



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Müofastsiaalne näomassaaž</b>
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	10 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 8 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd
<b>Õppekava koostamise alus</b>	direktori käskkiri
<b>Koolitaja</b>	<a href="http://massaaz.ee/et/koolitajad">http://massaaz.ee/et/koolitajad</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

### **Sihtgrupp:**

Isikud, kes soovivad omandada müofastsiaalse näomassaaži tegemise baasoskused ja -teadmised.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** Lümfisüsteemi anatoomia ja füsioloogia.

### **Õppe eesmärk:**

Õpetusega taotletakse, et õppija omandab müofastsiaalse näomassaaži läbiviimiseks baasoskused, massaaži tehes lähtub õppija eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eeskannast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

### **Õpiväljundid:**

Kursuse lõpuks teeb õppija müofastsiaalset näomassaaži rakendades selleks omandatud teadmisi ja oskusi vastavalt näidustustele ja koostatud seansi kavale, tuginedes omandatud teadmistele ja oskustele.

### **Õppesisu:**

- 1) vereringe- ja lümfisüsteemi anatoomia, füsioloogia
- 2) sidekoe koostis ja omadused
- 3) müofastsiaalse näomassaaži eripära
- 4) näidustused ja vastunäidustused näomassaažiks
- 5) drenaažtehnikad ja -võtted
- 6) müofastsiaalse näomassaaži tehnikad ja massaaži tegemine

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja praktiline õpe.

### **Iseseisev töö:**

- 1) koostab iseseisvalt seansi kava vastavalt eesmärgile ja juhendile;
- 2) viib läbi seansi vastavalt koostatud kavale ja eesmärgile;
- 3) analüüsib tehtud seansi tulemusi vastavalt omandatud teadmistele ja oskustele.

**Õppematerjalide loend:** Õpetaja poolt koostatud töövihik.

**Soovituslikud kirjandusallikad:**

1. www.biodigital.com,
2. M. Roosalu, INIMESE ANATOOMIA, 2006
3. P.-H. Kingisepp, INIMESE FÜSIOLOOGIA, 2000;
4. W. Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. LOCOMOTOR SYSTEM, 2004.
5. Seppet E, SISSEJUHATUS PATOFÜSIOLOOGIASSE JA RAKUKAHJUSTUSE MEHCHANISMID, Medicina 2001;
6. Söderström Osakeyhtiö W, INIMESE FÜSIOLOOGIA JA ANATOOMIA, Medicina 2001;
7. Dorling Kindersley, INIMKEHA ATLAS, Eesti Entsüklopeediakirjastus 2001;

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamise meetod:** praktiline töö – õppija demonstreerib omandatud müofastsiaalse näomassaaži seansi.

**Hindamiskriteeriumid**

Õppija:

- 1) valmistab ette töökoha massaaži tegemiseks vastavalt juhendile
- 2) rakendab massaaži tegemisel sobivaid tehnikaid ja ergonoomikat, lähtuvalt näidustustest ja vastunäidustustest ning seansi eesmärgist
- 3) kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestab tööohutuse ja kutse- eetika nõuetega
- 4) korrastab peale massaaži seansi töökoha vastavalt juhendile
- 5) analüüsib massaaži seansi tulemusi.

**Kursuse läbimisel väljastatav dokument:** tunnistus - kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend - kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid

**Õppekeskkonna kirjeldus:**

Teoreetiline õpe toimub EMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

**Õppetöös kasutatakse järgmisi õppevahendeid:** projektor, arvuti, tahvel, massaažilaud, tool, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid.