

Sjukgymnasterna behöver också inspireras

Träna är viktigt säger både professionen, forskningen och den erfarenhet som personer med reumatisk sjukdom har själva. Mycket kan var och en göra själv, mycket kan man göra tillsammans med vänner eller i sin förening och ännu mer kan man göra om man får rätt hjälp från sin sjukgymnast.

Sjukgymnastens roll har definitivt förändrats genom tiderna. Från att ha varit den som rekommenderat vila och försiktighet, via den som givit passiva behandlingar till patienten såsom massage och TNS (transkutan nervstimulering), som visserligen kan behövas än idag, och vidare till inspiratör och träningscoach.

– Vår roll har förändrats. Nu är vi rådgivare och mentorer både för våra patienter och för Reumatikerförningarnas ledare. Samarbetet mellan vårdpersonalen och Reumatikerförbundet är jätteviktigt. Vi hör ihop och kan tillsammans göra underverk, säger legitimerade sjukgymnast Emma Swärdh.

Höj kvalitén och bredda utbudet

För att sjukgymnasterna ska kunna utmana patienterna till nya rörliga aktiviteter måste de i sin tur inspireras till nya träningsformer. Faktum är att bassängträning är den mest förekommande aktiviteten i föreningarna, och inget illa sagt om det. Tyvärr dras bassängverksamhet in i stora delar av landet och då kan de så viktiga träningsmöjligheterna plöts-



Föreläsare och träningsledare på sjukgymnastdagen var Christina Opava, Kaisa Mannerkorpi, Carina Thorstensson, Nina Brodin, samt Marianne Rehult och Marianne Fleron som inte är med på bilden, och Emma Swärdh som tog bilderna.

ligt försvinna. Resultatet blir mer stillasittande och missade möjligheter till samvaro.

Utbudet av motions- och träningsaktiviteter i reumatikerföreningarna består till största delen av just bassängträning, år 2007 fanns det cirka 375 olika grupper i landet. Alla övriga större aktivitetsgrupper kom inte upp över 40. Dit hör stavgång, gymnastik, Qi Gong, boule, bowling, handträning och egen styrketräning. Sedan fanns det några möjliga motionsalternativ med bara någon enstaka grupp i hela landet. Det kunde vara dans, sittgympa, ledgympa, fotgympa och pinggympa.

– Det betyder att utbudet är litet, det finns få alternativ att välja mellan och därmed blir det svårt att finna just det man själv vill göra. Ett sätt att råda bot på detta är att vi som sjukgymnaster vågar bredda utbudet av möjliga aktiviteter och introducera dem. På så sätt kommer också patienterna själva att bredda sina verksamheter. Det är även viktigt att variera sin träning och inte enbart ägna sig åt exempelvis bassängträning, då skelettet belastas mycket mindre än vid landgymnastik.

Medicinsk rehabilitering

Reumatologin är ett av de områden där forskningen under de senaste decennierna gått framåt med stora kliv. Nya rön har givit kunskap om sjukdomarna och varför de uppstår, vilket har visat sig i resultat som nya medicinska behandlingar. Träning ingår även som en del av den kvalificerade medicinska rehabiliteringen inom sjukvården. Till hjälp för den enskilde personen finns anpassad träning i reumatikerförbundets regi som leds av medlemmarna själva eller av sjukgymnast.

– Sjukgymnasterna har möjligheter att påverka valet av träning utanför sjukvården genom att ge kunskap och utveckla färdigheter för många olika träningsformer. Vi måste våga pressa patienterna mera, en obefogad rädsla sätter gärna hinder för nya mer effektiva träningsalternativ och vanor.

För att inspirera sjukgymnasterna till stordåd ordnades en utbildningsdag dit sjukgymnaster från hela vårdapparaten inbjöds. Programmet fokuserade på landträning och innehöll både teoretiska uppdateringar om reumatoid artrit, ankyloserande spondylit (AS, Bechterews sjukdom), artros och fibromyalgi som blandades med praktisk landgympa. De 58 deltagarna uppskattade speciellt att de fick med sig ett färdigt landgympaprogram med instruktioner och färdigt musik.



Även sjukgymnaster mår bra av att röra på sig!

Sjukgymnasterna måste våga bredda sin verksamhet för att patienterna ska våga detsamma.

På www.fyss.se finns mer att läsa om fysisk aktivitet.

Hallå sjukgymnaster! Vi kan göra underverk, säger Emma Swärdh.

