



Kommunikation och fysisk aktivitet som smärtbehandling

Villa a Tolli, Montalcino, Italien 14 - 16 maj 2010

Datum: Fredag 14 till söndag 16 maj 2010. Ankomst torsdagen 13 maj och hemresa måndag 17 maj.

Kurs: Kommunikation och fysisk aktivitet som smärtbehandling

Undervisare: Fysioterapeut Tom Arild Torstensen B.Sc. (Hons), PT, Cand. Scient, Specialist i manuell terapi MNFF, Holten Institute AB

Plats: I hjärtat av Toskana, på pittoreska vin- och olivoljegården Borgo Villa A Tolli, Montalcino, Italien

Kurspris: 4.600 + moms, som inkluderar en fyllig teorimanual och material för grupparbete.
Faktura och kursbekräftelse skickas efter anmälan.



Resa: Du måste själv ordna med resa, t ex flyg till Pisa eller Rom. Hyrbil är det enklaste sättet att ta sig till Villa A Tolli, men man kan också åka tåg. Se information på hemsidan till Villa A Tolli, www.villaatolli.it

www.sas.se www.norwegian.se www.ryanair.com/se www.bokasmart.se

Boende: Vi har bokat 10 enkelrum med övernattnig från torsdag kväll till måndag, men det är också möjligt att bo i dubbelrum eller lägenhet med upp till 4 personer.

Pris boende: Dubbelrum (med separata sängar): € 90 per natt (€ 45 per person).
Enkelrum (i dubbelrum): € 70 per natt
Lägenhet 4 pers: € 160 per natt (€ 40 per person)
Frukost, pauser, lätt lunch samt middag: € 60 per dag (vin tillkommer).
Vinprovning med ostar: € 25 per person
Torsdag till fredag övernattnig: € 40-70 + € 60 (frukost, fika, lunch, middag)
Fredag till lördag övernattnig: € 40-70 + € 60 (frukost, fika, lunch, middag)
Lördag till söndag övernattnig: € 40-70 + € 60 (frukost, fika, lunch, middag)
Söndag till måndag övernattnig: € 40-70
Totalt ca-pris för boende med full pension, vilket betalas på plats: € 340 - € 460

Socialt: I anknytning till middag fredag och lördag anordnar vi vin- och ostprovning. Det finns fina områden för promenader samt nyanlagt poolområde med fantastisk utsikt.

Anmälan: Senaste anmälan är fredag 16 april - först till kvarn gäller.
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

Varför denna kurs

Medicinsk Träningsterapi (MTT) är i utveckling och denna 3 dagars kurs ger dig ytterligare kunskap om hur du kan förbättra effekten av träning som behandling. Det är ökande evidens att om patienter förstår sin smärta blir effekten av behandlingen bättre. Det är även god evidens att fysisk aktivitet är en effektiv behandling för smärta. Det är dock oklart vilka övningar och vilken dosering som ger bäst effekt. Dessa teman belyses på kursen, där även patientvänliga kommunikationsstrategier presenteras. Med hjälp av dessa kan patienterna bättre förstå sin smärta och konsekvenserna av denna samt förstå hur man använder fysisk aktivitet för att modulera/behandla smärtan.



Kommunikation och fysisk aktivitet som smärtbehandling

Villa a Tolli, Montalcino, Italien 14 - 16 maj 2010

Tom Arild Torstensen B.Sc (Hons), PT, M.Sc., specialist i manuell terapi MNFF (motsv steg 3 i Sverige)
Holten Institute AB - kunnskapformidling, Box 6038, 181 06 Lidingö
E-mail: info@holteninstitute.com, hemsida: www.holteninstitute.com

Fredag 14 maj

- 08.00 - 09.00 Frukost
- 09.00 - 09.15 Registrering
- 09.15 - 10.30 Ett patientexempel om hur man kan träna patienter i ett akut skede för att undvika att smärtan blir kronisk.
- 10.30 - 11.00 Paus - Kaffe/Te
- 11.00 - 13.00 Hur ska man träna för att frigöra de endogena opioiderna – (kroppens eget morfin)?
Kommunikation om "röda" och "gröna män". Patientvänliga förklaringsmodeller.
- 13.00 - 15.00 Lunch
- 15.00 - 18.00 Grupparbete om patientvänliga förklaringsmodeller om smärtans biologi och hur kommunikation och fysisk aktivitet är smärtmodulering
- 19.00 - Gemensam middag

Lördag 15 maj

- 08.00 - 09.00 Frukost
- 09.00 - 10.30 Smärtans psykologi som katastroftankar, rörelserädsla, ångest och depression.
- 10.30 - 11.00 Paus - Kaffe/Te
- 11.00 - 13.00 Pacing-strategier och tilltro till egen förmåga vid användning av fysisk aktivitet som smärtbehandling.
Patientvänliga förklaringsmodeller.
- 13.00 - 15.00 Lunch
- 15.00 - 18.00 Grupparbete om patientvänliga förklaringsmodeller om smärtans psykologi.
- 19.00- Gemensam middag

Söndag 16 maj

- 09.00- 10.30 Vilka variabler öppnar smärtan till hjärnan. Hur de endokrina och limbiska systemen påverkas av långvarig smärta.
Patientvänliga förklaringsmodeller.
- 10.30 - 11.00 Paus - Kaffe/Te
- 11.00 - 13.00 Varför det är viktigt att fokusera på dos - respons-effekten av träning som smärtbehandling och hur det påverkar smärtmoduleringen och patientens funktionsnivå.
- 13.00 - 15.00 Lunch
- 15.00 - 18.00 Grupparbete om patientvänliga förklaringsmodeller om hur fysisk aktivitet modulerar smärtan.
- 19.00- Gemensam middag

Patientexempel och evidens. I presentationen ingår kliniska exempel om hur man använder graderad träning kombinerat med patientvänliga förklaringsmodeller, allt med stöd från kliniken och forskningen.



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.