

Förr hette det att "sjukgymnasten gör det med händerna". Detta är inte längre hela sanningen.

– Manuella metoder för att lindra smärta och återställa funktion vid skador och sjukdomar i ben, leder och muskler finns kvar, men numera vill sjukgymnasten också coacha dig som patient att ta ansvar för din egen hälsa. Och det är ofta rörelse som är receptet, säger Christina Opava, professor i sjukgymnastik vid Karolinska Institutet.

Rörelse är receptet

Förr hette det att "sjukgymnasten gör det med händerna". Detta är inte längre hela sanningen.

– Manuella metoder för att lindra smärta och återställa funktion vid skador och sjukdomar i ben, leder och muskler finns kvar, men numera vill sjukgymnasten också coacha dig som patient att ta ansvar för din egen hälsa. Och det är ofta rörelse som är receptet, säger Christina Opava, professor i sjukgymnastik vid Karolinska Institutet.

Med beteendevetenskapliga metoder där sjukgymnasten motiverar och stöttar, får patienten de rätta verktygen att hjälpa sig själv.

– Det är nämligen en sak att komma igång med motion och träning, men en helt annan sak att bibehålla sina nya vanor, vilket ofta är ett måste för att man ska upprätthålla en god hälsa, säger Christina Opava.

Fysisk aktivitet

Därför är det viktigt att genom samtal komma fram till - men också för dig som patient att prova på - vilka former av fysisk aktivitet som kan passa just dig, samt vilken nivå träningen ska ligga på för att uppnå det man är ute efter.

– Vissa har problem med övervikt, högt blodsocker och/eller högt blodtryck och behöver då motionera för att minska risken att insjukna i livsstilsrelaterade sjukdomar som diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. Då är sjukgymnastens roll att coacha patienten till minst 30 minuters daglig fysisk aktivitet på måttlig nivå. Det kan vara promenader till och från jobbet, cykling, simning och jogging. Forskningen ger övertygande bevis för att detta är en mycket god investering i framtida hälsa, och personer med

led- och muskelsjukdomar är inga undantag.

Strukturerad träning

Den som har behov av att förbättra rörlighet, styrka och uthållighet behöver en mer strukturerad träning. Ett noggrant utformat träningsprogram krävs för den som exempelvis har ryggvärk, skört skelett, svaga muskler eller smärtande leder. Det är viktigt att belastning och intensitet doseras rätt, så att träningen varken blir ineffektiv eller leder till skador.

– Här har sjukgymnasten en viktig roll eftersom det krävs tester av maxstyrka och kondition för att avgöra vilken nivå träningen ska ligga på. Men valet av övningar, antalet upprepningar, hur ofta, när och var är också viktigt, och inte lätt att bestämma på egen hand. Likaså



Christina Opava, professor i sjukgymnastik vid Karolinska Institutet.

kan man behöva vägledning för att lyckas få in träning i ett redan fullspäckat veckoschema.

Specialiserade sjukgymnaster

Den som har en diagnos av något slag kan få hjälp av en sjukgymnast. Tidigare var en läkare tvungen att remittera dig, men nu har remissvänet upphört i många landsting.

– Alla sjukgymnaster har en grundutbildning på tre år där de får kunskap om hur man ska träna vid olika besvär. Sedan kan de legitimerade

sjukgymnasterna välja att specialisera sig ytterligare inom områden såsom ortopedisk manuell terapi (OMT), idrottsmedicin, reumatologi eller smärta. Uppsök gärna en sjukgymnast som är specialiserad på det område inom vilket du har besvär.

