



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
<b>Õppekava nimetus</b>	Massööri/massaažiterapeudi mikrokvalifikatsiooni kursuse moodul: KINESIOTEIPIMINE Massöör, tase 5 ja Massaažiterapeut, tase 6 kutse taastõendamiseks.
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	39 akadeemilist tundi (1,5 EKAP), s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 30 tundi kontaktõpet ja 9 tundi iseseisvat tööd
<b>Õppekava koostamise alus</b>	1) <a href="#">Massööri kutsestandard</a> 2) <a href="#">Massaažiterapeudi kutsestandard</a> 3) direktori käskkiri
<b>Koolitaja</b>	<a href="https://massaaz.ee/et/kursus/koolitajad/">https://massaaz.ee/et/kursus/koolitajad/</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

**Sihtgrupp:** Isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja -oskusi k-teipimisest, selle rakendamise võimalustest. Isikud, kes soovivad taastõendada Massöör, tase 5 ja Massaažiterapeut, tase 6 kutset.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** teadmised funktsionaalsest anatoomiast, lümfisüsteemi ehitusest ja talitlusest.

### Õppeaine eesmärk

Õpetusega taotletakse, et õppija omandab teadmised ja -oskused kinesiopteipimisest, selle rakendamise võimalustest erinevates teraapiates, teipides lähtub eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, kutse-etikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

### Õpiväljundid

- 1) mõistab kinesiopteipimise kontseptsiooni, teibi omadusi, selle kasutamise ja funktsionaalse hindamise põhimõtteid;
- 2) rakendab teadmisi ja oskusi kliendi kinesiopteipimisel, vastavalt juhendile ja hindab kinesiopteipimise tulemust;
- 3) teab enamesinevate haiguste, traumade ja kahjustuste tekkemehhanisme ning oskab seostada elastset teipimist konkreetse seisundiga;
- 4) oskab hinnata skriiningtestide, lihastestide ja funktsionaalsete testide abil enamesinevaid ala- ja ülajäseme, lülisamba traumadest ja ülekoormusest tulenevaid haigusi, seisundeid ja nendest tulenevaid tegevuspiiranguid ning oskab teostada teibi aplikatsioone antud seisundite puhul;

- 5) rakendab skriining-, lihas- ja funktsionaalseid teste haigusest, traumast või kahjustusest tuleneva seisundi ennetamiseks/korrigeerimiseks ning valib ja teostab lihas-, korrektsiooni- või turseaplikatsioonid;
- 6) oskab hinnata ja rakendada aplikatsioone tegevuspiirangute korral kõndimisel, istumisel, seismisel, valu ja tursete leevendamisel, tunneb elastse teipimise vastunäidustusi;
- 7) teeb näo lümfimassaaži rakendades vastavaid teadmisi, oskusi ning teostab näo kinesioteipimist vastavalt kliendi seisundile ja hindab kinesioteipimise tulemust.

**Ajaline plaan:** vastavalt kursuse ajakavale

### Temaatiline plaan

#### Kontaktõppes käsitletavat teemad

**K-teipimine, I osa.** Teoreetiline ja praktiline õpe:

- 1) anatoomilis-füsioloogiline kontseptsioon k-teipimisel;
- 2) teipimise põhjendatus, võimalused;
- 3) töökoha ettevalmistamine;
- 4) anamneesi kogumine;
- 5) hügieen;
- 6) organismi vastureaktsioonid (allergia, karvasus, jne);
- 7) soovitud kliendile teipimisejärgselt.

**K-teipimine, 2 osa.** Teoreetiline ja praktiline õpe:

- 1) pea- ja kaelapiirkonna teipimise näidustused ja vastunäidustused;
- 2) naha ja nahasegmentide teipimine;
- 3) lihas- ja ligamenttehnikad ülajäsemel, lülisamba kaelaosas ja kehatüvel;
- 4) neuroloogiliste haigusseisundite sümptomaatika puhul;
- 5) mini-teipide kasutus verevalumitel ja haavadel;
- 6) tursete alandamiseks lümfiteipimise tehnikad lülisamba kaela osas ja kaelal;
- 7) väikelaste ja eakate inimeste teipimine;
- 8) diafragma ja hingamislihaste teipimise erinevad tehnikad;
- 9) teibi pinge rakendamine vajaduspõhiselt aplikatsioonide juures;
- 10) 6 korrektsiooni tehnikat (mehhaaniline korrektsioon, fastsia korrektsioon, "ruumi tekitamise" korrektsioon, ligamendi/ kõõluse korrektsioon, funktsionaalne korrektsioon, lümfi korrektsioon).

**Näo teipimine lümfisüsteemi häirete korral.** Teoreetiline ja praktiline õpe:

- 1) lümfisüsteemi talitus;
- 2) lümfiteede ja lümfisõlmede ehitus ja topograafia;
- 3) lümfimassaaži näidustused ja vastunäidustused, eripära, võtted ja nende spetsiifika;
- 4) näo lümfimassaaži tegemine;
- 5) anatoomiline kontseptsioon kinesioteipimisel;
- 6) teipimise põhjendatus, võimalused;
- 7) töökoha ettevalmistamine, hügieen;
- 8) anamneesi kogumine, soovitud peale teipimist;
- 9) organismi vastureaktsioonid (allergia, karvasus, jne).

### Iseseisva töö teemad

- 1) koostab iseseisvalt teraapiaseansi plaani vastavalt eesmärgile ja juhendile;
- 2) teostab teraapiaseansi rakendades omandatud teadmisi ja oskuseid vastavalt koostatud plaanile ja eesmärgile;
- 3) analüüsib tehtud teraapiaseansi tulemusi vastavalt juhendile.

**Kasutatavad õpetamismeetodid:** teoreetiline ja praktiline õpe, loeng, harjutus.

**Õppematerjalide loend:** K-teipimise töövihik, konspekt, K-teipimise töövihik edasijõudnutele, näo lümfimassaaži konspekt.

### Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) K-Taping: An Illustrated Guide - Basics - Techniques - Indications Paperback. B. Kumbrink. 2012.
- 2) The effects of trunk kinesio taping on balance ability and gait function in stroke patients
- 3) Yang Jin Lee1), Ji Young Kim2), Seong Yoel Kim1), Kyung Hoon Kim3). Journal of Physiotherapy, vol 28, 2016.
- 4) Effect of Taping on Spinal Pain and Disability: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials.
- 5) Carla Vanti, Lucia Bertozzi, Ivan Gardenghi, Francesca Turoni, Andrew A. Guccione, Paolo Pillastrini. DOI: 10.2522/ptj.20130619 Published November 20, 2014.
- 6) Inefficacy of Kinesio-Taping® on early postoperative pain after ACL reconstruction: Prospective comparative study.
- 7) M. Laborie, S. Klouche, S. Herman, A. Gerometta, N. Lefevre, Y. Bohu. Orthopaedics & Traumatology.
- 8) Surgery & Research, Volume 101, Issue 8. Efficacy of stepwise application of orthosis and kinesiology tape for treating thumb metacarpophalangeal joint hyperextension injury. Sun-Min Lee1), Jung-Hoon Lee2).
- 9) Lymphatic system (WWW)

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

#### 1) K-teipimine, I osa

**Hindamismeetod:** praktiline töö - õppija demonstreerib kinesio-teipimist baastadmiste ja -oskuste tasemel.

#### 2) K-teipimine, II osa

**Hindamismeetod:** praktiline töö - õppija demonstreerib kinesio-teipimise erinevaid rakendamise võimalusi.

#### 3) Teipimine näo lümfisüsteemi häirete korral

**Hindamismeetod:** teoreetiline ja praktiline töö – õppija teeb lümfimassaaži rakendades vastavaid teadmisi, oskusi ning teostab näo kinesio-teipimist vastavalt kliendi seisundile ja hindab kinesio-teipimise tulemust.

**Hindamiskriteeriumid:**

Õppija:

- 1) defineerib kinesioteipimise mõiste, kirjeldab kinesioteipimise kasutusvõimalusi, toimimise põhimõtteid, näidustusi ja vastunäidustusi;
- 2) valmistab ette ja korrastab töökoha vastavalt massööri töökohale esitatavatele nõuetele, järgides hügieeni, jäätmekäitluse, tervishoiu ja tööohutuse nõudeid;
- 3) võtab kliendilt anamneesi teraapiaseansi plaani koostamiseks;
- 4) teostab teraapiaseansi, rakendades selleks sobivaid tehnikaid arvestades kliendi seisundi, näidustuste ja vastunäidustustega;
- 5) analüüsib kinesioteipimise tulemust vastavalt juhendile;
- 6) kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestades tööohutuse ja kutse- eetika nõuetega;

**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:** k-teip, käärid, raseerimisvahendid, massaažilaud, käterätikud, jalarull, protseduuripaber, desinfitseerimisvahend, kätepaber, tahvel.