



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	T. Myersi müofastsiaalsete lihaslingude kontseptsioon
Õppekava kood	107.01/26/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	35 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 32 tundi kontaktõpet ja 3 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkirj
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: massöörid, füsioterapeudid, kehaterapeudid, taastusravispetsialistid, treenerid ja liikumisõpetajad, kes soovivad omandada teadmisi T. Myersi müofastsiaalsete lihaslingude kontseptsioonist.

Nõuded õpingute alustamiseks: eelnevad teadmised anatoomiast, füsioloogiast, patoloogiast ja funktsionaalsest anatoomiast ning varasem kokkupuude massaaži või kehateraapia praktikaga.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja praktilised oskused müofastsiaalsete meridiaanide ehk anatoomiliste rongide kontseptsioonist ning nende rakendamisest massaažis. Õppija mõistab fastsiasüsteemi kui terviklikku pingestruktuuri ning õpib analüüsima biomehaanilisi häireid ja nende korrigeerimise põhimõtteid.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab müofastsiaalsete meridiaanide ja fastsiasüsteemi anatoomilisi ning funktsionaalseid seoseid inimese kehahoiu ja liikumismustrite kujunemisel;
- 2) oskab visuaalselt ja palpatoorselt hinnata staatilisi ja dünaamilisi biomehaanilisi häireid ning tuvastada pingekoldeid ja müofastsiaalseid tasakaalutusi;
- 3) seostab erinevaid pingemustreid konkreetsete müofastsiaalsete meridiaanidega ning analüüsib nende mõju keha funktsioonile;
- 4) koostab lühi- ja pikaajalisi korrigeerimisstrateegiaid keha liikuvuse, tasakaalu ja funktsionaalsuse parandamiseks ning nõustab klienti vastavalt hindamistulemustele ja teraapia eesmärgile;
- 5) rakendab ohutult ja eesmärgipäraselt süvakoe- ja fastsiatöö tehnikaid müofastsiaalsete pingete tasakaalustamiseks.

Õppesisu:

- 1) Müofastsiaalsete meridiaanide kontseptsioon
- 2) Anatoomilised rongid ja nende funktsionaalne tähendus
- 3) Fastsiaüsteemi ehitus ja omadused
- 4) Kehahoiu ja liikumismustrite biomehaanika
- 5) Müofastsiaalsete pingemustrite kujunemine
- 6) Sidekoe roll keha funktsioneerimises
- 7) Staatiliste ja dünaamiliste häirete analüüs
- 8) Visuaalne kehahoiaku hindamine
- 9) Palpatoorne diagnostika
- 10) Müofastsiaalsete meridiaanide testimine
- 11) Süvakoe massaaži tehnikad
- 12) Fastsia vabastamise tehnikad

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktilised harjutused, arutelu, küsitlus, analüüs).

Iseseisev töö:

Õppija

- 1) koostab iseseisvalt korrektsioonitehnikate plaani ja rakendab neid keha liikuvuse, tasakaalu ja funktsioonide tasakaalustamiseks;
- 2) analüüsib korrektsiooniseansi tulemusi.

Õppematerjalide loend: õpetaja poolt koostatud tööjuhend ja/või -vihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
- 2) Thomas W. Myers. Anatomy Trains. <https://www.anatomytrains.com/product-category/books/>
- 3) Бюске Л. Мышечные цепи .1. Туловище, шея, верхние конечности.
- 4) Бюске Л. Мышечные цепи .2. Лордозы. Кифозы. Сколиозы и деформация грудной клетки.
- 5) Бюске Л. Мышечные цепи .3. Пубальгия.
- 6) Бюске Л. Мышечные цепи .4. Нижние конечности.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: Praktiline töö ja suuline reflektatsioon – õppija demonstreerib müofastsiaalsete meridiaanide analüüsi ja tehnikate rakendamise oskust vastavalt etteantud ülesandele, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid

1) Teadmiste põhine hindamine:

- Õppija kirjeldab korrektselt müofastsiaalsete meridiaanide, fastsiasüsteemi ja anatoomiliste rongide põhimõtteid ning nende mõju kehahoiule ja liikumismustritele.

Hindamisel kontrollitakse pingemustrite seostamist müofastsiaalsete meridiaanidega ning nende mõju põhjendamist keha funktsioonile ja liikumisele.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:

- Õppija hindab kliendi seisundit ja tuvastab visuaalse hindamise ja palpatsiooni abil staatilisi ning dünaamilisi biomehaanilisi häireid.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnikate sobivust kliendi individuaalsetele seisundile ja vajadustele.

3) Korrektsioonitehnikate rakendamise korrektsus:

- Õppija koostab iseseisvalt testimise tulemuste põhjal korrektsioonistrateegia.
- Õppija demonstreerib praktilises töös ohutuid ja eesmärgipäraseid süvakoe- ning fastsiatöö tehnikaid, arvestades töö ergonoomikat ja kliendi ohutust.

Hindamisel kontrollitakse, kas koostatud korrektsioonistrateegia on sobiv keha liikuvuse, tasakaalu ja funktsionaalsuse parandamiseks. Õppija kasutab sobivaid massaaži tehnikaid tagades kliendile ohutu ja tõhusa fastsiaalsete kudede mõjutamise.

4) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija analüüsib seansi 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 ta seda järgib, ja põhjendab.

5) Praktilise töö tulemuslikkus:

- Õppija analüüsib ja reflekteerib oma praktilist tööd, põhjendades valitud hindamis- ja teraapiavõtteid vastavalt õpitud teoreetilistele alustele.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel kohandada massaažitehnikaid vastavalt kliendi seisundi muutusele. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise vajadustest.

Koolituse 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: projektor, arvuti, tahvel, massaažilaud, tool, käterätikud, massaažirull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid.