

Fysioterapeuten

5

2021
ÅRGANG 103

**TEMA:
IVÆRKSÆTTERI**

SELVSTÆNDIG UDEN SIKKERHEDSNET

SIDE 16



Claudicatio intermittens

**Der mangler superviseret
gangtræning til patienterne**

SIDE 40

Træner af atleter til Para-OL

**Man skal være
opfindsom**

SIDE 38

Neurologi

**Praksis bør baseres
på den nyeste viden**

SIDE 46



Hurtig hjælp hvis du bliver sygemeldt

Med et PFA EarlyCare forløb får du gode muligheder for at komme godt tilbage på jobbet.

Læs mere på pfa.dk/earlycare
eller ring til PFA på 70 12 50 00

PFA

Mere til dig

DANMARKS FØRENDE LEVERANDØR AF TRÆNINGSG- OG GENOPTRÆNINGSSUDSTYR

Se og køb vores store sortiment af rehabilitering, fitness, styrke-, kredsløbs- og funktionel træning, direkte i vores webshop.



PRODUKTNYHEDER

Vores webshop er altid opdateret med de nyeste produkter. Besøg proterapi.dk for at læse mere om nedenstående produktnyheder, samt for at se hele vores sortiment.



MINDRAY MX7
bærbar ultralydscanner



THERAGUN ELITE
massagepistol



NUSTEP T6
step- og crosstrainer

KONTAKT DIN PRODUKTKONSULENT, OG HØR HVORDAN VI OGSÅ KAN HJÆLPE DIG



Peter Leedsager
Sales Manager og
fysioterapeut.
Sjælland

25 52 88 09
pl@proterapi.dk



Helene Olsen
Produktkonsulent og
fysioterapeut.
Nord-og Midtjylland

24 44 18 17
ho@proterapi



Søren Nielsen
Produktkonsulent og
fysioterapeut.
Midt og Sønderjyl-
land samt Fyn
26 72 48 31
sgn@proterapi.dk



Dorthe Mandrup Klarholt
Produktkonsulent og
fysioterapeut.
Sjælland

25 52 88 14
dm@proterapi.dk

Bundsolid
Professionel
Dedikeret

Vi strækker os ekstra for fysioterapeuter

Ring
3378 2388
eller gå på
lsb.dk/erhverv

Vi er branchenørder, så er det sagt!
Derfor deltager vi løbende på seminarer
for fysioterapeuter og deltager på store
messer rundt omkring i landet. Vi kan
simplenthen ikke lade vær'. For jo bedre
dialog vi har, desto bedre er vi til at
rådgive og sparre med dig – og alle
andre fysioterapeuter.

Derfor skal du vælge Lån & Spar

Vælg en bank, som er vild med din branche.
Du kan regne med, at vi er opdaterede på
din hverdag. Vi er også mobile og holder
møder, hvor det passer dig. I en af vores
filialer, hjemme hos dig eller på klinikken.

Ring: **3378 2388** og hør, hvad vi kan gøre
for dig – eller gå på lsb.dk/erhverv og læs
om os eller book møde.

Lån & Spar

Indhold

Forskning og nyheder

- 06 Kort nyt
- 10 Forskning på vej
- 11 Ny viden og Cochrane

Faglige specialer

- 50 **Postdoc:** Patienter i vederlagsfri fysioterapi har særlige udfordringer
- 46 **Fagessay:** Den gyldne middelvej indenfor neurologisk fysioterapi

Nye jobmuligheder

- 38 **Stilling:** Jesper Hedeager træner para-atleter

Tema

IVÆRKSÆTTERI SÅDAN FÅR DU EN BÆREDYGTIG FORRETNING

16



Forskning

CLAUDICATIO INTERMITTENS: PATIENTER BØR TILBYDES SUPERVISERET GANGTRÆNING

40

Politik og medlemskab

- 54 **Leder:** En sejr for fornuften
- 55 Nyt fra foreningen

Uddannelse og udvikling

- 12 Bøger og medier
- 60 Møder og kurser

Debat

- 14 **Holdning:** Tør du tage den svære samtale om patienternes seksualitet?
- 64 **Position:** Offentligt ansatte bør kunne arbejde under skjult identitet

Det har aldrig været et mål for os at skabe en millionforretning. Iværksætteri blev vejen, ikke målet.

ANETTE IVERSEN

Klinik Underværk.

Side 30



Seksuel sundhed

Ny efteruddannelse

Sexlivet bliver ofte påvirket negativt, når mennesker rammes af sygdom. For eksempel har hele 75 procent af mænd med hjertesygdom også rejsningsproblemer. Nu er der mulighed for at efteruddanne sig på området: UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole udbyder et nyt diplommodul til sundhedsprofessionelle. Fysioterapeut Helle Gerbild er en af drivkræfterne bag uddannelsen, som har titlen "Rehabilitering i seksuel sundhed".

 kortlink.dk/ucl/2cd5g



Osteoporose

Gratis konferencedage for sundhedsfaglige

Osteoporoseforeningen afholder gratis konferencedage for sundhedsfaglige. På programmet står osteoporose og knoglesundhed, medicinsk behandling og kostens betydning. Desuden præsenterer fysioterapeuterne Lene Lebech og Dorte With den nyeste viden om fysisk aktivitet og knoglesundhed. Arrangementet bliver gennemført i otte danske byer i efteråret 2021 og foråret 2022.

 kortlink.dk/2cdav

Handicap

Flere vil gerne være fysisk aktive

For de fleste er det mangel på tid og lyst, samt prioritering af familie og arbejde, der bremser for fysisk aktivitet. Men hos mennesker med handicap er det ofte deres funktionsnedsættelse, der udgør barrieren, ligesom de kan være bange for ikke at passe ind i kollektive sammenhænge. De fleste vil gerne være mere aktive og efterspørger aktiviteter, hvor de kan deltage trods fysiske eller mentale udfordringer. Det viser resultater fra den hidtil største måling af danskernes bevægelsesvaner med 163.000 deltagere. Analysen er foretaget af Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund ved SDU.

 kortlink.dk/2cdbc

3

mio.kr.

Trygfonden har doneret 3 mio. kr. til naturtræning for mennesker med gigt. Gigtforeningen skal i samarbejde med DGI og forskningsenheden PROgrez fra Slagelse Sygehus udvikle 50 skræddersyede naturtræningsfællesskaber til gigtpatienter. 80 instruktører bliver uddannet, så de får særlig indsigt i, hvordan naturen bedst anvendes som træningsrum.

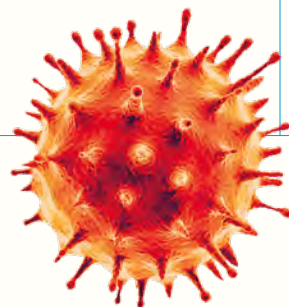
KILDE: GIGTFORENINGEN

Multipel sklerose

Hvilke indsatser virker?

Flere og flere mennesker lever med sklerose i Danmark. En ny rapport, udgivet af DEFACTUM, Region Midtjylland, giver et samlet overblik over følger af sygdommen og de behandlingstiltag, der har effekt hos patientgruppen. De typiske følger af sygdommen er fatigue, muskelsvækkelse, tarm- og blæreinkontinens, smerter og psykiske reaktioner. Forfatterne gennemgår desuden den eksisterende viden om effekten af 20 forskellige rehabiliteringsindsatser. Træningsinterventioner, som styrke og konditionstræning, har effekt på blandt andet kondition, muskelstyrke og gangfunktion uden at øge risikoen for attacks og vurderes derfor som sikre interventioner.

 kortlink.dk/sst/2cd94



Seminar

Senfølger efter covid-19

Se seminaret om senfølger efter covid-19, som blev afholdt i juni. Her præsenterede eksperter ny viden fra senfølgeklinikker og kommunal rehabilitering. Filmene er frit tilgængelige indtil 30. september 2021. Det er Videncenter for Rehabilitering og Palliation (REHPA), der står bag seminaret.

 kortlink.dk/2cdb3

CITERET

Vi kan ikke løfte vores forebyggende indsatser og tidligere opsporing i øjeblikket.

HELLE OBEL

Sundhedschef i Hillerød Kommune, om konsekvenser af sygeplejerskernes strejke.
Sundhedsmonitor 12. august.



Supermotionister

Ingen øget risiko for tidlig død

Er det farligt at motionere i ekstremt omfang? Det har hidtil været den udbredte opfattelse, men nu slår Vidensråd for Forebyggelse fast, at det ikke er forbundet med øget risiko for tidlig død at dyrke intensiv og langvarig sport i store mængder. Det gælder for eksempel sportsformer som ultraløb, ironman og langdistancecykling. Konklusionen er baseret på en række nye studier i rapporten "Supermotionisme". Når supermotionister i sjældne tilfælde falder om med hjertestop, er det typisk pga. bagvedliggende sygdom, der endnu ikke er diagnosticeret og ikke pga. træningsmængden, konkluderer forfatterne. I rapporten behandles også andre mulige konsekvenser af supermotionisme såsom overbelastning, infektioner og træningsafhængighed.

Kilde: Vidensråd for Forebyggelse

Op til 10 timers gratis undervisning med i prisen!

Tlf.: 76940877

ASTAR POLARIS LASER - DANSKE BRUGERFLADE!

Markedets billigste Class IV laser!

Fås i 8w & 18W

Polaris HPM 8w: maks 808nm / 8w

Polaris HPM 18w: maks 808nm / 8w- 980nm / 10w

Leksikon med illustrationer

Stort antal forudindstillede behandlingsprogramer

Produceret i Europa

Vinder af INOVA-Prisen



Leasing fra: 1.220 kr
Pr. måned

Priser fra: 67.500 kr

ASTAR IMPACTIS SHOCKWAVE

Markedets billigste shockwave!

Effektiv behandling af musculoskeletal lidelser

43 forudindstillede behandlingsprogramer

Tryk op til 5 bar

Frekvens op til 25 Hz

Vinder af INOVA-Prisen



Leasing fra: 1.090 kr
Pr. måned

Pris: 59.900 kr

CENS - DANSK DESIGNET AKUPUNKTURNÅLE!

Dansk designet akupunktur nål med plastikhåndtag og silikonebelagt klinge. En fantastisk nål som er blevet meget populær på både det danske og internationale marked. CENS ligger i både 1-stk og 5-stk pakninger, og er på lager i følgende størrelser:

10 x 0,18

15 x 0,20

25 x 0,25

30 x 0,30

40 x 0,25

50 x 0,30



Pris: 37 kr

SEIRIN - FRA 67 KR PR ÆSKE!

Stort udvalg af originale Seirin-nåle fra Japan. Vi fører både den klassiske B-Type med plastikhåndtag og den praktiske J-Type med indføringshylster. Alle nåle fra Seirin har silikonebelagt klinge for et næsten 100% smertefrit indstik. J-Type er på lager i 13 størrelser, bl.a. den spændende 15 x 0,14, og B-Type er på lager i følgende størrelser:

15 x 0,16

15 x 0,20

30 x 0,25

30 x 0,30

40 x 0,25

50 x 0,30



Priser fra: 67 kr

Alle priser er ekskl. moms og fragt. Brikse kan være vist med ekstraudstyr.

Leasing: Restværdi: 5% | Løbetid: 60 mdr. | Variabel rente | Der tages forbehold for fejl og prisændringer

LOJER

Flere end 300 danske klinikker har indenfor 4 år anskaffet sig en Lojerbriks.



Fra acupunctureshop.com

Priser fra 9.990,-



LOJER CAPRE F5

Luksus 5-delt elektrisk briks

fra finske Lojer

Smukt design og mange farvevalg

Anbefales til fysioterapi, massage og andre manuelle behandlere

Leasing fra: 310 kr
Pr. måned

Pris: 16.890 kr

LOJER CAPRE M4

Prisvenlig 4-delt briks i høj kvalitet. Fås som elektrisk eller hydraulisk 16 farvemuligheder. Mange tilkøbsmuligheder

Motor: 1 x Linak

Sektioner: 4

Armlæn: 2 x foran

Styring: Fodpedal

Hjul: (tilkøbes)

Ansigtshul: Ja

Ansigtspug: (tilkøbes)

Hovedpude: (tilkøbes)

Papirholder: (tilkøbes)



Leasing fra: 220 kr
Pr. måned

Pris: 11.990 kr

LOJER MANUTHERA 242

Verdens mest unikke og alsidige mobiliseringsbriks!

Tjek www.manuthera242.com og blev inspireret med teknikker, behandlingsvideoer og meget andet!

En af markedets mest avancerede brikse

Nye multitraktionsegenskaber

Osteopati, fysioterapi & kiropraktik

Denne briks skal opleves!



Leasing fra: 1.260 kr
Pr. måned

Pris: 69.800 kr

Alle priser er ekskl. moms og fragt. Brikse kan være vist med ekstraudstyr.

Leasing: Restværdi: 5% | Løbetid: 60 mdr. | Variabel rente | Der tages forbehold for fejl og prisændringer

Sygemeldte borgere med rygsmerter skal tilbydes hjælp

Forskeren bag



THORVALDUR PALSSON



Blå bog

Fysioterapeut, ph.d.
Lektor ved Aalborg
Universitet,
Institut for Medicin og
Sundhedsteknologi.



Hvad forsker du i?

Vi er en gruppe forskere, der kigger på borgere, som er sygemeldte fra deres job på grund af bevægeapparatsbesvær. Projektet er delt op i flere delprojekter. Det, jeg skal stå i spidsen for, handler om det kommunale aspekt: Hvordan kan fysioterapeuter hjælpe sygemeldte borgere, som er ved at ryge ud af arbejdsmarkedet på grund af smerter?

Hvordan gør I?

Vi vil tilbyde borgere, der er langtidssygemeldt på grund af rygsmerter, et individuelt tilpasset genoptræningsforløb. Det skal foregå i samarbejde med genoptræningsenheder i Aalborg Kommune, og vi regner med at inddrage 200 personer. Der vil vi undersøge effekten af et genoptræningsforløb med patientuddannelse, patientinddragelse og meningsfulde øvelser.

Hvad håber du kommer ud af projektet?

Jeg håber, at indsatsen vil komme sygemeldte borgere til gavn. Vores hypotese er, at hvis borgerne får de rigtige redskaber, vil de blive i stand til selv at håndtere deres smerter i højere grad og forhåbentlig kunne vende hurtigere tilbage til arbejdsmarkedet, enten helt eller delvist. Det handler i sidste ende om kroner og ører. Tilbyder vi et ekstra forløb, medfører det jo udgifter. Men hvis det viser sig at hjælpe, vil det formentlig også kunne ses på bundlinjen, da sygemeldingsforløbene forhåbentlig bliver kortere og færre. Jeg håber også, at effekten bliver så stor, at man vil overveje en målrettet genoptræningsindsats til borgere, som er sygemeldte af andre årsager, f.eks. på grund af stress, depression og angst. Så man også her vil se en reduktion af sygefravær. ☒

Om projektet

SAMARBEJDSPARTNERE

Aalborg Kommune og Aalborg Sygehus samt førende forskere fra Australien og Odense.

TIDSHORISONT

Første del af projektet starter i foråret 2022.

Projektperioden forventes at løbe frem til 2025.

FINANSIERING

Projektet er finansieret af Aalborg Kommune og Aalborg Universitet, som i fællesskab har bevilget en ph.d.-stilling. Derudover søges finansiering løbende.

tekst **CATHRINE HUUS**

foto **HANS CHRISTIAN JACOBSEN**



Covid-19

Mere fysioterapi fører til bedre mobilitet

Patienter, der er indlagt med covid-19, opnår bedre mobilitet ved udskrivelsen, hvis de får mere fysioterapi under indlæggelsen. Derudover giver mere fysioterapi også større chance for at blive udskrevet til eget hjem. Det er konklusionerne fra et amerikansk retrospektivt studie, der har analyseret data fra 312 patienter, indlagt på 11 forskellige hospitaler. Under indlæggelsen blev hyppighed og varighed af alle fysioterapibehandlinger registreret. Forfatterne konkluderer, at fysioterapi er en væsentlig komponent i behandlingen af patienter indlagt med covid-19. ☒

Johnson JK et al. **Frequency of Physical Therapist Intervention Is Associated With Mobility Status and Disposition at Hospital Discharge for Patients With COVID-19.** *Phys Ther.* 2021 Jan 4;101(1)

Rygsmærter

App kan hjælpe

Patienter med rygsmærter rådes oftest til at opretholde en aktiv livsstil og lave øvelser. Men mange har svært ved at leve op til disse råd. Derfor har en international forskergruppe udviklet en app, der giver evidensbaseret, individualiseret vejledning, baseret på patientkarakteristika, symptomer og aktivitetsniveau. I et randomiseret studie har de undersøgt, om app'en kan hjælpe patienterne, så de får et bedre funktionsniveau.

461 danske og norske patienter med uspecifikke lænderygsmærter blev randomiseret til vanlig behandling enten med eller uden app'en som supplement. Efter tre måneder var der størst fremgang i funktionsniveau blandt dem, der brugte app'en, målt med Roland Morris spørgeskema. Forskellen er dog så lille (0,79 point), at det muligvis ikke er klinisk relevant. Resultaterne viste også, at en større andel af patienterne i app-gruppen oplevede en klinisk relevant forbedring (defineret som 4 point) sammenlignet med kontrolgruppen (52 procent versus 39 procent). Der var stadig forskel på grupperne efter seks og ni måneders opfølgning. ☒

Sandal LF et al. **Effectiveness of App-Delivered, Tailored Self-management Support for Adults With Lower Back Pain-Related Disability: A selfBACK Randomized Clinical Trial.** *JAMA Intern Med.* 2021 Aug 2 [Epub].

 **Du kan se studiet forklaret i en animeret video her:**
kortlink.dk/youtube/2cdva

af faglig
redaktør
**LONE
RAMER
MIKKELSEN**

Lægkramper

Daglig udstrækning kan hjælpe

Mange mennesker lider af smertefulde kramper i lægmuskulaturen, og det er uklart, hvilke behandlingsformer der har effekt. I denne opdatering af et review fra 2012 blev inkluderet tre randomiserede studier med i alt 201 deltagere. Forfatterne påpeger, at der mangler forskning vedrørende ikke-medicinske behandlingsformer, og de efterspørger udvikling og validering af et måleredskab til måling af sværhedsgraden af muskelkramper. ☒

Implikationer for praksis

Daglig udstrækning af læg- og hasemusklér i seks uger ser ud til at mindske sværhedsgraden af natlige kramper hos personer over 55 år, sammenlignet med ingen behandling (1 RCT). Det er uvist, om det også hjælper på hyppigheden af kramperne.

Hawke F et al. **Non-drug therapies for the secondary prevention of lower limb muscle cramps.** *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, Issue 5. Art. No.: CD008496

Adfærdsændringer

Sociale medier kan gøre en forskel

Sociale medier kan bruges som platform for sundhedsinterventioner for at nå en stor målgruppe og give mulighed for kommunikation og fællesskab blandt deltagerne. I dette review blev interventioner, der benytter sociale medier, sammenlignet med interventioner der ikke gør. 88 studier (871.378 deltagere) blev inkluderet, og den mest anvendte platform var Facebook. ☒

Implikationer for praksis

Resultaterne tyder på, at interventioner, der benytter sociale medier, kan føre til øget fysisk aktivitetsniveau (54 RCT'er) og har mulige positive effekter på hvilepuls og generelt velbefindende.

Petkovic J et al. **Behavioural interventions delivered through interactive social media for health behaviour change, health outcomes, and health equity in the adult population.** *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, Issue 5. Art. No.: CD012932.



Gennem sprækkerne. Opdagelser i et demensforløb.

Marianne Iben Hansen

Gennem sprækkerne skildrer forfatterens oplevelse af hendes fars demensforløb gennem små fortællinger. Bogen tager afsæt i svære følelser, sorg, dilemmaer og forsøg på at håndtere det uforudsigelige, der følger med sygdommen. Bogen giver et bredt og rørende indblik i sygdommen og dens påvirkning af bl.a. pårørende. I slutningen af bogen får læseren et overblik over tiltag, forfatteren ønskede, hun havde vidst mere om eller selv gjort undervejs i farens forløb. Bogen fremstår som relevant læsning til alle, der har pårørende med demens eller som i deres arbejde har berøring med sygdommen. ☒

Gads Forlag/172 sider
Vejl.pris: 249,95 kr.



Kommunikation for sundhedsprofessionelle 5. udgave

Kim Jørgensen (red.)

Bogen er en forskningsbaseret lærebog til studerende på sundhedsfaglige professionsuddannelser, men kan også bruges på diplom-, master- og kandidatniveau. Den opdaterede 5. udgave består af to dele. I første del af bogen bliver de grundlæggende perspektiver på kommunikation i sundhedsvæsenet præsenteret. Bl.a. bliver de juridiske krav, som sundhedspersonale er underlagt, beskrevet. I anden del diskuteres kommunikative metoder og teoretiske værktøjer. Undervejs inddrager forfatterne empiri og cases for at give eksempler på, hvordan teorierne kan anvendes i en sundhedsprofessionel praksis. Bogen er pædagogisk opbygget med figurer og infobokse. ☒

Gads forlag/318 sider
Vejl. pris: 349,95 kr.



**MARIANNE
KONGSGAARD**

Fysioterapeut, Master i kvalitet og kvalitetsledelse.

Praksiskonulent i Region Nordjylland.

Modtager af Danske Fysioterapeuters Pris 2021



Website sætter patienten i centrum

Hvilket fagligt medie er du optaget af lige nu?

Jeg er vældig optaget af hjemmesiden vigtigtfordig.dk. Det er Dansk Selskab for Patientsikkerhed, som har lavet nogle rigtig gode værktøjer til, hvordan man sætter patienten i centrum. Man finder blandt andet fem gode spørgsmål, som sundhedsprofessionelle kan stille patienterne, så man sikrer, at de føler sig hørt og mødt. Det er spørgsmål som f.eks.: "Er der noget vigtigt, jeg ikke har fået spurgt dig om?" Det er et utroligt vigtigt spørgsmål at stille. Selvom jeg selv syntes, jeg havde ret godt styr på journalføring, var det en øjenåbner. Det kan åbne op for, at patienten kan sige noget nyt om sit forløb, som kan være vigtigt, når man skal tilbyde den rigtige behandling.

Kan du give et eksempel?

For eksempel kan man jo få henvist en patient med lændesmerter, som har cancer. Det står bare ikke på henvisningen. Hvis man stiller det rigtige spørgsmål, kommer det forhåbentlig frem. Det er utrolig relevant for patientsikkerheden, fordi man ellers kan komme til at sætte en træning i gang, som rent faktisk forværrer forløbet.

Hvorfor skal andre fysioterapeuter gå ind på siden?

