



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
Õppekava nimetus	Massööri/massaažiterapeudi mikrokvalifikatsiooni kursuse moodul: MASSAAŽITERAAPIA ERITEHNIKAD I OSA Massöör, tase 5 ja Massaažiterapeut, tase 6 kutse taastõendamiseks.
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	52 akadeemilist tundi (2 EKAP), s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 40 tundi kontaktõpet ja 12 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: Anatoomia, füsioloogia, patoloogia, funktsionaalne anatoomia.

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 süvakudede massaaži spetsiifikat ja rakendab sobivaid tehnikaid lähtudes T. Myersi müofastsiaalsete rongide/lingude konseptsioonist.
- 2) rakendab õpitud tehnikaid neuroloogiliste ja müofastsiaalsete probleemide ennetamiseks, häirete tekke põhjuste kaardistamiseks ja juba tekkinud muutuste korrigeerimiseks.
- 3) kasutab õppija STR meetodit, rakendades selleks omandatud teadmisi ja oskusi.
- 4) rakendab tehnikaid, mille abil mõjutada nahaaluseid fastsiaid neuroloogiliste dermatoomide kaudu ja lõõgastada antud massaažitehnikate abil tervet keha ning aktiveerida vereringet eelkõige jalgades, kõhu- ja vaagnapiirkonnas.

Ajaline plaan: vastavalt kursuse ajakavale

Temaatiline plaan

Kontaktõppes käsitletavat teemad
<p>Süvakudede massaaž. Anatoomiliste rongide kontseptsioon T. Myers. Teoreetiline ja praktiline õpe:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Integreeritud lähenemine teraapiale.2) Müofastsiaalsed meridiaanid, nende anatoomiline analüüs.3) Staatika ja dünaamika biomehaaniliste häirete visuaalne määratlus ja palpatsioon.4) Lühi- ja pikaajalise korrigeerimisstrateegia.5) Süvakudede massaaži tehnikad – ohutu ja tõhus ravikontakt fastsiatega. <p>STR (Soft Tissue Release) tehnikad. Teoreetiline ja praktiline õpe:</p> <ol style="list-style-type: none">1) STR tehnikad kui pehmete kudede vabastamise meetod2) STR meetodika3) STR tehnikate eripära4) näidustused ja vastunäidustused5) töökoht ja töövahendid6) kutse-eeetika7) tööohutus <p>Sidekoe massaaž. Teoreetiline ja praktiline õpe:</p> <ol style="list-style-type: none">1) kuidas mõjutada nahaaluseid fastsiaid neuroloogiliste dermatoomide kaudu2) kuidas leevendada efektiivselt valu nii alaseljas kui kiirguvaid närvivalusid tuharates ja jalgades3) kuidas lõõgastada antud massaažitehnikate abil tervet keha ja aktiveerida vereringet eelkõige jalgades, kõhu- ja vaagnapiirkonnas
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) Sanderson, M. "Soft Tissue release", 2012, Lotus Publishing
- 11) P.-H. Kingisepp Inimese füsioloogia. Tartu, 2006.
- 12) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

1) Süvakudede massaaž.

Hindamismeetod: Praktiline töö – õppija demonstreerib süvakudede massaaži tegemist.

2) STR (Soft Tissue Release) tehnikad

Hindamismeetod: Praktiline töö – õppija demonstreerib STR tehnikate kasutamist.

3) Sidekoe massaaž

Hindamismeetod: Praktiline töö – õppija demonstreerib sidekoe massaaži 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.