



BRANSCHRÅDET

SVENSK MASSAGE

**Kompetenskrav
Kunskapskrav
och
Färdigheter
för en
Certifierad Massör**

Anvisningar och regler kan beställas från

Svensk Massage
Box 1284
114 79 Stockholm

Tel: 08-32 85 80 • www.svenskmessage.se

Verksamhet och yrkesansvar

Verksamhetsområde

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massörs verksamhetsområde omfattar att arbeta med massage och muskeltöjningar i friskvårdande och förebyggande syfte, att utreda och behandla enklare dysfunktioner och smärttillstånd i rörelse- och stödjeorganen samt att ge behandlingar i allmänt avslappningssyfte.

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör arbetar uteslutande med kroppens mjukdelsvävnader, det vill säga med muskler, hud och bindväv. Behandlingen sker genom att massören kombinerar massage och muskeltöjningstekniker och eventuellt även ger träningsinstruktioner.

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massörs verksamhet omfattar enligt ovan inte specifika eller semispecifika behandlingsmetoder mot en led eller ett segment alternativt mot flera leder/segment.

Dessa ledbehandlingsmetoder går under en rad varierande namn såsom: mobilisering grad 1-5, mobilisering med eller utan impuls, artikulering, manipulation, kiropraktisk justering, high velocity low amplitude thrust, low velocity manipulation osv.

Det åligger BSM utbildningsanordnaren att i utbildningen informera om dessa regler.

Behörighet och yrkesansvar

En massörs verksamhet regleras bland annat av Patientsäkerhetslagen (SFS 2010:659).

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör arbetar under eget ansvar. En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska i sin yrkesverksamhet nogra beakta de begränsningar i verksamheten som Lagen om yrkesverksamhet på hälso- och sjukvårdens område anger. En certifierad massör behandlar inte sjukdomar eller tillstånd utanför sitt kompetensområde. En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska ge en god behandling i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet. En certifierad massör ska fortlöpande, systematiskt och dokumenterat bedriva kvalitetssäkringsarbete.

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska ovillkorligen anmäla eventuella patientskador till ett etiskt råd inom Branschrådet.

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska föra journal över undersökning och behandling på ett sådant sätt att Patientdatalagen (2008:355) följs i tillämpliga delar.

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska väl känna till och arbeta efter etiska och moraliska principer och vara väl förtrogen med vad som menas med moralisk tystnadsplikt. Utan att ge avkall på denna förpliktelse ska en certifierad massör stödja patienten att söka kompetent hjälp av andra vårdgivare när så är påkallat.

Åtaganden av en av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör har i samband med certifieringen förbundit sig att i sin yrkesverksamhet iaktta branschens etiska regler och under yrkesverksamhet som massör inneha fullgoda försäkringar.

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska:

- värna branschens seriositet,
- värna om samarbete och anseende hos samarbetspartners och branschens ”vänner”,
- arbeta med manuella behandlingstekniker som syftar till att återställa eller att bibehålla funktion i rörelseapparaten.

Definitioner

Massage

Massage är en manuell teknik för att, genom en kombination av strykningar, tryck och töjning, bearbeta i huvudsak hud och muskelvävnad.

Muskeltöjning

Muskeltöjning är teknik för att direkt påverka musklers spänning, elasticitet och rörelseförmåga och därmed indirekt även leders rörlighet.

Certifierad massör

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör har de kunskaper inom anatomi, fysiologi samt viss sjukdomslära och enklare undersökningsmetodik som Svensk Massage bedömer erforderliga för att seriöst och med ansvar självständigt kunna arbeta som massör.

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör har vid ett centralt certifieringsprov visat att denne innehar de kunskaper som erfordras enligt ovan och som motsvarar de kunskapsbeskrivningar som anges nedan.

Certifieringsprovet är både praktiskt och teoretiskt. Det tas fram och kontrolleras av Svensk Massage.

Utbildning

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska ha genomgått utbildning i följande huvudämnen:

- Massage
- Muskeltöjning
- Anatomi
- Fysiologi
- Sjukdomslära
- Hygien och smittskydd
- Etik
- Lagar och andra regler för verksamheten.

En certifierad massörs utbildning ska

Omfatta erforderliga timmar för att uppnå de kompetenskrav, färdigheter och kunskaper som beskrivs i denna skrift.

Skolklinik med externa kunder/patienter ska finnas i utbildningen och den ska vara handledarledd.

I en certifierad massörs utbildning kan utöver de ovan angivna huvudämnen ingå längre eller kortare utbildningsblock i ämnen som den utbildande skolan anser tillhöra massörens kompetensområde såsom idrottsmedicin, rehabilitering, fördjupad ergonomi etc.

Utbildning i tidigare nämnda ledbehandlingsmetoder, oberoende om de utförs i varierande hastigheter med skiftande amplituder som ledtöjning, oscillering eller med impuls/stöt i olika delar av en ledrörelse med translationer, traktioner, kompressioner eller angulära moment, får endast ske:

- a) om de bedrivs inom ramen för en av Socialstyrelsen legitimeringsgrundande yrkesutbildning och där utbildningsbeskrivningen omfattar kunskaper i medicin, humanbiologi och manuella terapeutiska behandlingsmetoder samt om
- b) utbildningstiden omfattar minimum 3 års heltidsstudier på högskolenivå eller liknande
- c) eller om de sker inom ramen för en kortare eller längre vidareutbildning för de av Socialstyrelsen legitimerade vårdgivare vars legitimeringsgrundande yrkesutbildning har en minimum omfattning enligt ovan.

Yrkeskompetenser som certifierad massör



Utkom från
trycket den
1/3 2015

Massören ska utifrån sina kunskaper och färdigheter:

Från det första mötet med patienten ställa relevanta frågor för att så långt det är möjligt veta att patientens tillstånd är behandlingsbart och att inga kontraindikationer föreligger.

Säkert kunna testa, undersöka och palpera för de vanligaste problemen inom rörelseapparaten och ställa en funktionell diagnos.

Planera en individuellt anpassad behandlingsplan som tar hänsyn till patientens egen målsättning, vilja till eget ansvar och förutsättningar till genomförandet.

På ett pedagogiskt sätt kunna förklara den funktionella anatomin i området i syfte att redogöra för symtom, orsaker och tänkt behandling för klienten.

Genomföra sin behandlingsplan med eventuella inslag av egenträning/egenvård där det stärker behandlingsresultatet.

Genomföra rehabiliterande åtgärder i syfte att patienten ska bli fri från problemet.

Vid minsta osäkerhet om patientens hälsa eller tillstånd omedelbart skicka vidare patienten till mer adekvat vård.

Kunskaper i massage

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska inom huvudämnet massage ha kunskaper enligt följande:

Massagens historia

En certifierad massör ska känna till den historiska utvecklingen och hur olika kulturer därefter anammat massage som en behandling för att lugna, lindra och läka.

Massagens grundläggande förklaringsmodeller

En certifierad massör ska ha god kunskap om följande förklaringsmodeller till massagens påverkan:

- Genom en mekanisk bearbetning görs muskeln mjukare och mer elastiskt.
- Genom den knådande effekten sker påverkan på cirkulationen lokalt i den bearbetade muskeln. Denna påverkan har ingen direkt systemeffekt men skapar en ordentlig påverkan på det venösa och lymfatiska avflödet.
- Massagen har också påverkan via nerv- och hormonsystemen. Allt detta möjliggör en vitalisering av muskelns inre miljö.

Grepptechnik

En certifierad massör ska ha god kunskap om de grundläggande typerna av grepp som effleurage, petrissage, friktioner och tapotement.

Massagens effekter

En certifierad massör ska ha god kunskap om de effekter som massage kan ge på det fysiska och psykiska planet som:

- massagens smärtlindrande effekt via Gate Control theory
- massagens påverkan på den lokala arteriella blodcirkulationen
- massagens dränerande funktion genom ökad venös och lymfatisk cirkulation
- massagens funktion vid läkning av mjukdelsskador
- massagens psykiska effekter genom frisättning av oxytocin.

Massage i samband med olika sjukdomstillstånd

En certifierad massör ska ha kunskap om sjukdomstillstånd och skador som inte ska behandlas.

En certifierad massör ska ha kunskap om bakomliggande sjukdomar, företrädesvis reumatiska och neurologiska sjukdomar där massage kan vara en behandlingsmöjlighet, vad det gäller lindring av symtom som smärta och nedsatt cirkulation.

En certifierad massör ska ha kunskap om både risker och möjligheter med en behandling.

En certifierad massör ska ha kunskap om rätt träning, rådgivning eller annan egenvård som är anpassad till patientens mål och förutsättningar liksom vikten av att vid osäkerhet avstå från instruktion eller råd.

Massage som behandling vid mjukdelsskador

En certifierad massör ska ha god kunskap om de akuta, subakuta och kroniska inflammatoriska tillstånden, deras karakteristiska kännetecken, deras symtom samt kunna indikation och kontraindikation avseende behandling vid dessa symtom.

En certifierad massör ska kunskap om förebyggande åtgärder i den mån det är möjligt.

Massage som avslappning

En certifierad massör ska kunskap i vad som är en avstressande och lugnande behandling.

En certifierad massör ska ha kunskap om patientens behov av empati och förståelse samt vad det innebär att vara lyssnande och inge förtroende.

Massage som förebyggande & rehabiliterande behandling

En certifierad massör ska ha kunskap om grundläggande ergonomi och samband mellan t ex arbetsställningar och belastningsskador samt kunskap om program för egentöjning och styrketräning av specifika muskler.

Färdigheter i massage

En certifierad massör ska kunna utföra en behandling i klassisk svensk massage byggd på greppen effleurage, petrissage, friktioner och tapotement.

Genom att variera grepp, styrka, behandlingens längd och rytm ska en certifierad massör kunna anpassa massagebehandlingen till patienten. Denna anpassning ska ta hänsyn till behandlingens målsättning, patientens hälsa, konstitution samt eventuella kontraindikationer.

En certifierad massör ska kunna visa empati och förståelse för patienten samt vara en god lyssnare och inge förtroende.

Att på ett för klienten förståeligt sätt kunna beskriva massagens effekter samt vikten av eget ansvar för sin hälsa.

En certifierad massör ska för patienten kunna förklara vikten av förebyggande åtgärder och kunna lämna råd och program för egentöjning och styrketräning av specifika muskler.

Muskeltöjning

Kunskaper

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska vara väl förtrogen med muskeltöjning som behandlingsmetod. Teoretiskt ska en certifierad massör förstå uppkomsten av muskelförkortningar, de biomekaniska sambanden i kroppshållning och de bakomliggande förklaringarna kring de olika behandlingsteknikerna.

Färdigheter

Praktiskt ska en certifierad massör kunna de olika teknikerna vid terapeutiska muskeltöjningar. En certifierad massör ska dessutom vara väl förtrogen med egentöjningar för patienten och både kunna instruera och visa dessa samt kunna ge olika typer av egentöjningar beroende på patientens förutsättningar.

En certifierad massör ska ha **mycket god färdighet** avseende följande muskler och muskelgrupper, vilket innebär att för varje angiven muskel behärska olika tekniker och kunna visa minst en effektiv terapeutisk töjning samt egentöjning:

- Adduktorer, långa
- Adduktorer, korta
- Biceps Brachii
- Erector Spinae
- Extensorer i underarmen
- Flexorer i underarmen
- Gluteus Maximus
- Gluteus Medius/minimus
- Hamstrings
- Iliopsoas
- Infraspinatus
- Latissimus Dorsi
- Levator Scapulae
- Pectoralis major
- Pectoralis minor
- Quadratus Lumborum
- Rectus femoris
- Rhombodeii
- Supraspinatus
- Subscapularis
- Teres major
- Teres minor
- Tibialis anterior

- Trapezius
- Triceps Brachii
- Triceps Surae
- Utåtrötatorer
- Mm. Vastii

En certifierad massör ska ha **färdighet** avseende följande muskler/muskelgrupper att kunna visa minst en egentöjning.

- Deltoideus
- Fibularis longus et brevis
- Masseter
- Suboccipitale/ Nackrosetten
- Obliquus Externus et Internus Abdominis
- Rectus Abdominis
- Scalenii
- Sternocleidomastoideus
- Temporalis
- Tibialis posterior

Tester och undersökningsmetodik

En certifierad massör ska ha goda färdigheter i rörelsetester, töjtester och palpationstester.

Anatomi Bål och nacke

En certifierad massör ska ha kunskaper i:

- De olika nack- bröst- och ländkotornas karakteristiska egenskaper kring uppbyggnad och funktion, biomekaniska samband kring ryggradens kurvationer och sidoavvikelser.
- Halsryggradens kotor, dess anatomiska variationer och gemensamma nämnare.
- Ligamentapparaten kring ryggradens kotor, facettleder och diskar och då dess namn, läge, funktion.
- Thorax som begrepp.
- Revbenens uppbyggnad och ledförbindelser.
- Revbenens funktion vid andning och andningsmuskulatur.
- Ligamentapparaten runt de olika nacklederna, facettleder och diskar.
- Huvudet med namn på huvudets skelettstycken där större vikt läggs på benen runt käkled och de större ytliga benen.
- Ligament och muskler runt käkleden och dess funktion i stabilitet och rörelse.

”Mycket god kunskap” innebär att massören har mycket god kännedom om strukturen. Det innebär att kunna redogöra för muskler och andra strukturer som interagerar med nämnd struktur. Kunna funktionen i nämnda ligament och kunna palpation.

- Costa XII
- Crista iliaca
- Incisura jugularis
- Linea alba
- Processus xiphoideus
- Os mandibularis
- Os zygomaticum
- Processus mastoideus
- Processus transversus C1
- Processus spinosus C2
- Processus spinosus C7
- Linea nuchae superior
- Protuberantia occipitalis externa

”Kunskap” innebär att ha god kännedom om strukturen. Det innebär att kunna redogöra för muskler och andra strukturer som fäster på nämnd struktur. Kunna funktionen i nämnda ligament och kunna palpation.

- Extremitas acromialis claviculae
- Extremitas sternalis claviculae

- Lig supraspinale
- Processus spinosus L4-L5
- Processus spinosus Th 7
- Lig nuchae

Muskler och palpation av muskler

En certifierad massörs kunskap om muskler beskrivs som ”mycket god kunskap”, ”god kunskap” och ”kunskap”.

”Mycket god kunskap” innebär att en certifierad massör ska kunna ursprung, fäste och funktion, interaktion med och mot andra muskler i detalj samt kunna palpation.

- Iliopsoas
- Latissimus Dorsi
- Pectoralis Major
- Pectoralis Minor
- Levator Scapulae
- Rhomboideii
- Trapezius

”God kunskap” innebär mindre detaljerad kunskap kring ursprung och fäste. Ofta avser detta muskelgrupper där de enskilda muskelbukarnas byggnad och funktion inte avviker från muskeln som helhet. Kunskapen kring interaktioner med och mot andra muskler.

- Erector Spinae
- Obliquus Externus et Internus Abdominis
- Quadratus Lumborum
- Rectus Abdominis
- Serratus Anterior
- Subclavius
- Erector Spinae
- Masseter
- Nackrosett
- Pterygoideus Lateralis et Medialis
- Scalenii
- Sternocleidomastoideus
- M. Temporalis

”Kunskap” innebär att muskelnamnet är känt och kan placeras utan krav på exakthet avseende ursprung och fäste. Funktionen avseende egen funktion och interaktion är mer generellt beskriven.

- Intercostalmuskulatur
- Serratus Posterior Inferior
- Serratus Posterior Superior
- Platysma

En certifierad massör ska ha färdigheter i:

En certifierad massör ska ha **mycket goda färdigheter** att kunna palpera strukturen och redogöra för vilka muskler och andra strukturer som fäster där.

- Costa XII
- Crista iliaca
- Incisura jugularis
- Linea alba
- Processus xiphoideus
- Os mandibularis
- Os zygomaticum
- Processus mastoideus
- Processus transversus C1
- Processus spinosus C2
- Processus spinosus C7
- Linea nuchae superior
- Protuberantia occipitalis externa

En certifierad massör ska ha **goda färdigheter** att kunna palpera strukturen.

- Extremitas acromialis claviculae
- Extremitas sternalis claviculae
- Lig supraspinale
- Processus spinosus L4-L5
- Processus spinosus TH 7
- Lig nuchae

En certifierad massör ska ha **mycket goda färdigheter** i att kunna palpera muskeln och dess infästningar, visa funktion och redogöra för interaktion med och mot andra muskler i detalj.

- **Latissimus Dorsi**
- **Pectoralis Major**
- **Pectoralis Minor**
- **Levator Scapulae**
- **Rhomboideii**
- **Trapezius**

En certifierad massör ska ha **färdighet** att palpera muskeln/muskelgruppen, direkt eller indirekt, visa läge och djup, dess infästningar om möjligt, kunna visa funktion och redogöra för interaktion med eller mot andra muskler i detalj.

- **Iliopsoas**
- **Erector Spinae**
- **Obliquus Externus**
- **Quadratus Lumborum**
- **Rectus Abdominis**
- **Serratus Anterior**
- **Subclavius**
- **Masseter**
- **Suboccipitalis / Nackrosett**
- **Scalenii**
- **Sternocleidomastoideus**
- **Temporalis**

Anatomi bäcken och ben

En certifierad massör ska ha kunskaper i:

- Uppbyggnad av bäckenet avseende os sacrum, coccygis och os coxae.
- Sacroiliacaledens och symphysis pubicas uppbyggnad och funktion samt skillnader i uppbyggnad mellan man och kvinna. Hos kvinnan också en förståelse om förändringar i samband med graviditet och förlossning.
- Ligamentapparaten runt SI-led och mellan ländrygg, sacrum och coccygis.
- Femur, tibia, fibula samt patellas uppbyggnad och ledförbindelser.
- Höftledens uppbyggnad och funktion, ligamentapparat och de rörelseinskränkningar de utgör.
- Knäledens uppbyggnad och funktion med menisker, collateralligament, cruciatligament, retinaculum patellae laterale och mediale samt bursor runt knäleden.
- Fotens olika ben, tarsus, metatarsus, ossa digitorum pedis och de större utskotten.
- Ligamentapparat medialt och lateralt kring fotleden.
- Muskeluppbyggnad, mikro och makroanatomi, i bäcken och ben, kunskap i interaktion med andra muskler.

”Mycket god kunskap” innebär att massören har mycket god kännedom om strukturen. Det innebär att kunna redogöra för muskler och andra strukturer som interagerar med nämnd struktur. Kunna funktionen i nämnda ligament och kunna palpation.

- Caput fibulae
- Condylus lateralis tibiae
- Condylus medialis tibiae
- Epicondylus lateralis femoris
- Epicondylus medialis femoris
- Lig collaterale laterale
- Lig collaterale mediale
- Lig iliotibialis
- Lig patellae
- Malleolus lateralis
- Malleolus medialis
- Pes anserinus
- SIPS
- SIAS

- Trochanter major
- Tuber calcanei
- Tuber ischiadicum
- Tuberositas tibiae

”Kunskap” innebär att ha god kännedom om strukturen. Det innebär att kunna redogöra för muskler och andra strukturer som fäster på nämnd struktur. Kunna funktionen i nämnda ligament och kunna palpation.

- Apex patellae
- Basis patellae
- Crista sacralis mediana
- Lig calcaneofibulare
- Lig deltoideum
- Lig inguinale
- Lig sacrotuberale
- Lig talofibulare anterius
- Lig talofibulare posterius
- Os coccygis
- Os cuboideum
- Os cuneiforme mediale os metatarsale I
- Os naviculare
- Retinaculum patellae laterale
- Retinaculum patellae mediale
- Symphysis publica
- Trochlea fibularis
- Tuberositas ossis metatarsalia V

Muskler och palpation av muskler

En certifierad massörs kunskap om muskler beskrivs som ”mycket god kunskap”, ”god kunskap” och ”kunskap”.

”**Mycket god kunskap**” innebär att en certifierad massör ska kunna ursprung, fäste och funktion, interaktion med och mot andra muskler i detalj samt kunna palpera.

