

Hversu mikilvægt er að vera “virkur” í sjúkraþjálfun?

Í flestum tilfellum þurfa skjólstæðingar að koma í nokkur skipti til sjúkraþjálfara. Það fer eftir stoðkerfiseinkennum hversu langur meðferðartími tekur við og bati næst. Rannsóknir hafa sýnt fram á að ef skjólstæðingar vinna með sjúkraþjálfurum og fara eftir fyrirmælum þá eru þeir fljótari að ná bata.

Hvernig er pantaður tími hjá sjúkraþjálfara?

Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiðir sjúkraþjálfun fyrir skjólstæðinga og einnig flest stéttarfélög. Algengast er að skjólstæðingar fái tilvísun frá lækni en þess er ekki endilega krafist fyrstu fjóra tímuna.

Hvað kostar tími hjá sjúkraþjálfara?

Sjúkraþjálfarar hjá Klíník vinna samkvæmt taxta Sjúkratrygginga Íslands og er gjald í sjúkraþjálfun fyrir skjólstæðinga með læknaþeigni eftirfarandi:

*Almennir skjólstæðingar: 2450 kr.
Ellilífeyrisþegar, öryrkjar og börn: 817 kr.

* Með fyrirvara um breytingar.

Tímamantanir:

Frá 08.30-17.00 í síma 445-4404

Æfingasalur:

Boðið er upp á góðan og hjartan æfingasal fyrir skjólstæðinga Klíník Sjúkraþjálfun.



Athugið:

Ef afpanta þarf tíma hjá sjúkraþjálfara er mikilvægt að tilkynna forföll með 24 klukkustunda fyrirvara eða strax í byrjun meðferðadags (fyrir kl. 08.30) til að hægt sé að nýta tímann, annars gjaldfærast tíminn. Munum að tími hvers og eins er dýrmætur

Staðsetning:



Bæjarlind 14-16, 201 Kópavogur

KLÍNÍK sjúkraþjálfun

Manual Therapy

Bæjarlind 14-16

201 Kópavogur

Sími:445-4404

klinik.is

Um Klíník Sjúkraþjálfun:

Klíník Sjúkraþjálfun leggur áherslu á greiningu og meðferð á stoðkerfisvandamálum. Sjúkraþjálfarar sem starfa hjá Klíník sjúkraþjálfun vinna eftir viðurkenndum Manual Therapy aðferðum sem hafa fræðilegan bakgrunn (evidence based practice). Þeir hafa áralanga reynslu í meðhöndlun skjólstæðinga og eru löggildir og viðurkenndir af Landlæknisembættinu á Íslandi. Klíník býður upp á góða aðstöðu með lokuðum meðferða herbergjum.

Hvaða þýðingu hefur meðhöndlun stoðkerfisvandamála?

Meðferð án skurðaðgerðar er oftast fyrsta val í meðhöndlun stoðkerfiseinkenna. Meðhöndlun skjólstæðinga með Manual Therapy aðferðum stuðlar að því að hjálpa líkamanum að lækna sig sjálfan á sem eðlilegastan máta. Ýmis meðferðarform eru notuð til að minnka verki, auka liðleika og hjálpa líkamanum að ná sem fyrst fyrri styrk og getu.

Hvað er Manual Therapy?

Það eru “aðferðir framkvæmdar með höndum”. Lögð er áhersla á að nota klíniska rökhugsun til að sjúkdómsgreina og meðhöndla skjólstæðinga.

Manual=handtök
Therapy=aðferðir

Dæmi um Manual Therapy aðferðir:

Liðlosun (Gráða I-IV)

*Hnykkingar (Gráða V eða “high velocity low amplitude thrust manipulation”)

Mjúkvefjaaðferðir

Togaðferðir

Stoðkerfisæfingar

Vöðvateygjur

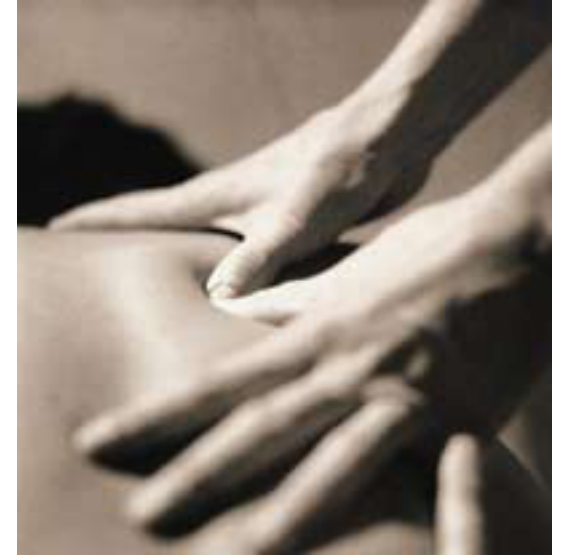
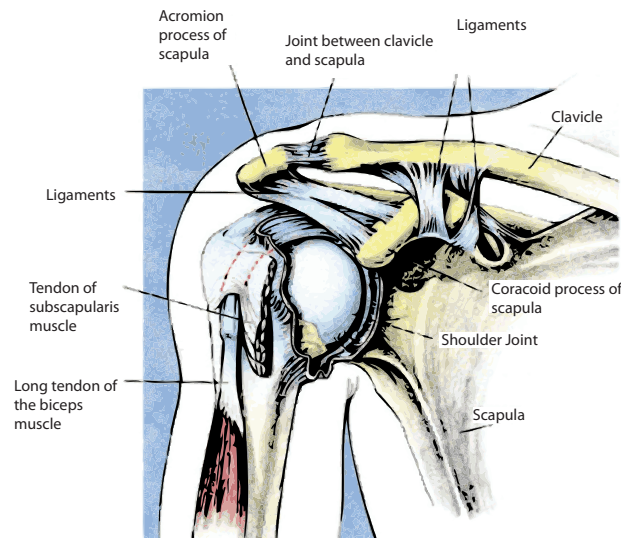
Liðleikameðferð og meðhöndlun taugavefs

Fræðsla m.a. um líkamsbeitingu og líkamsstöðu

* Þar sem notaðir eru litlir kraftar og margir vogararmar með litlu hreyfiútslagi.

Dæmi um stoðkerfisvandamál sem eru meðhöndluð af sjúkraþjálfurum:

Höfuðverkir, bakverkir, axlarklemma (impingement syndrome), taugaklemma (thoracic outlet syndrome), tennisolnbogi, sinaskeiðabólga, slit í mjaðmarliðum, ýmis hnévandamál, bein-himnubólga, ýmis gigtareinkenni, auk hjartalungna- og taugasjúkdóma.



Dæmi um endurhæfingu:

Áverkar: stórir eða smærri áverkar á vöðva, liðbönd, brjóska, sinar. Oft endurteknir áverkar sem má rekja til misbeitingar á líkamanum.

Beinbrot: ýmis konar, sem krefst endurhæfingar til þess að ná fyrri styrk.

Íþróttameiðsli: m.a. tognanir, slit, mar oft vegna álagseinkenna eða ýmissa áverka.

Aftanákeyrslur (Whiplash injury): Vaxandi vandamál þar sem mikilvægt er að byrja endurhæfingu sem allra fyrst eftir áverkann.

Hvað þýðir að vera viðurkenndur sjúkraþjálfari?

Til að öðlast viðurkenningu sem löggildur sjúkraþjálfari á Íslandi þarf 4 ára nám við Háskóla Íslands. Framhaldsmenntun er oftast 2 ár í viðurkenndum háskóla sem er innan Alheimssamtaka Sjúkraþjálfara (IFOMT).