

HOVEDSIDE – FULL UTDANNING

Idretts- og muskelterapeut – klinisk og prestasjonsbasert spesialisering

Dette er en helhetlig og praksisnær utdanning for deg som ønsker å utvikle deg til en komplett terapeut og coach – med kompetanse innen klinisk behandling, treningsvitenskap, testing, ultralyddiagnostikk og strukturert klientoppfølging.

Utdanningen er utviklet med utgangspunkt i kunnskap fra flere fagfelt, inkludert idrettsvitenskap, fysioterapi, manuell terapi og prestasjonsfysiologi. Innholdet er satt sammen for å gi deg en tverrfaglig og anvendbar kompetanse, inspirert av metoder og prinsipper brukt på tvers av moderne utdanninger og kliniske miljøer.

Undervisningen gjennomføres av forelesere med bred faglig bakgrunn og klinisk erfaring, supplert med internasjonale bidragsyttere som gir deg innsikt i hvordan det jobbes i ulike deler av verden



Gjennom 12 samlinger over ett år får du en unik kombinasjon av klinisk forståelse, prestasjonsutvikling og praktisk anvendelse – med direkte overføringsverdi til egen praksis.


Du lærer ikke bare teori – du lærer hvordan du undersøker, analyserer, behandler og følger opp mennesker på et høyt faglig nivå, både fysisk og digitalt.

Utdanningen er også basert på arbeidsmetodikken til Finn-Tore Camacho Bjørnsand, utviklet gjennom mange års klinisk erfaring, egne studier og utdanninger, samt arbeid med både pasienter og utøvere, hvor teori og praksis integreres for å skape best mulig resultater.

Struktur

- * 12 samlinger over 1 år
- * 2 semestre (kan tas hver for seg eller samlet)
- * Høy grad av praktisk undervisning
- * Arbeid med reelle pasienter og caser

En solid faglig grunnmur

Utdanningen er forankret i moderne, evidensbasert kunnskap kombinert med omfattende klinisk erfaring 

Du bygger en sterk forståelse av:

- * Anatomi
- * Fysiologi
- * Muskelfysiologi
- * Biomekanikk
- * Smertefysiologi
- * Klinisk resonnering

Dette gir deg en robust plattform for å forstå kroppen i både helse, skade og prestasjon – og gjør deg tryggere i alle faglige vurderinger.



Klinisk kompetanse og avansert behandling

Du utvikler ferdigheter inspirert fra fagfelt som manuell terapi, osteopati og kiropraktikk.

Dette inkluderer:

- * Klinisk undersøkelse og diagnostikk
- * Differensialdiagnostikk
- * Manuelle behandlingsteknikker
- * Leddmobilisering og manipulasjon
- * Dry needling
- * Trykkbølgebehandling
- * Nervemobilisering
- * Viscerale teknikker
- * Klinisk nevrologi
- * Funksjonsanalyse og bevegelsesvurdering
- * Terapeutisk teiping
- * Pasientkommunikasjon og coaching

👉 I tillegg får du opplæring i ****klinisk ultralyddiagnostikk****, som gir deg en mer presis og visuell forståelse av muskler, sener og ledd – og styrker dine diagnostiske vurderinger.



Treningsvitenskap og prestasjonsutvikling

Du lærer hvordan du bygger mennesker fysisk – basert på moderne treningsfysiologi og praktisk erfaring.

Fokusområder:

- * Hypertrofi og styrketrening
- * VO₂max-trening og kondisjonsutvikling
- * Atletisk utvikling (styrke, kraft, hurtighet og eksplosivitet)
- * Biomekanikk og øvelsesutvalg
- * Muskelfysiologi
- * Medisinsk treningsterapi (MTT)
- * Idrettsmedisin og skadeforebygging
- * Longevity og helsefremmende trening
- * Periodisering og progresjonsstyring

👉 I tillegg lærer du å kartlegge utøvere gjennom funksjonsanalyse, kravsanalyse og kapasitetsanalyse, slik at du kan tilpasse trening til ulike idretter, roller og posisjoner.



Fysiologisk testing og prestasjonsanalyse

Du lærer å teste og analysere fysisk kapasitet på et nivå som brukes i toppidrett:

- * VO₂max og arbeidsøkonomi
- * Laktat og terskelanalyse
- * Styrke- og krafttesting
- * Eksplosiv kapasitet og hopptester
- * Analyse av belastning og prestasjon

Du lærer hvordan du bruker data aktivt for å ta bedre beslutninger i praksis.

