

SJÚKRAPJÁLFUN

MÍÐVIKUDAGUR 27. NÓVEMBER 2013

Kynningarblað



Hjálpum fólki að hjálpa sér sjálft

Hjá Sjúkráþjálfun Styrk starfa sérhæfðir sjúkráþjálfarar með framhaldsmenntun og áralanga reynslu að baki. Þeir leggja áherslu á einstaklingsmiðaða meðferð sem er ætlað að bæta líkamlegt og andlegt atgervi.

Sjúkráþjálfun snýst fyrst og fremst um að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálft. Henni er ætlað að bæta líkamlegt og andlegt atgervi, enda eru ráðgjöf, forvörn og heilsuefling mikilvægir þættir í starfi sjúkráþjálfarans,“ segir Sigprúður Inga Jónsdóttir sjúkráþjálfari hjá Styrk. Tugir þúsunda landsmanna notfæra sér þjónustu sjúkráþjálfara ár hvert en með því sparast umtalsverðir fjármunir í heilbrigðisgeiranum. „Sjúkráþjálfun skapar því verðmæti með því að bæta virkni og lífsgæði einstaklinga,“ segir Sigprúður og bendir á að sjúkráþjálfarar hafi margra ára háskólanám að baki og djúpstæð þekking þeirra á stoðkerfi og starfsemi líkamans grundvallist á því.

Einar Örn Guðmundsson sjúkráþjálfari starfar einnig hjá Styrk. Hann segir sjúkráþjálfun einstaklingsmiðaða meðferð, hvort sem viðkomandi njóti þjónustu sjúkráþjálfara á bekk eða ráðgjöf og leiðbeiningar varðandi breytni svo sem á vinnu- aðstöðu eða þjálfun. „Meðferðaúræði sjúkráþjálfara eru meðal annars sértæk æfingameðferð, mjúkartameðferð, leiðrétting á líkamsstöðu, liðlosun, stöðugleikabjálfun, bylgju- og rafstraumsmeðferð og nálastungur auk þol- og styrktarþjálfunar,“ telur hann upp.

Sérhæfðir sjúkráþjálfarar

Styrkur sjúkráþjálfun ehf. að Höfðabakka 9 býður alla almenna sjúkráþjálfun, hóppjálfun og aðgang að tækjasal. „Hjá fyrirtækinu starfa sérhæfðir sjúkráþjálfarar með framhaldsmenntun og áralanga reynslu að baki sem taka vel á móti breiðum hópi viðskiptavina með ólíkar þarfir,“ segir Sigprúður. Hún bætir við að aðstaðan hjá Styrk sé mjög góð fyrir hvers konar endurhæfingu, hóppjálfun, fræðslu eða þjálfun á eigin vegum. Þá sé aðgengi að stöðinni einnig afar gott fyrir alla.

„Hóppjálfunin tekur mið af sérþörfum ákveðinna sjúklingahópa eða færniskerðinga til dæmis er boðið upp á hóppjálfun hjarta- og lungnasjúklinga, vefjagigtarleikfimi og færni- og jafnvæghópa, á meðan aðrir hópar standa almenningi til boða,“ lýsir hún.

Hreyfigrunnur ný viðbót

Styrkur býður einnig upp á svokallaðan Dagskammt. „Dagskammtur byggist upp á kröftugum þol- og styrktaræfingum. Það miðast við að almenningur geti komið og sinnt sinni daglegu þörf fyrir hreyfingu á hálf tíma,“ segir Einar en Hreyfigrunnur er nýjasta viðbótin hjá Styrk fyrir almenning. „Það er námskeið sem er ætlað þeim sem glíma við vandamál frá stoðkerfi og hafa ekki fundið sér hreyfingu við hæfi. Námskeiðið er byggt á einföldum grunnæfingum og fræðslu. Lögð er áhersla á að þátttakendur geri æfingar rétt og læri með því góða líkamsbeitingu og átti sig á hvernig þeir beita eigin líkama í þjálfun og einnig í daglegu starfi,“ upplýsir Einar.

Umhverfissjónarmið í fyrirrúmi

Að sögn Sigprúðar starfar Sjúkráþjálfun Styrkur í vistvænu umhverfi þar sem unnið er út frá umhverfissjónarmiðum hvað varðar meðal annars orkunýtingu, sorpflokkun og vottaðar hreinlætisvörur. „Fjöldi fólks með ólíkar þarfir sækir þjónustu á stöðina á hverjum degi. Allt frá börnum og unglungum upp í fólk með langvinna sjúkdóma,“ segir hún en á bilinu 100 til 150 manns mæta í sjúkráþjálfun daglega og annar eins fjöldi stundar hóppjálfun og notar tækjasal. „Sjúkráþjálfarar í Styrk taka vel á móti þeim sem til þeirra leita,“ segir Sigprúður brosandí.

Allar frekari upplýsingar er hægt að nálgast á vefsíðu fyrirtækisins, á slóðinni www.styrkurehf.is.



Sigprúður Inga Jónsdóttir og Einar Örn Guðmundsson eru sjúkráþjálfarar hjá Sjúkráþjálfun Styrk. MYND/GVA

Hreyfingarleysi barna áhyggjuefni

Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkráþjálfara, segir sjúkráþjálfara meðhöndla yfir fimmtíu þúsund einstaklinga á ári. Starf sjúkráþjálfara snúist um að viðhalda líkamsástandi fólks og bæta það svo það geti lagt sitt af mörkum til samfélagsins og þörfin fyrir sjúkráþjálfara sé ekki á undanhaldi.

Sögu sjúkráþjálfunar á Íslandi má rekja til lömunarveikifaraldurs sem gekk yfir landið um miðja síðustu öld. Erlendir sjúkráþjálfarar voru þá fengnir til landsins auk þess sem íslenskir lækna og íþróttabjálfarar sinntu fólkinu. Þar með má segja stéttin hafi orðið til. Þegar lækna og almenningur á Íslandi kynntust því hvað sjúkráþjálfarar gátu gert óx starfsemin hratt,“ útskýrir Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkráþjálfara.

Til að byrja með sóttu sjúkráþjálfarar menntun sína til Norðurlanda en árið 1976 hófst kennsla í sjúkráþjálfun hér á landi. Unnur segir það merki um mikla framsýni að námið skuli strax hafa orðið hluti af lækna-deild Háskóla Íslands.

„Það skilaði okkur strax mjög vel menntaðri stétt út í heilbrigðiskerfið. Þar að auki hafa sjúkráþjálfarar sótt sér enn meiri menntun síðustu ár og er talsverður fjöldi kominn með meistaraþráðu. Flestir af þeim eru einnig með sérfræðiviðurkenningu frá landlækni, til að mynda í barnasjúkráþjálfun, taugasjúkráþjálfun og öldrunarsjúkráþjálfun svo eitthvað sé nefnt.“

Hvað gera sjúkráþjálfarar?

Á Íslandi starfa um fimm hundruð og fimmtíu sjúkráþjálfarar og skiptist stéttin nokkurn veginn

í tvennt. Um það bil helmingur starfar á sjúkrahúsum og endurhæfingarstofnunum, hinn helmingur stéttarinnar vinnur á einkareknum stofnunum um allt land. Unnur segir starf sjúkráþjálfara snúast um að aðstoða fólk við að viðhalda líkamsástandi og bæta það svo það geti lagt sitt af mörkum til samfélagsins, að teknu tilliti til ástands og aldurs.

„Sjúkráþjálfarar aðstoða fólk einnig við að koma í veg fyrir eða yfirvinna vanda vegna stoðkerfiskvilla og lífsstílsjúkdóma. Stóru málin eru inni á stofnunum, svo sem endurhæfing eftir slys og eftir aðgerðir,“ útskýrir Unnur. „Í dag fara sjúkráþjálfarar höndum um 50.000 einstaklinga á ári, sem ég tel reyndar mjög varlega áætlað.“

Hreyfingarleysi vaxandi vandamál

Lífsstílsjúkdómar eru hratt vaxandi vandamál í nútíma samfélagi. Unnur segir sjúkráþjálfara hafa áhyggjur af hreyfingarleysi nútímafólks og þá sérstaklega yngstu kynslóðarinnar.

„Dagleg hreyfing krakka í dag er að verða að engu. Óformleg könnun sýndi að jafnvel krakkar sem eru duglegir í íþróttum og mæta á æfingar, hreyfa sig þess utan jafn lítið og krakkar sem hreyfa sig ekki neitt,“ segir Unnur. „Þessi þróun mun frekar en ekki auka þörfina fyrir sjúkráþjálf-



Yfir fimm hundruð og fimmtíu sjúkráþjálfarar starfa hér á landi. Unnur Pétursdóttir, formaður FS, segir þörfina fyrir sjúkráþjálfara jafnvel aukast með hreyfingarleysi nútímafólks.

ara en lítil hreyfing skapar ekki bara hættuna á að þyngjast, heldur verður samhæfing fólks léleg og jafnvægið einnig. Þá verður vöðva- og beinmassi lélegri við kyrrsetu og þegar vöðvarýrnun

fer af stað þegar aldurinn færast yfir, verður því af minna að taka,“ útskýrir Unnur.

„Félag sjúkráþjálfara hefur unnið ötulllega að því ásamt fleirum úr heilbrigðisgeiranum að

koma á hreyfistöðlum á Íslandi, það er að hægt sé að ávísa á hreyfingu eftir greiningu á því hvert vandamálið er. Þessi vinna er þó á byrjunarstigi innan heilsugæslunnar.“



Líkamsstöðugreining við fullan þungaburð eftir hopp.

