FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Alalõualiigese (TMJ) düsfunktsioonide diagnostika ja korrektsioon

Funktsionaalne hindamine • manuaalsed ja intraoraalsed tehnikad

Toimumisaeg	19.10.2026 kell 10:00–17:00
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi
Koolitaja	Roman Yerokhov
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	220,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

TMJ • FUNKTSIONAALNE HINDAMINE • INTRAORAALNE TÖÖ • OHUTUS

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Alalõualiigese (TMJ) düsfunktsioonide diagnostika ja korrektsioon

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi.

3. Koolituse liik

Erialane täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised alalõualiigese ehk temporomandibulaarliigese (TMJ) anatoomiast, biomehaanikast ja funktsionaalsetest seostest ning arendada oskusi alalõualiigese piirkonna funktsionaalseks hindamiseks ja manuaalseks käsitlemiseks.

Koolitusel käsitletakse TMJ piirkonda interdistsiplinaarsest vaatenurgast, pöörates tähelepanu alalõualiigese, mälumislihaste, kolju, lülisamba kaelaosa, fastsiaalsete struktuuride, hingamise ja posturaalsüsteemi võimalikele funktsionaalsetele seostele.

Praktilises osas õpitakse väliseid ja intraoraalseid manuaalseid tehnikaid, pehmete kudede käsitlust, pehmet mobilisatsiooni ning funktsionaalse hindamise põhimõtteid.

5. Õpiväljundid

- tunneb alalõualiigese põhilist anatoomiat ja biomehaanikat ning mälumislihaste funktsioone;
- mõistab TMJ piirkonna võimalikke funktsionaalseid seoseid kolju ja lülisamba kaelaosaga;
- oskab läbi viia alalõualiigese piirkonna visuaalset ja funktsionaalset hindamist;
- oskab hinnata alalõua avamis- ja sulgemisliikumist, asümmeetriat ja funktsionaalseid piiranguid;
- oskab palpatoorselt hinnata mälumislihaseid ja TMJ piirkonna pehmeid kudesid;
- oskab rakendada koolitusel õpetatud väliseid manuaalseid tehnikaid;
- oskab vastava erialase pädevuse olemasolul rakendada õpetatud intraoraalseid tehnikaid;
- mõistab TMJ piirkonna pehme mobilisatsiooni põhimõtteid;
- tunneb peamisi vastunäidustusi ja ohutusnõudeid;
- oskab hinnata kliendi reaktsiooni enne ja pärast tehnikate rakendamist;
- mõistab olukordi, kus klient tuleb suunata asjakohase tervishoiuspetsialisti juurde.

6. Sihtgrupp

Koolitus on suunatud osteopaatidele, füsioterapeutidele, massööridele ja massaažiterapeutidele, manuaalteraapia ja taastusravi spetsialistidele, hambaarstidele, ortodontidele, logopeedidele, kehateraapia ning näo- ja peapiirkonnaga töötavatele vastava ettevalmistusega spetsialistidele.

7. Õpingute alustamise tingimused

Soovitatavad on eelnevad baasteadmised inimese anatoomiast ja füsioloogiast ning näo-, pea-, kaela- või lihas-skeleti süsteemi käsitlemisest. Intraoraalsete tehnikate professionaalne kasutamine peab vastama õppija haridusele, erialasele pädevusele ja tegevusõigusele. Koolitus ei anna meditsiinilise diagnoosi püstitamise õigust.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 8 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 19.10.2026 kell 10:00–17:00. Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Põhirõhk on funktsionaalsel hindamisel, palpatsioonil ning väliste ja intraoraalsete tehnikate praktilisel omandamisel.

9. Alalõualiigese anatoomia ja biomehaanika

- temporomandibulaarliigese ehitus, liigespinnad, liigesekapsel ja liigeseketas;
- sidemete roll ja alalõualuu anatoomilised orientiirid;
- suu avamise ja sulgemise biomehaanika;
- translatsiooni ja rotatsiooni põhimõtted;
- külgsuunalised liikumised, protrusioon ja retrusioon;
- normaalse liikumise funktsionaalsed tunnused.

10. Mälumislihased

Käsitletakse m. masseter, m. temporalis, m. pterygoideus medialis ja m. pterygoideus lateralis anatoomiat, funktsiooni ja palpatsiooni ning teiste alalõua liikumises osalevate lihaste funktsionaalset rolli.

11. Alalõualiigese düsfunktsiooni võimalikud tunnused

- klõpsud ja muud liigesehelid;
- ebamugavus või valulikkus TMJ piirkonnas;
- mälumislihaste pinge;
- suu avamise piiratus;
- alalõua liikumise asümmeetria;
- kõrvalekalded suu avamisel ja sulgemisel;
- väsimus või ebamugavus mälumisel;
- muud funktsionaalsed piirangud.

12. Alalõualiigese ja lülisamba kaelaosa funktsionaalsed seosed

- pea asendi ja alalõua funktsiooni seosed;
- lülisamba kaelaosa liikuvus;
- kukla- ja kaelapiirkonna lihaste roll;
- õlavöötme ja pea asendi funktsionaalne mõju;
- kaelapiirkonna ja mälumislihaste funktsionaalsed seosed.

13. Alalõualiigese ja kolju funktsionaalsed seosed

- alalõualuu ja kolju anatoomilised seosed;
- oimuluu ja koljupõhja piirkond;
- pehmete kudede ja fastsiaalsete struktuuride seosed;
- koljupiirkonna pehmed manuaalsed töövõtted.

14. Fastsiaalsed seosed

- näo ja kaela fastsiaalsed struktuurid;
- mälumislihaste ja ümbritsevate kudede seosed;
- pehmete kudede liikuvuse hindamine;
- lokaalse pinge ja kaugemate piirkondade võimalikud funktsionaalsed seosed;
- fastsiaalse käsitluse põhimõtted.

15. Hambumuse ja stomatoloogiliste protseduuride arvestamine

Antakse ülevaade hambumuse võimalikust seosest alalõua funktsiooniga, hammaste puudumise või proteesimise, ortodontilise ravi ja hiljutiste stomatoloogiliste protseduuride arvestamisest ning vajadusest suunata klient hambaarsti või ortodondi konsultatsioonile. Koolitus ei õpeta hambumuse diagnoosimist ega stomatoloogilist ravi.

16. TMJ ja hingamise funktsionaalsed seosed

- suu- ja ninahingamise üldised erinevused;
- keele ja alalõua puhkeasendi tähtsus;
- pea ja kaela asendi seos hingamisega;
- hingamismustri jälgimine funktsionaalse hindamise osana.

17. Alalõualiigese funktsionaalne hindamine

17.1. Visuaalne hindamine

- pea ja kaela asend;
- näo üldine sümmeetria;
- alalõua puhkeasend;
- suu avamise liikumistrajektoor;
- alalõua kõrvalekalded liikumise ajal.

17.2. Liikumise hindamine

- suu avamine ja sulgemine;
- liikumise sümmeetria;
- külgsuunalised liikumised;
- protrusioon;
- funktsionaalse liikuvuse piirangud;
- kliendi subjektiivse enesetunde jälgimine.

17.3. Palpatoorne hindamine

- TMJ piirkonna palpatsioon;
- mälumislihaste palpatsioon;
- temporalis'e ja masseter'i piirkond;
- kaela ja kukla pehmete kudede hindamine;
- lihaspinge ja tundlikkuse hindamine.

18. Punased lipud ja spetsialistile suunamine

- hiljutine trauma või operatsioon;
- äge turse või infektsiooni tunnused;
- väljendunud või kiiresti süvenev valu;
- seletamatu tundlikkuse muutus;
- lõualuu lukustumine;
- oluline suu avamise piirang;
- seletamatud neuroloogilised sümptomid;
- muud sümptomid, mis vajavad tervishoiuspetsialisti hinnangut.

19. Praktilised välised tehnikad

- TMJ piirkonna pehmed välised tehnikad;
- mälumislihaste pehmete kudede käsitlus;
- masseter'i ja temporalis'e piirkonna tehnikad;
- näo- ja lõualuupiirkonna fastsiaalsed võtted;
- kaela- ja kuklapiirkonna lõõgastavad tehnikad;
- õlavöötme ja kaelapiirkonna funktsionaalsed võtted.

20. Intraoraalsed tehnikad

Intraoraalse töö puhul pööratakse erilist tähelepanu kliendi informeerimisele ja nõusolekule, käte hügieenile, ühekordsete kinnaste kasutamisele, suu limaskesta seisundi hindamisele, anatoomiliste orientiiride leidmisele, kontrollitud survele, kliendi reaktsioonile ja katkestamise kriteeriumidele. Tehnikaid harjutatakse koolitaja juhendamisel ning vastavalt õppija ettevalmistusele.

21. Mälumislihaste vabastamise tehnikad

- pindmised manuaalsed võtted;
- kontrollitud kompressioon;
- pehmete kudede mobilisatsioon;
- lihaskiudude suuna arvestamine;
- mälumislihaste lõõgastavad võtted;
- väliste ja intraoraalsete tehnikate kombineerimine.

22. Alalõualiigese pehme mobilisatsioon

- mobilisatsiooni üldpõhimõtted;
- kliendi korrektne asend;
- alalõua liikumise kontrollimine;
- pehme ja kontrollitud manuaalne kontakt;
- liikumisulatuse arvestamine;
- kliendi reaktsiooni jälgimine;
- liigse jõu vältimine.

23. Kolju- ja kaelapiirkonna tehnikad

- kuklapiirkonna pehmed tehnikad;
- koljupõhja piirkonna lõõgastavad võtted;
- kaelapiirkonna pehmete kudede käsitlus;
- pea ja kaela asendi funktsionaalne korrigeerimine;
- TMJ ja kaelapiirkonna käsitluse kombineerimine.

24. Psühho-emotsionaalsed ja psühhosomaatilised aspektid

Käsitletakse lõualuupiirkonna pinge võimalikku seost stressi, harjumusliku lihaspinge ja psühho-emotsionaalse seisundiga täiendava vaatenurgana kliendi terviklikule hindamisele. Psühhosomaatilisi tõlgendusi ei kasutata meditsiinilise või psühholoogilise diagnoosi asendajana.

25. Tervikliku tööprotokolli koostamine

- anamneesi ja kliendi kaebuste täpsustamine;
- vastunäidustuste ja punaste lippude kontroll;
- visuaalne, liikumise ja palpatoorne hindamine;
- sobivate tehnikate valimine;
- väliste ning vajaduse ja pädevuse korral intraoraalsete tehnikate rakendamine;
- kaela- ja koljupiirkonna funktsionaalsete seoste käsitlemine;
- kordushindamine;
- soovitused või vajadusel teise spetsialisti juurde suunamine.

26. Ohutus ja hügieen

- käte hügieen ja ühekordsete kinnaste korrektne kasutamine;
- intraoraalse töö hügieeninõuded;
- limaskesta seisundi kontroll;
- tööpinna hügieen;
- kliendi informeerimine ja nõusolek;
- kliendi mugavuse ja reaktsiooni jälgimine;
- liigse surve vältimine;
- protseduuri katkestamise kriteeriumid.

27. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, funktsionaalse anatoomia õpe, koolitaja demonstratsioon, palpatsiooni- ja funktsionaalse hindamise harjutused, juhendatud praktiline töö, paaristöö, väliste ja intraoraalsete tehnikate harjutamine, kliiniliste situatsioonide analüüs ning individuaalne tagasiside.

28. Õppekeskkond

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

29. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse vajalikud õppematerjalid. Praktilises õppes kasutatakse massaaži- või teraapialaudu, ühekordseid kindaid, hügieenivahendeid, anatoomilisi õppematerjale ja muid koolitaja määratud praktikavahendeid.

30. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

31. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö käigus. Õppija viib läbi TMJ piirkonna funktsionaalse hindamise ning demonstreerib koolitaja määratud praktilisi tehnikaid.

Hindamiskriteeriumid: õppija leiab olulised anatoomilised orientiirid; hindab alalõua liikumist; teostab mälumislihaste palpatsiooni; märkab funktsionaalseid piiranguid; kontrollib vastunäidustusi; valib sobiva tehnika; kasutab võtteid kontrollitult; järgib intraoraalse töö hügieeni- ja ohutusnõudeid; jälgib kliendi reaktsiooni; teeb kordushindamise ning tunneb suunamise vajadust.

Hindamine on mitteeristav: arvestatud / mittearvestatud.

32. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema koolituspäeval, läbima teoreetilise ja praktilise õppe, osalema harjutustes, järgima hügieeni- ja ohutusnõudeid, saavutama õpiväljundid ning sooritama praktilise hindamise positiivsele tulemusele.

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

33. Koolitaja kvalifikatsioon

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

34. Koolituse toimumise aeg

19.10.2026 kell 10:00–17:00

35. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

36. Koolituse maksumus

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

37. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

38. Märkus pädevuse kohta

Koolitus on täienduskoolitus ning selle läbimine ei anna õppijale automaatselt tervishoiutöötaja kutset, uut kutsekvalifikatsiooni ega meditsiinilise diagnoosi püstitamise õigust.

Õppekava nimetuses kasutatav mõiste „diagnostika“ tähendab koolituse kontekstis eelkõige alalõualiigese ja sellega seotud struktuuride funktsionaalset hindamist, düsfunktsiooni tunnuste märkamist ning edasise käsitluse vajaduse hindamist. Meditsiinilise või stomatoloogilise diagnoosi püstitamine kuulub vastava pädevusega tervishoiuspetsialistile.

Koolitusel omandatud väliseid ja intraoraalseid tehnikaid tuleb professionaalses klienditöös rakendada vastavalt õppija haridusele, erialasele pädevusele ja tegevusõigusele.