



5 dagars klinisk kurs i MTT för patienter med nack- och skuldersmärtor - huvudvärk

San Augustin, Gran Canaria 22 - 26 november 2010

- Tid: Måndag till fredag 22 - 26 november 2010
- Kurs: 5 dagars MTT kurs för nack- och skuldersmärtor - huvudvärk
- Plats: Svenska Re, Rocas Rojas, San Augustin, Gran Canaria (www.svenska-re.se)
- Kurspris: 5.700 kr + moms (Sverige och Danmark) som inkluderar en övnings- och en teorimanual samt en DVD med alla övningar.
- Undervisare: Fysioterapeut Tom Arild Torstensen B.Sc. (Hons), PT, Cand. Scient, Specialist i manuell terapi MNFF, Holten Institute AB och Fysioterapeut Morten Andre Romslo, M.Sc., specialist i manuell terapi
- Anmälan: Bindande anmälan skriftligt till:
E-post: info@holteninstitute.com
Adress: Holten Institute AB, Box 6038, 181 06 Lidingö
Tel: 070-734 4102, Fax: 08 - 731 70 55.
Hemsida: www.holteninstitute.com
Faktura och kursbekräftelse sänds efter mottagen anmälan



Sista anm.dag Fredag 12 november (brukar snabbt bli fullbokat)

Resa och boende bokas på egen hand. Text www.rocasrojas.com, www.gloriapalaceth.com eller www.aparthotelfolias.com. Klimatet denna tid är som en nordisk sommar, ca 22 -27° C och över 20° C i havet.

För ytterligare information om MTT generellt och om MTT kurserna, besök också vår hemsida: www.holteninstitute.com eller kontakta Tom Arild Torstensen, info@holteninstitute.com, mobil 070 - 734 4102.

Då det är stort intresse för kursen och den fort fylls upp, bör du vara snabb med anmälan. Max antal deltagare är 24 st och anmälningarna registreras i den ordning de mottages. Kom ihåg träningskläder och skrivsaker! Välkommen!

Vänliga hälsningar

Tom Arild Torstensen



Varför denna kurs?

Smärta från nacke och skuldra är en vanlig åkomma som kan ge nedsatt funktion, sömnstörningar och nedstämdhet. Det finns många olika behandlingsmetoder och en av dessa är doserad uppträning som MTT. På kursen får du presenterat vetenskaplig litteratur som stödjer användningen av aktivitet/träning och MTT särskilt, för denna patientgrupp. Kombinationen globala, semiglobala och lokala övningar ger dig ett nytt redskap för vilka övningar du ska välja och doseringen av dessa. Målet är att varje patient får ett tillpassat behandlingsupplägg med optimala träningsdoser för att få en behandlingseffekt. Patientdemonstrationen gör dig trygg på att man med en empatisk hållning ofta kan träna patienter "tuffare" och mer intensivt med större träningsdoser. Aktivisering/träning av de djupa nackflexorerna integreras med lokala, semiglobala och globala övningar.



5 dagars klinisk kurs i MTT för patienter med nack- och skuldersmärter - huvudvärk

San Augustin, Gran Canaria 22 - 26 november 2010

Tom Arild Torstensen B.Sc (Hons), PT, M.Sc., specialist i manuell terapi MNFF (motsv steg 3 i Sverige)
Holten Institute AB - kunnskapformidling, Box 6038, 181 06 Lidingö
E-mail: info@holteninstitute.com, hemsida: www.holteninstitute.com

Måndag

08.00-10.00

08.00-16.00

Vad är Medicinsk Träningsterapi (MTT) – Ett historiskt tillbakablick från 2010 till 1960.

Teorigrundlaget för MTT.

- 1) MTT kriterierna, dos - responseeffekter i MTT
- 2) Fas I, II och III patienter. En klassificering av patienter för att ge rätt behandling till rätt patienter.
- 3) När man måste träna med smärta och när man kan träna så gott som smärtfritt/ "pain contingent" versus "time contingent" behandling.
- 4) MTT med ett kognitivt förhållningssätt
- 5) Globala, semiglobala och lokala övningar
- 6) Varför patienten skall bli svettig

Hur man kan testa ut och dosera övningar. (Teori)

10.30-11.00

Kaffe/te/smörgås/frukt

11.00-12.30

Test av ett övningsprogram (praxis)

12.30-13.00

Genomgång av artiklar/teori som man skall arbeta med på eftermiddagen (Teori)

13.00-14.00

Lunch (på egen hand)

14.00-16.00

Självstudie – Genom anamnesen får du 70-80% av den information som du behöver för att ge en adekvat behandling. I den bifogade strukturerade anamnesen vill du få ökad kännedom om hur du får information från patienten om både biomedicinska- och biopsykosociala faktorer.

Tisdag

08.00-09.30

08.00-16.00

Tidig dosering av övningar – patient med trapezius myalgia. (Praxis)

09.30-10.00

Teorigrundlaget för dosering och uttestning av övningar för patienter med smärta i nacke/skuldran regionen (teori). Varför använda globala övningar/ cirkulationsträning i ett tidigt skede av behandlingen (teori).

10.00-10.30

Kaffe/te/smörgås/frukt

10.30-11.00

Dos respons effekt av MTT behandling. Hur dosera lågt i starten av behandlingen och sen kontinuerligt dosera upp behandlingen (teori).

11.00-12.30

Vidare dosering/stegring av övningar (praxis).

12.30-13.00

Genomgång av artiklar/teori som man skall arbeta med på eftermiddagen.(Teori)

13.00-14.00

Lunch (på egen hand)

14.00-16.00

Självstudie - Smärter i nacke och skuldran. Storleken på problemet. Behandlingsmetoder och vetenskaplig dokumentation för träning som behandling.

Hur kan du använda enkla frågeformulär i ditt kliniska arbete för att prediktera effekt av din behandling och därmed bättre förstå din patient för att ge rätt behandling till rätt patient på rätt tidpunkt (Artiklar och frågeformulär):

- 1) Tampa Scale of Kinesiophobia (TSK)
- 2) Neck disability Index (NDI)
- 3) Fas I, II och III – patient frågeformulär
- 4) Pain Catastrophizing Scale (PCS)
- 5) Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD)

Onsdag

08.00-16.00

Självstudie. Placebo och nocebo. En behandling händer alltid i en kontext och nya rön visar att kännedom om hur man kan lägga till rätta för "best kontext", kan vara avgörande för utfallet av behandlingen.

1) Benedetti F, Lanotte M, Lopiano L, Colloca L. When words are painful: unravelling the mechanisms of the nocebo effect. *Neuroscience* 2007; 147: 260–271

2) Benedetti F. Mechanisms of placebo and placebo-related effects across diseases and treatments. *Annu. Rev. Pharmacol. Toxicol* 2008;48:33-60.

Artiklar/Powerpoint presentationer.

Torsdag

08.00-09.30

08.00-16.00

Fortsättning på övningsprogressioner (Praxis)

09.30-10.00

Whiplash. Vad är det? Storleken på problemet, mekanismer och behandlingsmetoder. Vetenskaplig dokumentation/evidens för träning som behandling? (teori).

10.00-10.30

Kaffe/te/smörgås/frukt

10.30-11.00

Djupa och överflätiska nackmuskler. Teoretiska betraktelser och evidens (teori).

11.00-12.30

Slutprogressioner, kombination av lokala, semiglobala och globala övningar för patienter med nacksmärter.

12.30-13.00

Teori

13.00-14.00

Lunch (på egen hand)

14.00-16.00

Självstudie - Psykiska faktorer eller strukturella organiska vävnadsstrukturer, som orsaken till nacksmärter efter en whiplashskada.

1) Högt samband mellan posttraumatisk stressreaktion efter whiplash och smärtnivå 4 veckor efter olyckan (artikel).

2) Sambandet mellan strukturella skador av ligamentum alare och score på NDRI och smärta hos patienter med långvariga symptom efter en whiplash (artikel/powerpoint presentationer).

Fredag

08.00-09.30

08.00-16.00

Borgs skala och 4x4. Vi tränar praktiskt som om vi skulle ha långvariga nacksmärter. (praxis)

09.30-10.00

Cervical huvudvärk, cervico brachialgia. Patientus robustus, fas I, II och III patienter.

Varför patientens symptom, smärtbeteende och motivation för att träna är viktigast för val och dosering av övningar (teori).

10.00-10.30

Kaffe/te/smörgås/frukt

10.30-11.00

Nacksmärtorna startar i diaphragma och brösttryggen. Andning, spänningar och doserad träning (teori).

Behandling som en kombination av mobilisering, manipulation, massage och doserad träning. MTT ett system för att organisera arbetsdagen, så att du på ett effektivt sätt kan kombinera andra behandlingsmetoder med doserad uppträning. Avslutning (teori).

11.00-12.30

MTT övningar för att aktivera de djupa nackmusklerna. Lokala övningar i flektion, extension och rotationer (Praxis)

12.30-13.00

Vilka metoder är vetenskapligt dokumenterat effektiva för patienter med nacksmärter? Är träning som behandling dokumenterad effektiv behandling?

Den sjukgymnastiska verktygslådan. Varför och hur kan man kombinera andra sjukgymnastiska metoder med MTT? Vad är det vi behandlar?

Är det ett symptom, ett sjukdomsbeteende och/eller en funktionsnedsättning? (teori).

13.00-14.00

Lunch (på egen hand)

14.00-16.00

Självstudie - Vetenskaplig dokumentation för att träning är effektivt för patienter med smärter i nackregionen. Artiklar och powerpoint presentationer.