

# Fysioterapeuten

#  
8

2021  
ÅRGANG 103

**Tema**

Det første  
job

## DE FLESTE STARTER I ET VIKARIAT



**SIDE 16**

**Aktivitetsmålere  
får ældre til  
at gå mere**

**SIDE 44**

**Osteoporose  
i praksis**

**Undersøgelse  
og behandling**

**SIDE 38**





# 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](https://pfa.dk/earlycare)  
eller ring til PFA på 70 12 50 00

**PFA**

Mere til dig



# VERDENS STØRSTE PRODUCENT AF AKTIV/PASSIV TRÆNERE

Reck MOTOMed  
har gennem en lang  
årrække indsamlet  
erfaring fra brugerne,  
hvilket gør denne  
maskine helt  
enestående



*ReckMOTOmed giver en optimal genoptræning af motorik, fx ved at isolere arme eller ben. Med en Reck MOTOMed er det derfor lettere at træne mobiliteten og bevægeligheden for patienter, som er hæmmede af alder eller kroniske lidelser.*

Aktiv/passiv træner fra Reck MOTOMed giver en unik mulighed for at mobilisere brugeren passivt og kan brugeren træne aktivt, slås denne funktion automatisk fra.

Alle cyklerne kan indstilles til at understøtte bevægelsen og har indbygget "spasmeknuser" funktion, der løsner spasticitet og reducerer spasmer i benene og armene.

**Byt til nyt! Vi tager jeres gamle Reck MOTOMed udstyr i bytte – uanset stand. Kontakt din nærmeste konsulent, så finder vi sammen den bedste løsning til dig og dine klienter.**



## KONTAKT DIN NÆRMESTE PRODUKTKONSULENT



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 Sønderjylland  
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](http://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  
simpelthen 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](http://lsb.dk/erhverv) og læs  
om os eller book møde.

# Lån & Spar

# Indhold

## Forskning og nyheder

**06** Kort nyt

**10** **Forskning på vej:** Vi ser en ny patientgruppe med senfølger

**11** Ny viden

## Nye jobmuligheder

**34** **Stilling:** Dorte Christensen har demente med ud i naturen i Faxø.

## Politik og medlemskab

**48** **Leder:** Et sundhedsvæsen i knæ

## Forskning

**PRAKSISARTIKEL**  
**UNDERSØGELSE OG BEHANDLING AF PATIENTER MED OSTEOPOROSE – EN NY TILGANG**

**38**

## Tema

**MIT FØRSTE JOB**

**16**



## Uddannelse og udvikling

**12** Bøger og medier

**54** Møder og kurser

## Faglige specialer

**44** **Ph.d.:** Hvordan aktivitetsmålere kan bruges til at øge det fysiske aktivitetsniveau hos ældre

## Debat

**14** **Holdning:** Vi kan ikke undgå at blive påvirkede af mødet med andre mennesker

**60** **Position:** Fysioterapeutstuderende oplever lavt fagligt niveau på visse praktiksteder.

*Det har været lærerigt og udfordrende på den fede måde.*

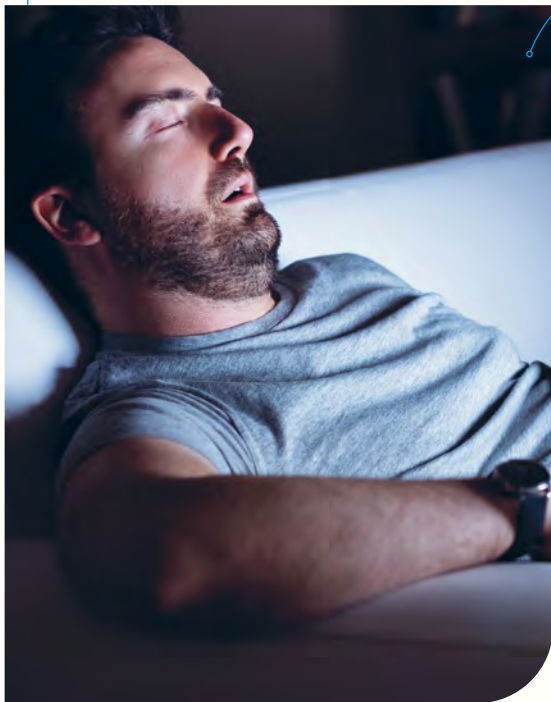
**CECILIE FAURSKOV VEDØE**

Tidligere vikar på Hvidovre Hospital

Side 24

Danske Fysioterapeuter, Holmbladsgade 70, 2300 S. [www.fysio.dk](http://www.fysio.dk), tlf. 3341 4620, ansv. chefredaktør Sille Frydendal [sf@fysio.dk](mailto:sf@fysio.dk), faglig redaktør Lone Ramer Mikkelsen [lr@fysio.dk](mailto:lr@fysio.dk), redaktør Cathrine Huus [ch@fysio.dk](mailto:ch@fysio.dk), layout: Prik, tryk: Jørn Thomsen Elbo. Annoncer: Dansk Mediaforsyning, tlf. 7022 4088, [www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk), [fysiojob@dmfnet.dk](mailto:fysiojob@dmfnet.dk). Oplag 16.900. Årgang 103. Forside Linda Johansen







### ME/Kronisk træthedssyndrom

## Genoptræning frarådes

Det anslås, at 10-20.000 danskere lider af ME (Myalgic Encephalomyelitis), hvis symptomer er invaliderende træthed, utilpashed efter anstrengelse, søvnforstyrrelser og kognitive vanskeligheder. Nu er der udkommet en ny guideline fra NICE, den internationalt anerkendte britiske sundhedsmyndighed. NICE angiver, at ME ikke skal betragtes som en funktionel lidelse, men som en særskilt biomedicinsk sygdom. Kognitiv adfærdsterapi og gradueret træning frarådes, idet både fysisk og mental anstrengelse ofte fører til forværring af sygdommen.

I Danmark anbefales indtil videre gradueret træning, men i de nye anbefalinger fra NICE lyder det, at patienter i stedet bør holde sig inden for deres begrænsede energibudget.

 [Læs artikel om den nye guideline i Dagens Medicin kortlink.dk/2dww6](https://kortlink.dk/2dww6)

 [Find den nye NICE guideline her \[www.nice.org.uk/guidance/ng206\]\(https://www.nice.org.uk/guidance/ng206\)](https://www.nice.org.uk/guidance/ng206)

### Video

## Ekspert drøfter hofteproblemer

Forskere og klinikere deler ud af deres viden om hofteproblemer hos idrætsudøvere i en ny video. Her drøftes problemstillinger relateret til femoroacetabular impingement og hofte dysplasi, herunder kliniske tegn, røntgenfund og operative versus ikke-operative behandlingstiltag. I videoen gennemgås konkrete træningsøvelser og forventninger til patientgrupperne. Dansk Selskab for Sportsfysioterapi står bag den lærerige videocast, hvor du kan opleve professor Kristian Thorborg, ph.d. Julie S. Jakobsen, ph.d.-studerende Lasse Ishøi og fysioterapeut Christina R. Stavngaard.

 [Se den frit tilgængelige video på youtube kortlink.dk/2dwez](https://kortlink.dk/2dwez)

### Respirationsfysioterapi

## Nyt e-læringskursus

Hvis du arbejder med patienter med potentielle respirationsproblemer, kan du få opdateret din viden om respirationsfysioterapi i et nyt e-læringskursus. I kurset gennemgås de grundlæggende begreber, og der arbejdes med undersøgelse, klinisk ræsonnering og behandlingsmetoder. Kurset udbydes af Region Midt til alle medarbejdere, men fysioterapeuter udenfor regionen, der ønsker adgang til kurset, kan skrive til Mads Storgaard Jensen, leder af center for e-læring i [RM.madjense@rm.dk](mailto:RM.madjense@rm.dk)

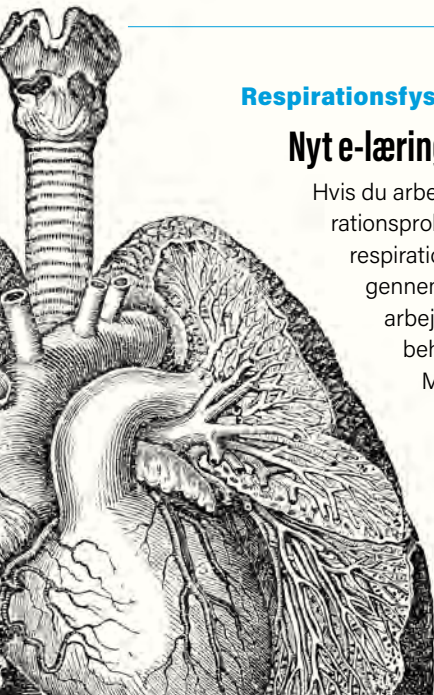
 [kortlink.dk/2dwn5](https://kortlink.dk/2dwn5)

# 30

## mio.kr. til nyt tilbud til voksne med CP

Cerebral parese (CP) er et livslangt handicap, og der er fortsat brug for behandling af mennesker med CP i voksenalderen. Men de 8-10.000 voksne, der lever med CP i Danmark, bliver i dag ikke tilbudt samme systematiske opfølgning som yngre. En donation fra Elsass Fonden har gjort det muligt at åbne et udrednings- og behandlingstilbud til voksne med CP på Regionshospitalet Hammel Neurocenter. Hospitalet forventer at starte de første forløb inden sommeren 2022.

 [Læs mere om projektet kortlink.dk/2dwn5](https://kortlink.dk/2dwn5)





### Graviditet og fødsel

## Tilbagevenden til løb efter graviditet

Gravide kvinder bør opfordres til at fortsætte løbetræning undervejs i graviditeten. Udover, at det giver sundhedsfordele, øger det også sandsynligheden for at vende tilbage til løb efter fødslen og dermed fortsætte en aktiv livsstil i forældrelivet. I en spørgeskemaundersøgelse blandt 881 kvinder fandt forskerne, at 74 procent kommer i gang med at løbe efter fødslen, men at 29 procent af kvinderne oplever inkontinens i forbindelse med løb efter fødsel. Forfatterne påpeger, at man ikke skal acceptere inkontinens under løb som et vilkår og opfordrer klinikere til at screene for symptomer på dysfunktionel bækkenbund.


 Læs mere i *British Journal of Sports Medicine*  
[kortlink.dk/2dwnh](https://kortlink.dk/2dwnh)



### Psykiatri

## Sansestimuli mindsker brug af tvang

Beroligende sanseindtryk kan få børn med ADHD til at sove bedre, give psykiatriske patienter mere ro og nedbringe behovet for medicinering og tvang. Det er budskaberne i en artikel fra mediet Vid&Sans, hvor to forskere interviewes om sansestimuleringens dokumenterede effekter indenfor psykiatrien.

 Læs den gratis artikel her  
[kortlink.dk/2dwpp](https://kortlink.dk/2dwpp)

*Der er en kommunikationskløft i sundhedsvæsenet, som man må arbejde med. Og den er der, fordi mænd ikke har så meget sprog for det med sundhed og sygdom.*

### SVEND AAGE MADSEN

Chefpsykolog på Rigshospitalet, i Sundhedsmonitor, 19. november

### Urininkontinens

## Inspiration til bedre indsats

Op mod 500.000 danskere lider af urininkontinens, og halvdelen af alle kvinder over 75 år er inkontinente. Der er forskel på kommunernes tilbud til borgere med problematikken. Sundhedsstyrelsen har derfor udgivet en pjece med inspiration til, hvordan den kommunale indsats kan tilrettelægges. Her anbefales blandt andet superviseret bækkenbundstræning. Der er også udarbejdet tre videoer til det sundhedsfaglige personale med inspiration til samtale og brug af vandladningsskema.

 Find pjecer og videoer hos Sundhedsstyrelsen [kortlink.dk/sst/2dwf6](https://kortlink.dk/sst/2dwf6)

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 muskuloskeletal 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

Fra [acupunctureshop.com](http://acupunctureshop.com)

Priser fra 11.690,-

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



## 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: 345 kr  
Pr. måned

Pris: 18.890 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

Ansigtspude: (tilkøbes)

Hovedpude: (tilkøbes)

Papirholder: (tilkøbes)



Leasing fra: 250 kr  
Pr. måned

Pris: 13.690 kr

## LOJER MANUTHERA 242

Verdens mest unikke og alsidige mobiliseringsbriks!  
Tjek [www.manuthera242.com](http://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: 1.344 kr  
Pr. måned

Pris: 74.800 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

# Vi ser en ny patient-gruppe med senfølger

## Forskeren bag



**LISA GREGERSEN  
ØSTERGAARD**



### Blå bog

Ergoterapeut, seniorforsker, ansat ved DEFACTUM og ved Fysio- og Ergoterapi ved Aarhus Universitetshospital. Ekstern lektor på Institut for Folkesundhed ved Aarhus Universitet.



## Hvad forsker du i?

Vi har iværksat et projekt om senfølger efter covid-19 på Aarhus Universitetshospital. Cirka 10 procent af dem, som bliver syge af covid-19, oplever vedvarende symptomer, og i Region Midtjylland bliver cirka 1,5 procent af dem, der har haft covid, henvist til senfølgeklinikken. Patienterne oplever typisk massiv mental træthed, nedsat fysisk kapacitet og nedsat koncentration og overblik, hvilket gør det svært for dem at klare de hverdagsaktiviteter, de kunne før.

## Hvordan gør I?

Indtil nu har vi systematisk indsamlet data på 500 patienter. De svarer dels på spørgeskemaer, dels bliver de interviewet og får vurderet kognitiv og fysisk funktionsevne hos ergo- og fysioterapeuter. Fysioterapeuterne bruger rejse-sætte sig-test og 6-minutters gangtest. Det er jo en ny situation, vi står i, og der er rigtig meget, vi ikke ved. Vi ønsker derfor at følge patienterne over tid og vil samarbejde med Aarhus Kommune, som ser en del af patienterne.

## Hvilke tendenser ser I?

Vi kan se, at en rigtig stor andel af dem, der kommer i senfølgeklinikken og sendes til vurdering hos terapeuterne – 90-95 procent – har behov for genoptræning i kommunalt regi. Og så er det en anden patientgruppe end dem, vi oftest ser i hospitalsregi. De er yngre, gennemsnitsalderen er midt i 40erne. 70-80 procent er kvinder, og en stor andel har familie med små børn. Det er typisk folk, som har været vant til at træne og løbe og have et rigt socialt liv, og som nu er sygemeldt fra arbejdet. Det er også kommet bag på os, at kun 12 procent har været indlagt i forbindelse med sygdommen.

## Hvad håber du, kommer ud af projektet?

Vi håber at blive klogere på, hvem der får vedvarende senfølger, hvordan det går patienterne over tid, og hvem der får svært ved at vende tilbage til arbejdsmarkedet. ☒

## Om projektet

### TIDSHORISONT

Projektet startede september 2020 og fortsætter, så længe der er patienter på klinikken for senfølger efter covid-19.

### SAMARBEJDSPARTNERE

Projektet er forankret i Fysio- og Ergoterapi, AUH og DEFACTUM og foregår i samarbejde med Senfølgeklinikken for covid-19 på AUH og Klinisk Socialmedicin og Rehabilitering, Hospitalsenhed Vest.

### FINANSIERING

Fysioterapeut Trine Brøns Nielsen er ansat som videnskabelig assistent på tværs af AUH og DEFACTUM. Derudover arbejdes der på ekstern finansiering, blandt andet med henblik på et fremtidigt ph.d.-studie.

tekst **CATHRINE HUUS**  
foto **JESPER VOLDGAARD**



## KOL

### Sangtræning øger gangdistancen

Et nyt dansk studie viser, at sangtræning giver lige så god effekt på gangdistance, lungefunktion og livskvalitet som lungerehabilitering med fysisk træning, for personer med KOL på kort sigt.

195 patienter blev tilbudt to ugentlige sessioner med enten sangtræning eller lungerehabilitering i 10 uger. Den primære forskel mellem grupperne var, at styrke- og udholdenhedstræning fra lungerehabiliteringen blev erstattet med stemmeopvarmning, respirationsmuskelt træning og sang i sanggruppen. Der indgik hjemmetræning, vejtrækningsøvelser og patientuddannelse i begge grupper.

Deltagerne i de to grupper opnåede lige stor forbedring af deres gangdistance. Der var i begge grupper sammenhæng mellem deltagelse og resultater, dvs. jo flere sessioner patienterne deltog i, jo større fremgang.

Forfatterne angiver, at de målte effekter i gruppen, der fik lungerehabilitering, i dette studie er mindre end i tidligere studier, hvilket tyder på, at sangtræningen blev sammenlignet med en ikke særligt effektiv intervention. Kommen- de studier skal belyse langtidseffekten af sangtræning samt om sangtræningen i nogle tilfælde kan stå alene eller skal ses som et supplement til den vanlige lungerehabilitering med fysisk træning.

Kaasgaard M et al. **Use of Singing for Lung Health as an alternative training modality within pulmonary rehabilitation for COPD: an RCT.** Eur Respir J. 2021 Oct 8:2101142.

## Ankelforstuvning

### Tilbagevenden til sport

Ankelforstuvning er den hyppigste sportsskade med høj risiko for re-skade. Alligevel er der ingen guidelines for, hvornår det er forsvarligt at vende tilbage til sport.

I et nyt studie har man bedt 155 internationale eksperter fra forskellige sundhedsprofessioner, der arbejder med elitesport, om at vurdere hvad der skal afgøre, hvornår en atlet er klar til tilbagevenden til sport.

Resultaterne er præsenteret i en model med 16 elementer indenfor fem domæner, som kan bruges direkte i praksis. Her nævnes blandt andet smerte, ankelfunktion og sensomotorisk kontrol som nogle af de faktorer, man som kliniker skal vurdere, når man skal afgøre om sportsudøveren er klar til at genoptage sin sport.

Smith MD et al. **Return to sport decisions after an acute lateral ankle sprain injury: introducing the PAASS framework— an international multidisciplinary consensus.** Br J Sports Med 2021;55:1270–1276

af faglig  
redaktør  
**LONE  
RAMER  
MIKKELSEN**

## Lænderygsmerter

### Akut lindring med træning og varme

Træning, varmepakninger og manuel terapi har den største effekt blandt ikke-medicinsk behandling til umiddelbar lindring af uspecifikke lænderygsmerter (indenfor en uge).

Det konkluderer et nyt stort systematisk review, der har inkluderet 46 randomiserede studier med i alt 8.765 deltagere. I studiet blev effekten af forskellige behandlingsmetoder sammenlignet med placebo eller ingen behandling for patienter med akutte og subakutte uspecifikke lænderygsmerter.

Af medicinsk behandling sås bedst umiddelbar effekt ved NSAID-præparater og muskelafslappende midler, til forskel fra paracetamol, hvor der ikke blev påvist effekt.

På lidt længere sigt (cirka en måned) var manuel behandling den mest effektive intervention på smerte- og funktion.

Forfatterne konkluderer, at der primært bør benyttes ikke-medicinsk behandling ud fra en afvejning af de påviste effekter og bivirkninger.

Gianola S et al. **Effectiveness of treatments for acute and subacute mechanical non-specific low back pain: a systematic review with network meta-analysis.** Br J Sports Med, Online First: 13 April 2021. doi: 10.1136/bjsports-2020-103596

## Koronar hjertesygdom

### Træningsindsatser virker

Træningsbaseret hjerterehabilitering ser ud til at øge livskvaliteten samt mindske risikoen for død, blodprop i hjertet og hospitalsindlæggelser for patienter med koronar hjertesygdom. Ligeledes reduceres sundhedsmkostningerne ved indsatsen. Det er konklusionerne fra et nyligt opdateret cochrane review, der inkluderede 85 studier med 23.430 deltagere.

Det er dog stadig uvist, om disse fund også gælder de dele af målgruppen, som er dårligt repræsenteret i studierne, hvilket eksempelvis gælder patienter med angina pectoris og patienter, der er multisyge.

Dibben G et al. **Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease.** Cochrane Database of Systematic Reviews 2021, Issue 11. Art. No.: CD001800.



## Basisbog fungerer som opslagsværk

Anmeldt af Ann Louise Lunddahl og Jane Østergård Lundbæk, kliniske undervisere, Sundhed og træning, Kolding kommune.

**Fysioterapeutisk undersøgelse** henvender sig til fysioterapeutstuderende som basisbog. Formålet er at samle elementerne af den fysioterapeutiske undersøgelse i et opslagsværk, der introducerer og giver overblik. Der indledes med det videnskabelige afsæt, refleksion, kommunikation, dokumentation og ICF. Indledningen fungerer godt og kan anvendes af kliniske - såvel som UC-undervisere til at tydeliggøre forudsætninger og færdigheder, der går forud for undersøgelsens praktiske del.

Kapitlerne herefter beskriver den kliniske ræsonnering, og hvordan man praktisk skal udføre undersøgelser. Man får et godt overblik og gode eksempler på udvalgte metoder, hvor faktabokse og skemaer bidrager til forståelsen. Men der vil være behov for supplerende litteratur for en højere detaljeringsgrad. Qua bredden i faget vil nogle nok mene, andre metoder skulle være prioriteret.

Sidste del af bogen indeholder cases, hvor erfarne fysioterapeuter gennemgår en fysioterapeutisk undersøgelse og ræsonnering ud fra enkeltstående diagnoser. Casene bliver lidt korte og forsimplede, og f.eks. mangler den medicinske patient med multiple co-morbiditeter, som regionalt og kommunalt ansatte møder rigtig mange af.

Den samlede vurdering er, at bogen er let læselig og anvendelig som opslagsværk samt inspiration til anden litteratur.

### Fysioterapeutisk undersøgelse

Gitte Frydenlund, Peter Johansen og Michael Vaad Kristensen (red.). Munksgaard 260 kr. eks.moms.

## Mød mig på Fagkongressen



## Hjernerystelse: Netværk, lovgivning og patientperspektiv



**HENRIETTE HENRIKSEN**

Fysioterapeut ved Center for Hjernesgade



Deltog i arbejdsgruppen bag den monofaglige kliniske retningslinje for mennesker med hjernerystelse

Se retningslinjen her: [fysio.dk/nkr-hjernerystelse](http://fysio.dk/nkr-hjernerystelse)

tekst **CATHRINE HUUS**

### Hvad skal du holde oplæg om?

Vi holder et symposium og en workshop om hjernerystelse. I symposiet ser vi på fysioterapeutens rolle i rehabilitering af patienterne. En repræsentant fra Hjernerystelsesforeningen, en socialrådgiver og jeg holder hver især et kort oplæg; socialrådgiveren vil give et overblik over lovgivningens muligheder og begrænsninger, Hjernerystelsesforeningen fortæller om patientperspektivet, og jeg vil sammen med fysioterapeut Lisbeth Lund Pedersen tale om patientgruppens kendetegn og fysioterapeutens rolle i behandlingen. Bagefter har vi sat god tid af til diskussion og debat, og så håber vi at kunne facilitere nogle netværksgrupper, så den enkelte fysioterapeut får kontakt til andre med viden, de måske ikke selv har.

### Hvad er indholdet på workshoppen?

Her dykker vi ned i den første monofaglige retningslinje for undersøgelse og behandling af hjernerystelse herhjemme. Den er et digert værk på 70 sider, så vi vil formidle kernebudskaberne. Vores mål er at præsentere de anbefalinger, der er i forhold til undersøgelse, intervention og effektmåling. Vi tager udgangspunkt i cases for at illustrere, hvordan man kan bruge retningslinjen i sin praksis.

### Hvordan kan fysioterapeuter bruge din viden i praksis?

Vi håber, at de får mere indsigt i patientgruppen og indholdet i retningslinjen. At de får dannet et fagligt netværk, som de kan trække på, når de står i klinikken. Og så håber vi, at de bliver mere sikre i, hvordan man bedst hjælper patienterne og opdager, hvilke muligheder der ligger i lovgivningen i forhold til at få patienterne i den rigtige retning. ☒

Du kan møde **HENRIETTE HENRIKSEN** på **Fagkongres22**, hvor hun deltager på et symposium og en workshop med blandt andre arbejdsgruppen bag den nye retningslinje.

 [Læs mere på fagkongres22.dk](http://Læs mere på fagkongres22.dk)

# TERAMED



**Lars Hansen**

Produktkonsulent  
og Fysioterapeut

lh@teramed.dk / 31 18 79 82



**Christina Just Henriksen**

Produktkonsulent  
og Fysioterapeut

cj@teramed.dk / 31 18 79 81



**Anders Tarpgaard**

Produktkonsulent  
og Fysioterapeut

at@teramed.dk / 31 18 79 83



**Anders Kilde**

Produktkonsulent  
og Fysioterapeut

ak@teramed.dk / 31 18 79 84

## Har du set vores juleudsalg?

Læs mere på [teramed.dk](http://teramed.dk), eller skriv til [info@teramed.dk](mailto:info@teramed.dk) og få kataloget tilsendt



MONARK



gymna

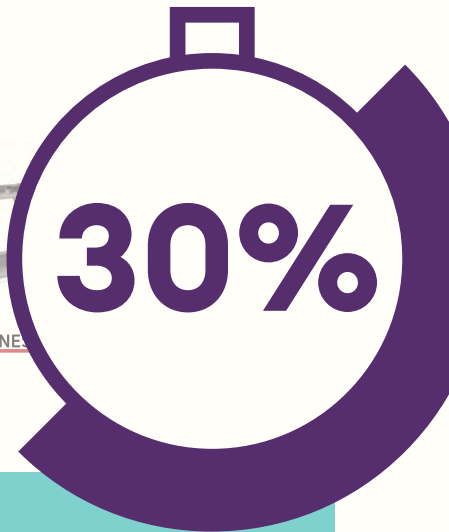
THERA  
TRAINER



10%

EM  
NON

PHFITNE



30%

## Teknisk service

25%

med erfarne serviceteknikere, der har  
en i mange år. De kender derfor stort set  
er på markedet, og **vi servicerer det hele;**  
**er købt hos os.** Ved at indgå en aftale om  
ontrol af jeres maskiner sikrer i den daglige drift  
etiden af jeres maskiner.

tt: **31 18 79 80** eller mail: [info@teramed.dk](mailto:info@teramed.dk),  
ud på en service aftale til din arbejdsplads.



**Flemming Ekstrand**  
Servicetekniker



**Thomas Pedersen**  
Servicetekniker

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

# Vi kan ikke undgå at blive påvirkede af mødet med andre mennesker

Af



## HELLE RØNN-SMIDT

Lektor, cand. pæd.psyk.  
ph.d.

VIA Fysioterapeut-  
uddannelsen,  
praktiserende fysio-  
terapeut

**Efter at jeg** har læst Fysioterapeuten #6, ser jeg med rædsel for mig, hvordan de gule sider med 'guide til hvordan du sætter grænser i det professionelle arbejde' bliver revet ud og hængt op, og ikke mindst efterlevet rundt om i fysioterapierne. Jeg forestiller mig fysioterapeuter som sidder, tilbagelæned, med siden halvt til deres patienter og med mavemusklene spændt op for ikke at mærke, hvordan patienterne har det. Som sørger for at skrue ned for at tale om andet end træning, øvelser, og hvordan det går med det fysioterapeutiske kerneproblem. Jeg er helt uenig i disse råd.

**For nogle år** siden hørte jeg hospitalspræsten Tom Andersen Kjær holde et oplæg, hvor han plæderede for, at vi skal have medfølelsen tilbage i sundhedsvæsenet. Ikke at forstå som at sundhedspersonalet er ufølsomme, men at vi, for det inkluderer også fysioterapeuter, har taget en forståelse og et ideal om en professionel empati til os. En empati, hvor vi kan være tilstede i det svære for patienten og så trække os ud igen uden at være påvirkede af det. Tom Andersens pointe var, at det er at lægge medmenneskeligheden fra os, og at det netop slider på os. Her er jeg til gengæld enig.

**Vi kan ikke** undgå at blive påvirkede af mødet med andre mennesker. Det er et vilkår, og det er vigtigt, hvis vi vil være gode fysioterapeuter. Det kan give fysioterapeuten stor arbejdsglæde at være den, der støtter en patient igennem den krise, der kan opstå, når man bliver ramt af sygdom eller skade. Undersøgelser peger på, at det netop er noget af det, patienter og borgere fremhæver

som væsentligt for deres oplevelse og effekt af fysioterapi. Det er ikke det, at vi skaber et rum for det svære sammen med patienten og spørger ind til det svære, eller at vi føler med patienterne, som slider på os.

**Til gengæld slider** det på os, hvis vi tror på, og har en forståelse af, at vi skal kunne fixe smerten og sorgen. At vi skal kunne sige eller gøre noget, som kan få det til at forsvinde. Det er, når vi forventer af os selv, at vi kan fylde hullerne ud og løse patientens eller borgerens livssmerter, at vi overbruger os selv. For det kan vi ikke. Men vi kan være der som et vidne, både fordi det er vigtigt at have sådan et, når tingene bliver svære, og fordi det er nødvendigt, hvis vi vil have effekt af fysioterapien. Mange fysioterapeutiske problemstillinger hænger sammen med komplekse forhold i patienternes liv.

**Det kan bestemt** være overvældende og svært at være i, når patienterne har det rigtig dårligt. Her peger artiklerne med de to fysioterapeuter på vigtige strategier: at give sig selv pauser, hvor det er muligt at mærke efter, hvad der sker. Hvad er patientens smerter og sorg, og hvad er egentlig mit eget? At være venlig overfor sig selv ift. ikke at kunne bære patienten. Og at dele det med sine kollegaer.

**Ovenstående betyder ikke**, at vi ikke skal sætte grænser i fysioterapien. Der findes patienter, som kan fylde al tiden med snak om alt muligt eller som appellerer til at overskride de rammer, der bliver sat. Her gør vi hverken patienten eller os selv en tjeneste ved at overskride disse grænser. ☒

## Nyt om navne

Cand.scient.san. og ph.d., **RIKKE FAEBO LARSEN**, har modtaget DMSG's **Ung Forskerpris 2021** for sin forskning i træning til **nydiagnosticerede patienter med myelomatose**. Med prisen følger et rejselegat på 10.000 kr.

**SESEL K. S. PEDERSEN** har modtaget **750.000 kr.** fra Region Midtjyllands Sundhedsvidenskabelige Forskningsfond til ph.d.-projektet **Get going After concussioN Lite**. Hun skal forske i **behandlingstilbud** til personer **med lette til moderate symptomer efter hjernerytelse**.

Lege- og forlystelses-parken **Wow Park** er kåret som **Årets Actionoplevelse** for andet år i træk af Børn i Byen. **Fysioterapeut og direktør JACOB HINDHEDE** står bag parken, som rummer 100 legeaktiviteter.

Fysioterapeut **MARK ABILDHAUGE** har ti års jubilæum på **Go'morgen Danmark**, hvor han har formidlet træning og sundhed til seerne siden 2011. Mark Abildhaug er partner i **FysioDanmark A-fys** i Solrød.

Professor **KAREN SØGAARD** har modtaget **Ridderkorset**, der gives for en særlig indsats inden for kunst, videnskab og erhvervsliv. Karen Søgaard leder Fysisk Aktivitet og Sundhed i Arbejdslivet på **Syddansk Universitet**.



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

En 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 3.996,-**  
ekskl. moms



dyaco  
medical

### DYACO MED 7.0T LØBEBÅND

Optimalt til fysioterapi og genoptræning. Starter på 0,1 km/t og kan køre baglæns. Medicinsk godkendt og certificeret.

**KAMPAGNEPRIS KUN 51.996,-**  
ekskl. moms

**\* LEASING/MD. FRA 885,-**  
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



## KEISER

### PAKKE MED M31 CYKEL

samt underlagsmåtte og bluetooth converter. Lydsvag i brug, lækkert tråd og watt valid modstand. Ergonomien tillader brugere fra 148-223 cm.

**KAMPAGNEPRIS KUN 14.396,-**  
ekskl. moms

**\* LEASING/MD. FRA 270,-**  
ekskl. moms



## SPIRIT

### CU800 MOTIONSCYKEL

Selvgenererende og robust med max brugervægt på 200 kg. Nem navigation på computeren og indstilling for optimal siddekomfort.

**KAMPAGNEPRIS 8.720,-**  
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.

### 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

# DE FLESTE NYUDDANNEDE FINDER ET JOB SOM FYSIOTERAPEUT

En fagligt relevant stilling, vikariater som det første job og en lav ledighed er kendetegnende for de fysioterapeuter, som blev færdiguddannede i 2020. Det viser en dimittendundersøgelse, foretaget godt et år efter dimission.

**Keywords** ARBEJDSMARKED DIMITTENDER BESKÆFTIGELSE LEDIGHED

**F**OR LANGT de fleste af de fysioterapeuter, som blev færdiguddannede i 2020, var deres første job et vikariat. Og størstedelen er kommet i job som enten fysioterapeut eller et andet fagligt relevant job. Det viser årets dimittendundersøgelse, som blev gennemført i juni i år. Undersøgelsen bliver gennemført blandt Danske Fysioterapeuters nyuddannede medlemmer hvert år og viser, hvordan en

årgang af dimittender klarer sig den første tid på arbejdsmarkedet.

Undersøgelsen viser, at hovedparten af alle 2020-dimittenderne har fundet et job. I sommeren 2021 var ledigheden blandt sidste års dimittender således på fire procent, hvilket svarer til 33 personer. Det betyder, at langt de fleste vinter- og sommerdimittender fra 2020 har fundet et arbejde.

Det er det laveste niveau, der er målt

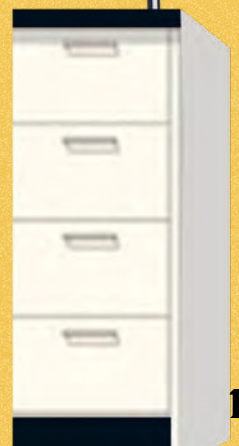
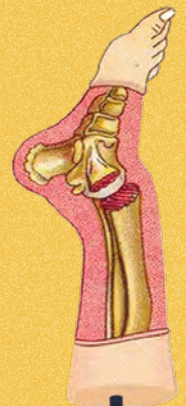


# Tema

## *Mit første job*

Hvert år sluser skolerne nye fysioterapeuter ud på arbejdsmarkedet. I dette tema ser vi på, hvor mange der får et job og hvilke typer stillinger, de får. Du kan også møde Nina, som tog til Sverige, Cecilie, der blev vikar på en covid-afdeling, Maria, der har fået drømmejobbet som selvstændig sportsfysioterapeut og Karsten, som er handicaphjælper.

Side 17-35 ▶



## Her får dimittenderne deres første job

26 procent i **kommune**

21 procent i **region**

51 procent i **privat**

(KILDE: DANSKE FYSIOTERAPEUTERS  
DIMITTENDUNDERSØGELSE 2021)

i Danske Fysioterapeuters dimittendundersøgelse, i fem år. Brian Errebo-Jensen, som er konstitueret formand for Danske Fysioterapeuter, glæder sig over den lave ledighed.

“Det er rigtig godt, at langt de fleste får job hurtigt. Vi har stadigvæk en forbavsende lav ledighed ifølge undersøgelsen. Det er positivt. Men vi skal fortsat kæmpe for dem, der endnu ikke har fået et job. Det kan være rigtig svært og bliver sværere og sværere for hver måned, der går efter endt uddannelse.”

80 procent af deltagerne i undersøgelsen er enten i job som fysioterapeut eller har et andet arbejde, hvor deres uddannelse er relevant. Tre procent er i et job, som ikke har nogen forbindelse til fysioterapi. Derudover har syv procent orlov, fem procent er under uddannelse, og en procent er flyttet til udlandet.

Brian Errebo-Jensen ærgrer sig over, at nogle er i job, som ikke har fysioterapeutisk relevans, men hæfter sig også ved, at langt de fleste beskæftiger sig med fysioterapi i arbejdet.

“Det er helt afgørende, at de får brugt deres faglighed, hvis vi skal blive ved med at fastholde og rekruttere folk til faget,” siger Brian Errebo-Jensen.

### Vikariater er vejen ind

Ligesom tidligere år var de fleste af 2020-dimittendernes første stilling et vikariat. Det gjaldt for 51 procent, mens 22 procent begyndte i en fast stilling. Men vikariater kan være en god måde at få erfaring på inden for de forskellige fysioterapeutiske sektorer, lyder det fra Brian Errebo-Jensen.

“Så længe, det er under gode og ordnede forhold, synes jeg, at et vikariat er en fin måde at stifte bekendtskab med arbejdsmarkedet på. Jeg tror, at det ruster dimittenderne fremadret-

tet, at de har prøvet noget forskelligt og har fået en forståelse for, hvad det vil sige at arbejde i forskellige sektorer.

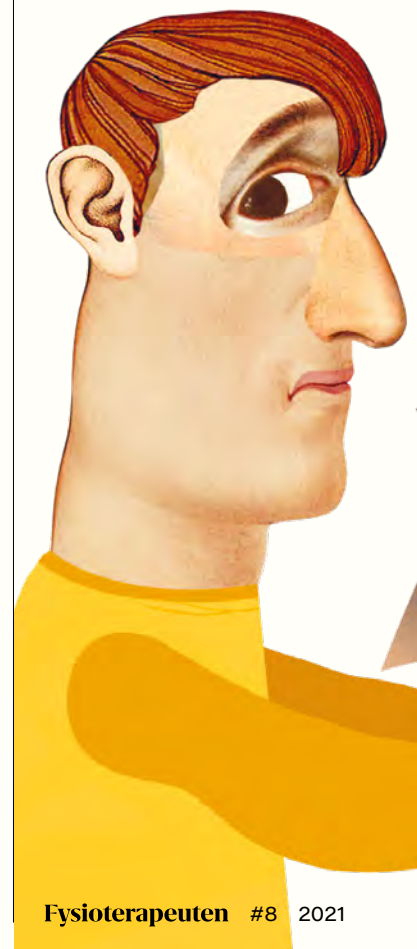
“Det vigtigste er, at man er i job, får prøvet kræfter med at være fysioterapeut og har en indtægt. Men selvfølgelig er det et problem, hvis man i årevis går rundt i vikariater. På et tidspunkt skal det veksles til en fast stilling,” siger Brian Errebo-Jensen.

