

Træningslære i teori og praksis målrettet patienter med hjerte- og lungesygdomme

BDO Lounge, Tingvej 7, 2. sal, Viborg
D. 16.- 17. Maj 2024

Program

Dag 1 – Torsdag d. 24. august 2023

08.30 – 9.00	Ankomst, registrering kaffe, the, brød
9.00 – 9.15	Velkomst og præsentation v. Henrik Hansen & Dagmar Lybæk Sieg
9.15 – 10.30	Hjertediagnoser i relation til arbejdsfysiologi Patofysiologi i relation til iskæmi, hjertesvigt, Afli og hjerteklapopererede v. Christian Have Dall
10.30 – 10.40	Kort pause til at blive klar til udendørstræning (mød omklædt)
10.40 – 12.00	Fællesskabende træning Holddannelse - hvordan kan styrke holdånden og samværet og samtidig lave individuelle tilpasninger. Træning i det fri. v. Dagmar Lybæk Sieg
12.15 – 12.45	Lungediagnoser i relation til arbejdsfysiologi Patofysiologi i relation til KOL, PAH, ILD/IPF, astma v. Henrik Hansen
12.45 – 13.30	Frokost
13.30 – 14.15	Lungediagnoser i relation til arbejdsfysiologi (fortsat) Patofysiologi i relation til KOL, PAH, ILD/IPF, astma v. Henrik Hansen
14.15 – 14.30	Pause: kaffe, te, kage og frugt
14.30 – 15.25	Teori om didaktik i relation til fællesskabende træning Den teoretiske baggrund og refleksioner bag brugen af fællesskabende træning samt planlægning af holdtræning v. Dagmar Lybæk Sieg
15.25-15.40	Pause
15.40 - 16.00	Komplekse diagnosegrupper Udfordring og muligheder i træning med borgere, som har komplekse diagnoser, som f.eks SCAD eller aortadissektion.

v. Christian Have Dall

16.00 – 16.30

Case arbejde: Hvordan træner vi med komplekse borgere?

v. Christian Have Dall og Birgitte Blume

16.30 – 16.45

Opsamling/afrundning af dagen

v. Henrik Hansen og Dagmar Lybæk Sieg

Mulighed for frivillig fællesspisning efter kursusdagen.

Egen betaling. Information efter tilmeldingen er lukket

Tilmelding på dshl@fysio.dk

Dag 2 – fredag den 25.august 2023

08.00 – 08.10

Refleksioner fra dag 1

v. Henrik Hansen og kursister

08.15 – 09.10

Styrketræning – oplæg

Non-lineær styrketræning, "partitioning" træning, indikationer og anvendelighed i klinikken, restriktioner.

(Inkl. pause m. frugt)

v. Henrik Hansen

09.20 – 10.50

Styrketræning med og uden udstyr (praktisk)

Cirkeltræning, styrke vs power, unilateral vs bilateral, bedside-træning

Sted: Fitness X

v. Henrik Hansen

10:50-11:00

Snacks

11.00 – 12.00

Kredsløbstræning- oplæg

Definitioner af aerob og anaerob træning, intensitet, kendt videnskab om forskellige træningsformer ift diagnosegrupper.

v. Dagmar Lybæk Sieg og Christian Have Dall

12:15-13:45

Kredsløbstræning med og uden redskaber (praktisk)

Måling/vurdering af intensitet, HIIT træning, kontinuer, boldspil, rytme/musik, fartleg, staffet samt kredsløbstræning til mennesker med komplekse diagnoser.

Medbring: indendørssko + mobiltelefon

Sted: Fitness X

v. Birgitte Blume og Christian Have Dall

13:45 – 14.30

Frokost + bad

14.30 – 15.15

Teori: Test til hjertepatienter og lungepatienter

Case-baseret gennemgang af brug af testresultater til planlægning af træning

v. Birgitte Blume

- 15.15 – 15.30 Kaffe, te, kage og frugt
- 15.30 – 17.00 **Praktisk: Test til lungepatienter + hjertepatienter**
Vurdering af fysisk kapacitet/ træningstolerance.
Gruppe arbejde – beregnings- og analyse opgave.
TEST: CPET, screeningstest (SPPB, TUG, DGI) v. nedsat
kapacitet/funktion
v. Christian Have Dall, Henrik Hansen, Birgitte Blume, Dagmar Lybæk
Sieg
- 17.00 –17.30 Praktisk ang. kursus prøve, opsamling, evaluering og tak for nu.

Ret til ændringer forbeholdes.