



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Tursete väline hindamine ja tekkepõhjused. Traumajärgne ja/või postoperatiivne manuaalne lümfidrenaaž.</b>
<b>Õppekava kood</b>	79.01/25/TÕ
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	18 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd
<b>Õppekava koostamise alus</b>	Massaažiterapeut, tase 6 kutsestandard, direktori käskkiri
<b>Koolitaja</b>	Raili Raik; lümfiterapeut
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

**Sihtgrupp:** tervishoiu- või massaažispetsialistid, kes soovivad omandada täiendavaid teadmisi ja oskusi traumajärgse ja/või postoperatiivse manuaalse lümfidrenaaži rakendamiseks.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest, lümfisüsteemi toimimisest. Algoskused manuaalsest lümfidrenaažist.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab teadmised ja oskused tursete hindamisest, tekkepõhjustest ja traumajärgse ja/või postoperatiivse manuaalse lümfidrenaaži rakendamisest arvestades seejuures teraapia eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

### **Õpiväljundid:**

Õppija:

- 1) kirjeldab tursete tekkepõhjuseid ja hindamise põhimõtteid;
- 2) selgitab traumajärgse ja/või postoperatiivse manuaalse lümfidrenaaži rakendamise põhimõtteid, nende kasutamise eesmärke, toimeid, näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad tehnikad teraapia tegemiseks, järgides juhendit ja tööohutuse nõudeid;
- 4) teeb teraapiat kasutades sobivaid manuaalse lümfidrenaaži tehnikaid, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib teraapia mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid.

## **Õppesisu:**

- 1) tursed ja tekkepõhjused
- 2) tursete väline hindamine
- 3) erinevate traumade ja postoperatiivsete seisundite korral
- 4) manuaalse lümfidrenaaži raviskeemid ja tehnikad
- 5) hematoomid, põlveoperatsioonid, hüppeliigese traumad jne.

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

**Iseseisev töö:** koolitusel aktiivseks osalemiseks tuleb korrata tursete tekke põhjused.

**Õppematerjalide loend:** koolitaja koostatud õppematerjalid.

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

**Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon –** õppija demonstreerib traumajärgse ja/või postoperatiivse manuaalse lümfidrenaaži tehnikate kasutamist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

**Hindamiskriteeriumid:**

**1) Traumajärgse ja/või postoperatiivse manuaalse lümfidrenaaži tehnikate korrektsus:**

- Õppija demonstreerib traumajärgse ja/või postoperatiivse manuaalse lümfidrenaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades korrektseid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse tehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

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

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

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab suuliselt valitud tehnikaid ja 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 ning hindab seansi 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) Traumajärgse ja/või postoperatiivse manuaalse lümfidrenaaži tehnikate tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija hindab teraapia mõju kliendi seisundile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust teraapia tulemusi analüüsida ja vajadusel teha muudatusi seansi kavas. 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, mõõdulint, käterätikud, jalarull, protseduuripaber, kätepaber, desinfitseerimisvahend.