



**BERGOVIST**

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Friskvårdsmassör

med inriktning mot idrottsmedicin och träning

Våren 2018



# Bergqvists utbildningsvägar inom massage

## Massageterapeut avancerad

Utbildningslängd: 500 timmar

Utöver det som ingår i "Massageterapeut bas", har vi i denna utbildning utökat med kursdelar inom test och undersökning, triggerpunkter, idrottsmedicin, funktionell träning, friskvård och egenföretagande. Detta är ämnen som vi anser att du som yrkesmassör har stor nytta av för att få bättre resultat med dina kunder. Du lär dig att diagnostisera kundens problem bättre och får kunskap som ger dig ännu större möjligheter att lyckas i ditt yrke.



→ Heldragen pil visar att du kan gå utbildningen utan förkunskaper.

⋯ Streckad pil visar att du kan tillgodoräkna dig kunskaper och hoppa in i en utbildning som går till en högre nivå.

## Massageterapeut bas

Utbildningslängd: 390 timmar

Denna utbildning vänder sig till dig som vill arbeta professionellt med massage och ha det som ett yrke. Du lär dig att använda klassisk svensk massage för att behandla en mängd problem i rörelseapparaten och hur du kan anpassa din behandling efter just din kunds specifika problem. Utbildningen uppfyller Branschrådet Svensk Massage's krav och som en del i utbildningen gör du Branschrådets certifieringsprov.



## Friskvårdsmassör med idrottsprofil

### Friskvårdsmassör

Utbildningslängd: 62 timmar

För dig som vill jobba med massage som en sidoverksamhet, till exempel inom idrotten eller med vänner och bekanta. Under utbildningen läggs stor vikt vid praktiskt träning.

### Idrottsmedicin och träning

Utbildningslängd: 35 timmar

Lär dig att ta hand om akuta idrottsskador och tejpning. Grunder inom träning ingår också. Denna utbildning passar utmärkt för dig som till exempel är engagererad som ledare inom idrotten.

## Massage till Hushov

Utbildningslängd: 13 timmar

Du lär dig grunderna i klassisk svensk massage. Efter utbildningen kan du utföra en väl strukturerad avslappningsmassage för hela kroppen.



## 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.
- Har yrkesutbildning till Personlig tränare.
- Har YH-utbildningar till Medicinsk massageterapeut och Massage & Friskvårdsterapeut.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

### Massage som behandlingsmetod

Massage har sedan urminnes tider använts för att lindra smärta och spänningar. De senaste 10 åren har massagebranschen i Sverige vuxit kraftigt och idag är massageterapi en utbredd behandlingsform. Till exempel blev massage 2004 avdragsgillt för företag som friskvård vilket bidragit till tillväxten.

Efter denna utbildning kommer du kunna använda dina kunskaper inom massage för att göra mycket nytta!

### Idrottsmedicin och träning

Inom idrotten sker mycket skador och många metoder har därför utvecklats där för att ta hand om och rehabilitera skador. Dessa metoder kallas idrottsmedicin.

Förutom att du på denna utbildning lär dig om skador får du också lära dig grunder inom träningslära. Vi på Bergqvist har en gedigen bakgrund inom idrotten som ligger till grund för det vi lär ut i denna utbildning.

Det du lär dig kommer du ha stor nytta av om du jobbar i en idrottsförening men även utanför idrotten är dessa kunskaper värdefulla. Man kan stuka en fot hemma eller på jobbet också!!

### Inriktning

Utbildning vänder sig främst till dig som vill jobba med massage, träning och friskvård som ett komplement till annan verksamhet. Detta kan du uppnå med denna utbildning, utan att behöva gå en hel yrkesutbildning.

Den massage vi lär ut kallas klassisk svensk massage och du kan använda dina kunskaper inom till exempel idrotten, men även på din arbetsplats eller kanske för att hjälpa vänner och bekanta att bli av med värk och stelhet. Under utbildningen läggs stor vikt vid praktiskt arbete.

Du kommer också läsa en del anatomi och fysiologi och med hjälp av den kunskapen kan du börja göra enkla tester och därmed effektivare behandlingar.

Inom idrotten är tänkesättet att man vill få tillbaka den aktive så snabbt som möjligt efter en skada eller ett problem och detta har lett fram till

att det inom idrotten utvecklats många bra metoder för att uppnå detta. Vi har därför hela tiden haft en inriktning mot friskvård och idrottsmedicin på våra utbildningar.

Om du till exempel har ansvar för ett lag eller en grupp aktiva, eller om du tränar själv, kommer du att få större kunskap om hur träning bör bedrivas på ett säkert och effektivt sätt efter denna utbildning.

Vårt synsätt både på skador, träning och rehabilitering bygger på att se på kroppen funktionellt. Med det menas att det är viktigt att se till att kroppen är förberedd för de belastningar den utsätts för. Inom träningsläran bygger därför mycket på det som kallas funktionell träning.

Kunskaper inom idrottsmedicin och träning är utmärkt att kombinera med kunskaper inom massage!

### Bergqvists kvalitet

Det finns många anledningar att välja Bergqvist när du ska utbilda dig inom massage. Vi vill framhäva följande punkter som visar att vi håller en hög kvalitet på våra utbildningar:

- våra yrkesutbildningar till Massageterapeut står under tillsyn hos myndigheten för Yrkeshögskolan vilket är en kvalitetsstämpel av både våra utbildningar och Bergqvist som skola.
- vår utbildning till Personlig Tränare är ackrediterad av EuropeActive, vilket innebär en kvalitetsgaranti på våra utbildningar inom träning och idrottsmedicin.
- vi har inte mer än cirka 20 elever per klass för att kunna hålla en hög undervisningskvalitet.
- vi har en stabil och kompetent lärarkår.
- vi gör noggranna utvärderingar av vad alla våra elever tyckt om vår utbildning. Resultaten av dessa är mycket bra och finns tillgängliga för de som funderar på att gå vår utbildning.

Sammanfattningsvis kan sägas att Bergqvists utbildningar inom massage håller en, av flera instanser omvitnat, mycket hög kvalitet. Vi vet att våra utbildningar tål att jämföras med andra liknande utbildningar!



## Kursplan för Friskvårdsmassör

Denna del av utbildningen består av 62 klocktimmar och är indelad i följande kursdelar

### Manuell medicin, 50 timmar

- Klassisk svensk massage
- Avspänningsmassage
- Stretching
- Enkel muskeltestning
- Patientbemötande och etik

### Humanbiologi, 12 timmar

- Rörelseapparatens anatomi
- Muskelfysiologi

### Humanbiologi, 12 timmar

Målet med denna del av utbildningen är att ge dig en inblick i hur muskler fungerar och kunskap om positioner och funktioner för de inom massagen vanligast förekommande musklerna.

I kursen ingår följande huvudblock:

#### Rörelseapparatens anatomi

Massera kan man göra utan att egentligen ha så mycket kunskap om vilka muskler man jobbar med. Men för att kunna göra bättre behandlingar och få en större förståelse för massagens effekter är det mycket bra att ha kunskap om musklernas positioner och vilka rörelser de kan göra. Även om detta framförallt är en praktisk utbildning har vi valt att lägga in en teoretisk del där du får lära dig det viktigaste om rörelseapparatens anatomi.

#### Muskelfysiologi

Förutom att veta var musklerna sitter och vilka rörelser de gör är det också mycket värt att veta hur de är uppbyggda! Därför har vi lagt in en orienterande del även om detta.

### Manuell medicin, 50 timmar

Kursens mål är att ge dig goda kunskaper i att praktiskt jobba med klassisk svensk massage och att få iblick i att använda stretching och enkla tester.

I kursen ingår följande huvudblock:

#### Klassisk svensk massage

Detta är grunden i utbildningen. Du lär dig den klassiska svenska massagens grundgrepp och hur du kan använda dem på hela kroppen. Du lär dig också om så kallade kontraindikationer för massage. Med detta menas tillstånd som innebär att massage kan vara olämpligt.

Detta är den största delen i utbildningen och du kommer efter denna kunna utföra en friskvårdande massagebehandling.

#### Avspänningsmassage

Massage kan användas till mycket mer än bara allmän avslappning! Men en mycket viktig effekt av massage är just att kunden slappnar av. Du får lära dig hur du genom att anpassa ditt tempo med mera kan använda klassisk svensk massage för att uppnå en avslappnande effekt.

#### Stretching

Rörlighet är en viktig bit i en persons välbefinnande och många problem kan härledas till inskränkt rörlighet. Stretching är en metod som kan användas för att jobba med rörlighet och i utbildningen ingår att lära sig det som kallas egenstretching. Du lär dig att, med hjälp av dina kunskaper från muskelanatomien, utföra ett antal stretchar och även att instruera stretchar till en annan person.

#### Enkel muskeltestning

En del av utbildningen ägnas åt att palpera och lära sig att hitta enskilda muskler. I samband med detta lär du dig också att göra enkla tester av musklerna. När du lärt dig detta öppnas en ny värld eftersom du då kan börja göra mer inriktade behandlingar mot enskilda muskler!

