

## Instuderingsfrågor – del 2 (sidorna 44–78)

Från boken *Massage – för idrott, prestation och hälsa*

### Rådgivning Rörlighet (s. 44–46)

- Vad kan ingå i en kunnig massörs roll som rådgivare? Vilken roll bör du som massör undvika?
- Vad menas med allmän respektive specifik rörlighet?
- När bör man lägga in rörlighetsträning?
- Vad är det för skillnad mellan stretching och en aktiv dynamisk rörlighetsträning?
- Vad står KAT respektive reciprok hämning för?
- Vilken typ av rörlighetsträning rekommenderas inför en tävling och träning? Motivera ditt svar.

### Rådgivning Styrka (s. 47–53)

- Vad finns det för fördel att ha en stark muskulatur som omger en led?
- Vad menas med en allmän respektive specifik styrketräning?
- När rekommenderas den excentriska styrketräningen?
- Vad är skillnaden i belastning, reps, vila och hastigheten i rörelsen vid träning av maxstyrka respektive uthållighetsstyrka?
- Hur bör en otränad person starta sin styrketräning och varför?
- Varför är bålstabilitetsträning viktigt?
- Varför räcker det inte med att bedriva bålstabilitetsträning dynamiskt?
- När bör man prioritera enbens- och enarmsövningar före övningar där man använder båda benen/armarna samtidigt?
- Varför är det en fördel att träna en muskel i hela dess längd? Finns det något undantag?
- Ange några principer på ordningsföljden av olika muskler, vid upplägg av ett träningspass.
- Varför är det viktigt med återhämtning efter ett hårt träningspass?

### Rådgivning Ergonomi (s. 54–57)

- Ge exempel på några ergonomiska områden som kan påverka din rådgivning.
- Ge exempel på regler för en bra lyftteknik. Motivera ditt svar.
- Ge exempel på en ergonomiskt riktig skjut- och dragteknik.
- Ge råd om en god sitt- respektive stående arbetsställning.
- Hur bör ett arbetsbord vara anpassat i höjdlid till en individ?
- Hur många procent av den maximala statiska styrkan kan man acceptera av ett arbete som pågår under en längre tid?
- Ge exempel på tänkbara stressfaktorer som kan orsaka muskelspänningar.
- Ge individuella tips om hur man kan välja en säng/madrass respektive kudde.

### **Akut skadebehandling (s. 58–59)**

- Varför är det viktigt att minska svullnaden vid en blödning?
- Hur gör man för att minska svullnaden vid en blödning?
- Om man väljer att kyla ned en skada, hur länge bör kylan sitta på? Varför?

### **Massage i samband med tävling (s. 60)**

- När kan en massagebehandling få positiv respektive negativ effekt före en tävling? Motivera ditt svar.

### **Massagegrepp (s. 61–65)**

- Vad heter massagegreppet som bör inleda en massagebehandling på varje enskild muskel?
- Varför startar man en massagebehandling med just detta grepp?
- Vad är det franska namnet för knådning?
- Varför är det en fördel att göra friktioner relativt långsamt?
- Vad heter greppet där man utför en passiv stretching på en muskel?
- Vilka massagegrepp ingår under namnet tapotement?
- Hur utförs fasciastrykningar? Ange några tips vid fasciastrykningar.
- Vilken är den naturliga ordningsföljden av de olika massagegreppen?
- Vad är en triggerpunkt?

### **Ditt arbete som massör (s. 66–70)**

- Skriv ner minst tre viktiga saker i din arbetsställning som gör att du kan få mer kraft i dina grepp.
- Skriv ner minst tre saker som minskar risken för överbelastningsskador för dig som massör.
- Ge exempel på två kroppsställningar som medför ergonomiskt funktionella arbetsställningar.
- Vad bör du tänka på när du ska köpa en massagebänk?
- Hur vet du att du har rätt mängd olja/kräm när du masserar?
- Vilka typer av oljor/krämer bör du undvika?
- Vad står det i "Lagen om yrkesverksamhet på hälso- och sjukvårdens område" som berör en massör?
- Vad står det i "Hälsoskyddslagen" som berör en massör?

### **Massage – lämpligt eller olämpligt? (s. 71–74)**

- När är det bra att massera (indikationer)?
- När är det olämpligt och till och med farligt att massera (kontraindikationer)?

### **Allmänna råd om massage (s. 75–78)**

- Skriv ner hygieniska råd för en massör.
- Vad kan du göra för att din kund ska få en så positiv inställning som möjligt av din behandling?
- Ge exempel på skelettben där du bör vara extra försiktig när du masserar?
- Ge exempel på en generell tidsplan på en helkroppsmassage.
- Ge exempel på frågor som du bör ställa/bör känna till innan du masserar en kund.