



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Seljamassaaž edasijõudnutele
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	105.01/26/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 seljamassaaži tegemiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: klassikaline massaaž, I osa, teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused seljamassaaži tegemiseks arvestades massaažiseansi eesmäärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

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

Õppesisu:

- 1) massaaživõtted ja -tehnikad edasijõudnutele
- 2) näidustused ja vastunäidustused
- 3) töökoht, töövahendid ja ergonoomika
- 4) tööohutus

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

Iseseisev töö: puudub

Õppematerjalide loend: seljamassaaž edasijõudnutele 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 – praktilise õppe refleksioon** – õppija demonstreerib seljamassaaži tegemist vastavalt juhendile rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid:

1) Massaažiseansi tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib õigeid seljamassaaži 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 seljamassaaži tehnikaid ning põhjendab 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) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib seljamassaaži 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.