

Vad skulle fysioterapeuter kunna bidra med?

Åsa Österlund, sjukgymnast, KBT-terapeut

Elisabeth Pekonen, fysioterapeut

Rebecka Söderberg, sjukgymnast



Kartläggning och träning av grundläggande funktion

Vi undersöker:

- Hållning
- Rörlighet
- Gångmönster - rörelsemönster
- Balans
 - Statisk, dynamisk
 - Posturala muskler, undvika hög spänning
- Känsl och proprioception
 - Ytkänsl –kontakten mot underlaget
 - Ledkänsl – bra position för leden
- Styrka
 - Uthållighet
 - Stabilitet
 - Kontroll
- Cirkulation



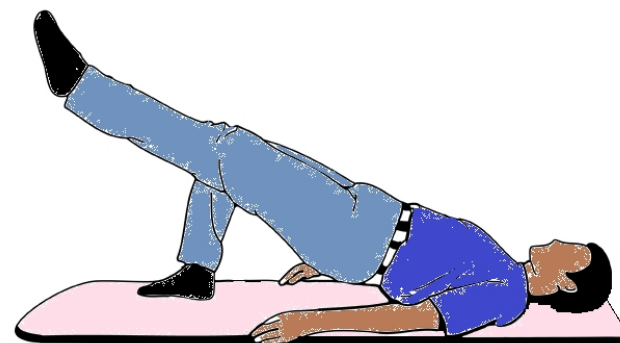
Hur träna för att undvika sår på fötterna?



Hitta alternativ till stående och gående

Hur träna för att undvika sår på fötterna?

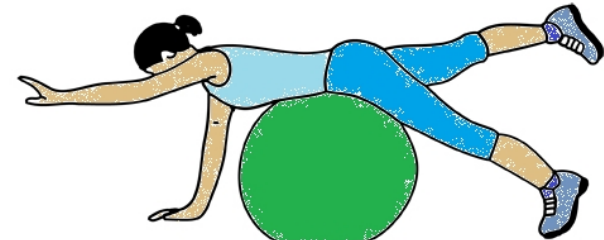
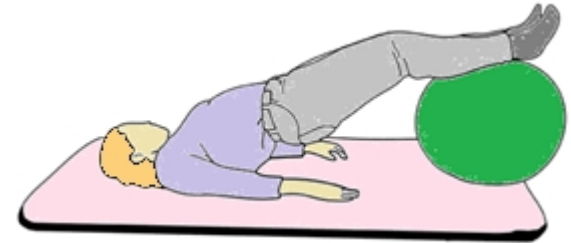
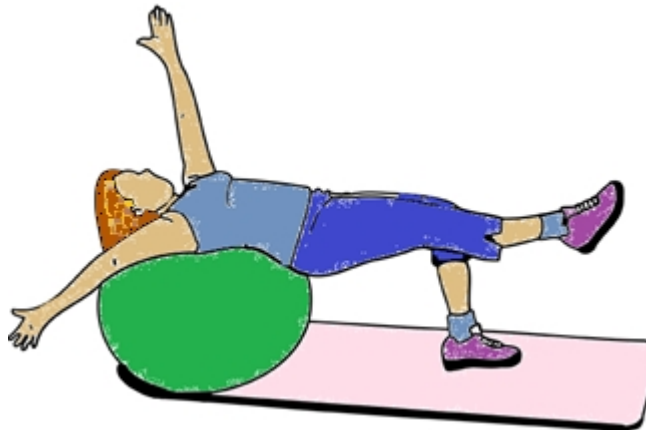
- Aktivt avlastat i gym
 - Sittande/sittande på boll
 - Liggande/liggande på boll
 - Stående med stöd
 - Motionscykel, roddapparat, crosstrainer
- Övrig träning
 - Bassängträning
 - Gång med stavar
 - Cykling
- Hemövningar
 - Liggande och sittande



Bilder från Mobilus

Exempel på övningar – med boll

- Balans och bålstabilitet – med lägre belastning på foten



- Neuromuskulär träning
- Koordination

Bilder från Mobilus

Aktiv med diabetes

– ett helhetsperspektiv

- Kunskap om
 - Kroppen, foten
 - Diabetes
 - Livsstil och vanor
 - Kost vid träning
 - Vardagsmotion
 - Stress
 - Sömn
- Motivationshöjning
 - Öka tilltro till sin förmåga
 - Trygghetskänsla
 - Öka delaktighet och ansvar
- Träning av
 - Balans
 - Bålstabilitet (neuromuskulärt)
 - Koordination
 - Styrka
 - Cirkulation
 - Rörlighet

Projekt 3 månader
Uppföljning
Utvärdering
Hur gå vidare sen...?

Upplägg av vårt projekt

Teoritillfälle	Tema	Ansvarig/delaktig
1	Introduktion –diabetes, gruppen, lokaler	Elisabeth(E), Rebecka(R), Åsa(Å)
2	Träning vid diabetes – fokus och effekter	E
3	Kost i samband med träning vid diabetes	E
4	Våra fötter – information om fötternas betydelse och funktion	R
5	Repetition av tidigare tillfällen	E
6	Genomgång anatomi, fysiologi och påverkan av diabetes	E
7	Information om återhämtning, vila och avspänning	Å
8	Information om stress och sömn och påverkan på vår hälsa	Å
9	Diskussion kring vardagsmotion	R
10	Patienternas val av tema	E
11	Att gå vidare – träna själv	R
12	Avslut	E, R, Å



Tack för oss!!!

Åsa Österlund
asa.osterlund@cario.se
www.cariolundbynarsjukhus.se