



# 2 dagers klinisk kurs i MTT for pasienter med nakke- og skulderbue smerter - hodepine

Alta 4 - 5 september 2010

Tid: Lørdag til søndag 4 - 5 september 2010  
Kurs: MTT for nakke- og skulderbue smerter - hodepine  
Sted: Opptreningssettret i Alta, Follumsvei 1 ([www.oif.no](http://www.oif.no))  
Kurspris: 2.900,- som inkluderer en teori-, og en øvelsesmanual og en video, lunsj og kaffe/te pauser.

Underviser: Fysioterapeut Tom Arild Torstensen B.Sc. (Hons), PT, Cand. Scient, Spesialist i manuell terapi MNFF, Holten Institute AB

Påmelding: Bindende påmelding ved innbetaling av NOK 2.900,- til: Holten Institutt for MTT – kunnskapsformidling, Box 6038, 181 06 Lidingö, Sverige. Innbetaling til Handelsbanken i Norge; konto nr 9049.10.04036 Oppgi på innbetalingen kurssted og tidspunkt. Da Bankenes Betalingsentral (BBS) bruker lang tid på håndtering av innbetalinger, vil vi at du også melder deg på til [info@holteninstitute.com](mailto:info@holteninstitute.com) eller tlf. 0046 70 734 4102.



Påmeldingsfrist: 27. august 2010

For ytterligere informasjon om MTT generelt og MTT kursene besøk også vår hjemmeside: [www.holteninstitute.com](http://www.holteninstitute.com) eller kontakt Tom Arild Torstensen, e-mail: [info@holteninstitute.com](mailto:info@holteninstitute.com), tlf. 0046 70 734 4102 (mobil).

*NB! Kurset gir rett til bruk av takst C32 – medisinsk treningsterapi. Dette er et klinisk rettet kurs i medisinsk treningsterapi, herunder pasient demonstrasjon. Da det er stor interesse for kursene og de fylles raskt opp bør du være rask med påmeldingen. Maks antall deltagere er 24 og påmeldingene blir akseptert i den rekkefølge de mottas.*

**Velkommen ... og husk å ta med treningsklær og skrivesaker!**

Vennlig hilsen

Tom Arild Torstensen



## Hvorfor dette kurset?

Smerter fra nakke og skulderbue området er en meget vanlig tilstand for mange som kan gi nedsatt funksjon i dagliglivet, søvnforstyrrelser og nedstemthet. Det finnes mange forskjellige behandlingsmetoder og en av disse er dosert opptrening. På kurset vil du få innsikt i vitenskapelig litteratur som støtter bruk av fysisk aktivitet/trening og MTT spesielt for denne pasientgruppen. Kombinasjonen av globale, semiglobale og lokale øvelser vil gi deg et nytt redskap for hvilke øvelser du skal velge og dosering av disse. Målet er at hver pasient får et tilpasset behandlings/trenings opplegg med optimale behandlingsdoser for å få en effekt. Pasientdemonstrasjonen vil gjøre deg trygg på at vi ofte kan trene pasienter "tøffere" og mer intensivt med større treningsdoser. Aktivisering/trening av de dype nakke fleksorene vil bli integrert med lokale, semiglobale og globale øvelser.



# 2 dagers klinisk kurs i MTT for pasienter med nakke- og skulderbue smerter - hodepine

## Alta 4 - 5 september 2010

Tom Arild Torstensen B.Sc (Hons), PT, M.Sc., spesialist i manuell terapi MNFF  
Holten Institute - kunnskapformidling, P.O. box 6038, S-181 06 Lidingö, Sverige  
E-mail: [info@holteninstitute.com](mailto:info@holteninstitute.com), hjemmeside: [www.holteninstitute.com](http://www.holteninstitute.com)

### Dag 1

#### 08.45 - 17.00

- 08.45 - 09.15 Registrering. Presentasjon av kursdeltagerne.
- 09.15 - 10.30 Teorigrunnlaget for dosering av øvelser for pasienter med nakke-, og/eller skulderbue smerter. Neuropeptider og dosert trening som smertebehandling. Fase I, II og III pasienter. Hvordan kombinere globale-, semiglobale- og lokale øvelser for å oppnå optimale dose respons effekter (teori).
- 10.30 - 10.45 Pause - kaffe/te/frukt
- 10.45 - 12.00 Praktisk gjennomgang av doseringen av et øvelsesprogram for en pasient med skulderbue smerter. Introduksjon av MTT apparatur (praksis).
- 12.00 - 12.45 Lunsj
- 12.45 - 13.45 Nakke, skulderbue smerter og hodepine – forekomst, risiko faktorer (skademekanismer), prognostiske faktorer. Diagnostisering. Effekt av forskjellige behandlingsmetoder herunder fysisk aktivitet/trening (teori).
- 13.45 - 14.45 Tidlig øvelses progresjon for en pasient med langvarige nakke smerter med trapezius myalgi (praksis).
- 14.45 - 15.00 Pause - kaffe/te/frukt
- 15.00 - 17.00 Pasientdemonstrasjon. Undersøkellesmetodikk for en pasient med nakke smerter. Anamnese og kliniske tester. Blikkdiagnostikk. Valg- og uttesting av øvelsesprogram (praksis).

### Dag 2

#### 09.00 - 16.00

- 09.00 - 10.30 Stabilitetstrening for de dype nakke fleksorene. Mekanisme studier versus studier på effekt av trening. Hvordan kombinere lokale øvelser (dype nakke fleksorer) med semiglobale og globale øvelser (teori/praksis)
- 10.30 - 10.45 Pause - kaffe/te/frukt
- 10.45 - 12.00 Pasientdemonstrasjon, oppfølging fra dag 1. Videre øvelseprogresjoner for kursdeltagerne (praksis/teori).
- 12.00 - 12.45 Lunsj
- 12.45 - 13.45 Whiplash; skademekanismer, diagnostisering, prognostiske variabler, behandlingsmetoder og effekt av trening (teori)
- 13.45 - 14.45 Pasient robustus. Lokale øvelser i sittende vektbærende utgangsstillinger (praksis)
- 14.45 - 15.00 Pause - kaffe/te/frukt.
- 15.00 - 16.00 Hvordan organisere arbeidsdagen for å kombinere forskjellige behandlingsmetoder (Manuell terapi, Mckenzie, nervemobilisering, etc) med dosert opptrening for å gi pasienter med nakke- skulderbue smerter en effektiv behandling (teori).



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

*Tom Arild er utdannet fysioterapeut fra Ulster University 1983, manuell terapeut og lærer i manuell terapi i Norge siden 1987. Hovedfag i fysioterapi fra Universitetet i Bergen 2001 og er idag forskningsmessig tilknyttet Karolinska Institutet i Stockholm. Tom Arild har publisert resultater fra klinisk kontrollerte studier på effekt av medisinsk treningsterapi på pasienter med langvarige ryggsmarter. Han er nå involvert i forskning som evaluerer effekt av medisinsk treningsterapi på pasienter med langvarige subacromiale skulder smerter, og ser på mekanismer som kan forklare hvorfor MTT er en effektiv behandlingsmetode. Tom Arild er også opptatt av at rett pasient får rett behandling til rett tid og har i flere år utviklet et klassifiseringssystem, Type I, II og III pasienter, som er til hjelp i den kliniske resoneringsprosessen.*