



Velkommen til kurs i
**Balansekoden/
Læringsorientert fysioterapi**

26. – 28. oktober 2022

Christiania Kvartalet Møtesenter, Oslo

Balansekoden – En effektiv metode mot lettere psykiske plager/lidelser, stress, vedvarende smerte- og tretthet, balanse- og svimmelhetsvansker.

Kursledere: Silje Frich Thuland og Britt Fadnes

Per Brodal foreleser i teoribakgrunn og neurobiologi

Hva skjer når vår mentale eller kroppslige balanse trues? Tegnene kan være kroppslig stivhet, smerter som ikke slipper tak, svimmelhet, utmattelse, nedsatt konsentrasjon, stressfølelse, uro, angst, mange avsporinger, støy i hodet, nedstemthet osv. Gamle strategier fungerer ikke, kroppen vil ikke samarbeide. Frykten for å gå i stå og gi opp, kan true.

I januar 2001 startet fysioterapeutene Britt Fadnes og Kirsti Leira et samarbeid med hjerneforsker Per Brodal. Ambisjonen var å forstå mer av samspillet mellom kroppslig og mental balanse. Hvordan kunne god kvalitet i hverdagslige balansekrevede bevegelser bidra til å håndtere hverdagen lettere? Hva fremmer den gode følelsen av kontroll og flyt? Innspill fra mange ulike pasienter har vært den viktigste veilederen nderveis i et omfattende prøve- og feile-prosjekt.

Ny kunnskap fra nevrovitenskap tvang fram andre måter å forstå og arbeide praktisk på. Hjernen består av et utall funksjonelle nettverk som er oppgavespesifikke, og som må samarbeide for å løse sine mange oppgaver. Eksempler på slike nettverk er de som behandler bevegelser, følelser, smerte og tretthet. For at vi skal lykkes i målrettede handlinger, må det foregå synkron aktivitet i nettverk involvert i oppgavene.

Systemet er sårbart. Når evnen til å være tilstede her-og-nå, er nedsatt, forstyrres synkroniseringen, og dermed muligheten for å lære av erfaring. Rytmske bevegelser derimot fremmer tilstedeværelse, synkront samarbeid - og med det evnen til å lære av erfaring. Det har vært en stor utfordring å finne mer ut av hva som skal til for å bevege seg i rytmisk flyt. At trygg balanse er en premiss for god rytme har vi visst lenge, men håndens betydning for balanse, rytme i bevegelser, for å binde sammen kropp og sinn og slik bygge og vedlikeholde selvtillit, har overrasket oss. Hjernen er avhengig av å lære av kroppen, og hånden står i en særstilling. Det er lettere å styre hånden enn ånden!

Balanse, takt og rytme i bevegelser, optimal bruk av oppmerksomheten og læring har vært stikkord under utvikling av effektive bevegelsesverktøy. Fordi samspillet mellom kropp og sinn er ferskvare, må oppdateringene automatiseres. Det geniale er at dette kan skje i helt alminnelige hverdagsbevegelser!

Kursinnholdet deles mellom teori og praksis. I praksisdelen presenteres og øves på verktøyene. Spørsmål og diskusjoner undervegs.

Kurset er åpent for: Fysioterapeuter, andre med 3- årig helse utdanning, psykologer, leger og pedagoger.

Tid: 26.10.22-28.10.22

Sted: Kristiania Kvartalet Møtesenter, Grev Wedels plass 7, 0151 OSLO

Pris: kr. 3800, inklusive 2 retters lunsj og diverse forfriskninger.

Påmelding til: britt.lenes.fadnes@helse-mr.no

Påmeldingsfrist: 20.09.22

www.balansekoden.no