



# Studieplan Fagskoleutdanning i massasjeterapi

## Kull 2021

### Institutt for helhetsmedisin

## Innholdsfortegnelse

<b>1. INNLEDNING .....</b>	<b>3</b>
<b>2. YRKESMULIGHETER .....</b>	<b>3</b>
<b>3. OPPTAKSKRAV .....</b>	<b>3</b>
3.1 POLITIATTEST .....	4
<b>4. OVERORDNET MÅL FOR STUDIET .....</b>	<b>4</b>
<b>5. FORVENTET LÆRINGSUTBYTTE .....</b>	<b>4</b>
5.1 KUNNSKAPER .....	4
5.2 FERDIGHETER .....	5
5.3 GENERELL KOMPETANSE .....	5
<b>6. ARBEIDS- OG LÆRINGSFORMER .....</b>	<b>6</b>
<b>7. UTDANNINGSTILBUDETS NIVÅ, OMFANG/ARBEIDSMENGDEN OG LENGDE .....</b>	<b>7</b>
<b>8. NÆRVÆRSPLIKT .....</b>	<b>7</b>
<b>9. VURDERINGS- OG EKSAMENSORDNINGEN .....</b>	<b>8</b>
<b>10. STUDIETS FAG OG EMNER .....</b>	<b>9</b>
10.1 ANATOMI (BEVEGELSESPARATETS ANATOMI) .....	9
<b>Forventet læringsutbytte .....</b>	<b>9</b>
<b>Faglig innhold .....</b>	<b>10</b>
<b>Organisering og arbeidsformer .....</b>	<b>11</b>
<b>Vurdering .....</b>	<b>11</b>
10.2 MASSASJE M/KLINIKKHYGIENE .....	11
<b>Forventet læringsutbytte .....</b>	<b>11</b>
<b>Faglig innhold .....</b>	<b>12</b>
<b>Organisering og arbeidsformer .....</b>	<b>14</b>
<b>Vurdering .....</b>	<b>14</b>
10.3 KLINIKKPRAKSIS .....	14
<b>Forventet læringsutbytte .....</b>	<b>15</b>
<b>Innholdet i praksisen .....</b>	<b>15</b>
10.4 GRUNNMEDISIN (ORGANANATOMI, FYSIOLOGI OG PATOLOGI) .....	16
<b>Forventet læringsutbytte .....</b>	<b>16</b>
<b>Faglig innhold .....</b>	<b>17</b>
<b>Organisering og arbeidsformer .....</b>	<b>19</b>
<b>Vurdering .....</b>	<b>20</b>
10.5 MUSKELTERAPEUTISKE METODER .....	20
<b>Forventet læringsutbytte .....</b>	<b>20</b>
<b>Triggerpunktbehandling og tøyninger .....</b>	<b>21</b>
<b>Klinisk massasjeterapi .....</b>	<b>21</b>
<b>Idrettsmassasje og skadebehandling .....</b>	<b>22</b>
<b>Treningsveiledning .....</b>	<b>23</b>
<b>Organisering og arbeidsformer .....</b>	<b>23</b>
<b>Praktisk/muntlig avsluttende eksamen .....</b>	<b>23</b>
10.6 FAGOPPGAVE .....	23
<b>Forventet læringsutbytte .....</b>	<b>24</b>
10.7 VEKS (VITENSKAPSTEORI, ETIKK, KOMMUNIKASJON OG SAMFUNNSMEDISIN) .....	24
<b>Læringsmål .....</b>	<b>24</b>
<b>Faglig innhold .....</b>	<b>25</b>
<b>Organisering og arbeidsformer .....</b>	<b>25</b>
<b>Vurdering .....</b>	<b>26</b>
<b>11. PENSUMLITTERATUR .....</b>	<b>27</b>

## 1. Innledning

Studieplanen for fagskoleutdanning i Massasje terapi ved Institutt for helsemedisin er et dokument for fagpersonalet, studentene og administrasjonen ved utdanningen og ble endelig vedtatt av styret januar 2010. Studieplanen gjelder for klasser som starter høsten 2020 – fagskoleutdanning i massasje terapi.

Studieplanen for 2020 er revidert for å tilpasse de utfordringene som situasjonen med Covid-19 har gitt.

Planen gir en oversikt over studietilbudet med hensyn til mål, omfang, faglig innhold, forventet arbeidsmengde for studentene og vurderingsformer. Dette er ikke endret i forhold til årets revidering. Planen beskriver sammenhengen mellom de forskjellige fag og fagemner som inngår i studietilbudet.

Studiet er godkjent av NOKUT som en offentlig godkjent fagskoleutdanning, samt av Norges Massasjeforbund (NMF) og Norsk Bransjeråd for massasje (NBM). Vår studieplan bygger på "Nasjonal fagplan i massasje terapi" utarbeidet av NBM. For å være godkjent av NBM må skolen gi kunnskap som er i samsvar med de krav bransjerådet anser som nødvendige for at man skal kunne utøve yrket som massasje terapeut på en seriøs, ansvarlig og selvstendig måte.

## 2. Yrkesmuligheter

Studiets mål er å utdanne kvalifiserte massasje terapeuter som etter endt utdanning skal ha fått tilstrekkelig kunnskap og erfaring til å ta hånd om sine klienter på en helhetlig og profesjonell måte. De skal tilby behandling som er faglig og etisk forsvarlig i forhold til klientens behov og situasjonen for øvrig. Herunder skal terapeuten kunne vurdere hvorvidt klienten ikke bør behandles og i stedet henvises til annet helsepersonell.

Massasje terapi er en av de mest utbredte og populære naturmedisinske behandlingsformer. Etterspørselen etter godkjente massører / massasje terapeuter har økt kraftig de siste årene, og arbeidsmulighetene er gode. Smerter og spenninger i muskler og belastningslidelser er et økende helseproblem og klassisk massasje og muskelterapi er en viktig behandlingsmetode mot disse plagene. Som massasje terapeut vil du kunne hjelpe dine klienter med behandling av reelle skader/plager, med forebyggende behandling, du vil lære å sette sammen et personlig treningsopplegg for klientene dine.

Arbeidsmulighetene er mange og varierte og man kan i stor grad selv bestemme sin egen arbeidstid. Som ferdig terapeut kan du etablere egen klinikk eller jobbe i samarbeid med andre terapeuter, kiropraktorer, naprapater eller leger. Stadig flere firmaer engasjerer massører / massasje terapeuter for å behandle sine ansatte og det er også en økende etterspørsel etter dyktige terapeuter på spa og helsestudioer. Eller man kan bli tilknyttet et treningscenter eller et idrettslag. En massasje terapeut retter sin virksomhet mot klienter som oppsøker vedkommende for behandling for ulike plager innen muskel/skjelett. Klientgruppen omfatter mennesker innen alle aldersgrupper.

I løpet av studiet vil studentene få en bred og variert praksisperiode som gjør overgangen til arbeidslivet lettere.

## 3. Opptakskrav

Det generelle kravet for opptak til fagskoleutdanning i massasje terapi er fagbrev eller yrkeskompetanse fra studieretning for helse- og sosialfag, aktivtør eller tilsvarende. Dette utdanningsprogrammet fører til følgende yrker: helsefagarbeidere, helsesekretær, hudpleier, barne- og ungdomsarbeidere, ortopeditekniker, fotterapeut, apotekertekniker, tannhelsesekretær,

Studieplan - fagskoleutdanning i massasjeterapi  
ambulansesarbeider. Vi tar også inn søkere med med fullført videregående innen idrettsfag. Det kan også gjøres opptak på grunnlag av realkompetanse som vil bli vurdert i hvert enkelt tilfelle (ta kontakt med skolens administrasjon for å få tilsendt reglene for realkompetansevurdering).

### 3.1 Politiattest

I følge fagskoleloven § 27 kan fagskolen kreve at studentene, som kan komme i kontakt med mindreårige som en del av klinisk undervisning eller praksisopplæring, må legge frem politiattest som omtalt i politiregisterloven § 39 første ledd.

## 4. Overordnet mål for studiet

Det overordnede mål for massasjeterapeututdanningen ved IFH er:

- ◊ Å utdanne massasjeterapeuter som etter endt studietid har tilegnet seg tilstrekkelig kunnskap og ferdigheter til å kunne tilby klienter behandling som er faglig og etisk forsvarlig i forhold til klientens behov og situasjonen for øvrig. Herunder skal terapeuten kunne vurdere om klienten eventuelt ikke bør behandles, men i stedet henvises til annet helsepersonell.
- ◊ Å gi studentene kompetanse som gjør dem egnet til å tilby sine tjenester i markedet, enten gjennom etablering av egen virksomhet eller ved ansettelse hos andre.
- ◊ Å bevisstgjøre studentene de ferdigheter de har tilegnet seg, og motivere dem til å anvende disse med ydmykhet, og med respekt for de klienter som viser dem tillit som terapeuter.
- ◊ Å gi studentene kunnskap om og forståelse for de grenser lovverket setter for utøvelse av alternative behandlingsmetoder.
- ◊ Å gi studentene innsikt i at læring er en livslang prosess og tydeliggjøre for dem behovet for å hele tiden søke å oppdatere seg innen faget sitt

## 5. Forventet læringsutbytte

I tråd med bestemmelsen i det nasjonale kvalifikasjonsrammeverket forventes det at kandidatene etter fullført fagskole1 i massasjeterapi skal ha oppnådd følgende læringsutbytte i form av kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse:

### 5.1 Kunnskaper

#### Studenten

- har svært gode kunnskaper om kroppen, spesielt bevegelsesapparatets oppbygging og funksjon
- har grunnleggende forståelse for menneskekroppens fysiologi
- har forståelse for de ulike sykdommers symptomer og behandling, samt forstår hvordan sykdommen kan virke inn på klientens fysiske arbeidsevne og liv
- har svært gode kunnskaper om sykdommer og lidelser innen muskel- og skjelettapparatet
- har svært gode kunnskaper om de ulike metoder for massasje og virkningen av disse
- kjenner til kontraindikasjoner for massasje og forstår fullt ut når man ikke behandler lidelser/sykdommer eller tilstander som ligger utenfor massasjeterapeutens kompetansefelt.
- har gode kunnskaper om idrettsskader og hvordan forebygge disse
- har kunnskaper om det offentlige helsevesen og kjennskap til lover og regler som regulerer virksomheten, og forstår de begrensninger dette gir for virksomheten
- har fått innsikt i hvordan de kan lese og nyttiggjøre seg forskningsrapporter

## 5.2 Ferdigheter

### Studenten

- har svært gode ferdigheter og god vurderingsevne i undersøkelse og analyse av klienten
- kan anvende sin faglige kunnskap for å velge relevante behandlingsmetoder innen massasjeoterapi og å bruke disse på en faglig og etisk forsvarlig måte for klienten i samsvar med utprøvede metoder
- kan kjenne igjen de vanligste sykdommer/lidelser innen muskel- og skjelettapparatet
- kan identifisere sykdommer/lidelser som skal henvises videre til relevant helsepersonell
- kan anvende sin faglige kunnskap i kommunikasjon og samhandling med klienten, kollegaer og andre utøvere av alternativ behandling
- kan sette sammen et relevant treningsopplegg for klienten og veilede vedkommende i dette
- kan veilede klienter i hvordan de på best måte kan forebygge skader i muskel- og skjelettapparatet
- kan ta anamnese og føre journal over undersøkelse og behandling på en slik måte at "Forskrift om pasientjournal" fastsatt av Sosial- og helsedepartementet 21. desember 2000, blir fulgt på alle gjeldende punkter.
- kan dokumentere, kvalitetssikre og evaluere egen praksis

## 5.3 Generell kompetanse

### Studenten

- kan samhandle med pasienter, kollegaer og andre utøvere av alternativ behandling
- kan reflektere over etiske problemstillinger knyttet til utøvelsen av yrket
- kan formidle fagstoff skriftlig og muntlig i kommunikasjon med andre behandlere
- kan lese og nyttiggjøre seg forskningsresultater i yrkesutøvelsen og reflektere kritisk over egen fagutøvelse.
- viser respekt for pasientens integritet og rettigheter

### Personlig kvalifisering

Studentens personlige kvalifisering er av stor betydning for den framtidige yrkesutøvelsen, og vil på ulike måter være tema gjennom hele studiet. Dette vil bli vektlagt gjennom tilbakemeldinger fra veileder i hele studieperioden og særlig vektlagt i praksisperiodene.

Personlig kvalifisering innebærer blant annet at studenten:

- utvikler innsikt i egne følelser og reaksjoner og sin evne til empati og samhandling
- øver opp evnen til kommunikasjon og samhandling med klienter og andre behandlere.
- legger grunnlag for vedvarende faglig og personlig utvikling.

### Skikkethetsvurdering

Vitnemål for fullført studium forutsetter at studenten er skikket for yrket. Løpende skikkethetsvurdering skal foregå gjennom hele studiet særlig vektlagt praksisperiodene, og inngår i en helhetsvurdering av studentens faglige og personlige forutsetninger for å fungere som massasjeoterapeut.

## 6. Arbeids- og læringsformer

Massasjeterapeut er et praktisk yrke, men mye av utdanningen vil likevel bestå av teoretiske fag. Dette fordi kravene fra bransjen bl.a. NMF (Norges Massasjeforbund) og NNH (Norges Naturterapeuters Hovedorganisasjon) og SABORG, stiller krav til at terapeuter har en felles plattform innen grunnmedisin og VEKS-fag. En massasjeterapeut må også ha inngående kunnskap om bevegelsesapparatets anatomi, og studiet inneholder derfor mye teori.

Studentene vil fra første dag få innføring i den praktiske delen ved utdanningen, og det vil gjennom hele studiet være et balansert forhold mellom teori og praksis slik at studentene får forståelse av betydningen av den teoretiske kunnskapen de må tilegne seg.

Lærer/veileder benytter ulike undervisningsmetoder og læringsformer i forhold til de enkelte elementene i utdanningstilbudet. Det er behov for både praktiske og teoretiske læremetoder og valg av undervisningsmetoder / læringsformer skal bygge opp under studentenes læringsmål. Det vil både være tradisjonell undervisning i form av forelesninger fra tavle og praktisk veiledning og trening i behandlingsteknikker. I den praktiske undervisningen vil flere læringsformer bygge på at studentene selv er aktivt med i læringen. De arbeider sammen i grupper eller to og to for å få trening i samarbeid og samspill med andre.

Den enkelte student har selv ansvar for egen læring og det er viktig at all undervisning følges opp av selvstendig refleksjon og studentaktiviteter, både individuelle og kollektive. Det forventes at den enkelte student deltar aktivt i samspill med sine medstudenter. IFH vil i stor grad legge til rette for studentsamarbeid.

I løpet av studiet siste semester skal studentene få ferdigheter i å løse konkrete problemer gjennom refleksjon og praktisk bruk av kunnskap. Dette innebærer at mye av undervisningen tar utgangspunkt i relevante eksempler hvor studenten deltar aktivt både sammen med veileder og medstudenter om læringen.

Veiledning innebærer samtaler mellom student(er) og veileder. Veiledning har en sentral funksjon når det gjelder å fremme studentens faglige og personlige utvikling, og vektlegges derfor tungt gjennom studiet. Veiledning kan foregå både i grupper og individuelt.

Læringsformer som benyttes

### Undervisningsbasert læring

- Forelesning: klassevis eller for flere klasser samlet. Læreren vil her variere med å bruke tavle, presentasjoner, visning av illustrerende videofilmer.
- Nettbasert undervisning i teoretiske fag. I forhold til koronasituasjonen har NOKUT åpnet opp for at fagskolen kan tilpasse undervisningen i forhold til korona-pålegg fra myndighetene så lenge det er nødvendig.
- Praktisk veiledning, individuelt eller i gruppe
- Praktiske øvelser i skolens lokaler: gruppebasert og individuell trening i praktiske ferdigheter
- Klinikktrening: praksis under veiledning med utgangspunkt i pasientsituasjoner – eksterne klienter som behandles på skolen
- Ekstern praksis på klinikk eller i en helseinstitusjon

### Egenstudier:

- Pensumlitteratur (bøker/kompendier etc.)
- Prosjektarbeid: innlevering av journaler og fagoppgave
- Kollokviegrupper: grupper organisert av studenter
- Egenpraksis: selvstendig praksis utenfor skolens område, hvor studenten selv skaffer klienter, innhenter opplysninger og gjennomfører analyse og behandling. Regelmessig oppfølging fra veileder.

## 7. Utdanningstilbudets nivå, omfang/arbeidsmengde og lengde

Studiet i klassisk massasje går over 4 semestre. Studiet er organisert ved at studentene er på skolen i samlinger à 2, 3 eller 4 dager. Det er en eller to samlinger pr. måned; 4 – 8 undervisningsdager pr. måned (se egen timeplan med seminaroversikt for hvert skoleår).

<i>Timeomfang for fagutdanning Massasjeterapeut</i>		
Fagemner	Undervisningstimer	Gj. snittlig timer egenstudie
Grunnmedisin Herunder bevegelsesapparatets anatomi, organanatomi og kroppens fysiologi og sykdomslære	328	
Massasje Teori og praksis	200	
Klinisk massasjeterapi	80	
Idrettsmassasje og skadebehandling	80	
VEKS (Vitenskap, Etikk, Kommunikasjon og Samfunn)	64	
Klinikkpraksis 2., 3. og 4. semester Klassisk massasje	120	
Totalt antall undervisningstimer	872	550 - 960
Egenpraksis (dokumenterte behandlinger studenten gjennomfører utenom studietiden)		100
Prosjektoppgave		100
Totalt beregnet tid på studiet	Ca 1600 - 2100	

Utdanningen vil kreve stor egeninnsats i form av selvstudier/gruppearbeid og prosjektoppgave. I de teoretiske fag vil egen innsatsen være lesing av pensum alene eller i kollokviegrupper, mens det for de teoretiske fag vil være trening av teknikker.

Tabellen på forrige side inneholder faktiske undervisningstimer med gjennomsnittlig egenstudietimer.

## 8. Nærværspålykt

Det kreves minimum 80 prosent tilstedeværelse i undervisning i terapifagene på skolen, og 90 prosent tilstedeværelse i lærerveiledet klinikkpraksis på skolens klinikk. Skolen legger til rette for at studenten får gjennomført sin praksis med 100% tilstedeværelse, og kan også legge til rette for at studenten får gjennomført sine obligatoriske behandlinger i egenpraksisen.

Har studenten mellom 20 - 30% fravær gis et ekstra arbeidskrav. Arbeidskravet kan være at studenten må gjøre en ekstra oppgave hjemme og levere til faglærer.

Har studenten fravær utover 30% slik at utdanningen ikke kan gjennomføres det aktuelle skoleår, eller evt. at studenten må utsette praksisen, må studenten levere en sykemelding for å gjennomføre studiene senere.

## 9. Vurderings- og eksamensordningen

Karakterskala A – F brukes ved fastsetting av karakter på skriftlig eksamen ved utdanningen. På skriftlige eksamener kreves 60% riktig for å få laveste karakter (E). På praktiske eksamener og hjemmeeksamen hvor vurderingsuttrykket er Bestått/Ikke bestått, kreves 80% riktig for å få bestått.

<b>Symbol</b>	<b>Betegnelse</b>	<b>Generell, ikke fagspesifikk beskrivelse av vurderingskriterier</b>
A	Fremragende	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.
B	Meget god	Meget god prestasjon som ligger over gjennomsnittet. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.
C	God	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	Nokså god	En god prestasjon med noen mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en tilfredsstillende grad av vurderingsevne og selvstendighet
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Kandidaten viser liten eller manglende vurderingsevne og selvstendighet.

Skolen benytter ulike metoder for måling av kunnskap i de forskjellige fagene:

- Skriftlig eksamen (3 - 5 timer)
- Praktisk/muntlig eksamen
- Fagoppgaver

Karakterer settes ut fra en skala fra A – F, hvor karakterene A – E gir uttrykk for bestått. I de praktisk/muntlige eksamener, samt for de obligatoriske hjemmeeksamener benyttes Bestått/Ikke bestått. Se også IFHs «Forskrift om opptak, studier, eksamen og klagerett», Kapittel 4 og 5.

Studenten får melding om sensur innen en - 1 - måned etter eksamensdato, ved helligdager og ferier regnes dette i tillegg.



## 10. Studiets fag og emner

De forskjellige fagemner i undervisningen er satt sammen ut fra en vurdering av at studentene skal få en helhetlig utdanning som terapeut. Etter endt utdanning skal studenten kunne gå ut i yrke som massasjeтерапевt og være i stand til å bruke sin kunnskap og sine ferdigheter fra de forskjellige fagemner til å gi en helhetlig behandling, samt kunne arbeide selvstendig og på en faglig og etisk forsvarlig måte.

- Ta i mot klienten og vise et godt samspill med vedkommende gjennom hele behandlingen (Fag: Massasje, VEKS – kommunikasjon/samhandling)
- Gjennom intervju med og undersøkelse av klienten skal studenten være i stand til å foreta analyse, velge begrunnet behandlingsmetode og gjennomføre denne på en faglig betryggende og etisk god måte for sine klienter. (Fag: Anatomi, Grunnmedisin – patologi, Massasje, Terapeutiske metoder, VEKS – etikk og kommunikasjon/samhandling).
- Vite når klienten ikke skal behandles ut fra indikasjoner/ kontraindikasjoner etter norsk lov, samt sett fra massasjens terapeutiske prinsipper. Eventuelt henvise klienten til lege eller annet helsepersonell. (Fag: Massasje, Grunnmedisin- patologi og VEKS – Etikk og Samfunnsmedisin).
- Behandle ut fra de vurderinger som er gjort (Fag: Anatomi, Massasje, Terapeutiske metoder, VEKS – etikk og kommunikasjon/samhandling)
- Gi klienten relevante råd for hva han selv eventuelt kan gjøre for å bedre sin helse, samt legge opp en videre behandlingsplan og treningsopplegg i samarbeid med klienten. Eventuelt også råde klienten til å oppsøke andre relevante faggrupper, helsepersonell eller ernæringsfysiolog. Skrive journal. (Fag: Massasje, Terapeutiske metoder – treningsveiledning, VEKS)
- Holde seg faglig oppdatert om utviklingen innen sitt yrke og sørge for kontinuerlig faglig oppdatering (VEKS – Vitenskapslære)

### 10.1 Anatomi (bevegelsesapparatets anatomi)

**Bevegelsesapparatets anatomi** gir studentene en solid plattform i forståelse av både bevegelsesapparatets oppbygging og funksjon. Studentene skal få en grundig innføring i følgende elementer innenfor hovedemnet anatomi tilhørende bevegelsesapparatet; overflateanatomi, skjelett, muskler, ledd, ligamenter og fascier.

#### Forventet læringsutbytte

Etter gjennomført emne er det forventet at studenten:

##### Kunnskap

- kan forstå og anvende medisinsk terminologi gjeldende kroppens anatomi
- kan identifisere, beskrive og navngi skjelettets viktigste strukturer samt skjelettets funksjon og oppbygging
- har inngående kunnskap om kroppens ledd og muskel- og skjelettsystemets ligamentapparat
- har inngående kunnskap om kroppens muskler med feste, utspring og funksjon

##### Ferdigheter

- kan beskrive og navngi bevegelsesapparatets anatomiske strukturer på norsk og latin
- kan identifisere anatomiske strukturer i bevegelsesapparatet gjennom palpasjon

## **Faglig innhold**

### **Terminologi**

Studentene skal få gode kunnskaper i medisinsk terminologi, og forstå viktigheten av å kunne mestre dette. Studentene skal ikke bare beherske terminologien, men også vite hvordan den anvendes i journalføring og annen dokumentasjon.

### **Anatomi**

I det følgende er det nevnt emner innenfor hovedemnet bevegelsesapparatets anatomi som studentene skal få grundig undervisning i:

#### **Overflateanatomi**

Studentene skal få gode kunnskaper i overflateanatomi for å kunne identifisere forskjellige strukturer på kroppsoverflaten, slik at de er i stand til lokalisere og vurdere en dysfunksjon eller skade i bevegelsesapparatet.

#### **Skjelett, ledd og ligamenter**

Nedenfor følger hva studentene skal lære med hensyn til skjelettets viktigste strukturer. Utover dette gis studenten grundig innføring i skjelettets funksjon, skjelettets oppbygging, de forskjellige knokkeltyper, bendannelse og former for knokkeltilvekst.

Studentene skal få inngående kunnskaper om kroppens ledd, hva som skiller de ulike leddtypene, hvordan de er bygget opp, bevegelsesakser, hvordan de påvirkes gjennom bevegelse og trening, samt hvorledes de reagerer ved skade eller sykdom. Studentene skal lære om muskel- og skjelettsystemets ligamentapparat med størst vekt på stabiliserende ligamenter rundt kroppens store ledd, og gis oversikt over de forskjellige instabilitetstester.

Studenten skal gis kunnskap om skjelett, ledd- og ligamentapparat som

- Nakke, hode og kjeve
- Ryggrad og brystkasse
- Skulder, skulderbue og overekstremiteter
- Bekken og underekstremiteter

### **Muskler**

Studentene skal få grundig innføring i muskelsystemet samt de forskjellige typer muskelvev med hovedfokus på tverrstripet skjelettmuskulatur og dennes oppbygging. Inndelingen av musklens forskjellige arbeidsmåter må ligge til grunn for en helhetlig forståelse for emnet.

- dynamisk muskelarbeid (konsentrisk, eksentrisk, isotonisk)
- statisk og isometrisk muskelarbeid

Viktig terminologi under innstudering samt kompetent praktisering av massasjeterapeutyrket innebærer kunnskap om de enkelte musklers funksjoner.

For de ulike muskler skal studentene få detaljert kunnskap om utspring, feste og funksjon, interaksjon med og mot andre muskler og kunne palpere der dette er mulig.

## Organisering og arbeidsformer

Faget består av undervisningsbasert læring og i tillegg er det påregnet vesentlig omfang av selvstudium. Faget inneholder mye teori, men læring av bevegelsesapparatets anatomi er koblet til det levende menneske den teoretiske læringen knyttes mot praktisk trening på levende modell. Undervisningen foregår i form av forelesning og praktisk veiledning fra foreleser, i tillegg til oppgaveløsning, enkeltvis eller i grupper, samt praktiske øvelser (palpasjon) hvor studentene arbeider sammen to og to.

Dette faget vil gå parallelt med faget Massasje og undervisningsdagene legges opp til et balansert forhold mellom det mer teoretiske faget Anatomi og det praktiske faget Massasje

## Vurdering

I tillegg til avsluttende skriftlig eksamen skal det gjennomføres en skriftlig midtveiseevaluering i emnet. Dette for at student og faglærer skal få en indikasjon på hvordan studenten ligger an i forhold til progresjonen i faget og vil ikke innvirke på slutt karakteren.

Eksamensinnhold:	Læringsmålene
Eksamensform:	Skriftlig eksamen, 5 timer
Vurderingsuttrykk:	Bokstavs skala A-F
Tidspunkt:	2. Semester

Intern og ekstern sensor vurderer alle oppgavene.

Det er tillatt å bruke ordinær rettskrivingsordbok og tospråklige ordbøker på alle eksamener. Utover dette er ingen andre hjelpemidler tillatt på denne eksamen. Se også IFHs «Forskrift om opptak, studier, eksamen og klagerett», Kapittel 4 og 5.

Studenten får melding om sensur innen en - 1 - måned etter eksamensdato.

## 10.2 Massasje m/klinikkhygiene

I dette faget skal studentene oppnå nødvendige fagkunnskaper og utvikle grunnleggende forståelse for massasje som behandlingsmetode. De skal få grunnleggende kjennskap til massasjefagets utvikling, grepsteknikk, massasjens effekter, massasje ved sykdom og skade og massasje som avslapning/ velvære, forebygging og rehabilitering. I faget inngår også testing og undersøkelsesmetoder.

### Forventet læringsutbytte

Etter gjennomført emne er det forventet at studenten:

#### Kunnskap

- har kunnskap og forståelse om massasjens historikk og etikk
- har kunnskaper om kontraindikasjoner for behandling med massasje
- har svært godt kunnskaper om ulike teknikker ved massasje samt virkningen av disse
- har svært god kunnskap i arbeidsteknikk og hygiene

#### Ferdigheter

- vet hvilke massasjeteknikker som er best egnet for å oppnå ønsket virkning
- kan utføre en helhetlig massasjebehandling
- kan begrunne og redegjøre for sine valg

- ivaretar krav til god hygiene
- kan undersøke og skille mellom vevskvaliteter i hud og muskulatur
- kan gjennomføre anamnese og føre journal over undersøkelse og behandling på en slik måte at "Forskrift om pasientjournal" fastsatt av Sosial- og helsedepartementet 21. desember 2000, blir fulgt på alle gjeldende punkter.
- identifisere klienters behov for henvisning til andre relevante faggrupper og hjelpeinstanser

### Generell kompetanse

- kan reflektere over etiske problemstillinger knyttet til behandlingen
- viser respekt for pasientenes integritet

### Faglig innhold

#### Massasjefagets utvikling

Studentene skal få gode kunnskaper om den historiske utviklingen og hvordan ulike kulturer har brukt massasje som behandling. De skal også få innsikt i dagens forklaringsmodeller og kunnskap vedrørende effekten av massasje.

#### Teknikk og metodikk

Her skal studenten få gode kunnskaper om **grepsteknikkene** som effleurage, petrissage, friksjoner, kantinger, saksinger og tapotement. Ved forståelse av de grunnleggende forskjellene i utførelsen og effekten av grepene har studenten mulighet til å tilpasse massasjen individuelt. Slik tilpasning skal kunne skje ved at studenten lærer å ta hensyn til behandlingens målsetting, pasientens helse, generelle almenntilstand og mestringsevne, samt eventuelle kontraindikasjoner. Ved å variere grepsteknikk, men også ved å variere styrken, behandlingens lengde og rytme, skal en ferdig utdannet massasjeтерапевt kunne ta i bruk et bredt behandlingsspekter.

Studenten skal få gode kunnskaper om **massasjens effekter** på det fysiske og psykiske plan, blant annet:

- massasjens smertelindrende effekt via Gate Control-teorien
- massasje som et komplement til annen behandling
- massasje som forebygging av plager fra muskel- og skjelettapparatet
- massasjens effekt på den lokale blodsirkulasjonen arterielt
- massasjens drenerende funksjon gjennom økt venøs og lymfatisk sirkulasjon
- massasjens funksjon ved tilheling av skader og arrvev i bløtvev
- massasjens positive effekter via frisetting av oxytocin og endorfiner
- massasje som ren avslappingsbehandling

Studentene skal lære om **massasje ved sykdom og skade**. De skal lære å kjenne igjen vanlige sykdomstilstander og skader som ikke skal behandles.

Studentene skal gis kjennskap til at massasje kan benyttes ved mange lidelser, ikke for å behandle selve sykdommen, men for å lindre symptomer som for eksempel smerte, nedsatt blodsirkulasjon og bevegelsesinnskrenkninger.

Studentene skal lære hvilken risiko som er forbundet med en behandling, og viktigheten av å forebygge skader i behandlingen gjennom god kartlegging ved anamnese og undersøkelse. Studenten

Studieplan - fagskoleutdanning i massasjeterapi skal lære å gi klienten realistiske forventninger til resultatet av behandlingen, samt ikke skape falske forhåpninger om resultatet av behandlingen.

Studentene skal lære å gi klienten instruksjoner om riktig trening eller annen egenbehandling som er tilpasset klientens sykdomstilstand. Studenten skal lære å avstå fra å gi råd eller behandling når han eller hun er usikker og heller oppmuntre til å oppsøke annet relevant helsepersonell.

Studentene skal lære å skrive anamnese og analysere denne. De får også grundig opplæring i journalføring.

Studentene skal gis gode kunnskaper om **massasje ved betennelsestilstander**, herunder akutte, subakutte og kroniske betennelsestilstander, deres kjennetegn og symptomer, samt indikasjon og kontraindikasjon ved behandling av slike symptomer. Studentene skal lære å forklare for klienten hvor viktig det er selv å gjøre forebyggende tiltak i den grad det er mulig, samt at terapeuten på sin side skal ha høyt fokus på forebygging.

Studentene skal lære å gjenkjenne tegnene på tendinitt, tendinose samt de mest kjente overbelastningslidelser, eksempelvis:

- medial/lateral epicondylitt (epicondylalgi)
- frozen shoulder
- kroniske knelidelser (for eksempel løperkne, Schlatters, PFSS)
- achillestendinitt
- benhinnebetennelse
- compartment syndrome
- impingementsyndrom
- bursitt

Det skal også **undervises i tester for akutte skader (muskelrupturer, ligament, menisk), samt akutt skadebehandling etter PRICE-prinsippet** (dette blir også tydeligere gjennomgått i emnet idrettsmassasje og skadebehandling).

Studentene skal lære å kunne gi **massasje som avslapning/avspenning**, og vise empati og forståelse for klientens eventuelle problemer uten å evaluere disse. Studentene skal også bevisstgjøres i viktigheten av å kunne lytte og inngi tillit.

Studentene skal få gode kunnskaper om **massasje for forebyggende og rehabiliterende behandling**. De skal lære grunnleggende ergonomi og skal kunne beskrive og forklare sammenhengen mellom eksempelvis arbeidsstillinger og belastningsskader for klienten. Studentene skal lære å kunne gi råd om og utarbeide et program for egentrening med tøyning og styrketrening av spesifikke muskler.

### Tester og undersøkelsesmetoder

Studentene skal gis gode kunnskaper om undersøkelsesmetoder som kroppslesing, palpasjonstester, bevegelighetstester, funksjonstester (aktive og passive), koordinasjons- og balansetester, samt nervestrekktester.

### **Tøyninger og triggerpunktbehandling**

Skolen skal gi studentene gode kunnskaper om tøyninger og triggerpunktbehandling som behandlingsmetode. Det blir fordypning i dette emnet i eget fagemne under faget Terapeutiske metoder.

### **Klinikkhygiene**

Studentene skal få gode kunnskaper om smittekilder, smittespredning og smitteforebygging. Hygiene på klinikken (renhold, belysning, musikk, farger, eget utseende, dufter etc.), samt viktigheten av engangsmateriell, god ventilasjon, desinfeksjon etc.

### **Organisering og arbeidsformer**

Massasje er et av hovedemnene i studiet, og studentene tar med seg kunnskap og ferdigheter herfra til siste studieår. I tillegg til forelesningene må det påregnes noe egenstudier i form av praktisk trening på egne klienter. Studentene skal levere inn 100 dokumenterte behandlinger (se kapittel Klinikkspraksis s. 13/14).

Undervisningen foregår i form av forelesning og praktisk veiledning, samt praktiske øvelser i skolens lokaler hvor studentene arbeider sammen to og to med veiledning fra lærer individuelt eller i grupper. Studentene vil aktivt ta del i læringen i med refleksjon om ulike behandlingsforslag og metoder. Studentene oppfordres til å danne kollokviegrupper.

Gjennom undervisningsdagene er det søkt å ha et balansert forhold mellom teori og praksis. Massasje er et praktisk rettet fag, og det er således viktig at studentene kommer raskt i gang med praktisk trening parallelt med den mer teoretisk undervisning i bevegelsesapparatets anatomi.

### **Vurdering**

I tillegg til avsluttende praktisk/muntlig eksamen skal det gjennomføres en praktisk prøveeksamen midtveis i emnet. Dette er for at studenten og faglærer skal få en indikasjon på hvordan studenten ligger an i forhold til progresjonen i faget og vil ikke innvirke på sluttkarakteren.

Eksamensinnhold:	Læringsmålene
Eksamensform:	Praktisk/teoretisk
Vurderingsuttrykk:	Bestått/Ikke bestått
Tidspunkt:	2. Semester

Ekstern og intern sensor vurderer alle kandidatene.

## **10.3 Klinikkspraksis**

Det er gjennom praksis studentene lærer sitt fag og klinikkspraksis er derfor viet stor plass i studiet. Klinikkspraksis skal hovedsakelig være veiledet av kvalifiserte terapeuter og veiledet praksis innebærer veiledning og utveksling av refleksjon mellom studenten og veileder.

Studentene skal bli kjent med yrkesutøvelsen så tidlig som mulig og klinikkspraksis starter i løpet av andre semester og varer, med unntak av noen perioder, ut studietiden. I andre semester foregår praksis i all hovedsak ved skolens egen klinikk og i løpet av tredje/fjerde semester skal studentene i tillegg utplasseres på en helseinstitusjon i nærheten av skolen. Praksisen følger progresjonen i fagene massasje, idrettsmassasje og skadebehandling og klinisk massasjeterapi.

I tillegg skal studentene ha 100 timer dokumentert praksis som de normalt skal utføre utenom skoletiden i løpet av skoleårene. Studenter som har vanskeligheter med å praktisere hjemme kan etter avtale låne skolens klinikklokaler til sin hjemmepraksis.

### Forventet læringsutbytte

Etter gjennomført emne forventes det at studenten:

#### Kunnskaper:

- kan ta stille relevante spørsmål for å kartlegge pasientens problemer
- kan sette opp en behandlingsplan basert på anamnesen

#### Ferdigheter

- kan gjennomføre den valgte behandling
- kan gjenkjenne indikasjoner på lidelser som er for alvorlige til å kunne behandles
- kan implementere nye innlærte metoder/teknikker på en trygg og god måte
- kan kommuniserer og samhandle med sine pasienter
- utøver forsvarlig massasjeterapi basert på utprøvde metoder og gjeldende lover og regler
- kan dokumentere valgt behandling for faglærer
- kan skrive journal etter gjeldende regler

#### Generell kompetanse

- reflekterer over egen fagutøvelse og etiske problemstillinger

### Innholdet i praksisen

I praksisperiodene skal studenten vise i praksis hva vedkommende har tilegnet seg av kunnskap i løpet av studietiden. Ideelt sett skal studenten her kunne sammenfatte hva han har lært i de foregående fagemner og sette dette sammen til et helhetlig behandlingsforløp.

Studenten skal

- Møte klienten og vise et godt samspill med vedkommende gjennom hele behandlingen
- Intervjue klienten og ut fra intervju og undersøkelser treffe de nødvendige behandlingstiltak, samt vite om kontraindikasjoner for massasje og sykdommer eller tilstander som ligger utenfor massasjeterapeutens kompetansefelt.
- Behandle klienten/pasienten ut fra de vurderinger som er gjort.
- Gi klienten råd for hva han eventuelt kan gjøre selv for å bedre sin helse, samt legge opp en videre behandlingsplan i samarbeid med klienten. Eventuelt henvise klienten videre til annet relevant helsepersonell. Skrive journal.

Praksisopplæring er en obligatorisk og svært viktig del av utdanningen. Våre studenter i massasjeterapi skal til sammen ha minst 140 timers klinikktraining eller elevpraksis under veiledning av lærer. Praksistiden foregår i studiets andre, tredje og fjerde semester. I tillegg til dette skal de ha en utplassering utenfor skolen. Dette kan være på en institusjon eller en klinikk. Det blir informert om dette underveis.

De dagene studentene er på skolens klinikk kan skoletiden enkelte dager være fram mot kl 18. Dette for at store klasser deles i to ved klinikkpraksis. Dette vil det bli gitt informasjon om i god tid.

Arbeidsmetoden er her praktisk problemløsende læring hvor faglærer gir veiledning underveis, både i behandlingssituasjonen og i ettertid i refleksjon om behandlingstiltak og vedrørende journalskriving.

Veileder skal gjennom praksisperioden vurdere den enkelte student og gi studenten tilbakemeldinger på studentens sterke og svake sider og sammen med studenten reflektere over studentens skikkethet som terapeut. Studenten skal selv også evaluere sin egen praksis.

## 10.4 Grunnmedisin (organanatomi, fysiologi og patologi)

**Grunnmedisin** gir studentene en grunnleggende forståelse av menneskekroppens funksjoner og de ulike sykdommers symptomer og behandling samt oppbyggingen av norsk helsevesen.

Faget skal gi en grundig innføring i organanatomi med vekt på sirkulasjonssystemet, fysiologi og sykdomslære. Det overordnede målet for faget er at studenten forstår hvilken betydning den tilegnede kunnskapen og innsikten har i forhold til å forstå klientens sykdommer og problemer. Studentene skal ha fått godt grunnlag for å kjenne igjen og forstå kontraindikasjoner i forhold til ulike sykdommer og således vite når klienten ikke skal behandles men rådes til å gå videre til utredning hos lege eller annet helsepersonell.

Studentene skal få gode kunnskaper om patologi som berører muskel- og skjelettapparatet og studentene må lære hvor viktig det er å ikke behandle lidelser de ikke har oversikt over. Når det gjelder sykdommer generelt, skal studentene få forståelse for hvordan sykdommen kan virke inn på pasientens fysiske arbeidsevne og liv.

### Forventet læringsutbytte

Etter gjennomført emne forventes det at studenten:

#### Kunnskaper:

- kan beskrive cellenes oppbygning og funksjon, samt hvordan de organiseres i vev og organer
- kan beskrive og navngi kroppens organsystemer, herunder utseende, beliggenhet, normale funksjon og virkemåte (fysiologi)
- har gode kunnskaper om mikro- og makroanatomi vedrørende muskelens oppbygging, samt hvordan muskelen reagerer ved trening, skade og rehabilitering inkl. tilheling etter betennelse
- kan gjøre rede for grunnleggende signal- og kommunikasjonssystemer på celle- og organnivå.
- kan beskrive mikroorganismer, deres betydning for sykdom, kroppens forsvar mot dette og hvordan vi best kan forebygge smitte
- kan beskrive immunforsvarets hovedbestanddeler, samt deres grunnleggende funksjon
- ha kunnskap om og innsikt i hygieniske prinsipper
- kan gjøre rede for sentrale begreper i generell patologi
- har kunnskap om patologi med fokus på forekomst, årsak, patologiske prosesser, symptomer og kliniske tegn innenfor følgende områder: sykdommer i bevegelsesapparatet, hjerte- og karsykdommer, inflammatoriske revmatiske sykdommer, nevrologiske sykdommer, lungesykdommer, psykiatriske sykdommer/psykiske lidelser, spesielle infeksjonssykdommer, endokrine sykdommer, sykdom i nyrer og urinveier, sykdommer i fordøyelsesapparatet, blødningstilstander og livsstilssykdommer
- kan gjøre rede for skademekanismer, inflammasjons- og tilhelingsprosesser i ulike vev
- har kunnskap om de grunnleggende former for førstehjelp



### **Ferdigheter**

- har innsikt og forståelse for menneskets normale oppbygging og funksjon og kan redegjøre for organer og organsystemers funksjon og samspill
- kan redegjøre for grunnleggende signal- og kommunikasjonssystemer på celle- og organnivå.
- kan anvende og forstå begreper og terminologier i anatomi, fysiologi og mikrobiologi.
- kan beskrive hovedinndelingen og oppbygging av de viktigste typer mikrober
- kan gjøre rede for sin forståelse av sammenhenger mellom sykdom og kroppens uttrykksformer
- kan kjenne igjen symptomer på sykdomstilstander som skal henvises videre til lege eller annet helsepersonell
- kan gi grunnleggende førstehjelp

### **Generell kompetanse**

- kan gjøre selvstendige vurderinger omkring sine pasienter vedrørende pasientens behov for videre henvisning.
- kan anvende begreper og terminologi innen kroppens oppbygning, fysiologi og patologi i kommunikasjon med andre terapeuter og helsepersonell.

### **Faglig innhold**

Emneutvalget i dette i faget er basert på at studentene skal utdannes til massasje terapeuter. Emnene er således vektlagt ut fra vår bedømming av hvilken kunnskap massasje terapeuter trenger for å utøve sitt yrke. Studentene skal få inngående kunnskaper om mikro- og makroanatomi vedrørende muskelens oppbygning, samt gi studentene gode kunnskaper om hvordan muskelen reagerer ved trening, skade og rehabilitering, inklusiv tilheling etter betennelse

I patologi skal studentene få inngående kjennskap til sykdommer innen muskel- og skjelettapparatet. I tillegg skal de få god kjennskap til sykdommer generelt, idet de vil møte mange av disse i sitt yrke som massasje terapeuter. Spesielt vektlagt er hudsykdommer, nevrologiske sykdommer og hjerte/kar-sykdommer. De skal få forståelse for hvordan de ulike sykdommer kan innvirke på pasientens liv og fysiske arbeidsevne.

### **Faglig innhold fysiologi;**

#### **Celle- og vevslære, biokjemiske prosesser**

- Cellen: oppbygging og funksjon: Celledelning, Cellemembranen, Organeller, DNA, proteinsyntesen og celledeling
- Vev
- Organer

#### **Nervesystemet**

- Generell oversikt
- Nervevev og ledning av nerveimpulser
- Funksjonell anatomi sentralnervesystemet - CNS
- Funksjonell anatomi det perifere nervesystemet – PNS, det motoriske nervesystemet, det sensoriske nervesystemet, det autonome nevesystemet
- Reflekser
- Sansing og sanseintrykk
- Smerte og smertebehandling

### **Muskel- og skjelettfysiologi**

- Muskulatur; skjelettmuskulatur, hjertemuskulatur, glatt muskulatur
- Muskelmetabolisme
- Muskeltretthet
- Muskulatur og trening
- Muskelfibertyper
- Skjelettet; skjelettets oppgaver, ernæring, vekst og fornying, brudd og bruddtilheling
- Knokler
- Ledd

### **Sirkulasjonssystemet**

- Anatomi; hjertets plassering, hjertets makroanatomi og blodforsyning, hjertets vegg, de ulike blodkar
- Fysiologi; hjertets elektriske ledningssystem, hjertets pumpefunksjon, blodkar og blodtrykk

### **Blodets sammensetning**

- Blodets funksjoner
- Blodet; røde blodceller (erythrocytter), hvite blodceller (leukocytter), blodplater, hemostasen

### **Immunologi og mikrobiologi**

- Immunologi; uspesifikke forsvarsmekanismer, spesifikke forsvarsmekanismer, lymfatiske organer
- Mikrobiologi; viktige begreper, direkte smitteoverføring, indirekte smitteoverføring, bakterier, virus, sopp, parasitter, prioner

### **Fordøyelsessystemet og urinveiene**

- Elementene i fordøyelseskanalen
- Nyrene og urinveissystemets oppbygning

### **Det endokrine systemet**

- Generelt om det endokrine systemet og hormoner

### **Faglig innhold patologi:**

#### **Nervesykdommer**

- Slag (apoplexia cerebri)
- Epilepsi
- Parkinsonisme
- Multippel sklerose (MS)
- Hodepine; tensjonshodepine, migrene
- Sykdommer knyttet til ryggmargen
- Sykdom i perifere nerver

#### **Muskel- og skjelettlidelser**

- Generelle sykdomsmekanismer i muskel- og skjelettsystemet; bursitt, tenditt, artrose, artritt
- Nakkelidelser; muskulær nakkelidelse, mekanisk nakkelidelse, cervikalbrachialgi, tortiollis
- Ryggidelser; lumbago, lumbalt skiveprolaps, trang spinalkanal, skoliose
- Håndlidelser; carpaltunnelsyndromet
- Fibromyalgi

- Reumatiske lidelser
- Tendovaginit
- Osteitt
- Sekundære beinsvulster
- Skulderlidelser; skulderkapsulitt, skuldertendinit, skulderbursitt; artrose og artritt i akromioklavikulærleddet
- Albuelidelser; epikondylitt, olecranonbursitt
- Sykdommer i håndledd og hender; håndleddstendinit, Dupuytren's kontraktur
- Hoftelidelser; hofteladdsdysplasi, hofteladdsartrose, gluteusbursitt og trokanterbursitt, Løst leddlegeme
- Knelidelser; kneleddartrose, patellofemoralt smertesyndrom, Schlatters sykdom
- Sykdommer i ankler og føtter; akillestendinit, plattfot, plantarfascitt, hallux valgus
- Revmatiske lidelser; polyarteritis nodosa, polymyalgiarheumatica, arteritis temporalis, bechterews sykdom, urinsyregikt

### **Hud og hudsykdommer**

- Hudens funksjoner
- Huden som beskyttelsesorgan
- Hudens oppbygging og anatomi
  
- Den syke huden; hudinfeksjon, soppinfeksjoner, virusinfeksjoner, rosen
- Alminnelige hudsykdommer; kviser, rosacea, eksem,
- Psoriasis
- Svulster i huden; godartede hudsvulster, hemangiomer, premaligne og maligne hudsvulster

### **Sykdommer i hjerte/kar**

- Sykdommer i kar; hypertensjon, hyperlipidemi, varcier, leggsår, trombose, emboli, sjokk
- Sykdommer i hjertet; angina pectoris, hjerteinfarkt, rytmeforstyrrelser, klaffefeil, hjertesvikt

### **Sykdommer i urinveis- og fordøyelsessystemet**

- Kronisk nyresvikt
- Infeksjoner i nyrer og urinveier
- Chrons sykdom og Ulcerøs kolitt
- Andre sykdommer i mage-/tarmkanalen

### **Det endokrine systemet**

- Utvalgte sykdommer

### **Infeksjonssykdommer**

- HIV / Aids

### **Organisering og arbeidsformer**

Da grunnmedisin er et rent teoretisk fag som egner seg godt til nettbasert undervisning, er dette i forbindelse med situasjonen rundt Covid-19, nå lagt som online undervisning. Tidspunkt for undervisning kommer fram fra timeplanen. Hvis smittesituasjonen endrer seg, vil vi vurdere å gå over til klasseromsundervisning.

Studentene må i tillegg påregne et vesentlig omfang av selvstudium. For å gjøre innlæringen enklere, får studentene tilgang til en elektronisk lærebok (MedEasy), som innbefatter mange videoer og nyttig lærestoff. Emnet går over tre semestre.

## Vurdering

I tillegg til de avsluttende skriftlig deksamener arrangeres det mindre prøver/gruppeoppgaver. Dette er for at studenten og faglærer skal få en indikasjon på hvordan studenten ligger an i forhold til progresjonen i faget og vil ikke innvirke på slutt karakteren.

Eksamensinnhold:	Læringsmålene
Eksamensform:	Skriftlige deksamener, 5 timer
Vurderingsuttrykk:	Bokstavskala A-F
Tidspunkt:	2. og 3. semester

Ekstern og intern sensor vurderer alle oppgavene.

Det er tillatt å bruke ordinær rettskrivingsordbok og tospråklige ordbøker på alle eksamener. Utover dette er ingen andre hjelpemidler tillatt på denne eksamen. Se også IFHs «Forskrift om opptak, studier, eksamen og klagerett», Kapittel 4 og 5.

Studenten får beskjed om sensur innen en – 1 – måned etter eksamensdato.

## 10.5 Muskelterapeutiske metoder

I dette faget skal studentene bruke det de har lært i de foregående semestre for å behandle spesifikke plager/skader. Faget er delt inn i emnene: triggerpunktbehandling og tøyning, idrettsmassasje og skadebehandling og klinisk massasjeoterapi.

### Forventet læringsutbytte

Etter gjennomført emne forventes det at studenten:

#### Kunnskaper:

- har kunnskaper om de ulike tøyningsteknikkene og vet når de ulike tøyningsteknikkene er mest hensiktsmessige i den enkelte behandling
- har teoretiske og praktiske kunnskaper om triggerpunktbehandling som behandlingsmetode
- kjenner til relevante triggerpunkters smerteutbredningsområde
- har kunnskap om de ulike tester som er relevante å bruke for en massasjeoterapeut
- har kunnskap om de vanligste idrettsskader og kan skille mellom akutte og kroniske (belastningsskader)
- har kunnskap om hvilke skader/lidelser som ikke skal behandles, men eventuelt henvises til lege eller annet helsepersonell
- har kunnskaper om fysisk trening generelt
- har gode kunnskaper i øvelser som kan styrke relevante muskler med formål å forebygge og styrke

#### Ferdigheter:

- kan sette sammen et behandlingsopplegg basert på kunnskapene innen muskelterapeutiske metoder
- kan begrunne valgte behandlingsteknikker for klienten og forklare de fysiologiske hendelsene under behandlingen
- kan utføre relevante tester
- kan beskrive og redegjøre for observasjoner, undersøkelser, funn og vurderinger
- kan anvende kunnskap om patologi i massasjeoterapeutisk behandling
- viser ferdigheter i anvendelse og gjennomføring av valgte behandlingstiltak
- overholde gjeldende lovverk og rammebetingelser, bl.a. lov om alternativ behandling, taushetsplikt og lov om journalføring

- er seg bevisst klientens behov for henvisning til annet helsepersonell og forstår fullt ut når man ikke behandler skader eller tilstander som ligger utenfor massasjeтерапевtens kompetansefelt.
- ha ferdigheter i å utføre ulike type massasje teknikker som kan anvendes før og etter trening/konkurranse
- kan sette sammen et relevant treningsprogram i samarbeid med klienten, og følge opp klientens trening når det kommer til/ gjelder mengde, progresjon med mer.

**Generell kompetanse:**

- er seg bevisst egen væremåte og handlemåte i relasjon til klienten
- viser etisk og profesjonell væremåte som massasje terapeut
- kan skriftlig dokumentere (journalføring) og kritisk evaluere eget klinisk arbeid

**Triggerpunktbehandling og tøyninger**

**Faglig innhold**

Her bygges det videre på den kunnskapen studenten fikk i forrige semester om emnet. Studentene skal her få svært gode kunnskaper om passiv og aktiv muskeltøyning som behandlingsmetode.

De skal også få teoretiske kunnskaper om årsaken til muskelforkortninger, de biomekaniske sammenhenger for kroppsholdning og de bakenforliggende forklaringene til de ulike behandlingsteknikkene.

I praksis skal studentene lære å beherske de ulike teknikkene for terapeutisk muskeltøyning. Studentene skal dessuten få inngående kjennskap til tøyingsøvelser som klienten kan utføre på egen hånd. En massasje terapeut skal kunne gi instruksjon og demonstrere disse, samt lære å tilpasse øvelsene til klientens forutsetninger.

Studentene skal få svært gode (detaljerte) kunnskaper om hva som er normale bevegelsesutslag for å få en indikasjon på om muskeltøyning er formålstjenlig, og for å kunne bedømme resultatet etter behandling.

Studentene skal få svært gode kunnskaper om triggerpunktbehandling som behandlingsmetode og beherske denne teoretisk og praktisk. De skal kunne palpere og finne triggerpunktene i de ulike muskler, samt kunne forklare klienten de fysiologiske hendelsene under en slik behandling. En massasje terapeut skal kunne vurdere når evt. triggerpunktbehandling er hensiktsmessig, og ut i fra klientens smerteforklaring på et tidlig tidspunkt mistenke om aktive triggerpunkter kan være problemet, hvor disse triggerpunktene sitter, samt palpere frem disse.

**Klinisk massasje terapi**

**Faglig innhold**

Emnet fokuserer på spesifikke behandlingstiltak for uttalte skader/plager i bevegelsesapparatet. Studentene skal lære å diagnostisere de vanligste muskel- og skjelettlidelser, foreslå behandlingstiltak samt kunne vurdere tidsaspektet i rehabiliteringen. Dette emnet er knyttet til klinisk virksomhet hvor studenten skal integrere kunnskap fra de foregående semestre.

Emnet tar for seg de vanligste plager/skader innen bevegelsesapparatet hvor studenten skal lære å undersøke klienten, beskrive og gjøre rede for observasjoner, funn og vurderinger og få ferdigheter i klinisk resonnement.

- rygg - akutt / kronisk (isjas, lumbago)
- nakke - akutt / kronisk
- nakke- og skuldersmerter
- musearm
- subacromialt impingement
- spenningshodepine

## Idrettsmassasje og skadebehandling

### Faglig innhold

Studentene skal lære avansert massasje og kunne anvende ulike massasjeregrep som kreves innen idrett og hvilken massasje som er hensiktsmessig før og etter trening/konkurranser. Det vil være sterkt fokus på forebygging av skader og studentene lærer også tape-teknikk på de vanligste skadene

Studentene skal etter endt emne kunne tolke symptomer som klienten beskriver og velge relevant behandlingsform, det være seg ulike typer massasje, tøyninger og stretching. I tillegg skal studenten kunne gi klienten gode og relevante råd om hva klienten selv kan gjøre for å bli bedre.

Studentene skal få gode kunnskaper om de vanligste idrettsskadene. De skal kunne kjenne igjen (diagnostisere) slike typer skader, utføre kliniske tester (muskelrupturer, ligament, menisk etc) og eventuelt behandle - herunder også vite hvilke tilstander de ikke skal behandle men eventuelt henvise videre til annet helsepersonell. I løpet av fagemnet får studentene også en kort innføring i emnet idrett og ernæring, samt informasjon om doping.

Inn under begrepet idrettsskader menes også skader oppstått av fysiske aktivitet som arbeid, friluftsliv og vanlig mosjon. Studentene skal lære seg akutt skadebehandling etter PRICE-prinsippet; **P** = Protection (Beskyttelse), **R** = Rest (Hvile), **I** = Ice (Nedkjøling), **C** = Compression (Kompresjon med trykkbandasje) **E** = Elevation (Elevasjon, å få den skadde kroppsdelen opp) samt behandle belastningsskader forårsaket av skade, feil- eller overbelastninger.

Under emnet gjennomgås bl.a. følgende skader/problemområder

- leddbåndsskader
- kneproblemer (Schlatters/jumpers knee/runners knee)
- inframuskulære blødninger / intermuskulære blødninger
- strekkskader
- senebetennelser
- bursitt / tendinit
- tennisalbue/golfalbue
- stressfrakturer
- supraspinatustendinit
- muskelruptur/partielle rupturer
- hjernerystelser og andre plager fra kontaktsport
- akillesseneproblematikk

## Treningsveiledning

### Faglig innhold

I dette fagemnet lærer studenten å sette sammen et relevant treningsopplegg for klienten. Programmet skal settes opp i samarbeid med klienten og skal fokusere på øvelser som klienten kan gjøre hjemme på egenhånd. Det blir fokusert på øvelsene kun innebærer enkle hjelpemidler som matte, ball, strikk etc.

### Organisering og arbeidsformer

I faget terapeutiske metoder består undervisningen både av forelesninger og praktisk veiledning. Studentene skal her lære å sette sammen all kunnskap og ferdigheter ervervet gjennom studiet. Undervisningen vil ta utgangspunkt i relevante eksempler og det vil bringes inn reelle klienter hvor studentene, både på egen hånd og i grupper, skal diskutere analyse og funn, og komme fram til relevant behandlingstiltak.

Dette innebærer at mye av undervisningen tar utgangspunkt i relevante eksempler hvor studenten deltar aktivt både sammen med veileder og medstudenter om læringen.

Klinikkpraksis hører også inn under dette faget og den vil være fordelt på tredje og fjerde semester.

I tillegg til forelesningene må det påregnes noe egenstudier i form av praktisk trening på egne klienter. Studentene skal levere inn 100 dokumenterte behandlinger (se kapittel Klinikkpraksis s. 14).

### Praktisk/muntlig avsluttende eksamen

Etter gjennomført og bestått skriftlig eksamen, samt etter fullført og godkjent praksisperiode, skal studenten gjennomføre praktisk eksamen. Denne har ca. 1 times varighet. Studenten skal her vise at hun/han har de kunnskaper og den evne til anvendelse av disse som er nødvendig for å kunne praktisere som massasjeтерапевt. Eksamen gjennomføres med to sensorer til stede, hvorav en er ekstern.

Eksamensinnhold:	Læringsmålene
Eksamensform:	Praktisk/muntlig eksamen 1 time
Vurderingsuttrykk:	Bestått / ikke bestått
Tidspunkt:	4. Semester

Studenten må ha bestått skriftlig eksamen i Anatomi, bestått de praktiske testene og ha gjennomført sin klinikkpraksis for å gå opp til avsluttende praktisk eksamen.

## 10.6 Fagoppgave

I løpet av siste semester skal studentene skrive en prosjektoppgave hvor de fordypet seg innen et område de er særlig interessert i. I denne oppgaven skal de sammenfatte og anvende de kunnskaper de har ervervet seg i sin studietid. De velger selv en problemstilling (case) som må være knyttet til teori og praksis fra utdanningens fag og emner. Prosjektoppgaven skal vise til alle fagemner i studiet.

Problemstillingen må godkjennes av faglærer og studenten må levere inn forslag til problemstilling innen et fastsatt tidspunkt. Problemstillingen må være begrunnet, inneholde en litteraturliste og studenten må komme opp med en fremdriftsplan. Studentene må påregne en del timer på dette arbeidet og vil få veiledning underveis i arbeidet ved å avtale med faglærer.

## Forventet læringsutbytte

Etter gjennomført emne forventes det at studenten:

### Kunnskaper:

- har bred kunnskap om sentrale temaer, teorier, problemstillinger, behandlingsformer og metoder innen massasjeterapi
- har kunnskap om massasjens historie, tradisjon, egenart og plass i samfunnet

### Ferdigheter

- kan bruke tillært kunnskap og erfaring fra studiet og praksistiden til å finne en egnet problemstilling innen temaet massasjeterapi
- kan finne, vurdere og anvende informasjon og fagstoff relevant til problemstillingen
- kan skriftlig dokumentere bred kunnskap om massasjeterapi
- kan drøfte problemstillingen basert på massasjeterapiens teori og praksis

### Generell kompetanse

- kan planlegge og gjennomføre et prosjekt som går over tid
- kan reflektere selvstendig i forhold til relevansen av selvvalgt problemstilling
- kan vurdere relevansen til valgte kilder og referere til disse på en korrekt måte

Eksamensinnhold:	Læringsmålene
Eksamensform:	Fagoppgave, individuell
Vurderingsuttrykk:	Bestått / ikke bestått
Tidspunkt:	4. Semester

Emneansvarlig: Faglærer

Tillatte hjelpemidler: Alle

## 10.7 VEKS (Vitenskapsteori, Etikk, Kommunikasjon og Samfunnsmedisin)

I dette faget skal studentene få den nødvendige kunnskap for å være i stand til å utøve sitt yrke på et forsvarlig og selvstendig grunnlag. Undervisningen skal sikre at studenten får kunnskap og ferdigheter til å møte enkeltmennesker, andre aktuelle yrkesgrupper, samfunn og myndigheter på en profesjonell måte. Studentene skal utvikle innsikt og forståelse om sine verdier og holdninger.

### Læringsmål

Ved fullført fagemne skal studenten

- ha fått innsikt i hvordan de kan lese og nyttiggjøre seg forskningsbasert kunnskap slik at de kan ta stilling til kunnskapens pålitelighet og relevans for egen virksomhet
- søke og kritisk vurdere ulike kunnskapskilder
- opptre etisk forsvarlig i behandling av klienter og være bevisst klientens personvern
- opptre profesjonelt i samhandling med klienten og eventuelt andre relevante yrkesgrupper
- starte og drive sitt eget foretak
- Ha kjennskap til lover og regler som regulerer virksomheten, som blant annet av LOV 2003-06-27 nr. 64: Lov om alternativ behandling av sykdom mv.
- kjenne til forvaltningsnivåene i helsetjenesten
- beskrive ulike syn på helse og sykdom
- Få et bredere handlingsperspektiv
- Bli klar over egne ressurser og begrensninger
- Utvikle sin kommunikasjon og relasjonskompetanse.
- Bli bevisst sitt eget livsmønster



## Faglig innhold

Fagemnet består av delene: Vitenskapsteori, Kommunikasjon/Etikk, Samfunnsmedisin, Oppstart av enkeltpersonforetak og Lovverket innen alternativ behandling.

Tema som etikk og kommunikasjon har det også vært fokus på i tidligere fag som massasje og klinikkpraksis, og her blir det en ytterligere fordypning.

Delen **Vitenskapsteori** skal gi studentene innsikt i hva vitenskap er for videre å kunne lese og nyttiggjøre seg forskningsbasert kunnskap slik at de i sitt virke som massasjeтерапевt kan ta stilling til kunnskapens pålitelighet og relevans for egen virksomhet.

Gjennom emnet **Samfunnsmedisin** skal studentene få kjennskap til hvordan norsk helsevesen er organisert, samfunnsforandringer og helse, rusmiddelproblematikk, arbeid og helse m.m. De skal også få grunnleggende kunnskap om de lover og regler som gjelder for utøvelsen av yrket. Temaene som tæs opp er bl.a.

- Terminologi
- Helsetjeneste
- Helseutvikling
- Samfunnsforandringer og helse
- Arbeid og helse
- Rusmiddelproblematikk
- Helsevesenets organisering
- Epidemiologi
- Forebyggende arbeid
- Medisinsk historie

Emnet **Kommunikasjon og Etikk** skal gjøre studentene bevisst på seg selv som terapeuter, og hvordan bli bedre kjent med seg selv og sine egne ressurser i møte med andre. Studentene skal utvikle innsikt og forståelse rundt sin egen person i møte med klienten.

Emnet vil fokusere på øvelser for at studenten skal bli mer bevisst sine tanker, følelser og sin kropp og lære seg jeg-du sortering og hvordan slike prosesser påvirker relasjonen. Studentene skal gjøres kjent med ulike kontaktformer og hvordan disse påvirker deres møte med andre.

Gjennom delen **Etikk** skal studentene bli bevisst på at deres profesjonelle yrkesutøvelse og relasjon med klienter og andre er tuftet på verdier om likeverd og respekt. De skal kunne forstå og gjenkjenne etiske dilemma og håndtere disse, og de skal også bevisstgjøres i klientens personvern.

## Organisering og arbeidsformer

Undervisningen i temaene Vitenskapsteori og Samfunnsmedisin vil veksle mellom forelesninger, gruppearbeid og praktiske øvelser. Det må påregnet noe egeninnsats i form av lesing av pensum.

Under emnet Kommunikasjon /samhandling og etikk vil undervisningen veksle mellom øvelser og arbeid med materiale fra eget liv. Arbeidet vil foregå i plenumsgruppe og i smågrupper. Teorien vil presenteres og knyttes til de ulike øvelsene som gjøres.

Metode, temaer og vinklinger vil her være:

Øvelser

Rollespill og gruppeøvelser

Relevant teori

## Vurdering

Til hvert av fagemnene innen VEKS er det et obligatorisk arbeidskrav i form av hjemmeeksamen. Oppgavene vil bli sendt ut etter undervisningen i det enkelte emnet, og besvarelsen vurderes til bestått eller ikke-bestått. For å få hele fagemnet bestått må alle oppgavene ha blitt vurdert som bestått.

Vurderingsuttrykk:	Bestått / Ikke bestått
Omfang:	4 obligatoriske hjemme-eksamener
Tidspunkt:	3. og 4. semester

## 11. Pensumlitteratur

### Anatomi / Massasje teori og praksis - 1. semester

**Anatomi** – Bevegelsesapparatets anatomi - Lærebok for fagskoleutdanning i massasjeterapi.

### Anbefalt tilleggslitteratur

#### **Medisinsk massasje**

*Berit Heir Bunkan, Cathrine Mellbye Schultz*  
Gyldendal akademisk -

### Grunnmedisin – Anatomi/fysiologi – 1. semester

#### **Repeter! Anatomi og fysiologi**

*Jan Magnus Aronsen, Jon Arne Birkeland, Ivar Sjaastad*  
Gyldendal akademisk -

### Anbefalt tilleggslitteratur

#### **Menneskekroppen fysiologi og anatomi**

*Olav Sand, Øystein v Sjaastad, Egil Haug, Jan g. Bjålie, Kari c. Toverud*  
Gyldendal akademisk -

### Grunnmedisin – Sykdomslære – 2. semester

#### **Repeter! Sykdomslære 1 og 2.**

*Jan Magnus Aronsen, Jon Arne Birkeland, Ivar Sjaastad*  
Gyldendal akademisk -

### Anbefalt tilleggslitteratur

#### **Sykdomslære**

Indremedisin, kirurgi og anestesi

*Dag, Jacobsen, Sverre Erik Kjeldsen, Baard ingvaldsen, Trond Buanes, Olav Røise, Kari C Toverud.*  
Gyldendal akademisk -

### Massasjeterapi – muskelterapeutiske behandlingsmetoder – 2. semester

#### **Triggerpunktbehandling – myofascial smerte**

Medicinskt Kursforum:s Förlag – Norsk versjon

### Anbefalt tilleggslitteratur

#### **Muskeltøyning – Terapeutisk Stretching (Bestilles gjennom skolen)**

Medicinskt Kursforum:s Förlag Version 3.0 – Svensk.

### Massasjeterapi – 3.. semester

#### **Klinisk massasjeterapi – IFH's kompendie**

**Idrettsmassasje og skadebehandling m/treningsveiledning** – IFH's kompendie.

#### **Idrettsskader, diagnostikk og behandling**

Roald Bahr, Paul McCrory, Robert F. LaPrade, Willem Meeuwisse, Lars Engebretsen.  
Fagbokforlaget,

VEKS - 3. semester

**Bære eller briste - kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker**

*Odd Harald Røkenes, Per-Halvard Hanssen*

Fagbokforlaget, 2006

**Lov om alternativ behandling**

*Anne Kjersti Befring*

Fagbokforlaget

**En enklere metode - veiledning i samfunnsvitenskaplig forskningsmetode**

Ann Kristin Larsen - Fagbokforlaget

Norges Massasjeforbunds etiske regler

[www.lovdatab.no](http://www.lovdatab.no) – relevante lover og forskrifter

Utdelte artikler og kompendier til samlingene.

**Anbefalt tilleggslitteratur**

**På vei mot en integrert medisin: en innføring i komplementær og alternativ behandling**

*Audun Myskja*

Fagbokforlaget, 2008