

Digitalt kurs om Leri-Weills dyskondrosteose 06.12.2023

# Fysisk aktivitet, trening og rehabilitering



Ved Kristina Aa. Rasmussen og Ariane Kwiet

# Fysisk funksjon

- Fysisk funksjon beskriver et individs evne til å utføre normal fysisk aktivitet og kan her sees i sammenheng med – *fysisk form* som er et individs totale yteevne/evnen til å utføre fysisk aktivitet og innebærer egenskaper man er født med eller tilegner seg –fysisk og mentalt.

# Fysisk aktivitet

WHO definerer fysisk aktivitet som enhver kroppsbevegelse produsert av skjelettmuskulatur som krever energiforbruk.

(WHO/Helsedirektoratet)



# Trening

Trening er systematisk utøvelse av fysisk aktivitet som gjøres regelmessig over tid med mål om bedret fysisk form eller prestasjon.

(Asbjørn Gjerseth)

# Faktorer som kan påvirke

- Akseforandringer
- Hypermobilitet og instabilitet
- Smerter og verking
- Lav kroppshøyde
- Tretthet/ slitenhet/ utmattelse
- Varierende dagsform

# Utfordringer

- Usynlig funksjonshemming
- Raske bevegelser og retningsendringer
- Lengre avstander
- Tempo
- Henge med
- Høydeforskjeller
- Ujevnt underlag/terreng
- Rekke opp, ned og frem
- Kaste og ta imot ball



# Anbefalinger fysisk aktivitet og trening

## Barn og unge:

60 min aerob aktivitet pr dag på moderat til høy intensitet

## Voksne:

150-300 min aerob aktivitet på moderat intensitet eller 75-150 min aerob aktivitet på høy intensitet pr uke

## Styrke:

Alle grupper bør gjøre regelmessig styrkeaktivitet på moderat til høy intensitet inntil 3 ganger pr uke



# Helsegevinster

- Forebyggende på hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes
- Reduserer symptomer på depresjon
- Forbedrer tenkning, læring og vurderingsevne
- Sikrer sunn vekst og utvikling hos unge mennesker
- Reduserer smerte
- Forbedrer generell velvære



# Fysioterapi

- Fysioterapeuten har mulighet for å gi god og målrettet behandling
  - Helhetlig og individuell undersøkelse gir pekepinn på hva som trengs av tiltak, og hvilke intervensjon som kan hjelpe på problemstillingen
- Fysioterapi er ikke-medikamentell behandling
- Oppmerksom skal rettes mot faktorene som er påvirket og som innvirker på bevegelse og funksjon
- Barn og voksne vil ha behov for fysioterapi i perioder av livet.
  - Forebyggende intervensjon, observasjon av akseforandringer, særlig i rygg, håndledd, knær og ankler
  - Etter operasjoner
  - Ved funksjonsendring
  - Som veileder for riktig øvelses-/treningstilnærming ut i fra behov
- Fysioterapeut kan veilede skole i tilrettelagt fysisk aktivitet i kroppsøvningsfaget og andre tilpasninger ved behov (evt sammen med ergoterapeut)

# Hensikt med fysioterapi

Hensikten med både behandling og egentrening er best mulig funksjon, best mulig evne til mobilitet, mindre smerter og god livskvalitet

- Bedre eller opprettholde funksjon
  - Etter funksjonsfall
  - Etter operasjoner/brudd/korreksjoner
  - Ved smerter
- Øke styrke
  - Styrkeprogram veiledet av fysioterapeut kan være hensiktsmessig
  - Sterk muskulatur bedrer funksjon, fremmer balanse, reduserer smerte og bedrer livskvaliteten
- Fremme god balanse
  - Evne til å opprettholde, gjenvinne og gjenopprette balanse



# Hensikt med fysioterapi forts....

- Utvikling av skoliose (skjev rygg) er nesten umulig å forhindre, men
  - vanestillinger og manglende styrke kan påvirke bevegelighet i ryggen som igjen påvirke funksjon
- Bedre muskelfunksjon ved overbevegelige ledd (hypermobilitet)
  - Sterk muskulatur gir støtte til ledd og kompensere for løse ligamenter
  - Alle ledd kan være utsatt, men ved LWD erfarer vi størst utfordringer i rygg, ankler og knær
- Veilede for tilpasset aktivitetsnivå og balanse mellom aktivitet og hvile
- Tiltak av hensyn til hypertrofisk muskulatur?
  - Lite forskning på dette feltet
  - Har noen erfart noe?

# Fysisk funksjon, fysisk aktivitet og trening

## Bruk trappetrinns-modellen



## Når man trenger mer...

- Funksjonstap
- Langvarige smerter som påvirker livskvalitet
- Behov for tverrfaglig vurdering og behandling
- Fare for å falle ut av arbeidslivet

Rehabilitering

# Hva betyr rehabilitering?

Gjeninnsettelse i tidligere verdighet og stilling

Sette i funksjonsdyktig stand igjen

# Hvor foregår rehabilitering?

- Rehabilitering kan foregå både i spesialisthelsetjenesten og i kommunen
- Både private institusjoner som har avtale med Helseforetakene og offentlige sykehus
- Varierende tilbud fra kommune til kommune

# Hva er indikasjoner for rehabilitering?

A Brudd og slitasjeskader i skjelett

B Reumatologiske sykdommer  
(inflammatoriske)

C Amputasjoner ben (underekstremiteter)

D CFS/ME (diagnostisert)- Også tilbud til barn  
og unge

E Kreft - Også tilbud til barn og unge

F Hjerneslag og traumatiske hjerneskader

G Nevrologiske og nevromuskulære  
sykdommer - Også tilbud til barn og unge

H Hjertesykdommer

I Lungesykdommer

J Kronisk muskel- og bløtdelssmerte

K Sykelig overvekt - Også tilbud til barn og unge

L Diabetes type 1

M Alvorlig grad av sanseforstyrrelser

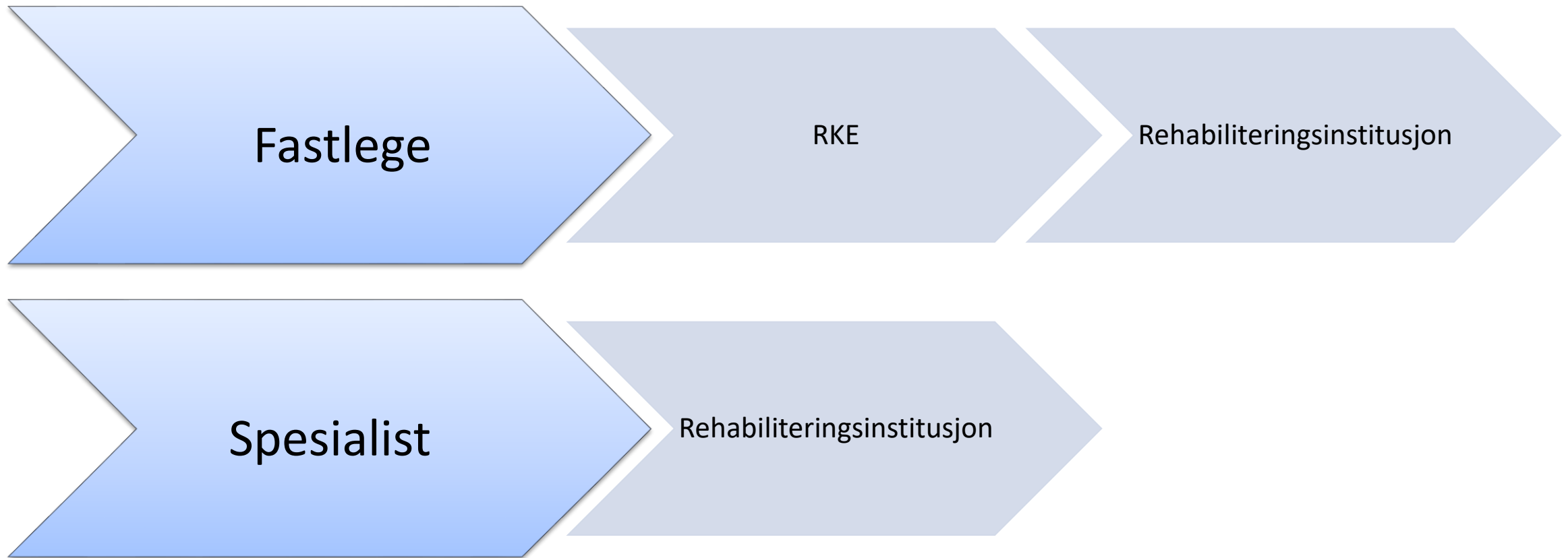
N Tilbud til barn, ungdom og unge voksne med  
vekt på tilpasset fysisk aktivitet, familie og  
utdanning

O Pasienter med komplekst sykdomsbilde med  
behov for sømløs rehabilitering etter  
sykehusbehandling

R Arbeidsrettet rehabilitering



# Hvordan blir man henvist?

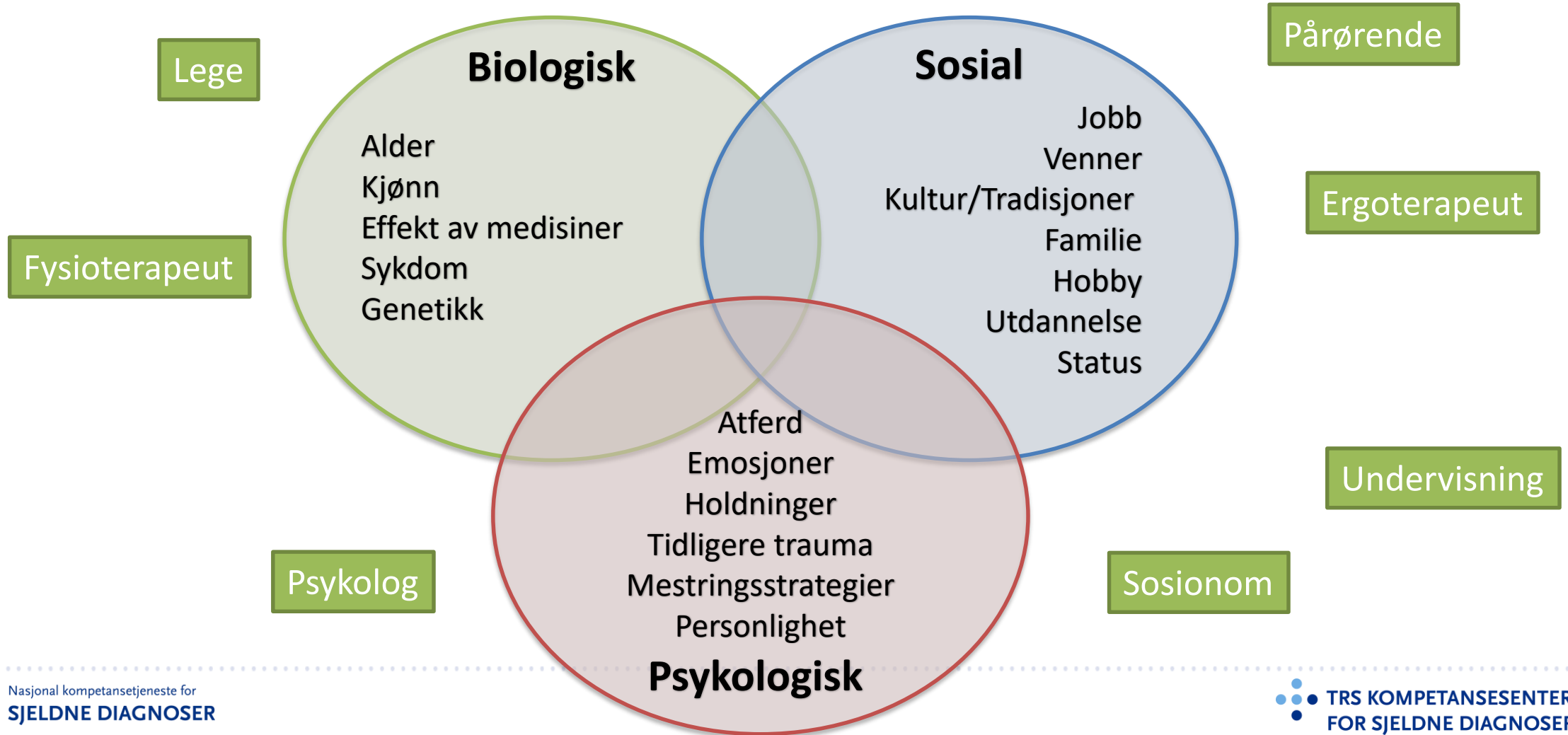


# Hvordan foregår rehabilitering?

- Rehabilitering er alltid tverrfaglig
  - Lege
  - Fysioterapeut
  - Sykepleier
  - Ergoterapeut
  - Psykolog
  - Sosionom
  - Jobbveileder
  - Ernæringsterapeut
  - Logoped
  - Miljøterapeut



# Bio-psyko-sosial modell



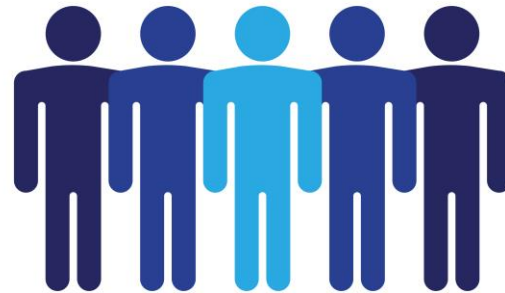
# Undervisning

- Informasjon om tilstanden
- Mestringsstrategier
- Hjelpemidler
- Arbeidslivet
- Rettigheter
- Ernæring
- Søvn...



# Likemannseffekt

- Treffe andre i samme situasjon (men kanskje ikke med samme diagnose)



# Film

[Rehabilitering: Sjeldne beinsykdommer - YouTube](#)