



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>K-teipimise baaskoolitus</b>
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppekava kood</b>	67.01/24/TÕ
<b>Õppe kogumaht</b>	10 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 k-teipimise baasteadmised ja -oskused.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** teadmised funktsionaalsest anatoomiast.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab baasteadmised ja -oskused k-teipimise läbiviimiseks, arvestades seejuures protseduuri eesmärges, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

### **Õpiväljundid:**

Õppija:

- 1) kirjeldab k-teipimise kontseptsiooni, teibi omadusi, selle kasutamise ja funktsionaalse hindamise põhimõtteid;
- 2) loetleb k-teipimise toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) rakendab teadmisi ja oskuseid kliendi k-teipimisel vastavalt juhendile järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 4) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivaima k-teipimise tehnika, peale seansi hindab k-teipimise tulemusi ja vajadusel kohandab tehnikat.

### **Õppesisu:**

- 1) anatoomilis-füsioloogiline kontseptsioon k-teipimisel
- 2) teipimise põhjendatus, võimalused
- 3) töökoha ettevalmistamine ja töövahendid
- 4) anamneesi kogumine
- 5) hügieeni ja tööohutuse nõuded
- 6) organismi vastureaktsioonid (allergia, karvasus, jne)
- 7) soovitusel kliendile teipimisejärgselt
- 8) klienditeeninduse hea tava.

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

**Iseseisev töö:** puudub.

**Õppematerjalide loend:** K-teipimise töövihik, konspekt.

**Aines kasutatav kirjandus ja allikad:**

- 1) K-Taping: An Illustrated Guide - Basics - Techniques - Indications Paperback. B. Kumbrink. 2012.
- 2) The effects of trunk kinesio taping on balance ability and gait function in stroke patients
- 3) Yang Jin Lee<sup>1)</sup>, Ji Young Kim<sup>2)</sup>, Seong Yoel Kim<sup>1)</sup>, Kyung Hoon Kim<sup>3)</sup>. Journal of Physiotherapy, vol 28, 2016.
- 4) Effect of Taping on Spinal Pain and Disability: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials.
- 5) Carla Vanti, Lucia Bertozzi, Ivan Gardenghi, Francesca Turoni, Andrew A. Guccione, Paolo Pillastrini. DOI: 10.2522/ptj.20130619 Published November 20, 2014.
- 6) Inefficacy of Kinesio-Taping® on early postoperative pain after ACL reconstruction: Prospective comparative study
- 7) M. Laborie, S. Klouche, S. Herman, A. Gerometta, N. Lefevre, Y. Bohu. *Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research*, Volume 101, Issue 8. Efficacy of stepwise application of orthosis and kinesiology tape for treating thumb metacarpophalangeal joint hyperextension injury. Sun-Min Lee<sup>1)</sup>, Jung-Hoon Lee<sup>2)</sup>.

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

**Hindamismeetod:** praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib K-teipimise kasutamist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

**Hindamiskriteeriumid:**

**1) Teadmiste põhine hindamine**

- Õppija kirjeldab teibi omadusi ja k-teipimise kasutusvõimalusi, põhjendab toimimise põhimõtteid.
- Õppija suudab loetleda vähemalt 3 erinevat k-teipimise üldist näidustust ja vastunäidustust.

Hindamisel kontrollitakse, et õppija esitab selge ja arusaadava suulise seletuse teibi omadustest, tuues välja, miks ja millistel juhtudel k-teipimist kasutatakse, sealhulgas 2-3 näidet nende toimimise põhimõtetest.

**2) Protseduuri tehnika korrektsus**

- Õppija demonstreerib õigeid k-teipimise tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid vahendeid.

Hindamisel kontrollitakse tehnikate sooritamise täpsust ja korrektsust.

### 3) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne protseduuri alustamist ja valib sobivaima k-teipimise tehnika ja vahendid.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile.

### 4) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu protseduuri vältel.

Hindamisel kontrollitakse sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

### 5) Klienditeeninduse head tavad:

- 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 ta seda järgib, ja põhjendab.

### 6) Protseduuri tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija hindab k-teipimise tulemust vastavalt kliendi liigesliikuvuse hindamistulemustele ja valuskaalale ning teeb vajadusel protseduuri käigus kohandusi.

Hindamisel vaadeldakse õppija suutlikkust k-teipimise tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid korrigeerida.

**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 Tallinnas, RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

**Õppevahendid:** k-teip, käärid, raseerimisvahendid, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber, tahvel.