

# Program

## Muskel- og skjelettplager

**Dato** 3 – 5. juni 2026 | **Sted** 3.-4. juni: Ullevål sykehus 11: Aud. 1.et

5. juni: Ullevål sykehus 25 laboratoriebygg: Rødt auditorium 1.et

### Dag 1 – Onsdag 3 juni

| Tidspunkt   | Tema                                                                 | Underviser |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| 09.30-10.00 | Registrering, kaffe                                                  |            |
| 10.00-10.05 | Åpning og introduksjon                                               |            |
| 10.05-10.15 | Intro forekomst, diagnostikk og behandling. Case                     |            |
| 10.15-10.35 | Et system for anamnese og klinisk undersøkelse                       |            |
| 10.35-10.45 | Pause                                                                |            |
| 10.45-11.15 | Radiologi ved muskel-skjelettplager                                  |            |
| 11.15-11.35 | Effekt av behandling og prediktorer                                  |            |
| 11.35-11.45 | Case, oppsummering                                                   |            |
| 11.45-12.45 | Lunsj                                                                |            |
| 12.45-12.55 | Intro hofte + case                                                   |            |
| 12.55-13.15 | Artrose i hofte og kne                                               |            |
| 13.15-13.35 | Artrose, effekt av konservativ behandling og anbefalinger            |            |
| 13.35-13.50 | Diskusjon om artrose                                                 |            |
| 13.50-14.05 | Pause, kaffe                                                         |            |
| 14.05-14.30 | Laterale hoftesmerter og gluteale myalgier                           |            |
| 14.30-14.55 | Bløtdelsproblematikk i hofte/bekken for øvrig.<br>Oppsummering, case |            |
| 15.00-16.00 | Workshop hofte                                                       |            |

**Dag 2 – Torsdag 4. juni**

| <b>Tidspunkt</b> | <b>Tema</b>                                            | <b>Underviser</b> |
|------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|
| 08.30-08.40      | Intro – skulder. Case                                  |                   |
| 08.40-09.00      | Skulderen; funksjonell anatomi og klinisk undersøkelse |                   |
| 09.00-09.20      | Subakromiale smerter                                   |                   |
| 09.20-09.30      | Pause - kaffe                                          |                   |
| 09.30-10.00      | Rotator cuff rupturer og kalk i rotator cuffen         |                   |
| 10.00-10.15      | Frozen shoulder                                        |                   |
| 10.15-10.25      | Pause                                                  |                   |
| 10.25-10.40      | Nevrologiske og systemiske tilstander i skulderen      |                   |
| 10.40-10.50      | Case, oppsummering                                     |                   |
| 10.55-11.55      | Workshop skulder                                       |                   |
| 12.00-13.00      | Lunsj                                                  |                   |
| 13.00-13.10      | Intro – underex. Case                                  |                   |
| 13.10.-13.35     | Vanligste plager i legg og ankel og fot                |                   |
| 13.35-13.55      | Tendinopatier i underekstremitetene                    |                   |
| 13.55-14.05      | Pause                                                  |                   |
| 14.05-14.25      | Hypermobilitet                                         |                   |
| 14.25-14.35      | Oppsummering, case                                     |                   |
| 14.40-15.40      | Workshop hypermobile ledd, ankel og fot                |                   |
| 19.00            | Middag                                                 |                   |

**Dag 3 – Fredag 5. juni**

| Tidspunkt   | Tema                                                                                         | Underviser |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 08.30-08.40 | Intro kne. Case                                                                              |            |
| 08.40-09.00 | Ligamentskader i kneet                                                                       |            |
| 09.00-09.20 | Meniskskader i kneet                                                                         |            |
| 09.20-09.30 | Diskusjon knesmerter                                                                         |            |
| 09.30-09.45 | Pause, kaffe, wienerbrød                                                                     |            |
| 09.45-10.10 | Fremre knesmerter                                                                            |            |
| 10.10-10.20 | Oppsummering case                                                                            |            |
| 10.25-11.25 | Workshop kne                                                                                 |            |
| 11.30-12.30 | Lunsj                                                                                        |            |
| 12.30-12.40 | Intro hånd, håndledd og albue. Case                                                          |            |
| 12.40-13.10 | Hånd og håndledd                                                                             |            |
| 13.10-13.20 | Albuen, de vanligste tilstandene                                                             |            |
| 13.20-13.30 | Pause                                                                                        |            |
| 13.30-13.50 | Oppsummering case. og intro langvarig smerte og forventninger                                |            |
| 13.50-14.10 | Langvarig smerte i muskel-skjelettsystemet. Forklaringsmodeller og tilnærming til behandling |            |
| 14.10-14.20 | Pause                                                                                        |            |
| 14.20-14.40 | Forventninger og kommunikasjon som verktøy                                                   |            |
| 14.40-15.30 | Kursevaluering og eksamen                                                                    |            |
| 15.30       | Avslutning                                                                                   |            |

Kursdokumentasjon:

Kursdokumentasjon ligger på Helsebiblioteket i form av sammendrag med linker til videre lesning:

<https://www.helsebiblioteket.no/innhold/retningslinjer/veileder-i-fysikalsk-medisin-og-rehabilitering>

Kliniske undersøkelsesvideoer: <https://kliniskundersokelse.vgs.fagbokforlaget.no/> og <https://bevapp.uit.no>