

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Dry Needling (kuivnõelravi)

Müofastsiaalsete triggerpunktide käsitus

Toimumisaeg	14.-15.09.2026 kell 10:00–17:00
Õppe kogumaht	16 akadeemilist tundi
Koolitaja	Roman Yerokhov
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	330,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

INVASIIVNE TEHNIKA • OHUTUS • ANATOOMILINE TÄPSUS • ASEPTIKA

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Dry Needling (kuivnõelravi) – müofastsiaalsete triggerpunktide käsitus

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi.

3. Koolituse liik

Erialane täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale süsteemsed teoreetilised teadmised Dry Needlingu põhimõtetest, funktsionaalsest anatoomiast, müofastsiaalsetest triggerpunktidest, palpatoorsest hindamisest ning meetodiga seotud ohutus- ja aseptikanõuetest.

Praktilises õppes arendatakse anatoomiliste orientiiride määramise, lihaste palpatsiooni, sobiva tööpiirkonna valiku ning nõelaga töötamise tehnilisi oskusi koolitaja juhendamisel.

Koolituse keskmes on anatoomiline täpsus, aseptika, riskide vähendamine, vastunäidustuste tundmine ja ohutu praktiline töö.

5. Õpiväljundid

- mõistab Dry Needlingu põhimõtteid ja eristab meetodit klassikalisest akupunktuurist;
- mõistab müofastsiaalsete triggerpunktide ning lokaalse ja kiirguva valu põhimõtteid;
- tunneb käsitletavate piirkondade funktsionaalset anatoomiat ja olulisi anatoomilisi orientiire;
- oskab palpatoorselt hinnata lihaseid ja pehmeid kudesid ning lokaliseerida võimalikke triggerpunkte;
- mõistab ohutu tööpiirkonna valiku põhimõtteid;
- tunneb peamisi näidustusi, piiranguid ja vastunäidustusi;
- tunneb aseptika ja infektsiooniennetuse põhimõtteid ning oskab steriilseid ühekordseid nõelu ohutult käsitseda;
- tunneb võimalikke kõrvaltoimeid ja tüsistusi ning nende ennetamise põhimõtteid;
- oskab hinnata kliendi seisundit enne ja pärast protseduuri;
- mõistab Dry Needlingu kombineerimise põhimõtteid manuaalsete ja müofastsiaalsete tehnikatega;
- oskab dokumenteerida protseduuri seisukohalt olulist informatsiooni;
- mõistab oma erialase pädevuse ja tegevusõiguse piire.

6. Sihtgrupp

Koolitus on suunatud eelkõige spetsialistidele, kellel on eelnev erialane ettevalmistus inimese anatoomia, füsioloogia ning luu- ja lihaskonna funktsionaalse või kliinilise hindamise valdkonnas.

- füsioterapeudid;
- arstid ja teised asjakohase pädevusega tervishoiuspetsialistid;
- osteopaatia valdkonna spetsialistid;
- taastusravi ja manuaalteraapia valdkonna spetsialistid;
- massöörid ja teised kehateraapia spetsialistid, kelle eelnev haridus võimaldab koolituse sisu omandada.

7. Õpingute alustamise tingimused

Vajalikud on eelnevad teadmised inimese anatoomiast, füsioloogiast, lihas-skeleti süsteemi ehitusest ja funktsioonidest, lihaste palpatsioonist ning anatoomilistest orientiiridest.

Dry Needling on invasiivne tehnika. Koolitusel osalemine ja tunnistuse saamine ei tähenda automaatselt õigust Dry Needlingut iseseisvalt klienditöös rakendada. Professionaalne kasutamine peab olema kooskõlas õppija hariduse, kutsealase pädevuse, tegevusõiguse ning kehtivate õigus- ja ohutusnõuetega.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 16 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 14.-15.09.2026 kell 10:00–17:00. Õpe sisaldab teoreetilist õpet, koolitaja demonstratsioone, funktsionaalse anatoomia kordamist, palpatsiooni, juhendatud praktilist õpet ja kliiniliste situatsioonide analüüsi.

9. Esimene õppepäev - Dry Needlingu alused ja baastehnikad

9.1. Dry Needlingu põhimõtted

Meetodi ajalugu ja kujunemine; põhiprintsiibid; erinevused klassikalisest akupunktuurist; kasutamise eesmärgid; Dry Needling kui osa funktsionaalsest ja kliinilisest käsitlest; meetodi piirangud.

9.2. Müofastsiaalsed triggerpunktid

Müofastsiaalse triggerpunkti mõiste; aktiivsete ja latentsete triggerpunktide põhimõtted; suurenenud lihaspinge piirkonnad; lokaalse tundlikkuse ning lokaalse ja kiirguva valu mustrid; palpatoorne hindamine.

9.3. Funktsionaalne anatoomia

Lihaste algus- ja kinnituskohad, lihaskiudude kulgemine ja funktsioon; närvide ja veresoonte paiknemise üldpõhimõtted; luulised orientiirid; anatoomilised riskipiirkonnad.

