Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	**Perikraniaalne massaaž**
Õppekava kood	111.01/26/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline õpe 2 h ja praktiline õpe 6 h Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	Massöör, tase 5 kutsestandard
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: massöörid, massaažiterapeudid, füsioterapeudid ja teised tervise- ning heaoluvaldkonna spetsialistid, kes soovivad omandada teadmisi ja praktilisi oskusi perikraniaalse massaaži rakendamisest oma erialases töös.

Nõuded õpingute alustamiseks: Teadmised inimese anatoomiast ja füsioloogiast ning massaaži baasteadmised ja -oskused.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised perikraniaalsete kudede anatoomiast, biomehaanikast ja funktsionaalsetest seostest ning praktilised oskused perikraniaalse massaaži ohutuks ja eesmärgipäraseks rakendamiseks pea- ja kaelapiirkonna lihaspingete vähendamisel, lõõgastumise toetamisel ning heaolu parandamisel.

Õpiväljundid:

Õppija

1) kirjeldab perikraniaalsete struktuuride anatoomiat ja biomehaanilisi seoseid;
2) selgitab perikraniaalsete kudede rolli pea- ja kaelapiirkonna pingeprobleemide kujunemisel ning massaaži näidustusi ja vastunäidustusi;
3) analüüsib kliendi seisundit, valib sobivad tehnikad ja koostab massaaži kava;
4) teeb perikraniaalset massaaži vastavalt koostatud kavale järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendi seisundile ja vajadusel kohandab massaažitehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

1) perikraniaalsete struktuuride anatoomia ja biomehaanika
2) perikraniaalsete kudede seosed pingepeavaluga
3) perikraniaalse massaaži näidustused ja vastunäidustused
4) kudede reaktsioon mehaanilisele mõjutamisele

5) oimu- ja mälumislihaste süvatöötlus
6) kolju aponeuroosi surve- ja venitustehnikad
7) kukla- ja suboktsipitaalse piirkonna töötlus
8) kliendi seisundi hindamine
9) tervikliku massaažiprotokolli ülesehitus ja koostamine
10) perikraniaalse massaaži terviklik seanss
11) hügieeni-, ergonoomika- ja tööohutusnõuded
12) töövõtete harjutamine paarides
13) praktiliste oskuste analüüs ja tagasisidestamine

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

Õppematerjalide loend: perikraniaalse massaaži konspekt.

Iseseisev töö: puudub

Soovituslikud kirjandusallikad:

1) Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
2) https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2565109/-Kliiniliste parameetrite muutused pingetüüpi peavaluga patsientidel pärast massaažiteraapiat: pilootuuring
3) https://www.mdpi.com/1660-4601/20/5/4466-Füsioteraapia pingetüüpi peavalu korral
4) https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1447303/-Massaažiteraapia ja krooniliste pingepeavalude sagedus

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod:
Praktiline demonstratsioon koos suulise põhjendamise ja refleksiooniga – õppija demonstreerib perikraniaalse massaaži tegemist vastavalt kavale, järgides hügieeni- ja tööohutuse nõudeid. Hindamisel kontrollitakse tehnika korrektsust ja kliendi vajaduste arvestamist.

Hindamiskriteeriumid ja nende sidusus õpiväljunditega:

Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
ÕV nr 1. Perikraniaalsete struktuuride anatoomia ja biomehaanilised seosed.	Suuline selgitus praktilise töö käigus	1) Õppija kirjeldab perikraniaalse massaaži põhialuseid ja eesmärki vastavalt õpetatule. 2) Õppija nimetab peamised perikraniaalsed lihased ja muud käsitletavad anatoomilised struktuurid. 3) Õppija selgitab perikraniaalsete struktuuride funktsionaalseid ja biomehaanilisi seoseid.

		.
ÕV nr 2. Perikraniaalsete kudede roll pingeprobleemide kujunemisel ning perikraniaalse massaaži näidustused ja vastunäidustused.	Suuline selgitus praktilise töö käigus	1) Õppija kirjeldab vähemalt 3 perikraniaalse massaaži toimet organismile. 2) Õppija nimetab vähemalt 3 näidustust ja 3 vastunäidustust ning põhjendab nende olulisust. 3) Õppija seostab pingepeavalude ja lihaspingete algpõhjuseid perikraniaalsete kudedega vastavalt õpetatule
ÕV nr 3. Kliendi seisundi analüüs, massaažiplaani koostamine lähtudes kliendi vajadustest.	Praktiline töö	1) Õppija kogub kliendilt vajaliku anamneesi ja selgitab välja massaaži eesmärgi. 2) Õppija hindab kliendi seisundit ning analüüsib perikraniaalse massaaži sobivust kliendi seisundist lähtuvalt. 3) Õppija koostab kliendi vajadustele vastava massaažikava, valides sobivad võtted ja nende järjestuse.
ÕV nr 4. Perikraniaalse massaaži tegemine vastavalt koostatud kavale, järgides hügieeni- ja tööohutusnõudeid.	Praktiline demonstratsioon	1) Õppija valmistab ette töökoha, töövahendid vastavalt hügieeninõuetele. 2) Õppija teostab massaažiseansi vastavalt koostatud kavale, kasutades korrektselt õpetatud perikraniaalse massaaži põhitehnikaid. 3) Õppija järgib seansi jooksul ergonoomika-, hügieeni- ja tööohutusnõudeid ning tagab kliendi ohutuse ja mugavuse.
ÕV nr 5. Massaažiseansi mõju analüüs kliendi seisundile, vajadusel muudatuste tegemine ja massaaživõtete kohandamine.	Praktilise töö analüüs ja suuline refleksioon	1) Õppija hindab massaažiseansi mõju kliendi tagasiside ja vaatluse põhjal. 2) Õppija selgitab kliendile võimalikke massaažijärgseid reaktsioone ning annab asjakohased soovitused edasiseks tegevuseks. 3) Õppija põhjendab vajadusel massaažitehnikate kohandamist, lähtudes kliendi seisundist ja seansi käigus saadud tagasisidest.

Õppekava seos kutsestandardiga:

Õppekava toetab massööri ja massaažiterapeudi kutsealaste kompetentside omandamist ja arendamist, eelkõige järgmistes tegevustes:

1) kliendi seisundi hindamine;
2) sobivate massaaživõtete ja protseduuride valimine;
3) massaažiprotseduuri ohutu ja eesmärgipärane läbiviimine;
4) tööohutuse ja hügieeninõuete järgimine;
5) kliendile soovituste ja tagasiside andmine.

Õppekava on koostatud kooskõlas massaaži valdkonna kutsekompetentside arendamise põhimõtetega ning toetab kutsetunnistuse taotlemiseks vajalike erialaste teadmiste ja oskuste täiendamist.

Koolitajakvalifikatsiooni kirjeldus:
Koolitajal on massaaži või teraapia valdkonna erialane haridus või kutsekvalifikatsioon, väljaõpe perikraniaalse massaaži või sellega seotud manuaalsete meetodite valdkonnas ning praktiline ja täiskasvanute koolitamise kogemus.

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. Praktiline õpe toimub paaristööna.

Õppevahendid: massaažimatt, rätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaber.