



3-dagars klinisk kurs i MTT för patienter med axel-, armbåge- och handledssmärter – dysfunktion i övre extremitet

Stockholm 12 - 14 mars 2010

- Tid: Fredag till söndag 12 - 14 mars 2010
- Kurs: MTT för axel-, armbåge- och handledssmärter – dysfunktion i övre extremitet. (26 timmar)
- Plats: MTT kliniken Lidingö, Vårdshusvägen 13, 181 66 Lidingö (Gåshaga brygga)
- 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 5 mars 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?

Medicinsk träningsterapi är idag i färd med att bli vetenskapligt dokumenterad som en effektiv behandling för patienter med långvarigt subcromialt smärtsymtom. Erfarenhetsmässigt är MTT också en nyttig och effektiv behandling av lateral epikondylit och andra smärtproblem samt funktionsnedsättningar i övre extremiteten. På kursen får du en grundlig genomgång av de mekanismer som förklarar hur MTT fungerar och hur man skall träna/behandla patienten på individnivå. Det är behov av ökad kunskap inom klinisk resonering - hur man behandlar varje patient, hur du resonerar och tänker i mötet med patienten samt hur du kommunicerar, väljer övningar och doserar dessa utifrån patientens smärttillstånd/beteende, funktionsförmåga och motivationsnivå.



3 dagar klinisk kurs i MTT för patienter med axel-, armbåge- och handledssmärter - dysfunktion i övre extremitet

Stockholm 12 - 14 mars 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

08.00 - 09.30

08.00 - 17.00

Vad är funktionen till supraspinatus? Varför är doserad träning som medicinsk träningsterapi en optimal behandling för dysfunktion i övre extremiteten? Hur man kan testa ut och dosera övningar. (teori)

09.30 - 10.00

Paus - kaffe/te/frukt

10.00 - 11.30

Test av ett övningsprogram. (praktik)

11.30 - 12.15

Vetenskaplig dokumentation för träning som effektiv behandling för patienter med skuldersmärter. Dos - respons effekter vid träning som behandling. (teori)

12.15 - 13.00

Lunch

13.00 - 14.30

Progression av övningar för en patient med 60 grader flexion och 45 grader abduktion och inåtrotation till gluteal folden. (praktik)

14.30 - 15.00

Paus - kaffe/te/frukt

15.00 - 17.00

Undersökning, val och dosering av övningar för en patient med skuldersmärter (praktik, patientdemonstration)

Dag 2

08.00 - 09.30

08.00 - 17.00

Tendinitis och tendinose och nyare teorier om "neovascularisation" som förklaringsmodell till smärta vid tendinose. (teori)

09.30 - 10.00

Paus - kaffe/te/frukt

10.00 - 11.30

Vidare dosering av övningar, 90-110 grader flexion och abduktion i skuldran. (praktik)

11.30 - 12.15

Mekanismer som kan förklara varför medicinsk träningsterapi är en evidensbaserad behandlingsmetod för patienter med långvarig subacromialt smärtsyndrom. Trondheim Shoulder Pain Study. Resultat från en randomiserad studie som har värderat dos respons effekten av medicinsk träningsterapi på patienter med långvarig subacromialt smärtsyndrom. Teori och presentation av forskn.resultat

12.15 - 13.00

Lunch

13.00 - 14.30

Slutprogression 180 grader och plyometrisk träning för patienter med instabila/hypermobila skuldror.

14.30 - 15.00

Paus - kaffe/te/frukt

15.00 - 17.00

Lateral epicondylit. Vad är det? Vad är vetenskaplig dokumenterad effektiv behandling. Ex. på doserad träning (teori)

Dag 3

08.00 - 09.30

08.00 - 16.00

Globala, semiglobala och lokala övningar för en patient med lateral epicondylit och lumbala ryggsmärter. Teori och praktik.

09.30 - 10.00

Paus - kaffe/te/frukt

10.00 - 12.15

Uppföljning av patienten från dag 1.

Patient med komplicerad fraktur av handled och underarm. Exempel på doserad träning som behandling.

12.15 - 13.00

Lunch

13.00 - 14.30

Patient med generellt smärtsyndrom i övre extremitet med sensitivisering, allodyni och generell låg tolerans för belastning. Vad är smärter och hur förklarar vi olika aspekter av smärta till patienter "Explain Pain". Teori och praktik.

14.30 - 15.00

Paus - kaffe/te/frukt

15.00 - 16.00

Medicinsk träningsterapi som träning efter fraktur av humerus. MTT efter insatt skulderprotes. Träning efter skulderoperation på grund av subacromialt smärtsyndrom.

16.00-

Självstudier. Artiklar:

- 1) Torstensen TA, Meen Dyre H, Stiris M. The effect of medical exercise therapy on a patient with chronic supraspinatus tendonitis. Diagnostic ultrasound-tissue regeneration : A case study. Journal of Orthopaedics and Sports Physical Therapy (JOSPT) 1994;20(6):137-145.
- 2) Wallén Peter. Bra resultat med medicinsk träningsterapi. Jämförande studie av patienter med axelbesvär. Sjukgymnasten 1990 (4): 18-21.
- 3) Michener LA, Walsworth MK, Burnet EN. Effectiveness of rehabilitation for patients with subacromial impingement syndrome. A systematic review. J Hand Ther 2004,17:152-164.
- 4) Tom Arild Torstensen, Berit S Østerås, Lasse Haugerud, Håvard Østerås
Dose-response effect of graded therapeutic exercises in patients with unilateral long lasting subacromial pain. A randomized clinical trial. Abstract to be presented at SjukgymnastDagarna 26-28 oktober 2005, Stockholm.
- 5) Tom Arild Torstensen, Berit S Østerås, Lasse Haugerud, Håvard Østerås .Design of an exercise program aiming to study dose response effects in patients with unilateral chronic subacromial pain in a randomized clinical trial. Abstract to be presented at SjukgymnastDagarna 26-28 oktober 2005, Stockholm.



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, Fas I, II och III patienter, som är till hjälp i den kliniska resoneringsprocessen. Tom Arild arbetar kliniskt på MTT kliniken Lidingö.