

Fysioterapeuten

2

ÅRGANG 107

Pris til Thomas Bandholm:

**Venlig forsker
udfordrer faget**



SIDE 42

Fagkongres 2025:

**AI, ankler, psykiatri,
morfin, balance
og protein**

SIDE 14





Mere brancheindsigt fra revisor og rådgiver

I Redmark har vi en bred og dyb palette af rådgivnings- og revisionsydelser målrettet forskellige branchers specifikke behov. Vi har et indgående kendskab til fysioterapeutbranchen, og vi er specialister på klinikhandler og værdiansættelser. Vores specialister følger udviklingen tæt, og sikrer vores kunder den nyeste viden.

Vi er medgrundlægger af Klinikejer.dk

Hos Redmark ved vi, at netværk gør os stærke. Sammen med nogle af landets mest kompetente virksomheder tilbyder vi værdifuld erhvervsrådgivning specifikt til fysioterapeuter. Vi er et uafhængigt fagfællesskab med mange års brancheindsigt, der ønsker at skabe fremtidens fagportal for selvstændige fysioterapeuter.

Se mere på www.klinikejer.dk

Vi er med hele vejen. Vi vil hellere lægge planer end aflive drømme.



– Mette Kjær Ostensen, Jane Moesgaard Kristoffersen, Danny Sørensen og Anita Gohr Andersen, sundhedsteamet i Vestjysk Bank

Hos os får du sparring

Har du brug for sparring i forhold til driften af din klinik? Eller ønsker du at købe eller udvide egen klinik? Så tag en snak med os. Vi er specialister i den private sundhedssektor og har særligt indgående branchekendskab inden for fysioterapiområdet.

Vi er en bank, du kan stole på – både i gode og dårlige tider. Vi interesserer os for jeres branche og kan give dig sparring ud over det sædvanlige.

Kontakt os direkte på 96 63 22 25.



Sammen giver
vi mere tilbage



Ring på 39 45 42 00,
og få glæde af den
gode rente lige nu

Få 9 % i rente i 2025

Alle fysioterapeuter kan starte en pensionsopsparing i PKA.
I 2025 får du 9 % i rente på al opsparing.

Har du allerede din pension hos os, får du naturligvis også fordel
af den gode rente – særligt, hvis du sparer ekstra op i år.

Dine fordele i PKA:

- ✓ God rente – i 2025 får du 9 % på al opsparing
- ✓ Lave omkostninger
- ✓ Gode forsikringer ved sygdom, nedsat erhvervsevne og død
- ✓ Ingen krav om helbredsoplysninger ved optagelse
- ✓ Personlig rådgivning

Indhold

Forskning og nyheder

06 Kort nyt

12 Ny viden

Fagkongres 2025

16 Vi skal gå til AI med åbne og kritiske øjne

18 Prisfest på fagkongressen

20 Bland jer i morfinforbruget

24 Psykiatri: Patienter ønsker mere struktureret fysisk aktivitet

27 Ph.d.-cup: Forskningsformidling med fortællegeb



29 Videotolkning styrker behandlingen

32 Ældre er usikre på balancen efter kemoterapi

34 Tag ankelforstuvninger alvorligt

38 Protein skal ikke indtages lige efter træning

Priser

42 Danske Fysioterapeuters Pris: Prisen går til den venlige forsker

48 Årets bachelorpris: Kvinder kan træne hårdere, end de tror

Politik, forening og fællesskab

52 Leder

53 En kvart mio. kr. til fyret tillidsrepræsentant

60 Mindeord

Uddannelse og udvikling

11 Litteratur

62 Kurser, møder og arrangementer

Det er vigtigt at huske på, at ChatGPT ikke er en faktamaskine

Thomas Telving, tech-analytiker

Side 17

Danske Fysioterapeuter, Holmbladsgade 70, 2300 S. www.fysio.dk, tlf. 3341 4620, ansv. chefredaktør Søren Lauridsen sl@fysio.dk, redaktør Cathrine Huus ch@fysio.dk, faglig redaktør Lone Ramer Mikkelsen lr@fysio.dk, layout: Prik, tryk: Jørn Thomsen Elbo. Annoncer: Dansk Mediaforsyning, tlf. 7022 4088, www.dmfnet.dk, fysiojob@dmfnet.dk. Oplag 15.675. Årgang 107. Forside: Linda Johansen





Pårørende

Mange er belastede af pårønderollen

Er du opmærksom på de pårørende til dine patienter? Næsten halvdelen af alle danskere er pårørende, og for en stor andel går det ud over deres helbred, trivsel og arbejdsliv. Det viser resultater fra en spørgeskemaundersøgelse, som godt 26.000 danskere har svaret på. Særligt pårørende til personer med kognitive handicap er belastede.

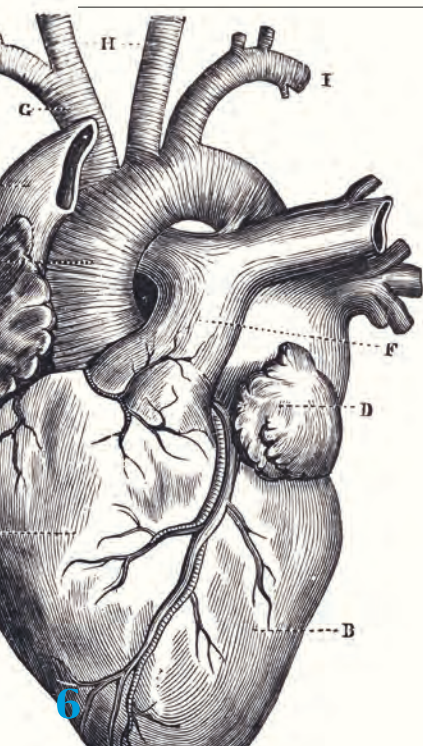
Besvarelserne viser, at hver tiende pårørende bruger minimum ti timer om ugen på at hjælpe den syge. De pårørende efterspørger viden om den nærtståendes sygdom og rådgivning om mulighederne for at få hjælp.



Læs rapporten 'Pårørende i Danmark' hos VIVE
kortlink.dk/2s4rb

Parkinson

313.000.



Hjerte-kar-sygdom

Konditionstræning har størst effekt på sundhed og levetid

Både styrketræning og konditionstræning mindsker risikoen for hjerte-kar-sygdomme og forlænger levetiden. Konditionstræning har den bedste effekt, men styrketræning har også en markant positiv virkning. Det viser et nyt studie, hvor forskere for første gang har sammenlignet de to træningsformer i forhold til hjerte-kar-sygdomme og levetid. Undersøgelsen fulgte næsten 10.000 danske mænd og kvinder over en periode på 27 år.



Læs om Østerbroundersøgelsen på videnskab.dk
kortlink.dk/2s4re



Idrætsskader

Lyt dig klogere

Tendinopatii, skuldersmerter, stressfrakturer, ligamentlæsioner i foden og Osgood-Schlatter er alle hyppige idrætsskader. Podcasten fra 'Månedsskrift for almen praksis' dykker ned i disse skader og taler om undersøgelse, behandling og prognose i to afsnit. Eksperten i studiet er idrætsmediciner Ulrik Fredberg, som blandt meget andet er læge for AGF's superligahold.



Find de to episoder her
kortlink.dk/2s4rf og kortlink.dk/2s4rg

Menisklæsion

Patienter over 40 år bør ikke blive opereret

En ny anbefaling slår fast, at patienter over 40 år med menisklæsion ikke bør tilbydes kikkertoperation på trods af vedvarende symptomer efter træningsforløb i mindst tre måneder. Analysen viser, at yderligere vejledt træning for de fleste patienter er lige så effektivt som kirurgi, og at det i langt de fleste tilfælde kan mindske behovet for operation.

 Læs anbefalingen fra Rådet for Sundhedsvæsenets Kvalitetsinstitut kortlink.dk/2s4rr

Demens

Gratis e-læring til sundhedspersonale

Vil du vide mere om, hvordan du behandler mennesker med demens? ABC Demens er en serie af korte e-læringskurser om blandt andet smerter, udfordrende adfærd og pleje og omsorg til patientgruppen. Kurserne, som består af cases, øvelser, filmklip og illustrationer, er gratis og målrettet sundhedspersonale, herunder fysioterapeuter, i kommuner og på hospitaler.

 Find kurserne hos Nationalt Videnscenter for Demens kortlink.dk/2s4r2

000 kroner til forskning

Lundbeckfonden har bevilliget 313 millioner kroner til et nyt forskningscenter på Aarhus Universitetshospital. Målet er, at centeret i løbet af ti år skal teste nye behandlinger til Parkinsons sygdom.

 kortlink.dk/2s4rn

Kræft

Opdaterede anbefalinger for patienter med brystkræft

Fysisk træning spiller en afgørende rolle i rehabilitering af patienter med brystkræft under kemoterapi. I den opdaterede kliniske retningslinje, 'Brystkræft – fysisk træning under kemoterapi for brystkræft', anbefales forskellige træningsformer, bl.a. superviseret styrke- og konditionstræning og yoga. Anbefalingerne er baseret på en gennemgang af den nyeste forskning.

 Læs retningslinjen hos Danske Multidisciplinære Cancer Grupper kortlink.dk/2s4qu



Nyhed Lojer Kinos X5



**Stabil.
Effektiv.
Professionel.**

LOJER I DANMARK

Lojer Kinos X5

Få en af de mest stabile massagebrikse i verden fra top-producenten Lojer, med alt i udstyr til en uhørt lav pris. Kan bruges i liggende, rygliggende og siddende stilling.

Specifikationer

- Bærekapacitet: 210 Kg
- Vægt: 109 Kg
- Højdeindstilling: 46-95 cm
- Elektrisk højdeindstilling: Ja
- Bredde: 65 cm
- Rygjustering: 0-70 grader
- Motor: 2

Pris

Kontant: 18.200 kr. ekskl. moms

Leasing: fra 405 kr. pr. måned ekskl. moms



Hvorfor vælge Lojer?

- Holdbart Nappa, 3-6 gange stærkere end normalt
- Produceret i Norden med dansk linak motor
- Lojer er installeret i +500 danske klinikker og hospitaler
- Medicinsk godkendte



Besøg vores showroom

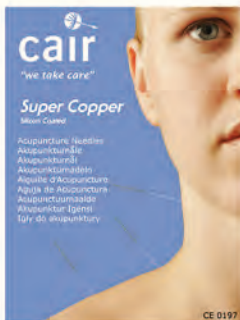
Kontakt os og book tid for fremvisning i vores showroom i Varde. Vi har altid flere modeller på lager i både Capre og Deltaserien, og vi fremviser også gerne både laser, shockwave, Galileo m.m.

Nyhed! Originale HEGU-Nåle

De populære svenske akupunktur nåle af allerhøjeste kvalitet.
Et udvalg af traditionelle kinesiske nåle udført til nordiske standarder.



Vi er glade for at kunne introducere **HEGU** – akupunktur nålen til det nordiske marked. Kæmpe udvalg i forskellige typer og størrelser – også et stort udvalg uden silikonebelægning. Se mere på vores webside www.acupunctureshop.com



CAIR - eget brand

Besøg vores webside og se vores store udvalg af CAIR akupunktur nåle. Se f.eks. de klassiske med plastikhåndtag i både enkelt og 5-styks (CENS-3 og CENS5-3).

**Kæmpe udvalg
af brugte brikse
til skarpe priser.**



Kontakt os eller se mere på vores webside.

**Se udvalget på
acupunctureshop.com**

Citat

Det kan have stor betydning, hvor hurtigt man får den nødvendige behandling. Også når det er en fysioterapeut, der er behov for. Hurtig behandling kan være med til at forebygge unødvendige forværringer, men også være afgørende for, om der bliver behov for en operation på et senere tidspunkt

Trine Birk Andersen,
regionsrådsformand, Region Sjælland

I TV Kalundborg.dk den 4. april 2025.
Om Direkte Adgang.



Slidgigt er ikke kun et problem for den enkelte, men også for samfundet. Kigger vi på årsagen til besøg hos de praktiserende læger og på sygehuset, så er slidgigt i top tre

Søren Thorgaard Skou,
fysioterapeut og professor ved Syddansk Universitet

Jyllandsposten den 29. marts 2025



Nyt om navne



Fysioterapeut, lektor og ph.d. **ALLAN RIIS** er tiltrådt en stilling som **docent ved Fysioterapeutuddannelsen UCN**. Stillingen er forankret på uddannelsens forskningscenter for Muskuloskeletal Sundhed & Fysisk Aktivitet og trådte i kraft den **1. december 2024**. Allan Riis har siden 2020 været forsknings- og udviklingskoordinator på uddannelsen. Han er også tilknyttet **Center for Almen Medicin på Aalborg Universitet**, hvor han leder forskningsgruppen Tværfaglig Rehabilitering.



Fysioterapeut og ph.d. **KIRA BLOOMQUIST** er hovedforfatter på opdateringen af de nye **nationale retningslinjer for fysisk træning under kemoterapi for brystkræft**. Kira Bloomquist er forsker på **Universitetshospitalernes Center for Sundhedsfaglig Forskning ved Rigshospitalet**. Hun er, blandt meget andet, også initiativtager til foreningen **Danish Dragon Abreast**, hvis idegrundlag er dragebådssejls som redskab til et bedre og aktivt liv som brystkræftoverlever.



Ernæring i klinisk praksis

Ane Rytter og Christian Antoniussen (red.)

Eva på 81 år bliver indlagt med hoftebrud. Efter operationen er det svært for plejen og fysioterapeuten at motivere Eva til at spise og bevæge sig. Da Eva bliver udskrevet til en aflastningsplads, har hun fået sonde, og der er udarbejdet en genoptræningsplan. Det er sammenfatningen af én af de mange cases, der bliver beskrevet i bogen **Ernæring i klinisk praksis**. Bogen afdækker blandt andet basal ernæringslære, sociale og kulturelle aspekter, sygdomsrelateret underernæring og er inddelt i tre dele. Teorien er relateret til praksis via cases og eksempler i et forståeligt sprog. Derudover findes der digitalt ekstramateriale på forlagets hjemmeside. Bogen er en del af lærebogsserien Menneskekroppen. ☒

Gads Forlag
320 sider
Vejl. pris: 449,95 kr.

Kommunikation for sundhedsprofessionelle

Kim Jørgensen (red.)

'Hvilke fordele og udfordringer ser du ved digital transformation og hjemmebehandling med fokus på kommunikation mellem sundhedsprofessionelle og patienter?' Det er ét af spørgsmålene til refleksion i 6. udgave af **Kommunikation for sundhedsprofessionelle**. Bogen er opdateret med den nyeste forskning og inddrager udfordringer som digitalisering, kortere indlæggelsestider og mere komplekse behandlingsforløb. Bogen kan fungere som inspiration til sundhedspersonale, der skal gennemføre en samtale med en patient eller kollega, hvor der kræves gode kommunikative egenskaber. Hvert kapitel indeholder relevante cases, der kan hjælpe til at forstå og implementere teorier i daglig praksis. Bogen fungerer både som lærebog og som opslagsværk. ☒

Gads Forlag
304 sider
Vejl. pris: 349,95 kr.



Ældre og aldring

Gerontologiske og geriatriske perspektiver inden for ergoterapi, fysioterapi og sygepleje
Redigeret af Mette Andresen, Marianne Lindahl & Vibeke Østergaard Steinfeldt

Mens nogle løber halvmaraton, når de er 90 år, er andre svækkede og nedslidte, når de fylder 60. Det stiller særlige krav til de sundhedsprofessionelle, der skal 'behandle mennesker forskelligt for at behandle dem ens'. Sådan skitserer **Ældre og Aldring** en af fremtidens udfordringer i den nye antologi med bidrag fra 24 eksperter.

I bogen får vi eksperternes bud på, hvordan vi skal indrette samfundet efter den nye sammensætning af borgere. Med et 360 graders blik rundt på aldring kommer vi forbi blandt andet politik, jura, velfærdsydelse, forebyggelse af livsstilssygdomme, seksualitet, ensomhed, fysisk aktivitet, pårørende og palliation. Der er både cases, refleksionsspørgsmål og øvelser, som gør den velegnet til både studerende og andre interesserede, som vil vide mere om en samfundsgruppe, som vokser. ☒

Gads Forlag
316 sider
Vejl. pris: 389,95 kr.

Nakkesmerter

Træning i arbejdstiden giver gevinst

Regelmæssig fysisk træning i arbejdstiden er en effektiv strategi til at reducere nakkesmerter hos kontoransatte.

Kombinationen af nakkeøvelser, sundhedsinformation og ergonomisk tilpasning ikke bare forbedrer medarbejdernes trivsel, men giver også en økonomisk gevinst for arbejdsgiveren. Det viser et nyt schweizisk studie.

Nakkesmerter er et udbredt problem blandt kontoransatte, hvor mellem 42 og 68 procent oplever gener. I studiet deltog 120 kontoransatte, uanset om de havde eksisterende nakkesmerter eller ej. Interventionen varede tre måneder og bestod af 20 minutters nakkeøvelser tre gange om ugen, hvoraf én gang foregik i gruppe superviseret af en fysioterapeut, mens de to øvrige gange blev gennemført individuelt via en app. Derudover modtog deltagerne en undervisningsseance om blandt andet arbejdsrelateret stress, mental sundhed og mindfulness. Desuden fik de individuel ergonomisk vejledning af en fysioterapeut.

Studiet vurderede både omkostninger og gevinster ved indsatsen. Allerede en uge efter afslutningen af det tre måneder lange forløb var udgifterne tjent ind gennem forbedret arbejdsevne og reduceret sygefravær. Over en etårig periode gav interventionen en økonomisk gevinst på mere end tre schweiziske franc for hver investeret franc. Samtidig oplevede medarbejderne en forbedring af deres livskvalitet.

Brunner B, et al. **Cost-utility and cost-benefit analysis of a multi-component intervention (NEXpro) for neck-related symptoms in Swiss office workers.** BMC.Public Health 25 (1):160, 2025.

Hjertekirurgi

Lungefysioterapi giver færre komplikationer

Træning af respirationsmusklerne før åben hjertekirurgi kan mindske risikoen for komplikationer efter operationen og for korte indlæggelsestiden.

Det viser et systematisk review, der inkluderer otte randomiserede studier med i alt 696 deltagere i alderen 59-71 år. Studierne undersøgte effekten af præoperativ respirationsmuskelt træning, for eksempel ved brug af en inspirationsmuskelt træner (IMT), hvor der er modstand på indåndingen. Interventionerne varede typisk to til fire uger, med én til tre daglige træningssessioner. Træningen blev sammenlignet med enten ingen intervention eller snydetræning, uden modstand på vejtrækningen.

Resultaterne viser, at patienter, der trænede før operationen, i gennemsnit havde 1,6 dage kortere indlæggelsestid sammenlignet med kontrolgruppen. Desuden oplevede de markant færre respiratoriske komplikationer efter operationen, herunder næsten en halvering af risikoen for lungebetændelse.

de Moura JFC et al. **Preoperative respiratory muscle training reduces the risk of pulmonary complications and the length of hospital stay after cardiac surgery: a systematic review.** Journal of Physiotherapy, 2024, 70 (1): 16-24.

af faglig
redaktør

LONE
RAMER
MIKKELSEN

Hælsmerter

Fasciitis plantaris - evidensbaseret behandling i flere trin

Fasciitis plantaris er den hyppigste årsag til hælsmerter og rammer især fysisk aktive og midaldrende personer. En ny oversigtsartikel i Ugeskrift for Læger gennemgår den aktuelle viden og præsenterer en struktureret tilgang til tilstanden.

Grundbehandlingen består af patientuddannelse, aflastning, udstrækning, styrketræning og tid. 90 procent af patienterne opnår forbedring inden for 12 måneder ved dette.

Aflastningen består i at begrænse gang, løb, hop og stående tid, samt brug af støddabsorberende fodtøj både inde og ude. Dette kan suppleres med indlægssåler, hækile og evt. tapning af hælen. Udstrækning af akillesenen og fodens muskler kan lindre, især i den akutte fase. Styrketræning, hvor fascia plantaris gradvist belastes, kan også gavne.

Ved manglende effekt efter seks måneder, kan steroidindsprøjtninger, ekstrakorporal shockbølgeterapi (ESWT) eller platelet-rich plasma (PRP)-injektioner overvejes som supplement. Kirurgi forbeholdes sjældne tilfælde, hvor konservativ behandling ikke har haft effekt efter mindst 12 måneder.

Forfatterne understreger vigtigheden af en trinvis tilgang, hvor patienten hjælpes med at navigere i de mange forskellige behandlingsmuligheder. Tålmodighed er nødvendig, da ingen kendte behandlingsmuligheder giver hurtig og absolut symptomfrihed.

Dybdal J, et al. **Fasciitis plantaris.** Ugeskr Læger 2025;187:V04240289.



Højre fod illustrerer de tre bånd i fascia plantaris (medial, central og lateral). Den røde cirkel på venstre fod viser den typiske smertelokalisation medialt på calcaneus ved fasciitis plantaris.

Figuren direkte gengivet fra artiklen

kortlink.dk/2s95t

 FYSIO-SHOP.DK ER BLEVET TIL



BAUERFEIND er verdenskendt for unikke kompressionsprodukter med studiepåviste effekter!

Skal du være vores nye forhandler?

Din indkøbsportal for fysioterapeuter og sundhedsfagfolk

Selvom vi har skiftet navn, tilbyder vi stadig de samme eksklusive produkter og kurser, som vi har gjort siden 2012.

Hos os finder du brands som **Bauerfeind**, **GaitTec**, **Betterguard 2.0**, **Dynamic Tape** og mange flere. Vi har det største udvalg af indlægssåler og 4 forskellige koncepter til Fysioterapeuter i Danmark.

Kontakt os på **42 72 10 92** eller se mere på **www.epifys.dk**



www.epifys.dk
Østergade 3, 8370 Hadsten
(Sundhedshuset)

Tema

Fagkongres 2025

700 fysioterapeuter mødtes på Fagkongres 2025 for at opleve foredrag, debatter og workshops med 125 danske og udenlandske oplægsholdere.

I temaet her bringer vi et lille udpluk: Bliv klogere på undersøgelse, test og behandling af forstuvede ankler, ældre med balanceproblemer efter kemoterapi og patienter med langvarigt opioidforbrug.

Læs om dette og meget mere i det store tema om fagkongressen på

Side 16-50 ►

Find fagkongressens præsentationer

Du kan finde en række præsentationer fra fagkongressen, som rummer værdifuld viden.

Du kan også se fagkongressen i billeder.

🖨️ Gå ind på fysio.dk/fagkongres2025







Vi skal gå til AI med åbne og kritiske øjne

KUNSTIG INTELLIGENS ER KOMMET FOR AT BLIVE. MEN HVORDAN SKAL FYSIOTERAPEUTER FORHOLDE SIG TIL DEN?

Det var spørgsmålet i en paneldebat på fagkongressen.

Keywords KUNSTIG INTELLIGENS UDDANNELSE UDVIKLING TEKNOLOGI

MANGE PATIENTER bruger kunstig intelligens hver dag. De spørger ChatGPT om råd til alt fra skulderproblemer, ryglidelser og forstuvede ankler. Men AI kan tage fejl – og det sker ofte. Derfor er det vigtigt, at fysioterapeuter følger med på området og kan opfange fejlene.

Sådan sagde tech-analytiker og filosof Thomas Telving i en debat på Danske Fysioterapeuters fagkongres (DSF), hvor også Rasmus Gormsen Hansen fra Dansk Selskab for Fysioterapi, klinikejer og fysioterapeut Jesper Ottosen og vicedirektør i Danske Patienter Annette Wandel deltog.

Thomas Telving havde bedt ChatGPT om at lave en ganganalyse af John Cleese i en video, hvor han havde en særligt gakket gangart.

“ChatGPT svarede, at det var en fuldstændig regelmæssig bevægelse. Der var ikke noget i vejen,” sagde han og fik latter fra salen.

Derfor har fysioterapeuter en vigtig rolle i at rådgive patienter, når de dukker op i klinikken med øvelser og rådgivning fra nettet. Fysioterapeuter og andre sundhedsprofessionelle skal have kompetencerne til at opdage fejl og forklare patienterne, hvor oplysningerne kommer fra.

For udviklingen går rivende hurtigt. En undersøgelse fra Danske Patienter fra 2024 viser, at otte ud af ti patienter synes, at det går alt for stærkt og skaber utryghed.

Patienterne er utrygge

Annette Wandel fra Danske Patienter mener, at fysioterapeuter bør være specialister inden for udviklingen.

“Patienterne bruger kunstig intelligens til træningsprogrammer og gode råd. Men de er også bekymrede for, om der er fejl i data, og om der er bias. Er algoritmen til træningsprogrammerne f.eks. udviklet på unge kvinder, men anbefalet til ældre mænd? Her skal I som fysioterapeuter være med til at vurdere kva-

Fysioterapeuter skal hjælpe patienterne med at vurdere kvaliteten af de råd, de får på nettet, sagde **Annette Wandel**.



Prompting skal på skoleskemaet, sagde **Jesper Ottosen**.



AI er et godt værktøj, men det skal bruges klogt, sagde **Rasmus Gormsen Hansen**.



AI tager fejl. Så fysioterapeuter skal følge med i udviklingen, men med et kritisk blik, sagde **Thomas Telving**.

liteten af de ting, der bliver brugt. Hvad dur for den enkelte patient, og hvad dur ikke?"

Thomas Telving var enig.

"Undersøgelser viser, at når man benytter chatbots til vidensarbejde, så er der tendens til, at outputtet bliver mere ensartet, end hvis mennesker laver det. Der mangler diversitet i outputtet, og det er alvorligt."

AI må ikke bruges dovent

Rasmus Gormsen Hansen fra DSF var ikke i tvivl om, at det er vigtigt, at fysioterapeuter hopper med på vognen nu.

"Det her er en metode, og det er noget, alle skal kunne. AI er et godt værktøj. Men vi skal blive skarpere på, hvordan vi bruger det. Til hvad, hvornår og hvordan? Hvordan bruger vi det klogt, så vi udvikler vores faglighed? Der findes doven og klog prompting, så vi skal vide, hvordan man prompter godt. Det må aldrig blive et dovent redskab, for så mister vi vores troværdighed," sagde han. Derudover skal vi sikre os, at den sprogmødel, vi spørger ind i, er baseret på solid viden.

Sandsynlighedsberegner på det rigtige svar

Spørgsmålet er, om man kan sikre sig selv et godt svar ved at fylde chatbotten med videnskabelig data og forskning? Nej, svarede tech-analytiker Thomas Telving.

"Det er vigtigt at huske på, at ChatGPT ikke er en faktamaskine. Det er en form for ordregnemaskine, og det er beregnet statistisk, hvad der er det rigtige svar i en given kontekst. Derudover er den programmeret til at gøre, hvad den kan for at tilfredsstille brugeren. Det svarer til, at man spørger nogen om vej, og så siger personen et eller andet for at være venlig, selvom han ikke kender vejen. Så man skal være varsom med at tænke det som et værktøj ligesom Google. Man skal virkelig faktatjekke. Der er rigtig meget godt, man kan bruge det til, men der er også meget fake news. Man skal være vågen."

God til journalføring

Klinikejer Jesper Ottosen har indført kunstig intelligens i journalføringen på klinikken, og det har gjort en positiv forskel i de administrative opgaver for mange af fysioterapeuterne.

Prisfest på fagkongressen

Der blev uddelt en række priser på fagkongressen, hvor både de yngste og de modne medlemmer blev anerkendt.



Astrid Toft og Trine Grønbæk Hamborg vandt årets posterpriser

Der var livlig aktivitet ved de 43 poster, hvor kongresdeltagerne kunne stemme på deres favorit. Hver poster er en visuel præsentation af et studie eller et projekt. Astrid Toft vandt Danske Fysioterapeuters Posterpris 2025 'People's Choice'. Hun modtog prisen for posteren 'Undskyld, men jeg har jo fået kræft, hvorfor skal jeg se en fysioterapeut?'.

Trine Grønbæk Hamborg vandt 'Danske Fysioterapeuters Posterpris 2025 Videnskabelig vurdering', som blev uddelt af fagkongressens videnskabelige panel. Hun modtog prisen for sin poster 'Health Intervention to support Maintenance of Physical Activity after Cardiac Rehabilitation'.

“Når den kunstige intelligens kan optage den samtale, der er i rummet, og fysioterapeuten dermed kan være fuldstændig nærværende, fordi programmet journaliserer, så er det enormt værdiskabende for både fysioterapeut og patient. Jeg kender ikke nogen, der er blevet fysioterapeut for at journalisere og skrive epikriser,” sagde han, men pegede på et problem:

“Faren er, at den overser det biopsykosociale. Der er jo alt muligt på spil, når folk har smerter, som maskinen ikke tager højde for. Patientens tilstand er et puslespil af mange brikker. Det kan godt være, at den foreslår de tre vigtigste øvelser. Men så har den overset alt det andet.”

“Det spændende er, at vi er i startfasen og kan være med til at påvirke den. Den mulighed har vi nu. Vi kan ikke vente ti år, for så er sporene allerede lagt,” sagde han og foreslog, at fysioterapeuter får prompting på skoleskemaet, og at DSF afholder kurser i det.

Vær med til at styre udviklingen

Rasmus Gormsen Hansen fra DSF understregede vigtigheden af, at fysioterapeuter spørger sig selv om, hvilken retning man ønsker, at udviklingen skal gå. For allerede i dag er teknologien langt fremme.

“Jeg kan sige, at på mit eget område, som er hjerte-lunge, så kan man f.eks. bruge en stemmeanalyse til at forudsige, om der er et hjerteanfald på vej.”

Han mener, at man bør arbejde på at opbygge et værktøj, der bygger på den rette data. Så når man spørger til fysioterapi, spørger man ind til evidensen.

“Vi kan en masse ting allerede nu. Men hvad ønsker vi at bruge det på? Vi skal kaste os ind i det, men med åbne øjne. Det vil stille os godt som fag. Men det kan man ikke gøre som enkelt fysioterapeut. Det kræver, at vi som fysioterapeuter går sammen og styrker os fagligt. Det må ikke bare være noget, vi gør blindt.” ☒



Hans Lund blev æresmedlem

Professor i fysioterapi, Hans Lund, fik tildelt Danske Fysioterapeuters æresmedlemskab. Hans Lund fik udnævnelsen på grund af sin ekstraordinære og langvarige indsats for faget. Han var den første fysioterapeut, som fik en ph.d. og var en af spydspidserne bag kandidatuddannelsen i fysioterapi i 2011. Han er desuden en stærk drivkraft indenfor forskning i fysioterapi og formidling af den. Læs portrættet af Hans Lund i næste fagblad.



Fire studerende fra UCN vandt årets Bachelorpris

Claudia Kempel Svendsen, Daniel Dalgaard Andersen, Mathilde Bach Jensen og Nicklas Nyholm fra UCN, University College i Nordjylland, modtog årets Bachelorpris. De fik prisen for artiklen *Hvor præcist kan kvinder i alderen 18-30 år anvende RIR som redskab til at vurdere træningsintensitet i styrketræning?*. Se mere side 48.



Thomas Bandholm fik Danske Fysioterapeuters Pris

Professor Thomas Bandholm modtog Danske Fysioterapeuters Pris. Han fik prisen for sit ekstraordinære arbejde for efter- og videreuddannelse af fysioterapeuter og for sin kamp for at skabe venlighed i forskningsverdenen. Se portrættet af Thomas Bandholm side 42.



Fysioterapeuter:

Bland jer i morfin- forbruget

Patienter med kroniske smerter har ikke gavn af at tage opioider. Alligevel er mange fanget i et langvarigt forbrug. **FYSIOTERAPEUTER KAN HJÆLPE MED AT OPSPORE OG MOTIVERE PATIENTERNE TIL UDTRAPNING.**

FORESTIL DIG, at du har taget stærkt smertestillende i 15 år på grund af dine rygsmerter og så finder ud af, at pillerne kun har gjort det hele værre. Det er situationen for mange af de patienter, der tager opioider for kroniske smerter. Det fortalte fysioterapeuterne Stine Aalkjær Clausen og Heidi Guldberg Blæsbjerg ved Fagkongressen.

“Disse patienter har ofte et langt forløb ved fysioterapeuter, og de er typisk glade for deres fysioterapeut. Vi har derfor som faggruppe en unik mulighed for at skubbe til patienterne, så de får mod på at trappe ud af medicinen. Så fysioterapeuter skal turde spørge mere ind til patienternes brug af smertestillende medicin.” Sådan lyder opfordringen fra Stine Aalkjær Clausen og Heidi Guldberg Blæsbjerg, der har dykket

ned i emnet i forbindelse med deres smertemaster-uddannelse.

Opioider skal ikke bruges i behandlingen af kroniske smerter

Der er bred enighed om, at mennesker med kroniske smerter ikke skal behandles med opioider. Sådan lyder anbefalingen både internationalt, fra Sundhedsstyrelsen og i Vælg Klogt-kampagnen. Hvis der i et akutforløb startes en behandling med opioider, så skal der samtidig laves en plan for udtrapning. Den klare anbefaling imod opioider skyldes, at den smertelindrende effekt er kortvarig, og medicinen skaber afhængighed og har mange bivirkninger. Alligevel er der stadig mange, der får opioider. I 2023 var der 400.000 mennesker, der indløste en recept.

“Det vi ved fra studier er, at der er 11 gange så høj forekomst af folk på overførselsind-



komst blandt dem, der har et vedvarende forbrug af opioider. Vi ved også, at det kan føre til ufuldstændig rehabilitering, og at det kan være sværere at vende tilbage til arbejdsmarkedet for de her mennesker,” fortalte Heidi Guldberg Blæsbjerg.

Patienterne får det bedre ved at trappe ud

Det er heldigvis muligt at komme ud af sit forbrug, på trods af afhængighed, og de fleste får det bedre af det.

“Forskning viser, at 80 procent får det bedre og har færre smerter, efter de er trappet ud af deres opioidforbrug. Så er der 15 procent, der ikke oplever en væsentlig ændring, og kun en lille gruppe på cirka fem procent får det værre,” fortalte Heidi Guldberg Blæsbjerg.

Men det er ikke en nem opgave at stoppe med opioider, og udtrapningen kræver typisk hjælp fra f.eks. en læge eller sygeplejerske. Der er desværre mange patienter, der ikke får den rette hjælp.

I skal turde tage snakken om virkning, bivirkninger og afhængighed

HEIDI GULDBERG BLÆSBJERG

Hvad er opioider?

Opioider er stærk smertestillende medicin. Det er en gruppe af stoffer, som udvindes af opiumsvalmuen, og som overordnet virker ved at nedsætte smertefølelsen i hjernen. De mest kendte er morfin og con-talgin/malvin samt morfinlignende stoffer såsom oxynorm, tramadol og kodein.

TOLERANS

Kroppen vænner sig hurtigt til opioider. Derfor skal man allerede efter få dages brug have stadig større doser for at opnå samme virkning. En person, der er vant til opioider, vil kunne tåle store doser, mens de samme doser vil være dødelige for en person, der ikke er vant til stoffet.

AFHÆNGIGHED

Alle opioider har bivirkninger og kan forårsage afhængighed. Man bør derfor ikke bruge opioider som fast smertebehandling. Afhængighed er dog sjældent et problem ved brug i enkeltdoser eller indtagelse over en kort periode.

BIVIRKNINGER

Udover risiko for afhængighed er der flere bivirkninger ved opioider, herunder risiko for kvalme, madlede, forstoppelse og manglende evne til at tisse samt sløvhed og øget søvntrang. Ældre kan blive forvirrede og konfuse af opioider og tåler generelt mindre doser end yngre personer.

'VÆLG KLOGT'-ANBEFALING

"Undgå at opstarte behandling med opioider uden en klar behandlingsplan, som beskriver mål, forventet varighed og plan for opfølgning."

KILDE: SUNDHED.DK

Fik medicin for rygsmerter

"Selvom det er gået den rigtige vej med opioidforbruget i Danmark siden 2016, så sidder der stadigvæk mennesker derude med et langvarigt forbrug af opioider på grund af kroniske smerter. De er ofte blevet startet op i en anden tid, hvor vi ikke vidste så meget om emnet. De patienter skal vi hjælpe, og derfor ville vi undersøge, hvad de har at sige om emnet," sagde Stine Aalkjær Clausen. Hun har sammen med Heidi Guldborg Blæsbjerg og sygeplejerske Mette Dalsgård Bergmann undersøgt patienternes møde med sundhedssystemet i projektet 'Hvem hjælper mig?'. I projektet interviewede de ti patienter, der har taget opioider i mange år og har fået hjælp til at trappe ud af deres forbrug i Smerteklinikken på Regionshospitalet Silkeborg.

"Patienterne var tilfældigt fundet i klinikken, men det viste sig, at syv ud af ti havde startet deres medicinforbrug på grund af ondt i ryggen. De havde i gennemsnit taget medicinen i 15 år. Den, der havde taget det i kortest tid, var en ung fyr, som havde fået det i to år. Den, der havde taget opioider i længst tid, var en kvinde, der havde indtaget opioider i hele 44 år, inden hun fik hjælp til at trappe ud," fortalte Stine Aalkjær Clausen.

Fysioterapeuter kan skubbe til patienterne

Det var tilfældigt, hvad der var gjorde, at deltagerne kom i gang med udtrapning. Flere havde fået en ny og yngre læge, som tog fat om problemet. Én deltager oplevede, at vedkommendes kiropraktor satte spørgsmålstegn ved medicinforbruget. Andre fortalte om familie-

Guide

Sådan spørger du ind til din patient med langvarigt opioidforbrug

Hvad er forbruget?

Spørg ind til din patients forbrug af smertestillende medicin.

Hvilke bivirkninger oplever de?

Hvilke virkninger og bivirkninger oplever patienten? Er der tegn på afhængighed, f.eks. i form af abstinenser?

Undgå at skabe skyld og skam

Patienterne er ikke misbrugere, og de er uden skyld. De fik ordineret en behandling, som man nu ved skader mere, end den gavner.

Del din viden

Fortæl, at man fraråder opioider til behandling af kroniske smerter, fordi der ikke er effekt på lang sigt. Derudover skaber de afhængighed, og der er mange bivirkninger.

Er der en plan for udtrapning?

Hvis din patient tager opioider efter et kirurgisk indgreb, så spørg, om der er lavet en plan for udtrapning.

Kontakt patientens læge

Udtrapning af stærk smertestillende medicin skal ske gradvist og i samarbejde med en læge. Du kan tilbyde at kontakte patientens læge og foreslå, at de to tager en snak om udtrapning.

De typiske abstinenser

Mennesker i behandling med opioider oplever ofte abstinenser, også selv om de ikke er i udtrapning.

Første tegn på abstinenser er smerter. Andre symptomer kan være koncentrationsbesvær, humørsvingninger, søvnproblemer, angst, nedsat energi, hovedpine, hjertebanken, feber og influenza-lignende symptomer.

Når patienter er trappet ud af medicinen, forsvinder abstinenserne efter nogle uger.

medlemmer, der satte foden ned og sagde, at nu skulle der ske noget.

Deltagerne i projektet efterlyste generelt et tidligere fokus på udtrapning, og derfor kan fysioterapeuter, som ofte ser patienterne i længere tid, spille en større rolle på området.

“Ni ud af ti af dem, vi talte med, havde et langvarigt forløb hos en fysioterapeut, og de var alle sammen rigtig glade for vedkommende,” udtaler Stine Aalkjær Clausen.

Derfor er oplægsholdernes klare opfordring til fysioterapeuter, der ser mennesker med kroniske smerter, at spørge ind til patienternes brug af smertestillende medicin.

“I skal turde tage snakken om virkning, bivirkninger og afhængighed. Det er som udgangspunkt ikke os, der skal hjælpe patienterne med selve udtrapningen, da det kræver et stort medicinskendskab. Men vi har som faggruppe en unik mulighed for at skubbe på og motivere til udtrapning,” siger Heidi Guldborg Blæsbjerg. ☒



Psykiatri:

Patienter ønsker mere struktureret fysisk aktivitet

Indlagte **PSYKIATRISKE PATIENTER TOG POSITIVT
IMOD TRÆNING MED FYSIOTERAPEUTER, OG EN
HANDLEPLAN STYRKEDE OVERGANGEN TIL
KOMMUNAL GENOPTRÆNING.** Det viser et projekt
på Psykiatrisygehuset i Slagelse.

“

ET GAV mig en mulighed for at komme ud af afdelingen og tænke på noget andet. Så det gav mig noget godt at komme væk. Så er du opmærksom på træningen, og ikke alle de andre ting, der foregår i dit hoved.” Sådan sagde en patient, der var indlagt på psykiatrisk afdeling og deltog i fysisk aktivitet. Det fortalte fysioterapeut og master i rehabilitering, Ida Ulriksen, ved fagkongressen.

Hun har sammen med fysioterapeut og sundhedsfaglig kandidat, Camilla Richter, gennemført et projekt med struktureret fysisk aktivitet til indlagte psykiatriske patienter på Psykiatrisygehuset i Slagelse.

Fysisk aktivitet gavner
Mennesker med psykiatriske lidelser bevæger sig ikke nok ifølge WHO's

anbefalinger for fysisk aktivitet, og deres levealder er i gennemsnit ti år kortere end resten af befolkningen. Men patienterne vil faktisk gerne være mere fysisk aktive, de har bare ofte svært ved at gøre det selv. Derfor var det oplagt for de to fysioterapeuter at afprøve en intervention med struktureret fysisk aktivitet under indlæggelsen på psykiatrisk afdeling.

“Vi ved, at fysisk aktivitet har en positiv virkning på psykiatrisk sygdom. Det virker lige så godt som terapi og medicinsk behandling til patienter med mild til moderat depression, og fysisk aktivitet ser ud til at kunne supplere traditionel medicinsk behandling ved svær depression,” fortalte Camilla Richter.

Træning under indlæggelsen

I projektet blev 26 indlagte patienter inkluderet fra to lukkede afdelinger på Psykiatrisygehuset i Slagelse. Deltagerne var mellem 20 og 80 år gamle og havde et bredt udsnit af alvor-

Projektet med struktureret fysisk aktivitet var et samarbejdsprojekt mellem Psykiatrien Vest og Næstved-Slagelse-Ringsted Sygehus i Region Sjælland.

 Du kan læse den videnskabelige artikel om projektet i Nordic Journal of Psychiatry: kortlink.dk/2s6yq



Patienterne ville gerne træne, for det gav dem en pause fra at være syg, fortalte Ida Ulriksen og Camilla Richter.

lige psykiatriske diagnoser, de fleste med depression, skizofreni eller psykose. Der var ikke noget tilbud om struktureret fysisk aktivitet på afdelingerne i forvejen. I projektet fik deltagerne to træningssessioner om ugen med en fysioterapeut under indlæggelsen. Her lavede de selvvalgte aktiviteter, f.eks. bordtennis og gåture eller træning i træningsrummet. Derudover hjalp fysioterapeuterne med en handleplan for fysisk aktivitet efter udskrivelsen og en genoptræningsplan ved behov. Efter tre uger blev nogle af deltagerne ringet op og interviewet om deres oplevelser med initiativet. Og resultaterne fra projektet var positive.

“Patienterne ville gerne træne, og de ville gerne have, at der kom én og bankede på døren og fik dem med til aktiviteter under indlæggelsen. De syntes, at det var positivt at træne, fordi det gav dem en pause fra at være syg, og fordi de kom i bedre humør,” fortalte Ida Ulriksen.

De fleste ville også gerne have en handleplan for, hvordan de skulle holde sig aktive efter udskrivelsen. Planen bestod af tre konkrete aktiviteter, der blev udarbejdet i samarbejde med patienten. Det kunne handle om at gøre badeværelset rent, cykle en tur,

løbe tre gange om ugen eller hvad der nu gav mening for den enkelte og var realistisk.

God start på genoptræningen

Halvdelen af deltagerne i projektet takkede ja til at blive henvist til kommunal genoptræning. Det blev iværksat, og da de startede til genoptræning, følte de sig generelt rigtig godt modtaget af den kommunale fysioterapeut eller ergoterapeut, ligesom de oplevede, at det hjalp dem til at komme ud ad døren.

Ved overgangen fra indlagt til kommunal genoptræning viste projektet, at handleplanen havde en særlig værdi. Den blev nemlig skrevet ind i genoptræningsplanen.

“Det, at patienterne allerede havde fastlagt aktiviteter, de gerne ville i gang med, gjorde det nemt at komme i gang med genoptræningen,” fortalte Ida Ulriksen.

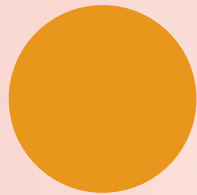
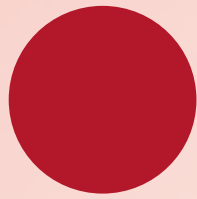
De to fysioterapeuter håber, at der i fremtiden vil blive tilbudt mere fysik aktivitet og træning til mennesker med psykiatrisk lidelse.

“Vi kan se et perspektiv om yderlig udbredelse i fremtiden, da der skal tænkes mere integration imellem psykiatri og somatik i forbindelse med den nye sundhedsreform,” slutter Ida Ulriksen og Camilla Richter. ☒

Lavt antal genoptræningsplaner

Ifølge en rapport fra Region Syddanmark er der kun få henvisninger til kommunal fysisk genoptræning for mennesker med psykiske sygdomme. Det er på trods af, at forskningen viser, at fysisk aktivitet og træning ser ud til at forbedre det fysiske helbred hos patienter med psykisk sygdom.

 Find rapporten ved Region Syddanmark: kortlink.dk/2s8hd



Vi har tjekket din pension for dig

På Mit PFA har vi gjort dine personlige anbefalinger klar til dig. De er markeret med rød, gul og grøn, så de er lette at prioritere og handle på.

Find dine anbefalinger på mitpfa.dk



Ph.d. Cup:

Forskningsformidling med fortællegreb

Christian Lund Straszek vandt Ph.d. Cup 2025 og præsenterede **TRE HOVEDPUNKTER FRA SIN PH.D. OM LÆNDERYGSMERTER BLANDT UNGE.**

ADJUNKT OG ph.d. Christian Lund Straszek satte en megafonalarm i gang for at illustrere over for publikum ved Danske Fysioterapeuters Fagkongres 2025, hvor altoverdøvende lænderygsmarter kan være for et ungt menneske.

Han deltog i Danske Fysioterapeuters Ph.d. Cup 2025, som har til formål at fremme faglig formidling af fysioterapeutisk forskning på en relativt simpel måde.

Årets fem finalister fik hver fem minutter til at underholde om deres ph.d.-studier. De måtte ikke bruge slideshows, men i stedet have remedier som for eksempel megafonen med sig på scenen. Forinden var de blevet trænet i præsentationsteknikker af en journalist og en teaterinstruktør.

Og det blev Christian Lund Straszek, der fik flest stemmer fra salen og dermed kan kalde sig vinder af Ph.d. Cup 2025. Han brugte flere forskellige fortællegreb til at koge sin ph.d. ned

til velfortalt faglig formidling – blandt andet ved at gøre sit ph.d.-tema identificerbart med en case.

“Jeg vil præsentere jer for 13-årige Sofia, der oplever smerter i sin lænderyg, når hun dyrker gymnastik og skal sidde længe tid i skolen. Hun er bekymret for, om hun kan holde fast i gymnastikken og sit sociale netværk,” indledte Christian Lund Straszek fra scenen og fremhævede derefter tre hovedpointer fra sit ph.d.-studie.

For det første kan forældrene være en vigtig hjælp, når de unge skal finde rundt i sundhedsvæsenet. For det andet følges smerter og bekymringer ofte ad, og det skal man som fysioterapeut have sig for øje i mødet med de unge. Hans sidste hovedpointe var, at de unge har brug for råd og vejledning på deres præmisser.

De resterende fire finalister i Ph.d. Cup 2025 var Maja Husted Hubeishy, Jonas Ammundsen Ipsen, Amalie Wiben og Stian Langgård Jørgensen. Med prisen fulgte også 5.000 kroner. ☒



*Vi er nødt til at forstå hinanden for
at opbygge en god relation*

ANNE METTE SCHMIDT

Videotolkning styrker behandlingen

Tolkning via video kan være en god løsning til patienter med **ANDEN KULTUREL BAGGRUND. VIDEOEN GIVER MULIGHED FOR ØJENKONTAKT OG AFLÆSNING AF KROPSSPROG.**

PATIENTER MED anden etnisk baggrund, som ikke taler dansk, er tilfredse med tolkning via video, blandt andet fordi de kommunikerer bedre med tolken. Også de sundhedsprofessionelle er glade for løsningen. Det fortalte fysioterapeut og ph.d. Anne Mette Schmidt under et oplæg på Danske Fysioterapeuters fagkongres.

“Rygsmærter er en udfordrende lidelse at behandle, da årsagerne til smerterne oftest er komplekse og skyldes flere forskellige biopsykosociale faktorer. Når patienten kommer fra en anden kulturel baggrund, og behandler og patient ikke til fulde forstår hinanden, så bliver det endnu sværere at opbygge den gode relation, der skal til for at sikre en god udredning og behandling,” siger Anne Mette Schmidt fra Medicinsk Rygklinik i Regionshospitalet Silkeborg. Rygklinikken ser 5.000 patienter om året, og af dem har cirka en procent en anden etnisk baggrund.

I mange år benyttede man tolkning via telefon, når patienter med tolkebehov skulle undersøges. Men det gav udfordringer. Både patienter og behandlere beretter om, at telefontolkningerne ofte blev forstyrrede undervejs. F.eks. fordi tolkningen foregik fra en bus eller fra tolkens eget hjem med børnestøj i baggrunden.

Afprøvning af videotolkning

Derfor har rygklinikken afprøvet en metode, hvor de benyttede videotolkning ved en tværfaglig konsultation. 119 patienter takkede ja til at prøve initiativet, og de repræsenterede 24 forskellige sprog, med arabisk som det hyppigste. 45 patienter sagde nej tak til tilbuddet, oftest fordi de havde en pårørende med som tolk. Patienterne var mellem 17 til 79 år, og gennemsnitsalderen var 44 år. Cirka halvdelen var kvinder, og halvdelen havde en eller flere andre diagnoser, der var stillet på et hospital i løbet af det seneste år.

Resultaterne af projektet viste, at videotolkningen var en god ide. Syv patienter i projektet er blevet interviewet efterfølgende, og de var generelt meget tilfredse. De berettede, at det fungerede godt at have tolken med på videoforbindelse, fordi det var muligt at få øjenkontakt og aflæse kropssprog. De fremhævede også, at det er positivt, at man kan slå kameraet fra, for eksempel hvis de skulle have tøj af i forbindelse med den fysiske undersøgelse. Samtidig fortalte de sundhedsprofessionelle, at videotolkningen er mere fokuseret og giver færre forstyrrelser end tolkning via telefon.

Slog to konsultationer sammen

Udover at erstatte telefontolkningen med video, slog rygklinikken også to monofaglige undersøgelser sammen til

Guide

Vil du afprøve videotolkning?

Video giver en bedre alliance mellem tolk og patient, end når man benytter en telefon. Fysioterapeuterne Karina Agerbo og Stine Aalkjær giver her gode råd til at komme i gang videotolkning.

Få udstyret i orden

Anskaf en skærm med kamera, gerne som minimum på størrelse med en Ipad. Vær obs på, at det skal være muligt at slukke kameraet på skærmen. Det kan give diskretion under den kliniske undersøgelse og dermed gøre patienterne mere trygge.

Sæt skærmen i øjenhøjde

Placer skærmen, så tolk og patient har naturlig øjenkontakt. Det giver mulighed for en bedre alliance mellem tolk og patient.

Brug visuelle virkemidler

Brug gerne billeder og visuelle modeller, hvis det kan lette din formidling. Video gør det lettere at forklare, da tolken også kan se det foreviste.

Find en professionel tolk

Benyt et professionelt tolkebureau.

Kilde:

Karina Agerbo og Stine Aalkjær Clausen
Fysioterapeuter på Medicinsk Rygklinik,
Medicinsk Diagnostisk Center
Regionshospitalet Silkeborg

en tværfaglig konsultation. Tidligere kom patienterne først til en reumatolog og bagefter til en fysioterapeut, men i projektet blev de to undersøgelser foretaget på samme tid, og der blev sat op til to timer af.

Både reumatologer og fysioterapeuter var positive over for den nye metode. De fremhævede, at den fælles konsultation gjorde, at de fik bedre tid til at nå hele vejen rundt om patienten.

“Med den her patientgruppe tager det normalt længere tid at optage en anamnese og udføre en undersøgelse, fordi alt skal siges to gange gennem tolken. Derudover har nogle af patienterne en lang og barsk baggrundshistorie med sig, som tager tid at udfolde,” sagde Anne Mette Schmidt. Derudover pegede behandlerne på, at den fælles konsultation gav mulighed for umiddelbar dialog og vidensdeling.

“De oplevede, at konsultationen blev tværfaglig, og at det gav mulighed for at sparre og dele oplevelser. De undgik også at skulle overlevere, og det var rart for patienterne at slippe for at skulle fortælle historien to gange,” sagde Anne Mette Schmidt.

Metoden kan bruges til andre

På Medicinsk Rygklinik har de indført modellen som et permanent tilbud, og fremadrettet er det et ønske at have et fast korps af tolke, som lærer personalet og terminologien i klinikken at kende. Anne Mette Schmidt håber, at behandlere vil overveje at bruge videotolkning på andre patientgrupper med anden kulturel baggrund, da det er en gevinst for både behandlere og patienter.

“Det handler i høj grad om sprog, men også om at forstå patientens kulturelle baggrund, fordi den kan påvirke deres forståelse af sygdom, sundhed og smerter og de faktorer, der vedligeholder dem. Vi er nødt til at forstå hinanden for at opbygge en god relation.” ☒

Læs mere

om resultaterne

Den videnskabelige artikel om projektet er frit tilgængelig ved Scandinavian Journal of Pain:

 kortlink.dk/2s5tp



Fysioterapeuter er stærkere end andre mennesker

OG DE er vilde med at vise det! Der var et rend af fysioterapeuter i messehallen, der tog imod opfordringen om at få testet deres håndgrebsstyrke ved årets fagkongres.

De to fysioterapeuter og forskere Morten Tange Kristensen og Christian Have Dall udfordrede, i samarbejde med ProCare, deltagerne til at få testet deres håndgrebsstyrke. Testen gav svar på, om man kunne overgå den forventede styrke for ens køn og alder.

Håndgrebsstyrkemåleren blev flittigt brugt, hele 234 fysioterapeuter lagde vejen forbi og lod sig teste. Deres styrke er siden blevet sammenlignet med data fra tidligere danske studier, der har kortlagt normalområdet for forskellige aldersgrupper, for begge køn.

Og præcis som forskerne og deltagerne forventede, så var fysioterapeuterne ganske

rigtigt stærkest. Kvinderne havde i gennemsnit knap 20 procent bedre håndgrebsstyrke end baggrundsbefolkningen, og for mændenes vedkommende var der knap 18 procent i forskel.

Så nu er det bare om at holde den gode form ved lige, så I er klar til næste fagkongres.

Det var en sjov gimmick ved fagkongressen, men det er ikke kun for sjov, at de to forskere sætter fokus på håndgrebsstyrke og arbejder for, at flere får det fokus.

“Der er virkelig stor interesse for at måle håndgrebsstyrke. Det spreder sig i disse år til at blive en normal del af undersøgelsen på mange hospitaler og i kommuner. Vi er begejstrede for udviklingen, fordi helt simple målinger af fysisk funktion kan bruges til systematisk og objektivt at opspore, hvem der har størst behov for træning og dermed mindske ulighed i sundhed,” siger Morten Tange Kristensen.

Netværk for test af fysisk funktion

Morten Tange og Christian Dall var i 2022 med til at starte netværk for test af fysisk funktion.

 Læs mere om netværket her: bispebjerghospital.dk/fysisk-funktion

På Bispebjerg og Frederiksberg Hospital testes patienter med tre enkle test: Håndgrebsstyrke, 30-sek rejse-sætte-sig test og vurdering af basismobilitet (Cumulated Ambulation Score, CAS).

Læs artikel om initiativet i Fysioterapeuten. Her finder du også de danske normalværdier for de tre test.

 fysio.dk/systematisk-maling-af-funktion



Ældre er usikre på balancen efter kemoterapi

Over halvdelen af de ældre patienter med kræft føler sig svimle og balanceusikre, efter de har gennemgået kemoterapi. **FYSIOTERAPEUTER KAN SPØRGE IND TIL PROBLEMATIKKERNE, SÅ DE FÅR DEN RETTE FOREBYGGENDE BEHANDLING.**

MANGE ÆLDRE patienter oplever svimmelhed og følelse af dårlig balance efter kemoterapi, men under halvdelen fortæller deres kræftlæge om deres symptomer. Det fortalte ph.d.-studerende og fysioterapeut Katrine Storm Piper på fagkongressen.

“De ældre patienter fortæller om svimmelhed og gangusikkerhed til geriatren, men ikke til onkologen, måske fordi de ikke bliver spurgt til det,” siger Katrine Storm Piper, som arbejder på Afdeling for Ergo- og Fysioterapi på Rigshospitalet som ph.d.-studerende.

Katrine Storm Piper har spurgt 200 patienter over 65 år, om de har oplevet svimmelhed, balanceusikkerhed og fald efter kemoterapi. Studiet blev gennemført i et mave-tarm-ambulatorie på Herlev Hospital. Derudover spurgte hun også ind til føleforstyrrelser, som kan være et symptom på nerveskader efter fysioterapi (kemoterapiinduceret perifer neuropati (CIPN)).

Frygt for fald kan føre til isolation

“Der kan være mange årsager til, at de ældre har symptomer, for de er mere trætte efter kemoterapi, deres syn er måske påvirket, og de har typisk nedsat appetit. Det kan alt sammen give mere svimmelhed. Men pointen i mit projekt er, at man ikke ved, hvad symptomerne skyldes, og dermed bliver der ikke sat ind med målrettet udredning og rehabilitering. Der er et underbelyst problem, som jeg gerne vil undersøge nærmere,” siger Katrine Storm Piper.



Risiko for dårlig livskvalitet

Svimmelhed, balancepåvirkning og gangusikkerhed kan få alvorlige følger for de ældre. For når de frygter at falde, kan det føre til isolation og dårlig livskvalitet både fysisk og psykisk.

Katrine Storm Piper opfordrer derfor fysioterapeuter til at spørge ind til svimmelhed og frygt for at falde, når man møder patientgruppen. Er det problematikker, der fylder hos patienterne, bør de undersøges nærmere og behandles ud fra fund.

Katrine Storm Piper er nu i gang med et større studie, der handler om, hvordan svimmelhed og balancepåvirkning efter kemoterapi kan forebygges med træning og vestibulær rehabilitering. ☒

Patienternes symptomer

Studiet omfattede 200 patienter over 65 år med mave-tarmkræft. Under halvdelen, 48 procent, havde fortalt onkologen om deres symptomer.

- 54 pct. havde følt sig svimle
- 48 pct. var balancepåvirkede
- 32 pct. oplevede føleforstyrrelser
- 11 pct. var faldet.

Du kan læse om studiet i Journal of Geriatric Oncology:

 kortlink.dk/2s7tc

HVAD
ER ?

Akut lateral ankeldistorsion: Akut traume, som påvirker de laterale ligamenter.
Kronisk ankelinstabilitet: Gentagne ankeldistorsioner, smerter, hævelse og følelse af, at anklen er instabil (vrikker rundt).



På workshopen viste **Mark Strøm** blandt andet hvilke knoglepunkter, der skal testes for ømhed.

Hvor mange har forstuvet samme fod flere gange inden for det samme år? spurgte Mark Strøm.





Tag ankelforstuvninger alvorligt

Mange undervurderer en forstuvet ankel og venter på, at det går over af sig selv. **MEN UDEN KORREKT DIAGNOSTICERING OG GENOPTRÆNING ØGES RISIKOEN FOR GENTAGNE SKADER OG KRONISK INSTABILITET.**

HVOR MANGE af jer har prøvet at forstuve anklen?" Det spurgte sportsfysioterapeut og klinisk specialist Mark Strøm ud i forsamlingen, der var mødt op til workshop om laterale ankeldistortioner og kronisk ankelinstabilitet ved fagkongressen. Stort set alle i salen rakte hånden op. "Hvor mange har så forstuvet samme fod flere gange, inden for det samme år?" fortsatte han. Her var det mere end en tredjedel, der rakte hånden op. "Det matcher meget godt det, vi ser i klinikken og ved fra forskningen," fortalte Mark Strøm.

Ankelforstuvning er en af de hyppigste skader i bevægeapparatet. Cirka 80 procent af alle mennesker vil i løbet af deres levetid forstuve anklen, og har man først forstuvet anklen én gang, er der stor risiko for, at det sker igen. Sådan lød meldingen

fra Mark Strøm og Behnam Liaghat, specialist i sportsfysioterapi og forsker ved Syddansk Universitet, der sammen underviste på workshoppen.

"Vi møder ofte patienter, der har fået at vide, at det bare er en forstuvning, og det går over. Med den melding er der mange, der ikke møder en fysioterapeut og ikke får en god genoptræning. Når de så går tilbage til deres sport eller aktivitet, er de i stor risiko for at forstuve anklen igen. Der er faktisk hele 40 procent, der udvikler kronisk instabilitet i anklen efter en forstuvning. Derfor er der god grund til at tage skaden seriøst og lave en ordentlig genoptræning."

Test altid for fraktur

De to eksperter har et klart budskab til alle, der ser patienter med en forstuvet ankel, uanset om det er akut eller senere i forløbet. Man skal altid teste, om der er en mulig fraktur. Der er ovenikøbet en simpel metode til at fastslå, om der er grund til at sende patienten videre



Det er vigtigt at identificere skademe­kani­smen, så man kan forebygge, at skaden sker igen, sagde **Behnam Liaghat**.

til røntgenundersøgelse. Man skal følge de såkaldte 'Ottawa fod- og ankelregler'. De går helt enkelt ud på, at man tester, om den tilskadekomne kan støtte på foden i fire skridt i træk. Hvis det ikke er muligt, så skal der tages røntgen. Hvis det er muligt at støtte, så skal der testes for palpationsømhed på fire specifikke knoglepunkter, og hvis der er smerter her, skal der også tages røntgen.

"Denne test kan laves både den dag, skaden sker og i hele efterforløbet. Så tjek det altid, første gang du ser patienten, også selvom det er uger eller måneder efter skaden. For det sker indimellem, at frakturer overses," påpegede Mark Strøm.

Skademe­kani­smen skal afdækkes

For at tilrettelægge en relevant genoptræning efter en ankelforstuvning, er det vigtigt med en grundig anamnese og klinisk undersøgelse. Til en start skal det så vidt muligt afklares, hvad der er sket. Man skal lytte til patientens beskrivelse af hændelsen, gerne suppleret med video, hvis det findes, eller beskrivelser fra øjenvidner, hvis f.eks. holdkammerater har set skaden ske.

"Det er enormt vigtigt at prøve at identifice-

re skademe­kani­smen for at kunne forebygge, at det sker igen. Der er stor forskel på, om man er landet fra et hop eller har forvredet anklen i et retningsskift. Skademe­kani­smen er afgørende for, hvordan vi tilrettelægger genoptræningen. Det gælder især, når vi skal vejlede i tilbagevenden til aktivitet og sport," fortalte Behnam Liaghat.

Vi skal være strukturspecifikke i diagnosen

Udover skademe­kani­smen og mistanke om fraktur, er der andre ting, der skal undersøges forud for genoptræning. Det skal først og fremmest bekræftes klinisk, at der er en ligamentskade. Dette gøres på baggrund af hæmatom, direkte palpation og specifikke ligamenttest af de involverede ligamenter og eventuelt diagnostisk ultralyd, som supplement til at bekræfte partiel eller komplet ruptur.

"Men det er ikke gjort med det. Det er ikke nok at konstatere, at patienten har forstuvet anklen. Vi bliver nødt til at være strukturspecifikke. Ligesom vi ikke kalder det et forstuvet knæ, men benævner skaden ud fra hvilket ligament, der er ramt, f.eks. forreste korsbånd. Det skal vi også i anklen. Vi skal undersøge,

Guide

hvilke ligamenter, der er skadet og i særdeleshed, hvor meget de er kommet til skade,” konstaterede Mark Strøm.

Det er bedst at udføre den kliniske undersøgelse fire til fem dage efter traumet, når smerte og hæmatom er aftagende. Ved palpation af ligamenterne kan man afklare, hvilke der er ramt, for her vil der være smerte ved berøring. Derudover bør man undersøge graden af ligamentskade (grad I-III) med forreste skuffetest og talar tilt test. Ved disse test undersøges henholdsvis løsheden i inversionsbevægelsen og i talus' bevægelighed ift. tibia (se boks).

Behandlingen skal individuelt tilpasses

Når man har afklaret, at der er tale om en ankelforstuvning, hvilke ligamenter der er skadet og i hvilken grad, så skal behandlingen sættes i gang.

“Det er ikke nok med et standardprogram efter en forstuvet ankel. Behandlingen skal målrettes den enkelte patient. Der er evidens for, at superviseret genoptræning har effekt i forhold til at hjælpe med at få patienterne tilbage til deres sport eller aktivitet,” fortalte Behnam Liaghat.

For at kunne individualisere genoptræningen, skal man vurdere både smerter, hævelse, bevægelighed (aktiv og passiv), styrke, balance og den mentale påvirkning. Og så skal man tilpasse behandlingen til den enkelte patients udfordringer og den sport eller de aktiviteter, de gerne vil genoptage, med opmærksomhed på den skadesmekanisme, der lå til grund for den aktuelle skade. Derfor kan man ikke servere en opskrift på genoptræningen, fortalte Mark Strøm, som dog opsummerede:

“Det, at finde ud af, hvad folk fejler, er det vigtigste. Almindelig akut skadesbehandling er også vigtig. Dernæst følger indsatsen for at hjælpe folk tilbage til at kunne præstere. Vi ved, at en aktiv tilgang er bedre end en passiv. Så vi skal have patienterne til selv at gøre en indsats. Det vil give mening at inddrage mobilisering, balancetræning, styrketræning, hop/stabiliseringstræning og sportsspecifikke øvelser. Det hele baseres på den enkeltes behov, og derfor vil en standardpjece aldrig være løsningen.” ☒

Sådan undersøger du for mistanke om fraktur

Du skal altid bruge 'Ottawa fod- og ankelregler' ved akut fod/ankel skade ved enhver første kontakt med en patient efter ankeldistorsion. Det er en todelt regel, der hjælper med at afklare, om der er mistanke om fraktur.

1. Afprøv gang:

Kan patienten tage fire vægtbærende skridt i træk?

2. Test for palpationsømhed på flg. punkter:

- Spidsen af den laterale malleol og 6 cm proksimalt
- Spidsen af den mediale malleol og 6 cm proksimalt
- Basis af 5. metatars, hvor peroneus brevis hæfter
- Naviculare, hvor tibialis posterior hæfter.

Der skal tages et røntgenbillede, hvis man ikke kan tage fire skridt, eller hvis der er palpationsømhed.

Ligamenttest

Forreste skuffetest og talar tilt test anbefales til at vurdere skaden på ligamenterne. Du kan se en demonstration af, hvordan disse test udføres på UCL TV.

 Forreste skuffetest: kortlink.dk/2s69b

 Talar tilt test: kortlink.dk/2s69c

De laterale ankel-ligamenter omfatter:

- Anteriore talofibulare ligament (ATFL)
- Calcaneofibulare ligament (CFL)
- Posteriore talofibulare ligament (PTFL)

ATFL er det hyppigste skadede ligament, og det er påvirket i omtrent 73 procent af alle laterale ankeldistorsioner.



Find mere viden

Du kan læse mere i det faglige katalog 'Akut ankeldistorsion og kronisk ankelinstabilitet (2025)' fra Dansk Selskab for Sportsfysioterapi:

 kortlink.dk/2s5gc

Myte afblæst:

Protein skal ikke indtages lige efter træning

Det er en udbredt myte, at timingen af proteinindtag er vigtigt for muskelopbygning. **DET ER DET SAMLEDE INDTAG I LØBET AF DAGEN, DER ER VIGTIGT.** Fokus på protein er nødvendigt hos ældre, syge og folk i genoptræning.

NÅR DU har gennemført en runde styrketræning med en patient eller et genoptræningshold, plejer du så at sige, at deltagerne skal huske at indtage protein lige efter træningsseancen? Hvis du gør, så er du ligesom så mange andre. Hvis man tager et hurtigt kig ind i et fitnesscenter, er man ikke i tvivl om, at proteintilskud lige efter træning er et meget udbredt fænomen. Men det er en myte, at det er vigtigt med protein lige efter træning. Det blev slået fast ved fagkongressen af Jakob Agergaard, der er humanbiolog og seniorforsker ved Institut for Idrætsmedicin på Bispebjerg Hospital. Han har i mange år forsket i proteiners betydning for muskelopbygning og delte ud af sin viden i et symposium om muskelrehabilitering. Proteiners vigtige betydning for muskelopbygning er dog ikke en myte.

“Forskning har nu slået fast, at protein har en gavnlig effekt på udbyttet af træningen, uanset hvornår på dagen du indtager det. Så det vigtige er ikke, hvornår du indtager protein. Det

vigtigste er, at du får nok i løbet af dagen,” fortalte Jakob Agergaard.

Det er allerbedst, hvis proteinindtaget fordeles på alle dagens måltider. Vi danskere spiser generelt langt det meste af vores protein om aftenen og mindst om morgenen, og det er påvist for både børn, voksne og ældre. Der er grænser for, hvor meget protein vi kan udnytte ad gangen, og derfor vil det være meget bedre for vores krop, hvis vi fordeler proteinindtaget mere jævnt udover dagen, fortalte Jakob Agergaard.

Kroppen skal bruge protein

Men hvorfor er protein så vigtigt? Det skyldes at proteiner fungerer som byggesten i kroppen. De er nødvendige for at opbygge og vedligeholde muskler, celler og væv. Desuden spiller proteiner en vigtig rolle i immunforsvaret og i produktionen af hormoner og enzymer. Derfor er det afgørende, at vi hver dag indtager tilstrækkelige mængder, og man behøver ikke være bekymret for, om ens kost indeholder for meget protein, medmindre man har en nyr sygdom.

“Kroppens største proteinlager er i musklerne. De udgør 40 procent af kroppens proteiner. Så hvis man ikke indtager



nok protein til at varetage kroppens processer, vil man nedbryde muskelvæv for at holde processerne i gang. Derfor er det vigtigt, at vi har en balance mellem indtag og behov,” fortalte Jakob Agergaard.

Ingen muskelopbygning uden træning

Der er en stor mængde studier, der har undersøgt proteinindtag i forbindelse med styrketræning. Og ja, vi kan få større effekt af styrketræning ved at optimere vores proteinindtag. Men hvis man øger sit proteinindtag uden at lave træning, så har det ikke i sig selv en effekt på muskelopbygning, understregede Jakob Agergaard:

“Desværre kan vi ikke opbygge muskler blot ved at indtage mere protein, mens vi sidder i

Aminosyrer

Når vi spiser protein, bliver det optaget som frie aminosyrer i kroppen. Vi skal bruge aminosyrerne til at vedligeholde og opbygge kroppens egne proteiner. Det gælder proteiner i muskler, sener, knogler og hud i forbindelse med vores immunforsvar, enzymer, hormoner og i vores organer.

Mennesker kan selv danne nogle aminosyrer, men ni aminosyrer er essentielle, dvs. vi skal have dem fra kosten, ellers begynder kroppen at nedbryde fra depoterne, især muskelvæv, for at få dem.

KILDE JAKOB AGERGAARD

Mange tror, at proteintilskud er nødvendigt, når man træner

JAKOB AGERGAARD

sofaen. Det er træningen, der er den helt afgørende faktor. Træningen kommer forud for alt andet, når vi snakker opbygning af muskler. Betydningen af proteinindtaget er større, jo større muskelgrupper vi arbejder med.”

Hvor meget protein har vi brug for?

Hvis vi er raske, relativt unge og ikke dyrker sport, så har vi brug for mindst 0,8 gram protein per kilogram kropsvægt per dag (g/kg/dag) ifølge anbefalinger fra Verdenssundhedsorganisationen WHO. Med det indtag får man nok til at bibeholde sin muskelmasse og varetage kroppens funktioner. Den gennemsnitlige dansker spiser 1-1,2 g/kg/dag og får dermed en tilstrækkelig mængde.

Men hvis man er ældre eller meget fysisk aktiv, så er proteinbehovet større.

Hos atleter og meget sportsaktive mennesker, så ligger anbefalingen mellem 1,2 og 2,0 g/kg/dag, dog skal man være ekstremt aktiv for at have brug for mere end 1,6 g/kg/dag, konstaterede Jakob Agergaard. Han understregede, at langt de fleste kan få den nødvendige mængde protein fra en almindelig varieret kost.

“Mange tror, at proteintilskud er nødvendigt, når man træner. Men man får altså et lige så godt muskelrespons ved almindelig mad, blot man sørger for at få nok protein,” sagde Jakob Agergaard.

Så hvis en atlet for eksempel vejer 75 kilogram, skal vedkommende spise cirka 120 gram protein om dagen, mens en person på samme vægt med et mere moderat aktivitetsniveau kan nøjes med 75-90 gram protein.

Protein er vigtigst for ældre og syge

Mange ældre får for lidt protein. Nordiske anbefalinger angiver, at ældre over 65 år bør indtage mindst 1,2 g/kg/dag. Op imod 40 procent af de ældre er underernærede, og de bliver særlig hårdt ramt ved sygdom og under indlæggelse.

Et dansk studie har målt proteinindtaget hos ældre indlagte patienter. De fandt, at de var nede på at indtage 0,6 g/kg/dag. Andre studier på patienter opereret med en knæ- eller hofteprotese har vist, at på trods af at personalet sørgede for at tilbyde patienterne tilstrækkeligt protein, var indtaget hos patienterne for lavt. På netop denne patientgruppe er det påvist, at man kan mindske deres muskelatrofi i efterforløbet ved at optimere deres proteinindtag. Så hos ældre, syge, ny-opererede og andre sårbare grupper, der kan et optimalt proteinindtag virkelig gøre en forskel, fastslog Jakob Agergaard. ☒

Sådan kan du få cirka 80 gram protein på en dag

2 dl skyr	(11 g protein)
25 g ost 30+	(7 g protein)
1 æg	(7 g protein)
2 dl minimælk	(7 g protein)
100 g ærter	(9 g protein)
125 g kylling	(28 g protein)
1 dl havregryn	(5 g protein)
100 g kogte kikærter	(7 g protein)

KILDE: ERNÆRINGSFOKUS.DK



Vil du grine hele vejen til banken?

Som kunde i Lån & Spar er du en del af noget særligt. Lån & Spar er nemlig ejet af en række fagforeninger, som ønsker at give deres medlemmer særlige fordele, når de går i banken. Det er medlemmer som dig, og det er fordele, der er til at forstå. For eksempel får MedlemsKunder Danmarks højeste rente på deres lønkonto. Det betyder, at de i januar kunne glæde sig over at få udbetalt tæt på 150 mio. kr. i renter.

Sammen med din fagforening mener Lån & Spar nemlig, at det er kunderne, der skal grine hele vejen til banken – eller i det mindste trække på smilebåndet.

Udnyt de fordele, der følger med dit medlemskab af Danske Fysioterapeuter – bliv MedlemsKunde i dag.

Gå ind på lsb.dk/fysio eller ring 3378 1919.



Lån &
Spar

Danske Fysioterapeuters Pris 2025:

Prisen går til den venlige forsker

Professor Thomas Bandholm modtager Danske Fysioterapeuters Pris for blandt andet **AT SKABE MERE VENLIGHED I FORSKNINGEN OG UDFORDRE FAGETS FORFORSTÅELSE.**

Keywords FORSKNING ARBEJDSMILJØ ANERKENDELSE

SELV OM interviewet med Thomas Bandholm foregår over en grynet Teams-forbindelse, skinner det tydeligt igennem, at han er et imødekommende og venligt menneske. Det skal ikke misforstås som, at han dribler uden om emner, der kan være konfliktfyldte og udfordrende. Men han svarer med lige dele optimistisk entusiasme på spørgsmål om både de projekter, der har medført kritik, og dem, han er blevet hyldet for. Til sidstnævnte hører kulturfællesskabet ELIS, der priser et af Thomas Bandholms egne karaktertræk, venlighed.

ELIS står for Excellence and Kindness in Research Training, og det såkaldte kulturfællesskab har netop fejret ét års fødselsdag. Sammen med professor Julie Midtgaard Klausen fra Københavns Universitet og professor Michael

Skovdal Rathleff fra Aalborg Universitet tog Thomas Bandholm initiativet til ELIS for at skabe en – tiltrængt – sundere kultur i forskningsmiljøerne.

“Forskningsverdenen har karakter af at være en high-performance-kultur, der nogle gange tiltrækker mennesker, der, når de skal stave til ‘os’, skriver ‘MIG’. Det kan være et godt brændstof at være ego-drevet, men hvis man ikke er bevidst om, at forskning fungerer bedst, når man dyrker kollektivets intelligens i stedet for at lade alt handle om at fremme ens egne meritter, så bliver det rigtig svært at skabe en god kultur og et godt arbejdsmiljø,” siger Thomas Bandholm. Hans arbejde med at skabe et forskningsmiljø med større fokus på venlighed og excellence nævnes i indstillingen af ham til Danske Fysioterapeuters





**THOMAS
BANDHOLM**

Blå bog

Professor i klinisk
træningsfysiologi og
rehabilitering ved
Institut for Klinisk
Medicin på Københavns
Universitet.

Seniorforsker
ved Klinisk
Forskningscenter
på Amager og
Hvidovre Hospital.

Kandidat i
idrætsfysiologi 2004.
Uddannet fysioterapeut
1998.

Pris, som han modtog under stående klapsalver på foreningens fagkongres i marts.

Venlighed skal forhindre flugt

ELIS henvender sig især til unge forskere, og målet er, at den næste generation af forskningsledere skal have redskaber til at skabe sundere vilkår for unge forskere, så de ikke flygter fra forskningsinstitutionerne.

“Dansk Magisterforenings seneste opgørelse over ph.d.-studerende i Danmark viser, at der er rigtig mange, der overvejer at stoppe deres forløb, fordi de oplever fravær af vejledning og føler sig alene. Samtidig bliver unge forskere ansat i midlertidige stillinger i en periode af deres liv, hvor de stifter familie. Hvis de samtidig oplever en hierarkisk kultur, der ikke er særlig rar at færdes i, er der stor sandsynlighed for, at vi mister dem til industrien, der sandsynligvis kan tilbyde noget bedre på mindst et af parametrene,” siger Thomas Bandholm.

Ideen til ELIS udsprang blandt andet af hans egne erfaringer som underviser. Studerende og kursister på de forløb, som han – ofte sammen med andre undervisere – var med til at tilrettelægge, fik gennemgående en meget positiv feedback særligt på to punkter.

“Niveauet var højt, og stemning var rigtig, rigtig god. De oplevede, at vi undervisere f.eks. gjorde meget ud af at understrege, at det var ok at stille spørgsmål, hvis der var noget, man ikke forstod. Vi signalerede, at undervisningslokalet skulle være et rart sted at være,” forklarer Thomas Bandholm.

Der lå ingen forkromede pædagogiske strategier bag undervisningsformen, men snarere



nogle overvejelser om at kommunikere præmisserne for undervisningsforløbene klart ud fra start.

“Vi gjorde ikke noget, som andre ikke kunne gøre, men vi var bare meget tydelige om den kultur, vi ønskede på forløbene: Vi er her i rummet for at hjælpe hinanden,” forklarer han.

Sammen med de øvrige initiativtagere har han holdt foredrag om ideerne bag ELIS. HR på Københavns Universitet og en række forskningsgrupper fra forskelli-

Danske Fysioterapeuters Pris

Danske Fysioterapeuters Pris har til formål at hædre, anerkende og fremme kvalitet og udvikling indenfor det fysioterapeutiske fagområde. Prisen er på 50.000 kr. og uddeles til en fysiotera-

peut, der har gjort en særlig indsats for at udvikle det fysioterapeutiske felt og har ydet en ekstraordinær indsats for professionen, kollegaerne eller foreningen. Prisen uddeles hvert tredje år.

Der var brug for en sundere kultur i forskningsmiljøerne. Derfor har Thomas Bandholm sammen med flere taget initiativ til ELIS, som står for Excellence and Kindness in Research Training.

ge fakulteter er blandt dem, der har været nysgerrige på emnet og gerne vil sætte det på dagsordenen.

Opgør med forforståelsen

Mens ELIS i det store hele er blevet positivt taget imod, har andre af Bandholms gerninger fået en mere kølig modtagelse. For fem år siden satte han, sammen med blandt andre forskningsfysioterapeut Troels Mark-Christensen, et forskningsprojekt i gang, der skulle afdække, om træning før og efter hofte- og knæalloplastik havde nogen effekt. Resultaterne blev offentliggjort for nylig.

“Vi undersøgte, om genoptræning har nogen betydning for, hvor godt man kommer sig efter operation. Desuden om det betyder noget, at det er en fysioterapeut, der overværer, at træningen bliver udført korrekt. Det viste sig, at dem, der fik genoptræning, ikke kom sig bedre end dem, der skulle klare sig selv. Desuden havde typen af træning eller leveringsform (papir eller tele-løsning) heller ikke betydning for effekten,” siger Thomas Bandholm.

Han erkender, at resultaterne var en stor mundfuld at sluge for hans egen forforståelse af værdien af genoptræningen. Og som det ofte sker, når nogen piller ved en vedtaget sandhed, blev forskningsresultaterne mødt med skepsis. Flere videnskabelige tidsskrifter sendte det første udkast til en videnskabelig artikel retur med begrundelser, der, ifølge Thomas Bandholm, til dels bundede i, at resultaterne ikke harmonerede med fagets forforståelse.

“Kommentarerne handlede om, at vi ikke havde valgt de rigtige træningsøvelser, ikke

Udpluk fra indstillingen af Thomas Bandholm

Thomas Bandholm er indstillet til prisen af kollegerne chefterapeut Jette Christensen og postdoc og fysioterapeut Maria Swennergren Hansen, Fysio- og Ergoterapien, Amager Hvidovre Hospital. I indstillingen skriver de blandt andet:

“Udover hans omfattende forskningsmæssige bidrag, som naturligt følger med en professortitel, er det især hans dedikation til undervisning, åben vidensdeling og udvikling af yngre forskere, der gør hans indsats ekstraordinær.”

“Thomas Bandholm har en særlig evne til at holde ‘snuden i sporet’ og tage det lange, seje træk. Han har også en særlig evne til at være innovativ og eksperimenterende i uddannelses- og formidlingsaktiviteter og ønsker på en respektfuld måde altid at udfordre status quo.”

havde trænet intensivt nok, eller at de patienter, der ikke modtog genoptræning, nok havde trænet på egen hånd,” siger Thomas Bandholm.

Han kan fuldt ud stå inde for undersøgelsens validitet, men accepterer, at andre har en anden holdning.

“Jeg oplever det som en helt relevant videnskabelig diskussion, men samtidig er det som udgangspunkt svært at skulle acceptere, at noget, vi troede var sikker viden, ikke viser sig at være så sikkert alligevel.”



Thomas Bandholm har undersøgt, om træning før og efter hofte- og knæalloplastik har effekt. Resultaterne viser, at det ikke gjorde nogen forskel.

Selv om resultaterne i yderste konsekvens sætter spørgsmålstegn ved genoptræning i forbindelse med knæ- og hoftealloplastik, mener Thomas Bandholm ikke, at fysioterapeuter er kørt ud på et sidespor i behandlingen af patientgruppen.

“Det kan lige såvel tænkes, at man får øjne op for at bruge ressourcerne mere strategisk. Det er ikke sikkert, at klassisk genoptræning skal være for alle, men at der måske er en gruppe patienter med kroniske sygdomme og/eller lavt funktionsniveau, som har behov for mere og anden genoptræning end gennemsnitspatienten,” siger han.

Fokus på knæartrose og motion

I øjeblikket har Thomas Bandholm opmærksomheden rettet mod brugen af konditionstræning for muskuloskeletale problemstillinger. Derudover er han optaget af et projekt, som undersøger, hvordan man kan promovere fysisk aktivitet på sygehusene.

“Når en patient bliver indlagt akut med en medicinsk eller kirurgisk problemstilling, vil fokus være på at redde liv og ikke så meget på at promovere fysisk aktivitet under og efter indlæggelsen. Det arbejder vi systematisk på at gøre til en ting i samarbejde med en række andre gode folk på området og Netværk for det Fysisk Aktive Hospital.

Med Danske Fysioterapeuters Pris følger 50.000 kroner. Prismodtageren har endnu

ikke besluttet, hvad pengene skal gå til. For ham har anerkendelsen størst betydning.

“Jeg elsker forskningsverdenen og har altid interesseret mig for at undervise, men jeg har aldrig gået op i priser. Jeg er vokset op i en lille by i Odsherred i en familie uden akademiske traditioner og er på den baggrund en mønsterbryder. Med det udgangspunkt betyder anerkendelsen ekstra meget,” siger han. ☒

Samarbejdspartnere

Det er vigtigt for Thomas Bandholm at anerkende, at forskning laves i samarbejde med andre. Her kan ikke nævnes alle, men nogle af de centrale samarbejdspartnere er:

I forskningsprojektet om anvendelsen af konditionstræning for muskuloskeletale problemstillinger samarbejder Thomas Bandholm med idrætsfysiolog og ph.d.-studerende Mathilde Espe Pedersen og professor og fysioterapeut Marius Henriksen fra Parker Instituttet.

I Netværk for det Fysisk Aktive Hospital samarbejder Thomas Bandholm blandt andre med lektor og fysioterapeut Mette Merete Pedersen og lektor og sygeplejerske Jeanette Wassar Kirk.

Læs mere

Om kulturfællesskabet ELIS:

 kortlink.dk/2s6d7

Find artiklen om studiet vedrørende genoptræning efter knæ- og hoftealloplastik i Osteoarthritis and Cartilage Open

 kortlink.dk/2s95q





Course in
Copenhagen

Become

Master of Science in Osteopathy

D.O. Diploma, ISO 9001 Quality Assurance



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

- Including personal guidance
- Recognition professional organization

Learn more at
www.osteopathy.eu/en

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

Bollebergen 2B-15, 9052 Ghent, Belgium

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



Bachelorprisen





Kvinder kan træne hårdere, end de tror

KVINDER UNDERVURDERER GENERELT DERES EGNE EVNER I ET STYRKETRÆNINGSLOKALE. Det konkluderer vinderne af årets bachelorpris, Daniel Dalgaard Andersen, Claudia Kempel Svendsen, Nicklas Nyholm og Mathilde Bach Jensen. **DE FIK VED HJÆLP AF OPMUNTRING OG ET TRÆNINGSREDSKAB KVINDERNE TIL AT TRÆNE HÅRDERE.**

Hvad var baggrunden for jeres bachelor?

Styrketræning spiller en central rolle i fysioterapeutisk praksis. Men for at opnå en sundhedsmæssig eller rehabiliterende fordel, kræver det den rette intensitet i træningen. Forskning viser, at kvinder generelt har en tendens til at undervurdere, hvor meget de kan. Derfor ville vi undersøge evnen til at vurdere egen træningsintensitet hos kvinder, der ikke er vant til at styrketræne. Vi brugte metoden Repetitions in Reserve (RIR), som viser, hvor mange flere gentagelser af en øvelse, kvinden selv mener, hun kan tage. Metoden er altså baseret på

en subjektiv opfattelse af, hvor hårdt kvinden træner, fremfor den mere almindeligt brugte %RM (Repetition maksimum), hvor man for eksempel siger, at kvinden skal tage ti gentagelser og så stoppe, uanset om hun måske godt kunne have fortsat.

Hvordan greb I det an?

Vi rekrutterede 16 kvinder i alderen 18 til 30 år på uddannelsesinstitutioner og gennem sociale medier og bad dem komme til to testdage i træningsrummet på vores uddannelse. Ingen af dem var vant til at styrketræne, så vi startede med at introducere dem til

øvelserne. Derefter gennemførte de to sæt af øvelserne bænkpres og benpres. I hvert sæt bad vi dem sige til, når de mente, at de maksimalt kunne klare fem gentagelser mere, og igen når de havde to gentagelser tilbage i 'tanken'. Samtidig noterede vi, hvor mange gentagelser de rent faktisk udførte, og opmuntrede dem til at fortsætte helt til udmattelse.

Hvad viste jeres undersøgelse?

I langt de fleste tilfælde kunne kvinderne mere, end de selv troede. Når de sagde til os, at 'nu kan jeg kun tage fem mere' eller 'nu kan jeg højst tage to mere', så fortsatte de fleste alligevel. Nogle tog ti ekstra, andre udførte én gentagelse mere. I løbet af de to testdage blev kvinderne mere præcise i vurderingen af sig selv, og det tyder på en læringseffekt, som vi også har set dokumenteret i tidligere studier. Vores analyse af resultaterne viste, at kvinderne havde en gennemsnitlig afvigelse på -1,6 gentagelser. De troede altså ikke, at de kunne træne så hårdt, som de faktisk endte med at gøre.

Hvad kan andre fysioterapeuter bruge jeres resultater til?

Fysioterapeuter bør være opmærksomme på, at kvinder kan have en tendens til at undervurdere deres egne evner. En kombination af RIR og klinisk vurdering kan være med til at sikre en mere præcis træningsbelastning og dermed optimere udbyttet af træningen. Mentalt kan RIR give kvinderne en succesoplevelse, fordi de ofte finder ud af, at de kan mere, end de har regnet med, og det kan styrke motivationen for at fortsætte træningen. Alt i alt vurderer vi, at RIR kan være et redskab til en mere effektiv træning og dermed måske medvirke til et hurtigere rehabiliteringsforløb til gavn for både den enkelte og samfundet.

Hvad bør der forskes yderligere i?

Da flertallet af dem, der går til fysioterapi er ældre, kunne det være interessant med et kvantitativt studie af metoden på ældre borgere. Det vil også være relevant med et kvalitativt studie af fysioterapeuters og borgeres blik på RIR som et redskab til at sikre intensitet i styrketræning. Altså, hvordan oplevelsen og implementeringen er i praksis. ☒

Om projektet

Bachelorprojektet er skrevet af fire studerende fra University College Nordjylland, Claudia Kempel Svendsen, Mathilde Bach Jensen Daniel Dalgaard Andersen og Nicklas Nyholm, som også står bag vinderartiklen 'RIR som redskab til vurdering af træningsintensitet hos yngre kvinder'.

 Du kan læse vinderartiklen her fysio.dk/bachelorprisen-2025

Om Bachelorprisen

Danske Fysioterapeuter hædrer hvert år en artikel, der er skrevet på baggrund af et bachelorprojekt. Med prisen følger 25.000 kr.

 Læs mere om prisen på fysio.dk/bachelorprisen

Du kommer ikke udenom forsikringer

Men vi kan gøre snakken nemmere for dig,
– faktisk bliver det ofte ganske hyggeligt...

Vores forsikringer er til for din sikkerheds skyld...

– så du og dine kære kan blive stillet som før en evt. ulykke.

Er du **fysioterapeut**, kan vi tilbyde dig alle private forsikringer, og vi taler gerne med dig om, hvilke behov du reelt har for forsikringer – hverken mere eller mindre!

Ønsker du, efter en hyggelig samtale med en af vores dygtige forsikringsrådgivere, at blive medlem i Popermo, hjælper vi dig med at flytte dine eksisterende forsikringer fra andet selskab. Det er dejligt nemt for dig!

Du kan **booke et telefonmøde** direkte i vores kalender via QR-koden her:



En rådgiver vil ringe dig op til aftalt tid, og I vil have god tid og ro til at tale dine forsikringsbehov igennem.

BEDSTE!

– landsdækkende
forsikringselskab



Janni og Linda hjælper dig gerne...

Vi glæder os til at tale med dig!

Ring til os på

+45 66 12 94 48

Popermo Forsikring GS
C.F. Tietgens Boulevard 38
5220 Odense SØ

Telefon 66 12 94 48
popermo.dk
CVR 61 67 23 11

Popermo er et dansk forsikringselskab
og er medlem af Garantifonden
for skadesforsikringselskaber

popermo
VORES FORSIKRING
medlemmers



COSMED
The Metabolic Company

**“Maximize your
Performance...”**



**Q-NRG
MAX**



**Direkte måling
af kondital**

*VO2 Max, SUB Max, Puls,
Træningszoner...*

Hurtig test (~15 min.)

Trådløs styring af ergometer

Automatisk PDF rapport

Ingen daglig kalibrering

COSMED Nordic ApS, Lucernemarken 23, DK-5260 Odense

DK@cosmed.com (+45) 65 95 91 00

Leder

Jeanette Præstegaard
Formand for Danske Fysioterapeuter

Fremtidens fysioterapeuter har brug for **mere** viden - ikke mindre

REFORMEN AF professionsuddannelserne er nu en realitet. Og selvom vi stadig er bekymrede for, hvad det betyder for kvaliteten, er det en lettelse, at fysioterapeutuddannelsen ikke blev skåret ned med et halvt år, som først foreslået.

I stedet reduceres uddannelsen nu med 15 ECTS. Det er stadig et tab, men et kompromis, vi kan leve med. For samtidig indeholder aftalen flere midler, mere fleksibilitet og adgang til ny, efter- og videreuddannelse. Det er positivt – og nødvendigt. Fremtidens fysioterapeuter skal kunne arbejde både praksisnært og vidensbaseret. De skal kunne forholde sig kritisk, anvende forskningsresultater og løbende udvikle deres faglighed. Det kræver, at vi fastholder den akademiske kvalitet og titel – også i en kortere uddannelse.

Samtidig ser vi med stigende bekymring på en ny bekendtgørelse, der fastslår, at titler som klinisk adjunkt, -lektor og -professor fremover kun kan gives til læger. Det hænger dårligt sammen med ambitionerne i den nye sundhedsreform om et moderne, tværfagligt sundhedsvæsen, hvor mange faggrupper bidrager med viden og udvikling. Fysioterapeuter med en ph.d-grad, forskningsansættelser og tæt kontakt til praksis udfører allerede i dag et uvurderligt arbejde i det kliniske felt. De fortjener samme anerkendelse og muligheder som andre faggrupper – også i form af relevante titler og akademiske karriereveje.

Hvis vi vil fastholde og udvikle viden i praksis, skal vi sikre adgang og ligestilling på det akademiske arbejdsmarked. Vi har brug for at kunne tiltrække de dygtigste studerende, også dem, der ønsker at kombinere behandling, udvikling og forskning. Det bliver sværere, hvis fysioterapeuter i praksis udelukkes fra en akademisk karrierevej.

I Danske Fysioterapeuter glæder vi os over, at der er blevet lyttet i reformarbejdet. Vi vil nu bidrage til implementeringen, så uddannelserne udvikles med høj kvalitet, tæt kobling til praksis og med respekt for fagets kompleksitet. Samtidig vil vi arbejde for, at den nye bekendtgørelse bliver justeret, så den ikke står i vejen for det tværfaglige samarbejde, sundhedsvæsenet har brug for.

Fremtidens fysioterapeuter skal ikke bare have begge ben solidt plantet i virkeligheden. De skal også have mulighed for at række ud efter mere viden, mere ansvar og mere indflydelse. Det skylder vi både dem og de borgere, de er sat i verden for at hjælpe. ☒

Hvis vi vil fastholde og udvikle viden i praksis, skal vi sikre adgang og ligestilling på det akademiske arbejdsmarked



Patientklager

Retssikkerheden er styrket

Fremover vil alle patientklagesager som udgangspunkt starte som såkaldte forløbsklager, hvor behandlingsstedet, og ikke den enkelte sundhedsperson, er part i sagen. Det er nyt i forhold til tidligere, hvor patienter kunne indklage den enkelte sundhedsperson. De nye regler trådte i kraft per 1. januar 2025.

Du kan få hjælp hos Danske Fysioterapeuter, hvis du bliver involveret i en klagesag. Vi gennemgår klagepunkterne sammen med dig og hjælper dig med en sagsfremstilling. Alle sager behandles selvfølgelig med diskretion.

 **Læs mere om de nye regler på fysio.dk/retssikkerhed**

eller kontakt Danske Fysioterapeuter på telefon 3341 4620.



Medlemsrådgivning

En kvart mio. kr. til fyret tillidsrepræsentant

Danske Fysioterapeuter har forhandlet en særdeles god fratrædelsesaftale for et medlem, som også var tillidsrepræsentant. Tillidsrepræsentanter er ekstra beskyttede i forhold til afskedigelse, og det vidner sagen om.

Medlemmet får tre måneders ekstra godtgørelse og udbetaling af feriedage, hvilket svarer til en kvart million oveni hendes lange opsigelse. Medlemmet skal ikke møde på arbejde i opsigelsesperioden, og hun vil ikke blive modregnet i løn, hvis hun får andet arbejde.

Den tidligere tillidsrepræsentant og den offentlige virksomhed var uenige om, hvad der førte til fratrædelsen. Virksomheden lagde i første omgang vægt på hendes langvarige sygeperiode, men da det ikke er grund nok til at fyre en tillidsrepræsentant, begrundede virksomheden det i stedet med, at hun havde været illoyal. Selv kalder den tidligere tillidsrepræsentant det for en sag om mobning og chikane fra sin nærmeste leder.

“Når man står over for at miste sit job, er det altafgørende at have sin fagforening i ryggen. Jeg er simpelthen så glad for den hjælp, jeg har fået af Danske Fysioterapeuter. Jeg føler, at jeg har fået retfærdighed,” fortæller hun.

Det er en betingelse i fratrædelsesaftalen, at hun er loyal og ikke hænger virksomheden ud offentligt. Derfor bringer Fysioterapeuten ikke navnet på medlemmet eller virksomheden.

Danske Fysioterapeuter har omkring fire-fem fratrædelsessager om måneden, og ifølge forhandlingskonsulent Martin Lægg er det usædvanligt, at der bliver givet så stor godtgørelse i en fratrædelsesaftale som i denne sag.

“Den aktuelle fratrædelsessag siger noget om, at vores tillidsrepræsentanter er særligt beskyttede, og når en sag om uberettiget afskedigelse rammer dem, skal det være ekstra dyrt for arbejdsgiveren,” siger Martin Lægg.



Foreningspolitik

Formandsvalg

Nedtællingen til formandsvalget er begyndt. Senest 1. august 2025 kl. 12 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. oktober 2025 og vælges for en periode på tre år.

 [Læs mere på *fysio.dk/formandsvalg25*](https://fysio.dk/formandsvalg25)

Lægemiddeloven

Fysioterapeuter skal på listen over sundhedspersoner

“Desværre, du kan ikke deltage i kurset, for fysioterapeuter er ikke sundhedspersoner ifølge lægemiddeloven.” Sådan omtrent lyder begrundelsen, når fysioterapeuter får afslag på at kunne deltage i kurser og konferencer, der er understøttet af lægemiddelvirksomheder, og hvor der reklameres for receptpligtig medicin.

I lægemiddeloven og i bekendtgørelsen om reklame mv. for lægemidler til mennesker, er sundhedspersoner defineret som “læger, tandlæger, farmaceuter, sygeplejersker, farmakonomer, jordemødre, bioanalytikere, kliniske diætister, radiografer, social- og sundhedsassistenter og studerende inden for disse fag”.

Men fysioterapeuter mangler på listen, og derfor vil Danske Fysioterapeuter igen opfordre Sundhedsministeriet til at udvide kredsen af sundhedspersoner til også at omfatte fysioterapeuter. Det har foreningen tidligere gjort i 2021 og i 2024.

 [Læs mere på *fysio.dk/fysioterapeuter-er-ikke-sundhedspersoner*](https://fysio.dk/fysioterapeuter-er-ikke-sundhedspersoner)

Fysioterapeutuddannelsen

Mere praktik og mindre teori

Fremover vil det tage tre et kvart år at uddanne sig til fysioterapeut, mod tre et halvt år i dag. Det er konsekvensen af den nye uddannelsesreform, der blev præsenteret den 26. marts. I alt bliver uddannelsen skåret med 15 ECTS. Danske Fysioterapeuters formand, Jeanette Præstegaard, har kæmpet imod den reducerede studietid.

“Men vi betragter det i den store sammenhæng som en lille sejr, at det er lykkedes os at begrænse omfanget. De første udmeldinger lød på, at man politisk gik efter at reducere uddannelserne med 30 ECTS,” siger hun.

Der kommer samtidig flere penge til de professionsrettede velfærdsuddannelser, og det betyder flere undervisningstimer, mere feedback, undervisning på mindre hold og mere øvelsesbaseret undervisning til de kommende studerende.

Samtidig lægges der op til, at fysioterapeuter fremover skal møde borgerne med mindre almen teoretisk viden.

Fokus vil i højere grad ligge på den praksisrelevante viden.

De adgangskrav, der gælder for fysioterapeutuddannelsen i dag, vil fortsat gælde, og uddannelsen vil fortsat være adgangsgivende til en kandidatuddannelse.

Danske Fysioterapeuter har undervejs i forhandlingerne stillet krav om såkaldt livslang læring, og det krav blev lyttet til. Den nye aftale betyder, at professionshøjskolerne skal skabe nye, gratis efteruddannelses tilbud, så professionsbachelorer senere i livet kan dygtiggøre sig inden for deres fag. Disse tilbud kommer til at gælde for fysioterapeuter, der har gennemført den nye forkortede uddannelse. De nye krav og vilkår for sundhedsuddannelserne træder i kraft sommeren 2027.

 [Læs mere på *fysio.dk/uddannelsen-mere-praktik-mindre-teori*](https://fysio.dk/uddannelsen-mere-praktik-mindre-teori)

Fysioterapeutuddannelsen

Flere vil være fysioterapeut

Mens flere sundhedsuddannelser oplever en tilbagegang i ansøgertallet, går fysioterapeutuddannelsen mod strømmen. 1.117 har søgt ind på fysioterapeutuddannelsen som deres førsteprioritet via kvote 2. Det er 33 flere end sidste år, viser tal fra Uddannelses- og Forskningsstyrelsen. Dermed er fysioterapeutuddannelsen nu den 12. mest søgte videregående uddannelse i Danmark.

Forskningsfonden

Danske Fysioterapeuters Fond fortsætter

Danske Fysioterapeuters Fond har i mange år støttet fysioterapeuter med lyst til at forske og udvikle, og mange reagerede derfor, da fonden i efteråret blev sat på pause. Men nu bliver fonden genåbnet. Fonden har efter uddelingen af bevilningerne i 2024 opgjort, hvor mange midler der er tilbage, og beløbet var større end først antaget. Det gør det muligt at drive fonden videre i perioden 2025-2027. Dog vil hovedområdet uddannelse udgå, da udbetalinger til postdoc- og ph.d.-forløb er store poster på budgettet.

Der vil fremover kun være én ansøgningsmulighed om året, og fonden åbner for ansøgninger den 1. september. Ansøgningsfristen er den 1. oktober 2025.

 [Læs mere på fysio.dk/fond-fortsatter](https://fysio.dk/fond-fortsatter)

OK26

Få indflydelse på din næste overenskomst

Flere penge til løn og pension eller mere fleksibilitet og flere fridage? Det er nu, du kan gøre din indflydelse gældende, når der fra den 12.-26. maj er åbent for indsamling af krav til den næste overenskomst på det offentlige område, OK26. Hold øje med lokale møder på din arbejdsplads eller tag fat i din tillidsrepræsentant og hør, hvordan du kan få indflydelse.

 [Læs mere på fysio.dk/ok26](https://fysio.dk/ok26)





Er du i tvivl? Så genopliv!

En lov, der trådte i kraft den 15. januar i år, giver borgere over 60 år mulighed for digitalt at sige nej tak til genoplivning ved hjertestop. Danske Fysioterapeuter får løbende henvendelser fra medlemmer, som spørger til, hvordan de skal forholde sig, hvis de er i tvivl om, hvorvidt borgeren har fravalgt genoplivning. Svaret fra chefkonsulent Gurli Petersen er klart:

"Hvis man ikke med sikkerhed ved, at patienten har fravalgt genoplivningsforsøg, skal man altid forsøge genoplivning og tilkalde hjælp," siger hun.

Gurli Petersen har et råd til, hvordan fysioterapeuter kan være på forkant, inden situationen opstår.

"Alle fysioterapeuter bør have en lokal instruks, hvor der står, hvordan man undersøger, om en patient har fravalgt genoplivning ved hjertestop. Det er ledelsens ansvar at sørge for, at der er en instruks," siger Gurli Petersen.

Systemer taler ikke altid sammen

Det kan være vanskeligt for sundhedspersoner at vide, om en patient har fravalgt genoplivning, fordi systemerne ikke altid taler sammen. Lægens oplysning om, hvorvidt en patient må genoplives eller ej, følger nemlig ikke automatisk med, når patienter rykker mellem sektorerne. En udfordring, som praktiserende fysioterapeuter kender til, fordi de ofte behandler patienter, der ikke er tæt knyttet til et sygehus eller et kommunalt behandlingssted.

Danske Fysioterapeuter har nævnt dette i et høringssvar til vejledningen til de nye regler. Danske Fysioterapeuters formand, Jeanette Præstegaard, kalder det positivt, at sundhedsminister Sophie Løhde (V) har udtalt, at hun vil løse problemet med videndeling på tværs af sektorer med hensyn til registrering af patientens ønske.

Danske Fysioterapeuter efterlyser en handlingsanvisning på, hvordan egen læge eller den behandlingsansvarlige læge skal informere andre sundhedspersoner, herunder fysioterapeuter, om, at patienten har fravalgt genoplivning ved hjertestop eller har ændret sin beslutning om fravalg.

Regioner

Marjanne Den Hollander er konstitueret formand i region Sjælland

Marjanne Den Hollander har siden den 1. marts 2025 været konstitueret formand i Danske Fysioterapeuters region Sjælland. Hun erstatter Stine Bøgh på posten og har derfor orlov fra sit arbejde på klinik med eget ydernummer. Marjanne Den Hollander har været aktiv i foreningen siden 1990'erne og sidder også i fraktionen for ridefysioterapeuter. Hun fortsætter på posten indtil 1. december. Der bliver udskrevet valg til regionerne i efteråret.

Formanden kan træffes på mdh@fysio.dk og tlf. 51 12 50 32.





Erhvervsrådgivning

Digital startpakke til den nye selvstændige fysioterapeut

Er du ved at starte din egen virksomhed eller klinik? Vi inviterer løbende til vores webinar 'Kom godt i gang', der giver kendskab til de essentielle regler og det ansvar, der følger med, når du starter op som selvstændig fysioterapeut.

 Du kan læse mere på fysio.dk/startpakke

Tilbud til selvstændige

Vi tilbyder webinarer om markedsføring, ny i praksis mv. og arbejder hele tiden på nye webinarer til selvstændige fysioterapeuter, både med og uden ydernummer.

 Følg med på fysio.dk/webinarer-for-klinikejere-og-ivarksattere

Medlemsfordel

Gør brug af din bograbat

Husk, at du som medlem af Danske Fysioterapeuter kan købe bøger hos Gads Forlag og Munksgaard online med 20 procent rabat og mulighed for gratis levering.

 Læs mere og find din rabatkode på fysio.dk/bograbat



Vidste du, at ...

Vi tilbyder alternative medlemskaber til halv pris?

Du har mulighed for at ændre dit medlemskab og få nedsat kontingent, hvis din livssituation forandrer sig. Det kan være, hvis du bliver ledig, er sygemeldt uden løn, på orlov (f.eks. barsel på dagpenge), læser videre eller bliver pensioneret. **Med et af vores alternative medlemskaber kan du fortsat holde dig fagligt opdateret og bevare mange af de samme – hvis ikke alle – rettigheder som ved et almindeligt medlemskab.** Bare til en nedsat pris på dit kontingent.

 fysio.dk/medlemskaber

Du er naturligvis også altid velkommen til at kontakte os på medlem@fysio.dk



Diplom i smerter

Ny eksamen i smertefysioterapi

Det er nu muligt for fysioterapeuter i Danmark at tage en diplomeksamen i smertefysioterapi og dermed få dokumentation for kompetencer på området. Eksamenen tester, om man lever op til specifikke kompetencekrav, som er vedtaget i det europæiske selskab for smerte, 'The European Pain Federation'.

Danske Fysioterapeuter og Dansk selskab for Smerte og Fysioterapi (SMOF) bakker op om kompetencekravene og eksamen. Frist for tilmelding er 31. juli 2025.

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

Specialiseringsordningen

Få blåstempling af dine kompetencer

Drømmer du om at få bevis på din fysioterapeutiske specialisering, så kan du søge specialiseringsordningen. Du kan blive specialiseret som enten certificeret kliniker eller som specialist i fysioterapi, og du kan opnå specialisering indenfor ét af de ti fysioterapeutiske specialer. Titlen kan bruges som promovering i dit arbejde som fysioterapeut og som springbræt til din videre karriereudvikling. Næste frist for ansøgning er den 1. september 2025.

 [Læs mere om specialiseringsordningen på fysio.dk/certifikat-pa-specialisering](https://fysio.dk/certifikat-pa-specialisering)

Efteruddannelse

Søg midler fra Omstillingsfonden

Fysioterapeuter med en kort eller mellemlang videregående uddannelse, der er ansat som medarbejdere hos en offentlig eller privat arbejdsgiver i Danmark, kan søge om efteruddannelsesmidler op til 10.000 kroner om året.

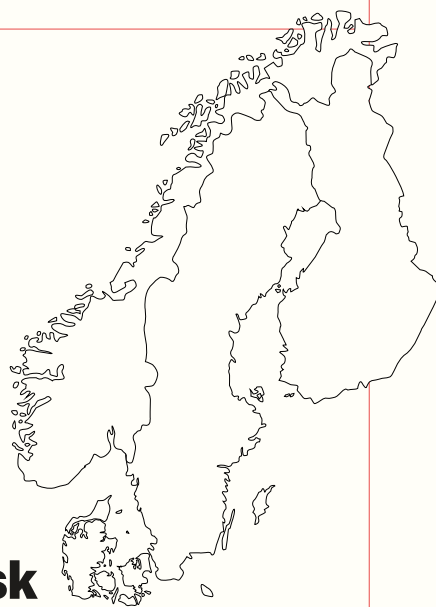
 [Læs mere på fysio.dk/omstillingsfonden](https://fysio.dk/omstillingsfonden)

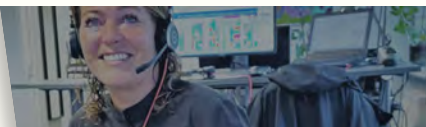
Arbejde i Norden

Nordisk gæstemedlemskab

Hvis du i en periode arbejder som fysioterapeut i Norge, Sverige eller Finland, kan du gratis blive gæstemedlem i den lokale fysioterapeutorganisation i op til et år. Du skal blot henvende dig til den lokale fysioterapeutorganisation. Den eneste betingelse er, at du opretholder dit ordinære medlemskab hos Danske Fysioterapeuter.

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





Telefonpasning

Vi har gjort det nemt at være til stede for dine kunder!

Hvem er vi

- Vi er en gruppe Nordjyske piger i en voksen alder.
- Vi tilbyder en service, der sikrer, at du aldrig går glip af opkald fra dine patienter.
- Vi besvarer dine opkald for dig, når du selv er optaget, har fri/ferie eller blot ved et hvert behov.
- Vi fungerer som backup til dine sekretærer, så ingen skal ringe forgæves.

Booking abonnement

- Vi tager imod de opkald du ikke selv kan besvare.
- Vi flytter og booker tider for patient i dit online booking system.
- Vi videregiver besked fra patient til dig på SMS og/eller mail.

Fra 3.500 kr./md.

Prisen er 3.500 kr. pr måned op til 100 opkald, derefter 25 kr. pr. opkald

* Prisen er + moms.

”

Der sidder en flok gæve nordjyske piger i ConnectUs Aalborg, de tager telefonen for Ry fysioterapi, når jeg har fri/ferie. Vi har et fantastisk godt samarbejde, der er kun ros tilovers, både fra Ry fysio og patienterne, de er altid venlige, imødekommende og hjælpsomme. De kan kun anbefales til enhver arbejdsplads.

Hanne Laursen
Ry Fysioterapi

☎ 70 22 54 15

✉ info@connect-us.dk
🌐 www.connect-us.dk

Bowtech Uddannelse

- Afspænding af bindevæv



- Blid behandling for klienten – og skånsom for behandleren
- Kan udføres uden på tøjet – praktisk og fleksibelt
- Velegnet til både liggende og siddende klienter
- Effektiv til både akutte og kroniske tilstande
- Mulighed for at behandle flere klienter på samme tid

Bowtech er en terapi, der ser på hele mennesket og hjælper kroppen med at finde balance. Den kan anvendes på alle – fra vugge til krukke!

Efter modul 1 kan du begynde at behandle klienter og få erfaring med denne effektive teknik.

- **Viborg den 16. og 17. maj 2025**
- **Frederikshåb v/Billund den 23. og 24. august 2025.**
- **Roskilde den 25. og 26. oktober 2025**
- **Ålborg den 01. og 02. november 2025**
- **Nyborg den 15. og 16. november 2025**



Tilmeld uddannelse

maren@post.tele.dk ✉

www.bowtech.dk 🌐

Frederikshåbvej 49, 7183 Randbøl. 📍



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 webinarer om journalføring, journalbanken med eksempler på journalføring og en journalskabelon på fysio.dk.

Se vores e-learningkursus i journalføring på fysio.dk/journalforing-elearning

Nekrolog for Dorte Drachmann

Det var med stor sorg, at vi modtog nyheden om, at Dorte Drachmann, tidligere uddannelsesleder ved Fysioterapeutuddannelsen UCN, efter længere tids sygdom gik bort d. 17. marts på sin 65 års fødselsdag.

Dorte blev uddannet fysioterapeut i 1988 fra uddannelsen i Holstebro. Efter et virke som praktiserende fysioterapeut blev hun i 2003 ansat ved Fysioterapeutuddannelsen UCN, hvor hun i første omgang varetog undervisningsforpligtigelser samtidig med, at hun tog en kandidatuddannelse. Senere indtog hun pladsen som leder fra 2008.

Fra starten var Dorte en ambitiøs og visionær leder på professionens og uddannelsens vegne, og hun var en utrættelig drivkraft, der motiverede og engagerede alle omkring sig. I sit lederskab så Dorte kun muligheder, og hun havde uanede kræfter til at føre mange af sine ideer ud i livet. Med en enorm drivkraft skabte hun en velfungerende, velanset og robust uddannelse med et engageret og stimulerende studieliv. Hun så meget tidligt behov og potentiale for forskning indenfor professionen, og uddannelsen i Aalborg var derfor også en af de første til at etablere ph.d.-stillinger, hvilket har været medvirkende til at opbygge et solidt forskningsmiljø med et stort eksternt samarbejde nationalt og internationalt.

Dorte havde også blik for organisering og skabte et fladt hierarki på uddannelsen med en stor grad af uddelegeret ledelse og teambaseret. Hun udviste stor tillid i samarbejdet, men man var aldrig i tvivl om, hvor man havde hende som leder.

Dorte var uhyre iderig og kreativ i sine bestræbelser, og hun holdt sig ikke tilbage i sin udviklingstrang – og det skulle helst gå stærkt. Hendes omgivelser kunne af og til miste pusten, men ingen var i tvivl om, at hendes motivation var et uudslukkeligt drive på professionen og uddannelsens vegne. Hun var uforfærdet og ikke bange for at tage livtag med beslutninger, hun ikke var enig i – og dette både blandt høj og lav. Hun var generøs og gavmild i sit samarbejde både internt på UCN, men også eksternt og nationalt i sit arbejde i ledernetværket. Mødte hun modstand undervejs, kunne mange ting løses ved et af de utallige uformelle kaffemøder, som også betød, at hun havde et stort og bredt netværk. Dorte havde stor humor, en smittende karisma og var yderst underholdende i både arbejdsmæssige og private sammenhænge – også af og til uden at vide det.

Dorte fratrådte sin stilling på uddannelsen i 2023 grundet sygdom, og i de senere år kæmpede hun en sej kamp mod sygdom. Dortes liv sluttede alt for tidligt, men hun vil blive mindet og husket i mange år fremover.

Æret være Dortes minde.

Kolleger og medarbejdere ved Fysioterapeutuddannelsen UCN

Også **Ledernetværket for Fysioterapeutuddannelsen** har skrevet et mindeord for **Dorte Drachmann**. Det kan du læse i onlineudgaven af fagbladet på fysio.dk/fysioterapeuten.



En vigtig person for forskningen i fysioterapi i Danmark, tidligere dekan på Syddansk Universitet, Mogens Hørder er død, 84 år gammel.

Da Danske Fysioterapeuter, med formand Johnny Kuhr i spidsen, ønskede at akademisere faget fysioterapi, var det tidligere dekan professor Mogens Hørder ved Syddansk Universitet, som rakte hånden ud. Mogens Hørder var manden, der fik visionerne til at blive til virkelighed. Nu er han her ikke mere, men til gengæld efterlader han sig mange synlige levende spor i dansk forskning. For forskning i fysioterapi i Danmark har hans indsats været helt uvurderlig.

Han så potentialet i at etablere en universitetsbaseret kandidatuddannelse for fysioterapeuterne for at gøre behandlingen evidensbaseret, som var et stort ønske for Danske Fysioterapeuter. Men han så også klart, at uddannelsen skulle forankres i et forskningsmiljø og med egne professorater for at indgå ligeværdigt i universitetsmiljøet. Og sådan blev Forskningsinitiativet i Fysioterapi til og Ewa Roos hentet til Danmark som den første professor i fysioterapi i 2007. Dette dannede grundlaget for etableringen af kandidatuddannelsen i Fysioterapi i 2011 ved Syddansk Universitet.

Visionært så Mogens Hørder allerede dengang fysisk træning som et vigtigt element i den fysioterapeutiske behandling. Derfor måtte forskningsenheden placeres på Institut for Idræt og Biomekanik med hele forskningsmiljøet i træningsfysiologi og der, hvor også forskningen i klinisk biomekanik allerede var placeret. Dermed blev grunden lagt til et førende forskningsmiljø med fokus på bevægeapparatet.

Mogens Hørders blik for at kunne se på tværs af faggrænser var på mange måder en facilitator for dannelsen af Center for Sundhed i muskler og led i 2015. Centeret skabte en vigtig synergi af tre forskningsgrupper med fokus på forebyggelse og behandling af smerter i knæ, hofte, ryg, skulder og nakke hos både patienter og arbejdstagere. Centeret faciliterede et helhedsblik på personer med gener fra muskler og led, helt i tråd med Mogens Hørders senere virke. Han stod på patienternes side og var lydhør overfor deres stemme med sit store engagement i at inddrage borgerne i de forsknings spørgsmål, der giver mest mening for livskvaliteten.

Mogens er her ikke mere.

Æret være hans minde.

Ewa Roos, professor i fysioterapi og Karen Søgaard, professor i fysioterapi.



Kursus	Datoer	Link
Fysioterapeuters autorisationsretlige behandleransvar set i forhold til ledelsesretten	28. maj 2025	fysio.dk
4-dages kursus - respiration og postural kontrol	10-13 jun. 2025	neurofysioterapi.dk
1-dags kursus - respiration og postural kontrol	10. jun. 2025	neurofysioterapi.dk
Aku 3 - avanceret akupunktur	13. jun. 2025	dsa-fysio.dk
3 dages manuelt kursus - respiration og postural kontrol	20-22 jun. 2025	neurofysioterapi.dk
Internt smertekursus afholdt på jeres klinik	30. jun. 2025	dsa-fysio.dk
AIMS med intervention	27-28. aug. 2025	boernefysioterapi.dk
Akpunktur 1 - introduktionskursus	29.-31. aug. 2025	dsa-fysio.dk
Alt hvad du bør vide om osteoporose	29.-30 aug. 2025	gerontofys.dk
Sclerose - undersøgelse og behandling	12. sep. og 31. okt. 2025	neurofysioterapi.dk
Akupunktur - Lanzarote	19-26. sep. 2025	dsa-fysio.dk
BBAT - fordybelsesdage 2025	6.-8. okt. 2025	psykfys.dk
Basic Body Awareness Therapy 2	3.-7. nov. 2025	psykfys.dk
Uddannelse til ridefysioterapeut 2026	20.-21. feb. 2026 & 8.-9. maj 2026	fysio.dk
Jubilæumskongres - bevægelse har ingen alder	7.-8. nov. 2025	gerontofys.dk

Klinik i Jylland eller på Fyn søges

Jeg ønsker, at købe en klinik i Jylland eller på Fyn.

Jeg har erfaring som klinikejer, og er meget interesseret uanset om du har en lille, mellem eller stor klinik.

Går du med overvejelser om at sælge din klinik, så hører jeg meget gerne fra dig til en uforpligtende dialog.

Jeg kan kontaktes på:
Mail: soegerklinik@gmail.com
Tlf. 91 68 97 82

Børn med komplekse vanskeligheder

Kurset henvender sig til dem, der savner redskaber til at undersøge og behandle børn med psykiske, psykiatriske, sociale eller sansemotoriske vanskeligheder. Du vil få redskaber til at støtte og motivere til forandring. Vi tager afsæt i et biomekanisk perspektiv koblet med en humanistisk tilgang.

7. semester studerende er velkomne.

Tid og sted: **19.-22. aug 2025 i Holstebro**

Tilmelding og information:
<http://djursfys.dk/index.php/kurser>





AIMS med intervention

Få kompetencer i at anvende AIMS-testen som redskab til at screene og intervenere ved motoriske udfordringer hos børn i alderen 1-18 måneder. Kurset henvender sig til fysioterapeuter og ergoterapeuter, der arbejder med småbørn og ønsker at styrke deres kliniske blik ift. at intervenere på fund.

Dato: 27.-28. aug. 2025 og 25. sep. 2025

Tilmelding: boernefysioterapi.dk

Aku 3 - avanceret akupunktur

Smertebehandling af komplekse smerter og hovedpine.

Dato: 13. jun. 2025

Tilmelding: dsa-fysio.dk



Akupunktur 1 - introduktionskursus

Diagnostik og behandling af smerte med akupunktur og dry-needling.

Dato: 29.-31. aug. 2025

Tilmelding: dsa-fysio.dk

4-dages kursus - respiration og postural kontrol

Tag del i Mary Massery's Breathing & Postural Control-kursus og få dybdegående viden om sammenhængen mellem respiration og postural kontrol. Dette 4-dages kursus kombinerer teori og praksis for fysioterapeuter og ergoterapeuter og giver dig redskaberne til at forbedre patientbehandlingen.

Dato: 10.-13. jun. 2025

Tilmelding: neurofysioterapi.dk



Alt hvad du bør vide om osteoporose

Få 'Hands on' færdigheder med afsæt i de nye anbefalinger, nyeste evidens og praktiske workshops, der giver dig viden om, hvordan du individualiserer ift. osteoporose og træning.

Dato: 29.-30. aug. 2025 og 5. okt. 2025

Tilmelding: gerontofys.dk/

3-dages manuelt kursus - respiration og postural kontrol

3-dages praktisk kursus for fysioterapeuter, der fokuserer på behandling af respiratoriske og posturale udfordringer hos patienter med kroniske helbredstilstande. Kurset kombinerer teoretisk undervisning med praktiske sessioner og patient-demonstrationer.

Dato: 20.-22. jun. 2025

Tilmelding: neurofysioterapi.dk



BBAT - fordybelsesdage 2025

En udforskning af BBAT ift. 'grænser' i forskellige dimensioner. Du får input og inspiration til, hvordan du kan bruge BBAT på en levende måde mhp. at udbygge og vedligeholde dine kompetencer.

Dato: 6.-8. okt. 2025

Tilmelding: psykfy.dk

Uddannelse til ridefysioterapeut 2026

For at kunne blive godkendt til at praktisere ridefysioterapi med tilskud fra sygesikringen, er det et krav, at du gennemfører den af Danske Fysioterapeuter og Regionernes Lønnings- og Takstnævn godkendte videreuddannelse i ridefysioterapi.

Dato: 20.-21. feb. 2026 & 8.-9. maj 2026

Tilmelding: fysio.dk

Regionsarrangementer	Datoer	Link
Generalforsamling, region Syddanmark	13. maj 2025	fysio.dk/syddanmark-generalforsamling25
Generalforsamling og jubilæumsfejring i region Midtjylland	21. maj 2025	fysio.dk/midtjylland-generalforsamling25
Netværksmøde indenfor ældreområdet i Syddanmark	22. maj 2025	fysio.dk/syddanmark-netvaerk-aeldre
Træning og aktivitet til kroniske smerter	27. maj 2025	fysio.dk/nordjylland-kroniskesmerter

Ledelse, TR, praksis	Datoer	Link
TR-tirsdag: TR i krydspres mellem ledelse og kolleger	13. maj 2025	fysio.dk/tr-tirsdag-krydspres
TR-netværksmøde, region Nordjylland, maj	13. maj 2025	fysio.dk/tr-netvarksmode-nordjylland-maj25
Regionalt AMR-møde 2025 København	13. maj 2025	fysio.dk/amr-2025-kbh
Regionalt AMR-møde 2025 Ringsted	14. maj 2025	fysio.dk/amr-2025-ringsted
Regionalt AMR-møde 2025 Kolding	20. maj 2025	fysio.dk/amr-2025-kolding
Regionalt AMR-møde 2025 Herning	21. maj 2025	fysio.dk/amr-2025-herning
Regionalt AMR-møde 2025 Aalborg	22. maj 2025	fysio.dk/amr-2025-aalborg
TR-møde for kommunale tillidsrepræsentanter, region Hovedstaden	27. maj 2025	fysio.dk/hovedstaden-tr-kommunale
TR: Professionskompetence - det juridiske grundlag for fysioterapeuters virke	9. sep. 2025	fysio.dk/tr-professionskompetence-sep
TR-introduktion - hvordan lykkes jeg som TR, september	17.-18. sep. 2025	fysio.dk/tr-intro-sep25
Morgenmøde for ledere: Moralsk stress	10. sep. 2025	fysio.dk/morgenmode-moralsk-stress
Praksiscertifikatkursus	23.-24. okt. 2025	fysio.dk/praksiscertifikat-okt25
Forhandling 1	7. okt. 2025	fysio.dk/forhandling1-okt
Forhandling 2	7. okt. 2025	fysio.dk/forhandling2-okt
Lederkonference 2025	29. okt. 2025	fysio.dk/lederkonference25
Kursus for FTR 2025	3. nov. 2025	fysio.dk/ftr2025



Netværksmøde indenfor ældreområdet i Syddanmark

Kom til netværksmøde i Vejle og bliv klogere på svimmelhed og faldudredning blandt ældre borgere. Fokus bliver på medicinsk udløst svimmelhed samt faldudredning på Faldklinikken.

Dato: 22. maj 2025

Tilmelding: fysio.dk/syddanmark-netvaerk-aeldre



Generalforsamlinger i regionerne

Kom til generalforsamling i regionerne og få status fra regionsformanden, hør om nye tiltag og ikke mindst gør din stemme gældende i vores fællesskab.

Dato og tilmelding:

13. maj 2025

fysio.dk/syddanmark-generalforsamling25

21. maj 2025

fysio.dk/midtjylland-generalforsamling25

Træning og aktivitet til kroniske smerter

Er du interesseret i viden om træning og aktivitet til borgere med kroniske smerter? Så kom med til dette inspirerende fyraftensarrangement, hvor vi dykker ned i ny viden om træning og fysisk aktivitet til borgere med kroniske smerter.

Dato: 27. maj 2025

Tilmelding: fysio.dk/nordjylland-kroniskesmerter



Morgenmøde for ledere: Moralsk stress

Moralsk stress er blevet et af de ord, der tales meget om. Men hvad betyder det egentlig? Hvordan kommer det til udtryk i forskelligt slags arbejde?

Dato: 10. sep. 2025

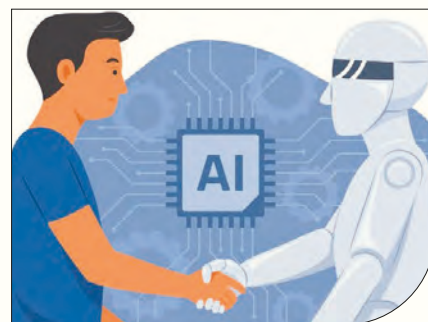
Tilmelding: fysio.dk/morgenmode-moralsk-stress

Forhandling 1

Få udvidet din forståelse for forhandling generelt, lokalaftaler, arbejdstidsaftaler m.v. og forbedret dine evner til at navigere i arbejdsmarkedets regler og aftaler.

Dato: 7. okt. 2025

Tilmelding: fysio.dk/forhandling1-okt



Lederkonference 2025

Kom til Lederkonference 2025: Ledelse i fremtidens sundhedsvæsen. Vi kommer omkring sundhedsstrukturreformen, digitale løsninger og velfærdsteknologi samt arbejdsdrivsel, når vi skal have digitale sundhedskompetencer. Vi har også fokus på ledernes udfordringer og eksempler fra terapeutisk ledelsespraksis. Vi glemmer ikke lederens egen trivsel.

Dato: 29. okt. 2025

Tilmelding: fysio.dk/lederconference25

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.

Obs. Dette gælder ikke de faglige selskabers kurser.

Kursusoversigt Sjælland/Jylland

I samarbejde med FysioDanmark Gentofte, Varde og Horsens

EFTERÅR
2025

Kurser på Sjælland, Gentofte

Neuroscience og smertefysiologi

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

(obs. kursister skal have gennemført Grundkursus i Smertevidenskab).

For yderligere information om kursus, se hjemmeside eller scan QR-kode.

Lørdag d. 6/9 og søndag d. 7/9 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950

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

Region: Grundkursus, columna totalis.

Lørdag d. 13/9 og søndag d. 14/9 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.550

Hovedpinekursus 1 v. Fysioterapeut, Master of Headache Disorders, Watson Headache® Certified Practitioner Lasse Kildevæld

Lær at undersøge, diagnosticere og behandle hovedpinepatienten.

Kurset starter med en grundig indføring i hovedpineklassifikation (International Classification of Headache Disorders - ICHD-3) og hovedpineterminologi.

Gennemgang af de mest forekommende hovedpinetyper inklusiv patofysiologi, ætiologi, prævalens og incidens. Fokus på hovedpineanamnesen, inklusiv røde flag.

Diagnostik del 1: Den medicinske diagnose ud fra de diagnostiske kriterier.

Gennemgang af fysioterapeutiske og hovedpine-specifikke målemetoder og tests, der anbefales af førende hovedpinespecialister.

Diagnostik del 2: Den fysioterapeutiske diagnose ud fra fund i undersøgelse og tests.

Via case-arbejde ud fra patient demonstration, bliver deltagerne klædt på til selv at lave en behandlingsplan.

Undervisning: 50% teori og 50% praksis indeholdende undersøgelse, tests, manuel behandling og træning. Patientdemonstration der danner grundlag for case-arbejdet om søndagen.

Kurset gør deltagerne i stand til at undersøge, diagnosticere og behandle hovedpinepatienten, samt planlægge forløb til de mere komplekse hovedpinepatienter.

Deltagere: Fysioterapeuter, osteopater og kiropraktorer.

Lørdag d. 27/9 og søndag d. 28/9 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450

Skulderkursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

Den smertefulde skulder: (impingement, artrose, tendinopater, frosen skulder, refererede smerter, nervesmerter, "musearm").

Den traumatiske skulder: (GH-luksation, frakturer, rotatorcuff-rupturer).

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

For yderligere information om kursus, se hjemmeside eller scan QR-kode.

Fredag d. 24/10 og lørdag d. 25/10 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450

Knækursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

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

Det traumatiske knæ: (Meniskskader, korsbåndsskader, sideligamentskader, patellaluksation).

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

For yderligere information om kursus, se hjemmeside eller scan QR-kode.

Fredag d. 7/11 og lørdag d. 8/11 2025 | 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 bækkenfunktionsfunktioner

Lørdag d. 15/11 og søndag d. 16/11 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.550

Hovedpinekursus 2 v. Fysioterapeut, Master of Headache Disorders, Watson Headache® Certified Practitioner Lasse Kildevæld

(obs. kursister skal have gennemført Hovedpinekursus 1).

Hovedpinekursus 2 giver en gennemgang af almindelige hovedpiner som migræne, tensionshovedpine, posttraumatisk hovedpine og cervikogen hovedpine. Deltagerne får genopfrisket de diagnostiske kriterier og betydningen af nakkens rolle i behandlingen.

En central del af kurset er patientdemonstrationen, hvor der undervises i undersøgelse og behandling, samt hvordan man strukturerer behandlingsforløb i tre faser.

Kurset omfatter manuel ledmobilisering, herunder teknikker til reproduktion af smerte, samt myofascial behandling med fokus på triggerpunkter.

Deltagerne vil lære om træning, herunder tests af pulsoverfølsomhed og muskulære deficits, og vil få indsigt i non-farmakologiske interventioner som neuromodulation og kost.

Målet er at udstyre kursisten med viden og færdigheder til at håndtere komplekse hovedpinepatienter med fokus på evidensbaseret teori og praksis.

Deltagere: Fysioterapeuter, osteopater og kiropraktorer.

Lørdag d. 22/11 og søndag d. 23/11 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450

Kurser i Jylland

Måling og Undersøgelse af smerter

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

(obs. kursister skal have gennemført Grundkursus i Smertevidenskab og Neuroscience og smertefysiologi).

For yderligere information om kursus, se hjemmeside eller scan QR-kode.

Mandag d. 25/8 og tirsdag d. 26/8 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950

Grundkursus i Smertevidenskab

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

For yderligere information om kursus, se hjemmeside eller scan QR-kode.

Onsdag d. 27/8 og torsdag d. 28/8 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950

Knækursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

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

Det traumatiske knæ: (Meniskskader, korsbåndsskader, sideligamentskader, patellaluksation).

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

For yderligere information om kursus, se hjemmeside eller scan QR-kode.

Mandag d. 27/10 og tirsdag d. 28/10 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450

Behandling af smerter og syndromer

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

For yderligere information om kursus, se hjemmeside eller scan QR-kode.

Onsdag d. 3/12 og torsdag d. 4/12 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950

Grundkursus i Smertevidenskab – i Horsens

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

For yderligere information om kursus, se hjemmeside eller scan QR-kode.

Torsdag d. 6/11 og fredag d. 7/11 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950



Smerteuddannelse

KURSER
2025/2026

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh
I samarbejde med FysioDanmark Gentofte Fysioterapi og FysioDanmark Varde

Kurserne i uddannelsen skal altid tages i rækkefølge, da undervisningen bygger ovenpå viden fra de foregående kursusmoduler. **10% rabat ved samlet tilmelding til hele kursusrækken.**

- 1 Grundkursus i Smertevidenskab
- 2 Neuroscience og smertefysiologi
- 3 Måling og undersøgelse af smerter
- 4 Behandling og smertesyndromer

1. Grundkursus i Smertevidenskab

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

Grundkursus i smertevidenskab giver deltagerne en grundig indføring i de basale principper i moderne smerteforståelse og smertebehandling. Undervisningen tager udgangspunkt i videnskab og klinisk forskning samt kliniske problemstillinger, så kursisterne kan forstå, hvordan den opbyggede viden kan understøtte og måske guide den kliniske hverdag.

Deltagerne lærer om, hvordan nociception og smerte hænger sammen, og hvorfor det ikke er det samme, samt om forskelle på akutte og kroniske smerter og udredning af alvorlig patologi og neuropatiske smerter. Herudover beskrives placebo- og nocebo-fænomenerne, de descenderende modulerende systemer i nervesystemet samt kommunikation/smertehistorien og fysisk aktivitet til smerteramte.

Undervisningen er baseret primært på samtaleundervisning og case-baserede eksempler fra deltagerne hverdag.

Deltagere: Sundhedsfaglige (fysioterapeuter, ergoterapeuter, læger, psykologer, psykomotoriske terapeuter og sygeplejersker)

Lørdag d. 24. og søndag d. 25. maj 2025 (Sjælland/FysioDanmark Gentofte)

Onsdag d. 27. og torsdag d. 28. august 2025 (Jylland/FysioDanmark Varde)

Torsdag d. 6. og fredag d. 7. november 2025 (Jylland/FysioDanmark Horsens)

Pris inklusiv forplejning kr. 3.950

3. Måling og Undersøgelse af smerter

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

På dette kursus lærer deltagerne at gennemføre en undersøgelse af mennesker med kroniske smerter, herunder at udelukke mistanke om alvorlig patologi og skader på sygdomme i nervesystemet. Kurset omfatter desuden kommunikationsteknik, tværfagligt samarbejde og smerter hos børn og ældre, samt metoder til at vurdere/evaluere smerte og risiko for kroniske smerter (inkl. psykofysiske test og spørgeskemaer).

Undervisningen er baseret på samtaleundervisning, case-baserede eksempler fra deltagerne hverdag samt praktiske øvelser. Deltagerne bedes medbringe udstyr til neurologisk undersøgelse (vatpinde, to mønter og stemmegaffel eller andet udstyr som man har til rådighed i hverdagen).

Deltagere: Sundhedsfaglige (fysioterapeuter, ergoterapeuter, læger, psykologer, psykomotoriske terapeuter og sygeplejersker)

Mandag d. 25. og tirsdag d. 26. august 2025 (Jylland/FysioDanmark Varde)

Lørdag d. 7. og søndag d. 8. marts 2026 (Sjælland/FysioDanmark Gentofte)

Fredag d. 28. og lørdag d. 29. august 2026 (Jylland/FysioDanmark Varde)

Pris inklusiv forplejning kr. 3.950

2. Neuroscience og smertefysiologi

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

(obs. kursister skal have gennemført Grundkursus i Smertevidenskab)

Dette kursus giver deltagerne en grundig indføring i videnskaben bag vores forståelse for smerte. Fokus er på at forstå det nociceptive stimuli og de indbyggede modulationer i nervesystemet (sensibilisering og descenderende modulation) samt deres relation til immunforsvaret.

Deltagerne lærer desuden virkemekanismerne bag NSAID, opioid, anti-depressiva (SNRI), gabapentanoide (anti-epileptisk medicin) og rationale bag behandlingen med chili-plastre, cannabinoid og LDN. Gennem kurset lærer deltagerne at forstå nervesystemets kompleksitet, og hvordan denne kompleksitet spiller ind i det kliniske billede af patienten med kroniske smerter.

Deltagere: Sundhedsfaglige (fysioterapeuter, ergoterapeuter, læger, psykologer, psykomotoriske terapeuter og sygeplejersker)

Lørdag d. 6. og søndag d. 7. september 2025 (Sjælland/FysioDanmark Gentofte)

Torsdag d. 8. og fredag d. 9. januar 2026 (Jylland/FysioDanmark Varde)

Pris inklusiv forplejning kr. 3.950

4. Behandling af smerter og syndromer

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

Kurset fokuserer på non-farmakologisk behandling af kroniske smerter. Der tages udgangspunkt i fire arketyper af smerter: Lænderygsmerter, Fibromyalgi, Post-operative (neuropatiske) smerter og Funktionelle Lidelser. Deltagerne præsenteres for opdaterede retningslinjer og evidens for effekt af behandling og løser gruppe-baserede opgaver undervejs til hver af de fire kategorier af smertesyndromer.

Deltagerne lærer at anvende en patient-centreret tilgang (individualiserede behandlingsplaner) til at behandle smerter baseret på den evidensbaserede model.

Deltagere: Sundhedsfaglige (fysioterapeuter, ergoterapeuter, læger, psykologer, psykomotoriske terapeuter og sygeplejersker)

Onsdag d. 3. og torsdag d. 4. december 2025 (Jylland/FysioDanmark Varde)

Lørdag d. 2. og søndag d. 3. maj 2026 (Sjælland/FysioDanmark Gentofte)

Onsdag d. 16. og torsdag d. 17. december 2026 (Jylland/FysioDanmark Varde)

Pris inklusiv forplejning kr. 3.950



Sundhedsordningen.dk

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

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

FITSHOP - JERES PARTNER TIL FITNESSUDSTYR.

- Fitnessudstyr til professionelle
 - Hurtig levering og konkurrencedygtige priser
 - Professionel rådgivning, support, og egne serviceteknikere
 - Skræddersyede løsninger til genoptræning og præstation
- Se hele vores udvalg på www.fitshop.dk - eller besøg vores butik.



 cardiostrong

MOTIONS CYKEL
BX70i

TRÆNINGSHÅNDVÆGT



TAURUS
LØBEBÅND
T10.3 PRO

TRÆNINGSELASTIKKER



FOAM ROLLER



FITSHOP

Europas nr.1 inden for hjemmefitness

København
Frederikssundsvej 316
2700 Brønshøj

www.fitshop.dk
kbh@fitshop.dk
+45 38 28 10 80

**67 butikker i hele Europa
og også i København**