#### Patientbemötande och etik

Ett bra patientbemötande och god etik är oerhört viktigt för en massör, oavsett om du bara jobbar med vänner och bekanta eller tar emot riktiga kunder. Patientbemötande tränar du på redan från första dagen i utbildningen. Det ingår hela tiden som en naturlig del i den praktiska undervisningen.



# Kursplan för Idrottsmedicin och Träning

Denna del av utbildningen består av 35 klocktimmar och är indelad i följande kursdelar

## Idrottsmedicin, 18 timmar

- Idrottsskador och skadebehandling
- Akut omhändertagande
- Tejpning

## Träningslära, 17 timmar

- Idrottsfysiologi
- Funktionell träning

## Idrottsmedicin, 18 timmar

Målet med denna del av utbildningen är att ge dig grunderna inom hantering av enkla skador. Kursdelen tar upp både hur skador ska hanteras akut vid uppkomsten och hur de kan tas omhand under rehabiliteringsperioden.

I kursen ingår följande huvudblock:

### Idrottsskador och skadebehandling

Vi går igenom ett antal skador av enklare art som ofta inträffar, både inom idrotten men även i hemmet eller på arbetsplatser. Exempel på skador som går igenom är följande:

- stukade fötter
- muskelbristningar
- krosskador (som till exempel en lårkaka)
- musarm / tennisarm
- löparknä

Du får lära dig vad dessa skador beror på och vad i kroppen som blivit skadat. Vi tar också upp hur de olika skadorna kan behandlas för att få så effektiv läkningsprocess som möjligt. Vad gäller behandlingen betonar vi skillnaderna mellan de olika skadetyperna och hur skillnaderna påverkar vilken typ av behandling eller rehabiliteringsträning som är lämplig.

### Akut omhändertagande

Hur många har inte sett hur till exempel en kylsprej används för att lindra smärta vid en skada. Men är kylsprejen ett bra sätt att behandla själva skadan?

I den här kursdelen får du lära dig hur man ska ta hand om skador när de uppkommer. Vi går igenom frågeställningen som ofta dyker upp inom idrotten gällande om en skada är så allvarlig att den aktive ska bryta, eller om det är möjligt att med eventuell snabb behandling (till exempel kylbehandling) fortsätta. Att kunna detta är ovärderligt för den som jobbar inom idrotten och har ansvar för aktiva. Det är dock inte ovanligt att denna kunskap saknas!

Vi går igenom vilket material man alltid bör ha med sig för att kunna utföra det vi kallar akut omhändertagande på ett säkert och effektivt sätt. Rehabiliteringstiden efter en skada kan kortas markant om det akuta omhändertagandet utförs korrekt!

## Tejpning

Efter en skada uppstår ofta obalanser och instabilitet som hämmar funktionen i det skadade området. För att ändå kunna återgå till aktivitet innan detta är fullt återställt kan tejpning användas.

Du får lära dig att utföra ett antal vanliga och effektiva tejpningar som stabiliserar olika områden.

## Träningslära, 17 timmar

Kursens mål är att ge dig grundläggande kunskaper inom träningslära baserat på konceptet funktionell träning.

I kursen ingår följande huvudblock:

### Idrottsfysiologi

Här lär du dig grunderna inom fysiologi vad gäller hur musklerna fungerar och hur de reagerar på träning. Vi går bland annat igenom de olika muskelfibertyperna (snabba och långsamma) och hur en persons sammansättning av fibertyper påverkar prestationsförmågan vid olika typer av aktivitet.

Du får också lära dig om så kallad aerob och anaerob förbränning, vilket handlar om kroppens metoder för att utvinna energi.

Allt detta är kunskap som behövs för att förstå hur träning bör bedrivas säkert och effektivt.

### Funktionell träning

Konceptet funktionell träning växer mer och mer och bygger på ett synsätt som går hand i hand med hur vi på Bergqvist ser på kroppen och träning. Grundfilosofin inom funktionell träning är att man bör träna på sådant som gör att kroppen klarar av det den utsätts för i det vardagliga livet.

För att uppnå detta måste man se på kroppen som en helhet och se till att alla träningsbara egenskaper (som till exempel styrka, balans, rörlighet, koordination, stabilitet och kondition) uppfyller de krav som ställs. Det är ett vanligt problem att någon eller några egenskaper inte uppfyller kraven och detta leder ofta till problem som till exempel ont i axlar, ländrygg med mera.

Du får lära dig om muskelträning och hur du genom att tänka funktionellt kan se till att kundens övningar, till exempel inom styrka och rörlighet, utförs på ett sätt som främjar kroppens helhetsfunktion.





# Allmän information om utbildningen

## Kursupplägg, våren 2018

Utbildningen är uppdelad i de två blocken "Friskvårdsmassör" och "Idrottsmedicin och träning". Blocket "Friskvårdsmassör" består av tre omgångar på totalt 9 dagar och blocket "Idrottsmedicin och träning" består av två omgångar på totalt 5 dagar.

Kursen är till stor del förlagd på helger så att du ska kunna genomföra kursen samtidigt som du jobbar.

Datum "Friskvårdsmassör" våren 2018:

3-6 feb, 24-26 feb, 17-18 mar.

Datum "Idrottsmedicin och träning" våren 2018:

14-16 apr, 5-6 maj.

## Uppdelad utbildning

Utbildningens två block kan även läsas som fristående kurser. Observera dock att blocket "Idrottsmedicin och träning" kräver vissa förkunskaper som beskrivs nedan!

## Förkunskapskrav

Du behöver inga förkunskaper inom området för att gå denna utbildning i sin helhet. Observera dock att du behöver anatomikunskaper i nivå med det som ingår i blocket "Friskvårdsmassör" för att läsa blocket "Idrottsmedicin och träning" fristående.

## Kostnad

Kursavgiften för hela utbildningen är 17500 kr, därav moms 3500 kr.

Om du väljer att gå något av utbildningsblocken fristående gäller följande priser:

"Friskvårdsmassör" kostar 12800 kr, därav moms 2560 kr.

"Idrottsmedicin och träning" kostar 6200 kr, därav moms 1240 kr.

I alla priser ingår allt kursmaterial.

## Kostnad för fortsatt utbildning

Om du efter att ha gått denna utbildning skulle vilja läsa vidare på någon av våra yrkesutbildningar till massageterapeut får du tillgodoräkna dig enligt följande på kursavgiften:

"Massageterapeut, bas" - 8500 kr

"Massageterapeut, avancerad" - 12000 kronor om du gått både "Friskvårdsmassör" och "Idrottsmedicin och träning". Har du bara gått "Friskvårdsmassör" kan du tillgodoräkna dig 8500 kr.

## Finansiering av kursavgift

I samarbete med Human Finans erbjuder vi olika alternativ till delbetalning av alla våra utbildningar. Du kan till exempel räntefritt dela upp din betalning i 12 månader.

Mer information om detta kan du få på Human Finans hemsida [www.humanfinans.se](http://www.humanfinans.se).

Du kan också ringa Human Finans på telefon 08-560 201 15 för gratis rådgivning.



## Betalningsvillkor

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas cirka en vecka innan kursstart.

## Examination

För att få ut diplom från skolan krävs följande:

- Aktivt deltagande på lärarledd undervisning.
- Hela kursavgiften betald.

## Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan så det är lätt att komma till oss med bil.

Bergqvist ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

## Försäkringar

När du studerar hos Bergqvist har du en behandlingsskadeförsäkring via Nordic Försäkring som täcker alla behandlingar du gör på skolan.

## Lärarkompetens

Våra huvudlärare har följande kompetenser:

- **Manuell Medicin** - Certifierade Massörer med mångårig yrkeserfarenhet.
- **Anotomi och fysiologi** - yrkesverksamma legitimerade naprapater eller kiropraktorer.
- **Idrottsmedicin** - leg kiropraktor med mångårig erfarenhet av arbete inom idrotten.
- **Träningslära** - yrkesverksamma Personliga tränare och leg kiropraktor



# Anmälan till Friskvårdsmassör med inriktning mot idrottsmedicin och träning

våren 2018

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

## Välj kursupplägg

- Jag önskar gå hela utbildningen som innehåller både blocket "Friskvårdsmassör" och "Idrottsmedicin och träning", kostnad 17500 kr inklusive moms.
- Jag önskar gå endast blocket "Friskvårdsmassör", kostnad 12800 kr inklusive moms.
- Jag önskar gå endast blocket "Idrottsmedicin och träning", kostnad 6200 kr inklusive moms.

**Sista ansökningsdag är passerad men vi har fortfarande platser kvar och tar nu emot anmälningar löpande tills klassen är full.**

Vi skickar dig en bekräftelse så fort vi tagit emot din ansökan.

Faktura på kursavgiften kommer skickas till dig cirka sex veckor innan kursen börjar och ska vara betald senast två veckor innan kursstart.

Du har 14 dagars lagstadgad ångerrätt på din anmälan och fram till två veckor innan kursstarten kan du utan kostnad avboka din plats.

Om du betalt in kursavgiften och därefter av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 1000 kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Om du betalat in kursavgiften och därefter inte påbörjar utbildningen drar vi av 500 kronor i en administrativ avgift och återbetalar resterande kursavgift till dig.

Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress: