

SJÚKRAÞJÁLFUN

LAUGARDAGUR 11. JANÚAR 2014

Kynningarblað Sjúkraþjálfunin Styrkur, Táp Sjúkraþjálfun og Sjúkraþjálfun Kópavogs



Starfsfólk Sjúkraþjálfunarinnar Styrks.

Máttur hreyfingar er mikill

Langvinnir verkir eru taldir með stærstu heilbrigðisvandamálum nútímans. Reglubundin hreyfing er ein áhrifaríkasta leiðin til að minnka þá en í kjölfar slyss, veikinda eða eftir langt hlé getur verið nauðsynlegt að byrja hreyfingu undir eftirliti fagaðila.

Samkvæmt Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni eru langvinnir verkir taldir með stærstu heilbrigðisvandamálum nútímans. Orsakir þeirra eru meðal annars slyss, áföll, veikindi og langvarandi streita. Stundum getur þó verið erfitt að tengja langvinna verki við veikindi eða áverka og ekki er alltaf hægt að finna orsök þeirra,“ segir Guðrún Káradóttir, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Styrk. Hún segir langvinna verki jafnvel geta breytt boðum tauga, mænu og heila en um er að ræða flókið samspil skynjunar, tilfinninga og hugrænna þátta.

Dregur úr líkum á lífsstílssjúkdómum

„Langvinnir verkir geta þannig valdið þunglyndi, kvíða og verkjaotta sem stuðlað getur að hreyfingarleysi og þannig myndast vítahringur. Öttinn við að hreyfa sig getur aftur leitt til aukinna verkja auk annarra neikvæðra þátta sem hreyfingarleysi veldur svo sem rýrnunar vöðva, aukins stíðleika, minnkandi úthalds og þyngdaraukningar.“

Guðrún segir reglubundna hreyfingu mikilvægan þátt í baráttunni við langvinna verki. „Við hreyfingu losnar um tauga-boðefnið endorfín sem er stundum nefnt innrænt morfín vegna þess að það myndast í heila og hefur efnafræðilega byggingu sem svipar til morfíns og annarra verkjahamlandi efna. Viðtaka fyrir þessi taugaboðefni má finna á taugafrumum í heila, mænu og í meltingarvegi. Hlutverk endorfíns er að koma í veg fyrir sársaukaböð til heilans og er þar af leiðandi verkjastillandi. En hreyfing hefur einnig önnur margvísleg jákvæð heilsutengd áhrif svo sem að auka styrk og úthald. Þá dregur þjálfun einnig úr streitu, kvíða og depurð,“ segir Guðrún.

Hún segir reglulega þjálfun jafnframt draga úr líkum á að einstaklingar þrói með sér ýmsa lífsstílssjúkdóma svo sem sykursýki, hjarta- og æðasjúkdóma og hjálpar auk þess til við að halda rétttri líkamsþyngd og dregur þannig meðal annars úr álagi á liði og hægir á slitgigt.

Meðferðarúrræðin margvísleg

Fjöldi einstaklinga með langvinna verki leitar að sögn Guðrúnar til sjúkraþjálfara vegna sérhæfðar menntunar og þekkingar þeirra á hreyfikerfi og starfsemi líkamans. „Meðferðarúrræði sjúkraþjálfara eru margvísleg allt eftir eðli og umfangi verkjanna en umfangsmiklar vísindalegar rannsóknir sýna að hreyfing og þar með taldar sértækar æfingar eru besta og áhrifaríkasta leiðin til þess að minnka verki. Ekkert eitt úrræði bætir heilsufar jafn mikið og reglubundin hreyfing. Þar sem eru undirliggjandi sjúkdómar, í kjölfar slyss eða þegar farið er af stað eftir hlé skiptir miklu máli að rétt sé staðið að verki og því getur verið nauðsynlegt og gott að byrja hreyfingu undir eftirliti fagaðila.“



Meðferðarúrræði sjúkraþjálfara eru margvísleg, allt eftir eðli og umfangi verkjanna, en umfangsmiklar vísindalegar rannsóknir sýna að hreyfing og þar með taldar sértækar æfingar eru besta og áhrifaríkasta leiðin til þess að minnka verki.

