



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Lümfimassaaži ABC</b>
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppekava kood</b>	95.01/25/TÕ
<b>Õppe kogumaht</b>	18 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd.
<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 algteadmised lümfisüsteemist ja lümfimassaažist.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** puuduvad.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab algteadmised lümfisüsteemi ehitusest ja talitlusest ning praktilised oskused lümfimassaaži põhivõtetest. Õppija arvestab võtete rakendamisel näidustuste ja vastunäidustustega ning hügieeni ja tööohutuse nõuetega. Õpingute käigus omandab õppija teadmised ja oskused, kuidas toetada lümfisüsteemi talitlust läbi sobiva liikumis-, hingamis- ja tervislike eluviiside valikute.

### **Õpiväljundid:**

Õppija:

- 1) kirjeldab lümfisüsteemi ehitust ja selle toimimise põhimõtteid;
- 2) põhjendab lümfimassaaži põhivõtete toimeid ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) teostab lihtsamaid lümfimassaaži võtteid järgides juhendit ja hügieeni ning tööohutuse nõudeid;
- 4) analüüsib ja reflekteerib lümfimassaaži mõju kehale;
- 5) rakendab lümfisüsteemi talitluse toetamiseks sobivaid liikumis-, hingamis- ja eluviisi valikuid.

### **Õppesisu:**

- 1) lümfisüsteemi ehitus ja talitus
- 2) lümfimassaaži põhimõtted
- 3) lümfimassaaži mõju kehale: füsioloogilised toimed
- 4) ohutud lümfimassaaži tehnikad
- 5) näidustused ja vastunäidustused

- 6) lümfisüsteemi toetamine igapäevaelus
- 7) töökoht ja töövahendid
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded

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

**Iseseisev töö:** õppija koostab analüüsi lümfisüsteemi talitlust toetava liikumis-, hingamis- ja/või tervislikku eluviisi kohta, mis sobib õppijale endale.

**Õppematerjalide loend:** koolitaja poolt koostatud konspekt/töövihik.

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

**Hindamismeetod:**

**Teoreetiline töö** – õppija lahendab struktureeritud testi lümfimassaaži spetsiifikast.

**Praktiline töö – praktilise õppe refleksioon** – õppija demonstreerib lümfimassaaži võtete tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

**Hindamiskriteeriumid**

1) **Teadmistepõhine hindamine:**

- Õppija lahendab kirjalikult koolitaja poolt koostatud struktureeritud testi lümfimassaaži spetsiifikast.

Hindamisel kontrollitakse teoreetiliste teadmiste omandamist.

2) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid lümfimassaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades õigeid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

3) **Tehnikate valiku analüüs:**

- Õppija analüüsib erinevate tehnikate otstarbekust ja valib sobiva.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust enda individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud lümfimassaaži tehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

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

- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid massaaži tegemiseks vastavalt juhendile.
- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist enda ohutuse tagamiseks.

5) **Massaaži tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib massaaži mõju ja valib vajadusel efektiivsemad võtted.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust protseduuri tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi. Õppija selgitab suuliselt massaaži mõju, 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.

**Õpevahendid:** massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber.