

KONFERENS Tio sidor inspirerande referat från Fysioterapi 2023

Fysioterapi

Den ledande tidningen för landets fysioterapeuter Nr 6 2023

NYHET

Facket anmälde
Region Västerbotten
för diskriminering

PÅVERKAN

Utredning ökar
hopp om reglerad
specialisttitel

KLINIK & PRAKTIK

Skola för bensköra
sprids snabbt
i Örebro

1981

UR BILDARKIVET

En särskrivning
väcker frågor om
akrobatisk vård

Hon visar träningens effekter vid adhd

Lena Axelsson Svedells studie väcker socialministerns intresse

Nominera till Kvalitetspriset!

Senast 15 december
ska nomineringen
vara inne.

Nominera en verksamhet som:

- ✓ Tagit initiativ till och genomfört förändringar som ökat värdet för patienterna.
- ✓ Som kan inspirera andra till förbättringsarbete i hälso- och sjukvården.

Läs mer och nominera:
fysioterapeuterna.se/kvalitetspriset



HEA
MEDICAL AB

 Bodypoint®

ETT BÄTTRE LIV

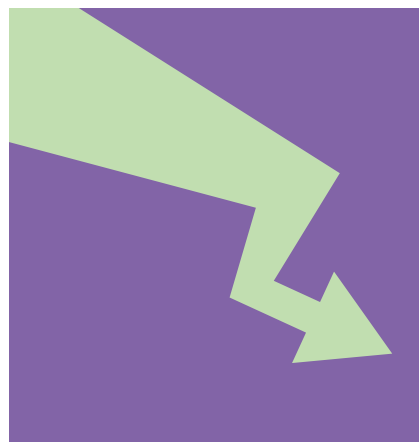
Gunilla Wallengren är medaljör i Parafriidrott.
När hon tränar använder hon ett Elastiskt band från Bodypoint www.heamedical.se



Foto: Agneta Persson

16 Skola för bensköra sprids i Örebro

En majoritet av vårdcentralerna i Örebro har startat osteoporoskolor tack vare ett enkelt koncept.



14 Kärva tider påverkar också förbundets budget inför 2024. Men ekonomin är ändå i balans.



Foto: Sandra Rhodin

”Med Tech är en spännande arena”

Det säger Emma Rhodin som byter primärvård mot ett Med Tech-projekt, s 43

Innehåll

Nr 6 2023

Nyheter

- 6 Facket anmälde Region Västerbotten för diskriminering
- 7 Utredning ökar hopp om reglerad specialisttitel

Mötet

- 8 ”I ett anfall av hybris mejlade jag socialministern”

Inblick

- 14 Kärva tider påverkar förbundets budget

Klinik & praktik

- 16 Skola för bensköra sprids snabbt i Örebro

Fysioterapi 2025

- 22 Livslångt lärande debatterades
- 24 ”Fysioterapeuter kan ha en roll i framtidens fritidsbank”
- 26 Kompetensmodell stärker primärvården i Östergötland
- 28 Pedagogiskt och praktiskt kunskapslyft om facialis pares
- 30 Viktigt att identifiera tortyröverlevare

Medlemsnytt

- 33 Kongress 2024 – så funkar det

Snabbfrågan

- 42 Vad inspirerade deltagarna under Fysioterapi 2023?

Ung fysio

- 43 Hon ser sin framtid inom Med Tech

Böcker & blandat

- 44 Lär utmattade att lyssna till kroppen

Krönika

- 46 Jag får träna utan lyckorus

Fysioterapi

Den ledande tidningen för landets fysioterapeuter

Välkommen att annonsera i våra populära nyhetsbrev

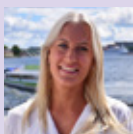
Med **Fysioterapis nyhetsbrev** når du cirka 12 000 fysioterapeuter. Med utskickerna hamnar din annons direkt in i inkorgen hos våra läsare. De är fyllda med aktuella nyheter och har en hög öppningsfrekvens.

Utgivningsplan nyhetsbrev 2024

Nyhetsbrev	Sista bokning av banner	Lämning av bannermaterial	Utgivningsdatum
1	8 januari	12 januari	18 januari
2	22 januari	26 januari	30 januari
3	12 februari	16 februari	22 februari
4	26 februari	1 mars	7 mars
5	11 mars	15 mars	21 mars
6	4 april	11 april	16 april
7	29 april	3 maj	8 maj
8	27 maj	5 juni	11 juni
9	5 augusti	9 augusti	15 augusti
10	26 augusti	30 augusti	5 september
11	23 september	26 september	1 oktober
12	7 oktober	11 oktober	17 oktober
13	11 november	14 november	19 november
14	18 november	29 november	3 december

Vill du maxa din kampanj?

Gå ut med annonser både digitalt och i print. Reklam i flera kanaler samtidigt förhöjer varandra.



Kontakta vår annons säljare

Gabrielle Hagman Mediakraft AB

☎ 0736-27 79 84

✉ gabrielle.hagman@mediakraft.se

fysioterapi.se/annonsera

Nio av tio vill ha papperstidning

Många företag inom fysioterapi-branschen har påverkats först av två års pandemi, en krigande omvärld, skyhöga elpriser och nu av höga räntor och inflation.

Alla som väntat på ljus och lättnader i tunneln fick en lågkonjunktur i stället. Dessa kärva tider påverkar också tidningens annonsintäkter och förbundets budget inför 2024 (se *Inblick*).

Men i dag vill jag ändå glädjas åt de saker som gått bra. En sådan är årets läsarundersökning. Den visar att din fackförbundetstidning fortsätter att ha mycket höga läsarbetyg jämfört med facktidningsbranschen i övrigt. En stor majoritet, 92 procent, anser att Fysioterapi ger ett medlemsvärde. Det är också en övertygande majoritet som tycker att tidningen är trovärdig (92 procent), insatt (83 procent) och aktuell (82 procent). Vidare anser 89 procent att tidningen är ganska bra eller mycket bra. Vi får även fina betyg när det gäller formgivning.

En annan sak vi undersökt är den genomsnittliga lästiden. För Fysioterapi ligger den på 32 minuter per nummer, vilket är mycket bra. Dessutom läser 82 procent de flesta, nästan alla eller alla nummer. Det visar att vi har en trogen läsarskara som vill ta del av tidningens innehåll.

Ett svar som överraskade oss i digitaliseringsens tidsålder är att nio av tio läsare vill läsa tidningen på papper! Många trivs nog med lugnet att sitta med tidningen vid bordet ihop med kaffekoppen. Även om var femte vill ha en webbtidning som komplement.

Det är också roligt att artikelserien *Forskning pågår* har ett fortsatt högt anseende. 90 procent anser att den är ganska viktigt eller mycket viktig. Vi hade nog tänkt att forskning når fram till professionen från många andra håll i dag och att den kanske inte fyllde samma syfte som vid starten 2016. Här fick vi tydligt besked från läsarna om att behålla den, men också tips på hur vi kan förnya den.

När det gäller våra digitala kanaler ser vi att Fysioterapis nyhetsbrev är mycket populära och att en majoritet läser de flesta av dem. Däremot har vi mer att göra för att tidningens webb ska locka fler läsare. Tack för din återkoppling som bidrar till att vi kan producera en proffsig medlemstidning! Det är gott att få spurras av både höga betyg och konstruktiv kritik.

Lois Steen, chefredaktör



I mina tankar finns också...

... förundran över att det händer så mycket intressant i Örebro. I det här numret har vi mött flera fysioterapeuter därifrån. Kanske är det läge att döpa om det så kallade gnällbältet till innovationsfältet?

Fysioterapi

Tidningen Fysioterapi ägs och ges ut av Fysioterapeuterna. Redaktionen har en journalistiskt självständig roll.

Chefredaktör & ansvarig utgivare

Lois Steen
Tel: 08-567 06 104, 0709-286 104
lois.steen@fysioterapeuterna.se

Reporter Agneta Persson
Tel: 08-567 06 103, 0709-286 103
agneta.persson@fysioterapeuterna.se

Postadress Box 3196,
103 63 Stockholm
Besöksadress Vasagatan 48
Tel (vx): 08-567 06 100
fysioterapi@fysioterapeuterna.se

Grafisk form Spektra design
Omslag Lena Axelsson Svedell
Foto: Ulla-Carin Ekblom

Tryck Lenanders Grafiska AB, Skarpnäck
ISSN 1653-5804
TS-kontrollerad upplaga:
12300 (2023)

Prenumeration 2023
Helår 6 nr: 720 kronor inklusive moms
Lösnummer: 100 kronor (+ porto)
Utlandet: 1080 kronor.

Prenumerationsärenden, adressändring,
utebliven tidning med mera:
Tel: 08-567 06 150
medlemsregistret@fysioterapeuterna.se

Annonser Gabrielle Hagman, Mediakraft
Tel: 0736-27 79 84
gabrielle.hagman@mediakraft.se

Kommande nyhetsbrev
18 januari, 30 januari, 22 februari

Fysioterapi på webben
Tidningen publiceras även som pdf på www.fysioterapi.se Där finns mer nyheter, debatt, aktuell forskning och platsannonser.

Följ oss på facebook Sök på Fysioterapi



Facket anmälde Region Västerbotten för diskriminering

Arbetsgivaren har själv i flera år konstaterat att vissa löneskillnader kan bero på kön. Ändå har lönegapet bara blivit större. I höstas anmälde facket Region Västerbotten för diskriminering.

TEXT Agneta Persson

ANMÄLAN Det är i Region Västerbottens årliga lönekartläggningar som löneskillnaderna mellan de kvinnodominerade yrkesgrupperna fysioterapeut respektive arbetsterapeut och likvärdiga mansdominerade yrken inte har kunnat förklaras fullt ut med könsneutrala argument. Arbetsgivaren har själv sedan 2017 varje år konstaterat att könsneutrala förklaringar inte räcker

till. Handlingsplaner har upprättats och både fysioterapeuter och arbetsterapeuter har vid flera tillfällen fått extra lönepåslag. Ändå har lönegapet bara blivit större.

Enligt **diskrimineringslagen** är en arbetsgivare skyldig att förebygga osakliga löneskillnader. Detta har regionen inte klarat av, säger Kajsa Hedin som är regi-

onalt förhandlingsansvarig för Fysioterapeuterna i Region Västerbotten.

– De har misslyckats eftersom man i sex år har identifierat osakliga löneskillnader mellan oss och motsvarande mansdominerade yrken som ingenjörer, IT-tekniker och systemutvecklare. Vi har verkligen försökt få till en ändring, och vi har hela tiden hoppats att det äntligen ska bli bättre. Men nu får det vara nog.

I oktober lämnade Fysioterapeuterna och Sveriges Arbetsterapeuter in en gemensam anmälan till Diskrimineringsombudsmannen, DO. I den skriver de att ”De åtgärder som vidtagits har inte kommit till rätta med problemen och fackförbunden anser inte heller att det finns något preventivt arbete för att se till att dessa osakliga löneskillnader inte upprepas framöver.”

När de båda facken genom åren bett om en förklaring till löneskillnaderna har regionen – trots att den alltså själv konstaterat könsmissiga skillnader – hänvisat till marknadskrafterna. ”Arbetsgivaren har exempelvis uttryckt att bristen på erfarna och kvalificerade ingenjörer påverkar marknaden”, står det i anmälan. Men ”att det är brist på erfarna och kvalificerade arbetsterapeuter eller fysioterapeuter påverkar dock inte marknaden.”

Men DO tänker inte utreda anmälan, och ger ingen motivering till varför. I sitt svar till förbunden skriver DO att de inte motiverar hur de har bedömt i ett enskilt fall, men att de tar emot ett stort antal anmälningar och ”därför måste göra ett urval av vilka anmälningar vi utreder”.

Hur Fysioterapeuterna och Sveriges Arbetsterapeuter ska hantera frågan vidare ligger nu hos respektive förbundskansli i Stockholm att ta ställning till.

Redaktionen har sökt Region Västerbottens HR-direktör Kia Ronnhed som inte vill ge någon kommentar.

👉 [Läs längre version på fysioterapi.se](#)

Utredning ökar hopp om reglerad specialisttitel

I oktober tillsatte regeringen en utredning som ska se över om det behövs en reglerad specialisttitel/specialistutbildning för fler legitimerade yrken.

PÅVERKAN Frågan om en statligt reglerad specialistutbildning för fysioterapeuter har vi drivit länge, säger Cecilia Winberg.

– Det känns bra att se frukten av ett påverkansarbete som många har varit involverade i. Vi har höga förväntningar på vad utredningen ska komma fram till.

Vilka förhoppningar har förbundet?

– Vår främsta förhoppning är att utredningen föreslår att fysioterapeuter ska bli ett av de yrken som ska få en reglerad specialisttitel och att specialistutbildningen samordnas och sköts av någon annan än förbundet. Den andra delen handlar om att utredningen också ska titta på lagkrav när det gäller fortbildning. Vi hoppas på tydligare

riktlinjer kring fortbildning för fysioterapeuter.

Vad kommer förbundet att framföra till utredaren?

– Jag kan inte vara så specifik nu då jag inte vet hur utredningen kommer att läggas upp och vilken insyn vi



Foto: Ulf Huett

Cecilia Winberg

kommer att ha i arbetet. Men vi har ett gediget påverkansarbete bakom oss där vi har samlat fakta kring vad fysioterapeuter med specialistkompetens bidrar med. Vi har också kunskap om att driva en specialistutbildning för professionen.

Utredningen *Behörighet och yrkesreglering inom hälso- och sjukvård och tandvård* ska lämna sina förslag den 30 mars 2025.

Lois Steen



Foto: Agneta Persson

Monika Fagevik Olsen har blivit utsedd av Socialstyrelsen att vara ett av de 125 vetenskapliga råd de har för expertfrågor.

Vad innebär uppdraget?

– Att på förfrågan från Socialstyrelsen bistå med underlag, expertutlåtanden och bedömningar och att ge expertstöd i brådskande frågor. Man skulle kunna säga att när Socialstyrelsen har en fråga som handlar om fysioterapi då får jag representera ämnesområdet.

I vilka typer av frågor ska du vara expert?

– Att en fysioterapeut får det här uppdraget är helt nytt och jag har inte fått någon fråga från Socialstyrelsen än. Därför är det svårt att svara på exakt hur en förfrågan kan se ut. Men som vårt enda vetenskapliga råd kommer jag att svara på alla frågor inom vårt stora breda ämne. Egentligen är det väldigt udda att bara ha en, för ingen av oss kan axla ansvaret att vara den allvetande. Läkarna har väldigt många vetenskapliga råd vilket gör att varje expert har ett mer avgränsat specialistområde att svara för. Vi får se det som att vi har en ny ingång till Socialstyrelsen, och att jag som vetenskapligt råd är den som hämtar in och samordnar fysioterapeuters expertkunskande och tyckande tillbaka till Socialstyrelsen.

Lois Steen

För tidigt slopa taxan till 2025

Nationella taxan bör inte avvecklas innan ett nytt fungerande ersättningsystem är på plats. Det skriver Fysioterapeuterna i ett remissvar.

REMISSVAR Framtiden för lagen om ersättning för fysioterapi, LOF, har stötts och blötts i mer än tio år. I praktiken handlar det om huruvida ersättningsystemet nationella taxan ska finnas kvar eller inte. Nu har en statlig utredning föreslagit att taxan ska avvecklas till slutet av 2025, med en övergångsperiod till 2032. Men det är för tidigt, anser Fysioterapeuterna som



i sitt remissvar till Socialdepartementet skriver att det inte är rimligt att ett nytt system är på plats till dess. Förbundet påpekar också att utredningen inte ger någon tydlig bild av hur de 1321

fysioterapeuter som under 2022 utförde över två miljoner behandlingar ska ersättas.

Förbundet ”motsätter sig därför utredningens förslag att lägga ner Lag om Fysioterapi (LOF), innan det finns ett för små vårdgivare fungerande alternativt upphandlingssystem på plats” skriver Fysioterapeuterna.

Agneta Persson

🔗 [Se remissvaret på fysioterapeuterna.se](https://www.fysioterapeuterna.se)



Inom psykiatrin jobbar man mycket med huvudet och tankarna, säger Lena Axelsson Svedell. Men tar man in kroppen blir bilden både mer komplex och komplett. Vi hänger ju ihop som människor.

Vuxna med adhd kan bli hjälpta av fysisk aktivitet. Det visar Lena Axelsson Svedells unika forskning. Efter tolv veckors organiserad träning hade symptomen minskat och livskvaliteten ökat. Nu vill socialministern träffa henne och höra mer.

TEXT Agneta Persson FOTO Ulla-Carin Ekblom

”I ett anfall av hybris mejlade jag socialministern”

Särskilt en man har fastnat i Lenas minne. Han var 60 år, arbetslös, hade adhd, svår depression och var nykter alkoholist. Han hade tränat två gånger i veckan hos Lena på Psykiatriska fysioterapimottagningen i Örebro och genom det fått ordning på sitt liv. Mat, sömn och andra vardagsrutiner började fungera, och självförtroendet kom tillbaka. Han fick till och med ett jobb.

– Han hade ingen annan behandling. Det var träningen som åstadkom allt det här. Helt fantastiskt! Han gjorde mig verkligen intresserad av hur träning kan hjälpa när man har just adhd.

Till Psykiatriska fysioterapimottagningen kommer framför allt personer med svåra psykiska problem. Traumadiagnoser är vanliga, och många har flera olika ångest- och depressionsdiagnoser samtidigt. Det kan alltså vara ganska tungt och segt, med behandlingar som går långsamt, säger Lena. Med adhd-patienterna, som blivit många fler på senare år, är det däremot något helt annat.

– Där går det fort och händer mycket, vilket är väldigt roligt som fysioterapeut. Ibland behöver man bara göra en liten insats för att det ska hända jättemycket hos patienten.

Men det här är en patientgrupp som sällan hamnar hos fysioterapeuten, säger Lena. De upplevs helt enkelt som för friska eftersom de kompenserar så mycket för sina besvär.

– De jobbar hårt för att livet ska fungera och diagnosen inte ska märkas så mycket. Men det sker på bekostnad av den egna hälsan. Många får ångest och blir deprimerade eller utbrända. Och att alltid behöva kämpa i motvind verkar föda en negativ självbild.

Att fysisk aktivitet kan mildra typiska adhd-besvär som koncentrationssvårigheter och hyperaktivitet finns det forskning på. Men bara när det gäller barn och unga. För vuxna är evidensen bristfällig. Den forskning som Lena nu bedriver inom ramen för sin doktorsavhandling är därför unik, inte bara i Sverige utan även internationellt. Forskningsstudien heter *START: Stöd i Aktivitet, Rörelse och Träning*





Djupintervjuerna om patienternas upplevelser av träningen är det Lena Axelsson Svedell tycker bäst om i sitt forskningsprojekt. Det är så roligt att höra hur träningen på kort tid har hjälpt dem i livet, säger hon.

Lena Axelsson Svedell

2001

Tar sjukgymnastexamen i Boden, flyttar till Örebro och börjar jobba inom psykiatri.



2016

Examen i grundläggande psykoterapi (steg 1) KBT + relationell terapi.

2020

Antagen som doktorand vid Örebro universitet, påbörjar forskningen.



2022

Blir färdig specialist.

2023

Startar egna företaget Start Your Move AB.



”Mediciner ger biverkningar man inte får av träning”

också skatta sin livskvalitet och svara på frågor om sina adhd-symptom, hur mycket de rör på sig och hur de sover. Dessutom görs en magnetkameraundersökning där hjärnaktiviteten vid olika kognitiva tester studeras.

– Nätverken i adhd-hjärnan fungerar lite anorlunda, säger Lena. Vi vet att de kan bli mer normal fungerande med medicin, men vi vet ingenting om hur träning påverkar.

Efter de tolv veckorna görs alla tester om. Ett halvår senare görs de om en gång till, och efter ett år ännu en gång. Deltagarna djupintervjuas dessutom om sina upplevelser av träningen.

Slutresultaten dröjer några år till, Lena är bara halvvägs genom sin doktorandtid. Men redan i den publicerade pilotstudien går det tydligt att se att träning kan ha liknande effekt som medicin på adhd. Vissa som tränat med full medicinerings berättar att de har behövt skruva ner sin dos eftersom effekten annars blivit för stark. En del har till och med slutat helt med mediciner.

Pilotstudien visade också tydligt på minskade adhd-symptom, bättre sömn och ökad kroppskänedom. Just kroppskänedom är viktig eftersom många med den här diagnosen har problem med aktivitets- och känsloreglering, förklarar Lena.

– Det är besvärligt att få känsloutbrott eller köra slut på sig själv så man måste sjukskriva sig. Kan vi genom träning förbättra den funktionen för patienten vore mycket vunnit.

Många med adhd har dessutom DCD, Developmental Coordination Disorder, vilket kan ge ett klumpigare rörelsemönster och orsaka svårigheter med både fin- och grovmotorik. Det här är något Lena ofta ser hos sina patienter.

– De gör sig illa, går in i saker, ramlar av

för vuxna personer med adhd. Så här går den till: Deltagarna får i tolv veckor träna regelbundet på Psykiatriska fysioterapimottagningen. Träningen sker i grupp, och vid varje tillfälle ingår både konditionsträning, funktionell styrketräning och balans. Innan tolvveckorsprogrammet påbörjas görs tester på sådant som till exempel kondition, handstyrka och balans, men även kroppskänedom, vardagsfunktion och fysisk aktivitet under en vanlig vecka mäts. De får





cykeln och kommer till mottagningen med skador. Man har helt enkelt svårt att få ihop kroppen och ha koll på sina kroppsgränser. Om vi nu kan se att träning förbättrar kroppskänningen så skulle även det ha betydelse för den här gruppen.

Lena hoppas att hennes forskningsresultat i framtiden kommer att synas i riktlinjerna för vård och behandling vid adhd. Målet är ju att forskningen ska komma till användning, säger hon, och att fysisk aktivitet och träning ska få mer mandat och tyngd i vården. I dag nämns fysisk aktivitet inte över huvud taget.

– Det finns mest evidens på medicinering vid adhd, men förutom det är det förstås också mycket enklare att skriva ett recept än att hjälpa en person att komma i gång och träna. Men mediciner ger biverkningar som man inte får av träning. Och för miljön är det också mycket bättre att byta ut medicinering mot träning.

Sedan några år sitter hon med i Socialstyrel-

Träning vid adhd handlar inte bara om att få personen att röra på sig. Många behöver hjälp att bromsa in, säger Lena Axelsson Svedell. Studiedeltagaren Jennifer Wiiand är en av dem.

sens konsensuspanel för att ta fram behandlingsriktlinjer vid adhd. Men uppdraget går framför allt ut på att besvara enkäter med redan färdiga påståenden, säger hon. Hittills har hon därför inte kunnat påverka vad frågorna ska handla om.

– I den senaste var det bland annat frågor om tyngdtäcken. Jag har skrivit och efterfrågat frågor om fysisk aktivitet.

Men nu handlar träning vid adhd inte enbart om att få folk att börja röra på sig. De kan lika gärna behöva hjälp att bromsa in och hitta en lagom nivå. En av Lenas studiedeltagare som fått hjälp med just det är Jennifer Wiiand. Hon har både adhd och atypisk autism.

– Jag har mycket prestationsångest och tröttnar lätt ut mig själv, säger hon. Att få vara med i den här studien har hjälpt mig att tänka om. Det är okej att inte träna fem gånger i veckan.

För Jennifer är reglerad träning grunden för allt annat, säger hon. Fungerar den så fungerar även kost, sömn och jobb.

– Då ligger mitt välmående mellan sju och åtta på en tiogradig skala. Men när träningen

”Det är jobbigt när man arbetar med de här personerna och förstår att allt kommer falla när behandlingsperioden är slut.”

faller så funkar inte något annat heller, och då hamnar jag på en tvåa.

Utmaningen är att efter tolv veckor med uppstyrd träning klara sig på egen hand. Det fungerar sisådär för Jennifer, som säger att projektet gav henne både det sammanhang och den struktur som hon behövde. Och hon är inte ovanlig på något vis i det, säger Lena. Det är många med adhd som inte får ordning på träningen på egen hand. Och inte bara de, de flesta andra av mottagningens patienter med psykisk ohälsa fixar det inte heller. Vilket betyder att många trillar rätt ner i det stora glapp som finns mellan sjukvård och friskvård, säger Lena.

– Det är jobbigt när man arbetar med de här personerna och samtidigt förstår att allt kommer falla när behandlingsperioden är slut. Ja, det finns aktörer som vill hjälpa till med folkhälsa och som är intresserade av att göra insatser för den här målgruppen. Men det fungerar inte när sjuk- och friskvård jobbar i stuprör utan att samarbeta.

Lena har en konkret idé om hur det där glappet kan minska. Hon håller på att ta fram en samarbetsplattform där aktiviteter från både kommun, region, civilsamhälle och privatpersoner kan synliggöras. För det pågår en massa aktiviteter på flera olika plan som många inte känner till, säger hon.

– Om jag till exempel ska gå en promenad med min hund så kan jag lägga upp det och bjuda in andra att följa med. Eller att jag ska till gymmet och kan ta med någon dit och visa hur man hittar in. För ofta är det just sådant som är svårt, att ta sig för något. Men har man bokat tid med någon annan är det lättare att det blir av. Dessutom byggs nya gemenskaper, vilket är extra viktigt i dag när många är ensamma.



Lena Axelsson Svedell

Bor: i Örebro.

Ålder: 45.

Arbete: Specialistfysioterapeut på Psykiatriska fysioterapimottagningen, samt doktorand vid Örebro universitet.

Drivkraft: Jag är nyfiken och vill se så mycket som möjligt av en person för att kunna hjälpa den vidare i sin utveckling. Jag älskar problemlösning och att lägga pussel.

Det kommer också att finnas ett planeringsverktyg på plattformen, som heter Start Your Move, och en kalender där man kan lägga in sina aktiviteter och sedan få påminnelser.

– Man skulle också kunna visa att man finns tillgänglig genom att ha pins med ”rörelsekompis” på, säger Lena. Min ambition är att starta en ny folkrörelse kring det här!

Idén till plattformen, och hur den ska se ut, har hon kunnat jobba med tack vare att hon fick en plats på Social Impact Lab. Det är ett samarbete mellan Örebro universitet och Region Örebro län som har i uppdrag att göra samhällsnytta av forskning. Men från och med nu är det hårda besparingskrav och det finns inga regionala medel till att fortsätta utveckla det hela. För att det inte ska stranda har Lena startat ett eget företag där hon kan ta sin idé vidare. En prototyp finns nu på plats, och under våren får hon hjälp av ett it-bolag att börja bygga in en rad funktioner.

– I ett anfall av hybris mejlade jag socialministern och skrev hur det ser ut i samhället i dag. Att vi från sjukvården måste släppa taget om personer med psykisk ohälsa och att de får en sämre hälsa eftersom de inte klarar av de krav som ställs från friskvården. Som att på egen hand ta sig till ett gym till exempel. Det är inte schysst.

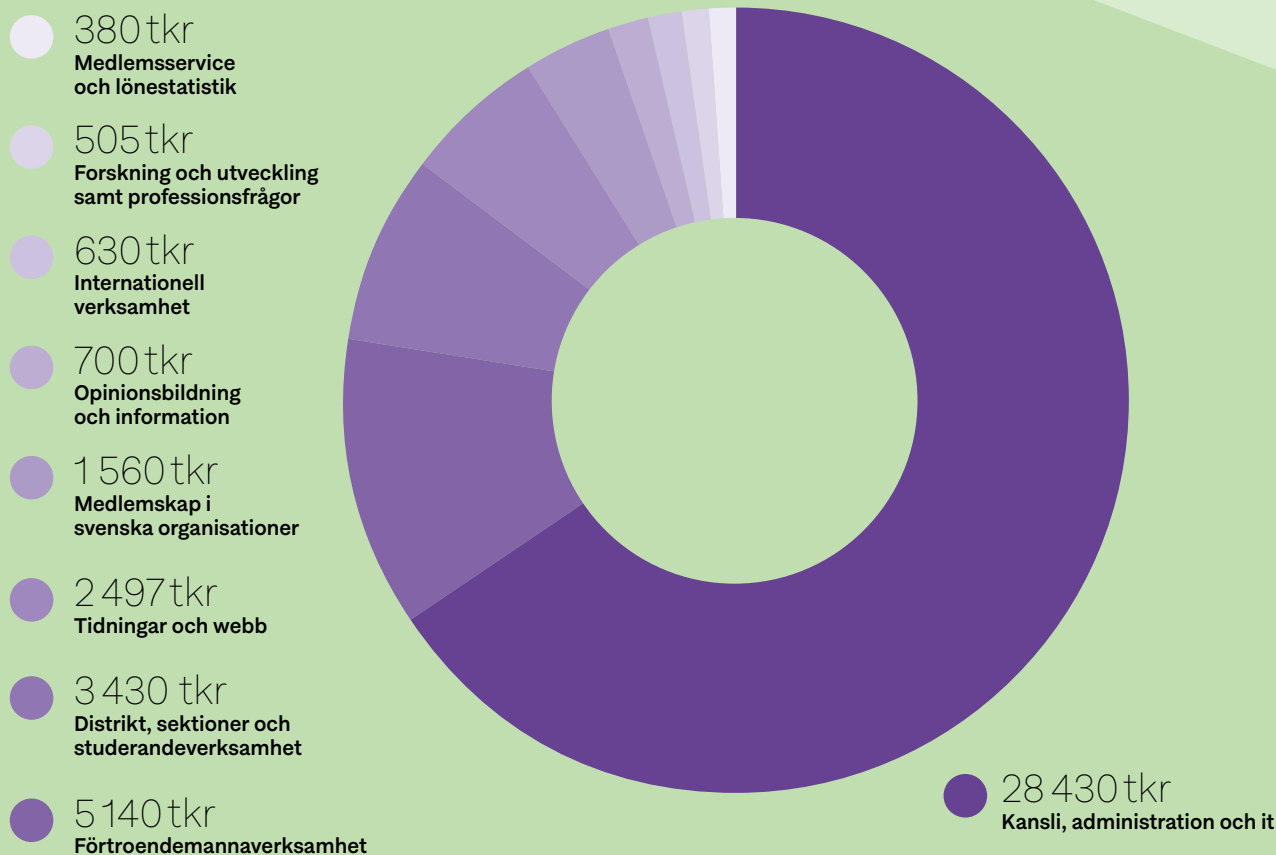
Hon trodde väl inte att någon skulle nappa, men så kom det ett svar. Jodå, ministern vill gärna träffa Lena redan i december för att höra mer om hennes forskning och hennes idéer. Det stod Regeringskansliet på avsändaren.

– Jag var tvungen att googla och se om det var ett skämt. Men det var det inte. Och det är ju superroligt att Socialdepartementet intresserar sig! Jag kommer berätta att vi måste bygga de här broarna och inte jobba i stuprör. För det är ju också vad hela nära vårdomställningen handlar om. ●

Kärva tider påverkar förbundets budget

Den kärva samhällsekonomin sätter sina spår även i Fysioterapeuternas budget för nästa år. Men det är ingen dramatik, ekonomin är fortfarande god. Det säger förbundsdirektör Helena Pepa.

Fysioterapeuternas kostnader



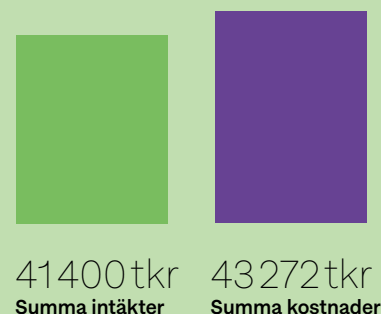
EKONOMI En kombination av ökade utgifter och minskade intäkter gör att Fysioterapeuternas budget för 2024 hamnar på minus. Till exempel har sådant som lokalhyra, avtal med leverantörer, serviceavgifter och arvoden som baseras på prisbasbelopp blivit dyrare. Nästa år är det dessutom dags för kongress, vilken beräknas kosta 800 000 kronor. Nya och säkrare it-system behöver också installeras.

Samtidigt får förbundet in mindre

pengar. Dels genom en vikande annonsmarknad för medlemstidningen, dels genom att årets utdelning från Fysioterapeuternas deläggande i bolagen Vasabyrå och Professionshuset halveras på grund av ränteläget. Även medlemsintäkterna har minskat något, en förlust som förbundet hoppas kunna reparera genom att satsa mer på rekrytering.

– Så det är en underbalanserad budget men det är ingen dramatik, försäkrar Helena Pepa.

Förbundets budget 2024



”Vi är i balans eftersom vi haft så många goda år tidigare, och det är det som är det viktiga.”

Helena Pepa, förbundsdirektör

Hur skulle du beskriva förbundets ekonomi?

– Den är fortsatt god. Ingen kommer att bli uppsagd på grund av pengabrist, och någon verksamhet kommer inte att ställas in. Vi är i balans eftersom vi haft så många goda år tidigare, och det är det som är det viktiga.

Minusposterna balanseras delvis upp genom återföring av kapital från en periodiseringsfond som kan användas just vid sämre tider. Förbundet kommer också att omfördela pengar till viss del. Till exempel får sektioner och distrikt 300 000 kronor mindre att dela på nästa år. En åtstramning som inte blir så dramatisk som den kanske låter, menar Helena Pepa. Helt enkelt för att många har pengar kvar på sina konton.

– Hur mycket distrikten och sektionerna har sparat varierar mellan en halv miljon och 10 000 kronor. Man kan som vanligt äska pengar, men vi kommer att titta noga på hur mycket som redan finns på kontot. Pengarna ska ju användas till medlemsnytta och är inte till för att sparas.

Finns det några planer på att höja medlemsavgiften?

– Det är en kongressfråga, men det är klart att man måste titta på det.

Agneta Persson

Fotnot: Ett nytt bokföringssystem med nya kostnadsställen gör att summorna för olika utgiftsposter inte helt går att jämföra med siffror från tidigare år.

AlterG anti-gravity löp-/gåband

Unik viktavlastning för rehabilitering av skador och sjukdomar som påverkar rörelse och gång i ett tidigt skede.

AlterG möjliggör gång, löpning och balansträning, säkert och effektivt. Den är mångsidig och för många olika användare, t ex toppidrottare för rehabilitering av skador eller äldre personer som lider av ledproblem mm.



Läs mer om
AlterG via för
rehabilitering!



Läs mer om
AlterG Pro för
idrottare!



fysioline
live well.

Fysioline Sweden Ab | Tel. 08-760 6100 | info@fysioline.se
shop.fysioline.se | www.fysioline.se

Skola för bensköra sprids snabbt

I våras startade fysioterapeuterna Jenny Forsberg och Erika Stenbäck osteoporosskola i Örebro. En enkel insats som på bara några veckor ökar både styrka och balans. Nu har mer än hälften av vårdcentralerna i regionen infört den.

TEXT & FOTO Agneta Persson

Det är onsdag eftermiddag och på Lillåns vårdcentral i Örebro föreläser Jenny Forsberg och Erika Stenbäck för en ny omgång deltagare i osteoporosskolan. Fjorton kvinnor och en man har kommit hit. Erika visar bilder på skillnaden mellan ett friskt och ett benskört skelett.

– Man kan nästan likna osteoporos-skelettet vid en ost med hål, säger hon. Ju fler hål i osten, desto lättare att bryta av den.

Även ett friskt skelett bryts ner, fortsätter Erika. Men vid osteoporos har de nedbrytande cellerna blivit fler än de som bygger upp. Det här går att påverka med medicin, men också med fysisk aktivitet.

– Cykling och simning är ju generellt sett bra träning, men inte vid osteoporos. Här är det belastning som gäller. Som att gå i trappor, eller stå och stam-pa på stället. Håldunsar är också bra.

Utan Jenny och Erika hade bensköra örebroare gått miste om kunskap som denna. Flera av deltagarna som är här i dag har levt med sin diagnos länge

utan att få information, varken om hur sjukdomen fungerar eller hur de ska träna för att stärka skelettet. Och så här ser det ut på de flesta håll i landet eftersom osteoporosskolorna är få. Osteoporos är dessutom en underdiagnostiserad sjukdom.

– Vi är dåliga på att se dem i tid, säger Jenny. Det ska till en fraktur innan den upptäcks, och inte ens då är det säkert att det görs någon utredning.

Men nu finns det alltså en osteoporosskola i Örebro dit alla som har fått diagnosen, eller är under utredning, bjuds in. Jenny och Erika hoppas att den ska öka kunskapen om sjukdomen både hos allmänhet och sjukvårdspersonal och därmed förhindra så många nya frakturer som möjligt. Upplägget ser ut så här:

Tillfälle 1: Alla gör styrke- och balans-tester: Chair stand test, Timed up and go samt ett balanstest där patienten står på ett ben. Kort föreläsning om sjukdomen samt genomgång av övningar. Träningsdagbok delas ut, och deltagarna får i uppgift att till nästa gång leta efter snubbelfällor hemma.

Tillfälle 2: Uppföljning av hur det gått med hemträningen och vilka snubbelfällor de hittat. Ny föreläsning, nu med fokus på träning och kotfrakturer samt hur osteoporos påverkas av levnads- och matvanor. Genomgång av nya övningar.

Tillfälle 3: Repetition av tidigare information. Sjuksköterska eller läkare informerar om medicinering och svarar på läkemedelsfrågor. Representant från Osteoporosförbundet finns också på plats.

Träffarna sker med två veckors





Deltagarna får lära sig att det är viktigt att sträcka ut bröstet för att motverka en osteoporosrygg som kutar.

mellanrum och varje träff är på 1,5 timme. Svårare än så här behöver det inte vara, säger Jenny och Erika som har gått in för att hålla skolan så enkel som möjligt. Upplägget liknar Artrosskolan och tre tillfällen fungerar bra, tycker de. Det finns osteoporosskolor i andra delar av landet med fler träffar där de tränar tillsammans. Men alla ska inte automatiskt börja träna på vårdcentralen.

– En del är i 60-årsåldern och går på Friskis & Sveltis, säger Jenny. Då kan de fortsätta träna där. Vi väljer i stället att prioritera vilka som eventuellt behö-

ver mer hjälp, och då kan de få gå i vår balansgrupp.

De har även gjort upplägget för de fysioterapeuter som ska hålla i osteoporosskolan enkelt. Efter en kort utbildning hos Jenny och Erika får de med sig en mapp där allt är klappat och klart. Till och med ett färdigt pratmanus. Ska man få folk med sig på taget i slimmade organisationer behöver man följa minsta motståndets lag.

– Jag vet hur det är när man ska göra något nytt när man har extremt lite tid, säger Erika. Man varken orkar eller

hinner läsa på. Man behöver mer eller mindre få saker och ting serverat.

Det här upplägget har förmodligen bidragit till att osteoporosskolan nu börjat användas av så många, tror Jenny och Erika. För sedan de första fem vårdcentralerna drog i gång skolan i våras har fler och fler hakat på. I dag har 15 av Region Örebro läns 29 vårdcentraler infört den, och ytterligare två är på gång. Målet är inte att alla ska göra det, en del är helt enkelt för små. Därför samverkar alla vårdcentraler, och patienter kan gå där det finns osteoporosskola.





”Kan vi på kort tid förebygga dyra frakturer så är det ju otroligt lönsamt.”

Visst behöver verksamheten avsätta tid för att personalen ska kunna utbildas i det här. Och visst behöver 1,5 timme vikas till varje utbildningstillfälle av patienterna. Men det är framför allt en planeringsfråga, säger Erika.

– Man får plocka bort ett patientbesök eller något annat. Man behöver inte heller vara två fysioterapeuter som håller i skolan, det går bra med en. Dessutom, att få in flera patienter på ett och samma tillfälle betyder pengar för vårdcentralen. Kan vi på så kort tid förebygga dyra frakturer så är det ju otroligt lönsamt.

Intresset för Jennys och Erikas upplägg har väckts även utanför Örebro. Verksamhetschefer från andra delar av landet har hört av sig och vill veta mer. Det har också kommit flera förfrågningar från olika regioner om det går att köpa deras koncept.

– Det kommer de att kunna göra, säger Jenny. Vi ska bara lösa praktiskt hur man gör först.

Snacka om att vinden har vänt. Jenny har flera gånger genom åren försökt få till en osteoporoskola, men har då mötts av både brist på intresse och okunskap.

– Jag har till exempel fått höra att det här inte är någon vanlig sjukdom, säger hon. Eller att man kan hitta information om osteoporos på 1177, och att man måste prioritera annat.

Men så kom det nationella direktivet om att införa sammanhållna vårdförlopp för att göra vården i Sverige mera jämlik. Plötsligt ändrades förutsättningarna. I vårdförloppet för osteoporos, där Jenny har suttit med i en arbetsgrupp, står det att behandlingen förutom läkemedel även bör bestå av patientutbildning via osteoporoskola, förebyggande åtgärder som fallprevention samt stöd i att förändra sina levnadsvanor. Fysioterapeutens roll nämns flera gånger.

– Plötsligt fick jag 300 000 kronor från regionens råd för medicinsk kunskapsstyrning för att sätta ihop en osteoporoskola, säger Jenny. Det är



Att klara minst tio sekunder på ett ben minskar risken för höftfraktur. Men ju längre desto bättre.

lika mycket som en höftfraktur kostar, vilket är lite roligt i sammanhanget.

Tillsammans med Erika kunde hon i våras presentera ett färdigt upplägg. En del chefer var fortfarande tveksamma och undrade om det verkligen var rimligt att prioritera den här patientgruppen.

– Men när jag påminde dem om att de faktiskt har efterfrågat det här med att förebygga frakturer, och att vi måste arbeta annorlunda nu när andelen äldre ökar, så hakade alla på och var positiva, säger Jenny.

Och nu pågår arbetet med att öka



Alla som ska delta i osteoporosskolan får göra balans- och styrkestester.

kunskapen om osteoporos sedan ett år. Som denna eftermiddag på Lillåns vårdcentral. Erika berättar bland annat för deltagarna att om man kan stå på ett ben i tio sekunder så minskar också risken att råka ut för en höftfraktur. Men det är också viktigt att utmana sig själv, säger hon.

– Man behöver hela tiden ligga på gränsen för vad man klarar. Är tio sekunder busenkelt så kan man blunda och vrida på huvudet på samma gång. Eller göra cirkelrörelser samtidigt med det andra benet, eller göra rörelserna på en yogamatta, kudde eller balansplatta.

Kort om osteoporos

- ✔ Enligt det internationella osteoporosförbundet IOF inträffade 124 000 osteoporosfrakturer i Sverige 2019, vilket beräknas ha kostat 23 miljarder kronor. Hälften av alla kvinnor och en fjärdedel av alla män i Sverige riskerar att drabbas.
- ✔ En osteoporosfraktur uppstår av ett lågenergitrauma, som till exempel av att snubbla på en matta, sätta sig för hårt på en stol eller lyfta en tung matkasse.
- ✔ Osteoporos kan orsakas av arvsanlag, åldrande, klimakteriet, brister i kosten, brist på D-vitamin, låg fysisk aktivitet, låg kroppsvikt och olika tarmsjukdomar. Vissa mediciner, exempelvis kortison, cytostatika, antihormonell behandling och medicin mot epilepsi och sköldkörtelsjukdomar kan också orsaka osteoporos.
- ✔ Osteoporosfrakturer är den tredje största dödsorsaken i Sverige, efter demens och hjärt-kärlsjukdom.

Källor: Jenny Forsberg, Erika Stenbäck, Osteoporosförbundet, BRYT, Läkartidningen





Vid balansträning är viktigt att utmana sig själv och ligga på gränsen för det man klarar. Om det är för enkelt att bara stå på ett ben, kan man prova att göra cirkelrörelser med det höjda benet.

”Patienterna själva uttrycker att de nu vet vad de ska träna på. Förut visste de bara att de skulle träna, men på vad?”

Efteråt säger några av deltagarna att det här var helt ny information för dem. En kvinna som haft sin diagnos länge trodde ärligt talat inte att den här skolan skulle vara särskilt relevant för henne. Hon är fysiskt aktiv och kom så sent som i går hem från en fjällsemester.

– Men jag förstår nu att den här sjukdomen är allvarigare än jag tidigare insett.

En vetenskaplig artikel som utvärderar effekten av osteoporosskolan är under

planering, berättar Jenny. Men redan nu står det klart vid de uppföljande testerna som görs ute på vårdcentralerna att resultaten kommer fort.

– Nästan alla har förbättrats redan efter två veckor, säger hon. Och patienterna själva uttrycker att de nu vet vad de ska träna på. Förut visste de bara att de skulle träna, men på vad?

– Det finns de som berättar att de vågar gå ut och ta promenader igen, säger Erika. Eller att de har krattat löv för första gången på flera år. Får vi pa-

tienter som mår bättre är det en otrolig samhällsekonomisk vinning.

Men nu handlar det nationella vårdförloppet vid osteoporos om sekundärprevention. Det vill säga diagnosen har ställts, vilket oftast innebär att den första frakturen redan har inträffat. Jenny och Erika vill att insatserna ska komma tidigare än så. Därför har de, utöver osteoporosskolan, även utbildat mer än hundra fysioterapeuter i Region Örebro län i osteoporos. Med bättre kunskap om hur olika sjukdomar, medicinering och naturligt åldrande kan orsaka osteoporos kan fysioterapeuter spela en viktig roll i att minska underdiagnostiseringen, menar de.

– Vi kan identifiera riskgrupper genom att ställa enkla frågor, säger Erika. Har patienten till exempel krympt i längd? Mer än tre centimeter efter att



man fyllt 70 kan bero på osteoporos. Vi har träffat de som har krympt tio centimeter och fått kotfrakturer. Ändå har ingen någonsin frågat.

Jenny och Erika ger fler exempel på frågor man som fysioterapeut kan ställa till sina patienter: Har du haft tidigare frakturer? Har någon av dina föräldrar haft höftfraktur? Tar du några läkemedel (som till exempel kortison)?

Nu håller Jenny på att anpassa osteoporosskolan för SÄBO. Det blir en

”osteoporoskola light” som ska rikta sig till både personal och boende för att öka kunskapen. På äldreboenden har nämligen ungefär hälften osteoporos och andra hälften befinner sig i första-diet osteopeni.

– Jag jobbade ett tag mot ett äldreboende och blev chockad över alla höftfrakturer, säger Erika. Hur mycket skulle vi inte kunna förebygga med medicinering och fysisk aktivitet även där!

Sådant som till exempel demenssjukdomar sätter naturliga gränser för vad

man kan göra i form av fysisk träning, men det går ändå att göra en hel del för att minska risken för frakturer. Rätt medicinering är en bra start, säger Erika. Eller något så enkelt som att dricka kaffe ute i solen för att tanka D-vitamin i stället för att stanna inomhus.

– Och kunde vi få dem som sitter i rullstol att vid varje måltid flytta över till en vanlig stol så belastas skelettet flera gånger om dagen. Bara det skulle innebära en stor förändring. ●

Erika och Jennys träningsråd för osteoporospatienter

- Ge konkreta råd om balans- och styrketräning samt hur fall kan undvikas.
- Träningen ska vara individanpassad och bestå av muskelstärkande fysisk aktivitet i kombination med balansträning och promenad, trappgång, utfallssteg och uppresning från sittande.
- Föreslå att patienten tränar hälduns: Gå upp på tå och dansa ner

med hälen mot golvet. Sahlgrenska sjukhuset rekommenderar 40 dansar per dag (men gå inte ut för hårt, börja med fem och stegra därifrån).

- Balansträningen ska vara utmanande och ske under säkra former i hemmet. Se till att det finns något att ta tag i, som ett bord. Patienten kan också stå med ryggen mot ett hörn i rummet för att minska fallrisken.



Erika Stenbäck
Fysioterapeut,
Lillåns vårdscenral,
Örebro.



Jenny Forsberg
Fysioterapeut,
Lillåns vårdscenral,
Örebro.



Foto: Agneta Persson

Livslångt lärande debatterades

Hur bör framtidens grundutbildning se ut? Kan man ta emot patienter redan under studietiden för att vara bättre rustad inför arbetslivet? Det var några av de frågor som kom upp under en paneldebatt om livslångt lärande.

TEXT Agneta Persson

UTBILDNING Debatten tog avstamp i en tidigare debattartikel i tidningen Fysioterapi. I den skrev Erik Holmner, fysioterapeut på Rehab Kusten, att nyexaminerade fysioterapeuter är dåligt rustade för arbete inom primärvården. Och att det är grundutbildningens fel. På Fysioterapi 2023 rullade diskussionen vidare mellan honom, Fysioterapeuternas ordförande Cecilia Winberg samt Eva Holmgren, programdirektör i Göteborg och ledamot i

förbundets utbildningspolitiska råd.

Erik Holmner berättade att han själv hade saknat tillräckliga kunskaper som ny fysioterapeut. Det som fått bitarna att falla på plats var betalt utbildningarna.

– Och de är dyra. Jag tycker i stället man bör ha den kunskapen med sig från start.

Eva Holmgren höll med om att det finns vissa brister inom universitetets utbildningar. Men grundutbildningen ger ändå en bra kompetens, sa hon.

– Även om den inte är jättedjup och inte så bred som man skulle önska. Men jag tycker inte att vi ger kurser som inte matchar verksamheternas behov. Däremot tror jag dialogen måste bli bättre så vi har samma förväntningar.

Alla var överens om behovet av en förlängd grundutbildning på avancerad nivå. Cecilia Winberg berättade att förbundet aktivt jobbar med frågan men att förståelsen från politiskt håll inte är på topp.

– För dem är problemet med kompetensförsörjning större än vår utbildning. Eftersom det är brist på fysioterapeuter vill de få ut oss snabbt i arbete.

I samband med den diskussionen togs även kårens låga löner upp: Längre utbildning måste ge bättre betalt. Hur ska man annars vilja ta mer studielån när utbildningen redan i dag inte lönar sig ekonomiskt?

I väntan på ändrad grundutbildning skulle studenterna kunna förberedas bättre på kliniskt resonemang med särskilda studentmottagningar där man kan ta emot patienter under handledning, föreslog en av åhörarna. Sådana finns till exempel för blivande naprapater och kiropraktorer, påpekade han. Eva Holmgren höll med om att det vore bra, men att mottagningar för fysioterapeutstudenter verkar vara omöjliga att få till.

– Vi har verkligen försökt men det stupar på försäkringsfrågan.

Frågan om vem som egentligen bär ansvar för fysioterapeuters livslånga lärande fick avsluta debatten. Är det förbundet, arbetsgivaren, universiteten eller den enskilda fysioterapeuten? De enades om att ansvaret varierar. Förbundet ansvarar för att driva frågan om rätten till kompetensutveckling, arbetsgivaren för att följa avtalen som ger rätt till kompetensutveckling, universiteten för att leverera relevanta utbildningar och den enskilda fysioterapeuten för att tala om vad som behövs för att man ska kunna göra sitt jobb.

Trots inledande oro gick konferensen ihop sig

Med cirka 900 deltagare, fler utställare än kalkylen och två guld sponsorer gick förbundets ekonomi för Fysioterapi 2023 ihop sig. Innehållet får bra betyg medan lokalerna får kritik.

UTVÄRDERING Efter Fysioterapi 2023 i Göteborg fick deltagarna fylla i en enkät och ge olika delar av konferensen betyg på en femgradig skala, berättar projektledaren Charlotte Chruzander.

– Det som fick högst betyg, 4 av 5, var workshops och symposier. Sektionsutbildningarna var också mycket uppskattade. Möjligheten till interaktion med deltagare och presentatörer fick också betyget 4 av 5.

I fritextsvaren finns både ris och ros, berättar hon. En del skriver att det bästa med konferensen är det fysiska mötet med kollegor, medan andra skriver att dyra biljetter och en fysisk konferensen försvårar för fler att delta. Ett visst missnöje med lokalerna framkommer också.

De 48 utställarna fick också en enkät där de kunde svara på om deras förväntningar på Fysioterapi 2023 infriats. Medelvärdet på en tiogradig skala blev 6,4.

Ger deras kommentarer en bild av varför de svarat som de gjort?

– Kommentarererna visade att det fanns utmaningar i kommunikationen inför mässan och med lokalerna, exempelvis att det var svårt att hitta.

Nästan alla utställare kan dock tänka sig att ställa ut på framtida konferenser av Fysioterapeuterna.

Hur gick det besöksmässigt?

– Vi brukar ha kring tusen besökare och i år landade vi på 936 deltagare inklusive utställare. Jag

är väldigt nöjd med det eftersom vi under hösten fick höra om regionernas ekonomiska kris och att det skulle bli svårt att få ledigt för fortbildning. Deltagarsiffran, fler utställare än vi räknat med och intäkten från våra guld sponsorer gör att ekonomin går ihop sig.

Hur förbundet tagit beslut om framtida konferenser?

– Nej, inte än. Först ska utvärderingen presenteras för förbundsstyrelsen som sedan ska ta ett beslut om det.

Lois Steen



Foto: Lois Steen



Bild: Colourbox/montage

Hjälp finns men få kvinnor känner till den

Fysioterapi kan hjälpa vid vulvodyni, men många känner inte till att behandlingen finns. Det visar en studie från Göteborgs universitet.

VULVODYNI I studien ingick kvinnor som besökt fysioterapeut vid sex tillfällen för sin smärtproblematik. Många uppgav att varken de själva eller övrig vård känt till att fysioterapi kan hjälpa vid vulvodyni (tidigare vestibulit). Kvinnorna beskrev hur de hos fysioterapeuten för första gången kände sig tagna på allvar, och att fysioterapin blev ett sätt för dem att få kontakt med underlivet. Till exempel var undersökning av bäckenbotten med direkt feedback och vägledning ett bra sätt att lära sig hur kroppen fungerar.

– De tyckte också det var hjälpsamt att få prata muskler och smärta i stället för gynekologi. Det blev en annan grej, säger Emelie Johansson som har gjort studien.

Fysioterapin gjorde att problemen mildrades, eller till och med helt försvann. Professionen behöver därför synliggöras mer inom området, säger Emelie Johansson.

– Vi behöver också mer kompetens eftersom allt fler söker hjälp. Agneta Persson

🔗 *Women's experiences of physical therapy treatment for vulvodynia*, Physiother Theory Pract, 2023 Jul 11:1-11.

Individuellt anpassad träning lindrade POTS

COVID Personer som drabbats av covidrelaterad POTS (posturalt ortostatiskt takykardisyndrom) kan få god hjälp av tolv veckors individuellt anpassad träning. Det visar en studie på 24 personer vid Karolinska universitetssjukhuset och Karolinska institutet. Trots ökade symtom efter ansträngning kunde forskarna konstatera bättre

fysisk och psykisk hälsa efter avslutad träningsperiod. Dessutom minskade de POTS-relaterade symtomen avsevärt, och tiden de kunde vara i upprätt position ökade med 49 procent, vilket motsvarar i snitt 1,5 timme per dag. Ytterligare studier behövs dock för att verifiera resultaten.

Agneta Persson



Foto: Lois Steen

”Fysioterapeuter kan ha en roll i framtidens fritidsbank”

Fritidsbanken samlar in begagnad sport- och friluftsutrustning och lånar ut den gratis. Vår vision är att bygga 2000-talets folkbibliotek för minskat stillasittande och ökad rörelseglädje, sa verksamhetschefen David Mathiasson.

TEXT Lois Steen

FOLKHÄLSA Vi hör om ensamstående föräldrar som sjukskriver barnen när det är skridskoåkning, för att de inte har någon utrustning, sa David Mathiasson.

– Å andra sidan finns det ett extremt överflöd av begagnade sport- och fritidsartiklar i Sverige. Det vi gör är att ta hand om de artiklar som svenska folket skänker och låna ut dem gratis till de som saknar utrustning.

Verksamheten finns i dag i 100 kommuner och på totalt 130 platser från Trelleborg till Kiruna, och 100 nya kommuner är intresserade av att starta en fritidsbank, berättade han vidare.

– Lånetiden är 14 dagar, och vi har inga förseningsavgifter eller några straffavgifter om något går sönder. Hittills i år har vi lånat ut 1 miljon artiklar! 33 procent lånade mer

utrustning än de hade planerat.

Ett viktigt mål är att utrustning för parasport ska finnas under samma tak och i det samarbetar man med Parasport Sverige.

– Vi vill vara en inkluderande verksamhet, man ska inte behöva gå någon annanstans om man har en funktionsvariation.

David Mathiasson gav också en framtidsspaning om hur fysioterapeuter i samspel med Fritidsbanken kan bidra till ökad fysisk och psykisk hälsa.

– Ni kan tipsa patienter om att vi finns och så får lusten avgöra vad de hittar på. Men vi tänker oss även att fysioterapeuter kan ha en roll i framtidens fritidsbank. Vad skulle hända om man skulle skriva recept på fysisk aktivitet i den här miljön?

Det är något som flera regioner börjat intressera sig för, sa han. Ett samarbete för att pilottesta detta är redan på gång med Centrum för fysisk aktivitet i Göteborg. Han gav också exempel på vad som sker på fritidsbankerna i Skåne.

– Där finns personer som är utbildade i riktade hälsosamtal. Tanken är att hjälpa folk att hitta sin rörelseglädje utifrån sina förutsättningar.

I Sörmland har man riktat in sig på personer med diabetes som möter en hälsocoach och får komma till Fritidsbankens miljö.

– Det kan hjälpa individer som är mycket långt ifrån fysisk aktivitet att hitta lusten att försöka.

Från publiken kom frågan om Fritidsbanken samarbetar med skolor lokalt.

– Ja, varje vecka sker kontakter med skolor. Det kan exempelvis vara inför en friluftsdag, att idrottslärare går ut med informationen ”saknar ditt barn utrustning så kan du låna den på Fritidsbanken?”. Vissa skolor har bestämt att alla barn i en klass kommer och lånar utrustning inför skridskoåkning, så att ingen ska behöva jämföra vem som har finast grejer.

📍 Läs mer på fritidsbanken.se

Studie utvärderade aktiv träning av strokeskuldra

VASA-konceptet innebär att strokepatienter ska träna sin hemiparetiska skuldra flera timmar per dag. Men hur upplever de själva det? Det har en ny studie utforskat.

STROKE Hemiparetisk skuldersmärta (HPS) efter stroke är mycket vanligt och i dag finns ingen optimal behandling för den. I en studie med fem deltagare har Johanna Sjögren, Akademiska sjukhuset i Uppsala, undersökt om aktiv träning inspirerad av VASA-konceptet kan förebygga eller lindra HPS. Träningen genomfördes inläggande på sjukhus med stöd av undersköterskor och därefter självständigt i hemmiljö.

– De tränade utifrån ett individuellt träningsprogram utöver den vanliga stroke-rehabiliteringen de fick på avdelningen. Målet var att träningen skulle utföras två timmar per dag, men det blev i snitt en halvtimme adderad trä-



Foto: Lois Steen

ning, delvis på grund av covidrestriktioner, säger Johanna Sjögren.

Deltagarna följdes under sex månader och intervjuades vid fem tillfällen vardera, och både sjukusträningen och hemträningen analyserades. Resultaten visade bland annat att träningen kunde vara svår att utföra på grund av smärta och trötthet samt undersköterskornas traditionella roll.

– Deltagarna upplevde även att deras biopsykosociala mående förbättrades

och att de fått ökad tilltro till sin förmåga att klara träningen och sin vardag. Men de tycker att information och stöttning av fysioterapeut är viktigt, säger Johanna Sjögren.

Vad är de största utmaningarna med VASA-konceptet? frågar en åhörare.

– Att få till den intensitet som behövs. En annan utmaning är att patienterna behöver fortsatt guidning för att klara sin träning själva.

”Varför är det undersköterskor och inte fysioterapeuter som leder träningen, det kan väl knappast bli lika säkert utan vår kompetens?” frågar en annan åhörare.

– De hade fått utbildning i träningsformen, men det är klart att det inte blir på samma nivå som när en fysioterapeut leder den, svarar Johanna Sjögren. Men VASA-konceptet handlar om att få till flera timmars träning per dag, och då behöver vi använda annan vårdpersonal. Om fysioterapeuter skulle göra det här skulle de bara hinna med ett par patienter om dagen.

Lois Steen

Valpen klarar mer än myten säger

Kan hundvalpar skadas av fysisk aktivitet? Under en sektionsutbildning avlivades flera myter om vad en liten hund inte klarar av.

DJURHÄLSA Den som skaffar valp kan få höra följande: Den ska inte gå långa promenader, inte gå i trappor, inte hoppa i och ur bilen eller ner från soffan. För då kan den drabbas av tillväxtrubbningar som höftleds dysplasi, armbågsleds dysplasi och osteochondros. Men stämmer det verkligen?

Ann Essner, specialist i fysioterapi inom veterinärmedicin, gick igenom den begränsade forskning som finns

på området. De studier som indikerar eventuella skaderisker är bristfälliga och belägger inte vetenskapligt att en valp mår bäst av att vara inaktiv. Det finns också studier som kommer fram till det motsatta. När man till exempel lät 15-17 veckor gamla beaglevalpar springa på löpband för att studera effekterna av fysisk aktivitet på intensiv nivå kunde degenerativa förändringar noteras först när hundarna kom upp i 40 kilometer per dag.

– Studierna tittar bara på vissa leder och inte på alla effekter i kroppen, men det är ändå en indikation på att de klarar en hel del.

Agneta Persson



Foto: Colourbox



Kompetensmodell stärker primärvården i Östergötland

Hur kan fysioterapeuters kliniska kompetens tas tillvara i primärvården? I Östergötland finns det en specifik modell.

TEXT Agneta Persson

KARRIÄR Sedan några år tillbaka sker ett aktivt arbete i regionen för att integrera utbildning och forskning i primärvårdens kliniska arbete.

– Målet är att vi ska bli starkare tillsammans, och vi tänker att det blir både roligare och bättre.

Det sa verksamhetschef Pernilla Järnvall Hint när hon tillsammans med kollegor berättade om modellen på ett symposium.

Här följer några exempel på vad den innehåller.

🔗 **Introduktionsprogram:** Programmet är på tre månader och alla nyanställda, oavsett erfarenhet, ska gå det. Det innebär till exempel att man får en fadder som stöd i det kliniska arbetet. Tanken är att man på ett strukturerat sätt ska få växa in i verksamheten.

🔗 **Utvecklingsprogram:** Efter introduktionen får alla gå ett utvecklingsprogram på sex månader. Då genomförs bland annat auskultationer med seniora kollegor. Syftet är att alla ska nå en

baskompetens inom primärvårdens olika kunskapsområden. Även de med lång erfarenhet kan vara svaga på vissa områden. Tanken är också att få ett fördjupat kliniskt resonemang.

🔗 **Forum för klinisk kompetensutveckling:** En timme varannan vecka ses fysioterapeuter och specialistfysioterapeuter på kliniska operativa möten för att tillsammans diskutera olika kunskapsområden. En gång per termin är träffen lite längre med en större kunskapsutvärdering. Fyra gånger per termin hålls dessutom digitala forskningsseminarier där forskande fysioterapeuter fångar upp pågående examensarbeten och publicerade artiklar för att sedan föra kunskapen vidare ut i klinik.

🔗 **Handledning och konsultation:** Två timmars specialisttid i veckan finns för fysioterapeuter att boka in sig på för att tillsammans med en kollega med specialistkompetens diskutera patientfall. Tillsammans kan de resonera kring hur man ska gå vidare.

– Alla har vi kört fast med någon patient och när man gör det ska det finnas en möjlighet att prata med en senior kollega, sa Yvonne Lindbäck, kliniskt verksam universitetslektor.

🔗 **Samverkan med universitetet:** Målet är att forskning och klinik ska befrukta varandra. Det kan till exempel handla om att studenter genomför utvärderingar av ett nytt arbetssätt i klinik och sedan återkopplar resultaten. Vid större studier som gjorts av doktorander eller forskargrupper återkopplas resultaten i särskilda implementeringsforum. Där diskuteras vad man kan lära sig av studien och vilka de kliniska implikationerna blev. Flera fysioterapeuter har också delade tjänster mellan universitet och klinik. Det ökar samsynen och förståelsen för vad som behövs, sa Karin Schröder, lektor vid Linköpings universitet och kliniskt verksam specialist.

– Man får idéer från båda håll och det har varit jättebra.

”Hjälp människor att träna med glädje!”

Under ett symposium berättade Anna Holmlund, VM- och OS-medaljör i skicross, om hur hon tränar i dag, sex år efter olyckan som gav henne en svår hjärnskada.

TEXT Lois Steen

INSPIRATION Det var i december 2016 som Anna Holmlund kraschade under träning i Italien och därefter låg i koma i tre månader. Sedan hon vaknade upp, med minnesförlust, talsvårigheter och nedsatt funktion i sin högersida, har hon tränat för att återerövra sin självständighet. I dag kan hon ta sig fram utan rullstol, men behöver personlig assistent och tränar hårt med målet att bli helt självgående i vardagen.

Som före detta elitidrottare har hon både järnvilja och ett ambitiöst träningsupplägg. I det ingår gymträning, cykling/armcykling, gångträning, talträning, simning och träning med digitalt träningsstöd.

– Jag tränar dagligen hemma med Habbie, som ett komplement till min andra träning.

Habbie är en app som innehåller övningar för rehabilitering av rörelseapparaten som har tagits fram av fysioterapeuter och arbetsterapeuter. Till övningarna finns muntliga och skriftliga instruktioner och varje övning kan anpassas individuellt med antal repetitioner, sets och hastighet.

I Anna Holmlunds tuffa träningschema ingår också hjärnvila.

– Hjärnvila, det behöver även ni göra! Minst 30 minuter per dag, säger hon, och får ta emot skratt och applåder.

Av all träning är simning det bästa, säger hon.



Hjärnvila, det behöver även ni göra! Minst 30 minuter per dag, sa Anna Holmlund till de församlade fysioterapeuterna.

– En kort stund får jag känna mig som den gamla Anna. När jag simmar behöver jag ingen hjälp. Det räcker att jag får hjälp att sätta på simfötterna och cyklopet, sedan crawlar jag med den arm som funkar! I år har jag klarat Vansbrosimmet!

Genom att föreläsa om sin långa rehabiliteringsresa vill Anna Holmlund motivera andra att träna målinriktat, varierat och med kvalitet.

– Jag vill inspirera andra att fortsätta jobba framåt, det går att få till en förändring! Och till er vill jag säga: Hjälpt människor att träna med glädje!

Lois Steen



Foto: Lois Steen

Under en sektionsutbildning presenterade Catharina Bäcklund, specialist i pediatrik, det nya nationella vårdprogrammet för behandling av obesitas hos barn.

Vilken behandling rekommenderas i vårdprogrammet?

– Kombinerad levnadsvanebehandling är förstahandsinsatsen. För det behövs multiprofessionella team med barnkompetens. Teamens insatser ska utformas utifrån barnets och familjens behov och kan bestå av individuella besök, gruppbehandlingar, digitalt stöd till levnadsvanebehandling eller motiverande samtal utifrån familjens eget driv.

Vilken roll kan fysioterapeuter ha i det här arbetet?

– Att stötta barnet till fysisk aktivitet för att få till en hälsosam fysisk aktivitetsnivå för att förebygga följsjukdomar. Vi kan också utreda och lindra belastningssmärta eller utreda om det finns motoriska hinder som gör det svårt med fysisk aktivitet och träning.

Vad ska man tänka på i sitt bemötande?

– Att vara respektfull och icke-stigmatiserande. Vi ska alltid be om lov att adressera frågan. Ta inte för givet att ett barn med obesitas är mindre aktivt jämfört med sina jämnåriga och glöm inte att vårdnadshavare vill barnets bästa. Det är viktigt att förmedla hopp. Att barnobesitas går att behandla.

Lois Steen



Praktiskt kunskapslyft om facialispares

De flesta med perifer facialispares tillfrisknar helt och hållet. Under en sektionsutbildning visade specialistfysioterapeut Camilla Ekwall och fysioterapeut Marie Thurffjell hur man behandlar de som inte gör det.

TEXT Annika Olsson

NEUROLOGI När paresen visar sig ska patienten hänvisas till akutvård. Orsaken ska utredas och läkemedelsbehandling ska börja så fort som möjligt. Först därefter är det aktuellt med fysioterapi. Det kom fram under utbildningen som arrangerades av Sektionen för neurologi.

I den första fasen är musklerna i halva ansiktet helt slappa. Här gäller det att utbilda patienten: vad är det som har hänt, vad ska man göra och

vad ska man undvika. Det är också viktigt att ta reda på hur personen mår. De sociala följderna av ett asymmetriskt ansikte kan vara svåra att hantera och kräva samtalsstöd.

– Det är väldigt olika hur man ser på det, säger Camilla Ekwall. En del återfår mycket bra funktion men upplever att världen har rasat samman, andra kan tycka ”äsch, jag har lärt mig leva med det här” trots att de har ganska stora nedsättningar.

Ögats motorik kan påverkas av en facialispares. Om det är svårt att blunda helt finns det risk att skräp kommer in i ögat och skadar hornhinnan. Ögondroppar, ögonsalva, tättslutande solglasögon rekommenderas, liksom att med hjälp av fingret sluta ögat då och då. På natten kan man behöva en sovmask, tejp eller fuktkammare.

När det gäller munnens motorik kan patienten behöva prova sig fram till vilka glas och koppar som fungerar att dricka ur - tunna, utsvängda fungerar ofta bättre, eller sugrör. Det kan också vara bra att undvika mat som ris och flingor, som lätt blir kvar i kinden när musklerna arbetar sämre.

Att palpera och massera ansiktet är bra. Ömma punkter mår väl av värmebehandling. När man märker att muskelaktiviteten börjar återkomma, att det till exempel händer något när man drar på munnen, så kan man börja träna musklerna. Men försiktigt, inga överdrivna grimaser. En spegel kan visa när rörelsen blir symmetrisk. I början kan man ta hjälp av handen och hjälpa mungipan upp eller ögonlocket ner.

Efter ett halvår brukar ofta så kallade synkinesier visa sig. De uppstår när facialisnervens grenar läker ihop med varandra. De kan visa sig som att ögat sluts när man ler, eller att halsmuskulaturen spänns. Även tårkörtlar kan påverkas. Ofta ökar också tonusen allmänt, med spända muskler i ansikte och hals.

I det här läget rekommenderas fortsatt försiktig, symmetrisk träning – med fokus på att inte utlösa synkinesier. Det blir också viktigt att börja töja musklerna.

Marie Thurffjell demonstrerar flera övningar:

- 🕒 **Sätt ena handens fingrar** på ögonlocket och dra med andra handen ögonbrynet bort från ögat. Fortsätt runt ögat och dra utåt åt alla håll.
- 🕒 **Töj ögonbrynet** i längdriktningen.

➤ **Töj halsmuskeln platysma:** Pressa ner nyckelbenet med handen. Lateral-flektera, extendera och rotera nacken bort från nyckelbenet.

➤ **Greppa om kinden** med motsatt hand, så att tummen är inne i munnen och fingrarna på utsidan. Känn igenom vilka delar av kinden som är ömma. Håll emot med andra handen på utsidan och dra i kinden.

– Det här gör ofta ont för patienten i början, men de brukar säga att det ”gör skönt ont”, säger Marie Thurfjell.

Att göra och inte göra vid perifer facialis pares

Ja, det här går bra

- ✓ Palpering
- ✓ Massage
- ✓ Värmebehandling
- ✓ Försiktig träning (undvik att utlösa synkinesier)
- ✓ Töjning (när tonusökning har uppstått)

Nej, avstå från detta

- ✓ Tuggummi
- ✓ Kylbehandling
- ✓ Elstimulering
- ✓ Motståndsträning
- ✓ Akupunktur

Analyshjul kan bidra till ett hållbart rörelsemönster

ORA-hjulet är ett verktyg för att analysera rörelser och kommunicera med patienten. Det kan vara en hjälp på vägen mot hållbara rörelsemönster, enligt föreläsarna på ett symposium.

SKONSAMT Hållbara rörelser definieras som ett energieffektivt, skonsamt rörelsemönster av föreläsarna, som är fysioterapeuter kopplade till nätverket Observativ Rörelseanalys, ORA. Hållbara rörelser ses i motsats till kompensatoriska strategier som ter sig nödvändiga på grund av smärta eller svaghet, men som på sikt kan leda till ökad smärta och spänning.

Under symposiet guidades deltagarna igenom ORA-hjulet av specialistfysioterapeuten Gunilla Frykberg och fysioterapeuten Katarina Eriksson Östh. Hjulet ses som ett kvalitativt analysverktyg för rörelser, där strävan är att uppnå rörelsekontroll, rörelsekvalitet och rörelserikedom.

ORA-hjulet består av tre tårtbitar. På vilken av dem fokus bör läggas kan va-

riera. Är det utgångspositionen patienten behöver arbeta med? Vissa rörelser är till exempel svåra eller omöjliga att utföra med hopsjunknen hållning. Är rörelsestarten problemet? Kanske börjar patienten med en kompensatorisk rörelse i en annan led. Eller brister det i själva rörelseutförandet? Vilka segment aktiveras, hur koordineras de?

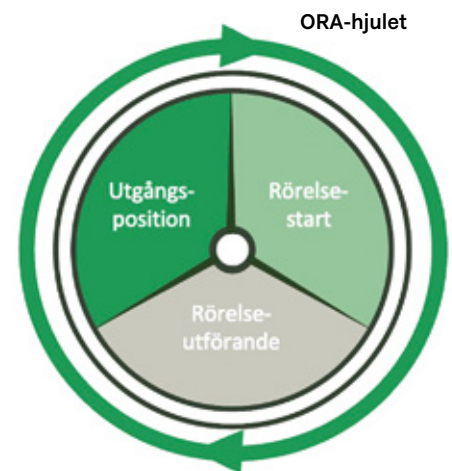
Men ORA-hjulet kan också användas som ett pedagogiskt stöd i samtal med patienten. Man låter navet vara hjärnan, patientens vilja och mål. Ekrarna är kroppens olika system: nerver, blodomlopp, matsmältning ... Någon eker kan vara skev och systemet kan ändå fungera. Følgen är motorisk förmåga. Däcket slutligen är levnadsfaktorer som kost och sömn. Ser man sedan hjulet rulla på en linje kan man diskutera hur vägen framåt ser ut. Finns det några stenar i vägen i livssituationen?

– Det kan ge en ökad kunskap om hur krafter samverkar, säger Gunilla Frykberg, specialistfysioterapeut.

Patienten blir delaktig på ett djupare sätt och är med och styr.

– Det blir tydligt vad som behövs för att få hjulet att rulla framåt, säger fysioterapeut Katarina Eriksson Östh. Ibland kanske det räcker med däcket, att få ordning på sömnen till exempel. Det blir en trygghet, att inte behöva söka vård för allt.

Annikka Olsson





Åtta av tio som överlevt tortyr har långvarig smärta. Muskuloskeletala besvär och psykisk ohälsa är också vanligt.

Viktigt att identifiera tortyröverlevare

Mer än 200 000 personer i Sverige har överlevt tortyr. Du har förmodligen träffat någon av dem. Men visste du om det? Här är signaler att vara uppmärksam på.

VÅRDPROGRAM Sjukvården är dålig på att identifiera tortyröverlevare, vilket innebär att många inte får den vård de har behov av. Fysioterapeuten Hannes Brunner som varit med och tagit fram Region Skånes vårdprogram om vård och stöd efter tortyr.

– Vi orsakar ingen skada genom att fråga om trauma och våld. Det kan bli ökade symtom i stunden, men det kan ju även våra andra patienter få.

Fysioterapeuter behöver inte heller vara världsbest på att ta hand om svaret, säger han. Det viktigaste kan vara att identifiera och hjälpa vidare.

– Kom ihåg att ta hjälp av teamet. Man kan också vända sig till Röda Korsets traumacentrum.

På en workshop gick Hannes Brunner igenom exempel på signaler att vara uppmärksam på.

– Som fysioterapeuter ser vi ofta att de här personerna avbokar eller uteblir. Det beror inte på att de är ointresserade. Det är ett undvikandebeteende och alltså ett symptom.

Flashbacks och frånvaroattacker är också vanliga. Det kan vara obehagligt för den fysioterapeut som ser det för första gången, men det är inget farligt. Man kan hjälpa patienten ur det med till exempel andningsövningar eller genom att hämta ett glas vatten.

Behövs tolk är det extra viktigt att fråga patienten om önskemål. Kanske riskerar kön eller en viss dialekt att utlösa obehag. Tolken själv måste också informeras om att det kan komma upp svåra saker eftersom det förekommer att hen själv också har upplevt tortyr.

Agneta Persson

📍 Läs vårdprogrammet på vardgivare.skane.se

Rörelserädsla kan förutsäga stillasittande efter steloperation

LÄNDRYGG I en svensk studie genomgick 118 patienter med segmentell rörelsesmärta en steloperation av ländryggen. Fysisk aktivitet och stillasittande mättes med accelerometer före och efter ingreppet. Man undersökte också preoperativ rörelserädsla, smärtrelaterade katastroftankar och tilltro till egen förmåga att bedriva fysisk träning. Resultaten visade att preoperativ rörelserädsla var en signifikant prediktor för stillasittande sex och tolv månader efter operationen. Framtida studier bör undersöka om preoperativa interventioner inriktade på rörelserädsla kan bidra till ett hälsosammare rörelsebeteende efter steloperation, konkluderar forskarna.

Lois Steen



Foto: Colourbox

Skam och skuld vanligt vid KOL

OBSTRUKTIVT Den som lever med lungsjukdomen KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom) kan känna skam och skuld över sin sjukdom. Särskilt vanligt är det bland kvinnor, fysiskt inaktiva, rökare och de som har drabbats svårare av sjukdomen. Det visar en studie från Umeå universitet. Totalt har 134 personer svarat på ett frågeformulär om skam och skuld, demografi, livsstil, sjukdomen samt tidigare hälso- och sjukvårdsinsatser. En av slutsatserna som forskarna drar är att hälso- och sjukvårdspersonal bör skräddarsy hälsofrämjande insatser, inklusive stöd till egenvård, för att förbättra patienternas följsamhet till behandling.

Agneta Persson

Styrkepauser på labb var svåra att implementera

Labbspersonalen på Umeå universitetssjukhus fick värk av sitt ensidiga arbete och hade täta besök av ergonomer. Nu har ett program med styrkepauser testats för att förbättra arbetshälsan, men de preliminära resultaten är blygsamma.

ARBETSHÄLSA Styrkepaus är ett tio minuters träningspass med gummibandsövningar, berättade Åsa Svedmark, lektor på Umeå universitet, under ett kort föredrag. Labbspersonalen gjorde programmet tillsammans i korridoren före fikarasten.

– Varje månad kom vi med nya övningar för variationens skull, berättar Åsa Svedmark, men den som ville fortsatte med de gamla.

Övningarna i sig var inte ovanliga, men att implementera programmet var inte så lätt. Det behövdes mycket stöd av cheferna och mycket information till deltagarna om varför pausen behövdes.

– Det fanns en del evidens för att en paus med kraftfulla rörelser gav mer effekt än att bara röra på sig, berättar Åsa Svedmark. Och evidens var viktigt för den här gruppen.

Utvärdering väntar under hösten, men preliminära siffror visar att runt 50 procent har värk i nacke och huvud. Det är mindre än innan, då var det över 60 procent, men Eva Svedmark betonar att det är en liten grupp som har svarat.

Annika Olsson

Bild: Colourbox



Högintensiva intervaller på cykel funkar efter 65

ÄLDRES HÄLSA I en studie vid Umeå universitet randomiserades 68 äldre till antingen supramaximal högintensiv intervallträning, HIT, (10 x 6 sekunder) eller träning på moderat intensitet, MIT, (3 x 8 minuter). Träningen skedde i grupp på stationära cyklar på ett gym. Genomförbarheten utvärderades med närvaro, progression och följsamhet till målintensiteten samt positiva och negativa händelser relaterade till träningen.

Vid HIT hörde de vanligaste positiva händelserna ihop med allmän vitalitet ("mer energisk", "gladdare") och vid MIT med muskler och leder ("positiv träningsvärk", "starkare muskler"). De vanligaste negativa händelserna vid både HIT och MIT handlade om muskel- och ledsmärta eller ömhet.

Resultatet visade vidare att deltagarna i HIT kunde följa den föreskrivna intensiteten och att deltagandet var högt. HIT hade dessutom färre negativa och fler positiva händelser än MIT. Slutsatsen är att träning med HIT är genomförbart för personer över 65 år.

Lois Steen

Rörligt tangentbord minskade smärta

Om tangentbordet rör sig under dina händer, får du mindre ont i nacke och axlar då? Ja, det tyder en liten studie från Linköpings universitet på.

ERGONOMI Bijar Chafouri, professor i smärtbiokemi, berättar om ett nytt skrivbord där en del av bordsskivan sakta rör sig medan man arbetar vid datorn. Tangentbordet förflyttar sig därmed samtidigt i tre riktningar: dels ner mot golvet, dels bort från användaren, och dessutom tippas tangentbordet så att den borte kanten sänks. Därefter byter det riktning och återvänder till utgångsläget. Rörelsen är så långsam att den är svår att upptäcka direkt, men kan snabbas upp om man föredrar det.

I studien fick nio kvinnor arbeta i fyra veckor med detta skrivbord. Deras

smärtkänslighet minskade och deras styrka förbättrades. Även skattningen av smärta, livskvalitet och ångest/depression visade på förbättringar. Mikrodialys visade också att halterna av inflammatoriska substanser i trapeziusmuskeln minskade.

Bijar Chafouri påpekar att studien är liten och att resultatet så här långt är preliminära.

– Men det är intressant att se att det sker förbättringar både med kemiska och psykosociala mått.

Annika Olsson



Foto: Annika Olsson

FÖRBUNDSLEDARE

Förtroende är kärnan i en demokratisk organisation

När jag växte upp skulle man börja i Scouterna som åttaåring. Min mamma och mormor tyckte det vore en bra verksamhet för mig och övertalade mig att gå med. Det var inte helt enkelt, men ytterligare övertalningsförsök och sannolikt också mutor gjorde att jag gick med och sedan hängde i. Och när jag väl kom i tonåren behövdes inte fler mutor - då fortsatte jag av egen vilja.

Genom Scouterna fick jag möjlighet att tidigt öva mig i ledarskap. Jag fick tidigt förtroende genom att bli förtroendevald till olika positioner. Jag fick kunskap om hur demokrati fungerar och om hur en demokratisk organisation arbetar. Det är kunskap som jag tagit med mig till andra organisationer och erfarenheter som i dag är en del av den jag är.

Att vara förtroendevald och att därmed ha någons förtroende är något fint. I just detta ligger ett överlämnande av makt: Jag ger dig mitt förtroende och vet att du har kunskap och kompetens som gör att du kan fatta viktiga beslut å mina vägnar. Vi kanske inte alltid håller med varandra, men jag har förtroende för att du bidrar till att fatta beslut som är de bästa för organisationen. Detta är kärnan i en demokratisk organisation.

Fysioterapeuterna är en demokratisk organisation där förtroendevalda i förbundsstyrelse, distrikt och sektioner leder arbetet och fattar beslut som utgår från det som kongressen beslutar. Kongressen är vårt högsta beslutande organ

och sätter riktningen för de kommande fyra åren. Vid kongressen diskuteras motioner som du som enskild medlem kan skriva. Och där diskuteras propositioner som förbundsstyrelsen skriver.

”Jag hoppas att du svarar ja om du får frågan om att vara förtroendevald.”

Kongressen är viktig eftersom ombuden har till uppgift att representera alla medlemmar.

Av samma anledning är årsmöten i distrikt och sektioner viktiga. Där fattas beslut om det kommande året och där kan du vara med och välja vilka som ska arbeta i styrelsen, som du ger förtroendet att representera just dig. Att vara förtroendevald är ansvarsfullt men det är också glädje. Glädje över att arbeta tillsammans, glädje över att det finns möjlighet att påverka riktningen och framtiden och glädje över att vara del av något större. Denna glädje kan vara extra viktig i en tid som denna, när vi behöver varandra, när vi behöver känna tillit och när vi behöver hopp. Jag hoppas att du svarar ja om du får frågan om att vara förtroendevald.

📍 Följ mig på sociala medier och på min blogg ceciliawinberg.se



Foto: Ulf Huett



Fysioterapeuterna

KONTAKTA STYRELSEN

Cecilia Winberg, ordförande
070-928 61 13
cecilia.winberg@fysioterapeuterna.se

Sara Barsjö, vice ordförande
070-792 71 84
sara.barsjo@fysioterapeuterna.se

Mikael Hjerne, ledamot
070-399 70 48
mikael.hjerne@fysioterapeuterna.se

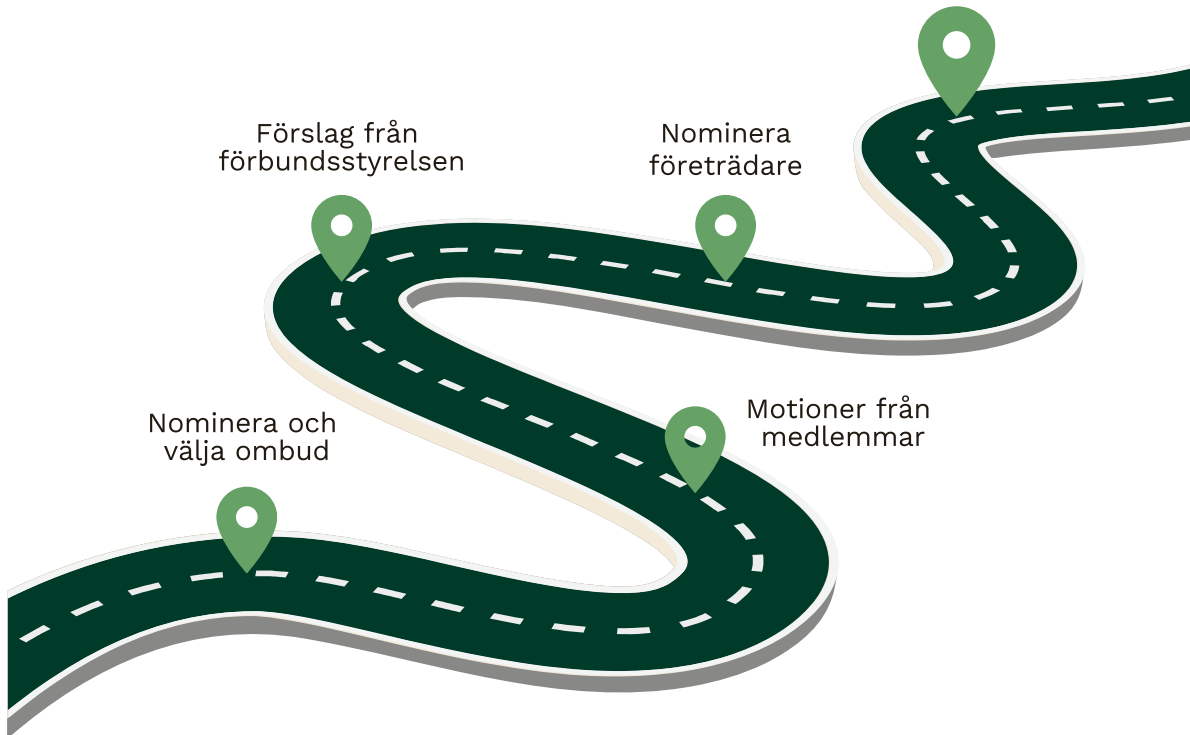
Ingela Lundholm Tengvall, ledamot
070-317 56 20
ingela.tengvall@fysioterapeuterna.se

Philip Ohlsson, ledamot
073-730 77 04
philip.ohlsson@fysioterapeuterna.se

Annie Palstam, ledamot
070-142 13 61
annie.palstam@fysioterapeuterna.se

Maria Westin, ledamot
070-486 10 09
maria.westin@fysioterapeuterna.se

Kongress



Kongress 2024 – så funkar det

Den 15–16 november 2024 håller Fysioterapeuterna kongress. Den äger rum vart fjärde år och är organisationens högsta beslutande organ. Men vad händer nu och hur går arbetet inför den till?

Kongressen fattar beslut om vad Fysioterapeuterna ska tycka, prioritera och arbeta med de kommande fyra åren. Kongressen väljer också ny förbundsstyrelse, etiskt råd, revisorer och hedersmedlemmar. Här ger vi en kort beskrivning och en översiktlig tidslinje inför arbetet.

➔ Nominera och välja ombud

På kongressen deltar 85 ombud, det vill säga representanter som fattar beslut. De representerar distrikt, sektioner och studentsektioner. Alla medlemmar kan nominera ombud. En nominering är ett förslag, ombuden väljs på distriktets/sektionens årsmöte 2024. Du kan läsa mer och nominera ombud på Fysioterapeuternas webbplats.

➔ Förslag från förbundsstyrelsen

Förbundsstyrelsen tar fram och skickar ut förslag inför kongressen. De handlar om ställningstaganden, prioriteringar och vad Fysioterapeuterna ska arbeta med de kommande fyra åren.

Den här kongressen kommer förslagen att skickas ut till ombuden innan de är helt färdiga, detta för att medlemmar, distrikt och sektioner ska ha en större möjlighet att ta del av förslagen och påverka dem i god tid. Det kommer att ske under våren 2024.

➔ Motioner

Det är inte bara förbundsstyrelsen som får lägga förslag till kongressen, det har alla medlemmar rätt att göra. Motioner är idéer och förslag från medlemmar om förbundets framtida verksamhet eller ställningstaganden. Motioner ska skickas in senast 2 maj 2024.

➔ Val av företrädare

Kongressen ska välja en ny förbundsstyrelse, ett etiskt råd och revisorer.

På förra kongressen valdes en valberedning, som förbereder valen så att det finns genomtänkta förslag att ta ställning till. Valberedningen lägger fram förslag, men det är ombuden på kongressen som beslutar vilka som ska väljas. Alla medlemmar har rätt att ge förslag på vilka man tycker ska väljas.

➔ På plats i november 2024

Utöver det som är beskrivet ovan kommer vi på kongressen också att behandla verksamhetsberättelse och ekonomisk berättelse. Vi kommer också att skapa utrymme för delaktighet och dialog tillsammans, ha en fest och bjuda in gäster och besökare.

Foto: Anna Nybom Chance



Sanna Fransson, socialpolitisk strateg på Fysioterapeuterna är projektledare för kongressen.

Hallå där

Åsa Forsberg



Foto: Ulf Huett

Vår förhandlingschef **Åsa Forsberg** berättar vad som händer på förhandlingsfronten.

– Det är mycket på gång! Inte minst så står vi inför avtalsförhandlingar mellan Akademikeralliansen och SKR om de centrala kollektivavtalen för kommunal och regional sektor, som börjar efter årsskiftet. Det är avtal som berör drygt hälften av våra medlemmar, cirka 6 700 fysioterapeuter. Våra tillsvidareavtal förhandlas tillsammans med övriga 15 förbund inom Akademikeralliansen. Det sker under samma period som övriga arbetstagarparters villkorsavtal, alltså OFR:s förbundsområden samt Kommunals, förhandlas.

De centrala kollektivavtalen innehåller huvudsakligen övergripande villkor kring anställningsformer, arbetstid, tjänstledighet, semester samt vårt löneavtal som reglerar formerna för löneprocessen. De innehåller också villkor som ligger till grund för de lokala kollektivavtalen.

Just nu arbetar vi tillsammans i Akademikeralliansen med att ta fram vilka villkor vi vill förhandla.

Förhandlingarna ska vara klara sista mars 2024.

Valberedningen – en viktig kugge för demokratin

Valberedningen har ett viktigt uppdrag för att vår demokratiska organisation ska fungera på bästa sätt. Det huvudsakliga uppdraget för den är att föreslå kandidater till förbundsstyrelsen och det etiska rådet.

Catharina Bäcklund är ordförande för valberedningen som just nu jobbar intensivt för att förbereda förslag inför kongressen 2024.

– Vi är både ett fackförbund och professionsförbund, så medlemmarna förväntar sig att sammansättningen av förbundsstyrelsen ska avspeglade det. Vi har som förbund också en



Foto: Privat

plats att förvalta för att kunna påverka Hälso- och sjukvårdssverige. Det ställer krav på en kommande styrelse, säger Catharina.

Under hösten har valberedningen genomfört intervjuer med nuvarande förbundsstyrelse samt personal på kansliet för att få en bild av hur arbetet fungerar, men också för att hämta in sakkunskap inom olika områden som förbundet arbetar med.

Runt årsskiftet öppnar möjligheten för alla medlemmar att nominera kandidater till förbundsstyrelsen.

– Jag vill verkligen uppmana alla att ta möjligheten att nominera kandidater som de tycker har bra förutsättningar för uppdragen! Det svåraste, men också det roligaste med att ingå i valberedningen, är att vara visionär och matcha förslaget till styrelse med det vi som förbund behöver göra i framtiden. För att lyckas med den uppgiften behöver vi djupdyka i hur förbundet och våra olika arenor fungerar. Och då är input från medlemmar jätteviktig, säger Catharina Bäcklund.

När alla nomineringar kommit in intervjuar valberedningen de nominerade. Sedan tar de fram ett förslag som presenteras i god tid innan kongressen, så att ombuden kan förankra det val som ska göras.



Foto: Fysioterapeuterna

Så funkar valberedningen

- ➔ Valberedningen ska lägga fram förslag på ledamöter till förbundsstyrelsen och etik- och hållbarhetsrådet för val av kongressen.
- ➔ Valberedningen ska eftersträva att den bredd som finns bland medlemmarna också återspeglas i valen vid kongressen.
- ➔ Alla medlemmar har rätt att nominera kandidater till uppdrag.
- ➔ Valberedningen består av ordförande, två ledamöter samt ersättare. Valberedningen väljs av kongressens ombud och är självständiga från förbundsstyrelsen.
- ➔ I nuvarande valberedning 2023–2024 ingår Catharina Bäcklund, Distrikt Härjedalen/Jämtland, Daniel Brandon, förbundsstyrelseledamot 2017–2020, Mathias Andersson, ordförande för Smärtsektionen, samt tre ersättare.

REFLEKTERAT

Att vara kongressombud är roligt, utvecklande och ger energi!

Funderar du på om du ska ta steget och nominera dig själv eller någon du känner till ombud på Fysioterapeuternas kongress? Gör det, är mitt tips! För mig var det både roligt, lärorikt och gav mycket energi tillbaka in i det lokala engagemanget.

Jag deltog på kongressen 2020. Det var min första gång som kongressombud, och i och med pandemin så var hela kongressen digital. Trots att jag saknade att träffa alla andra kongressombud och deltagare så var det en mötesplats som verkligen gav kraft. Det var livliga diskussioner och många olika åsikter som fick lyftas och luftas.

En kongress hanterar stora frågor, och många frågor! Det var väldigt roligt att vara med i ett så stort forum och faktiskt få bestämma, fatta besluten om vilka vägval som Fysioterapeuterna ska göra framåt. Min röst spelade roll för den inriktning som förbundsstyrelsen och organisationen har arbetat vidare i under de här fyra åren. Det vi bestämde – det har ju blivit verklighet.

Vi var två ombud från mitt distrikt, och jag hade ett bra stöd av min kollega. Det var skönt att ha ett bollplank, att det alltid fanns någon att fråga. Vi hade också flera medlemmar i distriktet som var engagerade och kom med inspel i förberedelserna. Kongressen var en viktig och roligt fråga att jobba tillsammans med, allihop.

Till dig som kommer att åka på kongressen 2024 är mitt bästa tips att läsa igenom kongresshandlingarna i god tid, och att se att de handlar om en samlad riktning framåt. Som ombud är vårt uppdrag att inte bara fokusera på de

delar som vi själva tycker är intressanta redan tidigare, utan att se till helheten. Vi representerar vårt distrikt eller sektion, och ska föra deras talan. Dessutom lär man sig mycket nytt när man sätter sig in i handlingar som handlar om så många frågor.

Om jag får möjlighet och förtroendet så vill jag gärna åka på kongress igen. Och är det någon där ute som funderar på samma sak så tycker jag att du ska ta chansen och nominera. Vill du utvecklas i ditt fackliga engagemang så är kongressen ett inspirerande forum.

”Att vara med på en kongress stärker vår gemenskap och gör att bränslet och energidepåerna fylls på.”

Att vara med på en kongress stärker vår gemenskap och gör att bränslet och energidepåerna fylls på. Det blir en så tydlig påminnelse om att det inte bara är jag som jobbar på utan att vi ju är många som jobbar för samma sak! Det finns ett stort driv, och vi vill alla utveckla vår organisation och vår profession, tillsammans.



Daniel Augustsson,
distriktsordförande i Halland

Foto: Privat



Foto: Getty Images/Unsplash

Äntligen – en utredning om statlig specialistutbildning!

➤ Ett första och viktigt steg på vägen mot en statlig specialistutbildning för fysioterapeuter har tagits. I slutet av oktober tillsatte regeringen utredningen Behörighet och yrkesreglering inom hälso- och sjukvård och tandvård, som bland annat ska se över hur man kan reglera specialistkompetens eller specialistutbildning för fler legitimerade yrken. Det är ett resultat av målmedvetet och långsiktigt påverkansarbete från Fysioterapeuterna. Nu fortsätter arbetet med att föra fram vårt perspektiv till utredningen. Utredningen ska lämna sina förslag den 30 mars 2025.

Ny webb för förbundet

➤ Fysioterapeuterna kommer under början av 2024 lansera en ny webbplats. Vi utvecklar både design och innehåll så att det ska bli mer lättillgängligt för medlemmar och förtroendevalda. Vi behöver också uppdatera tekniken för att få en säker och hållbar webbplats. Det handlar bland annat om att stärka säkerheten så att personuppgifter hanteras på säkraste sätt i kommunikationen med medlemmar.

Utbildningar samlas i en lärplattform

➤ Förbundets utbildningar för medlemmar och förtroendevalda ska samlas i vår nya lärplattform Learnify som just nu startas upp. Där kommer du se alla digitala utbildningar som Fysioterapeuterna erbjuder dig som medlem. Det kan både handla om fackliga kurser och utbildningar som rör hälso- och sjukvården och din profession.



Foto: Fysioterapeuterna

Rörelsepaus under kongressen 2016.

Dags att nominera kongressombud

Till varje kongress väljs ombud som representerar sitt distrikt/sin sektion. Totalt finns 85 mandat. Alla medlemmar kan nominera ombud. En nominering är ett förslag, vilka som blir ombud väljs på distriktets/sektionens årsmöte 2024.

Som kongressombud företräder man sitt distrikt/sin sektion. Den som väljs till kongressombud deltar på kongressen och är med och fattar beslut genom att rösta. För att vara så bra förberedd som möjligt behöver man läsa alla handlingar och prata med medlemmarna i sitt distrikt/sin sektion före kongressen, så att man känner att man kan företräda dem på ett bra sätt.

Man behöver inte ha någon särskild förkunskap för att bli kongressombud. Alla ombud erbjuds utbildning och information kring hur arbetet går till på en kongress.

Alla medlemmar kan nominera kongressombud. Nomineringarna tas om hand av distrikt och sektioner, och valet av ombud sker vid respektive di-

striktets årsmöte samt av respektive sektion, inklusive studentsektionen. Den du nominerar behöver vara medlem i Fysioterapeuterna och i ditt distrikt/din sektion. Personen behöver också vara tillfrågad och ha tackat ja. Det går även bra att nominera sig själv till uppdraget.

Totalt finns 85 mandat att fördela på distrikt, sektioner och studenter. Sektioner (16 stycken) och studenter (de 8 utbildningsorterna) har vardera ett (1) mandat. Resterande 61 mandat fördelas på de 21 distrikten utifrån hur många medlemmar respektive distrikt har per den 31 december 2023. Alla distrikt har minst två mandat var.

Läs mer och nominera kongressombud: fysioterapeuterna.se/kongressombud

SEKTIONSNYTT

Fler digitala ergonomiluncher

Sektionen för arbetshälsa och ergonomi fortsätter med regelbundna digitala ergonomiluncher med aktuella teman inom vårt område. Mer information om datum och teman finns på vår hemsida och vår Facebooksida. Har du idéer om kommande teman kontakta oss gärna!

ergonomi@fysioterapeuterna.se
fysioterapeuterna.se/ergonomi

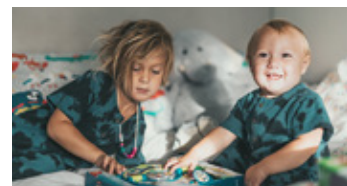


Foto: Nathan Durnilao

Haboped-dagar i januari

Snart är det dags för våra populära Haboped-dagar. Denna gång är temat motorik med föreläsningar om normal och avvikande motorik, praktisk träning i olika motoriska bedömningsinstrument samt behandling. Så boka in 25–26 januari 2024 och håll utkik efter program och anmälningslänk i våra kanaler.

fysioterapeuterna.se/habilitering-och-pediatrik

Reumatologikongresser – höjdpunkter 2023

Sektionen har haft representanter med på kongresser som EULAR, SCR och Reumadagarna. Nu planerar vi ett webinarium med höjdpunkterna från EULAR. På Reumadagarna genomförde vi en workshop om Observativ rörelseanalys, ORA, som leddes av Sofia Backåberg. Hon gav en översikt av hur ORA och ORA-hjulet kan användas i patientmötet för mer delaktighet och som stöd för ett helhetstänk.

fysioterapeuterna.se/reumatologi

MDT-konferens i mars

MDT-sektionen välkomnar medlemmar till vårens konferens 15–16 mars i Göteborg med temat "Den komplexa ryggen". Före konferensen, 13–14 mars, ges den nya masterclassen "MDT Management of Longlasting Pain" med Simon Simonsen.

fysioterapeuterna.se/mdt

FRÅGA OM JOBBET

Kan arbetsgivaren neka mig ledighet för att delta på kongressen?

? Hej, jag är engagerad i förbundet och ser Fysioterapeuternas kommande kongress som ett viktigt tillfälle för oss medlemmar att vara med och påverka. Därför blir jag beklämd när min arbetsgivare ifrågasätter att jag vill ta på mig rollen som kongressombud. Vad gäller egentligen? Kan arbetsgivaren neka mig ledighet för att delta på kongressen?

SVAR Vad roligt att höra att du ser fram emot kongressen, det gör vi också! Det är, precis som du skriver, ett unikt tillfälle att påverka vad Fysioterapeuterna ska fokusera på och jobba med de kommande fyra åren och, inte minst, vilka som ska styra vår organisation. Kongressen är det högsta beslutande organet i vår demokratiska organisation. Det är därför av största vikt att våra medlemmar är väl representerade. Så stort tack för att du vill ta dig an uppdraget som ombud!

Som utgångspunkt för frågan om ledighet för facklig verksamhet gäller lagen (1974:358) om facklig förtroendemans ställning på arbetsplatsen. Enligt lagen har den förtroendevalda rätt till den ledighet som behövs för det fackliga uppdraget. Ledigheten får

inte ha större omfattning än vad som är skäligt, med hänsyn till förhållandena på arbetsplatsen, och får inte heller förläggas så att den medför betydande hinder för verksamheten.

Tyvärn omfattas dock inte rent interna föreningsangelägenheter, som till exempel fackliga val och medlemsrekrytering av denna lag. Däremot kan ledighet för den här typen av aktiviteter beviljas med stöd av vissa kollektivavtal. I vissa kollektivavtal finns specifika bestämmelser som gör det möjligt att vara ledig utan löneavdrag för att till exempel agera ombud på en kongress, medan andra avtal har mindre konkreta bestämmelser som kan användas för den här typen av uppdrag. Där får arbetsgivaren göra en bedömning från fall till fall. Så kontrollera gärna vad som gäller på just din arbetsplats och återkom till oss vid behov.

Foto: Lois Steen



Dominika Borg Jansson, chefsjurist

➔ Har du en fråga du vill få publicerad tillsammans med svar i tidningen? Kontakta kansli@fysioterapeuterna.se

FÖRBUNDET TIPSAR



Bild: Colourbox

Coachningsstöd i arbetet med nära vård

Nu erbjuder SKR möjligheten för kommuner och regioner att få stöd i utvecklingsarbetet inom nära vård.

Coachningsstödet innebär en möjlighet att ställa frågor och bolla med personer som är drivande i utvecklingen av nära vård. Coacherna hjälper er att förbättra, utveckla och lära genom att erbjuda vägledning, feedback och stöd. Coaching finns inom områdena nya arbetssätt, ramverk för uppföljning samt plan för gemensam primärvård.

Läs mer på SKR:s webbplats.
<https://skr.se/skr/halsasjukvard/utvecklingavverksamhet/naravard/>

KONTAKTA MIG!

Anna Nybom Chance är kommunikationsansvarig på Fysioterapeuterna och redaktör för Medlemsnytt.



Telefon: 08-567 06 117
E-post: anna.nybom.chance@fysioterapeuterna.se

F Fysioterapeuterna

Postadress Box 3196,
103 63 Stockholm
Besöksadress Vasagatan 48

Telefon (växel): 08-567 06 100
Telefontid mån-fre 8.30-17.00
 (lunchstängt 12.00-13.00)

E-post kansli@fysioterapeuterna.se
Webbplats www.fysioterapeuterna.se
Medlems och chefsrådgivning
Telefon 08-567 06 100

Företagarrådgivning
Telefon 08-567 061 00
 foretagare@fysioterapeuterna.se

Medlemsregistret, prenumeration och ekonomi
Telefon 08-567 06 150
 medlemsregistret@fysioterapeuterna.se
Lokala fackliga ombud
 www.fysioterapeuterna.se/ombud

www.fysioterapeuterna.se/kontakt

McKenzie-kurser

FÅ PRAKTISK ERFARENHET MED
VERKLIGA PATIENTER!

www.mckenzie.se

Kurser 2024

A-kurs

Göteborg 11-13/4
Stockholm 29-31/5
Malmö 26-28/9
Göteborg 7-9/11

B-kurs

Malmö 21-23/3
Göteborg 18-20/4
Göteborg 24-26/10
Stockholm 27-29/11

C-kurs

Stockholm 23-26/4
Göteborg 16-19/10

D-kurs

Göteborg 15-18/5
Stockholm 22-25/10

Examen

Stockholm 18/5
Göteborg 16/11

E-kurs

Fördjupning
extremitet
Stockholm 10-11/10

RABATT på 4-dagarskurser

Nyligen examinerad fysioterapeut?
Få **2 000 kr** avdrag på din första kurs.
Samma rabatt vid repetitionskurser.
Gå tillsammans från samma klinik?
500 kr avdrag/person.

Anmäl dig
här!



www.mckenzie.se



Svenska
McKenzieinstitutet



Fysioterapeuterna
Mekanisk diagnostik och terapi (MDT)

SAVE THE DATE!
KONFERENS I GÖTEBORG 15-16 mars 2024
tema "Den komplexa ryggen"
Pre-course 13-14 mars
"MDT Management of Longlasting Pain"

Intensivkurs i långvarig smärta för fysioterapeuter Hur gör man?

Ta chansen att delta i en tvådagars specialistutbildning av Smärthjälpen i Göteborg eller Stockholm, antingen fysiskt eller digitalt.

Du kommer att fördjupa dina kunskaper om diagnoskriterier för långvarig smärta och lära dig fysioterapeutiska metoder med fokus på kliniskt tänkande. Få tillgång till vår app Healo med föreläsningar, behandlingsmetoder och övningar en vecka före kursstart.

GÖTEBORG: 18-19 MARS 2024

STOCKHOLM: 18-19 APRIL 2024

För mer info och anmälan kontakta:
Kicki.nordstrom@smarthjalpen.se



Söker du en utbildning inom akupunktur?

AKAB
UTBILDNING

www.akabutbildning.com



IDROTTSMEDICINSK GRUNDKURS 10-14 JUNI
Steg 1-utbildning i idrottsmedicin i Visby



HJÄRNKAKNINGAR INOM IDROTTEN 23-24 AUG
Konferens i Hansestaden Visby

INFORMATION & ANMÄLAN www.rfsisu.se/Gotland (aktuella utbildningar och möten)

90 SVENSK
INSÄRLINGS
KONTROLL

**HJÄLP
MÄNNISKOR I NÖD**

Bli månadsgivare på lakareutangranser.se



IBK


Institutet för Basal Kroppskännedom

Basal kroppskännedom ger

Bättre stabilitet och rörelsekvalitet • Friare andning och
bättre spänningsreglering • Ökad kroppsmedvetenhet
och medveten närvaro • Ökad tilltro till egen
förmåga och resurser


Se vårt kursprogram: www.ibk.nu

Kurser



Fysioterapeuterna
Ortopedisk manuell terapi (OMT)

Utbildningar & Kurser



OMT Kurser

OMT 1*, 7 kurshelger under..... Jan till maj 2024 Stockholm

OMT steg 1 Övre*..... 24-26 jan, 8-9 feb, 7-8 mars 2024 Västerås

OMT steg 1 Övre*..... 15-17 april, 13-14 maj, 10-11 juni 2024 Göteborg

OMT steg 1 Nedre*..... 14-16 feb, 21-22 mars, 25-26 april 2024 Umeå

OMT steg 1 Nedre*..... 13-15 mars, 11-12 april, 13-14 maj 2024 Ängelholm

OMT steg 1 Nedre*..... 8-10 april; 29-30 april, 27-28 maj 2024 Stockholm

*OMT 1-kurser för leg. fysioterapeuter och fysioterapistuderter termin 6

OMT steg 2 Start jan 2024 Ängelholm

OMT steg 2 Aug 2024 – dec Umeå

OMT steg 2 Aug 2024 – dec 2025 Stockholm


OMT steg 3 Aug 2024 – dec 2025 Stockholm

Datum & Plats

Hands-on Ultraljudskurser (www.hands-onsweden.se)
Se hemsidan för information och anmälan <http://hands-onsweden.se/>

Ultraljudskurs
Lärare Björn Cratz, för mer info maila: bjorn@dinfysio.se

**För mer information
gå in på vår hemsida**



<https://www.fysioterapeuterna.se/Sektioner/OMT/>

Fotsmärta – Fotkirurgi – Fotrehabilitering
Kurs för sjukgymnaster, fysioterapeuter, ortopedingenjörer, naprapater m.f.
9–10 april 2024 i Göteborg. Anmälan senast 8 mars på fotkurs.se

Föreläsare:
Fysioterapeut, MSc, Med Dr Annelie Brorsson, Överläkare,
fotkirurg Liliane Helger, Överläkare, docent Katarina Nilsson Helander,
Överläkare, Med Dr Ann-Charlott Söderpalm



fotkurs.se



Våra platsannonser når 12 800 läsare

SVENSKA RYGGDAGARNA


Capio Spine Center
Göteborg bjuder in till en två-dagarskurs för läkare och fysioterapeuter som vill fördjupa sina kunskaper inom smärta från ländrygg och halsrygg.

Göteborg
13-14 april


Hans Laestander
Anna-Lena Robinson
Christer Söderling
Johanna Esebrant
Christan Ernest



SPORTREHAB.SE/SVENSKA-RYGGDAGARNA



På plats för att hjälpa. Vem som än drabbas. Var det än sker.

 Svenska Röda Korset

Var med och rädda liv på rodakorset.se

Produkt

minitech®

Med mer än 20 års erfarenhet tillverkar och säljer vi välutvecklade

MEDICINSKA VÄRMEHJÄLPMEDEL



MINITECH SWEDEN AB

Källvägen 17 | 782 33 Malung | Tel. 0281-301 70
mail@minitech.se | www.minitech.se

Plats och etablering

S
Ä
L
J
E
S

Fyra ersättningsetableringar i Gävle

Region Gävleborg.

Etableringarna kommer att läggas ut för anbud i slutet av 2023/början av 2024. www.gavlerehab.se

Upplysningar: Sven Mjöhagen 070 3291564
sven.mjohagen@gavlerehab.se

Medarbetare söks till RYGGRADEN i Hudiksvall



Vi söker en ny medarbetare, Fysioterapeut eller liknande behandlare. Ett behandlingsrum finns ledigt att hyra. Möjlighet till delägarskap. Vårdavtal/etablering är fördel.

Rygggraden är en etablerad mottagning centralt i Hudiksvall. På mottagningen finns gym för patientträning/privata gymkort.

Kontakta: Ove Sigvardsson. ove@rygggraden.com. 070-6026046

Ove fysioterapeut, Thomas o Elisa naprapater. www.rygggraden.com

S
Ä
L
J
E
S

Etablering till salu i Luleå våren 2024 eller tidigare.

För mer info, kontakta Dan Ljungkvist

Mail: dan@halsovisionord.se

90
LEVENSK
INOMHÅLLNING
KONTROLL

NÄR BARN BERÄTTAR FINNS DET HOPP.

Det är första steget till förändring.

Ge fler barn möjlighet att berätta. Swish: 9015041 | Plusgiro: 90 15 04-1

BRIS

Tidningsannonser skapar intresse

- 47 % har sökt mer information efter att ha sett en annons i tidningen Fysioterapi
- 23 % har diskuterat en annons med en kollega
- 18 % har köpt in produkter/kurser/tjänster till sig själv eller arbetsplatsen

Läsarundersökning av Ouiagency 2023.

Fysioterapi

Den ledande tidningen för landets fysioterapeuter

Nå fysioterapeuter via våra unika kanaler

Fysioterapi är den ledande tidningen i branschen och via våra olika kanaler når du majoriteten av landets fysioterapeuter/sjukgymnaster.

Vi får höga betyg i en ny läsarundersökning. 92 procent anser att tidningen är trovärdig. 9 av 10 tycker att tidningen är ganska eller mycket bra. 9 av 10 vill fortsätta att läsa tidningen i pappersform. Vi har även en mycket hög öppningsgrad på våra digitala nyhetsbrev.

Under 2024 ger vi ut 6 pappersutgåvor och 14 digitala nyhetsbrev, men du kan också annonsera digitalt via länkade banners eller platsannonser på vår webb.



Kontakta vår annonssäljare

Gabrielle Hagman Mediakraft AB

☎ 0736-27 79 84

✉ gabrielle.hagman@mediakraft.se

fysioterapi.se/annonsera



Utgivning pappersutgåva 2024

Nummer	Sista bokning	Lämning av annonsmaterial	Leverans till bilagor	Utgivningsdatum
1	8 januari	11 januari	26 januari	8 februari
2	19 februari	22 februari	15 mars	28 mars
3	15 april	18 april	3 maj	23 maj
4	12 augusti	15 augusti	30 augusti	12 september
5	7 oktober	10 oktober	25 oktober	7 november
6	11 november	14 november	28 november	12 december

Vad har du blivit inspirerad av?

Vi haffade tre deltagare i vimlet under konferensen Fysioterapi 2023 i oktober och frågade vad de blivit inspirerade av och om de lärt sig något nytt.

Text och foto: Lois Steen



”Jag vill jobba med människan i relation till naturen.”

Roxan Nazifishirayi, Västerås, student termin 3, Mälardalens universitet.

ENKÄT Jag har gått på flera olika programpunkter om hållbar utveckling. Det är jag verkligen intresserad av och det har varit superstärkande, wow! Där fick jag mycket mer substans kring hur fysioterapeuter kan jobba med hållbarhet. Och i en annan föreläsning fick jag också mer förståelse för yrkets historia eftersom föreläsaren satte fysioterapin i ett sammanhang när han tog upp olika aspekter av dåtid, nutid och framtid. För att ta ut riktningen framåt känns det viktigt att förstå yrkets kontext och hur vår berättelse har formats. När jag blir fysioterapeut vill jag gärna jobba med hållbarhet, och om det går, med människan i relation till naturen.

”Det har varit fint att höra om finurliga innovationer.”

Daniel Moulaee Conrads-son, Stockholm, docent, Karolinska institutet.

ENKÄT Jag är här för att presentera min egen forskning inom digitala lösningar för att främja fysisk aktivitet efter stroke och TIA, men också för att lyssna in goda exempel inom digital rehabilitering inför en magisterkurs jag ansvarar för. Jag har fått höra om flera bra exempel där det digitala inkluderats i det kliniska arbetet och hur man löst det på sätt som inte varit så svåra. Det visar att det inte alltid behöver vara så krångligt eller stort att börja använda digitala verktyg inom fysioterapin. Det har varit fint att höra om alla finurliga innovationer och även bra att få grunda sig i relation till professionen och få en känsla för vart vinden går.



”Man får alltid nya tankar av att uppdatera sig.”

Josefin Hervius, Västervik, privatpraktiker, TR Motion och hälsa.

ENKÄT Jag har hittills lyssnat på föreläsningar om ländryggssmärta och bäckensmärta och varit på en workshop om axeldiagnostik, och allt har varit bra. Även om jag hört en del förut och allt inte är helt nytt, så får man nya tankar av att uppdatera sig. Man sitter med sina egna patientfall i huvudet när man lyssnar och det man hör ger kanske inspiration till att börja använda ett annat utvärderingsinstrument för vissa patienter eller till att starta en grupp för patienter med ländryggssmärta, ja, sådana saker. Nu ska jag gå på sektionsutbildningen i veterinärmedicin! Jag har häst och hund, det ska bli roligt att uppdatera sig lite inom det området också fast jag inte jobbar med det.

Hon ser sin framtid inom Med Tech

Med Tech är en spännande arena under utveckling. Det säger **Emma Rohdin**, som nu tar ett steg vidare från primärvård och elitidrott.

Vad ville du arbeta med efter examen?

– Jag ville jobba med någon typ av elitverksamhet, så att jag kunde få kombinera fysioterapi med lite mer nördig träning. Under sista året på utbildningen fick jag in en fot hos Örebro DFF i damallsvenskan. Där fanns en fysioterapeut som tog mig under sina vingar och som jag lärde mig massor av. Där kunde jag få känna skillnaden på fungerande knän och de som har korsband som är av. Det får man absolut inte på grundutbildningen, där vi oftast gör tester på friska individer. Inom sporten får du också stöta på riktiga muskelbristningar i akutläget och några dagar senare. Det gör att man får en helhetsbild och inte bara fragment.

Nu har du varit där i snart två år. Vad gör du i den rollen?

– Vi är ofta med redan vid skadetillfället, och måste då göra bedömningar på kanske 30 sekunder. Ska spelaren testa och springa lite till eller kliva av planen? Det är verkligen ett stort allvar i bedömningarna, det måste bli rätt från början. Utifrån skadans omfattning och var vi är i säsongen lägger vi upp en rehabplan. Går det att bli matchklar på två veckor eller krävs längre rehab? Jag fungerar även mycket som ett mentalt stöd i samtal om prestationsångest och om tankar och känslor kring skadan. Det är inte så konstigt när hela idrottskarriären kan stå på spel. Vi arbetar långsiktigt med hälsosamtal ur ett biopsykosocialt perspektiv och gör fysiska och psykiska mätningar under försäsong för att jämföra in i säsong och efter säsong.

Ditt första vårdjobb blev inom primärvården. Hur har det varit?

– Med min erfarenhet från idrotten var det en kontrast. Här handlar det inte om avancerade och snabba insatser utan mer om att visa enkla saker som patienterna kan tillämpa i vardagen. Det är en stor spridning på patienter och du ska kunna hur mycket som helst, men det mesta handlar ändå om att lugna människors oro. Det finns ofta psykosociala faktorer som påverkar personen, och vi har gott om tid att gå igenom hur det ser ut med smärta, återhämtning, träning och sjukskrivning. Där startar detektivarbetet att hitta den bästa behandlingen.

Men du ska redan vidare till ett nytt jobb. Berätta!

– Jag har blivit headhuntad till Med Tech-industrin. Tyvärr kan jag inte berätta mer än att det är ett innovationsprojekt inriktat mot ortopedi, resten är hemligt. Med Tech är en spännande arena under utveckling där vi fysioterapeuter med vår kompetens i anatomi och biomekanik har en plats. Det som lockar mig är att få en större uppgift och att jobba för framtiden där.

Lois Steen



Emma Rohdin

Ålder: 26

Hemort: Örebro

Utbildning: Fysioterapeutexamen och examen i beteendemedicin, Mälardalens universitet, januari 2023.

Bakgrund: Jobbat på Postnord, som skidlärare i Sälen och som fysioterapeut på en vårdcentral i Odensbacken inom Region Örebro. **Nästa jobb:** På väg mot ett nytt hemligt uppdrag inom Med Tech-industrin.



Lär utmattade att lyssna till kroppen

Stressfysioterapeuten och ergonomen Heli Ristiniemi har gett ut en bok om hur man kan lyssna till sin kropp och öva upp sin förmåga till återhämtning.

Varför har du skrivit boken?

– Jag har arbetat med rehabilitering efter utmattning i 18 år och är en av de första fysioterapeuterna inom området. Nu ville jag samla ihop mina erfarenheter i en bok om kroppskänedom för de människor som är sönderslagna av sin stress.

Vad är det viktigaste budskapet i den?

– Det är att öva in ett nytt förhållningsätt till sig själv där man tittar på sig själv med vänliga, tillåtande ögon. Att vara nyfiken på hur man kan göra annorlunda och förändra det som inte fungerat så bra tidigare. När jag som fysioterapeut tränar med de som är utmattade vill jag att de ska känna att träningen har lyft upp dem, att de känner sig ”större” när de går ut i sina

liv. Hur kan jag lugnt och stolt få känna ”här kommer jag”? Det vill jag förmedla.

Vilka är bokens målgrupp?

– De som är i en rehabiliteringsprocess för utmattning, men också de som ännu inte fått de svåraste besvären. De kan använda boken i förebyggande syfte, den är fylld med praktiska övningar som är lätta att tillämpa i vardagen. Fysioterapeuter som vill veta hur de ska kunna hjälpa den här gruppen kan också ha nytta av boken. Det gäller att vi börjar jobba i god tid med patienter som har en stressproblematik – innan de förlorar alla sina krafter.

Lois Steen

➔ ”Här kommer” jag med kroppskänedom för utmattade, Heli Ristiniemi, Vulkan



Handbok för de skörstarka

BOK Högkänslighet är ett personlighetsdrag som cirka 30 procent av befolkningen har. Nu finns en ny handbok för högkänsliga, så kallade Highly Sensitive Persons, som är skriven av en socionom som är expert på området. I den finns konkreta tips – byggda på forskning – på hur man kan leva med sin högkänslighet som bland annat innebär att vara mycket empatisk, intuitiv och kreativ samtidigt som man ofta övertänker och påverkas av känslöstämningar och andras åsikter.

Lois Steen

Handbok för högkänsliga: omfamna din styrka, sårbarhet och orkidébarnet inom dig, Åsa Vikman, The Book Affair



KOL-kunskaper för primärvården

BOK En halv miljon svenskar har kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL, och många av dem söker sig till primärvården. Nu finns en ny uppdaterad lärobok som beskriver klinisk bild, sjukdomsuttryck och diagnostik samt samsjuklighet. Behandlingsavsnittet tar upp rökavvänjning, fysioterapi, läkemedel, arbetsterapi, nutrition, vård vid akuta exacerbationer och respiratorisk insufficiens med mera. Boken riktar sig till studerande på vårdutbildningar och professioner inom primärvården.

Lois Steen

KOL i primärvården, Kjell Larsson (red), Studentlitteratur



Självhjälp och kunskapspridning

BOK Vulvodyni (tidigare kallat vestibulit) drabbar nästan var femte kvinna. Ändå är okunskapen stor, även bland vårdpersonal. För en tid sedan kom en ny bok som har potential att fungera både som självhjälpsbok och kunskapspridare. Boken är skriven av en forskande gynekolog och två psykologer. Den beskriver vad som kan ligga bakom uppkomsten av besvären, vilken vård som finns och vad man själv kan göra för att lindra smärtan. Det kan handla om att öva avslappning i bäckenbotten och att vara mer varsam om sig själv, och inte gå med på sex som gör ont.

I boken får läsaren även ta del av andra kvinnors erfarenheter och vad som varit hjälpsamt för dem. Innehållet riktar sig till dig som misstänker eller vet att du har vulvodyni, till närstående samt till barnmorskor, gynekologer, psykologer, fysioterapeuter och kuratorer.

Lois Steen

Vulvodyni. Smärta vid sex och beröring, I. Flink, L. Engman, N. Bohm-Starke, Natur & Kultur

1981

UR ARKIVET En sak som får de flesta av oss att dra på smilbanden är

särskrivningar som ger orden en helt ny innebörd. Med jämna mellanrum dyker roliga exempel på det upp i flödet på sociala medier. Häromdagen dök en

särskrivning också upp i vårt bildarkiv. På den här vårdcentralen på Gotland välkomnades man att besöka en *sjuk gymnast*. Vilka akrobatiska övningar patienterna fick med sig hem förtäljer inte historien, och inte heller om sjukdomen var smittsam.

Lois Steen



”Fokus på inspirationsreportage och nya rön, väldigt lite gnäll. Trevlig lektyr – till och med en fredagskväll!”

Ida Gudmundson i Sundbyberg om varför hon läser tidningen Fysioterapi. Hon är en av de femton som vunnit en tygväska i förra numrets väsklotteri.

HEJ! DET ÄR JAG SOM ÄR LUNA.

Jag är från Schweiz,
men finns nu också i Sverige.
Några av er har redan träffat
mig på Fysioterapidagarna
i Göteborg. Man kan beskriva
mig som en strukturerad
tränings- och rehabmaskin
som hjälper dig att bli friskare.
Det är därför du oftast träffar
mig hos fysios.

Skall vi ses?



SENSOPRO

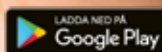
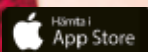
TOGETHER IN SMA™
med Biogen



Ladda ner nya träningsappen kostnadsfritt

Nu även för vuxna med SMA!

Starkare tillsammans



www.care.togetherinsma.se | www.biogen.se

Biogen Sweden AB

Biogen-226256 november 2023

Du är väl medlem?

Vi finns här för dig både i din arbetsvardag och när det blir problem på arbetsplatsen eller i yrkeslivet. Vi ger dig individuella råd och stöd när du ska förhandla din lön och dina anställningsvillkor.

Som professionsförbund är vi en viktig yrkesgemenskap. Vi erbjuder utbildningar, nätverk, och mycket mer, som är till nytta för dig i din yrkesutövning.

Tillsammans rör vi oss framåt!



Fysioterapeuterna

fysioterapeuterna.se/blimedlem