

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinesioteipimine

REA TAPE teipimise meetodil

Toimumisaeg	17.-18.10.2026 kell 10:00–17:00
Õppe kogumaht	16 akadeemilist tundi
Koolitaja	Pavel Kolomijecs
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	289,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Kinesioteipimine REA TAPE teipimise meetodil

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teoreetilised teadmised ja praktilised oskused kinesioteipimise põhimõtetest ning REA TAPE teipimise meetodi rakendamisest erinevates kehapiirkondades.

Koolitusel õpitakse tundma kinesioloogiliste teipide omadusi, erinevaid teipimise kontseptsioone, teibi nahale asetamise põhimõtteid, sobiva pinge valimist ning erinevate teipimistehnikate kasutamist vastavalt töö eesmärgile.

Praktilises osas õpitakse lihastehnikat, stabiliseerivat teipimist, lümfiringet toetavaid aplikatsioone ning teisi funktsionaalseid teipimistehnikaid. Erilist tähelepanu pööratakse kliendi seisundi hindamisele, naha seisundile, vastunäidustustele ja ohutusele.

5. Õpiväljundid

- mõistab kinesioteipimise põhimõtteid ja REA TAPE meetodi ülesehitust;
- tunneb kinesioloogiliste teipide põhilisi materjale, omadusi ja tüüpe;
- mõistab teibi nahale asetamise ja erineva pinge kasutamise põhimõtteid;
- oskab hinnata naha seisundit ja valida töö eesmärgile sobiva tehnika;
- oskab teipi mõõta, lõigata, ette valmistada ja korrektselt nahale asetada;
- oskab kasutada lihastehnikat, stabiliseerivaid ning lümfiringet toetavaid aplikatsioone;
- oskab teostada koolitusel käsitletavate kehapiirkondade põhilisi aplikatsioone;
- oskab valida ja reguleerida teibi pinget;
- tunneb peamisi näidustusi, piiranguid ja vastunäidustusi;
- oskab anda kliendile juhiseid teibi kandmise ja eemaldamise kohta;
- järgib hügieeni- ja ohutuspõhimõtteid ning hindab kliendi reaktsiooni pärast aplikatsiooni.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud massööridele, füsioterapeutidele, ergoterapeutidele, taastusravi-, manuaalteraapia ja kehatöö spetsialistidele, treeneritele, liikumisspetsialistidele ning teistele huvilistele, kes soovivad omandada kinesioteipimise põhiteadmised ja praktilised oskused.

7. Õpingute alustamise tingimused

Soovitavad on baasteadmised inimese anatoomiast ja lihas-skeleti süsteemi funktsioonidest.

Professionaalses klienditöös tuleb tehnikaid rakendada vastavalt õppija haridusele, erialasele pädevusele ja tegevusõigusele.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 16 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 17.-18.10.2026 kell 10:00–17:00. Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Põhirõhk on praktiliste teipimisoskuste omandamisel ja sobiva tehnika valikul.

9. Õppe sisu

9.1. Kinesiooteipimise alused

Kinesiooteipimise mõiste ja põhimõtted; areng ja kasutusvaldkonnad; REA TAPE meetodi põhimõtted; kinesiooteibi erinevus jäigast sporditeibist; teipimise eesmärgi määramine; teipimise integreerimine spetsialisti tööpraktikasse.

9.2. Kinesioloogilised teibid

Valmistusmaterjalid; liimi omadused; elastsus; tootjad; teipide tüübid ja erinevused; teibi valik vastavalt töö eesmärgile; säilitamine ja ettevalmistamine.

9.3. Kinesiooteibi toimimise põhimõtted

Naha ja nahaaluste kudede mehaanilise mõjutamise põhimõtted; sensoorne stimulatsioon; teibi elastsuse ja pinge tähendus; liikumise ja teibi omavaheline seos; funktsionaalse toe põhimõtted. Teipimist käsitletakse toetava meetodina ning see ei asenda meditsiinilist diagnostikat ega haiguste ravi.

10. Kliendi hindamine enne teipimist

- kliendi kaebuste ja eesmärkide täpsustamine;
- tööpiirkonna visuaalne ja funktsionaalne hindamine;
- naha seisundi ja tundlikkuse hindamine;
- teipimise eesmärgi määramine;
- sobiva aplikatsiooni valimine;
- vastunäidustuste kontrollimine.

11. Teibi ettevalmistamine ja asetamise põhimõtted

- naha ettevalmistamine;
- vajaliku teibipikkuse määramine;
- teibi korrektne lõikamine ja servade ümardamine;
- ankru moodustamine;
- teibi asetamise suund;
- alg- ja lõppankru paigaldamine;
- liimi aktiveerimine ja aplikatsiooni kontroll.

12. Teibi pinge reguleerimine

- pingeta, väikese ja mõõduka pingega aplikatsioonid;
- suurema pinge kasutamise põhimõtted;
- teibi loomuliku elastsuse arvestamine;
- pinge valik vastavalt tehnikale ja eesmärgile;
- liigse pinge kasutamisega seotud riskid.

13. Kinesiooteipimise põhitehnikad

- lihastetehnika;
- stabiliseeriv tehnika;
- funktsionaalne teipimine;
- lümfiringet toetav teipimine;
- valitud piirkonna koormust ja sensoorset tagasisidet mõjutavad aplikatsioonid;
- erinevate tehnikate kombineerimine.

14. Alajäseme teipimine

Praktilises osas harjutatakse aplikatsioone hüppeliigese, Achilleuse kõõluse, sääre, põlve ja reie piirkonnas.

- hüppeliigese lümfiringet toetav aplikatsioon ja stabiliseerimine;
- Achilleuse kõõluse piirkond;
- sääremarja kolmpealihas ja eesmine sääreluulihhas;
- põlvepiirkonna lümfiringet toetav aplikatsioon;
- nelipealihas ja põlveliigese funktsionaalne stabiliseerimine;
- Bakeri tsüsti ja Osgood-Schlatter'i tõvega seotud funktsionaalsete kaebuste toetavate aplikatsioonide põhimõtted vastava pädevusega spetsialistidele.

15. Ülajäseme ja õlapiirkonna teipimine

- õlaliigese piirkond ja stabiliseerimine;
- õlapiirkonna lümfiringet toetav aplikatsioon;
- deltalihas;
- harjaülene ja harjaalne lihas;
- küünarliigese piirkond;
- lateraalse ja mediaalse epikondüüli piirkond;
- õlaliigese liikuvuse piirangute, sh tervishoiuspetsialisti hinnatud külmunud õla sündroomi korral kasutatavate toetavate aplikatsioonide põhimõtted.

16. Lülisamba piirkonna teipimine

- kaelapiirkonna funktsionaalne teipimine;
- kaelalülisamba piirkonna stabiliseerivad aplikatsioonid;
- rindkere piirkonna teipimise põhimõtted;
- alaselja teipimine ja stabiliseerivad aplikatsioonid;
- tervishoiuspetsialisti diagnoositud lülivaheketta protrusiooni või diski herniaatsiooni korral kasutatavate toetavate aplikatsioonide põhimõtted.

17. Rindkere ja roiete piirkonna teipimine

Käsitletakse rindkere anatoomilisi orientiire, hingamisliikumise arvestamist ja funktsionaalseid aplikatsioone. Tervishoiuspetsialisti diagnoositud roidemurru korral käsitletakse üksnes toetava teipimise põhimõtteid; teipimine ei asenda meditsiinilist hindamist ega ravi.

18. Lümfiringet toetavad aplikatsioonid

- lümfiringet toetava teipimise üldpõhimõtted;
- teibi lõikamine ja sobiva pinge valimine;
- teibi asetamise suund;
- hüppeliigese, põlve ja õlapiirkonna aplikatsioonid;
- naha ja kudede reaktsiooni jälgimine.

