



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Närvide vabastamise tehnikad
Õppekava kood	53.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 8 tundi kontaktõpet ja 0 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused: massöörid ja massaažiterapeutid, kes soovivad omandada närvide vabastamise tehnikaid.

Nõuded õpingute alustamiseks: massaaži põhialused, klassikaline massaaž, kliendi uurimise meetodid, anatoomia, füsioloogia ja patoloogia.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused närvide vabastamise tehnikate kasutamiseks, arvestades seejuures massaažiseansi/teraapia eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni, tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava. Õppeaine loob võimaluse närvide vabastamise tehnikate lõimimiseks teiste massaaži- ja teraapialiikidega.

Õpiväljund:

Õppija

- 1) kirjeldab närvide vabastamise tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab närvide vabastamise tehnikate toimeid ja selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivaimad tehnikad;
- 4) rakendab lähtuvalt anamneesist ja objektiivsest leiust närvide vabastamise tehnikaid vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) hindab teraapia/massaaži seansi tulemust ning juhendab ja nõustab klienti.

Õppesisu:

- 1) närvide vabastamise tehnikate üldised põhimõtted ja meetodika
- 2) sagedasemad närvide pitsumiste piirkonnad ja anatoomilised põhjused inimkehal
- 3) närvide vabastamise tehnikad erinevates kehapiirkondades
- 4) massaaži plaani koostamine
- 5) närvide vabastamise tehnikate harjutamine

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

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: närvide vabastamise tehnikate konspekt.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Cleveland Clinic. <https://consultqd.clevelandclinic.org/precision-care-for-thoracic-outlet-syndrome>
- 2) Clinical Correlations. <https://www.clinicalcorrelations.org/2019/09/25/bilateral-upper-extremity-deep-vein-thromboses-not-an-effortless-diagnosis/>
- 3) <https://drmillett.com/wp-content/uploads/2014/10/Surgical-Anatomy-Sternoclavicular-Joint.pdf>
- 4) Liis Süda. TÜ 2014. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/c0ec4bad-cb96-40bc-b315-9cd2df30b34d/content>
- 5) Autori fotokogu
- 6) <https://www.slideshare.net>
- 7) <https://www.goodpath.com/learn/6-exercises-for-sciatica-or-sciatica-related-back-pain>
- 8) <https://www.youtube.com/@PainSciencePhysicalTherapy>
- 9) Treating trapped nerves. E Dalton 2016. Freedom From Pain Institute, Oklahoma, USA
- 10) <https://www.youtube.com/@kinetichealthonline>

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe reflektsoon – õppija demonstreerib närvide vabastamise tehnikat vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) Massaažiseansi/teraapia tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektset närvide vabastamise tehnikat, järgides juhendit ja kasutades õigeid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse tehnika sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne seansi/teraapia alustamist ja valib sobivaima tehnika tegemise tempo. Õppija nimetab suuliselt valitud massaaživõtteid 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 närvide vabastamise tehnika mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi/teraapia 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 jne).