

# Fysioterapeuten

#

5

2024  
ÅRGANG 106

Tema:

## Forebyg fald

SIDE 16

**Forskning:**

**Fysioterapeut  
i lægepraksis:  
Patienterne kommer  
sig hurtigere**

SIDE 43



*"Hos Redmark har vi den nødvendige brancheindsigt, der skaber et trygt fundament for dig, uanset om du står over for en klinikhandel eller blot har brug for en sparringspartner i de vigtige beslutninger."*

Jens Nørgaard

Partner, Statsautoriseret revisor i Redmark

## Mere brancheindsigt fra revisor og rådgiver

I Redmark har vi en bred og dyb palette af rådgivnings- og revisionsydelser målrettet forskellige branchers specifikke behov. Vi har et indgående kendskab til fysioterapeutbranchen, og vi er specialister på klinikhandel og værdiansættelser. Vores specialister følger udviklingen tæt, og sikrer vores kunder den nyeste viden.

**Vi er medgrundlægger af Klinikejer.dk**  
Hos Redmark ved vi, at netværk gør os stærke. Sammen med nogle af landets mest kompetente virksomheder tilbyder vi værdifuld erhvervsrådgivning specifikt til fysioterapeuter. Vi er et uafhængigt fagfællesskab med mange års brancheindsigt, der ønsker at skabe fremtidens fagportal for selvstændige fysioterapeuter.

Se mere på [www.klinikejer.dk](http://www.klinikejer.dk)

# Ønsker du et tæt samarbejde med en bank der har stort branchekendskab?



– Anita Gohr Andersen og Jane Moesgaard Kristoffersen, erhvervskundechefer i Vestjysk Bank

## Hos os får du sparring

Har du brug for sparring i forhold til driften af din klinik? Eller ønsker du at købe eller udvide egen klinik? Så tag en snak med os. Vi er specialister i den private sundhedssektor og har særligt indgående branchekendskab inden for fysioterapiområdet.

Vi er en bank, du kan stole på – både i gode og dårlige tider. Vi interesserer os for jeres branche og kan give dig sparring ud over det sædvanlige.

**Kontakt Anita direkte på 96 63 22 25 eller Jane på 96 63 27 62.**

[vestjyskbank.dk/sundhed](https://vestjyskbank.dk/sundhed)

 **vestjyskBANK**

# Tror du på viden og grundig individuel vejledning?

## Sørg for at forsikre dig i tide og spar op så tidligt som muligt.

Så vil du og din familie være sikret, hvis der skulle ske noget uventet, der gør dig uarbejdsdygtig i kortere eller længere tid.

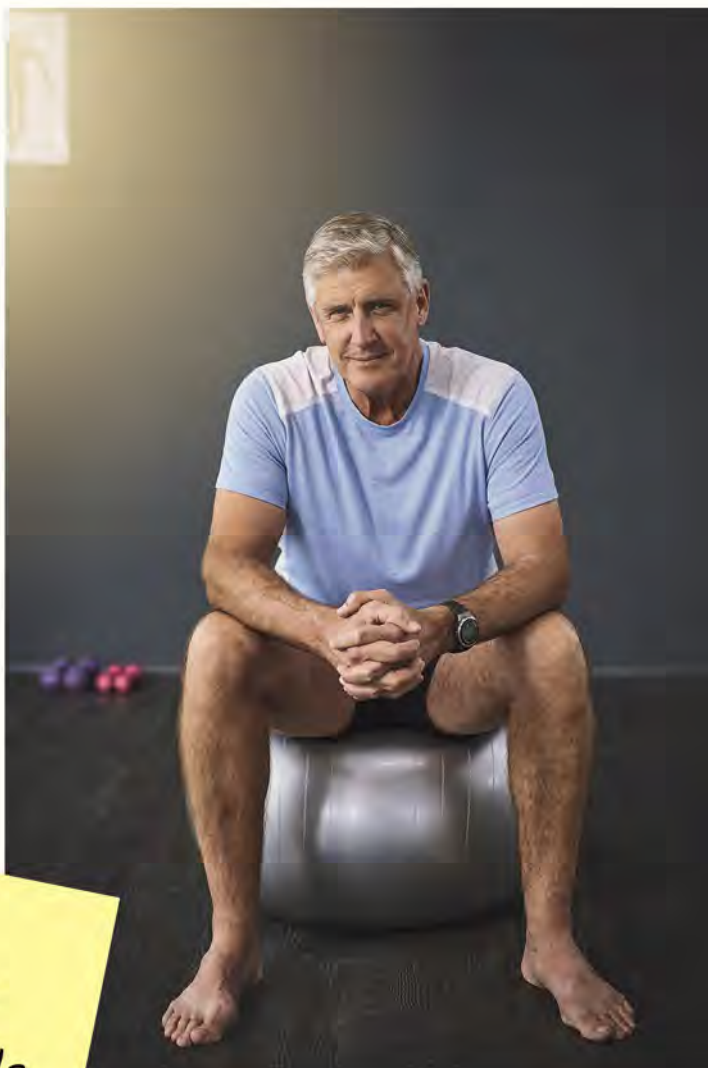
## Pension til selvstændige behøver ikke være svært.

Vores landsdækkende team af pensionsrådgivere hjælper udelukkende selvstændige erhvervsdrivende og står klar til at mødes med dig – fysisk, online eller på telefonen. Du bestemmer!

Du skal blot ringe til os på telefon

**33938600**

eller udfylde kontaktformularen på vores hjemmeside: [www.pfs.dk](http://www.pfs.dk) – så kontakter din lokale rådgiver dig.



**HUSK:**  
din virksomheds  
vigtigste aktiv er -  
**DIG!**

 Pension for  
Selvstændige

Ny Carlsberg Vej 146 • 1799 København V  
Tlf: 33 93 86 00 • Mail: [info@pfs.dk](mailto:info@pfs.dk)

# Indhold

## Forskning og nyheder

**06** Kort nyt

**10** **Forskning på vej:** Vi betragter dem som de heldige

**11** Ny viden

## Tema: Forebyg fald

**18** Et fald kan føre til en ond cirkel af isolation

**20** Angsten for at falde er den største modstander

**26** Hjernen lærer af det uforudsete

**29** Vi skal træne det svageste led i kæden

**32** **Guide:** Sådan træner du borgerens balance



## Forskning

TO NYE STUDIER OM FYSIOTERAPEUTER I LÆGEPRAKSIS OG FYSISK AKTIVITET TIL BEHANDLING AF DEPRESSION

**42**

## Nye jobmuligheder

**38** **Stilling:** Høgni Hammershaimb Andersen er fysioterapeut på Færøerne

## Politik, forening og fællesskab

**52** **Leder:** Investering i forebyggelse kan spare milliarder

## Uddannelse og udvikling

**12** Litteratur

**36** Nyt måleredskab når ind til kernen af fysioterapi

**50** **Ph.d.** Laserterapi mindsker smerter og øger fysisk funktion hos personer med knæartrose

**58** Kurser og møder

## Tema

## FOREBYG FALD



**16**

*Bekymringen for at falde fylder meget hos nogle ældre. Vi skal bryde den onde cirkel*

**LINE KROGH ELMER**

Fysioterapeut i Aarhus Kommune

Side 19

Danske Fysioterapeuter, Holmbladsgade 70, 2300 S. [www.fysio.dk](http://www.fysio.dk), tlf. 3341 4620, ansv. chefredaktør Jeanette Præstegaard, [jp@fysio.dk](mailto:jp@fysio.dk), redaktør Cathrine Huus [ch@fysio.dk](mailto:ch@fysio.dk), faglig redaktør Lone Ramer Mikkelsen [lr@fysio.dk](mailto:lr@fysio.dk), layout: Prik / iStock, tryk: Jørn Thomsen Elbo. Annoncer: Dansk Mediaforsyning, tlf. 7022 4088, [www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk), [fysiojob@dmfnet.dk](mailto:fysiojob@dmfnet.dk). Oplag 16.900. Årgang 106. Forside: Prik





### Cerebral parese

## Dårlig søvnkvalitet er undervurderet

Mennesker med cerebral parese har både svært ved at falde i søvn og opretholde søvnen gennem natten på grund af smerter og tankemylder. Det viser et nyt studie fra Elsass Fonden. Søvnproblemer kan forværre livskvaliteten og føre til yderligere fysiske og mentale udfordringer. Som fysioterapeut kan du hjælpe ved at være opmærksom på søvnproblemer hos dine patienter med CP og inddrage søvn som en del af behandlingsplanen.

 [Læs mere hos Elsass Fonden: bit.ly/47Gky8k](https://bit.ly/47Gky8k)

### Artrose

## Rundt om knæartrose på 10 minutter

Hvorfor tester man Wegovy på patienter med knæartrose, og er NSAID bedre som gel end i pilleform? Disse og mange andre spørgsmål bliver gennemgået af professor Søren Thorgaard Skou i et ti minutters oplæg fra ROAD CAG-symposium 2024.

 [Se oplægget via LinkedIn: bit.ly/3XAtwgF](https://bit.ly/3XAtwgF)

### Funktionelle lidelser

## Gratis e-læring

Sundhedsstyrelsen vurderer, at cirka ti procent af den danske befolkning har en funktionel lidelse. Et nyt gratis e-læringskursus viser en patient, der i sit behandlingsforløb møder forskellige fagpersoner, herunder fysioterapeuter. På kurset præsenteres forskellige dilemmaer og forslag til, hvordan man som fagperson kan hjælpe patienten bedst muligt. Kurset er for alle, der ønsker en introduktion til funktionelle lidelser.

 [Se introduktionsvideo hos Center for Funktionelle Lidelser i Region Syddanmark: bit.ly/4e15rsl](https://bit.ly/4e15rsl)


 [Kom i gang med kurset: bit.ly/4gwMzmE](https://bit.ly/4gwMzmE)



### Pårørende

## Nu kan man måle belastningen

Når en person bliver kronisk syg, påvirker det også de pårørende. Pårørende er i øget risiko for at opleve nedsat livskvalitet og udvikle symptomer på angst og depression. Spørgeskemaet Caregiver Burden Scale måler belastningen hos pårørende til personer med kronisk sygdom eller funktionsnedsættelse. Skemaet består af 22 spørgsmål, som bl.a. går på den pårørendes helbred, velvære og sociale netværk. Fysioterapeuter kan bruge skemaet til at identificere sårbare pårørende og dermed tage hensyn til dem i rehabiliteringen.

 [Du kan finde den danske version og brugervejledning hos Videnscenter for Neurorehabilitering: bit.ly/4eylBd](https://bit.ly/4eylBd)

## Dyreterapi

### Terapihunden Snoopy skaber glæde hos patienter

Hospitalshunde kan øge livskvaliteten hos indlagte patienter og sænke deres stressniveau, viser erfaringer fra Sverige, Tyskland, USA og England. Det har ført til, at Golden Retriveren Snoopy er kommet i praktik som hospitalshund på Rigshospitalet, bl.a. i Afdeling for Ergo- og Fysioterapi. Snoopy bidrager til at kvikke patienterne op, få dem til at bevæge sig mere og blive gladere. Når han er færdiguddannet, bliver han Danmarks første hospitalshund.



Læs nyheden fra  
Rigshospitalet:  
[bit.ly/4eta66f](https://bit.ly/4eta66f)



## Lænderygmerter

**33,5**  
**mia. kr.**  
**i tabt produktion**

Førtidspension, langvarigt sygefravær og tidlig død på grund af lænderygmerter koster samfundet cirka 33,5 milliarder kroner om året i produktionstab. Det viser en ny analyse fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021. De største økonomiske tab ses især blandt mænd på 50-66 år og kvinder på 30-49 år.



Læs nyheden fra SDU: [bit.ly/4exl22v](https://bit.ly/4exl22v)

*Det kan måske lyde som en spareøvelse, at vi gør det sværere at få knæoperationer. Men det er faktisk for patienternes bedste*

### LARS GAARDHØJ (S)

Regionsrådsformand i Region Hovedstaden.  
Politiken 6. oktober.

## Parkinson

### Træning bør spille en større rolle

Fysisk aktivitet og træning bør ordineres på lige fod med medicin til alle patienter med Parkinsons sygdom. Det mener danske forskere, der har gennemgået mere end 100 studier om betydningen af fysisk aktivitet og træning til patientgruppen. Effekterne af træning er så overbevisende, at forskerne mener, at alle patienter bør tilbydes individualiseret træning fra begyndelsen af deres sygdomsforløb, på lige fod med medicinsk behandling.



Bliv klogere på det nye studie  
på [Videnskab.dkk](https://Videnskab.dkk): [bit.ly/3XBOPFg](https://bit.ly/3XBOPFg)



# Nyhed Lojer Kinos X5



Stabil.  
Effektiv.  
Professionel.

LOJER I DANMARK

## Lojer Kinos X5

Få en af de mest stabile massagebrikke i verden fra top-producenten Lojer, med alt i udstyr til en uhørt lav pris. Kan bruges i liggende, rygliggende og siddende stilling.

## Specifikationer

- Bærekapacitet: 210 Kg
- Vægt: 109 Kg
- Højdeindstilling: 46-95 cm
- Elektrisk højdeindstilling: Ja
- Bredde: 65 cm
- Rygjustering: 0-70 grader
- Motor: 2

## Pris

**Kontant:** 17.200 kr. ekskl. moms

**Leasing:** fra 385 kr. pr. måned ekskl. moms



## Hvorfor vælge Lojer?

- Holdbart Nappa, 3-6 gange stærkere end normalt
- Produceret i Norden med dansk linak motor
- Lojer er installeret i +500 danske klinikker og hospitaler
- Medicinsk godkendte



## Besøg vores showroom

Kontakt os og book tid for fremvisning i vores showroom i Varde. Vi har altid flere modeller på lager i både Capre og Deltaserien, og vi fremviser også gerne både laser, shockwave, Galileo m.m.

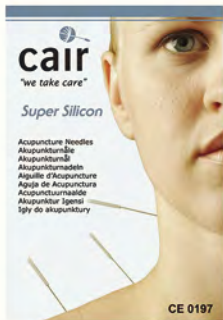


# Nyhed! Originale HEGU-Nåle

De populære svenske akupunktur nåle af allerhøjeste kvalitet.  
Et udvalg af traditionelle kinesiske nåle udført til nordiske standarder.



Vi er glade for at kunne introducere **HEGU** – akupunktur nålen til det nordiske marked. Kæmpe udvalg i forskellige typer og størrelser – også et stort udvalg uden silikonebelægning. Se mere på vores webside [www.acupunctureshop.com](http://www.acupunctureshop.com)



## CAIR - eget brand

Besøg vores webside og se vores store udvalg af CAIR akupunktur nåle. Se f.eks. de klassiske med plastik håndtag i både enkelt og 5-styks (CENS-3 og CENS5-3).

**Kæmpe udvalg af brugte brikse til skarpe priser.**



Kontakt os eller se mere på vores webside.



Se udvalget her

# Vi betragter dem som de heldige

## Forskeren bag



**BIRGITTE HEDE  
EBBESSEN**



### Blå bog

Udviklingsansvarlig  
fysioterapeut  
ved Aalborg  
Universitetshospital

Ph.d.-studerende ved  
Institut for medicin og  
sundhedsteknologi,  
Aalborg Universitet.



### Hvad forsker du i?

Jeg forsker i følger efter forbigående blodpropper i hjernen, TCI (transitorisk cerebral iskæmi), og hvordan vi hjælper de mennesker, der ikke formår at vende tilbage til deres hverdagsliv. Ifølge Hjernesagen er det cirka 4.800 danskere om året. Som system antager vi, at symptomerne er kortvarige. Vi har betragtet dem som de heldige, for det er jo bare en forbigående blodprop. Men vores undersøgelser viser, at cirka halvdelen kæmper med træthed, og en andel modtager sygedagpenge og hjemmehjælp. Til gengæld får de ikke tilbud om rehabilitering, så de oplever at stå alene og føle sig forkerte.

### Hvordan gør du?

Vi har lavet fire studier. Vi har blandt andet fulgt 354 patienter i et år via spørgeskemaer og lavet kvalitative interviews med 15 for at få mere viden om, hvad de oplever, og hvordan vi kan hjælpe dem. Nu er vi i gang med at udvikle relevante indsatser med patienter, pårørende og sundhedspersonale fra region og kommuner. Sekundær forebyggelse er også vigtig, for efter en TCI er man i øget risiko for stroke, og her spiller fysisk aktivitet ind. Men nogle fortæller, at de er nervøse for at blive fysisk aktive igen.

### Hvad håber du kommer ud af din forskning?

At vi giver patienterne en stemme, så de ikke føler, de er forkerte. Og at vi som sundhedsprofessionelle ikke fejler det væk, når de siger, at de oplever vanskeligheder. Jeg håber også, at vi får åbnet nogle døre ude i kommunerne, så de får den støtte, de har brug for. Som fysioterapeuter har vi en stor rolle ift. at hjælpe dem tilbage til hverdagen. ☒

## Om projektet

### TIDSHORISONT


Det kvalitative studie er publiceret. Ph.d.-afhandlingen afsluttes februar 2025.

### FINANSIERING

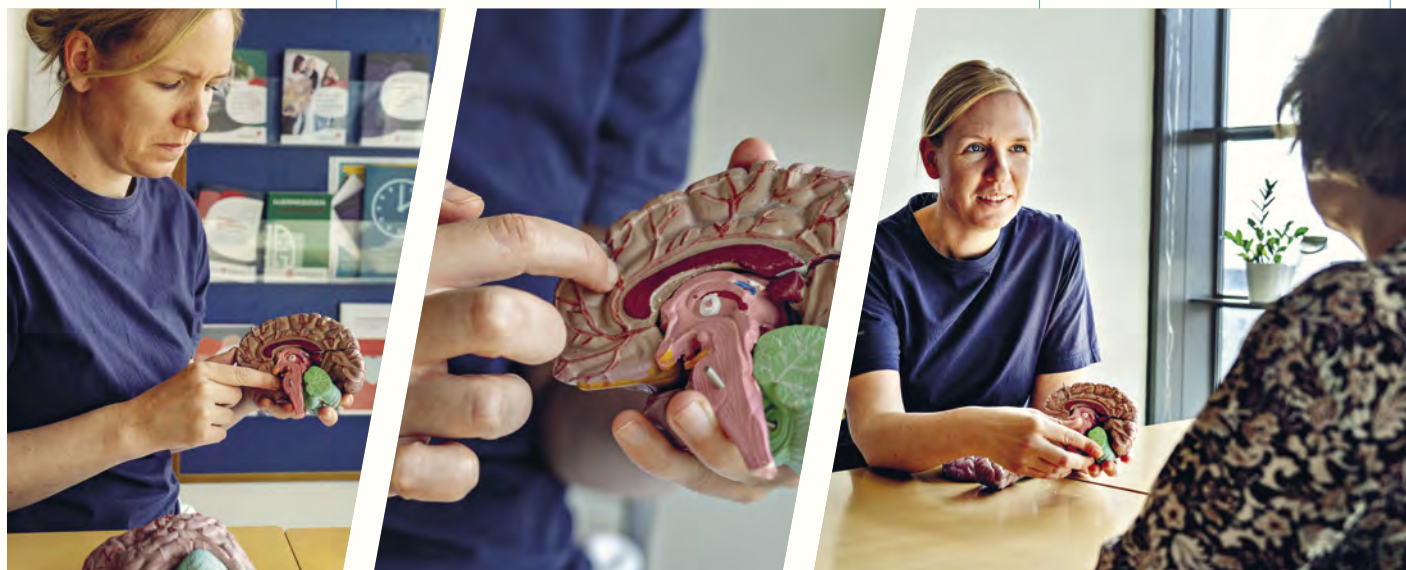
Region Nordjyllands Sundhedsvidenskabelige Forskningsfond, Hjernesagen samt Fysio- og Ergoterapeutafdelingen på Aalborg Universitetshospital og Danske Fysioterapeuter.

