

Fysioterapi og rehabilitering for personer med lungesykdommer

Del 1: 9-11.september og del 2: 22-23.oktober 2026

TIMEPLAN - DEL 1

Tid	Onsdag 09.09-2026	Foredragsholder
09.30 – 09.45	Velkommen og praktisk informasjon	Kursledere: Ulla Pedersen, MSc, spesialist i hjerte- og lungefysioterapi Petra Larsson, Ph.d., spesialfysioterapeut
09.45 – 10.15	Retningslinjer for rehabilitering av pasienter med kronisk lungesykdom	Ulla
10.15 – 10.30	Pause/frukt	
10.30 – 11.15	Obstruktive lungesykdommer	Geir Johan Prytz Overlege
11.15– 11.30	Pause	
11.30-12.15	Restriktive lungesykdommer	Geir Johan Prytz Overlege
12.15-13.00	Lunsj	
13.00 – 14.30	Lungefunksjonsvurdering og CPET: (inkludert benstrekk)	Morten Melsom Overlege, PhD
14.30-14.45	Pause	
14.45-15.30	Måling av fysisk funksjon	Ulla
15.30-16.00	Praktisk gjennomgang av fysiske tester SPPB (Petra) 30 sek. Sit-to-stand (Ulla) Oppsummering	Petra og Ulla

Tid	Torsdag 10.09-2026	Foredragsholder
08.30 – 09.45	6 minutters gangtest (6MWT) Incremental shuttle walk test (Petra)	Petra og Ulla
09.45 – 10.00	Pause	
10.00 – 10.30	Treningsprinsipper ved utholdenhetstrening	Ulla
10.45 – 11.00	Pause	
11.00 – 11.30	Trening med krakk (lavere intensitet) (med pasienter)	Petra
11.30 – 11-45	Oppsummering av gruppetrening	Petra og Ulla (gymsal)
11.45-12.15	Fysisk funksjonstest: Tredemølle, Glittreprotokoll	Ulla
12.15-13.10	Lunch	
13.10 – 13.50	Innovations in Rehabilitation: How Technology is Reshaping Rehabilitation	Stacey Parker Ph.D, 1.amanuensis, fysioterapeut
13.50 – 14.00	Pause og forflytning til treningssal	
14.00 – 14.45	Trening uten krakk (høyere intensitet) (med pasienter)	Silje Ask Solbakken fysioterapeut
14.45 – 15.00	Oppsummering trening uten krakk	
15.00 – 15.45	Styrketrening - prinsipper (teori og praksis)	Anita Grongstad, FoU-leder, Ph.D.
15.45 – 16.00	Oppsummering	

Tid	Fredag 11.09-2026	Foredragsholder
08.30 – 10.00	Slimmobilisering (teori og praksis) (inkludert inhalasjon/forstøver)	Petra og Ulla
10.00 – 10.15	Pause	
10.15 – 11.00	Helsekompetanse og kols	Christine Borge, Sykepleier PhD, Lovisenberg Diakonale Sykehus
11.10 – 12.00	Bassentrening	Tormod Allum, Spesialfysioterapeut
12.00– 13.00	Lunsj	
13.00 – 14.30	Kasuistikker: Hva feiler det meg, fysioterapeut?	Petra og Ulla
14.30 – 15.00	Oppsummering og informasjon om hjemmeoppgave (utg.pkt i egen pasient)	Petra og Ulla

Fysioterapi og rehabilitering for personer med lungesykdommer

TIMEPLAN - DEL 2

Tid	Torsdag 22.10-2026	Foredragsholder
09.15 – 09.30	Velkommen	Petra og Ulla
09.30 – 10.15	Ernæring og lungesykdommer	Hilde Gudem, klinisk ernæringsfysiolog
10.15 – 10.30	Pause	
10.30 – 11.15	Røykesluttkurs: Erfaringsbasert	Liv Hasund Eid, Spesialsykepleier
11.15 – 11.45	Aktivitetsoksygen	Ulla
11.45 – 12.45	Lunsj	
12.45 – 13.45	Dyspné, kroppsbevissthet og avspenning	Ulla
13.45 – 14.00	Pause	
14.00 – 14.45	Lungesykdom og palliasjon	Silje Ask Solbakken Spesialfysioterapeut
14.45 – 15.00	Pause	
15.00 – 15.45	Tur ute med pusteteknikk, med pasienter	Petra og Ulla
15.45 – 16.00	Oppsummering	Petra og Ulla

Tid	Fredag 23.10-2026	Foredragsholder
08.30 – 09.15	Å leve med kronisk sykdom, (noe om endringsprosesser)	Ketil Melås Psykolog
09.15 – 09.30	Pause	
09.30 – 10.15	Pasientrapporterte data	Petra
10.15– 10.30	Pause (skifte til spinning)	
10.30- 11.15	Astma og trening	Ulla
11.15– 1200	Spinning	Sondre Lüthcke Lied Fysioterapeut
12.00 - 12.15	Dusje (garderobe i bassenget)	
12.15 – 13.00	Lunsj	
13.00 – 13.45	Presentasjon av mobilapplikasjonen Pust Deg Bedre	Elin Johnsen Spesialfysioterapeut
13.45 – 14.00	Pause	
14.00 – 14.45	Fysisk aktivitet og vedlikehold av trening	Petra
14.45 – 15.15	Gjennomgang av refleksjonsnotat	Petra og Ulla
15.15-15.45	Oppsummering, evaluering og avslutning	Petra og Ulla

Med forbehold om endringer.