



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

MASSAGETERAPEUT AVANCERAD

KURSPLAN



KURSPLAN FÖR MASSAGETERAPEUT AVANCERAD

Utbildningen består av 38 lärarledda dagar plus cirka 80 timmars jobb med extern praktik. Tillkommer gör cirka 250-300 timmars tid för att genomföra onlinekurser och självstudier.

Utbildningen är indelad i följande kursdelar:

Humanbiologi:

- Rörelseapparatens anatomi och fysiologi
- Grundmedicin
- Sjukdomslära

Manuell medicin:

- Klassisk svensk massage
- Terapeutisk massage
- Stretching
- Test och undersökning
- Patientbemötande/etik
- Hjärt och lungräddning & Första hjälpen
- Idrottsmedicin

Entreprenörskap

- Affärsidé / marknadsföring

Praktik:

- Handedarledd praktik på skolan
- Extern praktik på hemorten

Friskvård:

- Funktionell träning
- Konditionsträning
- Stresshantering
- Kost och näring
- Rehabilitering

HUMANBIOLOGI

Kursens mål är att ge goda kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion. Tyngdpunkten ligger på att ge mycket goda kunskaper i rörelseapparatens anatomi och fysiologi. I kursen ingår följande huvudblock:

Rörelseapparatens anatomi och fysiologi

I denna del av kursen går alla muskler som är viktiga för en massageterapeut att kunna igenom i detalj, både anatomiskt och fysiologiskt. Du lär dig dessa musklers namn och fästpunkter och över vilka leder de jobbar. Du får också träna på att manuellt palpera muskler och muskelfästen. Att röra på sig är viktigt och något en massageterapeut bör ha kunskap om. Därför lär vi ut hur olika former av träning påverkar kroppen. Du lär dig till exempel skillnaden mellan aerob och anaerob träning.

Grundmedicin

En massageterapeutet måste ha kunskap om övriga delar av kroppen också. Vi går därför igenom bland annat cirkulationsorganen, andningsorganen, nervsystemet, hormonsystemen, huden och vanligt förekommande mikroorganismer och deras spridningsvägar. Det är viktigt att ha denna allmänmedicinska kunskap som massageterapeut framförallt för att kunna avgöra i vilka lägen massage kan vara olämpligt som behandlingsform.

Sjukdomslära

Som massageterapeut kommer du att komma i kontakt med människor som har olika typer av problem. Det du kan jobba med är framförallt kopplat till rörelseapparatens anatomi och därför är det viktigt att känna till de vanligaste sjukdomarna som är kopplade till denna, både för att så effektivt som möjligt kunna jobba med kundens problem men också för att veta vilka risker som finns och när massage är olämpligt.



MANUELL MEDICIN

Kursens mål är att ge de kunskaper som krävs för att på ett säkert sätt kunna använda olika manuella behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage. Du får goda kunskaper om massagens terapeutiska verkan och även goda kunskaper om insatser som är lämpliga i förebyggande och rehabiliterande syfte. 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 hur du kan anpassa greppen så att du kan genomföra både avslappningsmassage och idrottsmassage. En stor del av utbildningen ägnas åt att palpera och lära sig att identifiera enskilda muskler. För en professionell massageterapeut är det mycket viktigt att jobba med hälsodeklARATIONER och journalföring för alla kunder. Detta introduceras tidigt i denna kursdel och används kontinuerligt under hela utbildningen.

Terapeutisk massage

Under utbildningen lär vi ut hur man med hjälp av tester och mycket goda anatomikunskaper kan koncentrera sina massagebehandlingar på att specifikt behandla det som är orsaken till kundens problem. Detta kallar vi terapeutisk massage eller behandlande massage. Du lär dig att alltid ha förhållningssättet att din behandling ska anpassas till den enskilde kundens problem. Eftersom många kunders problem härrör från skador får du lära dig grunder i rehabiliteringsmetoder, både teoretiskt och praktiskt, som du kan använda som komplement till massagebehandlingar.

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 både att instruera sin kund i att utföra stretching själv och också att göra så kallad terapeutisk stretching där du är den som utför rörelsen.

Test och undersökning

Detta är en mycket viktig del i utbildningen eftersom tester och undersökningar alltid ligger till grund för att ta reda på orsaken till en kunds problem. Vi jobbar mycket med att göra allmänna rörelsetester och tester av enskilda muskler vad gäller styrka och rörlighet.

Patientbemötande / etik

Ett bra patientbemötande och god etik är oerhört viktigt för en massageterapeut. Detta för att inge kunden förtroende och för att det är viktigt att kunderna är nöjda med dig i framtiden. Patientbemötande tränar du på redan från första dagen i utbildningen. Det ingår hela tiden som en naturlig del i den praktiska undervisningen. Det ingår också teori om ämnet.

Hjärt och lungräddning & Första hjälpen

När man jobbar med människor är det önskvärt att man har kunskap om hur man ska bete sig om någon drabbas av ett hjärtstillestånd eller något annat allvarligt problem. Den här delen av utbildningen ger dig en grundläggande utbildning i Hjärt och lungräddning och också en grundläggande genomgång av hur man ska bete sig och agera på en olycksplats.