MYND/GVA

NÝIR STARFSMENN

Nýlega hafa þrjú sjúkraþjálfarar hafið störf hjá Sjúkraþjálfun Styrks. Starfsfólk Styrks býður þá velkomna til starfa og hlakkar til samstarfsins.



Arnar Már Ármannsson



María Carrasco



Steinþóra Jónsdóttir



OKKAR STYRKUR - YKKAR STYRKUR

Sjúkraþjálfun Styrkur, Höfðabakka 9 - Sími: 587 7750,

www.styrkurehf.is



Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara, segir hita meðal sjúkraþjálfara vegna nýrrar reglugerðar.

MYND/STEFAN

Ný reglugerð stórt skref aftur á bak

Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara segir félagsmenn ósátta við nýja reglugerð en samkvæmt henni munu Sjúkratryggingar Íslands ekki niðurgreiða í þjálfun nema gegn skriflegri beiðni frá lækni. Í samningi SÍ við sjúkraþjálfara segir að sækja megi þjálfun í tíu skipti án skriflegrar beiðni.

Við getum ekki litið öðruvísi á en að Sjúkratryggingar Íslands séu að segja upp samningi við sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfara, þar sem þær munu í skjóli nýrrar reglugerðar ekki virða eitt ákvæði hans,“ segir Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara.

„Í nýrri reglugerð nr 1189/2013 segir að til þess að SÍ megi niðurgreiða sjúkraþjálfun þurfi að liggja fyrir skrifleg beiðni frá lækni. Í samningnum okkar er hins vegar ákvæði um að fólk geti komið til sjúkraþjálfara í ákveðinn skiptafjölda án þess að beiðni liggja fyrir. Með þessari reglugerð er verið að loka á fullkomlega gott úrræði í heilbrigðisþjónustunni.“

Óvíst að sparnaður verði

Unnur segir að samkvæmt upplýsingum frá SÍ hafi tólf þúsund manns leitað til sjúkraþjálfara á liðnu ári, án þess að til hafi komið beiðni frá lækni og önnur tólf þúsund árið á undan. Þessi hópur hafi að meðaltali komið fjórum sinnum til sjúkraþjálfara.

„Niðurgreiðsla SÍ fyrir fjögur skipti hjá sjúkraþjálfara er um fjögur þúsund krónur. Fyrir eina heimsókn til heimilislæknis er hlutur SÍ fimm þúsund og sex hundruð krónur og þá er eftir að greiða niður hlutinn fyrir hvern tíma sem þarf. Einnig er ótalið vinnutap meðan viðkomandi bíður eftir að komast að hjá lækni, en oft er hægt að komast að samdægurs hjá sjúkraþjálfara. Ég spyr því hver græðir á þessu?“

Takmarka aðgang að þjálfun

„Í fjárlagafrumvarpi 2014 segir að stefnt sé að hundruð milljóna króna lækun í þjálfun og að því markmiði verði náð með aukinni greiðsluþátttöku fólks eða „öðrum takmarkandi aðgerðum“. Með öðrum orðum er verið að segja að það eigi að reyna að takmarka aðgang fólks að sjúkraþjálfurum,“ segir Unnur.

„Þetta er fróðlegt að skoða í ljósi samþykktar landsfundar Sjálfstæðisflokksins, en nú eru bæði fjármálaráðherra og heilbrigðisráðherra úr þeim flokki, en þar segir að nauðsynlegt sé að hverfa af þeirri braut gegndarlausrar niðurskurð-

arstefnu sem heilbrigðisþjónustan hefur þurft að þola um árabíl og að stóraukna áherslu þurfi að leggja á forvarnir og heilsueflingu á öllum sviðum og stuðla að heilbrigðari lífsháttum! Ef einhver heilbrigðisstétt hér á landi hefur predikað einmitt þetta, þá eru það sjúkraþjálfarar.“

Einhliða ákvörðun

Unnur er einnig ósátt við að ekki skuli hafa verið haft samráð við Félag sjúkraþjálfara um breytingarnar.

„Það er ekki í lagi að virða ekki undirritaðan samning. Ef einhverju þarf að breyta þarf að kalla alla aðila að samningaborði. Það skýtur einnig skökku við að okkar mati að á sama tíma og á að spara hundruð milljónir með því að takmarka aðgangi að sjúkraþjálfun, er gerður samningur við sérfræðilækna upp á sex milljarða. Allir sjúkratryggðir Íslendingar geta pantað sér tíma hjá sérfræðilækni og við það myndast greiðsluskylda hjá Sjúkratryggingum Íslands. Þetta þykir mér afar sérstakt.“

„Ef einhverju þarf að breyta þarf að kalla alla aðila að samningaborði.“

Úrræði á sviði kvennaheilsu og annarrar sjúkraþjálfunar

Sífelld fleiri konur leita til **Táps sjúkraþjálfunar** eftir úrlausnum á ýmsum kvillum og vandamálum er tengjast kvennaheilsu. Fjölmargar lausnir eru í boði fyrir konur á öllum aldri sem í meiri mæli eru hættar að líta á slíka kvilla sem feimnismál.

Táp sjúkraþjálfun hefur starfað í rúm fimmtár ár og býður upp á fjölbreytta þjónustu og sérhæfingu á ólíkum sviðum. Til stofunnar leita meðal annars einstaklingar vegna sogæðameðferðar, verkjameðferðar, almennrar stoðkerfis meðhöndlunar og öldrunar en margir viðskiptavinir stofunnar eru úr hópa eldri borgara. Að sögn Þorgerðar Sigurðardóttur, sérfræðings í meðgöngu- og fæðingarsjúkraþjálfun, hefur stofan þó helst sérstöðu á sviði kvennaheilsu. „Við höfum alla tíð boðið upp á sjúkraþjálfun á sviði kvennaheilsu og erum með víðtæka þjónustu þar að lútandi. Bæði erum við með reynda sjúkraþjálfara sem þjónusta konur með meðgöngutengd stoðkerfisvandamál og einnig sérfræðing í þvagleka og tengdum vandamálum eins og blöðrusig. Einnig sinnum við verkjavandamálum í grindarbotni sem margar ungar konur eru að glíma við.“

Að hennar sögn eru framangreind vandamál oft feimnismál sem of margir veigra sér við að ræða. „Nú hef ég starfað á þessu sviði í rúm 20 ár og finn að þetta er að þokast í rétta átt. Þessi óþægindi og mörg önnur geta haft mjög mikil áhrif á lífsgæði kvenna og nánustu aðstandenda. Blöðrusig, þvagleiki, verkir í grindarbotni geta til dæmis haft hamlandi áhrif í daglegu lífi, í

íþróttum og jafnvel á kynlífi. Það gera sér ekki allir grein fyrir því að það er heilmikil meðferð í boði utan skurðaðgerða og lyfja. Við höfum verið í farsælu samstarfi við bæði sérfræðilækna og heimilislækna á þessu sviði. Táp sjúkraþjálfun og starfsmenn stofunnar hafa sannreynd fræði á bak við sig og faglega sjúkraþjálfun á þessu sviði.“

Fjölbreytt úrræði

Þorgerður segir Táp hafa byggt öflug þjónustu á kvennasviði undanfarin ár. „Auk einstaklingsmiðaðrar sjúkraþjálfunar höfum við haldið úti hóptímum fyrir konur með grindarbotnsvandamál en hvergi er boðið upp á slíka þjónustu eftir því sem við best vitum. Hóptímar eru í raun mjög gott úrræði en um er að ræða litla hópa þar sem lögð er áhersla á hreyfistjórnun og styrkingu þeirra vöðva sem mestu máli skipta. Sumar konur koma hingað fyrst í einstaklingsþjálfun til að fá mat og kennslu og færa sig svo yfir í hóptímana en aðrar koma beint í hópana.“