I undersøgelsen bliver der også spurgt ind til arbejdsmiljøet og -belastningen på dimittendernes første job. Her svarer lidt mere end hver femte eller 22 procent, at arbejdspresset i deres første job var større end forventet.

Nogle af de adspurgte begrundede arbejdspresset med, at de havde for kort tid med deres patienter, coronapandemien, ingen oplæring, for få ansatte og for mange patienter, der skulle tilses. Brian Errebo-Jensen understreger, at det er vigtigt at have fokus på de nyuddannedes arbejdsforhold og sørge for, at de får en god start på deres arbejdsliv.

“Vi skal være opmærksomme på, hvilke arbejdsvilkår dimittenderne har derude. Det skal vi som fagforening interessere os for hele tiden. Selvfølgelig er der en forskel fra at have været studerende og i praktik til at have fået en autorisation og stå med sine egne borgere. Det er et helt andet ansvar, og det skal man vænne sig til,” siger Brian Errebo-Jensen og fortsætter:

“Men jeg håber, at man fra arbejdsgiverside skærmer dimittenderne og er opmærksom på, at de skal introduceres og have en god start på arbejdslivet. Dimittenderne skal have lov til at indbygge nogle rutiner og få et håndslag, og det kan tage lidt tid. Det er et vigtigt budskab.” ☒

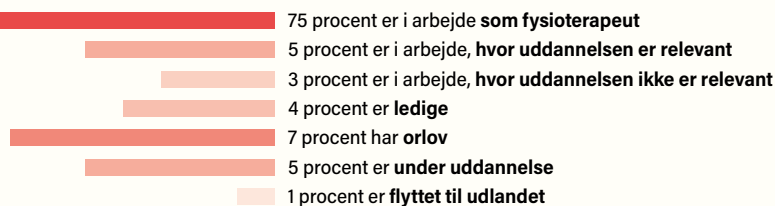


## De fleste starter i et vikariat



(KILDE: DANSKE FYSIOTERAPEUTERS  
DIMITTENDUNDERSØGELSE 2021)

## 80 procent får fagrelevant arbejde



(KILDE: DANSKE FYSIOTERAPEUTERS  
DIMITTENDUNDERSØGELSE 2021)



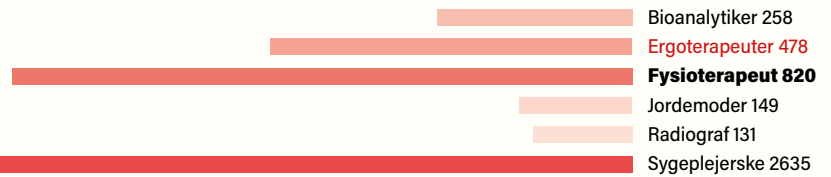
# Store regionale forskelle

Ledigheden blandt nyuddannede er den laveste i fem år. Men der er store regionale forskelle. Hvor fysioterapeuter flere steder i Jylland har svært ved at lande deres første job, mangler der omvendt hænder på Sjælland.

**I** JYLLAND ER DER nyuddannede, som stadig er ledige 15 måneder efter, de dimitterede. På Sjælland melder nogle arbejdsgivere omvendt om stillinger, der er få eller ingen ansøgere til. Den samlede ledighed for dimittender er den laveste i fem år, men trods de positive tal er der stadig store regionale forskelle, særligt de første måneder efter dimitttering. Det viser tal for dimittenderne fra din Sundhedsfaglige A-kasse (DSA).

I Nordjylland, Midtjylland og Syddanmark har de nyuddannede sværest ved at finde arbejde, og de bliver opfordret til at flytte efter jobbene. I oktober i år var dimittendledigheden i Syddanmark på 22,4, og 24,9 procent i Midtjylland ifølge en opgørelse fra DSA. Den toppede i Nordjylland, hvor 27,8 procent af dimittenderne ikke havde fundet job i oktober. Helt anderledes ser det ud på Sjælland og i hovedstaden. I oktober i år var dimittendledigheden på 9,6 procent i hovedstaden og 9,7 procent på Sjælland ifølge tal fra DSA.

Det er helt normalt, at tallene i månederne efter dimission er meget høje, fordi alle dimittender kommer ud og skal finde job på samme tid, for så at falde hen



(KILDE: DANSK STATISTIK OG UFM)

### Om dimittendundersøgelsen

Undersøgelsen blev gennemført af Danske Fysioterapeuter i juni 2021 og omfatter de medlemmer, som blev færdiguddannede i 2020. I alt dimitterede 820 fysioterapeuter sidste år. 696 af dem var medlem af foreningen.

over året. Men til trods for de sæsonbestemte udsving, kan særligt de jyske dimittender genkende tendenserne.

Hvert år ringer regionsbestyrelserne i hele landet til de nyuddannede fysioterapeuter for at ønske dem tillykke med deres uddannelse. Tilbage meldingerne fra de nordjyske dimittender er, at det er en stor udfordring for dem at få foden inden for på arbejdsmarkedet. Det fortæller regionsformand i Nordjylland, Gitte Nørgaard.

“Vi taler med færre og færre, der har et job. De har det virkelig hårdt i starten, og de har meget svært ved at lande deres første arbejde. Det er dybt problematisk. Det er jo ikke sådan, at de bare kan pendle til Midtjylland. De skal flytte hele vejen til Sjælland eller hovedstaden. Og det opfordrer vi dem også til,” siger Gitte Nørgaard og fortsætter:

“Men de er pressede. Og det er ikke, fordi de ikke gerne vil have et job, eller fordi de er langsomme med at komme i gang med at søge. Det er dygtige, unge mennesker, som har styr på deres sager, søger jobs og møder op til

deres a-kassemøder. Det er bare svært at finde et arbejde heroppe.”

#### Problemer med at rekruttere

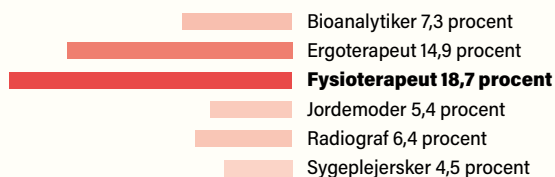
På Sjælland ser billedet anderledes ud. Kigger man på det samlede antal ledige i hele Region Sjælland – det vil sige både ledige dimittender og fysioterapeuter, der har været på arbejdsmarkedet i længere tid – var der i alt 25 uden arbejde i oktober 2021. Det er et lavt tal, særligt fordi det er målt kun få måneder efter dimission, hvor ledigheden typisk topper, inden den daler igen hen over året. Stine Bøgh Pedersen, regionsformand for Region Sjælland, fortæller, at der er begyndt at være udfordringer med at få besat ledige stillinger.

“Vi begynder at have rekrutteringsproblemer, og det er særligt i yderkanterne. Men vi har også en klinik i midten af regionen i Ringsted, hvor der ikke var en eneste ansøger til et ydernummer. Nykøbing Falster Sygehus har lige måttet genopslå nogle stillinger, fordi de ikke havde nogen ansøgere. Og på Holbæk Sygehus har de besluttet at slå nogle stillinger op til Neurologisk Afdeling som faste stillinger, fordi de ellers frygtede, at det ville være for svært at rekruttere nogen til stillingerne, hvis det var vikariat,” fortæller Stine Bøgh Pedersen.

Der er eksempler på, at fysioterapeuter fra områder med få job tager turen til Sjælland for at finde arbejde. Stine Bøgh Pedersen fortæller, at de har flere tilflyttere fra blandt andet Fyn, hvor det er svært at få job.

“På Slagelse Sygehus har de rigtig mange fynboer, fordi det er nemt at komme over broen, og fordi de ikke kan finde job på Fyn. Det er dejligt, at de vil flytte og pendle herover, for hvem skulle næsten ellers besætte de stillinger, når vi kun har 25 ledige i hele Region Sjælland,” siger hun.

## Dimittendledighed i oktober



Kigger man to år tilbage til **oktober 2019**, var der 227 ledige dimittender i alt. I **oktober 2021** var der 153 ledige dimittender.

(KILDE: DSA. OPGJORT DEN 1. I MÅNEDEN)

Stine Bøgh Pedersen venter dog på, om den lave ledighed kommer til at fortsætte, eller om der kommer en stigning, når de ekstra stillinger, der har været i forbindelse med corona, forsvinder. Det vil eksempelvis være stillinger som puder og på vaccinecentre. Det holder de også øje med i DSA, fortæller Mads Uldum Roesgaard, karrierekonsulent hos DSA.

### Coronajob som springbræt

DSA har endnu ikke set en stigning i antallet af ledige, efter at der i en periode har været lukket ned for test- og vaccinecentre. Til gengæld har a-kassen fået tilbagemeldinger om, at de corona-relaterede-jobs har hjulpet flere fysioterapeuter på vej videre på arbejdsmarkedet. Det fortæller Mads Uldum Roesgaard, som har samarbejdet med et af de store vaccinecentre i Aarhus.

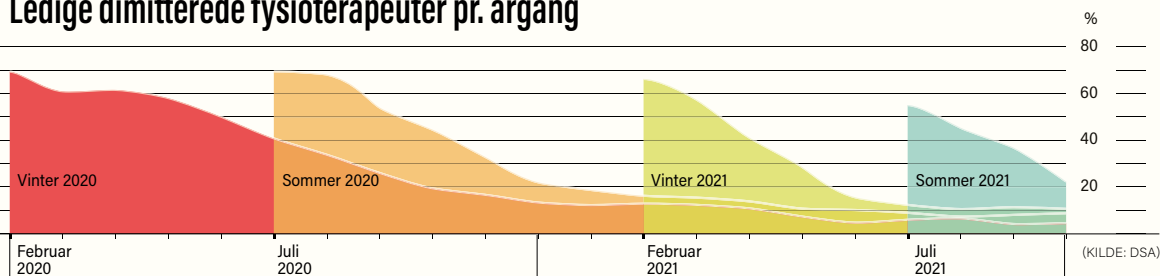
“Vi har ventet lidt på, at der skulle ske en stigning i antallet af ledige. Men det er ikke sket endnu. Den feedback, som jeg har fået fra lederen af et vaccinecenter i Aarhus, er faktisk, at flere har fundet job undervejs og ikke har været der fra start til slut. De har netop fået foden ind for i sundhedsverdenen og på arbejdsmarkedet og på den måde fundet en vej videre til det næste job,” siger Mads Uldum Roesgaard og fortsætter:

“Nu kan man ikke tale om 2020 og 2021 som normale år, men de nyuddannede har haft lettere ved at finde arbejde. Det er også, fordi der har været ekstra mange jobs i sundhedssektoren, hvor der har været behov for sundhedsfaglige. Men det er jo ikke nødvendigvis et job som rendyrket fysioterapeut,” siger karrierekonsulenten.

Men selv om det går i den rigtige retning, er fysioterapeuterne stadig den gruppe med flest ledige dimittender, når man sammenligner med de andre faggrupper i DSA.



## Ledige dimitterede fysioterapeuter pr. årgang



“Der er generelt mange om budet. Det er en længere rejse for vores fysioterapeuter at få foden inden for det første sted, end det er for de øvrige faggrupper i DSA. Fysioterapeut-faggruppen er udfordret, og det drypper selvfølgelig ned på dimittenderne også,” siger Mads Uldum Roesgaard.

Den gruppe i DSA, der havde færrest ledige dimittender i oktober i år, var sygeplejerskerne med en ledighedsprocent på 4,5 procent. Gruppen med den højeste ledighed efter fysioterapeuterne var ergoterapeuterne, som havde 14,9 procent ledige dimittender i oktober.

### Job i yderområderne og Norden

Da der er kamp om stillingerne nogle steder i landet, forsøger DSA at forberede de kommende fysioterapeuter, når de er på 7. semester, og give dem et realistisk billede af, hvilket arbejdsmarked de kan forvente at komme ud til.

De taler blandt andet om muligheden for at flytte, hvis de ikke har slået sig ned endnu og bor i nogle af de områder, hvor arbejdsløsheden og konkurrencen er størst. Det kan også blot være internt i regionen, forklarer Mads Uldum Roesgaard.

“Vi prøver at synliggøre alle de muligheder, der er inden for faget. Hvis man søger lidt mere ud i nogle af yderområderne på Danmarkskortet, så kan der være bedre muligheder for at finde et job. Vi kan se, at selv om der er højere arbejdsløshed i Syddanmark, Midtjylland og Nordjylland, så er der også forskel inde i de forskellige regioner,” siger han og giver et eksempel:

“I stedet for kun at søge de arbejdspladser, der ligger inden for Aarhus Kommune, hvis man har uddannet sig i Aarhus, så kan man også udvide og undersøge muligheden for at rykke ud til en kommune i yderområdet som Norddjurs eller ind i landet til Ikast-Brande. Så kan der være nogle bedre chancer for at lykkes med jobsøgningen,” siger Mads Uldum Roesgaard.

Et initiativ, som DSA har stor succes med, er samarbejdet med det grønlandske sundhedsvæsen og Nordisk Jobløsning, som hjælper fysioterapeuter med at få job andre steder i Norden. I 2020 hjalp DSA i alt 30 fysio- og ergoterapeuter med at få arbejde i Sverige ifølge Mads Uldum Roesgaard. Ved midten af november i år havde a-kassen hjulpet 21 personer med at flytte til Sverige efter et job.

“Vi har et rigtig godt samarbejde med det grønlandske sundhedsvæsen og Nordisk Jobløsning, som finder fysioterapeutjob til vores dimittender særligt i Sverige. Typisk er de i Sverige i et år, og så søger de tilbage til Danmark og har fået rigtig meget spændende og relevant erfaring. Vi møder dem nærmest aldrig i systemet igen, når de vender tilbage, fordi de lander et job, inden de er færdige i Sverige,” siger Mads Uldum Roesgaard. ☒



# Har du en professionsbachelor?

#bygviderepådiinkarriere

## Så byg ovenpå med en kandidat fra SDU!



På SDU har vi en række kandidatuddannelser, der er rettet til professionsbachelor fra sundhedsområdet, det sociale område eller undervisningssektoren.

### **Kandidat:**

Idræt og sundhed  
Folkesundhedsvidenskab  
Folkesundhedsvidenskab, intervention og evaluering  
Den sundhedsfaglige kandidatuddannelse  
Fysioterapi  
Jordemodervidenskab  
Ergoterapi  
Klinisk sygepleje

### **Erhvervs kandidat (4-årig, hvor du kan arbejde samtidig med, at du læser):**

Klinisk sygepleje  
Ergoterapi  
Den sundhedsfaglige kandidatuddannelse  
Jordemodervidenskab  
Fysioterapi

**Kom til Åbent hus  
9. februar 2022, kl. 12-16  
på Syddansk Universitet  
i Odense.**

## Tema Mit første job



**Hvem:** Cecilie Faurskov Vedøe  
**Færdiguddannet:** Sommeren

2020, Københavns  
Professionshøjskole

**Første job:** Halvt års  
vikariat som fysioterapeut  
i Gastroenheden, Hvidovre  
Hospital

**Nuværende job:**

Fysioterapeut på Lunge- og  
Infektionsmedicinsk Afdeling,  
Nordsjællands Hospital,  
Hillerød





# Ilddåb på coronaafsnittet

Cecilie Fauruskov Vedøe begyndte sit arbejdsliv i et vikariat på Hvidovre Hospital, hvor hun arbejdede i frontlinjen med coronapatienter. Halvandet år senere er hun blevet fastansat på Nordsjællands Hospital.

## Hvilket job drømte du om, da du blev færdig?

Det job, som jeg fik. Jeg fik et vikariat på Hvidovre Hospital i Gastroenheden. Jeg var i praktik på 4. og 7. semester i Gastroenheden og forelskede mig fuldstændig i det. Mens jeg skrev min bachelor, blev jeg ringet op af min gamle leder og spurgt, om jeg var interesseret i en stilling, når jeg var færdiguddannet. Så det kunne faktisk ikke blive meget mere perfekt.

## Hvad skete der, da dit vikariat udløb?

Mit vikariat udløb den 31/12, og cirka to uger før vidste jeg stadig ikke, hvad der skulle ske. Vi blev spurgt, om nogen ville melde sig til at varetage covidpatienter, fordi der var behov for ekstra hænder. Jeg gik til min leder og sagde, at jeg gerne ville melde mig og samtidig blive forlænget. Så fra midten af december og til og med marts arbejdede jeg primært med covidpatienter.

## Hvordan var det?

I starten var det meget overvældende. Det var skræmmende og ukendt, og jeg havde mange spørgsmål og tanker omkring det. Jeg fik to timers undervisning i at varetage covidpatienter, dagen efter havde jeg min første vagt. Hen over en enkelt weekend steg antallet af indlagte voldsomt, og vi havde krisemøder dagligt. Jeg holdt jul ude på hospitalet sidste år. Det var hårdt. Hele december og januar havde jeg rigtig mange patienter, som døde.

## Følte du dig klædt godt nok på?

På uddannelsen lærer man minimalt om lungefysioterapi og generelt meget lidt om medicinske patienter og arbejdet med kritiske syge. Det bliver man ikke klædt særlig godt på til. Men da jeg kom ud på Hvidovre, faldt det egentlig rimelig hurtigt i hak. Når vi laver lungefysioterapi, bruger vi meget CPAP og PEP-fløjten. Vi bruger også en del tid på at træne åndedrættet og forskellige bevægelser til brystkassen. I forhold til covid var det rigtig meget learning by doing. Men jeg havde nogle gode kollegaer, som jeg kunne spørge til råds og ringe til.

## Var du bekymret?

Ja, det var jeg. Men vi blev testet hele tiden, og vi havde masser af udstyr på. Jeg var også en af de første til at blive vaccineret. Men der var meget uro omkring det, og meget af min familie og nære venner ville ikke ses med mig, fordi jeg arbejdede i frontlinjen. Det var rigtig hårdt. Sådan er det ikke længere. Det har skabt en trykthed hos mig og mine kollegaer og mine nære, at vi er blevet vaccinerede og testede.

## Hvor arbejder du nu?

Efter Hvidovre var jeg på Herlev Hospital. Nu er jeg på Lunge- og Infektionsmedicinsk Afdeling på Nordsjællands Hospital og arbejder stadig med covidpatienter. Det er en fast stilling, og det gør, at jeg ikke hele tiden skal være bekymret og tænke over, hvad der skal ske om tre måneder eller et halvt år. Det skaber noget uro omkring ens hverdag at være i et vikariat. Det fede ved vikariater er, at man kan skifte rundt og prøve forskellige ting af. Men det er klart, det giver en helt anden ro, at jeg nu er fastansat. Lige nu og de næste fem år kan jeg sagtens se mig selv på Lunge- og Infektionsmedicinsk Afdeling.

## Hvordan har starten på dit arbejdsliv været?

Jeg har haft en skøn start. Det har været hektisk og kaotisk, og det har været hårdt. Men det har været meget lærerigt og udfordrende på den fede måde. Og trods stormvejr undervejs, så synes jeg, at jeg har formået at holde roen. Det har været vildt spændende og noget af en rejse. ☒

**Tema**  
*Mit første job*



**Hvem:** Nina Josephine  
Golding

**Færdiguddannet:** Sommeren  
2020, UCL Erhvervsakademi  
og Professionshøjskole i  
Odense

**Første og nuværende job:**  
Fysioterapeut, Nærhalsan  
Tibro Rehabmottagning i  
Tibro i Sverige



# Jeg vil anbefale alle at tage til Sverige

På under to måneder fandt Nina Josephine Golding arbejde som fysioterapeut i Sverige. Sammen med sin kæreste har hun nu arbejdet i den svenske by Tibro i godt et år og tager hjem med masser af praktisk erfaring.

