

#### Kursmaterial:

- Anatomi Rörelseorganens anatomi
- Undersökningsteknik idrott
- Massageteknik
- Muskeltøj
- Journalföring

#### Ytterligare information

Har du några frågor kontakta MKF eller Jakobsbergs FHS.



Johan Starre  
Kursansvarig för MKF

### Presentation av Medicinskt Kursforum

Medicinskt Kursforum har arbetat med grund- och vidareutbildning av massörer och andra kroppsterapeuter i drygt 25 år. Vi har utformat ett kursmaterial som idag är unikt inom området. Utbildningsmaterialiet har fått en mycket god kritik och säljs idag till intresserade elever på olika skolor både i landet och utomlands.

Under kursen kommer du att träffa kunniga och entusiasmerande kurslärare med lång klinisk erfarenhet.

För att se Branschrådet Svensk Massage:s kunskapskrav rekommenderar vi att du går till [www.svenskmessage.se](http://www.svenskmessage.se) under fliken utbildning. Där finner du "Anvisningar för en bra utbildning" och längs ner på den sidan kan du hämta den obligatoriska kursplanen.

Passa också på att söka i Branschrådets forskningsdatabas om massage bland ca 2 000 rapporter.

*Medicinskt Kursforum är medlem i  
Branschrådet Svensk Massage.  
För dig som elev betyder det tryggheten i att  
utbildningen är kvalitetsgranskad och att du får  
göra proven för att bli certifierad som massör av  
Branschrådet Svensk Massage.  
Mer information hittar du på:  
[www.svenskmessage.se](http://www.svenskmessage.se)*



# Diplomerad Massageterapeut

Jakobsberg FHS hösten 2010



För dig med grundläggande massageutbildning och friskvård som önskar fördjupa dina kunskaper för att kunna arbeta professionellt som massageterapeut. Ger dig möjligheten att efter avslutat kurs göra certifieringsprov genom Branschrådet Svensk Massage.

**Medicinskt Kursforum**  
Kräftriket 23 A • 114 19 Stockholm  
Tel 08-28 44 14  
[info@massera.nu](mailto:info@massera.nu) • [www.massera.nu](http://www.massera.nu)

**Jakobsbergs Folkhögskola**  
Box 161 • 177 23 Järfälla  
[info@jakan.nu](mailto:info@jakan.nu) • [www.jakan.nu](http://www.jakan.nu)

Litterarum radices amaras, fructus dulces

## Bakgrund till utbildningen

Under flera år har elever som genomgår folkhögskoleutbildning eller liknande inom idrott och friskvård haft möjligheten att komplettera och slutföra sin utbildning med examen och certifiering som massör hos oss på MKF.

Massörbranschen har exploderat under de senaste åren och behovet av kunniga terapeuter är stort. För att möta kraven på kvalitet i behandlingar har man höga krav på terapeutisk kunskap hos de enskilda massörerna vilket nu märks genom krav på ökad utbildning.

Som exempel har Branschrådet Spa & Hälsa och SHR- Sveriges Hotell och Restaurangföretagare:s Spa-sektion lagt krav på utbildning av en massör enligt Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör.



Den vanligaste formen av behandling på ett Spa och även den vanligaste efterfrågade behandlingen överhuvudtaget är och kommer alltid att förbli massage. Massage är ett svenskt signum och specialitet som eftertraktas av många kunder.

En svensk massör är inte bara kunnig i den praktiska massagebehandlingen utan har även en bred teoretisk bas att stå på med kunnande om både indikationer för massage men är även kunnig när det gäller att avråda en kund från behandling.

Det finns många kunniga massörer och personer med massagekunskap som söker arbete som massörer i landet. De möts alltid av frågan: "Är du certifierad massör?"

Den här utbildningen avser att ge dig just den kunskapen som krävs för att du ska kunna genomföra de nationella prov som Branschrådet Svensk Massage genomför i landet.

Du ska efter genomförd kurs kunna arbeta i team med andra terapeuter på klinik, arbeta som egenföretagare eller anställd som massör på Spa-anläggning, gym eller liknande.

Ytterligare en möjlighet är att söka arbete på någon av alla de kryssningsbåtar som idag erbjuder SPA- avdelningar ombord.

Det börjar nu bli dags att förbereda sig inför kursen och vi vill informera dig som har anmält dig men även dig som fortfarande inte bestämt dig om ditt deltagande på kursen.

### Kurstid

- Heltidsstudier under en termin med start v 34 till v 51 med uppehåll för höstlov under vecka 44.

### Kursinnehåll

#### Block 1

Anatomi och terapiperiod. Den grundläggande biten med en fördjupning i anatomi, massage och terapeutisk stretching.

#### Block 2

Skolklinik som kommer att ske på skolan, på Medicinskt Kursforum/Naprathögskolans skolklinik vid Odenplan och på lokala företag och institutioner i närområdet. Praktiken är viktig för att förbereda dig på ditt kommande yrke.

#### Block 3

Under sista kursblocket kommer undersökningsmetodiken där vi skapar din terapeutiska grund i diagnostik, behandlingsplanering och skadelära.

I detta block ingår även undervisning inom kost, individuell träningsplanering samt idrottsskador. Dessutom ges möjlighet att befästa teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter genom att leda andra kursdeltagare på skolan i olika moment som tex gympa, temadag och individuell träning. En endags grundutbildning inom fysisk aktivitet på recept erbjuds även som tilläggskurs.

### Examen

Sker under avslutande kursvecka med praktiska och teoretiska prov med Medicinskt Kursforum och de sker enligt Branschrådet Svensk Massage:s regler.

### Anmälan

Görs på en särskild ansökningsblankett som ska vara **Jakobsbergs Folkhögskola, Box 161, 177 23 Järfälla**, tillhanda senast den **15 april**. Till ansökningsblanketten bifogas ett personligt brev samt meritförteckning.

Ansökningsblanketten kan laddas ner från Jakobsbergs FHS hemsida [www.jakan.nu](http://www.jakan.nu)

### Kontaktperson

Jakobsberg FHS - Gabriella Beckvid Henriksson på 070-222 68 79 eller via mejl på [gabriella.henriksson@jakan.nu](mailto:gabriella.henriksson@jakan.nu)

### Avgifter

**10 750 kr**, vilket inkluderar läromedel, försäkringar, lunch 4 dagar/vecka samt förbrukningsavgift.

## Förkunskaper innan kurs

Följande ska du ha slutfört på skolan innan kursen startar. All undervisning bygger på det faktum att du från lärare på skolan fått kunskap i dessa ämnen.

### Anatomi - Skelett

Skelettbenens namn på latin, Columna vertebralis, costa, sternum, coxae, femur, patella, tibia, fibula, pes, scapula, clavícula, humerus, radius, ulna, manus, cranium med mandibula, maxillaris, occipitale och temporale.



### Anatomi - Leder

Allmän funktion på led och fog, rörlighet kontra stabilitet. Träningens påverkan på leder, positivt och negativt. Ålderns påverkan på leder

### Anatomi - Muskler

Större muskelgrupperna med följande kunskaper kring var och en:

- Namn på latin
- Läge i kroppen
- Funktion (huvudfunktion)
- Träning av muskeln, allmänt inom idrott och vid träning
- Egentöjning av muskeln

Följande muskler ska du känna till:

Erector spinae, latissimus dorsi, rectus abdominis, iliopsoas, quadratus lumborum, gluteus maximus, gluteus medius, utåtrötatorerna, hamstrings, quadriceps femoris, adduktorerna, triceps surae, tibialis anterior, supraspinatus, infraspinatus, pectoralis major, biceps brachii, triceps brachii, trapezius och rhomboidei.

### Fysiologi

Den friska individen med cirkulation, respiration och muskelfysiologi. Vad som händer i kroppens system vid träning. Olikheter och speciella krav vid träning hos barn - vuxen - äldre.

### Massage

Hela vårt kursmaterial - "Massageteknik" med alla avsnitt genomgångna. Dvs både säte, mage, bröst, ansikte, fot och hand.

### Klinik

Minst 30 helkroppsmassagebehandlingar under kursåret på andra elever, lärare, personal etc, delvis under ledning- delvis egen regi.

### Första hjälpen

HLR samt grundläggande vetenskap om akut omhändertagande.

### Starta eget

Information kring bolag, varför man startar eget.