



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Alumine ristsündroom ja nimme-vaagna valu
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	98.01/25/TÕ
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	Massöör, tase 6 kutsestandard, direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: massöörid, kehaterapeudid ja kõik isikud, kes soovivad omandada teadmisi ning oskusi alaselja ja nimme-vaagna piirkonna valu leevendamise tehnikatest.

Nõuded õpingute alustamiseks: eelteadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest

Õppe eesmärk: õppija omandab praktilised oskused tõenduspõhistest massaažitehnikatest, mis võimaldavad efektiivselt töötada alaselja, vaagna ja reie võtmestruktuuridega, vähendamaks kroonilist pinget ja parandamaks kehahoidu ning liikumisvõimet. Massaaži tehes arvestab õppija massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab alakeha lihassüsteemi anatoomiat, vaagna piirkonna posturaalseid häireid ja põhjendab nende mõju kehahoiule;
- 2) analüüsib kliendi liikumise biomehaanikat hinnates vaagna asendit ja lihaste toonust;
- 3) teeb alaselja ja nimme piirkonna massaaži rakendades sobivaid massaaživõtteid vastavalt koostatud kavale, arvestades näidustustega, hügieeni ja tööohutusega;
- 4) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ning vajadusel kohandab võtteid- ja tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) alaselja, vaagna ja reie piirkonna anatoomia
- 2) posturaalsed häired ja nende mõju kehahoiakule
- 3) liikumise analüüs
- 4) vaagna asendi hindamine ja kompensatsioonide tuvastamine
- 5) sobivad süvakoemassaaži tehnikad alaseljale ja vaagnale
- 6) müofastsiaalsed vabastustehnikad
- 7) korrigeerivad tehnikad ja sihipärane mõjutamine

- 8) liikumis- ja lõdvestusharjutused
- 9) massaaži tegemine vastavalt kliendi seisundile, näidustustele ja vastunäidustustele, lähtudes massaažikavast
- 10) töökoht ja töövahendid
- 11) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: puudub

Soovituslikud kirjandusallikad::

- 1) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A-K. , Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012., M.I. Massaažikool.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: Praktiline töö – praktilise õppe refleksioon - õppija koostab sobiva massaažiskeemi, lähtudes alaselja, vaagna ja reie piirkonna spetsiifikast, ning demonstreerib sobivate massaažitehnikate rakendamist.

Hindamine toimub juhendatud praktilise töö ja suulise refleksiooni kaudu.

Hindamiskriteeriumid:

1) **Teoreetiliste teadmiste refleksioon:**

- Õppija kirjeldab peamisi lihased ja fastsiad alaselja, vaagna ja reie piirkonnas ning selgitab müofastsiaalsete ahelate (anatomiliste liinide) põhimõtteid.
- Õppija selgitab, kuidas posturaalsed häired mõjutavad rühti ja liikumist.

Hindamisel kontrollitakse, et õppija suudab esitada selge ja arusaadava ülevaate peamistest lihastest ja fastsiatest alaselja, vaagna ja reie piirkonnas ning oskab kirjeldatud struktuure seostada oluliste funktsioonidega. Õppija toob näiteid tüüpilistest posturaalsetest häiretest vaagna piirkonnas ja oskab seostada häired biomehaaniliste kompensatsioonidega erinevates kehaosades.

2) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid massaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid lähtuvalt kehapiirkonna spetsiifikast.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sobivust, koostatud massaažiskeemi järgimist ja kohandamist vastavalt alaselja- ja vaagna piirkonna seisundile.

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

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaažiseansi alustamist ja koostab massaažiskeemi arvestades kliendi alaselja- ja vaagna piirkonna spetsiifiliste vajadustega.

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

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

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.
- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid 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 hea tava:**

- Õppija analüüsib massaažiseansi tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks järgides õigeid suhtlemisviise.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus see aitab luua usaldusväärse ja meeldiva kogemuse kliendile, ja põhjendab.

5) **Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib rakendatud massaažitehnikate mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid kohandada. Õppija selgitab suuliselt massaažiseansi mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

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, RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: kreem/õli, massaažilaud, käterätikud, desinfitseerimisvahend, kätepaber.