



FOCUS ESTONIA
FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Müofastsiaalne valu sündroom: Pea- ja kaelavalu
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	30 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 24 tundi kontaktõpet ja 6 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	Kursuse lõpus osalejad saavad põhjalikud teadmised ja praktilised oskused pea- ja kaelavalude ravimiseks ning ennetamiseks müofastsiaalse süsteemi kaudu
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">• Sissejuhatus müofastsiaalsesse valu sündroomi• Pea ja kaela anatoomia ja füsioloogia• Müofastsiaalsete päästikpunktide tuvastamine• Müofastsiaalse vabastuse tehnikad• Pea- ja kaelavalu teraapia• Vastunäidustused ja ettevaatusabinõud• Praktiline osa• Kliendi nõustamine
Sihtgrupp:	<ul style="list-style-type: none">• Massaažiterapeudid• Füsioterapeudid ja kirop praktikud• Osteopaadid ja manuaalterapeudid• Spordimassöörid ja treenerid• Tervishoiutöötajad• Liikumisterapeudid ja joogaõpetajad• Inimesed, kes soovivad laiendada oma teadmisi kehalisest heaolust
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 Constantine Berman (LMT, NMT, SKTP, LicAc).

Massaažiõpetaja erinevates valdkondades 30-aastase praktika kogemusega:

- massaaži ja Hiina meditsiini raamatute autor
- avaldanud artikleid erialastes ajakirjades (Kosmetik International, Les Nouvelles estétique jt).
- esineja erinevatel konverentsidel ja professionaalsetel foorumitel, kohalike (Baltikum)
- rahvusvaheliste massaaživõistluste žürii liige.
- erinevate koolitusformaate autor somaatilise kroonilise valu ja Remodeling facial chiromassage® kursuse kohta