## Hvilket job drømte du om, da du blev færdig?

Jeg tænkte, at det kunne være spændende at arbejde på en privatklinik, hvor der er meget diagnostisk arbejde. Min kæreste, som også er fysioterapeut, og jeg havde planlagt, at vi ville ud at rejse, før vi søgte job. Så da vi ikke kunne komme afsted på grund af corona, besluttede vi at tage til Sverige.

## Harvede det indflydelse på din beslutning, at det er svært at få job på Fyn?

Både og. Vi vidste, at det generelt var svært at få arbejde i Danmark, så vi syntes, det var oplagt at få en oplevelse ud af det. Og så tog vi af sted, fordi vi var eventyrlystne og gerne ville lave noget andet end at gå direkte i fast arbejde derhjemme.

## Hvordan var processen med at få job?

Det var dejligt nemt. De har stor mangel på fysioterapeuter, så der er masser af jobs. Vi blev færdige i juni, og hen over sommeren tog vi kontakt til Nordisk Jobløsnings, der satte os i kontakt med Närhälsan. Det er en kæde, der svarer mest til en privatklinik i Danmark. I midten af august havde vi fået job og skulle starte på arbejdet 1. oktober. Min kæreste og jeg er faktisk samme sted. På den klinik i Tibro, hvor vi arbejder, manglede de to fysioterapeuter og ville meget gerne fastansætte os begge.

## Hvordan har det været at flytte til Sverige?

Det har været helt vildt godt, jeg vil anbefa-

le det til alle. Jeg var utrolig nervøs for sproget, fordi jeg ikke kunne svensk. Jeg havde øvet mig lidt på Duolingo og set svensk tv, men det er jo begrænset, hvor god man bliver på den måde. Men inden for et par uger forstod jeg faktisk det meste, og jeg begyndte selv at tale noget svensk. Flere af vores venner fra studiet er også kommet hertil. Lige nu er vi 11 danskere, som bor i samme by og kender hinanden på kryds og tværs. Det er rigtig hyggeligt.

## Følte du dig klædt godt nok på til dit første job?

Ja. Jeg vidste også, at når man er nyuddannet fysioterapeut, så skal man lige i gang. Jeg skulle bruge meget ekstra tid på at sætte mig ind i forskellige test og diagnoser. Men det kom hurtigt. På klinikken gav de os også rigtig god tid til at komme ind i, hvordan det var at være fysioterapeut i Sverige. De vidste, at vi var nyuddannede, så vi skulle også lige finde ud af, hvordan det overhovedet var at være fysioterapeut.

## Hvilke slags patienter ser I?

Det er praktisk talt alle slags. Vi har mange, som kommer ind fra gaden med ondt i albuen eller knæet og spørger, hvad der er galt med dem. Men vi ser også patienter til genoptræning efter operationer. Vi har coronapatienter, der døjer med senfølger, gravide og smertepatienter, så det er meget blandet. Det har været utrolig fedt, fordi man får en bred erfaring.

## Hvor længe bliver I?

Vi tager hjem til jul. Det har været en utrolig god oplevelse. Det er også virkelig fedt at være her, fordi der er så meget natur. Hver weekend har været fyldt med naturoplevelser, og hele vores vinter brugte vi på langrendsski. Oprindeligt troede vi, at vi bare ville blive et halvt år, og nu ender vi på 15 måneder. Men vi har altid vidst, at vi bare ville være her for en periode, og jeg savner at have familie og venner tæt på.

## Hvad er jeres plan, når I kommer hjem?

Vores plan er at rejse. Vi ser lige, hvor lang tid vi kan være af sted med hele verdenssituationen. Bagefter vil vi slå os ned i Aalborg-egnen. Så må jeg se, hvad der er muligt med arbejde. Jeg er stadig ret vild med tanken om at skulle arbejde meget diagnostisk. Og lige nu er jeg ikke nervøs for at søge arbejde i Aalborg. Jeg føler, at jeg er blevet godt klædt på. ☺

## Tema Mit første job



**Hvem:** Karsten D. Thiesen  
**Færdiguddannet:** Sommeren  
2020, Københavns  
Professionshøjskole  
**Første job:** Coronapoder,  
Sønderborg Kommune  
**Nuværende job:**  
Handicaphjælper, Din  
Hjælperordning

Karsten D. Thiesen har haft seks døgnvagter hos 82-årige Orla Østergaard den seneste måned. Han hjælper blandt andet Orla Østergaard til computeren, da han i et meget begrænset omfang kan bruge sine arme på grund af sin sygdom ALS.



# Planen blev sat på pause

Karsten D. Thiesens drøm om at blive fysioterapeut er midlertidigt indstillet, efter han forgæves forsøgte at komme til Norge og derpå søgte job i Sønderjylland. Nu arbejder han som handicaphjælper og overvejer, hvad fremtiden skal byde på.

## Hvilket job drømte du om, da du blev færdig?

Jeg blev færdig fra Københavns Professionshøjskole i sommeren 2020, og min plan var at begynde min karriere i Norge. Jeg ville gerne ud at rejse og få nogle oplevelser. Men Norge har ændret reglerne for fysioterapeuter, så nu skal man igennem en etårig turnustjeneste, før man kan begynde at arbejde. Jeg brugte enormt meget tid på at undersøge mulighederne, men endte med at droppe drømmen.

## Hvad besluttede du at gøre derefter?

Jeg flyttede tilbage til min hjemby Sønderborg i november 2020 og søgte fysioterapeutjobs. Der blev måske slået en stilling op hver anden uge, så der var ikke mange job at søge. Som tiden gik, og jeg ikke fik et job, tænkte jeg, at jeg blev nødt til at sige ja til et eller andet, som lå inden for rækkevidde. Gennem jobcentret blev jeg henvist til at blive coronapoder for Sønderborg Kommune, hvor jeg blev ansat i marts og arbejdede i fem måneder. Senere fik jeg job som handicaphjælper.

## Hvor arbejder du nu?

Jeg arbejder som handicaphjælper mellem 25-30 timer om ugen hos Din Hjælperordning. Stillingen er ufaglært, men de har rigtig stor tillid til, at jeg kan sendes ud de fleste steder, fordi jeg har en baggrund som fysioterapeut. De har brugt mig som en form for supervikar. På de cirka 2,5 måned,

hvor jeg har arbejdet for dem, har jeg kørt Syddanmark rundt. Det giver noget erfaring, og det har været godt at komme ud forskellige steder og lære forskellige praksisser. Den kommende tid fortsætter jeg nok med at arbejde som handicaphjælper. Det kan jo også være, at det åbner nogle muligheder.

## Kan du bruge din uddannelse?

Det er ikke direkte fagligt relevant arbejde, men jeg kan bruge dele af min uddannelse. Eksempelvis i forbindelse med forflytninger ude i hjemmet hos folk, som vi laver mange af. Min arbejdsgiver overvejer også at trække på mig, fordi jeg har en fysioterapeutisk baggrund, til at arrangere et kursus om forflytning til deres andre handicaphjælpere.

## Hvad er dine opgaver?

Mine opgaver er primært at hjælpe med det praktiske i hverdagen. Om morgenen hjælper jeg borgeren op, i tøjet og med at spise morgenmad. I løbet af dagen er det op til borgeren selv at vælge, hvilke aktiviteter vi skal tage os til. Om aftenen hjælper jeg borgeren i seng. Mine vagter er mellem 16 og 48 timer lange. Det mest almindelige er døgnvagter. Det passer mig ret godt, at jeg arbejder et par dage om ugen og har meget fritid ved siden af.

## Hvad er dine fremtidsplaner?

Jeg er stadig ved at finde ud af det. Jeg kunne godt tænke mig at lære at kode og lave mine egne styresystemer eller databaser fra bunden af. Jeg vil gerne arbejde med sundhedsinnovation ved at kombinere min sundhedsfaglige viden med it. Men jeg går også lidt med nogle tanker om, hvorvidt jeg stadig skal prøve at få foden inden for døren og få et arbejde som fysioterapeut. Lige nu søger jeg ikke fysioterapeutjob. Indtil jeg finder ud af, hvad jeg gerne vil, vil jeg nok fortsætte med at arbejde som handicaphjælper.

## Har du overvejet at flytte efter et job som fysioterapeut?

Både og. Jeg har kun været i Sønderborg et år, så jeg tænker at blive her lidt endnu. Jeg er ikke helt afklaret med, hvad jeg skal, men hvis jeg vil være fysioterapeut, så er jeg åben over for at skulle flytte for at få et arbejde. I så fald kunne jeg godt tænke mig at arbejde på et hospital. ☒

## Tema Mit første job



**Hvem:** Maria Hviid  
Mortensen

**Færdiguddannet:**  
Sommeren 2020,  
Professionshøjskolen UCN i  
Aalborg

**Første job:** Livredder  
og holdunderviser i  
svømmehallen Gigantium

**Nuværende job:**  
Selvstændig fysioterapeut  
som indlejer hos Fysioenergy,  
Aalborg



# Fra livredder til selvstændig

Maria Hviid Mortensens første job var som livredder i en svømmehal. Senere blev hun selvstændig og arbejder nu med sportsfysioterapi og er tilknyttet landsholdet i ishockey for kvinder. Rygholdet i bassinet har hun dog beholdt.

## Hvilket job drømte du om, da du blev færdig?

Jeg var en af dem, som var meget i tvivl om, hvad jeg gerne ville. Min drøm var at arbejde med sportsfysioterapi, da jeg selv er meget aktiv. Vi får fortalt, at man ikke skal forvente for meget, og at man skal tage det job, man kan få. Jeg fandt også ud af, at fysioterapeutjobs ikke hænger på træerne. Så jeg var meget åben, men min drøm var at arbejde med sport i et eller andet format.

## Hvordan var det at søge job?

Vi skulle søge ti stillinger om måneden. Men der var bare ikke ti stillinger at søge. Det var meget demotiverende og svært at komme i gang. Jeg nåede at søge job i halvanden måned, før jeg fik fuldtid i den svømmehal, hvor jeg havde haft studiejob. Jeg var livredder, og så fik jeg nogle aktivitetshold. Jeg startede også et hold for folk med ondt i ryggen, som jeg stadig har. Det er 45 minutters træning i varmtvandsbassin.

## Hvorfor tog du den stilling?

Det var træls at være på dagpenge og gå derhjemme. Jeg havde en god chef, der var indforstået med, at hvis der kom noget andet, så sagde jeg op. Det fjernede også presset med at skulle søge job hele tiden, og jeg kunne nøjes med at søge stillinger, hvor jeg havde lyst til at arbejde. Mange af stillingerne krævede, at jeg flyttede til Sjælland. Jeg bor i Nordjylland og havde ikke lyst til at flytte så langt væk. Min sydligste grænse var Silkeborg, og jeg ville helst ikke alt for

langt nord for Limfjorden. Men man bliver nødt til at være åben, og det synes jeg også, at jeg var.

## Hvordan endte du med at blive selvstændig?

Fysioenergy, som er en sportsklinik, søgte en selvstændig indlejer. Det var mit drømmejob. Det eneste, der gjorde mig i tvivl, var, at jeg ikke anede noget om at være selvstændig. Men jeg tog chancen og blev ansat 1. december sidste år. Jeg synes overhovedet ikke, jeg var klædt på til at være selvstændig. Men hende, som har startet klinikken op, har været virkelig god til at hjælpe mig i gang. På klinikken er vi tre individuelle fysioterapeuter, som har hver sin virksomhed. Men vi deler et brand, fælles træningssale og bookingsystem.

## Hvordan er det gået?

Vi har ikke et ydernummer, så det har taget lang tid at bygge en kundekreds op. Folk skal lige finde ud af, at vi er der, og mund til mund er vigtigt. Det første halve år har jeg ikke haft ret stor økonomisk gevinst. Men jeg har lært rigtig meget, og jeg er blevet en bedre fysioterapeut. Det har været hårdt. Men så snart jeg begyndte at få noget i kalenderen, har det været rigtig godt. Nu løber det mere rundt. Jeg har også været nødt til at stoppe som fysioterapeut for et fodboldhold, fordi jeg havde for meget arbejde.

## Hvem kommer i klinikken?

Det er meget forskelligt. De er alt fra 12 til 80 år. Vi har rigtig mange crossfittere. Dem fra mit ryghold kommer også. Jeg laver både personlige træningsforløb, genoptræning og ganske almindelige behandlinger. Og så masserer jeg en gang imellem. Der kommer ishockeyspillere, fodboldspillere, håndboldspillere, og den almene hr og fru Danmark kommer også herved. Men der et overtal af sportsfolk.

## Er du endt det sted, som du gerne ville?

Helt sikkert. I sommerferien var jeg i Canada med kvindernes ishockeylandshold til VM, og der havde jeg ikke engang arbejdet som fysioterapeut i et år. Nu har jeg lige været med holdet til OL-kvalifikation i Tyskland, og i februar skal vi til OL i Beijing. Jeg er med til at stå for behandlinger, træning uden for isen, og når de skal varme op og køle ned. Jeg er også tilknyttet et håndboldhold i Aalborg. Hver torsdag masserer jeg ansatte hos Ikea, som har en fin massageordning til deres medarbejdere. Jeg er ret stolt af, at jeg er kommet hertil på så kort tid. ☺



## JOURNALFØRING

Som autoriseret sundhedsperson har du pligt til at føre journal jf. journalføringsbekendtgørelsen. Vi har udarbejdet en række hjælpeværktøjer, som kan hjælpe dig, så din journalføring lever op til kravene, uden at det tager alt for meget tid fra patienten.

Find online-møder om journalføring, og journalbanken med eksempler på journalføring og en journalskabelon på [fysio.dk](http://fysio.dk).

Se vores e-learningkursus i journalføring på [fysio.dk/journalføring-elearning](http://fysio.dk/journalføring-elearning)

## Finansiering af din klinik er vores speciale

Vi finansierer mange fysioterapeut klinikker og har et indgående kendskab til finansiering og drift.

### Vi taler samme sprog

- Stort know-how indenfor fysioterapibranchen og klinikfinansiering
- Kendskab til drift af en fysioterapiklinik med sygeskrivningsafregning, indlejere, ydernumre mv.
- Netværk af revisorer og advokater, som også har branchekendskab
- Vi kender vores kunder og yder en samlet rådgivning om både erhvervsmæssige og privatøkonomiske forhold

Kontakt os og hør, hvad vi kan tilbyde dig.



**Mette Kjær Ostensen**  
Erhvervs-kundecheff  
[mko@vestjyskbank.dk](mailto:mko@vestjyskbank.dk)  
61 56 06 06



**Anita Gohr Andersen**  
Erhvervs-kundecheff  
[ann@vestjyskbank.dk](mailto:ann@vestjyskbank.dk)  
23 22 60 80



**Susanne Benedikt Dam**  
Erhvervs-kundecheff  
[sbd@vestjyskbank.dk](mailto:sbd@vestjyskbank.dk)  
51 29 43 96

■ [vestjyskbank.dk/fysioterapeut](http://vestjyskbank.dk/fysioterapeut)



**Esben S. Knudsen, Fysioterapeut Cert. MDT, Vejen Fysioterapi**

"Hurtig og god vejledning giver en trykthed som ny klinikejer, så man kan holde fokus på det primære – at være fysioterapeut. For mig er det vigtigt med en sparringspartner, der ser muligheder fra start. Det synes jeg, man finder hos Vestjysk Bank"

 **vestjyskBANK**



Revision  
Rådgivning  
Skat

Køb og salg af klinik  
Klinikformidling



I Redmark har vi et indgående kendskab til fysioterapeutbranchen, og vi er specialister på klinikhandler og værdiansættelser.

Det er nemlig med økonomien som med kroppen – det kan bedre betale sig at forebygge end at helbrede.



**Aalborg**

**Jens Nørgaard**

*Partner, Statsautoriseret revisor*

+45 41 86 57 34  
jno@redmark.dk



**København**

**Anders Schelde-Møllerup Funder**

*Partner, Statsautoriseret revisor*

+45 41 96 58 40  
amo@redmark.dk

**Aalborg | Aarhus | København**

**Redmark**  
VI STÅR TIL REGNSKAB

*Som en af Danmarks største rådgivnings- og revisionsvirksomheder er Redmark en moderne, effektiv og dynamisk virksomhed. Vi er landsdækkende og har kontorer i Aalborg, Aarhus og København. Mere end 200 medarbejdere arbejder hver dag på at skabe værdi for vores kunder. Det er Redmarks ambition at markere sig som dem, der tilbyder den bedste rådgivning – baseret på stærke faglige og forretningsmæssige kompetencer. Vi vil være markante. Gøre en forskel for vores kunder. Efterlade et tydeligt aftryk. Som dem, der kombinerer topkvalificeret økonomisk rådgivning med menneskelighed og nærvær. Vi vil være lige så kompetente som de største og lige så nærværende som de mindste. Vores kernekompetencer er revision, regnskab, rådgivning, skat og moms. Blandt vores varemærker er et engagement ud over det sædvanlige. For os er du ikke blot et nummer i rækken. Som kunde hos Redmark har du krav på den bedste løsning hver gang.*

redmark.dk

# Stilling

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

**FYSIOTERAPEUT DORTE CHRISTENSEN** tager borgere med demens ud i naturen i Faxe Kommune. **DET SKAL STIMULERE ET SOCIALT FÆLLESSKAB OG SKABE RO** i et nervesystem, som er på overarbejde.

tekst **CECILIE KRABBE**  
foto **SISSE STROYER**

## Hvad laver du?

Min ergoterapeutkollega og jeg er et træningsteam, der hører under demensteamet i Faxe Kommune. Vi står for et træningstilbud til hjemmeboende mennesker med demens. Tilbuddet tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens træningsguide. Vi har holdaktiviteter fem gange om ugen, hvoraf to foregår i naturen. Derudover har vi også hjemmebe-søg.

## Hvem har I på jeres hold?

De fleste deltagere har let til moderat demens. De skal have et vist funktionsniveau og kunne indgå på et hold for at få noget ud af det. Hvis du mødte dem, ville du umiddelbart ikke kunne gætte, at de har demens. Der er selvfølgelig nogle, hvis sygdom hen over tid udvikler sig til en sværere grad af demens, og vi rummer dem så lang tid, som vi kan. Lige nu er vores yngste deltager 54 år, og vores ældste er 89 år.

## Hvad er formålet med at tage ud i naturen?

Det er for at stimulere et socialt fælleskab. Det er nemmere at lave relationer i naturen, end hvis vi for eksempel sidder indendørs ved et bord. Naturen er med til at skabe ro i nervesystemet, når hjernen er på overarbejde. Mange af de her mennesker er hele tiden på overarbejde for at forstå verden. Naturen kan hjælpe med at skabe en indre ro og et rum, hvor man som menneske med en demenssygdom kan være til stede. Derud-





**Hvem**  
**Jobbeskrivelse**  
**Arbejdsplads**

Dorte Christensen  
Fysioterapeut  
Demensteamet, Faxe Kommune

over er der også mange træningsmuligheder. Naturen har nogle naturlige balancemæssige udfordringer, som gør, at man bliver trænet bedre. Det er eksempelvis nemmere at komme på et ujævnt underlag for at træne balance, end hvis man er i en træningssal.

### Hvordan kan du se, at naturen gør en forskel?

Jeg kan se på de enkelte deltagere, at de bliver mere rolige. De får nemmere ved at finde de rigtige ord og få talen til at flyde. Jeg tror, det er, fordi der kommer ro på deres nervesystem. De bliver mere afslappede og glade. Nogle ville formentlig have svært ved at indgå i et fællesskab, hvis det var under andre rammer.


### Hvad træner I?

Vi træner udholdenhed, kondition, styrke og balance. Derudover træner vi at få ro på nervesystemet og at komme i mental balance. Vi bruger eksempelvis mindfulness og kognitiv stimulationsterapi, som stimulerer de kognitive processer. En del af formålet er også at forsøge at forebygge ensomhed, angst og depression. Vi bruger derfor også en del tid på samtale om livet med en demenssygdom og den krise, som det kan give. Så det er meget helhedsorienteret.

### Hvad er jeres roller, når I er afsted?

Vi skaber rammen omkring det hele. Hvis vi laver fysisk træning,

er vores rolle at lede og motivere deltagerne til at bevæge sig. Ellers faciliterer vi fællesskabet og deltagernes relationer, men vi sørger også for at trække os. Hvis der opstår en samtale mellem tre personer på en gåtur i skoven, behøver vi ikke være en del af det. Omvendt har vi også fokus på, at ingen skal gå rundt alene. Vi sørger hele tiden for, at alle er inkluderet i fællesskabet, og at der er plads til alle - også dem, som måske er lidt længere tid om at finde ordene. ☒

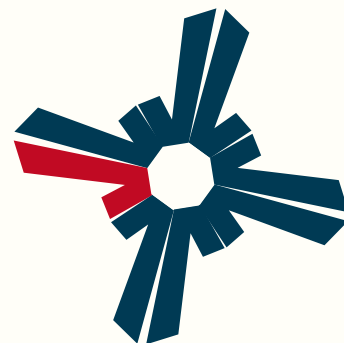
 Læs tema om træning i naturen på [fysio.dk/tema-fysioterapi-i-naturen](https://fysio.dk/tema-fysioterapi-i-naturen)

## Om demensteamet

Demensteamet i Faxe Kommune består af to demenskonsulenter, to frirumsmedarbejdere, ergoterapeut Katja Kofoed Villumsen og fysioterapeut Dorte Christensen. De to terapeuter udgør et træningsteam, som varetager fem ugentlige holdtilbud til borgere i kommunen med let til moderat demens. To holdtilbud foregår i naturen. Det ene er kun med mandlige deltagere, mens det andet er for både mænd og kvinder. Her er pårørende også velkomne.



# 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://fysio.dk/pixibog)



## Lyst til sjov træning?

De farvede Treax Pads er et interaktivt træningssystem, der træner fin- og grovmotorik, balance, koordination og reaktionsevne.

**Få en gratis demonstration af Treax Pads hos jer, fuldstændig uforpligtende.**

**KUN FANTASIEN SÆTTER GRÆNSER**  
Brug dem på gulv, vægttavle og bord.

**ALLE KAN VÆRE MED**  
Treax Pads kan tilpasses brugerens niveau og udfordringer.

 Treax pads™  
by INNOVAID

Se inspirationsvideoer på  
[www.treaxpads.com](https://www.treaxpads.com)

Kontakt os for en gratis demo  
T: 86 78 99 33 | [mail@iaid.dk](mailto:mail@iaid.dk)

## NYHED

# ASA MLS® PATENTERET KLASSE 4 LASER



## 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 patenterede 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](http://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](mailto:kontakt@asalaser.dk) · [www.asalaser.dk](http://www.asalaser.dk)

# Praksis

## Osteoporose

**Praksisartikel side 39**



### Undersøgelse og behandling af patienter med osteoporose – en ny tilgang

Artiklen beskriver relevante test til brug i den fysioterapeutiske undersøgelse. Derudover præsenteres en opdeling af patienterne i kategorier.



### Læs også forrige blad

Praksisartiklen i dette blad skal ses i sammenhæng med statusartiklen "Osteoporose – en muskuloskeletal diagnose" i Fysioterapeuten nr. 7, hvor samme forfattere beskriver et paradigmeskift i behandlingen og gennemgår evidensen bag.



### Workshop på Fagkongressen

På Danske Fysioterapeuters fagkongres kan du deltage i en praktisk workshop, der giver dig redskaber til at tilpasse træningsindsatsen til de forskellige patientkategorier med osteoporose.



Læs mere og tilmeld dig her:  
[fagkongres22](#)



### Hvis du vil vide mere

Hos Videnscenter for Knoglesundhed kan du finde viden, nyheder og igangværende forskning om osteoporose. Videnscentret arbejder på at styrke forskningen på området og gøre den nye viden tilgængelig for alle.



[videnscenterforknoglesundhed.dk](#)

Evidensbaserede praksisartikler har til formål at illustrere, hvordan forskningsbaseret viden kan omsættes til klinisk praksis. Artiklerne kan bestå af interviews og reportager eller fysioterapeuternes egen beskrivelse af praksis suppleret med patientforløb/-cases

# Undersøgelse og behandling af patienter med osteoporose – en ny tilgang

Fysioterapeuter, der behandler patienter med osteoporose, skal vurdere knoglestatus, risikofaktorer og funktionsevne. Denne vurdering danner grundlag for, hvordan patienten kan træne.

**EN OPDELING AF PATIENTERNE I FORSKELLIGE KATEGORIER HAR TIL HENSIGT AT GØRE DET NEMMERE FOR DEN ENKELTE FYSIOTERAPEUT AT RÅDGIVE** patienterne og tilrettelægge træningsinterventioner.

## Den fysioterapeutiske undersøgelse

**O**STEOPOROSE ER en usynlig muskuloskeletal sygdom, og fysioterapeuten skal i sin kliniske ræsonnering samle alle informationer, der har betydning for patientens frakturrisiko.

Patienter med osteoporose spænder fra den asymptotiske patient, der er fysisk aktiv uden tidligere brud, til den kronisk syge immobiliserede patient med multiple frakturer. Den fysioterapeutiske undersøgelse skal derfor kunne identificere, hvilken træning, støtte og rådgivning den enkelte patient har brug for.

## Opmærksomhedspunkter

Hos patienter, der er i risiko for eller allerede er diagnosticeret med osteoporose, bør man være særligt opmærksom på:

### Knoglestatus

- Har patienten en eller flere tidligere frakturer, hvordan er de opstået (er der f.eks. lavenergifraktur), og hvor er de lokaliseret? (vertebrale frakturer samt hoftenære frakturer kan være tegn på osteoporose).
- Ud fra røntgenbeskrivelser vurderes kompressionsgrad og placering af den eller de vertebrale frakturer, som har betydning for eventuelle hensyn i træningsplanlægningen. Svar på DEXA-scanning med T-score

Af



**DORTE WITH**

Praktiserende fysioterapeut,  
Master i sundhedsfremme  
og sundhedspædagogik,  
Videnscenter for  
Knoglesundhed

+



**MAGNUS GRØNLUND  
BENDTSEN**

Cand.scient. i idræt,  
projektkoordinator,  
Videnscenter for  
Knoglesundhed

+



**METTE  
FRIBERG HITZ**

Centerleder, overlæge, ph.d.,  
klinisk lektor  
Videnscenter for  
Knoglesundhed

## Wall-Occiput afstand

Ingen tegn på vertebral fraktur



Illustration: Torben Wilhelmssen

giver en indikation af knogletætheden (se statusartiklen i *Fysioterapeuten* nr. 7, s.46).

### Faldrisiko

- Er der tidligere faldeepisoder?
- Hvordan er patientens balanceevne, gangmønster mv.?

### Anden sygdom

- Har patienten sygdomme, der kan have indflydelse på knogletab, herunder KOL, gigtssygdomme, tarmsygdomme, stofskiftesygdomme, nyresygdomme og cancer?

### Fysisk aktivitetsniveau

- Muskelstyrke (sarcopeni) og generelt helbred.
- Aktiviteter og træning i hverdagen.
- Ledbevægelighed og generel funktion.

### Relevante test

I forbindelse med opsporingen af osteoporose kan følgende test anvendes som supplement til de kliniske fund, sammenholdt med risikofaktorerne, som beskrevet i statusartiklen i *Fysioterapeuten* nr. 7.

### Osteoporose-relaterede test

- Højdemåling (sammenlign med højde tidligere i livet): Højdereduktion på mere end 4 cm kan være indikation for vertebrale frakturer.
- Wall-Occiput afstand: Måler om der er hyperkyfose og beskrives i nogle studier at kunne mindskes med ekstensionstræning.<sup>1,2,3</sup> Hvis patientens bagehoved ikke kan nå væggen (afstand mere end 0 cm), kan det være tegn på vertebrale frakturer.
- Costa-Crista afstand: Hvis afstanden er min-

dre end eller lig med to fingerbredder, kan det være tegn på vertebrale frakturer.

For alle tre test gælder det, at hvis testresultatet indikerer, at der er mulige vertebrale frakturer, bør patienten sendes til udredning for osteoporose, medmindre de allerede er diagnosticeret.

Disse test kan ligeledes anvendes som kontrolpunkter for om der er forbedring eller forværring af tilstanden og yderligere sammenfald.

### Funktionelle test

De funktionelle test anbefales som en del af den primære fysioterapeutiske undersøgelse, samt til test og re-test af patienten undervejs i behandlingsforløbet. Valg af test afhænger af den individuelle vurdering og målsætning.

Testene er udvalgt på baggrund af deres relevans for målgruppen og anvendelsen i osteoporoseforskning. De bruges som en evaluering af patientens funktionsniveau forud for placering i funktionskategori og udvikling af intervention. I behandlingsforløbet vil testene kunne anvendes som test og re-test af patienten.

- Timed Up and Go (TUG) – til måling af basismobilitet
- Rejse-sætte-sig (RSS) – til måling af styrke i underekstremiteterne
- Gangdistance – eksempelvis målt med 6 minutters gangtest
- Tandemtest – til måling af stående balance
- Knækstensionsstyrke – eksempelvis målt med manuel muskeltest eller 1 RM test
- Rygekstensionsstyrke – eksempelvis målt som maksimaltiden i fremliggende ekstension



Beskrivelser af de fleste af de nævnte test findes på

[fysio.dk/fafo/malredskaber](https://fysio.dk/fafo/malredskaber)





## Costa-crista afstand

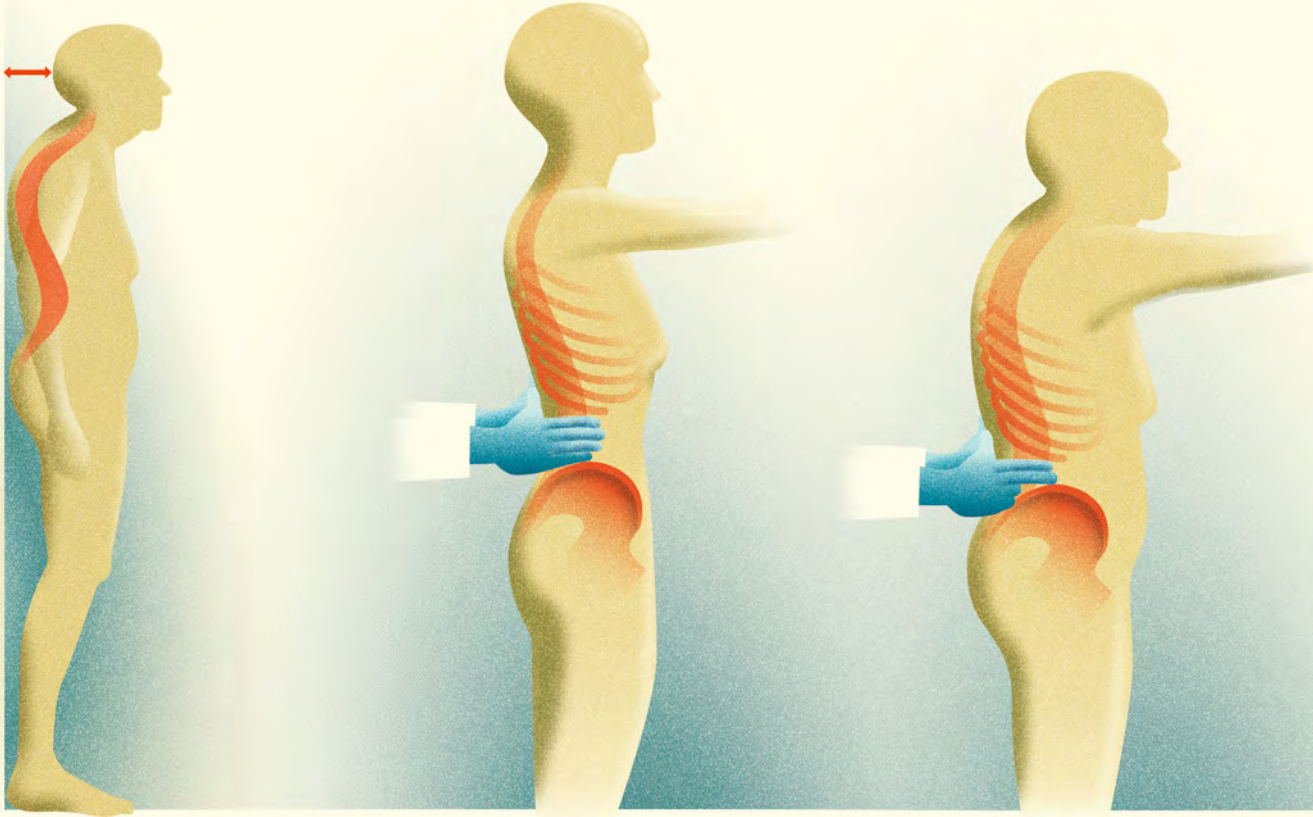
Tegn på mulig vertebral fraktur



Ingen tegn på vertebral fraktur



Tegn på mulig vertebral fraktur



- Timed Loaded Standing (TLS) – til måling af udholdenhed i thorakale del af erector spinae,<sup>4,5</sup> hvilket er særlig relevant for patienter med vertebrale frakturer.

### Spørgeskemaer

I forbindelse med dialogen om udfordringer i hverdagen vil det for nogle patienter være relevant, at de udfylder spørgeskemaer om deres daglige aktiviteter. Herunder gives et par eksempler.

- Kort Muskuloskeletal Funktions Undersøgelsesskema (KMFUS) – giver patienterne mulighed for selv at vurdere deres funktionsevne i forbindelse med daglige aktiviteter. Dette kan være et støtteværktøj i samarbejdet om at målrette træningsindsatsen, særligt for den svageste gruppe.
- Physical Activity Scale (PAS) – måler det daglige aktivitetsniveau. Hos den yngre del af målgruppen kan PAS give et godt billede af, hvor aktive de reelt er.

## Fysioterapeutisk behandling

Med udgangspunkt i den fysioterapeutiske undersøgelse, en vurdering af knoglestatus og det aktuelle funktionsniveau opstilles mål for behandlingen i samarbejde med patienten.

Forskningen peger på, at træning til osteoporosepatienter bør superviseres, og at betydningen af korrekt teknisk udførelse, udvælgelse af træningstype, dosis og intensitet er afgørende for at opnå effekt på knoglemassen og dermed mindske risikoen for fraktur.<sup>6-12</sup>

Fokus skal være på at fastholde og øge den fysiske aktivitet og mindre på restriktioner. Ved at graduere og modificere træningsinterventionen, så den tilpasses den enkelte patient, anses risikoen for vertebrale frakturer at være ubetydelig.<sup>6,13</sup> Patienter med osteoporose kan derfor trygt deltage i strukturerede træningsprogrammer enten hjemme eller i superviserede faciliteter, og fordelene ved at være fysisk

## De 5 funktionsniveauer + akutfasen

- 1 Træningsaktiv
- 2 Træningsaktiv med hensyn
- 3 Hverdagsaktiv
- 4 Hverdagsaktiv med hensyn
- 5 Funktionsbegrænset Akutfasen

## Øvelsesforslag

Til hvert funktionsniveau er der udarbejdet fem træningsøvelser, som patienten efter instruktion kan lave hjemme som supplement til superviseret træning. Øvelserne er tilgængelige via Videnscenter for Knoglesundheds hjemmeside, kortlink.dk/2dyuw, og i app'en 'Mine Knogler'.

aktiv og træne overstiger ulemperne.<sup>6,13</sup> Der skal dog i den akutte fase efter en vertebral fraktur (0-6 mdr.) tages helt særlige hensyn.<sup>6,13,14</sup>

## Opdeling i kategorier

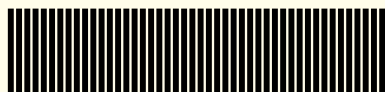
For at gøre det nemmere for den enkelte fysioterapeut at imødekomme de individuelle hensyn præsenteres en opdeling i fem funktionsniveauer og en akutfase. For hvert niveau beskrives en typisk patient og de tilhørende anbefalinger vedrørende træning. Alle anbefalinger bygger på evidensen, der er præsenteret i statusartiklen i *Fysioterapeuten* nr. 7.

Nogle patienter vil placere sig på grænsen mellem to niveauer, og her bør tages afsæt i det laveste niveau med mulighed for progression. Det samme gør sig gældende ved tvivl om knoglestatus. ☒



FYSIO.DK

Download [referencelisten](#) på online-udgaven af artiklen på [fysio.dk](#)



# Indsatser til patienter med osteoporose

Patientkategori	Kendetegn	Patientuddannelse
<b>Træningsaktiv</b>	Patienten har T-score > -3.0* Patienten var før diagnosen træningsaktiv med fx løb, styrketræning, boldspil eller lignende.	Vejledningen bør fokusere på, hvordan patienten trygt kan fortsætte træning. Er patienten ny med diagnosen, opstår ofte utryghed ift. træning.
<b>Træningsaktiv med hensyn</b>	Patienten har enten T-score < -3.0*, tidligere vertebral fraktur (mindst 6 måneder siden) eller hoftefraktur**. Patienten var træningsaktiv før frakturen, men har evt. udfordringer med træning efter frakturen.	Vejledningen bør fokusere på, hvordan patienten trygt kan genoptage træning. Frakturer, der er mere end 6 måneder gamle, betragtes som stabile, men man bør lade sig vejlede af patientens smerter.
<b>Hverdagsaktiv</b>	Patienten har T-score > -3.0* Klarer opgaver omkring hus, have, job og er derudover fysisk aktiv med fx gåture/cykelture, indkøb mv.	Vejledning bør fokusere på, hvordan patienten fortsat kan være aktiv i hverdagen. Er patienten ny med diagnosen, er der ofte behov for afklaring af den samlede situation, viden om sammenhænge og biomekanisk forståelse.
<b>Hverdagsaktiv med hensyn</b>	Patienten har enten T-score < -3.0*, tidligere vertebral fraktur (mindst 6 måneder siden) eller hoftefraktur**. Patienten var hverdagsaktiv før frakturen og er nu selvhjulpne i daglige aktiviteter, men har evt. funktionelle udfordringer efter fraktur.	Vejledning i tryk tilbagevenden til hverdagsaktiviteter. Frakturer, der er mere end 6 måneder gamle, betragtes som stabile, men man bør lade sig vejlede af patientens smerter.
<b>Funktionsbegrænset</b>	Patienten har behov for ganghjælpemiddel og/eller er meget stillesiddende. Kan have multiple frakturer samt anden komorbiditet.	Vejledning bør fokusere på, hvordan patienten trygt kan forblive mest mulig fysisk aktiv.
<b>Akutfasen</b>	Patienten har haft vertebral fraktur indenfor de seneste 0-6 mdr. Der er evt. gener fra ryggen, fra selve frakturen og fra strukturelle forandringer.	Vejledningen bør fokusere på at skabe tryghed, så patienten kan forblive så aktiv som muligt.

\* Grænsen på T-score > -3.0 er fastsat ud fra et forsigtighedskriterium. Grænseværdien bør derfor være udgangspunktet for en individuel vurdering af patienten.

\*\* Hos patienter med hoftefraktur ses ofte uopdagede vertebrale frakturer, hvorfor der bør tages hensyn til dette.

## Styrketræning

## Vægtbærende træning

## Balancetræning

## Ekstension og corestabilitet

Progressiv styrketræning målrettet knoglebevaring og bevaring/forbedring af muskelstyrke. Der tages afsæt i 1 RM med 60-80 % af max., og bygges op til 8-10 gentagelser i 3 set. Der kan benyttes forskellige øvelsestyper, men funktionel træning med frivægte foretrækkes. Undgå forceret fleksion.

Løb og moderate hop i forskellige retninger.

Dynamisk balance- og faldforebyggende træning. Multifunktionelle og multidirektionelle øvelser fx højintens intervaltræning, step, boldspil m.m.

Ekstension- og coretræning inddrages i den progressive styrketræning. Styrketræning af mavemuskulatur inkluderes, undgå forceret fleksion.

Progressiv styrketræning startes ved lav belastning (særligt efter fraktur) og er målrettet knoglebevaring og bevaring/forbedring af muskelstyrke. Øvelser, belastning og progression vælges ud fra knoglestatus, funktionsevne og komorbiditet. Undgå forceret fleksion.

Funktionel træning med afsæt i hverdagsaktiviteter. Belastningen bygges gradvist op og opstartes med lav impact. Der arbejdes frem mod moderat impact og retnings-skift i øvelserne.

Balance -og faldforebyggende træning bør være dynamisk og med udfordring af eksempelvis vestibulær sans eller syn. Multifunktionelle og multidirektionelle øvelser inddrages, fx intervaltræning, step, boldspil.

Ekstensions- og coretræning gennemføres som progressiv styrketræning. Start fra lavt niveau og tag hensyn til smerter. Træning af mavemuskulatur inkluderes, undgå forceret fleksion.

Funktionel træning med afsæt i hverdagsaktiviteter. Gang, løb, små hop samt retnings-skift. Boldspilslignende aktiviteter kan inkluderes.

Progressiv styrketræning startes ved lav belastning (særligt efter fraktur) og er målrettet knoglebevaring og bevaring/forbedring af muskelstyrke. Øvelser, belastning og progression vælges ud fra knoglestatus, funktionsevne og komorbiditet. Undgå forceret fleksion.

Funktionel træning for at fastholde/forbedre funktionsniveau. Gåture og øvelser i stående og gående.

Balance -og faldforebyggende træning bør være dynamisk og med udfordring af eksempelvis vestibulær sans eller syn. Opmærksomhed på ydre faktorer i hjemmet samt ergonomiske overvejelser omkring brug af hjælpemidler.

Der laves øvelser med lav belastning og varieres mellem statiske og dynamiske ekstensionsøvelser og øvelser rettet mod den dybe coremuskulatur. Hensyn til smerter og vejledning omkring forspænding er særlig vigtig.

Funktionel træning for at fastholde/forbedre funktionsniveau. Flest mulige øvelser gennemføres stående for at stimulere knoglerne. Gang og aktiviteter med low impact.

Mobilisering opstartes forsigtigt under hensyn til strukturelle forandringer og smerte.<sup>13</sup> I takt med, at bruddet stabiliseres, progredieres gradvist. Træningen bør indeholde generelle øvelser for de store muskelgrupper samt et særligt fokus på ekstension af

columna (inklusive løft af arme), da det letter trykket på forsiden af corpus af vertebrae. Non-farmakologisk smertelindring ved behov, eksempelvis råd om hvilestillinger, respirationsøvelser, brug af varme, kulde og el-terapi.



AF

**RASMUS TOLSTRUP  
LARSEN**

×

Fysioterapeut,  
kandidat i fysioterapi,  
ph.d. i folkesundhed og  
epidemiologi.

Managementkonsulent ved  
IQVIA Nordics og post. doc.  
ved Afdeling for Ergo- og  
Fysioterapi, Rigshospitalet.



**Find afhandlingen på:**  
[fysio.dk/rasmus-  
tolstrup-larsen](https://fysio.dk/rasmus-tolstrup-larsen)

**Download**  
**Referencelisten**  
**på [fysio.dk](https://fysio.dk)**



# Hvordan aktivitetsmålere kan bruges til at øge det fysiske aktivitetsniveau hos ældre

**Originaltitel:**

**How to use physical activity monitoring to enhance physical activity levels among older adults.**

**A**KTIVITETSMÅLERE HAR potentiale til at motivere ældre til at øge deres fysiske aktivitetsniveau og dermed have en positiv effekt på folkesundheden. Fysisk aktivitet har stor betydning for folkesundheden generelt,<sup>1</sup> og samtidig er inaktivitet en af de primære barrierer for sund aldring.<sup>2,3</sup> Især blandt de mindst aktive har selv små forskelle i det fysiske aktivitetsniveau en stor betydning for sundheden.<sup>4</sup>

## **Aktivitetmåling som redskab til at øge fysisk aktivitet**

Feedback fra digitale aktivitetsmålere bliver hyppigt anvendt som et motiverende redskab i forbindelse med adfærdsændringer, med positiv effekt.<sup>5</sup> Men blandt ældre er evidensen ikke entydig, da flere studier rapporterer positive effekter,<sup>6-11</sup> mens andre studier ikke finder det samme.<sup>12-16</sup> Derfor ville jeg kortlægge den eksisterende forskning vedrørende effekten af aktivitetsmålere på fysisk aktivitetsniveau blandt ældre i en systematisk gennemgang af litteraturen.

## **Motiverende samtale**

Den motiverende samtale er en samtaleteknik, der har til formål at skabe adfærdsændringer hos den enkelte, og metoden er

implementeret og afprøvet flere steder i Danmark.<sup>17-23</sup> Den motiverende samtale har i nogle tilfælde vist sig at være et effektivt redskab til at øge fysisk aktivitet blandt ældre.<sup>24,25</sup> Men det er endnu uvist, om man kan opnå yderligere effekt ved at kombinere aktivitetsmåling og motiverende samtale.<sup>26</sup> Derfor undersøgte jeg i min ph.d. effekten af at tilføje motiverende samtale til en intervention med fysisk aktivitetsmåling blandt ældre.

## **Måling af fysisk aktivitet**

Det er komplekst at måle fysisk aktivitet, og det er ofte forbundet med kompromis mellem validitet og anvendelighed. Den type aktivitetsmålere, der bruges i klinisk forskning (oftest accelerometre), har typisk velundersøgte og gode måleegenskaber,<sup>27</sup> mens aktivitetsmålere, der er tilgængelige for forbrugere (fx ure fra Fitbit eller Garmin m.fl.), ikke er lige så velundersøgte blandt ældre. De aktivitetsmålere, der er tilgængelige for forbrugere, har dog den fordel, at de udover at kunne fungere som et måleredskab samtidig kan bruges som et motiverende redskab ift. adfærdsændringer, idet de giver brugeren løbende feedback. Jeg undersøgte i ph.d.-projektet måleegenskaberne i aktivitetsmålerne fra FitBit, Jawbone, Nokia og Garmin for at vurdere, om de kan anvendes i klinisk forskning blandt ældre.

Foruden aktivitetsmålere er spørgeskemaer, der spørger den enkelte om deres vanlige fysiske aktivitet, længe blevet anvendt i klinisk forskning samt i befolkningsundersøgelser.<sup>28</sup> Selvom det er en billig og nem løsning, er udfordringen, at spørgeskemaerne har en række problemer i forhold til deres måleegenskaber.<sup>29-32</sup> For at vurdere om de kan anvendes i klinisk forskning blandt ældre, har jeg i ph.d.'en undersøgt disse spørgeskemaers validitet i målgruppen.

### Ph.d.-projektet

Det overordnede formål med ph.d.-projektet var at undersøge, hvordan fysiske aktivitetsmålere kan anvendes til at øge det fysiske aktivitetsniveau blandt ældre. Det blev belyst i disse fire studier.

1. Et systematisk review med meta-analyse, der blev gennemført for at undersøge den samlede effekt af at modtage feedback fra aktivitetsmålere, målt på ældres fysiske aktivitetsniveau.<sup>33,34</sup>
2. Et validitetsstudie, der blev gennemført for at undersøge måleegenskaberne i fire aktivitetsmålere, der var tilgængelige for forbrugere.<sup>35</sup>
3. Et valideringsstudie, der undersøgte måleegenskaberne blandt ældre i to spørgeskemaer, der kortlægger fysisk aktivitet.<sup>36</sup>
4. Slutteligt blev et randomiseret kontrolleret forsøg gennemført for at undersøge, om den motiverende samtale, som en add-on intervention til aktivitetsmåling, kunne øge fysisk aktivitet blandt ældre.<sup>37,38</sup>

### Resultater og konklusion

I det systematiske review blev der inkluderet 21 studier med i alt 2.783 deltagere. Samlet viste studierne, at ældre, der modtager feed-

back fra aktivitetsmålere, går cirka 1.300 skridt mere om dagen sammenlignet med ældre, der ikke modtager feedback. Det betragtes som en klinisk relevant effekt af moderat størrelse. Dog er der lav kvalitet af evidensen, på grund af uforklarlig varians blandt studierne resultater og mulighed for publikationsbias, hvilket betyder, at der er usikkerhed i estimatet, som eventuelt kan ændres med nye studiers fund.

Vi fandt, at måleegenskaberne for aktivitetsmålere, der er tilgængelige for forbrugere, blev påvirket af placeringen. Håndledsbårne målere havde høj måleusikkerhed og blev ikke fundet egnet til brug blandt ældre, der både inkluderer rollatorbrugere og personer, der går uden hjælpemidler. De hoftebårne målere viste derimod tilstrækkelige måleegenskaber ift. at kunne anvendes i klinisk forskning.

To spørgeskemaer til kortlægning af fysisk aktivitet (IPAQ-SF og NPAQ-Short) blev sammenlignet med det objektive målte daglige antal skridt blandt ældre. Der var utilstrækkelig overensstemmelse, og spørgeskemaerne bør derfor ikke anvendes blandt ældre.

I det randomiserede forsøg med 70 deltagere fandt vi en tendens i retning af, at den motiverende samtale kan have en effekt; deltagerne gik i gennemsnit 909 skridt mere per dag i gruppen med motiverende samtale sammenlignet med gruppen uden (95 % CI: -71; 1889), men forskellen var ikke statistisk signifikant. Det kan betyde, at der reelt er en effekt, men at vores studie inkluderede for få deltagere til at kunne vise effekten, hvilket bør undersøges nærmere.

Afhandlingens fund tyder på, at aktivitetsmåling er relevant, effektiv og anvendelig blandt ældre til at øge aktivitetsniveauet. ⊗

## Hvad var kendt inden dette ph.d.-projekt?

- Feedback fra aktivitetsmålere har længe været kendt som en effektiv intervention til at øge fysisk aktivitet blandt voksne generelt.
- Der fandtes ikke en større systematisk gennemgang af evidensen for aktivitetsmåling blandt ældre, hvorfor effekten har været diskuteret.
- Måleegenskaberne for de aktivitetsmålere, der er tilgængelige for forbrugere, har været diskuteret, men er ikke undersøgt specifikt blandt ældre.

## Hvad har dette ph.d.-projekt bidraget med?

- Den eksisterende forskning tyder på, at ældre, der modtager feedback fra aktivitetsmålere, øger deres aktivitetsniveau sammenlignet med ældre, der ikke modtager feedback.
- Aktivitetsmålere, der kan købes af forbrugere, er i mange tilfælde valide måleinstrumenter og kan bruges i interventioner. Spørgeskemaer, der måler fysisk aktivitet, bør ikke anvendes som måleredskaber blandt ældre.
- Den motiverende samtale kan have en positiv effekt på ældres aktivitetsniveau, når de modtager feedback fra aktivitetsmåling, men der er behov for yderligere undersøgelser for at præcisere effekten.

*Ældre, der modtager feedback fra aktivitetsmålere, går cirka 1.300 skridt mere om dagen.*

RASMUS TOLSTRUP LARSEN

## Månedens bog

Bogen demonstrerer, hvad narrativ medicin har udrettet under den form, hvori den studeres og praktiseres i Danmark. Danske forskere, sundhedsprofessionelle og kreative kunstnere arbejder sammen med internationale eksperter i forskellige grene af litterære studier, sociologi, antropologi og medicinsk humaniora.

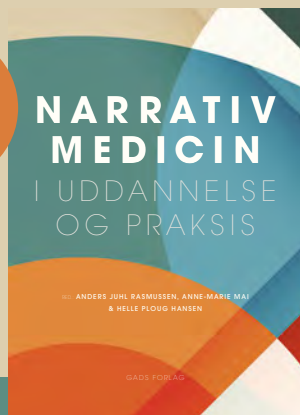
NORMALPRIS

269,95,-

MEDLEMSPRIS

215,96,-

Læs mere  
på [gad.dk](http://gad.dk)



Indtast medlemskoden  
FYSIO på [www.gad.dk](http://www.gad.dk)  
og få 20 % rabat

 **gads forlag**

 KU

## Naturens betydning for mennesker og sundhed – få nye kompetencer

Som en del af Master i landskab og planlægning udbyder Københavns Universitet i foråret 2022 modulet:

### Naturmiljøers betydning for sundhedsfremme og behandling

Vi knytter teori og praksis sammen

I efteråret 2022 udbyder vi igen modul 1 – en god mulighed for at komme i gang med masteruddannelsen

Læs mere på [www.landmaster.dk](http://www.landmaster.dk)

## Udvikling og Empati. Det er mit job

Jeanette G. Thomsen, Fysioterapeut



Jeg er fysioterapeut på medicinsk afdeling. Det medicinske speciale er spændende, fordi det er et mysterium. Mange tror, det bare handler om at massere og mobilisere, men det er meget andet.

Det er mit ansvar at få patienterne i gang og få dem tilbage til livet. Det handler om at få folk ud af sengen, få dem ud at gå, få dem til at trække vejret, løsne slim og optimere deres respiration. Få dem til at tro på at de kan.

**Se ledige jobs som fysioterapeut og læs hele Jeanettes historie på [midtjob.dk](http://midtjob.dk)**

Find dit job på [midtjob.dk](http://midtjob.dk)

**midt**  
regionmidtjylland



## FORRETNINGSKVINDE

Lene - Fysioterapeut

Hos Revision Limfjord er vi erfarne, lokale revisorer, der ser det som vores opgave at udvikle din forretning. Så hverdagen bliver nemmere og mere rentabel; så det at drive virksomhed bliver anstrengelserne værd.

Vi sørger for, at der er styr på tingene. At du hele tiden er på højde med nye lovmæssige krav, og at der eksisterer de nødvendige rammer for sund vækst i din virksomhed. Vores kerneydelser er revision, regnskab, erhvervsservice og rådgivning. Vores speciale er små og mellemstore virksomheder. Vi er jyder, og vi er tæt på vores kunder – både fysisk og mentalt. Det er vi, fordi vi rigtig gerne vil være med til at udvikle din forretning.

Ingen kunde er ens og vi er ikke kun gode til regnskaber - Vi er også gode til at lytte, så vi får et indgående kendskab til din virksomhed og dine problemstillinger, ønsker og behov.



REVISION LIMFJORD  
FORRETNING FRYDER

[www.revisionlimfjord.dk](http://www.revisionlimfjord.dk)

kirkestræde 9, 2. sal, Holstebro

Tlf: 97412522

# ER DU MED I ET STÆRKT FAGLIGT NETVÆRK?

Find et fagligt netværk for dig som fysioterapeut, eller bliv inspireret til at oprette dit eget netværk.

Netværksoversigten på [fysio.dk](http://fysio.dk) indeholder netværk for fysioterapeuter, så medlemmer med fælles faglig interesse kan finde hinanden eller finde inspiration til at udvikle sit eget netværk.

[fysio.dk/fys-netvaerk](http://fysio.dk/fys-netvaerk)

# Leder

Brian Errebo-Jensen

Konstitueret formand for Danske Fysioterapeuter



## Et sundhedsvæsen i knæ

**A**T DER mangler medarbejdere i det danske sundhedsvæsen, er vist ikke gået nogens næse forbi. Det har længe været kendt, at både sygeplejersker, læger og SOSU'er mange steder er en mangelvare. Danske Patienter har for nyligt kaldt situationen 'ekstremt kritisk for de syge' i Berlingske. Desværre er der ikke udsigt til bedring indenfor den nærmeste fremtid, hvor flere ældre og kronisk syge vil presse sundhedsvæsenet yderligere.

Der findes ikke én forkromet løsning på problemet. Jovist, man kan på længere sigt uddanne flere sygeplejersker, SOSU'er og læger. Men vi står altså med en udfordring her og nu. Og det er man klar over på Christiansborg. Både Venstre og Socialdemokratiet er for nyligt kommet med udspil på sundhedsområdet, hvor der blandt andet er fokus på manglen på sundhedsmedarbejdere. For os udgør det både en udfordring og en mulighed. Vi har set uheldige eksempler på, at presset på sundhedsvæsenet også sætter vores faglighed under pres. Der er mere end nogensinde behov for at stå

værn om vores faglighed. Men samtidig skal vi være parate til at gribe de muligheder, der byder sig.

Der findes masser af eksempler på, hvordan vi med vores kompetencer med diagnostik, genoptræning og rehabilitering mv. kan løse opgaver i sundhedsvæsenet, som kan frigøre tid til kerneopgaver for andre faggrupper og samtidig være til gavn for patienterne i form af kortere ventetid og mindst lige så høj kvalitet.

Man kunne eksempelvis indføre direkte adgang til fysioterapi med offentligt tilskud. Eller lade fysioterapeuter behandle skader i over- og underekstremiteterne på skadestuen, som man eksempelvis allerede gør i Slagelse. Det er

vigtigt, at vi bruger de ressourcer, der er til rådighed i sundhedsvæsenet ordentligt. Derfor skal fysioterapeuter heller ikke løse plejeopgaver. Det er en helt forkert brug af fysioterapeuters kompetencer. Det budskab skal vi gentage igen og igen, så det står helt klart for både politikere og arbejdsgivere. Grundlæggende er det politikere og arbejdsgiveres ansvar at sikre et sundhedsvæsen, vi kan være bekendt. Både overfor borgerne, men så sandelig også medarbejderne. Sådan er det desværre ikke alle steder i dag. Mit budskab til dem er: Vi vil gerne være en del af løsningen. Men brug vores kompetencer ordentligt og med respekt!



*Brug vores kompetencer ordentligt og med respekt!*

**BRIAN ERREBO-JENSEN**



### Medlemsservice

#### Få tjekket din kontrakt

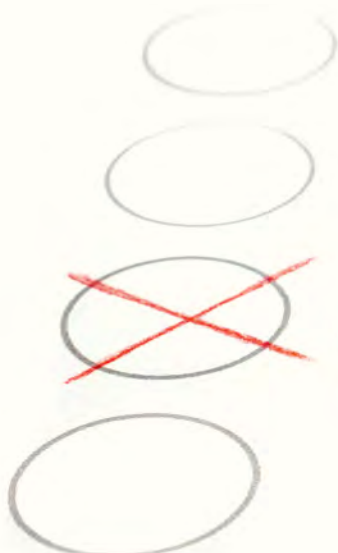
Inden du underskriver din kontrakt, anbefaler vi, at du kontakter os for at få den set igennem. Det er især vigtigt, hvis du er ansat uden overenskomst i det private. Det kan være på en klinik eller i en privat virksomhed. Send en mail til [ansat@fysio.dk](mailto:ansat@fysio.dk) eller ring på 33 41 46 20. Vi sidder klar til at hjælpe dig mandag-torsdag kl. 9-15 og fredag kl. 9-14. Notér gerne et tidsrum i mailen, hvor det vil passe dig, at vi kontakter dig.

### Formandsvalg

#### Ny valgside

Nedtællingen til formandsvalget er begyndt. Derfor samler Danske Fysioterapeuter nu al information om valget på en ny valgside på [fysio.dk](http://fysio.dk). Senest kl. 12 den 1. januar 2022 skal formandskandidater have meddelt Danske Fysioterapeuter, at de ønsker at stille op. Samme dato skal kandidaterne have indsendt en stillerliste, hvor mindst 25 andre medlemmer støtter, at man stiller op. Den nye formand tiltræder 1. april 2022 og vælges for en periode på fire år.

 [Læs mere på \[fysio.dk/om-os/formandsvalg\]\(http://fysio.dk/om-os/formandsvalg\)](http://fysio.dk/om-os/formandsvalg)



### Medlemsfordel

#### Få nedsat kontingent

Er du ledig eller på orlov uden løn, f.eks. barsel på dagpenge, kan du få nedsat kontingent hos Danske Fysioterapeuter. Det kræver blot, at du logger på [fysio.dk](http://fysio.dk), går ind på 'Mit medlemskab' og ændrer din medlemsstatus. Det gælder også, hvis du læser en kandidatuddannelse på fuld tid.

 [fysio.dk/mit-medlemskab](http://fysio.dk/mit-medlemskab)

### Bachelorprisen 2022

#### Er du nyuddannet eller snart færdig?

Studerende, der har afleveret bachelorprojekt i år eller gør det i begyndelsen af det nye år, kan deltage i Bachelorprisen 2022 og vinde 25.000 kr. Prisen bliver overrakt på Danske Fysioterapeuters Fagkongres marts 2022. Ansøgningsfrist er 10. februar 2022.

 [fysio.dk/bachelorprisen](http://fysio.dk/bachelorprisen)



### Barsel

## Tre selvstændige fysioterapeuter fik kompensation

Danske Fysioterapeuter har hentet barselskompensation for i alt op mod 300.000 kr. hjem til tre selvstændige, der i to omgange var nægtet den ekstra kompensation fra Barsel.dk, der tilkommer selvstændige ud over barselsdagpenge. De tre medlemmer klagede over afgørelserne til Barsel.dk, der fastholdt afslaget i alle tre sager. Dernæst indbragte Danske Fysioterapeuter sagerne for Ankenævnet for ATP, der gav Danske Fysioterapeuter medhold i, at de tre selvstændige skulle have kompensation.

For medlemmerne betyder det, at de nu får udbetalt op mod 96.000 kr. hver især.

Danske Fysioterapeuter har ikke kendskab til andre medlemmer, der på samme måde er kommet i klemme i overgangen til de nye regler om kompensation, der trådte i kraft 1. januar 2021. Men kontakt os, hvis du som selvstændig er i tvivl om, hvorvidt et afslag på at få suppleret dine barselsdagpenge med kompensation fra Barsel.dk er korrekt.

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

### HB


## Ny studenterobservatør i hovedbestyrelsen

Studerende ved Professionshøjskolen Absalon i Roskilde, Tobias Imfeld, er den nye repræsentant for de knap 3.000 fysioterapeutstuderende i Danske Fysioterapeuters hovedbestyrelse. Tobias Imfeld blev valgt med 51 pct. af de afgivne stemmer, mens den anden kandidat til posten, Mathias Frederiksen fra UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole i Odense, fik 36 pct. af stemmerne.

### Kommuner

## Kend nøgletallene for fysioterapi

Er du nysgerrig på at kende landskabet for fysioterapi i din kommune, kan du få et overblik i udvalgte kommunale nøgletal, som Danske Fysioterapeuter har samlet til dig. Her er tal fra alle landets kommuner for, hvor mange fysioterapeuter der bor i kommunen, og hvor de arbejder. Du kan også se, hvor mange penge kommunen bruger på genoptræning, vedligeholdelsestræning og vederlagsfri behandling hos en fysioterapeut.

 [Se udvalgte kommunale nøgletal på \*fysio.dk/kommunale-nogletal\*](https://fysio.dk/kommunale-nogletal)

### Arbejdsmarked

## To dage om fysioterapeuters fremtid

Danske Fysioterapeuter afholdt regionsbestyrelseskonference og dialogmøde i Nyborg 12.-13. november med temaerne fremtidens arbejdsmarked og ulighed i sundhed. Regionsbestyrelseskonferencen bød på oplæg om den nye, forventede styreform i det offentlige, "New Public Governance", der tilstræber fokus på innovation og samskabelse. Der var også oplæg om opbruddet i ansættelsesformerne på arbejdsmarkedet, hvor der kan komme flere selvstændige og løst tilknyttede medarbejdere. Derefter diskuterede deltagerne, hvad de politiske svar fra Danske Fysioterapeuter kan være på fremtidens udfordringer og muligheder. Dialogmøde 2021 drøftede ud fra en præsentation om social ulighed i sundhed, hvordan Danske Fysioterapeuter kan spille en central rolle i bekæmpelsen af ulighed.

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



## Annelene Jalving Bundgaard

Det er med stor tristhed, at vi modtog beskeden om, at Annelene Jalving Bundgaard var sovet stille ind, og vi sender vores dybtføjte kondolence til Annelenes to døtre og familie.

Vi lærte Annelene at kende som underviser på grunduddannelsen i fysioterapi på Fysioterapeutskolen i København, hvor hun var værdsat af både kollegaer og studerende. Annelene var en fantastisk formidler, hvor hun med sit blide og kloge sind fik alle studerende inkluderet. Hun var anerkendende og imødekommende, var kendt for de nænsomme og magiske hænder, der med præcision skabte fine resultater. Samtidig var hendes teoretiske niveau altid tårnhøjt og reflekteret i forhold til både det konkrete og det abstrakte.

Annelene var en autentisk underviser. Læring var hendes ledestjerne. Det viste sig i hendes helhedsorienterede tænkning i forhold til at arbejde med mennesker. Hendes nærvær, socialitet, teoretiske viden om psykologiske aspekter og hardcore anatomi og fysiologi m.m. smeltede sammen, og det ikke kun i klasselokalet, men også i klinisk undervisning såvel som i praksis. Hun havde et forbilledligt samarbejde med alle os kollegaer knyttet til uddannelsen, et stort engagement og altid med begge ben på jorden. Annelene bidrog blandt andet med tidsskriftsartikler, oversættelse af bøger, foredrag og kursusaktiviteter.

Annelene var da også en af de fysioterapeuter, der var først til at tage teorierne om Movement Sciences til sig i Danmark. Det var en skelsættende bevægelse, der satte fokus på en mere aktiv tilgang til fysioterapeutisk behandling uden at give køb på betydningen af berøring og manuelt arbejde.

Denne udvikling skete samtidig med, at Annelene flyttede fra grunduddannelsen til Danske Fysioterapeuters faglige afdeling. Her satte Annelene sit markante præg på Danske Fysioterapeuters faglige kurser, hvor hun med stor grundighed initierede, planlagde og underviste på flere faglige kurser; 'Movement Science' og 'Fysioterapi og personlig udvikling' var meget populære og for mange en personlig rejse, der forblev værdifuld langt ud over kursusperioden. Annelene leverede altid en 'Mercedes-model', selv om hun blev bedt om en 'Skoda-model'. Annelene gik ikke på kompromis med sin opfattelse af faglighed og saglighed, og naturligvis sad hun i Etisk Udvalg i en periode.

Annelene var et empatisk og omsorgsfuldt menneske og var på mange måder både meget stærk, men også sårbar.

Vi står sammen i tabet af Annelene og vil tænke på hende som et fantastisk givende menneske, der har berørt mange fysioterapeuter i både krop og sind. Annelene var en gevinst for dansk fysioterapi.

Æret være Annelenes minde.

Undervisere og kliniske undervisere fra den tidligere Fysioterapeutskolen i København,

Jeanette Præstegaard og Ilana Floris



## MÅLEREDSKABER OG TEST

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

[fysio.dk/maaleredskaber](https://fysio.dk/maaleredskaber)



## Månedens bog

*Tro, håb og kærlighed i sklerosens tegn* er en modig, humoristisk og åbenhjertig fortælling uden filter. Bernhard skriver ærligt og ligefrem om chokket over diagnosen og trangen til at holde fast i et normalt liv. Men fortællingen handler også om erkendelse og accept af de nye livsvilkår med en sygdom, der forandrer hans krop og liv.

NORMALPRIS

249,95

MEDLEMSPRIS

199,96

Læs mere på [gad.dk](https://gad.dk)

Indtast medlemskoden FYSIO på [www.gad.dk](https://www.gad.dk) og få 20 % rabat



gads forlag

KØBENHAVNS UNIVERSITET  
DET SUNDHEDSVIDENSKABELIGE FAKULTET

# MASTER I NEUROREHABILITERING

Efteruddannelse for fagfolk der arbejder med neurorehabilitering

Studiestart september 2022  
Ansøgningsfrist den 1. maj 2022  
Læs mere på [neurorehab.ku.dk](https://neurorehab.ku.dk)



# NYUDDANNET – SE HER!

Hos Danske Fysioterapeuter er vi klar til at svare på dine spørgsmål om dit kommende arbejdsliv. Er du blevet ansat, startet som selvstændig, eller på jagt efter dit første job – så kan du nemt få rådgivning og benytte dig af dine medlemsfordele.

## 5 TIPS TIL DEN NYUDDANNEDE FYSIOTERAPEUT:

### 1. KONTRAKTTJEK

Før du underskriver din nye kontrakt, så få den gennemgået af en af vores konsulenter. Skriv til [ansat@fysio.dk](mailto:ansat@fysio.dk) eller ring til 33 41 46 20.

### 2. STARTPAKKE FOR SELVSTÆNDIGE

Overvejer du et arbejdsliv som selvstændig, så finder du nyttig info og svar på de fleste spørgsmål på [fysio.dk](http://fysio.dk). Her får du også let kontakt til vores dygtige specialister på området.

### 3. JOBBANK

Som medlem af Danske Fysioterapeuter har du fuld adgang til alle annoncerede stillinger i vores jobbank – se mere på [fysio.dk/jobbank](http://fysio.dk/jobbank)

### 4. NEDSAT KONTINGENT

Er du ledig eller på orlov på dagpenge, så kan du få halveret dit kontingent hos Danske Fysioterapeuter. Log på [fysio.dk](http://fysio.dk) og registrér din medlemsstatus.

### 5. FORLÆNGELSE AF STUDIEFORSIKRING

Har du tegnet en studieforsikring EKSTRA hos Bauta Forsikring, så kan du med fordel bevare den lave studiepris det første år efter din dimission.

Se alle dine medlemsfordele  
[fysio.dk/nyuddannet](http://fysio.dk/nyuddannet)



*Vi holder mennesker i bevægelse*



# Danske Fysioterapeuters hovedbestyrelse



## Brian Errebo-Jensen

Konstitueret formand  
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



## Rikke Kruse

Konstitueret næstformand,  
Region Syddanmark  
rk@fysio.dk



## Anders Breinholt Nielsen

Herlev Hospital  
20 88 63 68  
abn@fysio.dk



## Katja Milling Knudsen

Psykiatrisk Center Glostrup  
61 30 02 78  
kmk@fysio.dk



## Lars Henrik Larsen

Selvstændig  
31 59 87 77  
lhl@fysio.dk



## Tine Hasselbrinck Madsen

FysioDanmark Varde  
26 22 91 01  
thm@fysio.dk



## Jeanette Præstegaard

Professionshøjskolen Absalon  
24 34 06 66  
jp@fysio.dk



## Kim Schousboe

Sundhedscentret, Træning og Sundhed  
ksc@fysio.dk



## Gitte Arnbjerg

Arnbjerg-Consult  
ga@fysio.dk

## Faglige selskaber

### Dansk Selskab for Akupunktur i Fysioterapi

[www.dsa-fysio.dk](http://www.dsa-fysio.dk)

### Dansk Selskab for Fysioterapi i Arbejdsliv

[www.ergonomi.dk/dansk-selskab-for-fysioterapi-i-arbejdsliv](http://www.ergonomi.dk/dansk-selskab-for-fysioterapi-i-arbejdsliv)

### Dansk Selskab for Bassinfysioterapi

[www.bassinfysioterapi.dk](http://www.bassinfysioterapi.dk)

### Dansk Selskab for Fysioterapi i Gerontologi og Geriatri

[www.gerontofys.dk](http://www.gerontofys.dk)

### Dansk Selskab for Hjerte- og Lungefysioterapi

[www.hjertelungefysioterapi.dk](http://www.hjertelungefysioterapi.dk)

### Dansk Selskab for Fysioterapeutisk Lymfødembehandling

[www.lymfoedembehandling.dk](http://www.lymfoedembehandling.dk)

### Dansk Selskab for Mekanisk Diagnostik og Terapi

[www.mckenzieinstitute.org](http://www.mckenzieinstitute.org)

### Dansk Selskab for Muskuloskeletal Fysioterapi

[www.muskuloskeletal.dk](http://www.muskuloskeletal.dk)

### Dansk Selskab for Neurologisk Fysioterapi

[www.neurofysioterapi.dk](http://www.neurofysioterapi.dk)

### Dansk Selskab for Onkologisk og Palliativ Fysioterapi

[www.onkpfysio.dk](http://www.onkpfysio.dk)

### Dansk Selskab for Fysioterapi i Psykiatri og Mental Sundhed

[www.psykfys.dk](http://www.psykfys.dk)

### Dansk Selskab for Pædiatrisk Fysioterapi

[www.boerrefysioterapi.dk](http://www.boerrefysioterapi.dk)

### Dansk Selskab for Smerte og Fysioterapi

[www.smof.dk](http://www.smof.dk)

### Dansk Selskab for Sportsfysioterapi

[www.sportsfysioterapi.dk](http://www.sportsfysioterapi.dk)

### Dansk Selskab for Fysioterapeutisk Test og Træning

[www.fysiotest.dk](http://www.fysiotest.dk)

### Dansk Selskab for Urologisk, Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapi

[www.dugof.dk](http://www.dugof.dk)

### Dansk Selskab for Fysioterapi til Voksne med Udviklingshæmning

[www.ffvu.dk](http://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](http://www.dankselskabforfysioterapi.dk)

[kontakt@dsfys.dk](mailto:kontakt@dsfys.dk)

## Kontakt Danske Fysioterapeuter

### Danske Fysioterapeuters sekretariat

33 41 46 20

[fysio@fysio.dk](mailto: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

Jul og nytår:

Den 24. og 31. december holder sekretariatet lukket.

Den 27., 28., 29. og 30. december er telefonerne lukkede, men har du et akut problem i forhold til din ansættelse, kan du skrive til os på adressen [ansat@fysio.dk](mailto:ansat@fysio.dk). Mailboksen er bemandet fra kl. 9 til 12.

Læs mere på [www.fysio.dk](http://www.fysio.dk)

Scan koden, så får du den opdaterede kursuskalender.



Kursus	Datoer	Link
Kvalificér din ide, Viborg	19. jan. 2022	fysio.dk/ideviborg22
Sæt en vision for din klinik, Viborg	20. jan. 2022	fysio.dk/visionviborg
BPPV	22. jan. 2022	fysio.dk/bppvkbh22
Lederuddannelse modul 1	9-10. feb. 2022	fysio.dk/leder1-22
Lederuddannelse modul 2-5	8.-9. mar. + 5.-6. apr. + 10.-11. maj + 8.-9. jun. 2022	fysio.dk/leder5-22
Danske Fysioterapeuters Fagkongres 2022	17-19. mar. 2022	fysio.dk/fagkongres22
Den svære samtale	30. mar. 2022	fysio.dk/samtale22
Onkologisk fysioterapi: Funktionel styrketræning	5. apr. 2022	fysio.dk/styrkeonko22
Movement ABC-2	5.-6. apr. + 5. maj 2022	fysio.dk/movabc22
Farmakologi	6.-7. apr. + 21. jun. 2022	fysio.dk/farmakologi22
Osteoporose	21.-22. apr. + 10. jun. 2022	fysio.dk/osteoporose22
Handicap Rideinstruktør	22.-24. apr. + 7.-9. okt. 2022	fysio.dk/handicaprideinst22
Demens	24.-26. apr. 2022	fysio.dk/demens21
Relationel koordinering og samarbejde på tværs	2. jun. 2022	fysio.dk/relation22
AIMS/Bayley	6.-7. sep. + 27. okt. 2022	fysio.dk/aimsbayley22
Respirationsfysioterapi	26.-28. sep. + 3. nov. 2022	fysio.dk/respfys22
Neurodynamik - børn med handicap	7.-11. nov. 2022 + 30. jan. - 3. feb. 2023	fysio.dk/neurodynboern22
Sclerose	efterår 2022	fysio.dk/sclerose22
Fysioterapi i psykiatrien	efterår 2022	fysio.dk/fysipsyk22

Regionsarrangementer	Datoer	Link
Vestibulær rehabilitering, januar 2022	17. jan. 2022	fysio.dk/syddanmark-vestibulaer-rehab-jan
Bindevæv - en introduktion	8. feb. 2022	fysio.dk/sjaelland-bindevaev
Vestibulær rehabilitering, maj 2022	17. maj 2022	fysio.dk/syddanmark-vestibulaer-rehab-maj



## 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 en del af kurset tages afsæt i cases, hvor medicinlisten er central.

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

**Tilmelding:** [fysio.dk/farmakologi22](https://fysio.dk/farmakologi22)

## Demens

Sensorisk og motorisk funktionstræning har god effekt på motorisk læring hos mennesker med demens. Få ny viden om demens og 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](https://fysio.dk/demens21)



## Respirationsfysioterapi

Få opdateret din viden og lær de nyeste undersøgelses- og behandlingsmetoder indenfor respirationsfysioterapi. Teknikker til sekretmobilisering, dyspnoekontrol og påvirkning af lungevolumen gennemgås, og der er praktiske workshops i PEP, CPAP, lejrning og sekretmobilisering.

**Dato:** 26.-28. sep. + 3. nov. 2022

**Tilmelding:** [fysio.dk/respfys22](https://fysio.dk/respfys22)

## Osteoporose

Stærk-stabil-strakt: På kurset bliver der arbejdet ud fra Sundhedsstyrelsens og Videnscenter for Knoglesundheds nye koncept og kategorisering af sværhedsgrad af osteoporose. Specifikke træningsideer er koblet op på hvert niveau af osteoporose. Der lægges vægt på, at deltagere afprøver træningen på egen krop.

**Dato:** 21.-22. apr. + 10. jun. 2022

**Tilmelding:** [fysio.dk/osteoporose22](https://fysio.dk/osteoporose22)

## BPPV

Lær hvordan Benign Paroxysmal Positionel Vertigo (BPPV) diagnosticeres og behandles ved simple manuelle manøvrer. Kurset er overvejende praktisk orienteret, men der vil også blive lagt vægt på forståelsen af de fysiologiske mekanismer, som er årsagen til BPPV.

**Dato:** 22. jan. 2022

**Tilmelding:** [fysio.dk/bppvkbh22](https://fysio.dk/bppvkbh22)

## Relationel koordinering og samarbejde på tværs

Få viden og brugbare metoder til at træffe beslutninger og koordinere implementeringen af dem på tværs af fagligheder og organisatoriske grænser. Ergoterapeutforeningen, Jordemoderforeningen og Danske Fysioterapeuter står bag kurset.

**Dato:** 2. jun. 2022

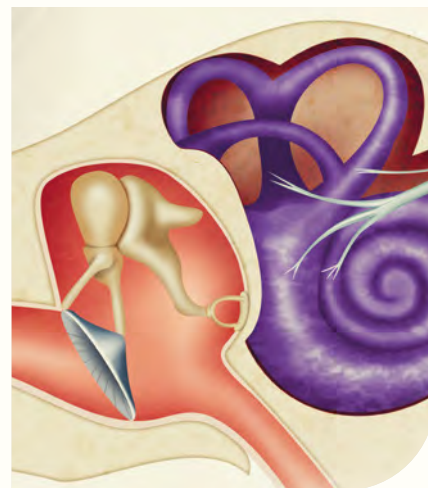
**Tilmelding:** [fysio.dk/relation22](https://fysio.dk/relation22)

## Bliv klar til køb eller salg af klinik, København

Gå-hjem-møde: Der findes ingen lette løsninger, når du skal købe eller sælge klinik for fysioterapi. Et køb eller salg kan gøres på utallige måder. På mødet præsenteres og diskuteres en overordnet checkliste over de forhold, som du bør overveje i forbindelse med køb eller salg af klinik.

**Dato:** 13. jan. 2022

**Tilmelding:** [fysio.dk/kliniksalg22](https://fysio.dk/kliniksalg22)



## Vestibulær rehabilitering

Møder du borgere eller patienter med svimmelhed, så er her muligheden for at lære eller blive bedre til at udrede, om det er vestibulært betinget og sætte behandling og træning i gang.

**Dato:** 17. jan. 2022

**Tilmelding:** [fysio.dk/syddanmark-vestibulaer-rehab-jan](https://fysio.dk/syddanmark-vestibulaer-rehab-jan)

## Bindevæv - en introduktion

Fyraftensmøde: Bliv introduceret til bindevævet – et væv alle behandlere er i kontakt med dagligt. Et væv der er påvirkeligt for inaktivitet, inflammation og måske også stress. Hør om anatomen, fysiologien og hvilke muligheder, vi har som behandlere, manuelt og træningsmæssigt.

**Dato:** 8. feb. 2022

**Tilmelding:** [fysio.dk/sjaelland-bindevaev](https://fysio.dk/sjaelland-bindevaev)

### 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
E-læringskursus om kræftrehabilitering	Løbende indtil 31. dec. 2021	onkpalfysio.dk
Introduktionskurser i Sportsfysioterapi	2022, flere afholdelser	sportsfysioterapi.dk
Kurser i Dansk Selskab for Sportsfysioterapi	2022	sportsfysioterapi.dk
Smertekursus A	7.-8. jan. 2022	dsa-fysio.dk
Akupunktur 1	14.-16. jan. 2022	dsa-fysio.dk
Akupunktur 1	25.-27. feb. 2022	dsa-fysio.dk
Smertekursus A	4.-5. mar. 2022	dsa-fysio.dk
Akupunktur 2	25.-27. mar. 2022	dsa-fysio.dk
Basic Body Awareness Therapy 2 seminar	27.-30. mar. 2022	psykfys.dk
Smertekursus B	1.-2. apr. 2022	dsa-fysio.dk
Træningsfysiologi i teori og praksis målrettet hjerte- og lungepatienter	5.-6. maj 2022	hjertelungefysioterapi.dk
Akupunktur 3	20.-22. maj 2022	dsa-fysio.dk
Akupunktur 2	10.-12. jun. 2022	dsa-fysio.dk
Basic Body Awareness Therapy 2	12.-17. jun. 2022	psykfys.dk
Smertekursus B	17.-18. jun. 2022	dsa-fysio.dk



DANSK SELSKAB  
FOR ONKOLOGISK OG PALLIATIV FYSIOTERAPI I  
SAMARBEJDE MED DUTCH INSTITUTE  
FOR ALLIED HEALTH CARE

### De faglige selskabers kurser

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

Find dem på [fysio.dk/faglige-selskaber](http://fysio.dk/faglige-selskaber)

### E-læringskursus om kræftrehabilitering

For dig som vil vide mere om træning til kræftoverlevende med fokus på knoglemetastaser, kakeksi og skrøbelighed. E-læringskurset er baseret på præsentationerne fra ICPTO 2021 og indeholder også en multiple-choice test.

**Tid og sted:** Løbende indtil 31. dec. 2021

**Tilmelding og information:** [onkpalfysio.dk](http://onkpalfysio.dk)



DANSK SELSKAB FOR  
FYSIOTERAPI I PSYKIATRI OG MENTAL SUNDHED

## Basic Body Awareness Therapy 2

Du arbejder med BBAT i individuel behandling. Du øver formidling til samarbejdspartnere og arbejder videre med at få mere personlig erfaring med metoden.

**Tid og sted:** 12.-17. jun. 2022

**Tilmelding og information:** psykfy.dk



DANSK SELSKAB FOR  
FYSIOTERAPI I PSYKIATRI OG MENTAL SUNDHED

## BBAT 2 seminar

Du får færdigheder i undersøgelse af bevægelses kvalitet ud fra et helhedssyn med BARS-MQE. Derudover vil du fortsat arbejde med at få dybere personlig erfaring med BBAT.

**Tid og sted:** 27.-30. mar. 2022

**Tilmelding og information:** psykfy.dk



DANSK SELSKAB  
FOR HJERTE- OG LUNGEFYSIOTERAPI

## Træningsfysiologi i teori og praksis målrettet hjerter- og lungepatienter

Kurset har et praktisk anvendt fokus med henblik på, at fysioterapeuten kan tilrettelægge og levere den optimale og individuelt tilpassede træningsterapi til borgere med hjerter- og lungesygdom. Kurset er således 50 % praktisk og 50 % teoretisk.

**Tid og sted:** 5.-6. maj 2022

**Tilmelding og information:** hjertelungefysioterapi.dk



DANSK SELSKAB  
FOR SPORTSFYSIOTERAPI

## Kurser i Dansk Selskab for Sportsfysioterapi

Kursusprogrammet for 2022 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:** 2022

**Tilmelding og information:** sportsfysioterapi.dk



DANSK SELSKAB  
FOR AKUPUNKTUR I FYSIOTERAPI

## Akupunktur 1

Få viden og praktiske færdigheder, så akupunktur på rutineret og kompetent vis kan inddrages som behandlingsmetode ved hyppigt forekommende diagnoser/smertetilstande i ekstremiteterne.

**Tid og sted:** 25.-27. feb. 2022

**Tilmelding og information:** dsa-fysio.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:** 4.-5. mar. 2022

**Tilmelding og information:** dsa-fysio.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:** 25.-27. mar. 2022

**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:** 20.-22. maj 2022

**Tilmelding og information:** dsa-fysio.dk

# Position:

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

**På mit uddannelsessted kender jeg til flere praktiksteder, som har et dårligt ry blandt studerende.**



AF

## TOBIAS IMFELD

Studererobservatør i hovedbestyrelsen

Studerende ved Professionshøjskolen Absalon

DDANNELSES- OG Forskningsministeriet udgav i 2018 resultatet af en spørgeskemaundersøgelse, lavet blandt frafaldne studerende ved videregående uddannelser. De tre største grunde, som frafaldne ved professionshøjskoler angav, var: 'De jobs, som uddannelsen førte til, var ikke noget for mig', 'Uddannelsens faglige niveau' og 'Kvaliteten af undervisningen'.

I 2021 oplever jeg stadig de tre punkter som en udfordring for fysioterapeutstuderende. Opgaveglidning diskuteres dagligt blandt medlemmer af Danske Fysioterapeuter, men blandt studerende diskuteres emnet sjældent. Emnet dukker dog op, når studerende kommer tilbage fra klinisk undervisning, en masse oplevelser rigere; gode og dårlige. Eksempelvis har studerende, som kommer tilbage fra regional og kommunal praktik, ofte oplevet den såkaldt negative opgaveglidning. Studerende, som kommer tilbage fra praktik i praksissektoren, oplever ofte mangel på undervisning eller mangel på tid sammen med klinisk underviser. De studerendes oplevelser fylder i hverdagen under praktik, men så snart hverdagen starter på uddannelsesstedet, så er fokus på hverdagen. Næste gang, der søges om praktiksteder, søger de studerende et andet felt, da de dårlige oplevelser kommer op til overfladen igen.

På mit uddannelsessted kender jeg til flere praktiksteder, der har et dårligt ry blandt stu-

derende. Efter endt praktik har de studerende evalueret verbalt med undervisere og den praktikanvarlige. Den skriftlige evaluering foregår dog først ved eksamenstid i slutningen af hvert semester, ofte flere måneder efter praktikken er endt. Denne evaluering har ikke fokus på praktikforløbet, enkeltfag eller klinisk undervisning, men på semesteret som helhed. Det går altså under radaren, hvis de studerende har oplevelser med ikke-fysioterapeutiske opgaver, manglende undervisning og lavt fagligt niveau i praktikken. Disse oplevelser passer med de tre største grunde til frafald, og dygtige studerende vil på baggrund af dette vælge studiet fra.

Jeg håber, at uddannelsesstederne vil tage dette seriøst og sikre ordentlig evaluering af hvert praktikophold. De studerende skal kunne evaluere praktiksteder i en selvstændig evaluering, som ikke omfatter resten af semesterets undervisning.

Jeg håber, at studerende på alle landets uddannelsessteder vil tage dette emne op. Hvis der er oplevelser, som stemmer overens med mine og mine medstuderendes, så start en dialog med jeres skole for at fremme kvaliteten af fremtidige praktikophold. Jeg vil meget gerne høre fra studerende, som har gode oplevelser med evaluering af praktiksteder, så vi kan tage de gode ideer og løsninger og indføre disse på alle uddannelsessteder. Studerende må gerne kontakte mig angående emnet på [ti@fysio.dk](mailto:ti@fysio.dk) ☒

## Hvad diskuterer vi?

Fysioterapeutstuderende oplever negativ opgaveglidning, mangel på klinisk undervisning og lavt fagligt niveau på visse praktiksteder. Derfor er det nødvendigt at indføre en mere systematisk evaluering på alle uddannelsessteder.

# DANSKE FYSIOTERAPEUTERS FAGKONGRES 2022



På fagkongressen 2022 kan du vælge mellem mere end 70 forskellige sessioner. Oplev spændende symposier, præsentationer af studier og workshops med oplæg fra specialister fra Australien, Belgien, England, Canada, Norge, Sverige og Danmark.

Deltag i "round table", hvor der debatteres fysioterapeutiske dilemmaer inden for både faglighed og profession. Og for første gang kan du overvære den helt nye Ph.D.-Cup, hvor 5 forskere i faget hver har 5 minutter til at præsentere deres forskning uden brug af virkemidler.

Kort sagt: Programmet byder på noget for enhver – og alle fysioterapeutiske specialer er repræsenteret.

## DU KAN BL.A. OPLEVE

- **Fremtidens Fysioterapeut – hvor skal vi hen du?**  
Keynote v. Kristian Thorborg
- **Rehabilitering – hvorfor er det vigtigt for fysioterapeuter?**  
Keynote v. Thomas Maribo
- **Måleredskaber for klinikere, anvendelse og fortolkning.**  
Symposium v. Anders Vinther, Kasper Søndergaard m.fl.
- **Self-management? Hvordan faciliterer vi patienters egenhåndtering af kroniske sygdomme?**  
Symposium v. Anne Söderlund, Alice Kongsted m.fl.
- **Osteoporose – individualisering af fysisk aktivitet og træning.**  
Workshop v. Dorte With & Lene Lebech
- **Videnbaseret praksis: Implementering af ny viden – i eller med praksis.**  
Round Table v. Tina Junge, Sarah Louise Kroman m.fl.

**Sidste chance!**  
**Early bird-pris**  
**t.o.m. den 16/1**

## 17.-19. MARTS 2022

Odense Congress Center  
Ørbækvej 350  
5220 Odense SØ

## TILMELDINGSFRIST

Senest 28. februar 2022

## PRIS

Early Bird 3.700 kr.  
for medlemmer  
t.o.m. 16/1 2022.

Herefter stiger prisen  
til 4.200 kr.

## DET FÅR DU OGSÅ

- Adgang til særudstilling for fysioterapeuter
- Netværk med kollegaer fra hele landet
- Get-together torsdag aften
- Mulighed for at købe billet til festmiddag fredag

**Følg med på [fagkongres22.dk](http://fagkongres22.dk)**



**DANSKE FYSIOTERAPEUTERS  
FAGKONGRES**

17.-19. MARTS 2022



# Kursusoversigt Forår 2022

## I samarbejde med FysioDanmark Gentofte Fysioterapi

### Skulderkursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

Hvordan hjælpes skulderpatienten fra start til slut.

**Den smertefulde skulder:** (impingement, artrose, tendinopater, frossen skulder, refererede smerter, nervesmerter, "mousearm").

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 aktuel 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 skademechanismen 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. 25. og lørdag d. 26. februar 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 4.450

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

(obs. kursister skal have gennemført MET 1)

**Region:** Thorax, costae og bækken dysfunktioner

**Lørdag d. 26. og søndag d. 27. februar 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 4.550

### Fod- og Ankelkursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

**Den smertefulde fod:** (achillesens 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 aktuel 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 skademechanismen 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. 11. og lørdag d. 12. marts 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 4.450

### Løberelateret 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 2022.

Der vil blive fremvist og gennemgået cases ved brug videoanalyse og eksempler på relevante tests og undersøgelser, ligeledes demonstrationer på løbebånd. Med anatomi og fysiologi 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 2022.

**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. 13. marts 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 2.250

### Knækursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

**Det smertefulde knæ:** (Springerknæ, Patellofemorale 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 aktuel 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 skademechanismen 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. 25. og lørdag d. 26. marts 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 4.450

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

**Region:** Grundkursus, columna totalis

**Lørdag d. 26. og søndag d. 27. marts 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 4.550

### Hoftekursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

**Hofteproblemer:** Femuroacetabulær impingement, artrose, adduktorsmerter, iliopsoasmerter, 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 aktuel 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. april 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 4.450

### Mobilisering med Impuls/manipulations kursus

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

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

**Region:** Cervical, thoracal og lumbal columna

**Lørdag d. 7. og søndag d. 8. maj 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 4.550

### MFR v. Speciallæge i almen medicin og diplomlæge i manuel medicin Peter Silbye

(Obs. kursister skal have gennemført MET 1)

**Lørdag d. 11. og søndag d. 12. juni 2022**

Pris inklusiv forplejning kr. 4.550



Sundhedsordningen.dk

Kurser for Fysioterapeuter

Spørgsmål og tilmelding på [jens@sundhedsordningen.dk](mailto:jens@sundhedsordningen.dk) efter først til mølle.

Kurser afholdes hos FysioDanmark Gentofte Fysioterapi

Mere omkring vores kurser se [www.sundhedsordningen.dk](http://www.sundhedsordningen.dk)

**FysioDanmark**, Helsingør

Vil du være en del af vores team

**Ansøgningsfrist den 31. december 2021**



[fysio.dk/job](https://fysio.dk/job)

## 5 TRIN TIL ANDERKENDELSE, FRIHED OG EN STABIL HØJ INDKOMST!

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



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



Vil du lære en ny metode, der skaber  
vilde forandringer for dem du hjælper  
og for dig selv?

Brænder du for at gøre en forskel, er klar til at  
lære en række effektive, evidensbaserede og  
håndgribelige teknikker, og er du klar til at tage  
din faglighed til det næste niveau?

Vil du være blandt de første til at implementere  
*ACT for fysioterapeuter* i din praksis?



Introkursus i ACT for fysioterapeuter

København 23-24. april 2022

Århus 7-8. maj-2022

Begge dage fra 9-16.

inkl. forplejning

Pris: 1995 ex moms

[winnie@actmindfully.dk](mailto:winnie@actmindfully.dk) tlf: 2267 9045

[www.actmindfully.dk/actmindfully-for-fysioterapeuter](https://www.actmindfully.dk/actmindfully-for-fysioterapeuter)



REHAB-PARTNER

Skab resultater  
for dine patienter



Rehab-Partner er partner for genoptræningssektoren, med mere end 16 års erfaring er vores produkter nøje udvalgt. Med NuStep og LiteGait finder I altid den rette kombination af støtte og sværhedsgrad for Jeres patienter uanset niveau. Vi tilbyder fremvisning, træning med Jeres borgere samt afprøvning efter aftale.

## Seminar Maj 2022

Det er med glæde at kunne inviterer til heldagsseminar med Nechama Karman PT, MS, PCS. Et seminar med foredrag og workshop der tager udgangspunkt i optimering af genoptræning i stå,- gangfunktion og balance. Hvad virker bedst ud fra hensigt og formål med genoptræningen? Den seneste forskning og evidensen implementeres i det kliniske miljø. Essensen er at kunne måle resultater, fortolke og rapporterer udviklingen i praksis.

**Mandag den 16. maj kl. 8.00-16.00 Sjælland:**  
Center for Neurorehabilitering, Dianalund

**Tirsdag den 17. maj kl. 8.00-16.00 Jylland:**  
Center for træning og rehabilitering, Varde

Pris pr. deltager dkk. 1.500,00 inkl. forplejning, ved køb af LiteGait medfølger 2 fripladser.  
For information og program kontakt os endelig.

