

Välkommen på kurs!  
**GÖTEBORG**  
 29-30 SEPT  
 2017

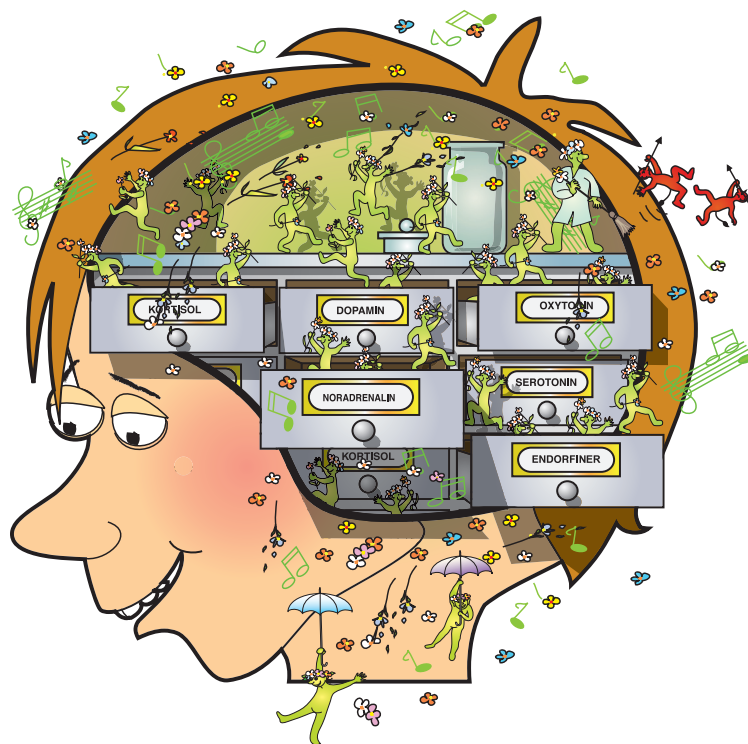
# Två dagars fördjupning i **KOMMUNIKATION & FYSISK AKTIVITET SOM SMÄRTBEHANDLING**

## Kognitiv Rehabiliteringsterapi (KRT)

**HOLTEN INSTITUTE VÄLKOMNAR DIG TILL  
 EN GIVANDE TVÅDAGARSKURS I HUR DU  
 BÄTTRE KOMMUNICERAR OM SMÄRTA.**

**KURSEN GER DIG ÖKAD KUNSKAP OM ATT:**

- Hjärnan tolkar fysisk och psykisk smärta i ungefär samma hjärncentra.
- Tankar och känslor kan därför öka eller minska smärta och värk.
- Smärta är lika med stress.
- Fysisk aktivitet är lika med positiv stress.
- Långvarig smärta påverkar ditt hormonella system negativt. Det kan leda till överkänslighet i centrala nervsystemet (sensitisering).
- Människan har inga särskilda smärtreceptorer.
- Du måste aktivt öppna apoteket i din hjärna för att få kontroll över smärtan och värken.
- Regelbunden fysisk aktivitet *förebygger* sensitisering.
- Regelbunden fysisk aktivitet *minskar* smärtan och sensitiseringen.



*Din hjärna innehåller ett apotek som du aktivt måste öppna för att få kontroll över smärtan.*

# KURSMATERIAL

1. Teorimanual
2. Tre affischer
3. SPEGELN

## TEORIMANUAL:

Teorimanualen innehåller kunskap från olika vetenskapsområden såsom psykologi, fysiologi, neurofysiologi och psykoneuroimmunologi (PNI). Manualen fungerar som en vägledare så att du får en trygg bas i de olika aspekterna av smärta och vetenskap om varför fysisk aktivitet är en så pass god smärtmodulering.

## TRE AFFISCHER:

Fråga patienten: Vad väcker affischen för tankar? Känner patienten igen sig? Du ska inte förklara, bara observera. Om patienten känner igen sig och börjar kommentera kan du ställa öppna frågor. Resultatet blir att både du och patienten får ökad förståelse för tankar, inställning och beteenden som följer av smärta/värkproblematik och stress.

## SPEGELN:

Låt säga att du själv är patient. Du tittar på bilden till vänster och ser om du kan känna igen dig. Läs därefter den förklarande texten till höger. Återgå till bilden för att se om den nu känns begripligare. Skriv ner svaren på frågorna. Svaren blir starten till en ökad förståelse för dina tankar, din inställning och dina beteenden runt smärta och värkproblematik.

**ÖVERST:** Teorimanualen innehåller presentationerna från kursen.

**MITTEN:** Affischerna **SMÄRTANS FYSIOLOGI**, **SMÄRTANS PSYKOLOGI** och **FYSISK AKTIVITET SOM SMÄRTBEHANDLING**. **OBS!** De tre affischerna kan också köpas för 3.700 kr ex moms + porto, i canvas med aluminiumlist upptill och nertill, färdiga att hängas på väggen, i måttet 70 x 100 cm.

**NEDERST:** **SPEGELN** går igenom smärtans olika spektrum - dess fysiologi, psykologi och slutligen fysisk aktivitet som smärtmodulering. Till varje term ges stöd i form av tio vetenskapliga referenser.

## TEORIMANUAL

Kommunikation och fysisk aktivitet som smärtbehandling



## KURSPLAN

### DAG 1

- 8.30-10.00 **Kommunikation.**  
*Ditt sätt att kommunicera kan öka eller minska patientens smärta.*
- 10.00-10.30 **Fika**
- 10.30-12.00 *Positiva kontra negativa förväntans effekter och hur våra ord påverkar smärtan genom olika neurotransmittorer substanser och hormoner.*
- 12.00-13.00 **Lunch**
- 13.00-14.30 **Smärtans fysiologi.**  
*Vi har inga smärtreceptorer, vi har nociceptorer. Smärta är det samma som stress och fungerar som en "output". Om det limbiska systemet (hippocampus, amygdala, hypothalamus och hypofysen) och smärta.*
- 14.30-15.00 **Fika**
- 15.00-16.30 *Hur kommunicera med dina patienter om sensitisering som allodyni och hyperalgesi?*  
Praktisk träning med affischen **SMÄRTANS FYSIOLOGI** och boken **SPEGLN.**

### Kognitiv rehabiliteringsterapi (KRT)

tar sin utgångspunkt i förklaringsmodeller avseende smärtans fysiologi, smärtans psykologi och fysisk aktivitet som smärtmodulering. Förklaringsmodellerna tillämpas och överförs praktiskt genom exponering och graderad träning integrerad i Medicinsk Träningsterapi. Syftet med KRT är att öka patientens kunskaper och därigenom få bättre kontroll över sina symptom, höja funktionsnivån och öka tilltron till den egna förmågan. Kursen vänder sig till alla yrkeskategorier som arbetar med smärta och stress.

### DAG 2

- 8.30-10.00 **Smärtans psykologi.**  
*Hur tankar och känslor påverkar smärtan.*
- 10.00-10.30 **Fika**
- 10.30-12.00 *Hur kommunicera med dina patienter om katastroftankar / "tänk om-tankar" (ruminering, magnifisering och hjälplöshet), oro, ångest, depression och smärta.*  
Praktisk träning med affischen **SMÄRTANS PSYKOLOGI** och boken **SPEGLN.**
- 12.00-13.00 **Lunch**
- 13.00-14.30 **Fysisk aktivitet som smärtbehandling.**  
*Hur fysisk aktivitet öppnar "apoteket i hjärnan", påverkar portmekanismen i ryggmärgens bakhorn och det nedåtgående smärthämmande systemet. Hur träning påverkar psykologiska och fysiologiska faktorer.*  
Praktisk träning med affischen **SMÄRTANS PSYKOLOGI** och **SPEGLN.**
- 14.30-15.00 **Fika**
- 15.00-16.30 *Hur kommunicera med dina patienter om fysisk aktivitet som smärtmodulering.*  
Praktisk träning med affischen **FYSISK AKTIVITET SOM SMÄRTMODULERING** och boken **SPEGLN.**

## EFTER KURSEN...

Efter kursens slut har du fått goda verktyg att hjälpa dina patienter till en effektivare smärtbehandling. Med affischerna och SPEGELN kan du guida patienterna till bättre förståelse för, och en djupare insikt i, tankar och känslor runt smärta och stress. Spegling ger en förståelse för att fysisk aktivitet är en mycket god smärtbehandling. Ökad kunskap om smärta är en väg till att minska den.

### Mer konkret:

- **Med dina nya insikter** kan du lättare samtala med patienterna om olika aspekter av smärta och stress. Ni kan kommunicera om smärtans fysiologi och psykologi och om hur viktig fysisk aktivitet är för smärtmodulering.
- **Med dina nya kunskaper** blir du bättre på att hjälpa patienter med svåra problem. Du kan tillämpa kognitiva metoder som exponering, spegling och gradvis doserad träning.
- **Med din nya förståelse** av förklaringsmodeller och behandlingsmetoder kan du hjälpa patienterna reglera sina symptom, antingen öka eller minska dem.
- **Med dina nya verktyg SPEGELN** och affischerna förstår du och din patient snabbare patientens smärta. Ni kan tillsammans göra en relevant plan och välja de bästa behandlingsmetoderna.
- **Slutligen:** Ökad kunskap om smärta är ett bra sätt att minska den.

### OM KURSLEDAREN

Tom Arild Torstensen arbetar kliniskt på MTT Kliniken Lidingö, Stockholm ([www.mttkliniken.se](http://www.mttkliniken.se)), är doktorand på Karolinska Institutet och arrangerar kurser och seminarier genom Holten Institute AB. De sista åren har han vidareutvecklat medicinsk träningsterapi från en biomedicinsk till en biopsykosocial behandlingsform. I Kognitiv Rehabiliteringsterapi (KRT) används pedagogiska modeller med en humoristisk vinkling för att förklara komplicerad smärfysiologi, smärt-

### TVÅ DAGARS FÖRDJUPNING I SMÄRTANS FYSIOLOGI & PSYKOLOGI OCH FYSISK AKTIVITET SOM SMÄRTMODULERING.

**När:** Fredag og lördag 29-30 september 2017

**Plats:** Active Landvetter, Milstensvägen 2, 438 35 Landvetter.

**Kontaktperson:** Jessica Johansson tlf: 031-919600,

e-mail:[jessica.johansson@active-rehab.se](mailto:jessica.johansson@active-rehab.se)

**Pris:** 3.900 kr + moms. Priset inkluderar kursbok, SPEGELN, de tre affischerna samt kaffe/te och lunch.

**Anmälan:** Bindande anmälan till kursen görs skriftligen senast en vecka före kursstart till:

**Holten Institute AB, Box 6038, 181 06 Lidingö**

**e-post:** [info@holteninstitute.com](mailto:info@holteninstitute.com)

**Tel:** 070 734 41 02

Faktura och kursbekräftelse skickas efter anmälan.

**Kursledare:** Tom Arild Torstensen B.Sc., M.Sc, specialist i manuell terapi, doktorand vid Karolinska Institutet, Stockholm

psykologi och hur fysisk aktivitet aktiverar de smärtmodulerande systemen. Dessa modeller kan integreras i dagligt kliniskt arbete inom fysioterapin och kombineras med beteendemässiga metoder som "gradvis exponering".



Tom Arild är utbildad fysioterapeut från Ulster Universitet i Belfast, Nord-Irland 1983 (4-årig B.Sc grad med honours), är manuell terapeut (OMT steg 3) och lärare inom OMT från Norge och har en advanced M.Sc grad från universitetet i Bergen. Han har undervisat i MTT i Europa och Nordamerika i snart 20 år.