

# FYSIOTERAPI PÅ ARBEIDSPLASSEN



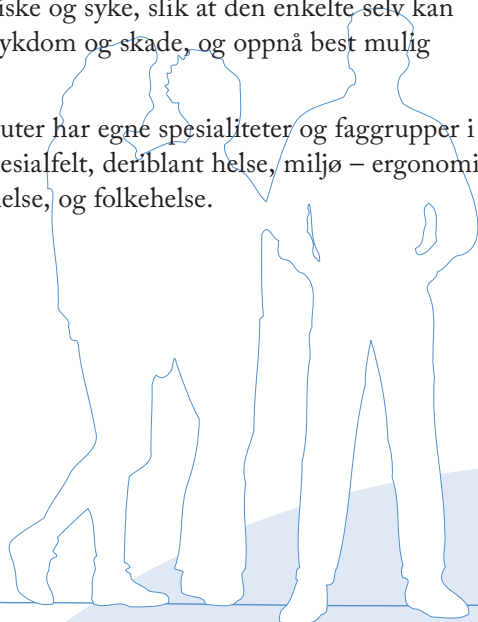


## Hva er fysioterapi?

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 spesialiteter og faggrupper i en rekke spesialfelt, deriblant helse, miljø – ergonomi og arbeidshelse, og folkehelse.



**Ni av ti nordmenn  
har svært stor eller  
ganske stor tiltro til  
fysioterapeuter.**  
Synovate 2010

**Visste du at...**

## Hva er fysioterapi innenfor ergonomi og helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid (HMS)?

Fysioterapeutens rolle innenfor ergonomi og HMS er mangfoldig. Ergonomi på arbeidsplassen handler om samspillet mellom mennesket og fysiske, organisatoriske og psykososiale faktorer i arbeidsmiljøet. Kjernekompetansen er solide kunnskaper om muskel- og skjelettsystemet og hvordan ulike arbeidsmiljøfaktorer påvirker arbeidstakers helse.

Tiltak kan ta sikte på å bistå arbeidsgiver med å redusere risikofaktorer i arbeidsmiljøet, og på å veilede arbeidstakere i å forebygge utvikling av arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager. Et hovedmål er å skape helsefremmende arbeidsplasser.

## Hvor finner du fysioterapeuter som arbeider innenfor ergonomi og helse, miljø og sikkerhet?

- i bedriftshelsetjenester
- i HMS-avdelinger i bedrifter, kommuner og statlige etater
- i offentlige institusjoner
- ved landets universiteter og i ulike forskningsmiljøer
- som selvstendige konsulenter

**Fysioterapeuten  
kan gi råd og hjelpe  
deg å tilrettelegge  
arbeidsplassen slik  
at du forebygger  
muskel- og  
skjelettplager.**





## Hva gjør fysioterapeuter på arbeidsplassen?

En av hovedårsakene til sykefravær er muskel- og skjelettplager. Sentrale oppgaver for fysioterapeuten vil dermed være kartlegging og risikovurdering av ulike arbeidsmiljøfaktorer, veiledning og undervisning i forebyggende tiltak. Fysioterapeuter er også med i planlegging av nybygg og innkjøp av utstyr, spesielt med tanke på å forebygge arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager.

Andre arbeidsoppgaver er å bistå arbeidsgivere i systematisk HMS-arbeid og oppfølging av sykemeldte arbeidstakere. Trening og fysisk aktivitet for de ansatte kan det også være aktuelt å bistå med.

Fysioterapeuter gir ergonomisk rådgivning i alle typer virksomheter og gjennomfører arbeidsplassvurderinger.

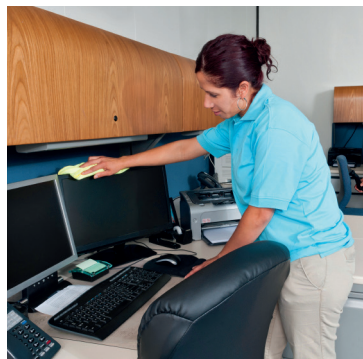
***I risikofylt arbeid kan fysioterapeuten være din rådgiver for å unngå arbeidsrelaterte plager.***



**Fysioterapeuter er den yrkesgruppen som flest vurderer som spesielt effektive i å redusere sykefraværet.**  
Synovate 2010

## Hvilke risikofaktorer på arbeidsplassen kan gi muskel- og skjelettplager?

- tungt og ensidig arbeid
- uheldig arbeidsteknikk og manglende opplæring
- ugunstige arbeidsstillinger
- uheldige syns- og lysforhold på arbeidsplassen
- manglende fokus på ergonomi ved innkjøp av utstyr eller etablering av nye arbeidsplasser/nybygg
- psykososiale og organisatoriske faktorer, for eksempel rollekonflikt og stress
- manglende system for å forebygge sykefravær



**Typiske problemer for rengjøringspersonale kan være plager i rygg og nakke. Fysioterapeuten lærer deg å forebygge.**



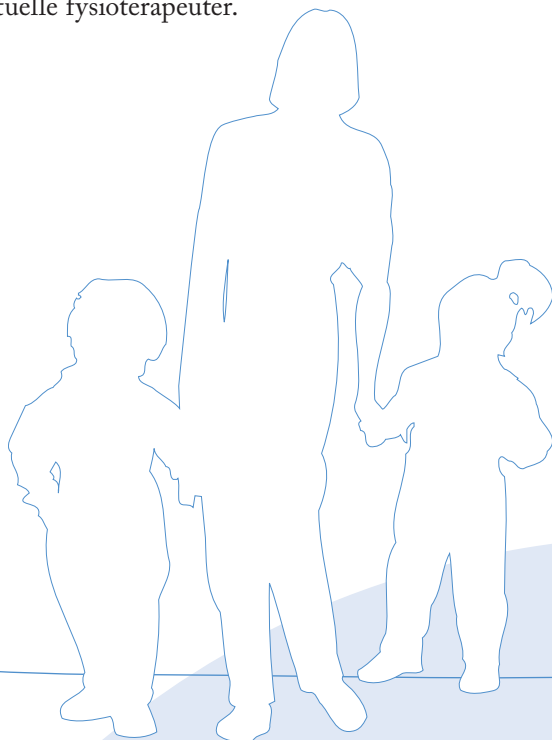
***Tungt og ensformig arbeid kan medføre risiko for arbeidsrelaterte helseplager. Fysioterapeuten kan bidra i kartlegging og forslag til tiltak.***

## Hvordan komme i kontakt med fysioterapeuten?

Er din bedrift tilknyttet en bedriftshelsetjeneste (BHT)? Ta kontakt med denne. Dersom ikke, ta kontakt med din leder, verneombud eller tillitsvalgt.

Trenger du informasjon om godkjente bedriftshelsetjenester i ditt nærrområde? Arbeidstilsynet har en oversikt over godkjente bedriftshelsetjenester. Enkelte fysioterapeuter tilbyr også ergonomiske tjenester til bedrifter på bestilling.

På nettsidene til Norsk Fysioterapeutforbunds faggruppe for arbeids- og folkehelse kan du også få relevant informasjon for å komme i kontakt med aktuelle fysioterapeuter.



**89 prosent oppgir at de ble bedre eller at plagen forsvant etter avsluttet behandling hos fysioterapeut.**

*Synovate 2010*

## Hva slags kompetanse har en bedriftsfysioterapeut?

Bedriftsfysioterapeuter har kompetanse i ergonomi og helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid. De kan utføre ergonomisk kartlegging og risikovurdering av arbeidsmiljøforhold, og se sammenhengen mellom arbeidsbelastning og ansattes totale helse. Bedriftsfysioterapeuter kan foreta arbeidsevne- og funksjonsvurderinger, for eksempel i forbindelse med sykefraværsoppfølging, og gi råd om tilrettelegging og tilbakekomst til arbeid.

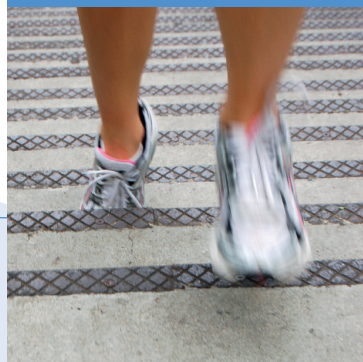
Bedriftsfysioterapeuter jobber både på individnivå og organisasjonsnivå. Fokuset er å forebygge helseplager, sykefravær og skader, samt bidra til å skape helsefremmende arbeidsplasser. Bedriftsfysioterapeuter jobber ofte i tverrfaglig team med andre faggrupper for å bistå bedriftene med å oppfylle lovkrav fra Arbeidstilsynet.

## Spesialister MNFF og spesialistgodkjenning

Norsk Fysioterapeutforbund er ansvarlig for godkjenning av fysioterapeutspecialister innenfor helse, miljø – ergonomi og arbeidshelse, og innenfor folkehelse.

Omfattende praksis og videreutdanning ligger til grunn for spesialistgodkjenningen.

**Fysisk aktivitet gir helseeffekter, og forebygger sykdommer og plager.**





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

*NFFs faggruppe for arbeids- og folkehelse*

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo

Telefon: 22 93 30 50 · arbeidogfolkehelse@fysio.no · <https://fysio.no/arbeids-og-folkehelse>