

**To dagers kurs i dosert opptrening som medisinsk treningsterapi (MTT) for
Nakke og skulderbue smerter - hodepine
Skulder, albue og håndleddssmerter - dysfunksjon i øvre ekstremitet**

Tidspunkt: Lørdag og søndag 15-16 september

Kurssted: Akershus Universitetssykehus, Sykehusveien 25, 1478 Lørenskog

Kursavgift: 3.700,- som inkluderer teori manual, to øvelses manualer og to dvd'er. Lunsj og kaffepasuer.

Påmelding: Bindende påmelding senest én uke før kursstart og innbetalning av kursavgift NOK 3.400,- til Handelsbanken i Norge; konto nr 9049.10.04036.
Holten Institutt for MTT – kunnskapsformidling, Box 6038, 181 06 Lidingö, Sverige.
Oppgi på innbetalingen kurssted og tidspunkt.
Da Bankenes Betalingssentral (BBS) bruker lang tid på håndtering av innbetalinger, vil vi at du også melder deg på til info@holteninstitute.com eller tlf. 0046 70 734 41 02.

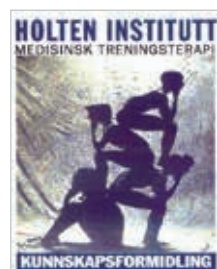
Underviser: Tom Arild Torstensen B.Sc., M.Sc., spesialist i manuell terapi, stipendiat på Karolinska Institutet, Stockholm

Om Tom Arild Torstensen

Tom Arild arbeider klinisk på MTT Kliniken Lidingö, Stockholm, (www.mttkliniken.se), er doktorand på Karolinska Institutet og arrangerer kurs og seminarer gjennom Holten Institute AB. De siste årene har han videreutviklet medisinsk treningsterapi fra en biomedisinsk til en biopsykososial behandlingsform.

I Kognitiv Rehabiliteringsterapi (KRT) brukes pedagogiske modeller med en humoristisk vinkling for å forklare komplisert smerte fysiologi og smerte psykologi og hvordan fysisk aktivitet aktiviserer kroppens smertemodulerende systemer. Disse modellene kan integreres i daglig brukte metoder innen fysioterapien og kombineres med atferdsmessige metoder eksempelvis "gradvis eksponering".

Tom Arild er utdannet fysioterapeut fra Ulster Universitet i Belfast, Nord-Irland i 1983 (4 årig B.Sc grad med honours), er manuellterapeut og lærer i manuell terapi fra Norge og har en advanced M.Sc grad fra universitetet i Bergen. Han har i snart 20 år undervist i medisinsk treningsterapi i Europa og Nord-Amerika.



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

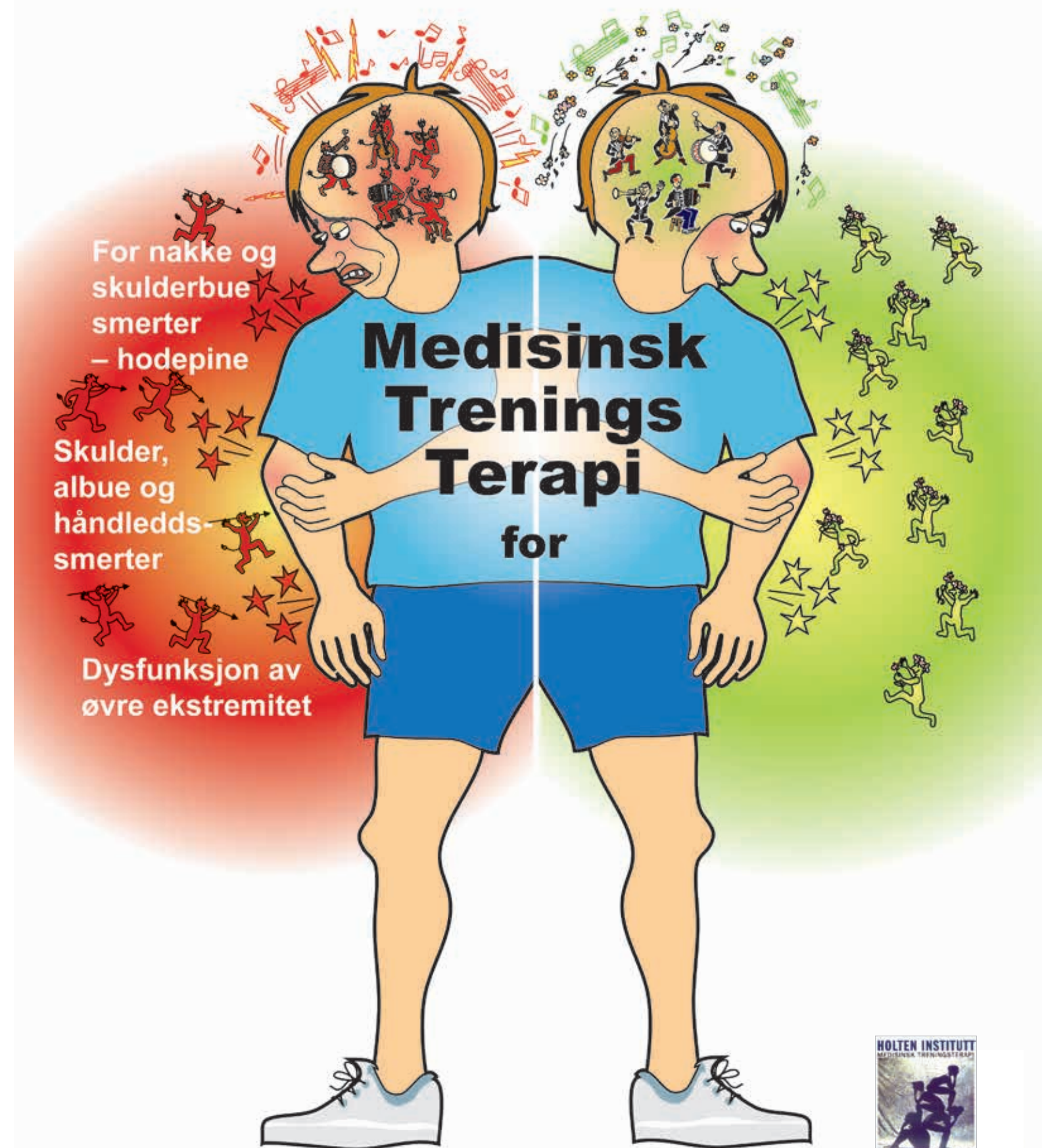
Holten Institute AB - kunnskapformidling, P.O. Box 6038, S-181 06 Lidingö, Sverige

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

www.holteninstitute.com

Telefon: 0046 70 734 41 02

**Akershus Universitets sykehus, Lørenskog
Lørdag og søndag 15-16 september 2016**



Tom Arild Torstensen

Nakke og øvre ekstremitet

To dagers kurs i dosert opptrening som medisinsk treningsterapi (MTT) for

Nakke og skulderbue smerter - hodepine

Skulder, albue og håndleddssmerter - dysfunksjon i øvre ekstremitet

Kurset er evidensbasert og bygger på god klinisk erfaring og vitenskaplig dokumentasjon. Kurset er praktisk slik at det blir mye testing og utprøving av øvelser for deg som kursdeltager.

Dag 1: Nakke og skulderbue smerter – hodepine

Forskning viser at trening er effektivt for pasienter med trapezius myalgi, nakke smerter, hodepine, migrene og etter en whiplash (1). På kurset vil du også få presentert treningsbehandling for pasienter med cervico brachialgi og som behandling etter nakke traume (etter fraktur/idrettsskade). På kurset vil du få presentert relevant informasjon fra fagområdene treningslære, smertens fysiologi og smertens psykologi og hvordan denne kunnskapen brukes i valg av øvelser, dosering av øvelser og progresjon av øvelsesbehandlingen. MTT behandlingen fokuserer på å bedre fysiologiske faktorer (2-3) som nedsatt blod sirkulasjon, endret metabolisme og negative kjemiske endringer p.g.a ensidig repetitivt arbeide og statisk muskellarbeide. De kjemiske endringene aktiverer nociceptive receptorer og gir nakke-, og skulderbue smerte med påfølgende endring i det motoriske systemet (4). Kurset går også i dybden på hvordan psykologske faktorer påvirker fysiologiske mekanismer herunder puste mønster for pasienter med nakke- og skulderbue smerte. Det er gjennomført en klinisk kontrollert studie som viser positive effekter av MTT på pasienter med spenningshodepine (4-5)

- 1) Hurwitz EL et.al. *Tretament 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, Sjøgaard 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, Sjøgaard 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 E, 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: Skulder albue og håndleddssmerter – dysfunksjon i øvre ekstremitet

De siste årene er det økende vitenskapelig dokumentasjon at trening er effektivt for pasienter med langvarige skuldersmerter (1-2) og det er publisert flere artikler som både beskriver effekt av høydose MTT på gruppe nivå (klinisk kontrollert studie) (3-4), og publikasjoner på individnivå (kasuistikker) (5-6). På kurset får du en grundig gjennomgang av dosering av øvelser og progresjonsstiger for pasienter med langvarig subakromial smerte, MTT etter skulder kirurgi, lateral epikondylit og colles fraktur. Du får en fordypping i teorigrunnlaget for bruk av globale, aerobiske øvelser som smertemodulering (aktivering av port mekanismen og det nedadgående smerte inhiberende systemet) og dermed en bedre forståelse for at smerte er output. Derfor er det liten eller ingen sammenheng mellom størrelsen på en eventuell vevsskade og smerte opplevelsen. Kurset fokuserer også på den biomekaniske/fysiologiske effekten av fysisk aktivitet for regenerasjon av sene-, og muskel vev.

- 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 skuldersmerter – mer en placebo? Fysioterapeuten (Norway)* 2008;75(7):18-24.

Etter kurset skal du ...

kunne velge øvelser, dosere disse og kombinere øvelsene slik at din pasient får en optimal dosert treningsbehandling. Du skal ha en god forståelse for når du bruker trening som styrketrening og når du bruker trening som smertemodulering. Du skal kunne forklare for din pasient hensikten med treningen og hvordan du kan øke pasientens tilltro til egne evner slik at pasienten har en bedre forutsetning for å fortsette med treningen når du har avsluttet behandlingen. Etter kurset skal du ha økt forståelse for at smerte er «output». Og at økt kunnskap fra fagområder som smertens fysiologi-, og psykologi gir deg nye muligheter for å behandle smerte og konsekvensen av smerterten.

Velkommen på kurs!

Tom Arild Torstensen

Program

Dag 1

08.00-09.30

Nakke og skulderbue smerter - hodepine

Teorigrunnlaget for trening av pasienter med nakke og skulderbue smerter med eller uten hodepine. Globale øvelser som sirkulasjonstrening av trapezius som en desensitiverings behandling. Vitenskapelig dokumentasjon for trening som behandling (teori).

09.30-10.00

Pause - kaffe/te

10.00-12.00

Praktisk trening av skulderbue/arm funksjoner for en pasient med nakke smerte. Progresjons stiger i motoriske funksjonelle mønstre. Hvordan pasientens pustemønster kan øke eller minske spenningen i muskulaturen. Lokale øvelser for den dype nakke muskulaturen kombinert med globale øvelser (praksis, treningsklær).

12.00-12.45

12.45-14.30

Lunsj

Kasuistikker som viser hvordan MTT er en biopsykososial tilnærming til behandling av pasienter nakke smerter - hodepine (praksis, treningsklær).

1) Pasient med trapezius og levator scapula myalgi. Palpasjons ømme punkter i muskulaturen, festet av levator scapula på scapula. Hvordan kombinere globale, semiglobale og lokale øvelser som smerte modulering.

2) Hvordan kombinere «kroppss skanning» og pust med aktive dynamiske øvelser i en videre progresjons stige for en pasient med nakke smerter og hodepine. 3) Lokale øvelser for nakken kombinert med globale øvelser for en pasient som har hatt ett traume (fraktur, idretts skade, bilulykke).

14.30-15.00

15.00-16.00

16.00-17.00

Kaffe/te/frukt

Thorax, costa og pust. Viktig i behandlingen av nakke smerter med eller uten hodepine(teori/praksis)

Smertens psykologi og hvordan «lav mindfulness» kan opprettholde en smerte sirkel med katastrofetanker, bevegelses redsel, angst og depresjon.

Dag 2

08.00-09.30

Teorigrunnlaget for trening av pasienter med skulder, albue eller håndledds smerter. Styrer håndens funksjon den dynamiske muskelfunksjonen til skulderen? (teori)

09.30-10.00

10.00-12.00

Pause - kaffe/te/frukt

Praktisk trening av motoriske, funksjonelle bevegelses mønstre som behandling av subakromialt smerte-syndrom. Aktive bevegelsesutslag 0-60 grader, 60 til 100 grader, 100 til 180 grader. Lokal behandling av lateral epikondylit og som en del av en motorisk kinetisk kjede (praksis)

12.00-12.45

12.45-14.30

Lunsj

Kasuistikker som viser hvordan MTT er en biopsykososial tilnærming til behandling av pasienter med skulder, albue eller håndledds/hånd smerte (praksis, treningsklær).

1) Pasient med subakromialt smertesyndrom, etter skulder luksasjon, ruptur av rotator cuff sener og andre årsaker til smerte og nedsatt funksjon i skulder regionen, 2) Pasient med lateral/medial epikondylit, 3) MTT etter fraktur i under-armen/colles fraktur.

14.30-15.00

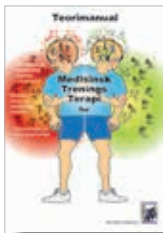
15.00-16.00

Pause - kaffe/te/frukt

Hvorfor opprettholde en sensitivisering (hyperalgesi/allodyni) av sentral nerve systemet gjennom smertefulle øvelser i vektbærende utgangstillinger når enkel dosering i åpen kjede gjør treningen så godt som smertefri (desensitivering)? (teori).

Kursmateriale

Gjennom de to øvelsesmanualene får du en stor øvelsesbank som du kan bruke videre i din kliniske viksomhet og på den måten oppdatere deg med nye og «gamle» øvelser. Når du kommer hjem fra kurset kan du fortsette å fordype deg i MTT øvelser og øvelses progresjoner. På de to DVDene går Tom Arild gjennom resepektive øvelses manual sammen med en pasient hvor start og sluttstillinger vises og hensikten med øvelsen forklares. DVDene gjør det mulig for deg å se hvordan alle øvelser utføres «live».



Teorimanual

ca 200 sider hvor du får presentasjonene (powerpoint) for de to kursdagene



Nakke og skuldebue

øvelses manual (49 sider) og DVD (60minutter)



Skulder, albue og håndledd

øvelses manual (75 sider) og DVD (100 minutter)