



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Massaažiterapeudi eriala koolitus
Õppekava kood	34.01/25/TÕ/01
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	312t (12 EKAP), sh 257 tundi auditoorset teoreetilist ja praktilist õpet ja 55 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 organismi häirunud funktsioonide taastamiseks, tervisehäirete ennetamiseks ja leevendamiseks, toetades kliendi/patsiendi igapäevast elukvaliteeti.

Õpiväljundid: Õppija

- 1) rakendab massaažiterapeudi töös anatoomia, füsioloogia, patoloogia ja kinesioloogia teadmisi, et hinnata kliendi/patsiendi seisundit, planeerida ning läbi viia massaažiteraapia seansse erinevate tervises seisundite korral.
- 2) viib läbi kliendi seisundi hindamise ja analüüsi, kasutades terapeutilise hindamise meetodeid, sealhulgas liigesliikuvuse mõõtmist ja liikumisanalüüsi, ning tõlgendab saadud andmeid massaažiteraapia senasi/kuuri planeerimiseks ja sekkumise kohandamiseks.
- 3) valib ja rakendab sobivaid massaažiteraapia tehnikaid ortopeediliste ning neuroloogiliste haiguste puhul, arvestades kliendi individuaalseid vajadusi, tervislikke ja ealisi eripärasid.
- 4) kohandab ja modifitseerib massaažimeetodeid, võttes arvesse erinevaid patoloogilisi seisundeid ja taastusravi plaani.
- 5) selgitab massaažiteraapia mõju närvi-lihasaparaadile ja kehafunktsioonidele, seostades teadmisi inimese liikumise biomehaanikast ja mootorika juhtimisest kliendikeskse praktika raames.
- 6) planeerib, dokumenteerib ja hindab massaažiteraapia seansse süsteemselt, lähtudes kliendi vajadustest ja terapeutilistest eesmärkidest; käitleb kliendi andmeid konfidentsiaalselt ja eetiliselt, järgides tervishoiuteenuste osutamise õigusakte ning kutse-eetika põhimõtteid.

- 7) analüüsib ja arendab oma professionaalset tegevust ning teeb koostööd teiste spetsialistidega, tegutseb eetiliselt ja professionaalselt meeskonnatöös (koostöö arstide, füsioterapeutide ja teiste spetsialistidega) ning lahendab massaažiteraapia praktika käigus esilekerkivaid probleeme iseseisvalt või spetsialistidega koostöös.

Õppekava läbinul on valmidus Massaažiterapeut, tase 6 kutseeksami sooritamiseks.

Õppesisu:

I moodul. INIMKEHA EHITUSE, -TALITUSE JA -SEISUNDI HINDAMINE

- 1) Kliiniline anatoomia ja patoloogia massaažiterapeutidele **18kt**
- 2) Närvi-lihasaparaaditöö juhtimine (Funktsionaalne anatoomia II osa) **26t**
- 3) Motoorika juhtimine (Kinesioloogia II osa) **8kt**
- 4) Terapeutilise hindamise alused **26kt**
 - Kõnnianalüüs
 - Tugiliikumiparaadi hindamine (goniomeetria, MMT jätkuõpe, koormustestid, rühivaatlus)
 - Neuroloogiline hindamine (spastilisuse hindamine, närvipitsumuse testid, tundlikkuse testid)

KOKKU: 104t (4 EKAP), sh 78t kontaktõpet + 26t IT

Koolitajad: Dmitri Hmelnikov, Vladimir Tsimmerman, Anneli Albert

II moodul. MASSAAŽITERAAPIA TEGEMINE JA KLIENDI/PATSIENDI NÕUSTAMINE

- 1) Massaažiteraapia traumatoloogias ja ortopeedias seminarid, diagnoosipõhine/juhtumipõhine õpe (sh PLV, PIR, STR) **26kt**
- 2) Postoperatiivne lümfidrenaaz **10kt**
- 3) Massaažiteraapia neuroloogias ja geriaatrias seminarid, diagnoosipõhine/juhtumipõhine õpe (sh PLV, PIR, STR) **26kt**
- 4) Massaažiteraapia erinevate haiguste korral (hingamisteed, seedimine jt) seminarid, diagnoosipõhine/juhtumipõhine õpe **10kt**
- 5) Nõustamise tehnikad, juhendamise alused **16kt**

KOKKU: 117t (4,5 EKAP), sh 88t kontaktõpet + 29t IT

Koolitajad: Vladimir Tsimmerman, Anneli Albert, Valeria Palm

III moodul. PRAKTIKA

- 1) Rehabilitatsiooni praktika 39t
- 2) Diagnoosipõhine praktika 39t (vähemalt 2 klienti/patsienti)
- 3) Seminarid, 10t
- 4) Koondhindamine, 3t

KOKKU: 91t (3,5 EKAP), sh 78t kontaktõpet keskkonnas + 13t seminar, koondhindamine

Koolitajad: Vladimir Tsimmerman, Anneli Albert, Lily Hindrea, Tiina Nellis-Randi, 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) - massaažiteraapia kava/plaani koostamine vastavalt anamneesile ja etteantud ülesandele, massaažiteraapiaks valmistumine ning massaažiteraapia tegemine, rakendades selleks sobivaid tehnikaid ning massaažiteraapia tulemuste hindamine etteantud juhendile.

Hindamiskriteeriumid:

- ☒ Koostab massaažiteraapia 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 (I, II ja III mooduli materjale) ja
- praktika koondaruanne.

Õppija kasutab õpimappi praktilal ja kutseeksamikis 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 kutseeksamikis 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: Massaažiterapeudi 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 hindamiskriteeriumide põhjal tähtaegselt. Õppija esitab massaažiterapeudi praktika koondaruande.

Hindamiskriteeriumid:

- ✓ Praktika koondaruanne sisaldab kõiki nõutud osi (praktikakohad, ülesanded, sooritatud massaažiteraapia seansid, juhtumianalüüsid, kokkuvõte).
- ✓ Massaažiteraapia seansid on protokollitud järjepidevalt ja selgelt (kirjeldatud protseduur, kasutatud tehnikad, teraapia eesmärk ja tulemused).
- ✓ Analüüsib iseseisvalt oma tegevust ja õppimiskogemust praktilisel (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 massaažiterapeudi 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 vastava kutsestandardiga:

Kutsestandardi kompetents	Õppekava moodul / sisu	Kommentaar
Kliendi seisundi hindamine (sh liigesliikuvus, lihasjõud, neuroloogiline seisund)	I moodul: <i>Inimkeha ehituse, talituse ja seisundi hindamine</i> (Teraapilise hindamise alused)	Vastab otseselt: õpetatakse kõnnianalüüsi, goniomeetriat, MMT, tundlikkuse ja närvipitsumuse teste
Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia teadmine ning rakendamine massaažitöös	I moodul: <i>Kliiniline anatoomia ja patoloogia, Närvi-lihasaparaaditöö juhtimine, Motoorika juhtimine</i>	Vastab täielikult: süvendatud teoreetiline baas massaažiteraapia planeerimiseks
Massaažitehnikate valimine ja rakendamine erinevate haiguste korral (ortopeedilised, neuroloogilised, siseorganite haigused)	II moodul: <i>Massaažiteraapia traumatoloogias, ortopeedias, neuroloogias, geriaatrias ja siseorganite haiguste korral</i>	Vastab: seminarid ja diagnoosipõhine/juhtumipõhine õpe erinevate haiguste korral
Massaažimeetodite kohandamine vastavalt patsiendi seisundile	II moodul: <i>Massaažiteraapia tegemine ja kohandamine, praktika käigus juhtumianalüüsid</i>	Täidetud: eritehnikate õpetamine ja individuaalne kohandamine
Kliendi nõustamine ja juhendamine	II moodul: <i>Nõustamise tehnikad ja juhendamise alused</i>	Vastab nõuetele: õpetatakse suhtlemis- ja nõustamisoskusi

Massaažiteraapia planeerimine, dokumenteerimine ja hindamine	II ja III moodulid: <i>Praktika dokumenteerimine, õpimapp, koondaruanne</i>	Süsteemne õpetus massaažiplaani koostamisest kuni tulemuste analüüsini
Kutse-eetika ja õigusaktide järgimine	Kõik moodulid, eriti rõhutatud praktika ja hindamiskriteeriumite juures	Otseselt olemas: kutse-eetika järgimine ja konfidentsiaalsus praktika ja ülesannete hindamiskriteeriumites
Probleemilahendamise ja refleksioonioskuste arendamine	Praktilised ülesanded, juhtumianalüüsid, seminarid ja refleksioonipraktika	Vastab täielikult: reflekteerimine ja probleemide lahendamine 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 kutseeksam, mida korraldab MTÜ Eesti Massööride Liit. Kutseeksami 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 topoanatoomia, 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
- 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) Massaažiteraapeuti kutsestandard.
<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10730133>
- 18) Valeria Palm. Ravimassaaži aruandluse koostamise juhend. RMTK, 2025
- 19) Kirjalikke tööde koostamise juhend
http://massaaz.ee/dokumendid/Kirjalike%20toode%20koostamise%20juhend_.pdf.

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.