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

**Tinghallen, Viborg d. 5.- 6. maj**

**Program**

**Dag 1 – Torsdag d. 5. maj 2022**

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 – 12.15 **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 – 15.15 **Teori: Test til hjertepatienter og lungepatienter**

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

v. Birgitte Blume

15.30 - 17.00 **Praktisk: Test til lungepatienter + hjertepatienter**

Vurdering af fysisk kapacitet/ træningstolerance og ilt behov.
Case arbejde – beregnings- og analyse opgave.
TEST: CPET, 6MWT, screeningstest **(SPPB, TUG, DGI)** v. nedsat kapacitet/funktion

v. Christian Have Dall, Henrik Hansen, Birgitte Blume, Dagmar Lybæk Sieg

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

**Dag 2 – fredag den 6.maj 2022**

08.30 – 08.45 **Refleksioner fra dag 1**

v. Henrik Hansen og kursister

08.15 - 09.00 **Teori om didaktik i relation til fællesskabende træning**

Den teoretiske baggrund og refleksioner bag brugen af fællesskabende træning.

 v. Dagmar Lybæk Sieg

09.00 – 09.55 **Styrketræning – oplæg**

Non-lineær styrketræning, ”partitioning” træning,
indikationer og anvendelighed i klinikken

(Inkl. pause m. frugt) v. Henrik Hansen

10.10 – 11.40 **Styrketræning med og uden udstyr (praktisk)**

Restriktioner, cirkeltræning, udholdenhed vs power, unilateral vs bilateral, bedside-træning (DLS; CHD; BB; HH)

v. Henrik Hansen

11.40 – 12.20 Frokost

12.20 – 13.20 **Kredsløbstræning**Definitioner af aerob og anaerob træning, intensitet, kendt videnskab om forskellige træningsformer ift diagnosegrupper.

 v. Dagmar Lybæk Sieg og Christian Have Dall

13.30 – 15.00 **Kredsløbstræning med og uden redskaber (praktisk)**

Måling/vurdering af intensitet, HIIT træning, cirkeltræning, kontinuær, boldspil, rytme/musik, fartleg

v. Birgitte Blume og Christian Have Dall

15.00 – 15.10 Kaffe, te, kage og frugt

15.10 – 15.55 **Sikkerhed i træning**

v. Christian Have Dall

16.00 – 17.00 **Respirationsmuskeltræning**

Teori/praksis: Træning med IMT

 v. Barbara Brocki

17.10 –18.10 Praktisk ang. kursus prøve, opsamling, evaluering og tak for nu..

Ret til ændringer forbeholdes.