

|  |  |
| --- | --- |
| **Täienduskoolitusasutuse nimetus** | Eesti Massaaži- ja Teraapiakool |
| **Õppekava nimetus** | Süvakudede massaaž. Anatoomiliste rongide kontseptsioon T. Myers |
| **Õppekavarühm** | Teraapia ja taastusravi |
| **Õppe kogumaht** | 40 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 32 tundi kontaktõpet ja 8 tundi iseseisvat tööd |
| **Õppekava koostamise alus** | direktori käskkiri |
| **Koolitaja** | <http://massaaz.ee/et/koolitajad> |
| **Kontaktandmed** | [info@massaaz.ee](mailto:info@massaaz.ee) |

**Sihtgrupp:**

Isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi süvakudede massaažist lähtuvalt T. Myersi müofastsiaalsete rongide/lingude konseptsioonist.

**Nõuded õpingute alustamiseks:**

Anatoomia, füsioloogia, patoloogia, funktsionaalne anatoomia.

**Õppe eesmärk:**

Õpetusega taotletakse, et õppija omandab süvakudede massaaži tehnikaid lähtuvalt eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eetikast, hügieeni ja tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

**Õpiväljundid:**

Kursuse lõpuks õppija mõistab süvakudede massaaži spetsiifikat ja rakendab sobivaid tehnikaid lähtudes T. Myersi müofastsiaalsete rongide/lingude konseptsioonist.

Rakendab õpitud tehnikaid neuroloogiliste ja müofastsiaalsete probleemide ennetamiseks, häirete tekke põhjuste kaardistamiseks ja juba tekkinud muutuste korrigeerimiseks.

**Õppesisu:**

1. Integreeritud lähenemine teraapiale.

2. Müofastsiaalsed meridiaanid, nende anatoomiline analüüs.

3. Staatika ja dünaamika biomehaaniliste häirete visuaalne määratlus ja palpatsioon.

4. Lühi- ja pikaajalise korrektsioonistrateegia.

5. Süvakudede massaaži tehnikad – ohutu ja tõhus ravikontakt fastsiatega.

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

**Iseseisev töö:**

Õppija

1. koostab iseseisvalt protseduuri kava vastavalt eesmärgile ja juhendile;
2. teeb protseduuri vastavalt koostatud kavale ja eesmärgile;
3. analüüsib tehtud protseduuri tulemusi vastavalt omandatud teadmistele ja oskustele.

**Õppematerjalide loend:** Õpetaja koostatud õppematerjal

**Soovituslikud kirjandusallikad:**

1. Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
2. Евдокимов, A., Милые суставы : остеопатия на страже вашего здоровья. 2019.
3. Modi, K. M., Cure aches and pains through osteopathy. 1989.
4. Основы. Философия Остеопатии
5. Э.М. Нейматов. Настольная книга остеопата. Основы биомеханики
6. Бюске Л. Мышечные цепи .1. Туловище, шея, верхние конечности.
7. Бюске Л. Мышечные цепи .2. Лордозы. Кифозы. Сколиозы и деформация грудной клетки.
8. Бюске Л. Мышечные цепи .3. Пубальгия.
9. Бюске Л. Мышечные цепи .4. Нижние конечности.
10. Новосельцев С.В. Введение в остеопатию
11. Триггерные точки и мышечные цепи
12. Ю.В. Чикуров Лечение внутренних органов методами висцеральной остеопатии
13. Lourens. Dzhons Стрейн — Контрстрейн. Лоуренс Джонс
14. Томас В. Майерс. Анатомические Поезда
15. Mitchell\_Uchebnik Учебник По Технике Энергии Мышц
16. А.И. Капанджи. Позвоночник
17. А.И. Капанджи. Нижняя Конечность
18. К.Б. Петров. Миовисцерофасциальные Связи В Традиционном И Современном Представлении

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamismeetod: Praktiline töö –** õppija demonstreerib süvakudede massaaži tegemist.

**Hindamiskriteeriumid**

Õppija:

1. valmistab ette töökoha süvakudede massaaži tegemiseks vastavalt juhendile;
2. rakendab massaaži tegemisel sobivaid tehnikaid ning oskab arvestada näidustuste ja vastunäidustustega;
3. kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestab tööohutuse ja kutse-eetika nõuetega;
4. korrastab peale massaaži töökoha vastavalt juhendile.

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

**Õppekeskkonna kirjeldus:** õpe toimub EMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

**Õppevahendid:** projektor, arvuti, tahvel, massaažilaud, tool, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid.