



Københavns
Massageuddannelse

Læseplan

Nedenfor kan du se den læseplan som du skal bruge, når du læser på stoffet før uddannelsen. Det er MEGET vigtigt at du har læst og gennemgået e-learningen inden selve uddannelsen går i gang samt igen til alle timerne.

Du kan se i kasserne, hvilket af de to kompendier du skal læse i: *massagekompendiet* eller *anatomi- og fysiologikompendiet*. Du kan også se hvilket E-learning modul og eventuel anatomifilm der hører til det du har læst. Det der står i kassen ”Emne”, er modulets ”overordnede” emne og det der vil blive gennemgået når vi har undervisninger sammen.

Fysiologien er selvstudie og ikke vil blive gennemgået i timerne. Ved eksamensforberedelsen samler vi op på meget af fysiologien ift. eksamen – især de svære områder - men det er vigtigt at du har læst og øvet på stoffet inden da.

Det der typisk tager lidt længere tid at lære, er de enkelte muskler. De fleste er nødt til at læse og se de moduler flere gange og så øve det bagefter. Man kan f.eks. tegne små billeder på et papir af musklerne eller prøve at tegne / markere dem på en ven eller veninde med en tusch. Inden du går i gang med at læse og øve musklerne er det vigtigt at du lige læser det lille afsnit om musklerne på side 60 i Anatomi- og fysiologikompendiet.

Du kan se et eksempel på en skriftlig eksamensopgave i anatomi- og fysiologikompendiet under ”eksamensvejledning”.



Dato:	Emne:	Massagekompendie:	Fysiologi og anatomi kompendie:	E-learning:
30. aug 6-8. sep	- Introduktion og massagegreb	Rammerne for en god massage: s.1-9 Grundlæggende massagegreb: s. 26-38	Celle- og vævslære: s.3-11 Ledlære: s.12-17 Muskellære: s.18-26 Immunforsvaret: s.44-45 Terminologi: 51-52 Ryggen mm.: s.53-59 (ikke muskler) Thorax: s.:66-67 (ikke muskler) Hoften: s.86-89 (ikke muskler)	<u>Anatomi:</u> - <i>Intro. anatomi</i> <u>Fysiologi:</u> - <i>Cellen, støttevæv mm.</i> <u>Praktisk undervisning:</u> - <i>Greb</i>
6-8. sep 13. sep 20-23. sep	Ryggen, halsen og brystkassen:	Del og helkrops massage: s. 42-46	Ryggen inkl. muskulaturen: s.53-63 Halsens og brystkassen inkl. muskulaturen s.64-70 Nervesystemet: s. 27-35 og s. 105-106	<u>Fysiologi:</u> - <i>Nervesystemet</i> <u>Anatomivideoer:</u> - <i>Ryggen</i> - <i>Halsen og brystkassen</i>
VIGTIGT 30. aug Bruges alle dage	Formålsrettet massage	Triggerpunkter og myoser: s.39-41 Formålsrettet massage, dosering og klientens reaktioner: s.10-19		<u>Praktisk undervisning:</u> - <i>Formålsrettet massage</i>
27. sep 4-6. okt	Hoften:	Fysiologiske virkemekanismer: s.46-48	Hoften: s. 86-98 Smerter: s. 36-38	<u>Anatomi:</u> - <i>Hoften</i> <u>Anatomivideoer</u> - <i>Hoften</i>



6-8. sep 13. sep 20-22. sep				<u>Fysiologi:</u> - Smertefysiologi og fysiologiske virkemekanismer
27. sep	Sygdomslære, kontraindikationer og røde flag	Kontraindikationer og røde flag: s. 20-24	Sygdomslære: s.107-114	<u>Sygdomslære:</u> - Sygdomslære -Kontraindikationer og røde flag
27.sep 4-6. okt	Underekstremiteten:		Underekstremiteten: s.98-104 De forsynende systemer: s.38-43 Lungerne, huden, nyrer og leveren: s.46-50	<u>Anatomi:</u> - knæ og underben <u>Anatomivideoer</u> - Knæ og underben <u>Fysiologi:</u> Kredsløbet og huden
27.sep 4-6. okt	Hovedpine		Postisometrisk relaksation: s.34	<u>Sygdomslære:</u> Hovedpine mm.
13. sep	Anamnesen	Anamnesen: s.24-26		<u>Anamnese:</u> Anamnese og journalføring
13. sep 20-22. sep	Skulderen og overekstremiteten:		Skulder og overekstremiteten s.71-85	<u>Anatomi:</u> Skulder (og overekstremiteten) <u>Anatomivideoer</u> - Skulder og overekstremiteten