

ALASELJAVALU: SÜMPTOMIST TEGELIKU PÕHJUSENI

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Alaseljavalu: sümptomist tegeliku põhjuseni.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.1. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.1.

Õppe eesmärk

Koolituse läbinu saab ülevaate lülisamba nimme-ristluu anatoomiast ja oskab luua seoseid alaseljavalu sümptomite ning tegelike põhjuste vahel.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õpilane:

- tunneb lülisamba nimme-ristluu anatoomilisi struktuure;
- oskab omandatud teadmisi kasutada alaseljavalu ennetamiseks ja leevendamiseks;
- oskab arvestada inimese kui tervikliku organismi funktsionaalsete ja ealiste muutustega ning sooliste iseärasustega;
- oskab luua seoseid alaseljavalu sümptomite ja tegelike põhjuste vahel.

Sihtgrupp

Toitumisnõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad, treenerid, massöörid ja teised tervisevaldkonnas töötavad spetsialistid ning kõik tervisehuvilised.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe maht ja ülesehitus

Koolituse kogumaht on 8 akadeemilist tundi auditoorset tööd.

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitletavad teemad:

- inimese keha kui tervik, põhirõhk lülisamba nimme-ristluu piirkonnal ning selle anatoomilistest muutustest tingitud sümptomaatikal;
- lülisamba nimme-ristluu anatoomia: luud, liigestuvad pinnad, lihased, närvi-ja verevarustus;
- kehaasendi hindamine ja analüüs: rühianalüüs, vaagna kalle, lihastestid, juhtumipõhine lähenemine näidetena;
- sümptomaatika/vaevused: puusaliigese artroos, diski protrusioon/prolaps, elutähtis m. *iliopsoas*, iliotibiaaltrakti vaevused, tuharalihaste düsfunktsioon, m.piriformis sündroom, kõhulihaste olulisus alaseljavaevuste ennetamisel ja ravis, lahkliha piirkonna vaevused, günekoloogilised/androloogilised vaevused;
- valikuliselt vaevustest lähtuvalt juhtumipõhine lähenemine.

Peamised õppemeetodid: loengud, praktiline töö (*case-study* meetodil)

Õppekeskkond ja õppevahendid

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti ning Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õpiväljundite hindamist ei toimu.

Väljastatavad dokumendid

Koolituse läbinutele väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust ja töökogemust õpetataval erialal. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 20. oktoober 2020
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega