

## Beskrivelse af specialet Sportsfysioterapi

---

### Specialets problemfelter, målgrupper og det fysioterapeutiske indsatsområde

---

#### Specialets grundlæggende problemstillinger og relevans for fysioterapi

Specialet i Sportsfysioterapi i Danmark omfatter fire overordnede fokusområder til sportsudøvere og motionister i alle aldersgrupper. Baseret på en bio-psyko-social forståelsesramme og med afsæt i en kontekst af fysisk aktivitet og sportsudøvelse på alle niveauer omhandler fokusområderne følgende:

##### *Forebyggelse*

Specialet omfatter primær forebyggelse, herunder facilitering/fremme af træning og fysisk aktivitet til både diagnosekategorier og raske samt forebyggelse af skader relateret til fysisk aktivitet og sport.

##### *Diagnostik*

Specialet omfatter bevægelsesanalyse, klinisk diagnostik, klinisk ræsonnering og afdækning af årsags-sammenhænge i forhold til skader opstået ved fysisk aktivitet og sport.

##### *Genoptræning/ behandling*

Specialet i sportsfysioterapi omhandler genoptræning og behandling i konteksten af sport i forhold til at returnere til ønsket funktionsniveau for patientgruppen

##### *Præstationsfremme*

Specialet omfatter fremme af præstation blandt sportsudøvere/motionister med alle diagnosekategorier og i alle aldersgrupper.

---

#### Specialets målgrupper

Specialet Sportsfysioterapi retter sig overordnet mod patienter indenfor alle diagnosekategorier og raske borgere, herunder sportsudøvere og motionister i alle aldersgrupper, hvor fysisk aktivitet og sport er målet eller indgår som middel i eksempelvis sundhedsfremmende indsatser. Specialet varetager vævsdiagnostik, funktionel diagnostik og afdækningen af relevante mekaniske, psykologiske og sociale faktorer i relation til diagnose, funktion, præstation og sundhed.

---

#### Fysioterapeutens indsatsområder

Fysioterapeuten med speciale indenfor sport er fokuseret på:

- Forebyggelse af skader hos den udøvende af sport og fysisk aktivitet indeholdende trænings tilpasning og trænings optimering
- At understøtte den skadede udøver til igen at være udøvende i sport og fysisk aktivitet på ønsket niveau
- At fremme sikker tilbagevenden til og deltagelse i sport og fysisk aktivitet
- Individuel rådgivning og tilpasning af træning/ behandling/ genoptræning i forhold til den specifikke sport, målgruppe og diagnosekategori ud fra en evidensbaseret tilgang og bedste kliniske praksis samt udøverens præferencer
- At rådgive og intervenere i relation til at den enkelte sportsudøver og grupper af udøvere optimerer deres præstationer baseret på overvejelser om progression, træning og skadesrisikofaktorer
- At sammenfatte, kommunikere og samarbejde i en tværfaglig kontekst

## Specialiserede kompetencer

### Særlig viden og kompetencer knyttet til specialet

For at arbejde hen mod specialisering i sportsfysioterapi kræves viden og kompetencer med udgangspunkt i principperne for evidensbaseret praksis.

Nedenfor gives en række eksempler. Listerne er ikke udtømmende.

Fysioterapeuten med speciale indenfor sport har viden om:

- Skadesforebyggelse, klinisk diagnostik, behandling, genoptræning, rehabilitering og sundhedsfremme i forhold til de grundlæggende, sundhedsfaglige problemstillinger i specialet
- Skadsmekanismer i relation til sport og fysisk aktivitet, herunder fysiologiske, mekaniske, funktionelle, træningsrelaterede og psykosociale faktorer
- Populations- og sygdomsspecifik diagnostik, behandling, genoptræning, rehabilitering og sundhedsfremme, lighed og ulighed i sundhed
- Patient management: psykologi og motivation; compliance og fastholdelse
- Kost og ernæring
- Parakliniske undersøgelser
- Doping og antidoping
- Ortopædi og ortopædkirurgiske problemstillinger
- Reumatologi og reumatologiske problemstillinger
- Klinisk smertetype diagnostik og evidensbaserede behandlingsstrategier

