

Nr. 20/november/2004
86. årgang



Prismodtager

Stine Steensgaard har modtaget Forskningsfondens Særlige Pris.
Side 24

Fysioterapeuten

www.fysio.dk



Time out

Der var brug for flere gange time out, før Danske Fysioterapeuters repræsentantskab kunne vedtage en ny struktur for foreningen.

TEMA side 6-23

Bækkenbunden som hobby

Stine Stensgaard fik på repræsentantskabsmødet Forskningsfondens Særlig Pris for at have udviklet en ny og enkel måde at kontrollere knibeøvelser på

AF FAGLIG REDAKTØR VIBEKE PILMARK
FOTO JENS HASSE/NIELS NYHOLM

Fysioterapeut Stine Stensgaard modtog i forbindelse med Danske Fysioterapeuters repræsentantskabsmøde Forskningsfondens Særlige Pris på 75.000 kr. Hun fik prisen for et projekt, hvor hun har undersøgt, om man kan bruge os coccygis bevægelser til at vurdere bækkenbundscontraktioner.

Johnny Kuhr fremhævede ved prisoverrækkelsen projektets enkelthed og anvendelsesværdi for praksis. "Det er samtidigt originalt og tilfører faget ny viden. Dermed opfylder projektet alle kriterier for at modtage Danske Fysioterapeuters Forskningsfondens Særlige Pris", sagde Johnny Kuhr blandt andet.

Stine Stensgaard, der præsenterede sit projekt i forbindelse med Danske Fysioterapeuters fagfestival i 2003, har siden været med til at udarbejde en MTV. Hun er i gang med at søge finansiering af et ph.d.-forløb, "Forebyggende fysioterapeutisk træning til gravide", og ønsker at gennemføre projektet på Odense Universitetshospital med overlæge Lasse Raaberg som vejleder og i samarbejde med gynækologiske og obstetriske fysioterapeuter.

HALEBENETS VIP

Stine Stensgaards prisbelønnede projekt var hendes speciale på cand.scient.san. uddannelsen. I projektet undersøgte hun, om coccygeal palpation kan anvendes til vurdering af bækkenbundscontraktioner. Halvtreds kvindelige fysioterapeut- og ergoterapeutstuderende fik testet og undersøgt bækkenbunden med palpation af perineum og vip af os coccygis. Resultaterne fra palpationen blev holdt op imod vaginal palpation som golden standard.

Undersøgelsen viste, at både palpation af perineum og os coccygis afslørede de "dårlige knibere" blandt kvinderne. Konklusionen på undersøgelsen var, at palpation af os coccygis kan anvendes som alternativ til vurdering af bækkenbundscontraktionen, hvor det ikke er relevant eller af praktiske årsager ikke kan lade sig gøre at foretage en vaginal palpation. Undersøgelsen har især betydning for alle de fysioterapeuter, gymnastiklærere og afspændingspædagoger, der underviser i bækkenbundstræning på hold, mener Stine Stensgaard. Coccygeal palpation kan anvendes til instruktion og feedback så kvinderne kan lære at kontrollere bækkenbundens contraction, også når de træner med andre.

FORSKNINGSFONDENS SÆRLIGE PRIS

Danske Fysioterapeuter indstiftede i december 1999 en pris, der som overordnede mål har at fremme kvaliteten inden for det fysioterapeutiske felt. Prisen gives hvert år til en fysioterapeut, som udmærker sig ved uddannelse, inden for forskning, eller som på anden vis yder en særlig indsats inden for det fysioterapeutiske felt. Hvad prisen præcist skal yde støtte til, besluttet på Fondsbestyrelsens efterårsmøde og indstilles til Hovedbestyrelsen. Prisen finansieres ved renteafkast fra Forskningsfondens formue og administreres af bestyrelsen for Danske Fysioterapeuters forskningsfond.



indgang

■ Stine Stensgaard har udviklet en metode til at vurdere bækkenbundscontraktionen. Metoden kan for eksempel benyttes i forbindelse med holdtræning. Man kan læse en mere detaljeret beskrivelse af Stine Stensgaards undersøgelse i Fysioterapeuten nr. 22 fra 2003.

Stine Stensgaard fik selv brug for at træne, da hun ventede Katrine. I fitnesscenteret trænede hun musklerne omkring bækkenet og især m. transversus abdominis og bækkenbunden. Hun mener selv, at træningen gjorde, at hun fik en nem graviditet.

MTV

Stine Stensgaard var allerede efter projektet klar over, at hun ville fortsætte med at forske i træning af bækkenbunden. Og hendes mål var at gå videre med en ph.d. afhandling. Hun ønskede at arbejde med forebyggende træning til gravide. For at få et overblik over den eksisterende viden om forebyggende træning, og hvilke tilbud der er i dag til de gravide, udarbejdede hun i januar 2004 en hurtig MTV sammen med blandt andre læge Lasse Raaberg og gynækologisk og obstetrisk fysioterapeut Tove Boe.

