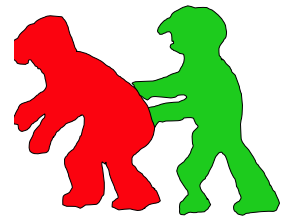




Kommunikasjon og fysisk aktivitet som smertebehandling.



Det er idag økende vitenskaplig dokumentasjon at om pasienter bedre forstår sin smerte (smertens biologi/ fysiologi og psykologi) så blir effekten av behandlingen bedre. Det er også god evidens at fysisk aktivitet er en effektiv behandlingsform for smerte, men det er uklart hva for øvelser og dosering av disse som gir best effekt. Innen medisinsk treningsterapi konseptet viser vi gjennom publiserte og pågående studier at treningsdosene bør økes markant for å oppnå kliniske interessante endringer. Disse temaene belyses på seminaret, hvor også pasient-vennlige kommunikasjons strategier presenteres. Med hjelp av disse forklaringsmodellene vil pasienter bedre forstå sin smerte og konsekvensene av smerten, og hvordan man bruker fysisk aktivitet for å behandle/modulere de forskjellige aspektene av smerteopplevelsen.

Program

- 08.45 - 09.00 Registrering 
- 09.00 - 10.30 Et pasienteksempel på hvordan trene en pasient i akutt fasen slik at smerten ikke blir langvarig/kronisk. Hvordan trene for å frigjøre kroppens egne endogene opioder – (kroppens eget morfin). Hvordan trene for å frigjøre "røde" og "grønne" menn. Pasient-vennlige forklaringsmodeller
- 10.30 - 11.00 Pause
- 11.00 - 12.30 Smertens psykologi. Katastrofetanker, bevegelses redsel, angst og depresjon. Pacing-strategier og tilltro til egne evner (self-efficacy) når fysisk aktivitet brukes som smertebehandling. Pasient-vennlige forklaringsmodeller 
- 12.30 - 13.30 Lunsj
- 13.30 - 14.30 Hvilke variabler åpner smerten til hjernen. Hvordan det endokrine og limbiske systemene påvirkes av langvarig smerte. Pasient-vennlige forklarings modeller.
- 14.30 - 15.00 Pause
- 15.00 - 16.30 Hvorfor er det viktig å fokusere på dose-respons effekten av trening som smertbehandling? Hvordan påvirker treningsdosen kroppens smertemodulerende mekanismer og pasienters funksjons nivå. Pasienteksempler og vitenskaplig dokumentasjon
- 16.30 -17.00 Avslutning. Hva tar du med deg hjem fra denne dagen? Hva var uklart?

I presentasjonen inngår kliniske eksempler om hvordan man bruker gradert trening som MTT i kombinasjon med pasient-vennlige forklaringsmodeller.

Når: Fredag 3 september 2010

Tid: 08.45 - 17.00

Hvor: Opptreningsstret i Finnmark (Alta), Follumsvei 1, Alta (www.oif.no)

Pris: 1.400,-

Påmeldingsfrist: Fredag 27 August

Påmelding: info@holteninstitute.com eller www.holteninstitute.com 

Velkommen ønsker

Tom Arild Torstensen

B.Sc (Hons), leg.sjukgymnast, MSc., spesialist i OMT (steg 3)
Holten Institute AB (www.holteninstitute.com) och
MTT kliniken Lidingö (www.mttkliniken.se).