MYND/GVA



Frá vinstri: Guðmundur Daði Kristjánsson, Kristján Hjálmar Ragnarsson (sitjandi) og Þórður Magnússon.

MYND/GVA

Glímt við stirðleika og óstöðugleika

Nýlega hóf Sjúkraþjálfun Kópavogs að bjóða upp á hreystigreiningu en þá er skimað eftir gæðum grunnhreyfimynda. Einstakir þættir hreystigreiningar hafa verið rannsakaðir og sýnt hefur verið fram á að líkur á hvers kyns íþróttatengdum meiðslum eru margfaldar nái íþróttamaður ekki ákveðnum viðmiðunarmörkum í greiningunni.

Sjúkraþjálfun Kópavogs er til húsa í Hamraborginni í hjarta Kópavogs. Þar starfa í dag tólf sjúkraþjálfarar, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi. Fjölbreytt þjónusta er í boði fyrir viðskiptavinum stofnunar en nýjasta þjónustan nefnist hreystigreining. Að sögn Kristjáns Hjálmars Ragnarssonar, annars eigenda Sjúkraþjálfunar Kópavogs, snýr hreystigreining að skimun fyrir gæðum grunnhreyfimynda. „Þá skoðum við liðleika og stöðugleika auk samanburðar á hreyfingum hægri og vinstri hliða líkamans. Í hreystigreiningu er einnig gerð hlaupagreining þar sem oft má sjá hvernig stirðleiki og óstöðugleiki hefur áhrif á hlaupastíl og hlaupagetu viðkomandi.“

Hann segir helstu ástæður fyrir álagsmeiðslum íþróttamanna vera stirðleika og/ eða óstöðugleika, sem getur bæði verið almennur eða bundinn við ákveðin líkamssvæði. „Þannig má segja að hreystigreining gagnist bæði ungu íþróttafólki sem oft heltist úr lestinni á unglingsárunum þegar álag og ákefð æfinga og keppni eykst, og einnig þeim sem eru að hefja hvers konar líkamsrækt og vilja fá leiðbeiningar og undirbúning fyrir aukið líkamlegt álag.“

Myndgreining á hreyfingum

Það er Þórður Magnússon, sérfræðingur í íþróttasjúkraþjálfun, sem hefur átt veg og vanda af þróun hreystigreiningarinnar en

hann hefur starfað hjá Sjúkraþjálfun Kópavogs síðan árið 2001. Hann segir að til þess að ná árangri í íþróttum þurfi einstaklingar að búa yfir mörgum eiginleikum, sumum meðfæddum og öðrum áunnum með þjálfun. „Þungamiðja ástandsþjálfunar hjá íþróttafólki hefur verið fólgin í því að bæta almennan vöðvastyrk, einkum í stórum vöðvum, bæta sprengikraft og hraða og einnig að auka úthald. Þrátt fyrir þessa ástandsþjálfun, þ.e. líkamlega þjálfun í öðru formi en hreyfingum í sjálfri keppnisíþróttinni, þá er erfitt fyrir marga að komast í gegnum unglingsárin án endurtekinnna meiðsla.“

Einstakir þættir hreystigreiningar hafa verið rannsakaðir í þaua að sögn Þórðar og sýnt hefur verið fram á að líkur á hvers kyns íþróttatengdum meiðslum eru margfaldar nái íþróttamaður ekki ákveðnum viðmiðunarmörkum í prófuninni. „Hreystigreiningin sjálf tekur um klukkustund í framkvæmd þar sem prófanir eru teknar upp á myndband og sjúkraþjálfari fer síðan gaumgæfilega yfir og greinir þær hreyfitruflanir sem finnast.“ Að greiningu lokinni er farið yfir niðurstöður, lagðar fram tillögur um úrbætur og farið yfir æfingar-áætlun. „Niðurstöðurnar eru skriflegar og mjög myndrænar. Þær eru einnig aðgengilegar í þjálfunarforritinu Key Habits þar sem aðgangur er að vídeógreiningum frá skoðuninni.“ Hreystigreiningu fylgir auk



Jafnvægisprófun og samanburður á stöðugleika hægri og vinstri hliðar.

MYND/GVA

þess tveggja mánaða aðgangur að tækjasal Sjúkraþjálfunar Kópavogs í Hamraborg.

Rétt tímasetning vöðvaspennu

Guðmundur Daði Kristjánsson, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Kópavogs, bendir einnig á að oft sé horft framhjá því hvort einstaklingurinn hafi öðlast og viðhaldið því sem hægt er að kalla grunnhreyfi-

munstur. Barn sem er að byrja að læra að ganga hefur alveg óheftar hreyfingar hvað liðleika snertir. Það lærir smátt og smátt að stilla stoðkerfið af þannig að það geti hreyft sig og komist um í meira og meira jafnvægi. „Barn lærir að sitja upp-rétt, skriða, ganga, hlaupa, hjóla og gerir sífellt meiri kröfur um flóknari hreyfimynda. En það lærir líka að sitja, og sitja lengi og sitja skakkt

og hokið, sem hefur líka áhrif á þróun og aðlögun líkamans. Vöðvar eru ekki í réttu lengd eða spennast ekki á réttum tíma. Það er því langt í frá sjálfgefið þegar komið er á unglingsár að sá liðleiki sem var til staðar í upphafi sé ennþá sá sami eða að nægilegur stöðugleiki sé til staðar fyrir fullorðinsíþróttir.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.sjk.is.



Aðstaðan er til fyrirmyndar eins og biðstofan og afgreiðslan bera með sér.



Hildur Kristín, sjúkráþjálfari og eigandi, segir áherslu lagða á að kenna fólki að hjálpa sér sjálft.

Stofa með sérstöðu

Sjúkráþjálfunin Sporthúsinu er fullbúin sjálfstæð sjúkráþjálfunarstofa sem var opnuð í Sporthúsinu í Kópavogi 8. febrúar 2010. Óhætt er að segja að þar sé fjölbreytnin í fyrirrúmi með möguleika á góðu samstarfi ýmissa fagstétta.

Hildur Kristín, sjúkráþjálfari og einn eigenda stofunnar, segir þetta frábært umhverfi að vinna í. Jákvætt andrúmsloft og anganin af heilbrigði innan Sporthússins sé hvetjandi fyrir þá skjólstæðinga sem glíma við hin ýmsu vandamál.

Sjúkráþjálfarar hafa sérþekkingu á stoðkerfi og hreyfingum. Vandamál eru greind út frá líkamsstöðu og hreyfingum. Meðferð og ráðgjöf er veitt samkvæmt greiningu. Stefna stofunnar er forvarnir og eftirfylgni og fagleg vinnubrögð með skjólstæðinga. Reglulegt endurmat og vellíðan skjólstæðinga

með þarfir þeirra í fyrirrúmi. Síðast en ekki síst að virðing sé höfð

á leiðarljósi. Lögð er áhersla á að kenna fólki að hjálpa sér sjálft. Sjúkráþjálfararnir kenna skjólstæðingum sínum uppbyggjandi og fyrirbyggjandi æfingar og vinna markvisst að því að þeir verði sjálfstæðir í heilsuræktinni. Í sumum tilfellum taka einkaþjálfarar við frekari uppbyggingu eftir að meðferð lýkur hjá sjúkráþjálfara.

Hildur segir að starf sjúkráþjálfara sé ekki síst forvarnavinna, það sé besta fjárfestingin fyrir fólk og fyrirtæki. Fyrir

” Sjúkráþjálfararnir kenna skjólstæðingum sínum uppbyggjandi og fyrirbyggjandi æfingar og vinna markvisst að því að þeir verði sjálfstæðir í heilsuræktinni

utan hefðbundna meðferð hefur stofan boðið upp á hreyfigreiningu, fyrirlestra í fyrirtækjum, vinnustaðaúttektir og fleira. Sjúkráþjálfarar stofunnar hafa farið inn á námskeið Sporthússins með fræðslu, hreyfigreiningu og kynningar. Ráðgjöf er veitt til að fyrirbyggja vandamál.

Heilsustöð er samstarfsverkefni Sjúkráþjálfunarinnar Sporthúsinu, Kírópraktorstofu Íslands og Sporthússins. Tilgangurinn er að skjólstæðingar læri hvernig best sé að hefja hreyfingu og taki ábyrgð á eigin heilsu. Kennsla námskeiða er í höndum sjúkráþjálfara Sjúkráþjálfunarinnar Sporthúsinu. Undirstaða líkamsbeitingar og hreyfingar er kennd og lögð áhersla á að hver og einn læri þá aðferð sem hentar honum



best. Fræðslufyrirlestrar eru aðra hverja viku og eru þeir innifaldir í námskeiðsverði. Frekari upplýsingar eru á heimasíðunni www.heilsustod.is.

Skjólstæðingar Sjúkráþjálfunarinnar fá aðgang að þeirri aðstöðu og þjónustu sem Sporthúsið hefur upp á að bjóða meðan á meðferð stendur. Ávallt er greiður aðgangur

ur að sjúkráþjálfurum stofunnar. Áhugasamir geta fengið frekari upplýsingar í síma 564 4067 og á netfanginu sjúkrathjalfunin@sporthusid.is.