### SAMARBEJDSPARTNERE

Neurologisk afdeling på Aalborg Universitetshospital. Dansk Center for sundheds-tjenesteforskning, Klinisk institut på Aalborg Universitet, Aalborg Kommune

 Læs den kvalitative undersøgelse her [bit.ly/3zPuXIA](https://bit.ly/3zPuXIA)

tekst **CATHRINE HUUS**  
foto **HANS RAVN**



## Kroniske smerter

### Bevægelse bør være den primære behandling

Alle sundhedsprofessionelle, der behandler mennesker med kroniske smerter, bør hjælpe patienterne til at få mere bevægelse ind i deres liv. Det er det klare budskab fra eksperter fra det europæiske smerteselskab European Pain Federation.

**Evidensen på området er tydelig. Forskningen viser, at fysisk aktivitet har betydelige gavnlige effekter hos patienter med kroniske smerter**, men patienterne får ikke i tilstrækkeligt omfang støtte til at holde sig aktive i den nuværende behandling. Blandt eksperterne er de to danske fysioterapeuter og professorer Henrik Bjarke Vægter og Thomas Bandholm. Eksperterne giver disse fem anbefalinger til sundhedsprofessionelle, der møder mennesker med kroniske smerter:

1

Undersøg personens nuværende og tidligere aktivitetsniveau samt erfaringer med bevægelse.

2

Rådgiv om, at det er sikkert og vigtigt at bevæge sig, når man lever med kroniske smerter.

3

Tilbyd en kort intervention med bevægelse, og støt patienten i at blive mere fysisk aktiv.

4

Tal om, hvad der er acceptabel og ufarlig ømhed og smerte i forbindelse med træning og bevægelse.

5

Tilbyd løbende støtte til at forblive fysisk aktiv.

Vægter HB, et al. **Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain A position paper from the European Pain Federation (EFIC) 'On the Move' Task Force.** Eur J Pain. 2024 Sep;28(8):1249-1256.

af faglig  
redaktør

LONE  
RAMER  
MIKKELSEN

## Forebyggelse af skader

### Der er plads til forbedring i elitefodbold for kvinder

Der er høj forekomst af skader hos unge kvinder, der spiller elitefodbold. En dansk opgørelse har tidligere vist, at cirka 20 procent af spillerne på eliteniveau har haft en korsbåndsskade. Forskning viser, at mange skader i fodbold kan forebygges med den rette skadesforebyggende træning. Men bliver det så brugt i dansk elitefodbold for kvinder?

I en national undersøgelse blev chefrænere, assistenttrænere, fysiske trænere, fysioterapeuter, læger og klubledelser tilknyttet U14, U16, U18-licenshold samt Kvindeligaen spurgt om, hvad der laves af skadesforebyggende træning på deres hold.

Forskerne inkluderede 110 deltagere, der repræsenterer 56 hold fra i alt 18 klubber. Der blev udført skadesforebyggende træning på mere end 90 procent af holdene. Men kun 53-72 procent af holdene (på tværs af aldersgrupper) anvendte evidensbaserede programmer. De yngste hold (U14) og seniorholdene (Kvindeligaen) var dem, der i lavest grad havde implementeret evidensbaseret skadesforebyggelse.

**Forfatterne vurderer, at man sandsynligvis kan reducere antallet af skader i elitefodbold for kvinder ved at styrke brugen af evidensbaseret skadesforebyggende træning.** Derfor foreslår de bl.a. at gøre træningsprogrammerne lettere tilgængelige, og at man prioriterer ressourcer til skadesforebyggende træning.

Bandak E, et al. **Injury Prevention Training in Girls' and Women's Elite Football in Denmark: A Survey of Practices and Perceptions.** Scand J Med Sci Sports. 2024 Jul;34(7):e14696.

## Udendørs træning

### God effekt på mental sundhed

Struktureret udendørs træning kan forbedre mental sundhed, livskvalitet og fysisk funktion, mens effekten på smerte er uklar. Det viser en ny gennemgang af 20 studier med 1.759 deltagere med en eller flere psykiske eller fysiske lidelser. I studiet blev forskellige typer af udendørs træning sammenlignet med vanlig behandling, som f.eks. kunne være et indendørs træningsforløb. Kvaliteten af evidensen er lav, så der er behov for nye studier af god kvalitet. **Men resultaterne er lovende på tværs af diagnoser, og udendørs træning ser særligt ud til at gavne det mentale helbred.**

Ahler JR, et al. **Benefits and harms of structured outdoor physical activity for people with somatic or mental diseases: A systematic review and meta-analysis.** Prev Med. 2024 Jun;183:107966.



## Døden og den døende

### Fra fornægtelse til accept

Elisabeth Kübler-Ross

Psykiateren Elisabeth Kübler-Ross udgav bogen 'Døden og den døende' for første gang i 1969. Når Gads Forlag nu genudgiver bogen, 25 år senere, er det for at give nye læsere chancen for at stifte bekendtskab med forfatterens stadig aktuelle perspektiver på døden og den døende. Elisabeth Kübler-Ross er ophavskvinden bag teorien om de fem sorgstadier; fornægtelse, vrede, forhandling, depression og accept. I denne bog gennemgår hun stadierne med konkrete cases og supplerer med eksempler på dialoger mellem patient og læge.

Bogen er skrevet ud fra 200 samtaler med uhelbredeligt syge, og forfatteren viser, hvor gennemgribende døden virker på den døende, sundhedspersonalet og den døendes familie. ☒

**Gads Forlag**  
**200 sider**  
**Vejl. pris:**  
**249,95 kr.**



## Sans

### Om sanser og sanseintegration i et relationelt perspektiv

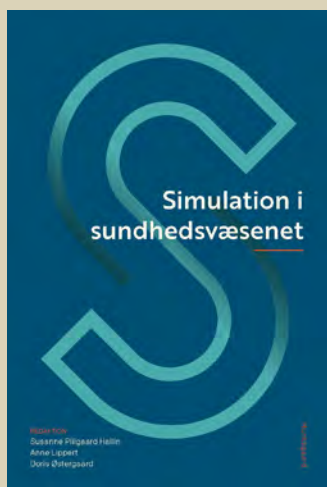
Gitte Frost og Ida Skytte Jakobsen

Hvorfor tåler nogle børn støj, mens andre ikke gør? Hvorfor kan nogle børn ikke lide at have tøj på? Gitte Frost, fysioterapeut, og Ida Skytte Jakobsen, psykolog, giver med bogen 'Sans' et indblik i sansernes komplicerede samspil, og hvilke problemer det kan medføre, når sanserne er udfordrede.

Ved hjælp af teori, cases og praktiske vejledninger får læserne et indblik i, hvordan man hjælper børn i alderen nul til syv år. Målgruppen er professionelle, herunder fysioterapeuter, som i deres daglige arbejde har kontakt med sanseudfordrede børn og unge. ☒

**Akademisk Forlag**  
**200 sider**  
**Vejl.pris:**  
**299,95 kr.**

## FÅ 20% PÅ DINE FAGBØGER



### Bliv skarp på simulation i sundhedsvæsenet

Bogen er en praktisk guide på dansk om simulation i sundhedsvæsenet. Bogen er målrettet instruktører og undervisere, og fokuserer på at fremme evidens-baseret undervisning.

Som læser får du indsigt i forskellige former for simulation, herunder scenarieretræning og teknisk simulation.

Pris med rabat  
**440,00 kr.**

Vejl. pris: 550 kr.

Læs mere om rabataftalen her



munksgaard.dk  
 33 75 55 60  
 forlaget@munksgaard.dk

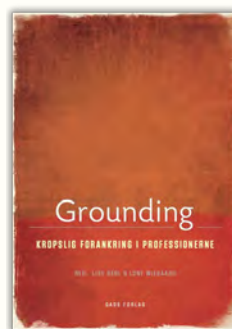


Månedens bog

**g** gads forlag

## Grounding

### Kropslig forankring i professionerne



I velfærdsprofessionelles daglige arbejde med børn, unge og udfordrende grupper, sårbare, syge og ældre stilles der store krav til den professionelle om at kunne navigere i komplekse situationer. Det kræver nærvær, kontaktevne, lederskab og ro. Denne bog giver en indføring i, hvad grounding er, og udfolder hvordan grounding er knyttet til professionelt arbejde.

FÅ 25% RABAT VED KØB AF BOGEN PÅ WWW.GAD.DK VED BRUG AF MEDLEMSKODEN:

FYSIO24

**Redaktører**  
 Lise Réol &  
 Lone Wiegand



Hos Abilica Online tilbyder vi unikke produkter og løsninger til trænings- og genoptræningsmiljøer i Danmark, Grønland samt på Færøerne. Vores mange års erfaring med salg og leasing til både offentlige og private fysioterapier er din sikkerhed for en optimal sparring og løsning.

**KEISER**

**FUNCTIONAL TRAINER**

Én station, utallige muligheder. Et 'must have tool' til alle fysioterapier. Luftmodstand og værdifuld feedback.

**FRA 59.996,-**  
 ekskl. moms

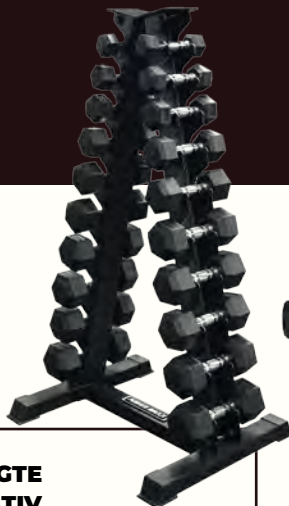
**\* LEASING/MD. FRA 1.144,-**  
 ekskl. moms



**HEX HÅNDVÆGTE  
 1-10 KG. M. STATIV**

Overbevisende kvalitet og i HEX form, så de også er praktiske til gulvøvelser.

**KAMPAGNEPRIS KUN I  
 FYSIOTERAPEUTEN 3.996,-**  
 ekskl. moms



**Spirit CT850+ Løbebånd**

Løbebåndet er designet til brug i erhverv, foreninger og institutioner. Computeren kan motivere og udfordre brugere på alle niveauer.

**KAMPAGNEPRIS KUN I  
 FYSIOTERAPEUTEN 27.996,-**  
 ekskl. moms

**\* LEASING/MD. FRA 530,-**

**INSPIRE**

**INSPIRE FUNCTIONAL TRAINER FT1**

En rigtig bestseller. Suveræn pladsudnyttelse og masser af træningsmuligheder.

**15.120,-**  
 ekskl. moms

**\* LEASING/MD. FRA 285,-**  
 ekskl. moms



**\* LEASINGPRISEN**

pr. md. ekskl. moms er ved indgåelse af en leasingaftale løbende over 60 mdr. En leasingaftale kræver CVR nummer samt kreditgodkendelse af vores leasingpartner, DLL. Der tages forbehold for udsolgte varer, prisændringer og evt. trykfejl.

**KEISER**

**PAKKE MED M3I CYKEL**

samt underlagsmåtte og bluetooth converter. Lydsvag i brug, lækkert tråd og watt valid modstand. Ergonomien tillader brugere fra 148-223 cm.

**TILBUD KUN 16.396,-**  
 ekskl. moms

**\* LEASING/MD. FRA 312,-**  
 ekskl. moms



**KEISER**

**M3i Total Body Trainer**

er produceret til hårdt og vedvarende brug i det professionelle miljø. Denne total-krops-træning giver dig både cardio- og styrketræning på én gang.

**KAMPAGNEPRIS KUN I FYSIOTERAPEUTEN 21.496,-**  
 ekskl. moms

**\* LEASING/MD. FRA 415,-**  
 ekskl. moms



**ABILICA  
 ONLINE  
 PRO**



**ANDERS GERDES**  
 B2B Salg & Rådgivning

Tlf. 93 63 38 90  
 anders@abilicaonline.dk

# Citat

Efter træningsforløbet har Troels stadig brug for hjemmehjælp syv gange dagligt, men nu kun fra en person, fordi han er blevet mere selvhjulpnen til blandt andet at forflytte sig fra kørestolen og til sengen. Det betyder jo en betydelig mindre udgift for kommunen, samtidig med at Troels har fået et bedre liv.

**Lars Nielsen,**

fysioterapeut og indehaver af FysioDanmarkSlagelse. Om robotten Robert, der hjælper med genoptræning af taxachaufføren Troels Hansen, der blev ramt af en blodprop.

Sjællandske Nyheder 27. september



Øget fysisk aktivitet gennem aktiv transport, som cykling og gang, har allerede vist sig at være en effektiv måde at forbedre sundheden og reducere klimabelastning på. F.eks. udleder cyklister 84 pct. mindre drivhusgas fra deres daglige transport end dem, der ikke cykler.

**Søren T. Skou,**

fysioterapeut og professor ved Forsknings- og Implementeringsenheden PROgrez, Slagelse Sygehus og Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet m.fl.

Sundhedsmonitor 3. oktober

## Nyt om navne



Fysioterapeut **IBEN HOLM FOGSTRUP, LEKTOR** ved **Professionshøjskolen Absalon** og underviser i fysioterapi og sygdomslære, har modtaget **Undervisningsprisen 2024**. Prisen blev overrakt af **H.M. Dronning Mary og uddannelses- og forskningsminister Christina Egelund**. Undervisningsprisen uddeles til syv udvalgte undervisere, som har

formået at skabe en **god og motiverende undervisning** for studerende på de **videregående uddannelser**. **Med prisen følger 500.000 kr.** De 300.000 kr. går til udviklingsaktiviteter, der understøtter et godt og engagerende undervisningsmiljø på uddannelsesinstitutionen, mens de **200.000 kr. er en personlig hæderspris** til Iben Fogstrup.



# Døjer din patient med dropfod?



Gratis  
hjemme-  
konsultation  
i hele  
Danmark

## Snubler, vrikker om eller klasker patientens fod når de går?

Med Flexbrace® dropfodsskinne løftes foden og ankelleddet stabiliseres, hvilket gør det umuligt at vrikke om. Flexbrace® vejer kun ca. 100 g og laves individuelt efter en gipsafstøbning af foden. Resultatet er en nærmest usynlig skinne, der passer perfekt, er komfortabel og let at tage på.

Når der er en diagnose, kan der søges kommunalt tilskud ifølge social- og sundhedsloven.

Vi kommer gerne og fremviser Flexbrace® til fysioterapeuter og på Fys klinikker.



Tag det første skridt mod bedre gang. Book tid tlf. 31 21 28 96

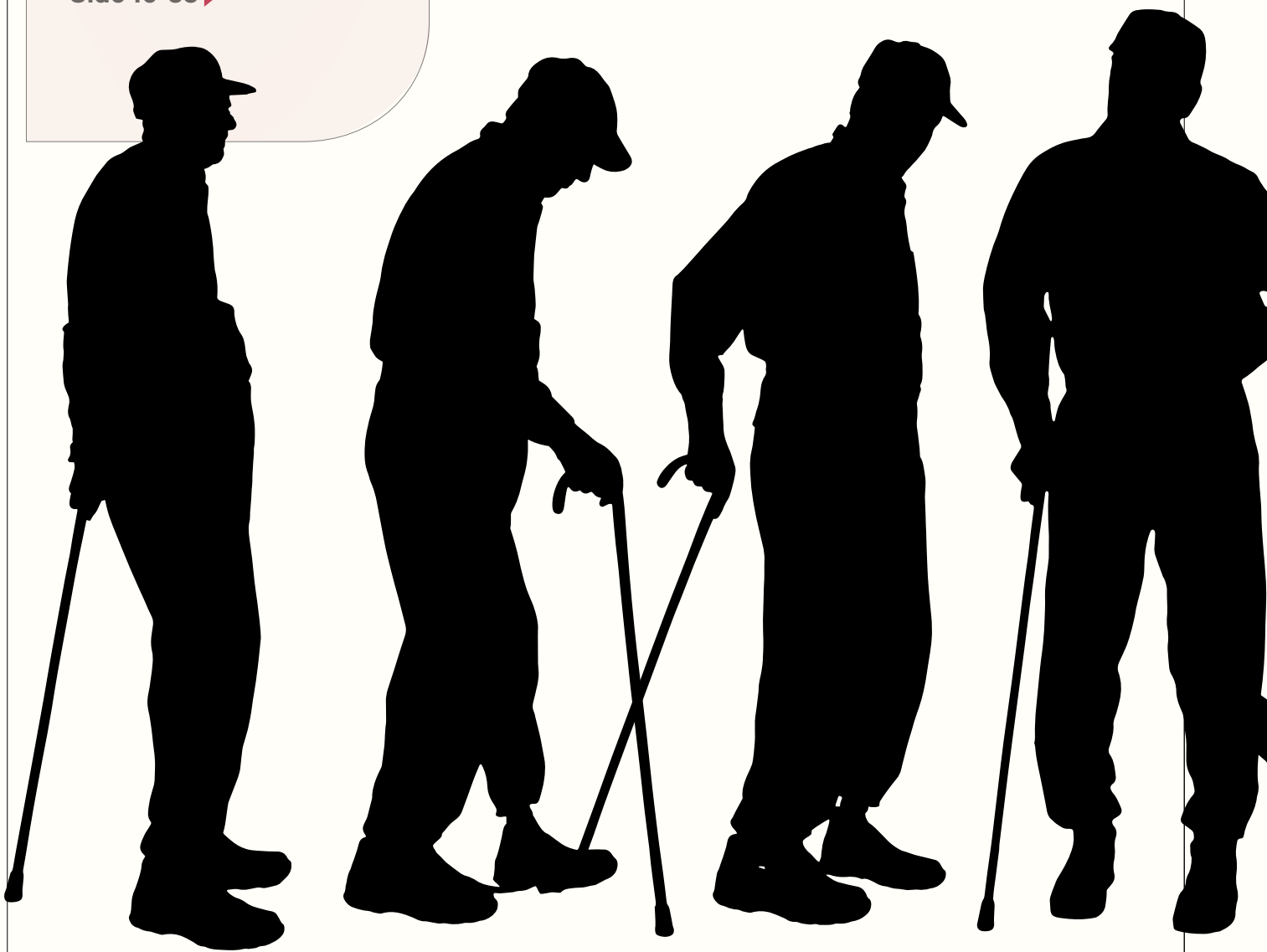
Flexbrace® og Bandageri ApS v/ Lars Falkenman, Autoriseret bandagist

[www.flexbrace.dk](http://www.flexbrace.dk)

# Tema

*Forebyg  
fald*

Side 16-33 ▶





# STOP FALDET



Hvert år falder tusindvis af ældre, hvilket fører til forringet livskvalitet for borgerne og milliardudgifter for samfundet.

**I TEMAET HER FÅR DU GODE RÅD TIL,**  
hvordan du bedst tester og træner  
balancen, ligesom du kan møde  
fysioterapeuter i en kommune, som  
har sat ekstra ind for at forebygge fald.



# Et fald kan føre til en ond cirkel af isolation

I Aarhus Kommune forsøger Center for Faldforebyggelse at nå bredt ud til de ældre med gode råd og forebyggende træning.

