



# TRÄNING VID NEUROLOGISK REHABILITERING

JÖNKÖPING  
7-8/4  
STOCKHOLM  
20-21/10

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 smärtmodulering.
- 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 smärtmodulering. 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 Länssjukhuset 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 MTT Kliniken Lidingö, Stockholm ([www.mttkliniken.se](http://www.mttkliniken.se)). Tom Arild är doktorand på Karolinska Institutet och arrangerar kurser och seminarier genom Holten Institute AB. De sista 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 Hur påverkas motorisk kontroll vid olika typer av sjukdomar/skador i nervsystemet. Träna för att uppnå motorisk kontroll med facilitering och träning mot motstånd. Mål-och uppgiftsspecifik träning (teori) - (Agneta -45 min)  
Medicinsk träningsterapi – doserad träning. Grundläggande träningsprinciper för neurologiska patienter som styrka, uthållighet, koordination, mobilitet och stabilitet - (Tom Arild-45 min)
- 09.30-10.00 Fika
- 10.00-12.00 Hur öka styrka och uthållighet. Övningar och dosering för att förbättra gång, förflyttningar, balans och användning av armar och händer. Semiglobala och lokala övningar. Progressioner av övningar (praxis). (Agneta och Tom Arild)
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-14.30 Neurodegenerativa sjukdomar, 1) Stroke, 2) Alzheimers sjukdom, 3) Parkinsons sjukdom, 4) Amyotrofisk lateralskleros, 5) Demens, 6) Multipel skleros (MS) (teori/evidens) (Tom Arild)
- 14.30-15.00 Fika
- 15.00-17.00 Träning vid pares, synergibundenhet, spasticitet och nedsatt koordination. Motståndsträning och uppgiftsspecifik träning. Stroke, Parkinsons sjukdom (tidig fas) och MS (Agneta).

**Dag 2**

- 08.00-09.30 Fysisk träning och minne. Intensitet i träningen för att uppnå plastiska förändringar och förbättrad motorisk kontroll (teori/evidens) (Agneta - 45min och Tom Arild - 45min)
- 09.30-10.00 Fika
- 10.00-12.00 Patientfall: Ett med funktionsproblem övre extremiteten och ett med funktionsproblem i nedre extremiteten med spasticitet. (praxis) (Agneta)
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-14.30 MTT vid neurologisk rehabilitering för patienter med smärta. Fysisk aktivitet som smärtmodulering. Hur använda globala övningar för neurologiska patienter för att aktivera det nedåtgående smärtmodulerande systemen (teori och praxis) (Tom Arild)
- 14.30-15.00 Fika
- 15.00-16.00 Neurologi med samtidigt problem i leder och muskler (smärta) (praxis) (Tom Arild). Avslutning.

**KURSER 2016: JÖNKÖPING 7-8/4 OCH STOCKHOLM 20-21/10****JÖNKÖPING**

Tid: torsdag och fredag 7-8/4

Plats: Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Ryhov, Jönköping, Sjukgymnastiken, Hus T7, stora konferensrummet, plan 4, Länssjukhuset, Ryhov, Jönköping

**STOCKHOLM**

Tid: torsdag och fredag 20-21/10

Plats: MTT Kliniken, Vårdshusv. 13, 181 66 Lidingö

Pris: 3500 kr + moms. Priset inkluderar kursbok, fika och lunch.

**KURSLEDARE**Agneta Siebers, M.Sc., sjukgymnast, Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Jönköping  
e-post: agneta.siebers@rjl.seTom Arild Torstensen, B.Sc (Hons), PT, M.Sc., Specialist i Manuellterapi MNFF (OMT steg 3), Holten Institute AB, Lidingö. Doktorand Karolinska Institutet. tom.torstensen@holteninstitute.com  
tlf 08 446 0557 / mob: 070 734 41 02

Anmälan: Bindande anmälan till kursen görs senast två veckor före kursstart till:

Holten Institute AB, Box 6038, 181 06 Lidingö

e-post: info@holteninstitute.com

tlf 08 446 0557 / mob: 070 734 41 02. Läs mer

om kurser på [www.holteninstitute.com](http://www.holteninstitute.com)