

MS patienten och sjukgymnasten

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Drygt 17.0000 - 75% kvinnor



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

SYM TOM

- *Spasticitet*
- *Nedsatt balansförmåga*
- *Fatigue*
- *Kognition*
- *Känslstörningar*
- *Nedsatt muskelstyrka – nedsatt muskulär uthållighet*
- *Påverkad tarm- och blåsfunktion.....*

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Funktionsbegränsningar Idag



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

I Morgon



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Tre av fyra kan gå 10 m inomhus

En av tio går med normal gånghastighet

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

En av tre utför sociala aktiviteter i samma omfattning som friska

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc



Gångförmågan har stor betydelse för självständighet och för hur ofta man deltar i sociala aktiviteter

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

*Fysisk **inaktivitet** är vårt samhälles största risk faktor*

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Träning är färskvara



*Säkert att träna
Individuella träningsprogram
Kontakt med sjukgymnast
Innehålla styrke- och
konditionsträning*

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Riktad åtgärd



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Utvärdering

- 10 m gång (25 feet)
- TUG
- 6 min walk
- 9 hole peg test
- EDSS
- MS walking scale 12
- MSSIS 29
- MFIS
- FQ

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Behandling

Styrketräning



Uthållighetsträning



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Spasticitet



Spasticitet

- Tonusreducerande viloställningar
- Töjning
- AP? - TNS?
- Vibration?
- Medicinsk behandling

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Balansträning



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Också viktigt att träna

- Koordination
- Ataxi
- Sensibilitet
- Smärta
- Blåsa – tarm

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Fatigue



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Kontinuitet!

- *Lågintensiv poliklinisk rehabilitering ökar livskvaliteten, minskar beroendet ifrån omgivningen och ökar förmågan att delta i arbetslivet och i fritidsaktiviteter*

Klarar vi detta? Nej!

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Mer Rehabresurser? JA!



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

"Sjukgymnastens kliniska blick och öra" !

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

Engagemang och kommunikation



Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc



Kundskap – Lyssna och lär av patienten

Siv Ohlin, leg.sjukgymnast, Msc

NÄTVERK
www.msforum.se

www.msfonden.se

!!!

- *Träning är färskvara, också för personer med MS*
- *“Sjukgymnastens kliniska blick och öra”*
- *Nätverk – Var generös med er kunskap*