# Et billede, der indeholder tekst  Automatisk genereret beskrivelseeksempel 1 på kursusbeskrivelse

**KURSUSBESKRIVELSE - Dansk Selskab for Muskuloskeletal Fysioterapi DSMF**

**Træning og Fysisk Aktivitet**

Ideen med kurset i Træning og Fysisk Aktivitet er at styrke fysioterapeuters kompetencer til at anvende træning og fysisk aktivitet som evidensbaseret og individuelt tilpasset intervention til patienter, borgere eller grupper. Ideen er desuden at øge fysioterapeuters kompetencer til at understøtte patienternes/ borgernes potentiale til at finde egen motivation for fysisk aktivitet.

**Omfang**

Det samlede kursus har et omgang svarende til **4 ECTS-point** fordelt på 2 x 2 undervisningsdage, med 8 lektioner pr dag, dertil kommer et estimeret tidsforbrug til forberedelse, litteraturlæsning og opgaveløsninger på 60 timer. De to første dage kan købes som et separat ***kursus; del 1*** og de to sidste dage som ***kursus; del 2.***

**Målgruppe**

Kurser retter sig til alle fysioterapeuter og fysioterapeutstuderende på minimum 3. semester, der ønsker at styrke deres kompetencer inden for træningsaspektet.

En forudsætning for deltagelse på kursets del 2 er, at del 1 er bestået.

 **Indhold**

Indholdet for ***del 1*** og det ***del 2*** er overvejende det sammen, men med langt mere dybde i ***del 2.***

* Forskningsrationaler og evidens om træningsmetoder og effekter til specifikke muskuloskeletale problemstillinger herunder vedvarende smertetilstande
* Røde flag, indikation og kontraindikation
* Funktionel anatomi og biomekanik
* Træningsfysiologi, vævsegenskab og vævsadaptation herunder muskelstyrke og muskeludholdenhed, definitioner og teori samt skades- og adaptationsmekanismer
* Fysisk aktivitet og trænings indflydelse på smerter herunder muskelstyrke og muskeludholdenhedstræning til akutte, tilbagevendende og vedvarende smertetilstande samt vævsstrukturel og generaliseret effekt af fysisk aktivitet og træning på smerter
* Fysisk aktivitet og træning målrettet specifikke muskuloskeletale sygdomme og syndromer, herunder bl.a. biomekaniske og holdningsrelaterede belastningsproblematikker, artrose og systemiske inflammatoriske sygdomme
* Fysisk aktivitet og træning målrettet specifikke vævsstrukturelle udfordringer og målsætninger, herunder bl.a. senevævs-patologi og vedvarende smerter
* Udvælgelse og design af øvelser, samt teoretisk og praktisk implementering og individuel tilpasning af disse til borgere og patienter
* Udvælgelse og design af øvelsesprogrammer med hensyntagen til volumen, frekvens og intensitet i relation til træningsadaptation
* Praktisk afprøvning og demonstration af øvelser, pro- og regression og feedbackstrategier og -metoder på medier, borgere og patienter
* Motorisk læring og feedback i teori og praksis
* Motorisk kontrol, transfer og implementering i funktion og sport
* Objektive og subjektive evalueringsmetoder af træning og træningseffekt
* Kommunikation, motivation og rehabilitering
* Fysisk aktivitet og træning som redskab til præstationsoptimering

**Læringsmål**

***Læringsmål i forhold til viden***

**Efter endt kursus (del 1 og 2) skal den studerende kunne demonstrere:**

* Viden og kritisk forholde sig til evidensgrundlaget for fysisk aktivitet og træning generelt og med særligt fokus på udfordringer hos patienter med muskuloskeletale problemstillinger
* Viden og kunne definere muskelstyrke og muskeludholdenhedstræning og redegøre for forskellige træningsformer
* Forståelse for effekten af øvelsesterapi, fysisk aktivitet og træning på mekaniske, fysiologiske, psykologiske og kognitive faktorer i relation til muskuloskeletale diagnoser, herunder særligt kunne redegøre for virkningen i forhold til akut, tilbagevendende og vedvarende smerter
* Viden og forståelse for belastningsparametre inklusive volumen, frekvens og intensitet
* Viden og forståelse for hvordan der stilles realistiske målsætninger med afsæt i en borger-/patientcentreret tilgang og kunne redegøre for forskellige strategier til at opnå målene og prioritere i disse
* Forståelse for metoder til og strategier for at styrke og fastholde motivation for øvelser og træning hos patienter med muskuloskeletale problemstillinger
* Viden og forståelse for prognostiske overvejelser i relation til muskuloskeletale smerte og funktionsproblematikker

***Læringsmål i forhold til færdigheder***

**Efter endt kursus (del 1 og 2) skal den studerende kunne demonstrere evnen til at:**

* Designe, udvælge, implementere og tilpasse relevante øvelser til muskuloskeletale patenter med særligt fokus på superviseret, individorienteret tilpasning
* Udvælge og kritisk forholde sig til relevante tests af muskelstyrke, muskeludholdenhed, stabilitet og andre relevante fokusområder i forhold til muskuloskeletale patenters vævsstrukturer og funktion
* Måle eller vurdere effekten af en specifik træningsintervention på kort og lang sigt
* Anvende forskningsbaseret viden om øvelsesterapi, træning og fysisk aktivitet og baseres sin kliniske praksis på denne eller integrere denne viden i klinisk praksis i et kritisk perspektiv
* Forholde sig kritisk til videnskabelige og metodiske udfordringer i anvendelsen af tests og træning i klinisk praksis, herunder validitet og reliabilitet, og på denne baggrund prioriterer metoder til undersøgelse og intervention
* Sammensætte træningsintervention i samarbejde med borgere/patienter og tilpasse interventionen efter deres individuelle behov og ressourcer

###

***Læringsmål i forhold til kompetence***

**Efter endt kursus skal den studerende have øget sine kompetencer til at:**

* Selvstændigt og effektivt arbejde udviklingsorienteret og patientcentreret med design og implementering af øvelser og anden fysisk aktivitet tilpasset patienters/borgers særlige behov.
* Foretage avanceret klinisk ræsonnering med integration af aktive interventionsstrategier i samskabelse med patienten.
* Indgå i tværfaglige sammenhænge og fungere som vejleder og underviser for andre sundhedsfaglige medarbejdere om implementering af fysisk aktivitet og træning til patienter med behov for dette
* Erkende egen behov for udvikling af viden og færdigheder gennem personlig og faglig udvikling

**Pædagogiske metoder**

* E-læring til understøttelse af den strukturelle viden i forberedelsen med afsæt i obligatorisk og supplerende litteratur
* Teoretiske oplæg og diskussionsfora (forelæsning, samt online diskussionsfora)
* Multiple choice
* Demonstration, borger eller patient
* Workshop / Praksisøvning på medstuderende under supervision
* Opgaveløsning
* Case-arbejde med plenumdiskussion

**Underviser**

Undervisere tilknyttet DSMF, der vil have stor dokumenteret praksiserfaring med borgere/patienter med muskuloskeletale problemstillinger og et stærkt videnskabeligt fundament for at integrere forskning og praksis i evidensbaseret praksis med relation til træning og fysisk aktivitet.

**Bedømmelse af kurset**

Forudsætning for at bestå kurset, ***Træning og fysisk aktivitet*** er et fremmøde på minimum 95% af lektionerne på hvert af de to delkurser

Beståelse af delkursus 1 er en forudsætning for deltagelse på delkursus 2.

Del 1 evalueres med en mindre multiple choice test

Del 2 evalueres med en case rapport

Bedømmelsen bygger på eksaminandens individuelle præstation og sker på baggrund af læringsmålene. Det er underviserne på kurset, der er bedømmere.

**Prøvens forløb**

Efter **delkursus I** udføres mindre digital multiple choice test, der dækker kursets vidensmål relateret til baggrundsviden, biomekanik, motorisk kontrol og øvelsesterapi / fysisk aktivitet.

Multiple-choice opgaven er tilgængelig elektronisk på website der offentliggøres ved kursets afslutning. Indenfor 7 dage skal multiple-choice opgaven være bestået. Hvorefter kursisten vil modtage deltagerbevis for de første tre dage.

**Delkursus 2** evalueres individuelt med karakterer angivet i 7 trins-skalaen med udfærdigelse af rapport med afsæt i en relevant case fra egen klinisk praksis eller defineret ud fra tidligere konkret patient case, hvor fysisk aktivitet og træning er relevant intervention selvstændigt eller i samspil med anden intervention. Med afsæt i casen beskrives primære undersøgelsesfund og målsætninger. Med udgangspunkt i disse udfærdiges analyse og beskrivelse af hvilke parametre der bør inddrages i udviklingen af et individuelt tilpasset øvelsesprogram. Herefter beskrives et øvelsesforløb med minimum 3 konkrete øvelser med argumentation for valg, beskrivelse af belastnings- og restitutionsparametre, samt overvejelser over feedback, progression og beskrivelse af andre relevante overvejelser. I videst muligt omfang argumenteres med afsæt i materiale fra kurserne og der kan anvendes supplerende litteratur og evidens. Case skal have et omfang på maximalt 5 sider á 2400 tegn.

Casen skal indeholde:

* en kort beskrivelse af borgerens/patientens primære udfordringer
* beskrivelse af fund fra relevante tests af f.eks. muskelstyrke, udholdenhed og andre relevante parametre
* begrundet beskrivelse af forslag til relevant træningsintervention
* måling eller vurdering af effekt
* uddybende argumentation og refleksion med afsæt i relevant teori og forskning
* Referenceliste

Øvrige formkrav introduceres på kurset.

**Vilkår for omprøve / ny bedømmelse**

Vurderes opgaven til at være utilstrækkelig, aftales det med underviseren hvad der skal ændres - og der træffes aftale om en ny dato for aflevering.

**Evaluering**

Kurset evalueres af de studerende dels gennem mundtlig tilkendegivelse i slutningen af kursusforløbet, dels gennem en elektronisk besvarelse af en række evalueringsspørgsmål.

**Litteraturliste og lektionsplan**Litteraturlisten og lektionsplan sendes til den studerende en måned før kursusstart.

*For yderlige information kontakt gerne studievejleder i DSMF* ***Jesper Holm****,* *je.holm@gmail.com*Rev. Januar 2021