Idrottsmedicin

Bergqvists skola grundades av Lasse Bergqvist som under många år jobbat som idrottsmassör på elitnivå. Tänkesättet inom idrotten är att man vill få tillbaka den aktive så snabbt som möjligt, och detta har lett fram till att det inom idrotten utvecklats många bra metoder för att hjälpa en kund att komma tillbaka till aktivitet efter skador och problem.

Du får kunskap om hur enkla skador, som till exempel stukade fötter och muskelskador, bör tas omhand akut och hur de sedan kan behandlas och rehabiliteras. Exempel på skador vi går igenom är följande:

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

Du får också lära dig om stöttejpnig och hur det kan användas för att möjliggöra snabb återgång till aktivitet efter en skada.

FRISKVÅRD

Kursens mål är att ge översiktlig kunskap om områden inom friskvård som med fördel kan kombineras med massage. Vi koncentrerar oss framförallt på träningslära och rehabilitering men du får också kunskap om kostens betydelse för hälsa. Målet är att du ska få kunskaper om några friskvårdande insatser som är lämpliga att rekommendera i förebyggande och rehabiliterande syfte.

I kursen ingår följande huvudblock:

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. En grundpelare inom funktionell träning är stabilitetsträning. Kroppens stabiliserande muskulatur måste klara av de belastningar och rörelser den utsätts för. Det är dock ett mycket vanligt problem att så inte är fallet och detta leder ofta till problem som till exempel ont i axlar, ländrygg med mera. Du får lära dig om stabilitetsträning 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. Att kombinera massagebehandlingar med funktionella träningsprogram är ett mycket bra recept för att komma tillrätta med kunders problem!

Konditionsträning

Många av dina framtida kunder skulle må bra av att röra på sig mer. Vi lär ut teorin om vad kondition är och hur den kan tränas. Kursdelen består också av praktiska moment som till exempel stavgång.

Stresshantering

Du kommer garanterat ha många kunder som har problem med stress! Du får här lära dig vad stress är och hur kroppen påverkas. Vi lär ut enkla metoder inom stresshantering, som till exempel avslappningsövningar.

Kost och näring

Kosten är en mycket viktig grund till vår hälsa. Som massageterapeut förväntas du inte kunna ge kostråd eller göra avancerade kostanalyser, men att känna till grunderna om vad vår föda består av och vad kroppen måste ha för att fungera är kunskap som är viktig att ha.

Rehabilitering

Rehabilitering handlar om hur man kan se till att en kund kan komma tillbaka från en skada eller ett problem. Du lär dig både teoretiskt och praktiskt hur man bör gå tillväga med rehabilitering.

ENTREPRENÖRSKAP

Många inom massagebranschen i Sverige jobbar som egenföretagare. Därför har vi lagt in en kursdel som handlar om detta. Kursens mål är att ge förståelse för affärsidéns betydelse för eget företagande och dess förutsättningar för framtida utveckling. Vi går igenom det grundläggande regelverket för företagande och grunder i marknadsföring.



PRAKTIK

Under praktiken ska 100 behandlingar utföras. Målet med praktiken är att självständigt kunna utföra behandlingar på ett professionellt och säkert sätt. Praktiken är uppdelad i två delar enligt följande:

Handledarledd praktik på skolan

På elevpraktiken får du ta emot kunder, med en erfaren handledare tillgänglig. Denna typ av praktik börjar vi tidigt med i utbildningen och målet är att träna patientbemötande och behandlingsteknik.

En viktig del i praktiken är också att träna på att sköta journalhantering och hälsodeklarationer.

Extern praktik på hemorten

Utöver praktiken på skolan ska du också göra praktik på din hemort. Vanligast är att denna praktik utförs på två eller kanske tre arbetsplatser. Även denna praktik är till för att träna på att utföra behandlingar men det ger också en utmärkt chans att få in en fot på ett företag som kanske kan bli en kund efter att praktiken är färdig. Ett viktigt led i denna del av praktiken är att du själv etablerar kontakten med dina praktikplatser och därmed får träning i att skaffa kunder och presentera dig själv. Du bestämmer själv hur du lägger upp den externa praktiken under utbildningens gång. En rekommendation är dock att du försöker sprida ut den under hela utbildningens gång så att du får möjlighet att träna på alla moment som lärs ut.

Kompetenser efter utbildningen

- På ett säkert, etiskt och självständigt sätt kunna utföra massagebehandlingar baserade på kundernas individuella behov
- Kunna ställa en diagnos samt behandla kunder utifrån anamnes, tester och undersökningar
- Kommunicera med andra medicinska yrkesprofessioner
- Se samband mellan belastning och besvär i rörelseapparaten
- Ta hand om akuta skador och utföra rehabiliterande åtgärder
- Kunna rekommendera friskvårdande insatser till sina kunder
- Självständigt kunna starta och driva en egen verksamhet
- Kunna omsätta affärsidé och affärsplan i verksamheten