



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Lastemassaažiterapeudi eriala koolitus
Õppekava kood	35.01/25/TÕ/01
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	260 tundi (10 EKAP), sh 196 tundi auditoorset teoreetilist ja praktilist õpet ja 64 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	Massaažiterapeut, tase 6 kutsestandard
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp:

Eelkõige täiendavat õpet vajavad massöörid.

Nõuded õpingute alustamiseks:

Viienda kvalifikatsiooni taseme massööri kutse.

Õppe eesmärk:

Õppe eesmärk on arendada teadmisi ja oskusi kliendi/patsiendi (laste) organismi häirunud funktsioonide taastamiseks, tervisehäirete ennetamiseks ja leevendamiseks, toetades kliendi/patsiendi igapäevast elukvaliteeti.

Õpiväljundid: Õppija

- 1) integreerib teadmisi anatoomiast, füsioloogiast, patoloogiast ja kinesioloogiast, et hinnata lapse seisundit, planeerida ja teha massaažiteraapia seansse erinevate tervises seisundite ja arenguetappide korral (0–6 a).
- 2) viib läbi lapse seisundi hindamise ja analüüsi, kasutades terapeutilise hindamise meetodeid, ning tõlgendab tulemusi massaažiteraapia planeerimiseks ja kohandamiseks.
- 3) tuvastab motoorse ja sensoorse süsteemi arengu häireid, mõistab mootorika mehhanisme ning seostab neid lapse arenguliste vajadustega. Selgitab massaažiteraapia mõju lapse närvi-lihasaparaadile ja kehafunktsioonidele.
- 4) valib ja rakendab sobivaid massaažitehnikaid imikutele ja väikelastele, arvestades lapse vanust, arengut, tervislikku seisundit. Kombineerib massaažiteraapiat teiste taastusravi komponentidega.
- 5) planeerib, dokumenteerib ja hindab massaažiteraapia seansse süsteemselt, järgides terapeutilise eesmärgi ja lähtudes kutse-eetikast ning tervishoiuteenuste osutamise õigusaktidest.
- 6) analüüsib ja arendab oma professionaalset tegevust, teeb koostööd erinevate spetsialistidega, juhendab kolleege ning lahendab tekkivaid probleeme iseseisvalt või

meeskonnas, vajadusel juhtides meeskonnatööd. Suhtleb lapse, lapsevanema ja võrgustikuga, kasutades sobivaid suhtlemisviise ja -vahendeid.

Õppekava läbinul on valmidus Lastemassaažiterapeut, tase 6 kutseeksami sooritamiseks.

Õppesisu:

Nr.	Moodulid	EKAP	h	T	PT	IT
1	Terapeudi roll imiku ja väikelapse eas. Laste arengulised oskused	0,5	13	5	5	3
2	Laste abivahendite hindamine ja soovitamine	0,5	13	5	5	3
3	Laste kõnnianalüüs. Liikumise abivahendid, hindamine ja soovitamine	0,5	13	5	5	3
4	Fasilitseerimine (terapeutiline käsitus) laste füsioteraapias, pediaatrias ja neuroloogias	0,5	13	5	5	3
5	Terapeutiline harjutus	0,5	13	5	5	3
6	Beebimassaaž 1-12 elukuud, k.a imiku funktsionaalne anatoomia ja füsioloogia (laste areng) Teemad: imikumassaaži põhialused - Imiku sensomotoorne areng; - Neuroloogilised probleemid 1. eluaastal; - Imiku motoorsete oskuste arengut toetavad tegevused. Teemad: imikumassaaži läbiviimine - Töökoha ettevalmistamine ja korrastamine massaažiseansi järgselt; - Imikumassaaži võtted erinevate lihastoonuse korral;	1,5	39	10	18	11
7	Massaažiterapia lastele (Laste ravimassaaž), al. 1 eluaastast, k.a laste funktsionaalne anatoomia ja füsioloogia (laste areng) Teemad: - Laste, vanuses 1-17. eluaasta, sensomotoorne areng - Laste, vanuses 1-17. eluaasta, psühhomotoorne areng - Massaažiprotseduuri ülesehitus lähtudes lapse vanusest (vahendid, töökeskkond, lapse hindamine jne). - Lastemassaaži võtted erinevate neuroloogiliste ja ortopeediliste probleemide korral: kõverkaelsus, lampjalgsus, x- ja o-jalgsus, püstpöid (varvaskõnd), rühivead.	3	78	16	34	28
8	Nõustamise tehnikad, juhendamise alused	1	26	8	8	10
9	Praktika 1) Diagnoosipõhine praktika, 39t 2) Seminarid, 10t 3) Koondhindamine, 3t	2	52	13	39	0
	KOKKU	10	260	72	124	64

Koolitajad: Vladimir Tsimmerman, Hille Maas, Nadežda Pallase, Triinu Spriit, Valeria Palm

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.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetodid: rühmatöö ettekanne, praktiline ülesanne, juhtumi analüüs, õpimapp, aruande koostamine ja esitlemine.

Hindamisülesanded ja -kriteeriumid:

ÜL.1: Praktiline ülesanne (auditoorse töö raames) - lastemassaažiteraapia kava/plaani koostamine vastavalt anamneesile ja etteantud ülesandele, lastemassaažiteraapiaks valmistumine ning lastemassaažiteraapia tegemine, rakendades selleks sobivaid tehnikaid ning massaažiteraapia tulemuste hindamine etteantud juhendile.

Hindamiskriteeriumid:

- ☒ Koostab lastemassaažiteraapia kava/plaani, lähtudes anamneesist ja kliendi seisundi hindamisest (tuvastab õiged probleemid ja seob need teraapia eesmärkidega).
- ☒ Valib ja põhjendab massaažitehnikad ja võtted vastavalt kliendi seisundile ja teraapia eesmärgile.
- ☒ Järgib tööohutuse ja hügieeninõudeid massaažiteraapiaks valmistumisel ja massaaži teostamisel.
- ☒ Rakendab massaažitehnikaid õigesti ja sihipäraselt (asend, surve, rütm, järjekord).
- ☒ Hinnatakse teraapia tulemusi ja muudab vajadusel teraapiaplaani (näitab oskust reflekteerida ja kohendada tegevusi).
- ☒ Järgib kutse-eetikat ja suhtleb kliendiga professionaalselt.

Hindamise vorm: praktiline sooritus hindamislehe alusel.

ÜL.2: Diagnoosipõhine õpimapp. Õppija esitleb korrektselt vormistatud õpimapi, mis kajastab:

- süsteemselt korrastatud õppematerjale ja
- praktika koondaruanne.

Õppija kasutab õpimappi praktilal ja kutseksamiks ettevalmistamiseks abivahendina.

Hindamiskriteeriumid:

- ☒ Õpimapp sisaldab kõiki ettenähtud õppematerjale süstematiseeritult (anatomia, füsioloogia, patoloogia, massaažitehnikad ja kliinilised juhud).
- ☒ Materjalid on korrektselt vormistatud (struktureeritud, viidatud, loetav).
- ☒ Õpimapp sisaldab praktika ajal koostatud märkmeid ja refleksioone.
- ☒ Õpimappi saab kasutada sisuka abivahendina praktilal ja kutseksamiks valmistumisel (praktilajuhendite ja massaažiteraapia tehnikate kokkuvõtted, teraapiaplaanide näited).
- ☒ Õpimapp on esitatud tähtjaks ja vastab juhendis toodud nõuetele.

Hindamise vorm: esitluse ja dokumendikontrolli põhjal.

ÜL.3: Lastemassaažiterapeudi praktika koondaruanne (auditoorse töö raames peale praktika läbimist). Õppija koostab iseseisva tööna praktika koondaruande vastavalt juhendile (juhend asub töövihikus), protokollib praktika ajal tehtud massaažiteraapia seansid ja kirjutab kokkuvõtte hindamiskriteeriumite põhjal tähtaegselt. Õppija esitab massaažiterapeudi praktika koondaruande.

Hindamiskriteeriumid:

- ☒ Praktika koondaruanne sisaldab kõiki nõutud osi (praktikakohad, ülesanded, sooritatud massaažiteraapia seansid, juhtumianalüüsid, kokkuvõtte).
- ☒ Massaažiteraapia seansid on protokollitud järjepidevalt ja selgelt (kirjeldatud protseduur, kasutatud tehnikad, teraapia eesmärk ja tulemused).
- ☒ Analüüsib iseseisvalt oma tegevust ja õppimiskogemust praktikal (tugevused, arenguvajadused, edasised eesmärgid).
- ☒ Järgib aruande vormistusjuhendit (korrektne keel, struktuur, loetavus).
- ☒ Esitab aruande tähtaegselt.

Hindamise vorm: kirjaliku töö hindamine juhendmaterjali põhjal.

ÜL.4: Kutseeksami proovieksam. Õppija esitleb lastemassaažiterapeudi praktika koondaruande.

