



Kurser rekommenderade av SFAIM.  
SFAIMs medlemmar får 10% rabatt.

## SVENSKA RYGGDAGARNA

Capio Spine Center Göteborg (<https://goteborg.spinecenter.se/>) i samarbete med Sportrehab (<https://sportrehab.se/>) bjuder in till 2 dagars kurs för läkare och fysioterapeuter som vill fördjupa sina kunskaper kring ländryggs och nacksmärta.

Att bemöta patienter med nack-och ländryggssmärta i kliniken är en utmaning. Bristen på kliniska tester för att identifiera specifika strukturer som orsak till smärta, resulterar inte sällan i att patienter klumpas ihop under etiketten ”icke-specifik nack-eller ländryggssmärta”. Detta trots att patienter uppvisar vitt skilda symtom och mönster.

Finns det ledtrådar i anamnes och undersökning som kan ge mer information kring vilken typ av vävnad eller struktur som är påverkad? Och i de fall när det inte rör sig om ”icke-specifik nack-eller ländryggssmärta”, hur identifierar vi dessa? När ska du som kliniker remittera vidare patienten till läkare och när kan man ha is i magen?

Kursen Svenska Ryggdagarna vänder sig till Dig som möter, behandlar och rehabiliterar patienter med nack-och ländryggssmärta, med huvudfokus att minska osäkerhet i mötet, och förbättra utfall för patienten.

Kursen kommer innehålla föreläsningar och workshops.

Mer information om kursen, dess innehåll och schema kommer uppdateras löpande här: <https://sportrehab.se/kurs/svenska-ryggdagarna/>

### Om kursen:

När: 12-13 Maj

Tid: Preliminär tid 12/5 13.00 – 18.00, 13/5 9.00 – 15.00

Var: Göteborg, Quality Hotel™ Waterfront

Pris: Early bird 5000 kr ex moms.

From 28 April 5500 kr ex moms.

**SFAIMS medlemmar får 10% rabatt**

### Föreläsare:

**Hans Laestander**

**Överläkare, specialist i ortopedisk kirurgi**

Hans är legitimerad läkare sedan 1996 och ortopedspecialist sedan 2003. Efter specialisering har han arbetat i Varberg med allmän ortopedi och sedan 2009 enbart med ryggkirurgi.

Hans har arbetat på Capio Spine Center sedan 2010 och har tidigare varit ledamot i styrelsen för Svensk Ryggkirurgisk Förening.

**Anna-Lena Robinson**

**Överläkare, Specialist i ortopedisk kirurgi**

Specialist i ortopedi sedan 2010. Sedan dess specialistläkare med inriktning ryggkirurgi på Akademiska sjukhuset i Uppsala och Stockholm Spine Center.

Även expert och forskare inom halsryggkirurgi vid Uppsala universitet. Sedan 2018 verksam på Spine Center Göteborg

**Christer Söderling**

**Leg. Fysioterapeut**



Kurser rekommenderade av SFAIM.  
SFAIMs medlemmar får 10% rabatt.

Christer är legitimerad fysioterapeut sedan 2013 och har varit verksam på kliniken sedan 2013. Har både arbetat med patienter med pre- och postoperativ rehabilitering i samband med hals- och ländryggsoperation samt med patienter som ej opereras. Har även arbetat som första bedömare av patienter med både kortvariga och långvariga ryggbesvär för triagering till vidare vård eller utredning. Har varit oberoende utvärderare vid randomiserad klinisk studie av patienter efter fusionsoperation i ländryggen.

Undervisar på Göteborgs Universitet inom ryggortopedi för Fysioterapistudenter.

### **Johanna Esebrant**

Leg. Fysioterapeut

Johanna är legitimerad sjukgymnast sedan 2002 och har arbetat på kliniken sedan 2002.

Träffar dagligen patienter med långvariga besvär från ryggen, både icke-opererade patienter och patienter med pre- och postoperativ rehabilitering i samband med hals- och ländryggsoperation. Har även arbetat som första bedömare av patienter med ryggbesvär för triagering till vidare vård eller utredning. Har varit sjukgymnast för Sävrehofs damlag och för ungdomslandslag i handboll.

Vidareutbildning i undersökning och behandling vid långvarig smärta, smärtfysiologi, smärtlindrande behandling, träningslära och idrottsmedicin.

### **Christian Ernest**

Leg. Fysioterapeut

Christian är legitimerad sjukgymnast sedan 1998 och har arbetet på kliniken sedan 2000. Det kliniska arbetet innebär att hjälpa patienter med långvariga besvär från ryggen, både icke-opererade patienter samt patienter med pre- och postoperativ rehabilitering i samband med hals- och ländryggsoperation. Har på kliniken även arbetat som första bedömare av patienter med ryggbesvär för triagering till vidare vård eller utredning.

Vidareutbildning i undersökning och behandling vid långvarig smärta, smärtfysiologi, smärtlindrande behandling, träningslära, idrottsmedicin och i kliniska mätmetoder.

Har en medicine magisterexamen i fysioterapi.

### **Om Capio Spine Center Göteborg**

Capio Spine Center Göteborg är en högspecialiserad enhet som erbjuder ett professionellt och individuellt omhändertagande av patienter med besvär orsakade av sjukdomar i hals-, bröst eller ländryggen. Kliniken grundades våren 2007 av Åke Blixt, Bengt Lind och Olle Hägg – specialistutbildade ryggkirurger, var och en med unik kompetens, med mångårig erfarenhet av att bedöma och behandla patienter med dessa sjukdomar och besvär.

Verksamheten bedrivs efter moderna evidensbaserade principer, med de mest aktuella metoderna. Klinikens ryggkirurger är medlemmar i svensk ryggkirurgisk förening och är engagerade i nationell och internationell forskning inom ryggens sjukdomar.

Vi har också en välutrustad rehabiliteringsenhet som drivs av fysioterapeuter.

**Anmälan här:** <https://sportrehab.se/kurs/svenska-ryggdagarna/>

Vi ses!



Kurser rekommenderade av SFAIM.  
SFAIMs medlemmar får 10% rabatt.

## EVIDENSBASERAD REHABILITERING: TEMA LÖPNING

Efter att ha varit en digital kurs senaste 2 åren, utvecklas nu kursen Evidensbaserad rehabilitering: Tema löpning, och blir helt fysisk! Två hela dagar fyllda av praktiska moment kommer varvas med teori med våra vanligaste löprelaterade skador, hur de diagnosticeras och efterföljande rehabilitering. Kursen 2023 kommer att ge Dig, som kliniker, verktygen för att ta nästa steg med dina patienter med löprelaterade besvär. Extra fokus kommer riktas mot praktik innehållande:

### **Styrketräning för löpare är ett hett debatterat ämne**

- Vad finns det för evidens avseende styrketräning och löpning?
- Vad är fördelarna och vad är nackdelarna?
- Om löpare behöver styrketräna, hur ska de gå till väga?
- Hur ska styrketräningen balanseras mot löpträning?
- Vi planerar att djupdyka i frågan, både teoriskt och praktiskt för att applicera detta kliniskt i mötet med löparen.

### **Löpanalys**

- Anatomiska skillnader mellan patienter bidrar till olika rörelsemönster.
- Olika rörelsemönster såsom hälisättning kontra fotisättning kommer bidra till olika belastningsmönster, som i vissa fall kan vara relevanta att adressera.
- Men, hur utförs en strukturerad löpanalys?
- Bör vi korrigera löptechniken, och isåfall när?
- Ger litteraturen några implikationer på hur vi kan på ett effektivt sätt modifiera löptechniken?

### **Löpskolning och belastningsmodifiering**

- När en löpare har rehabiliterat efter en skada.
  - Hur förbereder vi löpare för att återgå till löpning, och med vilken dos?
  - Hur kan vi tänka avseende volym av löpning?
  - Hur snabbt kan man stegra, och vilka variabler har jag som kliniker att förhålla mig till?
- Utöver styrketräning, löpanalys, löpskolning och belastningsmodifiering planerar kursen 2023 även att djupdyka i vanliga löprelaterade skador kopplat till höft, knä och fot. Teori kommer blandas med praktiska moment avseende undersökning och praktiska tips i rehabiliteringen.

Efter kursen kommer du:

- \* Förstå grundläggande principer för att kvantifiera och modifiera löpbelastning samt redogöra för relevant alternativ till löpträning
- \* Förstå grundläggande patofysiologi och behandling av vanliga löprelaterade skador
- \* Ha grundläggande kunskap om hur du kan screena hälso- och kostvanor hos löpare
- \* Utföra en strukturerad löpanalys
- \* Kunna ge rekommendationer om löptechnik och skoval för skadade löpare
- \* Ha förutsättningar för att planera en säker återgång till löpning
- \* Kliniskt resonera kring behandling av löpare på olika nivåer
- \* Få med sig en förståelse för patienter och tränares perspektiv på löparskador

Kursen kommer förgyllas av löpcoacher, löpare, ortopedier och fysioterapeuter inom den absoluta högsta nivån när det kommer till löpning i Sverige.



Kurser rekommenderade av SFAIM.  
SFAIMs medlemmar får 10% rabatt.

Efter två år är vi taggade på att äntligen få fördjupa vår kunskap tillsammans med er, på plats i Göteborg 2023.

### **Föreläsare**

#### **Carl Senorski**

##### **Leg. fysioterapeut.**

Sportrehab specialist på skador hos löpare, och Running Retraining. Carl har lång erfarenhet av att behandla löprelaterade skador, och gedigen egen erfarenhet av löpning där Carl tidigare varit aktiv ungdomslandslagslöpare på 2000 meter hinder och inom juniorlandslaget på 2000 meter hinder och 4 kilometer terränglöpning.

#### **Eric Hamrin Senorski**

##### **Leg. sjukgymnast, docent,**

##### **Med Dr.**

Utvald som en av morgondagens forskningsledare i Sveriges Olympiska Kommittés satsning är Eric en uppskattad föreläsare både nationellt såväl som internationellt. Eric har ett brinnande engagemang för att driva frontlinjen av rehabilitering framåt och att implementera evidensbaserad vård i klinisk praxis. Löpmässigt är Eric tidigare elitidrottare och har två SM-guld på 3 000 meter hinder, och ett SM-guld på 5 000 meter.

#### **Mathias Wernbom**

##### **Leg. fysioterapeut. Med Dr.**

Hur anpassar sig muskler och nervsystem till olika typer av styrketräning? Är en av flera frågor Mathias studerar i sin forskning. Mathias är en av de ledande forskarna i Skandinavien inom ocklusionsträning, något han studerade i hans avhandling. Mathias bidrag till en ökad förståelse kring muskel-och träningsfysiologi har resulterat i att Mathias är utvald som en av morgondagens forskare i Sverige Olympiska Kommittés satsning.

#### **Axel Öhlin**

##### **Leg. ST-läkare, Med Dr.**

År 2020 disputerade Axel med avhandlingen Femuroacetubular Impingement Syndrome – Outcomes of Arthroscopic Hip Surgery. Sedan dess har Axel fortsatt specialisera sig inom höftrelaterade besvär. Axel har publicerat flertalet artiklar inom höftrelaterade besvär, och är en av de drivande personerna i världens första randomiserade kontrollerade studie kopplat till mikroinstabilitet i höften. I luckorna försöker Axel hinna med löpning och har bland annat ett personbästa på 42:57 minuter på 10 kilometer.

#### **Elin Karlsson**

##### **Leg. dietist. Masterexamen.**

Elin har ett stort intresse för att vägleda personer till matvanor som främjar god hälsa och hur man genom maten kan skapa de bästa förutsättningarna för att optimera sin träning. Med sitt brinnande intresse för idrottsnutrition har Elin fortsatt utbilda sig med en masterexamen inom idrottsvetenskap. Elin har deltagit i diverse motionslopp ända sedan 5 års ålder. Bästa tiderna genom åren är 21:28 minuter på 5km, 49:06 minuter på 10 kilometer och 1:45 timme på 21 kilometer.

#### **Rebecca Simonson**

##### **Leg. fysioterapeut, doktorand.**

Rebecca har solid erfarenhet av att arbeta ute på fältet, och är bland annat ansvarig fysioterapeut för Pixbo Innebandy i Svenska Superligan Dam. Utöver sitt kliniska arbete,



Kurser rekommenderade av SFAIM.  
SFAIMs medlemmar får 10% rabatt.

forskar Rebecca inom allvarliga knäskador med perspektivet på utfall beroende på operation eller inte. Rebecca har även deltagit som fysioterapeut i ett forskningsprojekt gällande rehabilitering efter Akillesruptur, något som bidragit till att Rebecca har ett stort inflöde av dessa patienter i sin kliniska vardag. Rebeccas bästa löprelaterade minne var deltagande i Sydney Stadium Stomp i Australien.

### **Ramana Piussi,**

#### **Leg. fysioterapeut, doktorand.**

Med ena benet i forskning, och andra benet i klinik brinner likaså Ramana för att implementera evidensbaserad vård i klinisk praxis. I sin forskning studerar Ramana psykologiska aspekter av att drabbas av en allvarlig knäskada, ett forskningsfält med ökat intresse på sistone, delvis tack vare Ramanas arbete. Ramanas främsta löprelaterade minne var en löprunda på sanddynerna i Gran Canaria under en forskningsresa tidigare i år.

### **Johan Högberg**

#### **Leg. fysioterapeut, doktorand.**

Fysioterapeut på Sportrehab och doktorand med intresse för idrottsrelaterade skador, inte minst för knä- och höftrelaterade skador. Något Johan berör i sin forskning som berör främre korsbandsskador och hamstrings. Glad i motionslopp, med bästa tid på 10 kilometer på 42:49, 1:40 på Göteborgsvarvet och 2:40 på Lidingöloppet.

Om kursen:

När: 27-28 april 2023

Plats: Friidrottens Hus, Göteborg

Pris:

Early Bird 5500kr tom 1/4

Efter 1/4 6000 kr

Alla priser är exklusive moms

**SFAIMS medlemmar får 10% rabatt**

Begränsat antal platser: 15/50 platser bokade

**Anmälan här:** <https://sportrehab.se/kurs/fysioterapikurser/evidensbaserad-rehabilitering-tema-lopning/>