

Õppekava nimetus:	Instrumentaalne Pehme Kude Mobiliseerimine
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	• Osaleja omandab teadmised NordBlade instrumentaalse pehme kudede mobiliseerimise meetodi teooriast ning oskab selgelt seletada selle mõju lihastele, fastsiale ja teistele pehmetele kudedele. • Osaleja oskab praktiliselt rakendada NordBlade meetodit, kasutades erinevaid instrumentaalseid vahendeid, et parandada vereringet, vähendada lihaspinget ja toetada tugi-liikumisaparaadi haiguste ravi.
Õppe sisu:	• Sissejuhatus NordBlade meetodisse ja selle põhimõtetesse • Pehme kudede anatoomia ja funktsioonide ülevaade • Instrumentaalsete vahendite (kupud, terad, rullid, žgutid) tutvustus ja kasutamine • Praktika: instrumentaalne pehme kudede mobiliseerimine erinevates kehapiirkondades • Vereringe parandamine, lihaspinge leevendamine ja valuaistingute vähendamine NordBlade meetodi abil • Meetodi rakendamine tugi-liikumisaparaadi haiguste ennetamisel ja ravis • Juhtumite analüüs ja arutelu
Sihtgrupp:	Kursus sobib kõigile huvilistele
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.