Det skal de, fordi det handler om patientinddragelse og patientsikkerhed. Og fordi der er materiale, som er klart til brug. Der er f.eks. et postkort, man kan printe ud og stille på sin klinik, som henvender sig direkte til patienterne. Respekt for patientens værdier og behov er et must, lige så vel, som man skal italesætte fysioterapeutens tilbud til patienten. På den måde vil mødet mellem patient og fysioterapeut foregå i åbenhed, med imødekommenhed og respekt. Det er et vigtigt budskab at sende i en fys-klinik. ☒



Hos Abilica tilbyder vi unikke produkter og løsninger til trænings- og genoptræningsmiljøer i Danmark, Grønland samt på Færøerne. Vores mange års erfaring med salg og leasing til både offentlige og private fysioterapier er din sikkerhed for en optimal sparring og løsning.

KEISER

FUNCTIONAL TRAINER

Én station, utallige muligheder. Et 'must have tool' til alle fysioterapier. Luftmodstand og værdifuld feedback.

VEJL. PRIS FRA 45.752,-
ekskl. moms

*** LEASING/MD. FRA 860,-**
ekskl. moms



HEX HÅNDVÆGTE 1-10 KG. M. STATIV

Overbevisende kvalitet og i HEX form, så de også er praktiske til gulvøvelser.

KAMPAGNEPRIS KUN 3.196,-
ekskl. moms

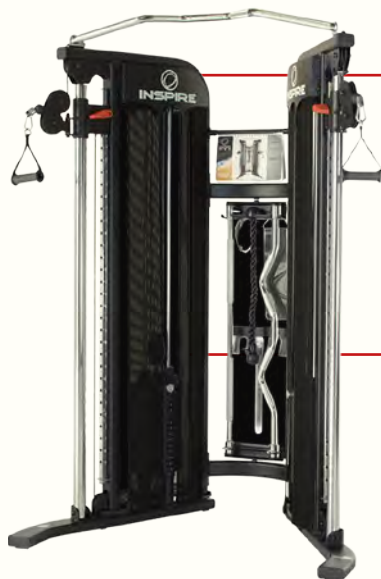


LØBEBÅND CT900 LED

Imponerende og kraftig kvalitet med en 5 HK AC-motor og en egenvægt på 215 kg.

VEJL. PRIS 39.996,-
ekskl. moms

*** LEASING/MD. FRA 755,-**
ekskl. moms



INSPIRE FUNCTIONAL TRAINER FT1

En rigtig bestseller. Suveræn pladsudnyttelse og masser af træningsmuligheder.

KAMPAGNEPRIS KUN 15.120,-
ekskl. moms

*** LEASING/MD. FRA 285,-**
ekskl. moms

* LEASINGPRISEN

pr. md. ekskl. moms er ved indgåelse af en leasingaftale løbende over 60 mdr. En leasingaftale kræver CVR nummer samt kreditgodkendelse af vores leasingpartner, DLL. Der tages forbehold for udsolgte varer, prisændringer og evt. trykfejl.

KEISER

CYKEL M31

Lydsvag i brug, lækker tråd og watt valid modstand. Ergonomen tillader brugere fra 148-223 cm.

VEJL. PRIS 15.196,-
ekskl. moms

*** LEASING/MD. FRA 288,-**
ekskl. moms



SPIRIT BENPRES

Fornem ergonomi og funktionalitet, let indstigning og en stor presplade er populære features. Vægtmagasin på 140 kg.

VEJL. PRIS 23.996,-
ekskl. moms

*** LEASING/MD. FRA 455,-**
ekskl. moms



MALIK SKIFTE-WASSINI

B2B Salg & Rådgivning

Sjælland
Tlf. 91 89 92 79

malik@abilicaonline.dk



MADS CHRISTENSEN

B2B Salg & Rådgivning

Jylland/Fyn
Tlf. 93 63 38 90

mads@abilicaonline.dk

Har du fået nyt job – eller har du en mening, du gerne vil dele med dine kollegaer? Så skriv til redaktionen@fysio.dk
Du kan deltage i debatten på [fysio.dk](https://www.fysio.dk)



KIMI SAND

Fysioterapeut, sexolog,
vaginalterapeut,
klummeskribent og
foredragsholder

Tør du tage **den svære samtale** om patienternes seksualitet?

Da jeg i sin tid tog sexologuddannelsen for at udvide min faglighed som fysioterapeut, var det på grund af de mange spørgsmål, jeg fik fra klienter med bækkenbundsproblemer. Jeg ville være i stand til at svare kompetent på deres spørgsmål og blev så interesseret i emnet, at jeg måtte lære mere.

Nå, men hvad har det med dig at gøre som fysioterapeut, tænker du nok. Du arbejder måske mest med resten af bevægeapparatet og ikke så meget med bækkenbunden. Min pointe er, at patienten/klienten jo også har et sexliv, som kan blive påvirket af problemer i resten af kroppen.

Slidigt i hoften, knæet eller lænden kan gøre sex kompliceret. Medicinske patienter kan have spørgsmål til sexlivet. Postoperativt vil der også være mange patienter, som kan være i tvivl om, hvilke muligheder de har for at være seksuelt aktive, hvis de har fået fjernet en del af deres krop.

Jeg hørte under sexologuddannelsen, at kun 40 procent af de praktiserende læger stiller spørgsmål til patientens sexliv, selvom de ved, at det, patienten fejler, eller den medicin han/hun får, vil påvirke sexlivet. Det kom fra en undersøgelse, som lægerne selv havde svaret på.

Er det ligesådan hos os fysioterapeuter? Hvor meget tør du selv spørge ind? Eller føler du ikke, det er relevant? Da vi fysioterapeuter kommer i kontakt med mange af klienterne, er det oplagt, at vi vejleder om emnet. Men hvor gode er vi til at tage samtalen om patientens seksuelle sundhed?

Du skal vide, at de fleste patienter rigtig gerne vil tale om emnet, for det er vigtigt for dem. Det er desværre også tabubelagt og svært at tage fat på, ofte på grund af vores egen blufærdighed.

Hvis vi som sundhedspersonale lærer at tage samtalerne, kan det blive normalt at tage emnet op, lige som når vi spørger ind til den psykiske, fysiske og sociale sundhed. Hvis vi ikke selv kan svare på et aktuelt spørgsmål, kan vi henvise patienten til den rette fagperson. Men vi skal i min optik turde vise, at det er et relevant og vigtigt område at berøre.

Et eksempel fra min egen praksis: Når jeg arbejder med kvinder, som har vulvodyni og vaginisme, har flere af dem allerede været i behandling uden at få tilstrækkelig lindring. Min erfaring er, at når vi tager samtalen om, hvordan klienten passer på sig selv, kortlægger hendes seksuelle historie og lærer hende at mærke og sætte sine grænser, oplever hun, at hendes smerter bliver mindre, nogle gange uden at jeg har lavet tryk i skeden. De fleste gange bliver kvinderne helt smertefrie.

Når jeg skriver dette, er det ikke for at fremhæve mig selv eller min faglighed. Der er masser af behandlere, som er meget dygtigere end mig. Min pointe er, at samtalen, det, at sætte ord på seksualiteten, er så vigtig en del af disse kvinders helbredelse, at jeg ikke kunne have hjulpet dem uden. Derfor er min opfordring: Tag samtalerne med dine klienter om deres seksualitet. ☒

Nyt om navne



JOHN BRINCKS, lektor, fysioterapeut og ph.d., er udnævnt til docent ved **Fysioterapeutuddannelsen i Aarhus** og ved Program for rehabilitering under Forskningscenter for Sundhed og Velfærdsteknologi, **VIA University College**. Han skal styrke forskningen og deltage i den strategiske udvikling af fysioterapeutuddannelsen. John Brincks har været lektor ved VIAs fysioterapeutuddannelse siden 2010.



BEHNAM LIAGHAT, fysioterapeut og ph.d.-studerende, har modtaget et **eliteforsk-rejestipendium fra Uddannelses- og Forskningsministeriet**. Stipendiet skal blandt andet bruges på studieophold i England og Belgien, hvor han vil forske i **patienter med hypermobile led**. Stipendiet er på 200.000 kr. og uddeles til 20 talentfulde ph.d.-studerende hvert år.



JIMMI AZAM er blevet **Head of Medical i superligaklubben SønderjyskE Fodbold**. Fysioterapeuten har tidligere været tilknyttet Ringkøbing IFs fodboldhold og har sideløbende arbejdet på **FysioDanmark-klinikken** i Ringkøbing. Som Head of Medical får han ansvaret for **klubbens sundhedsstab**.

ALFACARE

www.alfacare.dk

pulse**roll**

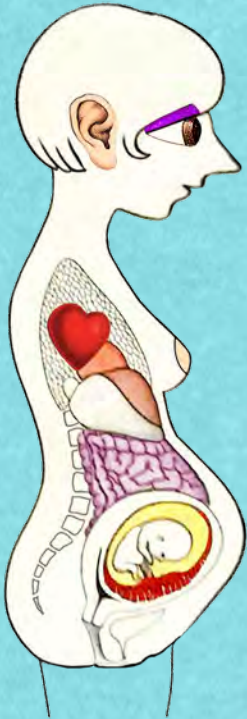


activforce 2

ActivForce 2 giver terapeuter, læger og terapeuter et hurtigt og effektivt værktøj til måling af muskelstyrke og symmetri.



LYSTEN SKAL DRIVE VÆRKET



Hvis du går med en drøm om at springe ud som selvstændig fysioterapeut, er du absolut ikke alene. Fysioterapeuter er den gruppe af sundhedsprofessionelle, der oftest tager springet ud i en tilværelse som selvstændige. Samtidig viser tendenserne en spirende lyst til iværksætteri hos både unge og mere erfarne fysioterapeuter.

Keywords PRIVAT KLINIK FORRETNING SELVSTÆNDIG



GOLFKLINIK

MÅSKE HAR du lyst til at skabe din egen klinik og indrette den med inspiration fra udlandet, som fysioterapeut Issam Farahat i København. Måske drømmer du om at skabe din egen klinik, hvor du kan fokusere på at hjælpe kvinder og par med at blive gravide, som Anne Sofie Nielsen og Anette Meier Iversen i Klinik Underværk i Aarhus.

Eller måske har du haft succes

med at hjælpe golfspillere med deres rygproblemer, så du gerne vil udbrede dine ideer og metoder til andre fysioterapeuter, som Jakob Nees og Martin Lauridsen fra Golfklinik Danmark. Eksemplerne er blot et lille udpluk af de mange iværksætter-historier, du kan finde blandt fysioterapeuter. Og faktisk er fysioterapeuter den sundhedsfaglige gruppe, der oftest vælger at skabe deres egen forretning.

Det viser nye tal fra Undervisnings- og Forskningsministeriet,

Tema

Iværksætteri

Mange går rundt med en drøm om at blive iværksætter. Men hvad kræver det? Hvor er faldgruberne, og hvordan kan man leve af det? Vi har bedt eksperter og tre fysioterapeuter om deres bud på, hvordan man kommer i gang og får en bæredygtig forretning.

Side 16-29 ▶



Antallet af selvstændige fysioterapeuter var i 2021 cirka 2.600.



Det er cirka **21 procent** af alle medlemmer i Danske Fysioterapeuter.

KILDE: DANSKE FYSIOTERAPEUTER



Vi har interviewet



CLAUS PEDERSEN



Erhvervskonsulent i Danske Fysioterapeuter



ALEXANDER NEPPER



Politisk chefkonsulent i SMVdanmark

som erhvervsorganisationen SMVdanmark har offentliggjort.

“Fysioterapeuter ligger på en flot 8. plads, hvor 34 procent har startet egen virksomhed 10 år efter deres eksamen,” forklarer Alexander Nepper, der er politisk chefkonsulent i SMVdanmark, som står bag undersøgelsen.

“Top 10-listen er præget af mange af de ‘klassiske’ fag, hvor man ved, at der traditionelt er mange selvstændige og freelancere; filmfotografer, fotojournalister, frisører mv. Men fysioterapeuterne skiller sig ud som sundhedsprofessionelle ved at ligge helt oppe i dét, vi kan kalde det klassiske ‘freelancesegment,’” forklarer han.

Kiropraktorer sniger sig ind på en 11. plads, mens psykologer, der også typisk er selvstændige, er helt nede på en 24. plads i opgørelsen.

Branchens struktur

Ifølge Alexander Nepper skal forklaringen på den relativt høje andel af selvstændige blandt fysioterapeuter findes i den måde, branchen er struktureret på:

“Det handler om den måde, branchen opererer på. Mange brancher har deres egen kultur og struktur, der betyder, at man får sit eget CVR-nummer. For fysioterapeuter vil det typisk være sådan, at man lejer sig ind på en klinik og har sine egne klienter. I øvrigt en struktur, vi også ser hos frisørerne. Den kultur i branchen gør det nemt, fleksibelt og hurtigt at blive selvstændig fysioterapeut, og det er en god ting, for iværksættere skaber vækst i samfundet,” siger Alexander Nepper.

En stærk lønmodtager-kultur

Ifølge Alexander Nepper kan det være ualmindeligt meget op ad bakke, når man gerne vil tage springet som iværksætter i Danmark. Det handler om, at vi i Danmark har en stærk lønmodtagerkultur.

“Igenom de seneste 150 år har lønmodtagerne vundet en masse rettigheder, og der har de selvstændige ikke kunnet følge med,” siger Nepper.

“Der er samtidig strukturer i vores samfund, der gør det svært at være selvstændig. Noget så simpelt som at få et boliglån kan være en udfordring, hvis du er selvstændig og har svingende indtægt. Der er det nemmere, når man er funktionær og kan vedlægge en ansættelseskontrakt og tre lønsedler.”

Barrierer for iværksætter

En rundspørge, som Norstat foretog for Dansk Erhverv i 2018, afslørede, at den vigtigste årsag til *ikke* at starte en ny virksomhed er, at de adspurgte er afhængige af en fast personlig indkomst.

I samme rundspørge pegede nogle adspurgte på, at de økonomiske vilkår for iværksættere generelt (f.eks. den høje indkomstskat) er en barriere for iværksætter. Også adgangen til sociale ydelser som dagpenge og kontanthjælp er mere vanskelig for en selvstændig.

Hvis du som selvstændig går konkurs, skal du afvikle alt, der har med din virksomhed at gøre, før du kan modtage dagpenge. Du skal altså afhænde lokaler, afvikle mellemværender med Skat, lukke erhvervskonti i banken og afmelde CVR-nummer. En proces, der kan tage måneder.

“Vi plejer at sige, at der er et stort ‘rettigheds-gab’ mellem at være lønmodtager og selvstændig. Når du vælger at være selvstændig, vælger du automatisk også en masse goder fra. Og det er en udfordring. Derfor er jeg også imponeret over, at fysioterapeuterne ligger så højt på listen. Det synes jeg, de bør være stolte af,” siger Alexander Nepper.

Fra øjebliksbillede til tendens

Hvor analysen fra SMVdanmark altså er et øjebliksbillede, der viser status 10 år efter eksamen, så er der tegn på, at interessen for livet som iværksætter er stigende blandt fysioterapeuterne.

I hvert fald ser Claus Pedersen, erhvervskonsulent i Danske Fysioterapeuter, en klar tendens:

“Når jeg ser på de seneste 5-6 år, så er antallet

356

fysio- og ergoterapeuter oprettede i 2020 nye virksomheder. Langt størstedelen er fysioterapeuter, da der stort set ikke er selvstændige ergoterapeuter.

KILDE: CVR-REGISTRET

af henvendelser om iværksætteri vokset markant. Hver uge har jeg 4-5 rådgivninger, hvor det tidligere var en rådgivning om ugen. Så min klare opfattelse er en øget interesse for iværksætteri hos vores medlemmer,” siger han.

Også når Claus Pedersen møder de studerende på landets fysioterapeutuddannelser, er billedet entydigt:

“Hvis jeg for 5-6 år siden spurgte tilhørerne i auditoriet, hvor mange der havde en drøm om at blive selvstændige, så var der måske et par af de mandlige studerende, der rakte hånden op. I sidste uge var jeg i Aalborg, og her var der altså 60-70 procent af eleverne, der meldte sig. Så for mig er det tydeligt, at de studerende er blevet mere fokuserede på emnet.”

En ny gruppe iværksættere

Men interessen for iværksætteri er ikke kun begrænset til de kommende fysioterapeuter.

Også hos de mere erfarne fysioterapeuter bobler det stadig oftere med iværksætter-lyst, oplever Claus Pedersen.

“Det har tidligere ofte været mange af de unge, som har en drøm om at blive selvstændige.”

“Men nu ser jeg en ny tendens, at kvindelige fysioterapeuter – ofte i alderen +45-50 år og med en lang karriere i det offentlige bag sig – kommer til os med et ønske om at få hjælp til at blive selvstændige. De drømmer om at udfolde deres ekspertise, og de fortæller også om frustrationer over arbejdsforholdene i det offentlige – manglende tid til patienterne og for meget bureaukrati - er blevet for overvældende. Derfor kommer de nu,” siger Claus Pedersen.

Gruppen af modne iværksættere er ifølge erhvervskonsulenten kendetegnet ved, at de gerne vil have et sikkerhedsnet. Derfor vil de typisk bevare et 15-20 timers job på et hospital eller i kommunalt regi og udfolde deres iværksætterdrøm i den resterende arbejdstid.

Løvens Hule-effekten

Ifølge Claus Pedersen er de erfarne fysiotera-

peuter typisk drevet af en kombination af frustrationer over tingenes tilstand i den offentlige sektor sammen med en faglig ærekærlighed, når de vælger at blive selvstændige.

“Det, jeg hører mange sige, er, at de ikke føler, at de får lov til at lave et godt stykke arbejde i deres nuværende jobsituation,” siger han.

“Samtidig er de som regel et sted i livet, hvor børnene er flyttet hjemmefra, og nu har de plads i økonomien til at afprøve deres idé.”

For de unge iværksættere er der derimod andre drivkræfter, oplever Claus Pedersen.

“Det er ikke selve undervisningen på fysioterapeutuddannelsen, der giver dem et puf. Jeg oplever, at selvtilliden hos de unge er meget høj. Det er den ene faktor – og oveni kommer så det store fokus, der har været på iværksætteri i medierne. Tv-programmer som Løvens Hule har betydet meget for de unges

Det, jeg hører fra mange sider, er, at de ikke føler, at de får lov til at lave et godt stykke arbejde i deres nuværende jobsituation.

CLAUS PEDERSEN

erhvervskonsulent i Danske Fysioterapeuter

2.600

selvstændige (cirka) i Danske Fysioterapeuter dækker over både **virksomhedsejere og indlejere**. Nogle har virksomhed som **bibeskæftigelse**, f.eks. har de et fast arbejde og et CVR-nummer ved siden af.

Disse brancher har flest selvstændige

Uddannelser med den største andel af selvstændige 10 år efter eksamen.

1. Filmklipper
2. Filmtonemester
3. Fotograf
4. Filminstruktør
5. Frisør
6. Fotojournalist
7. Filmfotograf
8. Fysioterapeut
9. Erhvervsøkonomi og filosofi
10. Filmproducer
11. Kiropraktor

KILDE: UNDERVISNINGS- OG FORSKNINGSMINISTERIET FOR SMVDANMARK



lyst til at blive iværksættere. Du kan nærmest ikke åbne en avis, uden at der er en spændende iværksætter-historie,” siger han.

Frihed og fleksibilitet trækker

I tv-programmet Løvens Hule er der for dramatikens og underholdningens skyld stort fokus på penge. Løverne i panelet bliver præsenteret som succesfulde millionærer, og billeder af bunker af tusindkronesedler sælger drømmen om, at man som iværksætter skal ud og erobre markeder og tjene millioner. Men det er ikke drømmen om at blive rig i en fart, der driver iværksætteriet hos de unge, forklarer Claus Pedersen:

“Når jeg spørger de unge fysioterapeutstuderende, hvorfor de vil være selvstændige, så får jeg svar a lá: Jeg vil sætte mit eget præg på arbejdsdagen. Jeg vil skabe noget. Jeg vil have fleksibilitet og frihed. Det her med at kunne bestemme over arbejdsdagen selv, er ofte noget, de nævner,” siger Claus Pedersen.

“Det er de færreste, der har økonomien som motivation, og det er klogt. I min rådgivning gør jeg meget ud af, at iværksætteriet skal komme fra hjertet, fordi man har et budskab eller er drevet af en idé.”

Lysten skal drive værket

Dermed er Claus Pedersen helt på linje med Alexander L. Nepper fra SMVDanmark. Man skal ikke kaste sig ud i livet som iværksætter, hvis det er drømmen om at blive rig, der er den eneste motivationsfaktor.

“Man skal være selvstændig, fordi man har lyst til det. Det er ikke noget, man køber Strandvejsvillaer og Tesla'er for. Selvfølgelig er der undtagelser, men en tredjedel af alle selvstændige i Danmark tjener mindre, end de ville gøre, hvis de var på kontanthjælp. Især i opstartsfasen kan det være hårdt,” siger Alexander L. Nepper.

“Så du skal ikke blive selvstændig for at blive millionær, men for at blive et gladere menneske, der har mulighed for at indrette sit

arbejdsliv. Enten i forhold til arbejdsomfang eller i forhold til nye udfordringer.”

“Hvis du har en innovativ idé til noget, der kan gøres bedre og anderledes, så skal du tage chancen og se, hvad du kan drive det til,” siger Alexander L. Nepper.

“Dem, der får succes som iværksættere, har et drive. Så det er et spørgsmål om personlighed,” siger Claus Pedersen.

“Det handler om, at du kan gå ud og markedsføre dig selv og din forretning. Selvfølgelig skal du have et produkt, der er unikt, og så skal du finde din niche,” siger han.

“Se eksempelvis Klinik Underværk i Aarhus, der har fertilitetsbehandling som deres niche. Golfklub Danmark er dygtige til at hjælpe golfspillere. Og Issam Farahat har en fantastisk lokation og en god idé, og så satser han på at yde en ekstraordinær god service. Det er opskriften på succes som iværksætter,” slutter Claus Pedersen. ☒

1: KILDE: 'HVORFOR VIL DANSKERNE IKKE VÆRE IVÆRKSÆTTERE?' ANALYSE, DANSK ERHVERV, 2018

Iværksætter

En iværksætter er en person, som starter egen virksomhed. Ofte bruges betegnelsen om folk, der starter virksomheder, som skaber nye produkter eller medvirker til en væsentlig, årlig tilvækst. Folk, der viderefører en eksisterende virksomhed, bliver normalt ikke kaldt iværksættere.

KILDE: WIKIPEDIA.



Nu kan du vælge ny pensionspakke

Som fysioterapeut kan du nu vælge en ny pensionspakke hos PKA

En af de store forskelle på din pensionspakke nu og den nye er, at du kan tilpasse forsikringerne ved sygdom og død.

- ✓ Du kan læse mere om dine nye muligheder på pka.dk/pensionspakke
- ✓ Log på med NemID, og se dine egne tal for de to pensionspakker

Har du brug for rådgivning?

Vores rådgivere er altid klar til at hjælpe dig, ring til os på 39 45 44 83.

Læs mere på pka.dk/pensionspakke



Vi har talt med



MARTIN
LAURIDSEN



JAKOB NEES



Blå bog

Fysioterapeuter for golfspillere på eliteplan. Grundlæggere af Golfklinik Danmark, et koncept med uddannelse og franchising, målrettet fysioterapeuter, som vil træne golfmotionister. Har startet Motus Fit op i 2020 i Vejle og Aarhus.



Følg din passion

Jakob Nees og Martin Lauridsen havde satset stort med åbningen af to spritnye klinikker, da corona satte ind, og klinikkerne måtte lukke ned. Det gav søvnløse nætter. **ALLIGEVEL ER DE IKKE I TVIVL:** Hvis du drømmer om at blive iværksætter, skal du satse på det.

DET ER tirsdag formiddag, og der er fredelig aktivitet i Motus Fit i Vejle. Fire motionister er i gang med cirkeltræning bag caféområdet, hvor der drikkes morgenkaffe ved de runde borde. En gruppe golfspillere træner fitness i holdsalen, mens en klient får personlig træning i lokalet ved siden af. Kunderne er på vej tilbage efter det sidste halvandet års corona-nedlukninger. Men selvom makkerparret bag klinikken, Martin Lauridsen og Jakob Nees, efterhånden er rutinerede iværksættere, er det kommet bag på dem, i hvor høj grad corona trak tæppet væk under forretningen.

“Det har været barskt,” siger Martin Lauridsen. Jakob Nees supplerer: “Lige dér mærkede vi nok den mest ekstreme grad af smerte ved at være selvstændige. At

selvom du arbejder hårdt, så er det ude af dine hænder.”

Kun tre måneder efter, at makkerparret åbnede den første klinik i deres nye kæde, Motus Fit, lukkede corona forretningen ned. Da klinikken var ny, var det ikke muligt at få økonomisk hjælpepakke. Deres anden klinik åbnede i Aarhus i efteråret og måtte lukke igen under anden bølge. Begge klinikker åbnede dørene igen her i foråret, og det går ifølge ejerne rimeligt, selvom de endnu ikke har ramt sidste års omsætning. Ejerne har stadig tro på deres koncept, selvom de blev ramt af store benspænd i opstartsfasen.

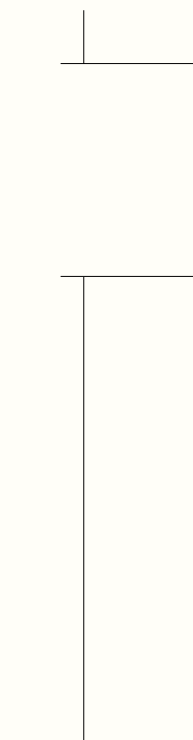
Men lad os rulle tilbage til start.

Golfklinik og ekspansion

De to fysioterapeuter tog udgangspunkt i deres store passion for golf, da de i sin tid skrev bachelorprojekt om lændesmerter hos golfspillere på eliteplan. Det førte til en fast ansættelse på golflandsholdet og en lang og fo-



Martin Lauridsen og Jakob Nees har forfulgt en livslang passion for golf i deres arbejdsliv. Deres lange erfaring med eliten lagde fundamentet til Golfklinik Danmark.



kuseret specialisering i fysioterapi og træning af golfeliten. Jakob Nees og Martin Lauridsen bevarede i ti år delvist deres ansættelser på henholdsvis en klinik i Horsens og privathospitalet Mølholm. I 2015 tog de første skridt på deres iværksætter-rejse: De etablerede Golfklinik Danmark, som er et koncept, der tilbyder uddannelse, netværk og en franchise-ordning til fysioterapeuter, der vil træne golfspillere på amatørplan.

“Vi kunne se, at den erfaring, vi havde fået gennem mange år som trænere og fysioterapeuter for eliten, kunne gavne flere, hvis vi fik spredt den ud til andre fysioterapeuter. De kunne gøre det samme, bare med motionsspillere,” forklarer Jakob Nees.

Der er stor interesse for konceptet, som i dag tæller 35 golfklinikker. I 2019 sagde Jakob Nees sit job op for at hellige sig forretningen helt, og de besluttede at videreudvikle forretningen.

Overvejelserne gik på, om de skulle udvide internationalt – eller om de skulle tænke bredere, men blive inden for landegrænserne.

“Vi stod ved en skillevej. Enten skulle vi eksportere golfklinik-konceptet til vores nabolande – eller også skulle vi skrue lidt på konceptet, så det blev rettet mod andre

sportsfolk. Vores koncept for fysioterapi og træningsforløb kan jo også hjælpe cykelryttere, fodboldspillere eller endda e-gamere,” forklarer Jakob Nees. Sådan opstod ideen til Motus Fit-klinikkerne, som står på fire ben:

Særligt tilbud til gamere og cykelryttere

Klinikkerne tilbyder klassisk fysioterapi, holdtræning, personlig træning og et fitnesscenter. Kernen i filosofien er, at træningen tager udgangspunkt i kundernes passion: Hvad enten man er golfspiller, cykelrytter, fodboldspiller eller gamer, kan man få et skræddersyet tilbud, som udvikler ens fysik til lige præcis den sportsgren, man har valgt at specialisere sig i. Et godt eksempel er tilbuddet til udøvere af e-sport.

I klinikken er der opstillet ti computere, hvor unge i fællesskab kan dyrke deres passion for gaming. Samtidig får de adgang til holdtræning, hvor elementer fra computerspil som Counterstrike indgår: Under træningen skal man for eksempel løbe, springe og dukke sig, nøjagtig som spillerens virtuelle karakter gør i Counterstrike. I efteråret var træningskonceptet i fuld gang med unge fra en lokal skole, som trænede hver fredag for efterfølgende at slå sig ned og game i fællesskab.

Vi kunne se, at den erfaring, vi havde fået gennem mange år som trænere og fysioterapeuter for eliten, kunne gavne flere, hvis vi fik spredt den ud til andre fysioterapeuter.

JAKOB NEES

iværksætter

Det handler om motivation. Uanset om det er cykelryttere, gamere eller golfspillere:

“Når vi taler med motionsgolfspillere, så handler det om deres livskvalitet. De vil blive ved med at spille, og derfor kan vi motivere dem til fysisk træning i klinikken,” siger Jakob Nees.

“Det er den samme oplevelse, vi har med cykelrytterne, som gladeligt ofrer 50.000 kr. på en cykel. Når vi forklarer dem, at de kan træde nogle flere watt og undgå rygsmerte, så bliver de også motiverede til fysisk træning,” uddyber Martin Lauridsen.

Investorer på banen

Da Martin Lauridsen og Jakob Nees for to år siden stod med overvejelserne om, hvordan de skulle videreudvikle Golfklinik Danmark, fik de kontakt til investorer, som gav en kapitalindsprøjtning mod at få en andel af forretningen. Samtidig kunne de også give input til de to iværksættere, som de ikke havde fået før.

“Vi har haft stor gavn af samarbejdet med vores investorer. De er dygtige forretningsudviklere og kan noget, vi ikke kan. De kan lave en plan og en strategi, som vi ikke lærer på fysioterapeutuddannelsen, men som er meget relevant, så vi kan nå det næste niveau forretningsmæssigt,” forklarer Jakob Nees.

Det blev et vendepunkt. Jakob Nees havde allerede sagt sit faste job op året forinden. Nu sagde Martin Lauridsen også farvel til lønmodtagerlivet for at give forretningen 100 procent opmærksomhed. På grund af corona måtte de spise af den kapital, som investorerne havde skudt ind. En kapital, som skulle være brugt på at vækste. Men det er samtidig den, der har gjort det muligt at klare sig igennem. I dag er der optimisme hos iværksætterne og flere klinikker på tegnebrættet. Drømmen er, at Motus Fit bliver til en landsdækkende kæde. Og selvom det har været en hård tid, er de ikke i tvivl om, at det er det værd.

Glæden ved at se andre vokse

“Vi dobbeltjobbede i lang tid, før vi fik en bæredygtig forretning, for vi har begge to familier at forsørge. Og da vi sagde vores faste jobs op, trådte vi ud i usikkerheden. Vi har satset.

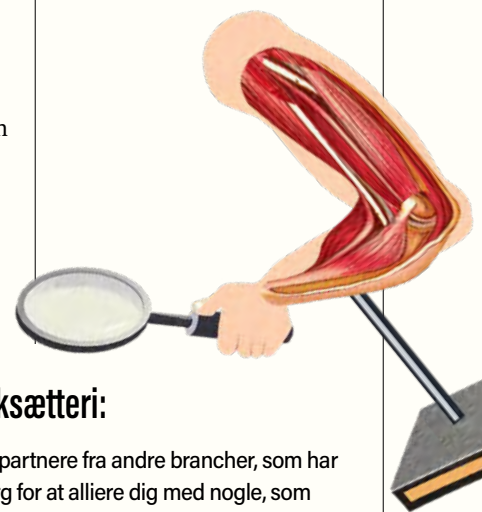
Hvordan skal man betale for det hele, for medarbejdernes løn og ens egen? Vi får begge to mindre i løn end vores ansatte. Men vi er drevet af, at vi synes, at det er rigtig sjovt at hjælpe andre golfspillere. En af vores gode folk, Jakob Holst, er en ung landsholdsspiller, som er blevet fysioterapeut og arbejder hos os. Det er rigtig sjovt at se ham vokse. Så en ting er, at vi selv lykkes med at skabe en forretning. Men det er også virkelig fedt at få nogle flere med på rejsen,” siger Martin Lauridsen.

Som selvstændig og iværksætter skal man være klar til at justere sine planer, lyder det fra makkerparret:

“Du må ikke tro, at livet som selvstændig er ‘plug and play’ fra begyndelsen,” siger Martin Lauridsen.

“Du skal være parat til at justere dine planer undervejs og måske starte forfra, før du har den rigtige løsning. Du skal være omstillingsparat. Men hvis du har et interessefelt, som du brænder for, skal du turde gå efter drømmen. Du skal turde satse og se, om du kan få det til at vokse,” siger han. Og slutter med ordene:

“Og så har det været fedt at være to. Når man er to, er der en anden at sparre med – og to til at bære byrden.” ☒



Martin og Jakobs gode råd om iværksætteri:

- 1 Det er en god idé at samarbejde** med partnere fra andre brancher, som har en anden baggrund end fysioterapi. Sørg for at alliere dig med nogle, som ved noget om markedsføring og forretningsudvikling. Det er urealistisk at tro, at du kan favne det hele selv.
- 2 Du skal have is i maven.** Det er ikke et ‘8 til 4-job’ at være iværksætter. Vær klar til at bruge mange aftentimer på alt det, der ligger uden om klientbehandling.
- 3 Husk at holde fri.** Sørg for at give dig selv et frirum – og husk at passe på din familie og hav også andre interesser end din forretning.
- 4 Det er godt at være to.** Især, når der skal træffes vigtige beslutninger, er det værdifuldt at have en partner, du kan drøfte tingene med.



Vi har talt med



ISSAM FARAHAT

×

Blå bog

Indehaver af klinikken FysioPuls, som åbnede i 2019. I dag er der tre fysioterapeuter og fire studerende ansat foruden en kliniksekretær. Klinikken tilbyder fysioterapi, træningsforløb, fitness-medlemskaber, kropsanalyse, løbebootcamp, holdtræning og træning på paddleboards.

Sørg for at få hjælp til det, du ikke selv kan

Issam Farahat har skabt en eksklusiv klinik, som i løbet af to år **ER BLEVET MERE END BÆREDYGTIG**. Til gengæld har han måttet hellige sig administrationen 100 procent, ligesom han ikke er bleg for at søge hjælp hos både advokat, revisor og indretningsarkitekt.

DET DUFTER behageligt, når du træder ind ad døren hos FysioPuls. Ved den åbne reception står et stort oliventræ. Den stille loungemusik, levende lys og de lækre møbler minder mere om en hotelloobby end en fysioterapiklinik. Og det er selvfølgelig helt med vilje, fortæller manden bag, den 30-årige fysioterapeut og iværksætter Issam Farahat:

“Fysioterapi er begyndt at udvikle sig ude i verden. Hvor der før i tiden var fokus på selve behandlingen og genoptræningen, så bevæger vi os nu mere og mere imod hybridklinikker, hvor det handler om velvære og almen sundhed,” fortæller han.

Iværksætteren fremhæver USA, London, Amsterdam og især Dubai som lokaliteter, hvor han har hentet inspiration.

“Jeg vil gerne gøre tingene visuelt anderledes. Når du går ind på en traditionel klinik, så er det tit hvide vægge og almindelige stole i venteværelset. Hvis du som patient kommer med smerter og er nedtrykt, så er det ikke den slags visuelle indtryk, der hjælper på din sindsstemning,” siger Issam Farahat.

“Derfor vil jeg gerne skabe en anden oplevelse. Hvor det ser pænt ud og er behageligt. En åben reception, hvor det hele er lidt mere servicemindet. For eksempel får patienterne en kop kaffe, mens de venter, for det handler om helhedsoplevelsen.”

Faktisk har han hentet inspiration meget langt væk fra fysioterapiens verden: Han tog simpelthen på café:



Issam Farahat lægger vægt på, at man også føler velvære, når man kommer i klinikken i Sydhavnen. Her bruger han blandt andet SUP-boards til balancetræning.

“Alle caféer kan i dag lave en god kop kaffe, så du vælger café ud fra stedets stemning, oplevelsen og service. Hvorfor skal det ikke være sådan hos en fysioterapeut?”

Klinikken i Sydhavn ligger med store åbne glasfacader ud mod havnen – og det er 100 procent planlagt. Issam Farahat var rundt i hele København for at finde det helt rigtige lokale: Nem adgang fra stueplan og med udsigt til vand eller grønne områder. Og det fandt han ved Teglholmen. Desuden har Sydhavnen en afgørende fordel: Det er et kvarter, der er på vej op – her bygges mange nye lejligheder – og, vigtigst af alt, så var der ingen fysioterapiklinikker i forvejen.

“Når det hele er færdigt, bliver der plads til 45.000 beboere, så der er et kæmpe kundegrundlag,” forklarer han. Det spiller også ind, at kvarteret huser et købestærkt publikum.

“Jeg arbejder uden for den offentlige sygesikring, så vores priser ligger højere. Her er fuld egenbetaling, men de fleste her er i fast arbejde, og mange har en sundhedsforsikring.”

Hjælp at hente

Selvom det er Issam Farahats egne drømme om at skabe en anderledes klinik, der er blevet til virkelighed, så er det vigtigt, at man som iværksætter sørger for at hente hjælp fra andre, forklarer han:

“Under hele forløbet har jeg fået sindssygt meget hjælp til absolutt alt. Vi fysioterapeuter lærer at være fysioterapeut og ikke så meget andet. Jeg har betalt for at få hjælp fra en revisor, der har set på budgetter, en advokat, der har gransket kontrakterne, indretningskonsulenter har hjulpet med designet af klinikken, og endelig har leverandøren af træningsudstyret hjulpet med skitser over, hvordan udstyret kunne se ud i klinikken.”

Også når det gælder den økonomiske side af at åbne egen klinik, gælder det om at hente hjælp.

Udgangspunktet er realistiske budgetter og en forretningsplan. F.eks. lavede Issam Farahat en markedsundersøgelse af Sydhavnen, før han skrev under på kontrakten for lokalerne.

“Når du har det på plads, er der mange

muligheder. Træningsudstyr og behandlingsbrikse kan du lease på fornuftige vilkår, så du sikrer din likviditet. De fleste banker er også meget åbne og vil gerne hjælpe. Endelig findes der også Vækstfonden, som man kan hente hjælp hos,” lyder rådet.

Hybridklinikken

Og så er vi tilbage ved hybridklinikken. Ud over at tilbyde fysioterapeutiske behandlinger og genoptræning, tilbyder FysioPuls også fitness-medlemskaber, kropanalyser og personlige træningsforløb, hvor den fysioterapeutiske viden inddrages.

Men ikke nok med det: Ved at have flere forskellige aktiviteter – eller varer på hylden – kan man i sagens natur skaffe sig flere indtægtskilder. Det er dén strategi, Issam Farahat har valgt.

For eksempel tilbyder han løbe-bootcamp og kurser i stand up paddling. Klinikken ligger lige ved havnekajen, så paddling var lige til højrebænet. Kurserne i stand up paddling bliver 'solgt' som balancetræning, og når der ikke bliver afholdt kurser, kan man komme ind fra gaden og leje klinikens SUP-boards.

“Det er jo bedre, end at de bare står i depotet,” siger Issam Farahat med et smil.

Store ambitioner

Klinikken åbnede i Sydhavnen i august 2019 – og Issam Farahat erkender, at coronakrisen har været en hård omgang. Men i dag er han og medarbejderne godt ude på den anden side. Faktisk tøver han ikke med at kalde klinikken for en succes – og derfor er han på vej med endnu en klinik.

“Jeg har mange passioner, og jeg vil gerne udvikle og skabe flere klinikker med den samme oplevelse. Jeg stopper ikke her, og når du først har prøvet det én gang, så bliver det lettere.”

Men der er også en pris, der må betales – og det er muligheden for selv at arbejde som fysioterapeut.

“Altså, hvis du gerne vil være selvstændig, kan du gøre det på to måder,” forklarer han.

“Du kan åbne en mindre klinik, hvor du kun har ansvar for dig selv og dine klienter. Det kan du sagtens klare selv, hvor du både be-



handler og har ansvar for din klinik. Men hvis du, som jeg, vil udvikle og skabe noget større, så er du nødt til at trække dig fra gerningen som fysioterapeut. Jeg kan ikke stå og arbejde 37 timer om ugen ved en briks og samtidig styre forretningen og få den til at vokse. Det er umuligt, og det har jeg erkendt."

Selv om klinikken altså er kommet godt fra land, og det måske lyder som om, det hele bare har været en dans på roser, så er det absolut ikke tilfældet:

"Nej ... det har altså ikke været 'a walk in the park,'" siger Issam Farahat med et grin.

"Dét, der har været det sværeste, er at sætte sig ned og lære alle de her ting. Du skal sætte dig ind i love og regler. Spørgsmål om skat. Som fysioterapeut har jeg jo slet ikke forstand på, hvilken type virksomhed, jeg skal oprette. Skal det være et interessentskab eller enkeltmandsvirksomhed? Det her med at læse paragraffer, som jeg aldrig har set før, det har været tungt og rigtig svært. Og det allersværeste er, at jeg altid har sindssygt mange tanker og idéer i hovedet. Det kører bare derudad. Der skal jeg lige huske at standse op indimellem og sige til mig selv: Okay, det er dét her, jeg gør." ☒

Fem gode råd fra Issam Farahat

- 1 Tænk ud af boksen**
 Se, hvad der rører sig ude på markedet, og hvad kunderne efterspørger. Vi fysioterapeuter kan meget mere, end vi tror, som relaterer til træning og sundhedsfremmende aktiviteter. Jo flere tilbud, jo bedre kundebasis får du. Men sørg for, at det er overskueligt og noget, du personligt kan stå inde for.
- 2 Lav en forretningsplan**
 Skriv alle dine tanker og idéer ned. Sørg for at lave en plan, hvor du har budgetter, priser, markedsanalyse, handlingsplan og markedsføringsplan. Find gratis skabeloner på nettet. Få styr på alt, der handler om det visuelle indtryk.
- 3 Vær åben**
 Tal med andre om dine idéer og tanker. Jeg har mødt mange, som ville starte selv, der var meget hemmelighedsfulde og bange for, at jeg ville stjæle deres idé. Men det er der ingen, der gør. Lær af andres input og erfaringer. Måske gør de din idé endnu skarpere.
- 4 Søg professionel hjælp**
 Vær klar på, at du skal bruge sindssygt mange interesselimer. Hvis du vil være iværksætter, er du nødt til at lære, hvordan du starter en forretning. Danske Fysioterapeuter har gode kurser for iværksættere og konsulenter, som du kan sparre med. Søg professionel hjælp.
- 5 Vælg det rigtige navn og logo**
 Det er svært at finde det helt rigtige navn og logo. Det forkerte navn til din klinik kan ende med at begrænse dig. Af samme grund fik klinikken sit nye navn, FysioPuls, i august i år.





Vi har talt med



ANNE SOFIE
NIELSEN



ANETTE MEIER
IVERSEN



Blå bog

Partnere i Klinik
Underværk
Uddannede i 2016.
Har specialiseret sig i
fertilitefsysioterapi.
Anne Sofie Nielsen
er efteruddannet
urogynobsfysioterapeut.



Det er en styrke og en fordel at være to

Anne Sofie Nielsen og Anette Meier Iversen fra klinik Underværk havde en **DRØM OM AT HJÆLPE KVINDER, DER VAR I FERTILITETSBEHANDLING**, så de sprang ud som iværksættere. Men iværksætteri kræver tid og penge, og de ville selv gerne have børn. Hvordan får man de to ting til at spille sammen?

MANGE UNGE kvinder starter ikke virksomhed, fordi det ikke går hånd i hånd med at blive mor. Men det kan godt lade sig gøre både at drive klinik og gå på barsel!” Sådan siger Anne Sofie Nielsen og Anette Meier Iversen i kor, når man spørger, om de kan anbefale andre unge kvinder at blive selvstændige.

De to fysioterapeuter står i spidsen for Klinik Underværk, som har tværfagligt fokus på kvinders underlivsproblematikker og fertilitet. Klinikken har en bred palet af ydelser, lige fra fertilitetsfysioterapi, kejsersnitsbehandling og gynobsfysioterapi til gravidmassage og

pilates. Her kommer kvinder med smerter i underlivet, kvinder, som vil have fremmet deres fertilitet og kvinder, som har født og døjer med eftervirkninger. Et fagområde, som de to fysioterapeuter allerede på uddannelsen blev dybt engagerede i og skrev bachelorprojekt om. Men fordi de begge var unge – 25 år, da de dimitterede – havde de egentlig tænkt sig at vente ti års tid, før de kastede sig ud i livet som selvstændige.

Dyr lejekontrakt

“Vi vidste, at det ville kræve kræfter, tid og penge at starte egen virksomhed. Og vi så jo forhåbentligt ind i en fremtid med barsler, så der var mange ting, der kunne have afholdt os fra at gå i gang. Men vi fik et puf fra en vejleder på VIA, som sagde: Hvorfor springer I ikke bare ud i det nu?”