10. Palpatoorne hindamine

- pindmine ja sügavam palpatsioon;
- lihase piiride ja lihaskiudude suuna määramine;
- anatoomiliste orientiiride leidmine;
- suurenenud lihaspinge piirkondade leidmine;
- palpatsioonile tekkiva reaktsiooni hindamine;
- võimalike triggerpunktide lokaliseerimine.

11. Aseptika ja infektsiooniennetus

- käte hügieen ja naha ettevalmistamine;
- steriilsete ühekordsete nõelte kasutamine ja steriilsuse säilitamine;
- nõela ohutu käsitlemine;
- tööpinna ettevalmistamine ja saastumise vältimine;
- kasutatud nõelte ohutu kõrvaldamine;
- teravate jäätmete käitlemise põhimõtted;
- verega kokkupuute riski vähendamine.

12. Nõelaga töötamise põhioskused

- käeasend ja nõela korrektne käsitlemine;
- kliendi ja terapeudi sobiv tööasend;
- anatoomilise piirkonna ja kudede palpatoorne kontroll;
- ohutu töö suuna valimise põhimõtted;
- nõela kontrollitud käsitlemine;
- kliendi reaktsiooni pidev jälgimine;
- protseduuri turvalise lõpetamise põhimõtted.

13. Võimalikud kõrvaltoimed ja riskid

- lokaalne tundlikkus ja protseduurijärgne lihashellus;
- väike verejooks või hematoom;
- peeringlus ja vegetatiivsed reaktsioonid;
- minestusreaktsioon;
- infektsioonirisk;
- närvi või veresoone kahjustamise risk;
- anatoomilisest piirkonnast sõltuvad raskemad tüsistused.

14. Näidustused, piirangud ja vastunäidustused

- ägedad infektsioonid ja naha kahjustused tööpiirkonnas;
- verejooksurisk ja antikoagulantravi arvestamine;

- immuunsüsteemi mõjutavad seisundid;
- tundlikkuse häired;
- nõelahirm;
- teadvuse või koostöövõime häired;
- rasedusega seotud eritingimused;
- ägedad traumad ja teadmata põhjusega sümptomid;
- kliendi üldseisund.

15. Praktiline töö - ülakeha

Koolitaja juhendamisel käsitletakse valitud ülakeha lihaste funktsionaalset anatoomiat, palpatsiooni ja Dry Needlingu rakendamise põhimõtteid.

- kaelapiirkond;
- õlavööde ja õlapiirkonna lihased;
- rindkere piirkond;
- ülajäseme lihased.
- Iga piirkonna puhul: anatoomilised orientiirid, lihase palpatsioon, naaberstruktuurid, närvide ja veresoonte paiknemine, riskid, kliendi ohutu asend ja protseduurijärgne hindamine.

16. Teine õppepäev - alajäsemed ja meetodi integreerimine

16.1. Nimme- ja vaagnapiirkond

Funktsionaalne anatoomia; luulised orientiirid; lihaste palpatsioon; riskistruktuuride arvestamine; kliendi asend; tööpiirkonna valiku põhimõtted.

16.2. Tuharapiirkond

Tuharalihaste funktsionaalne anatoomia; palpatsioon; anatoomiliste orientiiride määramine; oluliste närvi- ja veresoone struktuuride arvestamine; ohutus.

16.3. Reiepiirkond

Reie eesmise, tagumise, mediaalse ja lateraalse piirkonna funktsionaalne anatoomia; palpatsioon; anatoomilised orientiirid; riskistruktuuride paiknemine.

16.4. Põlvepiirkond

Anatoomilised orientiirid; lihaste ja kõõluste palpatsioon; närvi- ja veresoone struktuuride arvestamine; tööpiirkonna valik ja ohutus.

16.5. Säärepiirkond

Sääre eesmise, tagumise ja lateraalse piirkonna lihased; palpatsioon; funktsioon; anatoomilised orientiirid; närvide ja veresoonte arvestamine.

16.6. Labajalg

Labajala funktsionaalne anatoomia; pehmete kudede palpatsioon; anatoomilised orientiirid; tundlikud ja riskipiirkonnad; ohutu käsitluse põhimõtted.

17. Lokaalse lihaspinge ja biomehaanika seosed

- lokaalse lihaspinge ja liikumismustri vahelised seosed;
- lihaste funktsionaalsed ahelad;
- koormuse ja kompensatsiooni põhimõtted;
- patsiendi kaebuse ja funktsionaalse hindamise seos;
- tervikliku funktsionaalse hindamise tähtsus.

18. Meetodi integreerimine kliinilisse praktikasse

Dry Needlingu võimalik kombineerimine manuaalteraapia võtete, müofastsiaalsete tehnikate, pehmete kudede mobiliseerimise, liikumis- ja harjutusteraapia ning teiste õppija pädevusse kuuluvate meetoditega. Dry Needlingut käsitletakse ühe võimaliku meetodina tervikliku funktsionaalse käsitluse raames.