**Keywords** KOMMUNE OPSPORING FOREBYGGELSE



# OP

MOD EN TREDJEDEL af alle danskere over 65 år falder mindst én gang hvert år. Jo ældre, man er, jo mere falder man: Blandt de 80+-årige oplever halvdelen at falde hvert år. De mange fald har store konsekvenser, både samfundsøkonomisk og for den enkelte: 60 procent af dem, der falder, får en skade, og fald er årsag til 75 procent af alle skadestuekontakter fra ældre borgere.

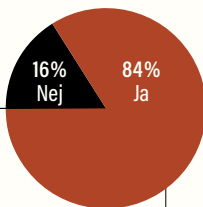
En af de alvorlige skader, der rammer mange, er hoftebrud – hele 95 procent af hoftebruddene skyldes fald, ifølge Sundhedsstyrelsen. Hvis en person er faldet én gang, er der en stærkt øget risiko for, at det sker igen. Derfor er det relevant at arbejde

med at forebygge fald, forklarer Line Krogh Elmer, fysioterapeut på Center for Faldforebyggelse i Aarhus Kommune.

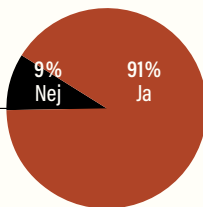
“Bekymringen for at falde fylder meget hos nogle ældre. Den kan føre til, at de undlader at deltage i aktiviteter, som de egentlig godt kunne være med i. Det kan blive en ond cirkel, hvor de bevæger sig mindre

35 borgere, der havde deltaget i otte ugers faldforebyggende træning på Center for Faldforebyggelse i Aarhus, blev spurgt, om de blev mere socialt aktive, faldt mindre og følte sig mindre bekymrede efter forløbet.

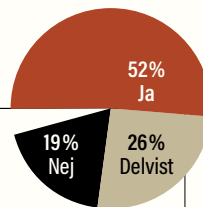
Har borger været faldet det seneste år?



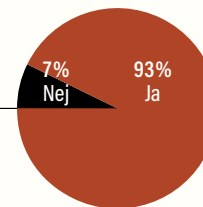
Er borger bekymret for at falde?



Er der nogle aktiviteter, som du deltager i/udfører nu, som du ikke gjorde inden træningsopstart?



Er du mindre bekymret for at falde nu i forhold til inden træningsopstart?



og har færre sociale kontakter, og det fører til en større risiko for at falde. Vi skal bryde den onde cirkel,” forklarer hun.

### Bredt ud med forebyggende indsats

Center for Faldforebyggelse blev etableret i januar 2023. Her er fire fysioterapeuter ansat, og et borgerpanel giver input til centrets arbejde.

Aarhus Kommune forsøger at nå bredt ud til alle ældre, der er bekymrede for at falde, er faldet tidligere eller har gang- og balanceproblemer. Også dem, som kommunen ikke har haft kontakt til i forvejen. Målet er at mindske faldrisikoen gennem borgeruddannelse og forebyggende træning.

De fire fysioterapeuter på centret tager blandt andet ud i kommunens Folkehuse (lokalcentre) og holder oplæg og kurser om at forebygge fald, ofte med efterfølgende fælles træning eller gåture. Desuden står centret for træningsforløb på små og lidt større hold inde og ude i naturen. Der arbejdes hele tiden på at gøre indsatsen synlig, så flest mulige kender tilbudet.

“Vi får deltagere mange steder fra, ofte kvinder, og vi vil gerne have lidt mere fokus på mændene. Vi har 18-20.000 fald årligt i kommunen, og der er formentlig et stort mørketal. Hvis vi kan undgå nogle af de fald, er der meget livskvalitet at vinde for de ældre og mange penge at spare,” siger Line Krogh Elmer.

### Angsten for fald skal håndteres

Fysioterapeuterne i Aarhus står ikke kun for den fysiske faldforebyggende træning, men har også fokus på den mentale del, fortæller Line Krogh Elmer:

“Der er mange psykologiske aspekter knyttet til bekymringen for at falde. De ældre oplever, at de mister kontrol over hverdagen, fordi de er usikre på, om de kan være med i de aktiviteter, de plejede at deltage i. Der opstår en konflikt i selvforståelsen mellem den, de var, og den, de nu føler sig som,” fortæller hun.

“Mange føler, at de fjumrer rundt, når de er tæt på at miste balancen, og de synes, det er pinligt: ‘Tror andre, at jeg er fuld? At jeg ikke kan tage vare på mig selv?’ Nogle vil ikke have en rollator, for ‘så føler jeg mig gammel’. Som fysioterapeuter håndterer vi borgernes bekymring for at falde – kropsligt. Men det er også relevant at bakke op med andre metoder, og derfor har vi allieret os med Psykologisk Institut på Aarhus Universitet,” fortæller hun.

Det er nemlig en vigtig erfaring, at bekymringen for at falde skal håndteres i løbet af de otte uger lange træningsforløb, som centret afholder. Ellers fortsætter borgerne bagefter med at undlade at deltage i forskellige aktiviteter, og så kører den negative spiral igen.

En del af indsatsen består derfor i at få borgerne i gang med social eller fysisk aktivitet, som de kan fortsætte med efter træningsforløbet. ☒

### Vi har interviewet



### LINE KROGH ELMER

Fysioterapeut

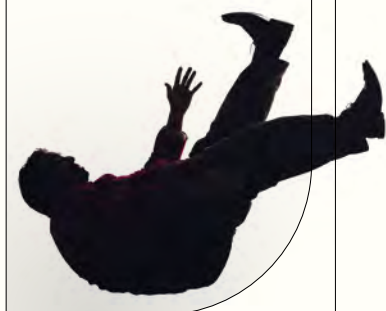
Center for Faldforebyggelse i Aarhus Kommune

Master i humanistisk sundhedsvidenskab og praksisudvikling

DANSKE FYSIOTERAPEUTERS  
FAGKONGRES  
Fysioterapi i bevægelse

### Lær mere om faldforebyggelse på fagkongressen

Du kan høre fysioterapeuter fra Center for Faldforebyggelse fortælle om ‘Bekymring for at falde’ på Fagkongres 2025, der foregår 13.-15. marts.



# Angsten for at falde er den største modstander

To fysioterapeuter skubber til deltagernes balance på Aarhus Kommunes små hold i faldforebyggelse. Målet er at give deltagerne ny tro på, at de kan nå at reagere, inden de falder, for bekymringen for at falde er ødelæggende for krop og trivsel.

“**U**H! UHADA!” 80-årige Ingelise Laursen vakler og slår ud med armene. Hun går med lukkede øjne mellem en række kegler, med fysioterapeut Frederik Faurholt Raaby som en skygge lige bag sig. Han lægger en hånd på hendes ryg. Så fortsætter hun.

Hver mandag og onsdag tager Ingelise Laursen taxa ind til 'Balancegang i livet'-holdet på Center for Faldforebyggelse i det gamle Marselisborg Hospital i Aarhus. Fysioterapeuterne Sofie Højmark Christensen og Frederik Faurholt Raaby udfordrer holdets deltagere med lege og små øvelser, der træner reaktionsevne, styrke i benene og hurtighed.

“Hos nogle er det balancen og

styrken, der skal trænes,” siger Frederik Faurholt Raaby. “Hos andre fylder bekymringen for at falde så meget, at de bliver helt stive, og så falder de faktisk mere. Vi prøver at give dem troen tilbage på, at de kan nå at reagere, hvis de mister balancen, og vi siger ofte ‘godt reageret’ og ‘der var du hurtig’ for at styrke dem i det.”

Selvom Ingelise Laursen egentlig kan gå rundt uden krykker, tager hun krykkerne frem, når hun går uden for sin ældrebolig:

“Så føler jeg mig mest tryk. Jeg er faldet nogle gange, og min datter siger, at jeg skal have en rollator – men det vil jeg ikke. En rollator får mig til at føle mig så gammel,” siger hun og smiler, mens sveden perler på panden.



◀ At gå med lukkede øjne er svært, når man har angsten for at falde siddende i kroppen. Fysioterapeut Sofie Højmark Christensen støtter Birgit Munk.



▲ "Anders, Arne, Anna, Alfred, Alberte!" Birgit Munk lirer navne med A af sig i susende fart, mens hun går om kap med de andre med en ske med bold på. Glemte er angsten for at falde.



▲ Blazepods er sjove, når der trænes hurtig reaktion. Deltagerne skal træde på dem, efterhånden som de lyser.

**Faldulykker koster** hvert år samfundet **4,8 mia. kr. i ekstra omkostninger** til behandling og pleje.

**Der er 710.000 ekstra lægekontakter** blandt personer, der har været ude for en faldulykke.

Kilde: Sygdomsbyrden i Danmark – ulykker, selvskade og selvmord, 2016.

Vi har interviewet



**SOFIE HØJMARK CHRISTENSEN**

Fysioterapeut ved Center for Faldforebyggelse i Aarhus Kommune

+



**FREDERIK FAURHOLT RAABY**

Fysioterapeut ved Center for Faldforebyggelse i Aarhus Kommune

Hun kommer lige fra dagens hoppetur, hvor hun stod på en pude og holdt fast i barren, mens hun hoppede. Ikke mange centimeter over puden, men dog med afsæt. Eksplosionskraften er vigtig, hvis hun pludselig skal flytte foden og afværge et fald.

“Jeg havde aldrig troet, jeg skulle hoppe igen. Vi laver sådan nogle små, enkle øvelser – men efter en time er jeg dødtræt,” griner hun.

#### Mindre bekymring efter otte ugers træning

Center for Faldforebyggelse i Aarhus er i gang med et fireårigt projekt, ‘Balancegang i Livet’, som undersøger, om faldforebyggende træning i otte-ugers forløb får deltagerne til at tro mere på egne evner, falde mindre og være mere socialt aktive.

Der indgår fire træningshold i projektet med fire deltagere på hvert hold og træning to gange om ugen. Borgernes udfordringer afgør, hvilket hold de placeres på.

Tre af holdene træner både inde og ude, mens det sidste hold kun træner indendørs, og det er her, vi møder Ingelise Laursen og hendes holdkammerater Irma Lau og Birgit Munk.

De små projekthold er blevet fulgt tæt: 35 personer deltog i foråret 2024 i et af træningsforløbene. Evalueringerne viser, at tre måneder efter et træningsforløb deltog cirka

halvdelen af deltagerne i aktiviteter, som de ikke var med i inden forløbet, og 93 procent var mindre bekymrede for at falde end før.

#### Leger sig til bedre balance

Tilbage i træningslokalet holder fysioterapeuterne konstant deltagerne i gang med lege og små øvelser. Sofie Højmark Christensen forklarer:

“Forudsætningen for at holde balancen er, at man kan reagere hurtigt, tage afværgekridt og har styrke i benene til at rette op. Vi får de fleste i gang med at hoppe og løbe eller gå hurtigt, og vi træner rotation, styrke og laver reaktionsøvelser med bl.a. farvede lys, blazepods, som de skal træde på eller slå til. Det giver en masse leg og grin, og de forbedrer sig ofte på få uger.”

Det er helt afgørende, at her er én fysioterapeut til to deltagere. Så kan fysioterapeuten stå klar og skabe tryghed lige bag den ene deltager, der arbejder, mens den anden deltager puster ud.

“De har stor glæde af at se hinanden lave øvelserne, og de konkurrerer og giver hinanden gode råd om, hvordan man f.eks. kan rejse sig fra gulvet. Dét lærer de alle, inden de stopper her,” siger hun.

Når en deltager er færdig med forløbet, kan han eller hun få hjælp til at komme i gang

► Hop træner styrke og eksplosionskraft. Deltagerne støtter sig til en barre, mens de hopper.



▼ Der er placeret blazepods ovenpå keglene. Ingelise Laursen skal klappe dem, der lyser grønt, så hun bukker sig og vender sig om hurtigt. Det udfordrer hende.



▲ På tavlen er der tegnet et ur. Birgit Munk skal placere en magnet på det klokkeslæt, der bliver sagt, mens hun står på en pude.

▲ Input til alle sanser: Ingelise Laursen står på et vippebræt tæt på tavlen, mens hun placerer magneter på tavlen foran sig.



▲ Birgit, Ingelise og Irma får lige et hvil inden næste leg.

## Fald fører til

**82.000** ekstra somatiske indlæggelser og  
**4.700** ekstra psykiatriske indlæggelser hvert år, ligesom der er  
**270.000** ekstra somatiske ambulante hospitalsbesøg og  
**17.000** ekstra psykiatriske ambulante hospitalsbesøg.

Kilde: Sygdomsbyrden i Danmark – ulykker, selvskaede og selvmord, 2016.

med aktiviteter hjemme i lokalområdet. Det sker ved en samtale med kommunens brobygger. Målet er, at deltagerne hurtigt udbygger deres sociale liv, så de vedligeholder de nye kompetencer.

### Klamrer sig ikke længere til indkøbsvognen

Birgit Munk på 76 år har kun deltaget på holdet i to uger. Hun døjer med svimmelhed, formentlig som en stressreaktion efter flere år som pårørende til en alvorligt syg mand, og hun har været så stiv i kroppen, at hun ikke kunne dreje hovedet uden at dreje hele kroppen med.

“Før støttede jeg mig til indkøbsvognen, når jeg handlede, og jeg kunne ikke holde ud at kigge på varerne, mens jeg gik forbi dem – jeg rakte ud og tog en pose kartofler uden at se på den, for så svimlede det for mig,” fortæller hun.

“Nu laver jeg vores øjenøvelser hver dag: Jeg står op og kigger på et punkt, mens jeg drejer hovedet uden at dreje kroppen. Og nu kan jeg handle uden at klamre mig til vognen,” smiler hun.

For Birgit Munk er det væsentligt at møde forståelse:

“Både fysioterapeuterne og de andre deltagere ved, hvordan det er at være så bange for at falde. Jeg har prøvet at ligge alene i haven i to timer uden at kunne komme op, og min mand kunne ikke hjælpe. Her møder jeg forståelse og



kan koncentrere mig om mig selv, og det betyder enormt meget,” siger hun.

Hun er vant til et aktivt liv med golf og har spillet håndbold tidligere, men de fysiske udfordringer sætter begrænsninger. Det glemmer hun dog alt om, da de tre kvinder bliver udstyret med hver sin ske med en bold på og skal gå om kap, mens de siger navne med A. De to andre går i stå, da de skal gå rundt om en kegle og gå tilbage til stolen, men ikke Birgit. Hun lirer Anders, Arne, Anna, Alfred og Alberte af sig og når først i mål.

“Du glemte helt at være bange! Du gik bare! Godt gået!” griner Frederik Faurholt Raaby. ☺

▲ **Øjenøvelser:** Deltagerne kigger på et fast punkt og drejer hovedet fra side til side. Birgit Munk laver øvelsen hver dag derhjemme. På to uger er hun blevet mindre stiv i nakken og bedre til at holde balancen.





# 9 gode råd til at forebygge fald

## 1

### Tal om frygten for at falde

Bekymringen for at falde fylder hos mange borgere. At få talt om det gør dem opmærksomme på, hvor deres bekymring ligger, og de kan derfor bedre arbejde med den.

## 2

### Det er okay at miste balancen

- så længe den genfindes. Det er derfor vigtigt at træne reaktionsevnen i skridt til siden/frem/tilbage og afværgekstrid.

## 3

### Det skal være sjovt at træne

Så undgår borgerne at fokusere for meget på deres bekymring. Træn derfor gerne på hold, og lav f.eks. øvelser om til små konkurrencer. Det kan virke motiverende.

## 4

### Få borgerne ud på gulvet

Borgerne skal væk fra gangbarren og rollatoren. De skal lære at genfinde balancen uden at gribe fast som deres primære strategi. Gør øvelserne sikre ved at lave dem bagved en stol, i et hjørne eller stå selv tæt på. Overvej altid dit eget arbejdsmiljø.

## 5

### Læg flere lag på øvelserne

Inddrag kognitive og vestibulære elementer til samme øvelse, så den bliver sværere. Lav gangtilpasningstræning med flere og gradvist sværere forudsigelige og uforudsigelige elementer undervejs.

## 6

### Brug uderummet

Træn gerne ude som en variation til træning inde. Træn balancen ved de udfordringer, som borgerne møder i uderummet, såsom øvelser på ujævnt underlag, kantsten eller på skråninger.

## 7

### Træn op fra gulv

Vær ikke bange for at træne aktiviteten 'rejse sig fra gulv' eller delelementer af den. Det betyder ofte noget for borgerne at vide, at de kan komme op fra gulvet, både ude og inde.

## 8

### HOP

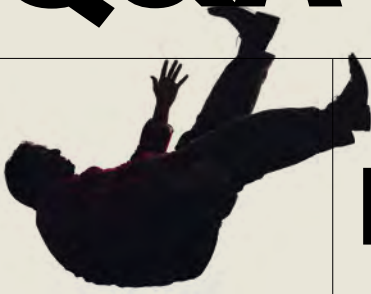
Lav eksplosiv og plyometrisk træning. Lad gerne borgerne støtte sig til noget, mens de hopper. Lav f.eks. 30 sekunders chairjumps i stedet for rejse-sætte-sig.

## 9

### Husk at faldforebyggelse er multifaktoriel

Fysisk aktivitet og balancetræning er kun en del af forebyggelsen, så tag gerne et holistisk perspektiv på faldforebyggelse. Inddrag dine tværfaglige samarbejdspartnere, og tænk de pårørende ind som en ressource.

**Kilder:** Center for Faldforebyggelse.



## Hjernen lærer af det uforudsete

Hvordan træner man bedst personer, som er i risiko for at falde, og hvad sker der i hjernen? Vi har spurgt balanceforsker Uffe Læssøe, som er forfatter til bogen 'Balance – postural kontrol'

Vi har interviewet



**UFFE LÆSSØE**

Balanceforsker,  
fysioterapeut, ph.d.

UCN Forskning  
og Udvikling

### Hvad foregår der, når man mister balancen?

Når vi mister balancen, bearbejder hjernen lynhurtigt indtryk fra synssans, proprioceptionen og vestibulærsansen og trækker samtidig på erfaringer med at klare lignende situationer. På baggrund af dette sættes gang i motoriske programmer, der sørger for f.eks. at flytte foden og genvinde balance. Balancetræning foregår derfor i hjernen. Hjernen har en forestilling om, hvordan virkeligheden ser ud, og når virkeligheden er anderledes end det, som hjernen forventer, justeres dens måde at arbejde på. Hvis vi er vant til at færdes mellem lodrette vægge og på vandrette gulve, kommer hjernen på arbejde, når vi går i bakket terræn med skrånende stier.

### Hvad gør, at personer har tendens til at falde?

Når en person falder, sker det ofte, fordi han eller hun er blevet dårligere til at se eller holde balancen. Hos ældre mennesker forringes sanserne generelt, musklerne ændrer sig, og de neurale signaler foregår langsommere. Ofte har ældre ikke et realistisk billede af, hvad de egentlig er i stand til. Og hvis de også skal løse flere opgaver samtidig, går det galt. En ældre mand kan måske godt gå over vejen og løfte foden over kantstenen, men hvis han har en tung pose eller et barnebarn i hånden, glemmer han at løfte foden tilstrækkeligt. Det kræver overskud af ressourcer at udføre flere opgaver samtidig.

