

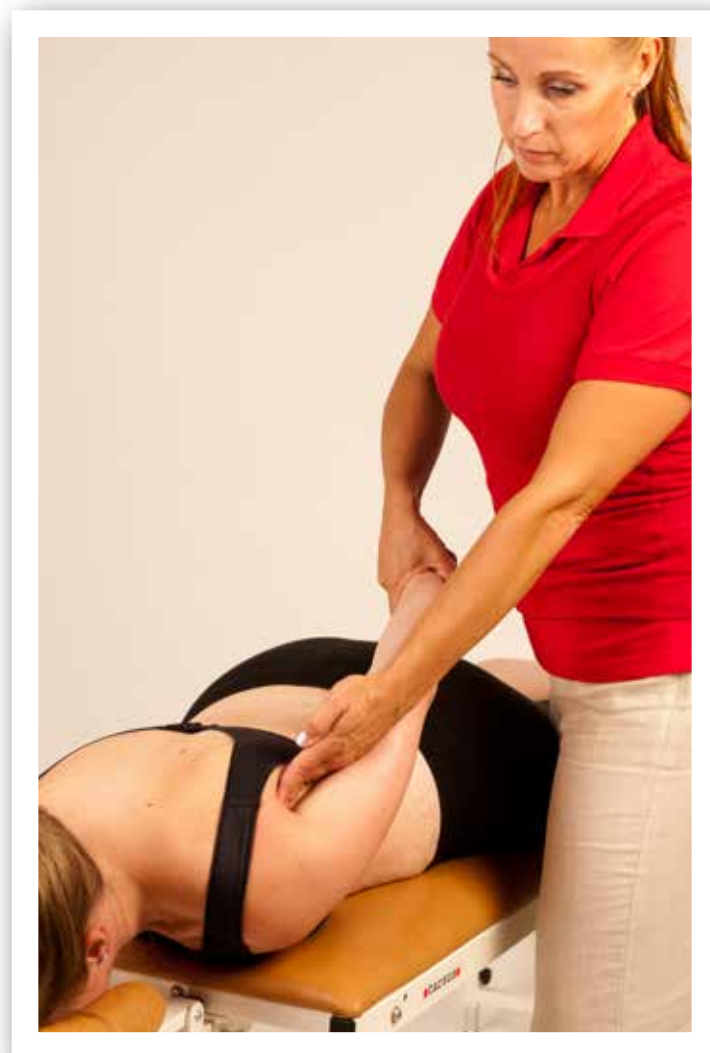


BERGOVIST
MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

Strain and counterstrain

Vidareutbildning för massageterapeuter

Våren 2019





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-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.

Strain and counterstrain

Strain and counterstrain är en vilolägesbehandling och en mjuk behandlingsform. Smärttillstånd, rörelseinskränkningar, kramp och dysfunktioner i rörelseapparaten är exempel på tillstånd där metoden kan vara en lämplig behandlingsmetod. Behandlingen lämpar sig bra på både akuta tillstånd, som till exempel nackspärr eller ryggskott, och långvariga problem med smärta och spänningar. Den kan även med fördel användas inom rehabilitering efter skador. Med strain and counterstrain kommer man ofta åt problem som är svåra att nå med massage då muskeln försätts i ett avspänt viloläge. Kunden upplever ofta behandlingen som skön och behaglig.

Grundare till metoden strain and counterstrain är Lawrence H Jones, som är doktor inom osteopati. Hans teori bygger på att när en led och en muskel utsätts för sträckning så förkortas musklerna på andra sidan leden och där uppstår ömma punkter och dysfunktioner.

Behandlingen är lätt att använda som komplement till till exempel massage men kan också användas som fristående behandling.

Kursledare

Ansvariga för kursen är Eva Sandberg och Lennart Gustavsson. Eva är massageterapeut, personlig tränare och kinesiolog. Lennart är leg kiropraktor. Båda har flera års erfarenhet av både undervisning och kliniskt arbete.

Kursinnehåll

I kursen gås följande delar igenom:

- Historik om strain and counterstrain
- Teori och forskning, patientfallserfarenheter
- Funktionell anatomi
- Genomgång muskel för muskel vad gäller palpation, triggerpunkter, positionering och behandling
- Hållningsanalys och behandling av hållningsproblem
- Neuromuskulär aktivering och inkopplingsövningar

Kursupplägg och kursdatum

Kursen ges som en tre dagars kurs och bygger på föreläsningar och praktisk undervisning. Tiderna är preliminärt 10:00-17:00 första dagen, 9:00-17:00 andra dagen och 9:00-16:00 tredje dagen.

Vi tar emot max 24 elever per kurs.

Kursdatum

13-15 februari 2019.

Förkunskaper

Du bör vara av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör eller motsvarande.

Kostnader

Kursavgiften är 3600 kr plus moms, totalt 4500 kr. Allt kursmaterial ingår i kursavgiften.

Anmälan till Strain and counterstrain Våren 2019, 13-15 februari

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

Datum

Underskrift

Anmälan skickas till adressen nedan i sidfoten