19. Kliendi hindamine enne ja pärast protseduuri

- anamneesi kogumine ja vastunäidustuste kontroll;
- funktsionaalse seisundi hindamine ja valitud piirkonna palpatsioon;
- protseduuri eesmärgi määramine;
- kliendi informeerimine ja nõusoleku põhimõtted;
- reaktsiooni jälgimine protseduuri ajal;
- seisundi kordushindamine ja protseduurijärgsed soovitusel.

20. Töö planeerimine ja dokumenteerimine

- töö eesmärgi ja prioriteetse piirkonna määramine;
- protseduuri ülesehitus ja töömahu planeerimine;
- kliendi reaktsiooni dokumenteerimine;
- kasutatud piirkondade ja tehnikate dokumenteerimine;
- kõrvaltoimete dokumenteerimise põhimõtted;
- kordushindamise vajadus.

21. Kliiniliste juhtumite analüüs

- anamneesi põhjal olulise info eristamine;
- funktsionaalse hindamise tulemuste tõlgendamine;
- võimalike riskide ja vastunäidustuste tuvastamine;
- sobiva tööpiirkonna valiku põhjendamine;
- protseduuri planeerimine ja tulemuse kordushindamine.

22. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, funktsionaalse anatoomia õpe, koolitaja demonstratsioon, palpatsiooniharjutused, anatoomiliste orientiiride määramine, juhendatud praktiline õpe, paaristöö, kliiniliste juhtumite analüüs, individuaalne tagasiside ja praktiliste oskuste kontroll.

23. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses aadressil Kadaka tee 42B, Tallinn. Õppekeskkond võimaldab läbi viia teoreetilist õpet, anatoomiliste struktuuride demonstratsiooni ning juhendatud praktilist tööd.

24. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse vajalikud õppematerjalid. Praktilises õppes kasutatakse steriilseid ühekordseid nõelu, naha ettevalmistamise vahendeid, isikukaitse- ja hügieenivahendeid, teravate jäätmete konteinereid, massaaži- või teraapiaaludu, anatoomilisi õppematerjale ja muid koolitaja määratud vahendeid.

25. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

26. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse teoreetilise arutelu ja praktilise töö käigus.

Hindamismeetodid: funktsionaalse anatoomia ja ohutusõhimõtete kontroll; anatoomiliste orientiiride praktiline määramine; lihase palpatsioon; vastunäidustuste ja riskide hindamine; aseptilise töö põhimõtete demonstreerimine; praktilise tööülesande sooritamine koolitaja juhendamisel.

Hindamiskriteeriumid: õppiia leiab olulised anatoomilised orientiirid, identifitseerib käsitletava lihase, hindab riskistruktuure ja vastunäidustusi, järgib aseptikat, käsitseb töövahendeid ohutult, jälgib kliendi reaktsiooni, tunneb protseduuri katkestamise kriteeriume ning tegutseb oma teadmiste ja pädevuse piires.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

27. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema mõlemal õppepäeval, läbima teoreetilise ja praktilise õppe, järgima ohutus- ja aseptikanõudeid, saavutama õpiväljundid ning sooritama praktilise hindamise positiivsele tulemusele.

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse täienduskoolituse tunnistus. Kui õppija osaleb koolitusel, kuid ei saavuta kõiki õpiväljundeid või ei osale hindamisel, võib talle väljastada tõendi koolitusel osalemise kohta.

28. Koolitaja kvalifikatsioon

Roman Yerokhov – meditsiiniteaduste kandidaat, rahvusvaheline lektor, psühhosomaatika spetsialist, alternatiivmeditsiini doktor, osteopaat ja kraniosakraalterapeut. Koolitajal on erialased teadmised ning praktiline ja õpetamiskogemus funktsionaalse anatoomia, osteopaatia, manuaalsete tehnikate ja luu- ning lihaskonna funktsionaalse käsitlemise valdkonnas.

29. Koolituse toimumise aeg

14.–15.09.2026 kell 10:00–17:00

30. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

31. Koolituse maksumus

330 eurot. Registreerimise kinnitamiseks tuleb tasuda 70 euro suurune ettemaks. Ettemaksu tasumine broneerib ja kinnitab osaleja koha koolitusel.

32. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

33. Oluline märkus pädevuse ja ohutuse kohta

Dry Needling on nahka läbistav invasiivne tehnika.

Koolituse läbimine ja täienduskoolituse tunnistuse saamine tõendavad koolitusel osalemist ning õppekavas määratud õpiväljundite saavutamist, kuid ei anna iseenesest tervishoiutöötaja kutset, uut kutsekvalifikatsiooni ega automaatset õigust Dry Needlingu iseseisvaks kasutamiseks tervishoiuteenuse või muu reguleeritud kutsetegevuse raames.

Õppija vastutab selle eest, et meetodi hilisem professionaalne kasutamine vastaks tema haridusele, kutsealasele pädevusele, tegevusõigusele, töökohas kehtivatele nõuetele ning Eesti Vabariigis kehtivatele õigusaktidele.

Professionaalses praktikas peab olema tagatud nõuetekohane aseptika, ohutus, kliendi informeerimine, nõusolek ja võimalike tüsistuste käsitlemise valmisolek.