kontrolado ng kalooban. Ang ibig sabihin, ang isang tao ay may kamalayang makakapagpasiya kung igagalaw niya ang kanyang katawan. Pinapanatili ng kalamnang pangkalansay ang tindig ng katawan sa pamamagitan ng pananatili sa kalagayang bahagya lamang ang pag-urong o tonus ng kalamnan. Ito ang nagpapanatili sa katawan na nakatindig; pinatatatag at pinalalakas ang ilang kasukasan, kasama na ang mga tuhod at mga balikat. Ang init na nalilikha ng pag-urong ay ginagamit upang mapanatili ang temperatura ng katawan sa 37°C. (98.6°F).

Two (2) Major Skeletal Muscles: *Dalawang (2) mga pangunahing kalamnan na pambuto:*

Upper Extremities - Mga kamay

1.1. **Arm - Braso**

a. Deltoid muscle – is a large, thick and triangular course muscle. It gives the shoulder it’s shape and contour. The origin of this shoulder muscle is the lateral third of the clavicle and parts of the scapula. The insertion is in the upper humerus.

***Deltoid** - ito ay malaki, makapal at hugis tatsulok na magaspang na kalamnan. Binibigyan nito ang balikat ng hugis at tabas. Ang pinanggalingan ng kalamnang ito ng balikat ay ang pangatlong tagiliran ng balagat at mga bahagi ng scapula. Nakasingit ito sa itaas ng butong humerus.*

b. Biceps – This is a major muscle of the upper arm. It originates in the humerus and inserts in the radius. It flexes the elbow and rotates the forearm so that the palm is upward.

***Biceps** – Ito ay isang pangunahing kalamnan ng braso. Nagsisimula ito sa butong humerus at nakasingit sa butong radius. Ibinabaluktot nito ang siko at iniikot ang bisig upang ang palad ay nasa pataas na direksyon.*

c. Triceps – any of several muscles having three points of attachment at one end, particularly (also triceps brachii) the large muscle at the back of the upper arm.

1.2 Forearm - Bisig

Table 5		
SKELETAL MUSCLE DISTRIBUTION & ITS CORRESPONDING CONTENTS <i>Ang Pagkakabahagi ng mga Kalamnang Pambuto at ang mga Nilalaman Nito</i>		
BODY REGION <i>Lugar sa Katawan</i>	MUSCLE AREA - <i>Lugar ng Kalamnan</i>	CONTENTS - Mga nilalaman
1. Upper extremities <i>Mga Kamay</i>	Arm- Braso	Deltoid – <i>May tatlong sulok</i>
		Biceps- <i>Daga-dagaan</i>
		Triceps- <i>Trisepts</i>
	Forearm- Bisig	Brachioradials - <i>Kalamnan sa bisig</i>
		Pronator- <i>Makiling</i>
		Supinator - <i>Natihaya</i>
Fingers- Daliri	Thenar muscles - <i>Kalamnan sa baba ng palad</i>	
	Hypothenar - - <i>Kalamnan sa pinaka-baba ng palad</i>	
2. Lower extremities <i>Mga Paa</i>	Upper leg- Hita	Rectus femoris - <i>Kalamnan sa harapan ng hita (quadriceps)</i>
		Quadriceps- <i>Kalamnan sa harapan ng hita</i>
		Hamstring – <i>Pilayan</i>
	Lower leg- Binti	Gastrocnemius muscle – <i>Kalamnan sa binti</i>
	Upper back- Itaas na likod	Trapezius – <i>Hugis saranggolang kalamnan sa likuran</i>
		Erectors spinae – <i>Kalamnan na nagpapatayo o nagpapa-ikot ng likuran</i>
Lower back- Puwitan	Gluteals (buttocks) – <i>Kalamnang pampigi</i>	

a. **Brachioradialis** –a muscle in the upper arm. It arises at the anterior humerus and inserts in the ulna. It is a main flexor of the elbow joint.

Brachioradialis - ito ay isang kalamnan sa braso. Nagsisimula ito sa harapan ng butong humerus at nakasingit sa butong ulna. Ito ang pangunahing tagapagbaluktot ng kasukasuan sa siko.

b. **Pronator**- a muscle whose contraction produces or assists in the pronation of a limb or part of a limb.

c. **Supinator**- one of the kinds of rotation allowed by certain skeletal joints, such as the elbow & the wrist joints, which permit the palm of the hand to turn up.

1.3 Fingers -*Mga Daliri*

a. **Thenar muscles** – group of muscles in the palm of the human hand at the base of the thumb.

Thenar muscles - Grupo ng mga kalamnan sa mga palad na nasa puno ng hinlalaki ng tao.

b. **Hypothenar**- fleshy mass at the medial side of the palm. Also called *antithenar*.

2. Lower Extremities - *Paa't kamay*

2.1 Upper Leg - *Hita*

a. **Rectus femoris** – This powerful muscle is situated in the middle of the front of the thigh. It extends from the hip bone to the knee.

Rectus femoris – Ang malakas na kalamnang ito ay nasa gitnang harap ng hita. Umaabot ito mula sa buto ng balakang hanggang sa tuhod.

b. **Quadriceps** – large four-part extensor muscle at the front of the thigh. *Kalamnan sa harapan ng hita*.

c. **Hamstrings**- pair of tendons (from the large muscle mass on the back of the thigh) that form the upper medial & lateral boundaries of the popliteal fossa

2.2 Lower leg - *Binti*

a. **Gastrocnemius muscle** – This is the big group of muscle in the back of the lower leg. It runs from its two heads of origin from the femur just above the knee to the heel. It is involved in standing, walking, running and jumping.

Kalamnang Gastrocnemius - Ito ay malaking grupo ng kalamnan na nasa likod ng binti. Tumatahak ito mula sa dalawang puno ng pinanggalingan mula sa butong femur sa taas ng tuhod hanggang sa sakong. Kailangan ito sa pagtayo, paglakad, pagtakbo at paglundag.

- b. Tibialis anterior-** is a muscle that originates in the upper two-thirds of the lateral surface of the tibia and inserts into the first cuneiform and first metatarsal bones of the foot. It acts to dorsiflex and invert the foot. This muscle is mostly located near the shin.

Tibialis nauuna – ay kalamnan na nagmumula sa gilid ng binti pababa hanggang sa may paanan. Kumikilos ito upang ikilos ang paa mula loob - palabas at mula taas pababa.

2.3 Upper back - Itaas sa likod

- a. Trapezius-** is a large kite-like paired surface muscle that extends longitudinally from the occipital bone to the lower thoracic cavity of the spine and laterally to the spine of the scapula.

Ang trapezius ay kalamnan na hugis saranggola na matagpuan pahaba mula sa occipital na buto hanggang sa ibabang bahagi ng bitak na pampitso hanggang sa gulugod ng bahagi ng scapula.

- b. Erectors Spinae-** a name given the fibers of the more superficial of the deep muscles of the back, originating from the sacrum, spines of the lumbar & the eleventh & twelfth thoracic vertebrae, & the iliac crest, which split and insert as the iliocostal, longissimus & spinal muscles.

Ang erectors spinae ay mga lupon ng kalamnan na matagpuan mula sa bandang puwetan hanggang ika-labindalawang thoracic na buto. Ito ay may kinalaman sa pagtayo at pag-ikot mula sa likuran.

2.4 Lower back - Puwitan

- a. Gluteals (Buttocks) –** This muscle group originates along the whole length of the iliac crest of the pelvis and the anterior superior spine. It is the great extensor of the upper leg. It acts in rising, sitting, straightening, walking upstairs, and running. It is important because it is often the first muscle to decompose.

Gluteals – Pigi- Ang grupo ng kalamnan ito ay nagmumula sa kahabaan ng iliac crest ng balakang at ng harapang itaas ng gulugod. Ito ang malaking tagapag-unat ng hita. Kumikilos ito sa pagtayo, pag-upo, pag-unat, pagpanhik sa hagdanan at pagtakbo. Mahalaga ito sapagkat ito ang unang kalamnan na nabubulok.

B. Smooth muscle - Makinis na Kalamnan

It is found in the walls of hollow organs it controls, like the digestive system, blood vessels, bladder, airways and in female uterus. It is classified as involuntary muscle. Its contraction is automatically controlled by the autonomic nervous system (ANS). This means that man does not have to think about

contracting it. For example, smooth muscles in the stomach and intestines contract all day long. And man never knows what's going on inside.

Ito ay makikita sa mga pinakadingding ng hollow organ na kontrolado nito, tulad ng sistemang pantunaw, mga ugat, pantog, mga bituka at matris o bahay bata ng babae. Ito ang uri ng mga kalamnang kusang gumagalaw. Ang paggalaw nito ay kontrolado ng autonomic nervous system (ANS). Ang ibig sabihin, hindi kailangang pagpasiyahang gawin ng tao ang pag-urong ng mga kalamnang ito. Halimbawa, ang makinis na kalamnan sa tiyan at bituka ay kusang gumagalaw buong araw na hindi alam ng tao kung ano ang nangyayari sa loob nito.

Table 6		
TYPES & DESCRIPTION OF MUSCLES		
<i>Mga Uri at Paglalarawan ng mga Kalamnan</i>		
TYPE OF MUSCLE - Uri ng Kalamnan	DESCRIPTION - Paglalarawan	WHERE FOUND - Saan makikita
A. Skeletal muscle - Kalamnang Pambuto	Voluntary muscles- <i>Hindi kusa ang paggalaw</i>	Attached to the bones of the skeletons - <i>Nakakabit sa mga buto ng kalansay</i>
B. Smooth muscle- Makinis na Kalamnan	Involuntary muscles- <i>Kusang gumagalaw</i>	Hollow organs like small intestine, blood vessels - <i>Hollow organ tulad ng bituka, mga ugat</i>
C. Cardiac muscle- Kalamnan ng puso	Involuntary muscle - <i>Kusang gumagalaw</i>	Heart - <i>Puso</i>

In many organs, smooth muscle forms a double layer. Sheets of smooth muscle fibers run at right angles with each other: one longitudinal on the outside and one circular on the inside. Smooth muscle receives innervation through the autonomic nervous system. Hormones through the blood system can also regulate them. Innervation involves nerve endings forming synapses with smooth muscle cells. The innervation of the different layers by the opposing parts of the ANS (sympathetic and parasympathetic) causes opposite effects on the organ.

Sa maraming organ, ang makinis na kalamnan ay bumubuo ng dobleng patong. Ang mga pilas ng mga himaymay ng makinis na kalamnan ay nakalatag na magka ekis: isa ay pahaba sa labas at paikot naman sa loob ang isa. Ang makinis na kalamnan ay nakakatanggap ng pampukaw ng nerbyos sa mga ugat (nerve) sa pamamagitan ng ANS (autonomic nervous sytem). Inaayos din ito ng hormon sa pamamagitan ng sistema ng dugo. Sa pamamahagi ng pampukaw ng ugat (nerve) kasangkot ang dulo ng mga ugat na bumubuo ng synapses kasama ng mga selula ng makinis na kalamnan. Ang pamamahagi ng enerhiya ng nerbiyos sa iba't ibang patong ng magkasalungat na mga bahagi ng ANS (sympathetic and parasympathetic) ay nagdudulot ng magkasalungat na epekto sa organ.

C. Cardiac muscle - Kalamnan ng puso

Cardiac muscle is found solely in the wall of the heart. Its fibers do not require stimulation to contract. They do so automatically, regularly, and without fail, for a lifetime. Electrical impulse from part of the heart is called pacemaker. It travels across and through the heart wall. It sets the pace of contraction of other cardiac muscle fibers. To meet the human body's changing demands, the sympathetic and parasympathetic branches of the autonomic nervous system (ANS) increase or decrease the rate set by the pacemaker.

Cardiac muscle ay kalamnan na sa puso lamang makikita. Ang mga himaymay nito ay hindi nangangailangan ng pampukaw upang umurong. Kusa itong regular na gumagalaw ng tuloy tuloy habang buhay ang tao. Ang simbuyong malakoryente mula sa puso ay tinatawag na pacemaker. Dumadaan ito sa mga dingding ng puso. Sinisimulan nito ang regular na bilis ng paggalaw ng iba pang mga himaymay ng kalamnan ng puso. Upang matugunan ang pabago-bagong pangangailangan ng katawan ng tao, ang sympathetic at parasympathetic na mga sangay ng autonomic nervous system (ANS) ay nagdadagdag o nagbabawas sa tulin na itinakda ng pacemaker.

3. INTEGUMENTARY SYSTEM – Sistemang Balat

The skin is the largest organ of the body. Its two main layers are the epidermis (outer layer) and dermis (inner layer). It is the protective covering of the body. The skin prevents the entry of bacteria and other disease-causing microorganisms. It also prevents the loss of body fluids. The skin filters out the harmful and potentially carcinogenic ultraviolet (UV) radiation in sunlight. It also helps maintain the body's temperature at a constant 37°C (98.6°F).

Ang balat ay pinakamalaking organ ng katawan. Ang dalawang pangunahing patong ng balat ay

epidermis o balat na panlabas at dermis o balat na panloob. Ang balat ay ang pananggalang na

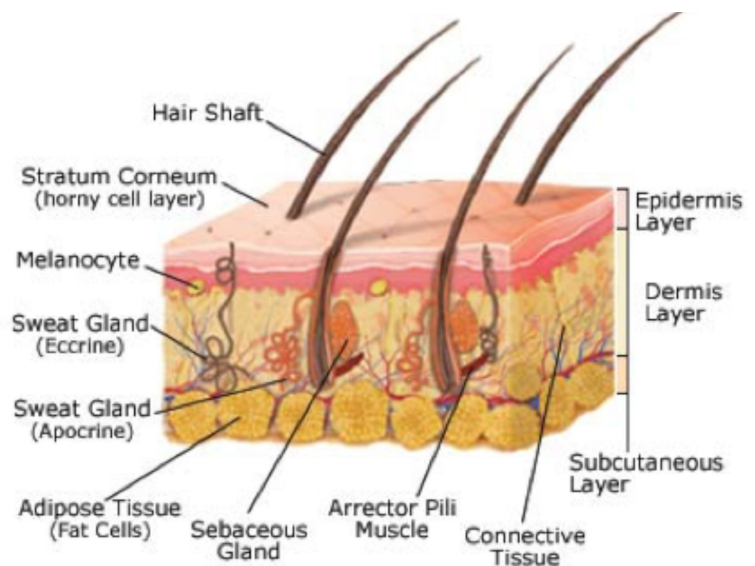


Figure 42
THE SKIN
Ang balat

pambalot sa katawan. Hinahadlangan ng balat ang pagpasok sa katawan ng bakterya at iba pang maliit na organismong nagdadala ng sakit. Hinahadlangan din ng balat ang pagkawala ng likido ng katawan. Sinasala rin palabas ng balat ang radiation na ultraviolet (UV) ng araw na mapanganib at nagdudulot ng kanser. Tumutulong din itong mapanatili na palaging 37°C (98.6°F) ang temperatura ng katawan.

Layers of the Skin *Mga patong ng balat*

1. **Epidermis** – this is the thin, outer portion of the skin. Its main role is protective. Its uppermost layer consists of dead, flattened cells, packed with *keratin* (a tough, waterproof protein). This is constantly worn away. The daily wear and tear, releases scaly skin flakes. The skin flakes are replaced by living cells that divide continuously.

***Epidermis** – Panlabas na Balat. Ito ang manipis na panlabas na bahagi ng balat. Ang pangunahing gamit nito ay bilang pananggalang. Ang pinakaibabaw (panlabas) na bahagi ay binubuo ng mga patay at tuyong selula, na may keratin (protinang matigas at di tinatablan ng tubig). Ito ay palaging nasisira. Ang pang araw-araw na pagkasira ay naglalabas ng natutuklap na balat o libag. Napapalitan naman ito ng mga buhay na selula na patuloy na dumadami.*

Other epidermal cells are called *melanocytes*. They produce the brown pigment melanin. Melanin gives skin its color. It forms a protective screen against harmful UV rays. People with darker skin produce more melanin. Prolonged exposure to sunlight increases melanin production and temporarily darkens the skin.

Ang ibang selula ng panlabas na balat ay tinatawag na melanocytes. Naglalabas sila ng melanin na kulay kayumanggi. Ang melanin ang nagbibigay ng kulay sa balat. Ito rin ay bumubuo ng pananggalang laban sa mapanganib na UV rays. Ang mga taong mas maitim ay naglalabas ng mas maraming melanin. Ang matagal na pagbibilad sa araw ay nagpaparami sa inilalabas na melanin at pansamantalang nagpapaitim sa balat.

2. **Dermis** is the layer beneath the epidermis. It is the thicker part of the skin. A network of collagen and elastin fibers gives this connective tissue strength and elasticity. The dermis contains blood vessels, sensory nerve endings and receptors. The blood vessels play a part in temperature regulation. Also found in the dermis are hair follicles from which hairs grow. There are glands (*sebaceous and sweat glands*).
3. **Dermis** – ito ang suson na nasa ilalim ng epidermis. Mas makapal na bahagi ito ng balat. Mayroon itong mala-lambat na mga himaymay ng collagen at elastin na siyang nagpapatibay sa tagapag-ugnay na tisyung ito at nagbibigay dito ng tibay at kakayanang umurong or mabanat. Nasa dermis ang mga ugat, ang mga dulo ng ugat pandamdang at mga tagatanggap (receptors) ng pakiramdam. Malaki ang bahagi ng mga daluyan ng dugo (blood vessels) sa pagsasa-ayos ng temperatura ng

katawan. Makikita rin sa dermis ang mga follicles na tinutubuan ng buhok. May mga glandula (sebaceous at sweat).

An oily and bactericidal liquid called *sebum is released from sebaceous gland*. Sebum keeps the skin and hairs soft, flexible, and waterproof. *Sweat glands* release watery sweat onto the surface of the skin in warm conditions. Evaporation of sweat cools the body. *Adipose (fat) cells* beneath the dermis help insulate the body. Tiny veins, arteries, and capillaries with red blood cells give living skin a healthy reddish color which is lost at death.

Ang sebaceous gland ay naglalabas ng malangis at likidong pamatay bakteryang. Tinatawag itong sebum na nagpapanatili sa balat at buhok na malambot, at di tinatablan ng tubig. Ang sweat gland naman ay naglalabas ng pawis kapag mainit ang panahon. Ang pagkatuyo ng pawis ay nagpapalamig sa katawan. Sa ilalim ng dermis ay makikita ang Adipose (fat) cells. Ito ang insulasyon ng katawan sa pagpasok at paglabas ng init. Ang maliliit na mga ugat, arteries at capillaries na may pulang mga selula ng dugo ay nagbibigay ng malusog na mapula-pulang kulay sa balat. Nawawala ito pag namatay ang tao.

Table 7		
SKIN LAYERS & COMPONENTS		
<i>Mga Patong ng Balat at Nilalaman</i>		
SKIN LAYERS – <i>Mga patong ng balat</i>	DESCRIPTION – <i>Paglalarawan</i>	COMPONENTS – <i>Mga bahagi</i>
1. Epidermis – <i>Panlabas ng bahagi ng balat</i>	Upper layer of the skin - <i>Itaas na patong ng balat</i>	Keratin - <i>Keratin</i>
		Melanin – <i>Melanin</i>
2. Dermis – <i>Panloob na bahagi ng balat</i>	Lower, thicker part of the skin- <i>Mas mababa, mas makapal na bahagi ng balat.</i>	Blood vessels – <i>Mga daluyan ng dugo</i>
		Sensory nerve endings and receptors -
		Sebaceous glands – <i>Mga glandulang malangis</i>
		Sweat glands – <i>Mga glandula ng pawis</i>
		Adipose cells – <i>Matatabang mga selula</i>
		Tiny veins, arteries, capillaries – <i>Maliliit na mga daluyan ng dugo</i>

4. CIRCULATORY SYSTEM - *Sistema ng Sirkulasyon sa Katawan*

The circulatory or cardiovascular system - is composed of the heart and a closed system of vessels called arteries, veins, and capillaries. It is the organ system that passes nutrients, gases, hormones, blood cells and other nutrients to and from cells of the body. Blood is pumped by the heart around a closed circuit of

blood vessels. It is carried from the heart to the tissues and back to the heart once again in an unending circulation of this life-giving fluid.

Ang sistema ng sirkulasyon ay binubuo ng puso at sistema ng daluyan na tinatawag na artery, vein (ugat), at capillary. Ito ang organ na nagdadala ng mga sustansya, gases, hormon, selula ng dugo at iba pang sustansya patungo at palabas sa mga selula ng katawan. Ang dugo ay ibinobomba ng puso sa naka-palibot na daluyan. Dinadala mula sa puso hanggang sa mga tisyu at muling pabalik sa puso sa isang walang katapusang sirkulasyon ng nagbibigay buhay na likido.

Heart Rate – Ang tibok ng puso.

Heart rate is usually expressed as number of beats per minute. It can be monitored by taking the pulse. The normal heart rate is anywhere in the range of 60 to 85 beats per minute. This may change with age, sex, and size. Constant rhythmic heart rate is produced by the *sinoatrial node*.

Ang tibok ng puso ay pangkaraniwang ipinahahayag sa bilang ng tibok bawat minuto. *Binabantayan ito sa pamamagitan ng pagkuha ng pulso. Ang normal na tibok ng puso ay may saklaw na 60-85 pulso bawat minuto. Subalit, maaaring magbago ito ayon sa gulang, kasarian at laki ng katawan ng tao. Ang palagiang pagtibok ng puso ay gawain ng sinoatrial node.*

The sinoatrial (SA) node is a section of nodal tissue that is located in the upper wall of the right atrium. It provides sympathetic innervation of the myocardial muscle. It is called the pacemaker of the heart. Most changes in the heart rate are mediated through the cardiac center in the medulla oblongata of the brain. The center has both sympathetic and parasympathetic components that adjust the heart rate to meet the changing needs of the body. Peripheral factors such as emotions, ion concentrations, and body temperature may affect heart rate.

Ang sinoatrial (SA) node ay isang bahagi na nodal tissue. Natatagpuan ito sa itaas na dingding ng kanang atrium. Ito ang nagbibigay ng pampukaw ng nerbiyos (sympathetic innervation) sa kalamnan ng puso. Tinatawag itong pacemaker ng puso. Karamihan sa mga pagbabago sa tibok ng puso ay dahil sa pamamagitan ng cardiac center sa medulla oblongata ng utak. Ang centro ay may mga sangkap ng sympathetic at ng parasympathetic components na nag aayos ng tibok ng puso upang matugunan ang paiba-ibang pangangailangan ng katawan. Ang mga kalagayan sa paligid tulad ng mga emosyon, dami ng ion at temperatura ng katawan ay maaaring makaapekto sa tibok ng puso.

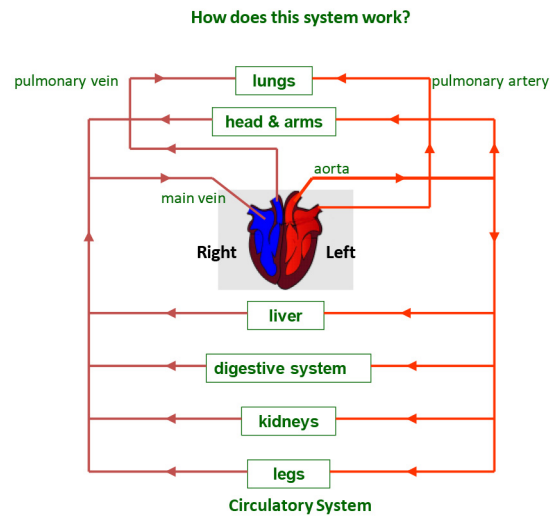


Figure 43
Circulatory System Pathway

Heart rate is measured in order to monitor the cardiac activity and the overall medical condition of the individual.

Ang tibok ng puso ay sinusukat upang mabantayan ang kalagayan ng puso at ang pangkalahatang kalagayang medical ng isang tao.

Circulatory System, Organs & Functions – Mga Organ ng Sistema ng Sirkulasyon, Kayarian at Gawain

1. BLOOD. is a liquid tissue. It is the fluid of life. It carries oxygen from the lungs to body tissue and carbon dioxide from body tissue to the lungs. It is the fluid of growth. It transports nourishment from digestion and hormones from glands throughout the body.

Dugo – ito ay isang tisyu na likido. Ito ay likido ng buhay. Nagdadala ito ng oxygen mula sa бага patungo sa mga tisyu ng katawan at carbon dioxide mula sa tisyu ng katawan patungo sa mga бага. Ito rin ay likido ng paglaki. Nagdadala ito ng pampalusog mula sa pangtunaw at mga hormon mula sa mga glandula sa buong katawan.

Blood is the fluid of health. It transports disease-fighting substances to the tissue and waste to the kidneys. Because it contains living cells, blood is alive. Red blood cells and white blood cells are responsible for nourishing and cleansing the body. Without blood, the human body would stop working.

Ang dugo ay likido ng kalusugan. Nagdadala ito ng mga sustansyang pansanggalang sa mga sakit patungo sa mga tisyu at nagdadala rin ng mga basura papunta sa bato. Sapagkat mayroong buhay na selula, ang dugo ay buhay. Ang pulang selula ng dugo (RBC) at ang puting selula (WBC) ang bahala sa pagpapakain at paglilinis ng katawan. Kung walang dugo, ang katawan ng tao ay titigil sa paggawa.

Structure & Functions of Blood – Kayarian at gawain ng dugo

- **Red Blood Cell (RBC)** - This cell is a concave disk, microscopic in size (about 7 micrometers in diameter). It contains hemoglobin. Red blood cells (RBCs) are by far the most abundant cells in the blood. RBCs give blood its red color. As the main element of the circulating blood, its main function is to transport oxygen, which is carried by the hemoglobin.

Pulang selula ng Dugo - Ang selulang ito ay isang malukong na plato, napakaliit na makikita lamang kung gagamit ng microscope. Nagtataglay ito ng hemoglobin. Pinakamarami ang pulang selula sa dugo. Ito ang nagbibigay ng kulay pula sa dugo. Bilang pangunahing sangkap ng dumadaloy na dugo, ang pangunahing ginagampanan nito ay ang magdala ng oxygen na nasa hemoglobin.

- **White Blood Cells (WBC)**- These cells are also called leukocytes. They are less in number than the red blood cells. They are part of in the immune system. They help the body fight infection. They can be transported to an area where an infection has developed. They deal with foreign materials, such as disease organisms that get into the body. They may engulf and disable them or they may cause the body to produce antibodies against them.

Ang puting mga selula ng dugo - Tinatawag na leukocytes. Ang mga selulang ito. Mas kakaunti ang mga ito kaysa pulang selula ng dugo. Sila ay bahagi ng immune system - sistema na nagbibigay sa katawan ng kaligtasan sa sakit. Tinutulungan nila ang katawan na labanan ang impeksyon. Nadadala sila sa bahagi ng katawan na may nagsisimulang impeksyon. Pinakikialaman nila ang mga organismo at iba pang panlabas na sangkap, tulad ng sakit, na nakakapasok sa katawan. Sinasakmal nila o kaya ay inaalisan ng lakas ang mga ito. Naglalabas din sila ng mga antibodies o mga sangkap na panlaban sa sakit.

- **Platelets** - These are irregularly-shaped, colorless bodies that are present in blood. Their sticky surface lets them, along with other substances, form clots to stop bleeding. Platelets are produced in the bone marrow, the same as the red blood cells and most of the white blood cells.

Platelets – Ang mga ito ay sangkap na nasa dugo na walang regular na hugis at walang kulay. Ang malagkit na panlabas nito, at kasama ng iba pang sangkap, ay nagpapabuo sa dugo para mapigil ang pagdurugo. Ang mga platelet ay ginagawa sa utak (marrow) ng buto, tulad din ng pulang mga selula ng dugo (RBC) at karamihan sa puting mga selula ng dugo (WBC).

- **Plasma and plasma proteins** - This is a straw-colored, clear liquid in lymph and blood that is 90 percent water. Plasma contains dissolved salts and minerals like calcium, sodium, magnesium, and potassium, and other substances. Plasma is needed to carry the many parts of the blood through the bloodstream. It carries food and wastes from the tissues, and keeps the acid-base balance of the body.

Pinakatubig at protina - Ito ay manilaw- nilaw at malinaw na likido sa lymph at dugo na 90% na tubig. Ang plasma ay may taglay na tunaw na asin, at mineral tulad ng calcium, sodium, magnesium at potassium at iba pang mga sangkap. Kailangan ang plasma sa pagdadala ng maraming mga bahagi ng dugo sa daluyan nito. Ang plasma rin ang namamahagi ng pagkain at nag-aalis ng mga dumi sa mga tisyu. Ito rin ang nagbabalanse ng pangangasim ng katawan.

2. BLOOD VESSELS

It is located throughout the body, blood vessels are hollow tubes that circulate blood. Ito ay matatagpuan sa buong katawan ang mga daluyan ng dugo. Ito ay mga tubo na may guwang sa loob.

A) Arteries. Arteries are elastic blood vessel that transports blood away from the heart. Mga artery- ito ay nababanat na daluyan ng dugo na nagdadala ng dugo mula sa puso.

Two (2) Types of arteries. Dalawang uri ng mga artery:

- Pulmonary arteries transport blood that has low oxygen content from the right ventricle to the lungs.

(Pulmonary arteries) Malaking ugat sa бага - dinadaluyan ito ng dugo na may kaunti lang na oxygen mula sa kanang ventricle patungo sa mga бага.

- Systemic arteries transport oxygenated blood from the left ventricle to the body tissues.

(Systemic arteries) Malaking ugat na systemic – dinadaluyan ito ng dugong nahaluan na ng oxygen mula sa kaliwang ventricle patungo sa mga tisyu ng katawan.

B) Capillaries. There are the smallest and most numerous of the blood vessels. Unlike the arteries and veins, capillaries are very thin and fragile. They are so thin that blood cells can only pass through them in a single file.

Ito ay mga ito ay pinakamaliliit at pinakamarami sa mga daluyan ng dugo. Di tulad ng artery at vein, ang capillary ay napakanipis at marupok. Napakanipis ng mga ito kaya ang mga selula ng dugo ay isang hilera lang kung dumadaan dito.

They form the connection between the vessels that carry blood away from the heart (arteries) and the vessels that return blood to the heart (veins). The red blood cells inside the capillary release their oxygen which passes through the wall and into the surrounding tissue. The tissue releases its waste products, like carbon dioxide, which passes through the capillary wall and into the red blood.

Sila ang nagdudugtong sa mga tubo na dinadaluyan ng dugo palabas ng puso (arteries) at ng tubo na dinadaluyan ng dugo (veins) pabalik sa puso. Inilalabas ng pulang selula ng dugo sa loob ng capillary ang dala nitong oxygen na naglalagos patungo sa mga tisyu sa paligid. Ang mga tisyu naman ang naglalabas ng mga dumi tulad ng carbon dioxide na naglalagos naman papunta sa selula ng pulang dugo sa loob ng capillaries.

C. Veins. They are similar to arteries but, because they transport blood at a lower pressure, they are not as strong as arteries.

Ang mga ito ay katulad ng arteries ngunit dahil mas mahina ang pressure ng pagdaloy ng dugo, hindi sila singtibay ng arteries.

- In the pulmonary circuit, the pulmonary veins transport blood from the lungs to the left atrium of the heart.
Sa paligid ng baga, dumadaloy sa mga ugat na pulmonary ang dugo mula sa baga papunta sa kaliwang atrium ng puso.
- This blood has high oxygen content because it has just been oxygenated in the lungs.
Ang dugong ito ay mataas ang taglay na oxygen sapagkat nahaluan na ng oxygen sa baga.
- Systemic veins transport blood from the body tissue to the right atrium of the heart.
Ang systemic na ugat naman ang dinadaluyan ng dugo mula sa tisyu ng katawan papunta sa kanang atrium ng puso.
- This blood has reduced oxygen content because the oxygen has been used for metabolic activities in the tissue cells.
Ang dugong galing sa kanang atrium ng puso ay kakaunti na ang taglay na oxygen sapagkat ang oxygen ay nagamit na sa pagsunog ng pagkain sa mga selula ng tisyu.
- The walls of veins are thinner than those of arteries. This is because blood in the veins has less pressure than that in the arteries.

Ito ang dahilan kaya ang tubo ng mga ugat (veins) ay mas manipis kaysa tubo ng arteries. May kinalaman din dito ang mas mahinang puwersa ng daloy ng dugo sa mga veins kaysa sa arteries.

- Venous valves are especially important in the arms and legs, where they prevent the backflow of blood in response to the pull of gravity.

Ang mga balbula sa mga ugat ay tunay na mahalaga sa braso at binti kung saan pinipigil ang pabalik na pagdaloy ng dugo bilang tugon sa hatak ng gravity.

a. Heart

The heart is a muscular pump. It provides the force needed to circulate the blood to all tissues in the body. The heart keeps the blood moving through the vessels. It's shape and size roughly resembles a man's closed fist.

Ang puso ay isang makalamnang pambomba. Nagbibigay ito ng lakas na kailangan sa pagdaloy ng dugo patungo sa lahat ng tisyu sa katawan. Patuloy na pinadaloy ng puso ang dugo sa pamamagitan ng tubong daluyan. Ang hugis nito at laki ay halos katulad ng nakatikom na kamao.

The heart lies inside the thorax behind the sternum or breastbone. It is surrounded by a fluid filled sac called the pericardium. It rests inside the pericardial cavity which is surrounded by the ribcage. The diaphragm, a tough layer of muscle, lies below. As a result, the heart is well protected.

Ang puso ay nasa loob ng dibdib sa likod ng sternum o buto ng dibdib. Napapaligiran ito ng pericardium na isang supot na puno ng likido.

Makikita ito sa loob ng pericardial cavity na napapalibutan ng mga tadyang. Nasa ilalim nito ang diaphragm, na isang matibay na nakalatag na kalamnan. Kaya ang puso ay talagang protektado.

The heart is divided into two halves – the left and right – separated by a partition called septum. The halves are in turn divided into chambers. The two upper chambers of the heart are called atria. The lower two chambers are called ventricles. There are valves that allow blood to flow in one direction. The two pairs of chambers, atrium and ventricle, act as separate pumps. The right side pumps oxygen poor blood to the lungs. This is the pulmonary circulation. The left side pumps oxygen rich blood from the lungs, systemic circulation.

Ang puso ay nahahati sa dalawang kalahati, ang kaliwa at kanan, na pinaghiwalay ng dingding na tinatawag na septum. Ang mga kalahati ay nahati rin. Ang nasa itaas ay dalawang silid na

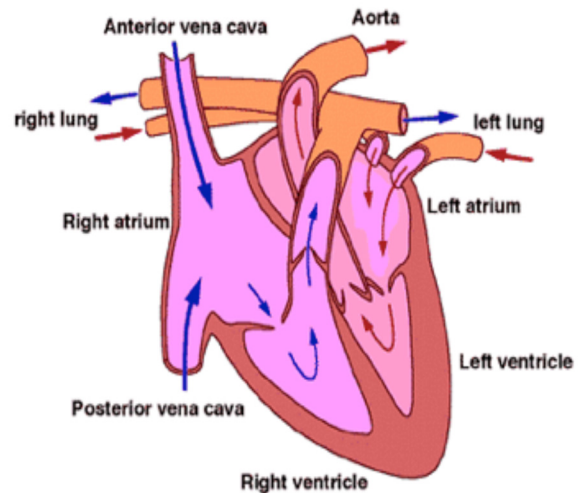


Figure 44
ANATOMY OF THE HEART

tinatawag na mga atrium (atria, pl.) ang dalawang silid sa ibaba ay tinatawag na ventricles. May mga balbula (valves) sa pagitan ng mga silid. Pinipigil ng balbula ang direction ng daloy ng dugo. May dalawang pares ng mga silid, mga atrium at ventricles. Ang mga ito ay dalawang magkahiwalay na pambomba. Ang kanang bahagi ay nagbobomba ng dugong walang oxygen papunta sa бага. Tinatawag itong pulmonary circulation. Ang kaliwang bahagi ay nagbobomba ng dugong sagana sa oxygen mula sa бага. Ito naman ang systemic circulation.

Arc of the Aorta – This is the curved portion between the ascending and descending parts of the aorta. It gives rise to the brachiocephalic trunk, left common carotid and left subclavian arteries.

Ang Arko ng Aorta. - Ito ay nakakurbang bahagi sa pagitan ng pataas at pababang Aorta. It ay nagsasanga sa brachiocephalic trunk, kaliwang common carotid at kaliwang subclavian arteries.

Abdominal Aorta at Thoracic Aorta

As the aorta turns downward, it becomes the thoracic aorta. Below the diaphragm, it is the abdominal aorta. They lie in the anterior surface of the spinal column.

Habang ang aorta ay pababa, ito ay nagiging thoracic aorta. Sa ibaba ng diaphragm, ito ay nagiging abdominal aorta. Nakalatag ito sa pangharap na bahagi ng gulugod.

Vena cava are the two largest veins in the body. They carry de-oxygenated blood from different regions of the body to the right atrium of the heart.

Table 8

CIRCULATORY SYSTEM ORGANS, STRUCTURE AND FUNCTIONS <i>Mga Organ ng Sistema ng Sirkulasyon, Kawarian at Gawain</i>		
ORGANS <i>Organ</i>	STRUCTURE <i>Kawarian</i>	FUNCTIONS <i>Mga Gawain</i>
1. Blood <i>Dugo</i>	Red blood cells <i>Mapulana maa selula</i>	Transport oxygen through hemoglobin <i>Naagdadala ng oxygen sa pamamagitan ng haemoglobin</i>
	White blood cells <i>Maputina maa selula</i>	Produce antibodies that deals with foreign materials like disease organisms <i>Gumagawa ng antibody laban sa mga organism na naagdadala ng sakit</i>
	Platelets	Causes blood clotting. <i>Sanhi ng paakakaroon ng pamumuo ng dugo</i>
	Plasma and plasma proteins	Carries food and waste to and from tissues <i>Naagdadala ng paakain at dumi patungo at palayo sa tisyu</i>
2. Blood vessels <i>Tubong daluyan ng dugo</i>	Arteries	Carries blood away from the heart <i>Naagdadala ng dugo palayo sa puso</i>
	Capillaries	Transport blood, nutrients and oxygen to cells <i>Naagdadala ng dugo, mga sustansiya at oxygen sa mga selula</i>
	Veins	Carries de-oxygenated blood towards the heart <i>Naagdadala ng "de-oxygenated" na dugo patungo sa puso</i>
3. Heart - <i>Puso</i>	Arch of the aorta <i>Arko ng aorta</i>	Carries oxygenated blood towards the rest of the body <i>Naagdadala ng "oxygenated" na dugo sa iba't-ibang bahagi ng katawan</i>
	Abdominal aorta and thoracic aorta	Supplies blood to the abdominal and thoracic area <i>Naagdadala ng dugo sa tivan at dibdib na bahagi ng katawan</i>
	Inferior and superior vena <i>cavae</i>	Carries deoxygenated blood from the rest of the body to the heart <i>Naagdadala ng dugong nawalan ng oxygen mula sa iba't-ibang bahagi ng katawan patungo sa puso</i>

Ang Vena cava ay dalawang pinakamalaking ugat sa katawan. Sa kanila dumadaloy ang dugong nawalan ng oxygen mula sa iba't ibang rehiyon ng katawan patungo sa kanang atrium ng puso.

Superior & Inferior Vena Cava

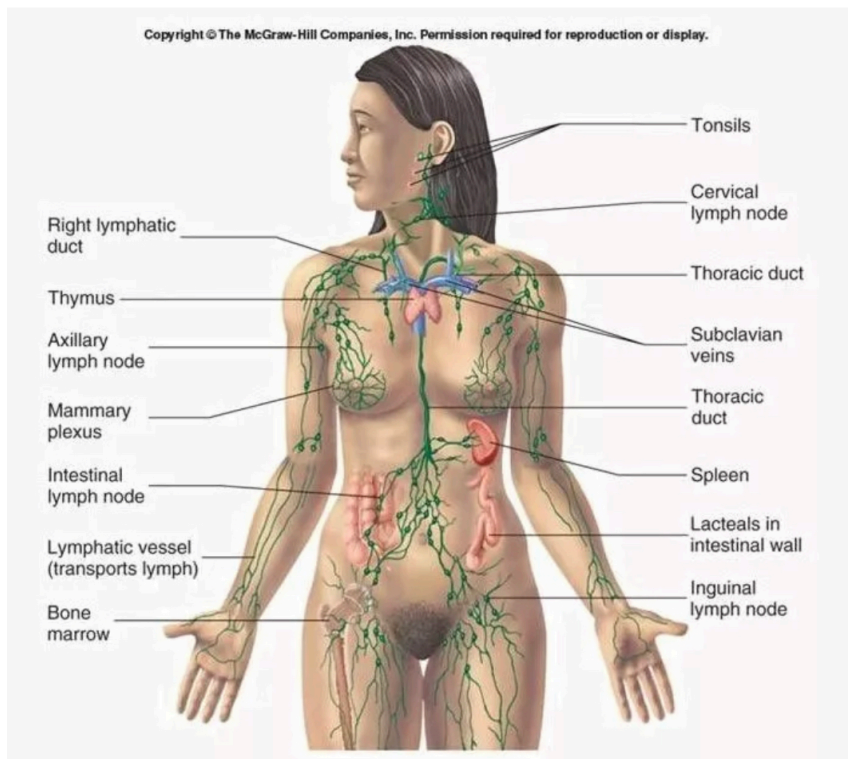
Superior vena cava - is located in the upper chest region. It is formed by the left and right brachiocephalic veins. It brings de-oxygenated blood from the head, neck, arm and chest regions of the body to the right atrium.

Superior vena cava – matatagpuan ito sa itaas na rehiyon ng dibdib. Binubuo ito ng kaliwa at kanang brachiocephalic vein.(ugat) Nagdadala ito ng dugong nawalan ng oxygen mula sa ulo, leeg, braso at rehiyon ng dibdib patungo sa kanang atrium.

Inferior vena cava - is formed by the left and right common iliac veins. The inferior vena cava travels along the spine. It brings de-oxygenated blood from the lower body regions – legs, back, abdomen and pelvis to the right atrium.

Inferior vena cava – binubuo ng kaliwa at kanang common iliac vein. Dumaraan ito sa gulugod. Ang dala nito ay dugong nawalan ng oxygen mula sa mababang rehiyon ng katawan – sa binti, likod, tiyan at balakang patungo sa kanang atrium.

5. LYMPHATIC SYSTEM - Sistema ng Limpatiko



LYMPHATIC SYSTEM - consists of organs, ducts, and nodes. It is home to lymphocytes, small white blood cells. They are the key players in the immune system. The immune system is a network of cells, tissues, and organs. They work together to defend the body against attacks by disease-causing microorganisms such as bacteria, viruses, parasites, and fungi.

***Sistema ng Limpatiko** – binubuo ito ng mga organ, mga maliliit na tubo at mga kulani. Matatagpuan dito ang mga lymphocytes at maliliit na puting selula ng dugo. Sila ay may mahalagang katungkulan sa immune system. Ang immune system ay parang*

lambat ng mga selula, mga tisyu, at mga organ. Samasama nilang ipinagtatangol ang katawan laban sa atake ng mga organismong nagdadala ng sakit, tulad ng mga bacteria, mga virus, mga parasites at mga fungi.

As blood passes through capillary beds, some of the fluid portion leaks through the capillary walls into the spaces between cells. Much of the fluid diffuses back into the capillaries. A portion remains in the interstitial spaces between cells.

The lymphatic system collects this fluid (called lymph) and returns it to the circulatory system. Lymphatic vessels are thin-walled vessels in close contact with most tissues. Lymph vessels join together to eventually form the thoracic duct. This empties lymph from the lower part of the body into the subclavian vein. This is essential function because without it, the body would die within twenty four (24) hours from the resulting edema (fluid accumulation).

Habang dumadaloy ang dugo sa mga capillaries, ang ibang sangkap na likido ay tumatagos palabas ng capillary patungo sa mga bakanteng dako sa pagitan ng mga selula. Karamihan sa likido ay muling tumatagos pabalik sa capillaries. May kaunting natitira sa mga pagitan ng selula.

Pinupulot ng sistema ng Lymphatic ang likidong ito (lymph) at ibinabalik ito sa sistema ng sirkulasyon ng dugo. Ang mga tubong lymphatic ay may manipis na dingding. May palaging ugnayan ang mga ito sa karamihan ng mga tisyu. Ang daluyan ng lymph ay nag-uugnay-ugnay hanggang sa mabuo ang thoracic duct. Ito ay nag-aalis sa lymph mula sa mababang bahagi ng katawan patungo sa subclavian

Table 9
LYMPHATIC SYSTEM ORGANS, DESCRIPTION AND FUNCTIONS
Sistema Limpatiko, mga Organ, Pagsasalarawan at mga Gawain

ORGANS <i>Mga Organ</i>	DESCRIPTION <i>Pagsasalarawan</i>	FUNCTIONS – <i>Mga Gawain</i>
1. <i>Lymp nodes – Mga Kulani</i>	Swelling in the lymphatic system <i>Pamamaga sa sistemang limpatiko</i>	Lymphocytes or white blood cells are stored here. <i>Dito naiimbak ang mga lymphocytes o white blood cells</i>
2. <i>Spleen Pali</i>	A fist sized organ found in the upper left side of the abdomen <i>Kasin-laki ng kamag na organ na matagpuan sa ibabaw na kaliwang bahagi ng tiyan</i>	Removes worn out red blood cells (RBC), bacteria and cell fragments from the blood. <i>Inaalis nito ang mga sirang red blood cells (RBC), mga bacteria at mga piraso ng selula mula sa dugo</i>
3. <i>Thymus</i>	Lies on the chest behind the chestbone. <i>Matagpuan sa dibdib sa likuran ng buto</i>	Produces lymphocytes. Main center for providing immunity against harmful microorganisms <i>Gumagawa ng lymphocytes. Pangunahing sentro na nagbibigay ng panlaban sa mikroorganismo na nagdadala ng sakit</i>
4. <i>Tonsils Mga tonsil</i>	These are <i>lymp</i> nodes in the back of the mouth and top of the throat. <i>Ito ay mga lymp nodes na matagpuan sa likuran ng bibig at sa ibabaw ng lalamunan</i>	Provides protection against pathogens that enter the body through the mouth or nose <i>Nagbibigay proteksyon laban sa mga mikrobyo na dumadaan sa bibig at ilong sa pagpasok sa katawan</i>

vein. Mahalagang gawain ito sapagkat kapag hindi ito nagawa, ang katawan ay mamamatay sa loob ng 24 oras dahil sa pamamanas bunga ng pagka-ipon ng maraming likido

a. Lymph Nodes - Mga Kulani

These are swellings in the lymphatic system. Here, lymph is filtered and cleansed of bacteria and waste products from the cells. Lymphocytes (white blood cells which are part of the immune system) are stored here. Lymph nodes are round or kidney-shaped. Their size varies from very tiny to one (1) inch in diameter. They are usually found in groups in different places throughout the body. There are lymph nodes in the neck, armpit, chest, abdomen, pelvis, and groin. About two thirds of all lymph nodes and lymphatic tissue are within or near the gastrointestinal tract.

Ang mga kulani ay ang pamamaga sa sistema ng lymphatic. Dito, ang lymph ay sinasala at inaalisan ng bacteria at ng mga dumi mula sa mga selula. Ang mga lymphocytes (maputing selula ng dugo na bahagi ng immune system) ay nakaimbak dito. Ang mga kulani ay bilog o kahugis ng bato ng tao. Iba-iba ang laki mula sa maliliit hanggang isang pulgada ang diameter (haba mula sa dalawang magkatapat na gilid ng bilog). Karaniwan silang nakikitang nakagrupa sa iba't ibang lugar sa buong katawan. May mga kulani sa leeg, sa kili-kili, sa dibdib, sa tiyan, sa balakang at sa singit. Dalawa ng tatlong parte ng lahat ng kulani at tisyu ng lymphatic ay nasa lugar o malapit sa daan ng pangtunaw (gastrointestinal tract).

b. Spleen - is the largest organ in the adult lymphatic system. It is a solid, deep-red organ about 12cm long. It is located on the left side of the upper abdomen between the lower ribs and the stomach. The spleen removes worn out red blood cells, bacteria and cell fragments from the blood. It holds a reserve of blood in case of hemorrhagic shock. It recycles iron and process lymphocytes and antibodies.

Pali (Spleen) - Ito ay pinakamalaking organ sa sistemang lymphatic ng isang tao. Isa itong organo na buo at mapula, mga 12 sentimetro ang haba. Matatagpuan ito sa kaliwang bahagi ng itaas ng tiyan sa pagitan ng ibabang tadyang at ng sikmura. Inaalisan ng pali ang mga sirang Red Blood Cells (RBC), bacteria at mga piraso ng selula mula sa dugo. May nakaimbak din itong dugo sakaling magkaroon ng biglaang pagdurugo sa katawan. Ito ay nagre-recycle ng iron, at nagpoproseso ng mga lymphocytes at antibodies.

c. Thymus is a specialized organ of the immune system. It lies at the top of the thorax, partly over the heart and the lungs. In the newborn the thymus controls the development of the spleen and the lymph nodes. The thymus produces lymphocytes. It is the main center for providing immunity against harmful microorganisms. After puberty the thymus becomes smaller in size.

Thymus – isa itong natatanging organ ng immune system. Nasa ibabaw ito ng dibdib, sa may banda ng puso at ng бага. Sa bagong panganak na sanggol, pinangangasiwaan nito ang paglaki ng pali at mga kulani. Ang thymus ang gumagawa ng mga lymphocytes o White Blood Cells (WBC). Ito ang pinakasentro sa pagbibigay ng panlaban sa mga mapanganib ng mikroorganismo. Pagkatapos ng pagbibinata o pagdadalaga ng tao, ang thymus ay lumiliit.

d. Tonsils - these are two small masses of lymphoid tissue. It is found on either side of the throat, embedded in a pocket at the side of the palate (roof of the mouth). Pathogens may enter the body through the nose or mouth. Lymphocytes and macrophages in the tonsils provide protection against these pathogens.

Mga Tonsil- Ito ay dalawang maliit na bukol ng lymphoid tissue. Matatagpuan sa magkabilang panig ng lalamunan, at nakapaloob ang bawat isa sa isang tila supot sa magkabilang tagiliran ng ngala-ngala. Ang mga nagdadala ng sakit ay maaaring pumasok sa katawan sa pamamagitan ng ilong o bibig. Ang mga lymphocyte at macrophages na nasa tonsil ang nagpoprotekta sa katawan laban sa mga ito.

6. NERVOUS SYSTEM- Ang Sistema ng Nerbiyos (Mga Ugat)

The nervous system is the body's information gatherer, storage center and control system. Its overall functions are to collect information about the body's external and internal states and transfer this information to the brain .

*Ang Nervous System ay ang taga-
ipon, imbakan at tagapamahala ng
mga inpormasyon sa katawan. Ang
pangkalahatang tungkulin nito ay
mangulekta ng inpormasyon mula sa
labas at loob ng katawan at saka
ilipat ang mga ito sa utak.*

Information are gathered by sensors such as the eyes and proprioceptors. Then instruction is sent out to effectors such as muscles and glands to make the body react. It enables a person to think, create, remember, and feel. It is also responsible for regulation of internal changes such as heart rate or body temperature.

Ang mga inpormasyon ay iniipon ng mga sensor tulad ng mga mata, at mga proprietors o dulo ng mga ugat (nerves), Pagkatapos, ang mga utos ay ipinadadala sa effectors tulad ng mga kalamnan at mga glandula upang bilang tugon ay kumilos ang katawan. Binibigyan nito ng kakayahan ang isang tao na makapag-isip, lumikha, makatanda, at makadama. Ito rin ang siyang nangangasiwa sa pag-aayos ng mga panloob na pagbabago tulad ng tibok ng puso at temperatura ng katawan.

Two (2) Main Parts of Nervous System – Dalawang pangunahing bahagi ng systema ng nerbiyos:

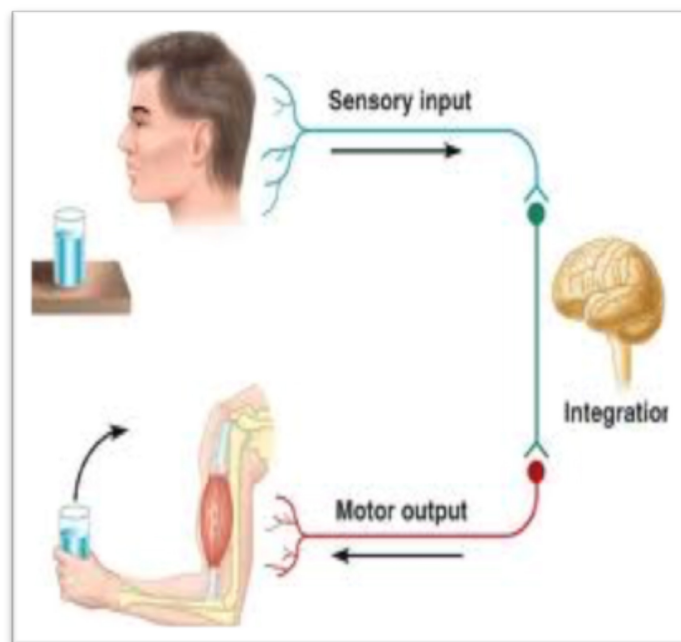


Figure 46
THE NERVOUS SYSTEM

- 1) The Central Nervous System (CNS)** - is made up of the brain and spinal cord. They form the command center of the nervous system and carry out the roles of processing and integration.

Ang CNS ay binubuo ng utak at utak ng gulugod. Sila ang sentro ng pagbibigay ng direksyon ng nervous system at ginagampanan nila ang tungkulin ng pagsasa-ayos at pagsasama-sama.

- a. Brain-** The brain receives sensory information, process it and sends out motor signals in response. It is inside the skull or the cranium. It is the seat of intelligence.

Utak – Ang utak ay tumatanggap ng pandamdang na impormasyon, nagsasa-aayos nito at bilang tugon ay nagpapadala ng hudyat sa dapat ikilos. Ito ay nasa loob ng bungo. Sentro ito ng karunungan.

- b. Spinal cord** - This is a very large bundle of nerve fibers connected to the brain. It extends from the foramen magnum at the base of the skull to the upper part of the lumbar region. It is surrounded and protected by the bony vertebral column. It is the major trunk line carrying information to and from the brain.

Kurdong ng gulugod – Ito ay isang napakalaking bulto ng mga himaymay ng mga ugat (nerves) na nakaugnay sa utak. Umaabot ito mula sa foramen magnum sa puno ng bungo hanggang sa itaas na bahagi ng panlikod na rehiyon. Ito ay napapaligiran at binibigyang proteksyon ng mabutong gulugod. Pangunahing linya ito na nagdadala ng impormasyon patungo at mula sa utak

- 2) The Peripheral Nervous System (PNS).** The PNS consists of nerves that arise from the CNS and connect to the other parts of the body. Sensory nerves send messages to the brain and motor nerves carry responses coming from the brain. There are two parts:

Ang Peripheral Nervous System (PNS) ay binubuo ng mga ugat (nerves) na galing sa CNS at umuugnay sa iba pang bahagi ng katawan. Ang pandamdang na mga ugat ay nagpapadala ng mga mensahe sa utak at ang motor nerves naman ang nagdadala ng kasagutan mula sa utak. May dalawang bahagi:

- a) Somatic Nervous System (SNS)** - connects the CNS to the skin and muscle.

The somatic nervous system is the portion responsible for voluntary body movement and for sensing external stimuli. All five senses are controlled by the somatic nervous system as well as all the skeletal muscles, used for voluntary movement. It is also responsible for conscious activities like standing, walking and running.

TABLE 10
NERVOUS SYSTEM
Ang Sistema ng Nerbiyos

Organ <i>Organ</i>	Description <i>Pagsasalarawan</i>	Function <i>Gawain</i>
Brain <i>Utak</i> Spinal cord	Central Nervous System (CNS)	This is the body's processing center where all the body's functions are controlled. <i>Ito ay ang pinaka-sentro pagdating sa pagproseso ng mga impormasyon sa katawan at ito rin ang may control sa iba't-ibang mga gawain ng katawan.</i>
Nerves Ganglia	Peripheral Nervous System	Feeds information into the brain from the senses. It carries signal and allows movement of muscles. <i>Naqbibigay impormayon sa utak sa pamamagitan ng mga nerves. Ito rin ang naqbibigay senyales upang maikilos ang mga muscle</i>

Somatic Nervous System (SNS) - Ito ay nag-uugnay ng CNS sa balat at kalamnan. Ang SNS ay bahaging may kinalaman sa kusang paggalaw ng katawan at sa pagdama sa mga udyok mula sa labas. Lahat ng limang organ na pandamdang ay kontrolado ng SNS, gayundin ang lahat ng mga kalamnang pambuto, na ginagamit para sa kusang paggalaw. Ito rin ang dahilan sa mga gawaing may kamalayang ginagawa ng tao tulad ng pagtayo, paglakad, at pag takbo.

b) Autonomic Nervous System (ANS) - Connects the CNS to the viscera and controls unconscious or involuntary activities. The Autonomic Nervous System regulates certain body processes, such as blood pressure and the rate of breathing. This system works automatically (autonomously), without a person's conscious effort.

Ang Autonomic Nervous System (ANS) - Ito ay nag-uugnay ng CNS sa tiyan at kumukontrol sa walang kamalayan o di sinasadyang pagkilos. Ang ANS ang nag-aayos sa ilang mga proseso sa katawan tulad ng presyon ng dugo at bilis ng paghinga. Kusang gumagawa ang sistema nang walang kamalayan ang tao.

7. RESPIRATORY SYSTEM - Sistema ng Paghinga

The respiratory system takes air into the body. It facilitates the entry of oxygen into the bloodstream. Blood carries oxygen to all body cells. The system consists of the lungs through which oxygen enters, and carbon dioxide leaves the bloodstream. The airways are the nose, pharynx (throat), larynx, trachea, and bronchi.

Ang Sistema ng Panghinga ay nagdadala ng oxygen sa loob ng katawan. Pinadadali nito ang pagpasok ng oxygen sa daluyan ng dugo. Ang dugo naman ang nagdadala ng oxygen sa lahat ng selula ng katawan. Ang sistemang panghinga ay binubuo ng mga baga kung saan pumapasok ang oxygen at kung saan lumalabas naman mula sa daluyan ng dugo ang carbon dioxide. Ang mga daanan ng hangin ay ang ilong, lalamunan, larynx, lagukan at bronchi na nagdadala ng hangin sa pagitan ng mga baga at ng kapaligiran.

Air is carried by the bronchi between the lungs and the atmosphere. When breathing air is sucked into and pushed out of the lungs, the respiratory system removes carbon dioxide from the body and expels it into the atmosphere. It would poison the body if carbon dioxide is allowed to accumulate inside.

Ang hangin ay hinihigop at ibinubuga palabas ng mga baga sa pamamagitan ng paghinga. Ang sistemang ito ang nag-aalis ng carbon dioxide mula sa katawan at naglalabas nito sa kapaligiran. Malalason ang katawan kapag pinabayaan ang carbon dioxide na maimbak sa loob ng katawan.

ORGANS OF THE RESPIRATORY SYSTEM- Mga organ ng Sistemang Panghinga

a. Nose – Ilong

One of the most visible organs of the body is the nose. It has two holes called nostrils. They are responsible for reception and expulsion of air for respiration purposes. The nose cleans the air of dust and other impurities. It warms the air it passes through nasal sinuses if it is too cool, and moistens the air if it is dry. The nose is also the organ of smell.

Isa sa pinakalantad na organ ng katawan ay ang ilong. Ito ay may dalawang butas na tinatawag na nostrils. Tungkulin nila ang pagtanggap at pagpapalabas ng hangin para sa paghinga. Nililinis ng ilong ang hangin mula sa alikabok at iba pang mga dumi. Pinaiinit nito ang malamig na hangin habang ito ay dumadaan patungo sa nasal sinuses at binabasa kung tuyot. Ang ilong ay organ din ng pang-amoy.

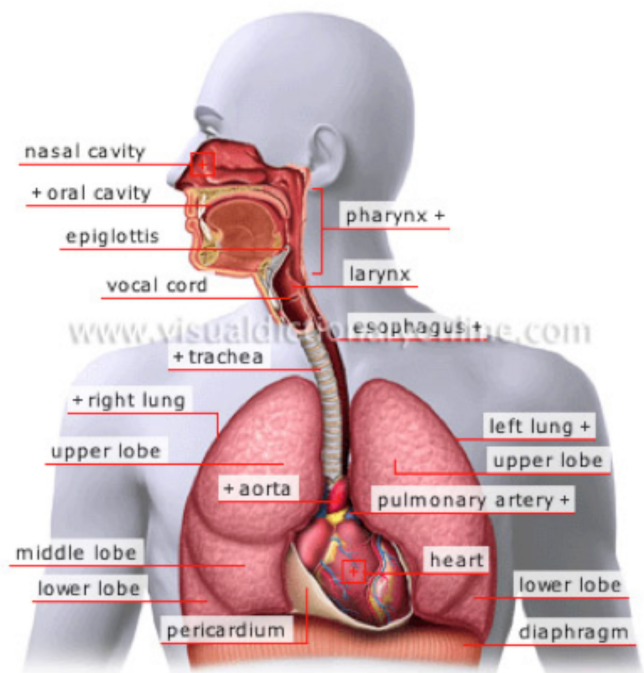


Figure 47
THE RESPIRATORY SYSTEM

b. Pharynx - Lagukan o Lalaugan (Pharynx)

It is the area at the back of the throat that serves both the digestive and respiratory systems. It is a 5" long passageway for air and food.

Ito ang bahagi sa likod ng lalamunan na nagagamit ng sistemang pangtunaw at ng sistemang panghinga. Ito ay 5 pulgada ang haba na daanan para sa hangin at sa pagkain.

c. Trachea - Tatajukan

Trachea is also called the wind pipe. It is a membranous tube. It has cartilaginous rings that keep it open at all times. It descends from the pharynx to the level of the lungs where it branches to the left and right bronchi.

Tinatawag din itong windpipe. Isa itong tubo na malamad at parang singsing na cartillage na nagpapanatili dito na laging bukas. Bumababa ito mula sa lalaugan (pharynx) hanggang sa kapantay na mga baga kung saan ito ay nagsasanga sa kaliwa at kanang bronchi.

d. Bronchi, Bronchioles

The bronchi are small tubes in the lungs. They subdivide repeatedly into smaller airways called bronchioles.

Ang bronchi ay maliliit na tubo sa mga baga. Naghihiwalay ito ng ilang beses para maging mas maliliit na daanan ng hangin na tinatawag na brionchioles.

Table 11
RESPIRATORY SYSTEM STRUCTURE, ORGAN AND FUNCTIONS
Sistema ng Panghinga: Kayarian, Organ at Gawa

STRUCTURE- Kayarian	ORGAN- Organ	FUNCTION - Gawain
1. Upper Respiratory Tract <i>Itaas na bahagi ng Panghinga</i>	Nose <i>Ilong</i>	Where air passes; organ of smell <i>Daanan ng hangin at organ ng pang-amoy</i>
	Pharanx <i>Lalaugan</i>	Serves both digestive and respiratory systems <i>Parehong ginagamit sa sistema ng pangtunaw at panghinga</i>
2. Lower Respiratory Tract <i>Ibabang bahagi ng Panghinga</i>	Trachea <i>Trachea</i>	Wind pipe; transports air to and from lungs <i>Daluyan ng hangin, nagdadala ng hangin patungo at palabas ng baga</i>
	Bronchi, Bronchioles	Allows the exchange of air and waste gases between the alveolar ducts and the terminal bronchioles <i>Nagbibigay daan sa pagpapalit ng at maruming gases sa pagitan ng alveolar duct at dulo ng mga bronchioles</i>
	Lung <i>Baga</i>	Transport to alveoli for gas exchange <i>Nagdadala ng hangin sa alveoli para sa pagpapalit ng gas</i>
3. Accessory <i>Aksesorya</i>	- Diaphragm <i>Dayapraam</i>	Is a muscle that helps in the inhalation and exhalation. <i>Isang uri ng kalamnan na tumulong sa paglanhap at pagbuqa ng hangin</i>

e. Lungs - Mga baga

Lungs are a pair of organs of respiration in the thoracic cavity. The functional units of the lungs are the alveoli, tiny sacs attached to the ends of smallest bronchioles. Oxygen

from inhaled air passes readily to the blood in capillaries. At the same time, carbon dioxide passes from the blood into the air spaces of the alveoli and is exhaled. Oxygen and carbon dioxide exchange takes place between these and capillaries.

Ang mga baga ay magkaparehas na organ ng panghinga sa loob ng dibdib. Ang yunit sa mga baga na kumikilos ay ang mga alveoli, maliliit na mga supot nakakabit sa mga dulo ng pinakamaliliit na bronchioles. Ang oxygen mula sa nalanghap na hangin ay madaling nakakaraan sa dugo na nasa capillaries. Sa oras ding iyon naglalagos ang carbon dioxide mula sa dugo patungo sa puwang ng hangin sa alveoli at inilalabas sa hininga. Ang pagpapalitan ng oxygen at carbon dioxide ay nagaganap sa pagitan ng alveoli at ng mga capillaries.

f. Diaphragm - Dayapram

This is the muscular partition separating the abdominal and thoracic cavities. It is an accessory muscle for respiration.

Ito ay kalamnang naghihiwalay sa tiyan at dibdib. Isa itong dagdag gamit na kalamnan para sa panghinga.

PHYSIOLOGY OF RESPIRATION

Breathing is more than just taking air in and letting air out. It's a process. *Ang paghinga ay mas higit pa sa paglanghap at paglabas ng hangin. Ito ay isang proseso o paghahanda*

MECHANICS OF VENTILATION – Paraan ng paghinga

Ventilation, or breathing, is the movement of air through the conducting passages between the atmosphere and the lungs.

Pagpapasok ng sariwang hangin, o paghinga - ito ay pagdaan/kilos ng hangin sa mga daanan sa pagitan ng kapaligiran at ng mga baga.

The air moves through the passages because of pressure gradients that are produced by contraction of the diaphragm and thoracic muscles.

Ang hangin ay kumikilos sa pamamagitan ng mga daanan dahil sa iba-ibang pwersa na nagpapagalaw sa dayapram at mga kalamnan ng dibdib.

a) Pulmonary Ventilation - Pagpasok ng Sariwang Hangin sa mga Baga
Pulmonary ventilation is commonly referred to as breathing.

Ang pangkaraniwang tinutukoy na paghinga.

It is the process of air flowing into the lungs during inspiration (inhalation) and out of the lungs during expiration (exhalation).

Pulmonary Ventilation - Ito ay ang proseso ng pagpasok ng hangin sa mga baga sa panahon ng paglanghap ng hangin at sa paglabas nito mula sa mga baga sa panahon naman ng pagbuga.

Air flows because of pressure differences between the atmosphere and the gases inside the lungs.

Ang hangin ay gumagalaw dahil sa pagkakaiba ng pwersa sa pagitan ng kapaligiran at ng mga gas sa loob ng mga baga.

Air, like other gases, flows from a region with higher pressure to a region with lower pressure.

Ang hangin, tulad ng ibang mga gas ay dumadaloy mula sa isang rehiyon na may mas mataas na pwersa patungo sa rehiyon na mas mababa ang pwersa.

Muscular breathing movements and recoil of elastic tissues create the changes in pressure. The result is ventilation.

Ang paggalaw ng mga kalamnang panghinga at ang pagbalik sa dati ng mga nababanat na tisyu ay lumilikha ng pagbabago sa pwersa. Ang resulta ay paghinga.

- b) **Alveolar Ventilation** – refers to the effective ventilation of the alveoli where gas exchange with the blood takes place.

Alveolar Ventilation - patungkol sa uri ng paghinga na nagaganap sa level ng selula.

Alveolar ventilation is the exchange of gas between the alveoli and the external environment. It is the process by which oxygen is brought into the lungs from the atmosphere and by which the carbon dioxide carried into the lungs and the mixed venous blood is expelled from the body.

Ang alveolar ventilation ay palitan ng hangin pamamagitan ng alveoli at sa panlabas na kapaligiran. Ito ay proseso ng pag pasok ng oxygen sa mga baga at paglabas ng carbon dioxide mula sa katawan.

Two (2) Process of Breathing – Dalawang paraan ng paghinga

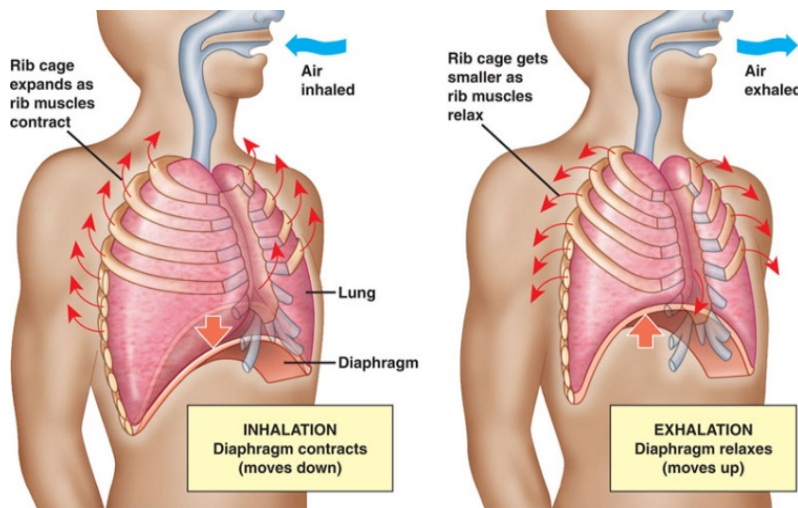


Figure 48
The Breathing Cycle

*pamamaraan
Ito ay
(ventilation).
Kalamnan.
dayapram ay umu-urong , at ang dibdib ay lumalaki.*

1) Inspiration (inhalation) is the process of taking air into the lungs. It is the active phase of ventilation. It is the result of muscle contraction. During inspiration, the diaphragm contracts and the thoracic cavity increases in volume. This decreases the intra alveolar pressure so that air flows into the lungs. Inspiration draws air into the lungs.

*Ang paglanghap - ay
ng pagdadala ng hangin sa mga бага.
aktibong bahagi ng paghinga
Resulta ito ng pag-urong sulong ng
Habang lumalanghap ng hangin, ang*

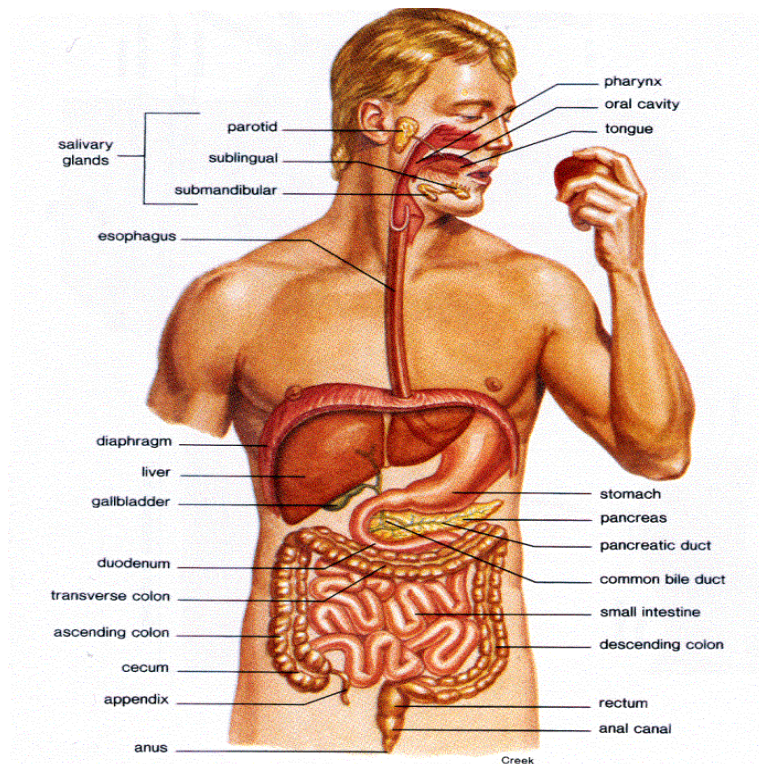
2) Expiration (exhalation) is the process of expelling air out of the lungs. During expiration, the relaxation of the diaphragm and elastic recoil of tissue decreases the thoracic volume and increases the intra alveolar pressure. Expiration pushes air out of the lungs.

Ang pagbuga ng hangin - ay pamamaraan ng pagbuga ng hangin mula sa mga бага. Habang nagbuga ng hangin, ang pagrelax ng dayapram at ang pag-igkas ng lastikong tisyu ay nagbabawas sa laki ng dibdib at nagdadagdag sa pwersa sa pagitan ng mga alveoli. Ang pagbuga ay nagtutulak ng hangin palabas ng бага.

8. DIGESTIVE SYSTEM - Ang Sistemang Pangtunaw

The digestive system is responsible for the digestion and absorption of food and water. It includes the digestive tract and its accessory organs. The digestive tract, also called the alimentary canal or gastrointestinal (GI) tract, consists of a long continuous tube. It extends from the mouth to the anus. It includes the mouth, pharynx, oesophagus, stomach, small intestine, and large intestine. The digestive system process food into molecules that can be absorbed and utilized by the cells of the body. Digestion is the breaking down of complex nutrients into simple substances that can be absorbed by the body.

Ang sistemang pangtunaw ay nangangasiwa sa pagtunaw at sa pagsipsip ng pagkain at tubig. Ito ay binubuo ng daanang pangtunaw (digestive tract) at mga dagdag na bahagi nito. Ang digestive tract na tinatawag ring alimentary canal o gastrointestinal tract (GI) ay isang mahabang tuloy tuloy na tubo mula sa bibig hanggang puwit. Kasama dito ang bibig, lalaugan/lagukan, lalamunan, tiyan, maliit na bituka at malaking bituka. Tinutunaw ng sistemang pangtunaw sa maliliit na molecule ang pagkain upang masipsip at magamit ng mga selula ng katawan. Ang pagtunaw ay ang pagpipirapiraso ng mga komplikadong mga sustansya sa maliliit na sangkap na masisipsip ng katawan.



**Figure 49
THE DIGESTIVE SYSTEM**

ORGANS OF DIGESTIVE SYSTEM – Mga Organ ng Sistemang Pangtunaw

a. Mouth - Bibig

Mouth - The cavity behind the lips. The initial mechanical breakdown of food takes place by chewing. Enzymes of the saliva begin the mechanical break.

Bibig -Ito ay puwang sa likod ng mga labi. Ang pang-unang mekanikal na pagpipiraso sa mgapagkain ay nangyayari dito sa pamamagitan ng pagnguya. Ang mga enzymes ng laway ay nagsisimula sa pagpipira-piraso.

b. Pharynx - Lalaugan /Lagukan

The pharynx or throat is at the back of the mouth cavity. It provides the swallowing mechanism of food.

Ang Lalaugan ay nasa likod ng bibig. Ito ay nagbibigay ng paraan sa paglulon sa mga pagkain

c. Esophagus - Esopago

Swallowed food passes from the pharynx to the stomach through this membranous tube. Ang nilulong pagkain ay dumadaan mula sa lalaugan patungo sa sikmura sa pamamagitan ng malamad na Esophagus

d. Stomach - Sikmura

The muscular pouch where digestion takes place. Involuntary muscular contractions mix acid and digestive enzymes with the food to further break it down. From the stomach, partially digested food is passed into the duodenum, the first segment of the small intestine.

Ang Sikmura ay makalamnang supot kung saan nagaganap ang pagtunaw. Ang kusang pag-uurong sulong ng mga kalamnan ay siyang naghahalo sa acid at enzymes sa mga pagkain upang mas matunaw pa ito. Mula sa sikmura, ang di pa masyadong tunaw na pagkain ay dumadaan pababa sa duodenum, ang unang bahagi ng maliit na bituka.

e. Small intestine - Maliit na bituka

This small diameter tube is about six meters (20 feet) long. It is composed of three sections, the duodenum, jejunum and ileum. Most digestion is completed here and the nutrients is absorbed in the small intestine wall. The ileum empties into the cecum, the first segment of the large intestine.

Ito ay maliit na tubo na anim na metro o 20 talampakan ang haba. May tatlong bahagi ito: ang duodenum, jejunum, at ileum. Halos kumpleto na ang pagtunaw ng pagkain dito at ang mga sustansiya ay nasisipsip ng maliit na bituka. Ibinubuhos ng ileum ang laman nito sa cecum, ang unang bahagi ng malaking bituka.

f. Liver- Atay

Liver - This large organ lies just under the diaphragm in the upper right quadrant. It processes digested food and produces the many different materials required by the body. The liver also processes various waste from cellular metabolism. Breakdown by-products of hemoglobin are normally excreted by the liver into the bile ducts. Bile is then dumped into the small intestine where it aids in digestion. When liver malfunction, the accumulation of bile pigments in the blood produces jaundice.

Ang Atay ay malaking organ sa ilalim ng Dayapram sa itaas na kanang bahagi ng katawan. Inihahanda nito ang natunaw na pagkain at naglalabas ng maraming iba-ibang mga sangkap na kailangan ng katawan. Pinangangasiwaan rin ng atay ang maraming dumi mula sa pagkasunog ng pagkain sa selula. Ang kakambal na produkto ng hemoglobin ay karaniwang inilalabas ng atay sa maliit na mga tubo ng apdo. Ang apdo ay itinatambak sa maliit na bituka kung saan tumutulog ito sa pagtunaw. Kapag ayaw gumana ng atay, ang pagkaka-imbak ng apdo sa dugo ay nagdudulot ng jaundice o paninilaw.

g. Gall bladder - Pantog ng Apdo

A pear-shaped reservoir of bile on the lower surface of the liver. The common bile duct connects the gall bladder to the duodenum. *Ang pantog ng apdo ay hugis peras. Makikita ito sa mas mababang kinalalagyang ng atay. Ini-uugnay ng tubo ng apdo sa pantog ng apdo ang duodenum.*

h. Pancreas - Lapay

Pancreas is an elongated glandular structure lying under the stomach. It produces the digestive enzyme that enters the duodenum.

Lapay (Pancreas) - Ito ay pahabang glandula na nasa ilalim ng sikmura. Naglalabas ito ng enzyme na pangtunaw na tumatagos sa duodenum.

i. Large intestine - Malaking Bituka

This distal portion of the intestine is about 1.5 meters (5 feet) long. Food not thoroughly digested in the small intestine is transferred here, where it is further processed by the bacteria, dehydrated, and excreted as stool. The large intestine is comprised of the cecum, the colons (ascending, transverse and descending colons), the rectum, and anal canal.

Malaking Bituka - Ito ay dulong bahagi ng bituka na may limang (5) talampakan (1.5 metro) ang haba. Ang mga di masyadong natunaw na pagkain sa maliit na bituka ay inililipat dito. Ang mga

pagkaing iyon ay pinoproceso ng mga bacteria, binabawasan ng tubig at inilalabas na dumi. Ang malaking bituka ay binubuo ng cecum, colon rectum at anal canal.

Table 11
DIGESTIVE SYSTEM DIVISION, ORGAN & FUNCTIONS

DIGESTIVE SYSTEM DIVISION, ORGAN & FUNCTIONS <i>Ang Mga Organ ng sistemang Pangtunaw at Gawain</i>		
DIVISION	ORGAN	FUNCTIONS
1. Alimentary Canal	Mouth - <i>Bibig</i>	Chewing and breaking down of food. <i>Pagnguya at pagpapaliit sa mga pagkain</i>
	Pharynx <i>Lagukan/Lalaugan</i>	Swallowing mechanism of food. <i>Paglulon ng pagkain</i>
	Esophagus	Serves as passage of food. <i>Gumaganap na daanan ng pagkain</i>
	Stomach - <i>Sikmura</i>	Digestion takes place. <i>Pangtunaw ay nangyayari dito</i>
	Small Intestine <i>Maliit na bituka</i>	Absorption takes place. <i>Dito nagaganap ang pagsipsip ng mga selula ng mga tisyu sa natunaw na pagkain</i>
	Large Intestine- <i>Malaking bituka</i>	Food further processed and ends up as feces. <i>Patuloy na pagproseso ng pagkain at natatapos sa dumi</i>
	Anus- <i>Puwit</i>	Exit of waste products. <i>Labasan ng dumi</i>
1. Accessory Digestive Organs <i>Dagdag gamit na organ</i>	Liver - <i>Atay</i>	Detoxifies drugs and alcohol. <i>Pagtanggal ng lason/toxin ng alcohol at mga gamut</i>
	Gall bladder- <i>Pantog ng Apdo</i>	Serves as reservoir of bile. <i>Imbakan ng apdo</i>
	Pancreas - <i>Lapay</i>	Produces the digestive enzyme. <i>Naglalabas ng enzyme na pangtunaw.</i>

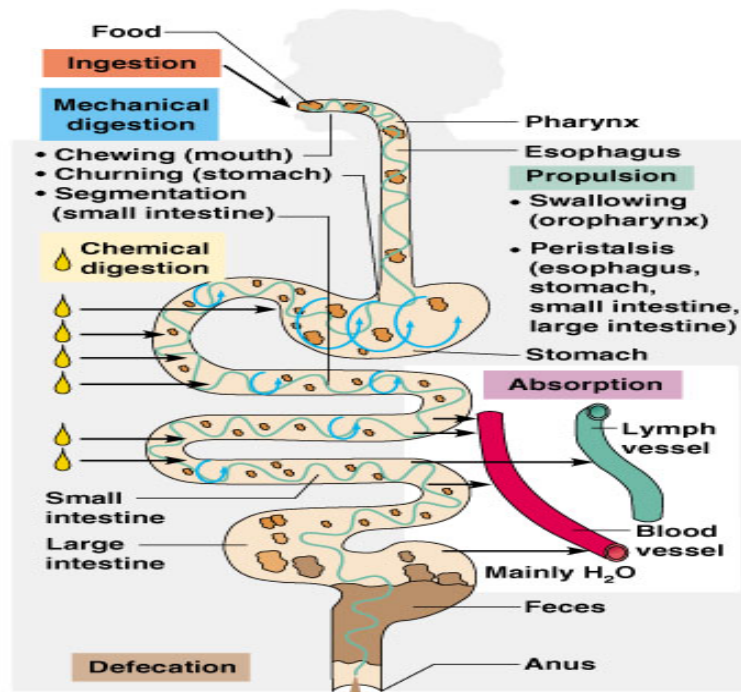
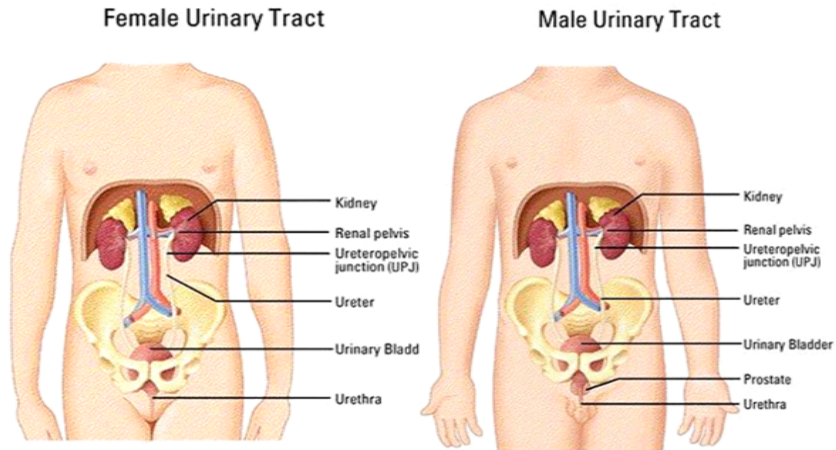


Figure 50
THE DIGESTIVE SYSTEM

9. URINARY SYSTEM - Sistemang Pang-ihian

The kidneys maintain volume of water and balance and regulate the composition of blood . *Ang mga bato ay nagpapanatili sa dami ng tubig at nagbabalanse dito gayon din inaayos nito ng mga sangkap ng dugo.*



**Figure 51
THE URINARY SYSTEM**

ORGANS OF URINARY SYSTEM – Mga Organ ng Sistemang Pang-ihian

Kidneys - Mga Bato

The two kidneys play a vital role in homeostasis. The blood is processed to produce a waste fluid of about 1 ml per minute called urine. This is expelled from the body. The kidneys carry out two major functions. First, is excretion of unwanted and potentially poisonous metabolic wastes produced by cells. The second, is regulation or removal of excess water and salts (such as sodium and potassium salts) in order to maintain constant levels of water and salts in the blood and other body fluids.

Ang dalawang bato ay may mahalagang gawain sa homeostasis. Ang dugo ay inihahanda upang makapaglabas ng maruming likido na mga 1 ml sa bawat minuto. Tinatawag itong ihi. Ito ay inilalabas mula sa katawan. May dalawang malaking tungkulin ang mga bato. Una ay ang paglalabas ng hindi kailangan at mapanganib na lasong inilalabas ng mga selula. Pangalawa ay ang pagsasaayos o pag-aalis ng sobrang tubig at asin (sodium at potassium) upang mapanatili ang di nagbabagong antas ng tubig at asin sa dugo at iba pang likido sa katawan.

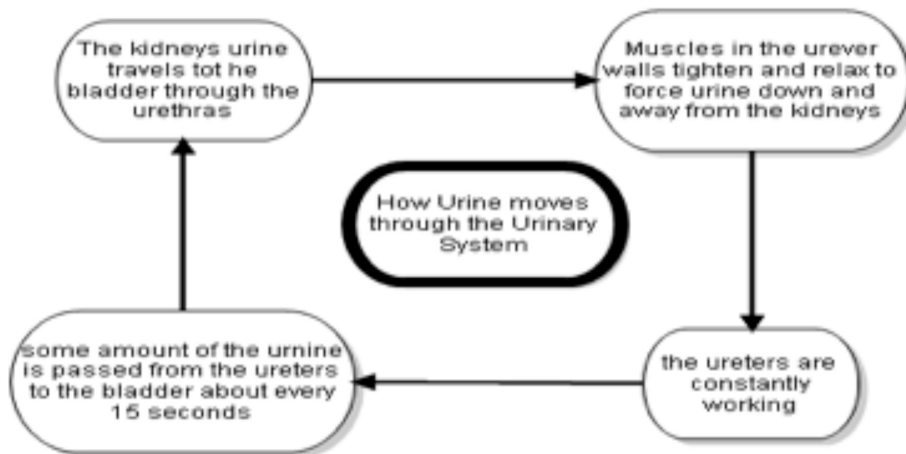


Figure 52
HOW URINE MOVES THROUGH THE URINARY SYSTEM

The kidneys - are two bean-shaped organs, each about the size of the fist. They are located in the middle of the back, just below the rib cage, on either side of the spine. The functional units are nephrons which consist of a tiny ball of capillaries and associated tubules. Some of the fluid part of the blood passes through the capillary walls into the tubules. The

tubules reabsorb most of the water and whatever else the body needs. The remainders pass out as urine. The kidney plays a vital role in maintaining mineral and acidity levels in the blood.

Ang mga bato ng tao - ay dalawang organ na hugis buto ng sitaw. Bawat isa ay sinlaki ng kamao. Makikita ang mga ito sa gitna ng likod sa ibaba ng mga tadyang, sa magkabilang panig ng gulugod. Ang gumaganang yunit ay mga nephrons na binubuo ng isang maliit na bola ng mga capillaries at nagsamang maliit na tubo. Ang ilang likidong bahagi ng dugo ay dumadaan sa mga dingding ng capillary papuntang tubo. Muli namang sinisipsip ng mga tubo ang tubig at ano pa mang kailangan ng katawan. Ang natitira ay inilalabas na ihi. Ang mga bato ay may mahalagang tungkulin sa pagpapanatili ng antas ng mineral at pangangasim ng dugo.

a. Urether

These are tubular organs through which urine passes from the kidney to the bladder. Each urether is a small tube, 25–30 cm long. it carries urine from the renal pelvis (the funnel-shaped expanded upper end of the urether) in the kidney to the urinary bladder.

Isang organ ito na parang tubo na daanan ng ihi mula sa bato patungo sa pantog. Ang bawat isang urether ay isang maliit na tubo 25-30 sentimetro ang haba. Nagdadala ng ihi mula sa renal pelvis (ang dulo ng urether na hugis imbudo) sa bato papunta sa pantog ng ihi.

b. Urinary bladder - Pantog ng ihi

This is a muscular sac that serves as storage bag for the urine. The bladder expands as it fills and the muscular wall contracts when the bladder is emptied.

Ito ay isang makalamnang supot na nagsisilbing ipunan ng ihi. Ang pantog ay lumulobo habang napupuno at umuurong ang makalamnang bahagi kapag wala na itong laman.

c. Urethra

This is transport tube leading from the bladder to discharge urine outside the body. In males, the urethra travels through the penis. It carries semen as well as urine. In females, the urethra is shorter than that in the male. It is found above the vaginal opening.

Ito ay tubong daluyan mula sa pantog upang ilabas ng katawan ang ihi. Sa mga lalaki, ang urethra ay bumabaybay sa ari (penis) ng lalaki. Nagdadala ito ng tabod (semen) at ng ihi. Sa mga babae, ang urethra ay mas maikli kaysa sa urethra ng lalaki. Matatagpuan ito sa itaas ng bungad ng ari (vagina) ng babae.

Table 12

URINARY SYSTEM ORGANS & FUNCTIONS Ang Sistema ng mga <i>Organ</i> ng Pala-ihian at ang mga Gawain ng mga ito	
ORGAN	FUNCTIONS <i>Gawain</i>
Kidney <i>Bato</i>	Site of urine production. <i>Pagawaan ng Ihi</i>
Urether	Connects kidney to urinary bladder <i>Nag-uugnay ng bato sa pantog ng ihi</i>
Urinary bladder - <i>Pantog</i>	Serves as storage for the urine <i>Ipunan ng ihi</i>
Urethra	Passage through which urine is discharged outside the body <i>Tubong daanan ng ihi palabas ng katawan</i>

10. ENDOCRINE SYSTEM - Sistema ng Endokrin

The endocrine systems consist of hormones and glands. Endocrine glands or ductless glands, release their secretion. The hormones are transfer information to regulate the metabolic processes such as growth,

Ang Sistema ng hormon at mga glandula. walang tubo ay naglalabas daluyan ng dugo. Ang mga kemikal. Inililipat nila ang bahagi ng katawan. mga selula at proseso tulad ng paglaki,

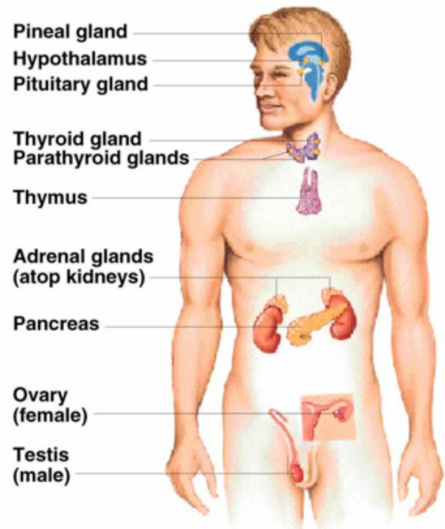


Figure 52
ENDOCRINE GLANDS

(hormones) into the bloodstream. chemical messengers. They various parts of the body. They activities of cells and control metabolism, and reproduction.

Endocrine ay binubuo ng mga Ang mga glandula ng endocrine na ng mga hormon sa loob ng hormon ay mga agapaghatid na impormasyon sa iba't ibang Inaayos nila ang mga gawain ng pinangangasiwaan ang mga ng metabolismo at ng pag-aanak.

**Table 13
EXOCRINE VS ENDOCRINE GLANDS**

EXOCRINE	ENDOCRINE
Have ducts to carry hormones . <i>May mga tubong nagdadala ng hormon</i>	Do not have ducts to carry hormones. <i>Walang tubong nagdadala ng hormone</i>
Hormones released outside of the body <i>Ang mga hormon ay inilalabas sa Katawan</i>	Hormones released inside of the body. <i>Ang mga hormon ay inilalabas sa loob ng katawan</i>
Have sub-classifications <i>May mas mabababa pang uri</i>	Do not have sub-classifications. <i>Walang mas mababang uri</i>
Response is slower. it travels through the blood then released outside <i>Mabagal ang pagtugon. Dumadaloy kasama ng dugo palabas ng katawan</i>	Response is faster as it travels directly into the bloodstream. <i>Mas mabilis ang pagtugon habang dumadaloy ng direktso kasama ng dugo</i>

<p>Transmission duration prolonged as hormones pass through the kidney to filter blood</p> <p><i>Ang paghahatid ay tumatagal dahil ang hormon ay dumadaan pa sa bato upang salain ang dugo.</i></p>	<p>Transmission duration is shorter as hormones no longer pass through the kidney.</p> <p><i>Ang paghahatid ay mas madali dahil hindi na ito dumadaan sa bato</i></p>
---	---

MAJOR ENDOCRINE GLANDS – Pangunahing mga Glandula ng Endocrine

The major endocrine glands are the pituitary, thyroid, parathyroid, thymus, and adrenal gland. Other organs, including the testes, ovaries, and pancreas are also considered as endocrine organs.

Ang pangunahing mga glandula ng endocrine ay ang mga ito: pituitary, thyroid, parathyroid, thymus at adrenal. Ang iba pang mga organ, kasama na ang testes, mga obaryo, at pancreas ay ibinibilang din na kauri din ng endocrine organ.

A. Pituitary gland (hypophysis)

As big as a marble, the pituitary gland lies just beneath the base of the brain. It is sometimes called the master gland because all other endocrine glands come under its control. Pituitary hormone regulates metabolism, growth, sexual development and immune response.

Ito ay kasinglaki ng holen, at makikita sa puno ng utak. Kung minsan, tinatawag itong maestrong glandula sapagkat lahat ng mga glandula ng endocrine ay kontrolado nito. Pinangangasiwaan ng mga hormon nito ang metabolismo, ang paglaki, ang pagkabuong sexual at ang pagtugon ng immune system.

B. Thyroid gland - Tiroydeo

The thyroid gland is located in front of the neck above the top of the breastbone. Thyroid hormones are essential for the function of every cell in the body. They help regulate heart rate, blood pressure, body temperature, and the rate of chemical reactions (metabolism) in the body. They also help regulate the growth and development of children.

Ang Tiroydeo (Thyroid gland) ay makikita sa harapan ng leeg sa ibabaw ng itaas ng buto ng dibdib. Ang hormon nito ay mahalaga para sa gawain ng bawat selula sa katawan. Tumutulong sila sa pangangasiwa sa tibok ng puso, pwersa ng dugo, temperatura ng katawan at bilis ng metabolismo sa katawan. Pinangangasiwaan din nila ang pagbuo at ang paglaki ng katawan ng mga bata.

C. Parathyroid glands

These are four glands that lie posterior to the thyroid. Their secretion, parathyroid hormone, controls calcium levels in the blood.

Ito ay apat na mga glandula na nasa likuran ng thyroid gland. Naglalabas sila ng hormon na parathyroid hormon na nangangasiwa sa antas ng calcium sa dugo.

D. Thymus

This is a lymphoid organ located in the center of the upper chest just behind the sternum (breastbone). Lymphocytes mature, multiply, and become T cells in the thymus. Thymus hormones stimulate the immune system.

Ito ay isang lymphoid organ na makikita sa sentro ng itaas na bahagi ng dibdib sa medyo likod na buto ng dibdib. Ang mga lymphocyte (WBC) ay dito lumalaki, dumadami at nagiging mga T-cell. Ang mga hormon ng thymus ay siyang nag-uudyok sa immune system.

E. Pancreas - Lapay

This is a fish-shaped spongy grayish-pink organ about 6 inches (15 cm) long. It stretches across the back of the abdomen, behind the stomach. Specialized cells in the pancreas produce two hormones, insulin and glucagons. These are needed to maintain stable blood sugar levels in the body. When the body needs for carbohydrate are met, insulin directs the excess carbohydrate to be converted to fat and stored.

Ito ay isang organ na hugis isda at parang espongha, kulay abuhing rosas at mga anim na pulgada (15 sentimetro) ang haba. Umaabot ito sa kabilang panig ng tiyan, sa likod ng sikhmura. Ang di pangkaraniwang mga selula ng lapay ay naglalabas ng dalawang hormon: insulin at glucagon. Ang mga hormong ito ay kinakailangan upang mapanatili ang matatag na antas ng asukal sa dugo sa katawan. Kapag naabot na ng katawan ang pangangailangan sa carbohydrate, ginagawang taba ng insulin ang sobrang carbohydrate at iniimbak ito.

F. Adrenal or Suprarenal gland

This is a small gland on the top of the kidney. It has an outer portion called the cortex and an inner medulla. The medulla produces the adrenalin (epinephrine) and noradrenalin (norepinephrine). They activate the sympathetic nervous system. The adrenal cortex produces the hormones aldosterone and estrogen. Aldosterone influences the balance of electrolytes and water in the body. Adrenal Glands in females produce the hormone estrogen.

Ito ay isang maliit na glandula sa itaas ng bato. May panlabas itong bahagi na tinatawag na cortex at ang panloob ay medulla. Ang medulla ay naglalabas ng hormon na adrenalin (epinephrine) at noradrenalin (norepinephrine). Pinakikilos nito ang Sympathetic Nervous System. Ang adrenal cortex ay naglalabas ng mga hormon na aldosterone at estrogen. May kinalaman ang aldosterone sa balanse ng electrolytes at tubig sa katawan. Ang mga adrenal gland sa mga babae ay naglalabas ng hormon na estrogen.

G. Ovary - Obaryo

Ovary - A pair of female organ that produce sex female hormones and ova or eggs.

Ang Obaryo ay isang pares na organ sa mga babae na naglalabas ng mga sex hormon at itlog.

H. Testes - Mga Bayag

Testes- A pair of male organ that produce male sex hormones and spermatozoa.

Ang Testes – ay isang pares ng organ ng lalake na naglalabas ng mga hormon ng lalake at semilya.

Table 14

ENDOCRINE SYSTEM ORGANS & FUNCTIONS	
ORGAN	FUNCTIONS – Gawain
1. Pituitary gland	Master gland - regulates metabolism, growth, sexual development and immune response. <i>Punong glandula - Nangangasiwa sa metabolismo, ng paglaki, ng sexual na pagtanda at ng pagtugon ng immune system</i>
2. Thyroid gland	Influences the rate of body metabolism. <i>Tumutulong sila sa pangangasiwa sa bilis ng metabolismo sa katawan.</i>
3. Parathyroid gland	Important in the control of calcium metabolism. <i>Mahalaga sa pangangasiwa sa metabolismo ng calcium sa dugo.</i>
4. Thymus	Stimulate the immune system. <i>Nag-uudyok sa immune system</i>
5. Pancreas – Lapay	Secretes insulin when carbohydrates are being digested. <i>Naglalabas ng insulin kapag tinutunaw ang carbohydrate</i>
6. Adrenal gland	Produces hormones that balance electrolytes and water in the body. <i>Naglalabas ng hormon na nagbabalanse sa electrolyte at tubig sa katawan.</i>
7. Ovary- Obaryo	Female organ which produce sex female hormones and ova. Organ ng babae na naglalabas ng sex hormon ng babae at itlog
8. Testes- Mga bayag	Male organ which produce male sex hormones and spermatozoa. <i>Organ ng lalake na naglalabas ng sex hormon ng lalake at semilya.</i>

**MODULE 1 – UNIT TEST
ANATOMY & PHYSIOLOGY**

1. What is the meaning of anatomy? *Ano ang kahulugan ng salitang anatomy?*
2. What is the basic structural and functional unit of most living organisms?
Ano ang pangunahing kaayusan at gumaganang yunit ng karamihan sa nabubuhay na mga organismo?
3. What is a group of organs that work together to perform a larger, more complex function?
Ano ang grupo ng mga organ na magkakasamang gumaganap ng mas malaki at mas kumplikadong gawain?
4. What is the study of the mechanical, physical and biochemical functions of living things?
Ano ang pag-aaral ng mekanikal, physical at biochemical na mga gawain ng mga nabubuhay na bagay?
5. What are cells of similar origin are organized into groups (tissues) to carry out specific functions?
Ano ang mga selula na iisa ang pinagmulan ay inayos na grupo-grupo (mga tisyu) upang gumanap ng tiyak na gawai?
6. What gland produces sweat? *Anong glandula ang bumubuo ng pawis?*
7. The elbow is _____ to the wrist. *Ang siko ay _____ doon sa pulso.*
8. What is the function of melanin? *Ano ang tungkulin ng melanin?*
9. A person lying flat on his back is said to be in the _____ position.
Ang taong nakatihaya ay masasabing nasa _____ posisyon.
10. What are the three types of muscle cells?
Ano ang tatlong uri ng mga muscle cells?

MODULE 2
MICROBIOLOGY & PATHOLOGY

Learning Objectives

1. Know and identify various microorganisms and how it could affect both clients and therapists
2. Understand the characteristics and behavior of common microorganisms
3. Understand how microorganisms are transmitted and know its appropriate preventive measures.

Layunin ng Pag-aaral:

1. Alamin at kilalanin ang iba't-ibang mga mikrobyo at paano ito nakaka-apekto sa kalusugan ng kliyente at nagmamasaha
2. Unawain ang iba't-ibang katangian at kalikasan ng mga karaniwang mikrobyo
3. Unawain kung paano naisasalin ang mga mikrobyo at paano maiwasan ang nakapaminsalang pagkalat

Microorganisms are always present in the environment. Many of them cause diseases that can be easily transmitted from one person to another. This is the reason why there is a need for massage therapists to study Microbiology and Pathology. Massage therapists should know how diseases are transmitted. This will help prevent the transmission of diseases from client to massage therapist, from massage therapist to client, and from client to client during massage sessions; hence secure the safety of the public and the community

Ang mga mikroorganismo ay palaging nasa kapaligiran. Marami sa mga ito ay nagdadala ng sakit na madaling naililipat mula sa isang tao patungo sa iba. Ito ang dahilan kung bakit kailangan ng mga masahista na pag-aralan ang Mikrobiyolohiya at Patolohiya. Dapat malaman ng mga masahista kung paano kumakalat ang mga sakit. Ito ay makakatulong upang mapigil sa pagkalat ang sakit mula sa kliyente papunta sa massage therapist, mula sa massage therapy papunta sa ibang kliyente at mula sa kliyente papunta sa iba pang kliyente sa panahon ng pagmamasaha; dahil dito masisiguro ang kaligtasan ng publiko at ng pamayanan.

A. DEFINITION OF TERMS – DEPINISYON NG MGA KATAWAGAN

1. **Carrier** – A person who is infected with a pathogen but shows no symptoms of the disease. He/she can transmit the infection to others.

Tagapagdala – Ito ay isang tao na may impeksyon pero walang sintomas ng sakit. Pwede nyang mailipat ang impeksyon sa iba.

2. **Communicable Disease** – Any disease that can be transmitted from the victim to a healthy person through people, animals, air, physical contact, etc. Childhood diseases like measles, mumps, and chicken pox are communicable.

Naililipat na sakit- Anumang karamdaman na pweding mailipat mula sa maysakit patungo sa isang malusog na tao sa pamamagitan ng tao, mga hayop, hangin, pisikal contact, atbp. Ang mga sakit ng mga bata tulad ng tigas, beke, at bulutong tubig ay naililipat na sakit.

3. **Contagious Disease** – A disease that one gets from another person, often times, just by being close to a sick person. One also gets the disease even by touching something the sick person used or touched.

Nakakahawang sakit - Ito ay isang sakit na nakukuha ng isang tao mula sa iba. Madalas nakukuha ang sakit kahit sa pagiging malapit lang ng isang tao sa isang may sakit. Nakukuha rin ang sakit kahit sa paghipo lamang ng bagay na ginamit o nahipo ng isang maysakit.

4. **Disease** – This refers to any condition that impairs body functions. It is associated with specific signs and symptoms. It may be caused by external factors such as invading disease causing organisms or internal factors such as physiological disorder.

Sakit – Ito ay tumutukoy sa anumang kalagayan na pumipinsala sa mga ginagawa ng katawan. Ito ay may tiyak na mga palatandaan at mga sintomas. Maaaring ang dahilan ay panlabas, tulad ng mga organismo na nagdadala ng sakit; o maaaring panloob ang dahilan, tulad ng sakit na pisiolohikal.

5. **Endemic** – the occurrence of a disease in a community or a certain group of people.

Katutubo - Ang pagkakaroon ng isang sakit sa isang komunidad o ng isang grupo ng tao ay tinatawag na endemic.

6. **Infection** is an invasion of the body tissue by pathogenic microorganisms. The results are signs and symptoms as well as immunologic response. The patient's own immune response may compound the tissue damage; such damage may be systemic or localized.

Ang impeksyon ay isang pag-atakesatasyu ng katawan ng mga mikrobyo ng sakit. Ang resulta ay mga tanda at mga sintomas, gayon din, mga reaksiyon ng panlaban ng katawan. Ang paglaban ng immune system ng pasyente ay pwedeng makapagpalala sa sakit. Ang pinsala ay maaaring nasa buong katawan o sa ilang bahagi lang.

7. **Microbiology** – This refers to the branch of biology that deals with microorganisms, such as bacteria, viruses and protozoa, and their effects on other living organisms.

Mikrobiyolohiya- Ito ay sanga ng biology Na may kinalaman sa mga mikroorganismo tulad ng bakteryas, mga virus, protozoa at ang mga epekto ng mga ito sa ibang buhay na organismo.

8. **Microbe** – A very tiny form of life that can only be seen under a microscope. Examples are viruses, bacteria, fungi and protozoa.

Mikrobiyo - Isang napakaliit na anyo ng buhay na maaari lamang makita kung may gamit na mikroskopyo. Halimbawa ay mga virus, bakteryas, fungi at protozoa.

9. Pandemic - the occurrence of a disease worldwide or over a large area.
Ang pagkakaroon ng isang sakit sa buong mundo o sa isang napakalaking lugar ay tinatawag na pandemic.


10. Pathology – The study of cause and effect of diseases.
Patolohiya - Pag-aaral tungkol sanhi at epekto ng mga mga sakit.

