

Täiendõpe: Alaselja kliiniline hindamine ja sekkumised I ja II

Täiendkoolitusasutuse nimi	Sakrumi Koolituskeskus www.sakrum.ee (Ortopeedilise Osteopaatia Koolituskeskus OÜ, Reg nr 14074203)
Koolitaja	Angeelika Wallner, endine Kreek (füsioterapeut, ortopeediline osteopaat FIN)
Täiendkoolituse nimi	Täiendõpe: Alaselja kliiniline hindamine ja sekkumised I ja II
Täiendkoolituse keel	eesti keel
Täiendkoolituse tase	Edasijõudnutele
Täiendkoolitusel osalemiseks vajalik kvalifikatsioon	Osalemiseks vajalik vähemalt bakalaureusekraad või sellega võrdsustatud haridus meditsiinivaldkonnas.
Õppesuund	Tervis
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kuupäevad	I osa: 10.01.–11.01.26 II osa: 07.02.–08.02.26
Õppe kogumaht	I osa: auditoorne töö 15 tundi, iseseisev töö 15 tundi II osa: auditoorne töö 15 tundi, iseseisev töö 15 tundi
Sihtrühm	Füsioterapeut, perearst, taastusraviarst, spordiarst, üldarst, pereõde.
Õppe eesmärk	Koolituse tulemusena oskab osaleja hinnata tugi- ja liikumiselundkonna probleeme, välistada teiste valdkondade probleemid, anda hinnangu, valida ravimeetodid ja teostada vajalikud ravivõtted ning nõustada või suunata vajadusel patsient edasi.
Õpiväljundid	Koolituse läbimisel: - oskad läbi viia kliinilist hindamist, kasutada erinevaid kinnitavaid ja välistavaid teste; - oskad kliinilise pildi põhjal anda hinnangu; - suudad valida sobiva sekkumismeetodi; - oskad nõustada patsienti probleemist lähtuvalt nii tööl, spordis, harrastustes kui ka igapäevaelus; - oskad kasutada erinevaid manuaalseid tehnikaid.
Õppesisu	Käsitletavat teemad: - põhjalik lumbaalosa anatoomia, biomehaanika ja patofüsioloogia - neuroloogilistest probleemidest põhjustatud valud ja tegevuse piiratus, akuutse ja kroonilise seisundi ravi põhimõtted, ergonoomikaalase nõustamise põhimõtted tööl, spordis ja igapäevaelus; - fassettliigese artroosis, testimine, lahendused;

	- tsentraalne, foraminaalne stenoos; - akuutne lumbago: lihas, liiges või närv? - Quadratus lumborum'i sndr, multifiduste kramp, Piriformise sndr, Hamstringi sndr; - lihaste testimised, harjutused; - diffragnostika coxartroos versus trochanteri tendinopaatia versus närvijuure pitsumine; - 21 põhjust skolioosile ja lahenduskäigud; - operatsioonide järgne selg jpm; - manuaalsed ravivõtted: mobilisatsioon, manipulatsioon, lihashooldus tehnikad.
Õppemeetodid	Loeng, seminar, praktiline töö, iseseisev töö
Koolitus lõppeb õpiväljundite hindamisega	Täiendkoolitusel osaleja saab Tunnistuse (osalejale, kes on esitanud iseseisva töö ja läbinud praktilise eksami) või Tõendi (ainult koolitusel osalemise eest).
Õppematerjalide loend	Netter'i Anatoomia atlas, prinditud materjalid
Osalustasu	220 eurot üks nädalavahetus, kahe nädalavahetuse eest kokku 440 eurot
Toimumise koht	Tartu Tervisekeskus, Vireo füsioteraapia, Mõisavahe 34c. L 9-17 ja P 9-16
Registreerimine	Registreerimise LINK 1 , LINK 2 e-mail: koolitused@sakrum.ee või info@sakrum.ee tel: 5072138

Mis on ortopeediline osteopaatia?

Ortopeediline osteopaatia on Soomes välja arendatud manuaalmeditsiini eriala, mis on spetsialiseerunud skeleti-lihassüsteemi akuutsete ja krooniliste vaevuste hindamisele, ravile ning nendest taastumisele. Ravi põhineb teaduslikult uuritud meetoditel, põhjalikel teadmistel inimese anatoomiast ja füsioloogiast ning manuaalsetel oskustel ja kliinilisel diagnostikal. Tegemist on tervikliku lähenemisega, mis sisaldab muu hulgas liikumis-, eluviisi- ja toitumisalast nõustamist, et vähendada krooniliste haiguste tekkeriski ning leevendada juba tekkinud probleemide mõju.

Ortopeedilises osteopaatias on oluline roll kliinilisel hindamisel, mille jaoks on väljaõppe saanud spetsialistil kasutada umbes kaheksasada erinevat ortopeedilist, neuroloogilist, endokrinoloogilist testi probleemi põhjuse välja selgitamiseks ning sellest lähtuvalt sekkumise planeerimiseks. Ühe osa sekkumistest moodustavad manuaalsed ravivõtted, milleks on erinevad tehnikad lihaste ja liigeste mõjutamiseks, ning mille alla kuuluvad muu hulgas lihashooldused, liigeste mobilisatsioonid ja manipulatsioonid. Mobilisatsioon on rahulik liigest mõjutav liigutus, mille eesmärk on valu leevendamine ja/või liigese liikuvuse suurendamine. Manipulatsiooni eesmärk on

sama, kuid tehniliselt on see kiire, kindla suuna ning vähese jõuga sooritatud võtte liigese mõjutamiseks.

Ortopeedilise osteopaatiaga saab ravida igas vanuses inimeste vaevusi, millest olulise osa moodustab taastusravi. Taastusravi hõlmab endas nii ägedate ja krooniliste kaebuste kui ka erinevate vigastuste ja nendest paranemise käsitlust. Koostöös kliendiga töötatakse välja individuaalne raviplaan, mis sisaldab nt terapeutilist treeningut, st kliendi enda poolt tehtav kodune harjutusprogm, konkreetseid ergonoomikajuhiseid, elustiili alast nõustamist, abivahendeid ning vajadusel ka koostööd teiste tervishoiu spetsialistidega.

Ortopeedilise osteopaatia väljaõpe

Ortopeedilise osteopaadi koolitus on nelja- kuni viieaastane täiendõppe programm, mis on välja töötatud Soomes. Koolituse maht on 240 ainepunkti ning ühele ainepunktile vastab umbes 27 töötundi. Eestis on koolitus ülesehitatud nädalavahetusel toimuvale õppele. Kontaktõppe nädalavahetused toimuvad üks kord kuus, kokku 10–11 korda aastas, sisaldades teooriat, praktikat ja eksameid. Teooria keskendub peamiselt funktsionaalsele anatoomiale ja füsioloogiale, praktikas õpitakse tugi- ja liikumiselundite haiguste ning neuroloogia kliinilisi teste, liigeste mobilisatsioone ja manipulatsioone, pehmete kudede käsitlust ning terapeutilise treeningu juhendamist. Koolitus sisaldab ka laiendatud radioloogilist väljaõpet, sh röntgenpiltide tõlgendamist. Täpsem info õpetatavate ainete ja nende sisu kohta on kättesaadav koolituse õppekavas.

Eestis on alates 2009. aastast läbi viidud hulgaliselt teroreetilisi ja praktilisi nädalalõpu täiendkoolitusi, millel on osalenud arstid, füsioterapeudid, õed jt erialaspetsialistid. Esimene lend on läbinud ka Eestis viieaastase ortopeedilise osteopaatia õppeprogrammi. 2024. aasta oktoobris alustas uus õpperühm Tartus, kus õppeaja jooksul toimub nii kinniseid kui ka avatud koolitusi, täpsem info veebilehel sakrum.ee/sakrumi-koolituskeskus. Soomes on osteopaadid sotsiaal- ja terviseala lubade ning järelevalve amet Valvira registrisse kantud nimetusekaitsega tervishoiutöötajad, kelle tegevus vastab Euroopa osteopaatia standardile (EN16686). Sealset ortopeedilise osteopaatia väljaõpet korraldab Helsingis asuv OOKK Oy, täpsem info veebilehel ookk.fi.

Mõnes Euroopa riigis on osteopaadid litsentseeritud tervishoiu- ja taastusravispetsialistid, teistes riikides nimetusekaitsega ametikandjad, ning osades riikides puudub veel litsents või nimetusekaitse. Ameerika Ühendriikides on osteopaadid arstid (DO – Doctor of Osteopathic Medicine), kellel on lisaks osteopaatilisele manuaalravile ka täielikud arsti õigused.