



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	Massööri eriala baaskoolitus
<b>Õppekava kood</b>	39.02/25/TÕ/02
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	1000 t auditoorset töö, sh: 1) teoreetiline õpe, praktiline õpe 623t 2) praktika 377t Lisaks iseseisev töö 299 tundi (kodutöö).
<b>Õppekava koostamise alus</b>	Direktori käskkiri nr 3-4-25/472 (16.09.2025) Massöör, tase 5 kutsestandard Massööri kutseõppe tasemeõppe õppekava
<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:**

Eelkõige ümberõpet vajavad inimesed, puuduliku kvalifikatsiooniga massöörid, uue ameti omandajad.

### **Nõuded õpingute alustamiseks:**

Keskhariduse olemasolu.

### **Õppe eesmärk:**

Õpetusega taotletakse, et õppijal on baastadmised, -oskused, hoiakud ja väärtused töötamiseks massöörina massaaživaldkonnas ning sotsiaalne valmisolek keerukate, mitmekesiste lahenduste leidmiseks klientide terviseprobleemidele, valmidus töötamiseks avatud tööturul massaažiteenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks.

Õppekava läbinul on valmidus sooritada Massöör, tase 5 kutseksam.

### **Õpiväljundid:**

Õpilane

1) valmistab ette töökoha ja töövahendid, hindab kliendi seisundit, koostab massaažiplaani tuginedes kogutud anamneesile, erialastele teadmistele ja lähtudes kliendi ootustest, tervislikust seisundist, näidustustest ja vastunäidustustest. Teeb massaaži kasutades korrektseid, kohaseid massaaživõtteid ja analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja enda tegevust massöörina, nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks;

- 2) järgib kutse-eesitust, tervisekaitset, tööohutuse- ja hügieeni nõudeid, klienditeeninduse head tava ning võrdse kohtlemise põhimõtteid, kasutab tervist säästvaid tööviise;
- 3) järgib massöörina töötamise põhimõtteid, massaažiteenuste osutamise nõudeid, massaaži valdkonnas toimuvaid muutusi ja suundumusi;
- 4) mõistab elukestva õppe tähtsust ja täiendab end iseseisvalt ja ennastjuhtivalt, tuginedes eneseanalüüsile;
- 5) kasutab infotehnoloogilisi vahendeid teabe saamiseks, loomiseks ja esitamiseks;
- 6) hindab ettevõtluse võimalusi, seostab erialase ettevalmistuse nõudeid tööturul rakendumise võimalustega, planeerib oma karjääri ja korraldab oma tegevust, järgides kutsealast teavet ja õigusakte.

Detailsemad õpiväljundid sisalduvad moodulite õpiväljundites.

### Õppemoodulite nimetused ja mooduli õpiväljundid, mahud.

Nr.	Massööri eriala baaskoolituse õppekava moodulite nimetus ja õpiväljundid	Maht tundides (KT/IT)
<b>1</b>	<b><i>Karjääri planeerimine ja ettevõtlus (Õpitee)</i></b>	<b><i>42/10</i></b>
	1 Mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel elukestvas karjääriplaneerimise protsessis;	
	2 Mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist;	
	3 Mõtestab oma rolli ettevõtluskeskkonnas;	
	4 Kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas toimimisel;	
	5 Käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil;	
	<i>Mooduli teemad</i>	<i>Teemade mahud (KT/IT)</i>
1.1	Majandus ja ettevõtlus, äriprojekti koostamine	10/3
1.2	Töötervishoid ja tööohutus	10/3
1.3	Karjääri planeerimine	10/3
1.4	Suhtlemise ja klienditeeninduse alused, kutse- eetika	12/1
<b>2</b>	<b><i>Inimkeha ehituse, talituse ja seisundi hindamine</i></b>	<b><i>196/116</i></b>
	1 Õpilane mõistab inimorganismi ehituse ja talitluse põhimõtteid;	
	2 Õpilane seostab massaaži näidustusi ja vastunäidustusi erinevate haiguste/ haigusseisundite puhul, mõistab nende tekkepõhjusteid, arengumehhanisme ja sümptomaatikat	
	3 Õpilane mõistab võimalikke massaaži aegseid/järgseid farmakonide kasutamiseiga kaasnevaid koosmõjusid kliendile;	

	4	Õpilane; mõistab tugiliikumisaparaadi biomehhaanikat ja mootorika juhtimise põhimõtteid;	
	5	Õpilane mõistab ja analüüsib anamneesi kogumise käigus saadud infot kliendi tervisliku seisundi kohta;	
	6	Õpilane hindab ja analüüsib kliendi seisundit rakendades selleks sobivaid kliendi uurimise meetodeid;	
	<i>Mooduli teemad</i>		<i>Teemade mahud (KT/IT)</i>
2.1	Anatoomia ja füsioloogia, I		50/54
2.2	Funktsionaalne anatoomia, I		40/12
2.3	Kinesioloogia (ladinakeelne terminoloogia), I		10/3
2.4	Patoloogia ja haigused		30/22
2.5	Farmakoloogia alused		8/5
2.6	Kliendi uurimise meetodid		18/8
2.7	Manuaalne lihastestimine		40/12
<b>3</b>	<b><i>Massaaž ja selle läbiviimine</i></b>		<b><i>385/173</i></b>
	1	Õpilane mõistab massaaži üld- ja liigipõhist ajalugu ja nendega seotud filosoofilisi aspekte, massaažiliikide eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevaid ohte ja massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid	
	2	Õpilane koostab klassikalise*, tai**, on-site, spordi-, segment-, lümfi-, ravi-, laste-, aroomimassaaži tegemiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks;  * klassikaline massaaž on eeldusaineks kõikidele massaažilaul tehtavatele massaažiliikidele.  **tai massaaž on eeldusaineks massaažimattidel tehtavatele massaažiliikidele ja on-site massaažile.	
	3	Õpilane teeb klassikalist*, tai**, on-site, spordi-, segment-, lümfi-, aroomi-, ravi- ja lastemassaaži rakendades teadmisi massaažiliigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust, suhtleb kliendiga vene/eesti/inglise keeles;  * klassikaline massaaž on eeldusaineks kõikidele massaažilaul tehtavatele massaažiliikidele.	

		**tai massaaž on eeldusaineks massaažimattidel tehtavatele massaažiliikidele ja on-site massaažile.	
	4	Õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina;	
	5	Õpilane teeb massaaži lähtuvalt kliendi seisundist, valitud massaažiliikide tehnikatest ja massaažiseansi pikkusest rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt etteantud ülesandele ja hindab teraapia/massaaži tulemust.	
	<i>Mooduli teemad</i>		<i>Teemade mahud (KT/IT)</i>
3.1	Klassikaline massaaž/massaaži põhialused, I		60/18
3.2	Tai massaaž, I		40/12
3.3	On-site massaaž		10/3
3.4	Spordimassaaž, I		40/12
3.5	Segmentmassaaž, I		40/12
3.6	Lümfimassaaž, I		60/18
3.7	Lastemassaaž, I		30/22
3.8	Aroomimassaaž		35/17
3.9	Ravimassaaži alused (situatsioonipõhine massaaž), sh kutseeksami proovieksam		70/59
<b>4</b>	<b><i>Praktika</i></b>		<b><i>377</i></b>
	1	püstitab eesmärgid iseseisvaks tegutsemiseks praktikaettevõttes ja analüüsib enda arengut massöörina ning meeskonnaliikmena;	
	2	rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi konkreetsetes ettevõttes töösituatsioonis ja teeb massaaži;	
	3	täidab praktikaga seotud dokumente elektrooniliselt, nõuetekohaselt ja analüüsib praktika tulemusi	
	4	analüüsib erialaseks tööks vajalikku erialast infot ja kirjandust.	
		<b>KOKKU:</b>	<b>1000/299</b>

KT – kontakttund, IT – iseseisev töö

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja praktiline õpe, aktiivne loeng, praktilised harjutused, haigusjuhtumite arutluses osalemine mõistekaartide koostamine, rühmatööd, ülesannete lahendamine, diskussioon, analüüs, seminar, meeskonnatöö.

**Iseseisev töö:** praktiline töö, analüüsi koostamine, praktilise töö harjutamine, mõttega lugemine, harjutusvideo vaatamine, õpimapi või mõistekaardid koostamine, referaadi koostamine, juhtumi analüüsi koostamine.

**Õppematerjalide loend:**

- 1) Aineõpetaja poolt ettevalmistatud konspekt, töövihik (ppt), töölehed,
- 2) Pramann Salu., Ettevõtluse alused. Argo, 2014
- 3) Suppi, K. Ettevõtlusõpik- käsiraamat. Atlex, 2013
- 4) Kaasaegne ametikiri (näited Eesti elust). Vastus, 2004
- 5) Cialdini, R.B. Mõjustamise psühholoogia. Pegasus, 2005
- 6) K. E. Customer Service. Pearson Prentice Hall, 2006
- 7) Hamphrey D. Doris. 21 st Century Business. Customer Service. 2008
- 8) Israel, S. Küsi, kuula, peegelda: Väärtusepõhise müügi väljakutsed. Äripäev, 2011
- 9) Underhill, P. Miks me ostame. Tallinn. Eesti Ekspressi Kirjastus, 2006
- 10) Tamm, T. Must vöö müügis. SELL IT, Tallinn, 2015
- 11) P. Вердербер, К. Вердербер. Психология общения. 2003. Москва. Олма-пресс.
- 12) Karjääriõppe sidumine praktikaga. – Innove, 2014.
- 13) Roosalu, Inimese anatoomia, 2006
- 14) Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. Locomotor system, 2004
- 15) Söderström Osakeyhtiö W, Inimese füsioloogia ja anatoomia, Medicina 2001
- 16) Sepp E, Inimese topoanatoomia, Tartu 1998
- 17) Parm Ü, Lühiülevaade üldpatoloogilistest protsessidest, Härmametsa Talu, 2006
- 18) Roosalu, Inimese Anatoomia, 2006
- 19) Pääsuke. M., Ereline. J., Inimese liigutustegevuse biomehhaanika. Tartu 2001
- 20) Haige uurimine (Toimetaja E. Sooba) Tallinn, Medicina, 2005
- 21) (Toimet. H. Silm) Tallinn, Medicina, 2006
- 22) Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau
- 23) Tai massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau
- 24) Anatoomia õpik. A. Püretski.
- 25) Töötervishoiu ja tööohutuse seadus
- 26) <http://www.keskkonnaamet.ee>
- 27) <http://www.europassikeskus.ee>
- 28) [rajaleidja.ee](http://rajaleidja.ee)
- 29) [biodigital.com](http://biodigital.com)
- 30) [ravimiamet.ee](http://ravimiamet.ee)
- 31) [eesti.ee](http://eesti.ee)
- 32) [EuroCV.eu](http://EuroCV.eu)

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

**Hindamismeetod:** teoreetiline töö (test, mõistekaart, rühmatöö ettekanne, referaat), praktiline töö (praktiline ülesanne, situatsioonülesannete lahendamine, demo, simulatsioon, juhtumi analüüs).

