



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
Õppekava nimetus	Massööri/massaažiterapeudi mikrokvalifikatsiooni kursuse moodul: MASSAAŽITERAAPIA ERITEHNIKAD II OSA Massöör, tase 5 ja Massaažiterapeut, tase 6 kutse taastõendamiseks.
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	39 akadeemilist tundi (1,5 EKAP), s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 32 tundi kontaktõpet ja 7 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	1) Massööri kutsestandard 2) Massaažiterapeudi kutsestandard 3) direktori käskkiri
Koolitaja	https://massaaz.ee/et/kursus/koolitajad/
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: Isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi massaažiteraapia eritehnikatest, selle rakendamise võimalustest. Isikud, kes soovivad taastõendada Massöör, tase 5 ja Massaažiterapeut, tase 6 kutset.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest, klassikaline massaaž

Õppeaine eesmärk

Õpetusega taotletakse, et õppija omandab teadmised ja oskused massaažiteraapia eritehnikatest, selle rakendamise võimalustest, lähtudes eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eesmärgist, hügieeni ja tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:

- 1) Mõistab müofastsiaalse teraapia spetsiifikat ja rakendab sobivaid tehnikaid neuroloogiliste ja müofastsiaalsete probleemide ennetamiseks, häirete tekke põhjuste kaardistamiseks ja juba tekkinud muutuste korrigeerimiseks.
- 2) Rakendab õppija PIR meetodit rakendades selleks omandatud teadmisi ja oskusi.
- 3) Mõistab õppija triggerpunktide tekkepõhjuseid, teab nende enamlevinud asukohti, diagnoosimise põhimõtteid ning rakendab triggerpunkti tehnikaid, rakendades selleks omandatud teadmisi ja oskusi.

Ajaline plaan: vastavalt kursuse ajakavale

Temaatiline plaan

Kontaktõppes käsitletavad teemad
<p>Müofastiaalsed tehnikad. Teoreetiline ja praktiline õpe:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Müofastiaalsete probleemide olemus ja teke2) Müofastiaalsete probleemide avastamine3) Müofastiaalsete probleemide lahendamise tehnikad4) Sagedamini esinevate skeletilihassüsteemi häirete lahendamine müofastiaalse teraapiaga. <p>Efektiivsed lihaskõõgastus tehnikad (lihaste postisomeetriline relaksatsioon PIR).</p> <p>Teoreetiline ja praktiline õpe:</p> <ol style="list-style-type: none">1) PIR kui efektiivne manuaalne lihaste lõõgastamise meetod2) näidustused ja vastunäidustused3) PIRi erinevate tehnikate eripära4) kaela pehmete kudede tehnikad5) õlaliigese pehmete kudede tehnikad6) abaluu pehmete kudede tehnikad7) küünarliigese pehmete kudede tehnikad8) randmeliigese pehmete kudede tehnikad9) puusaliigese pehmete kudede tehnikad10) põlveliigese pehmete kudede tehnikad11) hüppeliigese pehmete kudede tehnikad12) PIRi tehnikate rakendamine: selg, kõht <p>Triggerpunkti teraapia. Teoreetiline ja praktiline õpe:</p> <ol style="list-style-type: none">1) triggerpunkti teraapia eripära, toimed;2) triggerpunktide tekkepõhjused, nende enamlevinud asukohad, diagnoosimise põhimõtted;3) triggerpunkti teraapia tehnikate õppimine;
Iseseisva töö teemad
<ol style="list-style-type: none">1) koostab iseseisvalt massaažiteraapia plaani vastavalt eesmärgile ja juhendile;2) teeb massaažiteraapiat vastavalt koostatud kavale ja eesmärgile;3) analüüsib tehtud protseduuri tulemusi vastavalt omandatud teadmistele ja oskustele.

Kasutatavad õpetamise meetodid: teoreetiline ja praktiline õpe, loeng, harjutus.

Õppematerjalide loend: Õpetaja koostatud õppematerjal

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
- 2) Евдокимов, А., 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) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.

- 11) М.А.Ерёмушкин, Б.В.Киржнер, А.Ю.Мочалов. Постизометрическая релаксация мышц. 2014. Наука и Техника, Санкт-Петербург.
12) Leon Chaitow. Muscle energy techniques.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

1) Müofastsiaalsed tehnikad

Hindamismeetod: Praktiline töö – õppija demonstreerib müofastsiaalsete tehnikate tegemist.

2) Efektiivsed lihaskõõgastus tehnikad (lihaste postisomeetriline relaksatsioon PIR)

Hindamismeetod: Praktiline töö – õppija demonstreerib PIR tehnikate kasutamist.

3) Triggerpunkti teraapia

Hindamismeetod: Praktiline töö – õppija demonstreerib triggerpunkti teraapia tegemist.

Hindamiskriteeriumid:

Õppija:

- 1) valmistab ette töökoha massaažiteraapia tegemiseks vastavalt juhendile;
- 2) rakendab massaažiteraapia tegemisel sobivaid tehnikaid, lähtudes kliendi soovist, seansi eesmärgist, näidustustest ja vastunäidustustest;
- 3) kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestades tööohutuse ja kutse-eeetika nõuetega;
- 4) korrastab peale teraapiat 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: massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber, tahvel.