

Göteborg 9-10 nov 2018

Två dagars kurs i doserad uppträning med medicinsk träningsterapi (MTT) för Höft, knä och ankelsmärter - dysfunktion av nedre extremitet

När: Fredag och lördag 9-10 nov 2018 .
Plats: Hälsa i Kubik, Åbäcksgatan 6A, 431 67 Möndal. Kontaktperon: Viveka Björnberg tlf: 031-16 97 40, mobil: 070 748 34 14, e-mail: viveka.bjornberg@halsaikubik.se
Pris: 3.700:- ex moms inkl teorimanual, en övningsmanual och en dvd
Anmälan: Bindande anmälan till kursen görs skriftligt till:
Holten Institute AB
Box 6038, 181 06 Lidingö
e-post: 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, stipendiat på Karolinska Institutet, Stockholm

Om Tom Arild Torstensen

Tom Arild arbetar kliniskt på Skultuna Fysioterapi (www.skultunafysioterapi.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 behandlings-form.

I Kognitiv Rehabiliteringsterapi (KRT) används pedagogiska modeller med en humoristisk vinkling för att förklara komplicerad smärtfysiologi, smärtpsykologi och hur fysisk aktivitet aktiverar de smärtmodulerande systemen. Dessa modeller kan integreras i dagligt kliniskt arbete inom fysioterapi 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.



Tom Arild Torstensen B.Sc (Hons), PT, M.Sc., spesialist i manuell terapi MNFF

Holten Institute AB - kunskapsförmedling, P.O. Box 6038, S-181 06 Lidingö, Sverige

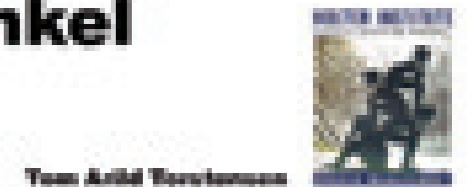
E-mail: info@holteninstitute.com, tom.torstensen@holteninstitute.com

www.holteninstitute.se

Telefon: 070 734 41 02



Höft Knä Ankel



Höft, knä och ankelsmärter - dysfunktion av nedre extremitet

Två dagars kurs i doserad uppträning med medicinsk träningsterapi (MTT) för

Kursen är evidensbaserad och bygger på god klinisk erfarenhet och vetenskaplig dokumentation. Det blir mycket praktisk träning för dig som kursdeltagare. Kom ihåg att ta med träningskläder!

Kliniska studier visar positiva effekter av högrepetitiv, högdos medicinsk träningsterapi (MTT) för patienter med långvariga främre knäsmärter (Patello Femoral Pain Syndrome (PFPS) (1), och effektiv som postoperativ behandling efter artroskopisk kirurgi på grund av degenerativ menisk-ruptur (2).

Det som är mycket spännande är att effekten av MTT ett år efter avslutad behandling håller i sig och faktiskt visar på en vidare förbättring (3,4). MTT har också blivit evaluerad mot artroskopisk kirurgi hos patienter med knäsmärter och MR verifierad menisk ruptur. I denna pilot studie fann vi signifikant minskning av ångest och depression hos patienterna som fick MTT-behandling (5). Nyligen har vi också publicerat en helt ny studie på effekt av högdos MTT på patienter med långvarig höft artros (6). I studien evalueras effekten av högdos MTT mot låg dos MTT. I denna två grupp randomiserad pilotstudien är det ingen statistiskt signifikant skillnad mellan grupperna, men en tendens i favör av gruppen som får högdos MTT behandling.

På kursen får du en fördjupning i användning av högrepetitiv träning som smärtmodulering och hur övningar i öppen kedja används flera gånger kombinerat med övningar i vikt-bärande, avlastande utgångsställningar. På kursen får du kunskap om MTT-behandling för patienter med höft artros, höft plastik, olika trauman av knät (ligament/menisk skada), främre korsbandsruptur/rekonstruktion, ankelstukning och efter fraktur av ankeln.

På kursen blir det också praktisk träning på smärtmodulerande övningar som globala, semiglobala och lokala övningar och hur dessa kombineras för att ge patienten en optimal effektiv träningsdos. Kursen ger dig en teoretisk grund för hur träningen bör genomföras så gott som smärtfritt, allt i enlighet med den senaste forskningen från ämnen som smärtans fysiologi och smärtans psykologi.

1) Referenser:

1) Østerås B, Østerås H, Torstensen TA, Vasseljen O. Dose-response effects of medical exercise therapy in patients with patellofemoral pain syndrome: a randomised controlled clinical trial. *Physiotherapy* 2013;99:126-31.

2) Østerås H, Østerås B, Torstensen TA. Medical Exercise Therapy is Effective After Arthroscopic Surgery of Degenerative Meniscus of the Knee: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Med Res* 2012;4:378-384.

3) Østerås B, Østerås H, Torstensen TA. Long-term effects of medical exercise therapy in patients with patellofemoral pain syndrome: Results from a single-blinded randomized controlled trial with 12 months follow-up. *Physiotherapy* 2013;99:311-316.

4) Østerås H, Østerås B, Torstensen TA. Effectiveness of medical exercise therapy in patients with postoperative unilateral knee pain: a randomized controlled trial with one year follow-up. (papirversjon 2013) *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*. 2012 Dec 23. [Epub ahead of print]

5) Østerås H, Østerås B, Torstensen TA. Medical exercise therapy and not arthroscopic surgery resulted in decreased depression and anxiety in patients with degenerative meniscus injury. *J Bodyw Mov Ther*. 2012 ;16:456-63.

6) Østerås H, Paulsberg F, Olsen SE, Østerås B, Torstensen TA. Effects of medical exercise therapy in patients with hip osteoarthritis. *J Bodyw Mov Ther* 2017;21(2):284-289.

Efter kursen ...

Ska du kunna välja övningar, dosera dessa och kombinera övningarna så att din patient får en optimal doserad träningsbehandling. Du ska ha en god förståelse för när du använder träning som styrketräning och när du använder träning som smärtmodulering. Du ska kunna förklara för din patient syftet med träningen och hur du kan öka patientens tilltro till egna förmågan så att patienten har en bättre förutsättning för att fortsätta med träningen när behandlingen är avslutad. Efter kursen ska du ha ökad förståelse för att smärta är «output» och vilka faktorer i din behandling som ökar eller minskar smärtan.

Välkommen!

Tom Arild Torstensen

Program

Dag 1

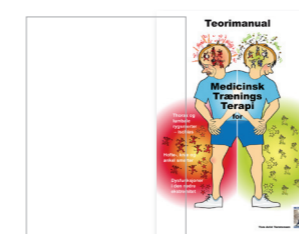
- 08.00-09.30 Teori för träning av patienter med höft-, knä- eller ankelsmärta. Stängd jämfört med öppen kedja övningar. Från 3x30 till 3 till. 4..5..6..7..8..9 till 10 minuter kontinuerligt dynamiskt muskelarbete. Global och lokal smärtmodulering (teori)
- 09.30-10.00 Paus - kaffe/te/frukt
- 10.00-12.00 Praktisk testing av en doserad träningsterapi behandling för en patient med höft smärta
- 12.00-12.45 Lunch
- 12.45-14.30 **Knä smärta.**
- smärt modulerande träning för att minska sensitiseringen som belastnings allodyni.
 - progressioner av övningar från avlastande till belastande funktionella övningar.
 - hur träna patienter med; knä artros, efter knäplastik, menisk ruptur, patellar tendinos, efter arthroscopisk kirurgi, patello femoralt smärt syndrom (PFPS), efter en akut knäskada med svullnad?
 - effekt av fysioterapi, kirurgi och kirurgi versus fysioterapi
- 14.30-15.00 Paus - kaffe/te/frukt
- 16.00-17.00 **Achilles tendinos** - vad är det? En lokal sensitisering?

Dag 2

- 08.00-09.30 Hur träna när patienten har en långvarig achilles tendinos. Eccentric eller concentric/eccentric? Doserad träning efter kirurgi
- 09.30-10.00 Paus - kaffe/te/frukt
- 10.00-12.00 **Höft smärta.**
- doserad träning för patienter med höft artros, efter en höft plastik,
 - progressioner av övningar
 - hur träna patienter med
- 12.00-12.45 Lunch
- 12.45-14.30 **Ankel smärta**
- hur träna en ankel instabilitet, efter ankel fraktur
- 14.30-15.00 Paus - kaffe/te/frukt
- 15.00-16.00 MTT behandling av muskelruturer (hamstring, vad och quadriceps) i nedre extremitet

Kursmaterial

Genom de två övningsmanualerna får du en stor övningsbank som du kan använda vidare i din kliniska verksamhet och på det sättet uppdatera dig med nya övningar. När du kommer hem från kursen kan du fortsätta att fördjupa dig i MTT-övningar och övningsprogressioner. På två DVD går Tom Arild igenom respektive övningsmanual tillsammans med en patient där start- och slutställningar visas och syftet med övningen förklaras. Dvd:erna gör det möjligt för dig att se hur alla övningar utförs «live».



Teorimanual

ca 200 sidor där du får presentationer (powerpoint) för de två kursdagarna



Höft-, knä- och ankelsmärter – dysfunktion i nedre extremitet

övningsmanual (45 sidor) och DVD (50 minuter)