



## 2 dagers klinisk kurs i MTT for pasienter med hofte-, kne- og ankelsmerter-dysfunksjon i nedre ekstremitet

**Oslo 30 april - 1 mai 2010**

- Tid: Fredag til lørdag 30 april - 1 mai 2010
- Kurs: MTT for hofte-, kne- og ankelsmerter - dysfunksjon i nedre ekstremitet
- Sted: MediNors lokaler, Nils Hansens vei 4, 0611 Oslo
- Kurspris: 2.900 som inkluderer en teori-, og en øvelsesmanual og en video samt lunsj og kaffe/te pauser.
- Underviser: Fysioterapeut Tom Arild Torstensen B.Sc. (Hons), PT, Cand. Scient, Spesialist i manuell terapi MNFF, Holten Institute AB
- Påmelding: Bindende påmelding ved innbetaling av NOK 2.900,- til: Holten Institutt for MTT – kunnskapsformidling, Box 6038, 181 06 Lidingö, Sverige. Innbetaling til Handelsbanken i Norge; konto nr 9049.10.04036 Oppgi på innbetalingen kurssted og tidspunkt. Da Bankenes Betalingsentral (BBS) bruker lang tid på håndtering av innbetalinger, vil vi at du også melder deg på til [info@holteninstitute.com](mailto:info@holteninstitute.com) eller tlf. 0046 70 734 4102.



Påmeldingsfrist: 23 april 2010

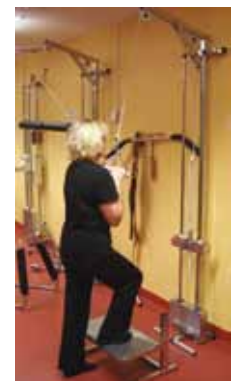
For ytterligere informasjon om MTT generelt og MTT kursene besøk også vår hjemmeside: [www.holteninstitute.com](http://www.holteninstitute.com) eller kontakt Tom Arild Torstensen, e-mail: [info@holteninstitute.com](mailto:info@holteninstitute.com), tel. 0046 70 734 4102 (mobil).

*NB! Kurset gir rett til bruk av takst C32 – medisinsk treningsterapi. Dette er et klinisk rettet kurs i medisinsk treningsterapi, herunder pasient demonstrasjon. Da det er stor interesse for kursene og de fylles raskt opp bør du være rask med påmeldingen. Maks antall deltagere er 24 og påmeldingene blir akseptert i den rekkefølge de mottas.*

**Velkommen ... og husk å ta med treningstøy og skrivesaker!**

Vennlig hilsen

Tom Arild Torstensen



### Hvorfor dette kurset?

Det er idag meget god vitenskapelig dokumentasjon for at trening/fysisk aktivitet er en effektiv behandling for å minske smerten og bedre funksjonen hos pasienter med kne og hofte artrose. Også for pasienter med diffuse kne smerter (patello femorale smerter (pfm)), og instabile ankler er det evidens for at trening er en trygg og effektiv behandling. Gjennom kurset vil du lære hvordan du kan kombinere lokale, semiglobale og globale øvelser for å få optimale og effektive treningsdoser. Open chain brukes idag i kombinasjon med closed chain og kurset vil dekke teorigrunnet og praktisk trening for når man skal velge åpen eller lukket kjede for forskjellige diagnoser.



# 2 dagers klinisk kurs i MTT for pasienter med hofte-, kne- og ankelsmerter-dysfunksjon i nedre ekstremitet Oslo 30 april - 1 mai 2010

Tom Arild Torstensen B.Sc (Hons), PT, M.Sc., spesialist i manuell terapi MNFF  
Holten Institute - kunnskapformidling, P.O. box 6038, S-181 06 Lidingö, Sverige  
E-mail: [info@holteninstitute.com](mailto:info@holteninstitute.com), hjemmeside: [www.holteninstitute.com](http://www.holteninstitute.com)

## Dag 1 08.45-17.00

08.45 - 09.15 Registrering. Presentasjon av kursdeltagerne.

09.15 - 10.30 Hofte-, kne- og ankelsmerter. Doserings prinsipper. Lukket versus åpen kjede. Teorigrunnlaget for uttesting av øvelser. Hvorfor 3x30 er mer enn 1000 repetisjoner. Dose respons effekt av trening som behandling (teori).

10.30 - 10.45 *Pause - kaffe/te*

10.45 - 12.00 Praktisk uttesting (dosering) av et øvelsesprogram for en pasient med dysfunksjon i nedre ekstremitet (praksis).

12.00 - 12.45 *Lunsj*

12.45 - 13.45 Effekt av forskjellige behandlingsmetoder herunder fysisk aktivitet/trening for:

1) Hoftesmerter (hoftearthrose, hofteplastikk, trochanter bursitt, lyske smerter),

2) Knesmerter (knearthrose, kneplastikk, patello femorale smerter, menisk/ligament skader etter traume, etter ACL rekonstruksjon)

3) Ankelsmerter (ligament skader etter traume, etter fraktur)

Årsaker til dysfunksjon(er) i nedre ekstremitet. (teori).

13.45 - 15.00 **Knesmerter.** Tidlig øvelses progresjon for en pasient med knesmerter (knearthrose, kneplastikk, patello femorale smerter, menisk/ligament skade etter traume, etter ACL rekonstruksjon), (praksis).

15.00 - 15.15 *Pause - kaffe/te/frukt*

15.15 -17.00 Pasientdemonstrasjon. Anamnese og kliniske tester, valg av øvelser og dosering av disse for en pasient med en dysfunksjon i nedre ekstremitet (teori/praksis).

## Dag 2 09.00-16.00

09.00 - 10.30 **Hoftesmerter.** Øvelses progresjoner for en pasient med hoftesmerter (hoftearthrose, hofteplastikk, trochanter bursitt, lyske smerter), (teori/praksis).

10.30 - 10.45 *Pause - kaffe/te/frukt*

10.45 - 12.00 Pasientdemonstrasjon. Oppfølging fra dag 1 og videre uttesting/progresjoner av øvelser for kursdeltagerne (teori/praksis).

12.00 - 12.45 *Lunsj*

12.45 - 14.00 **Ankelsmerter.** Øvelses progresjoner for en pasient med ankelsmerter etter overtråkk av ankelens ligamenter. Dosert opptrening etter fraktur i ankelen. Pasient med kronisk achilles tendinose (praksis).

14.00 - 14.45 Langvarige smerter i achilles senen. Neovaskularisering som forklarings mekanisme for smerte. Effekt av eksentrisk trening. Pasient eksempel (teori).

14.45 - 15.00 *Pause - kaffe/te/frukt*

15.00 - 16.00 Struktur versus funksjon. Eksempler på pasienter med god funksjon til tross for påviste store strukturelle endringer i vevsstrukturer (teori). Avslutning.



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

Tom Arild er utdannet fysioterapeut fra Ulster University 1983, manuell terapeut og lærer i manuell terapi i Norge siden 1987. Hovedfag i fysioterapi fra Universitetet i Bergen 2001 og er idag forskningsmessig tilknyttet Karolinska Institutet i Stockholm. Tom Arild har publisert resultater fra klinisk kontrollerte studier på effekt av medisinsk treningsterapi på pasienter med langvarige ryggsmarter. Han er nå involvert i forskning som evaluerer effekt av medisinsk treningsterapi på pasienter med langvarige subacromiale skulder smerter, og ser på mekanismer som kan forklare hvorfor MTT er en effektiv behandlingsmetode. Tom Arild er også opptatt av at rett pasient får rett behandling til rett tid og har i flere år utviklet et klassifiseringssystem, Type I, II og III pasienter, som er til hjelp i den kliniske resoneringsprosessen.