



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	ÕPI MEISTRILT: Klassikaline massaaž
Õppekava kood	109.01/26/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	42 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 32 tundi kontaktõpet ja 10 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	Massöör, tase 5 kutsestandard, direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada klassikalise massaaži tegemise baasoskused ja -teadmised.

Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused klassikalise massaaži tegemiseks, arvestades seejuures massaaži toimeid, näidustusi, vastunäidustusi, massaaživõtete eesmärgi. Massaaži tehes lähtub õppija kliendi vajadustest, soovidest, hügieeni, tööohutuse nõuetest.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab klassikalise massaaži võtete eesmärgi, massaaži toimeid ning nimetab näidustusi ja vastunäidustusi.
- 2) koostab klassikalise massaaži kava, arvestades kliendi seisundit ja soove ning valmistab ette töökoha ja vahendid massaažiks;
- 3) teeb klassikalist massaaži vastavalt seansi kavale, arvestades töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõudeid;
- 4) analüüsib tehtud massaažiseansi tulemusi vastavalt kliendi tagasisidele.

Õppesisu:

- 1) klassikalise massaaži põhireeglid (võtete teostamise suund, surve tugevus ja tempo)
- 2) massaaži eesmärk, töödeldavad pindmised lihased
- 3) klassikalise massaaži toimed (mehhaaniline, neuroreflektoorne, humoraalne, psühholoogiline)
- 4) näidustused ja vastunäidustused
- 5) massaaži otsesed (massaaži ajal) ja kaudsed (peale massaaži) toimed
- 6) soovitusel peale massaaži
- 7) organismi vastureaktsioonid (ortostaatiline, vasomotoorne toime)

- 8) massööri ergonoomika ja keha-asendid, massaažilaua kõrgus ja massööri liigutused
- 9) klassikalise massaaži põhivõtted, nende eesmärk ja toimed
- 10) töökoht, töövahendid
- 11) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Õppematerjalide loend:

- 1) Klassikalise massaaži töövihik
- 2) Klassikalise massaaži võtete juhend
- 3) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A-K. Klassikalise massaaži õpik. - M.I. Massaažikool, 2014.

Iseseisev töö:

- 1) Õppija teeb iseseisvalt 5 (viis) massaaži seansi vastavalt koostatud klassikalise massaaži kavale ja kliendi seisundile;
- 2) Õppija analüüsib tehtud massaaže vastavalt teoreetilistele teadmistele ja praktilistele oskustele. Koostab analüüsi tuginedes klassikalise massaaži spetsiifikale.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamise meetod:

Teoreetilise õppe refleksioon – intervjuu ehk vestlus, mille sisuks on massaaži toimed, näidustused ja vastunäidustused, massaaživõtete eesmärgid.

Praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib **kompleksülesandena** klassikalise massaaži tegemist vastavalt juhendile, järgides hügieeni- ja tööohutuse nõudeid. Hindamisel kontrollitakse tehnika korrektsust, kliendi vajaduste arvestamist ja massööri kutse-eetika järgimist.

Kompleksülesanne sisaldab:

- 1) kogub anamneesi ja selgitab välja kliendi soovid, vajadused;
- 2) koostab massaažiseansi kava;
- 3) valmistab ette töökohta ja vahendid massaažiks;
- 4) teeb näidisseansi vastavalt kavale ja juhendile;
- 5) analüüsib tehtud massaaži tulemusi.

Hindamiskriteeriumid ja nende sidusus õpiväljunditega:

Õpiväljund	Hindamiskriteeriumid
ÕV nr 1. Õppija loetleb ja kirjeldab klassikalise massaaživõtete eesmäärke, massaaži toimeid ning nimetab näidustusi ja vastunäidustusi.	1) Õppija nimetab vähemalt 5 klassikalise massaaži võtet ja selgitab iga võtte peamised eesmärgid. 2) Õppija kirjeldab massaaži 5 toimet ja toob vähemalt 5 näidustust ja 5 vastunäidustust, tuues välja täpsed ja asjakohased põhjendused vastavalt õpetatule.
ÕV nr 2. Õppija koostab klassikalise massaaži kava, arvestades kliendi seisundit ja soove ning valmistab ette töökoha ja vahendid massaažiks.	1) Massaažikava vastab kliendi esitatud seisundile (nt lihaspinge, stress) ja soovidele (nt lõõgastav või taastav massaaž). 2) Kavas on lisatud massaaživõtete järjekord ja kestus (nt 10 min soojendustehnikatele, 15 min järgmistele võtetele jne). 3) Töökoht on ette valmistatud vastavalt hügieeninõuetele: puhas pind, vahetatud rätikud, desinfitseeritud töövahendid. 4) Õppija demonstreerib, kuidas kasutada massaaživahendeid (nt õlid, rätikud), järgides ohutusnõudeid.
ÕV nr 3. Õppija teeb klassikalist massaaži vastavalt seansi kavale, arvestades töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõudeid.	1) Massaažiseansi jooksul kasutab õppija erinevaid massaaživõtet vastavalt koostatud kavale. 2) Iga massaaživõtte tehnika on korrektne (nt rõhu, tempo ja liikumise järjepidevus on vastavuses õpetatule). 3) Hügieeni- ja tööohutusnõuded on täidetud: õppija peseb käed enne ja pärast massaaži ning tagab kliendi privaatsuse ja mugavuse.
ÕV nr 4. Õppija analüüsib tehtud massaažiseansi tulemusi vastavalt kliendi tagasisidele.	1) Õppija kogub kliendilt struktureeritud tagasisidet (nt küsimused seoses pingete leevenemise ja rahuloluga). 2) Analüüs sisaldab massaažiseansi efektiivsuse hinnangut, viidates konkreetsetele osadele (nt "lõõgastus saavutati pärast tehnikat alaseljale"). 3) Õppija toob välja vähemalt 2 (kaks) parendusettepanekut järgmiseks massaažiseansiks, lähtudes kliendi vajadustest ja tagasisidest.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument:

- 1) **tunnistus** – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d.
Tunnistus kinnitab õppekavas kirjeldatud õpiväljundite saavutamist, kuid ei tõenda kutsekvalifikatsiooni ega anna iseseisvalt õigust osutada massaažiteenust kutsetegevusena.
- 2) **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, massaažimatt, rätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, protseduuripaber, kreemid ja õlid.