



humanum



**1 ÅRIGE HUMANUM UDDANNELSE**

**3 MODUL**

**MESTERLÆRE**

Udarbejdet af Anne-Dorthe Nygaard Bertelsen

# Modul 3

Program på alle fysiske moduler:

Kl. 9.00 Vi mødes

Kl. 9.00-10.00 Opfølgning på online modul

Kl. 10.00-12.30 Gennemgang og repetition af greb, zonepunkter, anatomi etc. fra forrige modul

Kl. 12.30-13.30 Frokost

kl. 13.30-17.00 Gennemgang af nye greb, anatomi, øvelser, øvebehandlinger etc.

Kl. 17.00 Tak for idag og på gensyn.

På dette modul er følgende på programmet:

- Vi følger op på sidste fysiske modul og online modul
- Egen praksis - et lille yogaprogram til dig
- Vi repeterer greb fra de 2 første moduler
- Kropsinspektion
- Gennemgang af 'greb' teoretisk og praktisk, vi optager videoer
- Zonepunkter specifikt til ryggen
- Udføre de nye greb
- Anatomi kompendium ryggen
- 3 S-forms øvelser

# Modul 3 – uddannelsesplan

## Uddannelsesplan modul 3

### Introduktion/emner:

Egen praksis – yogaprogram ryg/mave  
Kropsinspektion  
Greb

### Indhold:

Kropsinspektion knæ, bækken og ryg  
Gennemgang af anatomi/teori og nye muskler

### Mål:

Du vil igennem opbygning af en daglig egen praksis have forståelse for betydning af små daglige tiltag i hverdagen.

Du har forståelse for ryggens opbygning og bevægelser

Du har viden om foden, dens opbygning og bevægelser

### Evaluering:

Du kan praktisere indsmøring, identificerer zonepunkter

Du kan praktisere greb på fødder og underben

Du kan forklare hvordan i hvilke planer en fod bevæger sig samt de vigtige punkter i kropsinspektion til fødder.

Du kan videregive fodøvelser

Du øver på minimum 2 patienter med det du kan praktiserer indtil nu – greb, kropsinspektion, forklaringer af principper, videregivelse af fodøvelser

### Materialer:

Online materiale

Anatomi opgave kompendium fødder medbringes

Anatomi opgave kompendium ryg, genenmgåes og findes efterfølgende i online opfølgingsmodulet

Video af egen praksis

Sundhedshjulsbogen – bevægelse – yogaprogram ryg/mave



# Modul 3



## Egen praksis

Din egen praksis er en vigtig del af uddannelsen og du vil blive præsenteret for forskellige øvelser og tilgange til egen praksis. Det vigtigste fra uddannelsens side er opfordringen til at etablere en form for daglig praksis. En daglig praksis, som sundhedsfaglige og behandlere er vigtig for vores krop og for vores mentale velbefindende. Dagens egen praksis tager udgangspunkt i et yogaprogram for ryg og mave.



Sundhedshjulet - bevægelse - yoga - ryg/mave program



## Anatomi og fysiologi

Kenhub - se  
Spine & back



## Greb/muskler

Lattisimus dorsi  
Trapezius

Quadratus lumborum

Erector spinae

- spinalis, longissimus, iliocostalis

Transversospinales

- semispinalis thoracis, cervicis, capitis, multifidi, rotatores

Serratus posterior

- superior, inferior

Splenius

- cervicis og capitis

Occipitalis

Suboccipitalis

Biceps femoris - denne muskel er med for at der i dine behandlinger bliver en overgang fra bagsiden af underben til ryggens muskler



## Fødder

Zonepunkter:  
Nakkemuskeltilhæftninger  
Kraniekant  
Nakken  
Brystryg  
Lænderyg  
Korsben/haleben



# Modul 3



## Bevægelse

På dette modul begynder vi at træne S-formsøvelser.

S-formstræning og øvelser er udviklet i takt med senetensteknikken.

Øvelserne er gode simple øvelser, der dels skaber længde og vækker muskulaturen. Dels arbejde med at få styrket muskler på en skånsom måde med rygsøjlels S-form som vigtigt omdrejningspunkt.

S-forms øvelser er med til at skabe fundamentet for en ændring af kropsholdning.

De kan anvendes i løbet af en dag for at få bevæget kroppen dynamisk, iltet muskler og øge bevægelighed i muskler og led.

S-forms tankegangen, teorien bag og alle øvelserne får du grundig undervisning i. Denne teori og tankegang er grundlaget for den måde vi tænker holdningskorrektur, muskulær balance, ergonomi og behandling på.

