



**#sexyshoulder**  
fagdag om skulder.



# Program.

# Program.

## 09:00 De eksistensielle spørsmålene

Kanskje det viktigste spørsmålet vi kan stille oss; Hvorfor? Hvorfor gjør vi som vi gjør? Hva baserer vi avgjørelsene våre på? Hvilke feilslutninger trekker vi når vi ikke ser kritisk på egen fagutøvelse? Å ha et forhold til dette gjør oss til bedre klinikere, og setter oss i stand til å gi gode svar på nettopp dette eksistensielle spørsmålet.

## 10:00 Skuldertidslinjen - del I

Skuldertidslinjen er et rammeverk for å kategorisere og forstå vonde skuldre på en enklere måte. Vi vil teoretisk gjennomgå ulike tilstander i skulderen og plassere dem i tre kategorier gjennom sykehistorie og enkle kliniske tester som vi vil gjennomgå i praksis.

- *Nakke og ledd, teori og undersøkelse*
- *Løs skulder, teori og undersøkelse*

## 12:30 Lunsj

## 13:00 Skuldertidslinjen - del II

Etter lunsj fortsetter vi gjennomgangen av skuldertidslinjen, med hovedvekt på forskningsoppdatering og videre kategorisering.

- *Load og rupturer, teori og undersøkelse*

# Program.

## 15:30 Capacity

Det har aldri vært bedre dokumentert hvilken effekt trening og fysisk aktivitet kan ha på muskel- og skjelettplager. Likevel sliter vi med compliance og adheranse til treningsprogrammer. Er det nødt til å være slik? Hva er kapasitet? Hvordan bruker vi kjente treningsprinsipper best mulig for å sørge for optimalisert trening med god compliance? Dette er spørsmål vi ønsker å belyse i denne bolken.

## 16:00 Rehabiliteringskontinuumet

Hvordan beveger vi oss fra rehabilitering i tidlig fase til en "return to life"-fase? Hvilke bevegelses- og doseringsprinsipper kan vi forholde oss til? Og hvilke øvelser kan vi bruke? I denne praktiske workshopen ønsker vi å dele egne og andres erfaringer med øvelsesutvalg, doseringer og progresjonsplaner, forankret i det kunnskapsbasen vi har per dags dato. Dette blir en kreativ og uformell del der vi ønsker at deltagerne involverer seg og kommer med egne innspill.

- *Ledd - manuell behandling, behandlingsmuligheter, øvelsesutvalg*
- *Løshet - gjennomgang av rehab-kontinuum*
- *Load - gjennomgang av rehab-kontinuum*

## 17:30 Avslutning og spørsmål

# Biografi.



Stian Christophersen er fysioterapeut med glødende engasjement for å implementere aktiv rehabilitering og moderne smertevitenskap i muskel- og skjelettpraksis. Han har jobbet som landslagstrener i klatring, er selv en av Norges beste klatrere og driver nettstedet Skadefri Klatring.no. Han er fast bidragsyter i fagbladet Fysioterapi I Privat Praksis. Stian jobber på Apexklinikken Terapisenter med hovedfokus på muskel- og skjelettplager i overekstremitetene.

**Stian Christophersen.**

Jørgen Jevne er kiropraktor og fysioterapeut. Han har de senere årene fått publisert ledere i British Journal of Sports Medicine, publisert forskning, holdt foredrag på nasjonale og internasjonale kongresser, arrangert fagdager og kurs innenfor muskel- og skjelettfeltet og mottatt fagpriser for sitt arbeid med kunnskapsformidling og forskning. Han er fast bidragsyter i fagbladet Fysioterapi i Privat Praksis. Han arbeider også i en kiropraktor- og rehabiliteringspraksis på Hønefoss.



**Jørgen Jevne.**