



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>K-teipimise koolitus edasijõudnutele</b>
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppekava kood</b>	68.01/24/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="https://massaaz.ee/et/kursus/koolitajad/">https://massaaz.ee/et/kursus/koolitajad/</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

**Sihtgrupp:** isikud, kes soovivad omandada täiendavaid teadmisi ja oskusi k-teipimise rakendamise võimalustest.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** läbitud k-teipimise baaskoolitus.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab täiendavaid teadmisi ja oskusi k-teipimise rakendamise võimalustest erinevatel kehapiirkondadel ning erinevate teraapia tehnikate kohandamiseks vastavalt individuaalsetele vajadustele ja kliinilistele seisunditele. Teipides lähtub õppija kliendi eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

### **Õpiväljund(id):**

Õppija

- 1) teab enamesinevate haiguste, traumade ja kahjustuste tekkemehhanisme ning seostab elastset teipimist konkreetse seisundiga; tunneb elastse teipimise vastunäidustusi;
- 2) hindab skriiningtestide, lihastestide ja funktsionaalsete testide abil enamesinevaid ala- ja ülajäseme, lülisamba traumadest ja ülekoormusest tulenevaid haigusseisundeid;
- 3) rakendab skriining-, lihas- ja funktsionaalseid teste haigusseisundi ennetamiseks/ korrigeerimiseks ning valib ja teostab lihas-, korrektsiooni- või turseaplikatsioonid;
- 4) hindab aplikatsioone tegevuspiirangute korral kõndimisel, istumisel, seismisel, valu ja tursete leevendamisel.

### **Õppesisu:**

- 1) pea- ja kaelapiirkonna teipimise näidustused ja vastunäidustused
- 2) naha ja nahasegmentide teipimine
- 3) lihas- ja ligamenttehnikad ülajäsemetel, lülisamba kaelaosas ja kehatüvel neuroloogiliste haigusseisundite sümptomaatika puhul
- 4) mini-teipide kasutus verevalumitel ja haavadel

- 5) tursete alandamiseks lümfiteipimise tehnikad lülisamba kaela osas, näol ja kaelal
- 6) väikelaste ja eakate inimeste teipimine
- 7) diafragma ja hingamislihaste teipimise erinevad tehnikad
- 8) teibi pinge rakendamine vajaduspõhiselt aplikatsioonide juures
- 9) korrektsiooni tehnikad (mehhaaniline korrektsioon, fastsia korrektsioon, “ruumi tekitamise” korrektsioon, ligamendi/ kõõluse korrektsioon, funktsionaalne korrektsioon, lümfi korrektsioon)
- 10) hügieeni ja tööohutuse nõuded
- 11) klienditeeninduse hea tava.

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

**Iseseisev töö:** puudub.

**Õppematerjalide loend:** K-teipimise töövihik edasijõudnutele; koolitaja poolt koostatud konspekt.

**Soovituslikud kirjandusallikad:**

- 1) The effects of trunk kinesio taping on balance ability and gait function in stroke patients
- 2) 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.
- 3) Effect of Taping on Spinal Pain and Disability: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials.
- 4) Carla Vanti, Lucia Bertozzi, Ivan Gardenghi, Francesca Turoni, Andrew A. Guccione, Paolo Pillastrini. DOI: 10.2522/ptj.20130619 Published November 20, 2014.
- 5) Inefficacy of Kinesio-Taping® on early postoperative pain after ACL reconstruction: Prospective comparative study
- 6) M. Laborie, S. Klouche, S. Herman, A. Gerometta, N. Lefevre, Y. Bohu. *Orthopaedics & Traumatology:*
- 7) *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 reflektioon – õppija demonstreerib k-teipimise rakendamise erinevaid võimalusi vastavalt juhendile.

## **Hindamiskriteeriumid:**

### **1) Teadmiste põhine hindamine**

- Õppija kirjeldab sagedamini esinevate haiguste, traumade ja kahjustuste tekkemehhanisme.
- Õppija nimetab elastse teipimise vastunäidustused.

Hindamisel kontrollitakse õppija suudab esitada selge ja arusaadava ülevaate sagedamini esinevate haiguste, traumade ja kahjustuste tekkemehhanismidest tuues praktilisi näiteid. Nimetab 2-3 elastse teipimise vastunäidustust ja selgitab nende põhjuseid.

### **2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:**

- Õppija testib lihas- ja liigesseisundeid kasutades sobivaid meetodeid.
- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne protseduuri alustamist ja valib sobivaima k-teipimise tehnika ja vahendid. Valmistab ette lihas-, korrektsiooni- või turseaplikatsioonid.

Hindamisel kontrollitakse õppija poolt kasutatud testimismeetodite korrektset sooritamist ja testitulemuste analüüsi oskust ning valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile.

### **3) Protseduuri tehnika korrektsus**

- Õppija demonstreerib k-teipimisel korrektseid tehnikaid, järgides juhendit ja arvestades näidustuste ja vastunäidustustega.
- Õppija testib aplikatsioonide tõhusust tegevuspiirangute korral nagu kõndimine, istumine, seismine, samuti valu ja tursete leevendamisel.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust ja aplikatsioonide teostamise oskust vastavalt kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

### **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 hea tava:**

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning hindab protseduuri 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 RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

**Õpevahendid:** k-teip, mini-teibid, käärid, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber.