



|  |  |
|--|--|
| <b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b> | Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž   |
| <b>Õppekava nimetus</b>                | <b>Tai massaaž, IV osa (Tai ortopeediline massaaž)</b>   |
| <b>Õppekava kood</b>                   | 58.01/24/TÕ  |
| <b>Õppekavarühm</b>                    | Teraapia ja taastusravi  |
| <b>Õppe kogumaht</b>                   | 18 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 14 tundi kontaktõpet ja 4 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 teadmised ja oskused tai ortopeedilise massaaži tegemiseks.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** Tai massaaž, I osa, teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab tai ortopeedilise massaaži tehnikad ning massaažiseansi tehes lähtub eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, hügieeni ja tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

### **Õpiväljundid:**

Õppija

- 1) kirjeldab tai ortopeedilise massaaži tehnikaid ja nende eesmäärke;
- 2) põhjendab erinevate tai ortopeedilise massaaži tehnikate toimeid ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb tai ortopeedilist massaaži vastavalt koostatud massaažiseansi kavale, arvestades kliendi seisundit, hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi tulemusi ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

### **Õppesisu:**

- 1) massaaživõtted ja -tehnikad
- 2) massaaži kava koostamine
- 3) massaaži tegemine kehaosade kaupa vastavalt kliendi seisundile
- 4) näidustused ja vastunäidustused
- 5) töökoht ja töövahendid
- 6) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

**Õppemeetodid:** teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, vaatlus, praktiline harjutamine, analüüs, küsitlus, arutelu).

**Iseseisev töö:** õppija koostab massaažiseansi kava vastavalt juhendile.

**Soovituslikud kirjandusallikad:**

- 1) Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K. , 2011, Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik. M.I. Massaažikool
- 2) Noam Tyroler Thai acupressure for ortopedic disorders, 1993.

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

**Hindamismeetodid:** praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib tai ortopeedilise massaaži seansi tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

**Hindamiskriteeriumid:**

**1) Protseduuri tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib õiget tai ortopeedilise massaaži tehnikat, järgides juhendit ja kasutades õigeid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnika sooritamise täpsust ja sujuvust.

**2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:**

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobivaima tehnika tegemise tempo.

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

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

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

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

**4) Klienditeeninduse head tavad:**

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks arvestades kliendi tagasisidet ja massaažiseansi tulemust.

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) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib massaaži mõju kliendile 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, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaber.