

Undervisningsplan - Detaljeret:

UGE 1-4: E-LEARNING – FORBEREDELSE TIL UDANNELSE – HELE JANUAR

UGE 5 – LIVE ONLINE: (Mads)

Mandag d. 1. februar – kl. 17-19 (ZOOM)

Introduktion / velkomst til forløbet: (Mads)

UGE 6 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 7 – LIVE ONLINE: (Mads)

Mandag d. 15. februar – kl. 17-20

Del 1: Bevægetermer:

Forberedelse:

Bevægelser i columna, hofte, knæ, ankel, albue, håndled

Læsning: anatomi- og fysiologikompendiet: side 12-17

E-learning: anatomi: Introduktion anatomi

DEL 2: Ryg anatomi

Forberedelse:

Ryggen anatomi

Øvelse: der tegnes på pårørende og fremlæggelse når Mads kommer til Færøerne

Læsning: anatomi- og fysiologikompendiet: side 53-63

E-learning: anatomi: ryggen og anatomifilm og ryggen

UGE 8 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 9 – PÅ FÆRØERNE: (Mads)

Fredag d.5. marts

DEL 1: Massagegreb:

Forberedelse:

Alle greb gennemgås og øves

Læsning: massagekompendiet side 5-9 og 26-38

E-learning: praktisk undervisning: greb

Lørdag d.6. marts

Massagegreb:

Fortsat fra dagen før

Søndag d. 7 marts

DEL 2: Ryg dag praktisk

DEL 3: Massagecases og generel massage af ryg og nakke

Forberedelse:

Ryggen anatomi

Palpation og muskelfremkaldelse

Læsning: anatomi- og fysiologikompendiet: side 53-63

E-learning: anatomi: ryggen og anatomifilm og ryggen

UGE 10 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 11 – LIVE ONLINE:

Mandag d. 15. marts – kl. 17-19 (ZOOM) - MADS

DEL 1: Formålsrettet massage:

Massagecases og generel massage af ryg og nakke

Forberedelse:

Læsning: side 10-19

E-learning: praktisk undervisning: formålsrettet massage

Onsdag d. 17. marts – kl. 17-20 (ZOOM) - RIKKE

DEL 1: Sygdomslære

DEL 2: Røde flag og kontraindikationer

DEL 3: Gennemgang af røde flag kontraindikationer

Del 4: Skulder: Led, knogler, muskler

Forberedelse:

Læsning:

Anatomi- og fysiologikompendiet: side 99-108,

Massagekompendiet: side 20-24 og side 39-41

E-learning: sygdomslære: sygdomslære samt kontraindikationer og røde flag

Skulderen

Skulderen anatomi

Øvelse til at tegne på pårørende og fremlæggelse når Rikke kommer til Førøerne

Forberedelse:

Læsning: anatomi- og fysiologikompendiet side 68-81

E-learning: anatomi: skulder og overekstremiteten samt anatomifilm om skulderen og OE

UGE 12 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 13 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 14: PÅ FÆRØERNE: (Rikke)

Fredag d. 9. april

DEL 1: Repetition af grundlæggende massagegreb:

DEL 2: Hel- og delkropsmassage

Forberedelse:

Læsning: Massagekompendiet: side 42-46

Lørdag d. 10. april

DEL 1: Hel- og delkropsmassage

DEL 2: Hel- og delkropsmassage forsat, repetition af undersøgelsessystematik, øve eksempler på formålsrettet massage mm.

DEL 3: Skulder og overekstremiteten dag 1: Led, knogler, muskler. Palpation og muskelfremkaldelse

Forberedelse:

Læsning: anatomi- og fysiologikompendiet side 68-81

E-learning: anatomi: skulder og overekstremiteten samt anatomifilm om skulderen og OE

Søndag d. 11. april

Skulder og overekstremiteten dag 2:

Massagecases

UGE 15 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 16: PÅ FÆRØERNE (Martin Adelgaard)

Fredag d. 23. april

DEL 1: Underekstremiteten

Underekstremitetens anatomi

Palpation og muskelfremkaldelse

Forberedelse:

Læsning: anatomi- og fysiologikompendiet side 88-97

E-learning: anatomi: knæ og underben samt anatomifilm om underekstremiteten

Lørdag d. 24. april

Underekstremiteten forsat:

Massagecases og generel massage af underekstremiteten

Søndag d. 24. april

DEL 2: Halsens og brystkassens muskulatur

Led, knogler, muskler

Palpation og muskelfremkaldelse

Massage af halsens og brystkassens muskulatur

Forberedelse:

Læsning: anatomi- og fysiologikompndiet side 63-67

E-learning: anatomi: halsens og brystkassens muskulatur samt anatomifilm og brystkassens muskulatur

UGE 17 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 18 – LIVE ONLINE: (Martin B)

Mandag d. 3. maj kl. 17-20 (ZOOM)

DEL 1: Hoften

Hofte anatomi

Øvelse til at tegne på pårørende og fremlæggelse når Martin B kommer til Førøerne
Led, knogler, muskler

DEL 2: Fysiologi / eksamensforberedelse

Praktik: øvelser. Hvilke muskler gør hvad?

DEL 3: Repetition af røde flag og kontraindikationer

DEL 4: Hovedpine og specielle massageteknikker

Forberedelse:

Læsning: anatomi- og fysiologikompndiet: side 85-93

E-learning: anatomi: Hofte og anatomifilm om hoften

E-learning: sygdomslære: hovedpine mm.

Læsning: massagekompndiet: fysiologiske virkemekanismer: s.46-48 samt anatomi-og fysiologikompndiet side 36-38

E-learning: fysiologi: smertefysiologi samt fysiologiske virkemekanismer

UGE 19 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 20 – PAUSE OG FORBEREDELSE

UGE 21: PÅ FÆRØERNE (Martin B.)

Torsdag d. 28. maj

Hofte forsæt

Massagecases

Læsning: anatomi- og fysiologikompndiet: side 85-93

E-learning: anatomi: Hofte og anatomifilm om hoften

Fredag d. 29 maj

Øve eksempler på eksamenscases

Søndag d. 30 maj - Eksamen