



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Käte massaaž sundasenditest tingitud pingete ja vaevuste korral
Õppekava kood	81.01/25/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada teadmised ja oskused käte massaaži tegemiseks sundasenditest tingitud pingete ja vaevuste korral.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab baasteadmised ja oskused käe anatoomiast, käte massaaži tegemisest ning erinevatest terapeutilistest tehnikatest käte liikuvuse taastamiseks arvestades massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab käte massaaži tehnikaid ja nende eesmärke sundasenditest tingitud pingete ja vaevuste korral;
- 2) põhjendab käte massaaži tehnikate toimeid ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ja valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb käte massaaži sundasenditest tingitud pingete ja vaevuste korral vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ning vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) käe anatoomia (labakäsi, küünarvars, õlavars)
- 2) erinevad terapeutilised võtted (näidustused ja vastunäidustused)
- 3) massaaži teostamine (tehnikad, järjekord, skeemid)
- 4) töökoht ja töövahendid
- 5) klienditeeninduse hea tava
- 6) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: koolitaja poolt koostatud konspekt.

Soovituslikud kirjandusallikad:

Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012., M.I. Massaažikool.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib käe piirkonna massaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) Teoreetiliste teadmiste refleksioon:

- Õppija kirjeldab käe anatoomiat (labakäsi, küünarvars, õlavars), tuues välja nende peamised funktsioonid ja neid mõjutavad lihased.
- Õppija selgitab pingete tekkimise põhjuseid erinevates käe piirkondades.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust analüüsida ja seostada käe anatoomilisi piirkondi ning nendes piirkondades tekkivate pingetega seotud tegureid. Õppija selgitab suuliselt, kuidas sundasenditest tingitud pinged ja vaevused võivad mõjutada erinevaid käe funktsioone, tuues 2-3 näidet.

2) Massaažiseansi tehnika korrigeerimine:

- Õppija demonstreerib korrektseid käte massaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

3) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobivaima tehnika.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija kirjeldab suuliselt valitud käte massaaži tehnikaid ning põhjendab valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

4) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid töökoha ja vahendite ettevalmistamisel ning massaaži tegemise ajal.

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

5) Klienditeeninduse hea tava:

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

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.

6) Protseduuri tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib käte massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel massaažiseansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust massaažiseansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt massaažiseansi 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 Tallinnas, RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažiõli ja/või -kreem, massaažilaud, käterätikud, massaažirull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid.