



**BERGOVIST**

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Medicinsk Fibromassage

En vidareutbildning för dig som är massör

**Hösten 2018**





## Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar

- Ett familjeföretag som erbjuder utbildningar inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Är medlem i Branschrådet Svensk Massage.
- Är medlem i EuropeActive (tidigare EHFA - European Health and Fitness Association).
- Har yrkesutbildningar till Massageterapeut och Personlig tränare.
- Har YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut och Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

### Minskad smärta och mer energi

Massage är en av de viktigaste metoderna för att ge personer med fibromyalgi smärtlindring.

Fibromassage® är en speciellt anpassad, mycket mild, massagemetod som utvecklats under 90-talet för att hjälpa patienter med kronisk smärta. Efter mer än 1500 behandlingar vet vi att fibromyalgipatienter kan få bättre livskvalitet och mindre smärta.

### Fibromassagens effekter

- Smärtlindring och avspänning
- Mindre stelhet och trötthet
- Ökar blodcirkulationen

### Studier

Två landstingsprojekt och fler än 1500 behandlingar ligger idag till grund för fibromassage som behandlingsmetod. Den utgör en central roll i den behandling som givits patienterna i projektet.

Massagen, som utförs med strykningar och olika handgrepp, är individuellt anpassad för varje patient. Ett nära samspel mellan patient och terapeut är en viktig förutsättning för bra resultat. Samtliga patienter har fått två behandlingar varje vecka, en behandling har tagit ungefär en timma, sammanlagt 14 behandlingstimmar.

Samtliga 71 patienter som ingick i projektet, upplevde fibromassagen mycket positiv. Efter knappt 2 månaders medverkan noterades en signifikant sänkning när det gäller symtom som känslomässig reaktion, brist på energi, fysisk rörlighet, sömnrörning, smärta och social isolering.

### Kursupplägg och kursdatum

Kursen ges som en tvådagars helkurs med följande innehåll:

#### Dag 1

- Sammanfattning av rehabiliteringsprojektet (Team Fibro och Fibro Rehab Nässjö/Nyköping).
- Diagnostiska kriterier vid fibromyalgi enligt ACR.
- Huvudkriterier, underkriterier samt muskulära och extramuskulära symtom
- Behandlingsmetodik vid fibromassage

#### Dag 2

- Fortsättning på behandlingsmetodik
- Mental träning med avslappning
- Praktisk träning och repetition av fibromassage

### Kursdatum hösten 2018

6-7 oktober.

### Förkunskaper

Du bör vara massör med god praktisk erfarenhet.

### Kostnad

Kursavgiften är 2500 kronor plus moms, toltalt 3125 kronor. Kurslitteratur ingår.

Kursavgiften faktureras och ska vara betald cirka en vecka innan kursen börjar

### Kursledare

Ansvaret för kursen är Stefan Göthager som är initiativtagare till utvecklingen av Fibromassage som han påbörjade i början på 90-talet. Du kan läsa mer om Stefan på hans hemsida [www.fibromassage.se](http://www.fibromassage.se).

## Stefan har ordet

När jag i början på 90-talet kontaktades för att delta i en studie, rörande fibromyalgi, kom jag från att ha masserat mestadels idrottare.

Istället för traditionell massage fick jag övergå till en varsam beröring eftersom vissa patienter var så beröringsömma att det knappt gick att nudda huden.

Som ni förstår var det totala motsatser till varandra när det gäller tryck på muskulaturen med mera. Att utforma en mjuk beröring kunde bara ske med hjälp av all feedback från de patienter jag fick massera. De är de enda som kan säga vad som känns bra eller inte bra.

Fibromyalgipatienter har ett ytterst handikappande syndrom som inte syns och smärtan är en subjektiv upplevelse men jag fick lära mig att "the pain is what the patient says it is"!

Fibromyalgi påverkar hela människan både till kropp och själ och skall behandlas med detta i åtanke. Fibromassagen tar hänsyn till hela människan och är därför ett koncept där mental träning, näring och skonsam träning med mera ingår, de är viktiga delar i den behandlingsarsenal och de åtgärder som finns.

Många har upplevt massagen som att få ett välbehövligt andrum för att sedan orka ta itu med det egna välbefinnandet och hälsan.

Fibromassagen är inte en passiv behandling utan snarare en möjlighet att få en stund för sig själv utan krav på motprestation.

Detta kan bli en välbehövlig vila då många patienter med fibromyalgi har högt ställda krav på sig själva.

Upplevelsen av välbefinnande, smärtlindring och stressreduktion, samt att massagen fyller ett grundläggande behov av beröring, gör att jag känner en stor tacksamhet över förmånen och ansvaret att arbeta med denna patientgrupp.

I våra kurser inom Fibromassage förmedlar vi kunskapen om hur dessa patienter kan bemötas på bästa sätt.

Ett bemötande präglat av respekt för den enskildes upplevelser av sin situation är en viktig del av undervisningen.

Tack för ordet.  
Stefan Göthager



Stefan Göthager

---

## Anmälan till Medicinsk Fibromassage

**Hösten 2018, 6-7 oktober**

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress:

---

Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar, Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping  
 Telefon: 013-137506, e-mail: info@massageutbildningar.se  
 Hemsida: www.massageutbildningar.se