

MASSAGETERAPEUT OCH PT FÖR RYTTARE®

Utbildningsplan.

Dokument:

Plan för utbildningsinnehåll,
mål och pedagogiskt upplägg

Utbildningsanordnare:

UPH Education AB



MÅL:

- Studenten ska ha grundläggande kunskap i människans anatomi med fokus på rörelseapparaten.
- Studenten ska ha grundläggande kunskaper i rörelsemekanik, kroppshållning och vanliga hållningsavvikelser.
- Studenten ska ha grundläggande kunskaper om begrepp inom konditionsträning, styrke träning, rörlighetsträning, balans- och koordinationsträning för människa.
- Studenten ska ha grundläggande kunskaper om de fysiologiska effekterna av träning samt grundläggande kunskaper i näringslära.
- Studenten ska kunna utforma individanpassade träningsupplägg för ryttaren.
- Studenten ska ha grundläggande kännedom om vanliga skador i rörelseapparaten.
- Studenten ska ha grundläggande kunskaper om sitsanalys och vanliga sitsproblem och hur dem kan åtgärdas.
- Studenten ska ha omfattande praktiska kunskaper och färdigheter att utföra palpation och massage.
- Studenten ska ha grundläggande kunskaper i triggerpunkter och kinesiotejp.
- Studenten ska kunna bedöma när läkarvård krävs.

INNEHÅLL:

Utbildningen består av sex delar:

Anatomi och fysiologi: Grundläggande kunskaper i invärtes anatomi, osteologi, myologi och andra viktiga strukturer som hör till rörelseapparaten.

Funktionell anatomi: Rörelsemekanik, kroppshållning och vanliga hållningsavvikelser.

Anpassad träning för ryttare: Grundläggande träningsfysiologi, träningslära, begrepp inom konditionsträning, styrketräning stretching. Grundläggande näringslära, näringsbehov och energiomsättning vid träning och dagligt arbete. Utformning av individanpassade av träningsprogram.

Skador i rörelseapparaten: Vanliga skador i rörelseapparaten.

Sitslära: Sitsanalys, vad är en korrekt sits, vanliga sitsproblem och hur dem kan åtgärdas.

Praktik: UPH massage, triggerpunkter och kinesiotejp.

EFTER AVSLUTAD UTBILDNING SKA DEN STUDERANDE:

- Ha grundläggande kunskap i invärtes anatomi.
- Ha grundläggande kunskaper i osteologi; skelett, leder och ligament samt dess uppbyggnad och funktion.
- Ha grundläggande kunskaper i myologi; skelettmuskulaturens ursprung, fäste och funktion.
- Ha kännedom om vad som händer i kroppen vid träning samt kännedom om de olika träningsformerna.
- Ryttdanpassade träningsprogram.
- Ha grundläggande kunskaper inom vanliga skador i rörelseapparaten.
- Ha grundläggande kunskaper i sitsanalys, vanliga sitsproblem och hur dem kan åtgärdas.
- Kunna utöva massage på människa enligt UPH: s metod.
- Kunna bedöma när läkarvård krävs.
- Kunna föra journal.

UNDERVISNING, KUNSKAPSKONTROLL:

5,5 v lärarledd lektionstid och föreläsningar av sakkunniga. Teoretiskt prov, praktiskt moment. 10,7 v självstudier med kursmaterial, arbetsuppgifter samt journalföring av praktiskt arbete. Hemtentamen i träningsfysiologi.

DIPLOMERING:

Godkända inlämnade journaler, 25 stycken. Teoretiskt prov, minst 70 % rätt. Praktiskt moment. Godkänd hemtentamen i träningsfysiologi.

EXEMPEL UPPLÄGG:

Seminarie 1	Dag 1	Invärtes anatomi
	Dag 2	Invärtes anatomi
	Dag 3	Osteologi (stora skelettdelar)
	Dag 4	Praktik

Seminarie 2	Dag 1	Osteologi
	Dag 2	Osteologi/ ligament
	Dag 3	Myologi
	Dag 4	Praktik

Seminarie 3	Dag 1	Myologi
	Dag 2	Myologi
	Dag 3	Funktionell anatomi
	Dag 4	Praktik

Seminarie 4	Dag 1	Träningsfysiologi
	Dag 2	Träningsfysiologi
	Dag 3	Praktik
	Dag 4	Praktik

Seminarie 5	Dag 1	Träningslära
	Dag 2	Träningslära
	Dag 3	Skador i rörelseapparaten
	Dag 4	Praktik

Seminarie 6	Dag 1	Sitslära
	Dag 2	Sitslära
	Dag 3	Kinesiotejp
	Dag 4	Praktik och diplomering

