



NORGES IDRETTS-
OG HELSEINSTITUTT

VIDEREUTDANNING OG KURS

ETTÅRIG VIDEREUTDANNING

Sertifisert idretts- og muskelterapeut

Broen mellom terapi og trening. Klinisk spesialisering og prestasjonsfysiologi i én intensiv utdanning.

12

FYSISKE SAMLINGER

2

SEMESTRE

19

NETTBASERTE FAG

100 %

NETTBASERT TEORI

En bro mellom treningsverdenen og helseverdenen

En ettårig utdanning som henter det beste fra flere spesialiseringer innen muskel- og skjeletthelse og trening, med pensum løftet fra mastergrader innen fysioterapi, osteopati, naprapati og idrettsvitenskap, samlet i én intensiv utdanning med tydelig klinisk anvendelse.

Du slipper årevis med teori du aldri får bruk for, og sitter igjen med kompetanse du kan ta rett inn i klinikken. Dette er fjerde året vi kjører programmet, og vi er alene i Norge om å koble klinisk terapi og prestasjonsfysiologi på denne måten, utviklet i samarbeid med internasjonale universitetsmiljøer.

Hele utdanningen kan tas 100 % nettbasert, uansett hvor i verden du befinner deg. All teori formidles gjennom videoforelesninger i nettportalen, supplert med PDF-er, forskningsartikler og podcastepisoder. De praktiske ferdighetene bygger du på tolv fysiske samlinger.

For deg som allerede er terapeut, er utdanningen en faglig brobygger som lar deg hjelpe flere av pasientene dine selv fremfor å henvise videre. For deg som kommer fra en annen bakgrunn, gir nettportalen hele grunnlaget du trenger for å henge med.

UTDANNINGEN PASSER FOR

Fysioterapeuter

Osteopater

Naprapater

Idrettsfysiologer

Personlige trenere

Ny retning i livet

For deg som vil endre retning og bli terapeut og trener på ett år, gir studiet hele veien fra grunnlag til klinisk praksis.



FAGANSVARLIG OG GRUNNLEGGER

Finn-Tore Camacho Bjørnsand

Fysioterapeut og Hints Performance Coach (nivå 2), grunnlegger og daglig leder av NIHI og Muskelklinikken. Utdannet fysioterapeut ved Saxion University (Nederland), med mastergrad i Athletic Therapy og videreutdanning i idrettsvitenskap, og studier i manuell terapi og osteopati internasjonalt. Klientene spenner fra kongelige i Midtøsten til utøvere på verdensnivå; under OL i Paris 2024 var han personlig coach for en 100-meterløper. Han er også Head of Performance and Physiology ved longevity-studioet Ydun i Milano, og reiser internasjonalt for å undervise terapeuter og trenere.

OPPBYGGING

Slik er utdanningen bygd opp

Studiet består av en nettbasert fagdel og tolv fysiske samlinger. Fagene utgjør kunnskapsgrunnlaget og er tilgjengelige som videoforelesninger med livslang tilgang. Samlingene er de praktiske møtepunktene der teorien omsettes til ferdigheter, fordelt på to semestre med seks samlinger i hvert.

Mellom samlingene leser du pensum og praktiserer teknikkene, slik at du møter forberedt og får mest mulig ut av tiden vi har sammen.

TO SEMESTRE, KAN TAS HVER FOR SEG

Semester 1 · Terapeutisk spesialisering bygger den kliniske kompetansen din innen undersøkelse, diagnostikk og behandling.

Semester 2 · Idrettsfysiologi og prestasjon gir deg verktøyene til å teste, trene og rehabilitere alt fra mosjonister til toppidrettsutøvere.

Du kan ta ett semester av gangen. Vi anbefaler likevel hele utdanningen samlet, for en rød tråd fra undersøkelse og behandling til testing, trening og prestasjon.



NETTPORTALEN

[Videoforelesninger](#)[PDF-er og artikler](#)[Podcastepisoder](#)[Livslang tilgang](#)

SEMESTER 1

Terapeutisk spesialisering

Den kliniske grunnmuren: undersøkelse, diagnostikk og behandling av hele bevegelsesapparatet, forankret i moderne smerteforståelse og klinisk resonnering.