### Hvad er faldrisiko?

Man kan illustrere faldrisiko som en vippe med 'krav' på den ene side og 'ressourcer'

på den anden. For at undgå fald skal der være overvægt på ressource-siden. Et ældre menneske, der måske ser dårligt og har en understimuleret vestibulærsans, har færre ressourcer, og så skal der ikke meget til, før krav-siden bliver tungest. Man kan da forsøge at mindske faldrisikoen ved at øge ressourcerne gennem træning eller ved at mindske kravene.

### Hvordan træner man bedst balancen?

Hjernen lærer af det overraskende og afvigende. Det er mest effektivt at træne i det usikre område, hvor personen er lidt 'på vippen'. Eksempelvis er naturen fantastisk til træning. Her er ujævne stier, bakker, vind og uventede lyde. Og vi bliver glade af at prøve noget nyt og lege med grænserne. Træning skal dog ikke være farlig, så terapeuten må tage højde for, at personen kan blive svimmel og usikker. Og det gælder naturligvis særligt træning med ældre og skrøbelige mennesker.

### Hvorfor skal man træne borgerne til kanten?

Træning baner nye veje i hjernen, og man skal gerne føle sig lidt udfordret, for at træningen har den ønskede effekt. Hjernen forsøger at planlægge på baggrund af det kendte, hvorfor overraskelse skaber ny læring. Det kan være en stor pædagogisk opgave for fysioterapeuter at motivere til udfordringer, der matcher personens balancepotentiale. Men i bedste fald vil balancetræning og leg med grænserne føles både sjov og glædesfyldt. ☺

pka



Sammen giver  
vi mere tilbage



# Din pension er mere end en opsparing

Du har forsikringer med i din pensionsordning i PKA.  
De dækker dig og din familie hele dit arbejdsliv, hvis  
du bliver syg eller dør tidligt.

Se mere på  
[pka.dk/godt-forsikret](https://pka.dk/godt-forsikret)



# TERAMED



Thera  
TRAINER



ENRAF  
NONIUS



BH FITNESS



SEERSMEDICAL



MONAR



AURORA



dyaco  
medical



KIN

# 25%

## Kan vi hjælpe?

# Har du set vores store udsalg?

Læs mere på [teramed.dk](http://teramed.dk), eller ring på 31 18 79 80 og få tilsendt kataloget

# 10%

**Anders Tarpgaard**

Produktkonsulent  
og Fysioterapeut

[at@teramed.dk](mailto:at@teramed.dk) / 31 18 79 83

**Anders Kilde Pedersen**

Daglig leder  
og Fysioterapeut

[akp@teramed.dk](mailto:akp@teramed.dk) / 91 25 51 75

## Teknisk service

Vi har allieret os med erfarne service tekniske, som har arbejdet i branchen i mange år. De kender derfor stort set alt det udstyr der er på markedet, og **vi servicerer det hele; ikke kun det der er købt hos os.** Ved at indgå en aftale om regelmæssig kontrol af jeres maskiner sikrer I den daglige drift og forlænger levetiden af jeres maskiner.

Kontakt os på tlf: **31 18 79 80** eller mail: [info@teramed.dk](mailto:info@teramed.dk), for et tilbud på en service aftale til din arbejdsplads.

# 30%

**Flemming Ekstrand**  
Servicetekniker

**Thomas Pedersen**  
Servicetekniker

## Tema

### Forebyg fald

tekst JONNA TOFT



# Vi skal træne det svageste led i kæden

Med STABLE-metoden kan fysioterapeuter på ti minutter få et overblik over hvilke områder af balanceevnen, der er udfordret hos en borger. Dermed kan der sættes ind med målrettede øvelser.

**Keywords** BALANCE TEST ØVELSER METODE

#### Vi har interviewet



#### KASPER SØNDERGAARD

Forsknings- og  
udviklingsfysioterapeut

Klinik for Medicinske  
sygdomme og  
Ældresygdomme på  
Gentofte Hospital og  
Center for Hørelse  
og Balance på  
Rigshospitalet

**B**ALANCEEVNEN ER et komplekst samspil mellem sanseintegration og evnen til at sætte de rette muskler i gang på det rigtige tidspunkt. Når det kikker, kan der være mange årsager. F.eks. kan medicinpåvirkning, dårligt syn, svage muskler, sygdomme i indre øre og centralnervesystemet, neuropati eller for lidt væske føre til svimmelhed og langsomme reaktioner.

Forsknings- og udviklingsfysioterapeut Kasper Søndergaard og hans kolleger på Gentofte Hospital og Rigshospitalet har gennem de seneste ti år udviklet metoden STABLE – Specific Training According to Balance Evaluation. Metoden kan hjælpe fysioterapeuter med at afdække,

hvilke områder af balanceevnen, der er udfordret hos en borger.

“Vi skal træne det svageste led i kæden. Men ofte får borgere, der er faldet, en bred vifte af balanceøvelser med hjem, og de laver dem ikke. De får måske lavet den øvelse, de bedst kan udføre, og som de dermed har mindst brug for,” siger han.

“I stedet skal vi klarlægge, hvilke områder af balanceevnen, der er udfordret, og give en eller to øvelser, der træner netop dét. Så kan borgeren bedre overskue indsatsen og får udført øvelserne. Og det virker.”

Kasper Søndergaard skrev i sin tid den nationale retningslinje for faldforebyggelse. Nu har han lagt sidste hånd på sin ph.d., hvor han har valideret de fem kliniske tests, der indgår i STABLE-metoden.

Siden 2015 har metoden i sin endelige form

## Balancetræning er mest effektivt

Dårlig balance giver 40 procent større risiko for at falde. Balancetræning er den selvstændige intervention, der bedst forebygger fald, viser forskningen. Balancetræning kan nedsætte antallet af fald per person, men studier viser, at træning ikke kan få folk til helt at holde op med at falde.

Kilde: Se referencer i onlineversionen af Fysioterapeuten



været en fast del af udredningen og genoptræningen af de patienter, som henvises med fald, balanceproblemer og svimmelhed til klinikkerne på Gentofte Hospital og Rigshospitalet. Nu er metoden også ved at blive implementeret i Vordingborg og Slagelse kommuner, og Kasper Søndergaard håber snart at kunne tilbyde kurser.

### Fem tests på ti minutter

STABLE er bygget op om fem kliniske tests, der kan udføres på i alt ti minutter. Det er altså realistisk at udføre dem i en travl hverdag på klinikken.

Resultaterne samles i en balanceprofil, hvor borgerens stærke og svage områder kan sammenlignes grafisk. Balanceprofilen kan også bruges som et effektmål, der kan vise udviklingen efter nogle ugers træning. De fem områder, der testes, er: Stabilitetsgrænser, sensorisk orientering, afværgeskridt, rotation og styrke.

“Det er med balance som med et hus: De enkelte dele kompenserer ikke for hinanden. Hvis der er hul i taget, kan du ikke redde huset ved at skifte vinduerne. Er der hul i en væg, hjælper det ikke at få en ny hoveddør. Alle elementer skal fungere godt, for at balancen fungerer,” forklarer Kasper Søndergaard.

“Men hvis jeg med én simpel test skulle klarlægge, hvem der er i risiko for at falde, ville jeg teste rotation. De, der er dårlige til at rotere og skifte retning, falder let, og når de falder, har de større risiko for fraktur end de, der falder af andre grunde,” påpeger han.

### En kommode med fem skuffer

Balanceprofilen viser altså borgerens balanceudfordringer. Kasper Søndergaard giver et eksempel:

“Fru Hansen er faldet. Hun får medicin, der øger risikoen for fald, har dysfunktion i det indre øre, har neuropati og måske en begyndende depression. De fem kliniske tests viser, at hun især har en udfordring med afværgeskridt: Hun er langsom på fødderne. Det viser sig, at hun faldt over dørtrinnet – det passer som regel godt sammen.”

“Når der skal findes øvelser til Fru Hansen, kan man se STABLE som en kommode med fem skuffer, hvor øvelserne ligger organiseret efter sværhedsgrad. I skuffen ‘afværgeskridt’ finder vi de øvelser, der præcis træner Fru Hansens udfordringer.”

Efter nogle uger vil de fem tests vise, om Fru Hansen er blevet bedre til at tage afværgeskridt, og om der nu skal sættes ind på et andet område.

“Der er stadig brug for fysioterapeutens kliniske ræsonnering,” påpeger Kasper Søndergaard. “Øvelserne vælges og justeres ud fra borgers forhistorie og erfaringer med træning, de kropslige dysfunktioner, der er årsagen til den nedsatte balance og balanceprofilen, som udtrykker borgerens funktionsevne. STABLE indgår altså som et centralt element i den kliniske ræsonnering, der målrettet indsatsen.”

### Halverer antallet af fald

De kliniske erfaringer med STABLE er, at metoden er intuitiv og motiverende både for patienten og fysioterapeuten. Kasper Søndergaards ph.d.-projekt viser, at de fem tests er reproducerbare og validt måler de fem områder af balance, samt at antallet af patienter, der var faldet fra et halvt år før træningen til et halvt år efter, blev reduceret fra 66 til 25 procent. Det samlede antal af balancerelaterede fald blev reduceret med 50 procent.

Der er dog en vis usikkerhed om effekten af STABLE, fordi forskningsprojektet foregik under corona-nedlukningerne, hvor mange ældre generelt tabte funktionsniveau og derfor kunne opleve flere fald. Desuden blev der ikke sammenlignet med en kontrolgruppe, men kun observeret ændringer i den samme gruppe før og efter træningsinterventionen.

“Der er et indbygget dilemma i at måle effekten af balancetræning, for når borgerne bliver bedre, begynder de at bevæge sig mere. De kommer mere ud, leger mere med børnebørnene, og så kan de være i større risiko for at falde,” forklarer Kasper Søndergaard.

“Derfor bør man altid måle på livskvalitet, øvrig bevægelse eller andet, der kan vise, om borgerne udfordrer sig selv mere. Optimalt kan man måle på indlæggelser og mortalitet uafhængigt af årsag – det er de bedste indikatorer for, om den samlede effekt af en intervention er positiv,” forklarer han.

For at få et sikrere estimat for effekten af STABLE planlægger Kasper Søndergaard nu et større tværsektorielt studie i et randomiseret kontrolleret design. ☒



Hvordan træner du din borger med STABLE?

Se **guiden**

på side 32-33

## Hvor ligger borgerens problem i forhold til balancen?

Her er de fem områder, du skal teste med din borger.

**Stabilitetsgrænser:** Hvor god er personen til at kontrollere massemidtpointets bevægelse inden for understøttelsesfladen?

**Sensorisk orientering:** Hvor afhængig er personen af synet og af en stabil understøttelsesflade?

**Afværgeskridt:** Kan personen flytte fødderne til det rigtige sted på det rigtige tidspunkt?

**Kraft:** Har personen tilstrækkelig styrke i benene, og kan personen anvende den hurtigt?

**Rotation:** Kan personen skifte retning hurtigt og sikkert?

## Årsager til øget faldrisiko

- **Alder.** Cirka 1/3 af alle mennesker over 65 år falder mindst én gang om året. Blandt +80-årige har ca. 50 pct. et fald mindst en gang om året.
- **Tidligere fald.** Ældre, der er faldet én gang, har to-tre gange større risiko for at falde igen inden for et år, hvis ikke der handles på det, der var årsag til det første fald.
- **Køn.** Kvinder falder oftere end mænd.
- **Demens.** Risikoen for fald er ca. dobbelt så høj for mennesker med demens som for kognitivt velfungerende ældre, og de kommer sig dårligere over en efterfølgende alvorlig skade.
- **Nedsat muskelstyrke**
- **Dårlig gangfunktion**
- **Nedsat syn**
- **Generel forvirring på grund af medicin.** F.eks. antidepressiv og beroligende medicin. Jo flere slags medicin, jo større risiko for fald.
- **Svimmelhed**
- **Ensomhed**
- **Dårlig ernæring, vitaminmangel**
- **Dehydrering**
- **Indretning.** F.eks. bolig med trin, trapper, løse tæpper, løse ledninger, manglende belysning mv.
- **Sko,** der ikke sidder fast på foden, strømpesokker, slippers
- **Pludselige forstyrrelser**

Kilder: Sundhed.dk, Videnscenter for Demens m.fl.

# Guide

Kilde **KASPER SØNDERGAARD**

Fortalt til **JONNA TOFT**

Illustration **TORBEN WILHELMESEN**

Tema

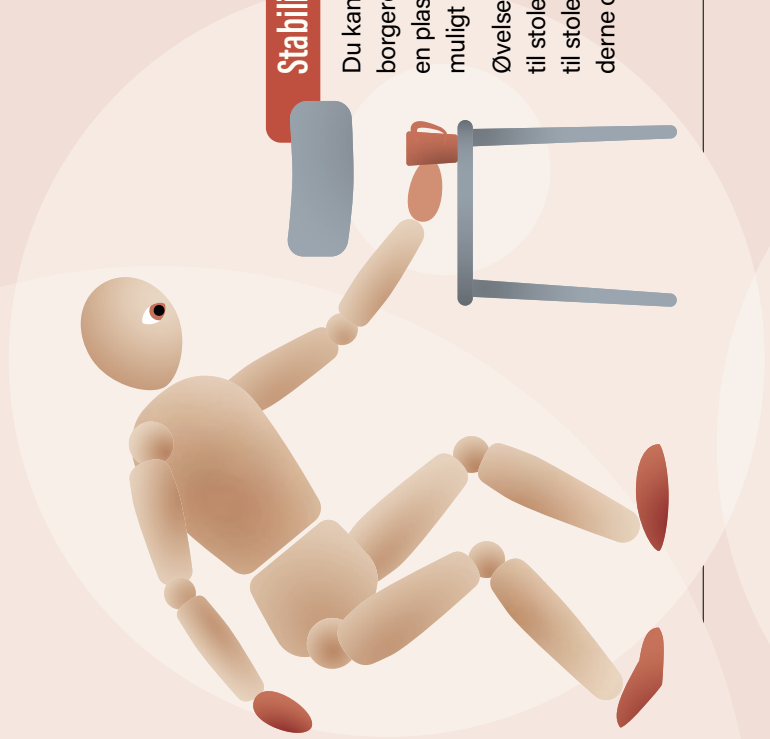
Forebyg  
fald



## 5 øvelser Sådan træner du borgerens balance

I STABLE-metoden er der næsten 100 øvelser med variationer, som dækker de fem hovedområder for balance. Vi har valgt at vise et udpluk.

Øvelserne er beregnet til at kunne udføres i borgerens hjem uden hjælp fra andre ud over instruktionen, når de udleveres. Borgeren skal derfor placere sig med ryggen mod et hjørne (uden at røre hjørnet) og med en stabil stol foran sig. Så kan borgeren enten støtte kortvarigt på stolen eller mod væggene i hjørnet, hvis det er nødvendigt for at undgå at falde.



### Stabilitetsgrænser

Du kan træne stabilitetsgrænser ved at bede borgeren placere og fjerne en genstand (f.eks. en plastikkop) så langt ud på stolesædet som muligt uden at flytte fødderne.

Øvelsen kan progredieres ved at øge afstanden til stolen eller vende kroppen, så man har siden til stolen. Man kan også skifte hånd, samle fødderne og øge vægten på genstanden.

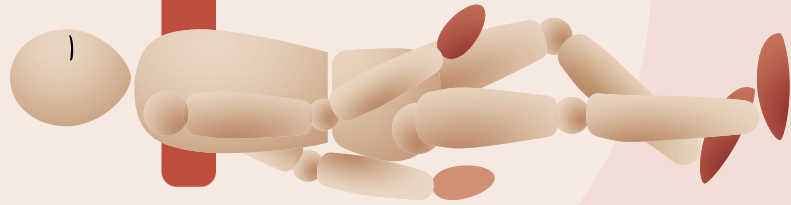
Riv ud og gem



## Sensorisk orientering

Du kan træne sensorisk orientering ved at bede borgeren gå på stedet med lukkede øjne. Øvelsen kan progredieres ved at justere på tiden, hvor øjnene er lukkede, eller ved at gå på et ujævnt eller blødt underlag som en fast pude.

Øvelsen kan også progredieres, ved at man drejer hovedet fra side til side eller op og ned, mens man går eller løber på stedet.



## Afvægeskridt

Du kan træne borgerens afvægeskridt, ved at personen går frem og tilbage over en snor på gulvet.

Øvelsen kan progredieres ved at gå sidelæns, at sætte hastigheden op eller gå over noget højere, f.eks. plastikbægre i stedet for en snor.



## Rotation

Borgeren kan træne rotation ved at kaste en bold baglæns over skulderen, skiftevis mod den ene og den anden væg i hjørnet, eller ved at rotere mellem væggene i hjørnet og røre let på væggen efter hver rotation. Den første øvelse træner en naturlig 'top-down' bevægelsestrategi, hvor øjne, hoved og fødder bevæger sig i nævnte rækkefølge.

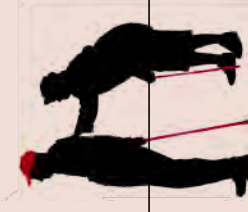
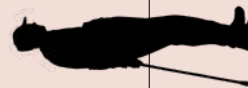
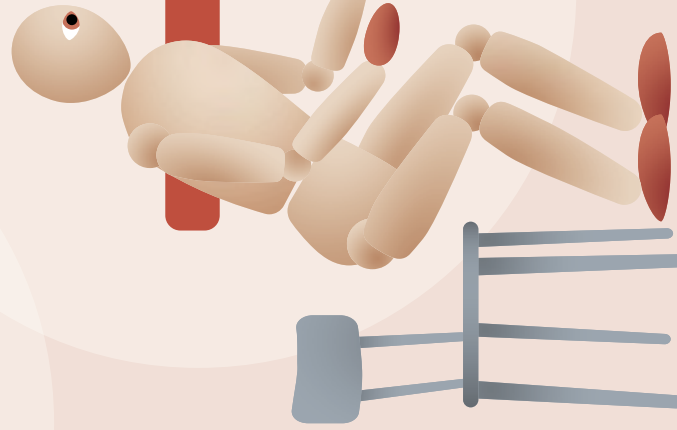
Øvelserne kan progredieres ved at øge hastigheden eller kaste mod bestemte 'mål' på væggene.

## Kraft

Du kan træne borgerens kraft, ved at personen rejser sig mange gange fra en stol. Det er essentielt, at oprejningerne udføres uden at støtte på armleåen, og at det går hurtigt op og kontrolleret ned.

Borgere, der ikke kan rejse sig fra en stol uden at bruge armene, kan lægge én eller flere puder i stolen og placere sig foran et stabilt bord. Så kan de læne sig frem uden at være bange for at falde.

Øvelsen kan progredieres ved at øge hastigheden, holde en tung genstand i hænderne eller afslutte hver oprejning med et lille hop.



# Formthotics Original Ultra

Designet til behandlere, der søger "ultra"-støttende og holdbare indlægssåler. Disse nye modeller har en ekstra høj skumdensitet på 250g/m<sup>2</sup>. Uanset om patienter står over for høj belastning eller hurtigt slid, leverer Formthotics Original Ultra.

Kun til brug af behandlere og fagpersonale.

Formthotics Original Ultra har den samme form som de øvrige Original modeller i Formthotics Medical-serien. De nye modeller tilbyder øget støtte og holdbarhed takket være en ny, højere skumdensitet.



