



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
<b>Õppekava nimetus</b>	Massaažiterapeudi eriala kursus
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	10 EKAP (260 tundi, mis sisaldab 182 tundi auditoorset teoreetilist ja praktilist õpet + 78 tundi iseseisvat tööd)
<b>Õppekava koostamise alus</b>	Massaažiterapeut, tase 6 kutsestandard
<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:**

Eelkõige täiendavat õpet vajavad massöörid.

### **Nõuded õpingute alustamiseks:**

Viienda kvalifikatsiooni taseme massööri kutse.

### **Õppe eesmärk:**

Õpetusega taotletakse, et õppijal on teadmised, oskused kliendi/patsiendi organismi häirunud funktsioonide taastamisest, tervisehäirete ennetamisest ja leevendamisest parimal võimalikul viisil, toetades kliendi/patsiendi igapäevast elukvaliteeti, valmidus töötamiseks avatud tööturul teraapiateenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks.

### **Õpiväljundid: Õpilane**

- 1) mõistab kliinilist anatoomia käsitlust TULE-seisundi uurimisel ja massaažiteraapiat tehes;
- 2) mõistab liigeste ehituse talitluse põhimõtteid ja seostab neid lihastööga ja perifeersetes närvides innervatsiooniga;
- 3) mõistab spinaalmotoorika, propriotseptorite ja kõrgema motoorika tööpõhimõtteid ning nende rolli liigutustegevuse juures;
- 4) rakendab teadmisi ja oskuseid erinevatest massaažiliikidest, anatoomiast, füsioloogiast, patoloogiast ja kliendi seisundi hindamisest massaažiteraapia tegemisel ja analüüsib läbiviidud massaažiteraapia tulemusi;
- 5) teab täiskasvanud õppijate õppe korraldamise aluseid;
- 6) rakendab täiskasvanute õppijate koolitamise kaasaegseid õppemeetodeid ja tehnoloogiaid õppe-eesmärkide saavutamiseks arvestades täiskasvanute õppijate individuaalsete ja vanuseliste iseärasustega;
- 7) kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas toimimisel (meeskonna juhtimisel ja kolleegide juhendamisel);

Õppekava läbinul on valmidus Massaažiterapeut, tase 6 kutseeksami sooritamiseks.

## Õppesisu:

- 1) Kliiniline anatoomia ja patoloogia, õppemaht 1 EKAP
- 2) Funktsionaalne anatoomia II osa (närvilihasaparaaditöö juhtimine), õppemaht 1 EKAP
- 3) Kinesioloogia II (motoorika juhtimine), õppemaht 1 EKAP
- 4) Kinesioloogia III osa (kõnnialalüüs, goniomeetria), õppemaht 1 EKAP
- 5) Massaažiteraapia erinevate haigusseisundite korral (klassikaline, segment-, lümfi-, spordimassaaž, PLV-, PIR-tehnikad, juhtumipõhine õpe, seminarid), õppemaht 3 EKAP
- 6) Juhtumianalüüsi koostamine, õppemaht 1,5 EKAP
- 7) Andragoogika alused, k.a nõustamise tehnikad, juhendamise metoodilised alused ja praktiline juhendamine, õppemaht 1,5 EKAP

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja praktiline õpe, aktiivne loeng, praktilised harjutused, haigusjuhtumite arutluses osalemine, rühmatööd, ülesannete lahendamine, diskussioon, analüüs, vaatlus, juhendamine, seminar, rühmatöö.

**Iseseisev töö:** Praktiline töö, mõttega lugemine, harjutusvideo vaatamine, juhtumi analüüsi koostamine.

## Õppematerjalide loend:

- 1) Aineõpetaja poolt ettevalmistatud konspekt, töövihik (ppt), töölehed.
- 2) M.Ilves, M.-L.Toivar jt. Klassikalise massaaži õpik.
- 3) P.-H. Kingisepp, Inimese füsioloogia, 2000.
- 4) Roosalu, Inimese anatoomia, 2006.
- 5) Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. Locomotor system, 2004.
- 6) Söderström Osakeyhtiö W, Inimese füsioloogia ja anatoomia, Medicina 2001
- 7) Sepp E, Inimese topoanatomia, Tartu 1998
- 8) Parm Ü, Lühiülevaade üldpatoloogilistest protsessidest, Härmametsa Talu, 2006
- 9) Pääsuke. M., Ereline.J., Inimese liigutustegevuse biomehhaanika. Tartu 2001
- 10) Haige uurimine (Toimetaja E. Sooba) Tallinn, Medicina, 2005
- 11) Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau Tallinn 2006
- 12) [www.ravimiamet.ee](http://www.ravimiamet.ee)
- 13) [www.biodigital.com](http://www.biodigital.com),
- 14) Kinesiology: The Skeletal System and Muscle Function. Elsevier Science Mosby, USA, 2006 (Muscolino JE.)
- 15) Doris Vahtrik. Skeleti-lihassüsteemi füsioteraapia.
- 16) Mati Pääsuke. Motorika juhtimine. – Tartu, 1996.
- 17) Massaažiterapeudi kutsestandard.  
<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10730133>
- 18) Valeria Palm. Juhtumi analüüsi töövihik. EMTK, 2019-2023
- 19) Koolitaja käsiraamat. Toimetatud Talvi Märja. – Tallinn, Andras, 2011.
- 20) Andragoogika. Talvi Märja, Larissa Jõgi, Merle Lõhmus. – Tartu, Atlex, 2021.
- 21) Kirjalikke tööde koostamise juhend  
[http://massaaz.ee/dokumendid/Kirjalike%20toode%20koostamise%20juhend\\_.pdf](http://massaaz.ee/dokumendid/Kirjalike%20toode%20koostamise%20juhend_.pdf).

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

**Hindamismeetod:** test, rühmatöö ettekanne, praktiline ülesanne, juhtumi analüüs

### **Hindamiskriteeriumid**

Kliinilise anatoomias ja patoloogias õppija:

- 1) kirjeldab kliendi/patsiendi kliinilise uurimise põhimõtteid vastavalt erialastele teadmistele ja kliendi haigusseisunditele;
- 2) mõtestab lahti süvaveenide ning pindmiste veenide probleemide tekkimise põhjused tuginedes lümfisüsteemi talitluse põhimõtetele;
- 3) mõtestab lahti geenipõhise ravi võimalusi tuginedes teadmistele geneetikast.

Funktsionaalses anatoomias õppija:

- 1) kirjeldab liigese ehitust ja liigest ümbritsevaid ligamente;
- 2) loetleb peamised perifeersed närvid ja närvide poolt innerveeritavad lihased;
- 3) seostab lihaste töö liigese funktsiooniga kasutades teadmisi funktsionaalsest anatoomiast;
- 4) loetleb müofastiaalsed lihaslingud/meridiaanid, nendega seotud lihased ja näitab nende asukohti inimese kehal.

Kinesioloogias õppija:

- 1) kirjeldab somaatilise refleksikaare tööpõhimõtteid (spinaalmotoorika - aferendid ja eferendid);
- 2) selgitab lihastoonuse regulatsiooni põhimõtteid;
- 3) kirjeldab kaasasündinud refleksi rolli liigutusmustris arenemisel;
- 4) kirjeldab mootorikaga seotud ülenevaid ja alanevaid juhteteid;
- 5) selgitab mootorseid spinaalreflekse (Babinski refleks jne) ja asendireflekse;
- 6) selgitab liigutusmustris tekke- ja tagasisidemehhanisme;
- 7) selgitab vestibulaaraparaadi osa tugimootorikas;
- 8) analüüsib liikumist kõnnitsükli puusaliigeses ja vaagnas, põlveliigeses, hüppeliigeses, subtalaarliigeses;
- 9) kirjeldab füsioloogilist kõnnitsükli.

Goniomeetrias õppija:

- 1) defineerib goniomeetria rakendamise kriteeriume;
- 2) kirjeldab goniomeetria rakendamise vajalikkust kliendi seisundi hindamisel;
- 3) demonstreerib goniomeetria rakendamist testitaval liigesel.

Massaažiteraapias õppija:

- 1) kogub kliendi anamneesi, kasutab sobivaid objektiivseid uurimismeetodeid ja tõlgendab saadud andmeid;
- 2) teeb massaažiteraapiat probleemi lahendamiseks seotud kehapiirkonnas/dades, kasutab efektiivseid tehnikaid korrektselt ning põhjendab nende valikuid (klassikalise, tai (venitus- ja vajutustehnikad), spordi-, segment- ja lümfimassaaži tegemine (tehnikad, lisavõtted), PLV-, PIR-tehnikad);
- 3) analüüsib massaažiteraapia seansi efektiivsuse dünaamikat, rakendades selleks sobivaid uurimismeetodeid (kliendi seisund enne ja pärast massaaži);
- 4) annab kliendile massaažiteraapia järgselt tagasisidet ja soovitusi lähtuvalt objektiivsetest leidudest ja juhendab klienti edaspidiseks tegevuseks.

Juhtumianalüüsi koostamisel õppija:

- 1) kirjeldab juhtumi analüüsi teema valiku põhimõtteid, tuginedes konkreetsete andmete, kirjandusallikate kogumise ning analüüsi läbiviimise võimalusele;
- 2) põhjendab valitud teema olulisust õpitavas valdkonnas;
- 3) hindab juhtumi analüüsi teema valikut ning seostab varasemate sarnaste töödega;
- 4) orienteerub erialases infoväljas ja kasutab juhtumi analüüsi koostamisel vähemalt kümmet usaldusväärset uurimisteamiga seonduvat allikat: teiste autorite töid, seisukohti, tsitaate, arvandmed, valemid jms;
- 5) viitab kõigile juhtumianalüüsis kasutatud allikatele kasutades nimelist viitamist;
- 6) järgib tsiteerimise ja refereerimise põhimõtteid tuginedes juhendile;
- 7) sõnastab juhtumi analüüsi eesmärgi, kooskõlas töö pealkirjaga ja püstitab juhtumi analüüsi probleemi lahendamiseks ülesanded/küsimused;
- 8) analüüsib ja süstematiseerib erialaseid kogutud andmeid, vastavalt juhendile;
- 9) koostab, struktureerib ning vormistab juhtumi analüüsi vastavalt koostamise juhendile;
- 10) esitab arusaadavalt ja loogiliselt ülesehitatud juhtumi analüüsi kaitsmiskõne;
- 11) teeb järeldusi rakendatud metodika sobivuse ja efektiivsuse kohta luues tööst tervikliku pildi ning rõhutades olulisi aspekte antud teema puhul;
- 12) hindab juhtumi analüüsi tulemusi, kaitseb püstitatud eesmäärke ja annab täiendavaid selgitusi koostatud juhtumi analüüsi kohta ja vastab õpetaja küsimustele.

Andragoogika alustes, k.a nõustamise tehnikates juhendamise meetodilistes alustes ja praktilises juhendamises õppija

- 1) selgitab täiskasvanud õppijate õppe korraldamise printsiipe ja mehhanisme;
- 2) kirjeldab täiskasvanute õppijate koolitamise kaasaegseid õppemeetodeid ja tehnoloogiaid;
- 3) koostab ja kaitseb täiendusõppe kursuse õppekava;
- 4) hindab ja analüüsib ettevõtte meeskonna töö iseloomu, töökeskkonna ja tööohutusnõuete täitmist ning teeb kokkuvõtte vaatlusprotokolli;
- 5) järgib praktika käigus ohutuid töövõtteid, töö ergonoomikat, suhtlemise- ja klienditeeninduse head tava, hügieeni nõudeid;
- 6) hindab ja analüüsib enda sobivust ettevõttes meeskonna liikmena tööprotsessis.

**Kursuse läbimisel väljastatav dokument:** täiendusõppe läbimise tunnistus koos lisaga, kuhu on märgitud tunnistuse number, õppeainete loetelu, õppemahud, hindamismeetodid ja õpitulemused, kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundit/eid; tõend - kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Koolituse läbimise järgselt on õppijal võimalus sooritada kutseksam, mida korraldab MTÜ Eesti Massööride Liit. Kutseksami sooritamisel õppija saab tähtajalise Massaažiterapeut, tase 6 kutsetunnistuse.

**Õppekeskkonna kirjeldus:** õpe toimub Tallinnas, EMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

**Õppevahendid:** massaažilaud, massaažimatt, tool, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid, protseduuripaber, massaažikreem/õli, tahvel.