



2 dagers klinisk kurs i MTT for thorakale og lumbale ryggmerter - isjias

Oslo 12 - 13 februar 2010

- Tid: Fredag og lørdag 12 - 13 februar 2010
- Kurs: MTT for thorakale og lumbale ryggmerter, isjias
- Sted: MediNors lokaler, Nils Hansens vei 4, 0611 Oslo
- Kurspris: 2.900 kr som inkluderer en teori-, og en øvelsesmanual og en video, 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 eller tlf. 0046 70 734 4102.

Påmeldingsfrist: 5 februar 2010

For ytterligere informasjon om MTT generelt og MTT kursene besøk også vår hjemmeside: www.holteninstitute.com

NB! Kurset gir rett til bruk av takst C32 – medisinsk treningsterapi. Dette er et klinisk rettet kurs i medisinsk trenings-terapi, 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. Husk å ta med treningstøy og skrivesaker. Velkommen!

Vennlig hilsen

Tom Arild Torstensen



Hvorfor dette kurset?

Det er meget god vitenskapelig dokumentasjon for at fysisk aktivitet/trening gir mindre smerte og bedre funksjon for pasienter med subakutte og langvarige (kroniske) ryggmerter med eller uten isjias. Også sykefraværet minsker; Review article. *Kool J, de Bie R, Oesch P, Knüsel O, Brandt van den P, Bachmann. Exercise reduces sick leave in patients with non-acute non-specific low back pain: A meta-analysis. J Rehabil Med 2004;36:49-62.* På kurset får du også lære hvordan du velger og doserer forskjellige øvelser for forskjellige pasientkategorier. Pasientdemonstrasjonen vil vise sammenhengen mellom anamnese opptak og dosering av øvelser. Kursmaterialet inneholder en strukturert anamnese og forskjellige spørreskjemaer. Det blir mye praktisk trening og diskusjoner om blant annet transversus abdominis er en "viktig" muskel for stabiliteten av ryggen.



2 dagers klinisk kurs i MTT for thorakale og lumbale ryggsmarter - isjias Oslo 12 - 13 februar 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, Sweden.
E-mail: info@holteninstitute.com, hjemmeside: www.holteninstitute.com

Dag 1 8.45 - 17.00

- 08.45 - 09.15 Registrering
- 09.15 - 10.30 Ryggsmarter - teorigrunnlaget for uttesting og dosering av øvelser for pasienter med ryggsmarter. Stabiliserende versus mobiliserende øvelser. Lokale versus globale øvelser. Når dosert opptrening er smertebehandling. Fase I, II og III pasienter. Klinisk resonering for valg av øvelser og kombinasjoner av øvelser. Muskelskraft et abstrakt fenomen? Hva er ryggens funksjon(er)? (teori).
- 10.30 - 10.45 Pause - kaffe/te
- 10.45 - 12.00 Praktisk gjennomgang av doserings metodikken av et øvelsesprogram for en pasient med ryggsmarter. (praksis)
- 12.00 - 12.45 Lunsj
- 12.45 - 13.45 Forekomst av ryggplager. Det naturlige forløp av akutte ryggsmarter. Årsaker til ryggplager - akutte versus subakutte versus kroniske/langvarige ryggsmarter. Effekt av forskjellige behandlingsmetoder. Dose respons effekter (teori).
- 13.45 - 15.00 Tidlig øvelses progresjon for en pasient med isjias (praksis).
- 15.00 - 15.15 Pause - kaffe/te/frukt
- 15.15 - 17.00 Pasientpresentasjon. Undersøkelser metodikk for en pasient med ryggsmarter. Anamnese og kliniske tester. Blikkdiagnostikk. Valg, oppsett-, og dosering av øvelses program (teori/praksis).

Dag 2 09.00 - 16.00

- 09.00 - 10.30 Videre øvelses progresjoner fra liggende avlastende utgangsstillinger til stående til sittende belastende utgangsstillinger (praksis).
- 10.30 - 10.45 Pause - kaffe/te/frukt
- 10.45 - 12.00 Pasientpresentasjon, oppfølging fra dag 1, dosering av øvelser. Videre øvelsesprogresjoner for kursdeltagerne med fokus på ryggøvelser i kranio - kaudal bevegesretning versus kaudal - kranial bevegesretning.
- 12.00 - 12.45 Lunsj
- 12.45 - 13.45 Transversus abdominis og multifidus muskelauren - viktige muskler for ryggens stabilitet? Hvordan kombinere lokale stabiliserende øvelser med mobiliserende øvelser (teori).
- 13.45 - 14.45 Vi trener som om vi hadde Bechterews sykdom (praksis).
- 14.45 - 15.00 Pause - kaffe/te/frukt
- 15.00 - 16.00 Dynamisk kommunikasjon med en kognitiv væremåte i treningssalen. Når må pasienter trene med smerte og når kan de trene så godt som smertefritt. Avslutning (teori).



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.