



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Teraapia jalalabaga seotud vaevuste korral</b>
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppekava kood</b>	85.01/25/TÕ
<b>Õppe kogumaht</b>	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
<b>Õppekava koostamise alus</b>	direktori käskkiri
<b>Koolitaja</b>	<a href="http://massaaz.ee/et/koolitajad">http://massaaz.ee/et/koolitajad</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

**Sihtgrupp:** isikud, kes soovivad omandada baasoskused ja -teadmised jalalabaga seonduvate lihaste ja liigeste probleemide leevendamiseks.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** puuduvad

**Õppe eesmärk:** õppija omandab vajalikud baasteadmised ja -oskused jalalabaga seonduvate vaevuste leevendamiseks, teraapiat tehes lähtub kliendi eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, hügieeni ja tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

### **Õpiväljundid:**

Õppija

- 1) kirjeldab jalalabaga seotud vaevuste tekkimise põhjuseid ja nende ennetamise ning leevendamise võimalusi;
- 2) põhjendab jalalabaga seotud vaevuste leevendamise meetodeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad teraapia meetodid;
- 4) teeb jalalaba teraapiat vastavalt koostatud plaanile järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib teraapiaseansi mõju kliendile ning vajadusel kohandab ja kombineerib teraapia meetodeid arvestades kliendi seisundit.

### **Õppesisu:**

- 1) jalalaba ehitus ja talitus
- 2) enamlevinud jalalabaga seotud probleemid (nahk, küüned, lihased, liigesed) ning nende leevendamise võimalused
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) teraapia meetodid jalalabaga seotud vaevuste korral (iseseisvad harjutused ja -venitused)
- 5) erinevad massaaživõtted jalalaba vaevuste ennetamisel ja leevendamisel
- 6) töökoht ja töövahendid
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

**Iseseisev töö:** puudub.

**Õppematerjalide loend:** koolitaja poolt koostatud tööjuhend ja/või -vihik.

**Soovituslikud kirjandusallikad:**

- 1) Irmeli Liukkonen ja Riitta Saarikoski. Terved jalad. 2007
- 2) Anatoli Püretski. Anatoomia õpik. 2018
- 3) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamismeetod:** praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib jalalaba teraapia tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

**Hindamiskriteeriumid:**

**1) Teoreetiliste teadmiste refleksioon:**

- Õppija kirjeldab jalalabaga seotud probleemide tekkepõhjuseid, ennetamise ja leevendamise meetodeid.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikust analüüsida jalalaba ehitust ja funktsioone ning selgitada, kuidas erinevad jalalaba vaevused tekivad ning kuidas neid saab ennetada ja/või leevendada. Õppija toob 2-3 näidet erinevatest meetoditest ja nende kombineerimis võimalustest jalalaba teraapias.

**1) Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid teraapia meetodeid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid harjutusi, venitusi ja/või massaaživõtteid lähtudes jalalaba spetsiifikast.

Hindamisel kontrollitakse teraapia meetodite sooritamise sobivust, täpsust ja sujuvust ning koostatud teraapiakava järgimist.

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

- Õppija analüüsib kliendi seisundit, koostab teraapiakava ja valib sobivad teraapia meetodid.

Hindamisel kontrollitakse valitud meetodite vastavust kliendi individuaalsele vajadusele ja seisundile. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud teraapia meetodeid 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 teraapia 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 teraapia tulemust.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus ta seda järgib ning põhjendab.

**5) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib teraapia mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid kohandada. Õppija selgitab suuliselt teraapiaseansi mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

**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:** kreem/õli, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber.