

Norsk bransjeråd for massasje

FAGKRAV

OG

KRAV TIL SKOLER

INNHALDSFORTEGNELSE

<u>Side</u>	<u>Del</u>	<u>Kapitel</u>	<u>Tittel</u>
3	Del 1		Krav til skoler
		1.1	Generelt <ul style="list-style-type: none"> • Undervisningens innhold og avgrensning
		1.2	Kompetanse og yrkesansvar
		1.3	Forpliktelser for en godkjent skole
4		1.4	Utdannelse
5	Del 2		Fagkrav
		2.1	Massasjefagets utvikling
		2.2	Teknikk og metodikk <ul style="list-style-type: none"> Grepsteknikk Massasjens effekter Massasje ved sykdom og skade Massasje ved betennelsestilstander Massasje som avslapning/avspenning Massasje som forebyggende og rehabiliterende behandling
6			
2.3			Muskeltøyning
2.4			Tester og undersøkelsesmetoder
7		2.5	Terminologi
2.6			Anatomi <ul style="list-style-type: none"> Overflateanatomi Skjelettet, ledd og ligamenter Nakke, hode og kjeve Columna vertebralis og thorax Skulder, Skulderbue og overekstremiteter Bekken og underekstremiteter
8			
9			
10			
12	2.7	Muskler	
14	2.8	Fysiologi og sykdomslære <ul style="list-style-type: none"> Celler Huden 	
16	2.9	Hygiene	
16	2.10	Etikk	
16	2.11	Lovbestemmelser og forskrifter som regulerer massørers virksomhet	

Del 1 Krav til skoler

1.1 Generelt

Skolen må for å bli godkjent av Norsk Bransjeråd for Massasje gi kunnskap som er i samsvar med de krav Norsk Bransjeråd for Massasje anser som nødvendige for at man skal kunne utøve massøryrket på en seriøs, ansvarlig og selvstendig måte.

Undervisningens innhold og avgrensning

Skolen driver undervisning som omfatter massasje og muskeltøyning for å forebygge, behandle og rehabilitere enklere dysfunksjoner i muskel- og skjelettapparatet og lindre smerter i dette, samt behandling med allmenn avslapning som formål.

Skolen underviser utelukkende i behandling av kroppens bløtdelsapparat, det vil si hud, muskler, bindevev og fascier. Studentene lærer å behandle ved å kombinere massasje- og muskeltøyningssteknikker og skal i tillegg kunne gi eventuell treningsveiledning.

Skolen skal gi inngående kjennskap til, og arbeide i samsvar med etiske og moralske prinsipper, og formidle god innsikt i hva som ligger i begrepet taushetsplikt. Studentene skal lære å oppmuntre klienten til å søke kompetent hjelp hos annet helsepersonell når dette er nødvendig.

1.2 Kompetanse og yrkesansvar

Skolen skal bevisstgjøre studentene i følgende:

- En massørs virksomhet reguleres blant annet av LOV 2003-06-27 nr. 64: Lov om alternativ behandling av sykdom mv.
- En godkjent massør arbeider på eget ansvar.
- En godkjent massør skal i sin yrkesutøvelse nøye observere de begrensninger i virksomheten som angis i lov om alternativ behandling av sykdom mv.
- En godkjent massør behandler ikke sykdommer eller tilstander som ligger utenfor massørens kompetansefelt. En godkjent massør skal gi en god behandling i samsvar med vitenskaplige og utprøvde metoder.
- En godkjent massør skal umiddelbart rapportere eventuelle pasientskader til et etisk råd som er utnevnt av de yrkesforbund som inngår i Norsk Bransjeråd for Massasje.
- En godkjent massør skal 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.

1.3 Forpliktelser for Skolen

Skolen er forpliktet til å følge bransjens etiske regler. Skolen må sørge for at utdannelsen er i tråd med de til enhver tid gjeldende krav og retningslinjer som Norsk Bransjeråd for Massasje har i forhold til:

- pensum/innhold i utdannelsen
- timeantall
- lærerkrefter
- forsikringsordninger

Skolen forplikter seg til å undervise i til enhver tid oppdatert studiemateriell/litteratur for sine studenter.

I tillegg til massørutdannelsen, skal Skolen jevnlig tilby/videreformidle kurs eller annen videreutdanning innenfor eller nært knyttet til fagfeltet ”massasje og massasjemetodikk” for sine ferdigutdannede massører.

1.4 Utdannelse

Skolen, skal gi opplæring i følgende hovedemner:

- palpering
- Grunnleggende massasjereg
- Terapeutisk muskeltøyning (PNF-metoden, m.v.)
- funksjons- og bevegelsestesting
- triggerpunkt- og myosebehandling (Pressur)
- tilpassede treningsopplegg for klienten
- tilpassede egentøyningsprogram for klienten(stretching)
- Tilnærmetmetodikk (terapeut/klient samspill)
- anatomi
- fysiologi
- histologi (begrenset til vevstypene i bevegelsesapparatet)
- terminologi
- sykdomslære
- grunnleggende ergonomi
- hygiene og smittevern
- etikk
- Journalføring, opptak av anamnese og regler for innhenting, bruk, oppbevaring og sletting av personopplysninger
- Nasjonalt Standardisert Førstehjelpkurs
- veiledning i oppstart av egen virksomhet
- lover, forskrifter og regler som regulerer utøvelsen av yrket

Skolen må som minimumskrav gjennomføre:

- 235 undervisningstimer i massasje/muskelterapi, samt terapeutiske metoder - i teori og praksis
- 165 undervisningstimer i anatomi og fysiologi, skade- og sykdomslære – i teori og praksis
- 67 undervisningstimer lærerveiledet klientpraksis på skolen
- 67 undervisningstimer ekstern klientpraksis uten veiledning

Totalt skal dette utgjøre 541 i undervisningstimer. Førstehjelpskurset er ikke inkludert i timeantallet.

Det skal kreves minimum 90 prosent tilstedeværelse i undervisning på skolen, og 100 prosent tilstedeværelse i lærerveiledet og ekstern klientpraksis.

Utdannelsen vil kreve meget stor egeninnsats i form av selvstudier, både i praktiske og teoretiske fag. Studiet skal

avsluttes med minimum en teoretisk eksamen og en praktisk eksamen.

I tillegg til de hovedemnene som er beskrevet ovenfor, kan utdannelsen til Skolen inneholde lengre eller kortere innføring i teknikker/emner som den enkelte skolen vurderer som relevant for massørens kompetansefelt, for eksempel idrettsmedisin, rehabilitering, fordypning i ergonomi og sammenheng kropp og psyke.

Skolen skal ikke undervise studenter i manipulering eller kiropraktisk justering.

Del 2 – Fagkrav

2.1 Massasjefagets utvikling

Skolen skal gi studenten gode kunnskaper om

Massasjens historie

Den historiske utviklingen og hvordan ulike kulturer har brukt massasje som behandling for å roe, lindre, forebygge og lege.

Massasjens grunnleggende forklaringsmodeller

Skolen skal gi studenten innsikt i dagens forklaringsmodeller og kunnskap vedrørende effekten av massasje

2.2. Teknikk og metodikk

Teknikker, indikasjoner, kontraindikasjoner, forebygging og behandling:

Grepsteknikk

Skolen skal gi studenten gode kunnskaper om grepsteknikkene effleurage, petrissage, friksjoner og tapotement. Når studenten forstår de grunnleggende forskjellene i utførelsen og effekten av grepene, har vedkommende mulighet til å tilpasse massasjen individuelt. Slik tilpasning skal kunne skje ved at massøren tar 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 godkjent massør kunne ta i bruk et bredt behandlingsspekter.

Massasjens effekter

Skolen skal gi gode kunnskaper om de effektene massasjen kan ha 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 arrevev på og i bløtvev
- massasjens positive effekter via frisetting av oxytocin og endorfiner
- massasje som ren avspenningsbehandling

Massasje ved sykdom og skade

Skolen skal lære studentene 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 bevegelsesinnskrenkinger.

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 skal lære å gi klienten realistiske forventninger til resultatet av behandlingen, samt å lære å 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 helsepersonell.

Massasje ved betennelsestilstander

Skolen skal gi studentene gode kunnskaper om 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 massøren på sin side skal ha høyt fokus på forebygging.

Skolen skal gi studenten tilstrekkelig kunnskap til å kunne gjenkjenne tegnene på tendinitter, tendinoser samt de mest kjente overbelastningslidelser, eksempelvis:

- medial/lateral epicondylitt (epicondylalgi)
- frozen shoulder
- kroniske knelidelser (for eksempel løperkne, schlatters, PFSS)
- achillestenditt
- benhinnebetennelser
- compartment syndrom
- impingement syndromer
- bursitter

Det skal også undervises i tester for akutte skader (muskelfraktur, ligament, menisk), samt akutt skadebehandling etter PRICE-prinsippet.

Massasje som avslapning/avspenning

Skolen skal lære studentene å kunne gi massasje som avstressende og beroligende behandling, og vise empati og forståelse for klientens eventuelle problemer uten å evaluere disse. Studentene må også bevisstgjøres i viktigheten av å kunne lytte og inngi tillit.

Massasje som forebyggende og rehabiliterende behandling

Skolen skal gi gode kunnskaper om grunnleggende ergonomi og skal lære studentene å 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.

2.3 Muskeløying

Skolen skal gi inngående kjennskap til muskeløying (både passiv og aktiv) som behandlingsmetode. Studentene skal ha teoretiske kunnskaper om opprinnelsen 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 muskeløying. Studentene skal dessuten få inngående kjennskap til tøyingsøvelser som klienten kan utføre på egen hånd. En massør 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 muskeløying er indisert, og for å kunne bedømme resultatet etter behandling.

2.4 Tester og undersøkelsesmetoder

Skolen skal lære studentene å gjenkjenne tilstander som ikke skal behandles med massasje(kontraindikasjoner)

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

2.5 Terminologi

Skolen skal gi kunnskaper om medisinsk språkbruk (latin og gresk) og forstå viktigheten av å kunne mestre dette. Studentene skal ikke bare lære å forstå terminologien, men også vite hvordan den anvendes i journalføring og annen dokumentasjon.

2.6 Anatomi

Skolen skal gi studenten grundig undervisning i følgende emner innenfor hovedemnet anatomi tilhørende bevegelsesapparatet:

- Overflateanatomi
- Skjelettet
- Muskler
- Ledd
- Ligamenter
- Fascier

Overflateanatomi

Skolen skal gi studenten gode kunnskaper i overflateanatomi, da det er viktig å kunne identifisere forskjellige strukturer på kroppsoverflaten blant annet for å kunne lokalisere og vurdere en dysfunksjon eller skade i bevegelsesapparatet. Pensum skal inneholde alle de viktige strukturer i bevegelsesapparatet, men må ikke avlede oppmerksomheten fra det faktum at overflateanatomen er uløselig knyttet til det levende menneske. Derfor må arbeidet med det skriftelige pensum hele tiden i tillegg foregå på levende modell, dvs medstudent, parvis og/eller i små grupper for å få en god helhetlig forståelse av stoffet.

Skjelettet, ledd og ligamenter

Under vil det være listet opp hva pensum skal inneholde med hensyn på skjelettets viktige strukturer for en ferdig utdannet massør. Utover dette skal det være en grundig innføring i skjelettets funksjon, skjelettets oppbygging, de forskjellige knokkeltyper, bendannelse og former for knokkeltilvekst.

Skolen skal gi 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. Leddproblematikk generelt, skal stå sentralt i utdannelsen av en godkjent massør.

Studentene skal undervises i muskel- og skjelettsystemets ligamentapparat, med størst vekt på stabiliserende ligamenter rundt kroppens store ledd, og gis oversikt over de forskjellige instabilitetstester.

Definisjoner:

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

- Gode kunnskaper: betyr kunnskap om den anatomiske strukturs navn, funksjon og eksakte beliggenhet. Studenten skal når dette er mulig kunne palper strukturen.
- Kjennskap: betyr kunnskap om strukturens navn og plassering.

Nakke, hode og kjeve

Skolen skal gi gode kunnskaper om:

- Halsvirvlene, med anatomiske variasjoner og fellestrekk (spesifisert under ”columna vertebralis” ligamentapparatet rundt de ulike nakkeledd, fasettledd og mellomvirvelskiver
- Hodet, med navn på knokler. Det skal legges størst vekt på knoklene rundt kjeveleddet (art. temporomandibularis og kraniets store overflatiske knokler).
- Ligamenter og muskler rundt kjeveleddet, og deres funksjon i forhold til stabilitet og bevegelse.

Skolen skal i tillegg gi gode kunnskaper om følgende strukturer:

- os mandibula
- maxilla
- discus articularis (art. temporomandibularis)
- os hyoideum
- os zygomaticum
- processus mastoideus

Studenten skal ha kjennskap til

- fontaneller
- sinuser

Columna vertebralis og thorax

Skolen skal gi gode kunnskaper om:

De ulike karakteristika for cervical, thoracal- og lumbalvirvlens oppbygging og funksjon, biomekanisk sammenheng mellom ryggøylens naturlige kurvaturer og sideavvik. Mellomvirvelskiver, fasettledd, ligamentapparatet rundt columna vertebralis, samt disses navn, beliggenhet og funksjon. Til dette kommer de vanligste rygglidelser, kroniske – så vel som akutte.

Generelt vil dette innebære:

- En virvels oppbygging i detalj, både som prototyp og virvler med spesifikke særtrekk: C1 – C7, inklusiv atlas og axis` spesielle oppbygging og leddforbindelser. Th 1 – Th 12, L1 – L 5 (bakkendelen av columna vertebralis beskrives i dette dokument under “Bekken og underekstremiteter” s. 10)
- Columnas ligamenter
- Costa 1 – 12, samt disses leddforbindelser mot sternum og columna vertebralis
- Thorax som begrep med sternum og ribbenes oppbygging og leddforbindelser
- Ribbenas funksjon ved respirasjon
- Sternums ulike deler

Mer detaljert skal dette inneholde:

Columna vertebralis (som helhet)

- lordoser, kyfoser
- skolioser
- art. intervertebrales

- canalis vertebralis
- foramina intervertebralis
- discus intervertebrale
- lig. nuchae
- lig. flavum
- lig. longitudinale anterius og posterius
- lig. supraspinale
- lig. interspinale
- lig. intertransversale
- lig. interossea

Vertebra

- corpus vertebra
 - foramen vertebrale
 - arcus vertebrae
 - processus articularis
 - processus transversus
- processus spinosus
- atlas
- axis
- prominens
- art. atlanto-occipitalis
- art. atlanto-axialis mediana og lateralis
- lig. cruciatum (lig. transversum, ligg. alaria)

Sternum

- art. sterno-costale
- incisura jugularis
- manubrium sterni
- corpus sterni
- processus xiphoideus

Costae

- cartilago costae
- tuberculum costae
- caput costae
- art. costotransversaria
- art. capitis costae

Skulder, skulderbue og overekstremitetene

Skolen skal gi gode kunnskaper om:

- Skulderblad og krageben med fremspring, flater, kanter og vinkler
- Kragebenets ledd og deres innvirkning på armens funksjon
- Skulderleddets labile oppbygning og betydningen av muskulær stabilitet og balanse for å oppnå styrke og smidighet.
- Humerus, radius og ulna med de store fremspringene og leddoverflatenes utseende og de bevegelsesbegrensninger dette fører til i leddene.
- Albueleddets stabile oppbygning, collateralbånd og membrana interossea.
- Håndens ulike knokler og fremspring i carpus, metacarpus og ossa digitorum manus. Oversikt over håndledd og fingerledd (spesiell vekt på salledet)

Mer detaljert skal dette også inneholde:

Clavicula

- claviculas mediale og laterale ender

- art. acromioclaviculare
- art. sternoclaviculare
- art. acromio-claviculare
- lig. acromio-claviculare

Scapula

- fossa supraspinata
- fossa infraspinata
- fossa subscapularis
- margo medialis scapulae
- margo lateralis scapulae
- processus coracoideus
- spina scapulae
- acromion
- angulus superior scapulae
- angulus inferior scapulae
- tuberculum supraglenoidale
- cavitas glenoidalis
- labrum glenoidale

Humerus

- art. humeri
- lig. coracohumerale
- b. subdeltoidea
- tuberculum majus
- tuberculum minus
- crista tuberculi majoris
- crista tuberculi minoris
- sulcus intertubercularis
- tuberositas deltoidea
- fossa olecrani
- condylus medialis/lateralis humeri
- epicondylus medialis/lateralis humeri
- trochlea humeri
- capitulum humeri

Ulna

- art. cubiti
- olecranon
- b. olecrani
- lig. collaterale ulnare
- processus styloideus ulnae
- tuberositas ulnae
- membrana interossea antebrachii

Radius

- lig. collaterale radiale
- lig. anulare radii
- caput radii
- tuberositas radii
- processus styloideus radii
- art. radioulnaris proximalis
- art. radioulnaris distalis

Manus

- carpus
- os scaphoideum (os naviculare)
- metacarpus
- digit manus

- pollex
- art. radio-carpale
- art. medio-carpea
- art. carpometacarpea pollicis
- fossa coronoidea
- processus coronoideus
- incisura trochlearis
- incisura radii ulnae
- os trapezium
- os trapeziodeum
- os capitatum
- os hamatum

Bekken og underekstremiteter

Skolen skal gi gode kunnskaper om

- Bekkenets oppbygning med os sacrum, os coccygis og os coxae.
- Sacroiliacaleddets og symphysis pubicas oppbygning og funksjon, samt de anatomiske forskjellene mellom mann og kvinne. Studenten skal også få forståelse av de forandringer som oppstår i forbindelse med/under graviditet og fødsel.
- Ligamentapparatet rundt IS-ledd - mellom lumbalregion samt os sacrum og os coccygis.
- Oppbygning av leddforbindelser for femur, tibia, fibula og patella.
- Hofteleddets ligamentapparat og de bevegelsesbegrensninger dette gir.
- Kneleddets oppbygning med menisker, collateralligament, cruciata-ligament, laterale og mediale menisker, samt bursaer rundt kneleddene.
- Fotens knokler
- Ligamentapparatet medialt og lateralt rundt ankelleddene.
- Fotbuer og problematikk rundt disse.

Pelvis

Skolen skal gi gode kunnskaper om

- os coxae (med dennes inndeling: Os ilium, os ischii, os pubis)
- os sacrum
- os coccygis
- art. sacro-iliaca
- lig. sacro-iliaca ventrale og dorsale
- lig. sacro-tuberale
- lig. sacro-spinale
- lig. Inguinale
- lig. capitis femoris
- acetabulum, labrum acetabulare
- crista iliaca
- foramen obturatum
- spina iliaca anterior superior
- spina iliaca anterior inferior
- spina iliaca posterior superior
- spina iliaca posterior inferior
- spina ischiadica

Art. coxae

- lig. ilio-femorale
- lig. ischio-femorale

- lig. pubo-femorale

Femur

- art. coxae
- lig. ilio-femorale
- lig. ischio-femorale
- lig. pubo-femorale
- caput femoris
- collum femoris
- trochanter major
- trochanter minor
- tuberositas glutae
- linea alba
- condylus medialis og lateralis femoris
- epicondylus medialis og lateralis femoris
- fascies patellaris

Art. Genus med patella

- meniscus lateralis og medialis genus
- lig. collaterale tibiale
- lig. collaterale fibulare
- lig. transversum genus
- lig. patellae

Crus

- condylus lateralis og medialis tibiae
- pes anserinus
- tuberositas tibiae
- margo anterior tibiae
- caput fibulae
- art. tibio-fibularis
- syndesmosis tibiofibularis
- malleolus lateralis
- malleolus medialis

Art. Talocruralis

- lig. talofibulare anterius
- lig. talofibulare posterius
- lig. calcaneofibulare
- lig. deltoideum

Pes

- tarsus
- talus, trochlea tali
- os calcaneus, tuber calcanei
- os naviculare
- ossa cuneiformia
- os cuboideum
- ligamentapparatet i foten som system
- hallux
- metatarsus
- digiti pedis

Art. Talocalcaneonavicularis

I tillegg skal studenten gis kjennskap til:

- membrana obturatoria
- b. iliopectinea
- promotorium

- bb. supra, pre- og infrapatelaris
- collum fibulae

2.7 Muskler

Skolen skal gi grundig innføring i muskelsystemet. Samt undervise i de forskjellige typer muskelvev, med hovedfokus på den tverrstripete skjelettmuskulaturen og dennes oppbygging.

Studentene skal få meget god forståelse for mekanismen bak muskelkontraksjoner og musklens nerveforsyning. De proprioceptive impulser (i muskler, ledd og ligamenter) for bevegelsesapparatet føyes inn under dette.

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 massøryrket innebærer kunnskap om de enkelte musklers funksjoner som:

- fleksorer
- ekstensorer
- abduktorer
- adduktorer
- innoverrotatorer
- utoverrotatorer

Studentene skal på Skolen få grundig forståelse og kunnskap om de forskjellige muskler/muskelgruppers benevninger som:

- agonister
- antagonist
- synergister
- fiksatorer

Definisjoner på spesifikk kunnskap om muskel/muskelgrupper

En student skal gis kunnskap som ”God kunnskap” eller ”Kjennskap til”:

”God kunnskap” betyr detaljert kunnskap om utspring, feste og funksjon, interaksjon med og mot andre muskler, og studenten skal kunne palpere der dette er mulig.

”Kjennskap til” betyr kunnskap om navn, beliggenhet og funksjon.

Skolen skal gi gode kunnskaper om følgende muskler:

- Mm. Adductores
- M. Biceps Brachii
- M. Brachialis
- M. Brachioradialis
- M. Coracobrachialis
- M. Deltoideus

- M. Diaphragma
- M. Erector Spinae
- M. Extensor Digitorum Longus
- M. Extensor Hallucis Longus
- M. Fibularis Brevis
- M. Fibularis Longus
- M. Flexor Hallucis Longus
- Fotens muskler
- M. Gluteus Maximus
- M. Gluteus Medius og Minimus
- M. Iliopsoas
- M. Infraspinatus
- M. Ischiocrurales
- M. Latissimus Dorsi
- M. Levator Scapulae
- Masseter
- M. Obliquus Externus et Internus Abdominis
- M. Pectoralis Major
- M. Pectoralis Minor
- M. Quadratus Lumborum
- M. Quadriceps Femoris
- M. Rectus Abdominis
- Mm. Rhombodeii
- M. Sartorius
- M. Scalenii
- M. Serratus Anterior
- M. Splenius
- M. Sternocleidomastoideus
- Mm. Suboccipitale
- M. Supraspinatus
- M. Temporalis
- M. Tensor Fasciae Latae
- M. Teres major
- M. Teres minor
- M. Tibialis anterior
- M. Tibialis Posterior
- Tractus ilio-tibialis
- M. Transversus abdominis
- M. Trapezius
- M. Triceps Brachii
- M. Triceps Surae
- Platysma
- Underarmens dorsale muskelgrupper
- Underarmens laterale muskelgrupper
- Underarmens palmare muskelgrupper
- Utoverrotatorne i hoftelddet

Skolen skal gi gode kunnskaper om:

- Erector spinae dypere muskelgrupper
- M. Flexor Digitorum Longus
- M. Infrahyoidei
- M. Intercostalmuskulatur

- M. Popliteus
- M. Pterygoideus Lateralis
- M. Pterygoideus Medialis
- M. Subclavius
- M. Suprahyoidei
- Fingerextensorer
- Fingerflexorer
- Tåextensorer
- Tåflexorer
- apneurosen
- Håndens muskler
- M. Abduktor Pollicis Longus
- M. Extensor Carpi Radialis Brevis
- M. Extensor Carpi Radialis Longus
- M. Extensor Carpi Ulnaris
- M. Extensor Digiti Minimi
- M. Extensor Digitorum
- M. Extensor Indicis
- M. Extensor Pollicis Brevis
- M. Extensor Pollicis Longus
- M. Flexor Carpi Radialis
- M. Flexor Carpi Ulnaris
- M. Flexor Digitorum Profundus
- M. Flexor Digitorum Superficialis
- M. Flexor Pollicis Longus
- M. Palmaris Longus
- M. Pronator Quadratus
- M. Pronator Teres
- M. Serratus Posterior Inferior
- M. Serratus Posterior Superior
- M. Supinator

Skolen skal gi kjennskap til:

- Ansiktets mimiske muskulatur

2.8 Fysiologi og sykdomslære

Skolen skal gi gode kunnskaper innen emnene fysiologi og sykdomslære og studenten skal kunne kjenne igjen og forstå kontraindikasjoner. Studentene skal derfor lære basiskunnskaper i fysiologi og kjenne til og kunne redegjøre for de nøkkelområdene som angis nedenfor.

Skolen skal gi 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.

Muskelfysiologi

Skolen skal gi 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.

Skolen skal undervise i følgende emner:

Celler

Cellens oppbygging:

- Cellemembran (oppbygging)
- Cytoplasma med (celleskjellet, ATP, mitokondrier, ER og Golgiapparat)
- Cellekjernen (DNA-molekyler og kromosomer)

Cellens funksjoner

- Transport gjennom cellemembranen
- Celledeling
- Proteinsyntese
- Stoffskiftet
- Cellekommunikasjon

Vev

- Epitelvev
- Binde- og støttevev (bindevev, bruskvev, benvev)
- Muskelvev
- Nervevev

Huden

Hudens funksjoner:

- Beskyttelse
- Sanseorgan
- Temperaturregulering
- Metabolske funksjoner
- Signalorgan

Hudens oppbygging

- Epidermis
- Dermis
- Subcutis
- De vanligste hudsykdommene (psoriasis, eksem, nikkelallergi, soppinfeksjoner)

Under dette emnet skal det være høyt fokus på hygiene

Hjerte og karsystem

- Hjertets oppbygging, med forkammer, hjertekammer og klaffer
- Sirkulasjonens betydning for distribusjon av oksygen og næringsstoffer
- Hjertets oppgave som pumpe
- Oversikt over de ulike type blodårer og den perifere sirkulasjonen
- Lymfesystemet og årsaker til ødem
- Høyt blodtrykk, symptomer
- Hjerteproblemer (angina pectoris og hjerteinfarkt, myokarditt og betydningen av disse i forbindelse med

fysisk trening

Blodet/Blodkar

- Blodets sammensetning (røde og hvite blodlegemer, trombocytter)
- Lymfesystemet
 - Arterier
 - Arterioler
 - Kapillærer
 - Vener (vene- klaffsystemet)
- Blodpropp og trombose.

Nervesystemet

Skolen skal gi kunnskaper om hvordan nervesystemet er organisert i CNS og PNS og gi oversikt over det perifere nervesystemet.

I tillegg skal det også gis kjennskap til perifere og sentrale nerveskader som Epilepsi, migrene, MS, parkinsonisme – sykdomsbilde samt indikasjoner og kontraindikasjoner ved massasje skal gjennomgås.

2.9 Hygiene

Skolen skal gi gode kunnskaper om:

- Smittekilder, smittespredning og smitteforebygging.
- Hygiene på klinikken.
- Viktigheten av engangsmateriell, god ventilasjon, desinfeksjon, arbeidsklær osv.

2.10 Etikk

Skolen skal gi god kjennskap til bransjens etiske retningslinjer.

Under utdannelsen skal studentene stimuleres til å gjøre seg egne refleksjoner om tilnæringsmetodikk og sin egen etiske profesjonelle atferd før, under og etter en massasjebehandling. I undervisning og i samtaler om praktisk arbeid skal studentene særlig oppmuntres til å reflektere over hvordan klientens integritet skal ivaretas under de spesielle omstendigheter som en massasjebehandling medfører.

2.11 Lovbestemmelser og forskrifter som regulerer massørens virksomhet

Skolen skal undervise/gi informasjon om:

- LOV 2003-06-27 nr. 64: Lov om alternativ behandling av sykdom mv.
- Pasientrettighetsloven
- Personopplysningsloven
- Forskrift om pasientjournal – fastsatt av Sosial- og helsedepartementet 21. desember 2000
- Prinsipper for erstatningsansvar og ansvar for pasientskade. Viktigheten av å være adekvat forsikret i forhold til sin virksomhet som massør.

- Annen relevant lovgivning som berører og regulerer massørens yrkesutøvelse