

3 dagar klinisk kurs i MTT för patienter med nack- och skuldersmärtor - huvudvärk

Lund 23 - 25 april 2010

- Tid: Fredag till söndag 23 - 25 april 2010
- Kurs: MTT för nack- och skuldersmärtor - huvudvärk
- Plats: Citykliniken sjukgymnastiken, Clemenstorget 5, Lund
- Kurspris: 3.900:- ex moms som inkluderar lunch och fika alla dagar, en fyllig teorimanual, en övningsmanual och en video i DVD-format (90 min). Faktura och kursbekräftelse skickas efter anmälan.
- Undervisare: Fysioterapeut Tom Arild Torstensen B.Sc., PT, Cand. Scient, Specialist i manuell terapi MNFF, Holten Institute AB
- Anmälan: Bindande anmälan till kursen gör skriftligt till:
Holten Institute AB
Box 6038, 181 06 Lidingö
Fax: 08-731 70 55,
e-post: info@holteninstitute.com
Tel: 08-446 05 57, 0707-344 102



Sista anm.dag: Fredag 16 april 2010

För ytterligare information om MTT generellt och om MTT-kurserna, besök också vår hemsida: www.holteninstitute.com

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

Vänlig hälsning

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, semi-globala 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.



3 dagar klinisk kurs i MTT för patienter med nack- och skuldersmärter - huvudvärk Lund 23 - 25 april 2010

Tom Arild Torstensen B.Sc (Hons), PT, M.Sc., specialist i manuell terapi MNFF

Holten Institute AB, Box 6038, 181 06 Lidingö.

E-mail: info@holteninstitute.com, Hemsida: www.holteninstitute.com

Dag 1

09.00-17.00

09.00 – 10.30

Dose respons effekten och hur detta är ivarataget i kriterierna för MTT (teori).

10.30 – 11.00

Kaffe/te

11.00 – 12.00

Teorigrundlaget för dosering och test av övningar för patienter med smärter i nacke/skulder regionen (teori).

12.00 – 13.00

Lunch

13.00 – 14.30

Praktisk test av ett övningsprogram för en patient med trapezius myalgi (praktik).

14.30 – 15.00

Kaffe/te

15.00 – 17.00

Undersökning, val och test (dosering) av övningar för en patient med nacke/skulder smärter (patientdemonstration, praktik/teori)

Dag 2

09.00 – 17.00

09.00 – 09.45

Nacke/skulder smärter. Storleken på problemet. Behandlingsmetoder och vetenskaplig dokumentation för träning som behandling (teori).

09.45 – 09.50

Kort bensträckare

09.50 – 10.30

Teorigrundlaget för MTT på patienter med trapezius myalgi (teori).

10.30 – 11.00

Kaffe/te

11.00 – 12.00

Praktisk träning. Tidig progression för en patient med trapezius myalgi (praktik).

12.00 – 13.00

Lunch

13.00 – 13.40

Hur skall ett doserat träningsprogram sättas samman. Kombination av globala, semiglobala och lokala övningar (teori).

13.40 - 13.45

Kort bensträckare .

13.45 – 14.45

Vidare övningsprogressioner. Kombination av globala, semiglobala och lokala övningar. Borgs skala och 4x4 (praktik).

14.45 – 15.00

Kaffe/te

15.00 - 15.40

Djupa och ytliga nackmuskler. Teoretiska betraktningar och vetenskaplig dokumentation (teori).

15.40 – 15.45

Kort bensträckare

15.45 – 17.00

MTT övningar för att aktivera de djupa nackmuskelnerna. Lokala övningar i flexion, extention och rotationer (praktik).

Dag 3

09.00 – 16.00

09.00 – 09.40

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

09.40 – 09.45

Kort bensträckare.

09.45 – 10.30

Vidare övningsprogressioner

10.30 – 11.00

Kaffe/te / Uppföljning av patienten från dag 1.

11.00 – 12.00

Vidare övningsprogressioner/Uppföljning av patient från dag 1 (praktik).

12.00 – 13.00

Lunch

13.00 – 13.40

Cervical huvudvärk, cervico brachialgia. Patientus robustus, typ I, II och III patienter. Doserad uppträning för en patient efter fraktur av C4 och C5 (teori).

13.40 – 13.45

Kort bensträckare

13.45 – 14.45

Vidare övningsprogressioner. (praktik)

14.45 – 15.00

Kaffe/te paus

15.00 – 15.45

Nacksmärtorna startar i diafragma och brösttryggen. Andning, spänningar och doserad uppträning (teori).

15.45 – 16.00

MTT ett system för att organisera arbetsdagen så att du på ett effektivt sätt kan kombinera andra behandlingsmetoder med doserad uppträning. Avslutning (teori).



Tom Arild Torstensen B.Sc (Hons), M.Sc., specialist i manuell terapi MNFF

Tom Arild är utbildad sjukgymnast från Ulster University 1983, manuell terapeut och lärare i manuell terapi i Norge sedan 1987. Magistergrad i fysioterapi från Universitetet i Bergen 2001 och idag forskningsmässigt knuten till Karolinska Institutet i Stockholm. Tom Arild har publicerat resultat från kliniskt kontrollerade studier på effekten av medicinsk träningsterapi på patienter med långvariga ryggsmärter. Han är nu involverad i forskning som evaluerar effekt av medicinsk träningsterapi på patienter med långvariga subacromiala skuldersmärter och ser på mekanismer som kan förklara varför MTT är en effektiv behandlingsmetod. Tom Arild är också intresserad av att rätt patient får riktig behandling i rätt tid och har i flera år utvecklat ett klassificeringssystem, Typ I, II och III patienter, som är till hjälp i den kliniska resoneringsprocessen. *Tom Arild arbetar kliniskt på MTT kliniken Lidingö.*