

MENSENDIECKFYSIOTERAPI OG -GYMNASTIKK





Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter har spesialkompetanse 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.

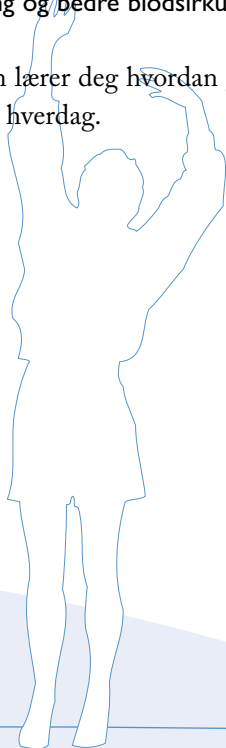
Fysioterapeuter har egne faggrupper i en rekke spesialfelt.

*Fysioterapeuten
skal legge til rette
for lystbetont
behandling*

Når har du behov for mensendieckfysioterapi/ gymnastikk?

- Ved spørsmål om kropp og trening
- Ved forebygging og behandling av smerter eller plager i muskel- og skjelettapparatet.
- Ved behov for veiledet trening, bedre holdning og avspenning
- Ved behov for økt kroppsbevissthet og forbedret balanse i daglige aktiviteter og idrett
- Ved behov for styrketrening og bedre blodsirkulasjon

Mensendieckfysioterapeuten lærer deg hvordan gode bevegelser blir en del av din hverdag.



**Mensendieck-
treningen henter ut
gevinsten av å trene
i fellesskap**





Fysioterapeuter oppfattes som den yrkesgruppen som er mest effektive i arbeidet med å redusere sykefraværet

Hvor finner du mensendieckfysioterapeuter?

Mensendieckfysioterapeutene arbeider i privat praksis, sykehus og kommunehelsetjenesten.

Du vil også finne oss i bedriftshelsetjenesten, annen forbyggende virksomhet og innen idrett og trening.

Mensendieckfysioterapeutene arbeider ofte tverrfaglig og samarbeider blant annet med andre fysioterapeuter, leger, helsesøstre, og ergoterapeuter.

Link til behandlere via våre hjemmesider

www.fysio.no/mensendieck/behandlere

Ni av ti ville anbefale fysioterapi til familie og venner hvis de fikk muskel- eller skjelettplager

MMI 2004

Mensendieckfysioterapi

Mensendiecksystemet ble utviklet av dr. Bess Mensendieck (1864–1957) på begynnelsen av 1900-tallet, og videreutviklet i Norge fra 1927. Mensendieck er en form for fysioterapi utført av fysioterapeuter utdannet ved Mensendieck-utdanningen, avdelingen for helsefag, Høgskolen i Oslo.

Behandlingsformen tar utgangspunkt i et pedagogisk øvelsessystem som handler om å lære, bli kjent med, forstå og oppleve egen kropp. Dette brukes som innfallsvinkel for å forstå hensiktsmessig bruk av kroppen, og for å trene hensiktsmessige bevegelser til bruk i dagliglivet.

Mensendieckgymnastikk

Trening med det formål å informere, lære og motivere deg til egeninnsats. Øvelsene tilpasses dine behov og toleranse for bevegelse og belastning. Det legges vekt på bevisst viljestyrt muskelarbeid, og vekslning mellom spenning og avspenning.

Det gis individuell veiledning i gruppen.



**Mensendieckfysio-
terapeuter gir deg
personlig instruksjon
i hensiktsmessig trening
og behandler muskel-
og skjelettplager**



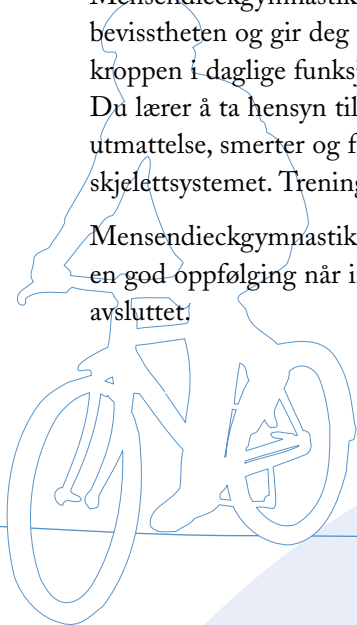
Hva gjør mensendieckfysioterapeuten?

Mensendieckfysioterapeuten er opptatt av å gjøre en helhetlig funksjonsvurdering. I behandlingen legges det stor vekt på individets muligheter til å ivareta egen helse. Å lære om kroppen og dens bevegelser gjennom å kjenne, gjenkjenne og erkjenne, står sentralt i behandlingen. Læringen bidrar til å forstå hvorfor problemer oppstår, og hvordan du selv kan ta ansvar for egen helse.

Behandlingen er et aktivt samarbeid mellom deg og fysioterapeuten, og veksler mellom øvelser og assisterte bevegelser for å trene ledd og muskler, og manuelle teknikker. Avspenning er en viktig del av behandlingen.

Mensendieckgymnastikk bidrar til å bedre kroppsbevisstheten og gir deg et godt grunnlag for å ivareta kroppen i daglige funksjoner og i all annen trening. Du lærer å ta hensyn til kroppen din og forebygge utmattelse, smerter og feilfunksjoner i muskel- og skjelettsystemet. Treningsformen passer for alle.

Mensendieckgymnastikk i gruppe kan også være en god oppfølging når individuell behandling er avsluttet.



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

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.

Du trenger ikke rekvisisjon for å delta på mensendiecktrening i grupper.



**Mensendieck-
fysioterapeuten er
spesialist på å lære
deg hensiktsmessige
bevegelser**



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

Boks 2704 St. Hanshaugen, 0131 Oslo
Tlf.: 22 93 30 50
nff@fysio.no · www.fysio.no



Faggruppen for mensjendeckfysioterapi
mensjendeck@fysio.no
www.fysio.no/mensjendeck