

MENSENDIECKFYSIOTERAPI OG -GYMNASTIKK





Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er autorisert helsepersonell med høyskoleutdannelse 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 egne faggrupper i en rekke spesialfelt, deriblant mensendieckfysioterapi.

Mensendieckfysioterapi

Mensendieck-systemet ble utviklet av den amerikanske legen og billedhuggeren Bess Mensendieck (1861-1957). I Norge utviklet bevegelsessystemet seg til å bli en del av fysioterapifaget, og er en integrert del av fysioterapiutdanningen på bachelornivå.

Behandlingsformen tar utgangspunkt i et pedagogisk øvelsessystem som handler om å lære, bli kjent med, forstå og oppleve egen kropp.

Mensendieck anvendes som både forebyggende og behandlende tilnærming, og kjennetegnes ved aktive bevegelser basert på nøyaktige instruksjoner om bevegende ledd og muskler.



Fysioterapeuten skal legge til rette for lystbetont behandling

Mensendieck-treningen henter ut gevinsten av å trene i fellesskap





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

Hva gjør mensendieck-fysioterapeuten?

Mensendieckfysioterapeuten er opptatt av å gjøre en helhetlig funksjonsvurdering. I behandlingen legges det stor vekt på individets iboende muligheter til å ivareta egen helse. Å lære om kroppen og dens bevegelser gjennom å kjenne, gjenkjenne og erkjenne i egen kropp står sentralt i behandlingen. Læringen bidrar til å forstå hensiktsmessig bruk av kroppen, med overføringsverdi til dagliglivet.

I behandlingen vektlegges et aktivt samarbeid mellom deg og fysioterapeuten. Det veksles mellom øvelser, assisterte bevegelser og manuelle teknikker for å trene ledd og muskler. Avspenning er en viktig del av behandling.

Mensendieck kan bidra til å bedre kroppsbevisstheten, og gir deg godt grunnlag for å ivareta kroppen i daglige funksjoner og i all annen trening. Du lærer å ta hensyn til kroppen din og forebygge en rekke fysiske og psykiske utfordringer. Treningsformen passer for alle.

Ni av ti ville anbefale fysioterapi til familie og venner hvis de fikk muskel- eller skjelettplager
MMI 2004

Mensendieck i gruppe

Mensendieck er en trygg medisinsk treningsform. Det legges vekt på bevisstgjøring av holdning og hensiktsmessig bruk av kroppen, samt veksling mellom spenning og avspenning.

Treningen har som formål å informere, lære og motivere deg til egeninnsats. Øvelsene tilpasses dine behov og toleranse for bevegelse og belastning. Det gis individuell veiledning i gruppen.

Veiledning i grupper gjennom de pedagogiske prinsippene av Mensendieck-tradisjonen kan være et godt supplement til pågående individuelle behandling, eller en fullverdig selvstendig treningsform ved mange fysiske utfordringer.



**Mensendieckfysio-
terapeuter gir deg
personlig instruksjon
i hensiktsmessig trening
og behandler muskel-
og skjelettplager**



Når har du behov for mensendieckfysioterapi?

- Ved spørsmål om kropp og trening
- Ved forebygging og behandling av smerter eller plager i muskel- og skjelettapparatet
- Ved behov for veiledet trening og avspenning
- Ved behov for økt kroppsbevissthet og forbedret balanse i daglige aktiviteter og idrett
- Ved behov for styrketrening og bedre blodsirkulasjon.

Hvor finner du mensendieckfysioterapeuter?

Mensendieckfysioterapeutene arbeider i privat praksis, sykehus og kommunchelsetjenesten.

Du vil også finne oss i bedriftshelsetjenesten, annen forebyggende virksomhet og innen idrett og trening.

Finn behandlere nær deg via denne nettsiden:

www.fysio.no/mensendieck



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

MMI 2004

Må du ha henvisning?

Du trenger ikke henvisning fra lege, manuellterapeut eller kiropraktor for å få dekt utgifter til mensendiecktrening eller annen fysioterapibehandling. 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.



**Mensendieck-
fysioterapeuten er
spesialist på å lære
deg hensiktsmes-
sige bevegelser**



Norsk Fysioterapeutforbund organiserer offentlig godkjente fysioterapeuter. Både privatpraktiserende og offentlig 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

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo
Tlf.: 22 93 30 50
nff@fysio.no · www.fysio.no



Faggruppen for mensendieckfysioterapi
mensendieck@fysio.no
www.fysio.no/mensendieck