



**BERGOVIST**  
MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Medicinsk massageterapeut

YH-utbildning på 400 YH-poäng förlagd till Stockholm

Hösten 2019



**Yh**

**Yrkeshögskolan**



## 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 bland annat till Massageterapeut och 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.

### Medicinskt Kursforum



I YH-utbildningen till Medicinsk massageterapeut samarbetar vi med utbildningsanordnaren Medicinskt Kursforum (MKF) som har ansvar för vissa delar av utbildningen.

- MKF har erbjudit utbildningar inom massage, idrottsmassage och rehabilitering sedan 1983.
- Drivs av leg naprapat Johan Starre sedan starten.
- Är medlem i Branschrådet Svensk Massage.
- Har yrkesutbildningar till massageterapeut och idrottsmassör.
- Har ett flertal fortbildningar för manuella terapeuter.
- Mer information finns på [www.massera.nu](http://www.massera.nu).

### 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](http://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 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 grupperns 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.



## Branschrådet Svensk Massage

Branschrådet Svensk Massage (BSM) är ett samverkansorgan för utbildare, yrkesförbund och arbetsgivare inom massagebranschen. BSM verkar för att värna massörers yrkeskicklighet och seriositet. Branschrådets certifiering är den mest kvalitetssäkrade titeln inom massagebranschen i Sverige och den titel som i dag ofta efterfrågas vid upphandlingar av massagetjänster. BSM är en del av Svensk Massage.

Bergqvist är medlem i BSM. Läs mer om BSM på [www.svenskmassage.se](http://www.svenskmassage.se)

## Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi

Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi (BMM) är en organisation som drivs av medicinska massageterapeuter.

BMM har som syfte att värna om Medicinska Massageterapeuters yrkeskicklighet. BMM är opinionsledande och språkrör för MMT till massmedia och allmänhet i Sverige. BMM certifierar Medicinska Massageterapeuter, efter godkänd utbildning. Vår YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut är godkänd av BMM. Alla yrkesverksamma medlemmar hos BMM är behandlingsskadeförsäkrade. BMM är en del av Svensk Massage.

Läs mer om BMM på [www.bmms.se](http://www.bmms.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 om EuropeActive på [www.europeactive.eu](http://www.europeactive.eu).

## 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 Yrkehögskolan, vilket ställer mycket stora krav på både kvalitet och arbetsmarknadsrelevans.
- utbildningen ger möjlighet att bli av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör.
- utbildningen ger möjlighet att få en PT-licens som är ackrediterad av EuropeActive.
- vi följer alltid upp hur våra elever lyckas på arbetsmarknaden. Resultaten av dessa uppföljningar ser bra ut och finns tillgängliga för dig.





## 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 rörelseapparaten 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 indi-

vider. 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 fämans-

bolag. 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 stresshanterings-tekniker 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 coaching 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 grepptekniker 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, start hösten 2019

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

Utbildningen har följande terminstider.

Termin 1: 7 okt 2019 - 21 feb 2020

Termin 2: 24 feb 2020 - 12 jun 2020

Termin 3: 3 aug 2020 - 1 jan 2021

Termin 4: 4 jan 2021 - 4 jun 2021

## Kostnad

Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatoriskt kursmaterial som de studerande får bekosta själva. Till massagepraktiken som ska göras på hemorten behövs också en massagebänk. Kostnaden för obligatoriskt litteratur och annat kursmaterial är preliminärt beräknat till cirka 9000 kronor och en massagebänk kostar cirka 4500 kronor via Bergqvist.

## Examination

Efter fullgjord utbildning får du en Yrkehögskoleexamen. 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 Massör, licensierad Personlig tränare och certifierad Medicinsk massageterapeut av Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi.

## 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.

## Antagningskrav

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

## Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet är till exempel 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.yrkehogskolan.se/Omansokan/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.

# Ansökan till Medicinsk massageterapeut

med start 7:e oktober 2019 i Stockholm

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

## Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.
- Personligt brev där du kortfattat beskriver dig själv och varför du skulle vilja gå denna utbildning.

Sista ansökningsdag är 15:e maj 2019.

---

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till vår adress i Linköping, som du ser sidfoten nedan: