



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Detox-massaaž lümfidrenaaži tehnikatega
Õppekava kood	97.01/25/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	18 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	Massöör, tase 5 kutsestandard, direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada detox-massaaži tegemise baastadmised ja -oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised lümfisüsteemi ehitusest ja talitlusest, klassikaline massaaž.

Õppe eesmärk: õppijad omandavad teadmised ja oskused detox-massaaži tegemiseks kasutades erinevaid tselluliidivastase massaaži ja lümfidrenaaži tehnikaid, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljund(id):

Õppija

- 1) kirjeldab detox-massaaži tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab tselluliidivastase massaaži ja lümfidrenaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb detox-massaaži kasutades tselluliidivastase massaaži ja lümfidrenaaži tehnikaid vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) Detox-massaaži spetsiifika
- 2) näidustused ja vastunäidustused
- 3) tselluliidi olemus, liigid ja tekkimise põhjused
- 4) tselluliidivastase massaaži võtted ja tehnikad

- 5) lümfidrenaaži toimed
- 6) lümfidrenaaži võtted ja tehnikad
- 7) massaaži plaani koostamine
- 8) töökoht ja töövahendid
- 9) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, harjutamine, analüüs, küsitlus, arutelu).

Iseseisev töö: õppija koostab iseseisvalt massaaži plaani vastavalt eesmärgile ja juhendile.

Õppematerjalide loend: Detox-massaaži töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
- 2) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.
- 3) Gerald M. Lemole. Lümfisüsteem ja Pikk elu (2023).

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib detox-massaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid:

1) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid tselluliidivastase massaaži ja lümfidrenaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaaži- ja lümfidrenaaži tehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) **Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:**

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaažiseansi alustamist ja valib sobivaimad tehnikad ning tegemise tempo.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnikate vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab suuliselt valitud massaaži- ja lümfidrenaaži tehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) **Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:**

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.
- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid massaažiseansi tegemiseks vastavalt juhendile.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

4) **Klienditeeninduse hea tava:**

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning hindab massaaži tulemust.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus see aitab luua usaldusväärse ja meeldiva kogemuse kliendile, ja põhjendab.

5) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib massaaži mõju kliendi seisundile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust protseduuri tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt massaaži mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta (k.a iseseiva töö reflekteerimine).

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, käterätikud, jalarull, protseduuripaber, kätepaber, kupud, kreem/õli, desinfitseerimisvahend.