- **Gluteus Maximus**
- **Gluteus Medius**
- **Hamstrings**
- **Quadriceps Femoris**
- **Tensor Fasciae Latae**
- **Tibialis Anterior**
- **Triceps Surae**
- **Sartorius**

”**God kunskap**” innebär mindre detaljerad kunskap kring ursprung och fäste. Ofta avser detta muskelgrupper där de enstaka muskelbukarnas byggnad och funktion inte avviker från muskeln som helhet. Kunskapen kring interaktioner med och mot andra muskler är dock lika viktigt.

- **Höftledens Adduktorer**
- **Höftledens Utåtrotatorer**

”**Kunskap**” innebär att muskelnamnet är känt och kan placeras utan krav på exakthet avseende ursprung och fäste. Funktionen avseende egen funktion och interaktion är mer generellt beskriven.

- **Extensor Digitorum Longus**
- **Extensor Hallucis Longus**
- **Fibularis Longus**
- **Fibularis Brevis**
- **Fotens muskler**
- **Flexor Digitorum Longus**
- **Flexor Hallucis Longus**
- **Popliteus**
- **Tibialis Posterior**

En certifierad massör ska ha färdigheter i:

En certifierad massör ska ha **mycket goda färdigheter** att kunna palpera strukturen och redogöra för vilka muskler och andra strukturer som fäster där.

- Caput fibulae
- Condylus lateralis tibiae
- Condylus medialis tibiae
- Epicondylus lateralis femoris
- Epicondylus medialis femoris
- Lig collaterale laterale
- Lig collaterale mediale
- Lig iliotibialis
- Lig patellae
- Malleolus lateralis
- Malleolus medialis
- Pes anserinus
- SIPS
- SIAS
- Trochanter major
- Tuber calcanei
- Tuber ischiadicum
- Tuberositas tibiae

En certifierad massör ska ha **goda färdigheter** att kunna palpera strukturen.

- Apex patellae
- Basis patellae
- Crista sacralis mediana
- Lig calcaneofibulare
- Lig deltoideum
- Lig inguinale
- Lig sacrotuberale
- Lig talofibulare anterius
- Lig talofibulare posterius
- Os coccygis
- Os cuboideum
- Os cuneiforme mediale os metatarsale I
- Os naviculare
- Retinaculum patellae laterale
- Retinaculum patellae mediale

-
- **Symphysis publica**
 - **Trochlea fibularis**
 - **Tuberositas ossis metatarsalia V**

En certifierad massör ska ha **mycket goda färdigheter** i att kunna palpera muskeln och dess infästningar, visa funktion och redogöra för interaktion med och mot andra muskler i detalj.

- **Gluteus Maximus**
- **Gluteus Medius**
- **Hamstrings**
- **Quadriceps Femoris**
- **Tensor Fasciae Latae**
- **Tibialis Anterior**
- **Triceps Surae**
- **M. Sartorius**

En certifierad massör ska ha **färdighet** att palpera muskeln/muskelgruppen, direkt eller indirekt, visa läge och djup, dess infästningar om möjligt, kunna visa funktion och redogöra för interaktion med eller mot andra muskler i detalj.

- **Höftledens Adduktorer**
- **Höftledens Utåtrötatorer**

- En certifierad massör ska ha mycket god kunskap om
- Skulderblad och nyckelben med utskott, ytor, kanter och vinklar
- En certifierad massör ska ha god kunskap om
- Nyckelbenets leder och dess påverkan på armens funktion.
- Axelledens labila uppbyggnad och vikten av muskulär stabilitet och balans avseende styrka och smidighet.
- Humerus, radius och ulna avseende de större utskotten samt ledytornas utseende och därmed ledernas rörelseinskränkningar.
- Armbågsledens stabila uppbyggnad och funktion, collateralband samt membrana interossea antebrachii.
- Handens olika ben och större utskott i carpus, metacarpus och ossa digitorum manus.
- Handled och fingerleder i översikt.

En certifierad massör ska ha **färdighet** att palpera muskeln/muskelgruppen, direkt eller indirekt, visa läge och djup, dess infästningar om möjligt, kunna visa funktion och redogöra för interaktion med eller mot andra muskler i detalj.

- Processus coracoideus
- Spina scapulae
- Acromion
- Fossa supraspinata
- Fossa infraspinata
- Margo medialis scapulae
- Margo lateralis scapulae
- Angulus superior scapulae
- Angulus inferior scapulae
- Tuberculum majus humeri
- Tuberculum minus humeri
- Sulcus intertubercularis
- Tuberositas deltoidea
- Epicondylus lateralis humeri
- Epicondylus medialis humeri
- Olecranon
- Caput radii
- Processus styloideus radii
- Processus styloideus ulnae

”Kunskap” innebär att ha god kännedom om strukturen. Det innebär att kunna redogöra för muskler och andra strukturer som fäster på nämnd struktur. Kunna funktionen i nämnda ligament och kunna palpation.

- **Crista tuberculi majoris**
- **Crista tuberculi minoris**
- **Fossa olecrani**
- **Os scaphoideum/naviculare**
- **Os trapezium**
- **Os metacarpale I**
- **Os pisiforme**
- **Os triquetrum**
- **Os hamatum**
- **Os lunatum**

Muskler och palpation av muskler

En certifierad massörs kunskap om muskler beskrivs som ”mycket god kunskap”, ”god kunskap” och ”kunskap”.

”Mycket god kunskap” innebär att en certifierad massör ska kunna ursprung, fäste och funktion, interaktion med och mot andra muskler i detalj samt kunna palpation.

- **Biceps Brachii**
- **Deltoideus**
- **Infraspinatus**
- **Subscapularis**
- **Supraspinatus**
- **Triceps Brachii**
- **Teres Minor**
- **Teres Major**

”God kunskap” innebär mindre detaljerad kunskap kring ursprung och fäste. Ofta avser detta muskelgrupper där de enstaka muskelbukarnas byggnad och funktion inte avviker från muskeln som helhet. Kunskapen kring interaktioner med och mot andra.

- **Brachialis**
- **Brachioradialis**
- **Coracobrachialis**

”Kunskap” innebär att muskelnamnet är känt och kan placeras utan krav på exakthet avseende ursprung och fäste. Funktionen avseende egen funktion och interaktion är mer generellt beskriven.

- **Abduktor Pollicis Longus**
- **Extensor Carpi Radialis Longus**
- **Extensor Carpi Radialis Brevis**
- **Extensor Carpi Ulnaris**
- **Extensor Digitorum**
- **Extensor Digiti Minimi**
- **Extensor Indicis**
- **Extensor Pollicis Brevis**
- **Extensor Pollicis Longus**
- **Flexor Carpi Radialis**
- **Flexor Carpi Ulnaris**
- **Flexor Digitorum Superficialis**
- **Flexor Digitorum Profundus**
- **Flexor Pollicis Longus**
- **Handens muskler**
- **Palmaris Longus**
- **Pronator Quadratus**
- **Pronator Teres**
- **Supinator**

En certifierad massör ska ha färdigheter att:

En certifierad massör ska ha **mycket goda färdigheter** att kunna palpera strukturen och redogöra för vilka muskler och andra strukturer som fäster där.

- **Processus coracoideus**
- **Spina scapulae**
- **Acromion**
- **Fossa supraspinata**
- **Fossa infraspinata**
- **Margo medialis scapulae**
- **Margo lateralis scapulae**
- **Angulus superior scapulae**
- **Angulus inferior scapulae**
- **Tuberculum majus humeri**
- **Tuberculum minus humeri**

-
- Sulcus intertubercularis
 - Tuberositas deltoidea
 - Epicondylus lateralis humeri
 - Epicondylus medialis humeri
 - Olecranon
 - Caput radii
 - Processus styloideus radii
 - Processus styloideus ulnae

En certifierad massör ska ha **goda färdigheter** att kunna palpera strukturen

- Crista tuberculi majoris
- Crista tuberculi minoris
- Fossa olecrani
- Os scaphoideum/naviculare
- Os trapezium
- Os metacarpale I
- Os pisiforme
- Os triquetrum
- Os hamatum
- Os lunatum

En certifierad massör ska ha **mycket goda färdigheter** i att kunna palpera muskeln och dess infästningar, visa funktion och redogöra för interaktion med och mot andra muskler i detalj.