Hindamiskriteeriumid:

- ☒ Esitleb praktika koondaruannet struktureeritult ja loogiliselt (praktikakogemused, teraapiaprotsessi kirjeldused, tulemuste analüüs).
- ☒ Kasutab esitluses korrektset ja erialast keelekasutust.
- ☒ Tõstab esile oma pädevuste arengu ja seob praktikakogemuse massaažiterapeudi kutsestandardiga.
- ☒ Vastab esitluse ajal täpsustavatele küsimustele asjakohaselt ja põhjalikult.
- ☒ Demonstreerib enesekindlust, professionaalset suhtumist ja refleksioonioskust.

Hindamise vorm: suuline esinemine ja hindamiskomisjoni vahetu hinnang.

Õppekava sidusus Lastemassaažiterapeut, tase 6 kutsestandardiga:

Kutsestandardi kompetents	Õppekava moodul / sisu	Kommentaar
Kliendi seisundi hindamine (sh liigesliikuvus, lihasjõud, neuroloogiline seisund)	Moodulid 3, 4, 6, 7; Praktika; Juhtumianalüüsid	Vastab otseselt: õpetatakse kõnnianalüüsi, goniomeetriat, MMT-d, tundlikkuse ja närvipitsumuse teste
Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia teadmine ning rakendamine massööri töös	Moodulid 1, 5, 6, 7; Õpimapp	Vastab täielikult: süvendatud teoreetiline baas massaažiteraapia planeerimiseks ja individuaalsete eripärade mõistmiseks
Massaažitehnikate valimine ja rakendamine erinevate haiguste korral (ortopeedilised, neuroloogilised, siseorganite haigused)	Moodulid 6, 7; Seminarid ja diagnoosipõhine praktika	Vastab: sisaldab juhtumipõhist lähenemist ja tehnikate valikut vastavalt diagnoosile
Massaažimeetodite kohandamine vastavalt patsiendi seisundile	Moodulid 6, 7, 9; Hindamisülesanne ÜL.1	Täidetud: eritehnikate õpetamine, individuaalne kohandamine praktika ja plaanide koostamise kaudu

Kliendi nõustamine ja juhendamine	Moodul 8; Suhtlemisoskus igas seansis; Hindamisülesanne ÜL.1	Vastab nõuetele: õpetatakse nõustamistehnikaid, suhtlemisvorme ja lapsevanema kaasamist
Massaažiteraapia planeerimine, dokumenteerimine ja hindamine	Moodulid 6, 7, 9; Õpimapp; Koondaruanne; Hindamisülesanded ÜL.1, ÜL.3	Süsteemne õpetus kogu protsessi ulatuses: hindamisest dokumenteerimiseni ja tulemuste analüüsini
Kutse-eetika ja õigusaktide järgimine	Läbiv teema moodulites ja hindamiskriteeriumites; ÜL.1, ÜL.3, praktika	Otseselt olemas: kutse-eetika, andmekaitse ja professionaalne käitumine on läbiv hindamise osa
Probleemilahendamise ja refleksioonioskuste arendamine	Moodul 9; Praktika; Õpimapp; Hindamisülesanded ÜL.3, ÜL.4	Vastab täielikult: refleksioon, probleemide lahendamine ja koostöö on hinnatav osa õpingutest

Koolituse 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 Massaažiteraapeut, tase 6 kutsetunnistuse.

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. Määr, A.- K. Kartau Tallinn 2006
- 12) www.ravimiamet.ee
- 13) 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) EMTK Lastemassaažiteraapia konspektid. 2018-2022.
- 18) Youtube videolingid: <https://www.youtube.com/watch?v=jXJLaGguQiU>
- 19) <https://www.youtube.com/watch?v=4qfVgYse0cs>
- 20) <https://www.youtube.com/watch?v=sUO6baJ0FcA>
- 21) <https://www.youtube.com/watch?v=WoB6ReAenR4>
- 22) Massaažiteraapeuti kutsestandard.
<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10730133>

23) Valeria Palm. Juhtumi analüüsi töövihik. EMTK, 2019-2023

24) Kirjalikke tööde koostamise juhend

http://massaaz.ee/dokumendid/Kirjalike%20toode%20koostamise%20juhend_.pdf

25) Koolitaja käsiraamat. Toimetatud Talvi Märja. – Tallinn, Andras, 2011.

26) Andragoogika. Talvi Märja, Larissa Jõgi, Merle Lõhmus. – Tartu, Atlex, 2021.

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

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