En litteraturundersøgelse viste, at der er dokumentation for, at individuel træning til gravide har positiv effekt målt på inkontinens og sygefravær grundet bækken smerter. For at finde ud af, hvordan denne viden bliver brugt i praksis, blev der sendt spørgeskemaer ud til samtlige 34 fødesteder i Danmark.

Resultatet var ifølge Stine Stensgaard forstemmende. "Selvom der er god evidens for effekten af forebyggende træning til gravide, er der ikke mange steder, kvinder får tilbudt træning", siger Stine Stensgaard. Det viste sig oven i købet, at kvinderne flere steder ikke engang får tilbudt holdundervisning hos jordemoder.

"Mit udgangspunkt er ikke, at alle gravide kvinder skal have individuel træning. Det er urealistisk. Men jeg tror, at man kan få god effekt af holdtræningen, hvis det vel og mærke bliver evidensbaseret, og man målretter det til at være træning i forhold til bækken og bækkenbund", siger Stine Stensgaard.

Resultaterne fra MTV'en vil blive publiceret i Ugeskrift for Læger her i efteråret.

YDERLIGERE FORSKNING

Stine Stensgaard er i fuld gang med at søge fonde til ph.d. projektet. Resultatet af dette projekt skulle gerne være, at hun får opbygget et evidensbaseret træningsprogram, der skal forebygge bækken smerter og inkontinens. Det er tanken at bruge blandt andet ►





- sygefravær på grund af bækkensmerter samt urinkontinens som effektparametre.

Hun har indtil videre fået støtte fra Danske Fysioterapeuters forskningsfond til at udarbejde spørgeskemaer og til et pilotprojekt.

Stine Stensgaard er på barsel, og det er heldigt. "Man skal være nået meget langt med et ph.d. projekt, inden man kan få støtte, så jeg skal bruge orloven til at udarbejde træningsplaner, spørgeskemaer samt foretage pilotstudie".

"Jeg synes, det er et privilegium at få lov til at forske. Selv om det er en flokskel, så er det lysten, der driver værket. Træning af bækkenbunden er blevet min hobby. Forskningsfondens pris er et kæmpe skulderklap, som gør, at jeg har mulighed for at bruge den tid, det tager at få forarbejdet til ph.d.'en gjort færdigt". ■

IDEER TIL FLERE PROJEKTER

Stine Stensgaard har ideer nok til flere projekter. Hun er således vejleder på flere bachelorprojekter, hvor de studerende vil undersøge problemstillinger vedrørende graviditet, bækkenbund og bækkensmerter. I forbindelse med afgrænsningen af sin ph.d. afhandling er hun også stødt på emner, der ville egne sig til lidt større projekter, der typisk skal gennemføres på videreuddannelsesforløb. Interesserede kan henvende sig til Stine Stensgaard på stine_stensgaard@hotmail.com



Stativ til pjecer





Vægmodel

Krop & Fysik har produceret et stativ til de nye pjecer, der er udarbejdet af Danske Fysioterapeuter og Krop & Fysik. Stativet har plads til 12 pjecer samt 2 magasiner i A4-format. Str. på stativet: H: 162 cm, B: 56 cm, D: 9 cm. Pjcestativet er i et gedigent og tidsløst design, det er lakeret i sølv-metallic og kan bestilles som gulv- eller vægmodel.

Vægmodel kr. 2.999,- inkl. moms og ekskl. fragt.

Tillæg for gulvmodel med hjul kr. 775,-



Gulvmodel



Øverste modul på stativet er et udskifteligt felt til nyheder mv.



Pjecerne bliver pænt præsenteret i gennemsigtige acrylholdere.

Bestilling Pjecer, plakat og stativ kan bestilles på www.krop-fysik.dk og www.fysio.dk – eller ved at sende nedenstående bestillingsseddel på telefaks 70 26 33 65 - udfyld venligst med blokbogstaver.

_____ stk. pjecer "Bækkenbunden"	_____ stk. pjecer "Ondt i ryggen"
_____ stk. pjecer "Stræk"	_____ stk. plakater "Stræk" (format 50 x 70 cm)
_____ stk. pjecer "Skærmarbejde"	_____ stk. stativ til pjecer og magasiner: _____ væg _____ gulv

Bestillinger på pjecer og plakater tillægges et porto- og ekspeditionsgebyr på kr. 35,- uanset antallet.

Navn: _____

Att.: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

Tlf. nr.: _____

Læs mere om og bestil produkterne på www.krop-fysik.dk og www.fysio.dk