



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Massaaži eritehnikad: Soft Tissue Release (STR)
Õppekava kood	51.01/24/TÕ/01
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	Massaažiterapeut, tase 6 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 Soft Tissue Release (STR) tehnikate kasutamiseks massaažis.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused Soft Tissue Release (STR) tehnikate rakendamiseks antagonist- ja agonistlihaste balansi taastamiseks, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija:

- 1) kirjeldab lihaste, sidemete ja kõõluste pingete tekkepõhjuseid ja diagnoosimise põhimõtteid;
- 2) põhjendab ja selgitab STR tehnikaid, nende kasutamise eesmärke, toimeid, näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad STR tehnikad, järgides juhendit ja tööohutuse nõudeid;
- 4) teeb massaaži kasutades STR tehnikaid, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) STR tehnikad kui pehmete kudede vabastamise meetod
- 2) STR tehnikate eripära ja metoodika
- 3) STR tehnikate kasutamine massaažis
- 4) näidustused ja vastunäidustused

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

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: STR (Soft Tissue Release) tehnikate töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Sanderson, M. "Soft Tissue release", 2012, Lotus Publishing
- 2) Püretski, A. Anatoomia õpik. 2018
- 3) P.-H.Kingisepp Inimese füsioloogia. Tartu, 2006.
- 4) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: Praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib STR tehnikate kasutamist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) STR tehnikate korrektsus:

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

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

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

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab suuliselt valitud massaaživõtteid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu protseduuri vältel.

Hindamisel kontrollitakse sobivate vahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

4) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks arvestades kliendi tagasiside ja massaažiseansi tulemustega.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus ta seda järgib, ja põhjendab.

5) STR tehnikate tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib massaaži mõju kliendi seisundile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

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

Õppevahendid: massaažilaud, massaažimatt, käterätikud, jalarull, protseduuripaber, kätepaber, desinfitseerimisvahend.