

FYSIOTERAPI FOR KVINNER





Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er eksperter på muskel- og skjelettapparatet. Vi har høyskoleutdanning på forståelse av menneskets anatomi, fysiologiske funksjoner og bevegelsesutvikling, og om samspillet mellom individ, miljø og sykdom. Fysioterapeuter er sentrale i forebygging og behandling av belastningslidelser.

Fysioterapi er rettet mot både kroppslige og psykiske plager samt tilrettelegging av menneskets livs- og arbeidsbetingelser. Vi har som oppgave å bevare og fremme god helse i alle aldersgrupper. Du trenger ikke være syk for å ha behov for fysioterapi. En av fysioterapeutens viktigste oppgaver er å skape forståelse for hvordan sykdom og skader oppstår slik at du selv kan forebygge.

Fysioterapeuter har egne faggrupper i en rekke spesialfelt.

86 prosent oppgir
at de ble bedre eller
plagen forsvant etter
avsluttet behandling
hos fysioterapeut
MMI 2004

Fysioterapi for kvinner

Fysioterapeuter tilbyr kvinner helsefremmende, forebyggende og behandlende tiltak i ulike livsfaser, for eksempel ved:

- bekkenrelaterte smerter under svangerskap og etter fødsel
- inkontinens
- underlivssmerter uten kjent patologi
- gynekologiske inngrep
- osteoporose

Fysioterapeuten undersøker grundig og gir individuell behandling med ulike metoder og teknikker. Fysioterapibehandlingen består av kunnskapsformidling, innføring i hensiktsmessig kroppsbruk og trening.

Tidlig undersøkelse, veiledning og behandling reduserer plager og hindrer forverring.

Under graviditet er behandling aktuelt straks plagene starter. Etter fødsel er det viktig med fysioterapi dersom plagene ikke har gitt seg etter noen uker.

Fysioterapeuten veileder i gode måter å bevege seg på inn og ut av bil, opp og ned fra stol, sofa, seng og trapp. Vi hjelper deg også med gode hvile- og sovestillinger og gode arbeidsstillinger. Andre viktige områder er hjelpemidler hjemme og på arbeidsplassen, gode fødestillinger og god trening.

Hos fysioterapeuten får du hjelp til tilpasset trening og aktivitet slik at du kommer raskere i form etter svangerskap og barseltid





Trening hos fysioterapeut kan forebygge og lindre bekkenløsningsplager og inkontinens i svangerskapet og etter fødsel

Bekkenløsning og inkontinens

Fysioterapi for kvinner går blant annet ut på å hjelpe deg som har bekkenløsning og inkontinens.

Bekkenløsning er en normal fysiologisk tilstand hos alle gravide. Ved graviditet skilles det ut hormoner som fører til at leddbånd i bekkenet blir løsere. Denne prosessen er nødvendig for at bekkenet skal kunne utvide seg under fødselen. Som en følge av dette har halvparten av alle gravide plager i rygg eller bekken i løpet av svangerskapet. Noen får så sterke smerter at de ikke fungerer i dagliglivet. Disse vil ha nytte av fysioterapi. Forskningen viser at fysioterapi fører til reduserte smerter og mindre sykefravær. Noen få konsultasjoner hos fysioterapeut kan være nok til å forebygge langvarige plager. Hos de aller fleste blir bekkenløsningsplagene borte etter fødsel.



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

Inkontinens eller urinlekkasje er et stort helseproblem, særlig blant kvinner. De som plages klarer ofte ikke å holde på urinen og lekker litt når de løper, hopper, løfter, hoster, nyser eller ler.

Stressinkontinens, som er mest vanlig blant kvinner, behandles med styrketrening av bekkenbunnsmusklene. En annen type er hastverksinkontinens, som kan ramme både kvinner og menn. Disse pasientene har sterk trang til vannlating og klarer ikke å holde seg, slik at hele blæren kan tømme seg før de når frem til toalettet.

Fysioterapeuter er eksperter på styrketrening av musklene i bekkenbunnen. Dette er den mest effektive behandlingsmetode for stressinkontinens utenom operasjon. Forskning viser at opp til syv av ti kvinner får redusert eller blir kvitt sine lekkasjeproblemer når de har trent opp bekkenbunnsmusklene.

Foto gjengitt etter tillatelse fra Vitacon



Foto gjengitt etter tillatelse fra Vitacon

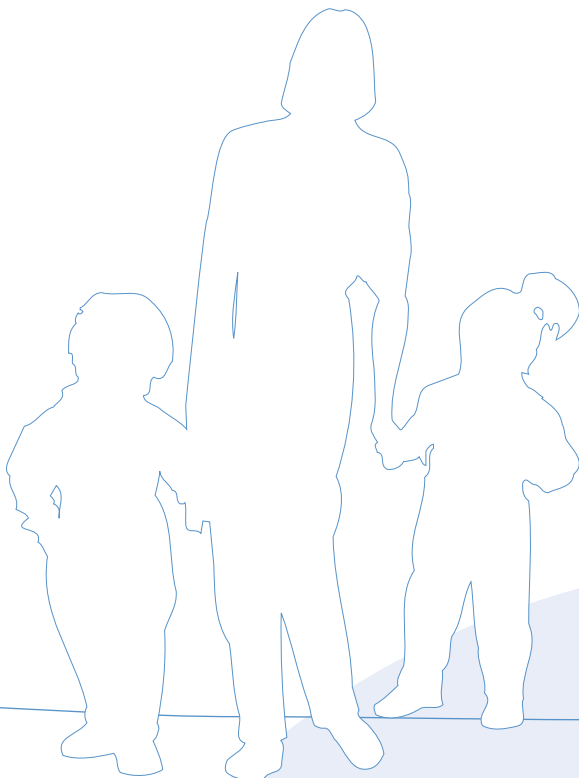


Fysioterapeuten gir spesifikk veiledning om trening både i svangerskap, barseltid og senere i livet



Hvor finner du fysioterapeuter med kompetanse innen kvinnehelse?

- Private institutter
- Kommunehelsetjenesten
- Sykehus ved føde- og barselavdelinger, samt gynekologiske avdelinger
- Sykehus ved revmatologiske avdelinger og rehabiliteringsavdelinger
- Poliklinikker



Må du ha henvisning?

Etter dagens lovverk er det bare behandling hos fysioterapeuter med driftsavtale som gir pasientene rett til trygderefusjon. Trygderefusjon har man rett til når man har fått henvisning til fysioterapi. Henvisning kan gis av lege, manuellterapeut eller kiropraktor. Staten dekker da hele eller deler av behandlingskostnadene.

Du kan også henvende deg direkte til fysioterapeut uten henvisning, men da frafaller retten til trygderefusjon. For å finne ut om fysioterapeuten har driftsavtale kan du spørre fysioterapeuten direkte, kontakte kommunen, eller spørre trygdekontoret.

Spesialist i rehabilitering med fordypning i obstetrisk og gynekologisk fysioterapi MNFF

Norsk Fysioterapeutforbund er ansvarlig for godkjenning av spesialister i rehabilitering med fordypning i obstetrisk og gynekologisk fysioterapi. Omfattende praksis og videreutdanning ligger til grunn for spesialistgodkjenningen.





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

Faggruppe for kvinnehelse

Boks 2704 St. Hanshaugen, 0131 Oslo

Telefon: 22 93 30 50

kvinnehelse@fysio.no · www.fysio.no/kvinnehelse