



**BERGOVIST**

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR



# Massageterapeut

Leder till Av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör

Hösten 2019 i Linköping



# Bergqvists utbildningsvägar inom massage

## Massageterapeut avancerad

Utbildningslängd: 51 lärarledda dagar plus ca 80 timmar extern praktik  
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

Utbildningslängd: 40 lärarledda dagar plus ca 80 timmar extern praktik  
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: 7 lärarledda dagar  
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: 4 lärarledda dagar  
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 Husbehov

Utbildningslängd: 2 lärarledda dagar  
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 15 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.

En professionell massageterapeut kan jobba med en mängd olika problem. I första hand handlar det om att behandla problem relaterade till spänningar och smärtor i muskler. En massageterapeut är därför expert på muskler och deras delaktighet i rörelsefunktioner och besvär. Hos oss på Bergqvist lär vi ut det som kallas klassisk svensk massage och hur man med hjälp av dess grundläggande tekniker kan behandla många problem. I utbildningen läggs stor vikt vid att lära ut ett undersökande förhållningssätt till kunden med vilket menas att massageterapeutens mål alltid ska vara att hitta orsaken till kundens problem. För att kunna göra detta måste terapeuten ha mycket god kunskap om musklernas positioner och funktioner, därför ägnas en stor del av utbildningen åt just detta. Test och undersökning ska vara en naturlig del av en professionell massageterapeuts behandling!

### Branschrådet Svensk Massage

Branschrådet Svensk Massage är ett samverkansorgan för utbildare, yrkesförbund och arbetsgivare inom massagebranschen. Branschrådet verkar för att värna massörers yrkeskicklighet och seriositet. Branschrådet har också tagit fram ett praktiskt och teoretiskt certifieringsprov som ligger till grund för att en terapeut ska kunna bli "Av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör". Att göra dessa prov ingår i Bergqvists utbildning till Massageterapeut. Branschrådets certifiering är den mest kvalitetssäkrade titeln inom massagebranschen i Sverige och den titel som i dag ofta efterfrågas vid upphandlingar av massageterapeuter.

Bergqvist är medlem i Branschrådet Svensk Massage och vår utbildning uppfyller kraven Branschrådet ställer för att du ska kunna bli certifierad.

### Mer test och undersökning

Denna utbildning är upplagd för att matcha Branschrådets krav för att kunna bli certifierad. Vi har dock lagt till mer inom test och undersökning än vad som krävs för certifieringen. Detta har vi gjort eftersom vi anser att det är av stor vikt att en massageterapeut är duktig på att, med hjälp av tester och undersökningar, hitta orsaken till sin kunds problem.

### Bergqvists kvalitet

Det finns många anledningar att välja Bergqvist när du ska utbilda dig till massageterapeut. Vi vill framhäva följande punkter som visar att vi håller en hög kvalitet och att du blir en eftertraktad massageterapeut efter vår utbildning:

- utbildningen ger möjlighet att bli av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör.
- vi har inte mer än cirka 20 elever per klass för att kunna hålla en hög undervisningskvalitet.
- vi har en stabil och kompetent lärarkår.
- cirka 97% av de som påbörjar vår utbildning till massageterapeut slutför den, blir godkända på våra egna prov och klarar certifieringen.
- 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.
- vi följer alltid upp hur våra elever lyckas på arbetsmarknaden. Resultaten av dessa uppföljningar ser bra ut och finns tillgängliga för dig.

Sammanfattningsvis kan sägas att Bergqvists utbildning till massageterapeut håller en, av flera instanser omvittnat, mycket hög kvalitet. Vi vet att vår utbildning tål att jämföras med andra liknande utbildningar!



# Kursplan för Massageterapeut

Utbildningen består av 40 lärarledda dagar plus cirka 80 timmars jobb med extern praktik. Utöver detta tillkommer cirka 100-150 timmars självstudier. Utbildningen är indelad i följande kursdelar:

## Humanbiologi

- Rörelseapparatens anatomi och fysiologi
- Grundmedicin
- Sjukdomslära

## Praktik

- Handledarledd praktik på skolan
- Extern praktik på hemorten

## Manuell medicin

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

## 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

En massageterapeut måste vara expert på musklernas positioner och funktioner! 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 tycker vi på Bergqvist. Därför lär vi ut hur olika former av träning påverkar kroppen. Du lär dig till exempel skillnaden mellan aerob och anaerob träning.

