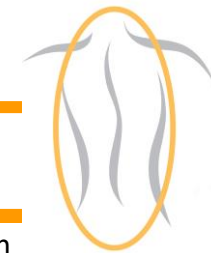


# PROGRAM RYGGHELGEN

Lørdag 20. oktober

(med forbehold om endringer underveis)



**12:00 Fremmøte og lunsj**

**13:00 Velkommen til Rygghelgen ved leder Jørn Pettersen.** Presentasjon av sentralstyret og gruppeledelse

14:00 Velkommen til skoliosegruppa

14:30 Foredrag skoliose ved overlege Kjetil Kivle, skoliosespesialist Rikshospitalet

15:45 Yoga med Schroth-fysioterapeut Minni Bains, 1. gruppe

17:00 Yoga med Minni Bains, 2. gruppe

15:45 – 18:00 Likepersonssamtaler for de som ønsker det

14:00 Hvorfor oppstår modic forandringer / nyere forskning på modic v/Lars Christian Bråten, FORMI

15:00 Kirurgisk behandling ved modic forandringer v / Håvard Furunes, NKR

16:00 Medisinsk yoga med fokus på pust og avspenning v/ MediYoga Gjøvik

17:00 Medisinsk yoga med fokus på pust og avspenning v / MediYoga Gjøvik

16:00 – 18:00 Likepersonssamtaler for de som ønsker det

14:00 Velkommen til Generell rygg v / Jørn Pettersen

14:15 Vil vi ha en diagnosegruppe for spinal stenose v / Stein Andresen

16:00 Presentasjon av Nordsten studien v / Håvard Furunes

17:00 Medisinsk yoga med fokus på pust og avspenning v / MediYoga Gjøvik

**19:30 Felles middag**

## Søndag 21. oktober

09:00 – 09:30 Bassentrening med Minni Bains, 1. pulje

09:45 – 10:15 Bassentrening, 2. pulje

10:30 – 11:00 Bassentrening, 3. pulje

09:00 – 11:00 Workshop – erfaringsutveksling

11:30 Skoliosegruppas årsmøte

**12:30 Lunsj**

13:30 Workshop - erfaringsutveksling

09:15 Modic forandringer. Hva er det, hvor mange har det, hvorfor gjør det vondt, hvilke typer, hvordan blir man frisk v / Hanne Albert

11:30 Modicgruppas årsmøte

**12:30 Lunsj**

13:30 Workshop - erfaringsutveksling

09:30 Om likepersonsarbeid v/ Stein Andresen

10:00 Om brukermedvirkning v / Inger Ljøstad

11:00 Foredrag «Kiropraktikk» v / Stein Tore Narten

**12:30 Lunsj**

13:30 Workshop - erfaringsutveksling

**14:30 – 15:00 Oppsummering og avslutning av Rygghelgen**