

# **Nya sätt att behandla smärta**

## **Muskelfunktion, Ayurveda, Yoga**

**24 – 30 oktober 2018**

**Kursprogram**



**Curomed Utbildning AB**

---

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 090-38375  
E-post: [info@curomed.se](mailto:info@curomed.se) Hemsida: [www.curomed.se](http://www.curomed.se)

# Nya sätt att behandla smärta

## Muskelfunktion, Ayurveda, Yoga

Kursgivare: Dr. S Sandhya, Trivandrum  
Docent Ulrika Aasa, Umeå  
Björn Aasa, sjukgymnast, Umeå  
Målgrupp: All personal inom tandvård och sjukvård  
Tid: 24 – 30 oktober 2018  
Plats: The Travancore Heritage/Kerala

Björn Aasa är legitimerad sjukgymnast. Han har OMT, ortopedisk manuell terapi, tre examen sedan 1993 och blev av socialstyrelsen specialist i OMT år 2002. Björns intresseområden är i första hand smärtläsaologi 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 enhetens forskning. Björn och Ulrika har en stark forskningsanknytning och har belönats för en artikel i Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. Artikeln blev utvald till vinnare av 2015 års JOSPT Excellence in Research Award. Björn och Ulrika Aasa är välkända kursgivare både inom Europa och USA.

Ortopedisk manuell terapi (OMT) är ett specialinområde inom sjukgymnastiken där man arbetar med undersökning, behandling och förebyggande av smärta i rygg, leder, muskler och nerver. **Häpnadsväckande positiva resultat erhålls vid många kroniska smärttillstånd där läkaren, tandläkaren, sjukgymnasten och patienten tidigare givit upp om en positiv förändring.** Utgående från en bio-psyko-social helhetssyn görs en analys av patientens sjukhistoria, smärt- och funktionsstatus. I den ingår en bedömning av patientens aktuella smärt- och vävnadsmekanismer samt hennes förmåga att hantera de aktuella besvären.

Den manuella undersökningen utgörs av systematiskt, specifikt riktade rörlighets- och smärtreproduktions- respektive avlastningstester. Utifrån funktionsanalysen, där även kompletterande undersökningar vägs in, upprättas, i samråd med patienten, en behandlingsplan som innehåller specificerade del- och slutmål.

Behandlingen kan bestå av smärtlindrande, rörelseökande och stabiliserande åtgärder som mjukdelsbehandling, muskeltöjning, mobilisering, manipulation och träning av motorisk kontroll. Åtgärder kan, i det akuta skedet, vara specifikt riktade till enskild led eller symtomgivande struktur eller mer generellt omfattande utgående från patientens kliniska bild. Subakut kompletteras den manuella behandlingen med specifikt riktad funktionsträning under handledning och som egenaktivitet, i syfte att förhindra återfall, som en del i den medicinska uppföljningen.

Mycket stor vikt läggs vid att undervisa patienten om hennes aktuella besvär och i de fall manuell behandling inte är tillrädligt, ge henne verktyg att hantera besvären och förbättra sin hälsa.

Ayurveda, världens äldsta medicinska filosofi, har funnits i mer än 3500 år. Ayur betyder liv och Veda kunskap. Översättningen skulle kunna bli "vetenskapen om själva livet". Den Ayurvediska medicinska filosofin har med tiden spridit sig genom Asien och gett upphov till traditionella medicinska system bl a i Kina, Tibet och Mongoliet. Ayurveda är inte bara ett medicinskt system genom vilken man kan uppnå individuell hälsa. Ayurveda är kanske än mer en dynamisk filosofi som visar väg till ett bra socialt liv och även kan hjälpa oss att fungera mer effektivt i vår yrkesroll.

Kroppen anses bestå av tre delar; Vatha, Pitha och Kapha. Dessa finns hos alla men någon av de tre överväger alltid och speglas av personens karaktärsdrag. För att hålla sig frisk krävs att en harmoni råder mellan dessa tre sk "tridoshas", likaväl som mellan de fem universella elementen; luft, vatten, eld, jord och det överjordiska. Dessa förklaringsmodeller kan vara svåra för en västerländskt skolad person att förstå, men om vi mera ser det i ett filosofiskt perspektiv istället för ett strikt naturvetenskapligt så kan vi lättare ta till oss innehållet. Utan tvekan kan många ayurvediska praktiker hjälpa många av våra patienter och yoga och meditation är idag allmänt accepterat som mycket verkningsfulla tekniker.

I Indien praktiseras Ayurvediska tekniker allmänt bl a i vården, för att öka effektiviteten och produktiviteten samtidigt som stress minskar och ohälsa förebyggs. Teknikerna är också mycket verkningsfulla vid t ex tandvårdsrädsla och olika spänningstillstånd såväl i muskler som mentalt. I västerlandet blir denna filosofi mer och mer populär och i vårt föregångsland USA använder personalen på många tand- och sjukvårdskliniker ayurvediska tekniker bl a för att bli mer effektiva. På många håll i USA används teknikerna i det förebyggande vårdarbetet och för behandling av kroniska sjukdomar.

I denna nydanande kurs får vi handledning på ett av Indiens bästa institut för Ayurveda av några av Indiens främsta experter på området.

### **Mål**

Målsättningen med den aktuella kursen är att ge allmänläkare, tandläkare och övrig personal i vården denna nya kunskape om OMT och ayurvedisk medicin med yoga 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.

### **Metodik**

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

### **Kursschema:**

Preliminär tidplan.

#### **Dag 1, Onsdag 24 oktober**

Avresa från Skandinavien.

#### **Dag 2, Torsdag 25 oktober**

Ankomst till Trivandrum på morgonen. Transfer och inkvartering på The Travancore Heritage.

15.00 - 17.00

Kursintroduktion. Ayurveda introduktion. Ayurveda och de fem elementen – teoretisk genomgång.

#### **Dag 3, Fredag 26 oktober**

08.00 - 9.30

Teoretisk introduktion till Yoga. Praktisk övning.

10.30 - 12.30	OMT. Praktisk analys av smärtmekanismer och rörelsekontroll- viktiga anamnestiska fynd och vad dessa innebär för den fortsatta examinationen
12.30 - 14.00	Lunch
14.00 – 16.00	Ayurvedisk smärtbehandling
16.00 – 16.30	Meditation – Alternativa medvetandetillstånd för reducering av muskelspänningar, meditation - teori samt övning

#### **Dag 4, Lördag 27 oktober**

08.00 - 09.30	Yoga Class. Praktisk övning.
10.30 - 12.30	OMT. Teori och praktisk analys av smärtmekanismer och rörelsekontroll- viktiga anamnestiska fynd och vad de innebär för den fortsatta examinationen
12.30 - 13.30	Lunch
13.30 - 16.00	OMT, Nacke- Skuldra: Patientdemonstration 1. Praktisk genomgång; smärtmekanismer i kliniken och normala och kompensatoriska rörelsemönster nacke- skuldra.
16.00 – 16.30	Meditation - övning

#### **Dag 5, Söndag 28 oktober**

08.00 - 09.30	Yoga Class. Praktisk övning.
10.30 - 12.30	Ayurvediska diagnosmetoder. Jämförelse mellan Ayurvedisk medicin och västerländsk medicin. Hur disciplinerna arbetar sida vid sida i Indien, bl a med många gemensamma delar i utbildningarna.
12.30 - 13.30	Lunch
13.30 – 16.00	OMT, Patientdemonstration 2. Nacke- Skuldra: Bakgrund avvikande, symptomgivande rörelsemönster – 1. Hur undersöka och bekräfta? 2. Hur behandla?
16.00 – 16.30	Meditation - övning

#### **Dag 6, Måndag 29 oktober**

08.00 - 09.30	Yoga Class. Praktisk övning
10.30- 12.30	OMT, Patientdemonstration 3. Nacke- Skuldra: Bakgrund avvikande, symptomgivande rörelsemönster – 1. Hur undersöka och bekräfta? 2. Hur behandla?
12.30 - 14.00	Lunch
14.00 - 17.00	Influenser från Ayurveda på den västerländska medicinen, bl a yoga och meditation. Kurssammanfattning. Avslutning.

**Dag 7, Tisdag 30 oktober** Hemresa från Trivandrum tidig morgon.

**Resplan:** Avresa den 24 oktober från Stockholm med Emirates tidig förmiddag 15.05. Ankomst till Trivandrum tidigt på morgonen nästa dag. Transfer till The Travancore Heritage

Ayurveda hotell ca 45 min från Trivandrum. Hemresa från Trivandrum tisdag 30 oktober tidig morgon med ankomst till Stockholm mitt på dagen samma dag.

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

## **Priser och resfakta:**

Tid: 24 – 30 oktober 2018

Kursavgift: 10.800 kr inkl moms 2.160 kr.

Resans pris: 37.900 kr

Tillägg för busnes class: På särskild förfrågan.

### **I PRISET INGÅR:**

- Flyg i ekonomiklass, Stockholm - Trivandrum t o r
- The Travancore Heritage med del i bungalow med helpension
- Transporter och transfers enligt program
- Svensk färdledare

### **I PRISET INGÅR INTE:**

Enkelrumstillägg 5.800 kr.

Vissa måltider

Visum till Indien

Dricks och drycker

**Privat tilläggsarrangemang, 30 oktober – 4 november, se resprogrammet på [curomed.se](http://curomed.se)**

### **Resevillkor**

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i februari 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**, Håmark 213, 90591 Umeå, Tel 090-38375

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