

FYSIOTERAPI

Likepersonsarbeid i FFM

Hvis du har fått en muskelsykdom, eller kjenner noen som har det, så kan det være godt å snakke med noen som vet hvordan du har det. Det kan være vanskelig for familie og venner å forstå alle tankene som kommer når en får en muskelsykdom.

“I Foreningen for Muskelsyke har vi noe som heter likepersonsarbeid. Det betyr at vi kan sette deg i kontakt med noen som har opplevd det samme som deg, og som du kan dele erfaringer med. Likepersonen har taushetsplikt, og forteller ikke til noen det du har snakket om.”

Som regel snakker en med likepersonen sin på telefonen, men ikke alle vil snakke direkte med en likeperson, da går det an å skrive e-poster til hverandre, eller kanskje møtes på nettet for å chatte.

Ønsker du en likeperson?

Les mer på våre nettsider www.ffm.no eller skriv en e-post til likepersonsutvalget: lpu@ffm.no

FYSIOTERAPI



Denne brosjyren ble laget i 2016 som en del av prosjektet «Nevroelementært», et informasjonsprosjekt om nevromuskulære sykdommer rettet mot barn og unge.

Prosjektet ble gjennomført av Foreningen for Muskelsyke, og ble finansiert ved hjelp av midler fra Helsedirektoratet.

www.ffm.no

Muskelsykdom og FYSIOTERAPI



Fysisk aktivitet er viktig for utvikling og vedlikehold av muskler. Muskelsyke trenger et tilpasset treningsopplegg i samarbeid med fysioterapeut, som sørger for at de forskjellige musklene blir brukt hensiktsmessig. Noe av det viktigste er å lære å bevege seg på måter som gjør at man fungerer best mulig i hverdagen, og at man føler glede ved bruk av kroppen. Like viktig er det å unngå overbelastning! (som kan føre til forverring). Det er relativt lite forskning på området, men alt tyder på at det er trygt å bruke de musklene som er rammet med moderat kraft. Det vil for de fleste bety aktivitet som oppleves som litt tungt, men uten å ta maksimalt i. Treningen bør ha et formål om å opprettholde/ optimalisere funksjon. Vi trenger både god bevegelse og kroppskontroll for å kunne bevege oss og å puste best mulig. Derfor er det viktig med både tilpasset bevegelsestrening og trening som fremmer kroppsbvissthet og – kontroll, og utholdenhet/kondisjon. Forskning viser at utholdenhetstrening (gange, sykling, bassentrening etc.) er gunstig for muskelsyke personer når den gjennomføres med moderat intensitet. Det betyr at en er lett andpusten til andpusten. For barn bør dette skje gjennom lek slik at det hele tiden er lystbetont.



Hvorfor fysioterapi?

Muskelsykdom medfører at muskulaturen blir svakere over tid og forutsetningene for å bevege seg endres. Fysioterapeuten kan tilpasse trening og tiltak som kan bidra til å oppnå bedre kroppsbvissthet og -kontroll. Man kan lære å bevege seg så effektivt som mulig.

Fysioterapi for lunger

God pust og en effektiv hoste er viktig for å trives, vokse (barn og unge), og for å holde brystkassen myk og lungene friske. Selv med muskelsykdom skal man ha pust nok til å være opplagt, og ikke være mer eller lengre forkjølet enn andre. Hvis det ikke er tilfelle, kan det være viktig med tiltak for å hjelpe musklene vi bruker til å puste dypt inn med, de vi bruker til å få fart på utpusten ved en hoste eller en kombinasjon av disse. Mer informasjon finnes på e-læringsverktøyet **PUST: www.helsekompetanse.no/PUST**.

Nevromuskulær bevegelsesterapi

Nevromuskulær bevegelsesterapi er spesialisert fysioterapibehandling som skreddersys til den enkelte pasient ved Nevromuskulært kompetansesenter i

Tromsø (NMK). Behandlingen har spesielt fokus på optimalisering av måten man beveger seg på, bevegelsesmønstre og funksjon. Mekanikk, muskelressurser og nevromuskulær aktivering av bevegelsesmønstret sees i sammenheng for å skape mest mulig effektiv bevegelse. Det legges stor vekt på å formidle råd om videre oppfølging til lokal fysioterapeut. Mer informasjon finnes på nettsiden til Nevromuskulært kompetansesenter (NMK), eller på tlf: 77627217.

“Fysioterapeuten er en viktig ressurs for å bedre livssituasjonen til deg som har en muskelsykdom.”

Fysioterapeuten er en viktig ressurs for deg med muskelsykdom. NMK samarbeidet har derfor kunnskapsspredning/deling som strategisk satsingsområde for fysioterapeuter som jobber innenfor feltet. Tips gjerne fysioterapeuten om å melde seg inn i “nettverket for fysioterapeuter som jobber med nevromuskulære diagnoser”.