

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Instrumentaalne pehmete kudede mobiliseerimine

NordBlade Soft Tissue Mobilization Concept

Toimumisaeg	15.-16.10.2026 kell 10:00-17:00
Õppe kogumaht	16 akadeemilist tundi
Koolitaja	Pāvels 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

Instrumentaalne pehmete kudede mobiliseerimine – NordBlade Soft Tissue Mobilization Concept

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teoreetilised teadmised ja praktilised oskused instrumentaalse pehmete kudede mobiliseerimise põhimõtetest ning NordBlade Soft Tissue Mobilization Concept meetodi rakendamisest.

Koolitusel õpitakse hindama pehmete kudede seisundit ja liikuvust, valima vastavalt töö eesmärgile sobivaid instrumente ning rakendama erinevaid instrumentaalseid tehnikaid kontrollitult ja ohutult.

Käsitletakse tööd instrumentaalsete terade, kuppude, rullide ja žguttidega ning nende kombineerimist manuaalsete tehnikatega. Erilist tähelepanu pööratakse funktsionaalsele hindamisele, surve ja tööintensiivsuse valikule, näidustustele, vastunäidustustele ja ohutusele.

5. Õpiväljundid

- mõistab instrumentaalse pehmete kudede mobiliseerimise ja NordBlade meetodi põhimõtteid;
- tunneb pehmete kudede, lihaste ja fastsiate käsitlemise põhiprintsiipe;
- oskab hinnata pehmete kudede seisundit ja funktsionaalset liikuvust;
- oskab valida töö eesmärgile ja piirkonnale sobiva instrumendi;
- oskab kasutada instrumentaalseid terasid, kuppe, rulle ja žgutte;
- oskab valida sobiva surve, liikumissuuna, tempo ja tööintensiivsuse;
- oskab rakendada ja kombineerida instrumentaalseid ning manuaalseid tehnikaid;
- oskab hinnata kliendi reaktsiooni protseduuri ajal ja pärast tehnikate rakendamist;
- tunneb peamisi näidustusi, piiranguid ja vastunäidustusi;
- järgib hügieeni-, ohutus- ja ergonoomikapõhimõtteid;
- oskab koostada kliendi funktsionaalsest seisundist lähtuva pehmete kudede käsitluse.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud massööridele, füsioterapeutidele, ergoterapeutidele, manuaalteraapia ja kehatöö valdkonna spetsialistidele, taastusravi spetsialistidele, treeneritele ja liikumisspetsialistidele ning teistele vastava ettevalmistusega spetsialistidele.

7. Õpingute alustamise tingimused

Soovitavad on eelnevad baasteadmised inimese anatoomiast, füsioloogiast ning lihas-skeleti süsteemi ehitusest ja funktsioonidest. Professionaalsel kasutamisel peab õppija tegutsema oma erialase ettevalmistuse, pädevuse ja tegevusõiguse piires.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 16 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 15.–16.10.2026 kell 10:00–17:00. Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast, kus põhirõhk on instrumentide korrektse ja ohutu kasutamise ning praktiliste oskuste omandamisel.

9. Õppe sisu

9.1. Instrumentaalse pehmete kudede mobiliseerimise alused

Meetodi mõiste, eesmärk ja rakendusvaldkonnad; NordBlade Soft Tissue Mobilization Concept põhimõtted; instrumentaalse ja manuaalse töö erinevused; pehmete kudede mehaanilise mõjutamise põhimõtted; kliendi individuaalse reaktsiooni arvestamine.

9.2. Pehmete kudede funktsionaalne anatoomia

Lihaskoe põhiomadused; fastsiate ehitus ja funktsioon; naha ja nahaaluste kudede käsitlemise põhimõtted; kõõlused ja lihaste kinnituspunktid; kudede funktsionaalsed seosed ja liikuvus.

9.3. Pehmete kudede funktsionaalne hindamine

Anamnees; visuaalne hindamine; palpatsioon; kudede liikuvuse, tundlikkuse ja reaktsiooni hindamine; liikumisulatuse funktsionaalne hindamine; tööpiirkonna määramine; tehnika ja instrumendi valik.

10. NordBlade instrumentaalsete terade kasutamine

- instrumentide ehitus ja erinevad tööpinnad;
- instrumendi korrektne hoidmine ja terapeudi ergonoomika;
- töönurga, surve, liikumissuuna ja tempo valimine;
- pindmised tehnikad ja sügavamate pehmete kudede käsitlemise põhimõtted;
- kudede reaktsiooni jälgimine;
- instrumentaalse töö kombineerimine manuaalsete võtetega.

11. Kuppude kasutamine

- kupu tööpõhimõte ja erinevad kasutusvõimalused;
- sobiva vaakumi valimine;
- staatiline ja dünaamiline kasutamine;
- kupu liigutamise tehnikad;
- kudede reaktsiooni jälgimine;
- ohutus ja vastunäidustused.

12. Rullide kasutamine

- rullide erinevad tüübid;
- surve ja tempo valimine;
- lihaste ja fastsiaalsete struktuuride käsitlemine;
- töösuuna valimine;
- rullimise kombineerimine teiste tehnikatega;
- kasutamine protseduuri ettevalmistavas ja lõpetavas etapis.

13. Žguttide kasutamise põhimõtted

- žguti kasutamise eesmärk;
- sobiva tööpiirkonna valimine;
- surve ja paigaldamise põhimõtted;
- rakendamise kestuse kontroll;
- aktiivse ja passiivse liikumise kombineerimine;
- kliendi reaktsiooni jälgimine;
- ohutus ja vastunäidustused.

14. Instrumentide kombineerimine

Koolitusel õpitakse valida ja kombineerida erinevaid töövahendeid vastavalt kliendi funktsionaalsele seisundile ja töö eesmärgile.

- instrumentaalse tera ja manuaalse töö kombineerimine;
- kuppude ja instrumentaalsete tehnikate ühendamine;
- rullide kasutamine protseduuri erinevates etappides;
- erinevate instrumentide järjestuse valimine;
- individuaalse tööprotokolli koostamine.

15. Näidustused, piirangud ja vastunäidustused

Käsitletakse instrumentaalse pehmete kudede mobiliseerimise võimalikke rakendusvaldkondi ning olukordi, kus protseduuri tuleb kohandada või sellest loobuda.

- naha seisund, kahjustused ja infektsioonid;
- ägedad traumad ja põletikulised seisundid;
- verevalumid, hematoomid ja verejooksu risk;
- veresoonkonna probleemidega seotud riskid;
- väljendunud turse ja tundlikkuse häired;
- ravimid, mis võivad mõjutada protseduuri ohutust;
- kliendi üldseisund.

16. Ohutus ja hügieen

- töövahendite puhastamine ja desinfitseerimine;
- käte hügieen ja töövahendite ohutu käsitlemine;
- naha seisundi hindamine enne protseduuri;
- sobiva tööintensiivsuse valimine ja liigse surve vältimine;
- kliendi tagasiside ning kudede reaktsiooni jälgimine;
- protseduuri katkestamise kriteeriumid;
- terapeudi ergonoomika.

17. Praktiline töö

Praktilises osas õpitakse rakendama instrumentaalse pehmete kudede mobiliseerimise tehnikaid erinevates kehapiirkondades.

- kliendi funktsionaalne hindamine ja palpatsioon;
- tööpiirkonna ja instrumendi valimine;
- kudede ettevalmistamine;
- instrumentaalsete terade, kuppude, rullide ja žguttide kasutamine;
- instrumentide kombineerimine;
- manuaalsete ja instrumentaalsete võtete ühendamine;
- kliendi seisundi ja kudede reaktsiooni hindamine.

18. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, koolitaja demonstratsioon, anatoomiliste ja funktsionaalsete põhimõtete selgitamine, juhendatud praktiline töö, paaristöö, palpatsiooni- ja hindamisharjutused, erinevate instrumentide praktiline kasutamine, kliiniliste juhtumite analüüs, individuaalne tagasiside ja tehnikate kordamine.

19. Õppekeskkond

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

20. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijatele antakse vajalikud õppematerjalid. Praktilises õppes kasutatakse NordBlade tüüpi instrumentaalseid töövahendeid, kuppe, rulle, žgutte, manuaalseks tööks vajalikke vahendeid ja muid koolitaja määratud praktikavahendeid.

21. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

22. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö käigus.

Hindamismeetodid: pehmete kudede funktsionaalne hindamine; sobiva instrumendi ja tehnika valiku põhjendamine; instrumentaalsete tehnikate praktiline demonstreerimine; ohutus- ja hügieenipõhimõtete rakendamine; kliendi reaktsiooni hindamine.

Hindamiskriteeriumid: õppija hindab kliendi seisundit; valib sobiva instrumendi ja põhjendab tehnika kasutamist; hoiab instrumenti korrektselt; valib sobiva surve, nurga, tempo ja liikumissuuna; kasutab instrumente kontrollitult ja ohutult; jälgib kliendi tagasisidet; tunneb vastunäidustusi ning oskab kombineerida instrumentaalseid ja manuaalseid tehnikaid.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

23. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema mõlemal õppepäeval ja praktilistes harjutustes, saavutama õppekavas kirjeldatud õpiväljundid ning sooritama praktilise hindamise positiivse 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.

24. Koolitaja kvalifikatsioon

Pävels Kolomijecs – ergoterapeut, ametlik Dynamic Tape instruktor Eestis ja Lätis, kursuste „NordBlade Soft Tissue Mobilization Concept“ ja „Hand Therapy“ autor. Koolitajal on erialased teadmised ning praktiline ja õpetamiskogemus taastusravi, pehmete kudede käsitlemise ja instrumentaalsete tehnikate valdkonnas.

25. Koolituse toimumise aeg

15.–16.10.2026 kell 10:00–17:00

26. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

27. Koolituse maksumus

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

28. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

29. Märkus õpitud tehnikate rakendamise kohta

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

Koolitusel omandatud instrumentaalse pehmete kudede mobiliseerimise tehnikaid tuleb professionaalses klienditöös rakendada vastavalt õppija haridusele, erialasele pädevusele ja tegevusõigusele. Spetsialist peab enne tehnika rakendamist hindama kliendi seisundit, naha ja kudede seisundit, võimalikke vastunäidustusi ja riskitegureid ning tegutsema oma pädevuse piires.