

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Osteobukaalse massaaži supervisioon

+ meistriklass „Kõhupiirkonna käsitus“

Toimumisaeg	28.09.2026 kell 10:00–19:00
Õppe kogumaht	11 akadeemilist tundi
Koolitaja	Valeriia Oliinykova
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	200,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

SUPERVISIOON • INTRAORAALNE TÖÖ • PALPATSIOON • KÕHUPIIRKOND • PRAKTIKA

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Osteobukaalse massaaži supervisioon + meistriklass „Kõhupiirkonna käsitus“

2. Õppekavarühm

Massaaž ja kehahoolitus / iluteenindus.

3. Koolituse liik

Erialane täienduskoolitus ja supervisioon.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on kinnistada ja täiustada õppija varem omandatud osteobukaalse massaaži praktilisi oskusi, korrigeerida tehnikate sooritamist individuaalse supervisiooni kaudu ning anda täiendavad teadmised ja praktilised oskused kõhupiirkonna pehmeks manuaalseks käsitluseks.

Koolitus ühendab osteobukaalse massaaži täieliku protokolliga juhendatud läbiharjutamise ning kõhupiirkonna, hingamisdiaphragma ja ümbritsevate pehmete kudede manuaalse käsitluse. Tähelepanu pööratakse tehnika täpsusele, palpatsioonile, surve tugevusele ja suunale, tööergonoomikale, intraoraalse töö hügieenile ja ohutusele ning kliendi individuaalse seisundi arvestamisele.

5. Õpiväljundid

- oskab korrata osteobukaalse massaaži terviklikku tööjärjestust;
- oskab rakendada varem õpitud osteobukaalse massaaži tehnikaid täpsemalt ja teadlikumalt;
- oskab hinnata oma pädevuse piires näo pehmete kudede ja lihaspinge üldist seisundit;
- oskab valida sobiva surve tugevuse, suuna ja töötempo ning kasutada korrektseid kätepositsioone;
- oskab kasutada intraoraalse töö põhilisi ohutus- ja hügieenipõhimõtteid;
- oskab analüüsida ja korrigeerida oma töövõtteid koolitaja tagasiside põhjal;
- tunneb kõhuseina, hingamisdiaphragma ja kõhupiirkonna pehmete kudede üldist funktsionaalset anatoomiat;
- oskab hinnata kõhupiirkonna pindmiste pehmete kudede liikuvust oma pädevuse piires;
- oskab rakendada õrnu manuaalseid kõhupiirkonna tehnikaid ja hingamisega koordineeritud võtteid;
- tunneb kõhupiirkonna manuaalse käsitluse peamisi vastunäidustusi ja ettevaatusabinõusid;
- oskab kombineerida õpetatud kõhupiirkonna tehnikaid oma olemasoleva näo- ja kehahoolituspraktikaga;
- oskab töötada kliendiga turvaliselt, professionaalselt ja oma pädevuse piires.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud eelkõige osteobukaalse massaaži varasema väljaõppe läbinud spetsialistidele, massööridele, kosmeetikutele ja kosmeetik-estetistidele, näomassaaži praktiseerijatele, füsioterapeutidele, kehateraapia ja kehahoolituse spetsialistidele ning teistele asjakohase ettevalmistusega spetsialistidele.

7. Õpingute alustamise tingimused

Kuna koolituse esimene osa on osteobukaalse massaaži supervisioon, peab õppijal olema varasem osteobukaalse või võrreldava intraoraalse näomassaaži väljaõpe. Õppija peab tundma näo anatoomia põhialuseid, osteobukaalse massaaži põhilisi töövõtteid, intraoraalse töö hügieeninõudeid ning massaaži üldisi näidustusi ja vastunäidustusi. Koolituskeskus võib vajadusel küsida teavet varasema väljaõppe kohta.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 11 akadeemilist tundi. Koolitus toimub 28.09.2026 kell 10:00–19:00. Õppepäev koosneb kahest põhiosast: I osa – osteobukaalse massaaži supervisioon; II osa – meistriklass „Kõhupiirkonna käsitus“. Õpe on valdavalt praktiline.

I OSA - OSTEObUKAALSE MASSAAŽI SUPERVISIOON

Supervisiooni eesmärk on analüüsida õppija olemasolevat osteobukaalse massaaži tehnikat, tuvastada tehnilised ebatäpsused ning täiustada töö kvaliteeti koolitaja individuaalse juhendamise kaudu. Supervisioon ei ole algõpe.

9. Osteobukaalse massaaži protokoll kordamine

- kliendi ettevalmistamine;
- näo ja kaela piirkonna ettevalmistavad võtted;
- pindmiste kudede mobiliseerimine;
- näolihaste käsitus;
- suuümbruse ja põskede piirkond;
- mälumisliahaste piirkond;
- intraoraalsed tehnikad;
- lõpetavad võtted;
- protseduuri terviklik ülesehitus.

10. Käte asendi korrigeerimine

- sõrmede ja randmete asend;
- kahe käe koostöö;
- toetava ja töötava käe funktsioon;
- surve jaotamine;
- spetsialisti tööergonoomika;
- liigse käte ja õlavöötme pingest vältimine.

11. Survevektorid ja töö suund

- surve tugevus ja suund;
- kudede mobiliseerimise vektor;
- liikumise amplituud;
- töötempo;
- kliendi kudede reaktsiooni jälgimine.

12. Palpatsiooni täpsus

- pehmete kudede tunnetamine;
- pindmise ja sügavama koe eristamine;
- lihaspinge tunnetamine;
- kudede liikuvuse hindamine;
- surve kohandamine;
- kliendi tagasiside kasutamine.

13. Intraoraalsete tehnikate korrigeerimine

- korrektne käte asend;
- suuõõnes töötava sõrme asend;
- välise ja sisemise käe koostöö;
- põse pehmete kudede käsitus;
- suuümbruse ja mälumisliahaste piirkond;
- surve tugevus ja tehnikate sujuvus;
- kliendi mugavuse jälgimine.

14. Intraoraalse töö hügieen

- käte hügieen;
- ühekordsete kaitsekinnaste kasutamine ja vahetamine;
- limaskestaga töötamise hügieen;
- puhta ja saastunud ala eristamine;
- tööpinna hügieen;
- protseduuri katkestamise olukorrad.
- Intraoraalseid tehnikaid teostatakse ühekordsetes sobivates kaitsekinnastes.

15. Kliendi mugavus ja kommunikatsioon

- intraoraalse tehnika olemuse selgitamine;
- nõusoleku küsimine;
- protseduuri peatamise märguande kokkuleppimine;
- kliendi reaktsiooni jälgimine;
- surve kohandamine;
- isiklike ja kehaliste piiride austamine.

16. Keerulisemate praktiliste olukordade analüüs

Supervisiooni käigus arutatakse ebasümmeetrilist lihaspinget, tundlikke piirkondi, tugevat mälumislihaste pinget, piiratud kudede liikuvust, kliendi ebamugavust, sobiva surve valimist ning olukordi, kus tehnikat tuleb muuta või protseduur katkestada. Supervisioonil tehtav hindamine ei ole meditsiiniline diagnostika.

II OSA - MEISTRIKLASS „KÕHUPIIRKONNA KÄSITLUS“

Meistriklassi eesmärk on õpetada pehmeid, heaolule suunatud manuaalseid võtteid kõhuseina, roidekaare ja hingamisdiaphragma piirkonnas.

17. Kõhupiirkonna funktsionaalne anatoomia

- kõhuseina üldine ehitus;
- pindmised pehmed koed;
- kõhulihased;
- sidekoelised struktuurid;
- roidekaare piirkond;
- hingamisdiaphragma üldine anatoomia;
- hingamisega seotud kõhuseina liikumine.

18. Kõhupiirkonna palpatsioon

- käte pehme asetuse;
- pindmine palpatsioon;
- kudede liikuvuse tunnetamine;
- kõhuseina üldise pingega jälgimine;
- kliendi hingamise jälgimine;
- töö kohandamine valulikkuse või ebamugavuse korral.
- Palpatsioon ei ole siseorganite meditsiiniline diagnostika.

19. Kõhupiirkonna pehmed manuaalsed võtted

- pindmised lõõgastavad võtted;
- aeglane pehmete kudede mobiliseerimine;
- kõhuseina õrn käsitlemine;
- hingamisega koordineeritud võtted;
- roidekaare piirkonna pehme käsitlemine;
- kudede liikumise jälgimine;
- töö intensiivsuse kohandamine.

20. Hingamisdiaphragma piirkonna käsitlemine

- hingamisdiaphragma funktsioon;
- hingamise biomehaanika üldpõhimõtted;
- roidekaare liikumine hingamisel;
- hingamise jälgimine;
- pehmed manuaalsed võtted roidekaare ja ümbritsevate kudede piirkonnas;
- kliendi hingamisega koordineeritud töö.

21. Kõhupiirkonna ja üldise kehaseisundi funktsionaalsed seosed

Koolitusel käsitletakse keha tervikliku vaatlamise põhimõtet: hingamise ja kõhuseina pingega seoseid, kehahoiaku ja kõhupiirkonna üldisi funktsionaalseid seoseid, diafragmaatilist hingamist ja lõõgastumist ning näo, kaela ja keha üldise pingeseisundi jälgimist.

Kõhupiirkonna ja näo vahelisi seoseid käsitletakse funktsionaalse ja holistilise töö mudelina. Koolitusel ei esitata väidet, et konkreetne kõhupiirkonna pingega põhjustab otseselt näoturset, kortse või muid esteetilisi muutusi.

22. Kõhupiirkonna käsitlemine ja lõõgastumine

- keha üldise lõõgastumise toetamine;
- hingamise teadlikkuse suurendamine;
- pindmiste kudede liikuvuse toetamine;
- kõhuseina pingetunde vähendamise toetamine;
- tervikliku heaoluprotseduuri osa.

23. Kõhupiirkonna käsitlemise tööjärjestus

- kliendi ettevalmistamine ja vastunäidustuste kontroll;
- mugava asendi loomine;
- hingamise jälgimine;

- pindmine kontakt;
- kõhuseina pehmed võtted;
- roidekaare piirkonna käsitus;
- hingamisega koordineeritud töö;
- intensiivsuse kohandamine;
- lõpetavad võtted;
- kliendi tagasiside.

24. Kõhupiirkonna käsitlemise vastunäidustused ja ettevaatusabinõud

- äge või seletamatu kõhuvalu;
- palavik, äge infektsioon või põletikuline seisund;
- iiveldus või oksendamine teadmata põhjusel;
- äge seedetrakti häire;
- hiljutine kõhuõõne operatsioon või värske trauma;
- aktiivne verejooks;
- song, mille seisund ei ole hinnatud;
- ägedad günekoloogilised sümptomid;
- rasedusega seotud seisundid, mille puhul kõhupiirkonna manuaalne töö ei ole sobiv;
- teadaolev äge kõhuõõne haigusseisund;
- muu seisund, mille puhul manuaalne töö võib olla vastunäidustatud.
- Seletamatu või ägeda kõhuvalu korral manuaalset protseduuri ei teostata ning kliendile soovitatakse meditsiinilist hindamist.

25. Osteobukaalse massaaži vastunäidustused

- suuõõne äge põletik;
- aktiivne herpes või nakkuslik protsess;
- värske hambaravi või suuõõne kirurgiline protseduur;
- värske näotrauma;
- äge temporomandibulaarpiirkonna valu;
- ulatuslik nahakahjustus;
- palavik või äge infektsioon;
- muu seisund, mille puhul protseduur võib olla ebaturvaline.

26. Hügieen ja tööohutus

- käte hügieen;
- tööpinna puhastamine;
- ühekordsete kinnaste korrektne kasutamine intraoraalses töös;
- puhta ja saastunud ala eristamine;
- kliendi naha ja limaskestast seisundi jälgimine;
- professionaalne töökorraldus.

27. Praktiline töö mudelitel

Koolitus on praktilise suunitlusega. Õppijad töötavad formaadis praktiseeriija – modell. Koolitaja jälgib iga õppija tehnikat, korrigeerib käte asendit, kontrollib surve tugevust ja suunda, annab individuaalset tagasisidet, aitab parandada tööergonoomikat ning vastab praktilistele küsimustele. Piiratud osalejate arv võimaldab individuaalset tähelepanu.

28. Õppemeetodid

Lühiloeng, koolitaja demonstratsioon, supervisioon, juhendatud praktiline töö, paaristöö, mudelitel töötamine, palpatsiooniharjutused, tehnika korrigeerimine, juhtumite arutelu, individuaalne tagasiside ja refleksioon.

29. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses, Kadaka tee 42B, Tallinn. Õpperuum võimaldab teoreetilist õpet, demonstratsioone, supervisiooni ja praktilist tööd massaažilaudadel.

30. Õppematerjalid ja -vahendid

- massaaži- ja teraapialauad;
- ühekordsed kaitsekindad;
- hügieenivahendid;
- näomassaažiks vajalikud professionaalsed vahendid;
- padjad ja tugivahendid;
- anatoomilised õppematerjalid;
- koolitaja määratud muud praktikavahendid.

31. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

32. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse koolituspäeva jooksul praktilise töö põhjal.

- osteobukaalse massaaži põhitehnikate korrektne rakendamine;
- käte õige asend ning sobiva surve ja töövektori kasutamine;
- intraoraalse töö hügieen;
- professionaalne suhtlemine;
- kõhupiirkonna pindmine palpatsioon;
- õpetatud kõhupiirkonna manuaalsete võtete rakendamine;
- hingamisega koordineeritud töö;
- vastunäidustuste tundmine;
- oma professionaalse pädevuse piiride mõistmine.
- Hindamine on mitteeristav: arvestatud / mittearvestatud.

33. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema kogu koolituspäeval, osteobukaalse massaaži supervisioonil ja kõhupiirkonna käsitlemise praktilises meistriklassis, osalema mudeliga praktilises töös ning saavutama õppekavas kirjeldatud õpiväljundid.

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse täienduskoolituse tunnistus. Kui õppija ei saavuta kõiki õpiväljundeid või ei osale nõutud praktilises töös, võib väljastada tõendi koolitusel osalemise kohta.

34. Koolitaja kvalifikatsioon

Valeriia Oliinykova – holistilise kosmetoloogia ja massaaži stuudio „Onovlena“ asutaja, kosmeetik-estetist, massöör ja kraniosakraalterapeut. Kosmeetikabrändi ONOVLENA asutaja. Koolitajal on praktiline kogemus näohoolduse, massaaži, kosmetoloogia, kraniosakraalsete ja koolitusel käsitletavate manuaalsete tehnikate valdkonnas.

35. Koolituse toimumise aeg

28.09.2026 kell 10:00–19:00

36. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

37. Koolituse maksumus

200 eurot. Registreerimise kinnitamiseks tuleb tasuda 70 euro suurune ettemaks, mis broneerib ja kinnitab osaleja koha koolitusel.

38. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

39. Oluline pädevusmärkus

Koolitus on erialane täienduskoolitus ja supervisioon. Osteobukaalse massaaži supervisioon eeldab õppijalt varasemat vastava meetodi väljaõpet ning selle eesmärk on olemasolevate oskuste kinnistamine, korrigeerimine ja edasiarendamine.

Koolitusel õpetatav kõhupiirkonna käsitlemine on pehme manuaalne heaolu- ja kehahoolduspraktika. Koolitusel ei õpetata siseorganite haiguste meditsiinilist diagnoosimist ega ravi.

Kõhupiirkonna, hingamisdiaphragma, näo ja keha vahelisi seoseid kasutatakse funktsionaalse ja holistilise töö mudelina ning neid ei esitata tõendina selle kohta, et konkreetne kõhupiirkonna düsfunktsioon põhjustab konkreetset näo esteetilist või meditsiinilist probleemi.

Koolituse läbimine ei anna iseenesest tervishoiutöötaja kutset, uut kutsekvalifikatsiooni ega õigust diagnoosida või ravida haigusi. Omandatud tehnikaid tuleb professionaalses klienditöös rakendada vastavalt õppija varasemale haridusele, erialasele ettevalmistusele, pädevusele ja tegevusõigusele.