

IDRETTSFYSIOTERAPI



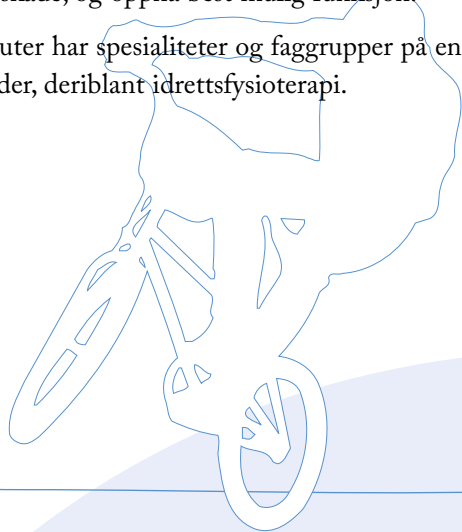


Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er autorisert helsepersonell med høyskoleutdanning og et selvstendig vurderings- og behandlingsansvar. Vi har bred kunnskap om 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 spesialiteter og faggrupper på en rekke områder, deriblant idrettsfysioterapi.



Ni av ti ville anbefale fysioterapi til familie og venner hvis de fikk muskel- eller skjelettplager

Synovate 2010

Hva er idrettsfysioterapi?

Idrettsfysioterapi oppsto i Norge på 1960-tallet ved at fysioterapeuter og leger samarbeidet om å starte idrettsmedisinske poliklinikker for å hjelpe skadde idrettsutøvere.

Etter hvert har idrettsfysioterapi vokst til å omfatte mer enn å hjelpe idrettsutøvere. Forebyggende helsearbeid i befolkningen generelt er et viktig arbeidsområde. Idrettsfysioterapeuter legger stor vekt på å fremme tiltak som kan motvirke den stadige økende forekomsten av livsstilsykdommer.

Idrettsfysioterapi omfatter kunnskap om generelle og spesifikke behandlings- og rehabiliteringsprinsipper ved både akutte skader og belastningsskader.

Idrettsfysioterapi er et tilbud til topp- og breddeidrett, barn og eldre, og skal stimulere til fysisk aktivitet i hele befolkningen.

Idrettsfysioterapeuter har nå fått sin egen masterutdanning. Dette bidrar til en ytterligere økning av kvaliteten på fagutøvelsen.

Fysioterapeuten gir pasienten en individuelt tilpasset behandlingsplan





Idrettsfysioterapeuten bruker ulike test- og måleapparater for å gi best mulig behandling

Hva gjør en idrettsfysioterapeut?

Aktivitet og trening er sentrale tiltak i idrettsfysioterapi. Dette gjelder både innenfor behandling, rehabilitering og forebygging. Passiv behandling som for eksempel massasje, brukes nesten utelukkende for å få pasienten raskere over i egenaktivitet.

Kunnskap om kroppens anatomi og fysiologi, treningsfysiologi og sykdomslære er sentralt i fagutøvelsen for idrettsfysioterapeuter. Fysioterapeuten setter klare mål for hva som skal oppnås gjennom treningen. Det tas hensyn til hvilke strukturer som er skadet og skadens art, omfang og varighet, i tillegg til pasientens generelle tilstand.

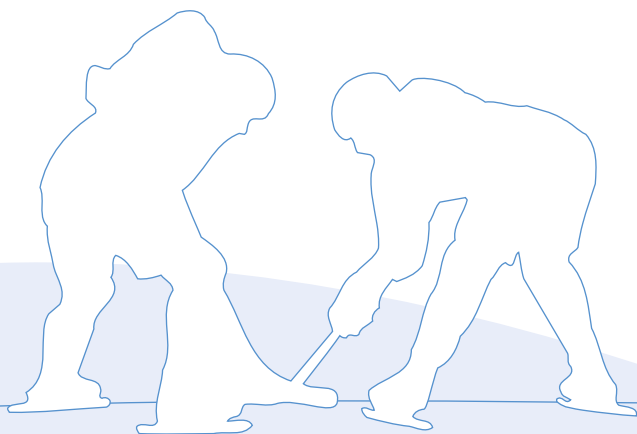
Naturlig nok arbeider en idrettsfysioterapeut med idrettsutøvere og deres problemer. Men i langt større grad omfatter arbeidet til idrettsfysioterapeuter den generelle befolkningen, som ofte har tilsvarende skader og funksjonsproblemer.

80 prosent mener at fysioterapeuten i meget eller ganske stor grad har lyktes med å gi kunnskap om hvordan forebygge muskel- og skjelettplager.

Synovate 2010

Hva kan idrettsfysioterapeuten hjelpe deg med?

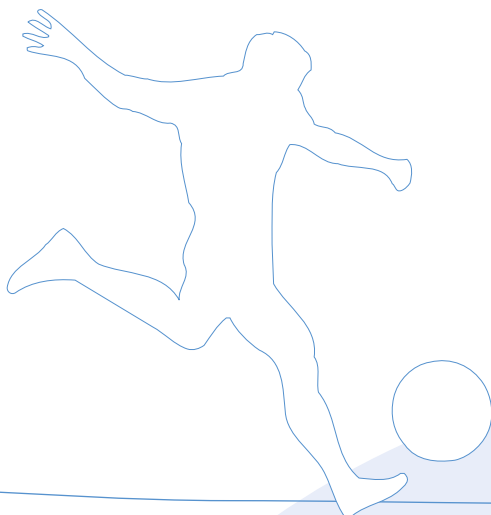
- Behandling og rehabilitering av skader som medfører fravær fra ønsket aktivitet, trening og/ eller konkurranse. Eksempler er korsbåndskade i kneet, muskelstrekking og ankelovertråkk, eller ulike belastningsskader som akillessenebetennelse, hopperkne og tennisarm.
- Behandling og rehabilitering av typiske skader som medfører fravær fra arbeid og fritidsaktiviteter som for eksempel ryggmerter og slitasjelidelser i knær eller hofter.
- Forebyggende behandling av skader og belastningslidelser i muskel- og skjelettapparatet.
- Forebyggende behandling av livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.





Hvor møter du idrettsfysioterapeuter?

De fleste idrettsfysioterapeuter arbeider i privat praksis, i kommunehelsetjenesten og er knyttet til den frivillige idretten, både idrettslag og særforbund. Tverrfaglig samarbeid med ulike legespesialister, andre fysioterapeuter med spesialkompetanse og forskjellige testings- og treningsavdelinger står sentralt.



**Fysioterapeuter
oppfattes som
den yrkesgruppen
som er mest effektive
i arbeidet med å
redusere sykefraværet**

Synovate 2010

Må du ha 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 idrettsfysioterapi MNFF

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

**Idrettsfysioterapeuter
arbeider både med
mosjonister og
toppidrettsutøvere**





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 idrettsfysioterapi og aktivitetsmedisin

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo

Telefon: 22 93 30 50

idrettsfysio@fysio.no · www.idrettsfysioterapi.no