- Biceps Brachii
- Deltoideus
- Infraspinatus
- Subscapularis
- Supraspinatus
- Triceps Brachii
- Teres Minor
- Teres Major

En certifierad massör ska ha **färdighet** att palpera muskeln/muskelgruppen, direkt eller indirekt, visa läge och djup, dess infästningar om möjligt, kunna visa funktion och redogöra för interaktion med eller mot andra muskler i detalj.

- **Brachialis**
- **Brachioradialis**
- **Coracobrachialis**
- **Extensorer i underarmen**
- **Flexorer i underarmen**
- **Radiala muskelgruppen i underarmen**

Fysiologi, sjukdoms- och skadelära

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska i huvudsak känna igen och **förstå kontraindikationer** samt ha kunskaper inom huvudämnet fysiologi och sjukdomslära.

En certifierad massör ska därför ha översiktliga kunskaper och känna till och kunna redogöra för de inre organens uppbyggnad och funktion.

Vad gäller sjukdomar ska en certifierad massör ha förståelse av den patofysiologiska processen och på vilka sätt som sjukdom inverkar på patientens fysiska arbetsförmåga.

En certifierad massör ska dessutom ha kunskap om:

Muskelfysiologi

- En certifierad massör ska ha kunskap om mikro - och makroanatomiska avseende muskelns uppbyggnad och dess funktion samt ha god kunskap om muskelns reaktioner på träning, vid skada och vid återuppbyggnad inklusive den inflammatoriska processen i läkningsförloppet.

Cellen

- Cellen som grundstenen i alla vävnader.
- Cellens principiella uppbyggnad
- Cellmembranens betydelse
- Retbarhet
- Arvsmassans betydelse
- Något om cancer

Ämnesomsättning

- Grunderna i cellens energiomsättning
- Aerob och anaerob energiproduktion
- Kroppens energidepåer

Blodet

- Blodets sammansättning (röda, vita blodkroppar, trombocyter).
- Trombos och emboli

Immunsystemet

- Inflammation, symtom och terapi
- Allergier

Hjärta, kärl

- Cirkulationens roll för distribution av syre, näringsämne m.m
- Hjärtats arbete som pump
- Hjärtproblem (som angina pectoris och hjärtinfarkt)
- Kärltyperna och perifera cirkulationen i översikt
- Uppkomsten av lymfa
- Högt blodtryck

Respiration

- De övre luftvägarna, de nedre luftvägarna och lungorna
- Andningen
- Principerna för gasutbytet

Endokrina systemet

- Principiell uppbyggnad och funktion

Digestion

- Mag-tarmkanalens funktioner

Urinvägar

- Njurarnas funktion

Nervsystemet

- Neurologiska tillstånd som huvudvärk, hjärnblödning/emboli
- Perifer nervskada

Hud

- Hudens uppbyggnad och funktion med inriktning på hygien.
- De vanligaste hudsjukdomarna (psoriasis, svampinfektioner).

Hygien och smittskydd

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska ha **kunskap** om:

- Mikrobiologi med bakterier och virus.
- AIDS/HIV, salmonella och tuberkulos.

En certifierad massör ska ha **god kunskap** om

- Smittvägar, smittspridning och hur smitta förebyggs.
- Hygien på klinik, som användandet av engångsmateriel, bra ventilation, desinfektion, arbetskläder mm.

Etik

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska vara väl förtrogen med branschens etiska regler.

En certifierad massör ska under sin utbildning ha stimulerats till egna reflektioner om kroppens etik och sitt eget etiska professionella förhållningssätt före, under och efter en massagebehandling.

I undervisning och vid samtal om praktiska tillämpningar ska en certifierad massör särskilt ha uppmuntrats till att reflektera över hur klientens integritet ska beaktas under de speciella omständigheter som en massagebehandling utgör.

Författningar och andra regler för en massörs verksamhet

En av Branschrådet Svensk Massage certifierad massör ska ha **kunskap** om

- Patientsäkerhetslagen
- Patientjournallag (1985:562) särskilt principer för journalföring.
- Miljöbalken, särskilt 38 § angående anmälningsplikt för vissa typer av behandlingslokaler.
- Principerna för skadeståndsansvar och ansvar för s.k. patientskada.

Anvisningar och regler kan beställas från

Svensk Massage
Box 1284
114 79 Stockholm

Tel: 08-32 85 80 • www.svenskmessage.se