11. Pathogen – A microorganism that can cause disease.
Pathogen -Isang mikroorganismo na nagdadala ng sakit.

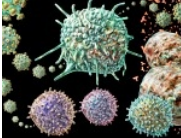
B. MICROBIOLOGY

1. The following are common microorganisms:
Ang mga sumusunod ay mga pangkaraniwang microorganism:

**Table 4
 COMMON MICROORGANISMS & DESCRIPTION**

BACTERIA	VIRUS	FUNGI	PROTOZOANS	PARASITES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ One-celled microorganisms of the class Schizomyces. ▪ Some are round (cocci), rod-shaped (bacilli), spiral (spirochetes), or comma-shaped (vibrios). ▪ <i>Ang mikroorganismo na isa lang ang selula, kabilang sa grupo ng schizomycetes.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A microscopic organism that grows only in living cells of any organism. ▪ More than 200 viruses have been found that cause diseases in humans. ▪ They are self-limiting, hence development of resistance is the only treatment. No medications needed. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A simple parasitic plant that lack chlorophyll ranging from unicellular or multicellular organism. ▪ It does not make its own food, feeds on organic matter, depends on other life forms. ▪ A simple fungus reproduces by budding; many-celled fungi reproduce by making spores. ▪ <i>Isang simpleng halamang parasitiko na</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lowest form of animal, single-celled. ▪ More complex than bacteria. ▪ About 30 kinds of protozoa cause diseases in humans. ▪ <i>Pinakamababang uri ng hayop na isa lang ang selula.</i> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Mas kumplikado kaysa bakteryang.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ An organism living in and obtaining nourishment from another organism. ▪ A facultative parasite may live on another organism but is capable of living independently. ▪ An obligate parasite is one that depends entirely on another organism for its survival. ▪ <i>Isang organismo</i>

<p><i>Ang ilan ay bilog, pahaba, pilipit, o hugis kuwit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ The kinds of viruses are adenovirus, arenavirus, enterovirus, herpesvirus, and rhinovirus. ▪ <i>Isang napakaliit na organism na makikita lamang kung gamit ang mikroskopyo. –Ang mga ito ay nabubuhay lamang sa loob ng isang buhay na selula ng ibang organismo.</i> ▪ <i>Mahigit sa 200 mga virus - natuklasang nagdadala ng sakit sa mga tao.</i> ▪ <i>Walang gamut na kailangan. Pagkakaroon lamang ng resistensya ang panlaban.</i> 	<p><i>walang taglay na chlorophyll, maaaring may isang selula lamang o may maraming selula.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Hindi ito gumagawa ng sariling pagkain. Kinakain nila ang mga bagay galing sa ibang organism</i> ▪ <i>Umaasa lang sa ibang organismo.</i> ▪ <i>Ang simpleng uri ay dumarami sa pag-uusbong. Ang uri na may maraming selula ay dumarami dahil sa spore</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>May 30 uri ng protozoa ang nagdudulot ng sakit sa mga tao.</i> 	<p><i>na nabubuhay at kumukuha ng pagkain mula sa ibang organismo.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Ang Facultativaena parasitiko ay umaasa sa ibang organismo para mabuhay subalit may kakayahan din silang mabuhay na mag-isa.</i> ▪ <i>Ang Obligatepara sitiko ay umaasa lamang sa ibang organismo para mabuhay</i>
---	---	--	---	---

	 <p>May iba-ibang uri: <i>Adenovirus,</i> <i>arenavirus</i> <i>Enterovirus</i> <i>Herpesvirus</i> <i>rhinovirus</i></p>			
--	---	--	--	--

1. Infection Process - *Proseso o paraan ng Pagkakaroon ng Impeksyon.*

Every massage therapist must be constantly aware of the presence of harmful micro-organisms in the workplace. To be able to deal with about it more effectively, he or she has to know how and why a person gets infected and what to do to avoid being contaminated and becoming a victim.

Naunawaan dapat ng massage therapist na ang mga makapaminsala sa mga mikrobyo ay karaniwang natatagpuan sa massage area. Para laging ligtas, dapat nauunawaan ng massage therapist ang paraan ng pagkalat nito at ano ang nararapat gawin ukol dito

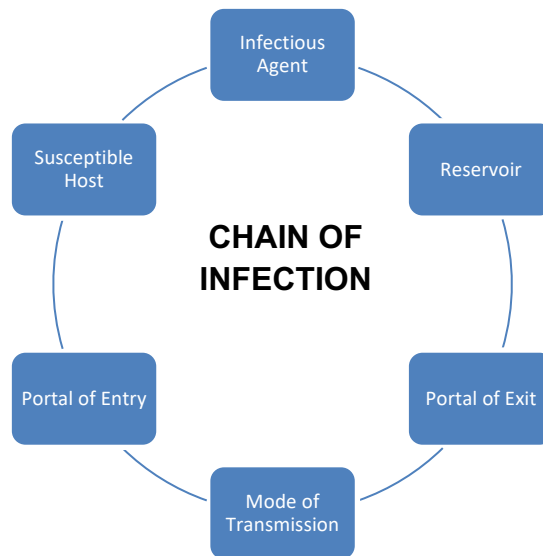


Figure 53
CHAIN OF INFECTION

- 1. Infectious agent** – To have an infection, there must be a causative agent or pathogen. Pathogens in humans include different types of organisms such as viruses, bacteria, protozoa and fungi.

May nakapagdala ng sakit - Nagkakaroon lamang ng impeksyon, kapag may nagdadala nito. Sa mga mikrobyong nagdadala ng sakit sa tao ay kabilang ang iba't ibang uri ng organismo tulad ng mga virus, bakterya, protozoa at fungi.

2. **Reservoir** – The source of the causative agent. It is the place where an infectious agent lives and reproduces, or simply exists, while waiting for the opportunity to infect other host. Humans are reservoir for all human pathogens. These pathogens may live for a period of time in air, water, food, dust or in some other animal.

May imbakan. – Ang pinanggagalingan ng mikrobyo. Ito ay lugar kung saan nabubuhay at dumarami ang mikrobyo, o kaya, basta nanatili lang doon habang naghihintay ng pagkakataon na makapasok sa ibang malilipatan. Ang mga tao ay imbakan ng mga mikrobyo ng sakit pantao. Ang mga mikrobyong iyon ay maaaring mabuhay ng ilang panahon sa hangin, sa tubig, sa pagkain, sa alikabok o sa ibang hayop.

3. **Port of Exit** – This is the route of exit of pathogen from the reservoir. Pathogens leave humans by way of blood, various body secretions (mucus, semen, vaginal secretions, etc), urine, feces, skin lesions and vomit.

May daan palabas. – Ito ang daanan sa paglabas ng mikrobyo mula sa pinanggagalingang imbakan. Ang mga mikrobyo ay nakakalabas sa tao sa pamamagitan ng dugo, o ng iba't ibang likido na lumalabas sa katawan(: sipon, plema, mga sangkap mula sa ari ng babae at ng lalaki, atbp.), ihi, mga dumi, katas mula sa mga sugat, at sa suka.

4. **Mode of Transmission** – The means taken by infectious agents to move from one host to another include:

Paraan ng pagkalat. – Ito ang mga paraan ng pagpapalipat -lipat ng mikrobyo sa iba-ibang tao o biktima kabilang ang mga sumusunod:

- **Direct skin to skin contact-** When an infected person shakes hands, kisses or makes beso beso with another person.
Tuwirang pagdiit sa balat - Kapag ang isang maysakit ay nakipagkamay, humalik o nakipag beso-beso sa ibang tao.
- **Respiratory droplets.** Secretions from the respiratory tract of an infected person may be spread up to one meter during a sneeze. Droplets may also land on inanimate objects (door handles, dishes, etc.). This could be spread indirectly when someone touches the contaminated object. Droplets may be inhaled by another person. He may also come in contact with exposed mucous membranes.

Ang mga patak, o pisik, o talsikng katas mula sa sistema ng hingahan. -Ang mga pisik ng katas na lumabas mula sa sistema ng hingahan ng isang maysakit ay pweding makalat hanggang sa isang metrong layo kapag ito'y bumahin. Puede ring tumalsik ang mga ito sa mga bagay bagay, (katulad ng hawakan ng pinto, at mga pinagkainan) at mahawahan ang sinoman na mahahawak sa mga ito. Maaari ding makuha ang mikrobyo kapag nasinghot o nalanghap ng tao.

- **Airborne transmission.** This is a common means of transmission. Pathogens remain suspended in the air or on dust particles. Common colds, Flu and other viral infection are transmitted this way.

Pagkalat sa hangin. - *Ito ay pangkaraniwang paraan ng pagkalat. Ang mga mikrobyo ay nananatiling nakalutang sa hangin o nasa alikabok. Ang pangkaraniwang sipon at impeksyon ng virus ay nakakalat sa ganitong paraan (Nalanghap ng o nalagay sa biktima).*

- **Blood transmission.** Direct blood to blood transmission is rare, although it can happen during pregnancy or childbirth. In nature, insects like mosquitoes transmit pathogens from the blood of one person to another. Shared needles (drug addicts, HIV), sharp injury in hospitals and even blood transfusion have transmitted blood borne pathogens.
- Pagkalat sa pamamagitan ng dugo. *Ang tuwirang pagkalat sa pamamagitan ng dugo sa dugo ay di pangkaraniwan, bagaman maaaring mangyari ito sa panahon ng pagbubuntis o panganganak. Sa kalikasan, ang mga insektong tulad ng lamok, ay nagkakalat ng mga mikrobyo mula sa dugo ng isang tao papunta sa iba. Ang paggamit ng karayom na pangturok na ginamit na ng iba (sa mga drug adik, HIV), mga naging sugat sa ospital at kahit ang pagsasalin ng dugo sa pasyente ay nakapaglilipat ng mikrobyong dala ng dugo.*
- **Sexually transmitted diseases.** Pathogens in body secretions or in lesions near the sex organs are transferred during sexual contact; vaginal, oral or anal. Breaks in the skin or mucous membranes enhance transmissions.

Mga sakit na nakakalat sa pamamagitan ng sex. – *Ang mga mikrobyong dala ng sekresyon ng katawan o ng sugat malapit sa ari ng lalaki o babae ay naililipat sa panahon ng pagtatalik, maaaring mula sa ari, sa bibig o sa dumihan. Ang mga sugat sa balat o sa mga lamad ay nakapagpapabilis ng pagkalat.*

- **Fecal-oral transmission.** Infected feces contaminate food, water and other materials (cigarettes, straws, silverware) that go into the mouth.

Pagkalat sa pamamagitan ng dumi o ng bibig – *ang mga pagkain, tubig at iba pang mga bagay (tulad ng mga sigarilyo, mga straw, mga kutsara at tinidor) na isinusubo ay maaaring mahawahan ng mga mikrobyo mula sa dumi ng tao (kung di maingat sa kalinisan).*

5. **Port of Entry** – The route by which a pathogen enters the body of the new host. Mucous membranes, broken skin, and blood of the new host serve as port of entry for pathogens.

Pasukan – *Ang daan upang makapasok sa katawan ng bagong biktima ang mga mikrobyo. Ang madulas na lamad, sira sa balat, at ang dugo ng bagong lilipatan ay nagsisilbing daanan ng mga mikrobyo.*

- **Mucous membrane contact.** Infectious materials may be inhaled into the lungs. It may also be splashed on unprotected mucous membranes in the respiratory, urinary or reproductive tracts.

- Kontak sa madulas na lamad – *Ang mga bagay na may dalang impeksyon ay maaaring masinghot o malanghap patungo sa бага. Maaari din itong tumalsik sa madulas na lamad ng sistema ng panghinga, sa ihian at, o sa daanan ng panganganak.*
- **Ingestion-** Contaminated food, water or even cigarettes can be ingested. Paglulon – *Ang mga pagkain, tubig at kahit mga sigarilyo na nahawahan ng sakit ay maaaring malulon.*
- **Break in the skin.** Insect vectors such as mosquitoes create break in the skin when they feed. Many pathogens are transmitted in this way (dengue, malaria, etc.) Existing cuts or sores are potential point of entry.

Sira sa balat- *Ang mga insekto, tulad ng lamok, ay sumisira sa balat kapag kumakagat. Maraming mikrobyo (tulad ng dengue, malaria, atbp) ang naililipat sa iba sa ganitong paraan. Ang mga hiwa o sakit sa balat ay daanan din ng mikrobyo.*

6. **Susceptible Host** – Not all hosts are susceptible to a particular pathogen. Strong natural defenses of the possible hosts may prevent pathogens from causing diseases. Factors such as age, genetics, nutritional status, personal hygiene and stress level may significantly contribute to the person’s susceptibility to pathogenic organism. Immunization against a specific pathogen protects possible host.

Ang Madaling Kapitan ng Sakit -Hindi lahat ng tao ay maaaring kapitan ng isang uri ng mikrobyo. Ang malakas na panlaban o resistensya ng katawan ng ilang tao ay makakapigil upang hindi sila magkasakit. Ang edad, minanang likas, pagkain ng pangkalusugan, pansariling kalinisan at antas ng pandamdang (sa emosyon, sa pisikal, at sa mental) ay malaki ang nagagawa sa kakayahan ng isang tao na maiwasan ang pagkapit ng mikrobyo na nagdudulot ng sakit. Ang bakuna laban sa isang tiyakang sakit ay pananggalang ng mga tao.

Classic Signs & Symptoms of inflammation:

Mga kilalang mga palatandaan at mga sintomas ng reaksyon ng katawan sa sakit:

a. Heat (calor)	Init
b. Loss of function (function laesa)	di paggalaw o di paggana
c. Pain (dolor) -	pananakit
d. Redness (rubor) -	pamumula
e. Swelling (tumor) -	pamamaga (bukol)

3. Signs and Symptoms of Inflammation - Mga Palatandaan at mga Sintomas ng Pamamaga

The body reacts to microbial invasion by producing an inflammatory response. The inflammatory response is controlled by chemical, cellular and vascular functions. It has the remarkable ability to adjust that response to the severity of the threat. Other body responses include fever, malaise, nausea, vomiting and purulent discharge (from wounds).

Ang katawan ay lumalaban sa pag - atake ng mikrobyo sa pamamagitan ng pamamaga. Ang ganitong reaksiyon ay kontrolado ng mga kaganapan sa katawan na kemikal, cellular at vascular. May pambihirang kakayahan ang katawan na maglapat ng panlaban ayon sa tindi ng panganib. Ang mga sumusunod ay ang iba pang panlaban ng katawan: Lagnat, masamang pakiramdam, pagduduwal, pagsusuka, at matinding pagnanana (ng mga sugat).

The typical treatment for inflammation is anti-inflammatory drugs. These can be steroidal, like cortisone or non-steroidal like aspirin. Regardless of their chemical impact on the body, anti-inflammatory drugs may have significant impact on massage. They may hide the results of over-treatment. In this case, the risk that massage could cause injury is high. If a client is taking anti-inflammatory drugs for a condition that does not contraindicate massage, it is best that she/he make her/his appointment just as her/his dose is wearing off. This way, it will be possible to get much more accurate information about what massage is actually doing to her/his body.

Ang mga panlaban sa mga sintomas ng sakit (pamumula, pamamaga, at pananakit) ay ang mga nakaugaliang gamot. Ang mga ito ay maaaring steroidal ulad ng cortisone, o maaaring nonsteroidal, tulad ng aspirin. Kahit ano pa ang epekto ng kemikal sa katawan, ang mga gamot laban sa mga sintomas ng sakit ay may matinding epekto sa masahe. Maaari nitong itago ang bunga ng sobrang masahe. Sa ganitong kaso, mataas ang panganib na pweding idulot ng masahe. Kung ang kliyente ay umiinom ng gamot para sa isang kondisyong hindi kontra sa masahe, pinakamabuti na magpamasahe siya kapag hindi na siya umiinom ng gamot. Sa ganitong paraan posibleng magkaroon ng mas malinaw na kaalaman tungkol sa nagagawa ng masahe sa kanyang katawan.

Inflammation does not always imply the presence of infection. Sprains and dermatitis are two examples of such condition. When inflammation is present without infection the general rule for circulatory massage is to wait for the sub-acute stage. During this stage bringing more fluid to the area will not make matter worse. Lymph draining techniques may be safe and appropriate in earlier stages of non-infectious inflammation

Ang pamamaga sa katawan ay hindi palaging nangangahulugan ng impeksyon. Ang pilay at dermatitis ay dalawang halimbawa ng ganitong kondisyon. Kapag may pamamaga na wala namang impeksyon, ang pangkalahatang tuntunin para sa pagmamasaheng pang sirkulasyon ay ang maghintay hanggang sa hindi na malala ang mga sintomas. Sa ganitong estado, ang pagdadala ng dagdag na likido sa bahagi na may sintomas ay hindi makakasama. Ang pamamaraan ng pagpapatuyo sa lymphay maaaring ligtas at bagay sa mas maagang yugto ng walang impeksyong pamamaga at pananakit.

During the post-acute stages of infection and inflammation, bodywork may be helpful in flushing out debris. This will also improve the sluggish and congested circulation in the body.

Sa panahon na lagpas na ang malalang estado ng impeksyon at pamamaga, ang masahe sa buong katawan ay makakatulong sa pagpapadaloy palabas ng tila mga basura sa katawan. Ito ay makakapagpasigla rin sa mabagal at masikip na pagdaloy ng dugo sa katawan.

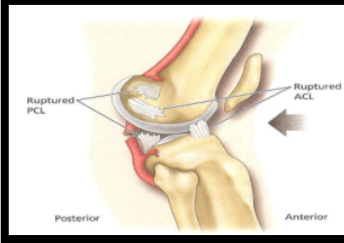
C. PATHOLOGY OF SYSTEMS RELEVANT TO THE PRACTICE OF MASSAGE


Ang mga Karamdaman sa mga Sistema ng Katawan na May Kaugnayan sa Pagmamasaha

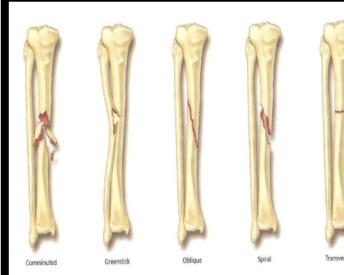
1. MUSCULOSKELETAL SYSTEM

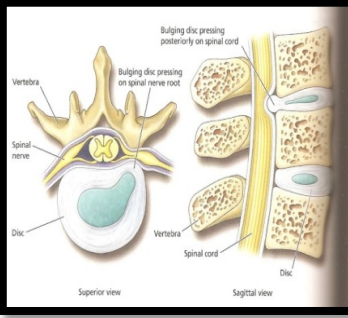

ANG SISTEMA NG KALAMNAN AT KALANSAY

Table 15
MUSCULOSKELETAL SYSTEM (PATHOLOGY OF SYSTEMS)


Name of Condition <i>Pangalan ng Kalagayan</i>	What are they? <i>Ano ang mga ito?</i>	How is it recognized? <i>Paano kikilalanin?</i>	Is Massage Indicated or Contraindicated? <i>Kailangan ba o Hindi ang Masahe?</i>
<p>1. Dislocations <i>Pagkalinsad ng buto</i></p> 	<p>Dislocations are traumatic injuries to joints. The articulating bones are forcefully separated.</p> <p><i>Ang pagkalinsad ng buto ay masakit napinsala sa kasukasan. Ang magkadugtong na mga buto ay sapilitang nagkahiwalay</i></p>	<p>Acute (New) dislocations are extremely painful. The bones may be visibly separated. The joint is totally not functioning.</p> <p><i>Ang (bago) malubhang pagkalinsad ay napakasakit. Maaaring nakalantad ang nagkahiwalay namga buto. Ang kasukasan ay lubusang hindi nagagamit</i></p>	<p>Massage is indicated in the sub-acute stage of dislocation, as long as massage is applied within pain tolerance.</p> <p>As the area heals, massage may be useful for managing scar tissue accumulation and muscle spasm around the affected joint.</p> <p>Pwede ang masahe sa umpisa ng pagkalinsad kung kayang tiisin ang sakit. Habang gumagaling, maaaring makabuti ang masahe sa pag-aayos ng pag-hilom at pagkirot ng kalamnan sa bahaging napinsala.</p>
<p>2. Fatigue <i>Pagkahapo</i></p>	<p>Fatigue is a state of extreme tiredness. The body has had inadequate rest and time to recover strength.</p> <p><i>Ang pagkahapo ay kalagayang sukdulan ang pagka-pagod. Ang katawan ay</i></p>	<p>A person suffering from mental or physical fatigue feels tired, move inefficiently and may be more prone to injury.</p> <p><i>Ang taong dumaranas ng mental at pisikal</i></p>	<p>In the absence of other contraindicated conditions, massage is systemically indicated for fatigue.</p> <p><i>Kung walang ibang mga kondisyon na hindi dapat ang masahe, ipinapayo ang masahe sa</i></p>



	<p><i>kulang sa pahinga at panahon upang makabawing lakas.</i></p>	<p><i>na pagkahapo ay nakakaram-dam ng pagod, di makakilos nang maayos at maaring mas madaling mapinsala</i></p>	<p><i>pagkahapo.</i></p>
<p>3. Fibromyalgia <i>Pananakit ng katawan</i></p>	<p>Fibromyalgia is a condition that involves chronic muscle pain, trigger points, tender points and non-restorative sleep.</p> <p><i>Ang pananakit ng katawan ay isang kalagayan na sangkot ang nagtatagal na sakit ng kalamnan, mga trigger points, at may mga matindi ang sakit at walang tulog na nakakapagpapani-bago ng lakas.</i></p>	<p>Fibromyalgia is diagnosed when other diseases have been ruled out and seven to ten active trigger points are identified.</p> <p><i>Kapag nakita sa pagsusuri na walang ibang karamdaman ang pasyente, at may natukoy na 7-10 trigger points ang matindi ang pananakit, fibromyalgia ang tawag sa sakit.</i></p>	<p><i>Massage is indicated for fibromyalgia.</i></p> <p>Care must be taken not to over treat. Patients are extremely sensitive to pain. They may have accumulations of waste products in the tissues that cannot be flushed out adequately.</p> <p><i>Ang masahe ay ipinapayo para sa fibromyalgia.</i></p> <p><i>Mag-ingat lang na hindi masobrahan. Ang pasyente ay lubhang sensitibo sa sakit. Maaring mayroon sila ng mga naipong dumi sa mga tisyu na hindi lubusang natatanggal.</i></p>
<p>4. Fractures <i>Nabaling buto.</i></p>	<p>A fracture is a break or crack in a bone.</p> <p><i>Ang isang bali ay ang basag o ang lamat sa isang buto.</i></p>	<p>Most fractures are painful and involve loss of function at the nearest joints. Some fractures may be difficult to diagnose without an x-ray.</p> <p><i>Karamihan sa mga nabaling buto ay masakit at hindi</i></p>	<p><i>Massage is locally contraindicated</i> for acute fractures.</p> <p>But work done on the rest of the body can yield reflexive benefits. Massage is indicated for people in later stages of recovery from fractures.</p>


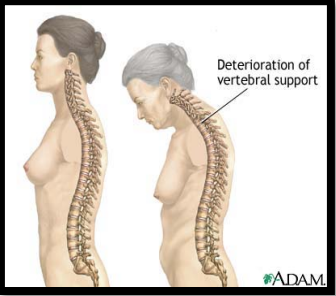
		<p><i>maigalaw ang pinakamalapit na kasukasan. Ang ilang nabaling buto ay mahirap masuri kung walang x-ray</i></p>	<p>Ang masahe ay hindi ipinapayo sa bahagi na may malalang bali ang buto.</p> <p><i>Ngunit ang masahe sa ibang bahagi ng katawan ay makakatulong. Ipinapayo din ang masahe sa mga taong gumagaling na sa mga nabaling buto.</i></p>
<p>5. Gout - Gota</p>	<p>Gout is an acute arthritis that cause severe pain and swelling in the joints. It is caused by deposits of urate crystals (uric acid) in and around joints especially in the feet.</p> <p><i>Ang goutay malalangarthritis na dahilan ng matinding sakit at pamamaga sa mga kasukasan. Ang dahilan ay ang mga deposito ng uric acid sa loob at sa paligid ng kasukasan lalo na sa mga paa.</i></p>	<p>Acute gout causes joints to become red hot, swollen, shiny and extremely painful. It usually has a sudden onset.</p> <p><i>Ang malalang gout ay dahilan na ang mga kasukasan ay maging mainit na mamula-mula, namamaga, makintab at napakasakit. Pangkaraniwan ang biglang pag-atake nito.</i></p>	<p>Massage is systematically contraindicated for gout in the acute stage and locally contraindicated for gouty joints at all times.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo sa malalang gout at laging hindi rin pwede sa mga kasukasan na napinsala na ng gout.</p>
<p>6. Herniated disc Sumabog na fibrocartilage sa pagitan ng bertebra (mga buto ng gulugod)</p>	<p>A herniated disc is a painful rupture of the fibrocartilage of the disc between spinal vertebrae; occurs most often in the lumbar region. It is a situation in which the nucleus pulposus or the surrounding annulus fibrosus of an intervertebral disc protrudes on nerve roots or on the spinal</p>	<p>The symptoms of nerve root pressure include referred pain along the dermatome, specific muscle weakness, paresthesia and numbness.</p> <p><i>Ang mga sintomas ng pwersa sa puno ng ugat ay ang pananakit sa bahagi ng katawan na may mga dulo ng sensory</i></p>	<p>Massage is indicated for the sub-acute stage of herniated discs.</p> <p>Ipinapayo ang masahe kapag hindi pa malala ang herniated discs.</p>


	<p>cord itself.</p> <p><i>Ang herniated disc ay masakit na pagsabog ng disc sa pagitan ng mga buto sa gulugod. Kadalasan nangyayari ito sa rehiyon ng puwitan. Isang kalagayan ito na ang nakapaligid na buto sa gulugod ay umusli sa puno ng mga ugat o sa utak ng gulugo</i></p>	<p><i>nerve, pangangalay ng kalamnan, at pamamanhid.</i></p>	
<p>7. Osteoarthritis</p> 	<p>This joint inflammation is brought about by wear and tear causing cumulative damage to articular cartilage.</p> <p><i>Ito ay pamamaga ng kasukasan dahil pagkagasgas (sa katandaan) na pumipinsala sa ibabaw o panlabas na bahagi ng kartilago</i></p>	<p>Affected joints are stiff, painful and occasionally palpably inflamed. osteoarthritis most often affects knees, hips and distal joints of the fingers.</p> <p><i>Ang mga napinsalang kasukasan ay naninigas, masakit at paminsan minsan ay namamaga. Ang madalas na apektado ay mga tuhod, balakang at mga dulong kasukasan ng mga daliri.</i></p>	<p>Massage is locally contraindicated in the acute stage. In the subacute stage, massage is indicated when it can contribute to muscular relaxation and mobility of the affected joint.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa mga bahagi ng katawan na lubhang naapektuhan. Sa mga hindi pa malala ang sintomas, ang masahe ay maaaring gawin kung makapagbibigay ng pagluluwag ng kalamnan at ng ginhawa sa pagkilos ng kasukasan.</p>
<p>8. Spasms, cramps Pasma, pulikat</p>	<p>Spasms and cramps are involuntary contractions of skeletal muscle. Spasms are considered to be low grade, long lasting contractions. Cramps are short-lived, very acute contractions.</p> <p><i>Ang pasma at pulikat</i></p>	<p>Cramps are extremely painful with visible shortening of muscle fibers. Long term spasms are achy and cause inefficient movement, but may not have acute symptoms.</p> <p><i>Ang pulikat ay</i></p>	<p>Massage is locally contraindicated for acutely cramping muscle bellies.</p> <p>Although work on origin/insertion can trick the proprioceptors to respond. Sub-acute cramps respond well to massage, which can reduce residual pain and</p>

	<p><i>ay natural na pag-urong ng mga kalamnang pambuto. Ang pasma ay itinuturing na mababang uri, at mas matagal. Ang pulikat ay biglaan at sandali lang.</i></p>	<p><i>napakasakit na may nakikitang pag-urong ng himaymay ng kalamnan. Ang matagal na pagkapasma ay may pananakit at nagdudulot ng hindi maayos na paggalaw, ngunit maaaring walang malubhang mga sintomas.</i></p>	<p>clean up chemical waste.</p> <p>Underlying cramp causing pathologies must be ruled out before massage is applied.</p> <p>Massage is indicated for long term spasm because it can break through the ischemia, a spasm pain cycle to reintroduce circulation to the area, as well as reduce muscle tone and flush out toxins.</p> <p><i>Ang masahe ay hindi ipinapayo sa malubhang pulikat.</i></p> <p><i>Bagaman ang pagmasahe sa pinagmulan ng kalamnan ay mag-uudyok sa proprioceptors upang kumilos.</i></p> <p><i>Ang hindi malubhang pulikat ay tinatablan ng masahe na nakakabawas sa natitirang sakit at nag-aalis ng mga duming kemikal.</i></p> <p><i>Dapat alamin ang karamdamang maaaring dahilan ng pulikat bago magmasahe.</i></p> <p><i>Sa pangmatagalang pasma, ipinapayo ang masahe sapagkat mapuputol nito ang pag-uulit-ulit ng pasma at maibabalik ang sirkulasyon sa lugar: mababawasan din ang paninigas ng kalamnan at</i></p>
--	---	---	---

			<p><i>tatanggalin din ang mga lason (toxins).</i></p>
<p>9. Sprains Pilay</p> 	<p>Sprains are injured ligaments</p> <p><i>Ang pilay ay napinsalang mga litid.</i></p>	<p>In the acute stage, symptoms include pain, redness, heat, swelling and loss of joint function. In the sub-acute stage these symptoms could be abated, although perhaps not entirely absent. At all stages pain is present on passive stretching of the affected ligament.</p> <p><i>Sa malubhang pagkapilay, ito ang mga sintomas: pagsakit, pamumula, pag-init, pamamaga at di paggalaw ngkasukasuan. Sa di malalang kalagayan, maaaring kumalma ang mga sintomas, bagaman hindi lubusang mawala. Sa lahat ng bahagdan ng kalagayan, palaging may pananakit sa marahang pag-unat ng litid na napinsala.</i></p>	<p>Massage is indicated for sub-acute sprains.</p> <p>It can influence the healthy development of scar tissue. It can reduce swelling and damage due to edematous ischemia.</p> <p>Care must be taken to rule out bone fractures.</p> <p>Ang masahe ay maaaring gawin sa di malalang pilay.</p> <p><i>Matutulungan nito ang malusog na pagbuo ng napinsalang tisyu. Mababawasan nito ang pamamaga at pinsala bunga ng manas dahil sa baradong ugat.</i></p> <p><i>Kailangang tiyakin na walang baling buto.</i></p>
<p>10. Strains Pagkapuwersa</p>	<p>Strains are injured muscles.</p> <p><i>Ang pagkapuwersa ay ang pagkakaroon ng napinsalang kalamnan.</i></p>	<p>Pain, stiffness and occasionally palpable heat and swelling are present. Pain is aggravated by stretching or resisted exercise of the injured muscle</p> <p><i>Mga sintomas: Pananakit, paninigas at paminsan minsang nararamdamang init</i></p>	<p>Massage is indicated for muscle strains, to influence the production of useful scar tissue, reduce adhesions and edema and reestablish range of motion.</p> <p>Ang masahe ay ipinapayo para kalamnang napuwersa, upang matulungan ang paglikha ng mahalagang</p>


		<p>at pamamaga. Ang pananakit ay pinalalala ng pag iinat o tinitis na ehersisyo ng napinsalang kalamnan.</p>	<p>tisyu ng peklat, mabawasan ang pagdirikit ng mga tisyu, at ang pamamanas.</p> <p>Layun din ng pagmasahe na muling maabot ang normal na saklaw ng pagkilos.</p>
<p>11. Tendinitis Pamamaga ng litid</p> 	<p>Tendinitis is inflammation of a tendon, usually due to injury at the tenoperiosteal or musculotendinous junction.</p> <p>Ang tendinitis ay pamamaga ng litid, na pangkaraniwan ay dahil sa pinsala sa pinagsangahan ng mga litid at mga kalamnan.</p>	<p>There are pain and stiffness. , In acute stages, palpable heat and swelling are present. Pain is aggravated by resisted exercise of the injured muscle tendon unit.</p> <p>May pananakit at paninigas. Kung malala, may nararamdamang pag-iinit at pamamaga. Ang sakit ay pinalalala ng tinitis na ehersisyo ng napinsalang mga kalamnan at litid.</p>	<p>Massage is locally contraindicated for acute tendinitis.</p> <p>Massage is indicated for tendinitis in the sub-acute stage. This is to influence the production of useful scar tissue, reduce adhesions and edema and reestablish range of motion.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo sa bahagi na may malalang tendinitis.</p> <p>Pwede lang ang masahe kung bahagya lang ang sakit. Makakatulong ito sa paglikha ng mahalagang tisyu ng nakakatulong na peklat, mababawasan ang pagdirikit ng mga tisyu, gayundin ang pamamanas.</p>
<p>12. Tenosynovitis</p>	<p>Tenosynovitis is the inflammation of a tendon and or surrounding synovial sheath. It happens</p>	<p>Painful swelling, heat and stiffness during the acute stage. In the sub-acute stage, only stiffness and pain</p>	<p>Massage is locally contraindicated in tenosynovitis during the acute stage and very much indicated during</p>




	<p>whenever tendon passes through these sheaths. It is especially common in the forearm, particularly in the extensor muscle.</p> <p><i>Ang tenosynovitis ay pamamaga ng litid at ng nakapaligid na synovial sheath. Nangyayari ito kapag ang litid ay dumadaan sa mga synovial sheath. Madalas itong mangyari sa bisig, lalo na sa kalamnang napapahaba.</i></p>	<p>may be present. The tendon may feel or sound creaky (crepitis) as it moves through the sheath. It is difficult to bend fingers with tenosynovitis, but even harder to straighten them.</p> <p><i>May masakit na pamamaga, pag-iinit at paninigas kapag malubha ang atake. Kapag di malala, mayroon lang paninigas at pana nakit. Ang litid ay parang mapupunit kapag gumagalaw. Mahirap ibaluktot ang mga daliri at mas mahirap ituwid.</i></p>	<p>the subacute stage.</p> <p><i>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa malubhang kalagayan. Mas mabuti ang masahe para sa kalagayang bahagya lang ang nararamdamang sakit.</i></p>
<p>13. Osteoporosis</p> 	<p>Osteoporosis is a disease characterized by bones that have become very porous, weak and fragile due to loss of calcium from the bone matrix. They are subject to fracture and heal slowly. Osteoporosis occurs in women following menopause. It often leads to curvature of the spine due to vertebral collapse.</p> <p><i>Ang Osteoporosis ay isang sakit na nakikilala dahil sa mga buto na nagkaroon ng maraming maliliit na butas, mahina at</i></p>	<p><i>Ang mga butong may osteoporosis ay may malinaw na guwang sa mga puwang nito. Madalas at madali itong mabali. Ang ganitong bali ay nangyayari sa mga kalagayan kung saan ang mga taong malusog ay hindi pangkaraniwang nababalian ng buto.</i></p>	<p><i>Massage is locally contraindicated.</i></p> <p><i>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa apektadong bahagi ng likod.</i></p>



	<p><i>marupok dahil sa kawalan ng calcium mula sa molde ng buto. Madali itong mabali at matagal gumaling. Ang osteoporosis ay nangyayari sa mga kababaihan kasunod ng menopause. Madalas itong nagdudulot ng pagbaluktot ng gulugod dahil sa pagbagsak ng buto sa likod.</i></p>		
<p>14. Myofascial Pain syndrome</p> 	<p>Myofascial pain syndrome is a chronic form of muscle pain. The pain of myofascial pain syndrome centers around sensitive points in the muscles called trigger points. The trigger points can be painful when touched. And the pain can spread throughout the affected muscle.</p> <p><i>Ang Myofascial Pain Syndrome ay isang matagalang uri ng pananakit ng kalamnan. Ang sakit ay nakasentro sa paligid ng mga sensitibong trigger points na maaaring masakit din kapag nahawakan. Ang sakit ay kumakalat sa naapektuhang kalamnan.</i></p>	<p>Myofascial pain syndrome has muscle pain that persists or worsens. Myofascial pain caused by trigger points has been linked to many types of pain, including headaches, jaw pain, neck pain, low back pain, pelvic pain, arm and leg pain.</p> <p><i>Ang myofascial syndrome ay may pananakit ng kalamnan na nananatili o lumalala. Ang pananakit na ito dahil sa trigger points ay nag-uugnay sa iba pang maraming uri ng sakit kabilang na ang sakit ng ulo, sakit ng panga, ng leeg, likod, balakang, braso at binti.</i></p>	<p>Some people believe that a new form of complementary therapy called myofascial release is beneficial and pain-relieving. <i>This therapy uses gentle fascia manipulation and massage,</i></p> <p><i>May mga taong naniniwala na isang bagong paraan ng therapy na pangontra sa myofascial pain syndrome na tinatawag na myofascial release ay mabuti at nagpapaginhawa mula sa sakit. Ang therapy na ito ay gumagamit ng banayad na pagmamasahé sa kalamnan.</i></p>

2. INTEGUMENTARY SYSTEM – Sistema ng Balat


Table 16
INTEGUMENTARY SYSTEM (Pathology of System)


<p>Name of Condition <i>Pangalan ng Kalagayan</i></p>	<p>What are they? <i>Ano ang mga ito?</i></p>	<p>How is it recognized? <i>Paano kikilalanin?</i></p>	<p>Is Massage Indicated or Contraindicated? <i>Kailangan ba o Hindi ang Masahe?</i></p>
<p>1. Acne - akne</p> 	<p>Acne is a bacterial infection of the sebaceous glands. This is usually found on the face, neck and upper back. It is closely associated with adolescence or liver dysfunction that results in excess testosterone in the system.</p> <p><i>Ang acne ay isang impeksyon sa sebaceous gland na dala ng bakterya. . Pangkaraniwan itong nakikita sa mukha, leeg at itaas ng likod. Madalas itong iniuugnay sa kabataan o sa problema sa atay na nagbubunga ng sobrang testosteron sa sistema.</i></p>	<p>It looks like raised inflamed pustules on the skin, sometimes with white or black tips.</p> <p><i>Ang acne ay parang namamagang pantal sa balat na may nana, kung minsan ay may puti o itim sa ibabaw.</i></p>	<p>Massage is locally contraindicated for acne.</p> <p>The application of an oily lubricant during massage may increase the risk of spreading infection, causing pain and aggravating the symptoms.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo sa mga bahaging may acne. Ang pagpapahid ng langis kapag nagmamasaha ay makadadagdag sa pagkalat ng impeksyon, na nagdudulot ng pananakit at lumalalang mga sintomas.</p>



<p>2. Boils - pigsa</p> 	<p>Boils are bumpy red lumps around a hair follicle. They are tender, warm, and very painful. They vary in size. A yellow or white point at the center of the lump can be seen when the boil is ready to drain discharge pus. Usually, the cause is staphylococcus bacteria that are present on the skin.</p> <p><i>Ang mga pigsa ay matambok na namumulang bukol sa paligid ng isang follicle ng buhok o balahibo.</i></p> <p><i>Ang mga ito ay malambot, mainit at napakasakit. Iba-iba ang laki ng mga nito. May dilaw o puting umbok sa gitna kapag malapit nang pumutok ang pigsa.</i></p>	<p>Boils look like acne, too, except that the lesions are bigger. They usually occur singly rather than being spread over a large area. They are also more painful than typical acne lesions.</p> <p><i>Ang pigsa ay parang acne maliban sa mas malaking bukol nito. Kadalasan nag-iisa lang ito sa isang bahagi ng katawan. Mas masakit ito kaysa sa acne.</i></p>	<p>Massage is contraindicated for massage.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa pigsa. <i>Dapat tiyakin na ang impeksyon ay hindi pang buong katawan. Alamin kung ang kliyente ay may ibang sintomas tulad ng pamamaga, lagnat o paghihirap sa ibang lugar bukod pa sa bahagi na kinaroroonan ng pigsa.</i></p> <p><i>Ang bakteryang may dala ng pigsa ay tunay na mas mabagsik at nakakahawa. Ang kumot na gamit ng kliyenteng may pigsa ay dapat labhan agad.</i></p>
<p>3. Burns -pagkasunog</p>  <p>First Degree</p>  <p>Second Degree</p>	<p>Burns are caused by damage to the skin that causes the cells to die. They can be caused by fire, overexposure to the sun, dry heat, wet heat, electricity, and radiation, extreme cold and toxic chemicals.</p> <p><i>Ang pagkasunog ay dala ng pinsala sa balat na pumapatay sa selula. Dulot ito ng apoy, sobrang pagkalantad sa araw, tuyong init, basang init, elektrisidad, radiation, sobrang lamig, at mga kemikal na lason (toxic).</i></p>	<p>First degree burns involve mild inflammation.</p> <p>Second degree burns include blistering and damage at the deeper levels of the epidermis.</p> <p>Third degree burns penetrate the dermis itself and often shows white or black charred edges.</p> <p>In the post acute stage, serious burns often develops</p>	<p>Massage is locally contraindicated in all burns (except perhaps mild sunburns) in the acute stage.</p> <p>In the sub-acute and post-acute stages, massage may be performed around the damaged area within pain tolerance of the client.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo sa lahat ng pagkasunog maliban sa konting pagkasunog sa araw.</p> <p><i>Sa mas mababang</i></p>


 <p>Third Degree</p>		<p>shrunken contracted scar tissue over the area of affected skin.</p> <p><i>Ang unang antas ng pagkasunog ay may konting pamamaga. Ang ikalawang antas ay may kasamang paltos at pinsala sa mas malalim na lebel ng epidermis. Ang ikatlong antas ng sunog ay nanunuot sa dermis at kadalasan ay nagpapakita ng puti o itim na tutong sa gilid. Kasunod ng malubhang estado ang malalang pagkasunog ay nagkakaroon ng nakalubog na naghilom na tisyu sa lugar ng nasunog na balat</i></p>	<p><i>antas ng pinsala, ang masahe ay maaaring gawin sa paligid ng napinsalang lugar na kayang tiisin ng kliyente ang sakit.</i></p>
<p>4. Dermatitis/ Eczema</p>  <p><i>Sakit sa balat na may pangangati at pamumula at pamamaga ng balat.</i></p>	<p>Dermatitis is the general term for inflammation of the skin. Eczema is a type of atopic dermatitis. It is a noncontagious skin rash usually brought about by an allergic reaction.</p> <p>Contact dermatitis is a related but slightly different type of hypersensitivity reaction.</p> <p><i>Ang dermatitis ay isang pangkalahatang salita para sa pamamaga ng balat.</i></p> <p><i>Ang eczema ay isang uri</i></p>	<p>Dermatitis presents itself in various ways depending on what type of skin reactions are elicited.</p> <p>Metal allergies tend to be less inflamed and more isolated in area.</p> <p>Eczema usually appears as one of two varieties; very dry and flaky skin (seborrheic eczema) or blister weepy skin (dyshidrotic</p>	<p>If the skin is very inflamed, has blisters and other lesions, massage is a least locally contraindicated until the acute stage has passed. If signs indicate a rash could spread (e.g. with poison oak) massage is systemically contraindicated while the irritation is present.</p> <p><i>Dry, flaky eczema indicates massage. If</i></p>

	<p><i>ng atopic dermatitis. Hindi ito nakakahawang pantal sa balat dahil lamang ito sa allergy. Ang contact dermatitis naman ay kahawig nito sa reaksiyon ng maselang balat pero may kaunting kaibahan lang.</i></p>	<p>eczema) <i>May iba-ibang uri ang dermatitis depende sa uri ng reaksiyon ng balat. Ang pagkalapit sa nakakalasang puno ng oak o ivy ay naglalabas ng malalaki at mapulang pantal. Ang allergy sa metal ay hindi masyadong namamaga at ilang bahagi lamang ng katawan ang apektado. Ang eczema ay lumalabas na may dalawang uri. Ang isang uri ay tuyo at natutuklap na balat. Ang isa pa ay nagtutubig na pantal sa balat.</i></p>	<p>the skin is not itchy and the affected area is highly isolated as with a metal allergy to a watch band or earrings, massage is only locally contraindicated.</p> <p><i>Kung ang balat ay lubhang namamaga, nagtutubig at may iba pang mga sugat, hindi ipinapayo ang masahe hangga't hindi bumubuti ang kondisyon.</i></p> <p><i>Kapag may palatandaan na ang pantal ay maaaring kumalat, ang masahe ay hindi dapat gawin.</i></p> <p>Maaari ang masahe sa tuyo at nagbabalat na eczema.</p> <p><i>Ipinapayo ang masahe sa mga lugar lamang na hindi makati at ang apektadong bahagi ay kaunti lamang, tulad ng allergy sa metal o sa relo .</i></p>
<p>5. Hives - tagulabay</p>	<p>Hives is a kind of skin rash notable for pale red, raised, itchy bumps. It is frequently caused by allergic reactions; or emotional stress.</p> <p><i>Ang hives ay isang uri ng pantal sa balat na kapansin-pansin ang medyo pamumula, naka umbok, at makati. Ito ay</i></p>	<p>They can be small red spots or large wheals that are itchy and warm to the touch. They generally subside within a few hours.</p> <p><i>Maaari itong maging maliliit na butlig, o</i></p>	<p>Massage is systemically contraindicated for the acute stage.</p> <p>It is locally contraindicated in the subacute stage of hives.</p> <p>By bringing even more circulation to the skin,</p>

	<p><i>madalas na dulot ng allergy o matinding sakit ng damdamin.</i></p>	<p><i>malalaking pantal na makati at mainit sa hipo.</i> <i>Pangkaraniwang nawawala ito sa loob ng ilang oras.</i></p>	<p>massage would only worsen a bad situation.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa malubhang kalagayan.</p> <p><i>Hindi rin ito ipinapayo sa di masyadong malalang kalagayan ng allergy sa isang bahagi ng katawan. Ang pagpapalakas ng sirkulasyon sa balat sa pamamagitan ng masahe ay lalong makakasama sa kalagayang ganito.</i></p>
<p>6. Lice and Mites Mga kuto at mite</p>	<p>Lice and mites are tiny arthropods that drink blood. They are highly contagious and spread through close contact with skin or infested sheets or clothing.</p> <p><i>Ang kuto at mga hanip ay napakaliit na hayop na sumisipsip ng dugo. Masyadong nakakahawa ang mga ito at kumakalat sa pamamagitan ng pagdaiti sa balat at sa mga nahawahang kumot o damit</i></p>	<p>The mites that cause scabies are too small to see, but they leave itchy trails where they burrow under the skin. They prefer warm moist places such as the axillae or between fingers.</p> <p>Head lice are easy to see, but they can hide. A more dependable sign is their eggs. Nits are small, white, rice – shaped flecks that cling strongly to hair shafts.</p> <p>Pubic lice look like itchy white crabs. All three of these parasites create a lot of itching.</p> <p><i>Ang mga hanip na dahilan ng galis ay</i></p>	<p>Massage is contraindicated for all three infestations, until the infestation has been completely eradicated.</p> <p>If a massage therapists is exposed to any of these parasites, every client he or she subsequently works on will also be exposed even before the therapist shows any symptoms</p> <p>Parasitic infestations are something every massage therapist fears.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa kati na bunga ng tatlong parasitiko hanggat hindi lubusang nawawala ang mga ito.</p>

		<p><i>napakaliit para makita ngunit nag-iwan sila ng makating bakas kung saan sila nagtatago sa ilalim ng balat. Mas gusto nila ang mga lugar na mainit at namamasa-masa tulad ng kili-kili at ng pagitan ng mga daliri. Ang kuto ay madaling makita ngunit nakaka-pagtago. Ang mas mapagkakatiwalaan g palatandaan ay ang kanilang mga itlog o lisa. tatlong parasitikong ito ay sanhi ng pangangati.</i></p>	<p><i>Kapag ang isang nagmamasaha ay nagkaroon ng kliyente na may mga parasitiko, lahat ng mga kliyenteng susunod ay maaaring mahawahan kahit wala pang sintomas ang massage therapist. Ang pagkakaroon ng parasitiko ay kina tatakutan ng bawat massage therapist.</i></p>
<p>7. Open wounds and sore <i>Mga hiwa at sugat</i></p> 	<p>These include any injury to the skin that has not healed . This is vulnerable to infection if exposed to bacteria or other microorganism. Skin injuries are vulnerable as long as there is a visible crust or scab.</p> <p><i>Kabilang sa mga hiwa at sugat ay anumang pinsala sa balat na hindi pa gumagaling at walang laban sa impeksyon kung nakalantad sa mga bakterya at iba pang mikrobyo. Ang mga pinsala sa balat ay walang laban habang may nakikitang pagbabalat o</i></p>	<p>A crust or scab appears at the site of the injury</p> <p><i>Ang pagbabalat o langib ay lumalabas sa bahaging napinsala.</i></p>	<p>Massage is locally contraindicated for any existing skin injury where bleeding has occurred.</p> <p>When the underlying epidermis has been completely replaced, the scab will no longer be at risk of infection. However, massage may be systemically contraindicated if there is an underlying condition such as diabetes.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa bahagi ng katawan na napinsala at nagkaroon</p>

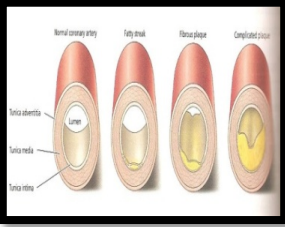
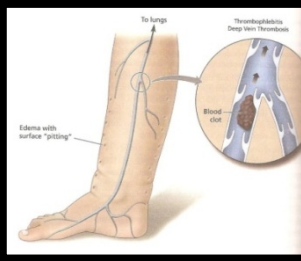
	<i>langib.</i>		<i>ng pagdurugo.</i> <i>Kapag lubusan nang napalitan ang epidermis, ang langib ay wala nang panganib na magka impeksyon. Gayunman ang masahe ay hindi ipinapayo kung may pinagbabatayan pang kalagayan tulad ng diabetes.</i>
<p>8. Scar tissue – <i>Tisyu ng peklat</i></p>  <p><small>Scar Tissue Release performed on client post surgery – scarring resulted from Scleroderma and plates put in due to fractures.</small></p>	<p>Scar tissue is the growth of new tissue, skin or fascia after injury.</p> <p><i>Ang tisyu ng peklat ay tumubong bagong tisyu o manipis na patong ng balat pagkatapos mapinsala.</i></p>	<p>Scar tissue on the skin often lacks pigmentation and hair follicles.</p> <p><i>Ang tisyu ng peklat sa balat ay kadalasang walang kulay at follicle ng balahibo.</i></p>	<p>Ang masahe ay hindi ipinapayo sa <i>apektadong bahagi sa panahong malala pa ang pinsala. Kapag medyo magaling na, nakakatulong ang masahe sa mabilis na paggaling.</i></p>
<p>9. Warts <i>Kulugo</i></p> 	<p>Warts are small, rough tumor, typically on hands and feet. Warts are common, and are caused by a viral infection, that arise from the keratinocytes in the epidermis.</p> <p><i>Ang kulugo ay maliit at magaspang na tumor sa balat, karaniwan sa mga kamay at mga paa. Ito ay impeksyon na dala ng virus na nabubuo mula sa keratinocytes sa epidermis</i></p>	<p>Typical warts (verruca vulgaris) look like hard, cauliflower-shaped growths. They usually occur on the hands. They can affect anyone. But teenagers are especially prone to them.</p> <p><i>Ang karaniwang kulugo (verruca vulgaris) ay parang matigas na hugis cauliflower na kuntil. Karaniwang tumutubo ito sa mga kamay. Maaaring magkaroon nito ang sinuman. Ngunit</i></p>	<p>Massage is locally contraindicated in warts. The virus is contained in the blood and shedding skin cells. This is a possible way to transfer warts from another person.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa mga kulugo. <i>Ang virus ay nasa dugo at naglalaglag ng selula ng balat. Ito ay posibleng paraan para mailipat sa ibang tao ang mga kulugo.</i></p>

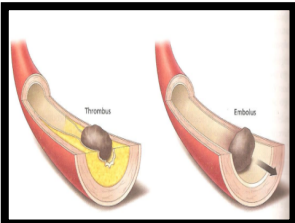
		<i>ang mga kabataan ang mas madaling mahawahan.</i>	
<p>10. Psoriasis</p> 	<p>Psoriasis is a chronic, non-contagious disease. It is characterized by inflamed lesions covered with silvery-white scabs of dead skin.</p> <p><i>Soryasis ay isang matagalan, ngunit hindi nakakahawang sakit. Nakikilala ito dahil sa mga namamagang pantal na natatakpan ng nangingintab na puting langib ng patay na balat.</i></p>	<p>Psoriasis is reddish, scaly rash .The commonly affected areas are surfaces of the elbows, knees, scalp, and around or in the ears, navel, genitals or buttocks.</p> <p><i>Ang soryasis ay pantal na mapula, parang kaliskis. Ang karaniwang apektado ay balat sa siko, tuhod, anit, at paligid ng mga tenga, pusod, singit at puwitan.</i></p>	<p>Massage is systematically indicated but with caution.</p> <p><i>Ang masahe ipinapayo subalit may pag-iingat.</i></p>

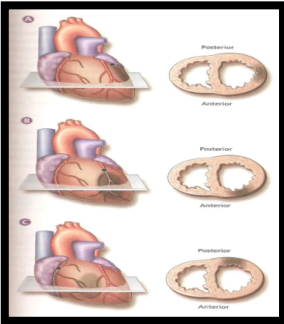
3. CIRCULATORY SYSTEM – Sistema ng Sirkulasyon


**Table 17
CIRCULATORY SYSTEM (Pathology of System)**

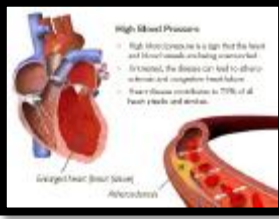
Name of Condition <i>Pangalan ng Kalagayan</i>	What are they? <i>Ano ang mga ito?</i>	How is it recognized? <i>Paano kikilalanin?</i>	Is Massage Indicated or Contraindicated? <i>Kailangan ba o Hindi ang Masahe?</i>
<p>1. Atherosclerosis <i>Pagtigas ng mga artery o ugat.</i></p>	<p>Atherosclerosis is a condition in which the arteries become partially or completely occluded due to atherosclerotic plaques.</p> <p><i>Ang pagtigas ng mga artery o ugat ay isang</i></p>	<p>Atherosclerosis has no symptoms until it is very advanced. However it is connected to several other types of circulatory problems including hypertension,</p>	<p>Circulatory massage is systemically contraindicated for advanced atherosclerosis.</p> <p><i>Ang masaheng pang sirkulasyon ay hindi</i></p>

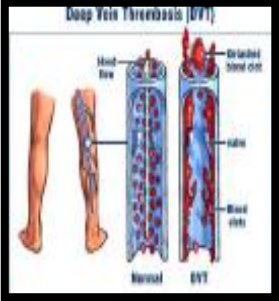
	<p><i>kalagayan na ang mga artery ay bahagya o lubusang nabarahan dahil sa tumigas na artery.</i></p>	<p>arrhythmia, coronary artery disease, cerebrovascular disease and peripheral vascular disease.</p> <p><i>Ang atherosclerosis ay walang sintomas hanggang ito ay lughang malala na. Kaugnay ito sa ilang problema sa sirkulasyon kabilang na ang mataas na presyon, arrhythmia, sakit sa ugat sa puso, ugat sa ulo at sa mga ugat sa paligid ng puso.</i></p>	<p><i>ipinapayo sa malalang kaso ng atherosclerosis.</i></p>
<p>2. Edema - Pamamanas</p>  <p><i>Di-pangkaraniwang dami ng tubig sa mga himaymay ng katawan, gaya ng sa mga binti at mga bukung-bukong.</i></p>	<p>Edema is an abnormal accumulation of fluid beneath the skin or in one or more cavities of the body. The retention of interstitial fluid may be caused by electrolyte or protein imbalances or mechanical obstruction in the circulatory or lymphatic systems.</p> <p><i>Ang pamamanas ay isang hindi normal na pagdami ng tubig sa ilalim ng balat o sa isa o mga cavity ng katawan. Ang pananatili ng tubig ay maaaring dala ng electrolyte o hindi balanseng protina o mekanikal na bara sa</i></p>	<p>Edematous body organ is puffy or boggy. Retention of fluid is associated with local infection or obstruction of lymphatic vessel from local circulation.</p> <p><i>Ang katawang may manas ay mapintog. Ang pananatili ng tubig ay ini-uugnay sa impeksyon sa apektadong bahagi o baradong lymphatic vessel mula sa local na sirkulasyon.</i></p>	<p>Massage is contraindicated for most edemas, particularly pitting edema, where the tissue does not immediately spring back from a touch.</p> <p>Indicated edemas include those due to sub acute soft tissue injury or temporary immobilization caused by some factor that does not contraindicate massage.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa manas, lalong lalo na sa lugar na ang tisyu ay hindi muling bumabalik sa dati</p>

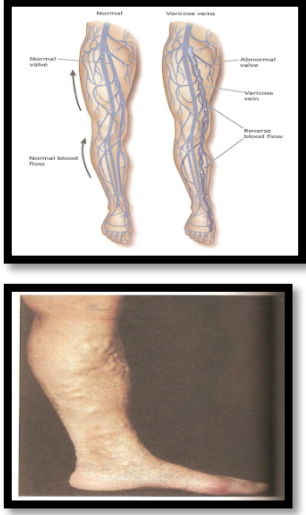
	<p><i>sirkulasyon o sa sistema ng limpatiko.</i></p>		<p><i>kapag diniinan ng daliri.</i></p> <p><i>Maaari ang masahe sa pamamanas na dala ng di gaanong malalang pinsala sa mga malalambot na tisyu.</i> <i>Maaari din ito sa pamamanas gawa ng pansamantalang di pagkilos sanhi ng mga dahilan na kung saan ang pagmasahe ay hindi makasasama .</i></p>
<p>3. Embolism or Thrombus – uri ng sakit sa dugo</p>  <p>A mass, such as an air bubble, detached blood clot, or foreign body that travels in the bloodstream lodges in a blood vessel, and obstructs or occludes it.</p>	<p>Thrombi are stationary clots; emboli are clots that travel through the circulatory system. Emboli are usually composed of blood but may also be fragments of plaque; fat globules air bubbles, tumors or bone chips.</p> <p><i>Ang thrombi ay namuong dugo sa isang lugar. Ang emboli ay namuong dugo na dumadaloy sa sirkulasyon. karaniwan ang emboli ay binubuo ng dugo na may kasamang mga piraso ng plaque, fat globules, air bubble, mga tumor o mga piraso ng buto.</i></p>	<p>Venous emboli lands in the lungs, causing pulmonary embolism. The symptoms of PE include shortness of breath, chest pain and coughing out sputum that is streaked with blood.</p> <p>In the brain an embolism can cause a stroke. In arteries an embolism causes a heart attack. The symptoms are altered vision, chest pain, fainting, sweating, palpitations, difficulty of breathing</p> <p><i>Ang venous emboli ay bumabara sa baga at nagiging pulmonary embolism. Ang mga sintomas ay hirap sa paghinga, pananakit ng dibdib, pag ubo na may plema at konting dugo. Ang embolism sa utak ay maaaring maging sanhi ng stroke. Sa</i></p>	<p><i>Massage is systematically contraindicated</i> in the presence of diagnosed thrombi or emboli. The same applies to any disorders involving potential blood clots.</p> <p><i>Ang masahe ay hindi ipinapayo kapag may nakitang thrombi o emboli, at para sa lahat ng sakit na may kinalaman sa pamumuo ng dugo.</i></p>

		<p>artery naman, ang embolism ay maaring maging sanhi ng atake sa puso. Ang mga sintomas ay panlalabo ng paningin, pananakit ng dibdib, pagkahilo, pagpapawis, pangangatal, at hirap sa paghinga.</p>	
<p>4. Heart Attack Atake sa puso</p> 	<p>A heart attack or myocardial infarction (MI) is the interruption of blood supply to a part of the heart, causing heart cells to die. It is caused by a clot or cholesterol plaque fragment getting lodge somewhere in a coronary artery.</p> <p><i>Ang atake sa puso ay pagtigil ng pagdaloy ng dugo sa isang bahagi ng puso, na dahilan ng pagkamatay ng selula ng puso. Nangyari ito dahil sa pamumuo ng dugo o cholesterol na bumara sa artery sa puso.</i></p>	<p>Symptoms of heart attacks include sudden chest pain, angina, shortness of breath, nausea, vomiting, palpitations, sweating, a feeling of great pressure on the chest. There is pain around the left shoulder, left arm, jaw and back.</p> <p><i>Ang sintomas ng atake sa puso ay biglaang sakit sa dibdib, di makahinga, pagduwal, pagsuka, kabog sa dibdib, pamamawis, pakiramdam na parang may nakadagan sa dibdib. May pananakit sa paligid ng kaliwang balikat, kaliwang braso, panga at likod.</i></p>	<p>Massage is contraindicated for patients recovering from heart attack.</p> <p>After complete recovery, heart attack patients may be good candidates for massage provided there is clearance from a cardiologist.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa mga pasyenteng gumagaling pa lang mula sa atake sa puso.</p> <p><i>Pagmagaling na ang pasyente, makakabuti ang masahe. Kailangan lang ang pahintulot ng doctor sa puso.</i></p>
<p>5. Hematoma - pasa</p>	<p>A hematoma is a deep bruise (leakage of blood) between muscle sheaths.</p> <p><i>Ang hematoma ay isang malalim na pasa (tagas ng dugo) sa</i></p>	<p>Superficial hematomas are simple bruises. Deep bleeds may not be visible, but they will be painful and if extensive bleeding is present, the affected tissue will have a</p>	<p>Massage is locally contraindicated in acute hematomas.</p> <p>There may be blood clots and pain. During the sub acute stage (at least two days later), the surrounding blood</p>

	<p><i>pagitan ng mga patong ng kalamnan.</i></p>	<p>characteristic gel – like feel.</p>	<p>vessels have been sealed shut.</p>
		<p><i>Ang mababaw na hematoma ay simpleng pasa. Ang malalim na pagdugo ay maaaring hindi nakikita. Ngunit ito ay masakit. Kung may sobrang pagdurugo, ang apektadong tisyu ay parang gel ang hipo</i></p>	<p>The body is in the process of breaking down and reabsorbing the debris. Gentle massage may be applied within pain tolerance around the perimeter of the area. Hydrotherapy may be helpful. Watch for signs of thrombophlebitis or deep vein thrombosis. If there is any doubt, consult a doctor.</p>
			<p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa malalang hematoma.</p>
			<p><i>Maaaring may namuong dugo at pananakit. Sa panahong medyo malala ang kalagayan (pagkatapos ng dala wang araw) ang paligid ng mga ugat ay nabarahan. Ang katawan ay nasa proseso ng pagsira at muling pagsipsip sa dumi.</i></p>
			<p>Ang malumanay na masahe ay maaaring gawin sa paligid kung matitiis ang sakit.</p>
<p>6. Hypertension Pagtaas ng presyon ng dugo.</p>	<p>Hypertension is the technical term for high blood pressure. It is a chronic medical condition in which the systemic arterial blood pressure is elevated.</p>	<p>High blood pressure has no dependable symptoms. The only way to identify it is by taking several blood pressure measurements over time.</p>	<p>For borderline or mild high blood pressure, massage may be useful as a tool to control stress and increase general health, but other pathologies related to kidney or cardiovascular</p>

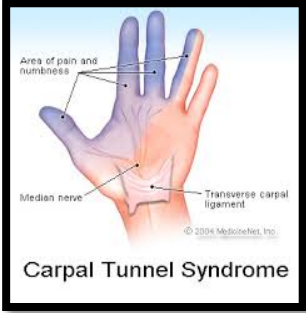
 <p>High Blood Pressure</p> <ul style="list-style-type: none"> High blood pressure is a sign that the heart and blood vessels are being overworked. Over time, the blood can lead to atherosclerosis and congestive heart failure. Heart disease contributes to 70% of all heart attacks and strokes. <p>Enlarged Heart (Heart Failure) Atherosclerosis</p>	<p>Persistent hypertension is one of the risk factors for stroke, myocardial infarction, heart failure and arterial aneurysm.</p> <p><i>Hypertension ang tawag sa pagtaas ng presyon ng dugo. Ito ay isang pang-matagalang kalagayang medical kung saan mataas ang pwersa ng dugo sa artery. Ang pananatili ng hypertension ay isa sa mga mapanganib na dahilan ng stroke, myocardial infarction, atake sa puso at aneurysm sa artery.</i></p>	<p>It is associated with headache, drowsiness, confusion, vision disorders, nausea, and vomiting.</p> <p><i>Ang mataas na presyon ay walang sintomas na mapagtitiwalaan. Ang tanging paraan para matukoy ito ay sa pamamagitan ng ilang beses na pagkuha sa pwersa ng dugo sa loob ng isang panahon.</i></p> <p><i>Ito ay ini-uugnay sa sakit ng ulo, pag-aantok, pagkalito, pagkasira ng paningin, pagduduwal at pagsuka.</i></p>	<p>disease must be ruled out.</p> <p>High blood pressure that requires medication usually contraindicates circulatory massage, but under some circumstances, massage may be appropriate with a doctor's approval.</p> <p><i>Para sa di masyadong mataas na presyon, makakatulong ang masahe upang makontrol ang stress at mapaganda ang pang-kalahatang kalusugan ng kliyente.</i></p> <p><i>Ngunit dapat na walang makitang mga karamdaman sa kidney o sa puso. Ang may hypertension na nanga ngailangan ng gamutan ay hindi dapat bigyan ng masaheng pang-sirkulasyon. Ngunit sa ilang pagkakataon, maaari ang masahe kung sang-ayon ang doctor.</i></p>
<p>7. Thrombophlebitis or deep vein thrombosis - <i>Pagbabara ng isang daluyan ng dugo dahil sa pagkakaroon ng pamumuo.</i></p>	<p>Thrombophlebitis and deep vein thrombosis (DVT) are inflammations of veins due to blood clots. Deep venous thrombosis (affects deeper, larger veins). Risk factors include prolonged sitting and disorders related to blood clotting</p>	<p>Symptoms for thrombophlebitis may or may not include pain, heat, redness, swelling, local itchiness and a hard cord-like feeling at the affected vein.</p> <p>Symptoms for DVT are often more extreme. There may be pitting edema distal to the site. Often there is</p>	<p><i>Massage is strictly systemically contraindicated</i> in thrombophlebitis or deep vein thrombosis.</p> <p><i>Ang masahe ay mahigpit na ipinagbabawal sa kalagayang ito.</i></p>

	<p><i>Thrombophlebitis at deep vein thrombosis ay mga pamamaga ng ugat dahil nabarahan ito ng namuong dugo. Pag may deep venous thrombosis apektado ang mas malalim at mas malaking ugat. Sa mga bagay na nagiging panganib ay kasama ang pag- upo ng matagal at iba pang karamdaman na may kinalaman sa pamumuo ng dugo.</i></p>	<p>discoloration and intermittent or continuous pain that is aggravated by activity or standing still for a long period of time</p> <p><i>Ang sintomas ng thrombophlebitis ay maaaring may roon o walang pananakit, init, pamumula, pamamaga, pangangati sa lugar at pakiramdam na may matigas na parang lubid sa ugat na apektado.</i></p> <p><i>Ang sintomas para sa DVT kadalasan ay mas grabe. Maaaring may pamamanas na kapag nadiinan ay lumulubog ang dalari. Kadalasan ay may pamumutla at paudlot udlot o tuloy tuloy na pananakit na pinalalala ng mga gawain o ng pagtayo ng matagal.</i></p>	
<p>8. Varicose veins <i>Ugat na bukol- bukol</i></p>	<p>Varicose veins are swollen veins,.They have become enlarged and tortuous. They are usually found in the legs. The swelling is caused by valves that do not work. This allows blood to flow backwards and they enlarge even more.</p> <p><i>Ang varicose veins ay namamagang mga ugat. Lumaki na ang mga ito at liko liko. Karaniwan ang mga</i></p>	<p>Varicose veins are ropey,slightly bluish, elevated veins. Seen frequently on the medial side of the calf, and on the posterior aspects of the calf and thigh. There is redness, dryness, and itchiness of areas of skin and ankle swelling.</p> <p><i>Ang varicose veins ay parang lubid, medyo asul ang kulay ng naka-umbok na ugat.</i></p>	<p>Massage is locally contraindicated for extreme varicose veins and anywhere distal to them.</p> <p>Mild varicose veins contraindicate deep, specific work, but are otherwise safe for massage.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa malalang uri ng varicose</p>



	<p>ito'y nakikita sa mga binti. Ang pamamaga ay dulot ng balbula na hindi gumagana. Dahil dito, ang dugo ay dumadaloy pabalik kaya lalo pa itong lumalaki.</p>	<p>Karaniwang nakikita ito sa gitnang bahagi ng kalamnan ng binti at sa alak-alakan. May pamumula, panunuyo at pangangati sa lugar ng balat at pamamaga sa bukong bukong.</p>	<p>vein at kahit saang lugar malapit dito.</p> <p>Para sa di malalang uri ay hindi rin ipinapayo ang malalim na masahe bagaman ligtas naman ito kung malumanay lang ang masahe.</p>
---	--	---	---

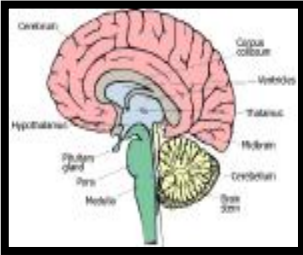
4. NERVOUS SYSTEM – Sistema ng mga Ugat (Nerve)

**Table 18
NERVOUS SYSTEM
(Pathology of System)**

<p>Name of Condition Pangalan ng Kalagayan</p>	<p>What are they? Ano ang mga ito?</p>	<p>How is it recognized? Paano kikilalanin?</p>	<p>Is Massage Indicated or Contraindicated? Kailangan ba o Hindi ang Masahe?</p>
<p>1. Carpal Tunnel Syndrome – pamamanhid sa pulso ng kamay</p> 	<p>Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is irritation of the median nerve as it passes under the transverse carpal ligament into the wrist. it has several different causes.</p> <p>It is considered a compression of the median nerve traveling through the carpal tunnel.</p> <p><i>Ang CTS ay pagkagalit ng median nerve habang</i></p>	<p>CTS will cause pain, tingling, numbness and weakness in the part of the hand supplied by the median nerve.</p> <p>The numbness usually occurs at night . Pain also develops in the arm and shoulder and swelling of the hand, which increases at night.</p> <p><i>Ang CTS ay nagdudulot ng sakit,</i></p>	<p>Massage is indicated with extreme caution for CTS. Work around the wrists must stop immediately if any symptoms are elicited.</p> <p>Some types of CTS respond well to massage. It is necessary to get a medical doctor's diagnosis in order to know what type of CTS's is present.</p> <p>Ang masahe ay ipinapayo na may</p>

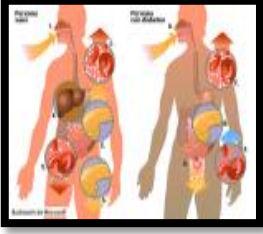
	<p><i>dumadaan ito sa ilalim ng litid na transverse carpal sa pulso. Itinuturing itong pagkaipit ng median nerve na tumatahak sa carpal tunnel.</i></p>	<p><i>Pamimitig, pamamanhid at panghihina sa bahagi ng kamay na dinadaan ng median nerve. Ang pamamanhid ay karaniwang nararamdaman sa gabi. Ang sakit ay nadarama sa braso at balikat at may pamamaga ng kamay na nadaragdagan sa gabi.</i></p>	<p><i>matinding pag-iingat para sa CTS. Ang masahe sa paligid ng pulso ay dapat</i></p> <p><i>Itigil agad kapag may sintomas. Ang ilang uri ng CTS ay mabilis matulungan ng masahe. Kailangan ang pagsusuri ng doctor upang malaman ang uri ng CTS.</i></p>
--	---	--	---

<p>2. Headaches Sakit ng Ulo</p> 	<p>Headaches are pain caused by a number of sources. Muscular tension is the most common source of pain. Congestive headaches are less common. Headaches due to serious underlying pathology are the rarest of all.</p> <p><i>Ang sakit ng ulo ay pananakit na iba-iba ang pinanggalingan. Ang pinakakaraniwang dahilan ay ang pag-igting ng kalamnan. Bihira ang sakit ng ulo na dulot ng sobrang likido sa tisyu. Pinakamadalang naman ang sakit ng ulong dulot ng malubhang karamdaman.</i></p>	<p>Tension headaches may be bilateral and generally painful. Vascular headaches are often unilateral and have a distinctive “throbbing” pain from blood flow into the head. Headaches brought about by central nervous system disease are extreme, severe and prolonged. they can have a sudden or gradual onset.</p> <p><i>Ang sakit ng ulo dahil sa tensyon ay maaaring nasa magkabilang panig at karaniwang napakasakit. Ang sakit sa ulo na kaugnay ng pagdaloy ng dugo o lymph karaniwan ay isang panig lamang. Ito’y may kakaibang tibok mula sa daloy ng dugo patungo sa ulo. Ang sakit ng ulo na dulot ng sakit sa CNS ay matindi, malala at nagtatagal. Maaaring biglaan o dahan dahan ang pagsakit.</i></p>	<p>Massage is systematically contraindicated for headache due to infection or CNS disturbance.</p> <p>Massage is indicated in vascular headaches during the subacute stage. Massage is indicated for tension headaches</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa sakit ng ulo dahil sa impeksyon o problema sa CNS.</p> <p>Maaari naman ang masahe sa sakit sa ulo na dala ng pagdaloy na dugo o lymph pag ito’y di malala. <i>Ipinapayo naman ang masahe para sa sakit ng ulo dahil sa tensyon ng kalamnan.</i></p>
<p>3. Insomnia - Hindi pagkakatulog.</p> 	<p>Insomnia is the inability to attain adequate amount of sleep. It is also referred to as difficulty falling asleep at the beginning of the night, difficulty returning to sleep after awakening in the middle of the night. Waking too</p>	<p>Signs of insomnia include general fatigue, reduced mental capacity and slow healing processes. Insomnia is characterized by persistent difficulty falling asleep and/or staying asleep or sleep of poor quality.</p>	<p>Massage is systematically indicated in insomnia.</p> <p>Ang masahe ay ipinapayo para sa insomnia.</p>

	<p>early in the morning is also called insomnia.</p> <p><i>Ang insomnia ay ang kawalan ng kakayahan na makatulog nang sapat. Tinatawag ding insomnia ang kahirapang makatulog at kahirapang makabalik sa pagtulog kapag nagising sa kalagitnaan ng gabi. Insomnia din ang tawag sa paggising ng napakaaga.</i></p>	<p><i>Ang palatandaan ng insomnia ay pangkalahatang pagkapagod, nabawasang kakayahan ng isip at mabagal na proseso ng paggaling. Ang insomnia ay nakikilala sa patuloy na kahirapan sa pagtulog at o kahirapang manatiling tulog, o ito’y ang hindi magandang kalidad ng pagtulog</i></p>	
<p>4. Seizure Disorders/ Epilepsy – himatay</p> 	<p>Seizure Disorders are usually caused by neurological damage. It may be impossible to delineate exactly what the damage is. Epilepsy is one type of seizures disorder.</p> <p><i>Ang sakit na may kasamang pangingsay ay karaniwang dulot ng pinsala sa nerbyos. Maaaring hindi matiyak ang tunay na pinsala. Ang epilepsy ay isang halimbawa nito</i></p>	<p>Seizure disorders are diagnosed through CT scans and MRI’s. Seizure may take very different forms for different people. They range from barely noticeable to life threatening.</p> <p><i>Ang sakit na may pangingsay ay sinusuri sa pamamagitan ng CT scan at MRI. Ang pangingsay ay may iba’t ibang porma para sa iba-ibang tao. Ang saklaw ng pagkaka-iba-iba ay sa pagitan ng uring di kapansin pansin at ng uring banta sa buhay.</i></p>	<p>Massage is contraindicated during seizures, but is indicated at all times.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo habang may pangingsay ngunit maaari sa lahat ng oras kung walang pangingsay.</p>

5. ENDOCRINE SYSTEM - Sistema ng Endokrine


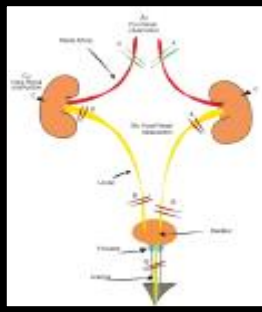
**Table 19
ENDOCRINE SYSTEM**

Name of Condition <i>Pangalan ng Kalagayan</i>	What are they? <i>Ano ang mga ito?</i>	How is it recognized? <i>Paano kikilalanin?</i>	Is Massage Indicated or Contraindicated? <i>Kailangan ba o Hindi ang Masahe?</i>
<p>1. Diabetes Mellitus - dyabetis</p> 	<p>This is a group of metabolic disorders characterized by glucose intolerance or deficiency and disturbances in carbohydrate, fat and protein metabolism.</p> <p><i>Ang diabetes ay isang grupo ng sakit sa pagsunog ng pagkain at nakikilala dahil sa kalagayan ng asukal sa katawan o kakulangan at kaguluhan sa metabolismo ng carbohydrate, taba at protina.</i></p>	<p>Early symptoms of diabetes include frequent urination, thirstiness, and increased appetite along with weight loss, nausea and vomiting.</p> <p><i>Ang maagang sintomas ng diabetes ay: madalas na pag-ihi, pagkauhaw, at maganang pagkain kasabay ng pamamayay, pagduduwal at pagsusuka.</i></p>	<p>Massage is indicated for people with diabetes as long as their tissue is healthy and they receive medical clearance.</p> <p>Ang masahe ay ipinapayo para sa mga taong may diabetes kung ang mga tisyu ay malusog at ang kliyente ay may pahintulot ng doctor.</p>

6. EXCRETORY SYSTEM - Sistema ng Endokrine

**Table 20
EXCRETORY SYSTEM**

Name of Condition <i>Pangalan ng Kalagayan</i>	What are they? <i>Ano ang mga ito?</i>	How is it recognized? <i>Paano kikilalanin?</i>	Is Massage Indicated or Contraindicated? <i>Kailangan ba o Hindi ang Masahe?</i>
<p>1. Kidney stones - bato-bato</p>	<p>A kidney stone is a deposit of crystalline substances inside the kidney or the ureters.</p>	<p>Small stones may show no symptoms at all, but larger stones cause extreme pain. This may be accompanied by nausea and vomiting. Pain may</p>	<p>Massage is contraindicated for someone experiencing renal colic (a kidney stone attack) although it is appropriate for people</p>

	<p><i>Ang sakit sa bato ay deposito ng mala-crystal na sangkap sa loob ng bato o ureter.</i></p>	<p>refer from the back into the groin and hips.</p> <p><i>Ang maliliit na bato ay maaaring di magpakita ng sintomas. Ngunit ang mas malalaking crystal na bato ay nagdudulot ng matinding sakit. Ito ay maaaring may kasamang pagduduwal at pagsusuka. May pananakit mula sa likod hanggang sa singit at balakang.</i></p>	<p>with a history of stones, but no current symptoms.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo sa isang taong nakakaranas ng renal colic, o atake sa bato, bagaman ito ay angkop para sa mga taong paulit-ulit nang nagkakasakit sa bato, ngunit walang sintomas sa kasalukuyan.</p>
<p>2. Renal failure – kabiguan ng bato</p> 	<p>Renal failure is a situation in which the kidneys are incapable of functioning at normal levels. it may be an acute or a chronic problem, but it can be life threatening.</p> <p><i>Ang renal failure ay isang kalagayan na ang mga bato ay hindi na gumagana nang normal. Maaaring malubha o pangmatagalan na ang problema. Maaari itong maging banta sa buhay</i></p>	<p>Symptoms of acute and chronic renal failure differ in severity and type of onset. But they both have reduced urine output, systemic edema and changes in mental state due to the accumulation of toxins in the blood.</p> <p><i>Ang sintomas ng malala o pangmatagalang problema sa bato ay nagkakaiba sa kalubhaan at uri ng pagsisimula. Pero magkaka-parehong may bawas sa dami ng inilalabas na ihi, may pamamanas, at pagbabago sa kalagayang mental dahil sa pagdami ng mga lason sa dugo.</i></p>	<p>Massage is systematically contraindicated in both acute and chronic renal failure.</p> <p>Ang masahe ay hindi ipinapayo para sa malubha at matagal nang problema sa bato.</p>
<p>3. Urinary tract infection (UTI)- impeksyon sa daanan ng ihi</p>	<p>A urinary tract infection (UTI) is an infection of the urinary tract, usually caused by bacteria that live normally and harmlessly in the digestive tract.</p>	<p>Symptoms of UTI's include pain and burning sensations during urination, frequency, urgency and cloudy or blood – tinged urine. During the acute stage, fever and general malaise may also be present.</p>	<p>Circulatory massage is systematically contraindicated during acute UTI's as it is for all acute infections.</p> <p>Massage may be appropriate during the sub-acute stage. Although deep work on the</p>

	<p>Ang impeksyon sa daan ng ihi ay isang impeksyon dulot ng bakterya na normal na nabubuhay at walang dulot na panganib sa daanan ng pangtunaw.</p>	<p>Ang mga sintomas ng UTI ay pag-ihing may pananakit, may napakainit na pakiramdam, madalas, madalian, malabo o may bahid ng dugo ang ihi. Sa malalang kalagayan, maaaring magkaroon ng lagnat, at panghihina ng katawan.</p>	<p>abdomen is still locally contraindicated until signs of infection are gone.</p> <p>Hindi ipinapayo ang masahe sa malalang UTI tulad ng sa lahat ng iba pang malalang impeksyon.</p> <p>Maaari ang masahe sa panahong hindi pa malala. Bagaman ang pagmamasaha sa tiyan ay hindi ipinapayo hanggang sa mawala ang mga tanda ng impeksyon.</p>
--	---	--	--

D. COMPONENTS OF MASSAGE THERAPY INFECTION CONTROL PROGRAM
Mga Bahagi ng Programa sa Pagpigil sa Impeksyon sa Pamamagitan ng Massage Therapy

In general, massage therapists are exposed to more viruses and bacteria than the average person because of the nature of their work – touching an unclothed person.

Sa pangkalahatan, ang mga massage therapist ay karaniwang nalalantad sa mga iba’t ibang mga mikrobyo kaysa sa mga karaniwang mamamayan dahil sa uri ng trabaho ng paghawak sa mga nakahubad na mga kliyente.

A breach in infection control practices facilitates transmission of infection from clients to massage therapists and vice versa, massage therapist to other clients and to other people that they may be in contact with either in the workplace or outside the workplace. Thus, to prevent any untoward infection incidents in the workplace, the following components are considered:

Anumang pagkukulang sa larangan ng pag-iingat, ay maaring magdulot ng impeksyon mula sa kliyente tungo sa massage therapist, mula sa massage therapist tungo sa iba pang mga kliyente, sa loob o labas ng pinagtrabahuhan.

Kaya upang maiwasan ang ganitong uri ng pangyayari mahalaga na ang mga sumusunod ay bigyan ng kaukulang pansin:

1. EDUCATION and TRAINING – Edukasyon at Pagsasanay

Massage therapists should be oriented toward the importance of an infection control program. They should be equipped with basic knowledge, skills and attitudes for good infection control practices. In order to implement a good infection control program, an infection control team should be created with the following tasks:

- a. Assess training needs of the staff and provide the required training through awareness programs, in-service education and on-the-job training;
Example of Trainings: Work Restrictions – employees with certain contagious illnesses are not allowed to report until they are deemed neither contagious nor communicable.
- b. Provide periodic re-training or orientation of staff and review the impact of the training;
- c. Organize regular training program for the staff for essential infection control practices.

Ang mga massage therapists ay kinakailangan magkaroon ng sapat na kaunawaan patungkol sa tinatawag na “infection control program”. Ang bawat isa ay dapat may sapat na kaalaman, kakayahan at tamang pag-uugali patungkol sa “infection control program”. Upang maisakatuparan ang maayos na “infection control program” mahalagang isaalang-alang ang mga sumusunod:

- a. *Alamin ang pangangailan sa pagsasanay ng mga manggagawa patungkol sa pagkaroon ng sapat na kamalayan at iba pang pagututuro patungkol dito. Halimbawa ng Pagtuturo: Sa sandaling ang manggagawa ay may nakakahawang sakit siya ay hindi papayagang magtrabaho uli hanggat hindi pa siya gumaling sa kanyang karamdaman.*
- b. *Magkaroon ng patuloy na pagsasanay para sa lahat ng mga manggagawa.*
- c. *Bumuo ng isang regular na pagsasanay patungkol sa nasabing “infection control program”*

2. EXPOSURE PREVENTION – Pagpigil ng Pagkalantad

As massage therapy professionals, there are precautions that can be taken to reduce the risks of infection. First, treat every client as if they have an infectious disease. Many persons with infectious diseases do not exhibit symptoms and may appear to be healthy. Precautions should be taken with clients who deny having an infectious disease as they may not realize they have an infectious disease or they may be concealing their disease for fear of discrimination or being denied treatment.

Bilang isang propesyonal na massage therapist, mahalaga ang sapat na pag-iingat upang maiwasan ang anumang uri ng pagkahawa sa mga ibat-ibang nakakahawang karamdaman. Una, dapat tratuhin ang bawat kliyente as if siya ay may nakakahawang karamdaman. Marami sa mga taong may nakakahawang karamdaman ay hindi madaling mahalata. Ibayong pag-iingat sapagkat marami sa mga taong may ganitong karamdaman ay ayaw lumantad dahil sa takot na sila ay karirindihan o hindi bigyan ng serbisyo.

Treating all clients in a massage facility with the same basic level of “standard precautions” involves work practices that are essential to provide a high level of protection to clients, other massage therapists and other people they get in contact with. Sanitation guidelines for massage therapist professionals include the following:

Ang pagkilala na isang maituring na “standard precautions” ay nagbibigay ng sapat na proteksyon para mga kliyente, sa mga massage therapists at sa lahat ng mga nakapaligid sa kanila. Ang mga sumusunod ay maituring na “sanitation guidelines” para sa mga massage therapists:

a. **Handwashing & Antisepsis** – Paghuhugas kamay at antiseptiko

Methods of Improving Massage Therapist’ Hand Hygiene– Mga Paraan Upang Mapabuti ang Kalinisan ng mga Kamay ng Therapists

- **Traditional Handwashing** -The purpose is to remove dirt, organic material, and most transient microorganisms. Wet hands with running water and apply soap or detergent. Rub hands together vigorously for at least 10 to 15 seconds. Rinse hands thoroughly and dry.

Nakaugaliang Paghuhugas ng Kamay - ang layunin ay alisin ang dumi, organic material at karamihan sa mga mikrobyo. Basain ang mga kamay sa dumadaloy na tubig. Maglagay ng sabon o detergent. Mabilis na pagkuskusin ang dalawang kamay sa loob ng 10 – 15 segundo. Banlawang mabuti ang mga kamay at patuyuin.



PROPER HANDWASHING
Tamang paghugas ng mga kamay

- **Hand Asepsis** - The purpose is to remove or destroy transient microorganisms. Wet hands with running water. Apply anti microbial soap or detergent that contains antiseptic. Rub hands together vigorously for at least 10 to 15 seconds. Rinse hands thoroughly and dry.

Ang pagpatay ng mga mikrobyo sa mga kamay- ang layunin ay alisin o sirain ang mga mikroorganismo. Basain ang mga kamay sa dumadaloy na tubig. Maglagay ng sabon o detergent na may panlaban sa mikrobyo. Mabilis na pagkuskusin ang dalawang kamay sa loob ng 10-15 segundo. Banlawang mabuti ang mga kamay at patuyuin.

When hands are not soiled with dirt or organic material, an alcohol-based antiseptic hand rub may be used as hand antiseptics. Apply a sufficient amount of the product to the palm of one hand. Rub hands together to completely cover the surface of both hands and fingers. Continue to rub the hands together until dry. No rinsing or towel drying is required.

Kapag hindi nadumihan ng organic material, ang isang may alcohol na antiseptic hand rub ay maaaring gamitin na hand antiseptics. Maglagay ng kaunti sa palad ng isang kamay. Para kumalat pagkuskusin ang dalawang kamay. Ituloy ang pagkuskos sa dalawang kamay hanggang matuyo ang mga ito. Di kailangang banlawan o punasan ng bimpo ang mga kamay.

Guide in choosing an antiseptic agent – Gabay sa pagpili ng antiseptiko

- Effectiveness against pathogens – *Kahusayan laban mga mikrobyo*
- Persistence of antiseptic activity – *Pagpapatuloy sa mapamuksang gawain nito*
- Speed at which the product takes effect- *Bilis ng epekto*
- Acceptance & compliance by all concerned – *Pagtanggap at pagsunod ng lahat ng mga may kinauukulan*

When does a massage professional wash their hands? Kailan dapat mag hugas ng kamay ang mga propesyonal na massage therapist?

- Upon arrival at the workplace – *Sa pagdating sa lugar ng trabaho*
- When gloves are noted to have a tear or defect – *Pag napansing may punit ang gloves*
- When hands are in contact with saliva or blood – *Kung ang kamay ay nadungisan ng laway o dugo*
- Before a client is seen and gloves are put on – *Bago lumapit sa kliyente at mag-suot ng gloves*
- After a client is seen and gloves are taken off – *Pagkatapos umasikaso sa kliyente at alisin ang gloves*
- Anytime gloves are removed – *Tuwing inaaalis ang gloves*
- When hands are visibly soiled – *Kapag kitang-kita ang karumihan ng mga kamay*
- Before leaving the workplace – *Bago umalis sa lugar ng trabaho*

b. Use of lotion – Pag gamit ng losyon

Frequent hand washing and use of antiseptic products may cause dry, chapped hands. This provides easy entry for pathogens. Hand moisturizing lotion prevents dryness associated with frequent hand washing. However avoid petroleum or oil-based lotion. It can break down latex gloves and increase permeability.

Ang madalas na paghuhugas ng kamay at paggamit ng produktong antiseptics ay nakapagpapatuyo ng mga kamay. Nakapagdudulot ito ng daanan sa mga mikrobyo. Ang hand moisturizing lotion ay nakapipigil sa panunuyo na iniuugnay sa madalas na paghuhugas ng mga kamay. Gayunman, iwasan

ang lotion na may petroleum o langis. Makakasira ito sa gomang gwantes (gloves) at makakadagdag sa pagkamatagusin nito.

c. Use of Jewelry– Paggamit ng mga Alahas

It is not known if wearing rings while applying massage therapy increases the risk of acquiring an infection. But it may make hand washing more difficult. It may also increase the chances of glove tears.

Hindi alam kung ang paggamit ng singsing habang nagmamasaha ay nakakadagdag sa panganib ng pagkakaroon ng impeksyon. Ngunit pinahihirap nito ang paghuhugas ng kamay. Makakadagdag din ito sa posibilidad na masira ang gloves.

d. Trimmed Fingernails – Pantay na mga kuko sa daliri

Fingernails should be kept clean, short and without nail polish. Long fingernails or cracked nail polish provide hiding places for microorganisms thus, violating sanitary standards. Long fingernails can also injure the client or break the protective barrier of gloves. Any practitioner with artificial nails presents high risk for fungal infections, which can be transmitted to the client.

Ang mga kuko ay panatiliing maiksi at malinis at walang “nail polish”. Ang mahaba o may bitak na kuko ay maaring pagtatagan ang mga mikrobyo. Ang mga mahabang kuko ay maaring makapagdulot ng sugat sa katawang ng kliyente o ikapupunit ng “hand gloves”. Ang bawat manggagawa na may “artificial nails” ay maaring magdulot ng “fungal infection” na maisalin sa mga kliyente.

e. Vaccination & Immunization – Pagbabakuna at Pagbibigay Kabal

Massage therapists are considered high risk for acquiring vaccine-preventable diseases. Thus, it is essential that a vaccination and immunization program be put in place to protect them.

Some of the vaccine-preventable diseases that therapists may be exposed during their work are:

- Hepatitis B
- Influenza
- Measles
- Mumps
- Rubella

Ang mga massage therapist ay maaring malantad mga iba’t-iba karamdaman na kayang pigilan ng bakuna tulad ng:

- *Hepatitis B*
- *Influenza*
- *Measles*
- *Mumps*
- *Rubella*

f. Use of protective barriers – Paggamit ng mga pananggalang

Using personal protection equipment or gears provides a physical barrier between microorganisms and the massage therapist. It offers protection by helping to prevent microorganisms from contaminating hands, eyes, clothing, hair and shoes and for being transmitted to other clients and staff. Personal protective gears are used when handling blood, body substances, excretions and secretions.

As for any unidentified substance, treat it as unsafe at all times. Proper method of handling unsafe substances should be imposed to avoid contamination and any protective gear is advisable.

Personal protection equipment includes - *Mga personal na gamit pamproteksyon:*

- *Gloves*
- *Masks*
- *Cap*
- *Gown / scrub suits / uniforms*
- *Boots / shoe covers*

g. Appropriate handling of client's massage equipment & soiled linen - *Tamang pangangasiwa ng maruruming gamit ng kliyente.*

In the event of the body fluid discharge, linens must be removed with gloved hands. Contaminated linens or equipment must be washed separately from the rest in hot water and put disinfectants.

h. Environmental cleaning- *Paglilinis ng paligid*

Surfaces or equipment in the massage therapy office that do not touch clients directly are known as environmental surfaces. The surfaces of things such as knobs, switches, and handles can become contaminated with microorganisms. For the purposes of disinfection, there are two categories of environmental surfaces:

- A. Clinical contact – (ex. countertops, switches, door knobs). *Mga kailangang hawakan*
- B. Housekeeping – (ex. walls, floors). *Pangngalaga ng bahay*

Clinical contact surfaces should be disinfected with more rigorous methods than housekeeping surfaces because they are touched more frequently. Following treatment of each patient and at the end of the work day, environmental surfaces that may have been contaminated by client debris should first be cleaned with paper towels and a cleaning agent then disinfected appropriately.

i. Post-exposure Prophylaxis – *Pagpigil ng pagkalat ng sakit pagkatapos ma-expose*

Even with the most advanced infection plan, certain accidents and exposure may still occur. When this happens, a written policy for management of exposures will help. Procedures should be in place to promptly report, medically evaluate, and record all cases of accidental occupational exposures.

A qualified health care professional should be assigned to perform a medical evaluation and provide first aid and counseling if necessary. The medical evaluator should include in the chart the following:

- a. Date and time of the exposure
Petsa at oras ng pagkakatantad
 - b. Details of where and how the exposure occurred
Mga detalye kung paano at saan nalantad
 - c. Type, brand, and size of the massage device involved in the exposure
Uri, brand at sukat ng gamit pangmasahe na nagamit sa pagkakatantad
 - d. Amount of contaminant involved and what type of injury
Dami ng contaminant na nasangkot at uri ng pinsala
 - e. Details regarding the depth of the wound and whether any potentially infectious fluid was injected into the body.
Mga detalye ng lalim ng sugat at mga inpeksyon na tumagos sa katawan
 - f. Estimate of the amount of potentially-infectious fluid involved
Tantiya ng dami ng likidong posibleng kontaminado
 - g. How long the potentially-infectious material remained on the skin or mucous membranes before washing or flushing of the area
Gaano katagal ang kontaminadong likido tumagal sa balat bago ito nahugasan
 - h. Infectious medical history of the patient from which the exposure occurred
Salaysay patungkol sa pasyente ng nalantad sa inpeksyon
 - i. Vaccination history of the exposed massage therapist
Talaan ng pagbabakuna ng nalantad na massage therapist
 - j. Details of any counseling, treatment, or prophylaxis performed
Detalye ng anumang payo, gamutan na naganap
- 3. DISPOSAL OF SOILED CLIENT CARE ITEMS - Pagtapon ng mga maruruming gamit-kliyente**

Disposable single-use client care items should not be cleaned, disinfected, or sterilized for reuse at a later time. Such items should be used only once. Discard them immediately. Some examples are:

Ang mga bagay na pangminsan lamang na gamit sa kliyente ay hindi dapat nililinis, dinidis-empekta o pinapakuluan para muling gamitin. Ang mga ito ay dapat minsan lang gamitin. Itapon agad ang mga ito pagkagamit. Halimbawa:

- a.** Disposable wear implements – mga gamit na disposable –dapat nang ibasura pagkatapos gamiting minsan
- b.** Face rest cover – takip sa mukha
- c.** Gloves – glabs / gwantes
- d.** Masks - maskara
- e.** Table paper - papel sa mesa

4. Records Management – Pangangasiwa ng mga talaan

The health status of every massage therapist should be recorded in a medical chart and properly maintained according to what is required by laws regarding confidentiality and duration of maintenance.

This medical chart should contain information relating to:

- a.** Initial screening tests - *Mga paunang pagsasala*
- b.** Work-related medical examinations - *Medical exam na may kinalaman sa trabaho*
- c.** Immunizations - *Pagbibigay ng kabal*
- d.** Work restrictions - *Mga pagbabawal sa trabaho*
- e.** Exposure incident reports - *Mga ulat patungkol sa pagkalantad*
- f.** Post exposure management - *Mga gawain pagkatapos malantad*

Module 2 – Unit Test
Microbiology & Physiology

1. What is this very tiny form of life that can only be seen under a microscope?
Ano ito isang napakaliit na anyo ng buhay na maaari lamang makita kung may gamit na mikroskopyo?
2. What branch of biology deals with microorganisms, such as bacteria, viruses and protozoa, and their effects on other living organisms. *Anong sangay ng biology na may kinalaman sa mga mikroorganismo tulad ng bakteryang, mga virus, protozoa at ang mga epekto ng mga ito sa ibang buhay na organismo.*
3. What is the study of diseases? *Ano ang tawag sa pag-aaral patungkol sa mga sakit.*
4. Aside from water, what is needed for traditional hand washing?
Maliban sa tubig, ano ang kinakailangan para sa tinatawag na “traditional hand washing”?
5. What is the description of a person who is infected with a pathogen but shows no symptoms of the disease? *Ano ang deskripyon sa isang tao na may impeksyon pero walang sintomas ng sakit?*
6. What is type of disease is that one gets from another person, often times, just by being close to a sick person? *Ano itong uri ng sakit na nakukuha ng isang tao mula sa iba. Madalas nakukuha ang sakit kahit sa pagiging malapit lang ng isang tao sa isang may sakit?*
7. What is the term for the condition that impairs body functions? *Ano ang katawagan sa anumang kalagayan na pumipinsala sa katawan (ng tao)?*
8. What is the description for an occurrence of a disease in a community or a certain group of people?
Ano ang paglalarawan sa isang uri ng sakit na nagaganap sa isang komunidad o ng isang grupo ng tao?
9. What is this form of infection that involves the whole body? *Ano ito uri ng in impeksyon na dawit ang bounng katawan ng tao?*
10. What is a spiral-shaped bacteria? *Ano ang tawag sa isang hugis-pilipit ng bakteryang?*

MODULE 3
MASSAGE THERAPY I (MT I)

FUNDAMENTAL CONCEPTS OF MASSAGE THERAPY

Learning objectives

1. Know the history of massage and how it evolved in the Philippine setting
2. Understand the effects of massage and its indications and contraindications
3. Differentiate between Wellness massage and Therapeutic massage

Layunin ng pag -aaral:

1. *Alamin ang kasaysayan ng pagmamasaha at paano ito umunlad sa Pilipinas*
2. *Unawain ng epekto ng pagmamasaha at kung saan ito nararapat at hindi nararapat*
3. *Alamin ang pagkakaiba ng Wellness massage at Therapeutic massage*

Massage is a method of healing that applies various techniques. Primarily used are the hands, fingers, forearms, elbows, knees and feet. Massage involves acting on and manipulating the body with fixed or movable pressure, holding, vibration, rocking, friction, kneading and compression of the muscular structure and soft tissues of the body. Traditional medicine throughout the world recognizes the significance of therapeutic massage in managing stress, illnesses or chronic ailments.

Ang pagmamasaha ay isang paraan ng pagpapagaling na gumagamit ng iba't ibang pamamaraan. Unang unang ginagamit ay ang mga kamay, mga daliri, mga bisig, mga siko, mga tuhod at mga paa. Ang pagmamasaha ay nangangailangan ng pag-kilos, ng paghawak sa katawan na may permanente o gumagalaw na puwersa, hinahawakan, pinanginginig, may pagtumba-tumba, pinagkikiskis, may pagmamasaha, at pagpiga o pagpisil ng mga kalamnan at malambot na mga tisyu ng katawan. Ang nakaugaliang medisina sa buong mundo ay kumikilala sa kahalagahan ng therapeutic massage sa pangangasiwa sa napagod na katawan, sa mga karamdaman o sa nagtatagal na mga dinaramdam.

It is crucial for a massage therapist to know if a person is indicated or contraindicated for massage. He must also recognize the physiological and psychological effects of massage to his client.

Napakahalaga para sa isang "massage therapist" na mahalata kung ang isang tao ay nangangailangan ng masahe o hindi. Dapat din niyang mapansin ang mga epekto ng masahe sa katawan (physiological) at sa damdamin (psychological) ng kanyang kliyente.

A. Definition of Terms - *Depinisyon ng mga Katawagan*

1. **Ayurveda** – Is an ancient healing method that originated in India. Literally, in the Sanskrit language “Ayur” means “life” while “veda” means “knowledge”.

Ayurveda – Ito ay sinaunang paraan ng pagpapagaling na nagmula pa sa India. Sa salitang Sanskrit ang ibig sabihin ng “Ayur” ay “buhay” habang ang “veda” naman ay “kalaman”.

2. **Contraindication** – presence of a disease or physical condition making therapy in the usual manner impossible or undesirable. It requires further evaluation by a physician before therapist can recommend a massage therapy plan.

Kontraindikasyon- Ang pagkakaroon ng isang sakit o kalagayang pisikal na dahilan upang maging imposible o hindi karapatdapat ang therapy na dati nang ginagawa. Nangangailangan ito ng mas masusing pagsusuri ng isang doctor bago magpayo ang isang massage therapist ng plano sa massage therapy.

3. **Healing** – Is the process of becoming healthy again. *Paglunas – Ito ay proseso ng pagiging malusog muli.*

4. **Indication** – a fitting therapeutic treatment for a given condition. It has beneficial effects and omotes healing.

Indikasyon - Isang angkop na nakapagpapagaling Na therapy para SA isang kondisyon. Ito ay may kapakipakinabang na mga epekto at nagtataguyod sa paggaling.

5. **Massage** is a method of healing that applies various techniques. Primarily used are the hands, fingers, forearms, elbows, knees and feet.

Ang pagmamasaha ay isang paraan ng pagpapagaling na gumagamit ng iba't ibang pamamaraan. Unang unang ginagamit ay ang mga kamay, mga daliri, mga bisig, mga siko, mga tuhod at mga paa.

6. **Miscellaneous Effects** – these are massage results that are either psychological in nature or by-product of physiological effects.

Iba-ibang epekto – Ito ay mga resulta ng masahe, na sa damdamin o kaya’y sa katawan ang epekto, sa kliyente.

7. **Physiological Effects** –this refers to results from activities that affect organs and systemic functions without regard to a particular disease after undergoing a massage.

Epektong Pang-katawan - Tumutukoy ito sa mga resulta ng mga gawain na naka-apekto sa mga organ at mga gawain ng sistema, na walang kinalaman sa isang partikular na karamdaman, pagkatapos na mamasaha.

8. **Shiatsu** – It is a form of massage modality that originated in Japan. Literally, “shi” means “finger”, “atsu” means “pressure” thus the word “shiatsu”.

Shiatsu – Ito ay isang uri ng massage nag mula sa bansang Hapon. Ang ibig sabihin ng salitang Hapon na “shi” ay “dalire” at ang “atsu” naman ay “pressure o diin”.

9. **Traditional Chinese Medicine (TCM)** - A form of traditional healing method which originated in ancient China and has evolved thousands of years.

Tradisyonal na Tsino na Panggamot – Isang uri ng tradisyonal na paraan ng panggagamot na nagmula sa Tsina na umabot ng daan-daang taon.

10. **Valid** – It means legally binding and in compliance with the law. *Balido – Ito ay nasasaklaw at sumusunod sa patakaran ng batas.*

B. BRIEF HISTORY OF MASSAGE

Maikasing Kasaysayan ng Pagmamasaha

The origin of the word massage is unclear, but it can be traced to numerous sources: (a) Hebrew word *mashes*, (b) Arabic word *massa* means to “to touch, feel or handle” (c) Latin *massa* means “mass, dough”, (d) Greek verb “*masso*” and “*massin*” means to “handle, touch, to work with the hands, to knead dough”, (e) the French word *masser* means “friction of kneading”, and (f) Sanskrit word *makeh*.

Ang pinanggalingan ng salitang masahe ay hindi malinaw. Ngunit matutunton ito sa maraming pinagmulan: Ang salitang (a) Hebreo na mashes; mula sa (b) Arabic, massa na nangangahulugang “hipuin, damahin o hawakan”; mula sa (c) Latin, massa ang ibig sabihin ay “masa, tumpok”; mula sa pandiwang (d) Griego, masso “hawakan, hipuin, mag- trabaho na ginagamit ang mga kamay, magmasa”; salitang (e) Frances na masser; ang masahe ng Frances na “pagkiskis sa pagmamasaha”, (f) ang salitang Sanskrit, makeh.

1. Ancient World - Sinaunang Daigdig

In the ancient East, a concern with illness was documented in China for several millennia. Records revealed that the practice of massage goes back to as early as 3000B.C. However, it was during the period between the second century B.C. (200-202 B.C.) and the first century AD (AD 1-100), that Chinese medicine began to take on its basic shape. Manuscripts were found in China dating from the second century BC. Massage was discussed as one of the various methods of treatment for



Figure 54.
EARLY TRADITIONAL CHINESE
MEDICINE PRACTICE

illnesses. The Chinese had developed the art of massage so well. They were the first to train and employ massage therapists who were blind.

Sa Silangan noong unang panahon, isang pag-aalala sa sakit ang naitala sa China sa loob ng ilang milenyo. Isiniwalat ng mga tala na ang pagmamasaha ay nagsimula noon pang 3000 B.C. Gayunman, nuong panahon sa pagitan ng ikalawang siglo B.C (200-202 B.C) at ng unang siglo AD (AD1-100) nang ang medisina ng mga Intsik ay nagsimulang magkaporma. May mga manuskrito (isinulat sa kamay) na nakita sa China na may petsang mula pa sa ikalawang siglo B.C. Tinalakay dito ang pagmamasaha bilang isa sa maraming paraan ng panggagamot sa mga karamdaman. Pinaunlad na mabuti ng mga Intsik ang sining ng pagmamasaha. Sila ang unang nagsanay at nagbigay ng hanapbuhay sa mga bulag bilang masahista.

As early as the first century AD, various medical schools had been founded. They had begun to produce diverging ideas. These various ideas and beliefs were compiled under the name of mythical Yellow Emperor. This became the classic scripture of Traditional Chinese Medicine (TCM), the Huang – ti Nei – ching. Although the exact date of the original writing of the work is unknown, it was already in its present form by approximately the first century BC. The work commonly known as Nei Ching, contained descriptions of healing touch procedures and their uses.

Mula pa noong unang siglo AD, maraming iba't-ibang paaralan sa medisina ang naitatag. Nagpasimulang maglabas ang mga ito ng maraming nagkakaibang mga kaisipan. Ang iba't-ibang mga kaisipan at mga paniniwalang nabanggit ay tinipon sa ilalim ng pangalan ng Likhang isip na Dilaw na Emperador. Ito ay naging klasikong kasulatan ng tradisyonal na medisina ng mga Intsik, ang Huang-ti Nei-ching. Bagaman hindi alam ang tiyak na petsa ng orihinal na kasulatang ito, ito ay nasa kasalukuyang kaanyuan na nuon pang mga unang siglo, B.C. Ang naisulat na ito ay pangkaraniwang kilala na “Nei Ching”. Naglalaman ito ng mga paglalarawan ng mga paraan ng nakakagalang na hipo at ang mga gamit ng mga ito.

By the sixth century AD, the techniques and use of massage became well established in China. It found its way to Japan. In general, the Japanese methods of massage were basically the same as the Chinese. In Japan, we see *shiatsu*, literally meaning finger pressure. It is considered a component of *amma*. *Shiatsu* is a Japanese modality based on the Asian concept that the body has a series of energy points, or *tsubo*. When pressure is properly applied to these points, circulation is improved and nerves are stimulated. Numerous *tsubo* points bring balance between mind and body. Like the Chinese, the medieval Japanese employed blind massage therapists.

Noong ikaanim na siglo AD, ang mga pamamaraan at paggamit ng masahe ay naging tunay na matatag na sa China. Nakarating ito sa Japan. Sa pangkalahatan, ang mga pamamaraan ng masahe ng Hapon ay halos kahawig ng sa China. Sa Hapon, nakita natin ang Shiatsu, na literal na nangangahulugan na puwersa ng mga daliri. Itinuturing itong isang bahagi ng amma. Ang Shiatsu ay isang paraan ng Hapon na nakabase sa pagka-unawang Asyano, na ang katawan ay may serye ng mga punto ng energiya, o tsubo. Kapag ang puwersa ay maayos na naisagawa sa mga puntong ito, ang sirkulasyon ay bumubuti at ang mga ugat (nerves) ay napapasigla. Maraming punto ng tsubo ay nagdadala ng balanse sa pagitan ng isip at katawan. Tulad ng mga Intsik, ang medieval na Hapones ay may mga bayarang bulag na massage therapist.

In addition to the Chinese and Japanese, other Asian cultures like Indian subcontinent, practiced massage. They are known to have existed for more than 3000 years. It was believed that knowledge of massage was probably brought to India from China. It eventually became an integral part of Hindu tradition. This was shown by the inclusion of massage in the sacred practice of *Ayurveda* (c. 1800 B.C.) which literally means science of life. As for medicine, the most important Ayurvedic texts are the *Samhitas*. Later another work, *Manav Dharma Shastra* (c. 300 B.C.), also mentioned massage.

Bukod pa sa mga Intsik at Hapones, ang iba pang mga kulturang Asyano tulad ng Indian, ay gumamit din ng masahe. Sila ay kilalang naroon na nang mahigit sa 3000 taon. Pinaniniwalaan na ang kaalaman sa pagmamasaha ay posibleng dinala sa India mula sa China. Kalaunan, ito'y tuluyan nang naging bahagi ng kaugaliang Hindu. Ipinakita ito sa pamamagitan ng pagiging kasama ng pagmamasaha sa banal na kaugalian ng Ayur-Veda (c. 1800 B.C) na literal na nangangahulugan ng 'alituntunin ng buhay'. Para naman sa medisina, ang pinakahalagang mga nasulat sa Ayurvedic ay ang mga Samhitas. Di nagtagal sa isa pang kasulatan, sa Manav Dharma Shastra (c.300 B.C.) ay binanggit din ang pagmamasaha.

Around 500 B.C., the various ideas of healing and treatments in Greece emerged into healing science. Hippocrates of Cos, a follower of Herodiscus in this new science, became known for his belief. He believed that the healer should take care to avoid causing any additional harm to the patient. In his essay "On Joints" he wrote "the physician must be skilled in many things particularly friction", making him a proponent of massage.

Noong 500 B.C., ang iba-ibang palagay sa paggaling at mga panggagamot sa Griego ay sumibol bilang siyensya ng pagbibigay lunas sa sakit. Si Hippocrates ng Cos, isang tagasunod ni Herodiscus sa bagong siyensyang ito ay nakilala dahil sa kanyang paniniwala. Naniniwala siya na ang manggagamot ay dapat mag-ingat upang maiwasan ang paggiging dahilan ng anumang karagdagan kapinsalaan sa pasyente. Sa kanyang sanaysay "Tungkol sa mga Kasukasuan" sinulat niya ang ganito. "ang manggagamot ay dapat may kasanayan sa maraming mga bagay lalo na sa pagkikiskis." Nagpakilala ito sa kanya bilang isang tagapagtaguyod ng pagmamasaha.

2. Modern Era – Ang Makabagong Panahon



Figure 55
PER HENRIK LING

The era of modern massage began in the early nineteenth century. A wide variety of authors advocated massage and developed their own systems. The most important of these writers was **Per Henrik Ling** (1776 – 1839), a Swedish physiologist and gymnastics instructor. Through his experiences at the University of Lund and the Swedish Royal Central Institute of Gymnastics, Ling developed his own system of medical (Swedish) gymnastic and exercise. This is known as the Ling System, Swedish Movements, or Swedish Movement Cure.

The primary focus of Ling's work was on gymnastics applied to the treatment of disease and injury. In this regard, Ling was proponent of gymnastics. This subject that was promoted more than 2000 years earlier by Herodiscus, the teacher of Hippocrates. According to Ling, gymnastics were a therapeutic system by which we try – by means of influencing movement – to overcome discomfort through abnormal conditions.

*Ang panahon ng makabagong pagmamasaha ay nagsimula nuong mga unang taon ng ika-labing siyam na siglo. Maraming sari-saring klase ng mga manunulat ang nagtaguyod ng pagmamasaha at nagpa-unlad ng sarili nilang mga sistema. Ang pinakamahalaga sa mga manunulat na ito ay si **Per Henrik Ling** (1776-1839), isang Swedish physiologist at guro sa gymnastics. Sa pamamagitan ng kanyang mga karanasan sa Unibersidad ng Lund at Swedish Royal Central Institute of Gymnastics, binuo ni Ling ang sarili niyang sistema ng medical (Swedish) gymnastics at ehersisyo. Ito ay kinilala bilang Ling System, Swedish Movements, o Swedish Movement Cure.*

Ang pangunahing focus ng gawa ni Ling ay nasa gymnastics na ginamit sa paggamot sa mga sakit at pinsala. May kinalaman dito, si Ling ay tagapagtaguyod ng gymnastics. Ito ay isang paksa na isinulong din ni Herodicus, isang guro ni Hippocrates nuong mahigit pa sa 2000 taon na ang nakaraan. Ayon kay Ling, ang gymnastics ay mga sistemang nagpapagaling na kung saan sinusubok natin - sa pamamagitan ng mga nakakapag-impluwensiyang galaw - na mapaglaban ang kakulangan sa ginhawa sa pamamagitan ng mga kalagayang hindi normal.

Massage is viewed as a component of Ling's overall system. It is commonly known as Swedish massage. Ling, the father of Swedish massage, and his followers used a system of strokes that created a very relaxing experience. In general, these followers used massage stroke. It is a system of long strokes, that apply pressure between muscles and bones, rubbing in the same direction as the flow of blood returning to the heart. The movements of the joints promoted general relaxation, improved circulation, relieved muscle tension, and improved range of motion.

Ang masaha ay ipinalagay na isang bahagi ng kabuuang sistema ni Ling. Ito ay pangkaraniwang tinutukoy na Swedish massage. Si Ling, ang ama ng Swedish massage at ang kanyang mga tagasunod ay gumamit ng mga paghagod na lumikha ng nakapagpaparelaks na karanasan. Sa pangkalahatan, ang mga tagasunod na ito ay gumamit ng pangmasaheng paghagod. Ito ay isang sistema ng mahahabang mga hagod na gumagamit ng puwersa sa mga pagitan ng mga buto at mga kalamnan, humahagod sa kaparehong direksyon ng daloy ng dugo na pabalik sa puso. Ang mga paggalaw ng kasukasuan ay nagbigay ng pangkalahatang kaluwagan, bumuting sirkulasyon, humupang paninigas ng kalamnan at bumuting saklaw ng pagkilos.

Another key individual in the history of massage was the Dutch physician **Johann Mezger** (1817 – 1893). He was responsible for making massage a fundamental component of physical rehabilitation. He has been credited for introducing the French terminology *effleurage*, *petrissage* and *tapotement* to the massage profession. These terms are still being used today. Mezger was quite successful in getting the medical profession to accept massage more readily as a bona fide medical treatment for disease and illness. What occurred was the inclusion of the art of massage in the science of medicine.

*Isa pang mahalagang tao sa kasaysayan ng pagmamasaha ay si **Johann Mezger**, isang Dutch na manggagamot (1817-1893). Siya ang pasimuno upang ang pagmamasaha ay maging isang saligang bahagi ng pisikal na pagbabagong buhay. Siya ay itinuturing na nagpasimula ng mga katawagang Frances na *effleurage*, *petrissage*, *tapotement* sa propesyong pagmamasaha. Ang mga salitang ito ay ginagamit pa hanggang ngayon. Matagumpay na naipasama ni Mezger sa propesyong medical ang pagmamasaha bilang legal na panggamot para sa mga sakit at karamdaman. Ang nangyari ay ang pagkakasama ng sining ng pagmamasaha sa siyensya ng medisina.*

3. *New Development in the Philippines- Mga Pinakabagong Pagsulong sa Pilipinas*



As the health care system in the Philippines started to evolve, the Department of Health (DOH) started to reposition the practice of massage as part of family health care. With the mandate given through **Presidential Decree No. 856** in December 23, 1975, the Department of Health came up with a series of consultative meetings in 2008. **Administrative Order No. 2008 – 0031** was issued. The AO sets the policies and guidelines for accreditation of training institutions, training programs and training providers for massage therapy in the Philippines.

*Nang ang sistema ng pangangalagang pangkalusugan sa Pilipinas ay nagsimulang yumabong, sinimulan ng Kagawaran ng Kalusugan (DOH) na muling isama ang pagmamasahang bilang bahagi ng pangangalagang pangkalusugan sa pamilya. Batay sa kautusang ibinigay sa pamamagitan ng **Presidential Decree No. 856** noong Disyembre 23, 1975, ang Kagawaran ng Kalusugan ay nagkaroon ng sunod sunod na pagkonsultang pagpupulong noong 2008. Ang **Administrative Order (AO) No. 2008-0031** ay inilabas. Ang AO ay nagtatakda ng mga patakaran at mga patnubay para sa pagbibigay ng kapangyarihan sa mga Institusyong nagsasanay, mga programa ng pagsasanay at mga nagbibigay ng pagsasanay para sa massage therapy sa Pilipinas.*

The administrative order gave way to a series of workshops that developed the curriculum, manual, code of ethics and the licensure performance protocol. In December 10, 2010, a new **Administrative Order No. 2010-0034** was signed by Secretary Enrique Ona. This revised the existing implementing rules and regulations of PD 856.

*Ang Administrative Order ay nagbigay daan sa isang serye ng mga workshop na bumuo ng kurikulum, manwal, Alituntunin ng Moralidad at licensure performance protocol. Noong Disyembre 10, 2010, isang bagong **Administrative Order No. 2010-0034** ang pinirmahan ni Sec. Enrique Ona. Ito ang nagrebisa sa umiiral na nagpapatupad na mga patakaran at mga regulasyon ng PD856.*

The popularity of massage therapy today stemmed from the highly stressful conditions of modern living and harmful effects of unhealthy foods. Presently, more people are increasingly looking for holistic and natural healthcare methods to remedy their health problems. The Department of Health (DOH) together with the accredited training institutions and training providers are one in ensuring the highest standard of massage therapy practice in the country.

Ang kasikatan ng massage therapy sa kasalukuyan ay sumibol mula sa napaka-nakakapagod na mga kalagayan ng makabagong pamumuhay at sa mga pinsalang dulot ng mga pagkaing hindi mabuti sa kalusugan. Ngayon, mas maraming mga tao ang patuloy sa paghahanap ng pangkabuuan at natural na mga pamamaraan upang malunasan ang kanilang mga problemang pangkalusugan. Ang Kagawaran ng Kalusugan (DOH) kasama ang kinikilalang mga institusyon ng pagsasanay, mga nagbibigay ng pagsasanay ay nagkakaisa sa pagsisikap na tiyakin na nakaabot sa pinakamataas na pamantayan ang ginagampanang massage therapy sa bansa.

They strictly enforce the revised implementing rules and regulations in order to keep the credibility of its profession. Hence, **no person shall be authorized to practice massage as a profession in the country without holding a valid Certificate of Registration (COR)**. The COR is issued by the Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) and approved by the Secretary of Health. Massage therapy in the Philippines is being promulgated by the Department of Health (DOH) as a profession and a viable career.

Mahigpit nilang ipinapatupad ang nirebisang mga ipinapatupad na mga patakaran at mga regulasyon upang maingat ang pagiging totoo ng kanilang propesyon. Kaya nga, dito sa bansa walang sinomang mapapahintulatang magmasahe bilang isang propesyon kung wala pang hawak na tamang Katibayan ng Pagpapatala (Certificate of Registration) mula sa Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) na aprubado ng Kalihim ng Kalusugan. Ang Massage Therapy sa Pilipinas ay pinalalaganap ng Kagawaran ng Kalusugan (DOH) bilang isang propesyon at isang trabahong magpapatuloy.

B. EFFECTS OF MASSAGE

Ang Mga Epekto ng Masahe

The effects of massage will vary according to the intent with which it is provided, the selection of techniques used, and the condition of the client. Depending on the type and manner of manipulation, a sense of mild relaxation, stimulation, or refreshment may follow massage. Under no circumstances should massage be applied so vigorously that it causes the client to feel exhausted or cause bruises or injured tissues.

Ang epekto ng masahe ay mag-iba-iba ayon sa dahilan kung bakit ito ginagawa, sa pagpili ng ginamit na mga pamamaraan at sa kalagayan ng kliyente. Ayon sa uri at paraan ng paghawak, isang swabeng relaks na pakiramdam, masigla o preskong pakiramdam ang maaaring kasunod ng masahe. Walang anumang kadahilanan upang magsagawa ng pagmamasaha nang napakadiin o labis upang ang kliyente ay mapagod o magkaroon ng mga pasa o napinsalang mga tisyu.

1. Physiological Effects of Massage on Systems - Pisyolohiyang Epekto ng Masahe sa mga Sistema ng Katawan

Table 21

System Affected	Effect of Massage <i>Epekto ng Masahe</i>	Description <i>Paglalarawan</i>
1. Circulatory System	Dilates blood vessels <i>Lumaking ugat</i>	Aids in the widening or stretching of superficial blood vessels. <i>Tumutulong sa pagluwang o paghaba ng mababaw na daluyan ng dugo .</i>

<i>Sistema ng sirkulasyon</i>	Improves blood circulation. <i>Napabuting pagdaloy ng dugo</i>	Deep strokes improve blood circulation by mechanically assisting venous blood flow back to the heart. <i>Ang madiing mga hagod/haplos ay nagpapabuti sa daloy ng dugo sa pamamagitan ng mekanikal na pagtulong sa daloy ng dugo sa ugat pabalik sa puso.</i>
	Decreases blood pressure <i>Bumabang presyon ng dugo</i>	When blood vessel dilates, the blood pressure decreases. <i>Kapag lumuluwang ang ugat, ang presyon ng dugo ay nababawasan.</i>
	Replenishes nutritive materials <i>Napalitanang mga sangkap na pangkalusugan</i>	Increased circulation helps in the delivery of nutrients (e.g. carbohydrates, water, fat, etc.) and oxygen to cells and tissues. <i>Ang dagdag na sirkulasyon ay tumutulong sa pagdadala ng mga sustansya (carbohydrates, tubig, taba, atbp.) at oxygen sa mga selula at mga tisyu.</i>
	Helps in removal of waste products <i>Nakatulong sa pagtanggap ng mga dumi</i>	Increase circulation also aids in the removal of metabolic wastes <i>Ang dagdag na sirkulasyon ay tumutulong din sa pagtanggap ng dumi mula sa pagsunog ng pagkain.</i>
	Reduces heart and pulse rates <i>Napababang tibok ng puso at pulso</i>	Massage decreases heart rate through activation of the relaxation response. <i>Binabawasan ng masahe ang tibok ng puso sa pamamagitan ng pagpapakilos sa relaxation response.</i>
	Increases red blood cell (RBC) count <i>Nadagdagang bilang ng pulang dugo (RBC)</i>	The number of RBCs and their oxygen-carrying capacity are increased. Stagnant capillary beds are stimulated, returning this blood into general circulation. <i>Ang bilang ng RBC at ang kanilang kakayahang magdala ng oxygen ay dumami. Ang mga di gumagalaw na capillary beds ay pinasisigla at ibinabalik ang dugo sa pangkalahatang sirkulasyon.</i>
	Increases white blood cell (WBC) count <i>Nadagdagang bilang ng WBC</i>	As the body sees massage as a mild stressor, it recruits additional WBCs leading to an increase in number of WBC. They enable the body to protect itself more effectively against disease. <i>Habang natatagpuan ng katawan ang masahe na isang mahinay na panghatak, humahanap ito ng dagdag na WBC kaya dumarami ito. Sila ang nagpapagana sa katawan upang mas epektibong protektahan ang sarili laban sa sakit.</i>

2. Lymphatic System - Sistemang Limpatiko	Improves lymph circulation <i>Napabuting sirkulasyon ng lymph</i>	Lymph circulation depends on pressure from muscle contraction. Pressure changes in the thorax and abdomen during breathing or applied pressure from massage. <i>Ang sirkulasyon ng lymph ay nakasalalay sa puwersa mula sa pag-urong ng Kalamnan. Nagbabago ang puwersa sa dibdib at sikhura kapag humihinga o pag naglagay ng puwersa sa pagmamasaha.</i>
	Reduces edema (accumulation of excessive amount of watery fluid in cells, tissues, or body cavities) <i>Nabawasang pamamanas</i>	Massage reduces edema (swelling) by improving lymph circulation. <i>Ang pagmamasaha ay nakakabawas sa pamamanas (pamamaga) dahil sa pagpapabuti ng sirkulasyon ng lymph.</i>
	Decreases circumference of an area affected with edema <i>Nabawang luwang ng bahaging apektado ng pamamanas</i>	When an area swells, the diameter increases and when it subsides, circumference decreases <i>Kapag namaga ang isang bahagi, ang diameter ay lumalaki at kapag nawala ang pamamaga, nababawasan ang laki ng apektadong bahagi</i>
	Decreases weight in patients with edema <i>Nabawang timbang ng pasyente na may pamamanas</i>	Fluid retention adds weight to a person so when edema is addressed with massage, weight is reduced . <i>Ang naipong tubig sa katawan ay nagdadagdag sa timbang ng isang tao. Kaya kapag ang pamamanas ay nagamot ng masahe, bumababa ang timbang.</i>
3. Integumentary System - Sistema ng Balat	Increases skin temperature <i>Tumaas na temperatura ng balat</i>	Warming of the skin indicates a reduction of stress. <i>Ang pag-init ng balat ay tanda ng pagka-alis ng pagkapagod.</i>
	Improves skin condition <i>Napabuting kalagayan ng balat</i>	As circulation increases, added nutrients are made available to the skin thus improving its condition, texture and tone <i>Sa dagdag na sirkulasyon, mas maraming pampalusog na sangkap ay nadadala sa balat kaya gumaganda ang kalagayan, ang hipo at kulay ng balat.</i>
	Stimulates oil glands <i>Pinasiglang mga glandula ng langis</i>	Stimulation of the sebaceous oil glands causes an increase in oil (sebum) production <i>Ang pagsigla ng mga glandula ng sebaceous oil ay nagpapadagdag sa pagkakaroon ng mas maraming langis</i>

	Reduces skin dryness <i>Nabawasang pagkatuyo ng balat</i>	Due to the increase in oil (sebum) production. <i>Ito ay dahil sa nadagdagang paggawa ng langis.</i>
4. Nervous System <i>Sistema ng Nerbyos</i>	Reduces stress <i>Nabawasang pagkapagod</i>	Activating the relaxation response reduces stress <i>Ang pinasiglang relaxation response ay nagbabawas ng pagkapagod.</i>
	Reduces anxiety <i>Nabawasang pag-aalala</i>	Since relaxation response is activated, anxiety or nervousness is reduced. Interestingly, a study showed that it affects both the receiver and giver of massage. <i>Dahil napasigla ang relaxation response, nababawasan ang pag-aalala at pagkamatatakutin. Nakakatuwa na ayon sa isang pag-aaral parehong naapektuhan nito ang nagpapamasahe at ang nagmamasaha.</i>
	Improves ability to relax <i>Nadagdagang kakayahan na magrelax.</i>	General relaxation is promoted through activation of the relaxation response. Relaxation has a diminishing effect on pain <i>Ang pangkalahatang pagpapahinga ay naitataguyod dahil sa pagpapasigla sa relaxation response. Ang pagpapahinga ay nakakaalis ng pananakit sa katawan.</i>
	Decreases beta wave activity <i>Nabawasang beta wave activity</i>	Beta brain waves are seen during wakefulness and associated with relaxation. A decrease in beta brainwave activity was confirmed by electroencephalogram (EEG) during and after a massage. <i>Ang beta brain waves ay nakikita kapag gising na gising at may kaugnayan ito sa pagpapahinga. Ang nabawasang beta brainwave activity ay napatunayan ng electroencephalogram (EEG) sa panahon at pagkatapos na pagmamasaha.</i>
	Increases delta wave activity <i>Nadagdagang galaw ng delta wave</i>	Delta wave activities which is typically noted during deep sleep increase as confirmed by EEG during a massage. <i>Ang galaw ng delta wave na napapansin kapag mahimbing ang tulog ay nadadagdagan ayon sa EEG kapag minamasaha.</i>

	<p>Activates sensory receptors <i>Pinasiglang sensory receptor</i></p>	<p>Depending on factors such as stroke choice, direction, speed and pressure, massage can stimulate different sensory receptors e.g. cross-fiber tapotement stimulates muscle spindles which activates muscular contraction.</p> <p><i>Nakasalalay sa mga bagay tulad ng pagpili ng uri ng paghagod, direksyon, bilis at puwersa, ang masahe ay nakakapagpasigla sa iba't ibang tagatanggap ng pandamdang, hal. Ang magkasalungat na hibla ng tapotement ay nagpapasigla sa mga hibla ng kalamnan na nag-uudyok ng pag-urong sa mga kalamnan.</i></p>
--	--	---

<p>5. Endocrine system - <i>Sistema ng Endokrin</i></p>	<p>Increases dopamine levels <i>Tumaas na level ng dopamine</i></p>	<p>Massage stimulates the increase production of dopamine. This decreases stress and reduces depression</p> <p><i>Pinasisigla ng masahe ang dagdag na paggawa ng dopamine. Ito ay nagbabawas ng pagkapagod at pagkalungkot.</i></p>
	<p>Increases serotonin levels <i>Tumaas na level ng serotonin</i></p>	<p>Massage stimulates signals that increase the production of serotonin. Serotonin is believed to inhibit pain signals, thus reducing pain.</p> <p><i>Pinasisigla ng masahe ang panghudyat na nagdadagdag ng paggawa ng serotonin. Ang serotonin ay pinaniniwalaang pumipigil sa signal ng sakit, kaya nababawasan ang pananakit.</i></p>
	<p>Reduces analgesic use <i>Nabawang paggamit ng gamot na pampamanhid</i></p>	<p>Since pain is reduced with massage, the need for excessive use of pain medication is also reduced.</p> <p><i>Dahil binabawasan ng masahe ang pananakit, ang pangangailangan ng sobrang paggamit ng gamot sa pananakit ay nababawasan din.</i></p>
<p>6. Muscular system - <i>Sistema ng Kalamnan</i></p>	<p>Relieves muscular tension <i>Nawalang tension ng Kalamnan</i></p>	<p>There is a relationship between muscle tension and blood flow. As massage enhances blood circulation, it relieves muscular restrictions, tightness, stiffness and spasms.</p> <p><i>May ugnayan sa pagitan ng pagkabanat ng kalamnan at ng pagdaloy ng dugo. Habang pinapaganda ng masahe ang sirkulasyon ng dugo, nawawala naman ang pag-ipit sa kalamnan, ang pagsikip, pagtigas at pamumulikat ng kalamnan.</i></p>

	<p>Relaxes muscles <i>Napahingang Kalamnan</i></p>	<p>Muscles relax as massage reduces excitability in the sympathetic nervous system.</p> <p><i>Ang mga kalamnan ay napapahinga habang binabawasan ng masahe ang kakayahang magising ng sympathetic nervous system.</i></p>
	<p>Reduces muscle soreness and fatigue <i>Nabawang pananakit at pagkapagod ng Kalamnan</i></p>	<p>Massage enhances blood circulation increasing the amount of oxygen and nutrients available to muscles. This reduces muscle fatigue and post exercise soreness.</p> <p><i>Pinagaganda ng masahe ang sirkulasyon ng dugo na nagdadagdag ng oxygen at mga sangkap pampalusog sa mga Kalamnan. Nakakabawas ito sa pagkapagod ng kalamnan at sa pananakit pagkatapos ng ehersisyo.</i></p>
	<p>Manually separates muscle fibers <i>Paghihiwalay ng mga himaymay ng kalamnan gamit ang kamay</i></p>	<p>Compressive strokes and cross-fiber friction strokes separate muscle fibers. The result is reduced muscle spasms.</p> <p><i>Papigang mga hagod at kasalungat sa himaymay na hagod pakiskis ay naghihiwalay sa mga himaymay. Ang resulta ay nabawang pulikat ng kalamnan.</i></p>
	<p>Increases range of motion <i>Nadadagang saklaw ng pagkilos</i></p>	<p>When muscular tension is reduced, range of motion is improved. The freedom of the joints is dictated by the freedom of the muscles.</p> <p><i>Kapag nabawasan ang pagkabanat ng kalamnan, ang saklaw ng kilos nito ay nadadagdagan. Ang kalayaan ng mga kasukasuan ay nakadepende sa kalayaan ng mga kalamnan.</i></p>
	<p>Improves performance (balance and posture) <i>Mas napabuting pagkilos (balanse at tindig)</i></p>	<p>When trigger points and muscle tensions are reduced, many postural distortions are removed. Range of motions increases, posture is more aligned and balanced, and performance is improved.</p> <p><i>Kapag nabawasan ang trigger points at ang mga pagkabanat sa kalamnan, maraming pangit sa tindig ng katawan ay natatanggal. Ang layong abot ng kilos ay nadadagdagan, ang tindig ay mas naayos at nagiging balanse, at mas mabuti ang nagagampanan.</i></p>
	<p>Lengthens muscles <i>Humabang mga kalamnan</i></p>	<p>Massage mechanically stretches and broadens tissue especially when combined with joint mobilization and stretches.</p> <p><i>Ang masahe ay nagpapahaba at nagpapalapad ng tisyu lalo na kapag sinamahan ng pagpapagalaw at pagbanat sa kasukasuan</i></p>

	Increases flexibility <i>Nadagdagang kakayahang bumaluktot.</i>	By lengthening muscles and promoting relaxation. <i>Sa pamamagitan ng pagpapahaba ng mga kalamnan at ng pagtataguyod ng pagpapahinga.</i>
	Tones weak muscles <i>Pinalakas na mahinang mga kalamnan</i>	Muscle spindle activity is increased during massage stroke (e.g. tapotement, vibration). This further stimulates tiny muscle contractions and help tone weak muscles. <i>Ang kilos ng ikutan ng kalamnan ay nadadagdagan sa panahon ng paghagod ng masahe, (tapotement, vibration). Ito ay mas nakakapagpasigla ng pag-urong ng maliliit na kalamnan at natutulungang sumigla ang mahinang mga kalamnan.</i>
7.Respiratory system -Sistema ng Panghinga	Reduced respiratory rate <i>Nabawasang bilis ng paghinga</i>	Massage slows down breathing because of activation of the relaxation response <i>Ang masahe ay nagpapabagal ng paghinga dahil sa pag-udyok sa relaxation response</i>
	Strengthens respiratory muscles <i>Pinalakas na mga kalamnan ng panghinga</i>	The muscles of respiration have a greater capacity to contract, thus helping improve pulmonary functions. <i>Ang mga kalamnan ng panghinga ay may mas malakas na kakayahan na umurong, kaya natutulungang mapabuti ang mga gawain ng pulmon.</i>
	Decreases asthma attack <i>Nabawasang pag-atake ng asthma</i>	Through increased relaxation and improved pulmonary functions, a person with asthma experiences fewer attacks after massage. <i>Sa pamamagitan ng nadagdagang pagpahinga at napabuting mga gawain ng pulmon, ang isang taong may hika ay nakakaranas ng mas kaunting atake pagkatapos ng masahe.</i>
	Increases fluid discharge from the lungs <i>Nadagdagang pag-alis ng likido mula sa mga бага</i>	The mechanical loosening and discharge of phlegm increase with rhythmic pressures like tapotement (cupping) and vibration on the rib cage. <i>Ang parang makinang pagluwag at pag-alis ng plema ay nadagdagan sa rhythmic na mga puwersa tulad ng tapotement at panginginig sa tadyang.</i>

8. Digestive system - Sistemang Panunaw	Improves evacuation of the colon <i>Napabuting pagdumi</i>	By increasing peristaltic activity in the colon through massage, movements of bowel content toward the anus for elimination is facilitated. <i>Sa pagdagdag sa maalong paggalaw ng bituka gawa ng pagmamasaha, napapabilis ang pagtulak ng dumi sa bituka palabas sa puwitan.</i>
	Relieves constipation <i>Ang di pagkakadumi ay nawala</i>	Because evacuation of the colon is promoted, constipation is relieved <i>Sapagkat ang paglabas ng dumi sa bituka ay naitaguyod, ang hindi pagkakadumi ay nawala.</i>
	Relieves colic and intestinal gas <i>Napawing colic at gas sa bituka</i>	Increased peristaltic activity. It also relieves colic and the expulsion of intestinal gases. <i>Nadagdagan ang paggalaw na maalon ng bituka. Napaginhawa rin mula sa pananakit ang bituka at napalabas ang gas mula dito.</i>
	Stimulates digestion <i>Napasiglang pangtunaw</i>	Massage also promotes activation of the relaxation response. This stimulates digestion. <i>Ang pagmamasaha ay nagtataguyod din ng pagsigla ng relaxation response. Nagpapasigla ito ng pangtunaw.</i>
9. Urinary system Sistemang pang-ih	Increases urine output <i>Nadagdagang pag-ih</i>	Massage activates dormant capillary beds and recovers lymphatic fluids for filtration by the kidney. This increases the frequency of urination and amount of urine produced. <i>Ang masahe ay nakakagising sa natutulog na grupo ng mga capillary at napapanumbalik nito ang likido ng lymph nodes para sa pagsala ng bato (kidney). Pinadadalas nito ang pag-ih at pinadadami ang nagagawang ih.</i>
	Improves excretion of metabolic wastes <i>Napabuting paglalabas ng dumi ng metabolism</i>	Levels of metabolic wastes like nitrogen, inorganic phosphorus and sodium chloride in urine are increased after massage <i>Pagkatapos ng pagmamasaha, nadaragdagan ang level ng dumi ng metabolismo tulad ng nitrogen, inorganic phosphorus at asin sa ih.</i>

2. PSYCHOLOGICAL EFFECTS/MISCELLANEOUS EFFECTS

Table 22

PSYCHOLOGICAL/MISCELLANEOUS EFFECTS OF MASSAGE <i>Iba't-ibang Epekto ng Pagmamasaha</i>	
EFFECTS OF MASSAGE <i>Mga Epekto ng Masahe</i>	DESCRIPTION <i>Paglalarawan</i>
1. Reduces fatigue and increases vigor <i>Nabawasang pagkapagod at nadagdagang kasiglahan</i>	Many clients experienced a sense of renewed energy after massage. This is attributed to effects on muscular system <i>Maraming mga kliyente ang nakaranas ng pagbalik ng kanilang lakas pagkatapos ng masahe. Ito ay ipinapalagay na epekto sa sistema ng kalamnan.</i>
2. Improves sleep patterns <i>Mas napabuting pagtulog</i>	Clients of massage therapy reported deeper sleep. They felt more rested after waking due to effects on the endocrine system . <i>Ang mga kliyente ay nag-ulat ng mahimbing na pagtulog. Naramdaman nila pagkagising na mas relax sila dahil sa epekto ng masahe sa sistema ng endocrine.</i>
3. Reduces job related and post traumatic stress <i>Nabawasang pagkapagod dahil sa trabaho at dahil sa katatapos na pinsala</i>	Massage reduces many types of stress, including job related and post traumatic stress. This is due to increased production of dopamine levels that decreases stress. <i>Nababawasan ng pagmamasaha ang maraming uri ng pagkapagod kasama na ang may kinalaman sa trabaho at sa naranasang pinsala. Ito ay dahil sa nadagdagang level ng nagawang dopamine na nagbabawas sa pagkapagod.</i>
Improves mood <i>Napabuting kondisyon ng pag-iisip</i>	The mental health status and mood improved after massage due to effects on the endocrine system <i>Ang kalagayan pangkalusugan ng pag-iisip ay bumuti pagkatapos ng pagmamasaha dahil sa epekto nito sa sistema ng endocrine</i>
4. Decreases feeling of anger <i>Nabawasang pagkaramdam ng galit</i>	Clients reported a decreased feelings of anger after massage. This is due to lesser stress and good state of mind. <i>Ang mga kliyente ay nag-ulat ng nabawasang pakiramdam ng pagkagalit pagkatapos ng masahe. Ito ay dahil sa nabawasang pagkapagod at dahil sa mabuting estado ng pag-iisip.</i>
5. Improves self-esteem <i>Gumandang pagpapahalaga sa sarili</i>	Because clients feel good physically, their self-esteem is improved.

	<i>Sapagkat maganda ang pisikal na pakiramdam, gumanda ang pagpapahalaga ng kliyente sa sarili</i>
6. Eases communication and expression <i>Napadaling pakikipag-usap at pagpapahayag.</i>	Massage can assist the ease of emotional expression with relaxation. <i>Ang masahe ay nakakatulong sa madali at relax na pagpapahayag ng damdamin.</i>
7. Improves lifestyle habits <i>Gumandang kaugalian sa buhay</i>	Lifestyle habits include increased activities of daily living, fewer physical symptoms, fewer visits to physician, and increased level of exercising. <i>Ang mga kaugalian sa buhay ay sumasaklaw sa naragdagang gawain na pang-araw-araw, mas kaunting sintomas na pisikal mas kaunting beses nang pagpunta sa doctor at nadagdagang level ng pag-eehersisyo.</i>
Increases physical well being <i>Nadagdagang kasiyahang pisikal</i>	Massage enhances well-being through stress reduction and subsequent relaxation. <i>Ang masahe ay nagdaragdag ng kasiyahan dahil sa nabawang pagkapagod at sa kapahingahang dulot nito.</i>
8. Reduces touch aversion and touch sensitivity <i>Nabawang pag-ayaw sa hipo at pagkamaramdamin sa hipo</i>	After a massage done with much care and empathy, victims of rape and spousal abuse reported a reduction in touch aversion. Hypersensitivity to touch was reduced in other individual. <i>Pagkatapos ng isang pagmamasaheng ginawa na may pakikiramay, ang mga sa biktima ng panghahalay at ng pang-aabuso ng asawa, ay ini-ulat na nabawasan ang pag-ayaw sa hipo. Nabawasan din sa ibang kliyente ang pagkamaramdamin sa hipo.</i>
9. Increases academic ability <i>Naging mas magaling sa pag-aaral</i>	A decrease in math computation time and an increase in accuracy were noted in massage studies. <i>Napabilis at mas maraming naging tama sa pagcompute sa matematika ang nagpamasahe ayon sa naitala sa isang pag-aaral tungkol sa pagmamasaha.</i>
10. Increases mental alertness <i>Naging mas alisto ang isip.</i>	Massage increases mental alertness by relaxing the body and mind and by removing stress. <i>Dinaragdagan ng masahe ang pagiging alisto sa pag-iisip dahil sa nakapahinga ang katawan at pag-iisip at dahil din sa natanggal na pagkapagod</i>
11. Satisfies emotional needs <i>Natugunang pangangailangan ng emosyon</i>	Using the therapeutic relationship, clients emotional needs for attention, acceptance, caring and nurturing touch is satisfied.

	<p><i>Ang emosyonal na pangangailangang ng kliyente na mabigyan ng atensyon, pagtanggap, pag-aalaga at haplos ay natutugunan sa nakapagpapagaling na karanasan kapag minamasahe.</i></p>
--	--

INDICATIONS AND CONTRAINDICATIONS FOR MASSAGE

TABLE 23

INDICATION FOR MASSAGE – Palatandaan para masahe	DESCRIPTION – Paglalarawan
<p>1. Anxiety - Pagkabahala</p>	<p>A feeling of apprehension, uncertainty, and fear without apparent stimulus, associated with physiological changes.</p> <p><i>Isang pakiramdam ng pag-aalala, kawalan ng kasiguruhan at pagkatakot nang walang dahilan na may kinalaman sa mga pagbabagong nangyayari sa katawan</i></p>
<p>2. Depression - Depresyon</p>	<p>In psychiatry, a mental state of altered mood characterized by feelings of sadness, despair, and discouragement; distinguished from grief, which is realistic and proportionate to a personal loss.</p> <p><i>Sa psychiatry, isang kalagayan ng pag-iisip na paiba –iba ang mood, na may pakiramdam ng kalungkutan, kawalan ng pag-asa at panghihina ng loob; ito’y kaiba sa paghihinagpis na makatotohanan at kaagapay ng karanasang mawalan ng anumang pansariling bagay.</i></p>
<p>3. Insomnia - Hindi pagkakatulog</p>	<p>Inability to get quality sleep either by not falling asleep or keeping asleep. <i>Kawalan ng kakayahang magka- roon ng maayos na pagtulog, maaring di makatulog o di manatiling tulog</i></p>
<p>4. Lumbago – Pananakit sa ibabang bahagi ng likod</p>	<p>Lower back pain - <i>Pananakit ng ibabang likuran</i></p>
<p>5. Myalgia – Pananakit ng kalamnan</p>	<p>Muscle pain – <i>Pananakit ng kalamnan</i></p>
<p>6. Myofascial Pain Syndrome (MPS) – Lokal na pananakit ng kalamnan</p>	<p>Pain in a localized area rather than the entire body. <i>Pananakit sa ilang bahagi lamang, hindi sa buong katawan</i></p>
<p>7. Neuralgia – Sumpung, tusok</p>	<p>Nerve pain. <i>Pananakit ng ugat (nerve)</i></p>

8. Paralysis – Pagkalumpo	A complete loss of strength in an affected limb or muscle group. <i>Kawalang ng lakas sa mga apektadong bahagi ng katawan o kalamnan.</i>
9. Sciatica – Sayatika	Sciatic nerve inflammation. - <i>Pamamaga ng sciatic nerve</i>
10. Pre and Post Stress Syndrome – Pagkasindak dulot ng traumatikong pangyayari	A set of symptoms occurring together either before or after being stressed. <i>Isang pangkat ng sintomas na sabay-sabay na nararamdaman bago o pagkatapos na mapagod, o magkaroon ng matinding karanasan, hal. Pagod, o problema</i>

Table 24

Contraindications for Massage – Mga palatandaan laban sa masahe		
LOCAL CONTRAINDICATION – Mga hindi dapat masahihen na mga apektadong bahagi		
CONDITION- Kalagayan	DESCRIPTION- Paglalarawan	AREA TO BE AVOIDED- Bahaging dapat iwasan
1. Abdominal diastasis – kalakihan ng tiyan	An abnormally large separation between associated bones, as between the ribs. <i>Isang di pangkaraniwang paghihiwalay sa pagitan ng mga magkakasamang buto, gaya ng sa pagitan ng mga tadyang.</i>	Avoid abdomen. <i>Iwasan ang tiyan</i>
2. Abnormal lumps. Di pangkaraniwang bukol	Unusual swelling as in skin lumps. <i>Di pangkaraniwang pamamaga tulad ng pamamaga sa balat.</i>	Avoid area. <i>Iwasan ang lugar ng bukol</i>
3. Acne vulgaris (chronic acne) - Akne	A skin disease characterized by pimples on the face, chest, and back. It occurs when the pores of the skin become clogged with oil, dead skin cells, and bacteria. <i>Isang sakit sa balat na nakikilala dahil sa taghiyawat sa mukha, dibdib at likod. Nangyayari ito kapag ang mga pores sa balat ay nabarahan ng langis, patay na mga selula sa balat at bacteria.</i>	Avoid infected area. <i>Iwasan ang lugar na mayroon ng mga ito</i>
4. Athlete’s foot (Tinea Pedis or Foot Ringworm) – Buni	A common fungus infection between the toes in which the skin becomes itchy and sore, cracking and peeling away	Avoid infected area. <i>Iwasan ang lugar ng impeksyon</i>

	<i>Isang pangkaraniwang impeksyon ng fungus sa pagitan ng mga daliri sa paa na ang balat ay masyado ang kati at sugat, na nagbabalat</i>	
5. Blister - <i>Paltos</i>	A local swelling of the skin that contains watery fluid and is caused by burning, infection, or irritation. <i>Isang pamamaga sa balat na may parang tubig na likido na dala ng pagkasunog, impeksyon o pangangati.</i>	Avoid area <i>Iwasan ang lugar na mayroon nito</i>
6. Bruise - <i>Pasa</i>	An injury to underlying tissues or bone in which the skin is unbroken, often characterized by ruptured blood vessels and discolorations; a contusion. <i>Pinsala sa ilalim ng mga tisyu o buto na ang balat ay hindi napinsala, madalas ay nakikila dahil sa nagputok na ugat at may ibang kulay, isang pasa</i>	Avoid bruised area if less than 72 hrs old <i>Iwasan ang pasa kung wala pang 72 oras</i>
7. Burn - <i>Sunog</i>	Injury to tissues caused by contact with heat, flame, chemicals, electricity, or radiation. <i>Pinsala sa mga tisyu dahil sa pagkakadikit sa init, o apoy, o mga kemikal, o koryente o radyasyon.</i>	Avoid area <i>Iwasan ang lugar ng pinsala</i>
8. Decubitus ulcers - <i>Ulser</i>	An ulcer due to local interference with the circulation; also called pressure sore. <i>Isang sugat na nagnanaknak dahil sa paghadlang ng sirkulasyon; Tinatawag din itong sugat dahil sa pwersa ng dugo.</i>	Avoid ulcerated area <i>Iwasan ang nagnanaknak na lugar</i>
9. Folliculitis - <i>Pigsa</i>	Inflammation or infection of one or more hair follicles (openings in the skin that enclose hair). <i>Sugat o impeksyon sa isa o mahigit pang follicle ng buhok (puwang sa balat sa paligid ng balahibo)</i>	Avoid infected area <i>Iwasan ang lugar ng impeksyon.</i>
10. Fracture - <i>Lamat o bali</i>	Breaking of a part, especially a bone <i>Pagkasira ng isang bahagi, lalo na sa buto</i>	

<p>11. Furuncle/carbuncle (boil) – <i>Pigma (same as folliculitis)</i></p>	<p>It is almost always caused by infection by bacteria resulting in a painful swollen area on the skin caused by an accumulation of pus and dead tissue.</p> <p><i>Kadalasan, ito ay dahil sa impeksyon na dala ng bacteria na nagiging isang masakit na magang bahagi sa balat na bunga ng naipong nana at patay na tisyu.</i></p>	<p>Avoid infected area <i>Iwasan ang lugar ng impeksyon</i></p>
<p>12. Herpes simplex – Herpes simpleks</p>	<p>A contagious Viral disease caused by herpes simplex virus. <i>Isang nakakahawang sakit na dala ng virus na herpes simplex.</i></p>	<p>Avoid infected area <i>Iwasan ang lugar ng impeksyon</i></p>
<p>13. Local inflammation - <i>Lokal na pamamaga</i></p>	<p>Usually a result of an injury or infection characterized by pain, heat, redness, swelling</p> <p><i>Kadalasan, ito ay resulta ng isang pinsala o impeksyon na may pananakit, pag-iinit, pamumula at pamamaga.</i></p>	<p>Avoid infected area <i>Iwasan ang lugar ng impeksyon</i></p>
<p>14. Open wounds <i>Nakabukas na sugat</i></p>	<p>Any break in the skin or an organ or part as the result of violence or a surgical incision</p> <p><i>Anumang sugat sa balat o organ o bahagi na bunga ng karahasan o hiwa dahil sa pagka-opera</i></p>	<p>Avoid wounded area <i>Iwasan ang bahagi ng sugat</i></p>
<p>15. Phlebitis – Pamamaga ng ugat</p>	<p>Inflammation of a vein. <i>Pamamaga ng isang ugat</i></p>	<p>Lightly over affected area <i>Iwasan ang medyo malapit sa lugar</i></p>
<p>16. Shingles –Pantal sa balat</p>	<p>An acute viral disease affecting the ganglia of certain nerves, characterized by inflammation, pain, and skin eruptions along the course of the affected nerve</p> <p><i>Isang biglaang sakit dala ng virus na nakakaapekto sa ganglia ng ilang ugat (nerve), nakikilala dahil sa pamamaga, pananakit at pagputok ng balat na malapit sa apektadong ugat (nerve).</i></p>	<p>Avoid infected area <i>Iwasan ang lugar ng impeksyon.</i></p>
<p>17. Varicose veins - Barikos</p>	<p>Dilated, tortuous, elongated superficial veins that are usually seen in the legs.</p>	<p>Lightly over affected area. <i>Marahan lang sa lugar na apektado</i></p>

	<i>Maga, palipit, pinahabang mga ugat na nakikita sa ilalim ng balat lalo na sa mga binti</i>	
18. Wart -Kulugo	<p>A skin virus that develops a rough, hard bump, usually appearing on a hand or foot and often with tiny black dots in the bump</p> <p><i>Isang virus sa balat na nagbuo ng isang magaspang na matigas na bukol, pangkaraniwang lumalabas sa isang kamay o paa at madalas may maliliit na itim na tuldok sa bukol</i></p>	<p>Avoid infected area</p> <p><i>Iwasan ang lugar ng impeksyon.</i></p>

Table 25

Contraindication – Pagbabawal ng masahe	
ABSOLUTE CONTRAINDICATION – Lubusang pagbabawal ng pagmamasah	
CONDITION – Kalagayan	DESCRIPTION – Paglalarawan
1. Cardiac arrest <i>Atake sa puso</i>	Sudden cessation of the pumping function of the heart with disappearance of arterial blood pressure <i>Biglang pagtigil ng pagtibok ng puso na may pagkawala ng presyon ng dugo sa artery.</i>
2. Chickenpox <i>Bulutong tubig</i>	Itchy rash of spots that look like blisters appear all over the body and accompanied by flu-like symptoms caused by the varicella-zoster virus (VZV) <i>Makating pamumula ng mga patse na parang mga paltos na lumalabas sa buong katawan at kasabay ng mga sintomas tulad ng sa flu, dala ng virus</i>
3. Contact dermatitis (if widespread area is involved) – Dermataytis	Any skin inflammation that occurs when the skin’s surface comes in contact with a substance originating outside the body. <i>Anumang pamamaga sa balat kapag nadikit ito sa isang sangkap mula sa labas ng katawan</i>
4. Fever <i>Lagnat</i>	Any body temperature elevation over 100 °F (37.8 °C). <i>Anumang pagtaas ng temperatura ng katawan na higit sa 100F (37.8 C)</i>
5. German measles (rubella) –Tigdas hangin	Highly contagious viral disease, spread through contact with discharges from the nose and throat of an infected person <i>Masyadong nakakahawang viral disease, kumakalat dahil sa mga</i>

	<i>lumalabas na sipon/plema sa ilong at lalamunan ng isang taong maysakit.</i>
6. Gout (during acute stage) <i>(sa malalang kalagayan)</i>	A form of acute arthritis that causes severe pain and swelling in the joints <i>Isang uri ng malalang arthritis na dahilan ng matinding sakit at pamamaga sa kasukasuan.</i>
7. Hepatitis (during acute phase) – <i>Pamamaga sa atay</i>	Inflammation of the liver. <i>Pamamaga ng atay</i>
8. Hypertension - <i>Alta-presyon</i>	High blood pressure (if not controlled by diet, exercise, and or medication) <i>Mataas na presyon ng dugo (kapag di napigil ng pagkain, ehersisyo at ng mga gamot.)</i>
9. Infectious disease – <i>Nakakahawang sakit</i>	Caused by pathogenic microorganisms, such as bacteria, viruses, parasites or fungi; the diseases can be spread, directly or indirectly, from one person to another e.g Cholera, Malaria. <i>Dala ng mga mikrobyo tulad ng bacteria, virus, parasite, o fungi. Ang sakit ay kumakalat ng direktso o hindi man mula sa maysakit papunta sa iba, hal. Cholera, Malaria.</i>
10. Influenza - <i>Trangkaso</i>	A highly infectious disease that attacks cells in the upper respiratory tract, causing typical flu symptoms such as fatigue, fever and chills, a hacking cough, and body aches. <i>Isang masyadong nakakahawang sakit na sumisira sa mga selula sa itaas na bahagi ng respiratory tract, na may mga sintomas ng flu tulad ng pagkapagod, lagnat at panlalamig, ubo at sakit ng katawan.</i>
11. Lice – <i>Kuto</i>	A flat wingless parasitic insect that may be a carrier of pathogens. <i>Isang lapad at walang pakpak na insekto na maaaring tagapagdala ng mikrobyo.</i>
12. Liver Cirrhosis (if due to viral agent) – <i>Pagkasira ng atay</i>	A condition in which the liver fails to fulfill its function or is unable to meet the demand made on it. It may occur as a result of trauma, neoplastic invasion, prolonged biliary obstruction, viral infections (hepatitis C), or chronic alcoholism. <i>Isang kondisyon na hindi gumagana ang atay. Ito ay maaaring resulta ng trauma, neoplastic invasion, prolonged biliary obstruction, viral infections (hepatitis C), or chronic alcoholism.</i>
13. Migraine headache (during the migraine headache episode) – <i>Sakit ng ulo</i>	A severe recurring headache, usually affecting only one side of the head, that is characterized by sharp pain and is often accompanied by nausea, vomiting, and visual disturbances <i>Isang matinding paulit-ulit na sakit ng ulo na karaniwang apektado ang isang panig lang ng ulo at nakikilala dahil sa sakit na parang</i>

	<i>tinutusok at madalas ay may kasamang pagduduwal, pagsusuka at panlalabo ng mata.</i>
14. Multiple sclerosis (during flare-up) – <i>Sakit sa sistema ng nerbyos</i>	<p>Chronic autoimmune disorder affecting movement, sensation, and bodily functions. It is caused by destruction of the myelin insulation covering nerve fibers (neurons) in the central nervous system (brain and spinal cord).</p> <p><i>Natatagalang sakit ng immune system na apektado ang pagkilos, pandamdang at mga gawain ng katawan. Ang dahilan nito ay ang pagkasira ng myelin insulation na nakabalot sa mga nerve fibers (neurons) sa central nervous system (brain and spinal cord).</i></p>
15. Mumps - <i>Beke</i>	<p>Relatively contagious mild short-term viral infection of the salivary glands</p> <p><i>Impeksyon sa glandula ng laway dahil sa virus na medyo nakakahawa at hindi nagtatagal</i></p>
16. Pneumonia (during acute phase) <i>Pulmonya (Sa panahong malala)</i>	<p>This is an inflammation of the lung tissue affecting one or both sides of the chest. It often occurs as a result of an infection.</p> <p><i>Ito ay isang pamamaga sa tisyue ng baga na apektado ang isa o parehong panig ng dibdib. Madalas ay nangyayari dahil sa impeksyon.</i></p>

WELLNESS MESSAGE VS. THERAPEUTIC MESSAGE

Table 26

WELLNESS MESSAGE VS. THERAPEUTIC MESSAGE – *Wellness Massage laban sa Therapeutic Massage*

Factor – Kadahilanan	Wellness Massage- Kaayusan	Therapeutic Massage – Nauukol sa paggamot
1. Customer relationship – relasyon pang-kustomer	Client - <i>kliyente</i>	Patient – <i>pasyente</i>
2. Dominant paradigm -	Intuitive, nurturing – <i>Pagpapalago</i>	Scientific, problem-solving – <i>Maka-siyentipiko</i>
3. Reason for treatment – Dahilan ng konsulta	Client request – <i>Hiling ng kliyente</i>	Medical necessity – <i>Pangangailangang medikal</i>
4. Focus - Tuon	Client satisfaction – <i>Kasiyahan ng kliyente</i>	Functional outcomes – <i>Bunga na kagalingan</i>
5. Termination of care – Pagtigil ng pangangalaga	When client’s needs are met or change	Maximum medical improvement (usually) – <i>Kaayusan ng kalusugan</i>
6. Primary massage treatment techniques – Pangunahing paraan ng masahe	Relaxation massage techniques like Swedish massage, deep tissue, circulatory massage, and craniosacral – <i>Nakaka-relax tulad ng Swedish massage</i>	Clinical massage techniques like myofascial treatments, deep tissue massage, cross-fiber friction, neuromuscular “trigger point” technique, and muscle energy technique – <i>Klinikal na kaparaan tulad ng “trigger-point” technique</i>
7. Therapist accountable to	Clients – <i>kliyente</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Patients – <i>mga pasyente</i> • Referring providers – <i>mga nag refer</i> • Other health care providers involved with case – <i>lahat ng mga may kinalaman sa kaso ng pagpagaling</i>
8. Time spent on documentation, coordination & communication – Panahon na ginugugol	1-5 minutes or less per session - <i>1-5 minute bawat sesyon</i>	5-20 minutes or more per session – <i>5-20 bawat sesyon</i>
9. Training – Pagsasanay	Basic massage certification course – <i>sertipikasyon sa pagmamasaha</i>	Basic massage certification course plus advanced training in <ul style="list-style-type: none"> • Orthopedic assessment & treatment protocols • Pathologies and contraindications • Medical terminology • Pharmacology • Documentation • Communication skills

		<i>Sertipikasyon sa pagmamasaha at karagdagang mga pagsasanay</i>
10. Experience – Karanasan	<i>Can start practicing right after passing DOH licensure exam for massage therapist – Maaring magsimula agad kapag may lisensya na mula sa Kagawaran ng Pangkalusugan</i>	<i>Need clinical and professional experience and/or an internship – Kailangan ng intership at propesyonal na kasanayan</i>
11. Receiver’s emotional state/level of pro-activeness – Antas ng emosyonal na kalagayan ng tagapag-tanggap	<i>Proactively seeking care, typically healthy and active – Naghahangad ng maayos ng kalusugan</i>	<i>Didn’t ask to be injured, may be depressed, anxious, or otherwise distressed by both the injury/accident and/or ensuing work, life, and health complications – Maaring may depresyon at kalituhan</i>
12. Physical demands on practitioner – Pisikal na kalagayan ng tagapag-silbi	<i>May be lighter – Swedish and some other techniques are less demanding, but deep tissue massage can be hard on your body – Maaaring magaan tulad sa pangangailangan ng Swedish na masahe</i>	<i>Can be heavy – orthopedic assessments, muscle energy techniques, myofascial treatments, cross-fiber fractioning, and other injury-treatment techniques can be hard on your body – Maaring mabigat tulad halimbawa ng muscle energy techniques.</i>
13. Emotional demands on practitioner – Emosyonal na pangangailangan ng tagapagsilbi	<i>Typically light and/or manageable – Maaring magaan</i>	<i>Can be heavy – patients can be disengaged, distraught, or otherwise unengaged or difficult to engage – Maaring mabigat o may konting pananakit</i>
14. Client education – Pagtuturo sa kliyente	<i>OK within scope of practice (“drink plenty of water,” “do that stretch I showed you,” “put an ice pack on it,” etc.) – Maari gawin tulad ng pagsabi – “Uminom ng sapat na tubig”</i>	<i>May be OK (therapist should ask the prescribing referrer about this,) but shouldn’t contradict what the rest of the medical team is saying – Maaring gawin ngunit tiyakin na ito ay alinsunod sa gabay ng medica team</i>
15. Marketing model – Modelong pang negosyo	<i>Consumer marketing (much like a tax preparer, hair dresser, real estate agent, etc.); gift certificates, referral discounts, and other consumer marketing practices are o.k. –</i>	<i>Business-to-business networking with referring providers, health care networks, etc.; many legal and ethical considerations regarding referral relationships, etc. – Networking at mga referral</i>

	<i>Gift certificates at discounts at ibang pang kaparaanan</i>	
--	--	--

Module 3 – Unit Test
Introduction to Massage Therapy

1. What is the science of life? *Ano ang maituring na siyensya ng buhay?*
2. Greek word for massage, which means to handle or touch. *Griyegong salita para sa massage na ibig sabihin ay hawakan o hipuin.*
3. Massage is a method of _____ that applies various techniques. *Ang masahe ay isang paraan ng _____ na gumagamit ng ibat-ibang pamamaraan.*
4. Known to be the Father of Swedish massage. *Kilala bilang Ama ng Swedish massage.*
5. What is the description for a fitting therapeutic treatment on a given condition? *Ano ang paglalarawan sa isang nararapat na pagbibigay treatment sa isang kondisyon?*
6. This refers to the presence of disease or physical condition making therapy in the usual manner impossible or undesirable. *Ito ay patungkol sa presensya ng isang pisikal na kondisyon na kung saan imposible o mahirap gumawa ng treatment.*
7. It is a remedial, rehabilitative and medical type of massage. *Ito ay isang uri ng nakagagaling, rehabilitative at medical ng uri ng masahe.*
8. Finger pressure means. *Ibig sabihin diin-daliri.*
9. The terms effleurage, petrissage, and tapotement were introduced by _____. *Ang mga salitang effleurage, petrissage at tapotement ay ipinakilala ni _____.*
10. What is Presidential Decree 856 and when was this signed into law? *Ano ang Presidential Decree 856 at kailan ito naging batas?*

MODULE 4
MASSAGE THERAPY II

Learning Objectives

1. Identify and explain the massage therapy processes.
2. Know and apply various massage strokes, variation and sub-variations.
3. Know how to conduct massage therapy using the tools prescribed under the Licensure Performance Protocol (LPP).

Layunin ng Pag-aaral

1. Kilalanin at ipaliwanag ang magkakaibang “massage therapy process”
2. Alamin ang ibat-ibang massage strokes, mga variations nito at sub-variations
3. Alamin paano gumagabay ng massage therapy gamit ang mga kasangkapan sa ilalim ng Licensure Performance Protocol o LPP

Massage therapists must know the general principles of massage application before applying or practicing massage. In understanding and abiding by these principles lies the safety of the client, the public, the profession, the co-therapists and the therapists themselves. They will be protected, guided and be safe against any untoward or unethical circumstances.

Bago magsagawa ng pagmamasaha, dapat alam na ng mga nagmamasaha ang pangkalahatang mga patakarang sa pagmamasaha. Sa pagkaunawa at pagsunod sa mga patakarang ito nakasalalay ang kaligtasan ng mga kliyente, ng mga mamamayan, ng propesyon, ng mga kapwa masahista at ng mga masahista mismo. Sila ay mapangangalagaan, magagabay at maliligtas sa anumang hindi kanais-nais at hindi tamang pangyayari.

A. DEFINITION OF TERMS - Depinisyon ng mga Katawagan

1. **Application** – is a process of applying something such as healing agent or lotion into the body especially the skin for soothing action.

Ang paggamit – ay isang proseso ng paglalagay ng isang bagay tulad ng pang-alis ng sakit, o lotion sa katawan lalo sa balat para sa isang nagpapaginhawang aksyon.

2. **Assessment**- is an evaluation of the health status of an individual by performing a physical appraisal after obtaining a health history.

Pagtatasa – ang pagsususi ng katayuan ng kalusugan ng isang tao sa pamamagitan ng pisikal na kaparaanan pagkatapos makuha ng ang kasaysayang pangkalusugan.

- 3. Documentation-** refers to a chronological written account of a client's assessment and management that includes the client's medical history and complaints, the therapist's physical findings, the results of assessment and procedures, and therapeutic procedures.

Dokumentasyon – ito ay patungkol sa pagkuha ng talaan tungkol sa pagtatasa ng kliyente kabilang dito ang kasaysayang pangkalusugan, mga reklamo ukol pangkalusugan gamit ang ibat-ibang paraan.

- 4. Massage Therapy -** This refers to a system of assessment, evaluation and manual application techniques used scientifically. Muscle locations, stress points and other parts of the human body are accounted for.

Included in the technique is the external application of water, heat and cold, stretching, passive and active joint movement within the normal physiologic range of motion. These are means of promoting pain relief, injury rehabilitation or health improvement in a safe, non-sexual environment. The client's self-determined outcome for the session is respected.

Ang Nakakapagpagaling na Pagmamasaha- Ito ay tumutukoy sa isang sistema ng pagtantiya, pagsusuri, at kinakamay na pagsasagawa ng mga pamamaraang ginagamit sa isang siyentipikong kil. Pinahahalagahan dito ang kinaroroonan ng kalamnan, stress points, at iba pang bahagi ng katawan ng tao.

Kasama sa pamamaraan ang paglalagay sa labas ng katawan ng tubig, mainit man o malamig, paghatak, mahinay at aktibong galaw ng kasukasuan sa normal na saklaw ng pagkilos ng katawan. Ang mga ito ay pamamaraan ng pagtataguyod ng kaginhawahan mula sa kirot, pag-aayos ng pinsala o pagpapabuti ng kalusugan sa isang ligtas, at hindi-sexual na kapaligiran. Iginagalang ang pansariling kagustuhan ng kliyente sa kalalabasan ng pagmamasaha.

- 5. Palpation-** is an assessment of the body by touching or pressing with the fingers or the palm of the hand.

Palpatation – isang uri ng pagtatasa gamit hipo ng mga daliri o kamay.

- 6. Range of Motion (ROM) -** is the extent or limit to which a part of the body can be move around a joint or a fixed point.

Range of motion – ito ay patungkol sa kakayahang maiunat ang isang bahagi ng katawan sa isang magkadugtong o nakapirming punto.

- 7. Sensory Assessment-** is the process of appraisal using the senses in a scientific and documented manner example is the simple pain assessment tool consisting of a continuum line with 0 on one end, representing no pain, and 10 on the other, representing the worst pain ever experienced, which a patient indicates so the clinician knows the severity of his or her pain.

Sensory Assessment- ito ay isang uri ng pagtatasa gamit ang maka siyensa na paraan tulad ng pagtala ng zero (0) kapag walang sakit na nararamdam, sa kabilang bahagi ang pagtala ng sampu (10) kapag matindi ang sakit na nararamdaman ng kliyente.

- 8. Stroke** – This refers to a single uninterrupted and complete movement or process. This is repeated in a back-and-forth motion on the surface or deeper structures of the body. A hand or a tool is used.

Hagod o Haplos – Ito ay tumutukoy sa nag-iisang tuloy-tuloy at kompletong paggalaw o proseso. Inuulit ito sa pabalik-balik na galaw sa ibabaw o sa mas malalim na kayarian ng Katawan. Kamay o isang tool ang gamit.

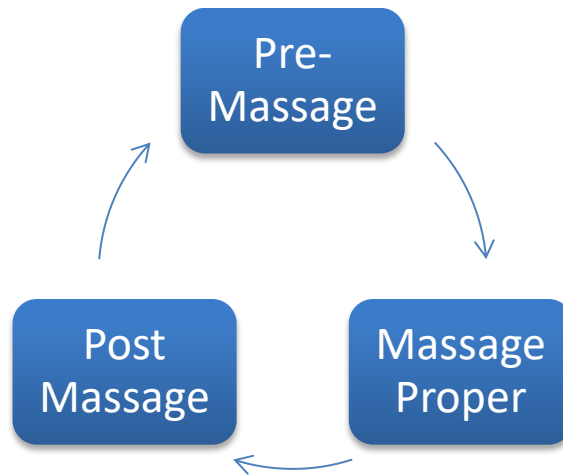
- 9. Visual Assessment-** is an appraisal tool using image impressions on tissues, skin color, tone and texture in relation to a persons' health condition.

Visual Assessment – isang uri ng pagtatasa gamit ang paningin tulad ng kulay, kalalagayan ng balat ng isang tao.

- 10. Vital Signs-** refers to the basic indicators of body function, usually meaning heartbeats per minute, breaths per minute, blood pressure, body temperature, and weight.

Vital signs – patungkol ito sa mga palatandaan ng ukol sa katawan ng tao sa pamamagitan ng pag alam ng pintig ng puso sa bawat minute, paghinga sa bawat minute, blood pressure, temperatura ng katawan, at timbang.

B. MASSAGE THERAPY (MT) PROCESS – *Proseso ng Pagmamasaha*



THE APPLICATION OF MASSAGE

3 STAGES OF MASSAGE

3 Yugto ng Pagmamasaha

1. **Pre-massage** – This consists of two main activities conducted prior to a massage application. *Bago ang pagmamasaha - Ito ay may dalawang pangunahing gawain bago gawin ang pagmamasaha.*

- a) **Client Assessment.** The therapist shall interview the client in order to understand his/her therapeutic needs and requests. This includes the identification of contraindications, taking the client’s vital signs, and formulating a massage plan. This assessment shall be recorded in written S.O.A.P. format.

Pagtantiya sa kliyente - *Kakausapin ng masahista ang kliyente upang maunawaan ang kanyang mga dinaramdam na kailangang gumaling, gayundin, ang kanyang mga kahilingan. Kasama dito ang pagtukoy sa mga bahagi ng katawan na hindi dapat masahihen, ang pagkuha sa*

mahalagang palatandaan, at ang pagpapalano ng paraan o uri ng pagmamasaha. Ang pagsusuring ito ay dapat isulat sa S.O.A.P format.

- b) Preparation.** The therapist prepares the venue and paraphernalia for massage while the client prepares him/herself for the massage proper.

***Paghahanda.** Inihahanda ng masahista ang lugar at ang mga gamit para sa pagmamasaha, habang inihahanda naman ng kliyente ang kanyang sarili para sa gagawing pagmamasaha sa kanya.*

2. **Massage Proper** This is the application of massage techniques, in accordance with the previously formulated massage plan.

***Ang Aktuwal na Pagmamasaha** - Ito ang pagsasagawa ng mga pamamaraan ng pagmamasaha, na naaayon sa binalak na isasagawang pagmamasaha.*

3. **Post-massage** – – This consists of two main activities conducted after the massage application:

***Pagkatapos ng Masahe** - May dalawang pangunahing gawain na isinasagawa pagkatapos ng pagmamasaha:*

- a) Aftercare** means providing assistance to the client after the massage proper.

***Pangtapos na pangangalaga** – nangangahulugan ito ng pagbibigay ng tulong sa kliyente pagkatapos ng aktuwal na pagmamasaha.*

- b) Documentation** is the final completion of the S.O.A.P. form, to include the evaluation of the massage, client response, and the therapist's recommendations for future sessions.

***Paggawa ng Mga Tala** – ito ang pagkompleto sa talaan ng S.O.A.P upang isama ang Pagsusuri sa Pagmamasaha, ang Tugon ng Kliyente at ang mga Rekomendasyon ng Masahista para sa mga susunod na sesyon.*

DRAPING¹ - Pagtatakip

As Filipinos or Asians, we belong to a more conservative culture compared to the West. That is why privacy remains an important factor especially during any massage session. Thus, the need to have knowledge on and about draping. Simply, the meaning of drape or draping is the process of using linens to keep a client covered while performing a massage.

Bilang mga Filipino o mga Asyano, napabilang tayo sa isang konserbatibong kultura kumpara sa mga taga Kanluran. Kaya napakahalaga ang pagpapanatili ng pagiging pribado ng kliyente sa loob ng sesyon ng

¹ Licensure Performance Protocol, Section 3, pp. 27-28

pagmamasaha. Kaya importante ang kaunawaan patungkol sa pagtatakip. Ang ibig sabihin ng pagtatakip ay proseso ng paggamit ng mga kumot upang mapanatiling nakatakip ang kliyente habang minamasaha.

ITEMS NEEDED IN DRAPING - MGA GAMIT NA KAILANGAN SA PAGTATAKIP:

1. **Sheets** – large enough to cover the client/patient. Preferably made of cotton material.
Kumot- sapat ang sukat upang matakpan ng maayos ang kliyente o pasyente.
2. **Towels** – size of towel should be same as a regular bath towel.
Tuwalya – ang sukat ng tuwalya ay kasing sukat ng regular na tuwalyang pampaligo.

Table 27

3 TYPES OF DRAPING – 3 uri ng Pagtatakip	
<p>1) Diaper draping <i>Pagtatakip na parang diaper</i></p>	<p>a) Towel is being inserted between two legs just as what is being done on babies – <i>Ang tuwalya ay isinisingit sa pagitan ng dalawang legs tulad ng sa mga sanggol.</i></p> <p>b) For this technique you will need a regular bath – size towel (two towels if the client is female) and a covering for the table. The table covering may be a small flat sheet, a cot size fitted sheet, or a disposable paper sheet. The towel may also serve as the wrap the client uses to get from the dressing area to the table.</p> <p><i>Para sa sistemang ito ng isang regular-size na tuwalya (para sa mga babaeng mga kliyente mangangailangan ng dalawang tuwalya) at pantakip sa mesa. Ang panakip sa mesa ay maaring malapad na panakip o disposable na papel-panakip.</i></p> <p>c) Diaper draping is suitable when environment is very warm (80° F or warmer) so there is no chance of the client becoming chilled. This technique also ensures that the genital area is well concealed.</p> <p><i>Ang uri ng draping na ito ay bagay na bagay para sa mainit na kapaligiran (80° F pataas) hindi maaring manlamig sa ginaw ang kliyente. Tinitiyak nito na ang masilang bahagi ng katawan.</i></p>

<p>2) Top Cover draping - <i>Pagtatakip mula ibabaw</i></p>	<p>a) Sometimes called "plain draping", here the towel is carefully placed on top of the client exposing only parts of the body to work on.</p> <p><i>Minsang tinatawag na "plain draping" na ipapatong sa ibabaw ng kliyente ang tuwalya. Inilalantad lang ang pahagi ng katawan na kinakailangang galawin.</i></p> <p>b) This method uses a table covering as in Method 1 along with a top covering that is large enough to cover the entire body. A large bath sheet towel or one half of a sheet will serve this purpose ell. The minimum size for the top cover is seventy – two inches along and thirty – two inches wide.</p> <p><i>Ang paraan na ito ay gumagamit ng panakip tulad sa Method 1. Ang tanging kailangan lamang ang isang malapad ng tuwalya o sheet.</i></p> <p>c) The cover sheet may also serve as the wrap the client uses to get from the dressing area the table.</p> <p><i>Ang panakip na ito ay maaring ding magsilbing pambalot sa katawan ng kliyente habang paalis sa massage table.</i></p> <p>d) The use of this type of draping ensures warmth and modesty while allowing easy access to each body part.</p> <p><i>Ang ganitong uri ng panakip ay sapat upang panatilihin komportable ang kliyente at ang masisilang parti ng katawan ay natatakpan ng maayos.</i></p>
<p>3) Full sheet draping- <i>Buong kumot pa pagtatakip</i></p>	<p>a) This involves the use of a large blanket and covers the client like a cocoon exposing parts of the body when necessary.</p> <p><i>Ito ay patungkol sa panakip na gamit ang malapad na kumot na para "cocoon" at inilalantad lamang ang bahagi ng katawan para I masahe.</i></p> <p>b) This method employs the use of a full – size double flat sheet (minimum width eighty inches) to cover the table and wrap the client. When working with a large client 9200 pounds plus), it is necessary to use a queen – size sheet. When using this method it is necessary to supply an additional wrap for the client to get from the dressing area to the table. After the client is on the table the</p>

	<p>wrap is used to secure the sheet and to cover the client when he or she turns over and gets up after the massage.</p> <p><i>Ang karaniwang sukat nito ay walampung pulgada para takpan ang mesa at balutin ng maayos ang kliyente. Ang lapad ng kumot ay sapat upang panatilihin ng natatakpan ng maayos bago at matapos ang isang massage session.</i></p>
--	--

Table 28
APPLICATION OF THERAPEUTIC MASSAGE
Paggamit ng Masahing Nakagagaling

<p>Definition- <i>Paglalarawan</i></p>	<p>Therapeutic Massage – it is a remedial, rehabilitative and medical type of massage in which use for recovery after physical injury, adjunct to medical treatment for illness and for relieve of muscle soreness and minor injury pain water, heat & cold, stretching, passive and active joint movement within the normal range of motion.</p> <p><i>Masaheng Nakapappagaling- Isang pamapaginhawa, nagpapagaling at medikal ng uri ng masahe na kagamit-gamit para sa pisikal na pinsala katuwang sa pagpapagaling mula sa ibat'-ibang minor na mga karamdaman.</i></p>		
<p>Purpose – <i>Layunin</i></p>	<p>To promote pain relief, injury rehabilitation or health improvement in a safe, non-sexual environment that respects the client’s self-determined outcome for the sessions. <i>Pagtaguyod ng pagbigay lunas sa mga pananakit at pagsasaayos ng mabuting kalusugan sa isang hindi-sexual na kapaligiran na rumerespito sa inaasahang bunga ng sesyon.</i></p>		
<p>Chief Complaint – <i>Pangunahing reklamo</i></p>	<p align="center">Therapeutic Massage Management - Pamamahala ng masaheng nagpapagaling</p>		<p>Precautions – Pag-iingat</p>
<p>1) Adhesion – <i>Pagdirikit</i></p>	<p>Strokes - Hagod</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effleurage • Petrissage • Friction (cross-fiber) 	<p>Rationale – Makatwirang paliwanag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helps get rid excess adhesions – <i>Pag-alis ng pagdirikit</i> • Breaks up adhesions – <i>Pagwasak ng pagdirikit</i> • Increase circulation – <i>Maayos na pagdaloy</i> • Increases glandular activity – <i>Maayos na pagkilos ng mga glandula</i> 	<p>Pain tolerance of the client – <i>Kakayahang ng klinyenteng tiisin ang pananakit</i></p>




<p>2. Bell's palsy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effleurage • Petrissage • Friction • Raindrops 	<ul style="list-style-type: none"> • Tone atrophied muscles – <i>Inaayos ang kalamnan na nanghihina</i> • Improves nutritional status of tissue – <i>Pinagbubuti ang nutrisyon na mga tisyos</i> • Increases arterial and capillary circulation bringing nutrients – <i>Pinagaganda ang daloyan ng mga masustansyang bagay.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • No deep, lengthening or dragging techniques – <i>Walang padalos-dalos na pagkilos</i> • Concern with eye infection – <i>Ibayong ingat sa impeksyon sa mata</i>
<p>3. Constipation- Hindi pagkadumi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effleurage • Petrissage • Friction • Tapotement • Fine Vibration 	<ul style="list-style-type: none"> • Encourages bowel movements – <i>Isinasaayos ng pagdudumi</i> • Increases peristalsis - <i>Pagcondition ng pagkilos na mga sangkap ng pagkain sa bituka.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Don't apply massage if the client in full stomach- <i>Iwasan ang masahe kapag busog ang kliyente</i> • Don't massage over the areas that are tender – <i>Iwasan ang masahe sa mga malalambot na bahagi.</i>
<p>4) Insomnia – Hindi pagkatulog</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effleurage • Petrissage • Friction 	<p>Slow relaxes nervous system.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slow movement relaxes nervous system – <i>Ang banayad na paggalaw ay nagpapa-relax ng sistemang nerbyos.</i> • Stimulates serotonin level • and produce melatonin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Don't apply massage strokes which creates stimulating effect. – <i>Iwasan ang hagod na nagpapasigla ng pagkilos</i>
<p>5) Numbness/ Paresthesia (short term pain) Pamamanhid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effleurage • Nerve strokes • Tapotement 	<ul style="list-style-type: none"> • Restoring normal nerve functions – <i>Pinapanumbalik ang normal na pagkilos ng mga ugat</i> • Stimulates the nervous system, muscles, vessels – <i>Pinapagana ng maayos ang sistemang nerbyos</i> • Enhances muscle tone – <i>Pinagaganda ang kaayusan ng kalamnan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Know the severity of numbness – <i>Alamin ang antas ng pamamanhid</i>

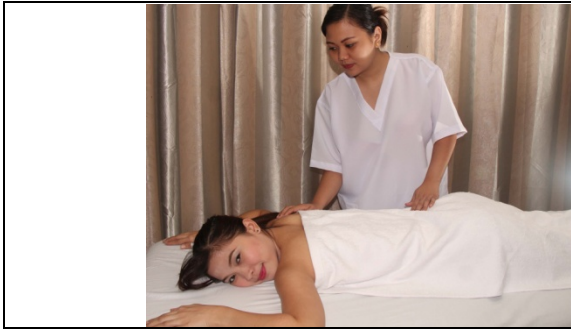
<p>6) Pain/ Tenderness - <i>Sakit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effleurage • Petrissage • Friction 	<ul style="list-style-type: none"> • Assess the area – <i>Tasahan ang lugar</i> • Prepare for deeper strokes – <i>Ihanda para sa mga mas malalim na hagod</i> • Flush/eliminate - <i>Pag-aalis</i> • Milk waste products – <i>Pag piga ng mga basurang bagay</i> • Stimulate endorphin – <i>Nagpapa-alis o bawas ng sakit na nararamdaman</i> • Increases vasodilation 	<p>Know the pain tolerance of the client – <i>Alamin ang kakayahan ng kliyenteng tiisin ang pananakit</i></p>
<p>7) Scar – <i>Galos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Effleurage</i> • <i>Petrissage</i> • <i>Friction</i> • <i>(cross-fiber)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduces the thickness of the scar – <i>Binabawasan ang kapal ang galos</i> • Helps get rid of excess scar tissue – <i>Inaalis ang mga labis na galos</i> • Stretches muscle fibers – <i>Inuunat ang mga hibla na kalamnan</i> • Desquamation of dead skin – <i>Pag-aalis ng mga patay na balat</i> 	<p>Pain tolerance of the client – <i>Kakayahan ng kliyenteng tiisin ang sakit na nararamdaman</i></p>
<p>8) Swelling – <i>Pamamaga</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effleurage • Petrissage • Friction 	<ul style="list-style-type: none"> • Remove fluid re-creating the normal functions of the lymphatic system • Increase circulation and waste elimination – <i>Isinasaayos ang sirkulasyon at pag tapon ng mg basura sa katawan</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Improperly applying massage therapy to the affected region can increase swelling – <i>Ang hindi maayos na masahe ay maaring makapaglala ng sitwasyon</i> • Use very gentle touch. <i>Gumamit ng bahagyang pag hipo</i>



3 STAGES OF MASSAGE – ILLUSTRATED

1. Pre-Massage *Bago mag masahe*

<p>1. Therapist prepares the massage table <i>Inihanda ng therapist ang massage table</i></p>	
	<p>2. Client fills up intake form <i>Pinirmahan ng kliyente ang intake form</i></p>
<p>3. Therapist interviews client. <i>Iniinterview ng therapist ang kliyente</i></p>	








4. Therapist proceeds in providing treatment *Pagpapatuloy sa masahe*





5. Therapist asks permission to proceed on Massage Proper *Paghingi ng pahintulot na tumulak sa Massage Proper*

2. Massage Proper (Wellness)

<p>6. Effleurage</p>	
	<p>7. Petrissage</p>
<p>8. Friction</p>	
	<p>9. Tapotement</p>

<p>10. Vibration</p>	
-----------------------------	--

3. POST- MASSAGE *Pagkatapos ng masahe*

<p>11. After a cue, advise client to rest for a while <i>Panandaliang pagpapahinga ng kliyente</i></p>	
	<p>12. Assist client in rising up <i>Pag-alalay sa pagtayo ng kliyente</i></p>

13. Provide for a brief after care *Pagbibigay ng kaunting payo*



14. Performs final documentation *Paggawad ng pinal na dokumentasyon*

15. Assist client to leave room.
Thanking him/her. *Pag-assist sa kliyente sa paglisan sa silid. Pagpapasalamat din.*







A. Different Strokes, Variations and Sub-variations




(Ibat-ibang Uri ng Paghagod/ Paghaplos sa Pagmamasaha, Mga Pagbabago-bago, Kaunting Pag-iiba-iba)





Table 29




FIVE (5) MASSAGE STROKES, VARIATIONS & SUB-VARIATIONS-
Ang limang uri ng paghagod, mga pagkakaiba-iba at sub-pagkakaiba-iba



STROKE – <i>Hagod/Haplos</i>	VARIATION – <i>Pagkakaiba-iba</i>	SUB-VARIATION – <i>Sub-pagkakaiba-iba</i>	DESCRIPTION- <i>Paglalarawan</i>
<p>1. EFFLEURAGE <i>From the French word “effleur” which means to stroke.</i></p> <p><i>Other term is unbroken gliding movement repeated following the contour of the body using:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. Palm b. Knuckle c. Fingertips d. forearms <p><i>-Mula sa salitang Pranses na “effluer” na ibig sabihin ay hagod. Isang katawagan ay padausdos, diretsong</i></p>	<p>1. One-handed <i>Isang Kamay</i></p>	<p>1. Raking -<i>Paghagod na pakalaykay ng mga daliri</i></p> 	<p>Two (2) fingertips or five (5) fingertips, together or apart with pressure <i>-Dulo ng 2 o 5 daliri, magkaka-dikit o magkakahiwalay na madiin</i></p>
		<p>2. Ironing - <i>Hagod paplantsa</i></p> 	<p>Deep, using palm, forearm, or fist <i>-Malalim, gamit ang palad, bisig o kamao</i></p>



<p><i>padausdos na galaw, paulit-ulit sinusunod ang tabas ng katawan, gamit ang:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>palad,</i> <i>buko ng mga daliri,</i> <i>ng daliri,</i> <i>d. bisig</i> <p>Rationale: It is used to introduce touch, applying lubricant, and is preferred as a transition stroke.</p> <p><i>Gamit ito bilang panimula ng hagod, paglalagay ng langis at pangunahing ginagamit bilang transition stroke.</i></p>		<p>3. Circular-Hagod paikot</p> 	<p><i>Palm gliding on skin in circular motion.</i></p> <p><i>Hagod paikot ng palad.</i></p>
	<p>2. Two-handed- both hands gliding on skin simultaneously- Dalawang kamay sabay na padausdos sa balat</p>	<p>1. Heart Shaped - Hugis puso</p> 	<p><i>Long deep strokes done by moving both hands in a heart-shaped motion.</i></p> <p><i>Mahabang hagod gamit ang mga kamay na may hugis puso na pagkilos.</i></p>



		<p>2. Circular - Paikot</p> 	<p>One hand over or beside the other in circular motion - Isang kamay sa ibabaw o katabi ng isa na paikot ang galaw</p>
	<p>3. Alternate Hand -Magkahaliling kamay</p>	<p>1. Raking - Paghagod ng mga daliri</p> 	<p>Same as one-handed raking, but using 2 hands alternately. - Kapareho ng isang kamay na paghagod ngunit gamit ang dalawang kamay na halinhinan</p>
		<p>2. Circular - Paikot</p> 	


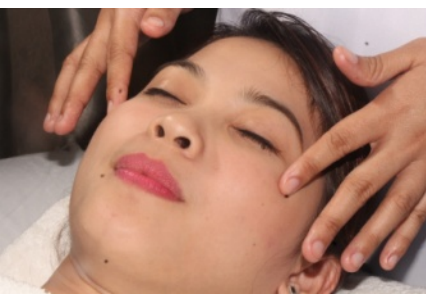

	<p>4. Nerve Stroke -Paghagod sa ugat (nerve)</p>		<p>Feather-light finger tracing -Magaang pagtalunton ng daliri</p>
<p>2.PETRISSAGE – From the French word “petrir” which means “to knead”.</p>	<p>1. One-handed -Isang kamay</p>		<p>Simple clamp squeeze - Simpleng pagpisil</p>
<p>-Other term is kneading.</p> <p>-A cycle of rhythmic lifting, squeezing and releasing of tissue.</p> <p>-Mula sa salitang Pranses na “petrir” na ang ibig sabihin ay “masahin”.</p> <p>-Paulit ulit na pagmamasa na maindayog na pagangat, pagpisil at pagbitaw sa tisyu</p> <p>Rationale: The hand is in a “C” formation while performing the strokes and the focus is on lifting the tissue rather</p>	<p>2. Two-Handed -Dalawang kamay</p>	<p>1. Praying Hands -Kamay na nagdadasal</p> 	<p>Fingers interlaced, palm squeezing upward -Mga daliring magkasalabat, palad na pataas ang pagpiga</p>
		<p>2. Ocean Waves -Mga Alon ng dagat</p> 	<p>Gliding hands in opposite directions, with compression -Paghagod ng mga kamay na magkasalungat ang direksyon na may kasamang pagpiga</p>




<p>than just pinching it.</p>		
<p><i>Ang kamay ay naka "C" formation habang ginagawa ang stroke at ang tuon ay nasa pagangat ng kalamnan at hind sa pangungurot lamang.</i></p>	<p>3. Alternate Hand <i>-Magkahaliling kamay</i></p>	 <p>Grasp and release alternately <i>-Magkahaliling pagdakma at pagbitaw</i></p>
	<p>4. Fulling <i>-Paghahatak</i></p>	 <p>Palm or thumb pressure separating while moving forward <i>-Puwersa ng palad o hinlalaki na naghihiwalay habang gumagalaw pasulong</i></p>
	<p>5. Skin Rolling <i>-Gumugulong sa balat</i></p>	 <p>Lifting skin and superficial fascia, no downward force involved <i>-Itinataas na balat at pang-ibabaw na balot ng laman. Walang sangkot na pababang lakas</i></p>
<p>3. FRICTION - From the</p>	<p>1. Superficial Warming (Sawing)</p>	<p>"Heat Rub"Palms</p>



<p>Latin word “fricare or frictio” meaning to rub. -Other term is rubbing. - Compressing of tissues in several directions. Sliding hands, palm, finger, knuckle back and forth over skin or deeper tissue layers. Usually dry or without oil.</p>	<p><i>-Pang-ibabaw na pagpapainit</i></p>		<p>moving briskly in opposite directions -Pagpapainit. Mga palad na mabilis na gumagalaw sa magkasalungat na direksyon</p>
<p><i>-Mula sa salitang Latin na “fricare o frictio” na ibig sabihin ay kuskusin.</i></p> <p><i>- Pagpiga o pagpisil sa mga tisyu sa maraming direksyon, dumadausdos na mga kamay, palad, daliri, buto ng kamao, urong-sulong sa balat o mas malalim na mga patong ng tisyu. Karaniwang tuyo, walang langis.</i></p>	<p>2. Rolling <i>Gumugulong</i></p>		<p>Hold limb with open hands back-and-forth From distal to proximal - <i>Hawakan ang paa ng dalawang bukas na kamay, urong-sulong mula sa gitna papunta sa harap at likuran</i></p>
<p>Rationale: It is often used to areas with little or no blood supply and</p>	<p>3. Wringing <i>-Pinapalipit</i></p>		<p>Grasp firmly while twisting in opposite directions -Dakmaing mabuti habang pinipilipit sa magkabilang direksyon</p>
	<p>4. Cross Fiber <i>-Salungat na himaymay</i></p>		<p>“Deep Transverse Friction”</p>




<p>to areas that lack muscle bulk.</p> <p><i>Ito ay kalimitan ginagamit sa mga bahagi na kakaunti o walang sapat na daloy ng dugo o mga bahagi na walang gaanong mga muscle.</i></p>		 <p>Fingers movement perpendicular to muscle fibers, with moderate to heavy pressure</p> <p><i>-“Malalim na pahalang na pagkiskis” ang mga galaw ng daliri ay tumutumbok sa mga hibla ng kalamnan, na may mahina at palakas na puwersa</i></p>
	<p>5. Chucking <i>-Pagkiskis</i></p>	 <p>“Deep Transverse Friction”</p> <p>Same direction as muscle, tendon or ligamentous fibers. Thumb or fingers move back and forth</p> <p><i>-“Malalim na pahalang na pagkikiskis”</i></p>


			<p><i>Ang direksyon ay kapareho ng sa kalamnan, tendon at himaymay ng maraming litid. Ang hinlalaki o mga daliri ay urong-sulong ang paggalaw.</i></p>
	<p>6. Circular -Paikot</p>		<p>Small circular movements that glide superficial tissues over underlying tissues. Fingers or palm</p> <p><i>-Maliit na paikot na mga galaw na dumadausdos sa pang-ibabaw na mga tisyu sa ibabaw ng mga pang ilalim na mga tisyu. Mga daliri o palad</i></p>
<p>4.TAPOTEMENT (other term is percussion) – From the French word “tapoter” which means to tap or drum on. -Other term is percussion - repetitive staccato</p>	<p>1.Tapping-Tapik, katok Using fingertips of one or both hands</p>	<p>1. Punctuation- Pagbantas</p> 	<p>Hard tapping -Mabigat na pagtapik</p>

<p>striking movements of hands, simultaneously or alternately.</p> <p>Using :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ulnar surface of hand, • fingertips, • open palm • cupped palm • loosely closed fist <p>-Mula sa salitang Pranses “tapoter” na ibig sabihin ay tapik o tambulin. -Isang tawag ay tambulin - paulit ulit, mabilis na sandaling paghampas ng mga kamay, magkasabay o halinhinan .</p>		<p>2. Pulsing - Pagpulso</p> 	<p>Alternate deep-light - Halinhinang malalim – mababaw na tapik</p>
<p>Gamit ang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ulnar, ibabaw ng kamay • dulo ng mga daliri • bukas na palad • nakakupang palad 	<p>2.Pincement (Note: Plucking- larger amount) - Kinakalabit</p> <p>(Nota: Plucking-mas makapal ang dakot)</p>	<p>3. Raindrops – Patak-ulan</p> 	<p>Very light, fingertips tap skin at different times - Napakagaang tapik ng dulo ng mga daliri sa balat sa iba-ibang oras</p>
			<p>Skin is lifted by grasping quickly at the point of striking - Ang balat ay itinataas sa pamamagitan ng mabilis na pagkurot na kalabit</p>

<ul style="list-style-type: none"> • bahagyang • nakasarang kamao <p>Rationale: It may be directly applied to the skin or through a drape avoiding heavy strokes over the kidneys.</p> <p><i>Ito ay maaaring gawin direkta sa balat o sa pamamagitan ng sapin ngunit dapat iwasan ang mabibigat ng pagbabayo sa bahagi ng kidney.</i></p>	<p>3.Hacking (Alternate) -Salitan na pagtadtad</p> <p>4. Quaking (Both hands) -Pagtadtad gamit ang dalawang kamay</p>	<p>1. Chop using ulnar edge of one or both hands, with fingers relaxed OR strike with last 3 fingertips</p> <p>-Tagain gamit ang gilid ng ulnar ng isa o parehong kamay na relax ang mga daliri o hampasin ng dulo ng 3 daliri</p>  <p>Along muscle > relaxation</p> <p>Across muscle > micro-contractions</p> <p>-Sa hanay ng kalamnan para makapahinga</p> <p>Sa kabilang panig ng kalamnan para sa napakahinay na paggalaw</p>
	<p>5.Cupping -Hugis kopa- kamao</p>	 <p>Cupped hands</p> <p>Loosens phlegm in chest cavity, may induce coughing</p> <p>-Hugis kopang kamay. Nagpapaluwag ng plema sa dibdib, maaaring nakaka-udyok ng ubo</p>
	<p>6. Pounding -Pagpukpok</p>	 <p>Loose fist beating, moderate strength</p>

		<p>When applied palm down, "Rapping"</p> <p>-Mahinay na pagpukpok ng nakabukas na kamao, nakataub ang Palad "pagtuktok"</p>
	<p>7. Clapping (Slapping) -Tampal</p>	 <p>Palm striking skin with alternate strokes: not recommended for victims of abuse</p> <p>-Paghampas ng palad sa balat na may kahaliling haplos. Hindi ipinapayo ito sa biktima ng pang-aabuso</p>
	<p>8. Diffused -Pakalat</p>	 <p>Lay palmar surface on skin while striking back of hand to diffuse force; move across surface</p> <p>- Nakapatong na palad sa balat habang pinapalo ang likod ng kamay upang makalat ang lakas, gumagalaw sa kabilang panig</p>

<p>5.VIBRATION- from the Latin word“vibrationem” meaning “shaking” -Other term is shaking</p> <p>-Rapid shaking, quivering, trembling, or rocking movements applied with fingertips or full hand.</p> <p>-Mula sa salitang Latin na “vibrationem” na ibig sabihin ay “alugin”</p> <p>-Isang katawagan ay “alugin”</p> <p>-Inaalog, mabilis na pag-alog, pinanginginig o pinapayanig.</p> <p>Rationale: Performing vibration correctly needs coordination and practice. It is the most physically demanding massage stoke.</p>	<p>1. Fine - Pino</p>		<p>Fingertips trembling the skin, ,Fingers and wrist rigid, Gliding along</p> <p>-Ang mga dulong daliri ay pinanginginig ang balat, Mga daliri at pulso ay naninigas na dumadausdos</p>
<p>-Mula sa salitang Latin na “vibrationem” na ibig sabihin ay “alugin”</p> <p>-Isang katawagan ay “alugin”</p> <p>-Inaalog, mabilis na pag-alog, pinanginginig o pinapayanig.</p> <p>Rationale: Performing vibration correctly needs coordination and practice. It is the most physically demanding massage stoke.</p>	<p>2. Jostling - Tinutulak</p>		<p>Rhythmic and vigorous shaking back and forth</p> <p>-Maindayog at malakas na pag-alog, urong - sulong.</p>
<p>-Mula sa salitang Latin na “vibrationem” na ibig sabihin ay “alugin”</p> <p>-Isang katawagan ay “alugin”</p> <p>-Inaalog, mabilis na pag-alog, pinanginginig o pinapayanig.</p> <p>Rationale: Performing vibration correctly needs coordination and practice. It is the most physically demanding massage stoke.</p>	<p>3. Coarse – Magaspang</p>		<p>Grasp at most proximal point and slide down distally.</p> <p>Dakmain sa pinakamalapit na lugar at padausdusin pababa palayo sa gitna.</p>

<p><i>Sa pagganap ng vibration kinakailangan ang koordinasyon at sapat na pagsasanay. Ito ay itinuturing na pinakamabigat na uri na (massage) stroke.</i></p>	<p>4. Rocking - <i>Yanigin, Ugain</i></p>	 <p>Push and catch motion - <i>Pagtulak at pagsalong galaw</i></p>
---	--	---

3. POST MASSAGE

Aftercare means providing **assistance** to the client after the massage proper. *Ang ibig sabihin ng “after care” ay pagbibigay tulong sa kliyente matapos ang masahe.*

1. Give the client time to recover from a spongy or fluffy feeling. *Bigyan ng pagkakataon ang kliyente na makabawi sa naramdamang lambot o tila pagkalutang.*
2. Recommend drinking lots of water or herbal tea. *Magbigay payo sa kliyente na uminom ng maraming tubig o herbal na tsaa.*
3. Maintain a healthy lifestyle by 1) doing regular exercise; 2) eating healthy food such as vegetables and fish; 3) getting enough sleep; and 4) having regular massage sessions. *Panatilihin ang malusog na pamumuhay sa pamamagitan ng pag sumusunod: 1) pagkakaroon ng regular na ehersisyo; 2) pagkain ng mga masustansyang pagkain tulad ng gulay at isda; 3) pagkakaroon ng sapat na tulog; at 4) pagkakaroon ng madalas na masahe.*

ASSESSMENT AND DOCUMENTATION *Pagsusuri at Dokumentasyon*

Documentation is the final completion of the S.O.A.P. form, to include the **evaluation** to the massage, **client response**, and the therapist’s **recommendation** for future sessions. *Ang dokumentasyon ay kabuuan ng S.O.A.P. form na kinabibilangan ng pagsusuri, tugon ng kliyente, at ang mga mungkahi ng therapist para sa darating na mga sesyon.*

1. Assessment *Pagsusuri*

In the world of medicine, there is a saying that states “treatment should never be administered without a diagnosis”. Similarly, clinical or therapeutic massage should never be done unless an accurate assessment has first been made. An assessment informs the therapist about the physical integrity of the tissues of the

client's body that are to be treated, and points the therapist toward the appropriate treatment tools to facilitate the healing of the condition.

Sa larangan ng medisina, may kasabihan na "anumang paggamot ay hindi dapat gawin kung walang pag walang diagnosis". Ganun din sa pagmamasaha lalo na pag ito ay clinical o therapeutic walang masaheng magaganap maliban ng lang kung may sapat na pagsusuri. Sa pamamagitan ng pagsusuri, itinuturo nito ang tunay na kalalagayan ng tisyu ng kliyente at ang nararapat na hakbang upang matiyak ang kagalingan ng kliyente.

2. Documentation Dokumentasyon

Within the healthcare community, documentation is used to create and maintain a client's record and develop initial and session-to-session treatment plans as well as for communication between massage practitioners. Documentation is a guideline for safe and effective treatment and proof of the client's progress. *Sa pamayanan ng health care, ang dokumentasyon ay ginagamit sa paglikha at pananatili ng talaan ng kliyente at gabay sa bawat sesyon at ganun din sa komunikasyon ng mga massage therapist.*

Currently in massage field, documentation is becoming more common. As massage continues to develop as a healthcare profession and governmental licensure becomes prevalent, the need to learn documentation becomes more critical because licensed healthcare practitioners are legally required to document client progress. *Sa kasalukuyan, ang dokumentasyon ay naging laganap at pangkaraniwan na sa karaniwan. Habang patuloy na umuunlad ang larangan ng pagmamasaha at ang pagbibigay ng pamahalaan ng mga pagsusulit para sa masaha, naging mas mahalaga ang pag-aaral patungkol sa dokumentasyon sapagkat bilang lisensyadong health professional inaasahan ang legal na pagsunod patungkol dito.*

There are therapists who do not keep accurate records of client progress because they consider it unnecessary at the time, think it takes too much time, or do not want to bother clients with paper work and interviews. Realistically, most clients are not interested in filling out forms or sitting through an interview. Most of them just want to get on the massage table, receive treatment and go home. However, for future reference, proper documentation is as important as giving the massage itself. *May mga massage therapist na hindi gumagawa ng tumpak na talaan ng pag-usad ng kliyente sapagkat itinuturing nila ito na kumakain ng oras at ayaw nila guluhin ang mga kliyente patungkol dito. Sa totoong sitwasyon, halos lath ng mga kliyente ay hindi interesado na mag fill up ng mga forms at umupo para sa isang interview. Pero kung tutuusin ang halaga nito ay halos katulad sa pagganap ng masaha.*

Purpose Layunin

- Preserves basic client information *Napananatili ang mahalagang impormasyon patungkol sa kliyente*
- Records changes in client condition *Naitatala ang mga pagbabago patungkol sa kondisyon ng kliyente*
- Justifies treatment *Mabigyan-katuwiran ang treatment*
- Allows continuity of health care *Naipagpatuloy ang pangangalagang pangkalusugan sa kliyente*
- Provides date for quality control *Nagbibigay talaan para sa "quality control"*

Types of Documentation Forms Used in the Practice of Massage
Uri ng mga Forms para sa Dokumentasyon na gamit sa Pagmamasaha

- a. **Client Intake Form** – used in initial massage session which includes clients' name, gender, date of birth, session date to name a few.

Client Intake Form – ito ay gamit bilang pangunahing gawain sap ag-alam ng pangalan, kasarian, araw ng kapanganakan, araw ng sesyon ng kliyente at iba pa.

- b. **SOAP Form** –an acronym for Subjective, Objective, Assessment and Plan. It is a method of documentation used by massage therapists to write out notes in a clients' chart.


SOAP Form – ito ay nangangahulugang Subjective, Objective, Assessment at Plan. It ay paraan pang ma dokumento ang ang mahalagang impormasyong patungkol sa kliyente at nilalaman ng tinatawag na client's chart.

- c. **Post-Massage Evaluation Form** – is used to determine and document the effect/result of the massage therapy process.

Post-Massage Evaluation Form – ito ay ginagamit pang is dokumento ang epekto o resulta ng buong proseso ng masahe.

1. STANDARD FORMS (NEW)²
FORM # 1 - CLIENT INTAKE FORM

² Licensure Performance Protocol,

	Republic of the Philippines DEPARTMENT OF HEALTH COMMITTEE OF EXAMINERS FOR MASSAGE THERAPY	EXAMINEE SEAT NUMBER
	MESSAGE CLIENT INFORMATION FORM	

CLIENT NAME	DATE OF BIRTH	AGE	SEX
ADDRESS			
PHONE/S	EMAIL		
OCCUPATION	OTHER ACTIVITIES		
NAME OF PERSON TO NOTIFY IN CASE OF EMERGENCY		PHONE/S	


Please answer the following questions truthfully.

1. What is your general state of health?
2. Do you have problems with blood pressure?
3. Have you had serious or chronic illness, operations, chronic virus infections, or traumatic accidents?
4. Are you in recovery for addictions or abuse?
5. Are you under the care of a doctor or other health practitioner? If so, for what condition(s)?
6. Are you on any medication? If so, what?
7. Why did you come for massage services (relaxation, pain, therapy, etc.)?
8. What results do you expect from our massage session?
9. Have you had any massage therapy before? If so, by whom?

DISCLAIMER : I have completed this information form to the best of my knowledge. I understand that massage is designed to aid health and in no way replaces the care of a medical doctor when it is indicated. Any information exchanged during any massage session is educational in nature and is intended to help me become more familiar and conscious of my own health status and is to be used at my own discretion. The time for therapeutic massage is precious and if circumstances require cancellation, I agree to cancel 24 hours in advance. Unless there is an emergency, if I miss an appointment I agree to pay the full appointment fee.

 CLIENT NAME & SIGNATURE

 DATE



Republic of the Philippines
DEPARTMENT OF HEALTH
COMMITTEE OF EXAMINERS FOR MASSAGE THERAPY

EXAMINEE SEAT NUMBER

MASSAGE THERAPY SOAP FORM







CLIENT NAME

DATE

SUBJECTIVE CLIENT'S COMPLAINTS, PAIN LOCATION, SYMPTOMS, FREQUENCY, DURATION, INTENSITY, ORIGIN, AGGRAVATING ACTIVITIES, CLIENT GOALS.

NOTES

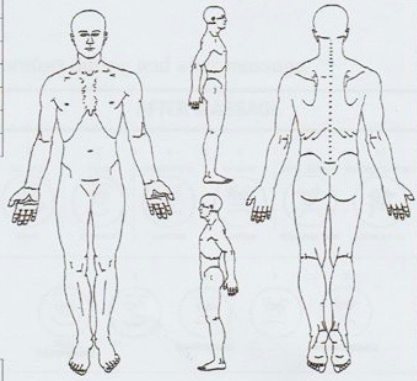
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NO PAIN	MILD	MODERATE	SEVERE	VERY SEVERE	EXCRUCIATING
					
WALA	BAHAGYA	NATITIIS	MATINDI	SORRANG TINDI	HINDI MATITIIS

← FUNCTIONING | DIFFICULTY FUNCTIONING | BED-RIBOEN →

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GOALS



OBJECTIVE VITAL SIGNS, VISUAL, TACTILE, JOINT ASSESSMENTS, TREATMENT GOALS.

BP		VISUAL ASSESSMENT: <input type="checkbox"/> Redness <input type="checkbox"/> Fullness <input type="checkbox"/> Hypertrophy <input type="checkbox"/> Skin Defects <input type="checkbox"/> Others
PULSE		
RR		
TEMP		PALPATION: <input type="checkbox"/> Tenderness <input type="checkbox"/> Swelling <input type="checkbox"/> Others
SESSION GOALS		
	ROM JOINT	MOVEMENT
		OBSERVATION
		Reduced Immovable Pain
		Reduced Immovable Pain

ASSESSMENT PROBLEM IDENTIFICATION, TREATMENT GIVEN, CHANGES DUE TO MASSAGE.

PROBLEM IDENTIFIED :

MASSAGE TREATMENT GIVEN :

CHANGES DUE TO MASSAGE :


PLAN ADVICE TO CLIENT, FUTURE TREATMENT & FREQUENCY.

CLIENT HOMEWORK :

FUTURE TREATMENT :

**FORM # 2 –
S.O.A.P. FORM**

FORM # 3 – POST-MASSAGE EVALUATION FORM



Republic of the Philippines
DEPARTMENT OF HEALTH
COMMITTEE OF EXAMINERS FOR MASSAGE THERAPY

EXAMINEE SEAT NUMBER

POST-MASSAGE EVALUATION*

CLIENT NAME	DATE OF MASSAGE	TIME OF MASSAGE
THERAPIST NAME	DOH LICENSE NUMBER	

Encircle the number that indicates your levels of pain and comfort during and after massage.

	DURING MASSAGE	AFTER MASSAGE																																				
PAIN RATING	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0 NO PAIN</td> <td style="text-align: center;">1 MILD</td> <td style="text-align: center;">2 MODERATE</td> <td style="text-align: center;">3 SEVERE</td> <td style="text-align: center;">4 VERY SEVERE</td> <td style="text-align: center;">5 EXCRUCIATING</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">WALA</td> <td style="text-align: center;">BAHAGYA</td> <td style="text-align: center;">NATIS</td> <td style="text-align: center;">MATINDI</td> <td style="text-align: center;">SOBRANG TINDI</td> <td style="text-align: center;">HINDI MATIS</td> </tr> </table>	0 NO PAIN	1 MILD	2 MODERATE	3 SEVERE	4 VERY SEVERE	5 EXCRUCIATING							WALA	BAHAGYA	NATIS	MATINDI	SOBRANG TINDI	HINDI MATIS	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">0 NO PAIN</td> <td style="text-align: center;">1 MILD</td> <td style="text-align: center;">2 MODERATE</td> <td style="text-align: center;">3 SEVERE</td> <td style="text-align: center;">4 VERY SEVERE</td> <td style="text-align: center;">5 EXCRUCIATING</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">WALA</td> <td style="text-align: center;">BAHAGYA</td> <td style="text-align: center;">NATIS</td> <td style="text-align: center;">MATINDI</td> <td style="text-align: center;">SOBRANG TINDI</td> <td style="text-align: center;">HINDI MATIS</td> </tr> </table>	0 NO PAIN	1 MILD	2 MODERATE	3 SEVERE	4 VERY SEVERE	5 EXCRUCIATING							WALA	BAHAGYA	NATIS	MATINDI	SOBRANG TINDI	HINDI MATIS
0 NO PAIN	1 MILD	2 MODERATE	3 SEVERE	4 VERY SEVERE	5 EXCRUCIATING																																	
WALA	BAHAGYA	NATIS	MATINDI	SOBRANG TINDI	HINDI MATIS																																	
0 NO PAIN	1 MILD	2 MODERATE	3 SEVERE	4 VERY SEVERE	5 EXCRUCIATING																																	
WALA	BAHAGYA	NATIS	MATINDI	SOBRANG TINDI	HINDI MATIS																																	
PHYSICAL COMFORT	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1 </td> <td style="text-align: center;">2 </td> <td style="text-align: center;">3 </td> <td style="text-align: center;">4 </td> <td style="text-align: center;">5 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">VERY COMFORTABLE</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">COMFORTABLE</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">UNCOMFORTABLE</td> </tr> </table>	1 	2 	3 	4 	5 	VERY COMFORTABLE	COMFORTABLE		UNCOMFORTABLE		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1 </td> <td style="text-align: center;">2 </td> <td style="text-align: center;">3 </td> <td style="text-align: center;">4 </td> <td style="text-align: center;">5 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">VERY COMFORTABLE</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">COMFORTABLE</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">UNCOMFORTABLE</td> </tr> </table>	1 	2 	3 	4 	5 	VERY COMFORTABLE	COMFORTABLE		UNCOMFORTABLE																	
1 	2 	3 	4 	5 																																		
VERY COMFORTABLE	COMFORTABLE		UNCOMFORTABLE																																			
1 	2 	3 	4 	5 																																		
VERY COMFORTABLE	COMFORTABLE		UNCOMFORTABLE																																			
EMOTIONAL COMFORT	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1 </td> <td style="text-align: center;">2 </td> <td style="text-align: center;">3 </td> <td style="text-align: center;">4 </td> <td style="text-align: center;">5 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">VERY HIGH</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">NORMAL</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">VERY LOW</td> </tr> </table>	1 	2 	3 	4 	5 	VERY HIGH	NORMAL		VERY LOW		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1 </td> <td style="text-align: center;">2 </td> <td style="text-align: center;">3 </td> <td style="text-align: center;">4 </td> <td style="text-align: center;">5 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">VERY HIGH</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">NORMAL</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">VERY LOW</td> </tr> </table>	1 	2 	3 	4 	5 	VERY HIGH	NORMAL		VERY LOW																	
1 	2 	3 	4 	5 																																		
VERY HIGH	NORMAL		VERY LOW																																			
1 	2 	3 	4 	5 																																		
VERY HIGH	NORMAL		VERY LOW																																			
FATIGUE	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1 </td> <td style="text-align: center;">2 </td> <td style="text-align: center;">3 </td> <td style="text-align: center;">4 </td> <td style="text-align: center;">5 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">REFRESHED</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">NORMAL</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">VERY TIRED</td> </tr> </table>	1 	2 	3 	4 	5 	REFRESHED	NORMAL		VERY TIRED		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1 </td> <td style="text-align: center;">2 </td> <td style="text-align: center;">3 </td> <td style="text-align: center;">4 </td> <td style="text-align: center;">5 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">REFRESHED</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">NORMAL</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">VERY TIRED</td> </tr> </table>	1 	2 	3 	4 	5 	REFRESHED	NORMAL		VERY TIRED																	
1 	2 	3 	4 	5 																																		
REFRESHED	NORMAL		VERY TIRED																																			
1 	2 	3 	4 	5 																																		
REFRESHED	NORMAL		VERY TIRED																																			

Client's response:

Massage technique/s used:

* The purpose of this form is to give feedback to the Massage Therapist, in order to improve the quality of future massage treatments.

VITAL SIGNS *Mahalagang mga Palatandaan*

Purpose:

1. To observe the general condition of the client. *Upang obserbahan ang kabuuang kondisyon ng kliyente.*
2. To serve as a guide in meeting the needs of the client. *Ito ay nagsisilbing gabay para matugunan ang pangangailangan ng kliyente.*
3. To aid the massage therapist in planning the client’s therapy program. *Ito ay tulong sa massage therapist kanyang pag-buo ng isang therapy program para sa kliyente.*
4. To prevent possible injury and complication to the client. *Upang mapigilan ang anumang pinsala o komplikasyon sa kliyente.*

Types:

1. Blood Pressure *Presyon ng dugo*
2. Pulse Rate *Pulso*
3. Respiratory Rate *Paghinga*
4. Temperature *Temperatura*

Table 30
VITAL SIGN TAKING PROTOCOL

Dimension	Blood Pressure	Pulse Rate	Respiratory Rate	Temperature
1. Normal Value <i>– Normal na Halaga</i>	120/80 mmhg	60 – 100 bpm	15 – 20 cpm	37.5 °C
2. Definition – <i>Depinisyon</i>	Pressure of blood against the walls of any blood vessel. <i>Presyon ng dugo laban sa daluyan nito</i>	Number of pulsations noted in a peripheral artery per unit of time. <i>Bilang ng pulso sa ugat sa orasan.</i>	Number of movements of the chest wall per unit of time, indicative of inhalation and exhalation <i>Bilang ng pagkilos ng dibdib sa orasan patunay ng paghinga.</i>	Level of heat natural to a living human being. <i>Antas ng init sa katawan ng tao.</i>
3. Purpose – <i>Layunin</i>	1. Measure systolic, diastolic and pulse pressure. <i>Pag-sukat ng systolic, diastolic at presyon ng pulso.</i>	1. Count the number of times that the heart beats per minute. <i>Pagbilang ng dami ng pintig</i>	1. To obtain respiratory rate per minute. <i>Kunin at alamin ang dalas paghinga sa bawat minuto.</i>	To obtain body temperature and determine the general condition. <i>Kunin ang temperatura ng katawan at alamin</i>

	<p>2. Evaluate general condition of the patient. <i>Pag-alam ng kabuongang kondisyon ng pasyente.</i></p>	<p><i>sa bawat minuto.</i></p> <p>2. Obtain information regarding the hearts' action and client's general condition. <i>Alamin ang pangkabuuan na kondisyon ng kliyente.</i></p>		<p><i>ang pangkabuuan na kondisyon ng kliyente.</i></p>
<p>4. Special concerns - Mga paala-ala</p>	<p>1. Keep the client physically and emotionally rested before taking the blood pressure. <i>Tiyakin na may sapat na kapahingahan ang kliyente bago kunan ng presyon.</i></p> <p>2. See to it that the client is comfortably positioned, sitting or recumbent, with the arm abducted a little and supported in such a way that the artery is at heart level. <i>Tiyakin na komportable ang kliyente, nakaupo o nakahiga at ang artery ay nasa level ng puso.</i></p> <p>3. For required repeated readings, take the blood pressure in the same position and at the same time of the day. <i>Kung kinakailangan ulitin ang pag kuha ng presyon dapat nasa</i></p>	<p>1. Remember that one complete rise and fall of the arterial palpation is considered as one beat or count. <i>Tandaan ang isang kompletong pagtaas at pagbaba ng pulso ay maituring na isang bilang.</i></p> <p>2. Be sure that both client and therapist are in a comfortable position. <i>Tiyakin ng komportable ang kliyente at therapist.</i></p> <p>3. When taking the pulse, note the rate,</p>	<p>1. Note the rate, depth and character of respiration. <i>Pansinin ang bilang, lalim at kaayusan ng paghinga.</i></p> <p>2. While counting, observe the client closely for any sign of abnormality (like color, chest movement, etc.) <i>Habang nagbibilang pansinin ang anumang hindi pangkaraniwan.</i></p> <p>3. Ensure that the client is not aware that his/her respiration is being counted. <i>Tiyakin na hindi alam ng kliyente na kinukunan</i></p>	<p>When using the axillary method, see to it that the axilla is dry and the bulb of the thermometer is within the hollow of the axilla. <i>Pag gamit ang paraan ng aksila sa pagkuha ng temperatura sa katawan tiyakin na tuyo ang kilikili at ang balbula ay nakalapat sa kilikili ng maayos.</i></p>

	<p><i>parehong possisyon at oras ito ng araw</i></p> <p>4. Take the blood pressure reading as quickly as possible to prevent congestion and discomfort. <i>Kunin ang presyon ng mabilisan upang maiwasan ang anumang kakulangan sa ginhawa.</i></p> <p>5. See to it that the size of the cuff is appropriate to the diameter of the limb on which it is used. <i>Tiyakin na sapat ang sukat ng punyos sa bahagi ng katawan na kung saan ito gagamitin.</i></p> <p>6. Allow 20 – 30 seconds for circulation to stabilize if repeated reading is necessary. <i>Magpahinga ng 20-30 segundo kapag kinakailangang kumuha ang panibagong presyon.</i></p>	<p>rhythm, volume and quality. <i>Sa pagkuha ng pulso pansinin ang kanyang bilang at kalidad.</i></p> <p>4. Do not take pulse when the client is restless. <i>Huwag kumuha ng pulso kapag balisa ang kliyente.</i></p> <p>5. If peripheral pulse is difficult to obtain, take the apical or cardiac area. <i>Kapag hirap sa pagkuha ng pulso sa paligid (kamay) maaring gawin ito sa bandang bahagi ng puso.</i></p>	<p><i>siya ng respirasyon.</i></p>	
--	--	--	------------------------------------	--

Table 31
Steps in Taking Vital Signs *Mga Hakbang sa Pagkuha ng Vital Signs*

VITAL SIGNS	STEPS
<p>1. BLOOD PRESSURE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Place the client in a comfortable position with the arm relaxed, make sure that artery is within heart level, and the palm is facing upward. <i>Ilagay ang kliyente ay nasa komportableng kalalagayan, ang balikat at naka-relax, tiyakin na ang arterya ay malapit sa antas ng puso, at ang kamay ay nakaharap paitaas.</i> 2. Roll the client’s sleeve well above the elbow, place the compressor cuff so that the inflatable bag is centered over the inner aspect of the arm and the tubes away from the brachial artery, not crossing or coming in contact with each other. The lower edge of the cuff should be 2 cm. above the antecubital fossa. <i>I-rolyo ang manggas ng kliyente sa itaas ng balikat, isuksuk ang compressor cuff na nakasentro sa gitnang bahagi ng braso, iwasan na ang mga rubber tubes ay hindi magkabuhol. Ang ilalim. Ng bahagi ng cuff ay may dalawang sentimetro sa ibabaw ng elbow joint.</i> 3. Wrap the cuff snugly and evenly around the arm and tuck the end of the cuff securely under the preceding turn. <i>Ibalot ang cuff sa buong balikat at tiyakin na ang cuff na ito ay nakadikit ng maayos sa bandang likuran.</i> 4. Insert two (2) fingers beneath the scuff and feel the pulsations of the brachial artery then place the manometer on its holder by the cuff. <i>Gamit ang dalawang (2) daliri isuksuk ito sa ilalim ng cuff at damhin ang pulso saka isuksuk ang manometer sa kanyang lalagyan sa cuff.</i> 5. With the stethoscope in position, inflate the cuff until the radial indicator (manometer) goes up at approximately 200 level systolic pressure. <i>Habang suot ang stethoscope, hanginan ang cuff hanggat sa umabot ng 200 ang antas ng systolic pressure sa radial indicator.</i> 6. Deflate the cuff slowly at two to three (2-3) millimeter per heart beat, noting closely on the manometer the point at which the first sound is heart, record this figure as the systolic pressure. <i>Dahan-dahan na bawasan ang hangin sa cuff gamit ang valve, abangan kung saan naganap ang unang pintig na marinig sa sthetoscope sapagkat ito ang tinatawag na systolic.</i> 7. Continue deflating the cuff closely and gradually, noting closely changes in the thumping sounds. The point at which the last thumping sound just before it becomes inaudible is recorded as the diastolic pressure. <i>Patuloy na bawasan ang hangin sa</i>

	<p><i>cuff at alamin ang pinakahuling tunog na maririnig sapagkat iyan ay ang tinatawag ng diastolic pressure.</i></p> <p>8. After having noted both reading, release the air entirely from the cuff; remove the cuff from the patient's arm and place it back in its compartment. <i>Pagkatapos marinig at bigyan pansin ang dalawang mga tunog (systolic at diastolic), maaring alisin ang cuff ang tuluyang bawasan ang hangin sa luob nito at ilagay sa kanyang sisidlan.</i></p>
<p>2. PULSE RATE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Have the client rest his arm alongside his body with the wrist extended and the palm of the hand facing upward. <i>Hayaan na ang braso ng kliyente ay naka latag sa kanyang tagiliran at ang kamay ay nakaharap pai-babaw.</i> 2. Place the middle two (2) finger between the bone and the tendon over your radial artery- which is located on the thumb-side of the wrist. <i>Ilagay ang dalawang (2) mga daliri sa pagitan ng buto at litid sa radial artery- ito ay matatagpuan sa bahagi ng hinlalaki.</i> 3. Using a watch with a second hand, count the number of pulsations felt on the client's artery for one full minute. If the pulse rate is abnormal, repeat the counting in order to determine accurately its rate, quality and rhythm. <i>Gamit ang isang relas na may "second hand", bilangin ang ulit ng pulso na nararamdaman sa arteryang ng kliyente sa buong isang (1) minute. Kung hindi "normal" ang nasabing pintig maari itong ulitin para matiyak ang wasto at kalidad na pulso.</i>
<p>3. RESPIRATORY RATE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. While the finger tips are still in place after counting the pulse rate, observe the patient's respiration. <i>Habang ang mga daliri mo ay nasa pulso ng kliyente, maari mo na rin tingnan ang kanyang paghinga.</i> 2. Note the rise and fall of the client's chest with each inspiration and expiration. Observation can be made without disturbing the client's clothes. <i>Pansinin ang pag-angat at pag-baba ng dibdib ng kliyente sa bawat paghinga. Ito ay maaring gawin na hindi binabagabag at pananamit ng kliyente.</i> 3. Using a watch with a second hand, count the number of respiration for one full minute. If respiration is abnormal, repeat the count in order to determine accurately its rate and characteristics. <i>Gamit ang isang relas na may "second hand" bilangin ang dami ng paghinga sa loob ng isang minute. Kung hindi normal ang kanyang paghinga maari itong ulitin upang makatitiyak ng sakto at maayos na resulta.</i>
<p>4. TEMPERATURE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Place the digital thermometer in the armpit. Fold the arm down to cover the digital thermometer. <i>Ilagay ang digital thermometer sa kilikili. Ibaba ang braso upang sa gayon matakpan ang thermometer.</i>

	<p>2. Wait for the beep and read the recorded temperature. <i>Antayin ang tunog na "beep" at basahin ang nakatalang temperature.</i></p>
--	--

Module 4 – Unit Test
Massage Therapy Application

1. What is it that refers to a system of assessment, evaluation and manual application of techniques used in a scientific manner? *Ano itong patungkol sa sistema ng tasa, paghusga at manwal na pag gamit ng ibat-ibang kaparaanan sa pamamagitan ng syentipikong paraan?*
2. What is this type of assessment that provides information regarding the conditions of the client on pain tolerance. *Ano itong uri ng pag a-assess ng nagbibigay ng impormasyon patungkol sa kondisyon ng kliyente lalo na sa nararamdamang sakit.*
3. What is this kind of assessment that is used to help determine affected joints? *Ano itong isang paraan ng pag assess na tumutulong sa pag alam ng mga apektadong kasukasan?*
4. What is it that is defined as pressure of blood against the walls of any blood vessel? *Ano itong paglalarawan ng presyon ng dugo laban sa dingding ng mga daluyan ng dugo?*
5. What is it that refers to the number of movements of the chest wall or its rise and fall? *Ano itong patungkol sa pagkuha ng bilang ng pag-angat at pagbaba ng dibdib?*
6. What is this referred to as level of heat of the body? *Ano itong patungkol sa antas ng init ng katawan?*
7. What is the normal respiratory rate of an adult? *Ano ang normal na bilang ng paghinga ng isang matanda (adult)?*
8. What is the normal range of pulse rate of an adult? *Ano ang normal na pulso ng isang matanda (adult)?*
9. What is it that refers to a chronological written account of clients assessment and management? *Ano itong patungkol sa talaan ng pag-assess alinsabay pamahahala ng kliyente?*
10. It is a process of putting something such as a healing agent or lotion into the body especially the skin, for soothing action.

Ito ay proseso ng paglagay ang isang gamot o losyon sa katawan lalo na sa balat para sa isang nakakagaling na resulta.

Module 5 MESSAGE THERAPY III (MT III)

Learning Objectives

1. Describe the differences between ethics and professionalism in relation to the practice of massage
2. Define massage Code of Ethics and its general responsibilities among massage practitioners
3. Know and understand various government laws and directives relative to massage and its practitioners

Layunin ng Pag-aaral:

1. Ilarawan ang pagkakaiba ng etika at propesyonalismo sa larangan ng pagmamasaha
2. Ipaliwanag ang Code of Ethics at ang mga kaukulang responsibilidad ng mga nagmamasaha
3. Alamin at unawain ang mga batas at direktiba ng pamahalaan ukol sa pagmamasaha

PRACTICE OF MESSAGE THERAPY

ethics and professionalism are the cornerstones of a successful massage practice. The massage therapy profession follows a set of guiding principles based on right and wrong, commonly referred to as ethics. They provide guidelines for appropriate behaviors and safe decisions. The fundamental ethical principle for massage therapy is client – centered care. This focuses on the attitudes, decisions and whatever activities are best for the client’s health and well being. **Client – centered care** is the key that determines a massage therapist’s **professionalism**. This is the combined qualities of integrity, competency, effective communication and interpersonal skills, respectful behavior, and good business practices. Ethics and professionalism are closely intertwined and sometimes inseparable. They reinforce and support each other.

Ang Propesyong Massage Therapy

*Ang Tuntunin ng Moralidad (Ethics) at propesyonalismo ang mga pundasyon ng isang matagumpay na propesyon ng pagmamasaha. Ang Propesyong Massage therapy o pagmamasaha ay sumusunod sa isang pangkat ng patakarang patnubay na nakabatay sa tama at mali. Ito’y pangkaraniwang tinutukoy na Tuntunin ng Moralidad. Ang mga ito ay nagbibigay ng mga patnubay para sa angkop na mga pag-uugali at ligtas na mga pagpapasiya. Ang mahalagang maka-moralidad na prinsipyo para sa massage therapist ay ang pangangalagang nakatutok sa kliyente. Ito ay nakatutok sa mga saloobin, mga pasiya at ano pa mang gawain na pinakamabuti para sa kalusugan at kapakanan ng kliyente. **Ang pangangalagang nakatutok sa Kliyente** ay ang susi na nagpapakilala sa pagiging **propesyonal** ng massage therapist. Ito ay pinagsamang kalidad ng integridad, kahusayan, epektibong komunikasyon at pakikipagkapwa, magalang na pag-uugali, at mabuting pagpapatakbo ng pagnenegosyo. Ang Tuntuning ng moralidad (Ethics) at propesyonalismo ay magkasalikop at kung minsan ay hindi mapaghihiwalay. Pinapalakas nila at sinusuportahan ang isa’t-isa.*

The relationships one develops as a professional can be complicated and rewarding. But ethics and professionalism can provide guidance. Combining ethics and integrity with

professionalism establishes a foundation for developing oneself as an effective, successful, professional massage therapist.

Ang relasyong nabubuo ng isang tao bilang isang propesyonal ay maaaring maging kumplikado at kapakipakinabang. Subalit ang Tuntunin ng Moralidad (Ethics) at propesyonalismo ang makapagbibigay ng gabay. Ang pagsasama ng Ethics at integridad sa propesyonalismo ay nagtatatag ng isang pundasyon para sa pagpapaunlad ng sarili bilang isang epektibo, matagumpay, at propesyonal na massage therapist.

A. DEFINITION OF TERMS – Mga Depinisyon ng Katawagan

1. Allied - Allied mean two (2) or more things that are similar or related to each other. *Magkakatulad – ang dalawang bagay na magkakapareah o magkakahalintulad.*
2. Behavior – Behavior is the way in which one acts or conducts oneself, especially towards others. *Pag-uugali – ay paraan ng pagkilos ng isang tao sa kanyang sarili, lalo patungkol sa iba.*
3. Client – Client is the receiving end of a service. *Kliyente – ay tagapagtanggap ng serbisyo.*
4. Code – A code is a system of rules about how people should behave or about how something must be. *Kodigo – ay sistema ng mga alituntunin kung paano kikilos ang mga tao o paano nararapat ang isang isang bagay.*
5. Employer – Employer is a person or organization that employs another. *Maypagawa – ay isang tao o organisasyaon na ume-empleyo ng iba.*
6. Ethics – Ethics are moral principles that govern person’s behavior. *Etika – ay moral na mga prinsipyo na gumagabay sa pag-uugali ng isang tao.*
7. Moral principle – Moral principles are principles of right and wrong that are accepted by an individual or a social group. *Moral na prinsipyo – ay mga prinsipyo ng tama o mali na katanggap-tanggap sa isang isang tao o kalipunan ng mga tao.*
8. Preamble – A preamble is an introductory statement in a document that explains its purpose and philosophy. *Punong-sabi – ay paunang pananalita patungkol sa isang dokumento na nagpapaliwanag ng mga layunin at polisopiya.*
9. Professionalism – Professionalism is the combination of all qualities that are connected with trained and skilled people. *Propesyonalismo - ay pinagsamang mga mga katangian na may kinalaman sa lupon ng mga taong may kasanayan o kahusayan.*
10. Responsibility – Responsibility is the state of having a duty to deal with something or having control over someone. *Responsibilidad – ay estado na may tungkulin patungkol sa isang bagay o ng sinuman.*

B. THE IMPORTANCE OF CODE OF ETHICS – Ang Kahalagahan ng Alituntunin ng Moralidad

A code of ethics is a set of principles or guidelines for decisions and professional conduct that all massage therapists should follow. It serves as basis for establishing and maintaining the reputation of massage therapists as honest, respectable professionals. Codes of ethics are often established by professional organizations as guidelines for their members to use in their practice. At the same time, a code of ethics helps the public understand the expected behavior of professional massage therapists.

Ang Alituntunin ng Moralidad ay isang pangkat ng mga prinsipyo o mga patnubay para sa mga pagpapasiya at propesyonal na pag-uugali na dapat sundin ng lahat ng mga masahista. Nagsisilbi itong basehan sa pagtatatag at pagpapanatili ng reputasyon o dangal ng mga masahista bilang matapat at kagalang-galang na mga propesyonal. Ang mga Alituntunin ng Moralidad ay madalas na pinananatili ng mga samahan ng mga propesyonal bilang patnubay para sa kanilang mga miyembro upang gamitin sa kanilang pagganap ng kanilang mga gawain. Gayondin nakakatulong din sa publiko ang isang Alituntunin ng Moralidad upang maunawaan nila ang inaasahang pag-uugali ng propesyonal na mga massage therapist.

1. What is the Code of Ethics? - Ano ang Alituntunin ng Moralidad?

It is a statement that expresses the primary ethical values, obligations and goals of the profession. It is a commitment to uphold the values and ethical obligations expressed in the Code.

Ito ay isang pahayag na isinasaad ang mga pinagbabatayang mga tamang pagpapahalaga, mga tungkulin at mga layunin ng propesyon. Ito ay isang pangako sa pagsang-ayon sa mga pagpapahalaga at sa mga maka-moralidad na mga tungkuling ipinahayag sa Alituntunin.

2. Why do we need a Code of Ethics? - Bakit kailangan ang isang Alituntunin ng Moralidad?

A Code of Ethics defines our commitment to practice in ethical terms. As regulated health professionals, we have made a promise to society to accept the responsibility and maintain the trust with which we have been invested.

Ang isang Alituntunin ng Moralidad ay tumutukoy sa ating pangako na magtrabaho sa maka-moralidad na paraan. Bilang mga kontroladong mga propesyonal na pangkalusugan, nangako tayo sa sambayanan na tanggapin ang tungkulin at panatilihin ang tiwala na kanilang pinuhunan sa atin.

3. What does a Code of Ethics do? - Ano ang ginagawa ng Alituntunin ng Moralidad?

It lays out clearly the values of the Massage Therapy Profession. It explains what they are. What we ought to do in order to protect and promote the public good. What we must avoid doing in order to prevent harm to the public.

Maliwanag nitong inilalahad ang mga pagpapahalaga ng Propesyong Massage Therapy. Ipinapaliwanag nito kung ano sila. Ano ang dapat nating gawin upang maprotektahan at maitaguyod ang kabutihan ng pamayanan.? Ano ang mga hindi natin dapat gawin upang mapigil ang maaaring maging kapinsalaan sa pamayanan.

4. To whom does this Code apply? - Para kanino ang Alituntunin ng Moralidad na ito?

Massage Therapists who act as practitioners, educators, researchers, administrators or policy makers are all expected to maintain a commitment to massage therapy values. They have to follow the principles outlined in this Code.

Ang lahat ng mga massage therapist na aktuwal na nagmamasaha, ang mga nagtuturo, ang mga nagsasaliksik, ang mga nangangasiwa, o mga gumagawa ng mga patakaran ay inaasahang magpapanatili sa paglalaan ng kanilang sarili sa mga pinagpapahalagahan ng massage therapy. Dapat nilang sundin ang mga prinsipyong nakabalangkas sa Alituntuning ito.

C. CODE OF ETHICS FOR MASSAGE THERAPISTS
Ang Alituntunin ng Moralidad para sa mga Massage Therapists

PREAMBLE - Paunang Salita

Massage Therapists are duly licensed professionals. They possess, maintain and uphold at all times the dignity, integrity and reputation of the profession. They have high moral values as well as technical skills and professional competence. They strictly adhere to principles, standards and values. The principles and rules of conduct embodied in this Code aim to help massage therapists as individuals and as a professional group. They have to pursue and maintain a high level of ethical conduct in the practice of massage therapy. They are means by which a massage therapist may be guided in his/her relationship with the clients, co-practitioners, employers, members of allied professions and the public in general.

Ang mga Massage therapist ay mga lisensyadong propesyonal. Sila ay nagtataglay, nagpapanatili at sumasang-ayon sa lahat ng oras sa karangalan, integridad at reputasyon ng propesyon. Sila ay may mataas na pagpapahalagang moral, gayundin, may mga kakayahang teknikal at may kahusayang pangpropesyonal. Mahigpit silang sumusunod sa mga prinsipyo, mga pamantayanan at mga pagpapahalaga.

Ang mga prinsipyo at mga patakaran ng mabuting ugali na isinama sa Alituntuning ito ay naglalayong makatulong sa mga masahista bilang mga indibidwal at bilang grupo ng mga propesyonal. Dapat nilang ipagpatuloy at panatilihin ang mataas na antas ng maka-moralidad na pag-uugali sa kanilang trabaho bilang massage therapist. Ang Alituntunin ay paraan upang gabayan sila sa kanilang relasyon sa mga kliyente, sa mga kapwa massage therapist, sa mga employer, sa mga miembro ng katulad na mga propesyon at sa publiko sa pangkalahatan.

GENERAL RESPONSIBILITIES - Pangkalahatang mga Tungkulin

The services rendered by massage therapists are universal and unrestricted by considerations of nationality, race, creed, color, politics, or social status. The service rendered by massage therapists towards various industry stakeholders shall be characterized as follows:

Ang mga serbisyong ibinibigay ng mga massage therapist ay pandaigdig at hindi nalilimita sa pagsasa-alang-alang sa nasyonalidad, lahi, paniniwala, kulay, pulitika o antas sa lipunan. Ang serbisyong ibinibigay ng mga massage therapist para sa maraming iba't-ibang industriya ay makikilala tulad ng mga sumusunod:

1. DUTIES TOWARD THE CLIENT - The client's health and well being are the paramount concern of the massage therapist.

Mga Tungkulin sa mga Kliyente – Higit sa lahat, ang kalusugan at kapakanan ng mga Kliyente ang pinagmamalasakitan ng massage therapist.

2. DUTIES TOWARD THE PROFESSION - The massage therapist shall strive for excellence and advance the moral reputation of the profession by conducting himself/herself with honor and integrity.

Tungkulin sa Propesyon – Ang massage therapist ay magsusumikap na maging mahusay at itataguyod niya ang mabuting pangalan sa moralidad ng propesyon sa pamamagitan ng may karangalan at may integridad na pag-uugali.

1. DUTIES TOWARD CO-PRACTITIONERS - The massage therapist shall foster fellowship, mutual assistance, and professional respect among co-practitioners.

Tungkulin sa Kapwa Massage therapist - Pagyayamanin ng masahista ang pagsasama-sama, pagtutulongan, at paggagalangang pangpropesyonal sa mga kapwa massage therapist.

2. DUTIES TOWARD EMPLOYERS - The massage therapist shall be fair, honest, and loyal in dealings with employers.

Mga Tungkulin sa mga Employer – Ang massage therapist ay dapat maging makatarungan, makatotoo at matapat sa pakikitungo sa kanyang employer.

3. DUTIES TOWARD ALLIED PROFESSIONALS - The massage therapist shall respect the dignity, competence, and the scope of services of allied professionals, working harmoniously with them for the good of the community.

Tungkulin sa ibang Katulad niya ang Propesyon – Iginagalang ng massage therapist ang dignidad, ang kahusayan at ang saklaw na mga serbisyo ng katulad na mga propesyonal at nagtatrabahong may pakikipagkasundo sa kanila para sa kabutihan ng pamayanan.

4. DUTIES TOWARD THE GENERAL PUBLIC - The massage therapist shall obey the laws of the land and all laws governing the practice of the profession, as enforced by the duly constituted authority.

Tungkulin sa Pangkalahatang Mamamayan - Ang massage therapist ay sumusunod sa mga batas ng bansa at sa lahat ng mga batas na namamahala sa kanilang propesyon na ipinatutupad ng mga itinatag na mga kapamahalaan.

DUTIES TOWARD THE CLIENT - Mga Tungkulin sa Kliyente

1. A massage therapist must attend to his/her clients faithfully and conscientiously. He must secure for them the benefits that rely upon his/her professional skill and care. He/she should not compromise his/her services to the client under terms and conditions which would impair the quality of client's care.

Ang isang massage therapist ay dapat magsilbi sa kanyang mga kliyente na may katapatan at pag-iingat. Dapat nyang siguruhin na maibigay sa kanila ang lahat ng benepisyo na nakasalalay sa kanyang propesyonal na kakayahan at pangangalaga. Hindi niya dapat ikompromiso ang kanyang mga serbisyo sa kliyente sa mga kondisyon na makakasira sa kalidad ng pangangalaga sa kliyente.

2. A massage therapist is expected to practice on a scientific basis.

Ang massage therapist ay inaasahang nagmamasaha sa paraang makasiyentipiko.

3. A massage therapist shall desist from the performance of any procedure which is doubtful or questionable in moral propriety.

Ang massage therapist ay tatanggi sa pagsasagawa ng anumang pamamaraan na kaduda-duda o kahinahinala dahil laban sa hinihingi ng kagandahang-asal.

4. A massage therapist should keep secret all confidential matters pertaining to the client, except in the interest of justice, and public health or public safety.

Dapat itago ng massage therapist ang lahat ng lihim ng kliyente, maliban na kung ito'y kailangang ihayag sa kapakanan ng hustisya, at para sa pampublikong kalusugan o pampublikong kaligtasan.

5. A massage therapist should regularly evaluate the client's condition. Any unusual changes while in the process must be given appropriate action.

Dapat regular na suriin ng massage therapist ang kondisyon ng kanyang kliyente. Bigyan agad ng angkop na aksyon ang anumang pagbabago habang minamasahe ito.

6. A massage therapist should respect the privacy of the client with regards to his/her ideals, beliefs, values and customs.

Dapat igalang ng massage therapist ang pribadong mga mithiin, mga paniniwala, mga pagpapahalaga, at mga kaugalian ng kliyente.

7. A massage therapist should motivate the client to enhance wellness.

At dapat ganyakin ng massage therapist ang kliyente na pagbutihin pa nito ang pag-aalaga sa kalusugan ng kanyang katawan.

DUTIES TO THE PROFESSION - Mga Tungkulin sa Propesyon

1. A massage therapist shall uphold the dignity and integrity of the profession.

Dapat pagtibayin ng isang masahista ang dignidad at integridad ng propesyon.

2. A massage therapist shall strive to broaden his/her cultural outlook and deepen his/her professional interest.

Ang massage therapist ay dapat magsikap na palawakin ang kanyang kaunawaan sa kaugalian ng mga tao. Dapat niyang palalimin ang kanyang malasakit sa kanyang propesyon.

3. Massage therapists should be receptive to new ideas, knowledge and innovations that contribute to the development and growth of the profession. They should be encouraged to conduct research to enhance the growth and advancement of the profession.

Ang mga massage therapist ay dapat bukas sa mga makabagong kaisipan, kaalaman at mga pagbabago na nakakatulong sa pag-unlad at paglago ng propesyon. Dapat silang ganyakin na magsaliksik upang lumago at umunlad sa kanilang propesyon.

4. A massage therapist should not directly or indirectly assist in any immoral or illegal practices. Likewise, he/she must report to the proper authorities any knowledge of such practices being carried on by members of the profession.

Sila ay hindi dapat tuwiran o di tuwirang tumulong sa anumang immoral o illegal na mga gawain. Gayundin, dapat nilang iulat sa tamang may kapangyarihan ang anumang kaalaman sa mga nabanggit na mga gawain ng mga miembro ng propesyon.

5. A massage therapist should provide optimal level of professional massage service. He must demonstrate excellence in practice by promoting health and well being through responsible, compassionate and respectful touch.

Ang isang massage therapist ay dapat magbigay ng pinakamataas na antas ng propesyonal na pagmamasaha. Dapat siyang magpamalas ng lubos na kahusayan sa pagmamasaha na magtataguyod ng kalusugan at kaayusan sa pamamagitan ng responsable, mahabagin at magalang na haplos.

DUTIES TO OTHER MASSAGE THERAPISTS - Tungkulin sa Ibang mga Massage Therapist

1. A massage therapist must work harmoniously with his/her colleagues and be willing to share knowledge and experience for the common interest of all massage therapists.

Ang isang massage therapist ay: Nagtatrabaho na may pakikipagkasundo sa kanyang mga kasamahan at nakahandang magbahagi ng kanyang kaalaman at karanasan para sa kapakinabangan ng lahat.

2. A massage therapist must observe utmost caution, tact and prudence regarding the professional conduct of other massage therapists. He/she should not say anything that might lessen the clients' confidence in his/her colleagues.

Dapat maging lubos na ma-ingat, maparaan at maging mahinahon tungkol sa pag-uugaling propesyonal ng ibang mga massage therapist. Hindi siya dapat magsalita ng anuman na makakabawas ng kompiyansa ng mga kliyente sa sinoman sa kanila.

3. A massage therapist must not take charge of a client under the service of another massage therapist, nor advise that client's relatives, unless in a case of emergency, or until the attending massage therapist has endorsed the case to him/her.

Hindi dapat kunin ang kliyente ng ibang massage therapist, o payuhan kaya ang mga kamag-anak ng kliyente, maliban sa panahon ng emergency, o kung i-endorso sa kanya ng nag-aasikasong massage therapist ang nasabing kaso.

5. Irreconcilable differences of opinion or conflicts among massage therapists must be referred to the Center for Health Development (CHD) Human Resource Development Unit (HRDU) concerned or the CEMT.

Ang mga hindi mapagkakasunduang pagkakaiba ng opinion ng mga massage therapist ay dapat dalhin sa Center for Health Development (CHD) Human Resource Development Unit (HRDU) na kinauukulan o sa CEMT.

6. Other Licensed Massage Therapists (LMTs) must be encouraged to participate in the process of self regulation. This includes engaging in internal assessment and accepting external scrutiny of all aspects of their professional performance; as well as remediation and discipline of members who have failed to meet professional standards

Ang ibang lisensyadong massage therapist ay dapat himuking makibahagi sa proseso ng pansariling regulasyon. Kabilang dito ang pakikilahok sa panloob na pagsusuri at pagtanggap ng panlabas na pagsisiyasat ng lahat na aspeto ng kanilang gawaing propesyonal; gayundin, sa remediation at sa disiplina ng mga miembro na hindi naka-abot sa pamantayan ng propesyon.

7. Collaborate with other massage therapy associations in the promotion of professional career in the field of massage.

Makipagtulungan sa ibang mga samahan ng massage therapy sa pagtataguyod ng propesyonal na gawain sa larangan ng pagmamasaha.

8. Licensed Massage Therapist must be encouraged to upgrade their skills and knowledge towards the profession of massage therapy.

Dapat himukin ang mga lisensyadong massage therapist na palawakin pa ang kanilang kasanayan at kaalaman tungkol sa Propesyong Massage Therapy .

9. Professional criticism of associates should be made for the welfare of the client and service. This should be done only in a formal accusation before proper authority to try the case on its merits.

Ang pamumuna na pangpropesyon sa mga kasamahan ay dapat gawin para sa kapakanan ng kliyente at ng serbisyo. Dapat lang gawin ito sa isang pormal na pagsasakdal sa tamang may kapangyarihan upang litisin ang kaso ayon sa kung ano ang katotohanan dito.

10. A massage therapist must not criticize the qualifications of any competitor in order to gain experience in employment.

Ang isang massage therapist ay di dapat pumuna sa kakayahan ng sinumang kakompetensya upang magkaroon ng karanasan sa trabaho.

DUTIES TO EMPLOYERS - Mga Tungkulin sa mga Employer

1. Massage therapists shall not enter into any agreement with any institution or enterprise of suspicious or ill repute, or are in any manner involved in illegal activities, or whose terms of agreement violate any provision in this Code.

Ang mga massage therapist ay hindi dapat makipagkasundo sa anumang institusyon o pangangalakal na may kaduda-dudang reputasyon o sa anumang paraan ay sangkot sa mga gawaing hindi legal, o may anumang paglabag sa mga itinakda ng Alituntuning ito.

2. Massage therapists employed under a duly registered training institution or wellness enterprise shall faithfully and wholeheartedly abide by all legal agreements entered into therewith.

Ang mga massage therapist na empleyado ng isang nakarehistrong institusyon ng pagsasanay o wellness enterprise ay dapat matapat at buong pusong sumunod sa lahat ng mga legal na pinagkasunduan nila nang siya ay tinanggap at siya'y nagsimulang pumasok.

3. Massage therapists who are training providers shall engage in continuing research on the art and science of massage. He must apply methods of effective teaching, in accordance with the standards set by governing authority and the training institutions.

Ang mga massage therapist na nagbibigay ng pagsasanay ay dapat patuloy na nagsasaliksik tungkol sa sining at siyensya ng pagmamasahé. Dapat silang gumamit ng pinakaepektibong paraan ng pagtuturo, na naaayon sa mga pamantayan ng nangangasiwang otoridad at mga institusyon ng pagsasanay.

4. Massage therapists shall avoid any conflict of interest, or engage in any activity which competes with or in any way jeopardizes the goals of the training institutions or wellness enterprise which they are bound by mutual agreement to serve.

Dapat iwasan ng mga massage therapist ang anumang salungat na adhikain o makihalo sa anumang gawaing kakompetensya o nakakasama sa mga layunin ng mga institusyon ng pagsasanay o wellness enterprise kung saan sila ay saklaw ng isang kasunduan na magsilbi.

DUTIES TOWARD OTHER ALLIED PROFESSION - *Ang Mga Tungkulin sa Ibang Katulad na mga Propesyon*

1. Refer client/s to other allied health care professional on health concerns not within the scope of your expertise.

Ikonsulta ang kliyente sa ibang katulad na propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga pangkalusugang alalahanin na hindi saklaw ng iyong kadalubhasaan.

2. Perform only those services within the scope of your qualification, certification and professional affiliation.

Isakatuparan lamang ang mga serbisyong saklaw ng iyong kakayahan, taglay na katibayan at propesyonal na kaugnayan.

3. Acknowledge and respect all other ethical health care providers and gear towards working harmoniously and professionally to promote health and wellness.

Kilalanin at igalang ang lahat ng iba pang nagbibigay ng marangal na pangangalagang pangkalusugan at kumiling sa pagtatrabahong may pagkakasundo at propesyonal upang maitaguyod ang kalusugan at kaayusan.

DUTIES TOWARD THE PUBLIC - *Mga Tungkulin sa Publiko*

1. A massage therapist should cooperate with the proper authorities in the promotion of health in the community.

Ang isang massage therapist ay dapat makipagtulungan sa tamang mga ahensya sa pagtataguyod ng kalusugan sa pamayanan.

2. A massage therapist must render community services, in collaboration with the local authorities.

Ang isang massage therapist ay dapat magbigay ng serbisyo sa pamayanan, sa pakikipagtulungan sa mga local na pamahalaan.

3. Inform the public that Licensed Massage Therapist is a noble profession along with the allied health practitioners.

Ipaalam sa publiko na ang maging lisensyadong massage therapist ay isang marangal na propesyon katulad ng mga kauring propesyonal na pangkalusugan.

4. Promote massage therapy through tri-media. *Itaguyod ang massage therapy sa pamamagitan ng tri-media (diyaryo, radyo, television); atbp.*

EFFECTIVITY - Pagkakaroon ng Bisa

This Code of Ethics for massage therapists shall be disseminated through the accredited training institutions and massage therapists associations, after approval hereof by the Department of Health, Committee of Examiners for Massage Therapists (DOH-CEMT) and shall take effect immediately.

Ang Alituntunin ng Moralidad na ito para sa mga massage therapist ay dapat ipakalat sa pamamagitan ng kinikilalang mga institusyon ng pagsasanay, at ng mga samahan ng mga masahista, pagkatapos itong aprobahan ng Kagawaran ng Kalusugan (DOH) Committee of Examiners for Massage Therapists (DOH-CEMT), at magkakabisa kaagad.

Done in the City of Manila, this July 2010. *Ginanap sa Lungsod ng Maynila ngayong buwan ng Hulyo, taong 2010.*

Note: The Code of Ethics has been Approved per CEMT Resolution No. 2010-00

LEGAL MANDATE OF MASSAGE THERAPY PRACTICE

Ang Naaayon na Batas na Atas para sa Propesyong Massage Therapy

To uphold and safeguard the massage therapy profession, it is very important to have guidelines. Presidential Decree No. 856 (P.D. 856) "Code on Sanitation of the Philippines", specifically Chapter XIII entitled "Implementing Rules and Regulations governing Massage clinics and sauna bath establishments" has been amended to upgrade the profession, as well as respond to the illegal and unethical issues in the practice of massage.

Upang pagtibayin at maingatan ang Propesyong Massage Therapy, napakahalaga ang pagkakaroon ng mga patnubay. Presidential Decree No. 856 (P.D. 856) "Code on Sanitation of the Philippines", specifically Chapter XIII pinamagatang "Pagpapatupad ng mga Patakaran at mga Regulasyon na namamahala sa mga Klinika sa Pagmamasahé at sa mga gusali ng "sauna bath" ay na-amyendahan na upang maitaas ang kalidad ng propesyon, at tugunan ang mga ilegal at mga problema sa hindi tamang pagsasagawa ng pagmamasahé.

A. An excerpt from Presidential Decree No. 856 is also known as "The Code on Sanitation of the Philippines". Chapter XIII of this statute was included in order to regulate the proliferation of massage clinics and sauna bath establishments in the 1970s. P.D. No. 856 was signed into law on December 23, 1975.

Sipi na hango sa Presidential Decree No. 856 kilala bilang "Code on Sanitation of the Philippines" Chapter XIII ng batas na ito ay isaayos ang paglaganap ng mga massage clinic at sauna bath noong siglo 1970. Ang P.D. No. 856 naisabatas noong Disyembre 23, 1975.

xxx CHAPTER XIII - MASSAGE CLINICS AND SAUNA BATH ESTABLISHMENTS

SEC. 59. Definition of Terms - As used in this Chapter the following shall mean:

Depinisyon ng mga Katawagan- na gamit sa Kabanata na ito:

1. **Massage** - A method wherein the superficial soft parts of the body are rubbed or stroked or kneaded for remedial or aesthetic or hygienic purposes.
Massage – Ay paraaan na kung saan ang mga mababaw ng bahagi ng katawan ay kinuskus o hinagod o minasa para remedial o aesthetic o kalinisan na layunin.
2. **Massage Clinic** - An establishment where massage is administered to customers. *Ay isang lugar na kung saan ang masahe ay nagaganap para sa mga kliyente.*
3. **Masseur** - A trained person duly licensed by the Secretary or his authorized representative to perform massage and to supervise massage clinic attendants. *Masseur – isang sinanay na manggagawa at may kaukulang lisensya mula sa Kalihim o kanyang kinatawan upang mag masahe o mangangasiwa ng mga massage clinic attendants.*
4. **Massage Clinic Attendant** - A trained person duly permitted by the Secretary or his authorized representative to massage customers under the guidance and supervision of a masseur. *Massage Clinic Attendant- – isang sinanay na manggagawa at may kaukulang lisensya mula sa Kalihim o kanyang kinatawan upang mag masahe sa ilalim ng pangangasiwa ng masseur.*
5. **Sauna Bath Establishment** - An establishment where customers are exposed to steam which is generated by sprinkling water on hot stones or by some other means. *Sauna Bath Establishment – isang establisyemento na kung saan ang mga customer ay isinasailalim ng singaw sa pamamagitan ng pagwiwisik ng ng tubig sa mainit na bato o sa mga kahalintulad na paraan.*
6. **Sauna Bath Attendant** - A person who applies the proper technique of giving steam bath to customers. *Sauna Bath Attendant – Isang manggawa na gumagamit ng wastong paraan sa pagbibigay ng steam bath sa customer.*

SEC. 60. Sanitary Permit - No person or entity shall operate a massage clinic and/or a sauna bath establishment without first securing a sanitary permit from the local health authority. *Walang sinuman ang pinapayagan na mangasiwa ng isang massage clinic o sauna bath na establisyemento.*

SEC. 61. Sanitary Requirements - The following requirements shall be enforced/*Ang mga sumusunod ay dapat ipatutupad:*

a. Massage Clinic -

1. The reception and office rooms shall be properly lighted and ventilated. *Ang silid pagtanggap o opisina ay dapat may maayos na liwanag at bentilasyon.*
2. Every massage room shall be adequately ventilated, provided with a sliding curtain at the entrance and equipped with a suitable and clean massage table. *Ang bawat massage room ay nararapat na may maayos na bentilasyon at may kaukulang kutina sa pasukan at may kaukulang malinis na massage table.*
3. Sanitary and adequate handwashing, bath and toilet facilities shall be available. *May malinis at sapat na hugasan ng kamay at kubeta.*
4. Customers shall be provided with soap, clean towels, sanitized rubber or plastic slippers. They shall be required to take a thorough bath before massage. *Ang mga customer ay pagkakalooban ng sabon, malinis na tuwalya, nilinis na mga sandalyas. Sila ay kinakailangan na maligo muna bago isailalim sa masahe.*
5. Masseur and massage attendant shall wash their hands with soap and water before and after massaging a customer. *Ang bawat masseur o massage attendant ay nararapat na mag hugas ng mga kamay gamit ang sabon bago at pagkatapos ng pagmamasaha.*
6. The establishment and its premises shall be maintained clean and sanitary at all times. *Ang establiyemento at kapaligiran ay nararapat na malinis sa lahat ngpagkakataon.*

SEC 62. Personnel - The following requirements shall be enforced / *Ang mga sumusunod ay nararapat na ipatutupad:*

a. Masseur -

1. The person must have a certificate as a registered masseur, issued by the Committee on Examiners for Masseur of the Department. *Ang manggagawa ay dapat may kaukulang sertipikasyon bilang rehistradong masseur na iginawad ng Committee on Examiners for Masseur of the Department.*
2. He must possess an up-to-date health certificate issued by the local health authority. *Ang manggagawa ay nararapat na may hawak ng up-to-date na health certificate mula sa lokal na otoridad ng pangkalusugan.*
3. The person shall wear a clean working garment when attending to customers or when supervising massage clinic attendants. *Ang manggagawa ay nararapat na may kasuutang malinis habang nag mamasaha o nangangasiwa ng mga massage clinic attendants.*

b. Massage Clinic Attendant -

1. The person shall be properly registered and authorized by the local health authority to work as massage clinic attendant after compliance with the following requirements/ *Ang manggagawa ay nararapat naka rehistro at pinahintulutan ng lokal na otoridad ng pangkalusugan pagkatapos na matupad ang mga sumusunod na requirements:*

- a. The satisfactory completion of a training course or study given by a government office, school or hospital, which is duly authorized and recognized by the Department; and
- b. Up-to-date health certificate issued by the local health authority to include VD clearance secured from any government clinic or hospital.

a. *Ang matiwasay na katuparan ng kaukulang pagsasanay o par-aaral na pinangasiwaan ng ng pamahalaan, paaralan o ospital na pinahintulutan ng Kagawaran.*

b. *Up-to-date na health certificate na inisyu ng lokal ng otoridad ng pangkalusugan at kasama rito ang VD clearance na nakuha mula sa klinik o ospital ng pamahalaan.*

2. The person must wear clean working garments when attending to customers. *Ang manggagawa ay kinakailangan na may malinis na kasuutan habang nagmamasaha.*

c. Sauna Bath Attendant -

1. Attendant must possess an up-to-date health certificate issued by the local health authority. *Ang attendant ay may hawak na kaukulang up-to-date na health certificate mula sa lokal na otoridad ng pangkalusugan.*
2. The person must wear clean working garments when attending to customers. *Ang manggagawa ay kinakailangan na may malinis na kasuutan habang nagmamasaha.*

IMPORTANT REMINDER: The latest health certification procedures and other requirements are now provided by DOH Administrative Order 2010-0034. Moreover, since December 2010, the CEMT has avoided the use the terms Masseur, Masseur, and Attendant due to derogatory connotations.

MAHALAGANG PAALA-ALA: Ang pinakabago na health certification procedures at iba pang mga kinakailanganay nakapaluob sa DOH Administrative Order 2010-0034. Sa ganitong kadahilanan ang CEMT ay umiiwas sa paggamit ng mga salitang Massuer, Masseur at Attendant sa kadahilanan na ang mga salitang ito ay may hindi magandang ipinapahiwatig.

Implementing Rules and Regulations for Chapter XIII

To more effectively implement the Sanitation Code, the Department of Health issued Implementing Rules and Regulations of Chapter XIII "Massage Clinics and Sauna Bath Establishments" of the Code on Sanitation of the Philippines (PD 856), detailing procedural, structural, and sanitary requirements. *Para maayos na maipatupad ang Sanitation Code ang Kagawaran ng Pangkalusugan ay nag isyu ng Implementing Rules and*

Regulations of Chapter XIII "Massage Clinics and Sauna Bath Establishments" of the Code on Sanitation of the Philippines (PD 856), na kung saan inilahad nito ang procedural, structural ng pangangailang ng sanitary.

Most importantly, it created the Committee of Examiners for Masseurs. (CEM), whose main task was "to announce, schedule, and hold examinations for masseurs, to approve or disapprove applications for examination, and to perform all other duties pertinent and related thereto". *Higit sa lahat ay nilikha nito ang Committee of Examiners for Masseurs. (CEM)³, na ang pangunahing gawain ay mag anunsyo, mag skedyul at gumanap ng pagsusulit para sa mga masseurs, mag aprob at mag disaprob ng mga aplikante para sa pagsusulit at iba pang mga kaakibat na mga gawain.*

This is commonly referred to as "the IRR for massage", which came into force on its date of publication 21 years after P.D. 856, on 22 November 1996. *Ito ay mas kilala bilang "IRR for massage", na ipinatupad 21 pagkatapos na ma isyu ang PD 857, noong ika-22 ng Nobyembre taon 1996.*

B. Department of Health - A.O. 2010-0034

July 16, 2010

Administrative Order No. 2010 – 0034

SUBJECT: REVISED IMPLEMENTING RULES & REGULATIONS GOVERNING MASSAGE CLINICS & SAUNA ESTABLISHMENTS - *Nirebisang Ipinatutupad na mga Patakaran at mga Regulasyon para sa Massage Clinics at mga Sauna na Establisiyemento*

I. RATIONALE - Makatwirang Paliwanag

Traditional medicine throughout the world recognizes the significance of therapeutic massage in managing stress, illnesses or chronic ailments. Massage therapy is considered the oldest method of healing that applies various techniques like fixed or movable pressure, holding, vibration, rocking, friction, kneading and compression using primarily the hands and other areas of the body such as the forearms, elbows or feet to the muscular structure and soft tissues of the body.

Ang medisinal na tradisyunal sa buong mundo ay kumikilala sa kahalagahan ng pangkalusugang pagmamasaha sa pagsasa-ayos ng pagkapagod, mga karamdaman o tumatagal na mga sakit. Ang massage therapy ay kinikilalang pinakamatandang paraan ng pagpapagaling na gumagamit ng iba't

³ Based on Administrative Order 2010-0034 this became Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT)

ibang pamamaraan tulad ng permanente o nagagalaw na pwersa, paghawak, panginginig, pagtumbatumba, pagkiskis, pagmamasá at pagpiga na gamit una sa lahat ang mga kamay, at iba pang bahagi ng katawan tulad ng mga bisig, mga siko, o mga paa sa mga kalamnan at malalambot na mga tisyu ng katawan.

Massage therapy can lead to significant biochemical, physical, behavioural and clinical changes to the client as well as the person giving the massage. It contributes to a higher sense of general well-being. Recognizing this, many healthcare professionals have begun to incorporate massage therapy as a complement to their routine clinical care. Efficacy of massage therapy in patient ranges from preterm neonates to senior citizens.

Ang massage therapy ay maaaring makapagbigay daan sa mahalagang mga pagbabagong biochemical, physical, behavioural and klinical sa minamasahe, gayundin sa taong nagmamasáhe. Nakakatulong ito sa pasyente upang magkaroon ng mas mataas na mabuting pakiramdam. Bilang pagkilala dito, maraming mga propesyonal na nagbibigay ng pangangalagang pangkalusugan ang nagsimulang nagsama ng massage therapy bilang karagdagan sa routine sa kanilang klinika. Ang pagiging mabisa ng massage therapy sa mga pasyente – ay sumasaklaw mula sa preterm neonates hanggang sa mga matatanda.

To effectively carry out the provisions of Section XIII of PD 856 – “Massage Clinics and Sauna Bath Establishments”, the Department of Health created the Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) to regulate the practice of massage therapy. Hence, ensure that only qualified individuals enter the regulated profession and that the care and services which the massage therapists provide are within the standards of practice.

Upang maging epektibo ang pagsasagawa ng mga nakatadhana sa Section XIII of PD 856 - “Massage Clinics and Sauna Bath Establishments,” ang Kagawaran ng Kalusugan ay nagtatag ng Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) upang mapangasiwaan ang Propesyong Massage Therapy. Kaya makakatiyak na tanging ang mga kwalipikadong tao lamang ang makakapasok sa propesyong ito at ang pangangalaga at mga serbisyong ibinibigay ng mga massage therapist ay naaayon sa pamantayan ng propesyon.

The revision of the implementing rules and regulations will further adopt current trends and modern practices of massage. It will prepare massage therapists to become more competent and globally competitive. At the same time, it will help improve the quality of health service, as well as the performance of massage therapists.

Ang rebisyon sa ipinatutupad na mga patakaran at mga regulasyon ay lalong magsasama ng mga pangkasalukuyang kalakaran at makabagong mga paraan ng pagmamasáhe. Ihahanda nito ang mga massage therapist upang maging lalong mahusay at maging handang makipagpaligsahan sa buong mundo. Kasabay nito, matutulungang mapabuti ang kalidad ng serbisyong pangkalusugan, gayundin, ang kalidad ng kakayahan ng mga massage therapist.

II.OBJECTIVES - *Mga Layunin*

General: To set sanitation standards to governing facilities providing massage services

Pangkalahatan: *Upang magtakda ng mga pamantayang pangkalinisan sa lahat ng mga lugar na nagbibigay ng serbisyong pagmamasaha*

Specific: - *Partikular*

1. Upgrade the quality of health services being accorded to the public.

Pataasin ang kalidad ng serbisyong pangkalusugan na ibinibigay sa publiko.

2. Delineate the scope of functions of massage therapists and offices responsible in the management of the practice.

Guhitan o paghiwalayin ang saklaw ng mga gawain ng mga masahista at ng mga opisinang nangangasiwa sa kanila.

3. Recognize the specific offices responsible relative to the management of facilities providing massage services.

Kilalanin ang partikular na mga opisinang may tungkuling mangasiwa sa mgailidad na nagbibigay ng serbisyong pagmamasaha.

4. Instill the essence of compassionate service to the public/clients.

Itanim ang diwa ng serbisyong may pagkahabag sa publiko/kliyente.

III. SCOPE - *Saklaw*

These implementing rules and regulations shall apply to all facilities providing massage services, and practitioners.

Ang mga ipinatutupad na mga patakaran at mga regulasyon ito ay sasakop sa lahat ng pasilidad na nagbibigay ng serbisyong pagmamasaha at sa mga massage therapist.

IV. DEFINITION OF TERMS - *Pagbibigay kahulugan sa mga Katawagan*

To provide the implementers/stakeholders with a common frame of reference in the interpretation of the guidelines, the following terms are herein defined as used in this Order:

Upang mabigyan ang mga tagapagpatupad/namumuhunan ng isang pangkalahatang balangkas ng reperensya sa pagpapakahulugan sa mga gabay, ang mga sumusunod na termino ay binigyan ng kahulugan ayon sa pagkagamit sa Order na ito:

1. **Accreditation** – This refers to the act of recognition or a method of determining that an eligible organization, institution, individual or program complies with the approved standards.

Pagbibigay kapangyarihan – Ito ay tumutukoy sa pagsasagawa ng pagkilala o isang paraan ng pag-alam kung ang pipiliing samahan, institusyon, individual o programa ay sumusunod sa mga pinagtibay na mga pamantayan.

2. **Assessor** – This refers to a person expert in the industry of massage, appointed by the chairman of the Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) to conduct practical assessment of the candidates undergoing DOH Massage therapy oral and practical licensure examination.

Assessor - Ito ay tumutukoy sa isang tao na experto sa industriya ng pagmamasahé, na hinirang ng Chairman ng Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) upang magsagawa ng isang praktikal na pagsusuri ng mga kandidato na sasa-ilalim sa pagsusulit ng DOH Massage therapy oral and practical licensure examination.

3. **Certificate of Registration** – This refers to a written commendation issued by the DOH-CEMT authorizing a person to practice massage therapy as a profession.

Ang Katibayan ng Pagpapatala - Tumutukoy ito sa isang nakasulat na pagtatalaga na inilabas ng DOH-CEMT na pinahihintulutan ang isang tao na magsagawa ng massage therapy bilang isang propesyon.

4. **Committee** – This refers to the Department of Health Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT).

Komite - Tumutukoy ito sa Department of Health Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT)

5. **Continuing Massage Therapy Education (CMTE)** - This refers the acquisition of knowledge, skills, ethical and moral values after the initial registration of a massage therapist, which improves and enhances his/her technical competence in massage therapy

CMTE o Ang Nagpapatuloy na Pag-aaral tungkol sa Massage Therapy Tumutukoy ito sa pagkakaroon ng kaalaman, mga kakayahan, tama at moral na mga pagpapahalaga, pagkatapos ng naunang rehistrasyon ng isang masahista, na nagpapabuti at nagdadagdag ng kanyang kakayahang teknikal sa massage therapy.

6. **Health Certificate** – This refers to a written commendation issued by the city or municipal health officer to persons providing massage services after passing the required physical and medical examinations. This includes having been administered the required immunizations:

6.1 X-Ray/Fluoroscopic examination

6.2 Stool and other examination required

Ito ay tumutukoy sa isang nakasulat na pagtatalaga na inilabas ng Opisyal sa Kalusugan ng siyudad o bayan sa mga taong nagbibigay ng serbisyong pagmamasaha, pagkatapos pumasa sa kinakailangang pagsusulit na medical at pisikal. Kasama na dito ang pagkakaroon ng kinakailangang pagbabakuna:

- 7. Licensed Massage Therapist** – This refers to a trained person who passed the licensure examination for massage therapists. He/She is a holder of a valid Certificate of Registration (COR) and license for massage therapists issued by the Department of Health (DOH) Committee of Examiners for massage therapy (CEMT).

Ito ay tumutukoy sa isang taong nagsanay at nakapasa sa pagsusulit para magkalisensya bilang mga massage therapist. Siya ay may hawak ng may bisang Certificate of Registration (COR) at lisensya para sa mga massage therapist na inilabas ng Department of Health (DOH) Committee of Examiners for massage therapy (CEMT).

- 8. Massage Therapy** - This refers to a system of manual assessment, evaluation and application techniques used in a scientific manner. Muscle locations, stress points and other parts of the human body are accounted for. Included in the technique is the external application of water, heat and cold, stretching, passive and active joint movement within the normal physiologic range of motion. These are means of promoting pain relief, injury rehabilitation or health improvement in a safe, non-sexual environment. The client's self-determined outcome for the session is respected.

Ang massage therapy ay tumutukoy sa isang sistema ng kinakamay na pagtaya, pagsusuri, at mga pamamaraang ginagamit sa isang paraang makasiyensya. Pinapahalagahan ang kinaroroonan ng mga kalamnan, mga lugar ng stress at iba pang mga bahagi ng katawan ng tao. Kabilang sa mga pamamaraan ay ang paggamit ng tubig, init, at lamig, paghatak, mahinay at mabilis na galaw ng kasu-kasuan sa loob ng normal na saklaw ng pagkilos. Ang mga ito ay paraan ng pagtataguyod ng kaginhawahan mula sa kirot, pagbabago ng ayos ng pinsala o pagbuti ng kalusugan sa isang ligtas, at hindi sekswal na kapaligiran. Iginagalang ang pansariling naisin ng kliyente sa kalalabasan ng sesyon.

V. GENERAL GUIDELINES - Pangkalahatang mga Tuntunin

Article 1

Organization, Structure & Functions

Samahan, Kayarian at mga Tungkulin

SECTION 1 COMMITTEE OF EXAMINERS FOR MASSAGE THERAPY (CEMT)

1.1. Membership - *Pagsapi bilang Miembro*

- 1.1.1 There shall be a Committee of Examiners for Massage Therapy, hereinafter referred to as the "Committee", created by the Department of Health, through a Department Personnel Order

which shall be directly under the Secretary of Health. The “Committee” shall be composed of a chairperson, vice-chairperson and members coming from the following offices / organizations and shall hold office for three (3) years or until their successors shall have been appointed and duly qualified without prejudice to reappointment for another term;

Dapat magkaroon ng isang Komite ng mga Tagasuri para sa Massage Therapy, na mula dito ay tutukuyin na “Komite” na itinatag ng Kagawaran ng Kalusugan, sa pamamagitan ng isang Department Personnel Order na magiging tuwirang nasa ilalim ng Kalihim ng Kalusugan. Ang “Komite” ay bubuuin ng chairperson, vice-chairperson at mga miembrong mula sa mga sumusunod na mga opisina, mga samahan at sila’y manunungkulan sa loob ng tatlong (3) taon o hanggang ang kanilang kapalit ay mahirang; at sila ay karapatdapat rin, sa muling pagpili para sa isa pang termino;

- Health Human Resource Development Bureau – Chairperson
- Environmental Health Office – Vice-Chairperson
- Sanitary Engineer – Member
- Medical Practitioner – Member
- Physical Therapist – Member
- Legal Officer – Member
- Massage Therapists – Members / Assessors / Facilitators (active members of an organization of massage therapists)

1.1.2 The Health Human Resource Development Bureau (HHRDB) shall serve as the Committee Secretariat;

Ang Health Human Resource Development Bureau (HHRDB) ang magsisilbi bilang Committee Secretariat;

1.2 **Powers, Duties and Functions of the Committee-** *Mga Kapangyarihan, mga Katungkulan at mga Gawain ng Komite*

1.2.1 To announce, schedule and hold examinations for massage therapists; to approve or disapprove applications for examination and to perform all other duties pertinent and related thereto;

Magbalita, magtakda at magdaos ng mga pagsusulit para sa mga masahista; mag aproba o hindi mag-aproba ng mga aplikasyon para sa pagsusulit at gumawa ng lahat ng iba pang mga tungkulin na mahalaga at may relasyon dito;

1.2.2 To issue licenses to massage therapists who have satisfactorily passed the licensure examination and have complied with the requirements prescribed by law; to deny the issuance

of license to any candidate and / or to cancel the license issued to any holder of certificate upon conviction of any criminal offence involving moral turpitude, or has been declared to be of unsound mind or physically unfit, or who has been found violating existing laws, rules and regulations as the case maybe;

Mag-isyu ng lisensya para sa mga massage therapist na kasiya -siyang nakapasa sa licensure examination at nakatupad sa mga hinihingi ng batas, tumanggi sa pagbibigay ng lisensya sa sinumang kandidato at/o kaya ay magkansela ng lisensya na naibigay na sa sinumang may hawak ng katibayan kapag nahatulan sa anumang krimen na kasangkot ang moralidad o kaya ay naipahayag na walang tamang pag-iisip o may kapansanang pisikal o kaya ay napatunayang lumabag sa umiiral na mga batas, mga patakaran at mga regulasyon;

- 1.2.3 To issue certified true copies of lost or damaged licenses for massage therapists;

Mag-labas ng sertipikadong tunay na kopya ng nawala o nasirang lisensya para sa mga massage therapist;

- 1.2.4 To conduct investigations of all sworn complaints against licensed massage therapists and to submit its findings and recommendations to the Secretary of Health for appropriate action;

Imbestigahan ang lahat na sinumpaang mga reklamo laban sa mga lisensyadong massage therapist at magsumite ng kanilang kapasiyahan at rekomendasyon sa Kalihim ng Kalusugan para sa nararapat na aksyon;

- 1.2.5 To accredit institutions, associations or trainers conducting training programs and review courses for massage therapists;

Magbigay ng kapangyarihan sa mga institusyon, asosasyon o mga tagapagsanay na nagsasagawa ng mga programa ng pagsasanay at parerepaso para sa mga massage therapist;

- 1.2.6 To establish criteria for the accreditation of institutions, associations or trainers who shall train the massage therapists;

Magpatibay ng mga pamantayan para sa pagbibigay kapangyarihan sa mga institusyon o mga tagapagsanay na magsasanay sa mga massage therapist;

- 1.2.7 It shall be the duty of the Department of Health (DOH) Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) to cause the monitoring of massage therapists employed by massage establishment at least twice a year or as may be deemed necessary for the enforcement of the rules and regulations as applied to massage therapists.

Magiging tungkulin ng Department of Health (DOH) Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) na lumikha ng pagmamanman sa mga massage therapist - na nagtatrabaho sa

mga massage establishment - nang dalawang beses kada taon o kung kailan kinakailangan para sa pagpapatupad ng mga pamamalakad at regulasyon para sa mga massage therapist;

- 1.2.8 To perform other functions necessary to regulate, standardize, professionalize and uplift the practice of massage.

Magsagawa ng iba pang mga tungkuling kinakailangan upang mapangalagaan, isunod sa pamantayan, magawang propesyonal at maitaas ang gawain ng pagmamasaha;

- 1.2.9 To perform such other related duties assigned by the Secretary of Health to implement pertinent provisions of the Code on Sanitation of the Philippines and these implementing rules and regulations.

Gawin ang iba pang katulad ng tungkulin na inatas ng Kalihim ng Kalusugan para sa pagpapatupad ng mga mahalagang itinakda ng Aliuntunin para sa Kalinisan ng Pilipinas at ang mga ipinatutupad na mga patakaran at mga regulasyon.

1.3. Allowance

The Chairperson, Vice-Chairperson and Members of the Committee shall receive a monthly allowance during their term of office. Likewise, they are allowed to receive honorarium as resource speakers/persons under Administrative Order No. 93 s.2003 dated September 23, 2003.

Ang Chairperson, Vice-Chairperson at mga Miembro ng Committee ay tatanggap ng buwanang allowance SA panahon ng kanilang termino. Gayundin, pinapayagan silang tumanggap ng honorarium bilang mga resource speakers/persons ayon sa Administrative Order No. 93 s.2003 dated September 23, 2003.

SECTION 2 CONTINUING MASSAGE THERAPY EDUCATION COUNCIL (CMTEC)

2.1 Composition - Mga Bumubuo

- 2.1.1 In accordance to the provisions of Administrative Order No. 2008-0031, the DOH Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) hereby creates the three-member composition of the Continuing Massage Therapy Education Council (CMTEC)

Ayon sa itinakda ng Administrative Order No. 2008-0031, ang DOH Committee of Examiners for Massage Therapy (CEMT) ay bumuo ng Continuing Massage Therapy Education Council (CMTEC) na may tatlong miembro.

- 2.1.2 The CMTE Council shall be composed of a chairperson and two (2) members and will be assisted by the CEMT Secretariat. The chairperson shall be designated amongst the members of the CEMT. The first member shall be chosen by the members themselves from amongst the members of the DOH accredited training institutions for massage therapists. The second member shall be chosen from among the licensed massage therapists (active organization with the most number of massage

therapist members) who are in active practice with valid certificate of registration and updated license. He is chosen by the members themselves.

Ang CMTE Council ay binubuo ng isang chairperson at dalawang (2) miembro at tutulongan ng CEMT Secretariat. Ang chairperson ay hihirangin mula sa mga miembro ng CEMT. Ang unang miembro ay pipiliin ng mga miembro mismo mula sa mga miembro ng kinikilala ng DOH na mga institusyon ng pagsasanay ng mga masahista. Ang pangalawa ay pipiliin mula sa mga lisensyadong mga masahista (mula sa aktibong samahan na may pinakamaraming miembrong masahista) na aktibong masahista at may bisa pa ang certificate of registration at lisensya. Pinili siya ng mga miembro mismo.

2.2 Powers, Duties and Functions- Mga Kapangyarihan, Mga Tungkulin at Mga Gawain

- 2.2.1 Accept, evaluate, and approve applications for accreditation of CMTE programs, activities or sources as to their relevance to the profession; and determine the number of CMTE credit units to be earned on the basis of the contents of the program, activity or source submitted by the CMTE providers;

Tumanggap, sumusuri at mag-aproba ng mga aplikasyon para kilalanin ng mga programa ng CMTE, mga ginagawa o mga pinagkukunan ayon sa kaugnayan nito sa propesyon; at pagpasiyahan ang bilang ng CMTE credit units na dapat kunin base sa nilalaman ng programa, mga ginagawa o pinagkukunan na ibinigay ng mga tagapagbigay ng CMTE;

- 2.2.2 Determine the appropriateness of the training fee vis-à-vis the training course / programs, activities to be offered;

Pasiyahan ang pagiging angkop ng bayad sa pagsasanay gayon din ang kurso/mga programa ng pagsasanay, mga gawain at mga materyales na iniaalok.

- 2.2.3 Monitor the implementation of CMTE programs, activities or sources;

Manmanan ang pagpapatupad ng CMTE ng mga programa, gawain o mga pinagkukunan.

- 2.2.4 Assess periodically and upgrade criteria for CMTE programs, activities or sources; and

Tayahin sa pana-panahon at itaas/paunlarin ang pamantayan para sa mga programa, mga gawain o mga pinagkukunan ng CMTE; at

- 2.2.5 Perform such other related functions that may be incidental to the implementation of the CMTE programs, activities or sources.

Gumawa ng iba pang katulad na mga gawain na maaaring di sinasadya sa pagpapatupad ng CMTE mga programa, mga ginagawa, o mga pinagkukunan.

2.3 Honoraria

The Chairperson and two Members of the Council shall receive the same compensation / honorarium as resource speakers/persons under Administrative Order No. 93 s.2003 dated September 23, 2003.

Ang Chairperson at ang dalawang Miembro ng Konseho ay tatanggap ng parehong pasahod / honorarium bilang mga tagapagsalita sa ilalim ng Administrative Order No. 93 s.2003 dated September 23, 2003.

Article 2 Examination, Registration & Practice

SECTION 3 Examination - Pagsusulit

3.1 Date of Examination - Araw ng Pagsusulit

Examination for massage therapists shall be conducted any day of the first week of June and December of every year. In exceptional cases, the committee may give examination on other dates outside the prescribed ones as may be deemed necessary.

Ang pagsusulit para sa mga masahista ay idaraos anumang araw sa unang lingo ng Junyo at ng Disyembre taon taon. Sa pambihirang pagkakataon, maaaring magbigay ang komite ng pagsusulit sa ibang araw na hindi siyang itinakda, kung kinakailangan.

3.2. Place of Examination - Lugar ng pagsusulit

3.2.1 The examination for massage therapists shall be conducted at the Department of Health, Manila, or

Ang pagsusulit para sa mga masahista ay idaraos sa Kagawaran ng Kalusugan, sa Maynila o kaya.

3.2.2 At any Department of Health regional health offices as determined by the Committee upon the recommendation of the regional director.

Sa alinmang opisang pangrehiyon ng Kagawaran ng Kalusugan na pinagkasunduan ng Komite base sa mungkahi ng pangrehiyong director.

Qualifications of Applicants - Mga Katangiang Hinahanap sa mga aplikante

3.2.3 Applicants for the licensure examination must possess the following qualifications:

Ang mga aplikante para sa pagsusulit pang-lisensya ay dapat may katangiang tulad ng mga sumusunod:

- a. He/she must be a Filipino citizen, at least eighteen (18) years old at the time of the examination;

Dapat siya ay isang mamamayang Filipino, labing walong (18) taong gulang na sa panahon ng pagsusulit.

- b. He/she must be of good moral character certified by the Barangay Captain of the community where the applicant resides.

Siya ay may mabuting pag-uugali na pinatunayan ng Kapitan ng Barangay sa lugar kung saan siya nakatira.

- c. He/she must submit a Certification or Clearance from the National Bureau of Investigation (NBI) or provincial fiscal that he/she is not convicted by the court of any case involving moral turpitude;

Dapat siyang magsumite ng isang Katibayan o Pagpapalinaw ng National Bureau of Investigation (NBI) o ng piskal panlalawigan na walang sakdal sa korte na nagsasangkot sa kanya sa anumang kaso ng kahiya-hiyang kasamaan;

- d. He/she must submit medical certificate from a government physician that he/she is physically and mentally fit to take the licensure examination;

Dapat siyang magsumite siya ng Katibayang Medical mula sa isang manggagamot ng pahamalaan na siya ay karapat-dapat sa pangangatawan at sa kaisipan na kumuha ng pagsusulit para sa lisensya;

- e. He/she must be at least a high school graduate;

Dapat ay tapos man lang siya ng mataas na paaralan;

- f. He/she must submit a certificate of training from any Department of Health accredited training provider that he/she has taken practical massage for at least sixty (60) hours;

Siya ay dapat magsumite ng isang katibayan na nakatapos siya ng pagsasanay sa alinmang nagbibigay ng pagsasanay na kinikilala ng Kagawaran ng Kalusugan. Gayundin kailangang nagampanan na niya ang praktikal na pagmamasahé ng 60 oras mula sa isang samahan na kinikilala rin ng nasabing Kagawaran;

- g. He/she must submit certificate of training from any Department of Health accredited training institution that he/she had received basic instructions on the following:

Dapat siyang magsumite ng katibayan ng pagsasanay mula sa anumang kinikilalang institusyon ng pagsasanay na kinikilala ng Kagawaran ng Kalusugan. Kailangang nakasaad sa katibayan na siya ay nakapagsanay tungkol sa mga sumusunod:

Table 32		
BASIC INSTRUCTIONS FOR CERTIFICATE OF TRAINING		
COURSE CODE	COURSE TITLE	COURSE DESCRIPTION
ANA-PHY	Anatomy & Physiology	General and Organ System Anatomy
PHY	Physiology	General and Organ System Physiology
PTH	Pathology & Microbiology	General Pathology and Microbiology
MT I	Massage Therapy I	Introduction to Massage Therapy
MT II	Massage Therapy II	Massage Therapy Application
MT III	Massage Therapy III	Practice of Massage Therapy

3.4 Application and Examination Fees -*Aplikasyon at Mga Babayaran sa pagsusulit*

3.4.1. Applicants must submit to the committee secretariat the prescribed application form duly accomplished and notarized and accompanied by three (3) copies of passport size photograph taken within the last six (6) months;

Ang aplikante ay dapat magsumite sa committee secretariat ng itinakdang application form na kanyang sinagutan at pina-notario. Ito’y dapat may kasamang tatlo (3) kopya ng kanyang passport size na larawan na kinuha sa loob lamang ng nakaraang anim na buwan.

3.4.2. Applicants shall pay an examination fee in the amount prescribed by the Department of Health Committee of Examiners for Massage Therapy; and

Dapat bayaran ng aplikante ang bayad sa pagsusulit na itinakda ng Kagawaran ng Kalusugan Committee of Examiners for Massage Therapy,

3.4.3. The application form and examination fee, including the necessary documents stated, must be filed two (2) weeks before the examination date in order for the applicant to be included in the list of examinees.

Ang application form at ang bayad sa pagsusulit, kalakip ang iba pang hinihinging mga kasulatan ay dapat ipadala/ibigay dalawang (2) linggo bago sa petsa ng pagsusulit upang maisama ang aplikante sa listahan ng mga kukuha ng pagsusulit.

3.5 Scope of Examination

The examination shall be conducted in two (2) parts: theoretical and oral/practical. The theoretical examination shall be conducted in writing and shall comprise basic questions based on the

prescribed curriculum (Article 2, Section 3.3). The oral/practical examination shall consist of three (3) phases: (1) pre-massage phase, (2) massage proper and (3) post-massage phase.

Ang pagsusulit ay idaraos sa dalawang (2) bahagi: panteorya at sinasalita/praktikal. Ang panteoryang pagsusulit ay idaraos sa pagsulat at binubuo ng mga mahahalagang katanungan base sa mga itinakdo ng curriculum (Article 2, Section 3.3). Ang sinasalita/praktikal na pagsusulit ay may tatlong bahagi (1) pre-massage phase, (2) massage proper and (3) post-massage phase.

3.6 Passing Average - Pasadong Grado

3.6.1. Only those who have passed the theoretical examination shall qualify to take the oral/practical examination.

Tanging ang mga nakapasa lang sa panteoryang pagsusulit ang makakakuha ng pagsusulit na sinasalita at praktikal.

3.6.1. All examinees who passed the theoretical examination shall take the oral/practical examination within one (1) month after official advice, otherwise, the results of the theoretical examination shall be deemed cancelled. He/she shall pay the fee prescribed by DOH;

Lahat ng mga nakapasa sa panteoryang pagsusulit ay dapat kumuha ng sinasalita/praktikal na pagsusulit sa loob ng (1) buwan pagkatapos ng opisyal na paunawa; kung hindi, ang resulta ng panteoryang pagsusulit ay mawawalan ng bisa. Dapat niyang bayaran ang itinakdang bayad ng Kagawaran ng Kalusugan.

3.6.2. In order that an examinee maybe deemed to have passed the examination successfully, he/she must obtain a general average of 75% in the theoretical examination and a general average of 75% in the oral/practical examination.

Upang ang isang kumuha ng pagsusulit ay ipahayag na nakapasa sa pagsusulit, dapat siyang makakuha ng pangkalahatang grado na 75% sa panteorya at gayundin pangkalahatang grado na 75% sa sinalita/praktikal na pagsusulit.

SECTION 4 Certificate of Registration - Katibayan ng Rehistrasyon

4.1 Issuance - Paglalabas

4.1.1 All examinees who have passed the required examination shall be issued a Certificate of Registration duly signed by the chairperson of the committee and approved by the Secretary of Health.

Lahat ng mga nakapasa sa kailangang pagsusulit ay mabibigyan ng Katibayan ng Pagpapatala na pinirmahan ng chairperson ng Komite at aprobado ng Kalihim ng Kalusugan.

- 4.1.2 The Certificate of Registration shall bear the recent picture and signature of the successful examinee and will be valid for three (3) years from the date of issuance. Payment of registration and miscellaneous fees shall be paid to the Department of Health.

Ang Katibayan ng Pagpapatala ay magtataglay ng bagong larawan at ng pirma ng pumasang kumuha ng pagsusulit at ito'y may bisa sa loob ng tatlong taon mula sa petsa ng paglalabas. Ang kabayaran ng pagpapatala at iba-iba pang mga bayarin ay dapat ibigay sa Kagawaran ng Kalusugan.

- 4.1.3 The Certificate of Registration shall be posted conspicuously in the establishment concerned.

Ang Katibayan ng Pagpapatala ay isasabit sa tanyag na lugar sa may kinalamang klinika o massage center.

4.2 Renewal of the Certificate of Registratio - *Pagpapanibago ng Katibayan ng Rehistrasyon*

- 4.2.1 A massage therapist shall apply for the renewal of the Certificate of Registration and miscellaneous fees for three (3) years. He will do this on his / her birth month to any regional health office;

Ang isang massage therapist ay mag-aapply sa pagpapanibago ng Katibayan ng Pagpapatala at ng iba-ibang bayarin para sa tatlong (3) taon. Gagawin niya ito sa buwan ng kanyang kapanganakan sa alinmang opisina ng pangrehiyong kalusugan;

- 4.2.2 The following requirements shall be presented when applying for renewal of the Certificate of Registration:

Ang mga sumusunod na mga kailangan ay ipapakita kapag nagpapanibago ng Katibayan ng Pagpapatala:

- a. Health Certificate. *Pangkalusugang Katibayan.*
- b. Current professional tax receipt. *Pangkasalukuyang resibo ng buwis pangpropesjonal.*
- c. Current community tax certificate. *Pangkasalukuyang sedula.*
- d. Receipt as payment of registration and miscellaneous fees for three (3) years in the amount prescribed by the Department of Health. *Resibo ng pagbabayad ng pagpapatala at iba-ibang mga bayarin para sa tatlong (3) taon na itinakda ng Kagawaran ng Kalusugan.*
- e. Certificate of Attendance to Continuing Education/training on Massage conducted by accredited institutions, associations, trainers. *Katibayan ng Pagdalo sa mga pag-aaral at*

pagsasanay sa pagmamasaha na idinaraos ng mga kinikilalang mga institusyon, mga samahan at mga tagapagsanay.

- f. When all the requirements are found in order, the said certificate shall be stamped with the notation "VALIDITY UNTIL _____" and the receipt number of registration fee and the signature of the regional health director concerned shall be affixed below. *Kapag lahat ng mga kailangan ay maayos na, ang nasabing katibayan ay tatatakan ng "May Bisa hanggang _____" at ang numero ng resibo ng kabayaran ng pagpapatala na kalapit ang pirma ng pangrehiyong director ng kalusugan sa ibaba.*

- 4.2.3 The regional health director concerned shall submit the list of renewed licenses of massage therapists to the Committee every last quarter of the year. *Isusumite ng director ng pangrehiyong Kalusugan ang listahan ng mga pinagpanibagong mga lisensya ng mga massage therapist sa Komite tuwing huling ikaapat na bahagi ng taon.*

4.3 Suspension or Revocation of Certificate of Registration - Pagsuspende o kanselasyon ng Katibayan ng Rehistrasyon

- 4.3.1 The Committee and / or the regional health office concerned shall recommend to the Secretary of Health to reprimand erring massage therapists by suspension or revocation of the certificate of all those found guilty after due investigation on any of the following grounds:

Irerekomenda ng Komite at/o ng opisina ng pangrehiyong kalusugan na may kinalaman sa kaso sa Kalihim ng Kalusugan na pagsabihan ang nagkasalang massage therapist sa pamamagitan ng suspension o kanselasyon ng katibayan ng lahat ng mga mapatunayang nagkasala pagkatapos ng imbestigasyon tungkol sa alinman sa mga sumusunod:

- a. Conviction by a court of competent jurisdiction of any criminal offence involving moral turpitude. *Paghatol ng isang korte na may kapangyarihan sa anumang krimen na sangkot ang moralidad.*
- b. Insanity - *Kabaliwan*

Fraud in the acquisition or renewal of the Certificate of Registration - Pandaraya sa pagkuha o pagpapanibago ng Katibayan ng Pagpapatala;
- c. Gross negligence, ignorance or incompetence in the practice of his/her occupation - *Malubhang kapabayaan, kawalang malay o kawalan ng kakayahan sa pagmamasaha;*
- d. Addiction to alcoholic drinks and prohibited drugs - *Pagkasugapa sa mga inuming may alcohol/ alak at ipinagbabawal na mga gamot;*
- e. False or unethical advertisement and practice - *Mali o di makatwirang pag-aanunsiyo at pagtatrabaho.*
- f. Physical incapacity which will impair the performance of duty as a massage therapist - *Pagkabaldado na maaaring makasama sa pagtatrabaho ng isang massage therapist.*

- g. Failure to revalidate the Certificate of Registration for at least five (5) years - *Kabiguan sa pagpapanibago ng Katibayan ng Rehistrasyon sa loob ng lima (5) taon;*
- h. Other analogous grounds affecting the occupation - *Mga iba pang katulad na kasong nakakaapekto sa trabaho.*

SECTION 5 – PRACTICE OF MASSAGE – Ang Propseyong Pagmamasaha

- a. Licensed massage therapists shall practice massage in accordance with the following: Ang mga lisensyadong masahista ay magmamasaha na may pag-ayon sa mga sumusunod:
 - i. He must hold a valid Certificate of Registration issued by the Committee and approved by the Secretary of Health;
Dapat may hawak siyang ng isang may bisang Katibayan ng Pagpapatala na inilabas ng Komite at aprobado ng Kalihim ng Kalusugan;
 - ii. He should not use the “Dr. sign before , or the letters “M.D.” after his/her name in advertising his/her profession in the newspapers, cards, signboards or any other means of advertisement.
Hindi siya dapat naglalagay ng katawagang “Dr”. bago o mga letrang “M.D.” pagkatapos ng kanyang pangalan sa pag-aanunsiyo ng kanyang propesyon sa mga dyaryo, cards, karatula at ano pa mang ibang paraan ng pag-aanunsiyo;
 - iii. He shall not engage in any other occupation that may infect his/her hands and transfer the disease to other person. In case of disease/infection, the massage therapist shall inhibit him/herself in the practice of massage until such time that the infection has been cured. *Hindi siya dapat gumagawa ng iba pang trabaho na maaaring maging dahilan na magka- mpeksyon ang kanyang mga kamay at maililipat ang sakit sa ibang tao. Kung may sakit o may impeksyon, hindi siya dapat magmasaha hangga’t hindi pa siya gumagaling;*
 - iv. He is not allowed to prescribe any form of drugs or medical therapy. *Hindi siya dapat magreseta ng anumang uri ng gamot o medical therapy;*
 - v. He shall not perform massage on any person by using or applying substances or preparation of any kind containing chemicals or materials that are detrimental to human health and hygiene. *Hindi siya dapat gumagamit sa kanyang pagmamasaha ng anumang sangkap na may kemikal o gamit na makakasama sa kalusugan at kalinisan ng isang tao;*
 - vi. He shall comply with the standard and scientifically accepted procedures and techniques in performing massage on any person. *Gagawin niya ang ayon sa huwaran at kinikilalang makasiyensyang mga pamamaraan kapag minamasaha ang sinumang tao.*
 - vii. He shall possess an annual up-to-date Health Certificate secured from the Department of Health accredited government clinic or hospital. *Dapat mayroon siya ng*

pangkasalukuyang taon na Katibayang Pangkalusugan na galing sa klinika o ospital ng gobyerno na kinikilala ng Kagawaran ng Kalusugan.

- viii. The Health Certificate shall be clipped visibly in the upper left portion of the uniform worn while working. *Ang Katibayang ito ay nakikitang nakakabit sa kaliwang itaas ng kanyang uniforme habang siya'y nagtatrabaho.*
- ix. He shall wear a clean working garment when attending to clients. *Nakasuot siya ng malinis na kasuutan habang nagmamasaha ng kliyente.*
- x. He shall wash his/her hands thoroughly with soap, water and 70% isopropyl alcohol before and after attending to clients. *Huhugasan niyang mabuti ang kanyang mga kamay gamit ang sabon, at tubig at ito'y susundan ng 70% isopropyl alcohol bago at pagkatapos siyang magmamasaha ng kliyente.*
- xi. He shall not be allowed to render other services, other than standard massage. *Hindi siya papayagang magbigay ng serbisyo maliban sa kinikilalang huwarang pagmamasaha.*

5.1.12 A licensed massage therapist shall render no more than eight (8) hours of supervision a day. *Ang isang lisensyadong massage therapist ay hindi magmamasaha ng higit sa walong (8) oras araw-araw;*

5.2 Career Path - *Landas ng Karera*

5.2.1 Human Resource Production, Utilization, Placement and Development - *Pantaong Mapagkukunan ng Paglikha, Paggamit, Paglalagay sa Puwesto at Pagpapa-unlad*

The Committee, is hereby mandated to formulate and develop a comprehensive Massage Therapy Program through a continuing massage therapy education. This should be in coordination with the accredited training institutions; accredited training providers, as well as professional organizations, The program should include a valid assessment of career performance and potential to upgrade the level of skills of massage therapists in the country, such as but not limited to the areas of performing massage procedures as may be determined by the Committee.

Ang Komite, sa pamamagitan nito, ay naatasang magpanukala at lumikha ng isang malawak na Programa ng massage therapy sa pamamagitan ng isang nagpapatuloy na edukasyon ng mga massage therapist. Ito ay dapat gawin sa pakikipag-ugnayan sa binigyang kapangyarihang mga institusyon ng pagsasanay, binigyang kapangyarihang mga tagapagsanay, gayondin ang mga samahang propesyonal. Dapat isama sa programa ang isang mabisang pagtaya sa pagganap ng karera at ang posibilidad na mapataas ang antas ng mga kakayahan ng mga masahista sa bansa, halimbawa, ngunit hindi nalilimitahan lamang dito - mga pamamaraan ng pagmamasaha o iba pang maaaring itakda ng Komite.

5.2.2 Salary and Compensation - *Suweldo at pasahod*

The minimum base pay of licensed massage therapists shall not be lower than the prescribed minimum wage by the Department of Labor and Employment (DOLE).

Ang pinakamababang pasahod ng lisensyadong massage therapist ay hindi dapat mas mababa sa minimum wage na itinakda ng DOLE (Department of Labor and Employment)

This is to enhance the general welfare, commitment to service and professionalism of massage therapists, who are working in massage clinics, sauna establishments, training institutions and areas relevant to the practice of the profession. Salaries of Licensed Massage Therapist working in small massage parlor, shall be in accordance with the number of clients per month as per agreement between the employer and the massage therapist.

Ito ay para madagdagan ang pangkalahatang kapakanan, pagtatalaga sa serbisyo at sa propesyonalismo ng mga massage therapist na nagtatrabaho sa mga massage clinics, sauna establishments, mga institusyon ng pagsasanay at mga lugar na may kaugnayan sa pagmamasaha. Ang mga suweldo ng Lisensyadong Massage Therapist na nagtatrabago sa maliit na massage parlor ay alinsunod sa bilang ng mga kliyente buwan-buwan ayon sa kasunduan ng employer at ng massage therapist.

SECTION 6 FUNCTIONS & RESPONSIBILITIES OF THE REGIONAL DIRECTOR - Mga Gawain at Mga Tungkulin ng Pangrehiyong Director

The Regional Director shall - *Ang Pangrehiyong Direktor ang*

6.1.2 Act on the renewal of the Certificates of Registration of massage therapists through the Human Resource Development Units (HRDUs).

Magpapatupad ng pagpapanibago ng mga Katibayan ng Pagpapatala ng mga massage therapist sa pamamagitan ng Human Resource Development Units (HRDUs).

6.1.2 Submit the list of renewed licenses of massage therapist to the Committee every last quarter of the year.

Isusumite niya ang listahan ng mga nagpanibagong lisensya na mga massage therapist sa Komite tuwing huling ikaapat na bahagi ng taon.

6.1.3 Recommend to the Secretary of Health through the Committee, the suspension or revocation of the certificate of the erring massage therapist.

Irerekomenda niya sa Kalihim ng Kalusugan sa pamamagitan ng Komite ang suspensyon o pagbawi sa Katibayan ng isang nagkasalang massage therapist.

Article 3

Penal Provisions - Mga Itinadhanang Kaparusahan sa Nagkasala

SECTION 7. PENAL PROVISION - *Itinadhanang Kaparusahan*

- 7.1 Any person who shall violate, disobey, refuse, omit or neglect to comply with any of the provisions of these rules and regulations, interfere with or hinder, or oppose any officer, agent or member of the Department or of the bureaus and officers under it, in the performance of his/her duty as such under these rules and regulations, or shall tear down, mutilate, deface or alter any placard, or notice, affixed to the premises in the enforcement of these rules and regulations, shall be prosecuted before the Court of Justice as provided in Section 103 (a) and (b) of the Code of Sanitation of the Philippines (P.D. 856)

Ang sinumang tao na lalabag, di susunod, tatanggi, mag-aalis o magpapabaya sa pagtupad sa alin man sa mga itinadhanang mga patakaran at mga regulasyon, makikialam o hahadlang o sasalungat sa sinumang opisyal, ahente o miembro ng Departamento o ng mga kagawaran at mga opisyal ng mga ito sa pagtupad ng kanilang mga tungkulin sa ilalim ng mga patakaran at mga regulasyon, o sisira, gigiba, luluray, o babago sa anumang paskil o paunawa na nakadikit sa mga bahay at sa paligid sa pagpapatupad ng mga patakarang ito at mga regulasyong ito ay uusigin sa harap ng Korte ng Hustisya kung paanong nakasaad sa Section 103 (a) at (b) sa Alituntunin sa Kalinisan ng Pilipinas (P.D. 856).

- 7.2 All massage therapist and other personnel who shall violate the provision of P.D. 856 and the IRR shall be punished by revocation or suspension of license to practice the profession or shall be prosecuted under Section 103 (a) and (b) of P.D. 856.

Lahat ng mga massage therapist at iba pang manggagawa na susuway sa itinadhana sa P.D. 856 at ng IRR ay mapaparusahan ng pagbawi sa lisensya o pagsuspende sa Lisensya na magsagawa ng Pagmamasaha o uusigin sa ilalim ng Section 103 (a) at (b) of P.D. 856.

SECTION 8. SEPARABILITY CLAUSE - *Sugnay sa Paghihiwala*

In the event that any rule, section, paragraph, sentence, clause or words of these implementing rules and regulations is declared invalid for any reason, the other provisions thereof shall not be affected thereby.

Sa pagkakataon na anumang patakaran, section, paragraph, sentence, clause or mga salita ng mga ipinatutupad na mga patakaran at mga regulasyon ay idineklarang walang bisa dahil sa anumang kadahilanan, ang mga iba pang mga itinakda ay hindi maaapektuhan nito.

SECTION 9. REPEALING CLAUSE - *Sugnay sa Pagpapawalang Bisa*

All rules and regulations which are inconsistent with the provisions of these implementing rules and regulations are hereby repealed or amended accordingly. As thus amended, all other provisions in this AO still stands in effect.

Lahat ng mga patakaran at mga regulasyon na hindi katugma sa mga itinakda ng mga ipinatutupad na mga patakaran at mga regulasyong ito, sa pamamagitan nito, ay pinawawalang bisa o sinusugan. At kung nasusugan, lahat ng iba pang mga kondisyon sa AO na ito ay nananatili pa rin ang bisa.

SECTION 10. EFFECTIVITY - Pagpapatupad

These rules and regulations shall take effect after fifteen (15) days from date of publication in the official gazette or newspaper of general circulation. *Na ang mga patakaran at mga regulasyong ito ay magkakabisa /ipatatupad pagkatapos ng labinglimang (15) araw mula sa petsa ng paglalathala sa official gazette o dyaryo na may pangkalahatang pagpapakalat.*



ENRIQUE T. ONA, MD, FPCS, FACS
Secretary of Health

**Module 5 – Unit Test
Practice of Massage Therapy**

1. What is a Code of Ethics? *Ano ang Code of Ethics?*
2. What are the cornerstones of a successful massage therapy practice? *Ano ang haligi ng isang matagumpay na massage therapy practice?*
3. What is this combination of quality of integrity, competency, effective communications, interpersonal skills, respectful behavior and good business ethics? *Ano itong pinagsamang katangian ng kabuuan, kahusayan, epektebong komunikayon, pakikipagkapwa, maayos ng pag-uugali at mabuting etikong pang negosyo?*
4. What is this guiding principle between right and wrong? *Ano itong gabay-prinsipyo patungkol sa tama at mali?*
5. Massage therapists are people with high moral values as well as technical skills and professional competence. Yes or no. *Ang mga massage therapist ay mga taong may mataas na antas ng moralidad at kahusayang propesyonal. Tama o mali.*
6. What is this type of care that focuses on attitude, decision, and activities or whatever is best for the client's health and well being? *Ano itong uri ng pag-aaruga na nakatuon sa pag-uugali, desisyon at mga gawain para sa kapakanan at kagalingan ng kliyente.*
7. A massage therapist shall refer clients to appropriate allied health care professionals in matter beyond their expertise. This is a duty towards _____. *Ang isang massage therapist ay nag re-refer sa tamang mga allied health professionals sa mga bagay na higit sa kanyang kakayahan. Ito ay tungkuling tungo sa _____.*
8. What chapter of Presidential Decree (PD) 856 tackles the Implementing Rules and Regulations. (IRR) on Massage and Sauna Bath Establishments? *Anong kabanata ng Presidential Decree (PD) 856 ang tumatalakay sa Implementing Rules and Regulations (IRR) patungkol sa Massage at Sauna Bath Establishments?*
9. What is an important provision of Administrative Order (AO) 2010-0034 that leads toward the conduct of massage licensure examinations? *Ano ang isang mahalagang bahagi ng Administrative Order (AO) 2010-0034 na siyang nag bigay daan sa pagsagawa ang massage licensure examinations?*
10. What is an important provision of Administrative Order (AO) 2010-0034 that leads toward the conduct of massage licensure examinations? *Ano ang isang mahalagang bahagi ng Administrative Order (AO) 2010-0034 na siyang nag bigay daan sa pagsagawa ang massage licensure examinations?*

APPENDICES

-Answer key

-DOH Accredited Training Institutions

-Bibliography

1. **ANSWER KEY** *Mga Kasagutan*

A. Module 1

1. Study of structure and design of living things. *Pag-aaral ng struktura at desinyo ng mga buhay na bagay.*
2. Cell -*Selula*
3. Organ system -*Sistema ng organ.*
4. Physiology -*Pisyolohiya*
5. Tissues -*Tisyu.*
6. Sudoriferous glands -*Sudoriferous glands.*
7. Proximal -*Proximal.*
8. Protect skin from ultraviolet ray -*Proteksyunan ang balat mula sa ultraviolet ray.*
9. Prone -*Prone.*
10. Skeletal, cardiac & smooth muscles -*Skeletal, cardiac & smooth muscles.*

B. Module 2

1. Microbe - *Mikrobyo*
2. Microbiology -*Mikrobiyolohiya.*
3. Pathology -*Patolohiya*
4. Soap -*Sabon*
5. Carrier -*Ang nakapagdadala.*
6. Contagious disease -*Nakakahawang sakit*
7. Disease - *Sakit*
8. Endemic -*Endemic*
9. Systemic -*Systemic*
10. Spirochetes -*Spirochetes*

C. Module 3

1. Ayurveda -*Ayurveda*
2. Masso -*Masso*
3. Healing - *Kagalingan*
4. Per Henrik Ling - *Per Henrik Ling*
5. Indication - *Indication*
6. Contraindication -*Contraindication*
7. Therapeutic massage -*Therapeutic massage*
8. Shiatsu -*Shiatsu*
9. Johann Mezger - *Johann Mezger*
10. Code of Sanitation of the Philipines. December 23, 1975 -*Code of Sanitation of the Philipines. December 23, 1975.*

D. Module 4

1. Massage therapy -*Massage therapy*
2. Sensory assessment - *Sensory assessment*
3. Range of motion -*Range of motion*
4. Blood Pressure - *Blood pressure.*
5. Respiratory rate - *Respiratory rate.*
6. Temperature - *Temperatura*
7. 15-20 cycles per minute (cpm) -*15-20 cyles per minute (cpm)*
8. 60-100 beats per minute (bpm) -*60-100 beat per minute (bpm)*
9. Documentation -*Documentation*
10. Application - *Application*

E.Module 5

1. Set of principles for decisions and professional conduct. *Ito ay nakatakdang prinsipyo para sa desisyon at propesyonal na pag-uugali*
2. Ethics and professionalism -*Etiko at propesyonalismo*
3. Professionalism -*Propesyonalismo*
4. Ethics - *Etiko*
5. Yes -*Tama*
6. Client-centered care -*Client-centered care*
7. Allied professionals - *Mga allied professionals*
8. The Public -*Publiko*
9. Chapter 13 -*Kabanata 13*
10. Creation of the CEMT -*Pagtalaga ng CEMT*

2. DOH ACCREDITED TRAINING INSTITUTIONS *Mga Training Institution na kinikilala ng DOH*

The Department of Health (DOH) gratefully acknowledges the following who contributed to the development of the second edition of the Reference Manual for Massage Therapists:

Kinikilala ng Kagawaran ng Pangkalusugan ng mga sumusunod na nag ambag para sa pagkabuo ng pangalawang edisyon ng Reference Manual for Massage Therapists:

Table 33
DOH ACCREDITED TRAINING INSTITUTIONS

Accredited Training Institutions	Accredited Training Providers
IV A SPA Career Development Training Center	Ms. Lorinda J. De Guzman
Central Luzon Alternative Health & Development, Inc.	Mr. Jevren Sibug Ms. Joanne Castro Ms. Mary Jane Nunag
Early Divine Scholl Forever Alternative Medicine Rehabilitation and Training Center	Ms. Alma Bernadette Agor
EMPRIZ Review and Training Center	Ms. Emily Christie Belgira Ms. Prisca Alejandro
Hand-Med Integrative Healthcare Center	Mr. Faith Maybelle Yecla Ms. Marie Joy Christi Escalona
Asian Wellness & Spa Academy, Inc. (Quezon City and Davao City)	Mr. Benjamin B. Eugenio, Jr. Mrs. Mila B. Eugenio
HILOT at HILOM Pilipinas	Arch. Delfin Felipe
International NKYR Academy (Cebu City & Quezon City)	Mr. Pedro Vasquez II Mr. Debie Vasquez
NMA Center for Aquatic Therapy & Massage	Ms. Nona Angeles Ms. Evangeline Canlas
Remnant Institute of Alternative Medicine	Mr. Ezekiel E. Acero Mr. Antonio Acero Ms. Mary Jane Acero Mr. Harris Acero Mr. Joey Callentes
SPA@WORK	Ms. Resurreccion Deogracias
Ventura College of Natural Therapeutic Health and Science	Ms. Rosalie Ventura

3. BIBLIOGRAPHY

1. Massage Therapy Licensure Reference Manual, FIMaTP, 2018
2. Anatomy and Physiology Made Incredibly Easy, 2nd Edition, Lippincott Williams and Wilkins, 2005
3. A Massage Therapist's Guide on Pathology, 3rd Edition, Ruth Werner, 2005
4. An Introduction to Microbiology, Gregorio L. Reyes, 1977
5. Beard's Massage, 4th Edition, Giovanni De Domencio and Elizabeth C. Wood, 1997
6. Clinical Anatomy Made Ridiculously simple, Stephen Godenberg, 1991
7. Clinical Physiology Made Ridiculously simple, Stephen Godenberg, 1995
8. DOH Licensure Performance Protocol, Department of Health, CEMT, 2012
9. Fundamentals of Therapeutic Massage, Fitz S., 1995
10. Implementing Rules and Regulations of Chapter XIII "Massage Clinics and Sauna Bath Establishments"
11. Introduction to Massage Therapy, Mary Beth Braun and Stephanie Simonson, 2005
12. Massage: A Career at your Fingertips, Martin Ashley, 1992
13. Massage Therapy Principles and Practice, 2nd Edition, Susan G. Salvo Edition, 2002
14. Medical Terminology Made Incredibly Easy, 2nd Edition, Lippincott Williams and Wilkins, 2005
15. Microbiology and Parasitology, E. Duran, Jr, and A. Duran, 2004
16. Microbiology and Parasitology for the Health Professions, 1st Edition, Joy N. Bautista, 2006
17. National Certificate Board for Therapeutic Massage and Bodywork, July 2003
18. Presidential Decree No. 856 "Code on Sanitation of the Philippines"
19. Principle of Anatomy and Physiology, 9th Edition, Tortora Grabowski, 2000
20. Review for Therapeutic Massage and Bodywork Certification, Joseph Ashton and Duke Cassel, 2002
21. Structure and Function in Man, Jacob and Francone, 1971
22. Study Guide: Structure and Functions of the Human Body, 7th Edition, Barbara Janson Cohen and Dena
23. Lin Wood, 2000
24. The Complete Idiot's Guide Massage, Joan Budilovsky and Eve Adamson, 1998

25. The Magic of Massage, TanusheePoddler, 2005
26. The Massage Connection: Anatomy and Physiology, 2nd Edition, Kalyani Premkumar, 2004
27. Understanding Human Anatomy and Physiology, 5th Edition, Sylvia S. Mader, 2004
28. US National Institutes of Health/www.cancer.gov.