

GERIATRISKE PASIENTER OG FRISKE ELDRE lørdag og søndag 27-28 februar 2016

Kurs: Kommunikasjon og dosert trening som medisinsk treningsterapi (MTT) for geriatrike pasienter og friske eldre

Sted: Rosenborg Klinikken, Klæbuveien 125, 7031 Trondheim, Lerkendal stadion, inngang 5, 2 etasje.

Kurspris: 3.600 som inkluderer en fylldig teorimanual, ett sett øvelsesmanual/dvd, kaffe og lunsj.

Påmelding: Bindende påmelding senest én uke før kursstart og innbetaling av kursavgift nok 3.600, 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 40

OM UNDERVISEREN

Tom Arild Torstensen arbeider klinisk på MTT Kliniken Lidingö, Stockholm (www.mttkliniken.se), er doktorand på Karolinska Institutet och arrangerer kurs og seminarier gjennom Holten Institute AB. De siste årene har han videreutviklet medisinsk trenings terapi (MTT) fra en biomedisinsk till en bio-psykososial behandlings form.

I Kognitiv Rehabiliterings Terapi (KRT) brukes pedagogiske modeller med en humoristisk vinkling for å bedre forklare komplisert smertefysiologi, smerte psykologi og hvordan fysisk aktivitet aktiverer de smerte-modulerende systemene. Disse modeller kan integreres i daglig klinisk arbeide og kombineres med kognitive metoder som "gradvis eksponering".



Tom Arild er utdannet fysioterapeut fra Ulster Universitet i Belfast, NordIrland 1983 (4årig B.Sc grad med honours), er manuellterapeut och lærer i manuellterapi. Han har også en advanced M.Sc grad fra universitetet i Bergen. Han har undervist i MTT i Europa och i Nordamerika i mer en 20 år.

KURSMATERIALE

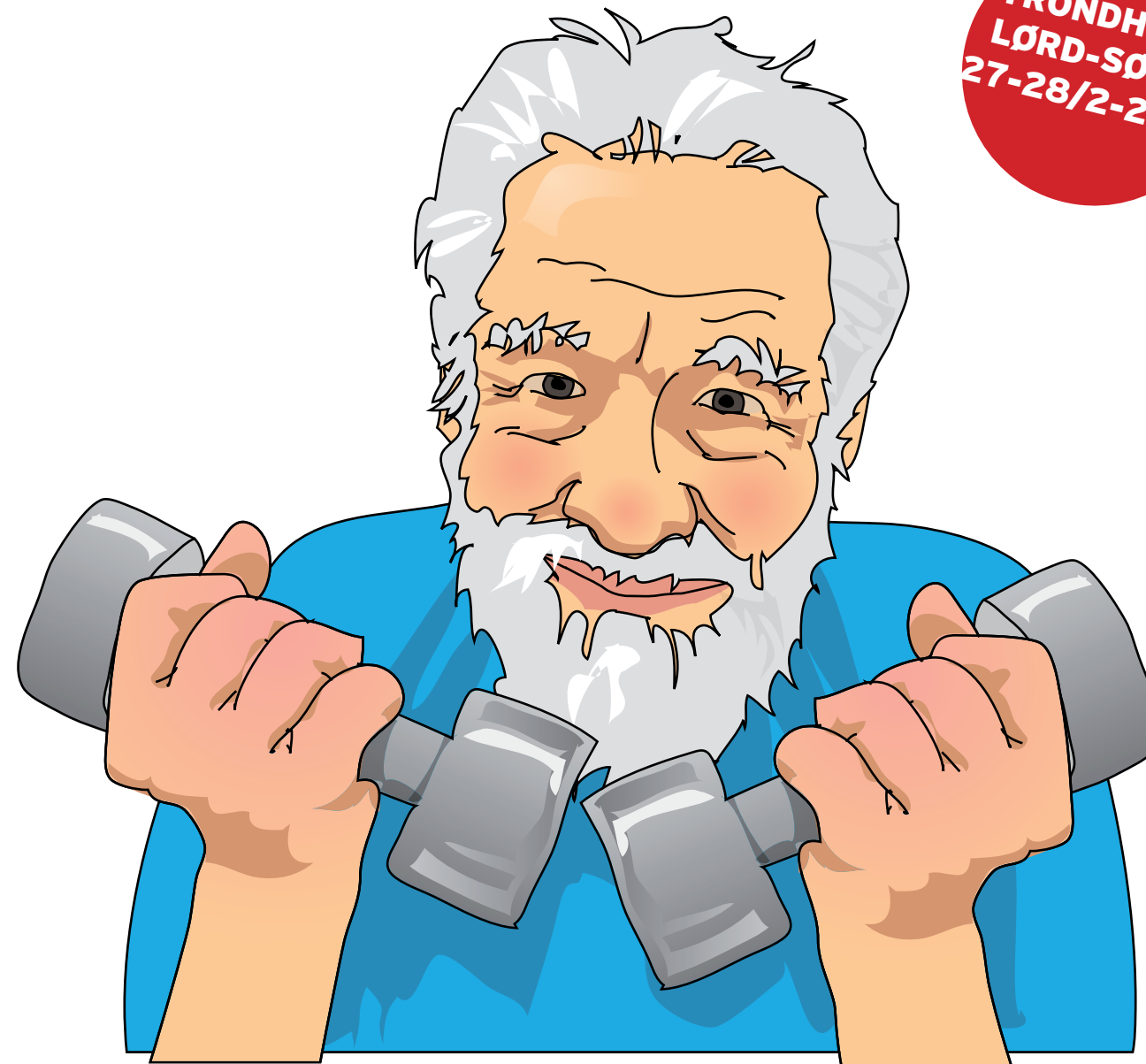
Gjennom øvelses manualen får du en gedigen øvelsesbank i bruk av MTT-øvelser som du kan bruke i din kliniske praksis. Når du kommer hjem fra kurset kan du fortsette med å fordype deg i MTT-øvelser og øvelsesprogresjoner. På DVD'en du får på kurset viser Tom Arild Torstensen sammen med en pasient alle øvelser med start og slutstillinger og forklarer hensikten med øvelsene. DVD'en gjør det mulig for deg å se hvordan alle øvelser utføres «live».

Du får en stor øvelsesbank som du kan bruke framover i din kliniske virksomhet og dermed en oppdatering med nye øvelser og kombinasjoner av øvelser. Du får på kurset ETT SETT av ETT av de 4 forskjellige områder, nakke, skulder, rygg og nedre ekstremitet og en fylldig teorimanual.

- **Teorimanual**
ca 200 sider hvor du får presentasjonene (powerpoint) fra kurs dagene
- **Nakke og skuldebue.**
Øvelses manual (49 sider) og DVD (60 minutter)
- **Skulder, albue og håndled.**
Øvelses manual (75 sider) og DVD (100 minutter)
- **Thorakale og lumbale rygsmerter –isjias.**
Øvelses manual (89 sider) og DVD (100minutter)
- **Hofte, kne og ankelsmerter**
- dysfunksjon i nedre ekstremitet.
Øvelses manual (45 sider) og DVD (50 minutter)

GERIATRISKE PASIENTER OG FRISKE ELDRE Kommunikasjon og dosert opptrening som MTT

TRONDHEIM
LØRD-SØND
27-28/2-2016



OM KURSET

TO DAGES KURS I KOMMUNIKASJON OG DOSERET OPPTRENING SOM MEDISINSK TRENINGSTERAPI (MTT) FOR GERIATRISKE PASIENTER OG FRISKE ELDERE.

Kurset er evidensbasert og bygger på klinisk erfaring og vitenskapelig dokumentasjon. Kurset er praktisk og du vil som deltaker bruke mye tid på å teste og prøve HJEMMEØVELSER og øvelser med bruk av MTT treningsapparatatur for forskjellige pasient kategorier. Husk å ta med treningsklær.

Kunnskapen om at vi ikke har smertereseptorer men nociceptive reseptorer (reseptorer for trykk og belastning, temperatur endringer som varme/kulde og kjemiske reaksjoner i kroppen), gjør det lettere å forstå at det er liten eller ingen sammenheng mellom strukturelle endringer som slitasje/artrose og symptomer. Denne kunnskapen er ekstra viktig, da mange eldre på grunn av sin alder naturligvis har mange strukturelle endringer i ledd, senevev og muskulatur. Fysiske og fysiologiske endringer som er en del av den normale aldringsprosess. Ny kunnskap om smertens fysiologi og psykologi gjør det også forståelig at mange symptomer (smerte, stivhet og svakhet) og sykdommer for eldre er knyttet til sensitiviserings prosesser i sentral nervesystemet (SNS). Og nødvendigvis ikke lokale inflammasjoner på grunn av ”slitasje”. Derfor burde et begrep som ”belastnings allodyni” brukes mer for bedre forstå sammenhengen mellom sensitiviserings prosesser, smerte, struktur og funksjon. Da sensitivisering er nært knyttet til et endokrint system og et immunforsvar i ubalanse, bør behandlingen inneholde en hel del global aerobisk utholdenhetstrening hvor alle strukturer og systemer i kroppen aktiveres. Det er viktig at treningen åpner ”apoteket i hjernen” med økt produksjon av dopamin, serotonin, kortisol, noradrenalin, endorfiner og oxytocin. Nevrotransmittorer og hormoner som er avgjørende for den eldres helsetillstand.

Angst og depresjon er vanlig hos eldre og kan knyttes til smerte og sensitiviseringsprosesser i SNS. Angst og depresjon kan også skyldes at man på sine eldre dager kjenner seg ensom og har vanskelig å finne noen mening med livet. I denne sammenheng kan fysisk aktivitet være en god ting for å åpne apoteket i hjernen, slik at man sere lysere på livet og blir mer løsnings orientert. Der er i dag meget god evidens for at fysisk aktivitet er en effektiv behandlingsform mot depresjon og forskning viser at effekten er dose-respons relatert. For å opprettholde gode kognitive funksjoner er økt blodsirkulasjon ved bruk av utholdenhetstrening viktig for funksjonen til hippocampus og andre deler av det limbiske systemet. Forskning har også vist at utholdenhetstrening for eldre gir økt volum av den grå hjernemasse, effekter som er viktige for god hjernefunksjon og god helse.

Nakke smerter, smerter i skulder, albue og håndled, smerte i bryst og lumbal columna, smerte i hofte, kne og ankel, er også meget vanlig hos eldre. På kurset vil du lære hvordan du kombinerer globale, semiglobale og lokale øvelser slik at du på en effektiv måte kan behandle forskjellige former for smerte. Du får en teoretisk og praktisk forståelse for bruk av globale, aerobiske øvelser som smertemodulering (aktivering av det nedadgående smerte inhiberende system – “cortical and spinal control of nociceptive input”) og dermed en bedre forståelse for at smerte er utgående signaler. Denne måten å kombinere øvelser på har vi brukt i kliniske studier for pasienter med langvarige skuldersmerter og langvarige knesmerter. Både kort- og langtidsresultater viser at Medisinsk Trenings Terapi er en meget effektiv behandlingsmetode. På kurset kommer du til at trene på øvelser for forskjellige smertetilstander som hjemmeøvelser og med bruk av MTT treningsapparatatur.

Stroke, Parkinson, Alzheimer og MS er nevrologiske sykdommer, hvor fysisk aktivitet er dokumentert effektiv behandling. For stroke pasienter er styrketrening i kombinasjon med utholdenhetstrening viktig for å forbedre funksjonsnivået. På kurset vil du få eksempler på hvordan du kan designe forskjellige treningsprogrammer for pasienter med nevrologiske lidelser.

Diabetes, det metaboliske syndrom, høyt blodtrykk, hjerte svikt og andre hjerte- og sirkulasjonsproblemer er sykdommer hvor fysisk aktivitet er vitenskapelig dokumentert effektiv behandling. Forskning viser at dynamisk muskelaktivitet resulterer i produksjon af MYOKINER som har antiinflammatoriske egenskaper. Muskelen er et endokrint organ som ved dynamisk muskelarbeide produserer en mengde forskjellige hormoner - antiinflammatoriske myokiner. Dette gir oss nye teoretiske forklaringer på hvorfor fysisk aktivitet er effektiv behandling for ovenfornevnte sykdommer. Og hvorfor fysisk aktivitet kan forebygge og behandle kreft. På kurset får du presentert det siste nye fra vitenskapen og kliniske eksempler på hvordan du kan designe øvelsesprogrammer som hjemmeøvelser eller trening på opptreningsenter for disse pasientgrupper.

PROGRAM

DAG 1

- 8.00-9.30 Det å bli gammel er ingen sykdom. Treningsprinsipper for 6 forskjellige kategorier eldre:
(1) Friske eldre
Geriatriske pasienter med en -smertetilstand (2)
-systemsykdom (3)
-systemsykdom og en smertetilstand (4)
-nevrologisk lidelse (5)
-nevrogisk lidelse og smerter (6)
Teorigrundlaget for MTT som behandling av eldre. MTT kriteriene. Dose Respons Effekten. Trening som smerte behandling og som desensitivisering av CNS. Dynamisk kommunikasjon med en kognitiv væremåte i treningssalen. Globale, semiglobale og lokale øvelser. Fase I, II og III pasienter (*teori*).
- 9.30-10.00 Kaffe/te/frukt
- 10.00-11.00 Teorigrunnlaget for dosering og test af øvelser. Styrke og utholdenhetstrening versus dosert opptrening for å minske smerteopplevelsen, forbedre koordinasjon og dagligdags aktiviteter (ADL). Kommunikasjon om fysisk aktivitet som modulering av smerte og følelser (*teori*).
- 11.00-12.00 Kommunikasjon og praktisk utprøving av et treningsprogram. Hvordan teste ut en øvelse (*praksis*).
- 12.00-12.45 Lunsj
- 12.45-14.30 Kne- og hofteartrose hos den eldre. Kne- og hofte plastikk. Behandlingsprinsipper og forskningsresultater. Kommunikasjon om trening som antinociceptiv terapi (*teori og praksis*).
- 14.30-15.00 Kaffe/te/frukt
- 15.00-17.00 Stroke, Parkinson, Alzheimer. Kommunikasjon og behandlingsprinsipper om styrke og utholdenhetstrening. Behandlingsprinsipper og vitenskapelig dokumentasjon (*teori og praksis*).

DAG 2

- 8.00-9.30 Nakke-, hodepine,- og skuldersmerter hos den eldre. Tendinitis og tendinose versus belastnings allodyni. Kommunikasjon om smertens psykologi og hvordan tanker og følelser kan øke eller minske symptomer. Behandlingsprinsipper og vitenskapelig dokumentasjon (*teori og praksis*).
- 9.30-10.00 Kaffe/te/frukt
- 10.00-12.00 Kronisk Obstruktiv Lungesykdom (KOL). Thorakale og lumbale ryggsmarter. Behandlingsprinsipper og forskningsresultater. Styrke og utholdenhets trening for pasienter med KOL. Mobilisering av thorakalen og stabilisering av lumbalkolumna. Øvelser i fleksjon, ekstensjon, rotasjoner, kombinert med aktive øvelser av øvre ekstremitet og kolumna og nedre ekstremitet og kolumna (*teori og praksis*).
- 12.00-12.45 Lunsj
- 12.45-14.30 Diabetes, det metaboliske syndrom, høyt blodtrykk, nedsatt hjerte funksjon og andre hjerte- og sirkulasjons problemer. Behandlingsprinsipper og forskningsresultater. Utholdenhetstrening til utmattelse gir like god økning av muskelstyrke og muskelvolum som tradisjonell styrke trening (*teori og praksis*).
- 14.30-15.00 Kaffe/te/frukt
- 15.00-16.00 Struktur versus funksjon. Eksempler hos eldre med store strukturelle endringer, men med normal funksjon. Frigjørelse av serotonin, oxytocin og endorfiner med spesifikke symptom modulerende effekter gjennom bruk av globale aerobe øvelser. Positive effekter av fysisk aktivitet på smerte, depresjon/nedstemthet, søvn, fordøyelse og kognitive funksjoner (*teori*).