### Grundmedicin

Förutom att vara expert på muskler måste massageterapeuter ha kunskap om övriga delar av kroppen också. Här handlar det inte om expertkunskap utan mer om översiktlig kunskap. Vi går igenom bland annat cirkulationsorganen, andningsorganen, nervsystemet, hormonsystemen, huden och vanligt förekommande mikroorganismer och deras spridningsvägar. Det är mycket viktigt att ha denna allmänmedicinska kunskap som massageterapeut framförallt för att kunna avgöra i vilka lägen massage kan vara olämpligt som behandlingsform. Du lär dig också vanligt förekommande medicinsk terminologi.

### 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 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

Massage kan användas till mycket mer än bara allmän avslappning! 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. Som massageterapeut får man vara beredd att bli lite av en problemlösare. 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 och etik

Ett bra patientbemötande och god etik är oerhört viktigt för en massageterapeut. Detta för att ingen kunden förtroende och för att det är viktigt för din framtida verksamhet att kunderna är nöjda med dig som terapeut. 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.

## Praktik

Under praktiken ska 100 behandlingar utföras. Dessa behandlingar utförs dels på skolan och dels på den studerandes hemort. Utöver de 100 behandlingstimmarna tillkommer cirka 20 timmars administrativt jobb runt praktiken. 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 bör avsätta cirka 80 timmar för att genomföra den externa praktiken. 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.





# Allmän information om utbildningen

## Kurs hösten 2019

Utbildningen pågår under två terminer med lärarledd undervisning några dagar per månad, alltid i anslutning till helg. Undervisningsfria veckor är avsedda för självstudier och extern praktik på hemorten. Upplägget passar bra för dig som till exempel vill jobba 50-75% under studietiden.

Datum hösten 2019 - våren 2020:

16-20 aug, 14-18 sep, 12-16 okt, 14-17 nov, 11-15 jan, 5-9 feb, 7-11 mar, 9-12 maj, 1-3 jun.

## Kostnad

Kursavgiften är 38 800 kronor.

Kurskompendier, litteratur, tröjor, handdukar och en liten anatomiplansch ingår i priset. Dessutom ingår olja, kräm och patientpapper för praktikbehandlingarna på din hemort.

Observera också att avgiften för att göra Branschrådets certifieringsprov ingår i kursavgiften!

En bärbar massagebänk behövs för praktiken. Vi erbjuder bra bänkar till elevrabatterade priser.

## 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.

## Kostnad för fortsatt utbildning

Om du efter att ha gått denna utbildning skulle vilja läsa vidare till "Massage terapeut avancerad" får du tillgodoräkna dig hela kursavgiften du betalat för "Massage terapeut".

## Betalningsvillkor

Kursavgiften fakturerar vi dig och den ska betalas två veckor innan kursstart.

Om du av någon anledning måste avbryta studierna återbetalas kursavgiften proportionellt till den tid som återstår av utbildningen, efter att 3500 kronor avdragits för administrativa kostnader och utdelat material som ej kan återlämnas. Du behöver inte lämna läkarintyg eller några andra intyg vare sig vid avbokning eller avbruten utbildning.

## Examination

För att få ut diplom från skolan krävs följande:

- Minst 85 % närvaro på lärarledd undervisning.
- Godkänt resultat på skolans prov.
- Fullgjord praktik på skolan och på hemorten.
- Hela kursavgiften betald.

## Antagningskrav

För att söka till denna utbildning krävs gymnasiekompetens eller annan bakgrund som kan bedömas som likvärdig.

Du behöver ha lägst betyg Godkänd i Svenska A och Svenska B, eller lägst betyg E i Svenska 1, 2 och 3 från gymnasieskolans nationella program eller motsvarande kunskaper.

## Antagning

Tillsammans med din ansökan bifogar du dina gymnasiebetyg eller eventuell annan utbildning. Du får besked om du blivit antagen kort efter att sista ansökningsdagen passerats. Om vi fått in fler ansökningar än antal platser på utbildningen sker urval via intervju. Du kommer då bli kallad till intervju inom några veckor efter sista ansökningsdag.

Anmälningar efter sista ansökningsdag behandlas, om det finns platser kvar, i den ordning vi får dem.

## 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.

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 som även täcker den praktik du gör på din hemort.

## Lärarkompetens

Våra huvudlärare har följande kompetenser:

- **Manuell Medicin** - Certifierade Massörer med mångårig yrkeserfarenhet.
- **Anatomi och fysiologi** - yrkesverksamma legitimerade naprapater eller kiropraktorer.
- **Grundmedicin** - Certifierad Massör och specialistundersköterska.

# Ansökan till Massageterapeut

med start 16:e augusti 2019 i Linköping

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

## Bifogade kopior

Gymnasiebetyg

Folkhögskola

Annat: \_\_\_\_\_

## Sista ansökningsdag är 15:e april 2019.

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 3500 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 vår adress i Linköping, som du ser i sidfoten nedan: