



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Müofassaalsed lüngud. Diagnostika, korrigeerimine ja süsteemi sünkroniseerimine.
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 õlavöötme ja ülajäseme lihas-fastsiaalsete lüngude funktsionaalse võimekuse hindamiseks ja lihaskonna seisundi korrigeerimiseks.
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">• Õlavöötme ja ülajäseme lihas-fastsiaalsete lüngude kontseptsioon.• Anatoomia, biomehaanika, diagnostika, häirete tüübid ja nende korrigeerimine.• Ülemiste jäsemete müofastsiaalsed lüngud.• Manuaalne lihastestimine.• Ülajäsemete MFL funktsionaalsed ühendused. Alajäsemete MFL, “mustri” mõiste. Kõndimine kui universaalne muster.• MFL-s sisalduvate lihaste mootorika ümberõpe:<ol style="list-style-type: none">1. lokaalsel tasandil,2. globaalsel tasandil,3. müofastsiaalsete lüngude korrigeerimine.<ul style="list-style-type: none">• Kaasaegsed lähenemised kinesioteerapiale ja taastusravile rakenduslikust vaatenurgast (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 koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfiteerimisvahend)
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 Rakenduskineesioloogia Assotsiatsiooni president, füsioterapeut, kes on spetsialiseerunud spordile ja Rakenduskineesioloogiale, “Kinesio Clinic” kliiniku juhtivspetsialist, Gleb Konstantinovitš Kirdoglo “Professionaalse Rakenduskineesioloogia Propedeutika” baaskursuse assistent (Rakenduskineesioloogia Ühendatud Assotsiatsioon), Rakenduskineesioloogia Rahvusvahelise Kolleegiumi (ICAK Balticum) liige, Rakenduskineesioloogia Ühendatud Assotsiatsiooni liige, Läti Füsioterapeutide Assotsiatsiooni liige.