**Hindamiskriteeriumid (sidusus õpiväljunditega)**

Õpiväljundid:	Hindamiskriteeriumid:
<p><b>1) Valmistab ette töökoha ja töövahendid, hindab kliendi seisundit, koostab massaažiplaani, teeb massaaži ja analüüsib tulemusi, nõustab klienti</b></p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Töokoht ja töövahendid on korrektselt ette valmistatud, hügieeninõudeid järgitud.</li> <li>• Kliendi seisundit hinnatakse süsteemselt, anamnees kogutakse asjakohaselt.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massaažiplaan on koostatud vastavalt kliendi vajadustele, tervislikule seisundile ja vastunäidustustele.</li> <li>• Massaaživõtted on tehniliselt õiged, korrektsed ja sobivad kliendi seisundile.</li> <li>• Massaažiseanss on sujuv, loogiline ja professionaalselt teostatud.</li> <li>• Tehtud töö tulemusi analüüsitakse ja reflekteeritakse, vajadusel tehakse kohandusi.</li> <li>• Klienti nõustatakse edasiste tegevuste osas selgelt ja arusaadavalt.</li> </ul>
<p><b>2) Järgib kutse-eetika, tervisekaitse, tööohutuse- ja hügieeninõudeid, klienditeeninduse head tava ning võrdse kohtlemise põhimõtteid, kasutab tervist säästvaid tööviise</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kutse-eetika põhimõtteid järgitakse (nt konfidentsiaalsus, suhtlus, eetiline käitumine).</li> <li>• Hügieeninõuded (sh isiklik hügieen, töövahendite ja ruumi puhtus) on täidetud.</li> <li>• Tööohutusnõudeid järgitakse (nt kehaasendi õigsus, töövahendite turvaline kasutamine).</li> <li>• Klienditeeninduse hea tava on järgitud (sõbralik ja professionaalne suhtlus, kliendi vajaduste arvestamine).</li> <li>• Võrdse kohtlemise põhimõtteid rakendatakse, diskrimineerivat käitumist ei esine.</li> <li>• Massööri töövõtted on tervist säästvad ja ennetavad kutsehaigusi (nt õige kehahoiak, jõu tasakaalustatud kasutamine).</li> </ul>
<p><b>3) Järgib massöörina töötamise põhimõtteid, massaažiteenuste osutamise nõudeid, massaaživaldkonna suundumusi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb ja rakendab massööri tööpõhimõtteid ning massaažiteenuste osutamise standardeid.</li> <li>• Järgib õiguspärase ettevõtluse ja teenuste osutamise nõudeid.</li> <li>• On teadlik valdkonnas toimuvatest uuendustest ja rakendab uusi suundumusi praktikas.</li> <li>• Kasutab kaasaegseid töövõtteid ja lähenemisi, mis vastavad juhendile.</li> </ul>
<p><b>4) Mõistab elukestva õppe tähtsust ja täiendab end iseseisvalt ja ennastjuhtivalt, tuginedes eneseanalüüsile</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On teadlik oma tugevustest ja arendamist vajavatest aspektidest massööritöös.</li> <li>• Otsib ja osaleb erialastel koolitustel ning seminaridel.</li> <li>• Oskab analüüsida oma tööd ja teha järeldusi enesetäiendamise vajaduste kohta.</li> <li>• Kasutab erinevaid õppemeetodeid (nt õpikud, veebiseminarid, erialased foorumid).</li> </ul>
<p><b>5) Kasutab infotehnoloogilisi vahendeid teabe saamiseks, loomiseks ja esitamiseks</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab leida ja kasutada erialast informatsiooni digitaalsest keskkonnast (nt teadusartiklid, veebikoolitused).</li> <li>• Kasutab digitaalseid töövahendeid (nt kliendiandmebaasid, MOODLE, EuroCV, Padlet).</li> <li>• Esitleb ja edastab informatsiooni asjakohaste digilahenduste abil (nt visuaalid, videod, e-post).</li> <li>• On teadlik küberturvalisuse ja andmekaitse põhimõtetest.</li> </ul>
<p><b>6) Hindab ettevõtluse võimalusi, seostab erialase ettevalmistuse nõudeid tööturul rakendumise võimalustega, planeerib oma karjääri ja korraldab oma</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab massööri kutsealaseid nõudeid ja töövõimalusi eri valdkondades (nt tervisekeskused, spaad, erapraksis).</li> <li>• Hindab tööturul valitsevaid suundumusi ja võimalusi ettevõtluse alustamiseks.</li> <li>• Oskab koostada massööri teenuseid kajastava äriprojekti ja/või karjääriplaani.</li> </ul>

<b>tegevust, järgides kutsealast teavet ja õigusakte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Järgib kutsealaga seotud seadusi ja regulatsioone.</li><li>• Planeerib oma tööaega efektiivselt ja majanduslikult jätkusuutlikult.</li></ul>
--	--



**Baaskoolituse läbimisel väljastatav dokument:** täiendusõppe läbimise tunnistus koos lisaga, kuhu on märgitud tunnistuse number, õppeainete loetelu, õppemahud, hindamismeetodid ja õpitulemused, kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundit/eid; tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Baaskoolituse läbimise järgselt on õppijal võimalus sooritada kutseeksam, mida korraldab MTÜ Eesti Massööride Liit. Kutseeksami sooritamisel õppija saab tähtjalise Massöör, tase 5 kutsetunnistuse.

**Õppekeskkonna kirjeldus:** õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

**Õppevahendid:** massaažilaud, massaažimatt, massaažitool, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid, protseduuripaber, massaažikreem/õli, tahvel jt.