

KLASSISK MASSAGE OCH IDROTTSMEDICIN, 15 HÖGSKOLEPOÄNG

SWEDISH MASSAGE AND SPORTS MEDICINE, 15 HIGHER
EDUCATION CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Ämne: Idrott

Omfattning: 15 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2008-03-06

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden
2008-03-12

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2009.

Innehåll och uppläggning

Kursen innehåller följande moment:

Klassisk massage

- massagens historia,
- fysiologiska och psykologiska effekter av massage,
- massagemetodik,
- töjning av muskulatur.

Idrottsmedicin

- symptom, diagnostik, behandling och rehabilitering av olika typer av traumatiska skador och överbelastningsskador,
- vissa folksjukdomar; hjärt- kärlsjukdomar, diabetes, övervikt, anorexi/bulemi, osteoporos och allergier,
- instruktörskurs hjärt-lungräddning, akutsjukvård,
- alkohol, tobak och narkotikainformation,
- effekter vid bruk av dopingpreparat.

Arbetsätt

Undervisningen sker i huvudsak i form av föreläsningar, laborationer, praktiska övningar, och seminarier. Vissa praktiska delar av undervisningen förutsätter praktiskt deltagande.

Progression

Kursens teoretiska och praktiska moment utgör en ämnesprogression av studenternas tidigare förvärvade kunskaper inom humanbiologi samt skade- och sjukdomslära. Den vetenskapliga progressionen sker genom att studenten tar del av vetenskapliga artiklar inom respektive område. En stor del av kursen är praktiskt inriktad och syftar till att både bredda och fördjupa studenternas kompetens avseende det praktiska handlaget inom sin yrkesprofession.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- ha grundläggande praktiska färdigheter i klassisk svensk massage samt vissa andra manuella behandlingsmetoder (töjningar, pressur etc),
- ha grundläggande teoretiska kunskaper om klassisk massage, bl a massagens historia, från antiken till P H Ling, massagen i modern tid,
- ha grundläggande teoretiska kunskaper om de fysiologiska och psykologiska effekterna av beröring/massagebehandling, grundade på vetenskapliga studier, erfarenheter och på folktro,
- kunna planera och genomföra praktiska tillämpningar i förskola, skola och arbetsplats avseende massage,
- ha kännedom om etiska/juridiska aspekter och förhållningssätt vid massagebehandling,
- ha grundläggande kunskaper om orsaker, symptom, behandling samt prevention vid akuta skador samt överbelastningsskador relaterade till idrott/motion eller arbete,
- ha grundläggande kunskaper om vissa folksjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, övervikt, anorexi/bulemi, osteoporos, allergier,
- ha kännedom om effekter vid bruk av dopingpreparat, alkohol och rökning,
- självständigt kunna planera och genomföra en grundutbildning i hjärt-lung räddning.

Examination

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftlig tentamen,
- praktisk massageexamination,
- HLR examination enligt riktlinjer från Svenska rådet för hjärt-lungräddning.

Antal provtillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprovtillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt ytterligare vid terminens slut/när kursen ges vid kommande tillfälle.

Betyg

Som betyg på momenten och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

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 utbildning med ett innehåll som motsvarar 22,5 högskolepoäng i humanbiologi.

Litteratur och övriga läromedel

Bahr, R och Maehlum, S. *Idrottsskador - förebygga, behandla & rehabilitera*, Malmö: SISU Idrottsböcker, 2004, 450s.

eller

Pettersson, L. och Renström, P. *Skador inom idrotten*, Stockholm: Prisma bokförlag, 2003, 534s.

eller

Brukner, P. och Kahn, K. *Clinical Sports Medicine*, McGraw-Hill Medical, 2006, 1084s.

FYSS 2 – Fysisk aktivitet på recept, (www.fyss.se), 2008, 613s.

HLR-rådet *Hjärt-lungräddning. Instrukörsbok*. Göteborg: Stiftelsen för HLR, 2006, 35s.

Wigforss Percy, A. *Massage och hälsa.*, Lund: Studentlitteratur AB, 2006, 185s.

Valbar:

Uvnäs-Moberg, K. *Lugn och beröring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen*, Stockholm: Natur och kultur, 2000, 224s.

Vetenskapliga artiklar och kompendier, omfattande ca 200 s tillkommer.

Frånvaro

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtats i samråd med kursledningen.

Utvärdering

Efter avslutad kurs sker utvärdering av varje student och undervisande lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning kursmål, examinationsformer samt informerar om betygskriterier före eller vid kursstart.