

# Invitasjon til Rygghelgen 2023

**Dato: 28. – 29. oktober**

**Sted: Quality Hotel Olavsgaard, Hvamstubben 11, 2013 Skjetten**

## Program

### Lørdag 28. oktober:

- |               |   |
|---------------|---|
| 10:00 – 10:30 | Velkommen og presentasjon av sentralstyret og medlemsgruppene.  |
| 10:30 – 11:30 | Tverrfaglig spesialisert rehabilitering for muskelskjelettlidelser v/ Fysikalsk medisiner Siri Kolflaath. |
| 11:30 – 12:30 | Lunsj.  |
| 12:30 – 16:00 | Parallele program i medlemsgrupper, se neste side.  |
| 16:30 – 17:30 | Fysiopilates med Thale Skogstad eller stavgang med Arne Fagerlie.   |
| 17:30 – 18:30 | Fysiopilates med Thale Skogstad eller stavgang med Arne Fagerlie.   |
| 19:30         | Middag  |

### Søndag 29. oktober:

- |               |  |
|---------------|--|
| 09:30 – 10:30 | Årsmøte i medlemsgruppene / organisering og prioritering av arbeidet videre. |
| 10:30 – 11:00 | Pause og utsjekking.   |
| 11:00 – 13:00 | Foredrag med Ole Petter Hjelle, lege og hjerneforsker.                       |
| 13:00 – 14:00 | Lunsj.   |
| 14:00 – 15:00 | Oppsummering og evaluering.  |
| 15:00         | Vel hjem 😊   |

### Egenandel for medlemmer i Ryggforeningen:

Lørdag – søndag: 1750 kr per person for hjelpesjon og konferanseprogram.

Fredag – søndag: 2250 kr per person for hjelpesjon og konferanseprogram.

Dagpakke: 500 kr per dag, inkl lunsj.

Ikke-medlem: 4500 kr

### Link til påmelding:

<https://forms.gle/5fXWX1bpe1rrCCn19>

**Påmeldingsfrist innen 28. september, MEN FØRST TIL MØLLA PRINSIPPET GJELDER!**

Har du spørsmål?  
Ta kontakt med Ryggforeningens kontor tlf.: 948 02 527 (hverdager 1000-1400) eller e-post: [ryggforeningen@ryggforeningen.no](mailto:ryggforeningen@ryggforeningen.no)

## PROGRAM LØRDAG 28. OKTOBER

Skoliosegruppa, Spinal stenose gruppa / generell rygg og Modic gruppa har hvert sitt program lørdag 12:30 til 16:30. Søndag morgen er det årsmøte, eller diskusjon om organisering og veien videre der det ikke er noe gruppestyre. Du kan sjonglere mellom gruppene, men vi vil gjerne ha en oversikt over hvor du i hovedsak vil være med pga. størrelsen på møterommene vi bestiller.

### Skoliose

**12:30 – 13:15**

Sigbjørn Rogne -  
lege og skoliosepasient med  
engasjement for oppfølging  
av skoliosepasienter i voksen  
alder.

**13:15 – 13:30**

Pause

**13:30 – 14:15**

Ortoped Vinjar Brenna  
Hansen / OUS Rikshospitalet.  
Å bli eldre med skoliose.  
Utfordringer / Behandling /  
Oppfølging.

**14:15 – 14:30**

Pause

**14:30 – 15:15**

Samtale m/ortoped og 2  
skoliosepasienter om  
oppfølging/behandling av  
voksne med skoliose.

**15:15 – 15:30**

Pause

**15:45 – 16:15**

Erfaringsutveksling /  
likepersonsamtaler.

Forbehold om endringer i  
programmet.

### Spinal stenose / generell rygg

**12:30 – 16:00**

Pauser legges inn  
underveis.

Kenneth Syvertsen,  
fysioterapeut og kiropraktor,  
og Arne Fagerlie i spinal  
stenose gruppa:

Rygg og ryggproblematikk i  
et livsløpsperspektiv.

Hva er lurt?  
Hva er ikke lurt?

Hvis vi skal lage film om  
rygg / ryggproblematikk, hva  
bør den inneholde?  
Gruppearbeid og  
fremlegging.

Erfaringsutveksling.

Forbehold om endringer i  
programmet.

### Modic

**12:30 – 16:00**

Pauser legges inn  
underveis.

Diagnostisering, behandling,  
erfaring og resultater v/  
Astrid Landewall,  
fysioterapeut og leder av  
Modicklinikken i Oslo.

Resten av tiden benytter vi  
til erfaringsutveksling og  
likepersonsamtaler.

Forbehold om endringer i  
programmet.