



Sjur Fortun Øfsteng

Hertug skules veg 10, 2618 Lillehammer

+47 98043202 | sjurfortunofsteng@gmail.com | sjurjo

Jeg er fysioterapeut med lengre tids klinisk erfaring fra spesialist og primærhelsetjenesten. Jeg har en doktorgrad i helse- og treingsfysiologi fra Høgskolen I Innlandet/Norges Idrettshøgskole. Jeg er gift og har to barn.

Utdanning

Høgskolen i Innlandet

Lillehammer, Norge

DOKTORGRADUTDANNING

2016-24

- I mine doktorgradprosjekter har jeg gjennomført omfattende eksperimentelle intervensjoner hvor vi har sammenlignet effekten av ulike styrketreningsbelastninger, treningsvolum og supplement på muskelstyrke og vekst i ulike miljø på trente og utrente personer.
- Jeg har tillært meg programmeringsspråket R og brukt det i utarbeiding av vitenskapelige artikler og avhandlingen min. Et verktøy som jeg også bruker aktivt i visualisering av data og analyser

Norges idrettshøgskole

Oslo, Norge

MASTER I IDRETTSFYSIOTERAPI

2013-15

- Mastergraden ga meg dypere innsikt i hvordan fysioterapeuten kan arbeide evidensbasert gjennom bl.a kritisk tolkning av forskningslitteraturen og hvordan vi kan integrere forskningen i en klinisk arbeidshverdag. Jeg hadde fordypningsoppgave i klassifiseringssystem av uspesifikke rygg- og nakkesmerter. Noe som ga meg innsikt i hvordan klinikere best mulig kan velge behandlingstiltak sett i lys av ulike symptomer i en heterogen pasientgruppe

University College Syd Danmark

Esbjerg, Danmark

PROFESJONSBACHELOR I FYSIOTERAPI

2008-11

- Bachelorgraden i Danmark ga meg en bred teoretisk grunnforståelse for menneskekroppens funksjon og oppbygging knyttet sammen med det kliniske perspektivet

Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer, Norge

ÅRSSTUDIUM I IDRETT

2005-06

Idrettsfolkehøgskolen

Numedal, Norge

NUMEDAL IDRETTSFOLKEHØGSKOLE

2004-05

Vinstra videregående skole

Vinstra, Norge

ARTIUM

2004

Arbeidserfaring

Høgskolen i Innlandet

Lillehammer

DOKTORGRAD KANDIDAT

2016-2024

- Seksjon for helse- og treningsfysiologi
- Som prosjektleder har jeg rekruttert, veiledet både studenter og forsøkspersoner, inkludert koordinering av eksterne aktører for å sikre kvalitet og gjennomføring av intervensjoner samt ansvar for de fysiologiske og molekylære målingene

Brumunddal Fysikalske Institutt

Brumunddal

FYSIOTERAPEUT

aug 2022- des 23

- Avtalehjemmel i Ringsaker Kommune, 50%

Gausdal Fysioterapi

Gausdal

FYSIOTERAPEUT

juni 2021- jan 22

- Avtalehjemmel i Gausdal Kommune, 50% vikariat

Gausdal Fysioterapi/Aktivklinikken

Gausdal

FYSIOTERAPEUT

sept 2020- juni 21

- Avtalehjemmel i Gausdal Kommune, 100% vikariat

Aktivklubben

FYSIOTERAPEUT

- Avtalehjemmel i Lillehammer Kommune, 80% vikariat
- Tok initiativ til å utvikle (i samarbeid med fysiologilabben på Høgskolen i Innlandet) en Return to Play test protokoll som er godkjent til bruk på forsikringspasienter hos IHS
- Jeg var i arbeidsperioden involvert i en prosjektgruppe omkring tematikken: optimalisering av samhandling mellom spesialist (Revmatismesjukehuset) og primærhelsetjenesten

Lillehammer

feb 2019- jan 20

Fysioterapi Brumunddal

FYSIOTERAPEUT

- Avtalehjemmel i Ringsaker Kommune, 50% vikariat

Brumunddal

sept 2015- okt 16

Høgskolen i Innlandet

VITENSKAPELIG ASSISTENT

- Forskningsprosjekt

Lillehammer

aug 2015- juni 16

Grande rehabiliteringssenter

FYSIOTERAPEUT

- Rehabiliteringssenter, 80% vikariat

Nes på Hedemarken

april 2013- aug 13

Moelv Fysioterapi

FYSIOTERAPEUT

- Privatpraktiserende, 50%

Moelv

jan 2012- aug 13

Gausdal Fysioterapi

FYSIOTERAPEUT

- Avtalehjemmel i Gausdal Kommune, 100% vikariat

Gausdal

sept 2012- mar 13

Grande rehabiliteringssenter

FYSIOTERAPEUT

- Rehabiliteringssenter, 100% vikariat

Nes på Hedemarken

juni 2012- sept 12

Gausdal Fysioterapi

FYSIOTERAPEUT

- Privatpraktiserende

Gausdal

aug 2011- mai 12

Granheim Lungesjukehus

FYSIOTERAPEUT

- Lungerehabiliteringssenter, 50% vikariat

Follebu

okt 2011- des 11

Undervisning

Høgskolen i Innlandet

UNDERVISNING I TRENINGSLÆRE, EMNEANSVAR

- Grunnleggende teori og praktiske øvinger

Lillehammer

2024

Høgskolen i Innlandet

UNDERVISNING I BIOMEKANIKK: INNØRING I TEORI MED PRAKTISKE ØVINGER

Lillehammer

2023

Høgskolen i Innlandet

SENSUR AV 24 TIMERS HJEMMEKSAMEN I CELLEBIOLOGI

Lillehammer

2020

Cyber forsvaret

PRESENTASJON AV FORSKNINGSPROSJEKT OG RESULTATER: «OPTIMIZING PHYSICAL TRAINING AND PERFORMANCE IN SOLDIERS»

Jørstadmoen

2018

Forsvarets forskningsinstitutt

PRESENTASJON AV FORSKNINGSPROSJEKT OG RESULTATER: «CYBER ENDURANCE»

Kjeller

2017

Høgskolen i Innlandet

UNDERVISNING I BIOMEKANIKK OG STYRKETRENING

Lillehammer

2017

In: Proceedings of the 22st Annual Congress of the European College of Sports Science; July 5-8

MetropolisRuhr, Germany

PRESENTASJON AV FORSKNINGSPROSJEKT OG RESULTATER: «EFFECTS OF HIGH VS. MODERATE PROTEIN INTAKE DURING A 10-DAYS MILITARY EXERCISE WITH ENERGY DEFICIT ON MUSCULAR PERFORMANCE (ABSTRACT)

2017

Idrettens helsesenter (IHS)

Oslo

BEHANDLER I NETTVERKET TIL IDRETTENS SKADETELEFON

2019

Norges skiforbund

Norge

FYSIOTERAPEUT/BARMARKSTRENER FOR TELEMARSKLANDSLAGET

2012-2014

Kurs

PSstatistics

Glasgow, Skottland

GENERALISED LINEAR (MIXED) (GLMM), NONLINEAR (NLGLM) AND GENERAL ADDITIVE MODELS (MIXED) (GAMM) (GNAM01),

2019

INSTRUCTOR MARK ANDREWS

Karolinska Institutet

Stockholm, Sverige

EXERCISE IN THE MANAGEMENT AND PREVENTION OF METABOLIC DISEASES, HOST BRENDAN GABRIEL

2019

Innlandet Hospital Trust

Lillehammer, Norge

APPLIED LOGISTIC REGRESSION, INSTRUCTOR STANLEY LEMESHOW, HOST TOR STRAND

2018

Norges Idrettshøgskole

Oslo, Norge

EVALUERING AV MÅLEMETODER, INSTRUCTOR ROLF MOE-NILSSON

2017

Norges Idrettshøgskole

Oslo, Norge

KVANTITATIVE DESIGN, INSTRUCTOR ARNE LERVÅG

2017

Nevrologi

Oslo, Norge

DIAGNOSTISK UNDERSØKELSE, INSTRUCTOR JOAKIM HALVORSEN

Nordic conference Womens health

Norges Idrettshøgskole, Oslo

PELVIC, DIASTASIS AND EXERCISE – WHY AND HOW?, HOST KARI BØ

Motiverende intervju

Nes på hedemarken, Norge

Red cord; neurac 1

Oslo, Norge

Intra muskulær triggerpunkt behandling, teori og praksis; del 1 og 2 (P. Bogsti)

Oslo, Norge

Kinesiotape kursrekke; KT 1-3

Esbjerg, Danmark

Fot biomekanikk (Fysio1)

Fredrikstad, Norge

Skulder-Evidensbasert undersøkelse og rehabilitering (NIMI)

Oslo, Norge

Muscle energy techniques approaches in management of cervical, thoracic, pelvic pain and dysfunction (NFF)

Oslo, Norge

Skannlab Concept

Oslo, Norge

Antidoping Norge grunnopplæringskurs

Oslo, Norge

Publications

1. Øfsteng, S., Sandbakk, O., Beekvelt, M. van, Hammarstrom, D., Kristoffersen, R., Hansen, J., Paulsen, G., & Ronnestad, B. R. (2017). Strength training improves double poling performance after prolonged submaximal exercise in cross-country skiers. *Scand J Med Sci Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.12990>

2. Øfsteng, S. F., Hammarström, D., Jøsok, Ø., Knox, S., Helkala, K., Koll, L., Hanestadhaugen, M., Raastad, T., Rønnestad, B.R., & Ellefsen, S. (2024). Superiority of high-load vs- low-load resistance training in military cadets. *Journal of Strength and Conditioning*.
3. Øfsteng, S. J., Garthe, I., Jøsok, Ø., Knox, S., Helkala, K., Knox, B., Ellefsen, S., & Rønnestad, B. R. (2020). No effect of increasing protein intake during military exercise with severe energy deficit on body composition and performance. *Scand J Med Sci Sports*, 30(5), 865–877. <https://doi.org/10.1111/sms.13634>
4. Rønnestad, B. R., Øfsteng, S. J., Zambolin, F., Raastad, T., & Hammarström, D. (2021). Superior physiological adaptations after a microcycle of short intervals versus long intervals in cyclists. *Int J Sports Physiol Perform*, 16(10), 1432–1438. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2020-0647>
5. Rønnestad, B. R., Øfsteng, S. J., & Ellefsen, S. (2018). Block periodization of strength and endurance training is superior to traditional periodization in ice-hockey players. *Scand J Med Sci Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.13326>
6. Rønnestad, B. R., Moen, M., Gunnerød, S., & Øfsteng, S. (2018). Adding vibration to high-intensity intervals increase time at high oxygen uptake in well-trained cyclists. *Scand J Med Sci Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.13277>
7. Noordhof, D. A., Øfsteng, S. J., Nirenberg, L., Hammarström, D., Hansen, J., Rønnestad, B. R., & Sandbakk, Ø. (2021). Performance-determining variables in long-distance events: Should they be determined from a rested state or after prolonged submaximal exercise? *Int J Sports Physiol Perform*, 16(5), 647–654. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2019-0987>
8. Mølmen, K. S., Øfsteng, S. J., & Rønnestad, B. R. (2019). Block periodization of endurance training – a systematic review and meta-analysis, co-first authorship. *Open Access J Sports Med*, 10, 145–160.
9. Hammarström, D., Øfsteng, S. J., Jacobsen, N. B., Flobergseter, K. B., Rønnestad, B. R., & Ellefsen, S. (2022). Ribosome accumulation during early phase resistance training in humans, co-first authorship. *Acta Physiol (Oxf)*, 235(1), e13806. <https://doi.org/10.1111/apha.13806>
10. Hammarstrom, D., Øfsteng, S., Koll, L., Hanestadhaugen, M., Hollan, I., Apro, W., Whist, J. E., Blomstrand, E., Rønnestad, B. R., & Ellefsen, S. (2019). Benefits of higher resistance-training volume are related to ribosome biogenesis. *J Physiol*, 1–23.