

Praktisk friskvård inriktning massage på Tärna folkhögskola - Läsåret 2010-2011

Vad är en certifierad massör?

Utbildningen är en fördjupning, påbyggnad och komplettering för Hälso pedagogen som därmed kan bygga på sin utbildning med examen som kan avslutas med av Branschrådet Svensk Massage certifiering som massör. Certifieringen är ett minimikrav på massören från de företag som söker anställda. Som certifierad massör är du kunnig i den praktiska massagebehandlingen och har även en bred teoretisk bas att stå på med god kännedom om både indikationer för massage men även när det gäller att avråda en person från behandling. Du kan efter genomförd kurs arbeta i team med andra terapeuter på klinik, arbeta som egenföretagare eller anställd som massör på Spa-anläggningar, gym eller liknande.

Omfattning

Kurslängden är 17 veckor och innebär heltidsstudier. Kursen innehåller åtta lärarledda lektionstimmar per dag, två-tre dagar per kursvecka. Dessutom ingår praktik på Tärna Folkhögskolas elevpraktik två klocktimmar, en eftermiddag per kursvecka. Därutöver är det praktik- och inläsningsarbete i hemmet.

Den undervisande personalen kommer från Medicinskt Kursforum, Kräftriket Stockholm.

Målgrupp

Kursen vänder sig i första hand till personer...

- Som har en grundläggande massageutbildning och Hälso pedagogutbildning på folkhögskola eller motsvarande kunskaper.
- Som önskar fördjupa sina kunskaper för att kunna arbeta professionellt som massageterapeut.
- Som efter avslutad utbildning vill kunna genomföra praktiska och teoretiska certifieringsprov för massörer genom Branschrådet Svensk Massage.

Antagningsvillkor

Kursdeltagaren skall ha grundläggande behörighet från gymnasieskolan eller annan erfarenhet som kan bedömas likvärdig. Kursdeltagaren skall ha grundläggande massageutbildning och genomfört minst 30 helkroppsmassagebehandlingar. Kursdeltagaren skall ha en fullständig Hälso pedagogutbildning på folkhögskola eller motsvarande kunskaper. Utbildningen klassas av CSN som eftergymnasial.

Kursdeltagaren ska vara lägst 20 år.

Innehåll

De delkurser som ingår i utbildningen kan delas in i 4 st övergripande block.

De flesta av de ingående delmomenten i kursen läses i block vilket innebär att man slutför en kurs innan nästa påbörjas

1. Anatomi och terapiperiod

- Syfte:**
- Att få goda kunskaper i rörelseorganens anatomi, dvs skelett, leder och muskler. Kunskap i anatomi är en grund för förståelsen av idrottsskadors uppkomst, behandling och hur de förebyggs.
 - Att få goda kunskaper i massageteknik för att på ett för kunden säkert och tryggt sätt kunna ge massage. Samt kunskaper i korrekt journalföring.
 - Att få goda kunskaper i enkla grepp vid muskeltöjning och terapeutisk stretching som är en mycket effektiv behandlingsmetod. Metoden ger bra effekter vid olika typer av störningar i rörelseorganen vilka orsakar rörelseinskränkningar av muskulära orsaker.
 - Att få kunskaper om och kunna behandla muskelsmärta orsakad av triggerpunkter. Dvs en rund palperbar ömhet i ett spänt stråk av muskeln. Dessa återfinns vanligen i postural muskulatur i nacke, skuldror, bäckengördel samt i käkleden. Aktiverade triggerpunkterna orsakar ofta djupt liggande värk i muskler och ledstrukturer.

- Anatomi
- Massage och journalföring
- Muskeltöjning/Triggerpunkter

2. Undersökningsteknik samt tentamen

- Syfte:**
- Att få kunskaper som ger dig möjlighet att genom ett enkelt tillvägagångssätt behandla någon med idrottsskade- eller förslitningsproblem.
 - Grunden är en rörelseanalys med aktiva och passiva rörelsetester som ger dig många viktiga pusselbitar i varför ett område skadas upprepade gånger.
 - Att upptäcka obalanser gällande styrka och smidighet i rörelseorganen kroppens leder.
 - Att kunna visa på svagheter och styrkor hos personen och därmed kunna ge enkla träningsråd som minskar risken att drabbas av skador.
 - Att snabbt kunna diagnosticera en skada för att bedöma om personen ska transporteras till annan vård än den du kan erbjuda.

- Undersökningsteknik
- ABC
- Repetition
- Tenta teori
- Tenta praktik
- Certifieringsprov

3. Elevpraktik/Skolklirik

- Syfte:**
- Att under ordnade former och vid behov tillgång till kunniga lärare träna sina färdigheter i en realistisk kund/patientsituation.

Patient/kundarbete sker på skolan under hela kursen. Kursdeltagaren erbjuder personal och studerande på Tärna Folkhögskola 30-60 min valfri massage.

4. Skolgemensamma aktiviteter

Vi erbjuder kursdeltagarna att delta i skolans skolgemensamma motion/friskvård samt skapande verksamhet.

Syfte: - Att integreras i de aktiviteter och värderingar som ligger till grund för folkbildningens syn på att hela människan skall utvecklas. Öka sammanhållningen inom och över linjegränserna.

- Introduktion
- Friskvård/motion
- Skapande verksamhet
- Temadagar
- Friluftsdagar
- Kulturdagar