



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
<b>Õppekava nimetus</b>	Kõhumassaaži kursus
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe
<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 kõhumassaaži tegemise baasoskused ja -teadmised.

**Nõuded õpingute alustamiseks** puuduvad.

### **Õppe eesmärk:**

Õpetusega taotletakse, et õppija omandab kõhumassaaži läbiviimiseks baasoskused, teraapiat tehes lähtub kliendi eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eeskikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

### **Õpiväljundid:**

Kursuse lõpuks teeb õppija kõhumassaaži rakendades omandatud teadmisi ja oskusi.

### **Õppesisu:**

- 1) kõhu anatoomia ja füsioloogia
- 2) kõhumassaaži spetsiifika
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) kõhumassaaž erinevate probleemide lahendamisel: rasvumine, lihaste pinge ja nõrkus, ainevahetushäired (aeglase soolte töö), lümfisüsteemi aktiveerimine.
- 5) erinevaid massaaživõtteid rasvkoe, lihaste, seedeelundkonna ja lümfisüsteemi mõjutamiseks
- 6) kõhumassaaži tehnikad
- 7) massaaži tegemine
- 8) töökoht ja töövahendid
- 9) kutse-eeskika
- 10) tööohutus

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja praktiline õpe

**Iseseisev töö:** Puudub

**Õppematerjalide loend:** Kõhumassaaži töövihik

**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) <https://www.medicalnewstoday.com/articles>

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

**Hindamismeetod:** **Praktiline töö** – õppija demonstreerib kõhumassaaži tegemist.

**Hindamiskriteeriumid**

Õppija:

- 1) valmistab ette töökoha massaaži tegemiseks vastavalt juhendile
- 2) rakendab massaaži tegemisel sobivaid tehnikaid, arvestab õlide omaduste ja toimega ning näidustuste ja vastunäidustustega
- 3) kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestab tööohutuse ja kutse- eetika nõuetega
- 4) korrastab peale teraapiat töökoha vastavalt juhendile

**Kursuse läbimisel väljastatav dokument:** tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend - kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid

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

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