

Den ledande tidningen för landets fysioterapeuter

FYSIOTERAPI

FYSIOTERAPI

2021

DIGITAL

19-20 OKTOBER

**HITTA DET
VETENSKAPLIGA
PROGRAMMET
PÅ S. 8-16**

INTERVJUER

En digital konferens gör kunskapen tillgänglig

"Det är en handlingsetik vi behöver"

Konferensbilaga

LIVESTUDION HÅLLER SAMMAN KONFERENSEN

Hör mellansnacket
och möt gästerna
i direktsändning

NYHETER & ERBJUDANDEN!

Starkare, kortare behandlingstider & med akupunkturmöjligheter



MPHI 75 ORANGE Laser
MLS teknik med dubbla våglängder 808nm & med 3 ggr starkare 905nm diod. 3B laser

Charlie proben som täcker större yta

Vår nya klinikmodell
MPHI 75:5 ORANGE
3B laser

Kortare behandlingstider samt möjlighet att jobba med båda proberna samtidigt

Akupunkturmunstycke ingår

KURS eller UTBILDNINGSPLATTFORM ingår vid köp!
Låna en laser för egen utvärdering på kliniken
Ta kontakt! info@optilaser.se

VÅR NYA UTBILDNINGSPLATTFORM

Erbjuder en grundläggande utbildning med 40 kortfilmer om laserbehandling på olika vävnader och diagnoser samt teori om laserns effekter i vävnader

OPTILASER.SE

Lois Steenchefredaktör och
ansvarig utgivare,
tidningen Fysioterapi

Nu tar vi ett steg till i lärandet och växandet

Ibland är det inte förrän i backspegeln man kan se under vilka faser i sitt yrkesliv man lärde sig flest saker och utvecklades mest i sin yrkesroll. Ibland har det varit för att man har bytt arbetsplats eller för att man fått en ny roll eller ett nytt uppdrag inom samma verksamhet. Ibland har det varit en omorganisation eller ett nytt arbetssätt som har utmanat ens vardagliga, trygga och invanda rytmer.

OFTA GER VI OSS SJÄLVA ut i ett nytt lärande för att vi längtar efter nya kunskaper. Ännu oftare är det förändringar i samhället eller nya forskningsstudier som gör att en professions behandlingsstrategier och arbetssätt måste uppdateras, justeras eller förändras helt. Men oavsett vad som skickade ut oss i lärandet, en påtvingad eller frivillig utmaning, får vi alltid ta emot någon slags frukt av våra ansträngningar. För att vi växer in i något nytt. För att det vi behöver prioritera i nuet, hjälper oss att släppa taget om det gamla.

MYCKET SÄLLAN SKER det som vi nu är med om. Att en pandemi forcerar fram nya kunskaper och nya erfarenheter. Att ett smittsamt virus tvingar oss att tänka nytt; att förändra hur vi arbetar, lever och lär. När vi framöver kommer att se tillbaka på den här perioden i vårt liv (både de professionella och de personliga delarna) kommer vi säkert att se vilka utvecklingssprång vi gjorde. Av nödvändighet. För att det inte fanns någon annan framkomlig väg.

ATT PROFESSIONENS STÖRSTA KONFERENS, Fysioterapi 2021, blev helt digital är också en konsekvens av pandemin. Och det har sannerligen varit en utmaning att ställa om, både för konferensansvariga, föreläsare och kanske också för dig som deltagare. Men oavsett vad det var som ledde oss fram hit, så är vi snart framme vid målet: att uppåt tusen fysioterapeuter ska få möta kloka, kompetenta och motiverade kollegor och ta del av varandras utveckling, kunskaper och erfarenheter. Det kommer att bli väldigt roligt att få se professionens enorma kunskapstillväxt. Och att ta ett steg till i lärandet.



FOTO: GUSTAV GRÄLL

Denna bilaga medföljer Fysioterapi, nr 5–21, och är producerad av redaktionen i samarbete med Malcolm Grace AB och Mediakraft AB. Omslag: Bild från tidigare fysioterapikonferens. Tidningens rapportering från konferensen kommer du att finna på fysioterapi.se och i utgåva nr 6–21.

Innehåll

INTERVJUER

- 4. En digital konferens gör kunskapen tillgänglig
- 5. Livestudion ska bli konferensens sammanhållande länk
- 6. "Det är en handlingsetik vi behöver"
- 9. Korta intervaller kan locka till träning på äldre dar
- 11. Lär dig att mäta styrka och förstå svaghet i barns muskler
- 13. Konkret och praktiskt om träning vid huvud- och halscancer

PROGRAM OCH INFORMATION

- 8–9. Symposier
- 10. Workshops
- 12–13. Halvdagsutbildningar
- 14–16. Korta föredrag
- 18. Så här går det till – praktisk och teknisk information



En digital konferens gör kunskapen tillgänglig

– Det främsta målet med Fysioterapi 2021 är att driva professionen framåt och att vara en arena för kunskapsutbyte och kunskapsutveckling för landets fysioterapeuter. Det säger Charlotte Chruzander, hälso- och sjukvårdsstrateg på Fysioterapeuterna, som ser många fördelar med det digitala formatet.

DET VETENSKAPLIGA PROGRAMMET under Fysioterapi 2021 visar på bredden och djupet i den fysioterapeutiska forskningen i Sverige, säger Charlotte Chruzander, projektledare för Fysioterapi 2021. Den digitala konferensen, där cirka tusen fysioterapeuter förväntas delta, är en unik mötesplats för kliniker, forskare, lärare och studenter.

– Det sker alltid något nytt när fysioterapeuter med olika perspektiv och erfarenheter möts, det kan bli väldigt spännande, säger Charlotte Chruzander. Vi ska inte bara bekräfta varandra utan också att utmana varandra under de här dagarna. På en vetenskaplig konferens ska vi kunna ställa våra kritiska frågor och våga vara varandras "critical friend". Det är så vi kan ta ett steg framåt.

Varför ska man välja att delta på Fysioterapi 2021?

– Först och främst för kompetensutvecklingens skull och för chansen att delta i diskussioner inom olika viktiga ämnen med andra fysioterapeuter. I ett legitimationsyrke har vi ju en skyldighet att hålla oss uppdaterade på aktuell kunskap. Men det finns också en stor glädje och inspiration i att få träffa kollegor från hela landet, även om de sociala bitarna blir på ett annat sätt digitalt. Vi kommer att lösa det, genom att skapa olika nätverksrum där man kan träffas och prata eller ta en fika tillsammans.



Charlotte Chruzander.

ETT ANNAT SAMMANHÅLLANDE inslag under Fysioterapi 2021 är livestudion, berättar Charlotte Chruzander. I den kan deltagarna titta in och få ta del av både avspänt mellansnack och föreläsningar (läs mer längst ned).

– Det är i livestudion som konferensens övergripande tema Omställning pågår, kommer att synas och höras mest.

Hur går de digitala sändningarna till rent praktiskt?

– Föreläsningarna som hör till konferensens workshops, symposier och halvdagsutbildningar kommer att vara förinspelade, men till dessa programpunkter hör också en live-del där deltagarna kan ställa frågor till föreläsarna. Paneldiskussionerna inom olika ämnen sker också i direktsändning.

HON BERÄTTAR ATT halvdagsutbildningarna kommer att bli tillgängliga några dagar före konferensen så att man kan se materialet och sedan vara redo för livedelen där man interagerar med de andra deltagarna. Även de korta föredragen om mindre studier kommer att vara förinspelade, men även där finns en interaktiv del. Det finns flera fördelar med det digitala upplägget, tycker Charlotte Chruzander.

– Det gör kunskapen tillgänglig för fler, för det spelar ingen roll var du är geografiskt och du kan välja att titta på innehållet när det passar dig. Varken deltagare eller medverkande behöver resa vilket sparar tid och är bra för miljön. Det har även blivit tydligt under pandemin att många uppskattar digitala utbildningar för att det är lättare att interagera och att våga ställa frågor framför skärmen än i en kurslokal.

EN DIGITAL KONFERENS kan också vara en fördel för arbetsgivarna, tror hon.

– Konferensavgiften är betydligt lägre nu än vid tidigare konferenser och arbetsgivaren slipper även rese- och boendekostnader, vilket kanske gör att fler medarbetare kan få delta. Deltagarna har dessutom möjlighet att ta till sig kunskap under en längre tid, eftersom materialet kan ses före konferensen och ända fram till årsskiftet. Det innebär att man kan dela upp sin kompetens-

utveckling i mindre delar om det skulle vara svårt att vara med i två hela dagar. Men vi hoppas att så många som möjligt deltar live, så att man inte missar den unika chansen att ställa frågor och diskutera nya rön med kollegor från hela landet.

ÄVEN POSTERUTSTÄLLNINGEN, med cirka 40 förinspelade minipresentationer, kommer att vara tillgänglig både under och efter konferensdagarna. Det gör

att deltagarna totalt får tillgång till mycket mer kunskap än under en vanlig fysisk konferens.

– Är det så att du anmäler dig till två dagar har du tillgång till alla våra halvdagsutbildningar och allt annat inspelat material även i efterhand.

Bokar du bara en dag får du tillgång till allt inspelat material från just den dagen och alla halvdagsutbildningar

Kommer det finnas någon utställning?

– Ja, men den digitala utställningen

blir betydligt mindre än vad den fysiska varit under tidigare konferenser. Det kommer att finnas möjlighet att chatta med utställarna, boka videomöten och ta del av filmer och broschyrer. Du kan också passa på att möta olika representanter från förbundet i Fysioterapeuternas digitala monter. ■

Livestudion ska bli konferensens sammanhållande länk

Förbundets socialpolitiska strateg Caroline Agrell leder livestudion under Fysioterapi 2021 och välkomnar alla deltagare att bli en del av studions konferensgemenskap.

Vilken roll kommer du att ha under Fysioterapi 2021?

– Min roll är att hålla ihop trådarna och moderera konferensen, jag blir lite som en programledare som man möter i livestudion i pauserna mellan olika sessioner. Tanken med livestudion är att den ska vara samlande för alla som deltar på konferensen. Målet är att försöka få till den gemenskap som man annars lätt kan missa när det är en digital i stället för en fysisk konferens.

Vad kommer att hända i livestudion?

– En massa olika saker. Jag kommer att knyta ihop konferensens olika delar genom att plocka in intressanta gäster från konferensens andra spår. Det informella mellansnacket sker i en soffhörna medan vi i en annan del av studion kommer att sända föreläsningar som hålls av gäster på plats eller av svenska och internationella gäster via länk. Det kommer också att finnas interaktiva delar, där konferensdeltagarna kan skicka in frågor till gästerna och mellansnacket.



Temat för konferensen är Omställning pågår. Hur kommer det att märkas i studion?

– I studion kommer vi att bryta ned det övergripande temat "Omställning pågår" i fyra delteman. Det första handlar om omställning till nära vård med fokus på personcentrerad om ett patientperspektiv. Där ges olika exempel på hur fysioterapeuter kan arbeta med nära vård. Det andra handlar om den omställning som pågår inom framtidens arbetsliv och villkor och hur professionen ska förbereda sig för det. Det tredje handlar om omställning till en hållbar utveckling inom fysioterapi och där tar vi upp hållbar utveckling utifrån olika perspektiv. Det fjärde deltemat handlar om hur fysioterapeuter behöver förbereda sig för framtiden till exempel genom att välja karriärvägar.

Varför behöver en fysioterapeut hålla koll på socialpolitiska och sjukvårdspolitiska frågor?

– Det händer extremt mycket inom hälso- och sjukvården just nu, både ute i verksamheterna och i de politiska diskussionerna. Det är viktigt att veta vad som är på gång för att kunna hänga med i utvecklingen. Som fysioterapeut behöver du kanske inte ha detaljkoll, men du behöver känna igen begreppen så att du förstår vilka förändringar som står för dörren. Det är grunden för att kunna påverka och vara en del i omställningen som pågår. Har du koll på frågorna är det också lättare att föra fram dina egna åsikter kring dem. Om du inte tycker likadant som de som tar besluten måste du kunna formulera varför och föreslå alternativ som du tycker blir bättre. ■



FOTO: COLURBOX

”Det är en handlingsetik vi behöver”

Konferensens huvudtalare är Mari Lundberg, leg. fysioterapeut, prefekt och professor vid Institutionen för hälsofrämjande vetenskap på Sophiahemmet Högskola i Stockholm. Hon vill att professionen ska fylla begreppet personcentrerad vård med ett tydligt innehåll.



FOTO: DAVID BICHO, SOPHIAHEMMET

HON BESKRIVER SIG SJÄLV som ”passionerat intresserad av personcentrerad vård”. Sedan några år är Mari Lundberg med och driver införandet av personcentrerad vård i svensk hälso- och sjukvård som en del av styrgruppen för GPCC Göteborgs universitet Centrum för personcentrerad vård, där hon också är gästprofessor.

– Personcentrerad vård handlar inte bara om omvårdnad, det är ett uppdrag för alla professioner i vården. Men som fysioterapeuter har vi redan mycket med oss, eftersom vi har en vana att inrikta oss på människors resurser och förmågor. Det är grunden för vårt sätt att tänka, både i vår profession och i vårt ämne.

LÅNGVARIG SMÄRTA är det område som hon har sin fördjupade kompetens inom, både som kliniker och forskare.

– I arbetet med patienter med smärta har jag velat se det som är friskt i människan och vilka resurser var och en har. Vad är det som fungerar för den här personen och hur kan vi som fysioterapeuter stödja det? Det har jag frågat mig sedan 90-talet, säger Mari Lundberg.

– Alla människor är ju sårbara och kapabla på samma gång. Det är viktigt att få vara den man är och inte reduceras till sin sjukdom eller skada – även i ett palliativt skede finns det saker som du

klarar av och vill göra. Just här finns det personcentrerade perspektivet.

Det perspektivet måste, enligt Mari Lundberg, föras in på systemnivå i hela vårdens struktur.

– Det är en sak att säga en massa fina ord. Det löser ingenting. Det är en handlingsetik vi behöver; att hälso- och sjukvården agerar enligt etiken. Den som söker vård ska inte behöva förlita sig på en enskild fantastisk människa bland vårdpersonalen. Man ska kunna känna sig trygg oavsett vem man möter och oavsett vårdnivå.

MARI LUNDBERG VILL DÄRFÖR utmana professionen att ta en mer aktiv roll i omställningen mot en personcentrerad hälso- och sjukvård.

– Hur kan vi som fysioterapeuter i större utsträckning fylla det här begreppet med ett meningsfullt innehåll? Hur kan vi låta patienten bli medskapare och en partner i sin egen vård? Och hur kan vi som profession göra det mer systematiskt, så att vi vet att alla får del av det? Det är frågor som var och en behöver fundera på, säger hon.

– Den lucka som behöver fyllas är att vi inte har formulerat ett tydligt budskap om på vilka sätt fysioterapeuter kan vara en del i den personcentrerade vården. Vad är personcentrering i relation till vår kompetens och vilken roll

kan fysioterapeuten ha för att främja den utvecklingen? Vi måste visa vad fysioterapin tillför och formulera vårt bidrag så att det blir tydligt för vårdens beslutsfattare vad vi har en särskild styrka i.

I FYSIOTERAPEUTERS VARDAG är det ofta höga krav på produktion, och därför vill Mari Lundberg också uppmuntra åhörarna att se guld i det som de redan bidrar med.

– Jag vill skicka med känslan av vilka meningsfulla saker man redan är med och gör varje dag. Att vi ännu mer ska se förändringskraften vi har i att vara fysioterapeuter och vad mycket som redan finns i vår kompetens. Varje fysioterapeut är med och påverkar samhället i en hälsofrämjande riktning.

– Vi är i en tid där allt fler, både nationellt och globalt, talar det hälsofrämjande språket. Det är ett språk som redan är vårt. Nu ligger vägen krattad för professionen inom områden som personcentrering, hälsofrämjande och de globala målen. Där har alla fysioterapeuter en plats att fylla och en möjlighet att ta sig an aktuella utmaningar. ■

Konferensens inledning och keynote-föreläsning
tisdag 19 oktober, 08.45–10.00



Genom att använda rehabiliteringsteknologi kan man nå bättre resultat och hjälpa fler patienter.



Teknikassisterad rehabilitering – ett hjälpmedel för terapeuten

För att nå ett bra rehabiliteringsresultat bör du som fysioterapeut ta hänsyn till fyra områden: intensitet, psykiska faktorer, val av genomförande samt information. Med hjälp av avlastning och ett tydligt program kan du få ut repetitiv mängd – vilket är omöjligt utan teknisk utrustning.

MED REHABILITERINGSTEKNOLOGI kan enkla övningar och rörelser bli motiverande för patienten och terapeuten kan koncentrera sig på helheten och kvaliteten av rörelsen samt aktiviteten. Med hjälp av rätt teknologi kan också den egna rörelseförmågan, om än så liten, tas fram och uppfattas av patienten själv, vilket kan stärka patientens förmåga att göra stora framsteg vid rehabiliteringen. Speciellt i början av rehabiliteringen kan det vara svårt att göra rehabiliteringen uppgiftsspecifik, varierad och självinitierad utan hjälp av teknologi, det skulle helt enkelt kräva för mycket resurser och tid.

OBJEKTIV FEEDBACK till patienten, men även till terapeuten, är ofta svårt utan extern återkoppling. Här ger interaktiv rehabiliteringsteknologi realtids-feedback vilket kan vara avgörande vid planering av terapin men också för ökad

rörelsekunskap och kroppskänedom hos patienten. Genom att använda rehabiliteringsteknologi kan man nå bättre resultat samt hjälpa flera patienter, och därmed öka effektiviteten.

BEVISAD EFFEKT. Med teknikassisterad rehabilitering avses rehabilitering som utförs och övervakas av en terapeut, och som genomförs med stöd av rehabiliteringsteknologi. Ett flertal vetenskapliga studier visar på nyttan av teknikassisterad rehabilitering både i akutskedet och senare skeden av rehabiliteringsprocessen*. Rehabiliteringsteknologi är teknologi som planerats för medicinskt bruk och som är avsedd att förbättra funktionsförmågan hos den patient/klient som rehabiliteras.

TRADITIONELLT SETT HAR rehabiliteringsteknologin använts särskilt vid neurologiska skador och sjukdomar, som

exempelvis störningar i hjärnans blodcirkulation, hjärn- och ryggmärgsskador, MS och Parkinsons sjukdom, men användningen ökar stadigt också inom rehabiliteringen av skador i det muskuloskeletala systemet. I dag finns många olika typer av rehabiliteringsteknologiska lösningar för flera olika ändamål att tillgå. Själva teknologin har inget egenvärde i sig, men rätt teknologi på rätt plats fungerar som ett strålande hjälpmedel för terapeuten.

* Mehrholz J et al (2017); Electromechanical-assisted training for walking after stroke, Mehrholz J et al (2018); Electromechanical-assisted training for improving arm function and disability after stroke

Mer information du kan hitta på
www.fysioline.se

fysioline
live well.

Symposier

Föreläsningarna under konferensens symposier kommer att vara förinspelade, men till programpunkterna hör också en livedel där man kan ställa frågor till föreläsarna.



Tisdag 19 oktober

Tid:	10:30 – 11:00
Rubrik:	Funktion och livskvalitet med benprotes – SwedeAmp, utvärderingsmått och evidens
Föreläsare:	Kerstin Hagberg

Tid:	11:10 – 11:40
Rubrik:	Matvanor - vad innebär nationella riktlinjerna för ohälsosamma levnadsvanor för fysioterapeuten inom reumatologi
Moderator:	Elisabeth Mogard
Föreläsare:	Björn Sundström

Tid:	13:30 – 14:30
Rubrik:	Högintensiv intervallträning för äldre personer och personer med reumatiska artritsjukdomar eller kronisk obstruktiv lungsjukdom
Föreläsare:	Erik Rosendahl, Annelie Bilberg, Mattias Hedlund, Nina Lindelöf, André Nyberg

Tid:	15:10 – 16:15
Rubrik:	Hur kommer E-hälsa in i grundutbildningen när vården digitaliseras?
Moderator:	Petra von Heideken Wågert

Onsdag 20 oktober

Tid:	09:25 – 09:55
Rubrik:	Träning digitalt vid långvariga besvär efter whiplashskada – erfarenheter från en randomiserad studie
Moderator:	Gunnel Peterson
Föreläsare:	Anneli Peolsson

Tid:	10:35 – 11:05
Rubrik:	Fysioterapeutisk rehabilitering efter akut hälseneruptur – ett strukturerat samarbete mellan akutsjukvård och primärvård
Föreläsare:	Ingrid Hultenheim Klintberg

Tid:	11:10 – 11:40
Rubrik:	Från kliniker till forskare eller forskning i kliniken? – Utmaningar och möjligheter
Föreläsare:	Kristina Areskoug Josefsson

Korta intervaller kan locka till träning på äldre dar

Högintensiv intervallträning för äldre personer och personer med reumatiska sjukdomar eller KOL, kan det vara något? Ja, det verkar så. Erik Rosendahl, professor i fysioterapi vid Umeå universitet, är moderator för ett symposium som går igenom träningsformen för dessa grupper.

Vad är syftet med symposiet?

– Ett är att berätta mer om vad högintensiv intervallträning är för något och att den kan ge mer effekt än träning på lägre intensitet. Högintensiv intervallträning kan se väldigt olika ut och vara alltifrån intervaller på sex sekunder upp till fyra minuter. Ett annat syfte är att berätta om säkerhetsaspekterna. En sådan rör det som kallas "all out sprints" som ibland används inom högintensiv intervallträning. Då sitter personen på cykel och tar i allt vad den kan när ett motstånd läggs på. Men det kan innebära en stor risk att träna så okontrollerat, för alla, inte bara för vissa patienter. Så stort fokus kommer ligga på hur en rent praktiskt kan tänka och hur den här träningsformen kan genomföras, både när det gäller motstånd, mätning av intensitet och säkerhet. Och det tredje syftet är att sprida information om forskningsprojekt som pågår.



FOTO: MATTIAS PETTERSSON

Hur säker är högintensiv intervallträning för äldre och personer med reumatiska sjukdomar eller KOL?

– Studierna som presenteras på symposiet har kommit olika långt, men utifrån de data vi har hittills så har det över lag gått väldigt bra. Och då tror jag framgångsfaktorn har varit att vi inte har använt oss av "all out sprints"

utan i stället av reglerade individanpassade program.

Vad behöver man som fysioterapeut kunna om man vill prova det här?

– Du behöver fundera på vilka säkerhetsaspekter som måste vidtas i förhållande till den grupp som ska göra träningen. Och vara påläst på diagnoserna. Sen måste du lära dig träningsmetoden, men det är ju inga problem för en fysioterapeut.

Vad är det viktigaste du kommer skicka med åhörarna?

– Att högintensiv intervallträning kan vara ett väldigt bra komplement för många av de grupper som vi rehabiliterar. En fördel är att de korta intervallerna kan upplevas som mindre belastande än traditionell konditionsträning, och dessutom roligare vilket kan göra att fler tränar. ■

Symposium: Tisdag 19 oktober, 13:30–14:30.

Fortsättning Onsdag 20 oktober

Tid:	14:05 – 14:35
Rubrik:	Det senaste om artros
Föreläsare:	Gunilla Limbäck Svensson

Tid:	14:05 – 14:35
Rubrik:	Omställning mot effektiva processer och interprofessionellt samarbete och utnyttjande av kompetens inom den fysioterapeutiska professionen.
Föreläsare:	Theresa Holmgren

Tänk på att ändringar kan ha skett efter bilagans tryck. Se hela programmet på fysioterapi2021.se
Mer praktisk och teknisk information om konferensen hittar du på sidan 18.

Workshops



Föreläsningarna under konferensens workshops kommer att vara förinspelade, men till programpunkterna hör också en livedel där man kan ställa frågor.

Tisdag 19 oktober

10:30 – 11:00

Rektusdiastas efter graviditet – vad vet vi och vad vet vi inte?

Workshopledare: Martin Eriksson Crommert

11:10 – 11:40

Prova på metoden "Just in TIME" - Dans och yoga-intervention med syfte att minska funktionell magsmärta hos flickor 9–13 år

Workshopledare: Anna Duberg

12:55 – 13:25

Nytänkande inom stroke-rehabilitering – praktisk tillämpning på vägen mot mer hållbar rörelseförmåga

Workshopledare: Gunilla Elmgren Frykberg

12:55 – 13:25

Muskelstyrkemätning med myometer hos barn och ungdom

Workshopledare: Meta Nyström Eek



FOTO: PRIVAT

Onsdag 20 oktober

11:45 – 12:15

Akut ländryggsmärta med smärtskolios, avvärjningsskolios eller shift – kärt barn har många namn

Workshopledare: Thomas Cullhed

15:00 – 15:30

Från evidens till praxis – implementering av evidensbaserad bedömning och behandling inom strokerehabilitering

Workshopledare: Margit Alt Murphy

Tänk på att ändringar kan ha skett efter bilagans tryck.
Se hela programmet på fysioterapi2021.se
Mer praktisk och teknisk information om konferensen hittar du på sidan 18.

Lär dig att mäta styrka och förstå svaghet i barns muskler

Kan du hantera en myometer? På en workshop med Meta Nyström Eek, docent och överfysioterapeut från Sahlgrenska, får du lära dig hur man genomför en muskelstyrkemätning på barn och ungdomar med detta instrument.

Varför behöver man som fysioterapeut kunna det här?

– Det är musklerna som driver hur vi rör oss så det är viktigt att ha koll på muskelstyrkan för att kunna planera behandling, särskilt för den som jobbar med barn med olika sjukdomar som påverkar muskelstyrkan. Med myometern tar man reda på om patienten är svag och vilka muskelgrupper som i så fall är svaga. Sen får man ju ställa det i relation till vilka svårigheter man har i sitt dagliga liv, vad man kan och inte kan göra.

Vilka kunskaper har fysioterapeuter i den här mätmetoden i dag?

– Utifrån möten med studenter, studiebesök och vad som skrivs och publiceras så behöver kunskapen boostas. Dessutom, ska man mäta så behöver man köpa in mätutrustning och då måste man kunna argumentera för varför det behövs.

Vad kommer tas upp på workshoppen?

– Jag håller den tillsammans med min kollega Anna-Karin Kroksmark. Vi kommer att lära ut hur man går till väga för att med myometern få till reliabla mätningar på muskelstyrka, hur man värderar grad av muskelsvaghet och vilka åtgärder som kan vara lämpliga. Man kommer också få en förståelse för hur muskelsvaghet påverkar livet.

Kan du ge något exempel?

– Både jag och Anna-Karin jobbar med patientgrupper som har stora svårigheter att röra sig, som att inte kunna gå, gå i trappor eller resa sig upp. Det gör det till exempel svårt att delta i aktiviteter och ha ett normalt liv. Men det är inte bara muskelstyrkan som påverkar rörligheten, det finns andra variabler också, som ledrörlighet till exempel. Och vid cerebral pares kan man ju ha ofrivillig muskelspänning.

Kan man tillämpa den här mätmetoden även på vuxna?

– Nej, inte med just det här instrumentet eftersom vuxna ofta är för starka. En myometer är ett instrument som man håller i handen, så det fungerar bara om patienten inte är så stark. ■

Fler kan rörelseträna med nya MOTOmed Loop och Layson

Det är ingen tillfällighet att MOTOmed från Primed påträffas på nästan alla kliniker där rörelse är centralt. Den aktiva/passiva rörelseträningen har i studier visats sig vara framgångsrik på rehabiliteringsinrättningar, vårdhem och i hemmiljö. Med den nya versionen av MOTOmed Loop blir rörelseträningen tillgänglig för fler.

MOTOMED HAR GENOM ÅREN varit ledande kring rörelseträning och produkten har involverats i flera omfattande studier. Nu stärker man positionen med flera fördelar i de nya modellerna.

Att vi på Primed har kunnat få till en höjdjustering på basen för benen gör att MOTOmed nu är tillgänglig även för användare i permobil eller personer som generellt sett haft svårighet att anpassa stol och ben efter pedaler.

MED DE NYA modellerna har MOTOmed fått en rejäl uppfräschning där hygien, tillgänglighet och användarvänlig har varit ledorden. Produkten har även

I den nya höjdjusteringen för basen på benen finns det fem steg.



vunnit priser för design och ett bevis på att tillverkaren har gjort rätt i fler avseenden.

UNDER PANDEMIN har MOTOmed varit en avgörande faktor då flera träningscenter inte kunnat ha öppet. Fler personer har då kunnat få möjlighet att kunna träna i hemmet vilket har varit helt avgörande för många människor för att få till någon form av rörelse.

På intensivvårdsavdelningarna används MOTOmed flitigt och tidig mobilisering har varit ett stort samtalsämne inom sjukvården, inte minst för möjligheten att kunna förkorta rehabiliteringstiden på IVA.

VILL DU TA DEL AV alla de studier som gjorts kring MOTOmed är du välkommen att ta kontakt med Primed AB.

För mer information:

www.primed.se
info@primed.se
035-17 82 85



Ett hjälpmedel som stöder stora och små terapimål

- Förbättrat lymfflöde
- Aktivera restmuskulatur
- Främja gående
- Reducera spasticitet
- Stärka psyke och välbefinnande
- Minska följder av rörelsebrist
- Skulderträning
- Motverka trötthet
- Träning av magmuskulatur



Att kunna rörelseträna i sängliggande är en stor fördel med MOTOmed.

Halvdagsutbildningar



Halvdagsutbildningarna under Fysioterapi 2021 är förinspelade och publiceras några dagar innan konferensen startar. Oavsett om du köper en endags- eller tvådagarsbiljett har du tillgång till alla halvdagsutbildningar. Under själva konferensen kan du delta i olika fråge- och diskussions-tillfällen som följer upp varje halvdagsutbildning, när det sker ser du i programmet här nedanför.

Tisdag 19 oktober

Tid:	13:30 – 14:00
Rubrik:	Träning av personer med KOL - Hur lägger vi upp arbetet?
Arrangör:	Sektionen för andning och cirkulation

Tid:	15:10 – 15:40
Rubrik:	Motorisk bedömning med Alberta Infant Motor Scales - en halvdagsutbildning med inriktning mot småbarn
Arrangör:	Sektionen för rehabilitering och pediatrik

Tid:	15:45 – 16:15
Rubrik:	You cant 't go wrong getting strong!
Arrangör:	Sektionen för fysisk aktivitet och idrottsmedicin samt Sektionen för ortopedisk manuell terapi

Onsdag 20 oktober

Tid:	08:00 – 8:30
Rubrik:	Riskbedömning och medicinska kontroller för vibrationer och handintensivt arbete – går det att kombinera?
Arrangör:	Sektionen för arbetshälsa och ergonomi

Tid:	08:00 – 8:30
Rubrik:	Fysisk aktivitet och träning vid psykisk ohälsa - därför behövs fysioterapeuten
Arrangör:	Sektionen för mental hälsa

Tid:	08:50 – 09:20
Rubrik:	Fallrisk, fallprediktion och fallprevention i forskning och klinik
Arrangör:	Sektionen för neurologi

Tid:	10:35 – 11:05
Rubrik:	Fysioterapeutiska interventioner vid huvud- och halscancer
Arrangör:	Sektionen för onkologi och palliativ fysioterapi

Konkret och praktiskt om träning vid huvud- och halscancer

Att jobba med huvud- och halscancerpatienter är inte så svårt som många tror. Det säger Ida Malmström, sjukgymnast inom palliativ vård och ASIH i Region Skåne. På en halvdagsutbildning får man lära sig konkret hur man kan gå till väga.

Vilken roll spelar fysioterapeuten för denna patientgrupp?

– Vi spelar en stor roll för dessa patienter. Vi finns där både före och efter operation. Det kan röra sig om skulderträning och gapträning. Vi jobbar också med svullnadsproblematik. De här patienterna har ofta svårt att tala och svälja och där kan vi göra stor skillnad.

Krävs det specifika kunskaper?

– Vid gapträning och svullnadsbehandling underlättar det om man har specialistkunskaper. Det viktigaste är att uppmärksamma och att kunna bedöma när till exempel en lymfaterapeut ska kopplas in. Man kommer långt med att bara finnas där och uppmuntra till träning utan att någon sin ha gaptränat. Skulderproblematik, som är väldigt vanligt i den här patientgruppen, kan man jobba med även utan specifika kunskaper om huvud- och halscancer. Allmän fysisk träning brukar vara både uppskattat och välgörande.



Vad kommer man få lära sig på halvdagsutbildningen?

– Vi är fyra fysioterapeuter som går igenom olika delar. Till exempel vad man som fysioterapeut kan tänka på både inför och efter operation, som skulderträning. Vi pratar om gapträning och ger lite praktiska råd. Vi går igenom svullnadsproblematik och ger tips på vad man kan vara uppmärksam på och hur man kan instruera patienterna att behandla sig själva. Vi hoppas utbildningen blir riktigt hands-on, trots att den är digital, så man får något konkret att ta med sig hem för att testa på sina egna patienter.

Var finns fysioterapeuterna som möter den här patientgruppen?

– Överallt. Inom slutenvård på öron-näsa-halsavdelning förstås, men också inom cancerrehab och palliativ vård. Cancer i huvud och hals upptäcks ofta sent så det kan vara låg överlevnad, men de här patienterna kan vara pigga ett bra tag så de finns även inom primärvården. ■

Halvdagsutbildning: Onsdag 20 oktober, 10:35–11:05

Fortsättning Onsdag 20 oktober

Tid:	11:10 – 11:40
Rubrik:	Kroppsmedvetenhet i styrketräning tillsammans med Psychologically informed physiotherapy (PIP) i behandling av långvarig smärta.
Arrangör:	Smärtsektionen
Tid:	11:45 – 12:15
Rubrik:	Livet före och efter stroke. Vad säger forskning...?
Arrangör:	Sektionen för äldres hälsa
Tid:	13:10 – 13:40
Rubrik:	Covid-19 - vad vet vi idag?
Arrangör:	Sektionen för andning och cirkulation
Tid:	15:00 – 15:30
Rubrik:	Att återgå till fysisk aktivitet träning efter graviditet och förlossning
Arrangör:	Sektionen för kvinnors hälsa

Tänk på att ändringar kan ha skett efter bilagens tryck. Se hela programmet på fysioterapi2021.se
 Mer praktisk och teknisk information om konferensen hittar du på sidan 18.

Korta föredrag

Konferensens korta föredrag är grupperade i 14 olika sessioner utifrån ämnesområde. Du ser vilken tid de sänds ut i programmet här nedanför.



Tisdag 19 oktober

10:30 – 11:00	SESSION 1: Fysisk aktivitet och idrottsmedicin
Anne Fältström	Funktionella tester hade dålig validitet för att förutsäga knäskada hos kvinnliga fotbollsspelare
Anne Fältström	Kvinnliga fotbollsspelare som opererat främre korsbandet och som återgår till fotboll ådrar sig i 42% en ny korsbandsskada.
Elin Laurila	People with multimorbidity benefit from physical activity on prescription with enhanced individual support by physiotherapist.
Unnur Jónsdóttir	Side differences in foot structure exists 6 years after an Achilles tendon rupture for those treated non-surgically.

11:10 – 11:40	SESSION 2: E-hälsa och digitalisering
Lena Zetterberg	Fysioterapeuters upplevelse av distanskontakt via videolänk i primärvård – före pandemin
David Moulaee Conradsson	Hur kan fysisk träning och stöd för fysisk aktivitet fungera på distans efter stroke eller transitorisk ischemisk attack?
Marika Jonsson	Hur uppfyller eHälsotjänster formella krav på webbtillgänglighet? – en litteraturöversikt
David Moulaee Conradsson	Remote rehabilitation during the COVID-19 pandemic: provision and perceptions among Swedish physiotherapists

12:55 – 13:25	SESSION 3: Mental hälsa, onkologi och primärvård
Anna Andersdotter Sandström	Patienter med utmattningssyndrom, deras upplevelse av fysisk aktivitet på recept i grupp
Annakarin Alba	Svenska fysioterapeuters erfarenheter av fysioterapeutiska insatser med fokus på kompetenser och underlättande/hindrande faktorer i mötet med flyktingar/migranter inom sjukvården
Anna Siebers	Fysioterapeutisk bedömning och intervention vid sekundärt lymfödem efter cancerbehandling – evidensbaserat arbetssätt.

13:30 – 14:30	SESSION 4: Ortopedi
Helén Strandqvist	Skillnader i sittande hållning hos skolbarn med eller utan nacksmärta – en fall-kontroll studie
Saffran Möller	Cortikal hjärnaktivitet hos personer som går med protes och samtidigt utför enkla och dubbla uppgifter
Karin Schröder	Effectiveness of implementing a best practice primary healthcare model for low back pain (BetterBack) compared with routine care. Does the quality of physiotherapy clinical practice matter for patient outcomes within a hybrid type 2 effectiveness-implementation trial?
Malin Forsbrand	Fysioterapi för personer i arbetsför ålder med akut/subakut nack- och ryggsmärta i primärvården – en deskriptiv studie
Karin Schröder	Improved adherence to clinical guidelines for low back pain after implementation of the BetterBack model of care: A stepped cluster randomized controlled trial within a hybrid type 2 trial
Magnus Wennerlund	Omställning pågår – Bilddiagnostik och ultraljudsvägledda interventioner – ny arena för den specialiserade fysioterapeuten?
Saffran Möller	Reducerad belastning på frontala cortex vid gång med datastyrd protesknäled

Tänk på att ändringar i programmet kan ha skett efter bilagans tryck.
Mer praktisk och teknisk information om konferensen hittar du på sidan 18.

15:10 – 15:40	SESSION 5: Covid-19
Frida Eek	Förändring i fysisk aktivitet under Covid-19 pandemin i Sverige
Lea Wagner	Att arbeta under COVID-19-pandemin våren/sommaren 2020 – en intervjustudie med fysioterapeuter verksamma i Stor-Stockholm.
Frances Eriksson	Att trappa upp under en pandemi. En berättelse av fysioterapeuterna på IVA vid ett universitetssjukhus i Sverige
Alexandra Larsson	Patientens funktion- och aktivitetsnivå vid inläggande sjukhusvård efter Covid-19

15:45 – 16:15	SESSION 6: Kvinnors hälsa
Sabine Vesting	Bäckenbotten- och magmuskelfunktion och dess samband med urininkontinens och bäckensmärta efter barnafödande
Thomas Torstensson	Palpation av bäckenbotten hos kvinnor med och utan kvarstående graviditetsrelaterad bäckensmärta
Annika Svahn Ekdahl	Pregnant women's lived experiences of pelvic girdle pain and their needs and expectations prior to physiotherapy treatment
Monika Fagevik Olsén	Validering av funktionella självtester för bedömning av långvarig graviditetsrelaterad bäckensmärta.

Onsdag 20 oktober

08:50 – 09:20	SESSION 7: Respiration och hjärta/kärl
Madeleine Brosved	Effekter av fysisk träning inom hjärtrehabilitering för patienter 80 år eller äldre med akut koronart syndrom
Annika Söderberg	From fear to fight: Patients' experiences of early mobilization in intensive care. A qualitative interview study
Andrea Porserud	"Som sagt jag hade inte gått upp annars tror jag": Patientens upplevelse av Träningsstavlans efter bukkirurgi på grund av cancer

09:25 – 09:55	SESSION 8: Neurologi och primärvård
Sofi Andersson	Armens motorik och gånghastighet förklarar efter stroke verklig aktivitet i afficerad arm och ben.
Sara Vive	Intensiv, uppgiftsspecifik träning i en berikad miljö, för individer i ett kroniskt skede efter stroke.
Lina Ahlman	Fysioterapi som kompletterande eller huvudsaklig behandling vid tinnitus – en intervjustudie med fenomenografisk ansats.

10:35 – 11:05	SESSION 9: E-hälsa och digitalisering
Sanna Vikberg	Adapted internet-based training improves exercise accessibility for people with intellectual disabilities
Catharina Gustavsson	CoDeAc = Samskapande digital design: eHälsotjänster blir bättre när patienterna deltar i utformningen
Marlene Sandlund	Digital fallprevention med Säkra steg – preliminära resultat från en randomiserad kontrollerad studie
Marianne Degerman	Hitta rörelseglädjen med Rörelsebingo

11:10 – 11:40	SESSION 10: E-hälsa och digitalisering
Eva Ekvall Hansson	Förmågan att variera gången signifikant nedsatt hos äldre personer som faller jämfört med äldre som inte faller
Anneli Peolsson	Main Outcome of Internet-based support compared to neck-specific exercises at a physiotherapy clinic for Whiplash injury

Korta föredrag

Onsdag 20 oktober

Tänk på att ändringar kan ha skett efter bilagans tryck.
Se hela programmet på fysioterapi2021.se

fortsättning	SESSION 10: E-hälsa och digitalisering
Elin Östlind	Physical activity patterns, adherence to using a wearable activity tracker during a 12-week period and correlation between self-reported function and physical activity in individuals with hip and/or knee osteoarthritis
Sofia Backåberg	Säkra rörelser hemma för äldre – utveckling av digitalt verktyg för lärande i par och strukturerad video feedback

11:10 – 11:40	SESSION 11: E-hälsa och digitalisering
Linn Rydén	Safe Transfer Techniques – ett internationellt Erasmus+ projekt för ett hållbart arbetsliv.
Gunnel Peterson	Träning via internet jämfört med träning hos fysioterapeut vid långvariga besvär efter whiplashskada, en randomiserad studie.
Mark Aarts	Effektivisera dina digitala vårdbesök.

13:10 – 13:40	SESSION 12: Reumatologi
Margareta Törnblom	Prevalence of early symptomatic knee osteoarthritis (KOA) according to three clinical classification criteria.
Karin Sturesdotter Åkesson	Physiotherapists' experiences of implementation of a Supported OsteoArthritis Self-management Programme – a qualitative study.
Kicki Nordström	Jag tränar för att skjuta döden på framtiden- intervjuer med personer med höft och/eller knäledsartros som deltar i artrosskola.

14:05 – 14:35	SESSION 13: Habilitering
Ingrid Bertilsson	Meningen av rörelsekvälité vid autism: specialiserade fysioterapeuters upplevelser i en fenomenologisk studie.
Charlotte Otterstedt	Motorisk förmåga hos vuxna med ADHD, ADD och Autismspektrumtillstånd. En tvärsnittsstudie.
Katarina Lauruskus	Positionering som intervention för barn, unga och vuxna med neuromuskuloskeletal funktionsnedsättningar
Eva-Lotta Novak Wilander	"Bara för att man går in i väggen betyder det inte att det tar stopp" "En intervjustudie om utmattningssyndrom hos vuxna personer med ADHD.
Annika Lundkvist Josenby	Smärta vid ryggmärgsbråck. En registerrapport.

15:00 – 15:30	SESSION 14: Pediatrik
Sonja Andersson Marforio	Effekt av fysioterapi med lägesändringar och fysisk aktivitet för spädbarn med bronkiolit – delrapport från en pågående RCT.
Christina Lång	Föräldrars erfarenheter och upplevelser av deras barns motoriska utvecklings uppföljning på hälsobesöken på BVC En intervjustudie.
Meta Nyström Eek	Mätning av svaj i sittande hos barn med cerebral pares, samt effekt av behandling med intratekal baklofen.
Maria Mårtensson	Physical exercise and lung function in Swedish children and adolescents with cystic fibrosis – a population- based study.
Elias Diarbakerli	Fysioterapeuter som första instans vid handläggning av spinala deformiteter hos barn och ungdomar inom högspecialiserad rygghirurgisk verksamhet.



Studier ska utvärdera ErgoTrainer

Pernova Hjälpmedel har inlett ett samarbete med enheten för fysioterapi vid Umeå Universitet vars U-motion laboratory nu studerar effekterna av ErgoTrainer.

PÅ HJÄRNSKADECENTER i Köpenhamn har man tidigare genomfört flera studier med ErgoTrainer där det visat sig att träning med ErgoTrainer kan ge effekt i ett tidigt skede efter stroke och vid idrottsrelaterade skador. Studierna har visat att om patienten kan komma upp och stå och gå i ett tidigt skede, innan man börjar tappa för mycket muskelmassa, ger det en snabbare återhämtning. Liknande studier pågår nu i U-motion laboratory vid Umeå Universitet.

Vårt hjälpmedel finns på flera platser i landet. Vill du som fysioterapeut prova ErgoTrainer så kan du göra det i Umeå, Stockholm och Ängelholm. Välkommen med din intresseanmälan för en demonstration på dessa orter.

För mer information:

info@pernova.se
0451-705 400

PERNOVA HJÄLPMEDEL AB

Karlsgrårdsvägen 22
SE-92232 Vindeln
www.pernova.se
090-206 60 45
info@pernova.se



Så här går det till

Om det digitala innehållet

Fysioterapi 2021 är en helt digital konferens, det vill säga allt innehåll sänds via en digital konferensplattform. Innehållet i konferensen består av inspirationsföreläsningar, cirka 10 halvdagsutbildningar, cirka 20 workshops och symposier, cirka 45 korta föredrag och en posterutställning. En del av innehållet som sänds kommer vara förinspelat och en del kommer vara livesändningar med möjlighet att ställa frågor direkt till föreläsarna.

Halvdagsutbildningarna kommer att publiceras några dagar innan själva konferensen. Oavsett om du köper en endags- eller tvådagarsbiljett har du tillgång till alla halvdagsutbildningar. Under själva konferensdagarna kan du välja att delta på de fråge- och diskussionstillfällen som följer upp varje halvdagsutbildning. När respektive halvdagsutbildning har sin liveuppföljning ser du i programmet.

I pauserna kommer du som deltagare att kunna nätverka och mingla i mindre grupper och ta del av en digital utställning. Ett av konferensens spår, det så kallade Studio-spåret, är helt livesant och sänder ut debatter och diskussioner samt föreläsningar.

Teknisk information

Konferensplattformen EventsAir är ett webbaserat system så du behöver inte ladda ner något program på datorn. För bästa upplevelse rekommenderas att du tar del av konferensen på en dator och inte mobilen. Om möjligt är det att föredra att ansluta datorn till en fast internetuppkoppling och inte via trådlöst wifi. Vad gäller webbläsare så rekommenderas Chrome. Fler tips för bästa upplevelse kan du ta del av på konferensens hemsida. Några dagar innan konferensen får du ett mejlmed länk och inloggningsuppgifter till konferensplattformen. Inne i plattformen kommer du att kunna markera de sessioner som du är intresserad av i programmet för att lättare följa de du är intresserad av.

Nätverksmingel

Under konferensen kommer det finnas möjlighet till att nätverka och mingla. Det kommer att finnas ett antal olika

teman, och som deltagare väljer du tema och blir då slussad in i ett rum. Tiden i nätverksrummet är begränsad och när tiden gått ut blir du automatiskt omfördelad till ett annat rum.

Material

Du som deltagare kommer ha tillgång till allt material från konferensen i två månader efter avslutad konferens. Det innebär att du inte behöver välja bort något innehåll utan kan ta del av allt du är intresserad av. Även efter avslutad konferens kommer det att finnas support tillgänglig via e-post om du stöter på tekniska problem.

Support

Om du stöter på tekniska problem under konferensen kommer det att finnas en support att vända sig till. Supporten kontaktar du via konferensplattformen.

Mer information om konferensen och hela programmet finns på www.fysioterapi2021.se



ILLUSTRATIONER: COLOUREBOX





FYSIOTERAPI
2021

DIGITAL
19-20 OKTOBER

DU HAR VÄL ANMÄLT DIG?

**Två dagar fyllda med
det senaste inom forskning
och utveckling till ett
oslagbart pris!**

Läs mer på
fysioterapi2021.se

Hopp utan dropp!

Efemia kontinensstöd minskar urinläckage vid ansträngningsinkontinens.

- Återanvändbar i 3 månader.
- Finns i 3 storlekar.
- Startset med alla storlekar finns så att man kan prova ut rätt storlek hemma.

Läs mer på efemia.se

efemia
bladder support