Under Temaåret i rörelse har cirka 250 ledare utbildats inom verksamheterna bassäng, landträning, stavgång, hand-, fot- och sittgymnastik.

Reumatoid artrit

Professor och legitimerade sjukgymnast Christina Opava beskrev behovet av rörelse där den största delen utgörs av fysiska aktiviteter i vardagen. Det är inte alltid man tänker på att förflyttning mellan diskbänk och vardagsrum, liksom att vattna blommor, faktiskt också är en fysisk aktivitet! Därefter kommer behovet av motion och som pricken över i den regelrätta träningen. För att kunna vara fysiskt aktiv kan det behövas hjälp från sjukgymnasterna med manuella tekniker som massage, fysikaliska behandlingar som TNS och hjälpmedel som gör det möjligt att utföra olika aktiviteter.

Christina framhöll speciellt att måttligt intensiv fysisk träning vid RA gör nytta utan att skada. Det spelar inte så stor roll vilken träningsform som väljs, det viktigaste är doseringen och intensiteten. Det kan vara svårt både att mäta intensiteten och att komma upp i rätt nivå med bassängträning, enklare kan det då vara att få upp flåset med landgympa. Rekommendationen för fysisk träning är att konditionen ska tränas vid tre tillfällen i veckan under 30 minuter var gång och att muskelstyrkan ska få sitt vid två till tre tillfällen.

Högintensiv träning är effektiv och säker för många med RA. Sjukgymnasten ska därför inte avråda, men det är alltid patienten som är expert och vet var den egna gränsen går konstaterade Christina Opava.

Ankyloserande spondylit

En sjukdom som har haft många namn genom tiderna är AS. Den har exempelvis kallats pelvospondylitis ossificans, spondylartritis ankylopoetika, reumatoid spondylit och morbus Bechterew. Precis som psoriasisartrit och andra ryggdegenererande sjukdomar ingår AS i gruppen spondylartriter eftersom det finns likheter i hur sjukdomarna betar sig och i behandlingen av dem.

För den här gruppen är rörelseträning av oerhört stor vikt eftersom den kan bidra till fördröjning av utvecklandet av stelhet speciellt i rygg och revben. Rörelseträning kan därmed bland annat förbättra andningen. Tidigare förstod man inte detta och resultatet blev personer med totalt böjda ryggar som gjorde det helt omöjligt att se någon annan i ögonen utom nedifrån.

Nina Brodin, medicine doktor och legitimerad sjukgym-



nast, konstaterade att individuell eller övervakad rörelse- eller styrketräning med den egna kroppen som motstånd ger en ökad ryggrörlighet och att gruppträning också ger ett ökat välbefinnande, allt enligt forskningsrapporter. Träning har trots de nya biologiska läkemedlen gjort livet lättare för många personer med AS, och är att rekommendera. Träningen är alltså fortfarande en grundläggande del av behandlingen.

Var och en kan välja träningsform utifrån tycke och smak så länge man lyssnar på sin kropp. Rörelseträningen/rörelseuttaget bör bli ett dagligt inslag. Det är viktigt att träna efter de rekommendationer som getts och att stretcha efter aktiviteten. Det är svårt att bestämt säga hur mycket man ska träna, men generellt gäller 30 minuter 5 dagar i veckan på måttlig nivå, eller 20 minuter 3 dagar i veckan på intensiv nivå. Styrketräning bör ingå 2 gånger i veckan och rörlighetsträning också 2 gånger under minst 10 minuter med tillägg av balanstämning. Inte så lite detta, men nytta gör det!

Artros

Artros är inte utslitna leder men en slags ledsvikt, går att göra något åt och kan bli bättre! Medicine doktor och legitimerade sjukgymnasten Carina Thorstensson konstaterade att landträning är bra vid artros därför att brosket mår bra av dynamisk belastning, vilket betyder att leden ska stödjas på. Landträning är lättillgängligt, ger möjlighet till egenvård och är enkel att anpassas individuellt.

Framför allt är träning vid lätt till måttlig artros något som precis alla bör ägna sig åt. Behandlingen består av information och träning i första hand, några kan få hjälp genom medicinering och för ett ytterst fåtal blir det aktuellt med operation.

För den som har väldigt svår belastningssmärta, är kraftigt överviktig och har inåt- eller utåtböjda knän, är s.k. ko- eller hjulbent, kan det vara lämpligt med bassängträning.

Carina berättade att informationen om hur goda resultat

fysisk aktivitet ger för personer med artros måste föras ut så det når fler. Alla bör erbjudas besök hos sjukgymnast. Så är det långt ifrån idag. Sanningen är att det bara är 10 % av artrospatienterna som uppsökt sjukgymnast eller försökt gå ner i vikt. Två av de viktigaste åtgärderna för att få mindre ont och lättare att röra sig. Dessvärre så tränar faktiskt knappt hälften av personerna med artros och de flesta är dessutom osäkra på om träning verkligen är bra för den här sjukdomen. Här krävs med andra ord krafttag.

Rekommendationerna är att man ska välja en aktivitet som känns rolig och lätt, att börja på en nivå som känns trygg och öka dosen successivt till minst 3 gånger per vecka och då 30 minuter vid varje tillfälle. Carina förordade en tidsplan på tre månader eftersom det är så lång tid det tar att skapa en vana. Hon framhöll också vikten av kvalitet, hellre göra en övning som man lärt sig ordentligt 365 dagar om året under 2 minuter än att hafsa igenom 25 minuters träning 2 gånger i veckan utan kontroll på vad man gör.

Fibromyalgi

Precis lika viktigt som det är för alla andra är det viktigt att personer med fibromyalgi tränar. Varför? Svaret är att träning förebygger sjukdomar i hjärta och blodkärl, det stärker muskler, senor och skelett, det förbättrar prestationsförmågan, konditionen och kanske viktigast av allt det ökar välbefinnandet.

Kaisa Mannerkorpi är docent i sjukgymnastik och har specialinriktat mycket av sin forskning på fibromyalgi och annan långvarig smärta. Hon konstaterade att personer med fibromyalgi ofta har extra spänningar i många olika muskler som fysisk aktivitet kan minska. Hon poängterade att det viktiga är att träna som alla andra, men att börja på en lägre nivå och ge sig själv en längre startsträcka. Från början är mängden träning således viktigare än intensiteten och intervallträning fungerar oftast väldigt bra, exempelvis att röra sig lite snabbare i fem minuter för att sedan ha ett lugnare tempo i fem och fortsätta så.



Utvärdering

Utbildningsdagen för sjukgymnaster genomfördes av Reumatikerförbundet under ledning av Emma Swärdh och med stöd från Sektionen för reumatologi i Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund, Föreningen och projektet Rörelseorganens Årtionde samt Arvsfonden.

Den utvärdering som deltagarna lämnade visade uppskattning över fördjupningen och uppdateringen om de olika sjukdomarna, samt den fysiska aktivitetens viktiga roll i deras arbete. Många tyckte det kändes bra att få bekräftat att deras yrkesutövning sker enligt de rekommendationer som givits och att de samtidigt fick några punkter att tänka extra på. De kände sig inspirerade och sa sig komma att bli bättre på att fråga sina patienter om deras vardagsaktiviteter för att stimulera dem till mer fysisk aktivitet.

Text: Yvonne Enman
Foto: Emma Swärdh



*Det borde vara
en mänsklig rättighet att
få gå på toaletten själv*



Closomat är den enda specialkonstruerade toalettstolen med inbyggd riktad dusch och tempererad varmluftstork samt inbyggd varmvattenberedare.

close mat[®]

Toalettstolen med inbyggd dusch och tork

BUSCK & CO AB. BOX 16007, 412 21 GÖTEBORG.
TEL. 031-87 09 00. FAX 031-87 27 12. info@busck.se www.busck.se

Ringen Fingerfärdig[®]

Prisbelönad fingerortos som förenar funktion med skönhet.



18K guld



sterlingsilver



turkos och rubin-
röd plast



transparent och
m. blå plast

Den används vid behandling av bl.a;

Svanhalsdeformitet, Malletfingrar, Immobilisering, Triggerfingrar, Stabilisering av IP och MCP lederna, Boutonniere-deformitet, Lateraldeviation och Ehler Danio's syndrom = överrörlighet.



Tällbergsvägen 163, SE- 793 70 Tällberg, Sweden, Tel: +46 (0) 247-50564,
Fax: +46 (0) 247-50373, E-mail: info@imgrorlighet.se, www.imgrorlighet.se

Jag vill veta mer om Closomat

- Skicka information
 Kontakta mig

Namn

Institution/Företag

Adress

Postnr Ort

Telefon / Fax /

Posta i ett kuvert till Busck & Co, eller faxa (se ovan).