



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Müofassaalsed lingud ja integreeritud müofassaalteraapia alused.
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	34 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 24 tundi kontaktõpet ja 10 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	Kursuse lõpuks õppija rakendab kinesioteerapias omandatud teadmisi ja oskuseid tugi- liikumisaparaadi funktsionaalse võimekuse hindamiseks ja lihaskonna seisundi korrigeerimiseks.
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">• Sissejuhatus rakenduslikku kinesioloogiasse;• Rakendatavad diagnostikameetodid. Manuaalne lihastestimine, provokatsioon, terapeutiline lokaliseerimine.• MMT tulemuste tõlgendamine. Normorefleksia. Funktsionaalne hüporefleksia. Funktsionaalne hüperrefleksia ja lihaste hüpertonilisus. Lihaste düsfunktsiooni tüübid ja nende korrigeerimise viisid. Müofastsiaalsed triggerpunktid, lihaste kinnituskohade düsfunktsioonid, fastsiaalne lühenemine, neuromuskulaarsete spindlite aktiveerumine, fastsiaalsed funktsioonihäired.• Mõisted “seotud lihas”, “sõltumatu indikaator” ja “lingu indikaator”.• Funktsionaalsete suhete mõiste. Lihas-fastsia ühtsus ja müofastsiaalsed lingud. “Tensegrity” süsteem.• Keha ja alajäseme müofastsiaalsete lingude anatoomia, biomehaanika, diagnostika, häired ja korrigeerimine.

	<ul style="list-style-type: none"> • Keha ja alajäsemete lihas-fastsia lingudesse kuuluvate lihaste motoorne ümberõpe – paiksel ja lokaalsel tasandil. Kinesioteraapia ja taastusravi uued lähenemised rakendusliku kinesioloogia seisukohalt (praktilised tehnikad).
Nõuded õpingute alustamiseks:	eelteadmised inimorganismi ehitusest ja talitlusest.
Sihtgrupp:	Spetsialistid, kes tegelevad inimese füüsilise arendamisega ja tervise taastamise ning säilitamisega.
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.

Koolituse viib läbi Vazgens Sorokins.

Balti Rakenduskiinesioloogia Assotsiatsiooni president, füsioterapeut, kes on spetsialiseerunud spordile ja Rakenduskiinesioloogiale, “Kinesio Clinic” kliiniku juhtivspetsialist, Gleb Konstantinovitš Kirdoglo “Professionaalse Rakenduskiinesioloogia Propedeutika” baaskursuse assistent (Rakenduskiinesioloogia Ühendatud Assotsiatsioon), Rakenduskiinesioloogia Rahvusvahelise Kolleegiumi (ICAK Balticum) liige, Rakenduskiinesioloogia Ühendatud Assotsiatsiooni liige, Läti Füsioterapeutide Assotsiatsiooni liige.