

Använd en sjukgymnast – I ALLA LIVETS SKEDEN

När kroppen sviker behöver vi hjälp för att komma tillbaka. Att vår kropp fungerar är en förutsättning för att kunna leva, arbeta och förverkliga våra drömmar. Inom hälso- och sjukvården står många kompetenta sjukgymnaster redo att hjälpa människor i alla åldrar tillbaka till ett självständigt och aktivt liv.

text: LOIS STEEN VIVANCO illustration: HELENA HALVARSSON

Under barnåren: Sjukgymnaster inom pediatrik arbetar med barn och ungdomar med funktionsnedsättningar, sjukdomar och skador. Man bedömer barns sensoriska utveckling, behandlar funktionshindrade barn och ungdomar med sjukgymnastik, utformar individuellt anpassad träning, provar ut hjälpmedel, handleder och stöder närstående så att de kan främja barnets/ungdomens motoriska förmågor.

På arbetsplatsen: Sjukgymnaster inom ergonomi har kunskaper i belastningsrelaterade problem i relation till arbetsmiljön. Man undersöker och förbättrar ergonomin på arbetsplatsen, med syftet att öka hälsa och säkerhet.

För idrottaren och motionären: Sjukgymnaster inom idrottsmedicinen arbetar med akut omhändertagande vid och rehabilitering efter idrottsskador. Man bedömer patientens rörelse och funktion, ger sjukgymnastisk behandling vid akuta skador och överbelastningsskador samt planerar långsiktiga förebyggande och rehabiliterande åtgärder, erbjuder rådgivning, och individuellt anpassad träning.

Under din graviditet: Sjukgymnaster inom obstetrik, gynekologi och urologi arbetar med prevention och behandling i samband med graviditet, gynekologiska sjukdomar och smärttillstånd i bäckenbotten samt inkontinensproblematik hos kvinnor och män. Man provar även ut hjälpmedel.

Första hjälpen på vårdcentralen: Sjukgymnaster som kan primärvård möter alla typer av patienter: de som har problem från rörelse- och stödjeorganen, nervsys-

temet, andningsorganen och cirkulations-systemet eller lider av psykosomatiska problem och smärta. Man motiverar till fysisk aktivitet samt behandlar hjärtkärlsjukdom, KOL, benskörhet, smärta, övervikt, ångest och depressioner samt multi-sjuka äldre.

Besvär i rörelseapparaten: Sjukgymnaster som har vidareutbildning i ortopedisk manuell terapi (OMT), ortopedisk medicin (OMI) och mekanisk diagnostik och terapi (MDT) arbetar med att undersöka, behandla och förebygga smärta i rygg, leder, muskler och nerver. Man gör analyser av patientens sjukhistoria, smärta och funktion. I den ingår en undersökning av leder, muskler och nerver i rygg och extremiteter. Behandling kan bestå av smärtlindrande, rörelsesökande och stabiliserande åtgärder som mjukdelsbehandling, muskeltöjning, mobilisering, manipulation och stabiliseringsstråning. Manuell behandling kompletteras ofta med råd/undervisning i egen träning eller handledd fysisk träning i syfte att förhindra återfall.

Vid reumatism: Reumatologiskt inriktade sjukgymnaster behandlar patienter med inflammatoriska reumatiska sjukdomar och patienter med fibromyalgi och artros. Via fysisk träning, på land och i bassäng, smärtlindring och patientundervisning vill man förebygga funktionsnedsättning samt åstadkomma bästa möjliga funktion och livskvalitet.

När det gör ont: Sjukgymnaster inom smärta och smärtehabilitering utför smärtanalyser, bedömer patientens funktionsnivå och hur smärtan påverkar patientens fritid, arbetsförmåga och familjeliv. Man erbjuder insatser som akupunktur, TENS och andra typer av sensorisk stimulering, fysisk träning i grupp eller individuellt samt avspänningsteknik. Man integrerar ofta sjukgymnastiska och beteendemedicinska åtgärder.



Djurens rehabilitering: Veterinärmedicin är ett relativt nytt verksamhetsfält, men det finns sjukgymnaster som arbetar på privata kliniker och djursjukhus med rehabilitering av hästar, hundar, katter och andra smådjur.

När livet känns tungt: Sjukgymnaster inriktade på psykiatri och psykosomatik behandlar besvär som stress, utmattning, åtstörningar, trauman, nedstämdhet och ångest samt missbruksproblematik. Behandlingen grundar sig på en helhetssyn på människan, där behandling av kropp och själ pågår jämsides. Vanliga metoder är basal kroppskänedom, anpassad fysisk träning, avspänning, mindfulness, stresshantering och terapeutiska samtal.

Vid hjärt-kärlsjukdom: Sjukgymnaster inom området hjärt-kärlsjukdom bedö-

mer hur patientens rörelseförmåga och kondition påverkas av hjärtsjukdomar. Man erbjuder sjukgymnastisk behandling, grupp-gympa och individuellt anpassad fysisk träning och får stöd och information om hur man ska hantera sin uppkomna livssituation och sin förändrade fysiska förmåga.

Vid benbrott och artros. Sjukgymnaster inom ortopedin arbetar med rehabilitering av ortopedkirurgiska patienter, frakturer, ledbandsskador och andra trauman mot rörelseapparaten, olika smärtsamma ryggproblem, degenerativa sjukdomar samt höft- eller knäproteser.

Vid lungsjukdom: Vissa sjukgymnaster arbetar med patienter som har akuta eller kroniska lungsjukdomar som KOL, astma, cystisk fibros, lungcancer och lungemfysem med flera. Andningsgymnastik, fysisk träning, patientutbildning samt att ge stöd till rökstopp är viktiga delar.

Vid intensivvård: Sjukgymnaster inom sjukhusens intensivvård arbetar för att hjälpa patienter med andnings- och cirkulationsnedsättningar som är en följd av ett trauma, sjukdom och akuta kirurgiska ingrepp.

Vid skador i nervsystemet: Neurologiskt inriktade sjukgymnaster arbetar med pa-



tienter som drabbats av sjukdom eller skada i nervsystemet: stroke, multipel skleros (MS), Parkinson, traumatiska ryggmärgsskador, cerebral pares med mera. Träning av styrka, rörlighet, balans, koordination och kognitiva färdigheter är en mycket viktig del av rehabiliteringen, liksom utprovning av hjälpmedel, handledning i förflyttning och att informera om diagnosen.

När cancer drabbar: Inom onkologin och den palliativa vården finns det också sjukgymnaster. De är med både i den rehabiliterande vården vid tumörer som kan behandlas och i vården vid livets slutskede. Man behandlar andnöd, cirkulationstörningar, trötthet, smärta, frakturer, neurologiska symtom med mera, som orsakats av tumörsjukdomar, och har stor erfarenhet av att möta människor i sorg och kris.

På ålderns höst: Många sjukgymnaster är inriktade på äldres hälsofrågor. De arbetar med motion, fysisk träning och rehabilitering för friska äldre, äldre med olika sjukdomar samt äldre med kognitiv nedsättning. Det kan gälla sjukgymnastiska insatser för frakturer, lung- och hjärt-kärlsjukdomar, neurologiska sjukdomar, smärta samt behov av förflyttningsträning och hjälpmedel.

