

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

**BDO Lounge, Tingvej 7, 2. sal, Viborg
D. 9.- 10. maj 2023**

Program

Dag 1 – Tirsdag d. 9. maj 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, the, kage og frugt
14.30 – 15.15	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
15.15-15.30	Pause

15.30 - 17.00 **Respirationsmuskeltræning**
Teori/praksis: Træning med IMT
v. Barbara Brocki

17.00 –17.15 **Opsamling/afrundning af dagen**
v. Henrik Hansen og Dagmar Lybæk Sieg

Mulighed for frivillig faglig fællesspisning efter kursusdagen
Egen betaling. Information tilgår efter tilmeldingen er lukket

Dag 2 – onsdag den 10.maj 2023

08.00 – 08.15 **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.
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**
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, cirkeltræning, kontinuer,
boldspil, rytme/musik, fartleg
Medbring: indendørs sko + 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.
Evt 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.