



## iMFT – kursusbeskrivelser

iMFT Introkursus  
iMFT Upper Quarter kursus  
iMFT Lower Quarter kursus

### Indhold

- **Hvad er iMFT – baggrund og koncept** **side 2**
  
- **iMFT Introkursus** **side 3**
  - **iMFT Introkursus – lektionsoversigt** **side 4-6**
  - **Litteraturliste der opgives til kursist** **side 6**
  
- **iMFT Upper Quarter kursus** **side 7**
  
- **iMFT Lower Quarter kursus** **side 8**

Beskrevet 06.05.2010

**Red.: November 26, 2010**

Martin B. Josefsen og Henrik Bach

Danske Fysioterapeuters Fagforum for Muskuloskeletal Fysioterapi



## Hvad er iMFT – baggrund og koncept

iMFT - integrative MyoFascial Techniques dækker over supplerende teknikker, primært bløddelsrelaterede teknikker, som kan indgå i Muskuloskeletal Fysioterapi (MF) undersøgelse og behandling af bevægeapparatsbesvær. Herunder iMFR (integrative MyoFascial Release) og iMET (integrative Muscle Energy Techniques) til behandling af myofascielle og artikulære dysfunktioner. En del af disse teknikker berøres i MF-uddannelsen for fysioterapeuter.

### **"Integrative" / "Integreret" MFT – en tilpasning til nutidig viden og MF-praksis**

Idéen med at lave et iMFT kursustilbud er at give mulighed for opøvelse af færdigheder indenfor de supplerende manuelle teknikker – primært bløddelsrelaterede teknikker. Der er endvidere fokus på at integrere disse teknikker i en samlet klinisk tilgang til undersøgelse og behandling af muskler, fascier, led og nervevæv.

Ud fra iMFT-konceptet vil man på et kursus introducere og belyse teknikernes "klassiske" undersøgelses- og behandlingsprincipper, for derefter at perspektivere teknikkerne til en samlet, opdateret MF undersøgelses- og behandlingsstrategi - uden de "klassiske" begrænsninger fra teknikernes originale koncepter. F.eks. tager "klassisk" MFR og MET primært udgangspunkt i traditionelle osteopatiske koncepter bl.a. med fokus på fejlpositionsdiagnostik ud fra knoglepalpation. Fejlpositionsdiagnostik har evidensmæssigt ikke samme grundlag som smerteprovokationstests, mobilitetstest eller klassifikationsprocedurer ud fra symptomrespons. Behandlingsmæssigt er der desuden begrænset dokumentation for MFR eller MET som enkeltstående teknik. På den måde kan undersøgelsesbaggrunden for at vælge en iMFT behandlingsteknik hvile på en bredere indfaldsvinkel og være forskellig fra et "klassisk" MFR/MET/osteopatisk koncept.

Behandlingsteknikkerne der undervises i på iMFT kurserne er supplement til mere dokumenterede og anvendte behandlingsteknikker i MF (såsom mobilisering, manipulation, specifikke øvelser, stabilitetstræning). Alligevel er der i mange tilfælde grundlag for at anvende disse teknikker som supplement eller alternativ til andre mere velkendte og dokumenterede manuelle teknikker.

Konceptet udvikles i takt med ny viden og erfaringer på området.



## IMFT Introkursus

### **Formål**

Formålet med dette kursus er at bidrage kursisten med viden og færdigheder indenfor anvendelse af MyoFascial Release teknikker samt Muscle Energy Teknikker i en samlet tilgang til undersøgelse og behandling af bevægeapparatsbesvær. Variationer i teknikernes udførelse til specialiserede formål introduceres.

### **Forudsætninger**

Fysioterapeut eller tilsvarende uddannelse. Anbefalet efteruddannelse: MF Trin 1B eller mere;

- Kendskab til bredere MF diagnostik og behandling er en fordel for klinisk anvendelse af iMFT.
- Kendskab til specifik ledundersøgelse og ledspil/barrierer er en fordel ved indøvelse af MET teknikker.

### **Indhold**

Klassisk MFR og MET introduceres teoretisk og praktisk mht. undersøgelse og behandling. Desuden introduceres kursisten til en samlet og opdateret anvendelsestilgang i muskuloskeletal undersøgelse og behandling gennem teori, diskussion, praktik og kliniske cases.

### **Teori:**

- Baggrund, historie
- Biomekaniske og tekniske rationaler
- Fascia; biomekanik, funktion og dysfunktion
- Klassisk MFR + MET, MFR + MET principper, MFR + MET set i et samlet perspektiv
- Supplerende undersøgelse, Supplerende behandling
- Evidens.

### **Praktik:**

- MFR + MET grundlæggende teknikker – til undersøgelse og behandling
- MFR variationer; bl.a. til Triggerpunktbehandling, Specifik bløddelsmobilisering, Arvæv og adhærencer
- MET variationer; bl.a. til Bløddelsmobilisering, Ledmobilisering, Muskulær dysbalance og kontrol, Afspænding
- Afprøvning på regioner (ryg, nakke, skulder, hofter og efter kursisternes behov)
- Kliniske cases fra kursisterne

**iMFT Introkursus – lektionsoversigt**
**2 dage – 16 lektioner (= timer) i alt – heraf 4 x teori**

		Baggrund/Indhold	Pædagogisk tilgang	Indhold	Klinisk relevans	Forberedelse
Introduktion & evaluering	1 lektion	Introduktion til kurset. Afstemning af forventninger. Lære hinanden at kende.	Plenum	Mundtlig information.	Generel forberedelse til kurset.	Udsendte artikler om MFR, MET og reviews.
Teori iMFT	1 lektion	Præsentation af iMFT Fasciers opbygning og funktion. Samlet tilgang.	Plenum	Powerpoint	Præsentation af iMFT. Præsentation af viden om fasciers opbygning, funktion og dysfunktion. Præsentation af samlet klinisk tilgang / klinisk ræsonnering samt undersøgelse og behandling.	
Teori iMFR	1 lektion	iMFR - MyoFascial Release	Plenum	Foredrag med Powerpoint-show	Teori omkring iMFR - Principper og anvendelse i undersøgelse og behandling	

Praktik MFR	2 lektioner	Grundlæggende MFR teknikker	2-2 praktisk	Instrueret og superviseret fremvisning og afprøvning.	Grundprincipper for MFR gennemgås med fokus på håndtering, teknikernes komponenter og justeringsmuligheder samt anvendt rationale.	
Teori iMET	1 lektion	iMET – Muscle Energy Techniques	Plenum	Foredrag med Power point show	Teori omkring iMET – mekaniske og neurofysiologiske rationale. Principper for applikation og vurdering af effekt.	
Praktik iMET	2 lektioner	Grundlæggende iMET – Muscle Energy Techniques	2-2	Instrueret og superviseret fremvisning og afprøvning.	Grundprincipper for MET gennemgås med fokus på håndtering, teknikernes komponenter og justeringsmuligheder samt anvendt rationale.  Vurdering og behandling af såvel fascier som ledkompleks.	
Klinisk ræsonnering	1 lektion	Case opgave	Gruppearbejde med opfølgning i plenum.	Case	Case med bevægeapparatsproblem præsenteres. Kursisterne overvejer i den kliniske ræsonnering mulige artikulære og myofascielle relevante forhold samt undersøgelses- og behandlingsmuligheder.	

Praktik	6 lektioner	Kombinerede teknikker – iMFR og iMET	2-2	Instrueret og superviseret fremvisning og afprøvning.	Til udvalgte regioner og tilstande afprøves kombinerede iMFR og iMET teknikker som en samlet tilgang til området med håndtering af såvel myofascielle som artikulære forhold – under hensyntagen til symptomer.	Forberede en kort case fra klinikken (mundtligt / skriftligt) til inspiration – evt. som case.
Opsamling	1 lektion		Plenum		Opsamling	

#### Litteraturliste der opgives til kursist

#### Husk:

- Medbring en lille case fra din praksis mundtligt eller skriftligt. Formålet er selvrefleksion under og efter kurset – herunder overvejelser om praktiske redskaber til dit videre arbejde med patienten efter kurset. Desuden inddrages enkelte eksempler under kurset til plenum diskussion.

#### Relevante artikler

- [Halberg T, Myofascial Release Teknik, Muskuloskeletalt Forum 2 2006.](#)  
- *Beskriver de myofascielle væv og MFR (og dermed også noget af den teori der anvendes i MET).*
- [Carstensen B, Den mekaniske balance kan genoprettes, Muskuloskeletalt Forum 2 2006.](#)  
- *Beskriver de myofascielle væv og MFR (og dermed også noget af den teori der anvendes i MET).*
- [Josefsen 2006, Massage til lænderygbesvær, Fysioterapeuten 2006.](#)

#### Uddybende litteratur (ikke obligatorisk)

- Bog: Chaitow, Muscle Energy Techniques 3<sup>rd</sup> Edition, 2006, Elsevier
- [Bog: Lederman, The Science and Practice of Manual Therapy, 2<sup>nd</sup> Edition, 2005, Elsevier.](#)
- [Bog: Jones & Rivett, Clinical Reasoning for Manual Therapists, 2004, Elsevier.](#)
- Dearing et al, 2008, An Examination of Pressure Pain Thresholds (PPTs) and Myofascial TriggerPoints (MTrPs) following Muscle Energy Techniques and Ischaemic compression treatment (Student Abstract), Manual Therapy, 2008. [www.manualtherapyjournal.com](http://www.manualtherapyjournal.com) .  
- *Antyder umiddelbar effekt på triggerpunkter efter MET eller inhiberingsteknik.*
- (Litteraturliste udleveres i undervisningsmaterialet).

**Litteraturliste findes i kursusmaterialet.**



## **iMFT – Upper Quarter kursus**

- Fokus på Col Cx, Col Tx, TMJ, Skulder og OE.

### **Formål:**

Formålet med dette kursus er at gå i dybden med iMFT teknikker og tilgang til syndromer og dysfunktioner i nakke, thorakalcolumna, kæbe, skulder og overekstremitet.

### **Forudsætninger**

iMFT introkursus (med både iMFR og iMET) eller tilsvarende.

### **Indhold:**

Teknikvariationer og kombinerede behandlingsmuligheder gennemgås mhp. optræning og forfinelse af manuelle færdigheder relateret til regionens muskler, fascier, led og nervevæv. Relevant teori om kliniske syndromer m.m. inddrages i undervisningen. Til hver region gennemgås både iMFR og iMET teknikker i en kombineret muskuloskeletal tilgang og med anvendelse af en samlet ræsonneringsstrategi ud fra kursistens viden og færdigheder.

Cases og kursisternes egne erfaringer inddrages i undervisningen.

### **Regioner**

- Columna Cervicalis
- Columna Thoracalis
- Kæbeled, Cranium
- Skulder, bryst, underarm

**Varighed:** 2 dage.



## **iMFT – Lower Quarter kursus**

- Fokus på Col Lx, Pelvis, Hofte og UE.

### **Formål:**

Formålet med dette kursus er at gå i dybden med iMFT teknikker og tilgang til syndromer og dysfunktioner i lænderyg, bækken, hofte og UE.

### **Forudsætninger**

iMFT introkursus (med både iMFR og iMET) eller tilsvarende.

### **Indhold:**

Teknikvariationer og kombinerede behandlingsmuligheder gennemgås mhp. optræning og forfinelse af manuelle færdigheder relateret til regionens muskler, fascier, led og nervevæv. Relevant teori om kliniske syndromer m.m. inddrages i undervisningen. Til hver region gennemgås både iMFR og iMET teknikker i en kombineret muskuloskeletal tilgang og med anvendelse af en samlet ræsonneringsstrategi ud fra kursistens viden og færdigheder.

Cases og kursisternes egne erfaringer inddrages i undervisningen.

### **Regioner**

- Columna Lumbalis
- Pelvis
- Hofte, knæ, underben

**Varighed:** 2 dage.