Fysioterapeuten med speciale indenfor sport har kompetencer til at:

- Fordybe og udvikle sig i emner af eget valg - eksempelvis specifikke skader i relation til enkelte sportsgrene og kroppsregioner
- Være innovativ og producerende i sit vidensfelt og i det tværfaglige samarbejde på diagnosticering, behandling, genoptræning, rehabilitering og sundhedsfremme
- Udføre klinisk arbejde på et fagligt opdateret og evidensbaseret grundlag

### Særlige kliniske kompetencer knyttet til specialet

Fysioterapeuten med speciale indenfor sport har:

- Kliniske færdigheder i forebyggelse, diagnostik, behandling, genoptræning, rehabilitering, sundhedsfremme og rådgivning i forhold til de grundlæggende, sundhedsfaglige problemstillinger i specialet
- Kliniske færdigheder inden for populations- og sygdomsspecifik diagnostik, behandling, genoptræning, rehabilitering og sundhedsfremme og kender til lighed og ulighed i sundhed
- Specifikke sportsfysioterapeutiske kompetencer indenfor:
  - Biomekanisk analyse i kontekst af sport
  - Formidling/kommunikation til udøver for at fremme compliance og fastholdelse
  - Evidensbaseret og kritisk stillingtagen til test, måleredskaber, behandlings- og trænings/genoptræningsprincipper - herunder vævsegenskaber, traumatologi og træningsfysiologi
- Epidemiologisk forståelse for sportsgrens-specifikke skader og forebyggelse:
  - Sundhedsfremme til raske og til diagnosegrupper
  - Præstationsfremme i kontekst af sport
  - Parakliniske undersøgelser
  - Klinisk smertetype diagnostik og evidensbaserede behandlingsstrategier
  - Farmakologisk smertebehandling -herunder virkningsmekanismer og bivirkninger
  - Kulturforståelse og kan i denne kontekst kommunikere med samarbejdsrelationer

---

### **Erfaringsområde indenfor specialet**

Fysioterapeuten med speciale indenfor sport kan vælge et område inden for sport som specialeområde, eksempelvis:

- Handicapidræt
- Børn
- Ældre
- Sportsgrensspecifikt speciale
- Regionsspecifikt speciale
- Diagnose-specifikt speciale

Fysioterapeuten med speciale indenfor sport kan inden for det valgte område:

- Kritisk evaluere og tilpasse sin praksis i forhold til evidens og ny viden, identificere spørgsmål til videre udredning og kan være involveret i forskning, der adresserer disse spørgsmål
- Udbrede og videndele nyeste viden til egen og andre professioner og fagområder samt samarbejde med medierne om dette.
- Fremme implementering af nyeste viden i egen og i en tværfaglig kontekst samt medvirke til vurdering af forskningsbehov på disse områder.
- Differentiere mellem akutte og recidiverende kroniske smerter; mellem traumerelaterede inflammationer og inflammatoriske ledsygdomme (både infektiøse/ikke infektiøse og systemiske lidelser) og kan tilrettelægge fysisk aktivitet/tilbagevenden til sport.

---

### **Særligt kendskab til specifikke sygdommes progression**

Særligt indgående kendskab til de hyppigste diagnoser og differential-diagnostik i relation til systemiske og progredierende sygdomme, der kan udløse symptomer, der kan forveksles med relevante symptomer relateret til vævsskade forårsaget af sport og fysisk aktivitet:

- Systemiske inflammatoriske lidelser og andre relevante knogle- og led-relaterede sygdomme
- Cancer og andre maligne sygdomme
- Autoimmune sygdomme
- Hjerter- og lungelidelser
- Hovedtraumer, herunder hjernerystelse.