



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Kõhumassaaž
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	104.01/26/TÕ
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi kõhumassaaži tegemiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad

Õppe eesmärk: õppija omandab kõhumassaaži tegemise baasoskused ning lähtub massaaži tegemisel kliendi vajadustest, näidustustest ja vastunäidustustest, hügieeni- ja tööohutusnõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab kõhumassaaži tehnikaid ja nende eesmärgi;
- 2) selgitab erinevate kõhumassaaži tehnikate toimeid ning näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb kõhumassaaži vastavalt koostatud plaanile, järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja kohandab vajadusel tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) kõhu piirkonna anatoomia ja füsioloogia
- 2) kõhumassaaži olemus ja spetsiifika
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) kõhumassaaži kasutamine heaolu ja lõõgastuse toetamisel:
 - lihaspingete leevendamine
 - lõõgastumise toetamine
 - seedetegevuse toetamine
 - lümfiringe toetamine
- 5) massaaživõtted kõhu piirkonna lihaste ja pehmete kudede mõjutamiseks
- 6) kõhumassaaži tehnikad

- 7) kõhumassaaži tegemine
- 8) töökoha ettevalmistus ja töövahendid
- 9) hügieeni- ja tööohutusnõuded

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

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.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: Praktiline töö ja suuline refleksioon – õppija demonstreerib kõhumassaaži tegemist vastavalt juhendile rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) Massaažiseansi tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid kõhumassaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades õigeid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust, sujuvust ja suutlikkust kohandada oma tegevust vastavalt kliendi tagasisidele ning vajadusele.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:

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

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika ja võtete vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud kõhumassaaži tehnikaid põhjendades nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid töökoha ja vahendite ettevalmistamisel ning massaaži tegemise ajal.

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 hindab massaažiseansi tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks.

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) Protseduuri tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib kõhumassaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel massaažiseansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust massaažiseansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt massaažiseansi mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja 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 RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

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