BERGQVIST
UTBILDNINGAR

Medicinsk massageterapeut

YH-utbildning på 400 YH-poäng

Kan läsas i Linköping, Malmö eller Stockholm

90% får jobb efter examen!

Yh Yrkeshögskolan

Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
  Branschrådet Svensk Massage
  EuropeActive
  ActiveSweden
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller:
  Massageterapeut
  Personlig tränare
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Yrkeshögskolan

Yrkeshögskolan är en eftergymnasial utbildningsform som ligger mellan gymnasienivå och högskolenivå. Huvudkriteriet för att en utbildning ska få anordnas under Yrkeshögskolan är att den ska ha en mycket stark förankring i arbetslivet och att den ska leda till jobb.

Du kan läsa mer om Yrkeshögskolan på myndighetens hemsida www.myh.se.

Kompetens efter utbildningen

En Medicinsk massageterapeut arbetar bland annat med aktiv företagsfriskvård. Med detta menas en person som kompletterar företagets hälsovård med friskvård för att i tid se tendenser till förändringar i fysisk eller psykisk hälsa.

Som medicinsk massageterapeut har du gedigen kompetens inom manuell terapi. I detta ingår bland annat terapeutiska massagebehandlingar och omfattande test- och undersökningsmetodik med tillhörande dokumentation. Du lär dig specifika behandlingsmetoder och att kunna förstå orsakssamband för de mest frekventa skadorna inom rörelseorganen och rehabilitering av dessa.

Som ett komplement till medicinska kunskaper och manuella behandlingsmetoder ingår även andra kompetenser inom friskvård och hälsa. Detta för att att man ska ha en helhetssyn på sin kunders hälsa och ha förmåga att coacha och hjälpa sin kunder utifrån flera olika aspekter. Du kommer exempelvis kunna lägga upp individuellt anpassade träningsprogram och ge kostråd.

I utbildningen ingår även under sista terminen att man ska genomföra och dokumentera ett större friskvårdsprojekt på en arbetsplats. Där ska man utifrån till exempel hälsoanalyser, ergonomiska faktorer, hälsodeklarationer, tester och undersökningar kunna analysera och dra slutsatser på såväl individers som gruppers fysiska status. Utifrån den inledande screeningen lär man sig att lägga upp och genomföra behandlingsplaner och friskvårdsplaner för en grupp på minst 10 personer. Detta mynnar ut i ett gediget projekt som redovisas för ledningen på arbetsplatsen.

Som Medicinsk massageterapeut kan du arbeta både som egenföretagare och som anställd eller konsult på företag.

Arbetsmarknad, 90% har jobb!

YH-myndigheten för statistik över hur man etablerat sig på arbetsmarknaden cirka ett halvår efter examen från våra YH-utbildningar.

De tre senaste årens statistik visar att 92% jobbar inom området. Av dessa har cirka 60% en anställning och cirka 40% jobbar som egenföretagare.

Bergqvists kvalitet

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

- utbildningen ingår i Yrkeshögskolan, vilket ställer mycket stora krav på både kvalitet och arbetsmaknadsrelevans.
- utbildningen ger möjlighet att bli av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör.
- utbildningen ger möjlighet att bli certifierad Medicinsk massageterapeut av Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi.
- utbildningen ger möjlighet att få en PT-licens som är ackrediterad av EuropeActive och FRISK.
- vi följer alltid upp hur våra studerande lyckas på arbetsmarknaden.

Branschrådet Svensk Massage

Branschrådet Svensk Massage (BSM) är ett samverkansorgan för utbildare, yrkesförbund och arbetsgivare inom massagebranschen. BSM verkar för att värna massageterapeuters yrkeskicklighet och seriositet. Branschrådets certifieringar är de mest kvalitetssäkrade titlarna inom massagebranschen i Sverige och de titlar som i dag ofta efterfrågas vid upphandlingar av massagetjänster.
De två certifieringar BSM administrerar är följande:

- Certifierad Massör
- Certifierad Medicinsk Massageterapeut

Under vår YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut får eleverna möjligheten att få båda dessa certifikat.
BSM är en del av organisationen Svensk Massage och Bergqvist är medlem både i Svensk Massage och BSM.
Läs mer om BSM och Svensk Massage på www.svenskmassage.se.

EuropeActive

EuropeActive (tidigare EHFA) är en organisation i EU som verkar för att höja kvaliteten inom friskvårdssektorn i Europa, både vad gäller utövare och utbildare. Bergqvist är medlem i EuropeActive och vår yrkesutbildning till Personlig tränare är ackrediterad av EuropeActive. Detta innebär att vår licens är kvalitetssäkrad och uppfyller de krav EuropeActive ställer för utbildningsnivån Personlig tränare EQF nivå 4, vilket är en eftergymnasial nivå. EQF är en europeisk standard för utbildningsnivåer.

Läs mer på www.europeactive.eu.

ActiveSweden

För att undvika oseriösa aktörer, höja branschens status, och garantera alla tränande svenskar hög kvalitet när de möter sin personliga tränare har Active Sweden tagit fram en licens för personliga tränare. Licensen, som från början benämndes FRISK och numer heter ActiveSweden, lanserades under 2019 och är framtagen av en arbetsgrupp bestående av representanter och experter från svenska träningsföretag. Vägledande har varit att kraven som ställs för licensen ska möta arbetsgivarnas kompetenskrav vid anställning av personliga tränare.

Friskvårdsföretagens krav på en ActiveSweden-licensierad PT är följande:

- ska kunna träna personer individuellt utifrån dennes förutsättningar och målsättningar
- ska kunna underbygga och motivera sin praktiska träningskompetens teoretiskt och evidensbaserat
- ska förstå och ha insikt i det bredare ”folkhälsoperspektivet” och en PT:s viktiga roll i detta
- ska vara väl förberedd för branschens behov/krav och yrkesrollen som PT

Bergqvists PT-utbildning är godkänd av ActiceSweden vilket innebär att vår licens innefattar även ActiveSweden-licensen.

Du kan läsa mer om ActiveSweden på www.activesweden.org

Kurser, Medicinsk massageterapeut

Utbildningen bedrivs på heltid under 2 år och ger 400 YH-poäng. 5 YH-poäng motsvarar en veckas heltidsstudier. Utbildningen består av nedanstående kurser.

Humanbiologi, 35p
Manuell medicin, 35p
Programdesign och avancerad personlig träning, 30p
Testmetodik, 25p
Näringslära och kostrådgivning, 25p
Marknadsföring och företagande, 10p
Samtalsmetodik / stresshantering, 25p
Ortopedisk medicin, 45p
Patologi, 20p
Akut omhändertagande, 10p
Hälsoanalys, 15p
Ergonomi / arbetsmiljö, 10p
Examensarbete, 15p
Lärande i arbete I, II och III, 25p + 25p + 50p

Humanbiologi, 35 p

Kursen behandlar människokroppens uppbyggnad, funktion samt tillhörande medicinsk terminologi med tyngdpunkt på mycket goda kunskaper i rörelseapparatens anatomi, fysiologi och funktion. Kursen ger också insikt om vanliga sjukdomstillstånd.

Manuell medicin, 35 p

Kursen ger de kunskaper som krävs för att på ett säkert sätt kunna använda manuella behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Vidare ges kunskaper om massagens terapeutiska verkan och insatser som är lämpliga i förebyggande och rehabiliterande syfte. Man ska förstå vikten av gott patientbemötande och på ett säkert, etiskt och självständigt sätt utföra massagebehandlingar.

Programdesign och avancerad personlig träning, 30 p

Denna kurs ger teoretisk och praktisk kunskap gällande avancerad och individuellt anpassad programdesign och personlig träning. Stor vikt läggs vid att med ett funktionellt synsätt kunna anpassa övningar individuellt och att kunna lägga upp en lämplig progression i övningar.

Konceptet funktionell träning och det funktionella synsättet växer mer och mer och 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.

Kursen blandar teori och praktik, med mycket färdighetsträning då det gäller att instruera individer. Man ska kunna utforma individuella träningsprogram och instruera utifrån dessa och göra uppföljningar. Den studerande ska också kunna motivera och vägleda kunden till uppsatta mål inom träning och hälsa.

Testmetodik, 25p

Kursen ger djupgående kunskaper i testmetodik för att utvärdera en kunds fysiska status vad gäller träningsbara egenskaper. Stor vikt läggs vid att utföra screening av kunder med fokus på att hitta de för kunden viktigaste delarna att träna på och utveckla.

Denna kurs knyter samman de omfattande kunskaper i anatomi och fysiologi som den studerande fått i övriga kurser.

Kursen har en praktisk inriktning med mycket färdighetsträning då det gäller att utföra tester av till exempel styrka, rörlighet, kondition, stabilitet och koordination.

Näringslära och kostrådgivning, 25 p

Kursen ger kunskaper om och förståelse för den betydelse kost och kostvanor har för hälsa och fysisk aktivitet. Vi går igenom de näringsämnen som bygger upp kroppen och deras funktion. Den studerande får både praktiska och teoretiska kunskaper om den kost som leder till bättre hälsa samt insikt i kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar. Vidare syftar kursen till att den studerande ska kunna göra kostanalyser samt planera och genomföra kostrådgivning inom ramen för friskvård för att coacha kunden till en hälsosammare livsstil via kosten.

Marknadsföring och företagande, 10 p

Kursen ger kunskap för att kunna driva ett fåmansbolag. Förståelse ges för affärsidens betydelse för eget företagande och dess förutsättningar för framtida utveckling. Kursen ger kunskaper om olika företagsformer och lagar och regler som styr förutsättningar för företagande. I kursen ingår att göra en affärsplan, där ett valfritt fiktivt företag i friskvårdsbranschen ska behandlas.

Samtalsmetodik / stresshantering, 25 p

Du blir väl förtrogen med symtom på stress på både arbete och fritid samt hur det påverkar individen. Du ska känna till olika stresshanteringstekniker som vid behov ska kunna genomföras både på individ och gruppnivå. I kursen samtalsmetodik ges kunskap kring hur ett motiverande samtal genomförs och hur du coachar en individ till att ta egna initiativ i förändringsarbete.

Ortopedisk medicin, 45 p

Du ska här få en fördjupad kunskap i undersökning och diagnostik av problem från rörelseorganen som skelett, leder och muskler. Du ska kunna skapa en individuell behandlings- och rehabiliteringsplan samt kunna genomföra och utvärdera den. Vi fördjupar kunskapen i behandlingsmetoder vid bland annat långvariga smärttillstånd för att ge möjligheter för personer att återgå till arbete.

Patologi, 20 p

Du får här en fördjupad kunskap inom medicin avseende sjukdomar i rörelseorganen, det metabola syndromet, respiration, cirkulationsorgan, smärtfysiologi och farmakologi. Kursen omfattar också en skadelära avseende skelett, leder och muskler för att kunna förstå bakomliggande orsaker och planera och genomföra rehabiliterande åtgärder.

Akut omhändertagande, 10 p

Kursen syftar till att du ska vara väl insatt i akut omhändertagande av akuta skador eller olycksfall. Du lär dig att genomföra HLR och D-HLR med hjärtstartare. Du kommer dessutom kunna instruera andra i hjärtlungräddning.

Hälsoanalys, 10 p

Du ska kunna planera och genomföra nuvärdesanalyser avseende individers hälsa, föreslå åtgärder och genomföra ett förändringsarbete. Du ska också kunna sammanställa resultat på gruppnivå och skapa en hälsoekonomisk rapport för företaget eller organisationen.

Ergonomi / arbetsmiljö, 10 p

Kursen syftar till att ge dig kunskap kring ett systematiskt arbetsmiljöarbete på en arbetsplats men även anpassning av arbetsmiljön för den enskilde individen. Målet med kunskap i ergonomi är att skapa en så bra arbetsmiljö som möjligt, vilket betyder att man försöker anpassa arbetet utifrån människans krav och behov. Du ska kunna genomföra en arbetsplatsanalys för att kartlägga och optimera förutsättningarna och sammanställa önskemål till företaget om förändringar.

Examensarbete, 15 p

Under LIA III genomförs ett omfattande arbete på arbetsplatsen med personlig kartläggning av de anställda, individuell coachning och åtgärder baserade på analyserna. Dessa sammanställs till en hälsoplan på individnivå och på företagsnivå som redovisas för företaget och för din klass och lärare.

Lärande i arbete I, II och III, 100p

Denna kurs är uppdelad i tre delar, LIA I (25 p), LIA II (25 p) och LIA III (50 p). Här följer en beskrivning av de tre delarna:

LIA I

I denna första etapp är utförandet av massage enligt de ergonomiska riktlinjer som gäller för att massören skall klara sin egen hälsa viktigt. Olika greptekniker praktiseras liksom rörelsefrämjande åtgärder såsom muskeltöjningar. Kontraindikationer ska tas hänsyn till. Detta dokumenteras och följs upp i och med journalhantering. Genom kommunikation och bemötande gentemot kund/patient skall det förhållningssätt, på vilket en trygg och säker behandling vilar, säkerställas och etableras.

LIA II

Kursens syfte är att den studerande ska praktisera sina kunskaper inom friskvård och personlig träning genom att på en arbetsplats genomföra gruppträning, individuell träningsrådgivning och rådgivning i allmän kost och hälsa. I behandlingsarbetet på företaget ska stor vikt läggas på skadebehandling, rehabilitering och förebyggande träning.

LIA III

Du ska här praktisera dina teoretiska och praktiska kunskaper för att på en arbetsplats genomföra ett långsiktigt friskvårdsarbete. Det startar med en nuvärdesanalys på individnivå, sammanställs på gruppnivå och är underlag för den långsiktiga planen. Detta skapar också underlaget för ditt examensarbete.

Allmän information om utbildningen

Kursupplägg
Utbildningen bedrivs på heltid under 4 terminer och pågår alltså i två år. Av utbildningens 80 veckor är 27 veckor förlagda på skolan, 33 veckor distansstudier och 20 veckor är praktikveckor. Undervisningsfria veckor är avsedda för distansstudier på hemorten. Utbildningen kan läsas i Linköping, Malmö eller Stockholm.

Kostnad
Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatorisk kurslitteratur de studerande får bekosta själva.

Resa och boende
Linköping
I Linköping har vi kontakt med rumsuthyrare och vi bistår gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250-300 kronor per natt.
Vi har fri parkering vid skolan. Skolan ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

Malmö
Vi har betalparkering vid skolan och på gatorna runt skolan. Kommer du till Malmö med tåg eller fjärrbuss kan du komma vidare till skolan via lokalbussar.

Stockholm
Det finns betalparkering i närheten av skolan. I övrigt finns det gott om kommunikationsalternativ till skolan som ligger i närheten av stationer för tunnelbana, pendeltåg och tvärbana. Det finns också busshållplats i närheten.

Examination
Efter fullgjord utbildning får du en Yrkeshögskoleexamen. För att få ut examen krävs godkänt på alla kurser.

I utbildningen ingår också delmoment som ger separata certifikat och licenser. Du får bland annat möjlighet att bli av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Medicinsk massageterapeut och licensierad Personlig tränare.

CSN
Utbildningen är CSN-berättigad under hela utbildningstiden, inklusive praktikveckorna.

Antagning
Alla anmälningar som inkommit innan sista anmälningsdag tas med i vårt antagningsförfarande. Alla behöriga sökande kommer kallas till ett särskilt prov/intervju. Efter att alla intervjuer genomförts tar utbildningens ledningsgrupp beslut om vilka som erbjuds platser på utbildningen.

De särskilda proven/intervjuerna kommer genomföras under veckorna efter att sista anmälningsdag passerats, och besked om antagning kommer efter att de särskilda proven slutförts.

Om vi har platser kvar efter sista ansökninsdag för en kursstart kommer alla behöriga sökande som inkommer med anmälan att erbjuds en plats på den utbildningen. Det är dock först till kvarn som gäller för restplatserna så inkom gärna med din ansökan omgående om du vill få en plats efter att sista ansökningsdag har passerats.

Antagningskrav
För att söka till denna YH-utbildning måste du uppfylla både kraven för grundläggande behörighet till studier under Yrkeshögskolan och denna utbildnings särskilda behörighetskrav.

Grundläggande behörighet
Grundläggande behörighet är till exemel slutbetyg från ett fullständigt nationellt eller specialutformat program i gymnasieskolan med lägst betyget Godkänt i minst 2250 gymnasiepoäng. Om du gått ut gymnasiet sommaren 2014, eller senare, är det gymnasieexamen som gäller. Läs mer om regler för behörighet på https://www.yrkeshogskolan.se/Om-ansokan/Behorighet-urval-och-antagning.

Särskild behörighet
Särskilda behörighetskraven till denna utbildning är lägst betyget E i Svenska 1, 2 och 3 och Engelska 5 från gymnasieskolan.

I äldre gymnasiebetyg heter kurserna Svenska A, Svenska B och Engelska A.

Aktuella utbildningsstarter

Stockholm, start hösten 2026

Utbildningen har följande terminstider:

- Termin 1: 260831 – 270101
- Termin 2: 270111 – 270611
- Termin 3: 270816 – 271231
- Termin 4: 280103 – 280519

OBS! Denna utbildning har startat men vi har några platser kvar och tar emot behöriga sökande, i den ordning ansökningarna kommer till oss, fram till den 13:e september

Malmö, start hösten 2026

Utbildningen har följande terminstider:

- Termin 1: 260831 – 270101
- Termin 2: 270111 – 270611
- Termin 3: 270816 – 271231
- Termin 4: 280103 – 280519

OBS! Denna utbildning har startat men vi har några platser kvar och tar emot behöriga sökande, i den ordning ansökningarna kommer till oss, fram till den 13:e september

Linköping, start våren 2027

Utbildningen har följande terminstider.

- Termin 1: 20270111 – 20270528
- Termin 2: 20270816 – 20271231
- Termin 3: 20280103 – 20280519
- Termin 4: 20280807 – 20281222

Ansökan till Medicinsk massageterapeut

Använd detta formulär för anmälan, eller gör din anmälan via onlineanmälan som du når via vår hemsida.

Personnummer	
Förnamn	Efternamn
Utdelningsadress	Postnummer och ort
Mobiltelefon	E-mail

Välj ort och utbildningstillfälle

☐ **Stockholm, kursstart 31:e augusti 2026**

Utbildningen har startat, men vi har några platser kvar och tar emot ansökningar till och med den 13:e september. Vi tillsätter nu platser i den ordning behöriga ansökningar inkommer till oss tills klassen är full.

☐ **Malmö, kursstart 31:e augusti 2026**

Utbildningen har startat, men vi har några platser kvar och tar emot ansökningar till och med den 13:e september. Vi tillsätter nu platser i den ordning behöriga ansökningar inkommer till oss tills klassen är full.

☐ **Linköping, kursstart 11:e januari 2027**

Sista ansökningsdag är 15:e oktober 2026. Efter sista ansökningsdag tar vi emot ansökningar i mån av plats i den ordning behöriga ansökningar inkommer till oss.

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.

_____

Datum Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan: