



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Süvakudede massaaž. T. Myersi müofastsiaalsete lihaslingude kontseptsioon
Õppekava kood	59.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	35 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 32 tundi kontaktõpet ja 3 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi süvakudede massaažist.

Nõuded õpingute alustamiseks: anatoomia, füsioloogia, patoloogia, funktsionaalne anatoomia.

Õppe eesmärk: õppija omandab süvakudede massaaži tehnikaid arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab süvakudede massaaži tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab süvakudede massaaži toimeid ja loetleb näidustusi/vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb süvakudede massaaži neuroloogiliste ja müofastsiaalsete probleemide ennetamiseks vastavalt koostatud kavale ning juba tekkinud muutuste korrigeerimiseks arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab võtteid- ja tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) integreeritud lähenemine teraapiale
- 2) müofastsiaalsed meridiaanid ja nende anatoomilis-füsioloogiline analüüs
- 3) staatiliste ja dünaamiliste biomehaaniliste häirete visuaalne ja palpatoorne tuvastamine
- 4) lühi- ja pikaajaliste korrigeerimisstrateegiate väljatöötamine
- 5) süvakudede massaaži tehnikad ja võtted

- 6) anamneesi kogumine, massaaži kava koostamine, massaažiks ettevalmistus
- 7) massaaži tegemine vastavalt kliendi seisundile, näidustustele ja vastunäidustustele, lähtudes massaažikavast
- 8) töökoht ja töövahendid
- 9) klienditeeninduse hea tava
- 10) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö:

Õppija

- 1) koostab iseseisvalt massaažiseansi kava vastavalt eesmärgile ja juhendile;
- 2) analüüsib tehtud kava vastavalt etteantud tööjuhendile.

Õppematerjalide loend: õpetaja poolt koostatud tööjuhend ja/või -vihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
- 2) Бюске Л. Мышечные цепи .1. Туловище, шея, верхние конечности.
- 3) Бюске Л. Мышечные цепи .2. Лордозы. Кифозы. Сколиозы и деформация грудной клетки.
- 4) Бюске Л. Мышечные цепи .3. Пубальгия.
- 5) Бюске Л. Мышечные цепи .4. Нижние конечности.
- 6) Триггерные точки и мышечные цепи

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: Praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib süvakudede massaaži tegemist vastavalt juhendile ja etteantud ülesandele, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid

1) Süvakudede massaaži tehnikate korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid süvakudede massaaži tehnikaid, järgides tööjuhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid ning põhjendades nende valikut T. Myersi müofastsiaalsete lihaslingude kontseptsioonist lähtuvalt.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust, sujuvust ja suutlikkust kohandada oma tegevust vastavalt kliendi tagasisidele ja vajadusele.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:

- Õppija hindab kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobivaima tehnika tegemise tempo.
- Õppija nimetab suuliselt valitud massaaživõtteid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika sobivust kliendi individuaalsetele seisundile ja vajadustele.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

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

Hindamisel kontrollitakse, kas õpilane kasutab sobivaid vahendeid ja töövõtteid, et tagada nii enda kui ka kliendi ohutus.

4) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija analüüsib seansi tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks.

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) Massaažiseansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib süvakudede massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi vastavalt kliendi seisundi muutumisele.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel kohandada massaažitehnikaid vastavalt kliendi seisundi muutusele. 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: projektor, arvuti, tahvel, massaažilaud, tool, käterätikud, massaažirull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid.