



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
Õppekava nimetus	Meistriklass “Längus õlad, küfootiline kehahoid“
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	10 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 8 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp:

Isikud, kes soovivad omandada teadmisi, kuidas korrigeerida kehahoiakut.

Nõuded õpingute alustamiseks: Anatoomia, füsioloogia, funktsionaalne anatoomia, rühi hindamise oskus.

Õppe eesmärk:

Õpetamisega taotletakse, et õppija omandab teadmisi kaela piirkonna lihassüsteemi anatoomiast, kasutab omandatud teadmisi ja oskuseid massaažis rakendades küfootilise kehahoiu korrigeerimise võtteid ning massaažiseansi tegemisel lähtub eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eeskikast, hügieeni ja tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:

Kursuse lõpuks hindab ja analüüsib kliendi kehahoidu. Teeb massaaži rakendades küfootilise kehahoiu korrigeerimise võtteid vastavalt näidustustele ja koostatud seansi kavale, tuginedes omandatud teadmistele ja oskustele.

Õppesisu:

- 1) Küfootilise kehahoiu olemus
- 2) Ülakeha lihaskonna (õlavöötme, kaela, rindkere) anatoomia
- 3) Küfootilise kehahoiu biomehaaniline analüüs
- 4) Küfootilise kehahoiu (vale rühi) ja valu seos
- 5) Küfootilise kehahoiu terapeutilised strateegiad ja taktikad.
- 6) Kliendi nõustamine küfootilise kehahoiu korral.

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 hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – õppija hindab kliendi kehahoidu ja demonstreerib omandatud tehnikate rakendamist massaaži tegemisel.

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 kliendi seisundit ja 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.