

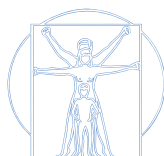
# Muskel- og skjelettkongressen 2018

Tema for kongressen: "Trening, testing og aktiv rehabilitering"  
- for alle som bruker trening som medisin!



Hotel Bristol - Oslo, 16. - 17. mars 2018

PFF ønsker alle hjertelig velkommen til Muskel- og skjelettkongressen 2018. Nok et år vil vi befinne oss på Hotel Bristol, midt i Oslo sentrum. Det vil komme spennende forelesere som vil ta opp det seneste innen forskning, klinisk undersøkelse og behandlingsalternativer.



**Privatpraktiserende  
Fysioterapeuters  
Forbund**

[www.fysioterapi.org](http://www.fysioterapi.org)

# Foredragsholdere 16. og 17. mars

## FREDAG 16. MARS



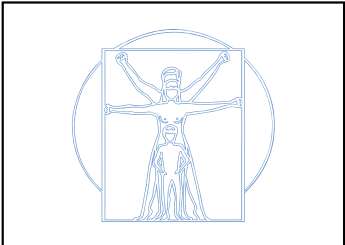
### ANNE METTE RUSTADEN

Anne Mette Rustaden er i slutfasen av en doktorgrad ved Norges idrettshøgskole (seksjon for idrettsmedisinske fag), hvor hun forsker på ulike typer av styrketrening på overvektige kvinner. Hun er utdannet fysioterapeut og har idrett grunnfag, mellomfag idrettsbiologi og mastergrad I idrettsfysioterapi fra Norges idrettshøgskole.

Anne Mette har lang fartstid som gruppetreningsinstruktør og personlig trener, og har siden 2004 utdannet gruppetreningsinstruktører og personlige trenere ved Norges idrettshøgskole. I dag jobber hun som høskolelektor i idrett på Lillehammer.

#### **“Testing av fysisk form – en teoretisk og praktisk innføring”.**

Anne Mette vil gi en teoretisk og praktisk innføring i enkle fysiske tester, med overføringsverdi til den kliniske hverdagen. **1. økt:** testing av utholdenhet - **2. økt:** testing av muskelstyrke **3. økt:** testing av balanse, bevegelighet og koordinasjon.



## ÅRSMØTE



### OLE PETTER HJELLE

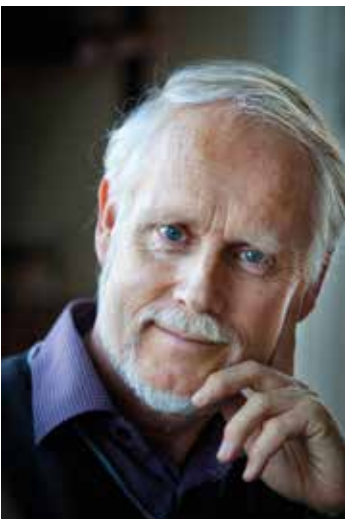
Ole Petter Hjelle er lege, hjerneforsker og profesjonell foredragsholder. Han har vunnet flere priser for sin formidling, blant annet Morgenbladets «fantastiske formidlere» i 2016.

Her er noe av det juryen sa om Ole Petter:

«Her dreier det seg om en mann som kan kommunisere! Ole Petter Hjelle er åpenbart en helt eksepsjonell foreleser med magiske formidlingsevner.»

Ole Petter er kjent som «treningslegen» etter at han startet en egen mosjonsgruppe hvor han trener med pasientene sine. Opplegget ble beskrevet på NRK og videoen av innslaget har blitt sett over 1,4 millioner ganger på Facebook.

#### **“Aktiv kropp, sterk hjerne-mentale effekter av fysisk aktivitet”.**



### INGVARD WILHELMSEN

Ingvard er godkjent veileder i kognitiv terapi. Han mener at det meste her i livet kan vi ikke gjøre noe med, men hvordan vi forholder oss til det som skjer bestemmer vi selv. Han tar opp holdningen til grubling og bekymring, liv og død og risiko og usikkerhet. Vi trenger litt humoristisk syn på sykdom og livet generelt innimellom alle faglige foredrag på kongressen! Derfor har vi invitert den anerkjente Ingvard Wilhelmsen til å underholde oss med alvor...

#### **“Sjef i eget liv”**

**- Hvordan kan vi stimulere våre pasienter til å ta ansvar for sine holdninger følelser og adferd?**

Han har skrevet fem bøker, bl.a.:

- “Livet er et usikkert prosjekt”
- “Sjef i eget liv”
- “Kongen anbefaler” og
- “Det er ikke mer synd på deg enn andre”

Han har også vært gjest hos Ole Torp i NRK tv.nrk.no/serie/torp/NNFA52041916/19-04-2016

## LØRDAG 17. MARS



### EIREEN LINGE SCHWAIGER

Eireen Linge Schwaiger har syv år høyere utdanning innen ernæring, og er Master i Samfunnsnæring (MSc) (Public Health and Nutrition) fra Høgskolen i Oslo og Akershus. Hun er også utdannet Personlig Trener ved Norges Idrettshøgskole og Ernæringsterapeut fra Tunsberg Medisinske skole. Hun har siden 2008 arbeidet med individrettet kostholdsveiledning for barn, unge og voksne samt kurs og foredrag.

Eireen sier selv hun ikke ønsker å være en budbringer av "mirakuløse" effekter ved vårt kosthold, men nøkternt fortelle hva man i hverdagen kan gjøre og bør fokusere på for å gi kroppen verktøyene den trenger for å forebygge eller dempe en inflammatorisk prosess i kroppen – og ikke minst – hvorfor dette er så viktig.

**"Kan vi dempe betennelser ved hjelp av mat?"**

**Antiinflammatoriske effekter av et balansert kosthold".**

Hun er svært opptatt av kostholdets rolle i et fysisk, men ikke minst psykisk helseperspektiv. Imidlertid er hun like genuint opptatt av "hele mennesket" i en veiledningssituasjon, og at livsstilsomlegging ikke fører frem om man kun forholder seg til kost- og aktivitetsendringer.



### JOHANNES IBEL

Johannes Ibel er allmennlege ved Lillestrøm legesenter og jobber tverrfaglig med muskelskjelettmedisin ved Klinikk for ortopedisk medisin i Røyken. Han har studert humanmedisin, filosofi og norsk litteratur i Frankfurt, Tyskland, jobbet i fem år med farmakologisk-biokjemisk grunnforskning og metodeutvikling (membranforskning, oksidativ stress) ved Gustav Embden Zentrum für Biochemie og undervist anatomi, fysiologi, sykdomslære og farmakologi i sykepleierutdanningen i ti år.

Han flyttet til Norge i 2000, opprinnelig for å ta en stilling ved patologisk avdeling på AHUS, men fant etterhvert ut at han foretrekker å snakke med folk som faktisk svarer.

Spesialiseringen i allmennmedisin ble supplert med videreutdanning i idrettsmedisin, ortopedisk medisin, MSK ultralyd og kognitiv atferdsterapi. I fritiden trener han tradisjonell japansk bueskyting. Ibel vil snakke om generell farmakologi samt utvalgte kapitler med praktisk relevans for muskelskjelettfaget: Glukokortikoider, NSAIDs og lokalanestetika.

**"Hva fysioterapeuter burde vite om legemidler, men aldri turte å spørre om".**



### JØRGEN JEVNE

Jørgen Jevne er fysioterapeut og kiropraktor. Han har på kort tid fått internasjonal anerkjennelse for tankevekkende ledere i British Journal of Sports Medicine. Han har holdt kurs og fagdager over hele Norge, og er aktuell med skulderfagdagen #sexysoulder. Han er engasjert i kunnskapsformidling og helsedebatt i sosiale medier, og jobber mye med å gjøre forskning forståelig og tilgjengelig for klinikere. Mer info på [www.jevnehelse.no](http://www.jevnehelse.no)  
Titler på foredragene:

**"Testens notoriske uforutsigbarhet: Fallgruver og muligheter ved muskelskjeletttesting" og "Trening som medisin: Men hvorfor tar ikke folk medisinen sin?"**

**Del 1:** Alle fysioterapeuter har lært en myriade av forskjellige tester innenfor hvert eneste ledd i kroppen. I skulderen er det for eksempel beskrevet over 200 tester i litteraturen. I knær er det publisert over 20 tester for å sjekke fremre korsbånd alene. Men hvor gode er testene egentlig? Hvorfor er testene så notorisk uforutsigbare? Dette foredraget tar et

skråblikk på de ortopediske testene vi alle bruker hver dag. Vi går gjennom forskningslitteraturen bak testene og belyser ikke minst fundamentet testene bygger på. Vi diskuterer muligheter og begrensninger i nåværende forståelse.

**Del 2:** Min medisin er fysisk aktivitet. Et Liv I Bevegelse. Trening er medisin. Den vitenskapelige bølgen som har skylt innover landet har gitt fysioterapiens grunnstein en renessanse. Men på tross av opplysningsarbeidet har vi fortsatt store problemer med å få pasienter til å gjøre øvelsene sine, og ikke minst fortsette en aktiv livsstil etter at smertene reduseres. I dette foredraget ser vi nærmere på compliance, treningens ikke-spesifisitet og om hvordan vår formidling har stor innvirkning på pasienters forståelse av trening som medisin.

# Program 16. - 17. mars 2018

Forbehold om endringer.

## FREDAG 16. MARS

- 0900-0930 Registrering
- 0930-1030 Anne Mette Rustaden, fysioterapeut og høgskolelektor  
**“Generelt om testing av fysisk form, standardisering, reproducerbarhet”**
- 1030-1100 Pause med utstillingsbesøk
- 1100-1200 Anne Mette Rustaden  
**“Testing av muskelstyrke”**
- 1200-1300 Lunsj
- 1300-1400 Anne Mette Rustaden **“Testing av balanse, bevegelighet og koordinasjon”**
- 1400-1430 Pause med utstillingsbesøk
- 1430-1600 Årsmøte
- 1600-1630 Siste besøk hos utstillere for i dag
- 1630-1730 Ole Petter Hjelle, lege og hjerneforsker  
**“Aktiv kropp, sterk hjerne-mentale effekter av fysisk aktivitet”**
- 1730-1830 Ingvard Wilhelmsen, kognitiv terapeut  
**“Sjef i eget liv” - Hvordan kan vi stimulere våre pasienter til å ta ansvar for sine holdninger, følelser og adferd?”**
- 2000- Middag i Lille Festsal

## LØRDAG 17. MARS

- 0800-0900 Frokost
- 0830-0900 Registrering dagens ankomne
- 0900-1030 Eireen Linge Schwaiger, Master i Samfunnsnærings  
**“Kan vi dempe betennelser ved hjelp av mat? Antiinflammatoriske effekter av et balansert kosthold”**
- 1030-1100 Pause med utstillingsbesøk
- 1100-1230 Johannes Ibel, fastlege  
**“Hva fysioterapeuter burde vite om legemidler, men aldri turte å spørre om”**  
Siste 30 minutter er satt av til diskusjon.
- 1230-1330 Lunsj og utstillingsbesøk
- 1330-1445 Jørgen Jevne, fysioterapeut og kiropraktor  
**“Testens notoriske uforutsigbarhet: Fallgruver og muligheter ved muskelskjeletttesting”**
- 1445-1515 Siste besøk hos utstillere
- 1515-1630 Jørgen Jevne, fysioterapeut og kiropraktor  
**“Trening som medisin: Men hvorfor tar ikke folk medisinen sin?”**
- 1630- Takk for i år og vel hjem!

Godkjent 14 timer for opprettholdelse av «Spesialist i Muskel og Skjelett Fysioterapi» og opprettholdelse av «Spesialist i Muskel og Skjelett ultralyd».

HOVEDSPONSOR: adCARE

# adCARE

## Nr. 1 på MSK ultralyd!

adcare.no

## KONGRESS ARRANGØRER

Privatpraktiserende Fysioterapeuters Forbund i samarbeid med Kongresspartner • kongresspartner.no • Tlf. 922 42 756

Registrering, program, priser, frister for registrering og mer informasjon om foredragsholdere: **kongresspartner.no**  
Husk rimeligst pris ved påmelding før 15. januar.  
Spesialpris for studenter.

Spørsmål kan sendes til [christin@kongresspartner.no](mailto:christin@kongresspartner.no)  
Påmeldingsskjema, klikk **HER**



Vi sees på Hotel Bristol, Kristian IV's gate 7, 0164 Oslo  
[www.thonhotels.no/hoteller/norge/oslo/hotel-bristol/](http://www.thonhotels.no/hoteller/norge/oslo/hotel-bristol/)



Privatpraktiserende  
Fysioterapeuters  
Forbund

Kongress  
PARTNER AS  
Din profesjonelle seminar og kongressarrangør