19. Näidustused, piirangud ja vastunäidustused

- naha kahjustused ja infektsioonid;
- allergilised reaktsioonid ning teibi või liimi talumatus;
- ägedad põletikulised seisundid;
- teadmata põhjusega turse või väljendunud valu;
- värsked traumad;
- veresoonepiirkonna probleemidega seotud riskid;
- tundlikkuse häired;
- kliendi üldseisund.

20. Teibi eemaldamine ja kliendijuhised

- aplikatsiooni kontroll pärast paigaldamist;
- juhised teibi kandmise ja naha reaktsiooni jälgimise kohta;
- olukorrad, kus teip tuleb eemaldada;
- teibi õrn eemaldamine;
- naha hooldamine pärast eemaldamist.

21. Ohutus ja hügieen

- käte hügieen ja naha ettevalmistamine;
- teibi korrektne käsitlemine;
- naha seisundi kontroll;
- liigse pinget vältimine;
- allergilise reaktsiooni ja kliendi tagasiside jälgimine;
- aplikatsiooni eemaldamise kriteeriumid;
- tööpinna ja töövahendite hügieen.

22. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, koolitaja demonstratsioon, anatoomiliste orientiiride leidmine, funktsionaalse seisundi hindamise harjutused, teibi lõikamise ja ettevalmistamise harjutused, juhendatud praktiline töö, paaristöö, aplikatsioonide praktiline teostamine, individuaalne tagasiside ning praktiliste juhtumite arutelu.

23. Õppekeskkond

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

24. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse vajalikud õppematerjalid. Praktilises õppes kasutatakse kinesioloogilisi teipe, teibi lõikamiseks vajalikke töövahendeid, massaaži- või teraapialaudu ning muid koolitaja määratud praktikavahendeid.

25. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

26. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö käigus.

Hindamismeetod: õppija valib etteantud praktilise ülesande põhjal sobiva teipimistehnika ning demonstreerib aplikatsiooni korrektset paigaldamist.

Hindamiskriteeriumid: õppija hindab tööpiirkonda ja naha seisundit; määrab teipimise eesmärgi; valib sobiva tehnika, teibi ja aplikatsiooni kuju; valmistab teibi ette; valib sobiva pinget; paigaldab ankru ja teibi korrektselt; järgib anatoomilisi orientiire; kontrollib aplikatsiooni; tunneb vastunäidustusi; annab kliendile kandmise ja eemaldamise juhised ning järgib hügieeni- ja ohutuspõhimõtteid.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

27. 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.

28. Koolitaja kvalifikatsioon

Pavel Kolomijecs – ergoterapeut ning kursuste „NordBlade Soft Tissue Mobilization Concept“ ja „Hand Therapy for Rehab Specialists“ autor. Koolitajal on erialased teadmised ning praktiline ja õpetamiskogemus taastusravi, ergoterapeutiliste lähenemiste, pehmete kudede käsitlemise ja funktsionaalsete tehnikate valdkonnas.

29. Koolituse toimumise aeg

17.–18.10.2026 kell 10:00–17:00

30. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

31. Koolituse maksumus

289 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. Märkus õpitud tehnikate rakendamise kohta

Koolitus on täienduskoolitus ning selle läbimine ei anna õppijale automaatselt tervishoiutöötaja kutset ega tegevusõigust tervishoiuteenuste osutamiseks.

Koolitusel omandatud kinesioteipimise tehnikaid tuleb professionaalses klienditöös rakendada vastavalt õppija haridusele, erialasele pädevusele ja tegevusõigusele. Haigusseisundite ja vigastustega seotud aplikatsioone käsitletakse toetavate tehnikatena vastava pädevusega spetsialistidele. Koolitus ei anna pädevust haiguste või vigastuste diagnoosimiseks ega asenda meditsiinilist diagnostikat või ravi.