

FYSIOTERAPI FOR KVINNER





Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er autorisert helsepersonell med høyskoleutdanning og et selvstendig vurderings- og behandlingsansvar. Vi har bred kunnskap om sammenhenger mellom kropp, bevegelse og funksjon hos friske og syke, og om hvordan fysiske, psykologiske og sosiale faktorer bidrar til helse og sykdom. Målet vårt er best mulig bevegelses- og funksjonsevne for alle gjennom livet.

Fysioterapi er rettet mot både kroppslige og psykiske plager, samt tilrettelegging av livs- og arbeidsbetingelser. Fysioterapi bidrar til å bevare og fremme god helse i alle aldersgrupper. For hvert enkelt individ vurderer fysioterapeuten hvilke tiltak og metoder som egner seg best, for eksempel tilpasset trening og manuelle teknikker. En viktig oppgave for fysioterapeuten er å stimulere til læring og endring hos både friske og syke, slik at den enkelte selv kan forebygge sykdom og skade, og oppnå best mulig funksjon.

Fysioterapeuter har egne faggrupper og spesialiteter på en rekke områder, deriblant kvinnehelse.

89 prosent oppgir
at de ble bedre eller
plagen forsvant etter
avsluttet behandling hos
fysioterapeut
Synovate 2010

Visste du at...

Fysioterapi for kvinner

Fysioterapeuter tilbyr kvinner helsefremmende, forebyggende og behandlende tiltak i ulike livsfaser, for eksempel ved:

- bekkenrelaterte smerter under svangerskap og etter fødsel
- inkontinens
- underlivssmerter uten kjent patologi
- gynekologiske inngrep
- osteoporose

Fysioterapeuten undersøker grundig og gir individuell behandling med ulike metoder og teknikker. Fysioterapibehandlingen består av kunnskapsformidling, innføring i hensiktsmessig kroppsbruk og trening.

Tidlig undersøkelse, veiledning og behandling reduserer plager og hindrer forverring.

Under graviditet er behandling aktuelt straks plagene starter. Etter fødsel er det viktig med fysioterapi dersom plagene ikke har gitt seg etter noen uker.

Fysioterapeuten veileder i gode måter å bevege seg på inn og ut av bil, opp og ned fra stol, sofa, seng og trapp. Vi hjelper deg også med gode hvile- og sovestillinger og gode arbeidsstillinger. Andre viktige områder er hjelpemidler hjemme og på arbeidsplassen, gode fødestillinger og god trening.

Hos fysioterapeuten får du hjelp til tilpasset trening og aktivitet slik at du kommer raskere i form etter svangerskap og barseltid



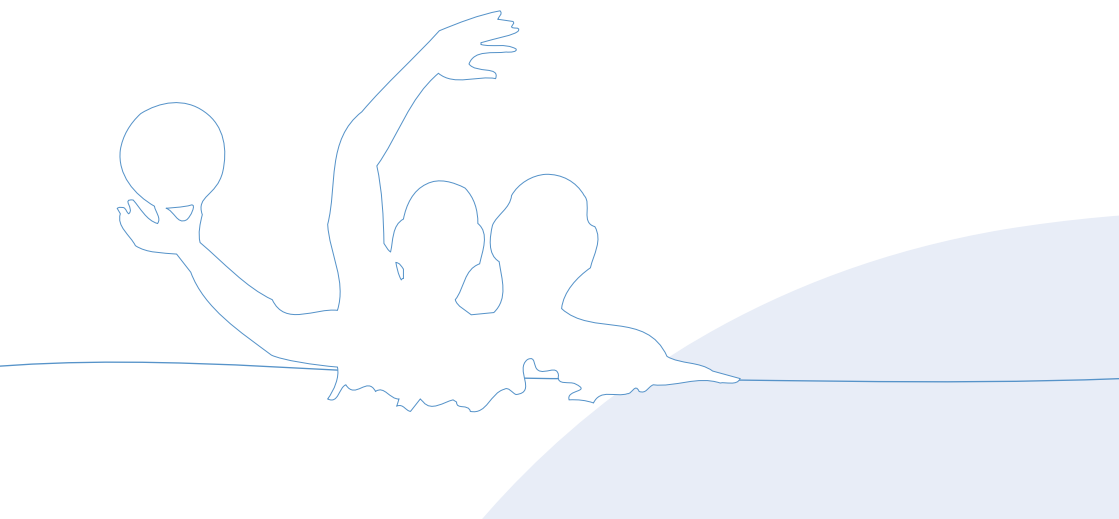


Trening hos fysioterapeut kan forebygge og lindre bekkenrelaterte plager og inkontinens i svangerskapet og etter fødsel

Bekkenleddsmerter og inkontinens

Fysioterapi for kvinner går blant annet ut på å hjelpe deg som har bekkenleddsmerter og inkontinens.

Bekkenleddsmerter er en normal fysiologisk tilstand hos alle gravide. Ved graviditet skilles det ut hormoner som fører til at leddbånd i bekkenet blir løsere. Denne prosessen er nødvendig for at bekkenet skal kunne utvide seg under fødselen. Som en følge av dette har halvparten av alle gravide plager i rygg eller bekken i løpet av svangerskapet. Noen får så sterke smerter at de ikke fungerer i dagliglivet. Disse vil ha nytte av fysioterapi. Forskningen viser at fysioterapi fører til reduserte smerter og mindre sykefravær. Noen få konsultasjoner hos fysioterapeut kan være nok til å forebygge langvarige plager. Hos de aller fleste blir bekkenleddsmertene borte etter fødsel.



66 prosent har hatt muskel- eller skjelettplager i løpet av de to siste årene. Dette utgjør over 2,5 millioner personer over 15 år.
Synovate 2010

Inkontinens eller urinlekkasje er et stort helseproblem, særlig blant kvinner. De som plages klarer ofte ikke å holde på urinen og lekker litt når de løper, hopper, løfter, hoster, nyser eller ler.

Stressinkontinens, som er mest vanlig blant kvinner, behandles med styrketrening av bekkenbunnsmusklene. En annen type er hastverksinkontinens, som kan ramme både kvinner og menn. Disse pasientene har sterk trang til vannlating og klarer ikke å holde seg, slik at hele blæren kan tømme seg før de når frem til toalettet.

Fysioterapeuter er eksperter på styrketrening av musklene i bekkenbunnen. Dette er den mest effektive behandlingsmetode for stressinkontinens utenom operasjon. Forskning viser at opptil syv av ti kvinner får redusert eller blir kvitt sine lekkasjeproblemer når de har trent opp bekkenbunnsmusklene.

Foto gjengitt etter tillatelse fra Vitacon



Foto gjengitt etter tillatelse fra Vitacon

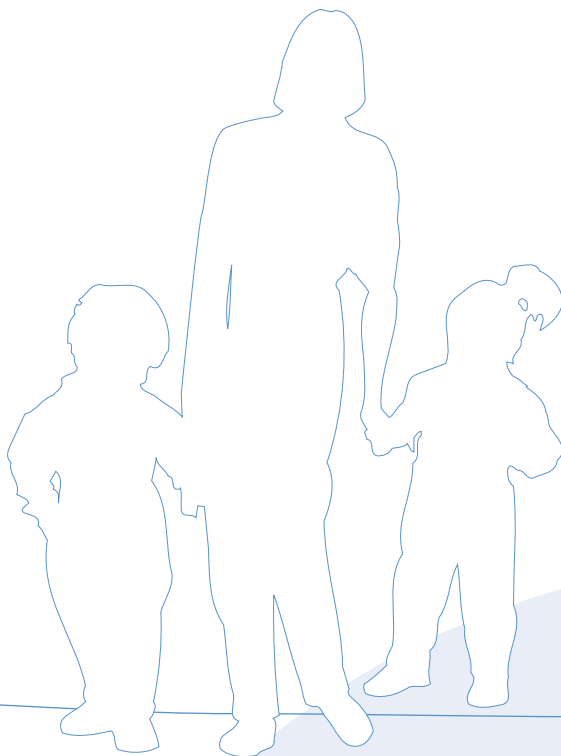


Fysioterapeuten gir spesifikk veiledning om trening både i svangerskap, barseltid og senere i livet



Hvor finner du fysioterapeuter med kompetanse innen kvinnehelse?

- Private institutter
- Kommunehelsetjenesten
- Sykehus ved føde- og barselavdelinger, samt gynekologiske avdelinger
- Sykehus ved revmatologiske avdelinger og rehabiliteringsavdelinger
- Poliklinikker



Du trenger ikke henvisning

Du trenger ikke henvisning fra lege, manuellterapeut eller kiropraktor for å få dekt utgifter til fysioterapi-behandling. Når du går til en fysioterapeut som har avtale med kommunen, betaler du bare en offentlig fastsatt egenandel. Overstiger egenandelene et fastsatt beløp, får du frikort for resten av året. For barn under 16 år og personer med godkjent yrkesskade er behandlingen gratis.

Du trenger heller ikke henvisning om du velger å gå til en fysioterapeut uten avtale med kommunen. Disse behandlerne bestemmer sine honorarer selv, de vil derfor variere, og du må betale hele honoraret selv. Egenandeler og frikort gjelder ikke.

For å finne ut om fysioterapeuten har avtale med kommunen, kan du spørre fysioterapeuten direkte, kontakte kommunen, eller spørre Helfo.

Spesialist i kvinnehelse MNFF

Norsk Fysioterapeutforbund er ansvarlig for godkjenning av spesialister i kvinnehelse. Omfattende praksis og videreutdanning ligger til grunn for spesialistgodkjenningen.





Norsk Fysioterapeutforbund organiserer offentlig godkjente fysioterapeuter. Både selvstendig næringsdrivende og ansatte fysioterapeuter er medlemmer. NFFs medlemmer har en høy faglig og etisk standard i sin yrkesutøvelse til beste for brukere av fysioterapitjenester. Helsepersonelloven er sentral i utøvelsen av fysioterapi.



NORSK
FYSIOTERAPEUTFORBUND

Faggruppe for kvinnehelse

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo

Telefon: 22 93 30 50

kvinnehelse@fysio.no · www.fysio.no/kvinnehelse