FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

HVLA (High Velocity Low Amplitude) tehnikad osteopaatias

Kliiniline rakendamine ja ohutus

Toimumisaeg	16.–17.09.2026 kell 10:00–17:00
Õppe kogumaht	16 akadeemilist tundi
Õppejõud	Roman Yerokhov
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	330,00 €
Õppe formaat	70% praktika / 30% teooria

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

HVLA (High Velocity Low Amplitude) tehnikad osteopaatias: kliiniline rakendamine ja ohutus

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teoreetilised teadmised ja praktilised oskused HVLA (High Velocity Low Amplitude) tehnikate põhimõtete, biomehaanika, kliinilise rakendamise ja ohutuse kohta.

Koolitusel pööratakse erilist tähelepanu kliendi funktsionaalsele hindamisele, näidustuste ja vastunäidustuste tuvastamisele, anatoomiliste ja funktsionaalsete barjääride mõistmisele, kudede ettevalmistamisele ning tehnika ohutule ja kontrollitud rakendamisele.

Koolituse eesmärk on arendada õppija kliinilist mõtlemist, et HVLA tehnikat kasutataks põhjendatud osana terviklikust manuaalsest käsitlusest.

5. Õpiväljundid

- mõistab HVLA tehnikate põhimõtteid, biomehaanilisi aluseid ja neurofüsioloogilisi mehhanisme;
- eristab anatoomilist ja funktsionaalset barjääri ning mõistab nende tähtsust tehnika rakendamisel;
- tunneb HVLA tehnikate peamisi näidustusi ja vastunäidustusi;
- oskab hinnata kliendi seisundit enne tehnika rakendamist;
- oskab palpatsiooni abil hinnata kudede seisundit ja liigeste liikuvust;
- oskab ette valmistada kudesid ja liigespiirkonda manipulatsiooniks;
- oskab valida kliendi seisundile ja käsitletavale piirkonnale sobiva HVLA tehnika;
- oskab kontrollida kehaasendit, käte asetust, liikumissuunda, amplituudi ja rakendatavat jõudu;
- oskab juhendamisel rakendada õpitud HVLA tehnikaid lülisamba ja vaagnapiirkonna erinevates segmentides;
- oskab hinnata kliendi seisundit pärast tehnika rakendamist;
- tunneb võimalikke riske, vigu ja tüsistusi ning oskab rakendada ohutuspõhimõtteid;
- oskab integreerida HVLA tehnikaid oma erialase pädevuse piires teiste manuaalsete tehnikatega.

6. Sihtgrupp

Koolitus on suunatud massööridele, füsioterapeutidele, manuaalterapeutidele, osteopaatia õppijatele ja praktiseerivatele osteopaatidele, taastusravi ja kehatöö valdkonna spetsialistidele ning teistele vastava ettevalmistusega spetsialistidele.

7. Õpingute alustamise tingimused

Koolitusel osalemiseks on soovitatavad eelnevad teadmised inimese anatoomiast, füsioloogiast ning lihas-skeleti süsteemi ehitusest ja funktsioonidest.

Praktiliste HVLA tehnikate iseseisev rakendamine pärast koolitust peab toimuma õppija erialase ettevalmistuse, pädevuse ja tegevusõiguse piires.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 16 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 16.–17.09.2026 kell 10:00–17:00. Teoreetiline õpe moodustab ligikaudu 30% ja praktiline õpe ligikaudu 70%. Praktiline õpe toimub koolitaja juhendamisel ning õppijad harjutavad tehnikaid paarides.

9. Õppe sisu

9.1. HVLA tehnikate alused

HVLA mõiste ja põhimõtted; suure kiiruse ja väikese amplituudi kontseptsioon; HVLA koht manuaalses ja osteopaatilises käsitluses; tehnika täpsus, kiirus ja minimaalne amplituud; töö anatoomilise ja funktsionaalse barjääri piires; liigeste biomehaanika; funktsionaalse liikuvuspiirangu hindamise põhimõtted.

9.2. Neurofüsioloogilised põhimõtted

Liigese ja ümbritsevate kudede retseptoraparaat; neuromuskulaarne vastus; refleksmehhanismid; lihastoonuse ja liigutuskontrolli seosed; HVLA tehnika võimalik mõju funktsionaalsele liikuvusele.

9.3. Ohutus, näidustused ja vastunäidustused

Kliendi anamnees; seisundi hindamine enne manipulatsiooni; näidustused; absoluutsed ja suhtelised vastunäidustused; riskifaktorite tuvastamine; olukorrad, kus manipulatsioonist tuleb loobuda; kliendi informeerimine ja nõusolek; võimalikud kõrvalreaktsioonid ja tüsistused.

9.4. Palpatsioon ja ettevalmistus

Anatoomiliste orientiiride palpatsioon; liigese liikuvuse ja kudede seisundi hindamine; funktsionaalse barjääri määramine; kliendi korrektne positsioneerimine; terapeudi ergonoomika; käte asetus; jõu ja liikumissuuna kontroll; kudede ettevalmistamine.

10. I õppepäev – alused, ohutus ja lülisamba ülemised piirkonnad

Teoreetiline osa

- HVLA põhimõtted ja biomehaanika;
- anatoomilised ja funktsionaalsed barjäärid;
- neurofüsioloogilised alused;
- näidustused ja vastunäidustused;
- ohutuse põhimõtted;
- kliendi hindamine enne manipulatsiooni.

Praktiline osa

- palpatsioon;
- terapeudi ja kliendi positsioneerimine;
- käte korrektne asetus;
- liikumissuuna määramine;
- amplituudi ja jõu kontroll;
- kudede ettevalmistus.

Käsitletavad piirkonnad: kaelalülid, rindkere lülisammas ja roided.

11. II õppepäev – kliiniline rakendamine ja protokollid

Teoreetiline osa

- kliinilise mõtlemise põhimõtted;
- hindamistulemuste tõlgendamine;
- sobiva tehnika valimine;
- sagedasemad tehnilised vead;
- võimalikud kõrvalreaktsioonid ja tüsistused;
- manipulatsioonijärgne hindamine.

Praktiline osa

- nimmepiirkonna funktsionaalne hindamine ja tehnikad;
- vaagna ja ristluu hindamine ning valitud tehnikad;
- HVLA kombineerimine pehmekoe- ja mobilisatsioonitehnikatega;
- tehnikate integreerimine terviklikku manuaalsesse käsitlusse.

12. Kliiniliste juhtumite ja protokollide käsitlus

12.1. Kaelapiirkonna funktsionaalne probleem

Anamnees ja ohutuse hindamine; funktsionaalne diagnostika; sobiva tehnika valimine; kudede ettevalmistamine; tehnika rakendamise põhimõtted; manipulatsioonijärgne kontroll.

12.2. Rindkere ja roiete liikuvuse piiratus

Rindkere ja roiete liikuvuse hindamine; hingamismehaanika hindamine; funktsionaalse piirangu lokaliseerimine; tehnika valimine ja rakendamine; tulemuse hindamine.

12.3. Nimmepiirkonna funktsionaalne sündroom

Kliendi seisundi hindamine; võimalike vastunäidustuste välistamine; funktsionaalse liikuvuspiirangu määramine; tehnika valimine; manipulatsioon; manipulatsioonijärgne kontroll; stabiliseerivate võtete integreerimine.

13. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, koolitaja demonstratsioon, anatoomiliste ja biomehaaniliste põhimõtete selgitamine, juhendatud praktiline töö, paaristöö, palpatsiooni- ja hindamisharjutused, kliiniliste juhtumite analüüs, probleemipõhine arutelu, individuaalne tagasiside ning praktiliste tehnikate kordamine.

14. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses, Kadaka tee 42B, Tallinn. Praktiliseks õppeks on tagatud vajalikud massaaži- ja teraapialauad ning muud õppevahendid.

15. Õppematerjalid

Õppijatele antakse koolituse läbimiseks vajalikud õppematerjalid, mis toetavad HVLA põhimõtete, ohutuse, hindamise ja praktiliste tehnikate omandamist.

16. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

17. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse koolituse praktilise osa käigus.

Hindamismeetodid: kliendi funktsionaalse seisundi praktiline hindamine; valitud piirkonna palpatsioon; tehnika ettevalmistamise demonstreerimine; sobiva HVLA tehnika valiku põhjendamine; praktilise tehnika demonstreerimine koolitaja juhendamisel; ohutuse, näidustuste ja vastunäidustuste tundmise suuline kontroll.

Hindamiskriteeriumid: õppija hindab kliendi seisundit, tunneb näidustusi ja vastunäidustusi, lokaliseerib piirkonna korrektselt, positsioneerib kliendi ohutult, kontrollib tehnika suunda, amplituudi ja jõudu, põhjendab tehnika valikut ning hindab kliendi seisundit pärast tehnika rakendamist.

Hindamine on mitteeristav: arvestatud / mittearvestatud.

18. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema mõlemal õppepäeval ja praktilistes harjutustes, saavutama õppekavas kirjeldatud 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.

19. Koolitaja kvalifikatsioon

Roman Yerokhov – meditsiiniteaduste kandidaat, rahvusvaheline lektor, psühhosomaatika spetsialist, alternatiivmeditsiini doktor, osteopaat ja kraniosakraalteraapeut. Koolitajal on erialased teadmised ning praktiline ja õpetamiskogemus osteopaatia, manuaalsete tehnikate ja kraniosakraalteraapia valdkonnas.

20. Koolituse toimumise aeg

16.–17.09.2026 kell 10:00–17:00

21. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

22. Koolituse maksumus

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

23. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

24. Märkus erialase rakendamise kohta

Koolitus on täienduskoolitus ning selle läbimine ei anna õppijale automaatselt tervishoiutöötaja kutset, tegevusõigust ega pädevust osutada tervishoiuteenuseid.

Koolitusel omandatud tehnikaid tuleb rakendada vastavalt õppija varasemale haridusele, erialasele pädevusele, tegevusõigusele ning kehtivatele nõuetele. HVLA tehnikate kasutamisel peab spetsialist alati hindama kliendi seisundit, võimalikke vastunäidustusi ja riskitegureid ning tegutsema oma pädevuse piires.