

# GÖTEBORG

## fredag och lördag 25-26 maj 2018

**Två dagars kurs i doserad uppträning med medicinsk träningsterapi (MTT) för  
Nacksmärta och smärtor över skuldran – huvudvärk  
Axel-, armbåge- och handledssmärter – dysfunktion i övre extremitet**

**När:** Fredag och lördag 25-26 maj 2018

**Plats:** Hälsa i Kubik, Åbäcksgatan 6 A, 431 67 Mölndal  
Kontaktperson: Fysioterapeut Viveka Björnberg Tlf 031-16 97 40, Mobil: 0707-483414

**Pris:** 3.700:- ex moms inkl teorimanual, två övningsmanualer och två dvder samt kaffe/te (fika)

**Anmälan:** Bindande anmälan till kursen görs skriftligt senast en vecka före kursstart till:  
Holten Institute AB  
Box 6038, 181 06 Lidingö  
Fax: 08-731 70 55  
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, stipendiat på Karolinska Institutet, Stockholm

### Om Tom Arild Torstensen

Tom Arild 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 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.

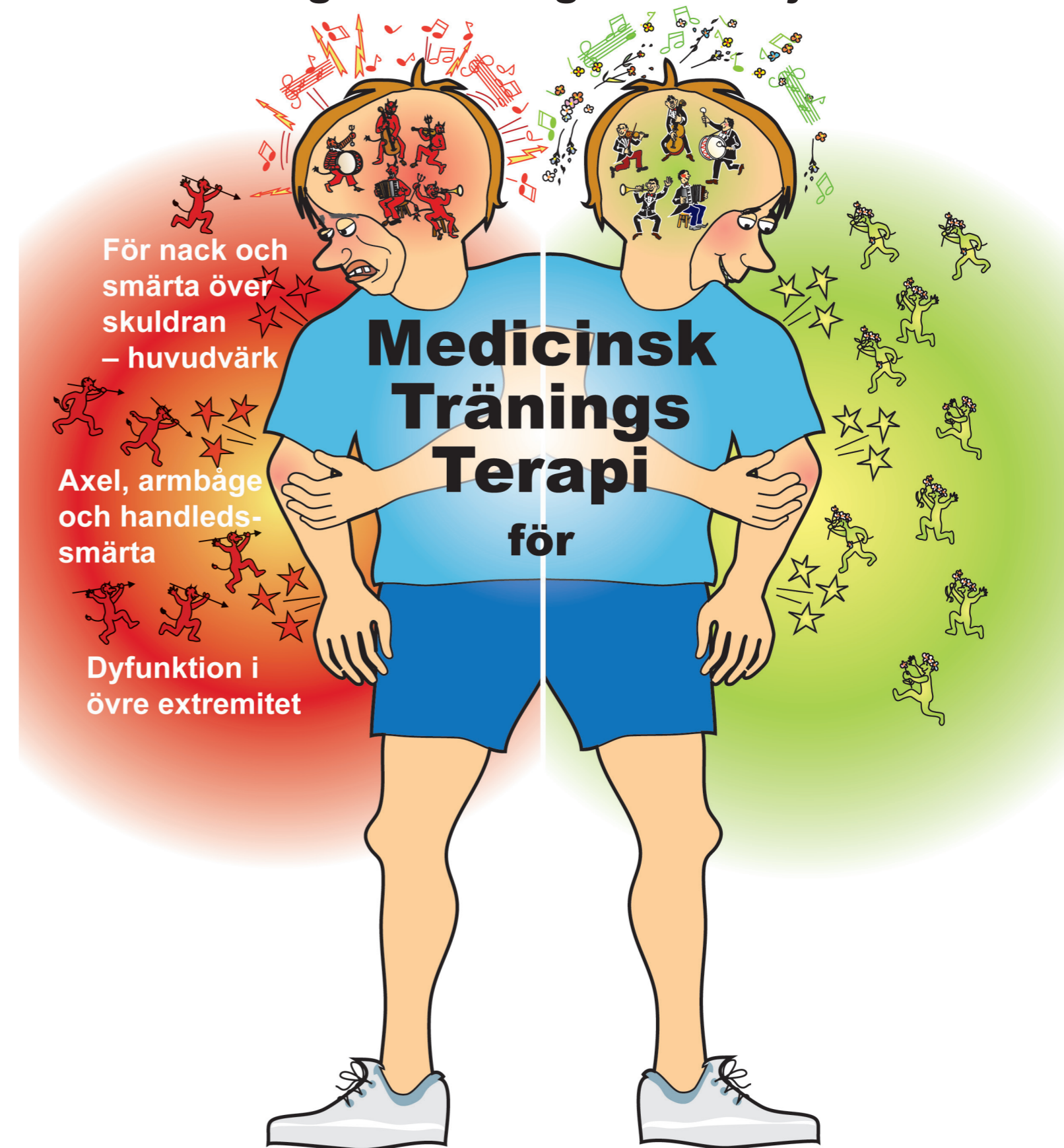
Tom Arild Torstensen B.Sc (Hons), PT, M.Sc., specialist i manuell terapi MNFF

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

E-mail: [info@holteninstitute.com](mailto:info@holteninstitute.com), [tom.torstensen@holteninstitute.com](mailto:tom.torstensen@holteninstitute.com)

[www.holteninstitute.com](http://www.holteninstitute.com)

Telefon: 070 734 41 02



## Nacke och övre extremitet

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

#### Nacksmärta och smärtor över skuldran – huvudvärk

#### Axel-, armbåge- och handledsmärtor – dysfunktion i övre extremitet

**Kursen är evidensbaserad och bygger på god klinisk erfarenhet och vetenskaplig dokumentation. Det blir mycket praktisk träning för dig som kursdeltagare.**

#### Dag 1: Nacksmärta och smärtor över skuldran – huvudvärk

Forskning visar att träning är effektivt för patienter med trapezius myalgi, nacksmärtor, huvudvärk, migrän och för patienter som har haft en whiplash (1). På kursen går vi igenom träningsbehandling för patienter med cervico brachialgi och för patienter som har haft ett nack-trauma (efter fraktur/idrottsskada). Du får också information från områden inom träningslära, smärtans fysiologi och smärtans psykologi och hur denna kunskap används i val av övningar, dosering av övningar och progression av övningsbehandlingen. MTT-behandlingen fokuserar på att förbättra fysiologiska faktorer (2-3) som nedsatt blodcirkulation, ändrad metabolism och negativa kemiska ändringar p.g.a ensidigt repetitivt arbete och statiskt muskelarbete. De negativa kemiska ändringarna aktiverar nociceptiva receptorer och ger nacksmärta och smärtor över skuldran med påföljande ändring i det motoriska nervsystemet (4). Kursen går också i djupet på hur psykologiska faktorer påverkar fysiologiska mekanismer som andningsmönster. Vi går också igenom en publicerad klinisk studie som visar positiva effekter av MTT för patienter med spännings- huvudvärk (5-6)

- 1) Hurwitz EL et al. Treatment of neck pain: noninvasive interventions. Results of the bone and joint decade 2000-2010 task force on neck pain and its associated disorders. *J Manipulative Physiol Ther* 2009;32:S141-S175.
- 2) Sjøgaard G, Rosendal L, Kristiansen J, Blangsted AK, Skotte J, Larsson B, Gerdle B, Saltin B, Søgaard K. Muscle oxygenation and glycolysis in females with trapezius myalgia during stress and repetitive work using microdialysis and NIRS. *Eur J Appl Physiol* 2010;108:657-669.
- 3) Andersen LL, Blangsted AK, Nielsen PK, Hansen L, Vedsted P, Sjøgaard G, Søgaard K. Effect of cycling on oxygenation of relaxed neck/shoulder muscles in women with and without chronic pain. *Eur J Appl Physiol* 2010;110:389-394
- 4) Falla D, Farina D, Kanstrup Dahl M, Graven-Nielsen T. Muscle pain induces task-dependent changes in cervical agonist/antagonist activity. *J Appl Physiol* 2007, 102:601-609.
- 5) Söderberg E, Stener-Victorin E, Carlsson J. Chronic. Tension-type headache treated with acupuncture, physical training and relaxation training. Between group differences. *Cephalalgia*. 2006; 26:1320-1329.
- 6) Söderberg EI, Carlsson JY, Stener-Victorin E, Dahlo C. Subjective well-being in patients with chronic tension-type headache: effect of acupuncture, physical training, and relaxation training. *Clin J Pain* 2011;27:448-456.

#### Dag 2: Axel-, armbåge- och handledsmärtor – dysfunktion i övre extremitet

På senare tid har det kommit en hel del ny dokumentation och vetenskapliga artiklar som visat evidens för träning som behandling för patienter med långvarig axelsmärta (1-2). Det är publicerat flera artiklar som både beskriver effekt av hög-repetitiv, högdos MTT på gruppnivå (klinisk kontrollerad studie) (3-4), och publikationer på individnivå (patientfall) (5-6). På kursen får du en grundlig genomgång av dosering av övningar och progressionssteg för patienter med långvariga subakromiala smärtor, MTT efter kirurgi av axeln, lateral epikondylit och colles fraktur. Du får en fördjupad teoretisk kunskap för användning av globala aerobiska övningar som smärtmodulering dvs; 1) aktivering av portmekanismen och 2) det nedåtgående smärtinhiberande systemet. En bättre förståelse för att smärta är output och påverkas av kognitiva känslomässiga faktorer t.ex. att liten eller inget samband finns mellan storleken på en eventuell vävnadsskada och smärtupplevelsen. Kursen fokuserar också på den biomekaniska/fysiologiska effekten av fysisk aktivitet för regeneration av sen- och muskelvävnad.

- 1) Marinko LN, Chacko JM, Diane Dalton D, Chacko CC. The effectiveness of therapeutic exercise for painful shoulder conditions: a meta-analysis. *J Shoulder Elbow Surg* 2011;6-9.
- 2) 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.
- 3) Østerås H, Torstensen TA, Østerås B. High-dosage medical exercise therapy in patients with long-term subacromial shoulder pain: a randomized controlled trial. *Physiother Res Int*. 2010 Dec;15(4):232-42.
- 4) Østerås H, Arild Torstensen T, Arntzen G, S Østerås B. A comparison of work absence periods and the associated costs for two different modes of exercise therapies for patients with longstanding subacromial pain. *J Med Econ*. 2008;11(3):371-81
- 5) Torstensen TA, Meen HD, Stiris M. The effects of medical exercise therapy on a patient with chronic supraspinatus tendonitis. *Diagnostic ultrasound – tissue regeneration: a case study. JOSPT* 1994; 20(6):319-27.
- 6) Torstensen TA, Østerås H, Ång Björn. Fysioterapi for skuldertmerter – mer en placebo? *Fysioterapeuten (Norway)* 2008;75(7):18-24.

#### 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 patientens smärta. Ökad kunskap från områden som smärtans fysiologi-, och psykologi ger dig nya möjligheter för att behandla smärta och konsekvensen av smärtan med graderad träning.

Välkommen på kurs!

Tom Arild Torstensen

## Program

### Dag 1

#### Nacksmärta och smärtor över skuldran - huvudvärk

08.00-09.30

Teori, träning för patienter med nacksmärtor och smärtor över skuldran med eller utan huvudvärk. Globala övningar som circulationsträning av trapezius som en desensitiseringsbehandling. Vetenskaplig dokumentation för träning som behandling (teori).

09.30-10.00

Paus - kaffe/te

10.00-12.00

Praktisk träning av skulder- och armfunktion för en patient med nacksmärta. Progressions steg i motoriska funktionella banor. Hur patientens andningsmönster kan öka eller minska spänningen i muskelaturen. Lokala övningar för den djupa nackmuskelaturen kombinerat med globala övningar (praktik, träningskläder).

12.00-12.45

Lunch

12.45-14.30

Patientfall som visar hur MTT är en biopsykosocial behandling av patienter med nacksmärta - huvudvärk (praktik, träningskläder). 1) Patient med trapezius och levator scapula myalgi. Palpations ömma punkter i muskelaturen, fästet av levator scapula på scapula. Hur kombinera globala, semiglobala och lokala övningar som smärtmodulering? 2) Hur kombinera «kroppss skanning» och andning med aktiva dynamiska övningar i en vidare progressionsstege för en patient med nacksmärta och huvudvärk. 3) Lokala övningar för nacken kombinerat med globala övningar för en patient som har haft ett trauma (fraktur, idrottsskada, bilolycka).

14.30-15.00

Paus - kaffe/te.

15.00-16.00

Varför funktionen av thorax, costa och andningsmönster är viktigt i behandlingen av nacksmärta med eller utan huvudvärk (teori/praktik)

16.00-17.00

Smärtans psykologi och hur «låg mindfulness» kan upprätthålla en smärtcirkel med katastroftankar, rörelserädsla, ångest och depression.

### Dag 2

#### Axel-, armbåge- och handledsmärtor – dysfunktion i övre extremitet

08.00-09.30

Teori, träning för patienter med axel-, armbåge- eller handledsmärtor. Styr handens funktion den dynamiska muskelfunktionen till skuldran/axeln? Dynamisk träning som en biomekanisk stimulering av senvävnad för regeneration och hälsa (teori)

09.30-10.00

Paus - kaffe/te/frukt

10.00-12.00

Praktisk träning av motoriska, funktionella rörelsemönster som behandling av subakromialt smärtsyndrom. När patienten har aktiva rörelseutslag i axeln från 0-60 grader, 60 till 100 grader och 100 till 180 grader. Lokal behandling av lateral epikondylit och som en del av en motorisk kinetisk kedja (praktik)

12.00-12.45

Lunch

12.45-14.30

Patientfall som visar hur MTT är en biopsykosocial behandling av patienter med axel-, armbåge- och handled/handsmärtor (praktik, träningskläder). 1) Patient med subakromialt smärtsyndrom, MTT efter axel luxation, MTT för ruptur av rotator cuff sensor och andra orsaker till smärta och nedsatt funktion i axelregionen, 2) MTT för patienter med lateral/medial epikondylit, 3) MTT efter fraktur i underarmen/ colles fraktur, handskada.

14.30-15.00

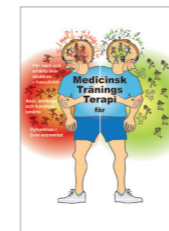
Paus - kaffe/te/frukt

15.00-16.00

Varför upprätthålla en sensitisering (hyperalgesi/allodyni) av centrala nervsystemet genom smärtafulla övningar när enkel dosering i öppen kedja gör träningen så gott som smärtfri (desensitisering) ? (teori).

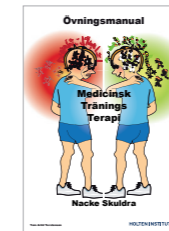
## Kursmaterial

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».



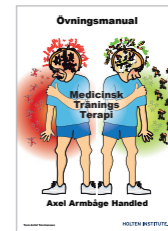
#### Teorimanual

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



#### Nacke och skuldra

övningsmanual (49 sidor) og DVD (60 minuter)



#### Axel, armbåge och handled

övningsmanual (75 sidor) och DVD (100 minuter)