

Distanskurs massage

KURSPLAN

Kapitel 1

Massagens grunder och yrkesrollen

Att förstå massage handlar inte bara om tekniker – det handlar om helheten. I detta kapitel får du en inblick i massagens värld: dess historia, vetenskapliga grund och vad det faktiskt innebär att arbeta som massör. Här går vi igenom hur du möter och bemöter dina kunder på ett professionellt sätt, vikten av etik, moral och tystnadsplikt samt hur du organiserar ditt arbete – från bokning och mottagning till behandling, analys och efterbehandling. Detta kapitel ger dig en stabil grund att stå på i din roll som massör.

Innehåll:

- Om massage
- Vad innebär massage
- Vetenskapliga studier om massage
- Massagens historia
- Ditt arbete som massör
- Bemötande av kunden
- Bokning
- Mottagning
- Behandling & Analys
- Efterbehandling
- Journalföring
- Etik och moral
- Tystnadsplikt

Kapitel 2

Massagens effekter och säkerhet

Massage är mer än bara beröring – det är en metod med tydliga effekter på kroppen. Här fördjupar du dig i massagens primära effekter, dess indikationer och när man bör vara försiktig (kontraindikationer). Kapitlet ger också kunskap om säkerhet och hygien, vilket är avgörande för både massörens och kundens trygghet. Vi tar upp allt från smittskydd och rengöring av utrustning till användning av massageoljor och hur du skapar en säker behandlingsmiljö.

Innehåll:

- Massagens effekter
- Massagens primära effekter
- Massagens indikationer/effekter
- Massagens relativa kontraindikationer
- Hygienrutiner
- Bakterier och virus
- Smittskydd
- Rengöring av utrustning
- Massageoljor

Distanskurs massage

KURSPLAN

Kapitel 3

Anatomi och praktisk förståelse

För att bli en skicklig massör behöver du förstå kroppen – hur den är uppbyggd och hur den fungerar.

I detta kapitel får du en grundläggande kunskap i anatomi och kinesiologi, tillsammans med terminologi som hjälper dig att kommunicera professionellt.

Du lär dig om skelettet, musklerna, olika vävnadstyper och hur skador kan uppstå.

Vi avslutar med praktiska övningar som gör att du kan omsätta teorin i praktik och bygga din trygghet i rollen som massör.

Innehåll:

- Anatomi
- Kinesiologi
- Anatomiska variationer/Skillnader
- Terminologi
- Snitt och Plantermer
- Lägestermer
- Rörelsetermer
- Skelettet
- Muskler
- Skador
- Vävnadsskador
- Undersökning och behandling av skada