

Insula - Fysioterapeutisk behandling til stressede patienter - i et naturvidenskabeligt perspektiv

ABSOLUT SPÆNDENDE OG MEDRIVENDE WORKSHOP

.....

Stressede patienter møder vi vel alle. Kom og få et fagligt indspark til, hvordan vi kan forstå og målrette behandling til stressede patienter.

- Hvornår:** Mandag d. 14. maj 2018, kl. 14.00 til 17.30
- Hvor:** Opus Business House, Kløvervej 75, 6100 Haderslev, konferencelokalet. Fri parkering på adressen.
- Hvem:** Pernille Thomsen, ekstern lektor, Master i Sundhedspædagogik og fysioterapeut.
www.pernillefys.dk
- Workshoppen arrangeres i samarbejde med Fysioterapi – Fokus & Helhed, Kløvervej 75, 6100 Haderslev.
www.fysioterapi-fokusoghelhed.dk
- Målgruppe:** Fysioterapeuter. Er åben for andre interesserede efter aftale.
- Pris:** Kr. 750,-. Dækker workshop, kaffe/the, vand samt frugt/snack.
- Tilmelding:** Mail navn, adresse og kontaktinformationer til fys.fokusoghelhed@gmail.com, hvorefter faktura fremsendes. Betaling = tilmelding. Max 20 deltagere. Først til mølle.
- Tilmeldingsfrist den 23. april 2018.
- Betaling refunderes ikke. Det er tilladt at overdrage sin tilmelding til anden interesseret, dog skal dette meddeles per mail til fys.fokusoghelhed@gmail.com
- Praktisk info:** Praktik/bevægelse vil indgå. Kom i eller medbring tøj til at bevæge sig i.

Indhold:



I følge Videncenter for arbejdsmiljø føler hver 7. dansker sig "hele tiden" eller "ofte" stresset. Stress er multifaktoriel og rammer både børn og voksne.

I et naturvidenskabeligt perspektiv, er stress en overaktivering af det sympatiske nervesystem over længere tid. Symptomerne er; hjertebanken, hovedpine, svedeture, indre uro, mavesmerter, appetitløshed, hyppige infektioner og forværring af kroniske sygdomme. Derudover rapporterer mange patienter; ulyst, træthed, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, rastløshed og nedsat humør. De har søvnproblemer, kort lunte, ubeslutsomme, øget brug af stimulanser og øget sygefravær. (Kilde; Videncenter for arbejdsmiljø)

Neurofysiologisk ses der en øget aktivitet i det sympatiske nervesystem og i HPA-aksen, der bla. medfører en øget cortisol-udskillelse. Den øgede cortisol-udskillelse kan forklare nogle af de ovenstående symptomer. Patienter der er i fysisk overtræning, fremviser samme symptombillede, som patienter der er mental overbelastede. Kroppen reagerer ens - uanset om den presses for hårdt fysisk eller psykisk.

Forskningen peger tydeligt i retning af at motion og massage/berøring kan være med til at sænke aktiviteten i det sympatiske nervesystem, frigive hormoner der påvirker patientens følelsesmæssige tilstand samt påvirke væksten af ødelagte områder i hjernen

Ved at anvende motion og massage/berøring, som et behandlingstiltag rettet mod patienter der udviser stress-symptomer, har vi som fysioterapeuter, en unik mulighed for at tilbyde relevant og god behandling til denne gruppe af patienter, hvad enten du arbejder i privat praksis, i den kommunale genoptræning eller som selvstændig med egen praksis.

I denne workshop gennemgår vi alle de gode argumenter for hvorfor og hvornår vi kan anvende motion og massage/berøring - i et naturvidenskabeligt perspektiv.

Vi vil kigge på hvad der sker i hjernen under stress - Harvard University kalder det Toxic brain, hvor det ses at der sker atrofi af centrale områder i hjernen, under vedvarende cortisoludskillelse. Vi ser også nærmere på hvad konsekvenserne er for bindevævet ved øget cortisol-udskillelse

Vi vil kigge på anterior cingulate cortex og insula - områder der kobler interoception med den kognitive del af hjernen. Den teoretiske del vil derved rette sig mod de neurofysiologiske ændringer der sker, når HPA-aksen kører for hurtigt for længe

Så er du praktiker, der har lyst til at vide mere om, hvordan du kan arbejde med borgere der udviser stress-symptomer - eller er du akademiker, der gerne vil lære mere om hvordan neurofysiologiske påvirkninger kan omsættes i praksis - så er det her måske en workshop for dig.