FRA SYMPTOM TIL DIAGNOSE

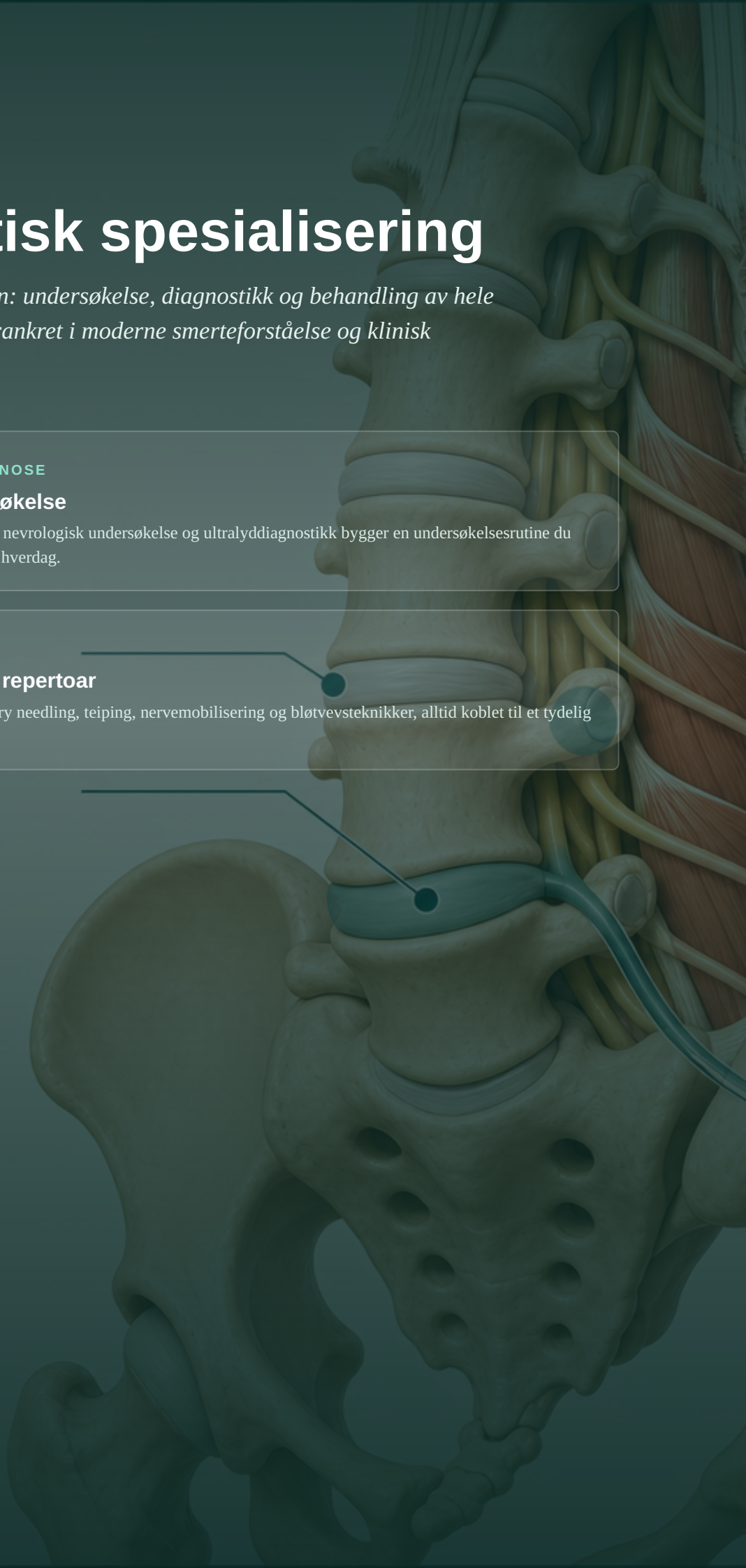
Trygg klinisk undersøkelse

Anamnese, ortopedisk testing, nevrologisk undersøkelse og ultralyddiagnostikk bygger en undersøkelsesrutine du kan stole på i en travel klinisk hverdag.

BEHANDLING

Et komplett manuelt repertoar

Manipulasjon, mobilisering, dry needling, teiping, nervemobilisering og bløtvevsteknikker, alltid koblet til et tydelig mål og en målbar effekt.



SEMESTER 1 · TERAPEUTISK SPESIALISERING

De seks samlingene

SAMLING 1**Klinisk manipulasjon**

Trygg og presis leddmanipulasjon i hele bevegelsesapparatet: indikasjoner, kontraindikasjoner, kraftdosering og timing, med rikelig veiledet praksis du kan bruke i klinikk fra dag én.

SAMLING 2**Terapeutisk teiping og nåleteknikker**

Sports-, kinesiologi-, dynamisk og leukoteip kombinert med dry needling av triggerpunkter, med vekt på anatomisk sikkerhet, hygiene og dosering.

SAMLING 3**Klinisk ultralyddiagnostikk**

Fra antakelse til dokumentert funn: apparatoppsett, systematisk skanning og dynamisk undersøkelse, pluss et eksklusivt simulasjonssystem vi er alene om i Norden.

SAMLING 4**Klinisk nevrologi**

Strukturert nevrologisk undersøkelse av kraft, reflekser, sensibilitet og nervedynamikk, med trygg resonnering rundt når bildet krever henvisning.

SAMLING 5**Ortopedisk undersøkelse og differensialdiagnostikk**

En komplett undersøkelsesmetodikk region for region, med klinisk resonnering og gjenkjenning av røde flagg. Grunnmuren all god behandling hviler på.

SAMLING 6**Kliniske behandlingsteknikker**

Sportsmassasje, nervemobilisering og visceral manipulasjon satt sammen til et helhetlig forløp, der hvert tiltak har et tydelig mål og en målbar effekt.

ETTER SEMESTER 1

Økt klinisk forståelse, tryggere vurderinger, bedre behandlingsvalg og en sterkere faglig identitet. Du undersøker, diagnostiserer og behandler hele bevegelsesapparatet med god faglig kontroll.

SEMESTER 2

Idrettsfysiologi og prestasjon

Verktøyene til å teste, trene og rehabilitere alt fra mosjonister til toppidrettsutøvere, med objektive data som styrer beslutningene.

TEST OG ANALYSE

Data på toppidrettsnivå

VO₂-maks, laktatprofiler, kraftplattform og hopptester gir objektive mål som styrer trening, belastning og skadeforebygging.

TREN OG REHABILITER

Fra rehabilitering til prestasjon

Biomekanikk, periodisering, medisinsk treningsterapi og Return to Sport bygger bro mellom idrettsvitenskap og praktisk coaching.

SEMESTER 2 · IDRETTSFYSIOLOGI OG PRESTASJON

De seks samlingene

SAMLING 7**Laboratorietesting: VO₂-maks og laktat**

Utholdenhetstesting på laboratorienivå: gjennomføring, kalibrering og pålitelige data, tolket til konkrete treningssoner for mosjonist og utøver.

SAMLING 8**Laboratorietesting: kraft og eksplosivitet**

Kraftplattform, hopptester og isometrisk styrketesting, koblet til treningsstyring, oppfølging over tid og trygg retur etter skade.

SAMLING 9**Biomekanikk og øvelsesutvalg**

Vektarmer, dreieakser og momenter: hvorfor en øvelse virker, og hvordan du tilpasser motstand, bevegelsesbane og progresjon til den enkelte.

SAMLING 10**Atletisk trening / Performance Coaching**

Kravanalyse, kapasitetsanalyse og periodisering for individ og lag, med testdata som styrer belastning, og et tydelig coaching-perspektiv.

SAMLING 11**Idrettsmedisin, MTT og Return to Sport**

Hele rehabiliteringsløpet fra skade til retur, med nøyaktig dosering gjennom fasene og objektive kriterier for trygg tilbakevending.

SAMLING 12**CrossFit / funksjonell fitness**

Teknikk, skalering og belastningsstyring i høyintensiv funksjonell trening, koblet til fysiologien og biomekanikken fra resten av studiet.

ETTER SEMESTER 2

Du bygger effektive treningsprogrammer, tester og analyserer på toppidrettsnivå, og leder et komplett rehabiliteringsløp fra skade til retur, for alt fra mosjonister til utøvere på høyt nivå.

NETTBASERT FAGDEL

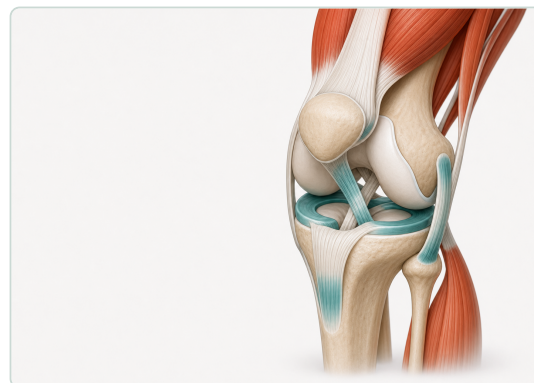
Kunnskapsgrunnlaget, med livslang tilgang

Alle fagene formidles gjennom videoforelesninger i nettportalen, med tilgang gjennom hele studietiden og videre som ferdig sertifisert. Hvert fag avsluttes med konkrete læringsutbytter.

Anatomi	Fysiologi	Smertefysiologi
Klinisk styrketrening	Biomekanikk og øvelsesutvalg	Medisinsk treningsterapi
Klinisk undersøkelse av bevegelsesapparatet	Leddmobilisering og manipulasjon	Manuelle behandlingsteknikker
Klinisk nevrologi	Dry needling	Terapeutisk teiping
Klinisk ultralyddiagnostikk	NMFS bevegelsesanalyse	Athlete Preparation & Performance Coaching
Mental trening og coaching	Kildebruk i klinisk praksis	Journalføring
Biomarkører, laboratorieanalyse og genetisk testing		

EKSKLUSIVT FOR VÅRE STUDENTER

Tilgang til et avansert simulasjonssystem for ultralyddiagnostikk som vi er alene om å ha rettighetene til i Norden. Tren skanning og tolkning uten pasient, før du går praktisk til verks.



FRA PENSUM · NIHI

INVESTERING

Pris og finansiering

FULL UTDANNING

119 900 kr

Begge semestre · 12 samlinger · livslang portaltilgang

PER SEMESTER

69 000 kr

Semester 1 eller 2 · kan tas hver for seg

Delbetaling gjennom Svea Finans

I samarbeid med Svea Finans tilbyr vi **rentefri nedbetaling over 6 måneder**, med mulighet for å utvide nedbetalingstiden til inntil **36 måneder**. Studieavgiften må betales før studiestart, så du bruker enten egne oppsparte midler eller søker en nedbetalingsordning gjennom vår samarbeidspartner Svea. Dette er et populært alternativ som gjør det enklere å melde seg på uten å måtte bruke av oppsparte midler.

VIKTIG OM KREDITTVURDERING

Svea Finans er et kredittselskap og foretar alltid en kredittvurdering ved søknad om delbetaling. NIHI har ingen innflytelse på utfallet. Får du avslag, anbefaler vi at du kontakter Svea direkte for en manuell vurdering. Merk at beløpet du søker om hos Svea må være likt beløpet på fakturaen fra NIHI.

SØK OM NEDBETALING

Søknad, vilkår og betingelser finner du via lenken på **nihi.no**.

KONTAKT SVEA FINANS

Telefon: 73 93 06 65

Man–tor 08.00–18.00 · fre 08.00–16.00

E-post: salgsfinans.no@svea.com



NORGES IDRETTS-
OG HELSEINSTITUTT
VIDEREUTDANNING OG KURS

Vil du vite mer?

Bli med på webinar og få en grundig gjennomgang av utdanningen, innholdet i begge semestre og hvordan du søker.

Meld interesse for neste webinar

Ta kontakt via nettsiden for datoer og påmelding.

nihil.no

Norges Idretts- og Helseinstitutt · i samarbeid med Muskelklinikken · nihil.no