Anette Meier Iversen og Anne Sofie Nielsen tog skridtet fuldt ud for halvandet år siden og åbnede klinik i egne lokaler i Aarhus. Her er også tilknyttet 10 andre kvindelige behandlere.



Efter at have taget en række faglige kurser og efteruddannelse tog de en dyb indånding og åbnede klinik, i første omgang ved at leje sig ind hos andre. Det blev en hård start. Kunderne skulle stampes op af jorden, og der måtte solid markedsføring til. Det første år løb økonomien kun akkurat rundt, så de måtte have deltidsjobs ved siden af. Blandt andet fordi de havde skrevet under på en meget dyr lejekontrakt. Desuden fandt de det svært at prissætte deres ydelser.

Sundhed skal være gratis

“Vi ville jo gøre en forskel for klienterne; det har hele tiden været vores mission. Det lig-

ger også i uddannelsen. Man bliver skolet i at komme ud i kommunen eller på ydernummerklinik, og samfundsopfattelsen er, at sundhed er gratis. Så det at skulle stå i det private og tage penge for vores ydelser, det har været noget, vi skulle lære.”

Barsel giver overarbejde

Tre år senere var der styr på drift og administration. Økonomien løb rundt, de havde sagt deres deltidsjobs op og åbnede klinik på fuldtid i egne lokaler på Frederiksbjerg i Aarhus. Ud over Anette og Anne Sofie er der nu ti andre kvindelige fysioterapeuter og behandlere tilknyttet klinikken, der har beslægtede fagområder.

Alle er selvstændige, men det overordnede ansvar ligger hos Anne Sofie og Anette. Lige nu ligger det dog udelukkende hos Anne Sofie, for Anette Iversen er på barsel med sit første barn. Anne Sofie står alene med drift og administration af klinikken. Graviditeten var planlagt og afstemt med Anne Sofie, for det har konsekvenser, når den ene af to klinikejere må træde helt ud af driften – også selvom det kun er for en periode.

“Naturligvis har det været hårdt at stå alene med det hele i det daglige. Jeg arbejder nok flere timer i ugen, end godt er. Jeg arbejder måske 50 timer om ugen i øjeblikket, og det er jo ikke meningen. Men jeg ved også, at på et tidspunkt bytter rollerne, og så er det min tur til at gå på barsel,” siger Anne Sofie.

Anette tilføjer:

“Det, at min kæreste og jeg har valgt at få et barn, har jo stor betydning for Anne Sofie. Jeg har måttet lægge mere ansvar og arbejde over på hende. Men vi var rustede til at stå det igennem, fordi vi nåede at få tre år sammen først og allerede var etablerede. Havde jeg haft en enkeltmandsvirksomhed, havde jeg måttet lukke ned. Nu har jeg et job at vende tilbage til.”

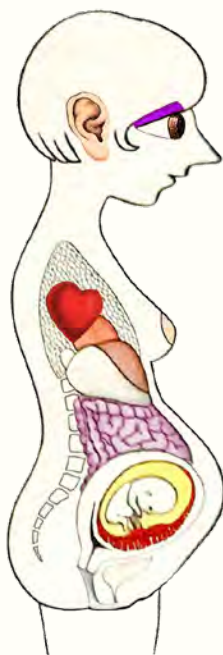
“Det er meget trygt og en styrke for os, at vi er to, der sidder med ledelsen, så vi ikke skal lægge ansvaret på en ekstern. For der er ingen andre, der kender virksomheden lige så godt, som vi gør,” siger Anne Sofie.

Frihed til faglig specialisering

I dag har de to en velkørende virksomhed med flere klienter, end de kan tage ind og mulighed

Gode råd fra Anne Sofie og Anette

- 1** Find dig en makker. Det er en stor fordel at være et makkerpar, både når det er svært, og når I skal fejre jeres sejr. I er hinandens vidner på rejsen. Makkerskabet er især værdifuldt som ung kvinde, der kan se ind i en fremtid med fravær under barsel.
- 2** Læg en fornuftig økonomisk strategi. Det kan f.eks. være at have et fleksibelt job ved siden af i begyndelsen af iværksætterkarrieren. Det fjerner lidt af det økonomiske pres.
- 3** Hold omkostningerne nede. Pas på med at indgå dyre lejekontrakter, du ikke kan slippe ud af.
- 4** Sørg for at vælge et speciale. Mange selvstændige i vores branche må arbejde udenfor ydernummer, og når du arbejder i det private, er det vigtigt med et speciale for at kunne tiltrække klienter.
- 5** Sørg for at have mere end et speciale på klinikken. Vi fokuserede i begyndelsen for ensidigt på at arbejde med fertilitet. Vi har fået flere klienter ved at udvide med graviditet og efterfødsel.
- 6** For os har det skabt kæmpestor værdi at arbejde tværfagligt i samme hus med behandlere, der har andre baggrunde end os: En jordemoder, en sexolog, en børnefysioterapeut. Vi deler specialer, men hjælper klienterne med noget forskelligt.



for ekspansion. Om kort tid er Anette tilbage fra barsel, og de kan igen dele ansvaret for virksomheden. Og selvom de ved, at der vil komme flere barsler og perioder med hårdt arbejde, er de ikke i tvivl om, at det var det rigtige valg, de tog, da de valgte at blive selvstændige. De har fået mulighed for at arbejde med det fagområde, de brænder for, og samtidig peger de på begrebet frihed:

“Det fede ved at være selvstændig er friheden til at skabe det arbejdsliv, du drømmer om,” siger Anette, og Anne Sofie supplerer:

“Den faglige frihed er nok det vigtigste,” siger Anne Sofie. “At vi selv bestemmer rammerne for, hvordan vi skal hjælpe vores klienter. Hvis vi vil bruge en time på hver klient, kan vi gøre det. Vi kan selv planlægge vores arbejdsdag, og vi har frihed til at vælge, hvad vi vil specialisere os i. Jeg føler mig meget privilegeret.”

“Det har aldrig været et mål for os at skabe en millionforretning,” siger Anette. “Iværksætteri blev vejen, ikke målet.”

“For vi ville gerne være med til at skabe forandring i den måde, man hjælper barnløse på i Danmark. Vi mente og mener stadig, at samfundet har manglet fysioterapeuter i fertilitetsbehandlingen. Vi kan ikke gøre kvinderne gravide. Det sker hos lægen eller derhjemme i soveværelset. Men vi kan styrke og støtte dem fysisk og mentalt i deres fertilitetsforløb, hvis de er i medicinsk behandling eller forsøger naturligt. Det er det, der driver os.” ⊗



Det er meget trygt og en styrke for os, at vi er to, der sidder med ledelsen, så vi ikke skal lægge ansvaret på en ekstern. For der er ingen andre, der kender virksomheden lige så godt, som vi gør.

ANNE SOFIE NIELSEN

Guide

til dig, der drømmer om at blive iværksætter

Fysioterapeuten har bedt erhvervskonsulent i Danske Fysioterapeuter, Claus Pedersen, og politisk chefkonsulent i SMVDanmark, Alexander Nepper, dele deres gode råd til iværksætteren.

Tekst Lars Bo Axelholm Illustration Rikke Bisgaard

Undersøg, om din idé holder

Hvilket problem vil din idé løse – og er der andre, der har forsøgt det samme? Hvor mange har problemet? Undersøg markedet for behov, kunder og konkurrenter. Afprøv idéen på en lille gruppe med 8-10 potentielle kunder. Virker det – og kan du få nogen til at betale fuld pris for det? Så er der også mulighed for, at du en dag kan leve af det.

Kortlæg din drøm

Hvad er din virksomhedsdrøm? Svaret er afgørende for, hvilket fundament du skal bygge til din nye forretning. Hvor ser du dig selv om fem år? For at bruge en metafor: vil du bygge et 1-plans parcelhus eller et højhus på fem etager? Det er helt i orden, hvis din ambition er en enmandsbetjent klinik med en lille eksklusiv skare af kunder. Men hvis din ambition er flere klinikker eller tilstedeværelse i flere byer, så hav det for øje fra start af. Vil du f.eks. være landsdækkende, skal du måske investere i IT-systemer, der kan håndtere flere kunder.



Kend din risikovillighed

Gør op med dig selv: Hvor meget tid og hvor mange penge, vil du investere? Før du kaster dig ud på det dybe vand som iværksætter, skal du kende din risikovillighed. Hvis du er hovedforsørger og skal hive penge hjem til hus, bil og børn, så skal du tænke dig ekstra godt om. Kan du eventuelt bevare en delidsansættelse, der sikrer din basale økonomi, mens du starter din forretning op?

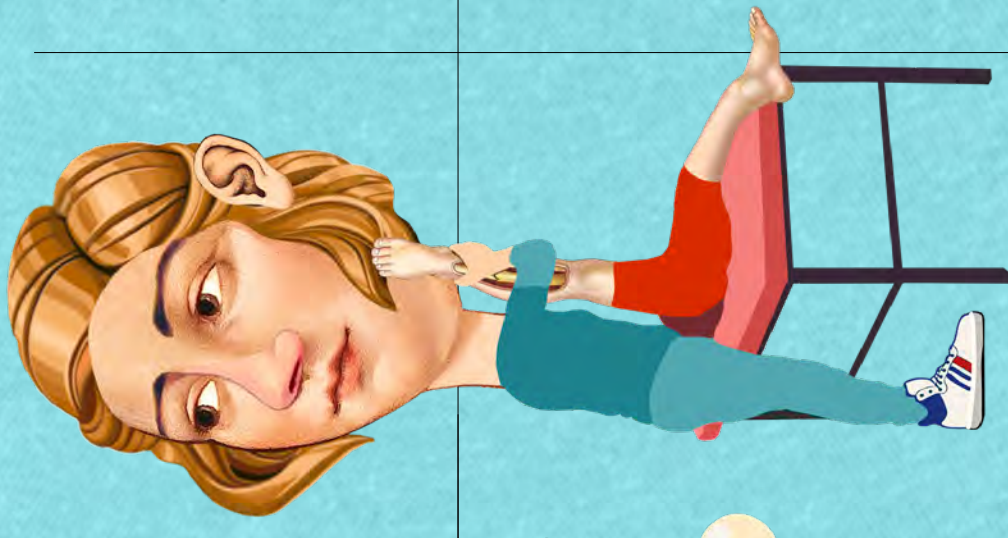
Læg en plan

Sørg for at lave en forretningsplan og husk også at lave en konkurrentanalyse. Vil du åbne din klinik i et område, hvor der i forvejen er mange fysioterapeuter? Hvordan vil du i så fald adskille din virksomhed fra de andre? Tal også med din bank. Mange banker er til at tale med, hvis du har brug for et lån til opstartsfasen. Men det kræver, at du har styr på din forretningsplan. Søg evt. hjælp hos Danske Fysioterapeuter.

Find et godt navn

Tænk grundigt over navnet på din forretning. Hvis du vælger et navn som f.eks. Nørre Aaby Fysioterapi, så er du allerede fra begyndelsen låst fast på, at du kun vil være til stede i dén by. Husk, at dit navn skal udstråle sundhedsfaglig professionalisme.

Riv ud og gem



Website og logo

Dit website og logo er dit visitkort på internettet. Derfor skal de udstråle kernen i din iværksætter-ide. Hvis du ved, at du vil gå internationalt, så skab en hjemmeside, der kan oversættes til flere sprog og et logo, der udstråler global tænkning. Det er ærgerligt og dyrt, hvis du er nødt til at få lavet logo og hjemmeside om undervejs.

Læg et budget

Læg et budget, også selvom det er svært at forudse, hvor mange indtægter, du får. Det kan tage lang tid at skabe en omsætning, og der kan godt gå 2-3 år, før du får en indtægt, du kan leve af. Hvis du starter klinik, kan du godt komme i gang for 60.-70000 kr., så du har indskud til husleje, brik og hjemmeside. Hvis du skal investere i sprit-nyt udstyr og national markedsføring, taler vi en helt anden skala.

Prissæt dine ydelser og produkter

Øv dig i at sælge dig selv. Mange fysioterapeuter kan være tilbageholdende i forhold til at markedsføre sig selv, deres produkter og ydelser. Hold fanen højt, vis, at du er dygtig og sæt din pris, så du kan leve af det, du laver.

Betal for den rette hjælp

Når du starter egen virksomhed, kan du hurtigt blive begravet i regler og lovgivning. Det er vigtigt, at du tør bruge penge på at få hjælp. Som fysioterapeut tjener du penge, når du har klienter på brikken. Ikke når du laver regnskab, website eller markedsføring. Det kan derfor være en god idé at ofre penge på en revisor eller bogholder, der kan løse din bogføring. Så får du frigjort timer til det, du tjener penge på. Det gælder også it-systemer, website, Facebook-annoncering. Du kan ikke både være HR-direktør, jurist, revisor og fysioterapeut.

PENSION



Sæt et mål

At være iværksætter handler ikke om at arbejde 80 timer om ugen. Sæt dig et mål: Hvilken indkomst har du brug for, for at dit liv kan løbe rundt? Hvor meget vil du arbejde? Vil du f.eks. holde fri om mandagen, fordi du har små børn? Den frihed, du har som selvstændig, kan du ikke få ret mange andre steder på arbejdsmarkedet. Til gengæld skal du være forberedt på, at du som iværksætter og selvstændig arbejder mentalt på din forretning næsten 24/7.

Find en makker

Som iværksætter skal du være et 'multitool'. Derfor kan det være en god idé at finde en makker, så du ikke står alene. Find eventuelt en partner, der har andre faglige kompetencer end dig selv.

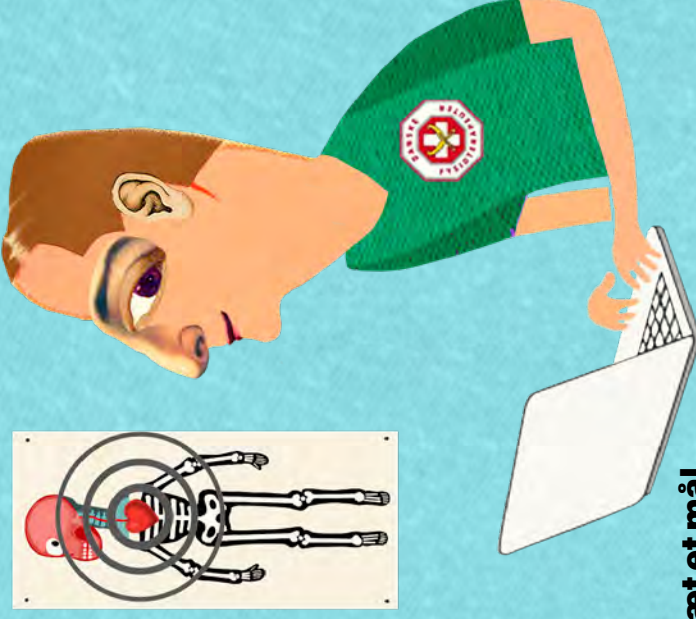
Få mere info og sparring på

 fysio.dk/idepsprint

 fysio.dk/startpakke

Mærk efter: Har du virkelig lyst?

Det er altafgørende, at du har lyst til at være selvstændig. Du må ikke gøre det af nød. Iværksætteri er en livsstil, og du skal være villig til at ofre tid, penge og energi for at nå din drøm. Gør op med dig selv, om du i virkeligheden har mere lyst til at være lønmodtager? Hvis du brænder for din idé og vil gå langt for din drøm, så kast dig ud i det.





Course in
Copenhagen

Become

Master of Science in Osteopathy

D.O. Diploma, ISO 9001 Quality Assurance



- All teachers are academically trained
- Exclusive integrative program, paper and electronic scripts
- The training can be followed at your own pace

- Including personal guidance
- Recognition professional organization

Learn more at
www.osteopathy.eu/en

The International Academy of Osteopathy
in co-operation with Buckinghamshire New University

Bollebergen 2B-15, 9052 Ghent, Belgium

Telephone: +32 (0) 9 233 04 03
Email: info@osteopathy.eu



DICTUS®

The Dictus Band



Til dem med svage muskler i benene!

Dictus Hip giver kraft til benet i svingfasen og dermed et forbedret gangmønster.

Effekten af Dictus Hip kan mærkes med det samme du får den på.

For mer informasjon



erimed Tel: +46 8 449 56 50
www.erimed.se

Rohde
PRODUITS

Forbrugsvarer af høj kvalitet

Dane-gel (CE)
(5 typer)

Ultralyd, IPL/laser,
Dobbler, Elektroder

Massagecreme

Standard/Antiseptisk
Olivenolie creme
Heat

Massageolie

Mineralsk

Sprit

60% Badesprit

Rheumafin (CE)

Paraffinblanding
til gigtbehandling

Papir

Lejepapir
Aftøringspapir

Vand

Demineraliseret

Gl. Holtegade 40 - DK-2840 Holte - Tlf. 4580 2023
www.rohdepro.com - rohdepro@rohdepro.com

Faglighed, udvikling og forskning

Protac producerer og udvikler forskningsbaserede hjælpemidler med sansestimulerende kugler, som bidrager til bedre trivsel hos børn, unge, voksne og ældre. Kuglerne i Protacs hjælpemidler stimulerer sanserne både taktilt og proprioceptivt, virker beroligende og hjælper til at organisere dagens mange sanseindtryk.

Hos Protac prioriterer vi faglighed, udvikling og forskning højt, og produkternes beroligende effekt er videnskabeligt dokumenteret. Siden 2018 har to Ph.d.-studerende forsket i effekten af vores produkter, og de udgiver løbende dokumentation.

Sanne Toft Kristiansen er sygeplejerske og undersøger effekten og brugen af Protac Kugledynen® i behandling af søvnløshed ved depression i den ambulante psykiatri som et non-farmakologisk alternativ til medicin.



Ann Nielsen er ergoterapeut og undersøger effekten af Protac MyFit® på skolebørn med sansesøgende adfærd med henblik på at kunne forbedre børnenes trivsel, koncentration og indlæring.



- Tilmelding til gratis webinarer og nyhedsbreve om sanseintegration på protac.dk
- Vores terapeuter sidder klar med vejledning på tlf. 86194103
- Få et gratis konsulentbesøg af vores terapeuter

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Stilling

I **Stilling** besøger vi de mange og vidt forskellige faglige specialer, som medlemmerne af Danske Fysioterapeuter dækker. Skriv til redaktionen@fysio.dk, hvis du udfolder din praksis et sted, som andre fysioterapeuter kan få gavn af at kende til.

JESPER BO HEDEAGER træner eliten af para-atleter til topbegivenheder som Paralympiske Lege og VM. Han opfinder hele tiden **NYE MÅDER AT STYRKE ATLETERNE PÅ**, så de trods deres handicap bliver fysisk stærkere og teknisk dygtigere.

tekst **CATHRINE HUUS**
foto **OLE JOERN**

Hvad laver du?

Jeg har et bijob som fysioterapeut for para-atleter. Det er sportsudøvere med et handicap, som præsterer på allerhøjeste niveau. Lige nu forbereder jeg para-dressur-rytterne til Paralympiske Lege (PL) i Tokyo.

Hvordan gør du?

Jeg bruger meget tid på at bygge atleterne op fysisk. Jeg screener dem og kigger på den måde, de bevæger sig på, så vi får udnyttet deres fysik bedst muligt, til trods for deres handicap. Jeg møder dem normalt et par gange om året, og så er vi på intensive camps hen over året og op til de store stævner både nationalt og internationalt – som f.eks. VM, EM og PL.

Hvad gør du anderledes end med andre elite-sportsfolk?

Det kræver rigtig meget kreativitet, for jeg kan ikke bare bruge de traditionelle tilgange. Jeg er nødt til hele tiden at opfinde noget nyt. For eksempel er vores rytter, regerende verdensmester Stinna Tangge, født uden ben. Hvordan laver man kredsløbstræning for hende? Vi har sammen fundet ud af, at hun kan hoppe i trampolin og få pulsen op på den måde. Ligesom jeg gjorde sammen med Peter Rosenmeier, flere gange vinder af VM og PL guld i bordtennis. Han er født med en kromosomfejl og mangler dele af sine ekstremiteter.





Hvem
Jobbeskrivelse
Arbejdsplads

Jesper Bo Hedeager
Fysioterapeut for Parasport Danmark
Ejer af 'Din Personlige Fysioterapeut & Sportsklinik' i Odense.

Så vi fandt på, at han kunne sidde i en speciel opstilling og cykle og dermed træne sin kondi. Men det er også at træne alle de små ting, som almindelige atleter ikke behøver. Som at træne en muskel, man via sit handicap altid har kompenseret udenom.

Hvad er det særlige, du kan?

Jeg er meget nysgerrig og opfindsom, og jeg er ikke bange for at prøve noget af. Og så har jeg ikke nogen berøringsangst overfor handicap. Hvis der er en, der siger, det tror jeg ikke, jeg kan, så siger jeg: Lad os prøve det af. Tag for eksempel vores rytter Tobias Thorning Jørgensen, som har muskelsvind. Hans læger og fysioterapeut vurderede, at han ikke kunne tåle fysisk træning. Han tog to mavebøjninger, og så var han smadret. Jeg mente, at han kunne blive stærkere, men det tog tid at overbevise ham. Nu kører han helt almindelig træning, han er blevet meget stærkere, og det kan han også selv mærke i sin dagligdag. Før kunne han ikke gå op og ned ad trapper; nu går han normalt. Så hans dagligdag er blevet meget bedre, fordi han har trænet sig rigtig godt op til sporten.

Hvad er det sværeste?

De, som har svært ved at se sig selv som handicappede, er meget svære at arbejde med og rykke på. Ligesom den danske kultur

omkring handicappede kan være svær at arbejde med. Handicappet – kan man så noget? Er det ikke bare nogen, vi skal passe på?

Hvad er det bedste?

Det er den livsglæde og energi, sportsudøverne har. Den er helt unik. For til trods for en masse udfordringer, de kan have på grund af deres handicap, så vil de virkelig dyrke sport på højeste niveau. De har en livsglæde, der smitter, så man ikke kan andet end være i godt humør. Og så er det selvfølgelig fedt, når det giver en guldmedalje. Men jeg kan også rigtig godt lide, når det, vi gør for dem, gør en forskel i deres liv ved siden af sporten.

Kræver det særlige kompetencer?

Man skal være godt vidende om sport. Jeg har bl.a. eksamen i sportsfysioterapi. Og så skal man ikke være bange for at bruge sine manuelle færdigheder. Mange af de her sportsudøvere har ikke så mange muskler, og dem de har, arbejder tre gange så meget. Så man skal have hænderne godt skruet på og manipulere, strække og massere for at gøre dem klar til start. ☒

Om Parasport Danmark

Parasport Danmark er et specialforbund under DIF, der tilbyder aktiviteter inden for mere end 30 idrætsgrene for personer med forskellige handicap, herunder alle former for fysiske handicap, blinde og svagtseende, udviklingshandicap og hørehandicap.



Forskning

Claudicatio intermittens



Status side 41

Patienter med claudicatio intermittens bør tilbydes superviseret gangtræning

Der er dokumenteret effekt af gangtræning til patienter med claudicatio intermittens. Men på trods af entydige resultater fra forskning og klare anbefalinger mangler der et systematisk tilbud i Danmark.



Mere om claudicatio intermittens på fysio.dk

Et nyt dansk studie viser, hvordan patienter med claudicatio intermittens fik bedre gangfunktion med holdtræning og skridttæller.

fysio.dk/claudicatio

Neurologisk fysioterapi



Praksis side 46

Den gyldne middelvej indenfor neurologisk fysioterapi

Der er stor variation i praksis indenfor neurologisk fysioterapi. På trods af stærke traditioner bør fysioterapeuter basere behandlingen på nyeste viden indenfor f.eks. neuroplasticitet. Denne artikel har vakt stor interesse i Norge, hvor den oprindeligt er publiceret.



Podcast: Fysioterapeuter i faglig debat

I den norske podcast 'Lateralt og medialt' diskuterer fysioterapeuterne Joakim Halvorsen og Martin Hellevik faglige dilemmaer i neurologisk fysioterapi. Den første episode relaterer direkte til artiklen 'Den gyldne middelvej indenfor neurologisk fysioterapi', bragt i dette blad side 46.

Lyt til podcasten her: kortlink.dk/2cft2

Statusartikler er oversigtsartikler, der beskriver den nyeste udvikling og forskning inden for et velafgrænset felt af relevans for fysioterapeuter. Artiklerne er typisk igangsat af redaktionen, og forfatterne er forskere med speciale inden for feltet.

Patienter med claudicatio intermittens bør tilbydes superviseret gangtræning

DER DIAGNOSTICERES 5.000 nye tilfælde i Danmark hvert år af claudicatio intermittens (CI), også kendt som vindueskiggersyndromet.¹ CI er defineret ved reproducerbare smerter, kramper eller træthed i benene, udløst af gang. Generne svinder i hvile og skyldes utilstrækkelig blodforsyning. CI er det primære symptom på underkstremitetsarteriosklerose.² CI er en kronisk sygdom, som især ses hos den ældre del af befolkningen, der herved begrænses i fysisk aktivitet og får nedsat livskvalitet.² Under længerevarende bevægelse stiger iltbehovet i benene, som bliver utilstrækkeligt forsynet pga. forsnævring af arterierne. Dette leder til, at musklerne arbejder anaerobt, og det resulterer i laktatproduktion, hvilket kan udløse smerter og/eller kramper i gluteal, femoral eller krural muskulatur.² Under hvile falder niveauet af laktat og andre metabolitter, men tilstanden vender tilbage ved yderligere gang eller træning af benene.³

Sygdomme, der er relaterede til arteriosklerose, såsom iskæmisk hjertesygdom og aopleksi, er fortsat den hyppigste dødsårsag i den vestlige verden.⁴ CI er et resultat af systemisk arteriosklerose, der er associeret med betydeligt forhøjede kardiovaskulære morbiditets- og mortalitetsrater.³ Arteriosklerose er en universel sygdom, som typisk involverer multiple vaskulære territorier i

Artiklen har været bragt i Ugeskrift for Læger og online under overskriften **Claudicatio intermittens** og bringes med tilladelse fra forfatterne og Ugeskrift for Læger

Reference: Ugeskr Læger 2021;183:V11200844



samme patient, herunder koronare, cerebrale og perifere cirkulationer. Op mod 60 % af patienterne, som har CI, har en signifikant underliggende koronar- eller karotidsygdom.⁵ Fem år efter diagnosen er stillet, har 5 % af patienterne med CI fået en benamputation, 10-15 % er døde, og 30 % har fået en blodprop i enten hjernen eller hjertet.⁵⁻⁷

Ud over regulering af kardiovaskulære risikofaktorer, er superviseret gangtræning i nyere, internationale guidelines anbefalet til alle med CI.^{2,7-10} Trods disse evidensbaserede, internationale anbefalinger er der endnu ikke etableret et nationalt, struktureret superviseret gangtræningsprogram i Danmark. En landsdækkende model fra Holland, hvor systematisk træning af patienter med CI har vist forbedret overlevelse, funktionel status og livskvalitet, vil blive uddybet i denne artikel

Af



CHRISTINA HARLEV

MD-ph.d.-studerende,
Aarhus Universitet



KIM CHRISTIAN HOULIND

Professor
og ledende overlæge,
Karkirurgisk afdeling,
Kolding Sygehus



JANNE DYRBY

Fysioterapeut
og cand.scient.fys
Kvalitetskonsulent ved
Danske Fysioterapeuter



AMRIT RAI

Uddannelsesansvarlig
overlæge, klinisk lektor
Karkirurgisk afdeling,
Kolding Sygehus

pga. de klare fordele ved et sådant program.¹¹ Denne uoverensstemmelse mellem vores viden, og hvordan vi rent faktisk behandler CI, kalder på et paradigmeskift.

Claudicatio intermittens i klinikken

De to største risikofaktorer for udviklingen af CI er diabetes mellitus og rygning.^{2,12} Derudover er mandligt køn, alder, hypertension og hyperlipidæmi samt de to biomarkører C-reaktivt protein og homocystein også associeret med underekstremitetsarteriosklerose og udviklingen af CI.^{2,13}

Den diagnostiske udredning af CI er til en vis grad subjektiv og er i høj grad baseret på patienternes anamnese. Patienternes beskrivelse af smerternes lokalisation er retningsgivende for lokaliseringen af de afficerede kar, da smerterne typisk er lokaliseret distalt for de arteriosklerotiske karforandringer.

På trods af den signifikante betydning for patienters forventede levetid, funktionelle status og livskvalitet, er 75 % af de patienter, som har CI, udiagnosticerede.³ Vigtigheden af tidlig opsporing skal understreges, da forebyggende instanser som rygeophør, gangtræning og kolesterolsænkende behandling også har profylaktisk effekt på de øvrige kardiovaskulære sygdomme. Derudover er tidlig behandling af CI essentiel, da 25 % af patienterne vil opleve forværring af deres symptomer, og 5 % vil have behov for ekstremitetsamputation inden for fem år.^{6,14}

Diagnosticering af CI er klinisk, hvor patienten oplever gangrelateret smerte i underekstremiteter samt fald i ankel brachial index (ABI). ABI er et udtryk for trykforholdet mellem det systoliske armtryk og ankeltryk, som kommer til udtryk i følgende formel:

$$ABI = \frac{\text{Højeste ankelsystoliske tryk}}{\text{Højeste armsystoliske tryk}}$$

Når det systoliske blodtryk i armen er højere end det systoliske blodtryk i anklen, indikerer det, at arterierne i underekstremiteterne er blokeret pga. arteriosklerose. Graden af underekstremitetsarteriosklerose kan opdeles efter Fontaines klassifikation (tabel 1).

Tabel 1. Fontaines klassifikation

Stadie	Klinisk præsentation
I	Asymptomatisk
II	Claudicatio intermittens, gangdistance
	A ≥ 200 m
	B < 200 m
III	Hvilesmerter*
IV	Ulcerationer, ikke helende sår eller gangræn

*Karakteriseret som natlige smerter, der opstår i hvile

Retningslinjer for behandling af claudicatio intermittens

Eksisterende guidelines identificerer patienter, som lider af CI som en højrisikopopulation, som har behov for intensiv modifikation af risikofaktorer.^{2,15} Blodtryk-, glukose- og kolesterolveauer bør optimeres, og der må iværksættes rygestop, da rygning er at betragte som den vigtigste modulerbare risikofaktor.² Blodpladehæmmere og statiner er indiceret for alle patienter, som lider af CI, for at nedsætte kardiovaskulære risici.^{16,17}

Derudover er gangtræning en af grundstenene for behandling af CI. Træningen hjælper ikke kun med at øge gangdistancen, men er også effektiv imod andre kardiovaskulære risikofaktorer såsom hyperkolesteriæmi, hypertension og diabetes mellitus.¹⁸ Superviseret gangtræning eller træning, som er superviseret af uddannet personale, har vist sig at øge gangdistancen betydeligt mere, end det har kunnet lade sig gøre med usuperviseret gangtræning.¹⁹ Superviseret gangtræning medfører en gennemsnitlig øgning i gangdistancen på ca. 80 % mere end de usuperviserede træningsprogrammer målt over en tremånedersperiode.¹⁹

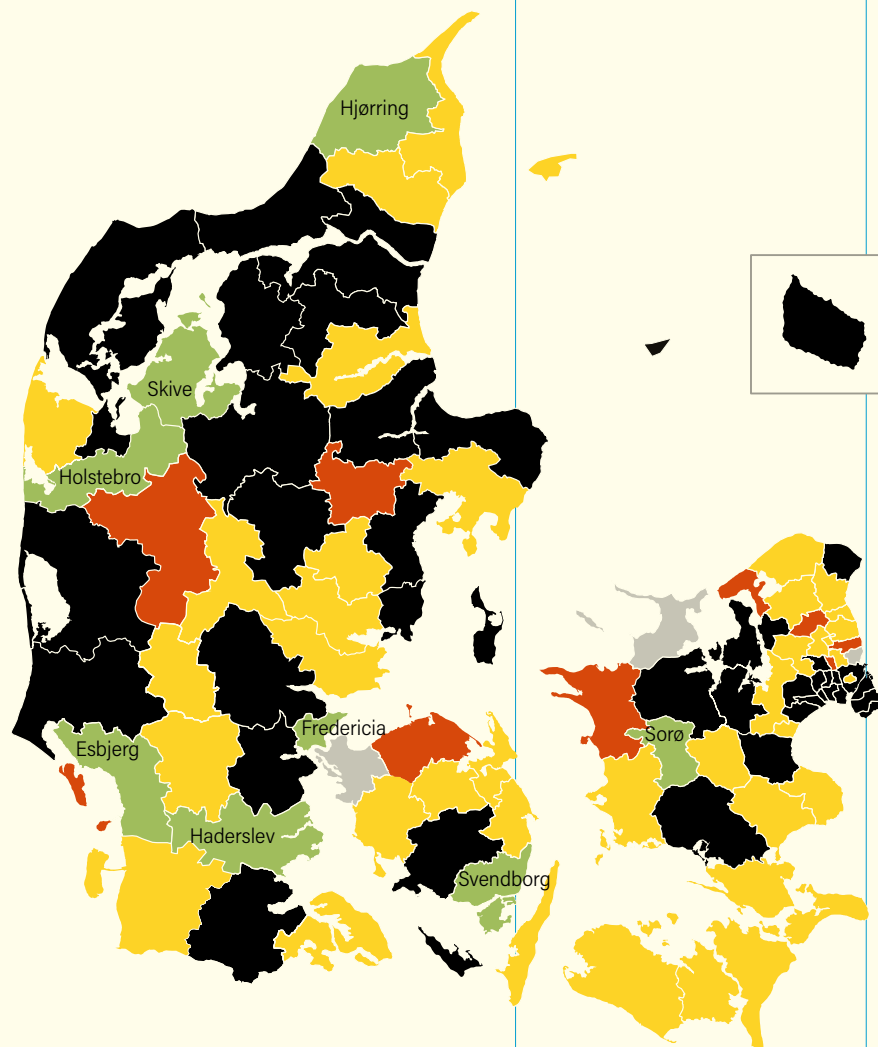
Det er tankevækkende at sammenligne patienter, som lider af CI, med andre patientgrupper med arteriosklerose, f.eks. iskæmisk hjertesygdom, som har et lovsikret krav om tilbud af et rehabiliteringsprogram i kommunalt regi. Der er på nuværende tidspunkt et dansk klinisk randomiseret studie undervejs, hvor man undersøger effekten af at tilbyde patienter med CI samme kommunale rehabiliteringsprogram, som tilbydes til patienter med akut koronart syndrom.²⁰

I nogle tilfælde behandles CI med invasive metoder som ballonudvidelser med eller uden indsættelse af stents, særligt i bækkenarterierne, åben operation med trombendarterektomi, typisk i lyskekarrene, samt anlæggelse af perifer bypass.^{8,21} Risikoen for komplikationer ved disse indgreb er betydelig, og i Danmark reserveres de overvejende til patienter, som har hvilesmerter eller sår. I nogle tilfælde udføres de dog også hos patienter, som lider af CI med meget kort gangdistance, stort behandlingsønske eller truet erhvervssevne.²² Det er dog tankevækkende, at ballonudvidelse i bækkenkarrene i et randomi-

Danmarkskort over de kommuner, der har tilbud om rehabilitering i november 2019.

- Grøn: Rehabiliteringstilbud designet til CI
- Gul: Samme tilbud som hjertesygge borgere
- Rød: Andet tilbud
- Grå: Intet svar
- Sort: Behandler ikke CI

KILDE: JENSEN JD ET AL. NATIONAL SURVEY OF CURRENT PRACTICE AND OPINIONS ON REHABILITATION FOR INTERMITTENT CLAUDICATION IN THE DANISH PUBLIC HEALTHCARE SYSTEM. SCAND CARDIOVASC J 2019;53:361-72.



seret studium har vist sig at være mindre effektiv end superviseret gangtræning, når det gælder om at øge gangdistancen.²³

Superviseret gangtræning

I de amerikanske og europæiske retningslinjer, samt choosing wisely guidelines og NICE guidelines, anbefales enstemmigt superviseret gangtræning som en af hjørnestenene i rehabiliteringen af CI, og det anbefales, at det bør tilbydes som førstevalgsbehandling til alle med CI.^{7,8,10,15,22} Superviseret gangtræning bør foregå på hold med maksimalt fire deltagere, tre gange ugentligt i seks måneder, hvor træningen primært foregår på gangbånd, da et gangbånd er mere effektivt til at presse patienterne. Den seneste metaanalyse viser, at usuperviseret gangtræning er insufficient til at øge gangdistancen, som er et vigtigt klinisk mål,¹⁹ mens superviseret gangtræning har vist sig at være en effektiv rehabiliteringsstrategi for mere end 80 % af patienterne med CI,^{8,9,24,25} idet det øger deres funktionelle status og sundhedsrelaterede livskvalitet.^{7,8} Over de seneste 50 år har man i studier påvist vedvarende fordele ved superviseret gangtræning hos patienter med CI^{23,26} og påvist, at superviseret gangtræning er en omkostningseffektiv metode til rehabilitering.²⁷ I nyere studier rapporteres det, at forbedringerne i funktionel status og sundhedsrelateret livskvalitet efter superviseret gangtræning er sammenlignelige med fordelene ved angioplastik eller stenting af de afficerede kar hos patienter, som lider af CI.²⁸

Som nævnt tidligere er man i Holland lykkedes med at lave et nationalt koncept, Chronisch ZorgNet (tidligere ClaudicatioNet), som er et nationalt sundhedsnetværk, hvor man

effektuerer henvisningen af patienter med CI til superviseret gangtræning.¹¹ En af fordelene ved dette netværk er, at behandlingsresultater samt sygdomsspecifikke outcomes bliver monitoreret via et digitalt system, hvilket skaber en transparenthed og vidensdeling, som øger kvaliteten af programmet. Chronisch ZorgNet har vist sig at være succesfuldt og i særdeleshed samfundsøkonomisk med en besparelse på op til 34 mio. euro om året for CI-behandling alene.²⁴

Manglende behandlingsmuligheder i Danmark

Det kan synes besynderligt, at vi i Danmark, trods den stærke evidens for effektiviteten af superviseret gangtræning og de kraftigt opfordrende guidelines, endnu ikke har et struktureret systemisk rehabiliteringsprogram, hvori superviseret gangtræning indgår. Et nationalt studie, lavet i samarbejde med Dansk Hjerterehabiliteringsdatabase fra 2019, viste, at kun 12 % af danske karkirurger henviser deres patienter til rehabilitering, men at hele 96 % vil henviser deres patienter, hvis de kendte til et rehabiliteringsprogram.¹ Ingen sygehuse og kun 8,3 % af kommunerne tilbyder supervise-

Hovedbudskaber

- Claudicatio intermittens (CI) er en udbredt lidelse i Danmark med 5.000 nye tilfælde hvert år.
- Superviseret gangtræning anbefales i alle internationale guidelines som førstevalgsbehandling til patienter med CI.
- Strukturerede systemiske rehabiliteringsprogrammer, målrettet patienter med CI, bør oprettes snarest i Danmark.

Superviseret gangtræning er en omkostningseffektiv metode til rehabilitering.

ret gangtræning til CI-patientgruppen. Flere kommuner behandler patienter med CI på hold med hjertesygge borgere (se kort). Typisk anses CI som en komorbiditet, som man i varierende omfang tager hensyn til under planlægningen af rehabiliteringsforløbet. Danske karkirurger anbefaler på nuværende tidspunkt patienter, som lider af CI, at gangtræne usuperviseret.

Dette er et stort problem, da al forskning viser, at dette ikke er tilstrækkeligt, og at supervisionstilpassede træningsprogrammer er essentielle for at få presset patienterne til at gå ud over smertegrænsen.

Barrierer for det indlysende paradigmeskift

Udfordringerne i at etablere et sådant rehabiliteringsprogram kan bestå i både økonomiske begrænsninger, begrænset tilgængelighed af fysioterapeuter og uddannelsesmæssige aspekter.

Der tilbydes i dag ikke relevant efteruddannelse til danske fysioterapeuter inden for CI. Patienter med CI har ofte komorbiditet, og flere livsstilsfaktorer bør optimeres, hvilket fysioterapeuterne bør adressere, ligesom de bør være i stand til at genkende alarmsymptomer og følge op på medicineringskomplians.

Fysioterapi bør være tilgængelig over hele landet, så det ikke bliver for uoverskueligt for patienterne, som har CI og i forvejen kan døje med motivationsproblemer, at få fysioterapi, fordi de skal rejse langt for at få deres træning. Motivationsproblemer hos den enkelte kan i sig selv være en meget seriøs barriere, da det kræver en stor indsats at være adhærent til et superviseret gangtræningsprogram. En

større metaanalyse viser, at kun 24,2 % af alle screenede patienter med CI kunne rekrutteres til et superviseret gangtræningsprogram, og at kun 75,1 % af dem gennemførte programmet.²⁹ Præferencen for operation kan forstærkes hos CI-patienter, da invasiv behandling i Danmark betales af staten, mens fysioterapeutisk træning i privat praksis kræver egenbetaling eller kommunale tilbud.

En barriere for indførelse af kommunale gangtræningstilbud kan være økonomisk kassetænkning. Set fra kommunernes side skal de finansiere et træningsforløb, som medfører færre indlæggelser og operationer og dermed færre udgifter for regionerne. Dette synspunkt tager dog ikke højde for den økonomiske gevinst, som kommunerne vil kunne opnå ved at have mere selvhjulpne og i nogle tilfælde erhvervsaktive borgere. Det er en kendsgerning, at et lille mindretal af patienter med CI vil blive tilbudt operation, mens flere, ubehandlede med tiden vil få behov for hjælpemidler og praktisk hjælp, som betales af kommunekassen.

Netop disse problemstillinger stod man også over for i Holland i 2011, hvor ClaudicationNet blev etableret. Her blev programmet finansieret via private sundhedsforsikringer, hvor man havde fundet, at superviseret gangtræning var omkostningseffektivt. Med deres positive erfaringer og det faktum, at det er økonomisk fordelagtigt, bør man grundigt overveje at oprette et lignende netværk i Danmark. Spørgsmålet er, om vi i Danmark nu er klar til at gå skridtet videre for landets patienter med CI, så de kan gå skridtet videre i deres behandling. ☒

Artiklen er blevet faktuel redigeret for publicering i Fysioterapeuten efter aftale med forfatterne og Ugeskrift for Læger.



Download [referencelisten](#) på [fysio.dk](#)



NYT REVOLUTIONERENDE ASA LASERUDSTYR

ASA MLS® PATENTERET KLASSE 4 LASERE



NYHED

**Klasse 4 Laser
Peak Power
1000 Watt**



HØJ SIKKERHED

- ASA MLS® Lasere **overopheder ikke** og **skader ikke vævet**
- ASA MLS® Lasere kan holdes **direkte på skaden** under behandlingen



HØJ EFFEKTIVITET

- ASA MLS® MiS laser leverer **peak power op til 1000 Watt**
- ASA MLS® teknologi sikrer en **ensartet og effektiv** behandling af det skadede område



HØJ PRODUKTIVITET

- Behandleren får **frigivet hænderne**, mens den fritstående laser behandler klienten
- **Hurtige behandlingstider**, typisk mellem 3 og 10 minutter

MiS -TEKNOLOGIEN

MiS-laseren kombinerer ASA's to patenteret teknologier: Hilterapia®- og MLS®-teknologi. En meget høj, pulserende peak power kombineret og synkroniseret med en kontrolleret kontinuerlig power, optimerer laserens terapeutiske fordele uden at overophede eller skade vævet.

ASA's teknologi er udviklet til at overvinde begrænsningerne ved traditionel laserterapi.

Se flere tekniske specifikationer på www.asalaser.dk

ASA's MLS®- og Hilterapia®-teknologi er begge patenteret i USA. ASA er certificeret i henhold til ISO1348 og ISO9001.

BOOK ET UFORPLIGTENDE MØDE MED EN AF ASA'S FORHANDLERE PÅ JERES KLINIK

Telefon: 5186 0002 · Mail: kontakt@asalaser.dk · www.asalaser.dk

Den gyldne middelvej indenfor neurologisk fysioterapi

NÅR EN patient i dag tager kontakt til en fysioterapeut i Norge, vil behandlingen variere meget afhængigt af, hvilken terapeut patienten tilfældigvis møder. Inden for neurologisk fysioterapi i Norge har denne variation været udtalt, og de forskellige tilgange har dybe rødder. Dette har medført betydelig faglig uenighed. Det har især været tydeligt i den polariserede debat mellem fortalere for yderfløjene af de behandlingsmetoder, der kendetegner fagområdet. Mange, der arbejder med neurologisk fysioterapi, har sandsynligvis stået i sikker afstand på sidelinjen og set på, mens tilhængere af de forskellige behandlingstilgange i en årrække har kastet faglige håndgranater mod hinandens lejre. Indenfor et fagområde, med stærke traditioner og stor variation i praksis, kan det føles trygt at gå den gyldne middelvej – men er det i virkeligheden godt nok?

