

# 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 muskelskjelettsystemet, og forebygging av muskelskjelettplager i arbeidslivet. Tiltak kan ta sikte på å redusere risikofaktorer i arbeidsmiljøet, og på å bistå arbeidstakere i å gjøre seg mer robuste/motstandsdyktige mot slike plager. Målet er å bidra til 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 muskelskjelettplager.





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

## Hva gjør fysioterapeuter på arbeidsplassen?

Vanlige oppgaver for bedriftsfysioterapeuten er kartlegging og vurdering av forskjellige arbeidsmiljøfaktorer og veiledning og undervisning i forebyggende tiltak. Fysioterapeuter er også med i planlegging av nybygg og innkjøp av utstyr, spesielt med tanke på å forebygge arbeidsrelaterede muskel- og skjelettplager. Utredning av typiske risikofaktorer i arbeidsmiljøet er også fysioterapeutens oppgave.

Andre arbeidsoppgaver er kvalitetssikring, internkontroll og oppfølging av sykemeldte arbeidstakere. Trening og trimtilbud for de ansatte kan det også være aktuelt å bistå med.

Fysioterapeuter gir ergonomisk rådgivning i alle typer virksomheter og gjennomfører arbeidsplassvurderinger i tråd med NAVs retningslinjer.



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

## Den vanligste årsaken til sykefravær er muskelskjelettplager fra for eksempel:

- nakke og skuldre
- hode
- rygg
- albue/underarm - «musearm»

## Hvilke risikofaktorer som kan gi muskelskjelettplager kan fysioterapeuten hjelpe deg med?

- tungt og ensidig arbeid
- uheldig arbeidsteknikk ved f.eks. data-/kontorarbeid
- uheldige syns- og lysforhold på arbeidsplassen
- manglende fokus på ergonomi ved innkjøp av utstyr eller etablering av nye arbeidsplasser/nybygg
- mangelfull oppfølging av sykemeldte
- manglende system for å forebygge sykefravær



Typiske problemer for rengjøringspersonale er 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 kommer du 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? Ta kontakt med Arbeidstilsynet eller Statens Arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) ved fagsekretariat for BHT.

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

NAV-kontorene kan honorere fysioterapeuter som påtar seg arbeidsplassvurdering på oppdrag fra NAV. Ordningen gjelder både arbeidstakere som er sykemeldte og dem som står i fare for å bli sykemeldte. Oppdraget består i besøk på arbeidsplassen og eventuelt en funksjonsvurdering. Alle partene kan ta initiativ til en arbeidsplassvurdering – arbeidstakeren, arbeidsgiver, behandlende fysioterapeut, NAV eller sykemelder. Ta kontakt med nærmeste NAV-kontor.

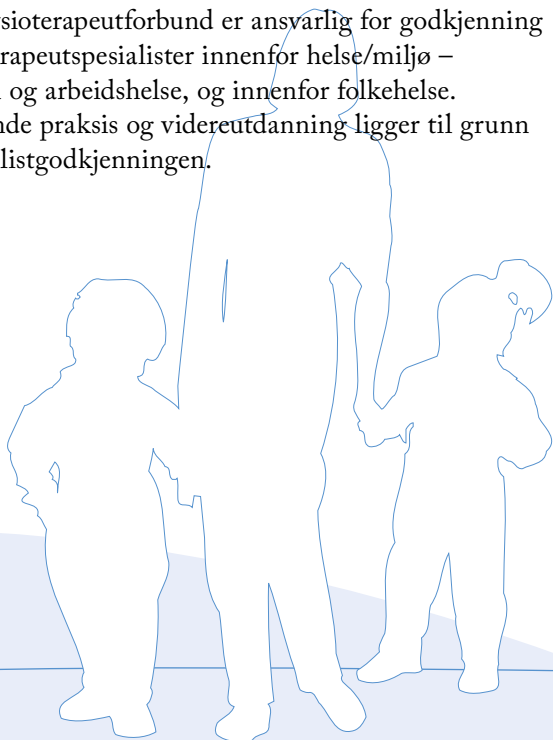
89 prosent oppgir at de ble bedre eller at plagen forsvant etter avsluttet behandling hos fysioterapeut.  
Synovate 2010

## Hva slags kompetanse har en bedriftsfysioterapeut?

Bedriftsfysioterapeuter har spesiell kompetanse i ergonomi og helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid. De jobber inn mot bedrifter både på individnivå og organisasjonsnivå. Fokuset til en bedriftsfysioterapeut er å forebygge helseplager, sykefravær og skader. 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](mailto:arbeidogfolkehelse@fysio.no) · [fysio.no/arbeidogfolkehelse](http://fysio.no/arbeidogfolkehelse)