Digital oppfølging og klienthåndtering

En egen modul er dedikert til hvordan du jobber strukturert med klienter over tid.

Digital oppfølging og klientstyring

Du lærer:

- * Strukturert oppfølging uke for uke
- * Hvordan skape progresjon og resultater
- * Hvordan analysere utvikling og justere tiltak
- * Et konkret system utviklet for planlegging, logging og oppfølging



Systemet er utviklet for å fungere effektivt i praksis – uten behov for kostbare apper.

Fra fag til praksis

Utdanningen gir deg ikke bare kunnskap – men også verktøyene til å bruke den i praksis.

Du får innsikt i:

- * Hvordan jobbe med klienter
- * Hvordan strukturere arbeidshverdagen
- * Hvordan bygge opp egen virksomhet


 I tillegg får du tilgang til en egen nettbasert modul innen oppstart og drift av praksis, som også tilbys som et separat kurs – men er inkludert i utdanningen 

Hvem passer utdanningen for

- * Personlige trenere
- * Terapeuter (fysioterapi, naprapati, osteopati m.m.)
- * Trenere og idrettsinteresserte
- * Deg som ønsker å kombinere klinikk og trening

Om studiepoeng

Utdanningen gir per i dag ikke studiepoeng.

Vi jobber kontinuerlig med å utvikle samarbeid med høyskoler og universiteter for å kunne tilby dette i fremtiden 

Utdanningen er spesielt utviklet for trenere og terapeuter som ønsker å øke sin praktiske og kliniske kompetanse.

Pris

- * Full utdanning: 119.000 kr
- * Per semester: 69.000 kr

SEMESTER 1

Klinisk diagnostikk, smertefysiologi og manuell behandling

Dette semesteret gir deg en solid klinisk plattform for å forstå, analysere og behandle muskel- og skjelettplager.

Du utvikler en strukturert og trygg tilnærming til pasientarbeid – med fokus på årsakssammenhenger, klinisk resonnering og riktige tiltak.

Innhold

- * Anatomi og fysiologi
- * Smertefysiologi
- * Klinisk undersøkelse og diagnostikk
- * Differensialdiagnostikk
- * Klinisk nevrologi
- * Funksjonsanalyse
- * **Klinisk ultralyddiagnostikk**

Behandlingsteknikker

- * Manuelle behandlingsteknikker
- * Leddmobilisering og manipulasjon
- * Dry needling
- * Trykkbølgebehandling
- * Nervemobilisering
- * Viscerale teknikker
- * Terapeutisk teiping

Kommunikasjon og coaching

- * Pasientkommunikasjon
- * Klinisk resonnering
- * Coaching i behandlingsforløp

Ekstra

- * Praktisk arbeid med pasienter
- * Integrasjon av kliniske funn og vurderinger

Resultat

- * Økt klinisk forståelse

- * Tryggere vurderinger
- * Bedre behandlingsvalg
- * Sterkere faglig identitet

SEMESTER 2

Anvendt treningsvitenskap og prestasjonsutvikling

Dette semesteret gir deg kompetanse til å utvikle fysisk kapasitet på et høyt nivå – innen både helse, rehabilitering og prestasjon.

Innhold

- * Anatomi og fysiologi for trening
- * Muskelfysiologi
- * Biomekanikk og øvelsesutvalg
- * Treningsplanlegging og periodisering
- * Hypertrofi og styrketrening
- * VO2max-trening og kondisjon
- * Atletisk utvikling (styrke, kraft og eksplosivitet)
- * Medisinsk treningsterapi (MTT)
- * Idrettsmedisin
- * Longevity og helseoptimalisering
- * Belastningsstyring og skadeforebygging
- * Funksjonsanalyse av utøvere
- * Kravsanalyse for ulike idretter og posisjoner
- * Kapasitetsanalyse og prestasjonskartlegging

Praktisk arbeid


- * Testing og analyse
- * Oppfølging av caser
- * Strukturert coaching
- * Idrettsspesifikk tilpasning av treningsprogram

Resultat

- * Evne til å bygge effektive treningsprogrammer
- * Forståelse for prestasjonsutvikling
- * Kompetanse til å jobbe med ulike målgrupper
- * Evne til å analysere og tilpasse trening til idrett og posisjon
- * Økt trygghet som trener og coach

Vil du lære mer?

Bli med på webinar og få en grundig gjennomgang av utdanningen.

 17 Onsdag 20. mai kl. 18:00

Send en e-post for å få tilsendt link til informasjonsmøtet.