Stærke traditioner

For nyligt offentliggjorde bestyrelsesmedlemmerne i Academy of Neurologic Physical Therapy (ANPT) en artikel i *Journal of Neurologic Physical Therapy*, der omhandler de interne diskussioner, der eksisterer i det neurologiske fagmiljø i USA.³ Artiklen hedder 'Moving Forward' og præsenterer ANPT's perspektiv for valg og begrundelse af behandlingsinterventioner og vejen frem for især fysioterapi inden

Denne artikel er en dansk version af fagessayet 'Den gyldne middelvei innen neurologisk fysioterapi', publiceret i det norske fagblad *Fysioterapeuten* og bringes med tilladelse fra forfatterne og fagbladet.

Originalartiklen er tilgængelig her: kortlink.dk/2ca6y

Artiklen omhandler neurologisk fysioterapi i Norge, men er vurderet relevant for fysioterapeuter i Danmark af Dansk Selskab for Neurologisk Fysioterapi

for neurologisk behandling. Artiklen belyser, hvordan vidensgrundlaget for de traditionelle behandlingsmetoder, der anvendes i neurologisk fysioterapi, har ændret sig betydeligt som følge af nyere forskning. Dette gælder især inden for forståelsen af neuroplasticitet. I praksis handler denne nye viden om, hvordan vi som fysioterapeuter har mulighed for at tilrettelægge den optimale neuroplasticitet efter en skade i centralnervesystemet. På trods af, at flere publikationer opsummerer forskning,

der viser, at traditionelle behandlingsmetoder ikke er mere effektive end opgaverelateret træning^{4,5} – snarere tværtimod⁶ – anvendes disse traditionelle behandlingsmetoder stadig i praksis.

Bevægelse og aktivitet

Uanset hvilken tilgang eller hvilke behandlingsprincipper, vi vælger, er det vigtigt, at vi reflekterer over, hvordan de aktive ingredienser i behandlingen påvirker patientens resultat. Vores viden om, hvad der udgør de aktive ingredienser i neurologisk rehabilitering, har været i konstant udvikling i løbet af det sidste århundrede. De tidlige pionerer inden for vores fag opdagede for over 70 år siden noget, der i dag kan virke trivielt og selvforklarende: at bevægelse og fysisk aktivitet er nødvendig i rehabilitering af patienter med funktionsnedsættelser i centralnervesystemet. Forestil dig Bertha Bobath, da hun i begyndelsen af 1940-erne begyndte at eksperimentere med at aktivere patienterne, baseret på datidens bevægelsesvidenskab. Det var ikke kun bifald og støtte, hun stødte på, da hun sammen med sin mand og læge Karel Bobath præsenterede sin metode i slutningen af 1940-erne. Hun stod dog fast og bidrog til, at vidensgrundlaget kunne udvikles.

Kvantespring fra Bobath til 2021

Selv om Bobaths metode var innovativ ud fra det gældende vidensgrundlag, har forskning indenfor neurologisk rehabilitering siden taget kvantespring. Man har nu fået større forståelse for hjernens plastiske evner og betydningen af aktive ingredienser i rehabilitering som specificitet, dosis og intensitet. Ny viden betyder ikke, at vi skal fordømme det, man troede før. Snarere skal vi erkende, at det har været et nødvendigt skridt på vejen til, hvor vi er nu. Udfordringerne opstår, når vi, om end ubevidst, holder fast ved tidligere vedtagne sandheder om, hvordan behandlingen 'skal' struktureres og implementeres, selvom det

gentagne gange er blevet bevist, at det både er ubegrundet og unødvendigt.

Dette er især tydeligt i debatten om genoptræning af gangfunktion, noget, som ofte er en prioriteret målsætning for patienter efter skade i centralnervesystemet.^{7,8} En opsummering set i lyset af det aktuelle vidensgrundlag præsenteres i 'Moving Forward':

Flere studier har bekræftet årtiers teorier om, at specificitet, mængde og intensitet i genoptræning kan være kritiske faktorer for generhvervelse af tabte funktioner.⁹ Studier, rettet mod genoptræning af evnen til at færdes efter neurologisk skade, tyder på, at mængden og intensiteten af opgavespecifik træning er afgørende for bedring af gangfunktion.¹⁰⁻¹⁷ Nye data antyder også, at det at tillade eller endog at fremkalde fejl i bevægelsesudførelse samt progression af opgavers sværhedsgrad og variabilitet, kan have indflydelse på forbedret gangfunktion.¹⁸⁻²¹ Lignende fund er observeret ved balancetræning og faldforebyggende træning, hvor der lægges mindre vægt på mængde og mere vægt på øvelsesprogression og fremkaldelse af fejl.

Nogle af de grundlæggende teorier bag traditionelle rehabiliteringsmodeller er blevet afprøvet både implicit og eksplicit. For eksempel har facilitering af normal bevægelse vist sig unødigt i forhold til at opnå optimal bedring,²²⁻²³ og ofte bidrager det heller ikke til generhvervelse af normale bevægelsesmønstre, sammenlignet med andre strategier.^{20,21,24} Studier har vist, at de primære funktionshæmmende faktorer er reduceret styrke og koordination, ikke spastisk motorisk output,²⁵⁻²⁸ og bestræbelser på at reducere spasticitet forbedrer ikke viljebestemt aktivitet.²⁹⁻³¹ Behovet for at opnå postural stabilitet inden opstart af mobilitetstræning er muligvis misvisende,^{10,32,33} idet observations-, kohorte- og randomiserede studier antyder, at terapeuter kan springe postural træning over og tilbyde bevægelsestræning, selv hos dem, der rammes af svær mobilitetspåvirkning. Det er væsentligt at bemærke, at de traditionelle tilganges tilblivelse var baseret på daværende

Af



JOAKIM M. HALVORSEN

Fysioterapeut,
master i muskuloskeletal
medicin og specialist
i muskuloskeletal
fysioterapi
Forsterket rehabilitering
Aker, Helsestaten, Oslo
kommune

+



MARTIN M. HELLEVIK

Fysioterapeut,
master i klinisk
neurologisk fysioterapi
Stiftelsen CatoSenteret,
Norge

+



JENNIFER L. MOORE

Fysioterapeut, ph.d. og
neurologisk specialist
Rådgiver hos Regional
Kompetansetjeneste for
Rehabilitering, Sunnaas
Sykehus, Oslo

videnskabelige data om neuromuskulær kontrol af bevægelse. Resultater fra efterfølgende forskning har imidlertid givet større indsigt i de 'aktive ingredienser' i fysioterapeutiske interventioner, hvilke stort set står i kontrast til de grundlæggende principper for traditionelle terapier.

Unødvendige begrænsninger

Som det fremgår af opsummeringen, slår nyere forskning revner i tidligere vedtagne sandheder omkring strukturering af behandling ved neurologiske lidelser. Ikke alene vil den fortsatte brug af mindre effektive interventioner stjæle værdifuld tid fra mere effektive interventioner; i visse tilfælde kan anvendelsen af forældede behandlingsprincipper resultere i, at fysioterapeuter lægger unødvendige begrænsninger for, hvilke tiltag der anvendes i behandlingen, hvilket fratager patienten muligheden for at træne vidensbaseret.

Fysioterapeuter har ikke blot en forpligtelse over for patienterne til at tilbyde dem effektive interventioner. De er også i stigende grad forpligtet til at levere tjenester, der er hensigtsmæssige ud fra et samfundsøkonomisk perspektiv. Vi forestiller os en betydelig forøgelse af kravene til at kunne bevise nytten og omkostningseffektiviteten af de behandlinger, som fysioterapeuter tilbyder i fremtiden. Hvis vi laver en international sammenligning, har denne udvikling allerede stået på i lang tid. Der er et øget fokus på, at fysioterapeuter skal kunne påvise effekt af behandlingen og målbare fremskridt hos patienten, for at finansieringen af behandlingen kan fortsættes. I den forbindelse er indførelsen af systematisk brug af standardiserede måleredskaber afgørende for at kunne dokumentere nytten og forsvare fagets livsgrundlag. Dette er også i overensstemmelse med både nationale³⁴ og internationale retningslinjer³⁵ i behandling af neurologiske lidelser.

Nuværende norsk praksis

Vores nuværende viden om, hvordan fysisk aktivitet påvirker neuroplasticitet, viser, at

der er enkelte komponenter, der skal være til stede for at opnå optimal udnyttelse af potentialet. Set fra et vidensbaseret og fagetisk synspunkt bør disse komponenter veje tungt i afgørelsen af, hvilke interventioner fysioterapeuter vælger til patienterne. Det er derfor naturligt at spørge, om dette er gældende i nuværende praksis i Norge. I regi af regeringen gennemførte Agenda i 2009 en omfattende undersøgelse, hvor 2.355 fysioterapeuter deltog.³⁶ Her svarede næsten alle fysioterapeuter, at de opdaterede deres viden, månedligt eller oftere, gennem professionelle tidsskrifter. Disse resultater afspejles også i resultaterne fra en undersøgelse inden for rehabilitering i specialistsundhedstjenesten i Helse Sør-Øst.³⁷ Her så man en tilsvarende tendens til, at klinikere bruger meget tid på at indsamle viden og diskutere faglighed. På trods af, at indsamling af viden og diskussion er en vigtig del af vidensbaseret praksis, er dette ikke i sig selv tilstrækkeligt. Resultaterne fra undersøgelsen i Helse Sør-Øst viser, at dette tidsforbrug desværre ikke gjorde en forskel for, om nyere forskning faktisk blev implementeret ved de forskellige institutioner.³⁷ Der vil således være en uoverensstemmelse mellem det nuværende vidensgrundlag og det, der udføres i praksis. Denne uoverensstemmelse bekræftes også i flere store internationale observationsstudier inden for neurologisk fysioterapi, hvor man ser, at praksis ikke stemmer overens med det tilgængelige vidensgrundlag. Resultaterne er nedslående og indikerer, at praksis i meget lille grad styres af viden om, hvordan neuroplasticitet kan påvirkes. Som eksempel gennemfører patienterne ikke tilnærmelsesvis nok repetitioner per behandling. Mængden af opgavespecifik træning er opsigtsvækkende lav, og behandlingerne indeholder så mange forskellige dele, at man ikke har tid til at træne dem tilstrækkeligt.³⁸⁻⁴¹ Studierne er enstemmige i deres konklusioner om, at nuværende vidensgrundlag ikke afspejles i praksis. Dette indikerer et behov for forandring, og pointeres af forfatterne i 'Moving Forward':

Selvom ANPT anerkender de traditionelle tilganges historiske betydning og bidrag til fremme af neurologisk fysioterapi, så anses fortsat anvendelse af tilgange, der ikke understøttes af bedst mulig evidens, som værende i skærende kontrast til vores forgængeres vision samt principperne for evidensbaseret praksis.⁴²

Forfatterne udtrykker også bekymring for videreførelse af enkelte principper fra traditionelle behandlingsmetoder, der fremmes under nye faner, men som ikke desto mindre ikke har udviklet sig og ikke understøttes af nuværende vidensgrundlag.

Den tilgængelige evidens understøtter snarere anvendelsen af de træningsprincipper, der med størst sandsynlighed kan skabe neuroplastiske forandringer, herunder specificitet, dosis, intensitet og personlig relevans. Det er sandsynligt, at traditionelle tilgange er mindre effektive, fordi disse neuroplastiske principper hverken overvejes eller anvendes. Vores bekymring over brugen af interventioner, der ikke er understøttet af stærk evidens, strækker sig også til andre teknikker^{22,43} og hjælpemidler,²⁰ der inkorporerer nogle af de 'aktive ingredienser', men som også bevarer nogle traditionelle principper for neurofacilitering. Disse teknikker var, da de blev udviklet, teoretisk funderede med udvalgt understøttende forskning, hvilket skabte stor entusiasme på tværs af rehabiliteringsfeltet. Til dato har disse teknikker dog også resulteret i suboptimal komparativ effekt, fordi andre 'ingredienser' ikke anvendes eller fremhæves, eller også var de ikke fastslået på daværende tidspunkt.

Om at forholde sig til fakta

Et vidensgrundlag i konstant forandring stiller krav til omstillings- og tilpasningsevnen i vores profession og kliniske praksis. I disse processer er det nødvendigt at stoppe op og foretage en ærlig vurdering af begrundelsen for, hvorfor vi vælger at behandle, som vi gør. Som filosofen Bertrand Russell så rammende påpegede⁴⁴:

Hvis man studerer noget, eller forsøger at finde ud af, om en filosofi holder vand, behøver man kun at se på fakta, og på den sandhed, disse fakta understøtter. Lad dig aldrig forlede af det, du ønsker at tro, heller ikke selvom overbevisningen kan give dig sociale fordele. Se udelukkende på fakta.

Det er derfor afgørende, at vi formår at opretholde objektivitet og ikke lader os påvirke af det, vi ønsker at tro. Dette er især vigtigt, når det kommer til refleksioner over de vurderinger, vi laver og de interventioner, vi tilbyder vores patienter. En fælles faglig refleksion kan bidrage til en løbende implementering af interventioner, der bygger på et vidensgrundlag i udvikling. Dette vil kunne bidrage til større tryghed for patienterne, hvor de bliver mødt med evidensbaserede afgørelser, truffet med udgangspunkt i deres individuelle behov og ikke baseret på fysioterapeutens præference eller overbevisning.

Med dette fagessay vil vi opfordre vores fagfæller til refleksion over egen praksis og en åben dialog i fagmiljøet. Dette indebærer etablering af netværk og arenaer, hvor alle involverede aktører; klinikere, ledere, fag- og brugerorganisationer samt uddannelsesinstitutioner sammen bidrager til at finde den rigtige vej videre. Vi mener, at det er afgørende for faget, at fremtidige refleksioner og diskussioner tager udgangspunkt i de aktive ingredienser inden for neurologisk rehabilitering, baseret på det tilgængelige vidensgrundlag. Det, der i dag anses for korrekt, givet dagens tilgængelige viden, vil måske (og forhåbentlig) anses som forældet og 'traditionelt' i løbet af de næste 10-15 år. Dette vil i så fald indikere, at faget og vores forståelse er i konstant udvikling, da vi ønsker et sundhedsfag baseret på videnskab. Vi, der i dag arbejder med neurologisk fysioterapi, bør mødes og diskutere, hvilken vej vi ønsker, at vores fag skal udvikle sig i; for det nuværende vidensgrundlag indikerer, at den gyldne middelvej ikke længere er god nok. ☒

Artiklen er oversat fra norsk af fysioterapeuterne Nora Holmestad Bechmann og Anne Christine Melvær Bøjlesen, begge fra bestyrelsen for Dansk Selskab for Neurologisk Fysioterapi. Afsnit fra artiklen **Moving Forward** er oversat fra engelsk af udviklingsfysioterapeut Ivana Bardino Novosel.



Download [referencelisten](#) på [fysio.dk](#)





AF
**ERHARD T.
NÆSS-SCHMIDT**



Blå bog

Fysioterapeut, cand. scient. med., ph.d. og postdoc ved Hammel Neurocenter – Universitetsklinik for Neurorehabilitering.



Download
Referencelisten
på fysio.dk



Patienter i vederlagsfri fysioterapi har ofte både fysiske, psykiske og sociale udfordringer

Originaltitel:

Grundlæggende karakteristika, trivsel samt funktions- og aktivitetsniveau blandt vederlagsfri patienter

IDANMARK HAR borgere, med varigt, svært fysisk handicap eller funktionsnedsættelse pga. progressiv sygdom, mulighed for at få vederlagsfri fysioterapi. Formålet med vederlagsfri fysioterapi er at give disse patienter fri adgang til fysioterapi for at forbedre, vedligeholde eller forhale forringelse af funktionsevnen.¹ Det er ikke tidligere beskrevet, hvordan patienter, der modtager vederlagsfri fysioterapi, har det og hvilke problemer, de oplever. I 2017 begyndte 11 fysioterapeutklinikker at registrere vederlagsfri patienter i forskningsdatabasen Fysioterapi forsknings-Databasen (FysDB) med det formål at skabe basis for kvalitetsudvikling og ny viden. Databasen indebærer systematisk registrering af bio-psyko-soziale faktorer såsom fysisk funktion, livskvalitet, mental trivsel samt aktivitets- og deltagelsesniveau via test og spørgeskemaer til patienterne.

Postdoc-projektet

Formålet med mit postdoc-projekt er bl.a. at beskrive trivsel samt aktivitets- og deltagelsesniveau hos patienterne i den vederlagsfri ordning. I relation hertil undersøges anvende-

ligheden af redskabet FysDB. Resultaterne kan danne platform for videre debat og udvikling af den vederlagsfri ordning.

Projektet består af tre delprojekter, som bl.a. er beskrevet i tre artikler,^{2,3,4} hvoraf de to, der anvender patientdata fra FysDB, og et klinisk projekt med måling af aktivitetsniveau, beskrives i denne artikel.

Resultater

I første delprojekt blev data indsamlet i perioden august 2017 til januar 2018. I alt besvarede 393 patienter spørgeskemaer. De fire største diagnosegrupper var apopleksi, Parkinsons sygdom, multipel sklerose og reumatoid artrit, som tilsammen udgjorde ca. 60 % af patienterne. Størstedelen af patienterne var pensionerede (51,9%) eller beskæftigede på særlige vilkår (23%). Ca. 70 % var vurderet som havende et svært fysisk handicap, resten havde en progredierende lidelse.

Livskvalitet, mental trivsel og deltagelse

I forhold til livskvalitet oplevede omkring 50 % af patienterne moderate til svære smerter, og ca. 50 % havde moderate til svære vanskeligheder med at udføre daglige aktivite-

ter (målt med EQ-5D[®]). Resultaterne omkring mental trivsel viste, at 12 % var i høj risiko for depression, og 23 % var i moderat risiko for depression (målt med WHO-5[®]).

Yderligere fandt vi, at 45 % havde moderate til meget svære vanskeligheder med at passe et arbejde eller en uddannelse, og mere end 30 % havde vanskeligheder ved at pleje venskaber eller indgå nye relationer (målt med WODAS 2.0⁷).

Anvendeligheden af FysDB

Overordnet blev brugen af spørgeskema og registrering af testresultater via FysDB vurderet positivt af fysioterapeuterne. Der var dog en række forslag til forbedringer, såsom bedre integration med eksisterende journalførings-systemer, forbedring af brugerfladen samt en yderligere komprimering af testbatteri og spørgeskemaer.

Aktivitetsniveau

I det andet delprojekt undersøgte vi aktivitetsniveauet blandt patienter med apopleksi, Parkinsons sygdom, multipel sklerose og reumatoid artrit med et års opfølgning. Ud af 115 havde 70 patienter opfølgningsdata. 66 % af patienterne var pensionerede, og 13 % var beskæftigede på særlige vilkår. Patienterne bar ved baseline og opfølgning en aktivitetsmåler i ca. 1 uge. Medianen for antal skridt (per dag) ved baseline var 5.348 skridt (IQR 3844-7894), og ved opfølgningen var den 4.977 skridt (IQR 3817-7260). Der var ikke nogen signifikant ændring af aktivitetsniveauet målt fra baseline til et års follow-up. Der ses dog som forventet

en del individuel variation. Med et cut-off på 600 skridt dagligt som 'den mindst relevante forskel', så vi, at 33 % havde fremgang, og 26 % havde bevaret status quo. Resten (41 %) havde tilbagegang i løbet af et år.

Konklusion

Resultaterne viser, at der er stor variation ift. trivsel samt aktivitets- og deltagelsesniveau blandt patienter i den vederlagsfrie ordning. Patienternes sociale, psykologiske og smertemæssige udfordringer understreger vigtigheden i at håndtere disse problematikker.

Vi har vist, at det er muligt at give en omfattende beskrivelse af bio-psyko-sociale faktorer ved hjælp af data indsamlet via standardiserede spørge- og testbatterier, men evalueringen af FysDB viste også, at det er nødvendigt at revidere redskabet, så det bliver nemmere at anvende i praksis.

Perspektiver for fysioterapi fremadrettet

Systematisk dokumentation af trivsel, aktivitets- og deltagelsesniveau kan være med til at danne grundlag for evaluering og vejledning af relevante behandlingstiltag og indsatsområder i forbindelse med vederlagsfri fysioterapi. Den store forekomst af smerter og psykologiske udfordringer kan f.eks. tyde på, at patientuddannelse kan være en vigtig indsats. Der er potentiale for, at kliniske databaser som f.eks. FysDB kan understøtte en systematisk tilgang. Men det er nødvendigt, at databaserne bliver tilpasset den kliniske hverdag og er fleksible og nemme at anvende. ☒

Hvad var kendt inden dette postdoc-projekt?

- Systematiske redskaber til at undersøge bio-psyko-sociale forhold hos patienter i vederlagsfri fysioterapi bruges i stigende omfang, men der er ikke konsensus om, hvad en sådan undersøgelse skal indeholde.
- Viden om patienter i den vederlagsfrie ordning har primært omhandlet type og antal af ydelser.
- Der bliver flere ældre og patienter med kroniske lidelser, og derfor bliver behovet for vederlagsfri fysioterapi større.

Hvad har dette postdoc-projekt bidraget med?

- Der er stor individuel variation blandt patientprofilerne i vederlagsfri fysioterapi.
- En stor andel af patienterne lever med smerter, mentale problemer samt udfordringer med at deltage i hverdagslivet og indgå i sociale relationer.
- Et standardiseret testredskab, som FysDB, kan med lidt justering være brugbar til at belyse bio-psyko-sociale faktorer hos patienter i den vederlagsfrie ordning.

En stor andel af patienterne lever med smerter, mentale problemer samt udfordringer ift. deltagelse i hverdagslivet og sociale relationer

ERHARD T. NÆSS-SCHMIDT

Skal du med?



DANSKE FYSIOTERAPEUTERS FAGKONGRES

17.-19. MARTS 2022

Snart åbner tilmeldingen til Danske Fysioterapeuters Fagkongres. Traditionen tro bliver det 3 intense dage, med masser af faglig inspiration, glædelige gensyn, festlige indslag og Danmarks største samlede udstilling af trænings- og behandlingsudstyr til fysioterapeuter.

Vi har allerede modtaget masser af spændende forslag til programmet, men frem til den 15. september kan du stadig nå at sende os din gode idé.

Læs mere på fagkongres.dk

Sæt X i kalenderen allerede nu!

Vi glæder os til at se dig!

17.-19. MARTS 2022

Odense Congress Center
Ørbækvej 350
5220 Odense



SKAL DU KØBE ELLER SÆLGE KLINIK?

Dit valg af rådgiver gør en forskel.

Advokat Mette Neve har mangeårig erfaring med rådgivning omkring køb og salg af fysioterapeutklinikker.

Mette er din aktive rådgiver og sparringspartner i alle aspekter omkring praksishandlen.

Rådgivningen omfatter bl.a. forhandling af vilkår, udarbejdelse af overdragelsesaftale, indgåelse af samarbejdsaftale, håndtering af medarbejderforhold og lokaler og planlægning af ejerstruktur.



CLEMENS
ADVOKATFIRMA

Mette Neve
PARTNER, ADVOKAT

M: + 45 50 74 41 73
neve@clemenslaw.dk
www.clemenslaw.dk

MÅNEDENS BOG

Kultur for sundhedsprofessionelle handler om de mange måder, hvorpå kultur påvirker mødet mellem sundhedsprofessionelle og mennesker med sundhedsudfordringer.

Ved at forstå kultur som et dynamisk fænomen, der opstår i samspillet mellem mennesker, eksemplificerer bogen gennem teori og praksisnære cases, hvordan man som sundhedsprofessionel kan omgås sin egen og andres kultur mere

Indtast medlemskoden
FYSIO på www.gad.dk
og få 20 % rabat

NORMALPRIS
269,95,-

MEDLEMSPRIS
237,56,-

Læs mere
på gad.dk

KULTUR
FOR SUNDHEDSPROFESSIONELLE

af HANNE BESS ROELSBERG OG MATHILDE WEDDOM HERMANSSEN

GADS FORLAG

 gads forlag

MERE END

1300
PRODUKTER TIL
FYSIOTERAPEUTER

Jeres logo
her



BILLIG-
ARBEJDSTØJ.DK

Så er du godt klædt på!

LEDERKONFERENCE 2021

LEDELSE I EN NY TID

Vær med, når Danske Fysioterapeuter og Ergoterapeutforeningen inviterer til lederkonference med fokus på ledelse i en ny tid. Glæd dig til at mødes med lederkollegaer fra hele landet og sammen få inspiration fra et sprudlende program med stærke ledelsestænkere og forskere samt bemærkelsesværdige ledere, der er gået nye veje.

Det får du også:

- Mulighed for at sammensætte dit personlige program
- Styrket dit netværk med lederkollegaer på tværs af sundhedssektoren
- Netværksmiddag som afslutning på dagen

fysio.dk/lederkonf21

23. NOVEMBER 2021

Odeon
Odeons Kvarter 1
5000 Odense C



Leder

Tina Lambrecht
Formand for Danske Fysioterapeuter



En sejr for fornuften

DER ER LANGT imellem de dage, hvor et politisk forslag på Christiansborg kan få afgørende betydning for vores fag. Men sådan en dag var det, da regeringen kom med sit udspil til en ny uddannelsesaftale. For forslaget indeholdt en ny fysioterapeutuddannelse i Horsens med et årligt optag på op mod 100 studerende. Det skulle komme oveni det optag, vi har i forvejen.

I Danske Fysioterapeuter mener vi hverken, at optaget skal op, eller at der skal oprettes nye uddannelser. Der er ikke problemer med at rekruttere fysioterapeuter i Horsens – og man kan i forvejen blive fysioterapeut en lang række steder i landet.

Vi har både før og under forhandlingerne haft tæt kontakt til både ministeriet og til de ordførere, der skulle forhandle aftalen. Vi har blandt andet forklaret, at der i forvejen årligt kommer 600 flere fysioterapeuter ud på arbejdsmarkedet. Det skyldes dels, at der bliver uddannet flere end tidligere. Dels at vi har mange unge i faget, så der er få, der går på pension. Der var altså ingen saglige argu-

menter for at åbne endnu en uddannelse og øge optaget kraftigt.

Der er mange andre dagsordener i politik end de rent saglige. Men der er også plads til de gode argumenter, hvis man formår at få dem ind til forhandlingsbordet. Der er grund til at sige tak til de politikere, der hørte på argumenterne og tog dem alvorligt. Det er en sejr for fornuften, at uddannelsen ikke blev til noget.

Hele sagen understreger samtidig, hvor vigtigt det er, at vi fysioterapeuter sammen bruger kræfter på at forklare politikerne vores virkelighed. Ellers risikerer vi, at de, midt i store dagsor-

dener om, hvordan hele vores samlede uddannelsessystem skal se ud, glemmer, at der er forskel på uddannelser og fag.

Jeg oplever det ikke som ond vilje. Det er et udtryk for, at vores samfund er komplekst og svært at overskue fra Christiansborg. Men netop derfor er det så vigtigt, at vi kan bære viden om den virkelighed, vi oplever, ind til politikerne.

Det er ikke altid, sagligheden og de gode argumenter vinder i politik. Men det kan lade sig gøre at påvirke politikere – og som denne sag viser, så er det afgørende for vores fag, at vi er der til at gøre det. ☒

Der var ingen saglige argumenter for at åbne endnu en uddannelse og øge optaget kraftigt.

TINA LAMBRECHT

Seniorordning

Seniorbonus eller seniorfridage? Frist 1. oktober

Fysioterapeuter i kommuner og regioner har fra det 60. år ret til enten seniorbonus eller seniorfridage.

- Udgangspunktet for kommunalt ansatte er to fridage, fra det år du fylder 60, men du kan ændre dette til enten en kontant bonus eller ekstra pensionsindbetaling.
- Udgangspunktet for regionalt ansatte er en bonus, som optjenes fra det år du fylder 60 og udbetales i januar måned året efter. Men du kan i stedet vælge at ændre det til fridage.

Du kan altså vælge noget andet end udgangspunktet. Det kræver blot, at du kontakter personaleafdelingen inden 1. oktober og giver besked om dit valg.


 [Læs mere på *fysio.dk/seniorordninger*](https://fysio.dk/seniorordninger)

Privat praksis

Generalforsamling

Erhvervsnetværket For Frie Praktiserende Fysioterapeuter afholder generalforsamling fredag den 12/11 2021 kl. 17-21.

Tilmelding på kontakt@friefysioterapeuter.nu


 [Du kan læse mere på *friefysioterapeuter.nu*](https://fysio.dk/frie)

Medlemsfordele

5 fordele til dig, der er studerende

Som medlem af Danske Fysioterapeuter har du hurtig adgang til en række fordele, som du kan benytte dig af både under og efter studiet:

- Bograbat på 20 procent hos både Gads Forlag og Munksgaard (BogPlus-kunde).
- Adgang til alle faglige artikler, tests og måleredskaber på *fysio.dk*.
- Forsikring som dækker både undervisning og praktik.
- Opskrivning til studieboliger hos PKA efter seks måneders medlemskab.
- Råd og vejledning om studiejob og praktik.


 [Læs mere og find mange flere medlemsfordele på *fysio.dk/studerende*](https://fysio.dk/studerende)



Fondsansøgninger

Overvejer du at søge midler til et projekt?

Husk, at du som medlem kan søge midler til forsknings- og udviklingsprojekter samt ph.d.- og postdoc-stipendier i Danske Fysioterapeuters fonde. Der er også mulighed for at søge midler til humanitære formål i Solidaritetsfonden, som uddeler midler hvert efterår.

 [Læs mere på *fysio.dk/fonde*](https://fysio.dk/fonde)

Kommunalt ansatte

Frit valg? Husk frist for ændring 1. oktober

Ledende og ikke-ledende fysioterapeuter, der er ansat i kommunerne, oppebærer et fritvalgstillæg på 0,52 procent. Du bestemmer selv, om fritvalgstillægget skal ydes som løn eller pension.

Udgangspunktet er, at tillægget kommer til udbetaling som løn, men giver du besked, kan tillægget i stedet tilgå din pensionskonto.

Du skal give lønkontoret besked inden 1. oktober, hvis du ønsker at ændre dit valg for fritvalgstillægget for det kommende kalenderår.

 [Læs mere på *fysio.dk/pension-off-ansatte*](https://fysio.dk/pension-off-ansatte)

Ledelse

Lederrådet søger medlemmer

Hvordan kan vi opmuntre fysioterapeuter til at gå ledervejen? Hvordan ser fremtidens ledelse på sundhedsområdet ud? Og hvad med fremtidens fysioterapi? Har du visioner på disse områder, og vil du gerne i dialog om dem og andre emner relateret til ledelse og fysioterapi? Så er det måske dig, vi søger til Danske Fysioterapeuters Lederråd, som rådgiver og inspirerer Danske Fysioterapeuters hovedbestyrelse. Rådet mødes tre til fire gange årligt. Så er du leder, har du personaleansvar og lyst til at være med til at præge Danske Fysioterapeuters arbejde på ledelsesområdet, så send en ansøgning og cv til lco@fysio.dk. Ansøgningsfrist 8. november.

 [Læs mere på *fysio.dk/lederraad*](https://fysio.dk/lederraad)



Uddannelsesoptag

1.143 nye fysioterapeutstuderende

Der er optaget 1.143 nye studerende på fysioterapeutuddannelserne landet over. Det er samme niveau som de seneste fem år. Fysioterapeutuddannelsen blev i år den 13. mest søgte videregående uddannelse i Danmark. Hele 1.901 søgte fysioterapeutuddannelsen som deres førstevalg. Det er tre procent flere end sidste år. Til sammenligning er antallet af ansøgere til sygeplejerskeuddannelsen faldet otte procent.

Kommunalvalg

Er du kandidat?

Den 16. november skal vi til stemmestederne. Der er nemlig valg til kommunalbestyrelserne i landets 98 kommuner og de 5 regionsråd. Vi vil gerne frem mod valget fortælle om de fysioterapeuter, der stiller op. Så hvis du er kandidat eller kender andre fysioterapeuter, der er, så skriv gerne til pressechef Bo Berendt Christensen på bc@fysio.dk.

Uddannelsespolitik

Ny fysioterapeutuddannelse i Horsens stoppet

Et bredt flertal i Folketinget har indgået aftale om nye uddannelsessteder rundt omkring i landet. Regeringens forslag om at oprette et nyt uddannelsessted for fysioterapeuter i Horsens, med et optag på 60-100 studerende årligt, er ikke med i den endelige aftale. Danske Fysioterapeuter har i hele forløbet været i tæt kontakt med både ministeriet og de ordførere, der har forhandlet aftalen, for at gøre opmærksom på, at optaget ikke bør øges. Formand Tina Lambrecht glæder sig over, at politikerne har lyttet til og truffet en fornuftig beslutning.

Bekendtgørelse

Vigtigt nyt om journalføring

En ny bekendtgørelse om journalføring, som Danske Fysioterapeuter har været med til at lave, er nu trådt i kraft. Der er kommet vigtige afklaringer og forenklinger, herunder blandt andet:

Præcisering af formålet med at føre patientjournal, tydeliggørelse af driftsherrens organisatoriske ansvar for journalføring, mulighed for, at sundhedspersoner kan identificere sig på andre måder end ved navn i journalen. Derudover slår de nye regler fast, at ledelsen på et behandlingssted har ansvaret for, at en person, som handler på ansvar af en autoriseret sundhedsperson, har de fornødne kompetencer og er tilstrækkeligt instrueret i at føre journal over den udførte sundhedsfaglige virksomhed.

 Læs mere på <http://kortlink.dk/2ceb3>

Det er et pseudokursus i basal anatomi og førstehjælp, som autoriserede sundhedspersoner allerede har og som systemet nu ønsker at jappe igennem.

TINA LAMBRECHT

Formand for Danske Fysioterapeuter, om lovpligtigt kursus i akupunktur på thorax. Jyllandsposten den 9. 8. 2021.

Lovpligtigt

Farce om akupunktur på thorax

"Du skal tage et kursus for at fortsætte med at behandle. Men kurset findes ikke endnu." Det har været beskeden fra Styrelsen for Patientsikkerhed til fysioterapeuter, der behandler med akupunktur på thorax. Et nyt lovpligtigt kursus for fysioterapeuter, der udøver akupunktur på thorax, er blevet så forsinket, at fristen for at gennemføre kurset udløb, før kurserne overhovedet var oprettet. Danske Fysioterapeuter har rykket for at få kurset i gang, længe inden corona blev et problem. Der arbejdes pt. på at finde en fornuftig løsning på farcen.

Repræsentantskabsmøde 2021

Få alle nyhederne fra mødet


Der var ekstraordinært repræsentantskabsmøde den 27. og 28. august. Her samledes foreningens repræsentanter i Nyborg og diskuterede 36 forslag om blandt andet praksissektoren og foreningens struktur. De 65 repræsentanter er Danske Fysioterapeuters højeste myndighed, som lægger linjerne for foreningens faglige, politiske og organisatoriske arbejde.

 **Du kan se de 36 forslag, møde repræsentanterne og læse nyheder fra mødet på fysio.dk/xrep2021**

Covid-19

Nyt politisk udspil

Hvis vi ikke vil leve med følgerne af covid-19 i lang tid fremover, skal vi sætte ind nu. Derfor er Danske Fysioterapeuter kommet med et stort udspil til, hvordan vi som samfund hjælper de mennesker, som er blevet mindre fysisk aktive eller er gået glip af behandling under epidemien. Udspillet sætter fokus på fem forskellige områder og kommer med konkrete forslag til, hvordan vi kan hjælpe blandt andre ældre og mennesker med handicap. Det handler om bedre opsporing af og træning til svækkede ældre og om økonomiløftet, der truer med at stoppe for behandlingen af vederlagsfri patienter, der ellers har brug for ekstra hjælp efter corona.

 **Læs udspillet på fysio.dk/udspil**

Danske Fysioterapeuters hovedbestyrelse



Tina Lambrecht

Formand
51 20 38 88
tl@fysio.dk



Brian Errebo-Jensen

Næstformand og regionsformand, Region
Syddanmark
26 16 63 68
bej@fysio.dk



Tine Nielsen

Regionsformand, Region Hovedstaden
35 35 27 07
tn@fysio.dk



Stine Bøgh Pedersen

Regionsformand, Region Sjælland
sp@fysio.dk



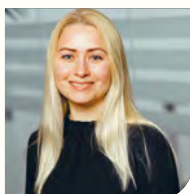
Gitte Nørgaard

Regionsformand, Region Nordjylland
50 54 26 55
gn@fysio.dk



Sanne Jensen

Regionsformand, Region Midtjylland
23 22 96 11
midtjylland@fysio.dk



Amalie Bjerre Jørgensen

Studerterobservatør
50 48 54 19
abj@fysio.dk

Dette nummer af Fysioterapeuten er blevet trykt inden det ekstraordinære repræsentantskabsmøde, hvor der blev valgt 6 nye medlemmer af hovedbestyrelsen. Se den nye hovedbestyrelse på fysio.dk og i næste udgave af Fysioterapeuten.

Faglige selskaber

Dansk Selskab for Akupunktur i Fysioterapi

www.dsa-fysio.dk

Dansk Selskab for Fysioterapi i Arbejdsliv

www.ergonomi.dk/dansk-selskab-for-fysioterapi-i-arbejdsliv

Dansk Selskab for Bassinfysioterapi

www.bassinfysioterapi.dk

Dansk Selskab for Fysioterapi i Gerontologi og Geriatri

www.gerontofys.dk

Dansk Selskab for Hjerter- og Lungefysioterapi

www.hjertelungefysioterapi.dk

Dansk Selskab for Fysioterapeutisk Lymfødembehandling

www.lymfoedembehandling.dk

Dansk Selskab for Mekanisk Diagnostik og Terapi

www.mckenzieinstitute.org

Dansk Selskab for Muskuloskeletal Fysioterapi

www.muskuloskeletal.dk

Dansk Selskab for Neurologisk Fysioterapi

www.neurofysioterapi.dk

Dansk Selskab for Onkologisk og Palliativ Fysioterapi

www.onkpfysio.dk

Dansk Selskab for Fysioterapi i Psykiatri og Mental Sundhed

www.psykfys.dk

Dansk Selskab for Pædiatrisk Fysioterapi

www.boerrefysioterapi.dk

Dansk Selskab for Smerte og Fysioterapi

www.smof.dk

Dansk Selskab for Sportsfysioterapi

www.sportsfysioterapi.dk

Dansk Selskab for Fysioterapeutisk Test og Træning

www.fysiotest.dk

Dansk Selskab for Urologisk, Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapi

www.dugof.dk

Dansk Selskab for Fysioterapi til Voksne med Udviklingshæmning

www.ffvu.dk

Bliv medlem af et fagligt selskab

Som medlem af Danske Fysioterapeuter kan du blive medlem af et fagligt selskab. De faglige selskaber arbejder for at fremme og styrke de faglige miljøer i fysioterapien og den specialiserede og evidensbaserede fysioterapi i Danmark.

Dansk Selskab for Fysioterapi

Formand Gitte Arnbjerg

www.dankselskabforfysioterapi.dk

kontakt@dsfys.dk

Kontakt Danske Fysioterapeuter

Danske Fysioterapeuters sekretariat

33 41 46 20

fysio@fysio.dk

Sekretariatet er åbent for personlig henvendelse
mandag-torsdag kl. 8-15
fredag kl. 8-14.

Telefontid

Mandag-torsdag kl. 9-15

fredag kl. 9-14

Læs mere på www.fysio.dk

Danske Fysioterapeuters møder og kurser

Kursus	Datoer	Link
Nysgerrig på ledelse?	14. sep. + 7. okt. + 11. nov. 2021	fysio.dk/nysgerrig21
Træning til type 2-diabetes	8.-9. okt. 2021	fysio.dk/diabetes21
Træning til hjertepatienter	26.-28. okt. + 24. nov. 2021	fysio.dk/hjerte21
Onkologisk fysioterapi: Behandling af fascier	31. okt. 2021	fysio.dk/fascier21
Onkologisk fysioterapi: Funktionel styrketræning	1. nov. 2021	fysio.dk/styrkeonko21
Sclerose - undersøgelse og behandling	8.-9. nov. 2021 + 28.-29. jan. 2022	fysio.dk/sclerose21
Styrk din evne som formidler	11. nov. 2021	fysio.dk/formidling21
Lederkonference 2021	23. nov. 2021	fysio.dk/lederkonf21
Masterclass - motorisk usikre børn	2.-3. dec. 2021	fysio.dk/masterclass21
BBAT 1 - Basic Body Awareness Therapy 1	30. jan.- 4. feb. 2022	fysio.dk/bbatjan22
Sekretær: Den svære samtale	30. mar. 2022	fysio.dk/samtale22
Movement ABC-2	5.-6. apr. + 5. maj 2022	fysio.dk/movabc22
Farmakologi	6.-7. apr. + 21. jun. 2022	fysio.dk/farmakologi22
Handicap Rideinstruktør	22.-24. apr. + 7.-9. okt. 2022	fysio.dk/handicaprideinst22
Demens	24.-26. apr. 2022	fysio.dk/demens21
AIMS/Bayley	6.-7. sep. + 27. okt. 2022	fysio.dk/aimsbayley22

Regionsarrangementer	Datoer	Link
Ulighed i sundhed - et todelt webinar	14. sep. og 21. sep. 2021	fysio.dk/midtjylland-ulighed-sundhed
Infomøder om den nye pensionspakke i PKA	21. sep. og 6. okt. 2021	fysio.dk/nordjylland-pka
Regional fagdag: Kan sundhed være andet end fravær af sygdom?	7. okt. 2021	fysio.dk/syddanmark-fagdag2021
Forandringer tackles bedst i fællesskab	26. okt. 2021	fysio.dk/syddanmark-forandringer

Træning til type 2-diabetes

Du bliver opdateret på nyeste viden og evidens. Du får redskaber til at håndtere træning og motivere patienterne til at fastholde en ny adfærd med øget fysisk aktivitet. Koblingen mellem teori og praktik vil gøre det let at omsætte den nye viden til daglig praksis.

Dato: 8.-9. okt. 2021

Tilmelding: fysio.dk/diabetes21

Træning til hjertepatienter

Med den nyeste viden og praktiske redskaber til at teste og tilrettelægge træningen til patienter med forskellige hjerte-problematikker, bliver du godt rustet til at varetage et hjerterehabiliteringsforløb. Test, medicinsk behandling, håndtering af angst og tips til at arbejde med motivation er nogle af temaerne.

Dato: 26.-28. okt. + 24. nov. 2021

Tilmelding: fysio.dk/hjerte21



Styrk din evne som formidler

Få enkle tips og tricks til, hvordan du styrker din formidlingskompetence, så dit budskab brænder igennem og bliver husket og forstået. Du får konkrete redskaber, træning og personlig feedback af journalist og teaterinstruktør.

Dato: 11. nov. 2021

Tilmelding: fysio.dk/formidling21



Farmakologi

Viden om lægemiddelgruppernes indvirkning på kroppen kan have afgørende betydning for, om patienterne får det optimale ud af fysioterapi og træning. Den geriatriske patient er i fokus på kurset. På en del af kurset tages afsæt i cases, hvor medicinlisten er central.

Dato: 6.-7. apr. + 21. jun. 2022

Tilmelding: fysio.dk/farmakologi22

Masterclass

Motorisk usikre børn

Kurset er målrettet fysioterapeuter, der har erfaring med at arbejde med børn med motorisk usikkerhed. Vi skal være opmærksomme på neuropsykologiske udfordringer og på, hvilke fysioterapeutiske behandlingstilgange, der har størst evidens.

Dato: 2.-3. dec. 2021

Tilmelding: fysio.dk/masterclass21

Demens

Sensorisk og motorisk funktionstræning har god effekt på motorisk læring hos mennesker med demens. Få ny viden om demens og om fysioterapeutens tilgang til undersøgelse og træning. Fokus på patienter med let til moderat og svær demens.

Dato: 24.-26. apr. 2022

Tilmelding: fysio.dk/demens21

Handicap Rideinstruktør

Kurset er for erfarne ryttere, der assisterer ridefysioterapeuter i deres arbejde med træning af patienter på hesteryg. Dele-mener er anatomi og de mest almindelige patientdiagnoser samt styrkelse af dine kommunikative og pædagogiske kompetencer. Der er særligt fokus på bagrytter-funktionen.

Dato: 22.-24. apr. + 7.-9. okt. 2022

Tilmelding: fysio.dk/handicaprideinst22

Todelt webinar

Ulighed i sundhed

Hvad er der på spil ud fra den antropologiske og den sundhedsfaglige vinkel, når vi taler om ulighed i sundhed hos borgere med anden etnisk baggrund? Lyt med og få redskaber og forståelse i forbindelse med behandling og rehabilitering af borgere med anden etnisk herkomst.

Dato: 14. sep. og 21. sep. 2021

Tilmelding: fysio.dk/midtjylland-ulighed-sundhed

Kan sundhed være andet end fravær af sygdom?

Social ulighed og sundhedsadfærd. Hvilken rolle spiller vi som sundhedsformidlere? Kan sundhed ses som en social markør? Hør mere og deltag i debatten på den regionale fagdag i Region Syddanmark.

Dato: 7. okt. 2021

Tilmelding: fysio.dk/syddanmark-fagdag2021

Husk tilmelding efter først-til-mølle-princippet

- Meld frit afbud indtil 14 dage efter optagelse på kurset
- Betaling efter optagelse på kurset
- Studerende:
Konferencer 500 kr. pr. dag.

De faglige selskabers kurser

Kursus	Datoer	Link
20 års jubilæumskongres Dansk Selskab for Test og Træning	24. sep. 2021	fysiotest.dk
Smertekursus A	24.-25. sep. 2021	dsa-fysio.dk
Akupunktur 2	8.-10. okt. 2021	dsa-fysio.dk
Ergonomiseminar 2021 - Arbejdskultur og Adfærd	1. nov. 2021	ergonomi.dk
Akupunktur 3	26.-28. nov. 2021	dsa-fysio.dk
Introduktionskurser i Sportsfysioterapi	2021, flere afholdelser	sportsfysioterapi.dk
Kurser i Dansk Selskab for Sportsfysioterapi	2021	sportsfysioterapi.dk

De faglige selskabers kurser

Der er annonceret flere arrangementer og kurser på de enkelte faglige selskabers hjemmesider.

Find dem via fysio.dk/faglige-selskaber



MÅLEREDSKABER OG TEST

Vidste du, at Dansk Selskab for Fysioterapi løbende tilføjer nye måleredskaber og opdaterer de eksisterende måleredskaber?

fysio.dk/maaleredskaber





DANSK SELSKAB
FOR FYSIOTERAPEUTISK TEST OG TRÆNING

20 års jubilæumskongres – Dansk Selskab for Test og Træning

Selskabets mere end 20 års virke skal fejres med en jubilæumskongres! Deltag i det spændende program med Mette Aadahl, Behnam Liaghat, Cecilie Rud Budtz og Julie Sandell Jakobsen som oplægsholdere!

Tid og sted: 24. sep. 2021

Tilmelding og information: fysiotest.dk



DANSK SELSKAB
FOR FYSIOTERAPI I ARBEJDSLIV

Giv forflytningerne et skub, Aarhus

Temadag med fokus på forflytninger. Workshops tager fat på udfordringerne på DIN arbejdsplads – og der sættes fokus på virtuelle muligheder.

Tid og sted: 4. jan. 2022

Tilmelding og information: ergonomi.dk



DANSK SELSKAB
FOR SPORTSFYSIOTERAPI

Kurser i Dansk Selskab for Sportsfysioterapi

Kursusprogrammet for 2021 er både for den nyuddannede, den erfarne og den, der gerne vil specialisere sig i sportsfysioterapi. De finder hovedsageligt sted i København, Odense og Horsens.

Tid og sted: 2021

Tilmelding og information: sportsfysioterapi.dk



DANSK SELSKAB
FOR AKUPUNKTUR I FYSIOTERAPI

Akupunktur 2

Få træning i praktiske færdigheder, så akupunktur på rutineret og kompetent vis kan inddrages som behandlingsmetode ved hyppigt forekommende diagnoser/smertetilstande i colomna, bækken og ekstremiteter.

Tid og sted: 8.-10. okt. 2021

Tilmelding og information: dsa-fysio.dk



DANSK SELSKAB
FOR FYSIOTERAPI I ARBEJDSLIV

Ergonomiseminar 2021 – Arbejdskultur og Adfærd

Vores arbejdspladser er i forandring og omstillingsparathed er en vigtig kompetence, men hvordan påvirker det arbejdsmiljøet? Bliv inspireret til at arbejde med arbejdskultur og adfærd – både organisatorisk og på individniveau – gennem oplæg, workshops og paneldebat.

Tid og sted: 1. nov. 2021

Tilmelding og information: sportsfysioterapi.dk



DANSK SELSKAB
FOR AKUPUNKTUR I FYSIOTERAPI

Smertekursus A

Få opdateret viden om fysioterapi til patienter med muskuloskeletale smerter. Der er fokus på klinisk diagnostik, smertetype-diagnostik, nyeste evidens samt implementering af rationelle rehabiliteringsstrategier for patienten.

Tid og sted: 24.-25. sep. 2021

Tilmelding og information: dsa-fysio.dk



DANSK SELSKAB
FOR AKUPUNKTUR I FYSIOTERAPI

Akupunktur 3

Fokus på behandling af komplekse smertetilstande og hovedpine. Læringsmålene er rettet mod praktiske færdigheder, så akupunktur på rutineret og kompetent vis kan inddrages som behandlingsmetode.

Tid og sted: 26.-28. nov. 2021

Tilmelding og information: dsa-fysio.dk



DANSK SELSKAB
FOR SPORTSFYSIOTERAPI

Introduktionskurser i Sportsfysioterapi

Introduktionskursus er en forudsætning for deltagelse på regionalkurserne. Målgruppen er fysioterapeuter med interesse for at kvalificere sig inden for fysioterapi, fysisk aktivitet og sport. Kurset afholdes flere gange i 2021.

Tid og sted: 2021, flere afholdelser

Tilmelding og information: sportsfysioterapi.dk

Position:

Position er Fysioterapeutens format for debat. Her giver vi ordet til de medlemsvalgte repræsentanter for foreningens politiske udvalg, bestyrelser og sektioner.

Det er ikke nødvendigvis alle offentligt ansatte, som har behov for anonymitet. Men de skal have muligheden for at tage stilling.



AF

**KATJA MILLING
KNUDSEN**

Medlem af bestyrelsen i Danske Fysioterapeuters Region Hovedstaden.

FTR i Region Hovedstadens Psykiatri.

Ansæt på et lukket afsnit på Psykiatrisk Center Glostrup.

I PSYKIATRIEN HAR vi i mange år haft fokus på problematikken med patienter, der i affekt opsøger eller kontakter deres behandlere udenfor arbejdet. Jeg har eksempler på kollegaer, der er blevet opsøgt på deres hjemmeadresse eller har fået tilsendt truende beskeder med billeder af deres børn. Det værste eksempel er sagen om lægen Charlotte Asperud, der blev opsøgt på sin adresse og dræbt af en tidligere patient.

Psykiatriske patienter kan i høj grad være farlige for dem selv og andre, f.eks. når de oplever verden gennem en psykose. Med psykosen kan der komme oplevelser af paranoia, eller de kan opleve at have et særligt bånd med en person, de kun har mødt få gange. Derfor ser vi flere tilfælde af patienter, der opsøger deres behandlere i psykiatrien end i somatikken. Men vi må huske, at mennesker i krise absolut ikke kun er et fænomen i psykiatrien, men noget, vi ser overalt i sundhedsvæsenet i dag.

Ud fra lige præcist denne debat udspringer et borgerforslag om navnebeskyttelse til offentligt ansatte. Kort sagt handler forslaget om, at man

som medarbejder ikke skal figurere i en patientjournal, sagsfil eller data-log med sit fulde navn. Løsningsforslaget er et tjenestenummer, hvormed arbejdsgiver altid kan identificere medarbejderen. I den daglige kontakt med borgerne identificerer den ansatte sig med sit fornavn.

I juni drøftede Danske Fysioterapeuters hovedbestyrelse muligheden for at udstyre offentligt ansatte med et tjenestenummer. Hovedbestyrelsen har siden meldt ud, at de støtter op om, at man som ansat i psykiatrien bør have ret til ikke at fremstå med fuldt navn i journal og i det daglige arbejde. Men de støtter ikke op om, at alle offentligt ansatte bør have ret til at bruge tjenestenummer. Som ansat i psykiatrien hilser jeg første del af beslutningen velkommen. Men jeg kan ikke forstå, hvorfor man ikke udbreder beskyttelsen til alle offentligt ansatte. For eksempel er også socialrådgivere og kommunale sagsbehandlere faggrupper, som kan være under pres fra vrede og frustrerede borgere.

Digitaliseringen og udbredelsen af sociale medier er gået stærkt de sidste par år og har gjort det let at finde data om folk, når man kender deres fulde navn. Kan du finde din privatadresse, dit telefonnummer eller måske billeder af din familie? Hvis du ikke har prøvet det for nylig, så prøv at google dit eget navn. Det er et problem, når borgere og patienter i dag kan læse de fulde navne på alle, der er inde over deres journal, nærmest øjeblikkeligt.

Hvor grænsen præcist skal gå, mener jeg, må være op til en forhandling mellem de respektive faggruppers fagforeninger og de myndigheder, der skal tage den endelige beslutning.

Det er ikke nødvendigvis alle offentligt ansatte, som har behov for anonymitet. Men de skal have muligheden for at tage stilling. ⊗

Hvad diskuterer vi?

For Alle offentligt ansatte, der har kontakt med mennesker i krise, bør have ret til at skjule deres fulde identitet for at beskytte sig mod repressalier.

Imod Kun medarbejdere i psykiatrien bør bruge tjenestenummer, da det primært er her, problemerne findes.

DIVEEN® – Den diskrete løsning

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



Produktet kan købes hos Abena:
Telefon 74 31 13 30
Mandag – Torsdag: 8.00 – 16.00
Fredag: 8.00 – 15.30

Eller via Abenas hjemmeside på
www.dengodepleje.dk
Søg efter produktet Diveen®



Diveen® et diskret hjælpemiddel til kvinder

Diveen® anvendes som en almindelig tampon

Diveen® reducerer risikoen for urinlækage



HOTLINE ☎
70 20 79 89
Hverdage
8:00 – 17:00

B. Braun Medical A/S | Dirch Passers Allé 27, 3.sal | 2000 Frederiksberg | Tlf.: 33 31 31 41 | www.bbraun.dk

Skandinaviens førende fagmesse

Health&Rehab Scandinavia

- Messen for hjælpemidler og velfærdsteknologi

16.-18. november 2021 · Bella Center Copenhagen

Invitation til en verden af muligheder

Er du terapeut, sundheds- og plejepersonale eller har en anden faglig baggrund på området, så bør du besøge Health & Rehab Scandinavia og opleve det nyeste indenfor hjælpemidler, sundheds- og velfærdsteknologi, rehabilitering samt pleje- og hospitalsudstyr.

Udstilling, netværk, seminarer, debatter og meget mere over tre dage!

Let's meet. Again!

**GRATIS
ENTRE**

Læs mere og tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.health-rehab.com

Kursusoversigt Efterår 2021

I samarbejde med FysioDanmark Gentofte Fysioterapi

MET 2 v. Speciallæge i almen medicin og diplomalæge i manuel medicin Peter Silbye

(obs. kursister skal have gennemført MET 1)

Region: Thorax, costae og bækkenfunktionsfunktioner

Lørdag d. 11. og søndag d. 12. september 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 4.550

Skulderkursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

Hvordan hjælpes skulderpatienten fra start til slut.

Den smertefulde skulder: (impingement, artrose, tendinopatier, frossen skulder, refererede smerter, nervesmerter, "musearm"). Hvordan identificeres de strukturer der er påvirket og hvad er årsagssammenhængen imellem bevægelsesmønster og smerte.

Hvad er prognosen i forhold til de enkelte problemstillinger. Hvilke løsningsmodeller findes, og hvilken rehabilitering vil være aktuell i forhold til målsætning. Herunder såvel manuelle tiltag som træning.

Den traumatiske skulder: (GH-luksation, frakturer, rotatorcuff-rupturer). Hvilke traumer er skulderen udsat for, hvad er skadesmekanismen og hvordan diagnosticeres traumatologien. Hvad er prognosen og hvilke behandlingsmuligheder findes i forhold til de enkelte skader. Hvordan tilrettelægges behandling og træning. Undervisningen baseres på den evidens der findes på området og evidensen bliver diskuteret i forhold til aktuelle problemstillinger. Undervisningen er praktisk med supervision.

Keywords: Evidens, biomekanik, mønstergenkendelse, ræsonering, prognose, øvelsesprogression/regression.

Fredag d. 1. og lørdag d. 2. oktober 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 4.250

MET 1 v. Speciallæge i almen medicin og diplomalæge i manuel medicin Peter Silbye

Region: Grundkursus, columna totalis

Lørdag d. 2. og søndag d. 3. oktober 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 4.550

Hoftekursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

Hofteproblemer: Femuroacetabulær impingement, artrose, adduktorsmerter, iliopsoassmerter, interne/ekstern snapping hip, hamstringssyndrome, inguinale gener og refererede smerter.

Hvordan identificeres de strukturer der er påvirket og hvad er årsagssammenhængen imellem bevægelsesmønster og smerte. Hvad er prognosen i forhold til de enkelte problemstillinger. Hvilke løsningsmodeller findes, og hvilken rehabilitering vil være aktuell i forhold til målsætning. Herunder såvel manuelle tiltag som træning. Under træning vil der være fokus på progression/regression i øvelsesvalg så træningen kan tilpasses alle patienter.

Undervisningen baseres på den evidens der findes på området og evidensen bliver diskuteret i forhold til aktuelle problemstillinger. Undervisningen er praktisk med supervision.

Keywords: Evidens, biomekanik, mønstergenkendelse, ræsonering, prognose, øvelsesprogression/regression.

Fredag d. 8. og lørdag d. 9. oktober 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 4.250

Knækursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

Det smertefulde knæ: (Springerknæ, Patellofemoral smerte, løberknæ, impingement, artrose, refererede smerter, nervesmerter)

Hvordan identificeres de strukturer der er påvirket og hvad er årsagssammenhængen imellem bevægelsesmønster og smerte. Hvad er prognosen i forhold til de enkelte problemstillinger. Hvilke løsningsmodeller findes, og hvilken rehabilitering vil være aktuell i forhold til målsætning. Herunder såvel manuelle tiltag som træning.

Det traumatiske knæ: (Meniskskader, korsbåndsskader, sideligamentskader, patellaluksation). Hvilke traumer er knæet udsat for, hvad er skadesmekanismen og hvordan diagnosticeres traumatologien. Hvad er prognosen og hvilke behandlingsmuligheder findes i forhold til de enkelte skader. Hvordan tilrettelægges behandling og træning.

Undervisningen baseres på den evidens der findes på området og evidensen bliver diskuteret i forhold til aktuelle problemstillinger. Undervisningen er praktisk med supervision.

Keywords: Evidens, biomekanik, mønstergenkendelse, ræsonering, prognose, øvelsesprogression/regression.

Fredag d. 29. og lørdag d. 30. oktober 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 4.250

Fod- og Ankelkursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

Den smertefulde fod: (achillesene smerter, hælsmarter, fascitis plantaris, mortons neuron, hallus valgus, shinsplint). Hvordan identificeres de strukturer der er påvirket og hvad er årsagssammenhængen imellem bevægelsesmønster og smerte. Hvad er prognosen i forhold til de enkelte problemstillinger. Hvilke løsningsmodeller findes, og hvilken rehabilitering vil være aktuell i forhold til målsætning. Herunder såvel manuelle tiltag som træning.

Den traumatiske fod: (ankeldistorsion, akillesruptur, ankelfraktur, stressfrakturer). Hvilke traumer er fod og underben udsat for, hvad er skadesmekanismen og hvordan diagnosticeres traumatologien. Hvad er prognosen og hvilke behandlingsmuligheder findes i forhold til de enkelte skader. Hvordan tilrettelægges behandling og træning.

Undervisningen baseres på den evidens der findes på området og evidensen bliver diskuteret i forhold til aktuelle problemstillinger. Undervisningen er praktisk med supervision.

Keywords: Evidens, biomekanik, mønstergenkendelse, ræsonering, prognose, øvelsesprogression/regression.

Fredag d. 5. og lørdag d. 6. november 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 4.250

MET 3 v. Speciallæge i almen medicin og diplomalæge i manuel medicin Peter Silbye

(obs. kursister skal have gennemført MET 1)

Region: Over og under ekstremitet

Lørdag d. 6. og søndag d. 7. november 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 4.550

Løberrelateret biomekanik og anatomi + simpel forståelse af nutidens løbesko

v. Fysioterapeut og Partner i Kaiser Sport og Ortopædi Thomas Christoffersen

Via praktisk erfaring, evidens og seneste forskning, klædes du på til at kunne behandle og hjælpe den danske løber, anno 2021.

Der vil blive fremvist og gennemgået cases ved brug videoanalyse og eksempler på relevante tests og undersøgelser, ligeledes demonstrationer på løbebånd. Med anatomi og fysiologien i baghovedet laves en grundig analyse/undersøgelse af foden og dens eventuelle indflydelse på et skadesforløb. Med det kliniske blik for øje og med "hands on" gives en grundig forståelse for fodens egenskaber som energitager og -giver. Der vises eksempler på fodens indvirken på bevægekæder i UE og de gængse løbeskader gennemgås.

Som behandler bliver du måske mødt med spørgsmål som, er min løbesko den rigtige til mig, er den slidt op og passer den til min måde at løbe på?

På dette kursus får du nogle simple og praktiske eksempler og hermed svar på ovenstående, som du kan bruge i klinikken. Du bliver også klædt på, således at du forstår grundelementerne i en løbeskos opbygning anno 2021.

Keywords: Evidens, biomekanik relateret til løb, test og undervisning via løbebånd, løbeskader, hvornår/hvorfor indlæg, forståelse af en løbeskos opbygning, kendetegn ved "forkerte" sko, de forskellige løbestile.

Søndag d. 14. november 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 2.150

Mobilisering med Impuls/manipulations kursus

v. Speciallæge i almen medicin og diplomalæge i manuel medicin Peter Silbye

(obs. Kursister skal have gennemført MET 1 og MET 2)

Region: Cervical, thoracal og lumbal columna

Lørdag d. 27. og søndag d. 28. november 2021

Pris inklusiv forplejning kr. 4.550



Sundhedsordningen.dk

Kurser for Fysioterapeuter

Spørgsmål og tilmelding på jens@sundhedsordningen.dk efter først til mølle.

Kurser afholdes hos FysioDanmark Gentofte Fysioterapi
Mere omkring vores kurser se www.sundhedsordningen.dk

5 TRIN TIL EKSPERTSTATUS, FRIHED OG 20-30.000 KR MERE PÅ KONTOEN!

Lær at komme væk fra briksen, sælg uden at sælge og skab resultater med de patienter, der er det bedste match til dig!

 [facebook.com/ninnaprecht.dk](https://www.facebook.com/ninnaprecht.dk)

Tag første step og hør mere i webinarret her:
<https://event.webinarjam.com/register/20/rpvn1f0>

 **NINNA PRECHT**
MENTOR FOR FYSIOTERAPEUTER



NATIONALE KLINISKE RETNINGSLINJER

Vidste du, at du som sundhedsperson er forpligtet til at forholde dig til anbefalingerne i Sundhedsstyrelsens nationale kliniske retningslinjer (NKR)?

For at lette arbejdet med NKR, laves der løbende nye pixi-udgaver på fysioterapirelevante nationale kliniske retningslinjer.

Find mere information på [fysio.dk/pixibog](https://www.fysio.dk/pixibog)



Parkinson vidensdag med fokus på motorisk læring

Kom til parkinson vidensdag og mød andre fysioterapeuter med interesse for parkinson træning og rehabilitering.

Dagen byder på et spændende oplæg om motorisk læring ved Professor Jens Bo Nielsen samt efterfølgende faglig drøftelse omkring emnet.

Tid og sted: 17. sept. 2021 i København

Tilmelding og information: Senest 10. sept. 2021

<https://www.parkinson.dk/event/vidensdag/>

Correction Academy

Vi vil gerne være med til at gøre dig til en bedre behandler

Vi har udvidet vores sortiment af kurser, og koblet nogle af de dygtigste undervisere på. Vi vil gerne opgradere din behandlerværktøjskasse, så tjek vores nye kurser og tiltag ud. Vi glæder os til at give jer nogle fantastiske oplevelser.

Manipulation og mobilisering v. Cem Öz

Kursus fra 09.00 – 16.00

28/08 - 2021 - Århus - Thorakalcolumna og Ribben	2495,-
29/08 - 2021 - Århus - SI-Fod	2495,-
11/09 - 2021 - København - Cerv.columna/Cerv.thorakale-overgang	2495,-
12/09 - 2021 - København - Lumb.columna/Thorakolumbale-overgang	2495,-
09/10 - 2021 - København - Cerv.columna/Cerv.thorakale-overgang	2495,-
10/10 - 2021 - København - Thorakalcolumna og Ribben	2495,-
20/11 - 2021 - Århus - Cerv.columna/Cerv.thorakale-overgang	2495,-
21/11 - 2021 - Århus - Lumbalcolumna og Thorakolumbale-overgang	2495,-

Ovenstående datoer er weekender, og kan købes som et weekendkursus. Her sparer du 20% på begge dage og får et weekendkursus for **4000,-**

Ultralydsskanning v. Søren Torp Pedersen og Charlotte Strandberg

Fyraftenskurser 17.00 – 21.00

23/08 - 2021 - Hørsholm - Basiskursus (fra 9-16)	2795,-
25/08 - 2021 - Hørsholm - Skulder	1800,-
15/09 - 2021 - Hørsholm - Hofte og knæ	1800,-
06/10 - 2021 - Hørsholm - Fod, ankel, akilleslæse	1800,-
27/10 - 2021 - Hørsholm - Albue, hånd	1800,-
17/11 - 2021 - Hørsholm - Ultralydspunkturteknik	1800,-
08/12 - 2021 - Hørsholm - brug af Doppler ved ultralydsskanning	1800,-
12/01 - 2022 - Hørsholm - Ultralydsfysik og artefakter	1800,-

Facier og bindevæv v. Pernille Thomsen

Kursus fra 09.00 – 16.00

08/10 - 2021 - Hørsholm - Fascie & bindevæv grundkursus	2495,-
19/11 - 2021 - Århus - Fascie & bindevæv grundkursus	2495,-
22/11 - 2021 - Hørsholm - Fascie & bindevæv level 2	1825,-

LÆS MERE PÅ WWW.CORRECTIONACADEMY.DK



REHAB-PARTNER

Skab resultater
for dine patienter



Oplev kompenseringsfri træning i praksis.
NuStep® og LiteGait® gør det muligt.

Mobility Research Danmark bliver til Rehab-Partner

Rehab-Partner er partner for genoptræningssektoren.

Uanset det aktuelle behov for investering i nyt udstyr er vi altid klar til at hjælpe med uforpligtende rådgivning, fremvisning af produkter, samt afprøvning.

Vi tilbyder fleksible finansieringsløsninger, med mulighed for at vælge den bedste løsning for jer og jeres patienter uden at være begræset af den aktuelle økonomi.

Vi fejrer vores nye navn med at tilbyde:

- Gratis online træning
- 3 timer gratis træningssession hos jer
- Gratis webinar deltagelse, her er åben for tilmelding
- -10% rabat på hele sortimentet

Se mere og rekvirere vores nye katalog på hjemmesiden.

Mød os på:

Health & Rehab Scandinavia
Bella Center den 16.-18. november 2021
Stand C2-047



NuStep T4r

Vejl. pris dkk. 49.900,00 ekskl. moms
Tilbuds pris dkk. 44.910,00 ekskl. moms