

Lümfimassaaži õppekava

Õppekavade rühm: Juuksuritöö ja iluteenindus

NB! Õpingute alustamise tingimuseks on arvestus anatoomia ja füsioloogia tundmises

1. Lümfiteraapia alused
2. Massaaži mõju organismile, näidustused ja vastunäidustused; lümfimassaažijärgsed muutused organismis; ortostaatilised reaktsioonid
3. Kliendi seisundi hindamine: testimine ja kliendi uurimise meetodid
4. Anamneesi kogumine ja massaaži planeerimine
5. Massaaži hügieen
6. Lümfimassaaž : seadmed, vahendid, võtted ja praktikad
7. Praktiline harjutamine: põhivõtete viimistlemine ning meetoodika omandamine, praktiliste oskuste omandamine ja viimistlemine.

Õppekava maht: 40 akadeemilist tundi, millest 5 on auditoorsed, 35 praktilised kooli keskkonnas, iseseisvat tööd ei ole.

Õppekeskkond: õpperuumides on massaažisalongi sisustus nõutava mööbli ja seadmetega: massaažilaud, matt, aparaadid, kivid, rätikud, õppe käigus kasutatavad kulumaterjalid – õlid, kreemid, paber jms. Õppegrupis on kuni 5 inimest.

Koolitajad omavad kutseharidust või erialast koolitust, regulaarseid täiendkoolitusi, pikaajalist töökogemust ja täiskasvanute koolitamise kogemust.

Väljundid: koolituse edukalt läbinu oskab teostada lümfimassaaži, rakendab massaaži tegemise põhireegleid, lähtub massaaži läbiviimise eesmärgist, valib sobivad vahendid.

Hindamismeetod: teooria arvestus, praktiliste tööde vaatlus.