

# Workshop i medicin och odontologi

## Darjeeling och Sikkim

20 – 28 mars 2020

Kursprogram



# ***Workshop i medicin och odontologi:***

## **Angeläget om höghöjdsmedicin**

### **Nya sätt att behandla smärta**

Kursgivare: Docent Ulrika Aasa, Umeå  
Björn Aasa, sjukgymnast, Umeå  
samt lokala kursgivare i Darjeeling

Målgrupp: All personal inom tandvård och sjukvård

Tid: Prel 20 – 28 mars 2020

Plats: Darjeeling och Sikkim

#### **Behandling av patienter med smärta**

Björn Aasa är legitimerad sjukgymnast. Han har specialistexamen inom OMT, ortopedisk manuell terapi. Björns intresseområden är i första hand smärtfysiologi och motorisk kontroll där han också har sitt forskningsområde. Sedan 1993 har Björn varit verksam som lärare inom OMT och har ansvarat för en mängd kurser och längre utbildningar både i Sverige och utomlands.

Docent Ulrika Aasa är legitimerad sjukgymnast och universitetslektor vid Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå Universitet. Människans rörelseförmåga i relation till hälsa och ohälsa ur ett brett perspektiv är en viktig del i hennes forskning. Tillsammans har Ulrika och Björn en stark klinisk anknytning till sin forskning och har belönats för en artikel i *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. Artikelns blev utvald till vinnare av 2015 års JOSPT Excellence in Research Award. Björn och Ulrika Aasa är också välkända kursgivare både inom Europa och USA.

Ortopedisk manuell terapi (OMT) är ett specialområde inom fysioterapi/sjukgymnastik där man arbetar med ett kliniskt resonemang som inkluderar undersökning, analys av undersökningsfynd och behandling samt förebyggande av smärta i kroppens samtliga leder. På denna kurs kommer fokus att vara på patienter med perifer och/eller central sensitisering som är en förstärkande mekanism vid långvarig muskuloskeletal smärta. Klinisk smärtdiagnostik kan ge vägledning för identifiering av centralt störd smärtmodulering när svårbehandlad smärta inte enbart kan förklaras av smärtgenererande faktorer i ett specifikt organ. Identifiering av central sensitisering kan ge stöd till att avstå från omfattande utredningar och ingrepp, gör smärtpatienten mer begriplig och utgör grunden för ett bättre omhändertagande. Utgående från en bio-psyko-social helhetssyn görs en analys av patientens sjukhistoria samt smärt- och funktionsstatus. I den ingår en bedömning av aktuella smärt- och vävnadsmekanismer samt förmågan att hantera de aktuella besvären. Behandlingen kan bestå av smärtlindrande, vävnadstålighetsökande, rörelseökande, rörelsekontrollerande åtgärder som tillsammans förbättrar funktionen. Åtgärder kan vara mer generellt omfattande eller specifikt riktade till enskild led eller symtomgivande struktur utgående från patientens kliniska bild. Den kompletteras med funktionsträning under handledning och som egenaktivitet. Mycket stor vikt läggs vid att undervisa patienten om hans aktuella besvär och ge verktyg att hantera besvären.

#### **Höghöjdsmedicin**

Höghöjdsmedicin är en angelägenhet även för svensk vård. Kunskap behövs för att identifiera högriskpatienter och ge adekvata råd. Intresset för bergsbestigning har ökat avsevärt. Många populära mål för bestigning är belägna mer än 5.000 meter över havet och bestigs i en takt som överstiger kroppens acklimatiseringsförmåga. Dessutom ligger flera stora städer, framför allt i Asien och Sydamerika, på upp till 3.000 meters höjd, och många av dessa destinationer kan nås på en dag. Detta innebär att frågor om höjdsjuka är relevanta även i Sverige, trots avsaknaden av högalpina områden. På Himalayan Mountaineering Institute i Darjeeling har man stor erfarenhet av vistelse på hög höjd. NordayTenzing skapade denna skola för bergsklättrare efter det att han och Edmund Hillary hade bestigit Mount Everest som de första i världen 1953. Institutet har utbildat hundratals bergsklättrare och har stora kunskaper på detta

område.

### **Mål**

Målsättningen med den aktuella kursen är att ge allmänläkare, tandläkare och övrig personal i vården denna nya kunskap om OMT för att på ett bättre sätt kunna omhänderta sina smärtpatienter. Att kunna grunderna i OMT kan hjälpa vårdpersonalen att i sin tur hjälpa patienter där andra metoder inte visat resultat. Kursen skall också ge deltagarna mera kunskaper om de problem som vistelse på hög höjd kan medföra och hur dessa kan åtgärdas.

### **Metodik**

Kursen är upplagd utifrån föreläsningar och clinical audits varvade med övningar samt studiebesök.

### **Kursschema:**

Preliminär tidplan.

#### **Dag 1, Fredag 20 mars 2020**

Avresa från Skandinavien.

#### **Dag 2,**

Ankomst till Delhi på morgonen. Transfer och inkvartering på hotell Pride.

#### **Dag 3, Delhi - Bagdogra - Darjeeling**

Tidigt morgonflyg till Bagdogra och därefter ca 4 timmars bussresa till Darjeeling.

Inkvartering på Hotel Mayfair.

Kursintroduktion och presentation på kvällen. (2 tim)

#### **Dag 4,**

Kurs på förmiddagen 08.30 – 12.30 (4 tim)

- Beskrivning av OMT
- Smärtteori
- Central sensitisering
- Perifer sensitisering

12.30 - 14.00 Lunch

Kurs på eftermiddagen 14.00 – 17.30 (3,5 tim)

- Praktisk analys av smärtemekanismer
- Rörelsekontroll
- Anamnesticke fynd

## **Dag 5,**

Kurs på förmiddagen 08.30 – 12.30 (4 tim)

- Nacke/skuldra
- Teori/praktik
- Patientdemonstrationer del 1
- Undersökning rörelsemönster – korrelation till aktuell smärtproblematik

12.30 - 13.30 Lunch

Kurs på eftermiddagen 14.00 – 17.30 (3,5 tim)

- Nacke/skuldra/rygg
- Teori/praktik
- Patientdemonstrationer del 2
- Undersökning avvikande rörelsemönster – korrelation till aktuell smärtproblematik
- Hur behandla, hemövningar

## **Dag 6,**

Kurs på förmiddagen 08.30 – 12.30 (4 tim)

Studiebesök och föreläsningar på Himalayan Mountaineering Institute med fokus på höghöjdsmedicin.

12.30 - 13.30 Lunch

Kurs på eftermiddagen 14.00 – 17.30 (3,5 tim)

Himalayan Mountaineering Institute, höghöjdsmedicin fortsatt föreläsningar.

## **Dag 7**

Kurs på förmiddagen 08.30 – 12.30 (4 tim)

- Nacke/skuldra/rygg
- Patientdemonstrationer del 3
- Undersökning avvikande rörelsemönster – korrelation till aktuell smärtproblematik
- Hur behandla, hemövningar

12.30 - 14.00 Lunch

Kurs på eftermiddagen 14.00 – 17.30 (3,5 tim)

- Käkledens problematik
- Patientdemonstrationer del 4
- Undersökning avvikande rörelsemönster – korrelation till aktuell smärtproblematik
- Hur behandla, hemövningar
- Kurssammanfattning. Avslutning.

## **Dag 8 Darjeeling till Delhi**

Avresa med bil till Bagdogra på förmiddagen för vidare transport med flyg till Delhi och inkvartering på vårt hotell för den sista natten i Indien, för dem som inte är med på det privata tilläggsarrangemanget. Inkvartering på Hotell Pride.

## **Dag 9, 28 mars 2020, Delhi till Stockholm**

Transfer till flygplatsen för att borda Finnairs flight till Stockholm.

Tack för denna gång!

**För detaljerad resplan samt privata tilläggsarrangemang, se under resprogrammet på [www.curomed.se](http://www.curomed.se)**

## PRISER OCH RESFAKTA

### **KURSRESA TILL Darjeeling och Sikkim**

KURSAVGIFT: 13.500 kr inkl svensk moms 2.700 kr

RESKOSTNAD: ca 38.950 kr

#### I PRISET INGÅR:

- \* Flyg Stockholm – Dehli t o r samt inrikesflyg enligt program
- \* Hotell med del i dubbelrum
- \* Frukost i Dehli och helpension i Darjeeling
- \* Transporter, transfers och studiebesök enligt program
- \* Svensk färdledare

#### I PRISET INGÅR INTE:

- \* Enkelrumstillägg
- \* Ev flygplatsskatter
- \* Visumkostnader
- \* Vissa måltider
- \* Dricks, drycker

**Privat tilläggsarrangemang, se resprogrammet på [curomed.se](http://curomed.se)**

### **Resevillkor**

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i december 2018. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras p.g.a. faktorer utanför vår kontroll. Resarrangören fransäger sig allt ansvar för eventuella tidtabelländringar för flygen eller händelser av force majeure-karaktär. Resans pris är baserat på att minst 25 personer deltar.

### **Allmänna resevillkor**

För dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens Förening och Researrangörsföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

### **Särskilda Resevillkor**

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr samt ev kostnader som debiteras för avbokning av flyg, hotell mm. Vid avbeställning senare än 60 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris. **Ändringar utöver det givna researrangemanget kan i allmänhet inte göras eftersom detta är en gruppbokning.**

### **Reseförsäkring**

Detta är en tjänsteresa och då gäller inte den vanliga hemförsäkringen. Medlemmar i Praktikertjänst har en tjänstereseförsäkring genom företaget och vårdpersonal som inte är anslutna till Praktikertjänst bör kontrollera sitt försäkringsskydd vid tjänsteresor. Kontrollera om avbeställningsskydd ingår i din reseförsäkring. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt teckna reseskydd via försäkringsaktiebolaget ERV.se. Frågor om företagsförsäkring: Telefon: 0770 457 970. Telefon till förmedlarservice: 0770-456 908; E-post: [corporate@erv.se](mailto:corporate@erv.se); Fax: 08 454 33 21

**Curomed Utbildning AB, Håkmark 213, 90591 Umeå, Tel 090-38375**

**[www.curomed.se](http://www.curomed.se), [info@curomed.se](mailto:info@curomed.se)**