Læs mere om  
**ULTRA**



**Formthotics**<sup>TM</sup>  
Custom Medical Orthotics



**KURSUS:**  
Graston Technique  
M2 - Advanced

**GRASTON**<sup>®</sup>  
TECHNIQUE

**Underviser:**  
Carolina Gabelli



Dansk  
Håndbold  
TEAM DANMARK

Officiel leverandør til DBU  
Dansk Håndbold & Team Danmark

**Leverandør til Behandlersektoren**  
Sundhedssektoren og Sporten i mere end 40 år

Sports Pharma A/S | tel +45 7584 0533 | sportspharma.dk



sports pharma

**FARSTRUP**  
COMFORT<sup>®</sup>

Besøg en af vores  
forhandlere, der  
kan introducere dig  
for **den perfekte  
siddekomfort!**



Multiplus 5040  
Design: Hans J. Frydendal, MMD

UNIKKE STOLE TIL  
UNIKKE MENNESKER



AarhusC · Farstrup Comfort Center	Tlf. 8613 3588
Glostrup · Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
Holbæk · Farstrup Comfort Center	Tlf. 2056 4403
Haarby · Haarby Boligmontering	Tlf. 6473 1473
Kolding · Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
København K · Vestergaard Møbler	Tlf. 3257 2814
Lyngby · Vestergaard Møbler	Tlf. 4587 5404
Odense · Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
Tilst · Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030

Se mere på [farstrup.dk](http://farstrup.dk)

# Vi forbedrer de ældre borgeres fysik og balance i Thisted og Haderslev Kommune

”

Alle kommunerne i Danmark står med en stor demografisk udfordring, hvor vi bliver flere ældre og færre i den arbejdsdygtige alder. Dertil kommer en stigende kompleksitet i den ældre målgruppe samt en difference i udbud og efterspørgsel på personale på velfærdsområderne.

Ved at implementere ExorLive [Assistant] i den rehabiliterende indsats, kan vi bidrage til, at borgerne bliver mere selvhjulpne og selvstændige i deres hverdag, og dermed udsætte behov for pleje. På den måde kan vi frigive tid til løsningen af kerneopgaven tæt på borgerne og understøtte, at borgerne med det største behov, får den hjælp og pleje de har brug for.


**Pernille Høyrup Krogh**, udviklingskonsulent /Social-og Seniorsekretariatet

**Thisted Kommune**

”

I Haderslev kommune tilbydes træning med ExorLive Assistant til borgere, der søger om ydelser indenfor §83a, samt borgere der henvises til genoptræning på §140 og §86 og som samtidig har behov for støtte til at udføre træning i eget hjem. Terapeuter vurderer træningsbehovet og udarbejder træningsprogrammet i ExorLive...

**Anita Arvad Laustsen**, udvikling- og implementeringsterapeut



Haderslev  
Kommune



Læs mere om  
projektet her

Projektet varer to år og er et offentligt-privat innovationssamarbejde mellem Thisted Kommune, Haderslev Kommune og ExorLive.  
**Det nye træningstilbud startede i sommeren 2024.**



Medfinansieret af  
Den Europæiske Union

# Nyt måleredskab når ind til kernen af fysioterapi

Et nyt spørgeskema, hvor borgerne skal vurdere kvaliteten af fysioterapeutisk behandling, er nu gjort offentligt tilgængeligt. Spørgeskemaet er udviklet på baggrund af et bachelorprojekt, som vandt Bachelorprisen i 2021.

Vi har interviewet



**MARIANNE LINDAHL**

Lektor på  
fysioterapeutuddannelsen  
på Absalon

**Keywords** KOMMUNAL GENOPTRÆNING MÅLEREDSKAB PATIENTTILFREDSHED

**S**YNES DU, at fysioterapeuten var venlig og imødekommende? Var du med til at sætte dit eget mål? Var fysioterapeuten dygtig? Det er eksempler på nogle af de spørgsmål i måleredskabet OPER, som borgere nu kan blive mødt med, når de har afsluttet et kommunalt genoptræningsforløb.

Det nye måleredskab er udviklet på baggrund af et bachelorprojekt, som vandt Danske Fysioterapeuters Bachelorpris i 2021. Dengang udtalte de fire prisvindere til Fysioterapeuten:

“Et godt behandlingsforløb handler ikke kun om den faglige viden, vi fysioterapeuter besidder. Det handler i lige så høj grad om de mennesker, vi behandler. Vi har pligt til at kvalitetssikre behandlingen, og det undrer os, at der ikke er mere fokus på borgernes oplevelser. Derfor besluttede vi os for at udvikle et spørgeskema, der skal måle den borgerople-

vede kvalitet af fysioterapien,” sagde fysioterapeuterne Sean Hartwell, Nicoline Alkær-sig Madsen, Andreas McLaughlin og Grace Macaree i 2021.

Siden har flere kommuner vist interesse for skemaet, og prisvinderne og Absalons Forsknings- og Udviklingsafdeling har videreudviklet og afprøvet det i fem kommuner. Nu er det blevet valideret og ligger frit tilgængeligt til brug for kommunale fysioterapeuter. De fem forsøgskommuner har hver især modtaget en rapport med deres egne resultater. Kommunerne har brugt den til at undersøge, om der er grupper af patienter, hvor fysioterapeuterne gør det særlig godt eller kan gøre det bedre, eller om der er noget, de skal være opmærksomme på. De har også set på, om der var forskel på ergoterapi og fysioterapi og sammenlignet resultaterne med andre kommuner.

Marianne Lindahl, som er lektor på Absalon, har været tovholder på projektet og mener, at

OPER står for OutPatients' Experience of quality in Rehabilitation. Skemaet er udviklet på baggrund af en grundig gennemgang af forskningen.

det nye spørgeskema bør blive et essentielt redskab i kommunerne.

“Mange af de måleredskaber, som findes, går på rammerne for behandlingen. Hvordan var ventetiden, træningslokalerne osv. Det her spørgeskema går direkte ind i kernen af god fysioterapi, som er at arbejde patientcentreret og tage udgangspunkt i patienternes ønsker, behov og reaktioner. Det viser forskningen også,” siger hun.

#### Dokumentation overfor politikerne

Lige nu overvejer Holbæk Kommune at bruge skemaet i rehabiliteringen af hjertepatienter. Ønsket kommer fra afdelingens fysioterapeuter, som er nysgerrige på, hvad borgerne synes om kommunens tilbud. Marianne Lindahls håb er, at samtlige kommuner vil benytte det som fast praksis.

For udover at patienterne hurtigt kan formidle deres tilfredshed – eller mangel på samme – med den fysioterapeutiske behandling, kan spørgeskemaet og de data, det producerer, bruges som dokumentation overfor beslutningstagerne og dermed være med til at skabe bedre og mere virksomme forløb.

“Forvaltningerne og politikerne i kommunerne ved jo sjældent, hvad borgerne får ud af at komme til fysioterapi. Men med spørgeskemaet kan lederne af træningsenhederne dokumentere borgernes oplevelser overfor beslutningstagerne, der bevilger pengene. Det ideelle vil så være, hvis de også anvender et generisk spørgeskema til måling af effekten. Så de både kan dokumentere, om indsatsen virker, og om borgerne oplever, at kvaliteten er god.” ☒

### Det tager kun 5 minutter

Spørgeskemaet tager under fem minutter at udfylde og er udformet, så det er nemt og enkelt at besvare for patienterne. Der bliver spurgt til fysioterapeutens kompetencer, relationen mellem fysioterapeut og borger og borgerens egne ressourcer, hvilket her betyder, om træningen passer til niveauet. Sidst, men ikke mindst, spørges til borgerens tilfredshed med forløbet. Tanken er, at borgerne får udleveret spørgeskemaet efter endt forløb og kan besvare det på egen hånd.

#### Find spørgeskemaet

OPER er frit tilgængeligt i en udgave til hhv. fysioterapeuter og ergoterapeuter og med vejledning til scoring:

 [kortlink.dk/2qybh](http://kortlink.dk/2qybh)

### Hvad vægter borgerne?

Når borgere skal vurdere, hvad der giver en fysioterapeutisk behandling god kvalitet, vægter de følgende:

- Fysioterapeutens faglighed
- Relationen med fysioterapeuten
- Gensidig respekt
- God kommunikation

Derfor er det bl.a. de områder, der spørges ind til i OPER, der indeholder 13 spørgsmål.

Du kan læse interviewet med vinderne af bachelorprisen 2021 her

 [fysio.dk/bachelorprisen2021-interview](http://fysio.dk/bachelorprisen2021-interview)



# Stilling

I **Stilling** besøger vi de mange og vidt forskellige faglige specialer, som medlemmerne af Danske Fysioterapeuter dækker. Skriv til [redaktionen@fysio.dk](mailto:redaktionen@fysio.dk), hvis du udfolder din praksis et sted, som andre fysioterapeuter kan få gavn af at kende til.

## Høgni Hammershaimb

**Andersen** er flyttet fra Danmark til Færøerne for at arbejde som fysioterapeut og forsker. I mødet med patienterne udgør vejret og den vilde natur på øen en vigtig referenceramme.

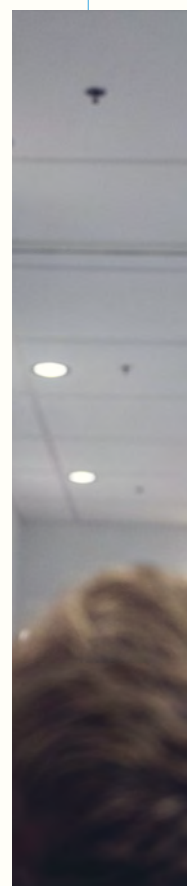
tekst **JANNIE IWANKOW SØGAARD**  
foto **JAKOB JØRGENSEN**

### Hvad laver du?

Jeg er ansat halv tid på Landssygehuset i Torshavn og halv tid på Universitetet i Torshavn. Samlet set udgør det kliniske arbejde 30 procent af min stilling, resten er forskning, udvikling og undervisning. På Færøerne skal fysioterapeuter dække bredt, men fordi jeg har en ph.d. og har specialiseret mig inden for onkologi, har jeg mulighed for udelukkende at arbejde inden for det felt. Det er brystkræft, der er mit speciale, men i og med at der kun er cirka 35 tilfælde hvert år på Færøerne, kan jeg selvfølgelig ikke nøjes med at behandle den gruppe patienter. Derfor behandler jeg patienter med alle former for kræft og på alle stadier.

### Hvordan adskiller fysioterapeuters arbejdsopgaver på Færøerne sig fra Danmark?

Rent klinisk er der ikke forskel, idet patienterne kommer med de samme problematikker som i Danmark. Men fordi der er betydeligt færre indbyggere på Færøerne, er patientflowet meget mindre. Af samme grund har vi f.eks. ikke en ortopædkirurgisk afdeling her på sygehuset – kun en kirurgisk afdeling, hvor fysioterapeuterne så arbejder.





**Hvem**  
**Jobbeskrivelse**  
**Arbejdsplads**

Høgni Hammershaimb Andersen  
Fysioterapeut, fagområde onkologi samt forsker og ph.d.  
Landssygehuset og Færøernes Universitet i Torshavn

**Hvad er fordele og ulemper ved at skulle favne fagligt bredt?**

Det positive er, at der er mange enormt dygtige generalister her. Vi er nødt til at sætte os ind i mange nye ting hele tiden. Vi er også rigtig gode til at samarbejde, fordi vi er afhængige af at kunne hente hjælp og viden fra hinanden. Ulempen er selvfølgelig, at vi nogle gange ikke har den fornødne specialisering. En anden udfordring er, at behandlingsforløb ofte bliver afbrudt. På mit område har vi f.eks. måttet ændre i behandlingsprocedurerne i forhold til rehabilitering, fordi patienterne ofte er nødt til at rejse til Danmark, f.eks. i forbindelse med strålebehandling, som ikke kan gives på Færøerne.

**Er mødet med patienterne anderledes end i Danmark?**

Mødet med patienterne på Færøerne er præget af, at vi har en fælles referenceramme, som er vejret og naturen. Heroppe kan man aldrig planlægge noget 100 procent, fordi man aldrig ved, hvordan vejret arter sig. Det

er noget, vi ofte taler om, og sådan vi tit skaber kontakten til patienterne. Relationer betyder en del i det kliniske arbejde. Folk heroppe er generelt meget interesserede i, hvor på Færøerne vi hver især kommer fra, og fordi det er sådan et lille samfund, viser det sig tit, at vi har fælles bekendte. Jeg har også tit patienter, som jeg kender i forvejen, eller som jeg senere støder på i byen. Det skal man vænne sig til og tænke over, så man er opmærksom på at bevare professionalismismen – og selvfølgelig også altid sin tavshedspligt.

**Kan du anbefale arbejdet som fysioterapeut på Færøerne?**

Det vil jeg helt klart. Jeg tror, at det vil være spændende, hvis man har lyst til at opleve noget helt andet. Blandt andet er tid heroppe en anden størrelse – ting går nogle gange lidt langsommere. Som fysioterapeut vil man få mulighed for at prøve mange forskellige ting i en kontekst, der på nogle punkter adskiller sig ret markant fra den danske. Man kommer i kontakt med en gruppe borgere og en kultur, der er anderledes end den danske. Blandt andet de små forhold, vi lever under, hvor vi er tæt forbundet med og afhængige af naturen og vejret. ☒





**SENSOPRO**



## VI ER HVAD VI HEDDER - SENSOMOTORISK PROPRIOCEPTION.

Nu er Luna tilgængelig i Danmark!  
Nysgerrig på at teste, hvordan den fungerer på jeres patienter?  
Scan QR-koden, så kommer vi til jer.



SCAN HER

### Med Luna trænes flere systemer samtidigt

Nu er Luna i Danmark. Nysgerrig på at teste, hvordan den fungerer på dine patienter? Scan QR-koden, så kommer vi til dig!

### Hvilke diagnoser passer Luna til?

Luna fra Sensopro er et alsidigt værktøj, der kan bruges til patienter med forskellige diagnoser og passer til både unge og ældre. Luna kan bruges til både rehabilitering og forebyggende træning.

### Hvilke systemer trænes?

Med Luna er der mulighed for at træne flere systemer. Koordination, motorisk kontrol og balance står i centrum, men styrke og udholdenhed trænes også gennem funktionelle øvelser. Denne type træning hjælper patienterne med at forbedre deres stabilitet og kropskontrol. Med Luna kan du skabe empowerment hos din patient!

### Hvordan er overførbareheden?

Øvelserne, der udføres på Luna, er overførbare til dagligdags bevægelser. Patienten træner funktionelle mønstre, der understøtter evnen til at bevæge sig mere effektivt i daglige aktiviteter.

### Hvad adskiller Luna fra andre træningsværktøjer?

Luna tilbyder en kombination af koordinationstræning, styrke og udholdenhed, hvilket adskiller sig fra mange andre redskaber. Desuden er træningsvideoer inkluderet, hvilket mindsker behovet for at planlægge øvelser på forhånd og gør det nemt for patienterne at gennemføre træningen selv.

### Hvilken viden bygger træningen på?

Forskning viser, at koordinationstræning forbedrer motorisk kontrol og kroppens stabilitet. Denne type træning har vist sig at være effektiv for patienter med forskellige diagnoser, og den kan støtte både i rehabilitering og forebyggende formål.

### Hvad siger klinikere, der bruger Luna?

Luna er brugt og afprøvet af mere end 1000 fysioterapeuter i Europa. De, der har arbejdet med Luna, rapporterer positive resultater. Luna gør det også muligt at øge træningen og nemt tilpasse træningen afhængigt af diagnose og dagsform. Det gør Luna til et nyttigt og fleksibelt redskab uanset patientens forudsætninger.

### Beslutningen er din - vil du prøve Luna?

Vi hos Sensopro tror på Lunas potentiale, men i sidste ende er det dig som fysioterapeut, der afgør, om Luna passer til dine patienter. Prøv det og se, hvilke resultater du opnår. Vi kommer ud med Luna til dig!





# Krops- og holdningsanalyse



## 3D-avatar



## Omfangsmåling



## Holdningsanalyse



## Kropsfedt



**SCANECA**  
scaneca.dk

## HJERNERYSTELSESKURSUS

På dette evidensbaserede kursus vil du over to dage lære om patofysiologi, diagnosticering og differentialdiagnosering af hjernerystelse.

Du vil både lære om hyperakut, akut, subakut og retrospektiv diagnosticering, med afsæt i gældende diagnosekriterier.

Kurset vil være en blanding af teori og praksis, og der vil være enkelte opvisningsklienter.

**Dato:** 1-2. marts, 2025

**Hvor:** Frederiksberg, København

**Tilmelding:** [hjernerystelsesfyssen.dk](http://hjernerystelsesfyssen.dk)

## Skal du købe eller sælge klinik?

Dit valg af rådgiver gør en forskel



**Mette Neve**  
PARTNER, ADVOKAT

M: +45 5074 4173  
[neve@clemenslaw.com](mailto:neve@clemenslaw.com)

Advokat Mette Neve har mangeårig erfaring med rådgivning omkring køb og salg af fysioterapeutklinikker.

Mette er din aktive rådgiver og sparringspartner i alle aspekter omkring praksishandlen.

Rådgivningen omfatter bl.a. forhandling af vilkår, udarbejdelse af overdragelsesaftale, indgåelse af samarbejdsaftale, håndtering af medarbejderforhold og lokaler og planlægning af ejerstruktur.



# Forskningsnyt



SIDE

**43**

Patienterne kommer sig hurtigere og får mindre medicin, når de kommer ind til en fysioterapeut i stedet for lægen

SIDE

**46**

Depression kan behandles med intensiv træning

Et nyt britisk studie har undersøgt, hvordan det går, når patienter med muskuloskeletale problemer opsøger læge og kommer ind til en fysioterapeut i stedet for lægen.

# Patienterne kommer sig hurtigere og får mindre medicin, når de kommer ind til en fysioterapeut i stedet for lægen

Fysioterapeuter i lægepraksis vinder frem, særligt i Storbritannien. Nu viser et nyt studie, at patienter med muskuloskeletale lidelser kommer sig bedre, får mindre medicin og koster sundhedsvæsenet mindre, når fysioterapeuten er første kontakt.

tekst  
**LONE RAMER  
MIKKELSEN**

**F** LERE OG flere får muskuloskeletale lidelser, som udgør 30 procent af alle henvendelser til lægepraksis. Derfor har man flere steder indført fysioterapeuter som første kontakt i sundhedsvæsenet. Dette er særligt udbredt i Storbritannien. Formålet er typisk at opnå en bedre udnyttelse af ressourcerne, hvilket er et vigtigt fokus pga. mangel på praktiserende læger. En model, hvor fysioterapeuter tilbyder konsultationer på typisk 20 minutter, har allerede vist lovende resultater.

Tidligere evalueringer af fysioterapeuter som første kontakt peger på, at patienternes behov for lægebesøg reduceres, færre henvises

til videre udredning ved speciallæge eller på sygehus, og der udskrives mindre medicin. Desuden rapporterer både patienter og sundhedspersonale øget tilfredshed. Der mangler dog evalueringer i stor skala af den kliniske og sundhedsøkonomiske effekt sammenlignet med traditionel praksis, hvor der ikke er tilknyttet en fysioterapeut til lægepraksis.

## Formål

Forskerne ville undersøge effekten af, at patienter møder en fysioterapeut fremfor en læge ved deres første kontakt i lægepraksis. Patienterne havde muskuloskeletale problem-

# *Fysioterapeuter som første kontakt i almen praksis er et sikkert, effektivt og omkostningseffektivt alternativ til praktiserende læge*

stillinger, og forskernes fokus var patienternes fysiske helbred og den sundhedsøkonomiske effekt af ordningen. Det blev sammenlignet med normal praksis, hvor patienten kommer direkte til en læge og først herefter evt. bliver henvist til en fysioterapeut, yderligere udredning eller anden behandling.

