



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Massaaži eritehnikad: Lihaste postisomeetriline relaksatsioon, PIR
Õppekava kood	63.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi (2 tundi teoreetilist õpet, 6 tundi praktilist õpet). Õppetöö toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	Massöör, tase 5 kutsestandard, direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused: isikud, kes soovivad omandada täiendavaid teadmisi ja oskusi lihaste efektiivseks lõõgastamiseks ning agonist- ja antagonistlihaste tasakaalu taastamiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest (anatomia ja füsioloogia ning funktsionaalne anatoomia).

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused postisomeetrilise relaksatsiooni (PIR) tehnikate kasutamiseks, et taastada lihaste tasakaal, arvestades seejuures massaažiseansi eesmäärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljund(id):

Õppija

- 1) selgitab PIR meetodi põhimõtteid ja selle kasutamise eesmäärke;
- 2) nimetab näidustused ja vastunäidustused PIR tehnikate kasutamiseks;
- 3) kasutab PIR meetodit erinevate kehapiirkondade lihastele, järgides juhendit ning tööohutuse ja hügieeni nõudeid;
- 4) hindab teraapiaseansi tulemusi, kasutades sobivaid hindamismeetodeid, annab soovitusi massaažijärgseteks tegevusteks, vajadusel soovitab kliendile harjutusi, mida saab teha iseseisvalt.

Õppesisu:

- 1) PIR tehnikate rakendamise põhimõtted ja füsioloogiline toime
- 2) näidustused ja vastunäidustused
- 3) PIR tehnikate rakendamine erinevates kehapiirkondades
- 4) anamneesi kogumine, massaaži kava koostamine, massaažiks ettevalmistus
- 5) massaaži tegemine vastavalt kliendi seisundile, näidustustele ja vastunäidustustele, lähtudes massaažikavast

- 6) töökoht ja töövahendid
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, vaatlus, harjutus).

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: PIRi töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad

- 1) М.А.Ёрёмушкин, Б.В.Киржнер, А.Ю.Мочалов. Постизометрическая релаксация мышц. 2014. Наука и Техника, Санкт-Петербург.
- 2) Leon Chaitow. Muscle energy techniques.
- 3) 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 PIR tehnikate tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) Massaažiseansi/teraapia tehnika korrektsus:

- Õppija selgitab PIR põhimõtteid ja eesmärgid ning rakendab õigeid PIR tehnikaid erinevatele kehapiirkondadele.

Hindamisel kontrollitakse PIR tehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne seansi/teraapia alustamist ja rakendab sobivaima PIR tehnika. Õppija nimetab suuliselt valitud massaaživõteteid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi/teraapia vältel.

Hindamisel kontrollitakse 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.

5) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija hindab teraapia tulemusi ja juhendab klienti.
- Õppija hindab massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel vaadeldakse õppija suutlikkust seansi/teraapia tulemusi analüüsida ja vajadusel meetodeid kohandada.

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: projektor, tahvel, jaotusmaterjal, massaaži tarbed (massaažilauad, käterätikud, aluspaber, jalarull, desinfitseerimisvahend, protseduuripaber, kätepaber).