

# Lümfimassaaži kursus

## **TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS:**

Massaažimaailm OÜ Massaažimaailma Koolituskeskus

### **1. Õppekava nimetus**

Lümfimassaaži kursus

### **2. Õppekavarühm ja õppekava koostamise alus**

ÕPPEKAVARÜHM: Teraapia ja taastusravi

ÕPPEKAVAKOOSTAMISE ALUS: Puudub

### **3. Eesmärk ja õpiväljundid**

EESMÄRK: Õpetusega taotletakse, et õppija omandab teadmisi lümfisüsteemist ja seda mõjutavatest teguritest, teostab lümfimassaaži kasutades omandatud baasoskusi ja teadmisi, massaaži tehes lähtub kliendi seisundist, näidustustest ja vastunäidustustest.

ÕPIVÄLJUNDID: Kursuse lõpuks õppija

- teab lümfimassaaži näidustusi ja vastunäidustusi;
- teab lümfisüsteemi ehitust ja anatoomia;
- teab erinevaid lümfiringe häireid ja tursete tekkepõhjuseid;
- teostab lümfimassaaži erinevate näidustuste korral;
- analüüsib tehtud massaaži tulemusi;
- täidab dokumentatsiooni tehtud tööst.

### **4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused**

SIHTGRUPP: Isikud, kes soovivad omandada lümfimassaaži tegemise baasoskused ja -teadmised.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED: keskharidus; anatoomia, füsioloogia ja patoloogiline füsioloogia läbitud kursus

### **5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid**

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS: Kursuse kogumaht on 50 tundi, millest 40 tundi auditoorset tööd ja 10 tundi praktikat koolikeskkonnas.

ÕPPEKESKKOND: Õpe toimub Narva-Jõesuus, massaažisalongi õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks. Osalejatele on koolituskeskuse poolt tagatud kõik vajalikud massaaživahendid.

ÕPPEVAHENDID: massaažilaud, katepaber, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaberid.

## **6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja materjalid**

### ÕPPESISU:

- lümfisüsteemi, lümfimassaaži teoreetilised alused, näidustused ja vastunäidustused;
- lümfiringe häired;
- lümfimassaaži võtted, tehnikad;
- anamneesi võtmine ja kliendi hindamine;
- massaaži läbiviimise metoodika;
- üldmassaaži praktiline teostus;
- hügieen ja ergonoomika;
- massaažiseansi dokumenteerimine.

### ÕPPEMEETODID:

Loengud ja praktiline õpe.

MATERJALID: lümfimassaaži konspekt.

## **7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 75% auditoorsetes tundides ja 100% praktilistest tundides ning hindamisülesandete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

### HINDAMISMEETOD:

- kirjalik test;
- suuline vestlus;
- õppija demonstreerib lümfimassaaži tegemist arvestades kliendi vajaduste ja soovidega.

### HINDAMISKRITEERIUM:

- õppija omab teadmisi ja räägib kursusel läbitud teemadest;
- valmistab ette töökoha lümfimassaaži tegemiseks vastavalt juhendile;
- lümfimassaaži tegemisel rakendab sobivaid tehnikaid, arvestab kliendi näidustuste ja vastunäidustustega;
- võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- kasutab massööri ergonoomikat ja keha-asendeid;
- valmistab ette ja korrastab töökoha.

## **8. Väljastatavad dokumendid**

Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend kursusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

## **9. Koolitaja kvalifikatsioon**

Massööri haridus, töökogemus massöörina ning täiskasvanute koolitamise kogemus.