

Õppekava nimetus:	Jalalaba biomehaanika ja düsfunktsioonid
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	10 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 8 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	- Koolituse läbinu mõistab jalalaba anatoomiat ja biomehaanikat ning nende seoseid kehahoiaku, lihas-skeleti süsteemi, siseorganite ja psühhoemotsionaalse seisundiga. Ta oskab hinnata jalalaba funktsionaalset seisundit nii staatilises kui ka dünaamilises asendis. - Koolituse läbinu oskab kasutada praktilisi võtteid jalalaba liigete mobiliseerimiseks, fastsia ja triggerpunktide mõjutamiseks ning juhendada harjutusi, mis toetavad keha tasakaalu ja liikumismustrite efektiivsust.
Õppesisu:	- Jalalaba anatoomia ja biomehaanika dünaamikas. - Mõju kehahoiakule ja lihas-skeleti süsteemile. - Lamenemine, hüpermobiilsus, lihaste lühenemine, fastsia düsfunktsioonid. - Jalalaba seosed siseorganite ja psühhoemotsionaalse seisundiga. - Liigesed, põid, varbad, taldmine aponeuroos. - Jalatsite ja harjumuste mõju. - Seosed lõualuu, diafragma ja kaelaga. - Diagnostika ja hindamine staatikas ja dünaamikas. - Liigete mobilisatsioon. - Taldmise fastsia ja triggerpunktid. - Jalalaba ühendus keha diafragmadega. - Keha tasakaalu taastamine läbi jalalaba. - Praktilised harjutused liikumise parandamiseks.
Sihtgrupp:	Kursus sobib kõigile huvilistele
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolitusasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.