



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Triggerpunkti tehnikate kasutamine massaažis
Õpprkava kood	50.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	Massöör, tase 5 kutsestandard, direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada baasteadmised ja -oskused triggerpunkti tehnikate kasutamiseks massaažis.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest, klassikaline massaaž.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised triggerpunktide tekke põhjustest, nende enamlevinud lokalisatsiooni piirkondadest ja tehnikad, kuidas triggerpunkte leida ja neid vabastada. Õppija omandab oskused triggerpunkti tehnikate kasutamiseks massaažis, arvestades massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab triggerpunktide tekkepõhjuseid, nende enamlevinud asukohti, diagnoosimise põhimõtteid;
- 2) põhjendab ja selgitab triggerpunktide vabastamise tehnikaid, nende eesmärke, toimeid, näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivaimad triggerpunktide vabastamise tehnikad;
- 4) teeb massaaži kasutades triggerpunktide vabastamise tehnikaid vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid, arvestades klienditeeninduse head tava.

Õppesisu:

- 1) triggerpunktiteraapia tehnikate eripära

- 2) triggerpunktide tekkepõhjused, nende enamlevinud asukohad, diagnoosimise põhimõtted
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) triggerpunktide vabastamise tehnikad ja nende kasutamine massaažis
- 5) massaaži plaani koostamine
- 6) töökoht ja töövahendid
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: koolitaja poolt koostatud konspekt „Triggerpunkti teraapia“.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Püretski A. *Anatoomia õpik*. 2018
- 2) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., *Klassikalise massaaži õpik* (lk. 168-196). 2012.
- 3) Davies, C., & Davies, A. (2004). *Päästikpunktiteraapia käsiraamat*
- 4) Trigger Points: Diagnosis and Management.
<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2002/0215/p653.html>
- 5) Tiit Ilvese taastusravi. <https://www.tiitilves.ee/pohjused.html>
- 6) The triggerpoint & referred pain guide <http://www.triggerpoints.net/>

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib triggerpunkti teraapia tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid:

1) Teadmiste põhine hindamine:

- Õppija loetleb triggerpunktide tekkepõhjuseid, nende enamlevinud asukohti ja diagnoosimise põhimõtteid.
- Õppija põhjendab triggerpunkti teraapia eesmärgi ja toimeid.

Hindamisel kontrollitakse, et õppija suudab selgelt kirjeldada, millised on triggerpunktide tekkepõhjused, nende enamlevinud asukohad kehas ning diagnostika põhimõtted. Põhjendab arusaadavalt, miks ja kuidas triggerpunktide vabastamise tehnikad toimivad, selgitades nende eesmärgi ja toimeid.

2) Triggerpunkti teraapia tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid triggerpunktide vabastamise tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse triggerpunktide vabastamise tehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

3) Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:

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

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija suudab tuvastada olukordi, kus teraapia on/ ei ole näidustatud, ning põhjendab, miks see on nii, tuues näiteid näidustuste ja vastunäidustuste põhjal.

4) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid triggerpunkti tehnikate kasutamiseks vastavalt juhendile.
- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.

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

5) Klienditeeninduse hea tava:

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

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist.

6) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija hindab triggerpunkti tehnikate mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel vaadeldakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid kohandada. 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, tool, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber, protseduuripaber, massaažikreem/õli, tahvel, triggerpunktide plakat.