

KLASSISK MASSAGE OCH IDROTTSMEDICIN, 5 poäng *Swedish Massage and Sports Medicine, 5 points*

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ges som fristående kurs.

Utbildningsområde:	Idrott
Ämne:	Idrott
Nivå:	21-40 poäng

Kursen har behandlats av institutionsstyrelsen vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2001-12-05.

Kursplanen är fastställd av Utbildnings- och forskningsnämnden 2002-02-13.

SYFTE

Kursen syftar till att ge:

teoretiska kunskaper om klassisk massage, bl a:

- Massagens historia, från antiken till P H Ling, massagen i modern tid.
- Fysiologiska och psykologiska effekter av beröring/massagebehandling, grundade på vetenskapliga studier, erfarenhet och folktro
- Massagemetodik, tillämpningar i skola och på arbetsplats
- Etiska/juridiska aspekter och förhållningssätt vid massage

praktiska kunskaper i klassisk massage samt vissa andra manuella behandlingsmetoder associerade med massageterapi (töjningar, pressur, etc.).

kunskaper om orsaker, symptom, behandling samt prevention, vid:

- Akuta skador samt överbelastningsskador vilka uppstår i samband med idrott/motion eller arbete
- Vissa folksjukdomar; hjärt- kärlsjukdomar, diabetes, övervikt, anorexi/bulemi, osteoporos och allergier
- Effekter vid bruk av dopingpreparat, alkohol och rökning.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

- Klassisk massage 2,5 poäng
 - Massagens historia
 - Praktisk massage
 - Massagemetodik
 - Töjning av muskulatur

- Idrottsmedicin 2,5 poäng
 - Symptom och diagnostisering av olika typer av traumatiska skador och överbelastningsskador
 - Specifik tränings- och rehabiliteringslära, tejpning
 - HLR-instruktörskurs, akutsjukvård
 - Vissa folksjukdomar; hjärt- kärlsjukdomar, diabetes, övervikt, ätstörningar, osteoporos och allergier
 - Alkohol, tobak och narkotikainformation
 - Effekter vid bruk av dopingpreparat

Undervisningen sker i form av föreläsningar, massagepraktik, laborationer, utformning av specifika rehabiliteringsprogram, granskning av vetenskapliga artiklar. Vidare studiebesök på idrottsskademottagningar och friskvårdsanläggningar.

EXAMINATION

Utvärdering görs genom skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp samt genom praktiskt massageprov. Examination sker fortlöpande under kursens gång.

Som betyg på delkurser och kursen som helhet används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl Godkänd

FÖRKUNSKAPSKRAV

För tillträde till kursen krävs att den sökande uppfyller dels kravet på grundläggande behörighet för högskolestudier, dels kravet på särskild behörighet.

För särskild behörighet krävs att den sökande har högskoleutbildning med ett innehåll som motsvarar 15 poäng i humanbiologi.

URVAL

Hänsyn tas till den sökandes motiv att söka kursen. Idrottslärare med mångårig erfarenhet av läraryrket samt med ett uttalat behov av fördjupning och kompetensutveckling inom ämnesområdet kommer att prioriteras vid urvalet.

ÖVRIGT

Kursen ges med långsam studietakt (veckoslut).

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2006/2007.

KURSLITTERATUR

Peterson, L. och Renström, P. *Skador inom idrotten*. 3:e upplagan, Prisma 2003, 544s.

Svenska Cardiologföreningen i samarbete med Svensk Förening för Anestesi och Intensivvård. *Instruktörshandbok – Hjärt – lungräddning*. 2001. 33s.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. www.svenskidrottsmedicin.org/fyss, 414s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna (ca 150s).