

# TRÄNING VID NEUROLOGISK REHABILITERING

Två dagars kurs i doserad träning som medicinsk träningsterapi (MTT)

## Varför denna kurs

Det finns allt mer forskning som visar att träning av styrka, uthållighet och kondition är effektivt vid olika neurologiska sjukdomar för att förbättra förmågan att utföra aktiviteter i dagliga livet. Träning har också visat sig ge minskning av smärta, depression och ångest.

## Frågor som ska besvaras

Men hur ska patienterna träna? Vad för övningar och kombination av övningar ska du välja? När ska du använda träningsredskap och inte? Hur stor träningsdos ska patienten ha för att få en klinisk förbättring? Hur ska du förhålla dig till smärta vid neurologisk rehabilitering?

## Vem håller i kursen

Detta är några frågor som fysioterapeuterna Agneta Siebers och Tom Arild Torstensen vill diskutera med dig på denna två dagars kurs. Agneta har lång erfarenhet av neurologiska patienter och då särskilt svåra patienter som kräver omfattande rehabilitering. Tom Arild har lång klinisk erfarenhet av att behandla lättare neurologiska patienter i primärvården.

## Kursen varvar teori och praxis och vi kommer att fördjupa oss i följande:

- Hur påverkas motorisk kontroll vid olika typer av sjukdomar/skador i nervsystemet.
- Välj träningsstrategi utifrån motorisk kontroll. När kan vi välja MTT inom neurologisk rehabilitering.
- Doserad träning vid spasticitet, synergibundenhet och nedsatt koordination
- Intensitet i träningen för att uppnå plastiska förändringar och förbättrad motorisk kontroll.
- Smärta och den neurologiska patient. Träning som smärtnodulering.
- Hur kommer det sig att träning för neurologiska patienter blir mer och mer lik träningen för ortopediska patienter

## Efter kursen

ska du kunna sätta ihop ett optimalt träningsprogram med eller utan användning av träningsredskap. Du vet skillnaden mellan styrketräning, uthållighets träning och träning som smärtnodulering. Du ska ha kunskap om hur olika patient kategorier och neurologiska diagnoser ska träna. Motorisk kontroll med facilitering och träning med motstånd. Du har fått en översikt över evidensläget och vad för utmaningar som ligger framför oss.

Välkommen på kursen önskar Agneta Siebers och Tom Arild Torstensen

### Om Agneta Siebers

Agneta är fysioterapeut och arbetar kliniskt på Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Länsjukhuset Ryhov, Jönköping. Där arbetar hon i hjärnskadeteamet med patienter som drabbats av förvärvad hjärnskada. Agneta är utbildad sjukgymnast från Lund 1983. Hon har därefter utbildat sig till M.Sc på Linköpings Universitet och har specialistkompetens inom neurologi. Hon har forskat inom området Constraint Induced Movement Therapy.

### Om Tom Arild Torstensen

Tom Arild arbetar kliniskt på Skultuna Fysioterapi ([www.skultunafysioterapi.se](http://www.skultunafysioterapi.se)). Tom Arild arrangerar kurser och seminarier genom Holten Institute AB. De senaste åren har han vidareutvecklat medicinsk träningsterapi från en biomedicinsk till en biopsykosocial behandlingsform. Han har också skrivit en bok om smärta - SPEGELN och utvecklat affischer och animeringar för att bättre kommunicera om smärta.

**Kursprogram****Dag 1**08.00-09.30 **Teori.**

Medicinsk träningsterapi – docerad träning. Grundläggande träningsprinciper för neurologiska patienter som styrka, uthållighet, koordination, mobilitet och stabilitet. Träna för att uppnå plastiska förändringar i nervsystemet. Mål- och uppgiftsspecifik träning.

09.30-10.00 Fika

10.00-12.00 **Fortsatt teori och praktisk träning.**

Hur kan man träna för att förbättra styrka och uthållighet. Semiglobala och lokala övningar. Övningar och dosering för att förbättra gång, förflyttning, balans och användning av armar och händer. Semiglobala och lokala övningar.

Hur påverkas motorisk kontroll vid olika sjukdomar och skador i nervsystemet. Film

12.00-13.00 Lunch

13.00-14.30 **Teori.**

Träning vid Parkinson (tidig fas). Patientfall + film.

14.30-15.00 Fika

15.00-17.00 **Praktisk träning**

Kognitiva pedagogiska modellen. Träning av styrka och uthållighet för att förbättra balans, gångförmåga och förflyttningförmåga. Globala, semiglobala och lokala övningar. Träna för att uppnå motorisk kontroll med facilitering och träning mot motstånd. Synergibundenhet och facilitering av motorisk funktion i nedre extremiteten. Progressioner av övningar.

**Dag 2**08.00-09.30 **Teori.**

MTT vid neurologisk rehabilitering för patienter med smärta. Fysisk aktivitet som smärtmodulering. Hur kan man använda globala övningar för neurologiska patienter för att aktivera de nedåtgående smärtmodulerande systemen. Neurologi med samtidiga problem i leder, muskler och smärta. Nervsystemets sjukdomar. Teori och evidens för träning och rehabilitering, fortsättning. Patientfall Parkinson och MS. Problem och träning vid spasticitet och vid nedsatt koordination. Patientfall + film.

09.30-10.00 Fika

10.00-12.00 **Praktisk träning**

Träning vid funktionsproblem i bål, övre och nedre extremiteten. Globala, semiglobala och lokala övningar. Träning vid spasticitetsproblem.

12.00-13.00 Lunch

13.00-14.00 **Teori.**

Fysisk träning vid mental trötthet, kognitiva problem och vid nedsatt minne. Hur kan träningen utformas för att uppnå plastiska förändringar i nervsystemet, förbättrad motorisk kontroll och beteendeförändringar så att varaktiga förbättringar kan uppnås. Patientfall med aktivitetsproblem i övre extremiteten. Patientfall + film

14.00-14.30 Fika

14.30-15.30 **Praktisk träning**

Träning av styrka och uthållighet för att förbättra aktivitetsförmåga i övre extremiteten. Semiglobala och lokala övningar. Synergibundenhet och facilitering av motorisk funktion i övre extremiteten. Träningshjälpmedel för att underlätta träningen

15.30 -16:00 **Avslutning****JÖNKÖPING 23-24 MAJ 2024****KURSLEDARE:**

Agneta Siebers, M.Sc., sjukgymnast,  
Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Jönköping  
e-post: agneta.siebers@rjl.se

Tom Arild Torstensen, B.Sc (Hons), PT, M.Sc.,  
Specialist i Manuellterapi MNFF (OMT steg 3),  
Holten Institute AB, Lidingö.  
e-post: tom.torstensen@holteninstitute.com tlf  
mob: 070 734 41 02

**Tid:** torsdag och fredag 23-24 MAJ 2024**Plats:** Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Ryhov, Jönköping, Sjukgymnastiken, Hus T7, stora konferensrummet, plan 4, Länssjukhuset, Ryhov, Jönköping.**Pris:** 4500 kr + moms. Priset inkluderar kursbok, artiklar, fika och lunch.

**Anmälan:** Bindande anmälan till kursen görs senast två veckor före kursstart till:  
Holten Institute AB, Box 6038, 181 06 Lidingö eller  
e-post: info@holteninstitute.com  
mob: 070 734 41 02.

Läs mer om kurser på [www.holteninstitute.se](http://www.holteninstitute.se)