## Hvad var kendt inden dette studie?

- Lægemangel er et udbredt problem.
- En stor del af de patienter, der konsulterer lægepraksis, kommer med muskuloskeletale problemer.
- Der er gode erfaringer med fysioterapeuter ansat i lægepraksis, men der mangler dokumentation for den kliniske og sundhedsøkonomiske effekt.

## Hvad har dette studie bidraget med?

- Patienter, der kommer til en fysioterapeut i lægepraksis opnår lige så stor forbedring af deres fysiske helbred som dem, der mødes af en læge.
- Patienter, der kommer til en fysioterapeut ansat i lægepraksis, får mindre receptpligtig medicin, herunder opioider.
- Det er 2,5 gange billigere, når det er fysioterapeuter, der udreder patienter med muskuloskeletale problemer i lægepraksis, end når det er en læge.

## Metode

### Lægepraksis

Forskerne inkluderede patienter fra 46 lægepraksisser i Storbritannien. Der indgik tre typer af lægepraksis i studiet:

1. Lægepraksis – ingen fysioterapeut. Traditionel lægepraksis uden fysioterapeut.
2. Fysioterapeut som første kontakt – standard. Patienter med muskuloskeletale problemstillinger mødte en fysioterapeut i stedet for en læge.
3. Fysioterapeut som første kontakt – udvidet. Som gruppe 2, men fysioterapeuten havde udvidede beføjelser og kunne ordinere og/eller injicere medicin.

### Deltagerne

Patienter blev inviteret til at deltage i studiet, hvis de opsøgte deres lægepraksis med en akut eller kronisk muskuloskeletal problemstilling. De måtte ikke have opsøgt lægen med samme problemstilling indenfor de seneste tre måneder.

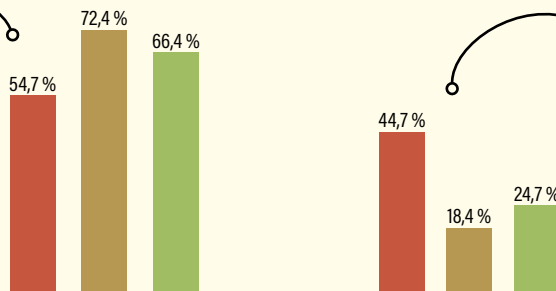
Forskerne inkluderede i alt 426 patienter fra de 46 lægepraksisser. Gennemsnitsalderen blandt deltagerne var 63 år (fra 21 til 94 år), og 34 procent var mænd. Patienterne søgte læge med forskellige lidelser. En ud af fire havde lænderygsmerter, hvilket var den hyppigste årsag til at søge læge.

### Målemetoder

Patenterne blev fulgt i seks måneder. Deres fysiske helbred blev målt ved første besøg

### Fysisk helbred:

Andel af patienterne, der opnåede forbedring i fysisk helbred efter tre måneder



### Medicin:

Andel af patienterne, der fik ordineret medicin, herunder opioider, i deres patientforløb

- Lægepraksis - ingen fysioterapeut
- Fysioterapeut som første kontakt - standard
- Fysioterapeut som første kontakt - udvidet

hos lægen eller fysioterapeuten og igen efter tre og seks måneder med bl.a. spørgeskemaet SF-36. Spørgeskemaet måler helbredsrelateret livskvalitet og kan opdeles i en fysisk og en mental score. I dette studie blev den fysiske score anvendt. Omkostninger for sundhedsvæsenet i de enkelte patientforløb blev beregnet for de samme seks måneder. Det blev registreret, om patienterne fik udskrevet medicin, blev henvist til yderligere udredning eller behandling, og om de opsøgte læge eller fysioterapeut igen med samme problemstilling.

## Resultater

### Helbred

Resultaterne viser, at i de to grupper, der blev undersøgt af en fysioterapeut, fik flere patienter forbedret deres fysiske helbred de første tre måneder (66 og 72 procent opnåede forbedring), sammenlignet med lægegruppen (55 procent). Der var stort set ingen forskel på de tre gruppers fysiske helbred efter seks måneder.

### Medicin og genbesøg

I den gruppe, der blev mødt af en læge, fik flere ordineret medicin, herunder opioider (45 procent), sammenlignet med de to fysioterapeutgrupper (18 og 25 procent).

Blandt deltagerne i lægegruppen var der 31 procent, der genbesøgte lægen med samme problemstilling indenfor de første tre måneder. For fysioterapeutgrupperne

var det kun otte procent. Til gengæld var der lidt flere i de to fysioterapeutgrupper, der genbesøgte fysioterapeuten. Dermed undgik langt hovedparten af patienterne i fysioterapeutgruppen at bruge en lægekonsultation.

### Økonomi

Forløb i praksisser med en læge som første kontakt var gennemsnitligt 2,5 gange dyrere end forløb med fysioterapeuter (£101 sammenlignet med hhv. £41 og £44).

## Konklusion

Forskerne konkluderer, at fysioterapeuter som første kontakt i almen praksis er et sikkert, effektivt og omkostningseffektivt alternativ til praktiserende læge, når det gælder patienter med muskuloskeletale lidelser. Modellen giver fordele for patienterne og besparelser i sundhedsvæsenet. Samtidig reduceres antallet af besøg hos lægerne fra denne patientgruppe. Forskerne foreslår derfor, at modellen udbredes.

## Perspektiver for praksis

Studiet understøtter implementering af fysioterapeuter som første kontakt til patienter, der søger læge på grund af muskuloskeletale problemstillinger. ☒

## Referencer

Walsh NE et al. **First contact physiotherapy: an evaluation of clinical effectiveness and costs.** Br J Gen Pract. 2024 Aug 5;BJGP.2023.0560.

🔗 Link til artiklen: [bit.ly/4djMiRp](https://bit.ly/4djMiRp)



## Spørgeskemaet SF-36

Short Form 36 (SF-36) er et spørgeskema, der måler helbredsrelateret livskvalitet og funktionsevne. Spørgeskemaet kan anvendes både til raske og til mange forskellige diagnosegrupper.

🔗 Læs mere om målemetoden og find spørgeskemaet på [fysio.dk/short-form-36](https://fysio.dk/short-form-36)

Her kan du læse et resumé af en ny, samlet analyse.  
Forskerne har undersøgt effekter af træning som  
behandling for depression.

# Depression kan behandles med intensiv træning

Ny forskning viser, at fysisk aktivitet, især ved høj intensitet, kan reducere depressive symptomer lige så effektivt som medicin og psykoterapi.

**D**EPRESSION ER en af de mest udbredte psykiske sygdomme. Ti procent af den voksne, danske befolkning anslås at have en depression ifølge Psykiatrifonden. Lidelsen nedsætter livskvaliteten og kan medføre betydelige begrænsninger i dagligdagen. Samtidig forværrer depression ofte andre alvorlige sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, angst og kræft.

Medicin og psykoterapi udgør den primære behandling ved depression. Selvom det er effektive behandlingsformer, er der stadig mange patienter, der ikke opnår tilstrækkelig bedring. Derfor er der behov for supplerende behandlingsformer, der kan hjælpe patienterne. En stigende mængde forskning peger på, at træning har positiv effekt på mennesker med depression. Men der mangler viden om, hvilken type træning der virker bedst.

Træning anbefales allerede i nogle kliniske retningslinjer, f.eks. i Storbritannien, USA og Australien. I Danmark er der ikke en gældende national klinisk retningslinje på området, men i en tidligere retningslinje fra 2016 blev fysisk træning anbefalet i kombination med medicinsk behandling. Det var dog en svag anbefaling pga. et lavt evidensniveau på daværende tidspunkt.

I en ny systematisk gennemgang af den eksisterende forskning søger forskere svar på, hvordan, hvor meget og hvor hårdt man skal træne for at behandle depression mest effektivt.

## Formål og metode

Formålet med studiet var at finde den optimale træningstype og intensitet til behandling af mennesker, der er diagnosticeret med depression.



Træningsformerne gang, jogging, yoga, styrketræning, konditionstræning og Tai Chi/ Qi Gong har positiv effekt på klinisk depression. Jo højere intensitet, der trænes med, jo bedre er effekten.

Forskerne søgte i den eksisterende forskning og inkluderede 218 studier med i alt 14.170 deltagere med klinisk depression. I studierne blev træning sammenlignet med forskellige andre behandlinger, f.eks. psykoterapi, antidepressiv medicin, venteliste eller placebo. Træningen var enten eneste behandling eller blev udført som supplement til medicinsk behandling og/eller psykoterapi.

Den samlede analyse af de mange studier er lavet som en såkaldt network meta-analyse. Det betyder, at man bruger resultater fra tidligere forskning til at sammenligne effekten af flere behandlingsmetoder, f.eks. forskellige træningsformer, selvom de ikke nødvendigvis er blevet testet direkte mod hinanden i de enkelte studier.

### Resultater

Resultaterne viser, at træning har en moderat effekt på depression, når det sammenlignes med vanlig behandling uden træning, f.eks. medicin eller kognitiv terapi. Effekten af træning er mærkbar for patienterne og sammenlignelig med effekterne af psykoterapi og medicinsk behandling.

Træning har effekt både i sig selv, og når det kombineres med medicinsk behandling og/eller psykoterapi. Desuden ser det ud til, at effekten af træning er uafhængig af, om deltagerne har andre sygdomme og hvilken grad af depression, de har ved opstarten af forløbet.

### TYPER AF TRÆNING OG INTENSITET

De mest effektive træningsformer var gang/jogging, yoga, styrketræning og konditionstræning.

Gang og jogging førte til en moderat reduktion af depression og ser ud til at være de mest effektive træningsformer. Det er ligeledes det resultat, hvor der er den største tiltro til evidensen. Resultaterne tyder på, at styrketræning og yoga er de mest acceptable motionsformer for patientgruppen, idet færrest droppede ud af studier med disse træningsformer.

Forfatterne peger på, at dans også er en lovende træningsform for målgruppen, idet resultaterne viser en god effekt på depression. Men da der kun var et enkelt studie, der havde undersøgt effekten af dans, er det et meget usikkert resultat.

Resultaterne viser, at intensiteten af træningen har betydning for effekten. Jo højere intensitet, jo større effekt af træningen.

### INDIVIDUALISERET TRÆNING

Forskerne fandt forskelle i effekterne på tværs af køn og alder. Gang og jogging var effektivt for både mænd og kvinder, yngre

## Hvad var kendt inden dette studie?

- Depression er en meget udbredt lidelse med store omkostninger for de ramte.
- Medicinsk behandling og psykoterapi er de primære behandlingsformer, men der er brug for flere slags behandling, som kan supplere de nuværende.
- Forskning tyder på, at træning har god effekt på depression, men der mangler viden om hvilke træningsformer og hvor meget, der skal til.

## Hvad har dette studie bidraget med?

- Flere slags træning er effektive til behandling af depression, bl.a. gang, jogging, yoga, konditionstræning, styrketræning, Tai Chi og Qi Gong.
- Jo højere intensitet, der trænes med, jo bedre er effekten.
- Effekten af træning er klinisk relevant og sammenlignelig med effekterne af psykoterapi og medicinsk behandling.

## Der er stærkest evidens for at anbefale gang og jogging

og ældre. Styrketræning var mest effektivt for kvinder, mens yoga og Qi Gong var mest effektivt for mænd. Yoga var mere effektivt for ældre, mens det var omvendt for styrketræning, som var mest effektivt for yngre. Disse resultater skal tages med et vist forbehold, men kan give et fingerpeg om, hvordan der kan opnås den største effekt i forskellige grupper af patienter.

### TILTRO TIL RESULTATERNE

Forfatterne angiver, at der er lav tiltro til evidensen på tværs af de inkluderede studier. Alligevel vurderer de, at evidensen på området er stærk nok til at anbefale træning til behandling af depression. Den lave tiltro skyldes bl.a., at til forskel fra medicinsk behandling er der ikke en enkel måde at lave en placebo-behandling i træningsstudier. Det er svært at blinde patienter og sundhedsprofessionelle for, om de deltager eller instruerer i en træningsintervention eller ej. Det trækker ned i bedømmelsen af de enkelte studier og dermed for det samlede resultat.

### Konklusion

Resultaterne viser, at træning er en effektiv behandling af depression. Gang/jogging, yoga og styrketræning er de mest effektive træ-

ningsformer, især hvis de bliver udført med høj intensitet. Der er stærkest evidens for at anbefale gang og jogging.

Træning har effekt hos patienter både med og uden andre lidelser og ved forskellige grader af depression. Forfatterne anbefaler, at disse former for træning bliver en del af standardbehandlingen af depression, på linje med antidepressiv medicin og psykoterapi.

### Perspektiver for praksis

Forfatterne mener, at sundhedsprofessionelle, der behandler mennesker med depression, bør inddrage træning som en del af behandlingen. Det kan være som enkeltstående behandling eller i kombination med psykoterapi og medicin. Resultaterne fra dette studie kan hjælpe med at guide sundhedsprofessionelle til at hjælpe mennesker med depression i gang med relevant træning. Det vil være hensigtsmæssigt at igangsætte træning med høj intensitet, men det skal også være realistisk for den enkelte. Forfatterne påpeger, at patientens ønsker, muligheder og erfaringer bør inddrages i beslutningen om, hvilken træningsform, dosis og intensitet der vælges. ☒

### Reference

Noetel M. et al. **Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials.** BMJ. 2024 Feb 14;384:e075847.



Link til artiklen:  
 [bit.ly/47Sp6ll](https://bit.ly/47Sp6ll)







# Vi forstår dig nok lidt bedre end andre banker

Danske Fysioterapeuter er medejer af Lån & Spar, og det giver dig klare fordele – naturligvis. Udover Danmarks højeste rente på lønkontoen, lave gebyrer, billige billån og meget andet, får du en fagspecifik rådgiver. Det er en rådgiver, der kender alt til din branche, dit fag og dine ansættelsesvilkår.

## Er du selvstændig?

Som selvstændig får du de samme fordele som andre fysioterapeuter – endda også en specialiseret rådgiver, der taler dit fagsprog. Og det er uanset, om vi skal tale finansiering af klinik, pension eller forsikring. For hvad der er vigtigt for dig, er vigtigt for os.

Ring **3378 2388** eller gå på [lsb.dk/erhverv](https://lsb.dk/erhverv)



**Lån & Spar**



AF

**MARTIN BJØRN  
STAUSHOLM**

×

Kandidat i fysioterapi  
og ph.d.

Forskningsgruppe i  
fysioterapi, Institutt  
for global helse og  
samfunnsmedisin,  
Det medisinske fakultet,  
Universitetet i Bergen,  
Norge.



Artiklen om lodtrækningsforsøget har fået den højeste kvalitetsscore i den fysioterapeutiske evidens-database Physiotherapy Evidence Database (PEDro).

Afhandlingen kan findes på [fysio.dk/phd-afsluttet](https://fysio.dk/phd-afsluttet)



# Lasertterapi mindsker smerter og øger fysisk funktion hos personer med knæartrose

**Originaltitel:**

**Inflammatory targeted assessment and laser treatment of knee osteoarthritis**

**K**NÆARTROSE ER en udbredt degenerativ og inflammatorisk tilstand.<sup>1,2</sup> Forskning viser, at 13 procent af alle kvinder og 10 procent af alle mænd i vestlige lande, som er fyldt 60 år, har smertefuld knæartrose.<sup>2</sup> En høj grad af inflammation i knæleddet er forbundet med mere intens smerte og hurtigere sygdomsudvikling end hos patienter med mindre inflammation.<sup>1,2</sup> I kliniske retningslinjer anbefales fysisk aktivitet, da forskning har vist, at det kan reducere smerter og forbedre funktionsevnen hos patientgruppen.<sup>3</sup> Desuden anbefales non-steroide, anti-inflammatoriske medikamenter (NSAID) som sekundær behandling ved behov.<sup>4</sup> Dette selvom medicinen øger risikoen for hjerteinfarkt, apopleksi og tarmblødning.<sup>5</sup> En tredje behandlingsmetode er Low-Level Laser Therapy, herefter benævnt lasertterapi. Lasertterapi er et konservativt alternativ til NSAID, fordi metoden har anti-inflammatorisk effekt. I dag anbefales lasertterapi kun til de patienter, som har høj risiko for bivirkninger ved NSAID.<sup>6</sup> Det kan bl.a. skyldes modstridende konklusioner

om effekten af lasertterapi i tidligere studier.<sup>7,8</sup> Dog er der ikke, i den tidligere forskning, taget højde for en mulig dosis-respons ved lasertterapi.<sup>7-9</sup> Derfor ville vi undersøge, hvorvidt doseringen af lasertterapi har betydning for effekten hos patienter med knæartrose.

## Metoder

Vi udførte et systematisk review, hvor vi gennemgik tidligere forskning om effekten af lasertterapi til behandling af knæartrose. Vi havde særligt fokus på, hvorvidt forskellige doser af laser, med og uden træning, har effekt.<sup>10</sup> Derudover udførte vi et lodtrækningsforsøg med patienter med knæartrose for at undersøge, om der er effekt af en høj dosis lasertterapi i kombination med specifik styrketræning.<sup>11</sup>

## Tidligere forskning

I det systematiske review fandt vi 22 randomiserede forsøg af god metodisk kvalitet, hvor lasertterapi blev sammenlignet med placebo. Vi inddelte studierne efter, om de internationale anbefalinger for laserdosis blev fulgt eller ej (anbefalinger fra World Association for

Laser Therapy). De anbefalede doser er minimum 4 joule ved anvendelse af kontinuerlig laser (785-860 nm bølgelængder) eller minimum 1 joule ved anvendelse af pulserende laser (904 nm bølgelængde) per behandlingspunkt på knæleddet.<sup>12,13</sup>

Resultaterne viste en signifikant positiv effekt af laserterapi sammenlignet med placebo på smerter og patientrapporteret funktion. Derudover fandt vi, at de anbefalede laserdoser var signifikant mere effektive end både placebo og laserdoser, der ikke matchede anbefalingen. Den anbefalede dosis blev givet 2-5 gange om ugen i 2-8 uger, og der var større reduktion af smerten, jo flere uger behandlingen stod på. Umiddelbart efter afsluttet behandlingsforløb var smertereduktionen ved anbefalet laserdosering 19 mm større end ved placebobehandling, målt på 100 mm VAS. Den smertelindrende effekt var størst 2-4 uger efter afsluttet behandling (smertereduktion ved anbefalet laserdosis var 32 mm VAS større end ved placebo). Resultaterne for patient-rapporteret funktion pegede i samme retning. Derudover fandt vi, at effekten af laserterapi ikke blev påvirket af, om patienterne trænede eller ej, og der blev ikke rapporteret nogen bivirkninger.

#### Lodtrækningsforsøg

Vi fordelte 50 personer med knæartrose i to grupper, som blev fulgt i et år. Den ene gruppe fik styrketræning og en meget høj dosis laserterapi, og den anden gruppe fik styrketræning og placebolaser. I lasergruppen blev knæet bestrålet med 45 joule totalt, fordelt på 15 punkter med 3 joule ved 904 nm bølgelængde. Laserterapien og styrketræningen blev udført tre

gange om ugen i hhv. tre og otte uger. Vi målte effekten på flere forskellige parametre, hvoraf patient-rapporteret smerte var det primære (målt med VAS og spørgeskemaet KOOS). Målingerne blev foretaget ved baseline og fire gange efterfølgende, fordelt over et år.

Vi fandt ingen forskel mellem grupperne i patient-rapporteret smerte. Dog var der i lasergruppen en signifikant reduktion i forbruget af smertestillende medicin generelt og NSAID specifikt, samt en større fremgang i rejse-sætte-sig-testen, sammenlignet med placebogruppen, ved studiets afslutning.

#### Konklusion og perspektiver

Vores gennemgang af den eksisterende forskning viste, at laserterapi kan forbedre den fysiske funktionsevne i moderat til høj grad og give en klinisk relevant smertelindring ved knæartrose, såfremt den anbefalede dosering overholdes.

I lodtrækningsforsøget fandt vi, at smerten blev reduceret markant i begge grupper. Laserterapien forbedrede den fysiske funktionsevne og reducerede brugen af smertestillende medicin, men den påvirkede ikke patienternes smerte signifikant. Det er sandsynligt, at den høje laserdosis ikke var optimal, da lavere laserdoser er blevet anvendt med større succes i tidligere, lignende studier. Det højere forbrug af smertestillende medicin i placebogruppen kan også have betydning for, at vi ikke fandt positiv effekt af laserterapien på smerte.

Afhandlingen viser overordnet set, at laserterapi, der har anti-inflammatorisk effekt, og som alle sundhedsfaggrupper kan benytte, er et effektivt og bivirkningsfrit alternativ til smertestillende medicin. ⊗

## Hvad var kendt inden dette ph.d.-projekt?

**Smerter fra knæartrose behandles** ofte med NSAID, med risiko for bivirkninger.

**Det var uklart, om anti-inflammatorisk laserterapi** (Low-Level Laser Therapy) er et effektivt alternativ til NSAID.

**Fysisk træning kan reducere smerte** og øge funktionsevnen hos patienter med knæartrose. Det var uklart, om laserterapi er et effektivt supplement til træningen.

## Hvad har dette ph.d.-projekt bidraget med?

**Laserterapi med anbefalet minimumsdosering** kan reducere smerte og forbedre fysisk funktion hos personer med knæartrose.

**Anvendelse af meget høje laserdoser** lader ikke til at øge effekten.

**Effekten af laserterapi stiger** sandsynligvis med antal behandlingsuger og er uafhængig af, om patienterne træner eller ej.

*Laserterapi er et effektivt og bivirkningsfrit alternativ til smertestillende medicin hos personer med knæartrose.*

MARTIN BJØRN STAUSHOLM

# Leder

Jeanette Præstegaard  
Formand for Danske Fysioterapeuter

## Investering i forebyggelse kan spare milliarder

**H**VERT ÅR koster faldulykker blandt ældre næsten fem milliarder kroner i behandling og pleje. Samtidig får angsten for at falde mange ældre til at blive hjemme i stedet for at gå ud og deltage i aktiviteter, der kan holde dem friske. Dermed koster fald og bekymringen for fald livskvalitet og trivsel for mange ældre medborgere. Det er en skam, for det behøver slet ikke at være sådan.

For der er SÅ meget, vi fysioterapeuter kan gøre for at hjælpe ældre borgere med at forebygge fald. Det fremgår af temaet i denne udgave af fagbladet, som bl.a. beretter om Center for Faldforebyggelse i Aarhus Kommune, hvor fysioterapeuter udfordrer og træner ældres balance og fysiske kræfter. Foreløbige resultater fra centret, som blev etableret i 2023 viser, at tre måneder efter et træningsforløb, var 93 procent mindre bekymrede for at falde end før.

Tre måneders træning under kyndig vejledning af fysioterapeuter! Tænk, hvor mange ældre vi kunne give livskvaliteten tilbage, hvis alle kommuner tilbød træning i faldforebyggelse!

Faldforebyggelse er blot et af flere helt konkrete veldokumenterede eksempler på, at fysioterapeuter kan opretholde gode funktionsevner hos borgerne ved hjælp af individuelt doseret træningsterapi og uddannelse og dermed spare samfundet for rigtig mange penge. Faktisk ved vi, at individuelt tilrettede træningsforløb og uddannelse, baseret på viden om ens sygdom, kan forebygge 35 navngivne sygdomme i at udvikle sig eller forhindre forværring af visse sygdomme.

Det budskab turnerer vi i øjeblikket med blandt politikere, beslutningstagere og andre sundhedspolitiske aktører, fordi det er lige nu, at mange spor lægges for fremtidens sundhedsvæsen. Og fordi vi tror på, at investeringer i forebyggelse er vejen til at tackle udfordringerne i vores sundhedsvæsen. ☒

*Vi tror på, at investeringer i forebyggelse er vejen til at tackle udfordringerne i vores sundhedsvæsen*



### Nedsat kontingent

#### Betaler du for meget i kontingent?

Hvis du er ledig, sygemeldt, på orlov uden løn eller under videreuddannelse, kan du få nedsat dit kontingent hos Danske Fysioterapeuter. Du bevarer alle dine rettigheder, mens du betaler nedsat kontingent og har derfor stadig fuld adgang til råd og vejledning og foreningens mange medlemstilbud.

**For at ansøge om nedsat kontingent** skal du blot logge ind på [fysio.dk](http://fysio.dk) og ændre din medlemsstatus. Husk desuden at genindsende din ansøgning hvert kvartal, så længe du er arbejdsledig eller maksimalt arbejder ti timer om ugen. Du er naturligvis også altid velkommen til at ringe eller skrive til os for at høre mere om dine muligheder: Tlf. 3341 4620 eller mail [medlem@fysio.dk](mailto:medlem@fysio.dk)


 **Læs mere om nedsat kontingent, og hvordan du søger på:** [fysio.dk/medlemskaber](http://fysio.dk/medlemskaber)



### Barselsregler

#### Få nemt overblik

Hvilke barselsregler gælder for dig? Og hvor længe har du egentlig ret til fuld løn under din orlov? Danske Fysioterapeuters barselsberegner hjælper dig med at lave den helt rigtige barselsplan for din familie, så du får taget højde for din ret til løn, forlænget orlov, ferie, fælles barsel og øremærkede uger.


 **Læs mere på** [fysio.dk/barsel](http://fysio.dk/barsel)



### Sygdom

#### Hvad er reglerne for sygdom i ferien?

Juleferien står for døren, og i den forbindelse skal du være opmærksom på, at der gælder forskellige regler for sygdom i din ferie, alt efter hvornår du er blevet syg. Er du f.eks. syg før din ferie, har du mulighed for at suspendere din ferie, hvis en række betingelser er opfyldt. Bliver du syg under ferie, er der imidlertid en karenperiode på fem dage. Hvis du er syg under ferien, og du skal have erstattet ferien, er det dog vigtigt, at du melder dig syg på første sygedag i ferien.

 **Læs mere på** [fysio.dk/syg-i-ferien](http://fysio.dk/syg-i-ferien)


### Forskning

#### 1,4 mio. kroner uddeles til fysioterapeuter

Fysioterapipraksisfonden har uddelt 1,4 millioner kroner til fysioterapeuter, der forsker i projekter med relevans for fysioterapipraksis. **Fysioterapeut Cecilie Rud Budtz** bevilges 791.618 kroner til forskningsprojektet 'Alvorligpatologi.dk – videreudvikling og evaluering af digital læringsplatform til opkvalificering af praksisfysioterapeuter'.

Godt en halv million – mere præcist 511.500 kroner – bevilges til **David Høyrup Christiansen** til forskningsprojektet 'Digitale løsninger i primær praksis fysioterapi'.

Forskningsprojektet 'Udvikling af indhold til patientuddannelse for mennesker med muskuloskeletale smerter' fik bevilget 99.415 kroner. Med projektet vil **Per Kjær** og forskergruppen udvikle et klart og ensartet undervisningsmateriale til mennesker med muskel-skeletalsmerter i Danmark. Sluttelig modtager **Birgitte Kristine Nielsen** 15.500 kroner til klinisk vejlederuddannelse.

 **Læs mere på** [bit.ly/3TSXm0I](http://bit.ly/3TSXm0I)



### Privatansat

## Lønregulering via basiskontrakten

I den aftalte basiskontrakt for fast løn, der blev vedtaget af et flertal i praksissektoren den 27. juni 2024, er der, ud over en minimumsløn, aftalt flere lønreguleringer. Det er den anden regulering, som finder sted nu. 1. juli 2024 blev din løn reguleret med 2,5 procent, og 1. oktober 2024 blev din løn reguleret med 1,5 procent (der er tale om én samlet regulering på 4 procent med to udmøntningstidspunkter).

Lønreguleringen den 1. oktober 2024 – og de øvrige reguleringer i 2025 og 2026 – er aftalt mellem SALS og Arbejdsgiversektionen. For provisionsansatte følger lønreguleringen automatisk af de højere honorarer, som provisionen bliver beregnet på baggrund af. Dog bliver garantilønnen også reguleret med 4,09 procent fra den 1. oktober 2024.

### Det får du i løn

Som fastlønnet skal din løn reguleres med 1,5 procent, uagtet at den ligger over minimumslønnen. Minimumslønnen udgør per 1. oktober 2024, 33.580,09 kroner inkl. pension om måneden ved 37 timers ansættelse, hvis du har en anciennitet som fysioterapeut under to år.

Hvis du har to års anciennitet som fysioterapeut, er du som minimum garanteret 34.699,55 kr. inkl. pension ved 37 times ansættelse. Som provisionslønnen er minimumsprovisionen 43 procent af din omsætning inkl. pension. Derudover er du sikret en garantiløn på 29.408,41 kroner inkl. pension forudsat 37 timer uanset omsætning. Der er tale om minimumslønninger, og det er derfor oplagt at søge råd og vejledning om lønforhandling og lønfastsættelse ved ansættelse på klinik.

Den nuværende basiskontrakt for fast løn indeholder allerede lønreguleringen per 1. oktober 2024, og der vil derfor først ske en opdatering af basiskontrakten den 1. oktober 2025.


 [Læs mere på bit.ly/4evrln0](https://bit.ly/4evrln0)

### Privatansat

## Klinik pålagt at udbetale bonus

Et medlem, som var ansat på basiskontrakt, fik ikke udbetalt den bonus, medlemmet var berettiget til. Efter forgæves forhandlinger med klinikken udtog Danske Fysioterapeuter stævning og fik rettens ord for, at bonusaftalen skulle fortolkes efter reglerne for provision. Det betyder, at den ansatte har ret til provision under ferie og sygdom m.m. Dommen betyder, at klinikken er pålagt at betale den ansattes tilgodehavende med tillæg af renter samt sagsomkostninger.

Der findes flere lignende bonusaftaler, og dommen kan derfor få principiel betydning for tilsvarende sager i praksissektoren.

 [Læs mere på bit.ly/4dzkEQI](https://bit.ly/4dzkEQI)

## Offentligt ansat

# Fritvalgstillæg

For alle offentligt ansatte fysioterapeuter gælder følgende: Med virkning fra 1. april 2025 er den del af dit pensionsbidrag, der overstiger 15 procent, omfattet af frit valg. Det betyder, at du kan vælge mellem følgende:

- Du kan fortsat få hele beløbet indbetalt som pension.
- Du kan få beløbet helt eller delvist udbetalt som løn.
- Du kan helt eller delvist få indbetalt beløbet på en opsparingskonto i PKA, når du har oprettet en opsparingskonto. De penge, du har stående på opsparingskontoen, kan udbetales, inden du går på pension.

### Valg foretages for et år ad gangen.

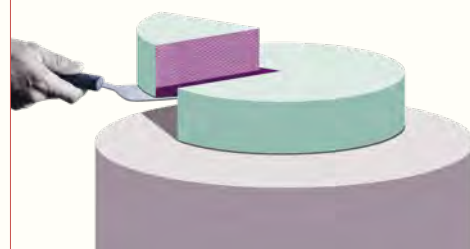
Er du kommunalt/regionalt ansat, skal du være opmærksom på, at fritvalgsbeløbet hidtil har været udbetalt kontant som udgangspunkt. Fra den 1. april 2025 vil udgangspunktet ændre sig, så beløbet i stedet indbetales til din pensionsordning, medmindre du foretager et aktivt valg om noget andet.

Allerede ansatte skal give skriftlig besked senest 1. januar 2025 til deres arbejdsgiver, hvis beløbet ikke skal indbetales som pension. Nyansatte giver besked om valg ved ansættelsen. Hvis du senere ønsker at ændre dit valg, skal du skriftligt meddele det til din arbejdsgiver inden den 1. oktober i et kalenderår, for at ændringen kan blive gennemført for den følgende 1. januar.

Er du statsansat, kan ændringen foretages løbende. Indtil ændringen 1. april 2025 er der løbende frit valg for den del af pensionen, der overstiger 16,8 procent, dog kan valget først ændres igen efter et år. 1. april 2025 stiger pensionsprocenten til 18,07 procent, og dermed stiger fritvalgsmuligheden også fra denne dato.

Spørgsmål om vilkårene for opsparingskontoen er under vedtagelse i PKA og er endnu ikke fastlagte. Der vil blive givet nærmere information, når dette er fastlagt. Ligesom hjemmesiden løbende opdateres, når der er nyt.

 [Find mere om OK24-forliget på \*fysio.dk/ok24-forlig\*](https://fysio.dk/ok24-forlig)



## Ansatt i kommune eller region

# Lønstigning per 1. oktober

Den største økonomiske værdi af overenskomstresultatet er de generelle lønstigninger. Anden del af de historisk store lønstigninger ved OK24 udmøntes i kommuner og regioner per 1. oktober. Er du ansat i en kommune eller region, vil du kunne se lønstigningen på din lønseddel sidst i oktober måned.

 [Læs mere på \*fysio.dk/nyhed-off-lonstigninger-okt24\*](https://fysio.dk/nyhed-off-lonstigninger-okt24)





### Tillidsrepræsentant

## Valg til TR-rådet

Husk, at du som tillidsrepræsentant kan stemme til TR-rådsvalget. Deadline for at stemme er 14. november.

 [Læs mere på fysio.dk/tr-raadet](https://fysio.dk/tr-raadet)

### Repræsentantskab

## 31 forslag til debat

Den 8.-9. november mødes Danske Fysioterapeuters 65 repræsentanter for at lægge foreningens politiske og organisatoriske linje for de næste år. Repræsentanterne mødes i Nyborg, hvor de skal tage stilling til 31 forslag.

Repræsentantskabet er Danske Fysioterapeuters højeste myndighed og skal blandt andet forholde sig til flg. temaer: Foreningens økonomi, politik, organisering og demokrati, offentligt ansatte, praksissektoren og professionen.

### Hovedbestyrelse skal vælges på mødet

På repræsentantskabsmødet skal der også vælges syv medlemmer til hovedbestyrelsen. Du kan overvære mødet via livestream fredag den 8. november fra kl. 9-18 og lørdag den 9. november kl. 9-16.30.

 [Læs mere på fysio.dk/rep2024](https://fysio.dk/rep2024)

LIVE



# KØB BILLET TIL FAGKONGRES 2025

Nu samler vi igen fysioterapeuter fra hele landet til Danske Fysioterapeuters Fagkongres 2025 den 13. til 15. marts i Odense.

Er du hurtig, kan du som medlem få en tredagesbillet til early bird-pris.

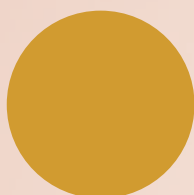
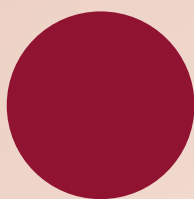
Køb din billet via [fysio.dk/tilmeld-fagkongres](https://fysio.dk/tilmeld-fagkongres)

Fotos: Carsten Bundgaard



DANSKE FYSIOTERAPEUTERS  
FAGKONGRES 2025





## Vi har tjekket din pension for dig

På Mit PFA har vi gjort dine personlige anbefalinger klar til dig. De er markeret med rød, gul og grøn, så de er lette at prioritere og handle på.

**Find dine anbefalinger på [mitpfa.dk](https://mitpfa.dk)**

Scan koden,  
så får du den  
opdaterede  
kursuskalender.



Kursus	Datoer	Link
Klinisk supervision - del 1 2024	8.-10. nov. 2024	<a href="https://muskuloskeletal.dk">muskuloskeletal.dk</a>
Træning og fysisk aktivitet 2 - 2024	8.-10. nov. 2024	<a href="https://muskuloskeletal.dk">muskuloskeletal.dk</a>
Klinisk supervision - del 3 2024	22.-24. nov. 2024	<a href="https://muskuloskeletal.dk">muskuloskeletal.dk</a>
Akupunktur 1 - introduktionskursus	10.-12. jan. 2025	<a href="https://dsa-fysio.dk">dsa-fysio.dk</a>
Hoftenære frakturer	3.-4. feb. 2025	<a href="https://fysio.dk/hoftenare-feb25">fysio.dk/hoftenare-feb25</a>
Fysioterapi til mennesker med type 2-diabetes	13.-14. feb. 2025	<a href="https://fysio.dk/type2-diabetes">fysio.dk/type2-diabetes</a>
Screening for alvorlig patologi	25. feb. 2025	<a href="https://fysio.dk/screening-patologi-feb25">fysio.dk/screening-patologi-feb25</a>
Studiedagen på Fagkongres 2025	12. mar. 2025	<a href="https://fysio.dk/studiedag25">fysio.dk/studiedag25</a>
Danske Fysioterapeuters Fagkongres 2025	13.-15. mar. 2025	<a href="https://fysio.dk/tilmeld-fagkongres">fysio.dk/tilmeld-fagkongres</a>
Fysioterapi til mennesker med psykiske lidelser	17.-19. mar. + 2.-4. jun. 2025	<a href="https://psykfys.dk">psykfys.dk</a>
Fysioterapi til patienter indlagt på intensivt afsnit - teori, praksis og netværk	6.-8. maj 2025	<a href="https://hjertelungefysioterapi.dk">hjertelungefysioterapi.dk</a>
Uddannelse til ridefysioterapeut 2026	20.-21. feb. + 8.-9. maj 2026	<a href="https://fysio.dk/uddannelse-ridefys-2026">fysio.dk/uddannelse-ridefys-2026</a>



## NETVÆRK DIG TIL VIDEN OG STÆRKE RELATIONER

Søger du ligesindede at sparre med?

Som medlem kan du med fordel indgå i et fagligt eller geografisk netværk med andre fysioterapeuter.

Kontakt vores netværkskonsulenter eller besøg temasiden på [fysio.dk](https://fysio.dk). Her finder du flere spændende netværk for fysioterapeuter med fælles interesser. Der er desuden hjælp og inspiration at hente, hvis du selv overvejer at udvikle eller oprette et nyt netværk.

[netvaerk@fysio.dk](mailto:netvaerk@fysio.dk)  
[fysio.dk/netvaerk](https://fysio.dk/netvaerk)

---

## Træning og fysisk aktivitet 2

To helt nyudviklede kurser i Dansk Selskab for Muskuloskeletal Fysioterapi sætter fokus på fysioterapeuters kompetencer til at anvende træning og fysisk aktivitet som evidensbaseret og individuelt tilpasset intervention til den enkelte patient eller borger, eller grupper af disse gennem to delkurser.

**Dato:** 8.-10. nov. 2024

**Tilmelding:** muskuloskeletal.dk

---

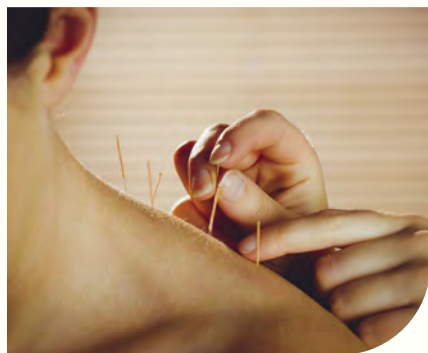
## Klinisk supervision - del 3

Målet med kurset er at udvikle kompetencer til at udføre klinisk ræsonnering, når det gælder kroniske smertepatienter. Så fysioterapeuten kan afdække patientens forståelse, ressourcer og copingsstrategier og inddrage disse i planlægning af undersøgelse og behandling.

**Dato:** 22.-24. nov. 2024

**Tilmelding:** muskuloskeletal.dk

---



## Akupunktur 1 - Introduktionskursus

På dette indledende kursus arbejdes med diagnostik og behandling af hyppigt forekommende smertetilstande i ekstremiteterne. Deltageren opnår færdigheder i at smertebehandle med akupunktur i en fysioterapeutisk kontekst.

**Dato:** 10.-12. jan. 2025

**Tilmelding:** dsa-fysio.dk

---



## Fysioterapi til mennesker med psykiske lidelser

Kurset er målrettet fysioterapeuter, der vil udvikle kompetencer i undersøgelse, funktionsvurdering og behandling af patienter/borgere med øget psykisk sårbarhed/psykisk lidelse. Fokus er på den terapeutiske relation som omdrejningspunkt for den procesorienterede fysioterapi.

**Dato:** 17.-19. mar. & 2.-4. jun. 2025

**Tilmelding:** psykfys.dk

---

## Fysioterapi til patienter indlagt på intensivt afsnit - teori, praksis og netværk

Få viden om og specifikke færdigheder målrettet patienten på intensivt afsnit. Her vil du få teori og den praktiske færdighedstræning præsenteret med udgangspunkt i den eksisterende evidens og erfaringsbaserede viden.

**Dato:** 6.-8. maj 2025

**Tilmelding:** hjertelungefysioterapi.dk

---

## Kom med til den store Fagkongres 2025

Den 13.-15. marts 2025 samler vi igen fysioterapeuter fra hele landet til Fagkongres 2025 i Odense. Det bliver tre intense dage med faglig inspiration, glædelige gensyn og festlige indslag.

**Dato:** 13.-15. mar. 2025

**Tilmelding:** fysio.dk/tilmeld-fagkongres



<b>Regionsarrangementer</b>	<b>Datoer</b>	<b>Link</b>
<b>Årsmøde for privatpraktiserende i region Midtjylland</b>	12. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/midtjylland-arsmode24">fysio.dk/midtjylland-arsmode24</a>
<b>Årsmøde for privatpraktiserende i region Nordjylland</b>	12. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/nordjylland-aarsmode24">fysio.dk/nordjylland-aarsmode24</a>
<b>Fællesnetværksmøde for kommunale TR i region Hovedstaden</b>	13. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/hovedstaden-tr-nov24">fysio.dk/hovedstaden-tr-nov24</a>
<b>Psykiatrinetværksmøde: Åndedrættet - Angst og Traumer</b>	13. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/nordjylland-psyknetvaerk">fysio.dk/nordjylland-psyknetvaerk</a>
<b>Netværk for rehabilitering på ældreområdet, region Sjælland</b>	19. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/netvaerk-aldre-sjaelland">fysio.dk/netvaerk-aldre-sjaelland</a>
<b>Kulturel berøringsangst: Hvor går grænsen?</b>	20. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/hovedstaden-beroringsangst">fysio.dk/hovedstaden-beroringsangst</a>
<b>TR-netværksmøde i region Midtjylland</b>	21. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/midtjylland-tr-moder-nov24">fysio.dk/midtjylland-tr-moder-nov24</a>
<b>Netværk for bassinfysioterapi i region Nordjylland</b>	27. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/netvaerk-bassin-nordjylland">fysio.dk/netvaerk-bassin-nordjylland</a>
<b>2. Netværksmøde for alle i privat praksis i Haderslev kommune</b>	2. dec. 2024	<a href="https://fysio.dk/syddanmark-netvaerk-praksis-haderslev">fysio.dk/syddanmark-netvaerk-praksis-haderslev</a>
<b>TR-netværksmøde i region Syddanmark</b>	5. dec. 2024	<a href="https://fysio.dk/syddanmark-tr-moder24">fysio.dk/syddanmark-tr-moder24</a>
<b>TR-netværksmøde i region Nordjylland</b>	9. dec. 2024	<a href="https://fysio.dk/nordjylland-tr-dec24">fysio.dk/nordjylland-tr-dec24</a>
<b>Den faldtruede ældre borger, hvad gør vi?</b>	22. jan. 2025	<a href="https://fysio.dk/faldtruedeborger">fysio.dk/faldtruedeborger</a>

<b>Ledelse, TR, praksis</b>	<b>Datoer</b>	<b>Link</b>
<b>Morgenwebinar for ledere: Kunstig Intelligens - fremtidens ledelse?</b>	14. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/morgenmode-kunstig-intelligens">fysio.dk/morgenmode-kunstig-intelligens</a>
<b>Ændringer i den vederlagsfrie behandling?</b>	26. nov. 2024	<a href="https://fysio.dk/webinar-vederlagsfri-2611">fysio.dk/webinar-vederlagsfri-2611</a>



## Psykiatrinetværksmøde: Åndedrættet - Angst og Traumer

Der er mange meninger om åndedrættet, og hvordan vi som fysioterapeuter kan anvende vejtrækning som et redskab til at arbejde med mennesker, der kæmper med f.eks. angst og følger af traumer. Kom med, når det tværsektorielle netværk inden for psykiatrisk fysioterapi holder netværksmøde i Nordjylland.

**Dato:** 13. nov. 2024

**Tilmelding:** [fysio.dk/nordjylland-psyknetvaerk](https://www.fysio.dk/nordjylland-psyknetvaerk)

## Morgenwebinar for ledere: Kunstig Intelligens - fremtidens ledelse?

Hvordan påvirker kunstig intelligens (AI) din rolle som leder, og hvordan kan du bedst motivere dine medarbejdere i en tid, hvor teknologi spiller en stadig større rolle? Hør mere, og bliv klar til at tage lederskab i AI's tidsalder.

**Dato:** 14. nov. 2024

**Tilmelding:** [fysio.dk/morgenmode-kunstig-intelligens](https://www.fysio.dk/morgenmode-kunstig-intelligens)

## Kulturel berøringsangst: Hvor går grænsen?

Synes du, det er svært at håndtere kulturelle forskelle i fysioterapi? Deltag og få indsigt og redskaber til at forbedre din praksis og patientrelationer.

**Dato:** 20. nov. 2024

**Tilmelding:** [fysio.dk/hovedstaden-beroringsangst](https://www.fysio.dk/hovedstaden-beroringsangst)

## Ændringer i den vederlagsfrie behandling?

Webinaret fokuserer på den gode dialog med patienten om ændringerne og journalføring af behandlingsplan, indikation for de fysioterapeutiske ydelser, formål og plan for behandling i de strukturerede forløb.

**Dato:** 26. nov. 2024

**Tilmelding:** [fysio.dk/webinar-vederlagsfri-2611](https://www.fysio.dk/webinar-vederlagsfri-2611)



## Den faldtruede ældre borger, hvad gør vi?

Fyraftensmøde om den ældre faldtruede borger. Hvad gør faldklinikken og kommunen? Hvad er vigtigt at have med i træningen?

**Dato:** 22. jan. 2025

**Tilmelding:** [fysio.dk/faldtruedeborger](https://www.fysio.dk/faldtruedeborger)

## Kontakt Danske Fysioterapeuter

Danske Fysioterapeuters sekretariat

33 41 46 20

[fysio@fysio.dk](mailto:fysio@fysio.dk)

**Telefontid**

Mandag-torsdag kl. 9-14

Fredag kl. 9-12

Læs mere på [www.fysio.dk](https://www.fysio.dk)

## Bliv medlem af et fagligt selskab

Som medlem af Danske Fysioterapeuter kan du blive medlem af et fagligt selskab. De faglige selskaber arbejder for at fremme og styrke de faglige miljøer i fysioterapien og den specialiserede og evidensbaserede fysioterapi i Danmark.

**Dansk Selskab for Fysioterapi**

[www.dankselskabforfysioterapi.dk](https://www.dankselskabforfysioterapi.dk)

[kontakt@dsfys.dk](mailto:kontakt@dsfys.dk)

### Husk tilmelding efter først-til-mølle-princippet

- Meld frit afbud indtil 14 dage efter optagelse på kurset
- Betaling efter optagelse på kurset
- Studerende:  
Konferencer 500 kr. pr. dag.

**Obs.** Dette gælder ikke de faglige selskabers kurser.

## Vi er specialister i din branche

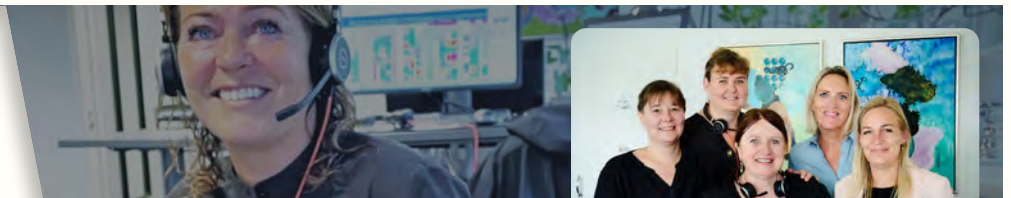
I Beierholm har vi stor erfaring med rådgivning og løsninger for fysioterapeuter. Vi tilbyder den sparring og rådgivning, som du har brug for – med afsæt i din praksis og de udfordringer, du står overfor. Beierholm kan hjælpe med alt fra opstart af klinik, værdiansættelse af klinik, budgettering, finansiering og indgåelse af klinikfællesskaber, til lønsumafgifter og pensionsrådgivning.

Bjarne Nielsen, Director  
Registreret revisor

STATSAUTORISERET  
REVISIONSPARTNERSELSKAB

Sletten 45 | 7500 Holstebro | Tlf. 97 41 22 11  
www.beierholm.dk

 ConnectUs



## Telefonpasning

Vi har gjort det nemt at være til stede for dine kunder!

### Hvem er vi

- Vi er en gruppe Nordjyske piger i en voksen alder.
- Vi tilbyder en service, der sikrer, at du aldrig går glip af opkald fra dine patienter.
- Vi besvarer dine opkald for dig, når du selv er optaget, har fri/ferie eller blot ved et hvert behov.
- Vi fungerer som backup til dine sekretærer, så ingen skal ringe forgæves.

### Booking abonnement

- Vi tager imod de opkald du ikke selv kan besvare.
- Vi flytter og booker tider for patient i dit online booking system.
- Vi videregiver besked fra patient til dig på SMS og- eller mail.

**Fra 2.500 kr./md.**

Prisen er 2.500 kr. pr måned op til 100 opkald, derefter 20 kr. pr. opkald

”

*Der sidder en flok gæve nordjyske piger i ConnectUs Aalborg, de tager telefonen for Ry fysioterapi, når jeg har fri/ferie. Vi har et fantastisk godt samarbejde, der er kun ros tilovers, både fra Ry fysio og patienterne, de er altid venlige, imødekommne og hjælpsomme. De kan kun anbefales til enhver arbejdsplads.*

**Hanne Laursen**  
Ry Fysioterapi

\* Prisen er + moms.

☎ 70 22 54 15

✉ info@connect-us.dk  
🌐 www.connect-us.dk

# Kursusoversigt Sjælland/Jylland

I samarbejde med FysioDanmark Gentofte Fysioterapi og FysioDanmark Varde

## Kurser på Sjælland

### Måling og Undersøgelse af smerter

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

(obs. kursister skal have gennemført Grundkursus i Smertevidenskab og Neuroscience og smertefysiologi).

For yderligere information om kursus, se hjemmeside.

**Lørdag d. 1/2 og søndag d. 2/2 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950**

### Hovedpinekursus 1 v. Fysioterapeut, Master of Headache Disorders, Watson Headache® Certified Practitioner Lasse Kildevæld

Lær at undersøge, diagnosticere og behandle hovedpinepatienten.

Kurset starter med en grundig indføring i hovedpineklassifikation (International Classification of Headache Disorders - ICHD-3) og hovedpineterminologi.

Gennemgang af de mest forekommende hovedpinetyper inklusiv patofysiologi, ætologi, prævalens og incidens. Fokus på hovedpineanmnesen, inklusiv røde flag.

**Diagnostik del 1:** Den medicinske diagnose ud fra de diagnostiske kriterier.

Gennemgang af fysioterapeutiske og hovedpine-specifikke målemetoder og tests, der anbefales af førende hovedpinespecialister.

**Diagnostik del 2:** Den fysioterapeutiske diagnose ud fra fund i undersøgelse og tests.

Via case-arbejde ud fra patient demonstration, bliver deltagerne klædt på til selv at lave en behandlingsplan.

**Undervisning:** 50% teori og 50% praksis indeholdende undersøgelse, tests, manuel behandling og træning. Patientdemonstration der danner grundlag for case-arbejdet om søndagen.

Kurset gør deltagerne i stand til at undersøge, diagnosticere og behandle hovedpinepatienten, samt planlægge forløb til de mere komplekse hovedpinepatienter.

Deltagere: Fysioterapeuter, osteopater og kiropraktorer.

**Lørdag d. 1/3 og søndag d. 2/3 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450**

### Skulderkursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

**Den smertefulde skulder:** (impingement, artrose, tendinopatier, frosen skulder, refererede smerter, nervesmerter, "musearm").

**Den traumatiske skulder:** (GH-luksation, frakturer, rotatorcuff-rupturer).

**Keywords:** Evidens, biomekanik, mønstergenkendelse, ræsonnering, prognose, øvelsesprogression/regression.

For yderligere information om kursus, se hjemmeside.

**Fredag d. 7/3 og lørdag d. 8/3 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450**

### MET 1 v. Speciallæge i almen medicin og diplomlæge i manuel medicin Peter Silbye

**Region:** Grundkursus, columna totalis

**Lørdag d. 5/4 og søndag d. 6/4 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.550**

### Behandling af smerter og syndromer

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

For yderligere information om kursus, se hjemmeside.

**Lørdag d. 12/4 og søndag d. 13/4 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950**

### Fod- og Ankelkursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

**Den smertefulde fod:** (achillesene smerter, hælsmerter, fascitis plantaris, mortons neuron, hallux valgus, shinsplint).

**Den traumatiske fod:** (ankeldistorsion, akillesruptur, ankelfraktur, stressfrakturer).

**Keywords:** Evidens, biomekanik, mønstergenkendelse, ræsonnering, prognose, øvelsesprogression/regression.

For yderligere information om kursus, se hjemmeside.

**Fredag d. 25/4 og lørdag d. 26/4 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450**

### Løberrelateret biomekanik og anatomi + simpel forståelse af nutidens løbesko

v. Fysioterapeut og Partner i Kaiser Sport og Ortopædi Thomas Christoffersen

Via praktisk erfaring, evidens og seneste forskning, klædes du på til at kunne behandle og hjælpe den danske løber, anno 2024.

**Keywords:** Evidens, biomekanik relateret til løb, test og undervisning via løbebånd, løbeskader, hvornår/hvorfor indlæg, forståelse af en løbeskos opbygning, kendetegn ved "forkerte" sko, de forskellige løbestile.

**Søndag d. 27/4 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 2.250**

### Knækursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

**Det smertefulde knæ:** (Springerknæ, Patellofemorale smerte, løberknæ, impingement, artrose, refererede smerter, nervesmerter).

**Det traumatiske knæ:** (Meniskskader, korsbåndsskader, sideligamentskader, patellaluksation).

**Keywords:** Evidens, biomekanik, mønstergenkendelse, ræsonnering, prognose, øvelsesprogression/regression.

For yderligere information om kursus, se hjemmeside.

**Fredag d. 16/5 og lørdag d. 17/5 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450**

### Grundkursus i Smertevidenskab

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

**Grundkursus i smertevidenskab** giver deltagerne en grundig indføring i de basale principper i moderne smerteforståelse og smertebehandling. Undervisningen tager udgangspunkt i videnskab og klinisk forskning samt kliniske problemstillinger, så kursisterne kan forstå, hvordan den opbyggede viden kan understøtte og måske guide den kliniske hverdag.

Deltagerne lærer om, hvordan nociception og smerte hænger sammen, og hvorfor det ikke er det samme, samt om forskelle på akutte og kroniske smerter og udredning af alvorlig patologi og neuropatiske smerter. Herudover beskrives placebo- og nocebo-fænomenerne, de descendierende modulerende systemer i nervesystemet samt kommunikation/smertehistorien og fysisk aktivitet til smertearbejde.

Undervisningen er baseret primært på samtaleundervisning og case-baserede eksempler fra deltageres hverdag.

**Deltagere:** Sundhedsfaglige (fysioterapeuter, ergoterapeuter, læger, psykologer, psykomotoriske terapeuter og sygeplejersker)

**Lørdag d. 24/5 og søndag d. 25/5 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950**

### MET 2 v. Speciallæge i almen medicin og diplomlæge i manuel medicin Peter Silbye

(obs. kursister skal have gennemført MET 1).

**Region:** Thorax, costae og bækkenfunktioner

**Lørdag d. 14/6 og søndag d. 15/6 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.550**

## Kurser i Jylland

### Neuroscience og smertefysiologi

v/specialist i sportsfysioterapi, PhD, MSc Pain, Dip MT Morten Høgh

(obs. kursister skal have gennemført Grundkursus i Smertevidenskab).

For yderligere information om kursus, se hjemmeside.

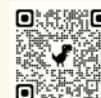
**Lørdag d. 18/1 og søndag d. 19/1 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 3.950**

### Skulderkursus v. Fysioterapeut Mogens Dam

Dette kursus er identisk med Skulderkurset på Sjælland.

Se kursusindhold derunder.

**Mandag d. 31/3 og tirsdag d. 1/4 2025 | Pris inklusiv forplejning kr. 4.450**



## LiteGait Seminar PWBGT

Er I nysgerrige på LiteGait? Har I en **LiteGait** og ønsker I at optimere brugen i daglig dagen? Eller ønsker I en **LiteGait** og vil I gerne blive klogere på hvad den kan inden et evt. køb?

- Så tilmeld jer vores seminar og bliv klogere på hvad LiteGait kan bruges til i træningen. Her gennemgås den nyeste forskning, teori & praksis for træning med tvungen vægtoverføring, samtidig vil her være træning med patienter.

**Mandag den 18. november 2024:** Center for Sundhed i Hedensted, Jylland

**Tirsdag den 19. november 2024:** Egedal Sundhedscenter i Ølstykke, Sjælland

Seminaret er et heldagsseminar "Partial Weight Bearing Gait Therapy" og forgår på engelsk ved træner Nechama Karman PT, MS, PCS. For mere information og tilmelding, kontakt os venligst på: [info@rehab-partner.dk](mailto:info@rehab-partner.dk)

## Intelligent Løftesøjle NextGen\*

LiteGait systemet med Smart BiSym-teknologi \*NextGen intelligent løftesøjle som er fuldautomatisk, indstilles efter målsætning og justerer automatisk vægtbæringen i løbet af træningen. Den sørger for at patienten er konstant udfordret og aflastet. Alle LiteGaits der bestilles med BiSym har den intelligente løftesøjle.