Hún segir slíkt fyrirkomulag henti vel því margar konur sem leita til stofunnar séu hikandi og feimnar í upphafi. „Þær komast þó fljótlega að því að margar aðrar konur að glíma við svipuð vandamál á lífsleiðinni. Almennu eru konur ekki

duglegar að leita sér hjálpar með þessu vandamál og því er nauðsynlegt að rjúfa einangrunina og koma því á framfæri, sem fæstar konur vita, að margar aðrar eru að kljást við einkenni sem þessi og að ýmsar lausnir eru til. Þetta er því ekkert til að skammast sín fyrir heldur bara eitthvað sem þarf að takast á við. Við sem sinnum skjólstæðingum á þessu sviði heyrum oft skemmtilegar frásagnir þegar einhver nefnir þetta í vinkonuhópnum, flóðgáttir opnast og fleiri tjá sig.“

Falleg og björt aðstaða

Þorgerður nefnir einnig að margar íþróttakonur leiti til Táps vegna ýmissa kvilla sem tengjast grindarbotninum. „Þetta eru konur sem stunda ýmsar íþróttir þar sem álagið er mikið. Má þar nefna greinar eins og cross-fit, bootcamp, boltaíþróttir, fimleika og fleiri greinar. Oft eru þetta konur sem hafa ekki enn fætt börn.“

Táp sjúkraþjálfun er vel staðsett í björtu og rúmgóðu húsnæði fyrir ofan Smáralindina í Kópavogi. „Skjólstæðingar okkar eru í öndvegi. Mottó okkar er að skjólstæðingur okkar sé virkur í meðferðinni og að tími hans með sjúkraþjálfaranum sé virtur.“

Nánari upplýsingar má finna á www.tap.is.



Guðrún Magnúsdóttir sjúkraþjálfari og Þorgerður Sigurðardóttir, sjúkraþjálfari og sérfræðingur í meðgöngu- og fæðingarsjúkraþjálfun.

MYND/STEFAN



Sjúkraþjálfarar hjá Sjúkraþjálfun Kópavogs hjálpa fólki að ná nýjum markmiðum og þar með að njóta betur lífsins.

MYND/VALLI

Sálin nýtur góðs af sjúkraþjálfun

Sjúkraþjálfun Kópavogs er elsta sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfunarstöð landsins. Þar starfa tólf reyndir sjúkraþjálfarar sem vinna með skjólstæðingum sínum að bættri færni og vinnugetu og aðstoða þá við að ná nýjum markmiðum til að geta notið lífsins betur.

Nauðsynlegt er að fólk hugsi vel um heilbrigði líkamans líkt og bíleigendur hugsa um viðhald á bílum sínum," segir Kristján Hjálmar Ragnarsson, en hann ásamt Guðnýju Lilju Oddsdóttur er eigandi Sjúkraþjálfunar Kópavogs. Þar starfa tólf reyndir sjúkraþjálfarar sem auðvitað setja allir skjólstæðinga sína í öndvegi.

„Sérstök áhersla Sjúkraþjálfunar Kópavogs felst í nákvæmri greiningu í upphafi og ítarlegri áætlun um samstarf sjúkraþjálfara og skjólstæðingum. Við skilgreinum vel hvers vegna fólk kemur og hvert við ætlum saman. Eftir nákvæma skoðun sjúkraþjálfara er gerð meðferðaráætlun og æfingaplan í samstarfi við skjólstæðinginn því við erum sannfærð um að skorti upp á sjálfs-hjálp einstaklingsins verði árangurinn ekki jafn góður," segir Kristján sem telur sjúkraþjálfun ganga út á að bæta færni og lífsgæði.

Hugað að heildinni

Kristján segir heildartengingu við daglegt líf, umhverfi og aðstæður skipta verulegu máli. „Það er ekki bara handleggur eða bak sem kemur í meðferð heldur heil manneskja. Hana verðum við að umgangast af virðingu," segir hann með áherslu. „Við horfum á hlutina í heild en stundum þarf að opna augu fólks fyrir því að misvægi sé farið að trufla líf þess meira en það áttar sig á. Þannig sé ekki nóg að fara í vikulega meðferð heldur þurfi viðkomandi að breyta til á öllum vígstöðvum. Það er mjög mikilvægt að vera minnug þess að við eigum einung-

is einn líkama og velferð hans er á okkar ábyrgð."

Fyrirbyggjandi æfingar

Kristján segir flesta fara til sjúkraþjálfara þegar eitthvað bjáti á eða trufla þá í lífinu, til dæmis þegar stoðkerfi líkamans valdi óþægindum. Íþróttafólk komi hins vegar oft á fyrirbyggjandi forsendum til að sjá hvort misvægi sé í stoðkerfinu sem grípa þurfi inn í strax.

Nýlega hóf Sjúkraþjálfun Kópavogs að bjóða upp á svokallaða 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 ná íþróttamaður ekki ákveðnum viðmiðunarmörkum í greiningunni," tekur Kristján fram. Vinna með sjúkraþjálfara geti þannig komið í veg fyrir meiðsli í framtíðinni.

Elsta sjálfstætt starfandi stöðin

Upphaf Sjúkraþjálfunar Kópavogs má rekja allt aftur til ársins 1980 þegar sett var á laggirnar fyrsta sjálfstætt rekna sjúkraþjálfunarstofa landsins í húsnæði Heilsugæslu Kópavogs. „Heilsugæsla Kópavogs var um þetta leyti eina heilsugæslan á landinu sem hafði sjúkraþjálfun innan dýra," segir Kristján. Frá miðju ári 1993 hefur Sjúkraþjálfun Kópavogs verið til húsa í Hamraborg 12, og frá 1999 í eigin húsnæði á annarri hæð hússins. Öll aðstaða er til fyrirmyndar en stöðin er í 500 fermetra húsnæði. „Tækjakostur og aðbúnaður er eins og best verður á kosið. Æfinga-

salurinn er stór og allir sjúkraþjálfarar starfa í lokuðum herbergjum sem tryggja einrúm og næði."

Sérhæfðir sjúkraþjálfarar

Starfsmenn fyrirtækisins eru sextán, þar af eru tólf sjúkraþjálfarar en níu þeirra eru með framhaldsnám í „manual therapy“ sem er greining og meðferð á hrygg og útlimaliðum og tveir þeirra með sérfræðivirðingunni frá Landlækniseimbættinu.

Þjónusta Sjúkraþjálfunar Kópavogs er fjölbreytt. „Hér getum við hjálpað fólki að ná stjórn á verkjum í stoðkerfi, til dæmis vöðvum og liðum. Við getum hjálpað fólki að komast af stað eftir erfið meiðsli, sly, veikindi eða sjúkdóma, auka styrk, liðleika og almenna hreyfifærni," telur Kristján upp. Þá veita sjúkraþjálfarar fólki fræðslu og forvarnir gegn sjúkdómum og meiðslum og hjálpa því að ná nýjum markmiðum til að geta notið lífsins betur.

Kristján, sem einnig er með meistrarágráðu í stjórnun í heilbrigðisþjónustu og lýðheilsu, segir að í sinni einföldustu mynd megi segja að sjúkraþjálfun snúist um að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálf, viðhalda líkamlegri færni á eigin forsendum og auka um leið lífsgæði sín og vellíðan, bæði líkamlega og andlega. „Jafnvel minnstu sigrar í sjúkraþjálfuninni geta í leiðinni hressst verulega upp á sálina og það er ekki lítill þáttur í lífsleikninni sem alltaf er aðalmarkmið með allri okkar vinnu."

Hægt er að panta tíma í síma 564 1766 og 554 5488 eða með tölvupósti, sjk@sjk.is. Allar nánari upplýsingar er að finna á www.sjk.is.



Kristján Hjálmar Ragnarsson og Guðný Lilja Oddsdóttir eru eigendur Sjúkraþjálfunar Kópavogs.

„Það er ekki bara handleggur eða bak sem kemur í meðferð heldur heil manneskja. Hana verðum við að umgangast af virðingu.“



TIL VERNDAR BÖRNUM

Foreldrar og forráðamenn barna og unglunga ættu ávallt að gæta þess að börn noti bakpoka og skólatöskur sem spenntar eru með ólum yfir axlir. Til að vernda bein þeirra og liðamót er mikilvægt að dagleg byrði í skólatöskum sé létt og ekki sé burðast með óþarfa þyngslu í töskum. Öll börn og unglingar ættu að ástunda daglega hreyfingu og vanda mataræði sitt. Við tölvunotkun barna er mikilvægt að þau standi upp og hreyfi sig á hálf tíma fresti, að skjáinn sé í augnhæð og lyklaborð og mús í olnbogahæð.



FJÖLBREYTT STARF

Háskóli Íslands er eini háskólinn hérlendis sem býður upp á nám í sjúkráþjálfun. Deildin var stofnuð árið 1976 og útskrifaði fyrstu nemendur sína árið 1980. Námið tekur fjögur ár og lýkur með BS-gráðu. Sjúkráþjálfarar skoða, greina, veita meðferð og vinna að forvörnum á sjúkdómum, fötlun og skertri virkni. Í dag starfa um 550 sjúkráþjálfarar á Íslandi og sinna þeir fjölbreyttum verkefnum fyrir alla aldershópa. Um helmingur þeirra er sjálfstætt starfandi á meðan hinn helmingurinn starfar á opinberum vettvangi innan endurhæfingarstöðva, spítala og öldrunarstofnana.

Talið er að sjúkráþjálfarar meðhöndli um 50.000 manns á hverju ári hérlendis. Þeir koma meðal annars að umönnun fyrirbura og aðstoða elstu landsmenn þjóðarinnar á elliheimum og sjúkrahúsum. Sjúkráþjálfarar þjónusta rúmliggjandi fólk á sjúkrahúsum og heimilum ásamt því að vinna með helstu afreks-íþróttamönnum þjóðarinnar. Fyrirtæki og stofnanir landsins njóta krafta þeirra í ráðgjöf varðandi vinnuvernd og líkamsbeitingu, þeir vinna hjá fyrirtækjum sem þjónusta einstaklinga sem þurfa á hjálpartækjum að halda, þjónusta fatlað fólk og vinna mikið innan íþróttafélaga. Enn aðrir sjá um kennslu og stunda rannsóknir í skólum landsins.

Nær allir sjúkráþjálfarar hérlendis eru innan vébanda Félags sjúkráþjálfara en félagið á rætur að rekja til ársins 1940. Félagið hefur verið aðili að heimssambandi sjúkráþjálfara síðan árið 1963.

VÖÐVABÓLGA OFT VANDAMÁL

Mjög margir hafa einhvern tíma á ævinni þjáðst af vöðvabólgu og ýmsum vandamálum í stoðkerfinu.

Þess konar vandamál eru ein algengasta ástæða langvinnns heilsuvanda, örorku og notkunar á heilbrigðisþjónustunni. Þeir vöðvar sem vöðvabólga leggst helst á eru í herðum og hálsi en hún getur líka komið fram í öðrum vöðvum líkamans. Mælt er með að fá ráðleggingar frá sjúkráþjálfara um æfingar, bakstra og annað sem bætir líðan og dregur úr líkum á að fá síendurtekna verki. Það er með vöðvabólgu eins og svo marga aðra sjúkdóma og kvilla að viljinn til að bæta líðan verður að vera til staðar og það hugarfar ríkjandi að það er margt sem við getum gert sjálf með stuðningi og ráðgjöf fagfólks.

Heimild: landlaeknir.is



ÍSLAND GOT TALENT

Ísland Got Talent™ FremantleMedia Ltd & Simco Ltd

Ævintýrið hefst 26. janúar á Stöð 2

Hæfileikaríkir Íslendingar láta ljós sitt skína þegar sjónvarpsviðburður vetrarins fer í loftið í janúar. Auðunn Blöndal er þáttastjórnandi en dómarsætin skipa þau Bubbi Morthens, Þorgerður Katrín, Þórunn Antonía og Jón Jónsson.



7.990 kr.
+ 0 kr.

180.000 kr.
sparnaður
á 36 mánuðum

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár, Tónlist.is í þrjá mánuði og Stöð 2 Vild á aðeins 7.990 kr. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma! Tilboðið býst út janúar.



Skoðu málið á

365.IS