



Velkommen til  
**HELSEMASSAGENS**  
Behandlings overblik



# Terapeutisk massage

60 min: 500,-kr

90 min: 650,-kr

Terapeutisk massage er specielt velegnet når du døjer med vedvarende eller tilbagevendende ømhed og smerter i dine muskler og led, f.eks. i

- skulder / nakke
- lænd / baller / hofter, knæ, fødder,
- og også ved stive led
- hovedpine,
- musearm,
- fibersprængning,
- skævheder i ryg & bækken,
- forskellig benlængde
- akutte smerter: har du været forbi læge, fysioterapi eller kiropraktisk behandling først?

Jeg bruger kropslæsning, muskeltest, og specielle teknikker i min behandling.

En behandling varer typisk 1 time. Der vil være fokus på 1-3 kropsområder og lidt på resten af kroppen også.

Er smerterne/generne omfattende eller vedvarende i længere tid, tilrådes 1½ time ved første besøg.

Da der er stor forskel på hvordan vi hver især oplever tryk og smerte, finder vi i fællesskab et passende niveau, både for dig og mig.



# Tema massage

1/2 time: 280,-kr

Denne type massage er specielt velegnet til massage af ét kropsområde. -  
F. eks. når du lige har brug for at få musklerne løsnet og så klarer du dig lidt igen:

- nakke/hals
- skulderen
- lænden
- hofte/ben

Første gang skal der også sættes tid af til indsamling af nødvendige data.





# Massage RAB

- når du har en sundhedsforsikring

45 min: 0,-kr  
15 min ekstra: 100,-kr

Denne massage kan du vælge når dit arbejdssted har tegnet en sundhedsforsikring, f.eks. Mølholm, og du har fået bevilliget en behandling til massage.

Til din første aftale skal du medbringe en kopi af bevillingen eller videresende den til mig på [mi@helsemassagen.dk](mailto:mi@helsemassagen.dk)

Jeg lytter til dit aktuelle problem, ser på din kropsholdning og laver evt. en muskel test. Alt foregår i samarbejde med dig.

Du kan forvente at jeg ber dig vurdere dit smerte niveau ved hjælp af **VAS skalaen**:

- 1 er lig med nul smerte
- 5-6 er lig med middel smerte, på vippen til at tage en pille for det, irriterende
- 10 er helt uudholdelig

Dette er blot nogle vejledende eksempler :-)



# Gravid Massage

60 min: 500,-kr

30 min: 280,-kr

Der er to måder at få gravidmassage på.

Gravidmassage er dels afspænding af hele kroppen og dels behandling af nogle af de mest almindelige graviditetsgener som:

- lændesmerter
- lægekramper
- hovedpine
- en mave hård pga plukveer
- søvnløshed
- uro i kroppen
- hævede fingre eller fødder
- fordøjelsesbesvær

Massage kan desuden give en pause i det travle liv og hjælpe den gravide med at komme i kontakt med sin krop og ikke mindst med sit barn.

Graviditeten er en tid, hvor der skal træffes mange valg. Massage giver en dyb afslapning, så kvinden kan nå ned i sin krop og lytte til sine egne ønsker og behov. Massagen giver ro i kroppen og minimerer graviditetsgener.



# Dyb velværdsmassage

60 min: 500,-kr

90 min: 650,- kr

Denne massage er rolig som et mildt havs bølger og er præget af lange glidende strøg, der dels samler din krop og beroliger dit sind. Det får dig til at slappe af og falde dybt ind i dig selv.

Denne massage stimulerer produktionen af dine velværdshormoner, og giver dig chancen til at slippe alle spændinger og stress.

Velværdsmassagen er en helkrops massage der begynder med benene, baller og ryg, armene, bryst og mave, ansigtet.

Massagen bliver tilpasset lige præcis efter dit behov, og det er tilladt at fravælge nogle områder.





# Dorn terapi

90 min: 700,-kr

60 min: 550,-kr

Denne metode er velegnet til en helkrops behandling på 1 ½ time, specielt den første gang. Jeg bruger også dele af Dorn terapien i den terapeutiske massage, der hvor der er brug for det.

**Dorn terapi hjælper ved at** Mobilisere - Korrigere - Stabilisere

Denne metode befordrer at hele kroppens skelet-system kommer i bedre balance. Knogler, muskler, ledbånd og væv bliver mere afslappede og det letter indirekte presset på de nerver der kan være klemte i rygsøjle og bækken. På den måde kan årsagen til smerter/skævhed fjernes.

Dorn bygger på 3 væsentlige faktorer der samlet set fører til helbredelse:

Forebyggelse - Terapi/behandling - Selvhjælp

Dorn terapi er ikke kun mobilisering og større bevægelsesfrihed: Den kan også forbedre energi flowet i hele kroppen.

En Dorn behandling er en god ide, hvis du kan nikke genkendende til følgende tilstande:

**Rygsmarter- Scoliosis - Migræne- Benlængde forskel - Ledsmarter - Skævt bækken - Emotionelle ubalancer**



# Klassisk Massage

60 min: 500,-kr

90 min: 650,-kr

En hel kropsmassage hvor hver del af kroppen masseres nogenlunde lige meget.

Denne massage er specielt god når du føler dig generelt lidt anspændt i hele kroppen eller bare vil gi hele kroppen en opfriskning.

Klassisk massage er med til at styrke din kropsbevidsthed.

Massagen går dybt samtidig med at den stadig er behagelig.

Da der er stor forskel på hvordan vi hver især oplever tryk og smerte, finder vi i fællesskab et passende niveau både for dig og mig.





# Ayurveda Massage

60 min: 550,-kr

90 min: 700,-kr

Ayurvedisk Massage er en dyb livgivende og afspændende massage i indisk stil, hvor der arbejdes meget med aromatiske varme olier.

Den Ayurvediske massage består til dels af lange bølgende strøg der omfatter hele kroppen fra fingerspidserne og helt ned til tæerne og tilbage igen mm, og en cupping teknik som er en let klappende massage.

Dette giver en tilstand af afslappet parathed og velvære.

Der afsluttes med en særlig ansigtsmassage.

Under massagen vil du altid være tildækket på de intime kropsområder og den halvdel af kroppen som ikke får massage.



## Regelsæt for god klinisk praksis

1. De etiske regler skal være tilgængelige for alle klienter f.eks. via henvisning til hjemmesiden [terapeuterne.dk](http://terapeuterne.dk).
2. Medlemmerne skal udvise omhu og samvittighedsfuldhed i deres faglige virke, herunder gøre brug af midler og metoder, som er forsvarlige og som de er kvalificerede til at benytte.
3. Den praktiserende skal føre optegnelse/journal over behandlingerne af den enkelte bruger, herunder om indikation samt den behandling og den information der er givet.
4. Notater opbevares utilgængeligt for andre og skal destrueres eller anonymiseres senest fem år efter et behandlingsforløbs afslutning eller straks, hvis praksis ophører. Den praktiserende har også tavshedspligt omkring det at selve klientrelationen eksisterer.
5. Den praktiserende skal sikre sig, at klienten har mulighed for at være fuldt ud informeret om indholdet, varigheden og prisen af de sessioner, kurser m.v. som tilbydes. Klienten skal gøres opmærksom på at hun eller han selv er ansvarlig for sit udbytte af behandling, undervisning m.v. og frit kan forkaste eller følge eventuelle forslag m.v.
6. Den praktiserende skal udvise respekt for klientens grænser, motivation og personlige integritet, og skal tilstræbe et afklaret klientforhold med klare rammer omkring behandlingen eller undervisningen.
7. Hvis en klient oplyser, at være i et fast behandlingsforløb hos et andet praktiserende medlem af NF, kan en session ikke aftales, medmindre alle parter er indforstået dermed.
8. Hvis en klient er i gang med et hvilket som helst behandlingsforløb, som den praktiserende oplever som uforeneligt med den behandling hun eller han tilbyder, må det andet behandlingsforløb afsluttes, inden sessioner aftales.
9. Den praktiserende skal anbefale en bruger at søge læge m.v., hvor dette må anses for indiceret.
10. Hvis den praktiserende kommer i tvivl om, hvorvidt et medicinsk behandlingsforløb er foreneligt med den behandling hun eller han tilbyder, skal klienten opfordres til at afklare dette med sin læge.
11. Den praktiserende skal overholde lovgivningen, herunder afstå fra at fraråde en lægeordineret behandling eller benytte behandlingsmetoder, som det er forbeholdt bestemte autoriserede sundhedspersoner at anvende.
12. Den praktiserende må ikke give løfter om helbredelse.



13. Den praktiserende må ikke have seksuel omgang eller indlede intim kontakt med sine brugere.

14. Den praktiserende har livsvarig tavshedspligt med hensyn til de oplysninger om private forhold og andre fortrolige oplysninger, der erfares om brugeren i relation til behandlingen. Supervision er ikke omfattet af tavshedspligten, hvis supervisor er medlem af NF og dermed omfattet af tavshedspligten.

15. Tavshedspligten ophører, hvis medlemmet derved overtræder landets love. Her henvises til straffelovens § 141, § 143 og § 185.

16. Medlemmerne skal løbende vedligeholde og opdatere deres faglige viden.

17. Medlemmer skal give brugerne saglig og nøgtern information om behandling og de forventninger de kan have hertil.

Vedrørende klageprocedure henvises til [www.terapeuterne.dk](http://www.terapeuterne.dk)





## Udannelses- og kursus optegnelse for Margrethe Ibsen

- 2010 Massage Grundform
- 2010 Triggerpunkt massage 1
- 2011 Triggerpunkt massage 2
- 2012 Massage terapeut uddannelsens hovedmodul
- 2012 Akkupressur 1
- 2013 Gravid massage 1
- 2014 Ældre massage
- 2015 Organ massage 1
- 2015 Organ massage 2
- 2016 Organ massage 3
- 2016 Massage for kræftramte
- 2017 Dorn terapi - basic
- 2018 Masterclass
- 2019 Dorn terapi - advanced