



# 3-dagars klinisk kurs i MTT för patienter med thorakala och lumbala ryggsmärtor - ischias

Stockholm 7 - 9 maj 2010

- Tid: Fredag till söndag 7 - 9 maj 2010
- Kurs: MTT för thorakala och lumbala ryggsmärtor - ischias
- 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 teori-manual, 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](mailto:info@holteninstitute.com)  
Tel: 08-446 05 57, 0707-344 102



Sista anm.dag: Fredag 30 april 2010

För ytterligare information om MTT generellt och om MTT-kurserna, besök också vår hemsida: [www.holteninstitute.com](http://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 mottages. 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-dagars klinisk kurs i MTT för patienter med thorakala och lumbala ryggsmärtor - ischias

## Stockholm 7 - 9 maj 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](mailto:info@holteninstitute.com), Hemsida: [www.holteninstitute.com](http://www.holteninstitute.com)

### Dag 1

**09.00 - 17.00**

09.00 - 09.45

Vad är Medicinsk Träningsterapi (MTT) – En historisk tillbakablick från 1960 till 2009?

Teorigrundlaget för MTT: MTT kriterierna, struktur kontra funktion, när man måste träna med smärta och när man kan träna så gott som smärtfritt, MTT med ett kognitivt hållningssätt, globala, semiglobala och lokala övningar.

09.45 - 09.50

Kort bensträckare

09.50 - 10.30

Varför patienten skall bli svettig, Typ I, II och III patienter - en ny klassificering av patienter för att ge rätt behandling till rätt patienter, hur man kan testa ut och dosera övningar. (Teori)

10.30 - 11.00

Paus - kaffe/te/frukt

11.00 - 12.00

Teorigrundlag för dosering och test av övningar för pat. med ryggsmärtor (teori)

12.00 - 13.00

Lunch

13.00 - 14.30

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

14.30 - 15.00

Paus - kaffe/te/frukt

15.00 - 17.00

Undersökning, val och test (dosering) av övningar för en patient med en dysfunktion i nedre extremitet (patientdemonstration, praktik/teori).

### Dag 2

**09.00 - 17.00**

09.00 - 09.45

Teori grundlag för användning av stabilitetsträning i ett tidigt skede av behandlingen (teori).

När skall man stabilisera/när skall man mobilisera? Funktionen till m. Transversus abdominis och m. Multifidus - (teori)

09.45 - 09.50

*Kort bensträckare*

09.50 - 10.30

Teori för dosering. Type I, II och III patienter. Underdosering med ett kognitivt förhållningssätt. Hur man kombinerar globala, semiglobala och lokala övningar (teori).

10.30 - 11.00

Paus - kaffe/te/frukt

11.00 - 12.00

Tidig dosering av övningar - liggande/stående stabiliserande övningar. (Praktik)

12.00 - 13.00

Lunch

13.00 - 14.30

Progression av övningar från liggande och stående stabiliserande övningar till mer belastande utgångsställningar bland annat i sittande utgångsställning. Hur man kombinerar stående, sittande och liggande utgångsställningar. Varför det är viktigt att kombinera flexion, extension och rotationer. Hur man tränar övre extremitet med ryggen och hur man tränar nedre extremitet med ryggen. Rotationer i craniocaudal riktning – mobilitet av th. columna och stabilitet av lumbal columna. (Praktik)

14.30 - 14.45

Paus - kaffe/te/frukt

14.45 - 16.00

Struktur kontra funktion. Vad skall vi fokusera på? Patientens egna resurser och motivation för att vara aktiv med sina ryggbesvär eller skall vi fokusera på strukturella fynd som bukande diskar, prolaps, skolioser, instabiliteter och degenerativa ändringar i ryggen (teori)

16.00 - 17.00

Slutprogressionen för en patient med thorakala och lumbala ryggsmärtor – ischias (praktik)

### Dag 3

**09.00 - 16.00**

09.00 - 10.30

Fortsättning av struktur kontra funktion. ICDH – ICDH 2 och ICF. Världens hälsoorganisations (WHO) klassificering av funktion. Hur man fokuserar på patientens delaktighet i träningen. Vad betyder begreppet empowerment.

10.30 - 11.00

Paus - kaffe/te/frukt/ Uppföljning av patienten från dag 1.

11.00 - 12.00

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

12.00 - 13.00

Lunch

13.00 - 14.30

Aktiv doserad uppträning för MTT för patienter med diskbräck med ischias, non specific low back pain (NSLBP), spodylolisthesis, efter ryggoperation, adult scoliosis, Bechterew, Scheuermann's kyphosis en patient med Mb Bechterew. Vi tränar praktisk som om vi skulle ha Mb Bechterew (praxis)

14.30 - 14.45

Paus - kaffe/te/frukt

14.45 - 16.00

Vilka metoder är vetenskapligt dokumenterat effektiva för patienter med ryggbesvär? 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 en funktionsnedsättning? (teori).

Varför kommer olika behandlingsmetoder relativt likt ut i olika kliniskt kontrollerade studier? Vad är ont i ryggen? Var kommer smärtan ifrån?

Är sjukgymnastik effektivt för att få patienter tillbaka i arbete? MTT som ett sätt att avlasta dina värkande muskler – (teori/artiklar). Avslutning.



#### **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 ryggsmärtor. 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.*