

Krumeluren

Medlemstidning för Fysioterapeuternas Sektion för habilitering och pediatrik

Nummer 1, 2020

Fysioterapeuternas sektion för Habilitering och Pediatrik	2
Ordförande har ordet	2
Hab och Ped-dagarna	4
Resestipendium	7
Lästips!	8
Nya rapporter som berör fysisk aktivitet och träning hos barn och ungdomar	8
Interventioner för barn med CP	9
Vad vill du lära dig mer om?	11
Haboped på Facebook	11
Nätverk	12
Styrelsens kontaktuppgifter	14



Fysioterapeuternas sektion för Habilitering och Pediatrik

Fysioterapeuternas Sektion för Habilitering och pediatrik bevakar och tillvaratar sina medlemmars speciella yrkesfrågor. Sektionen fungerar, liksom övriga sektioner, som remissinstans för förbundet Fysioterapeuterna. Habiliterings- och pediatriksektionen ser som sin främsta uppgift att bidra till utvecklingen av fysioterapi inom pediatrik, samt att främja samarbetet mellan pediatrika fysioterapeuter såväl nationellt som internationellt. Sektionen ansvarar för och anordnar olika utbildningsaktiviteter. Sektionen har ett nätverk med kontaktombud som samlar och representerar sektionens medlemmar i sitt område och utgör en länk mellan medlemmarna och sektionens styrelse.

Ordförande har ordet

Efter en i Stockholm lång och kall vår har sommaren äntligen kommit. Men både våren och försommaren har ju knappast varit normala för någon. Vi har ju inte kunnat göra som vi brukar, inte ha släktkalas, inte träffa sina föräldrar, inte åka till landstället och många av våra respektive har vandrat omkring hemma i pyjamas i väntan på nästa Skype möte när vi hastat iväg till jobbet och våra patienter. På akutsjukhusen har barnfysioterapeuterna inte som vuxenfysioterapeuterna drabbats av Covid-tjänstgöring i samma utsträckning. Inom habiliteringen har många besök blivit digitala och flertalet gruppverksamheter blivit inställda, allt det här skiljer ju mellan regioner men det är den indikationen vi fått in till oss. Många av oss har lärt sig att digitalisera fort. I norra Sverige blev det bara mer digitalt än vanligt, många var ju vana sedan tidigare med digitala besök. På Sachsska barnsjukhuset i Stockholm fick IT-avdelningen eld i baken och spottade fram både utrustning och app. så vi kunde ta möjliga besök via internet. Inom vissa regioner så saknades alla förutsättningar... Men möten går bra via Teams/ Zoom eller annan app. och till viss del föreläsningar också. Förbundets kongress, som äger rum var 4:e år och beslutar om förbundets inriktning de 4 kommande åren, blir det dessvärre inget mysigt återseende av gamla bekanta kollegor i november. Inget spring till glassautomaten (ja det finns en mjukglassautomat utanför konferenssalen) och ingen högtidlig kongressmiddag. I veckan beslutade förbundsstyrelsen att den blir helt digital. För vår sektion har ju pandemin hittills inneburit några inställda fysiska möten och en inställd GMFM kurs som blivit framskjuten till i höst/vinter. Styrelsearbetet har gått i in en intensiv

period med nya specialistordningen. Det börjar nästan bli lite tjatigt men när ni läser det här kommer förslaget vara inskickat till förbundet. Nästa steg är att vi ska utarbeta bedömningskriterier för hur man uppnår specialistkompetensen i Pediatrik. Men det blir efter sommaren.

MEN vi hann ju hålla våra Haboped-dagar i år innan pandemin slog till. Temat för i år var ju Sömn och fysisk aktivitet. Första dagen föreläste Lie Åslund om sömnen och sömncyklar, Malin Löf fortsatte med hur vi som fysioterapeuter kan arbeta systematiskt med sömnkartläggning och behandling. Sofia Paulsson pratade om farmaka vid sömnproblematik. Det var många tips som vi direkt kunde använd i vår behandling. Med mina smärtpatienter går sömnkartläggningen mycket smidigare nu. Dag två hade fokus på fysisk aktivitet. Anna Orwalius och Charlotte Boman från Centrum för Fysisk Aktivitet i Göteborg började föreläsa om rekommendationer om fysisk aktivitet och FaR.

Efter det hade vi vårt årsmöte där vi tackade av vår tidigare ordförande och styrelseledamot Stina Törner och valde in Ida Edvinsson från Drottning Silvias barnsjukhus. Vi har glädjande stor tacksägelse av hela landet med Umeå, Östersund, Stockholm, Göteborg, Karlshamn och Lund representerade i styrelsen.

SNAFA (Svenskt nätverk för anpassad fysisk aktivitet) fortsatte på temat och avslutade gjorde Katarina Lauruschkus med sin forskning om fysisk aktivitet för barn och unga med funktionsnedsättning. Vi märkte av att det var något färre deltagare än tidigare och många hörde av sig och ville komma men att de "inte fick" komma pga. av ekonomiska skäl...

Vi planerar att hålla Haboped-dagarna som vanligt, fysiskt på plats i Stockholm, i januari och vi tittar givetvis på att kunna delta digitalt också. Har du förslag på föreläsningar eller tema på kommande dagar så är inget spikat eller bestämt än så maila gärna sektionen och tipsa.

Vi från styrelsen önskar er en riktigt skön och härlig sommar!

Thomas Airio

Ordförande Sektionen för Habilitering och Pediatrik, Fysioterapeuterna.



Hab och Ped-dagarna

Årets tema på haboped-dagarna var sömn och fysisk aktivitet för barn och ungdomar.

Det finns studier som visar att barn och ungdomar är fysiskt aktiva i allt mindre utsträckning. Idag vet vi att det bara är 3 av 10 fyraåringar som uppnår den dagliga rekommendationen, minst 60 minuters fysisk aktivitet, och att flickor i mindre utsträckning är aktiva i jämförelse med killar. Flera studier visar dessutom att barn med funktionsnedsättning är mindre fysiskt aktiva, samt att de inte i samma utsträckning deltar i föreningsliv, som sina jämnåriga kamrater. Det visar sig också att barn med cerebral pares, på GMFCS-nivå IV-V, är stillasittande 95 % av sin vakna tid. Det är naturligtvis oroväckande, då fysisk inaktivitet är den 4:e största riskfaktorn till förtidig död.

Då sömnbesvär är ett växande problem hos barn och ungdomar var också sömn ett givet tema på årets konferens. Idag är det inte självklart att vi fysioterapeuter är delaktiga i insatserna för att befrämja sömn. Det var därför angeläget att bjuda in en fysioterapeut som jobbar i ett sömnteam och som kunde redogöra för vilka fysioterapeutiska insatser som finns att tillgå. Vi som fysioterapeuter har en hel del att tillföra i arbetet för att befrämja god sömn hos barn och ungdomar.



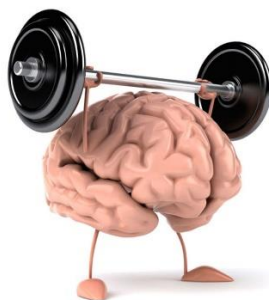
Första dagen handlade just om sömn. Dagen började av praktiska skäl, lite i fel ände, med en läkemedelsföreläsning, men det var enda chansen att få lyssna på Sofia Paulsson, läkare på ungdomsenheten, Sachsska barn- ungdomssjukhus. Sofia tog upp vikten av att veta vem, varför och vilken typ av sömnstörning som ska behandlas. Är det spasticitet, smärta, depression eller kanske ångest? Som jag förstod det är det egentligen bara melatonin, som är ok för barn och ungdomar. Övriga preparat riskerar att ge mer eller mindre allvarliga biverkningar. Trots att melatonin är harmlöst var Sofia tydlig med att medicinering ska föregås av annat ”icke-farmakologisk omhändertagande”.

Lie Åslund, psykolog och doktorand på KI, fortsatte med ”sömn och sömnproblem hos barn och ungdomar”. Hon gav oss kunskap om varför vi sover, sömncykeln, varför det är så viktigt att sova, vad dålig sömn är, samt vad som händer om vi inte sover. Med tanke på barn och ungdomars dator- och mobilanvändning är det oroväckande att telefoner och datorer har en våglängd som, liksom dagsljus, hindrar melatoninutsöndring och ökar vakenheten.

Malin Löf, fysioterapeut på BUP i Norrköping, fortsatte dagen med en inspirerande föreläsning om hur sömnteamet på BUP arbetar. Det som verkligen blev ”take-home message” för mig, är att förskrivning av tyngdtäcke bör eller ska föregås av noggrann kartläggning. Därefter, när sömnpusslet är lagt, måste lämpliga förändringar av dygnsrytm, fysisk aktivitet, mat/dryck, säng etc. genomföras, innan det kan bli aktuellt med ett tyngdtäcke. Det blir också tydligt att det är ett teamarbete, där fysioterapeutiska insatser är en del av paketet. Malin delade upp de fysioterapeutiska insatserna i tre delar, där det ena är att se över sovplatsen, det andra att ge insatser som påverkar kroppen yttre ”skal” med olika typer av massage, och det tredje kan vara att lära ut medicinsk yoga, avslappning och andningsövningar.

Malin berättade också om att det 2017, på BUP i Norrköping, genomfördes en praktikbaserad studie med syftet att utvärdera bollmassage och medicinsk yoga, som alternativ till medicinering. Insatsen utfördes av föräldrar innan sänggående. Resultatet, efter 8 veckors intervention, var framför allt minskad insomningstid. Det framkom också flera positiva sidoeffekter, som att barnen och föräldrarna fick med sig bra och användbara redskap för att minska oro och ångest. Dessutom förbättrades koncentrationen under skoldagen, och konflikterna minskade, då sömntiden förlängdes. Det är, avslutningsvis, ett bra exempel på hur man, för att motivera ett nytt arbetssätt, kan genomföra en praktikbaserad studie.

/ Marita



Fredagen startade med att fysioterapeuterna Anna Orwalius och Charlotte Boman från Centrum för Fysisk Aktivitet i Göteborg föreläste om fysisk aktivitet och Fysisk aktivitet på recept (FaR). De berättade om hur vi som arbetar inom vården kan göra för att förbättra barns aktivitets nivå genom att använda FaR. FaR är en vedertagen och evidensbaserad arbetsmetod för att öka den fysiska aktiviteten och förbättra hälsa och även främja en livsstilsförändring med mer aktivare vardag. Arbetsmetoden består utav motiverande samtal och en skriftlig ordination på hur, när och var barnet/ ungdomen ska röra på sig. FaR är en metod för att strukturera arbetet gällande levnadsvanor och fysisk aktivitet. I metoden ingår det att det görs en uppföljning som bestäms utifrån barnet/ungdomen. I deras verksamhet har de sett en bra utveckling av att de som kommer till dem blir mer fysiskt aktiva. De har även fått ett bättre

samarbete med föreningar och verksamheter i regionen som gjort det enklare att kunna slussa patienter rätt och att de har kunnat hitta en aktivitet som de vill fortsätta med.

För mer information om Centrum för Fysisk Aktivitet i Göteborg kan du in på deras hemsida: <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/vardriktlinjer/levnadsvanor-och-sjukdomsforebyggande-metoder/fysisk-aktivitet/centrum-fa-gbg/>. På deras hemsida hittar du även material och aktuell forskning kring området.

Anna och Charlotte berättade även en del om Physical literacy. Physical literacy är ett ganska nytt begrepp i världen. Physical literacy brukar översättas på svenska till Rörelserikedom. Med rörelserikedom menas att barn behöver öka sin lust, förmåga och möjlighet att röra på sig. Genom att ge dem rätt verktyg kan vi hjälpa dem att bygga upp sina erfarenheter kring rörelse och hjälpa dem att skapa en livslång vana av lustfylld inställning till rörelse. Att kunna röra på sig är lika viktigt som att kunna stava rätt. För att hitta mer information kring Physical literacy och hur Sverige har anammat det nya begreppet kan du gå in på hemsidan: www.change-the-game.se

Efter årsmöte och lunch var det dags för föreläsarna Lars Kristén och Anna Bjerkefors från Svenskt Nätverk för Anpassad Fysisk Aktivitet (SNFA). Syftet med SNFA är att öka kunskapen om anpassad fysisk aktivitet för målgruppen barn och ungdomar med funktionsnedsättning och att utveckla nya metoder för undervisning och träning inom detta område. Nätverket består av över 400 personer inom olika områden som t.ex. fysioterapeuter, idrottslärare, speciallärare, forskare m.m. För att hitta mer information om SNFA kan du besöka deras hemsida: www.snafa.se

Anna berättade även om lägret Start your impossible camp. Start your impossible camp är ett läger för personer som är intresserade av att testa någon ny parasport eller fortsätta utvecklas i sin befintliga parasport. Under varje år arrangeras 6 stycken olika läger runt om i Sverige för att få barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättningar att ta steget in i idrotten oavsett ambitionsnivå. För att hitta mer information om Start your impossible camp kan du in på deras hemsida: <http://paralympics.se/impossible-camp/>

Som avslutning för de här två utbildningsdagarna kom Katarina Lauruschkus leg. Fysioterapeut, Dr. Med. vet och föreläste om fysisk aktivitet för barn och unga med funktionsnedsättning. Katarina berättade om hur de på habiliteringen för barn och ungdomar i Skåne har gjort för att implementera FaR till barn och ungdomar med rörelsehinder i deras verksamhet.

Katarina berättade även om sin studie som hon har gjort kring skillnaden mellan dynamisk stående och statiskt stående för barn och ungdomar med cerebral pares. För att utvärdera de akuta effekterna av 30 minuters statiskt ståträning jämfört med dynamiskt ståträning. De personer som hade dynamisk ståträning använde sig av hjälpmedlet Innowalk. De akuta effekterna som Katarina kollade på var: metaboliska svar, blodtryck, cirkulation, muskeltonus och ledrörlighet. Det hon kom fram i studien var att både statisk- och dynamisk ståträning kan anses vara en fysisk aktivitet då personernas energiförbrukning ökade. Dynamiskt stående ger även en djupare andning och personerna kunde även behålla temperaturen i fötterna när de stod. Studien visade även att de barnen som inte kunde extendera sina knän fullt ut hade god

effekt av både statisk- och dynamisk ståträning. Även muskelspänningarna påverkades genom båda metoderna. Fler av hennes artiklar hittar ni via Pub Med.

/ Ebba

Alla föreläsares PowerPoint presentationer finns på Sektionens hemsida.

Vi från sektionen vill tacka alla fantastiska föreläsare och alla som deltog under HaboPed-dagarna. Hoppas vi syns under HaboPed 2021!

Resestipendium

Stipendiet kan sökas för omkostnader såsom resa, logi och deltagaravgift, men ej förlorad arbetsinkomst. Det kan sökas av leg fysioterapeut/sjukgymnast som är medlem i Sektionen för habilitering och pediatrik sedan minst 1 år. Ansökan ska vara beviljad före planerad aktivitet. Det kan gälla planerat studiebesök eller kurs/konferens gällande habilitering och pediatrik. Innehållet i kursen/utbildningen skall stödja sig på vedertagna fysioterapeutiska metoder gällande pediatrik och habilitering samt stödja sig på evidensbaserad kunskap. Sökande som ska föreläsa prioriteras före sökande som enbart deltar i konferens. Sökande ska vara yrkesverksam eller studerande på magister- eller mastersnivå. Ansökan ska innehålla en kortfattad beskrivning av resans syfte och mål, kostnadskalkyl samt sökt summa. Ansökan skickas till styrelsens sekreterare, senast 30/4 respektive 30/10. Beslut om stipendiat tas i maj och november. Specificerad ekonomisk redovisning ska skickas in till styrelsen senast en månad efter genomförd aktivitet. Kortare skriftlig avrapportering till Krumeluren (cirka 1 A4-sida) ska skickas till sektionens sekreterare senast en månad efter avslutad aktivitet.

Under våren 2020 inkom inga ansökningar gällande resestipendier så välkomna med era ansökningar till hösten!

/ Cia, sekreterare



Lästips!

På grund av rådande omständigheter som redan nämnts så har vi varit tvungna att skjuta en del kurser och möten på framtiden. Vi ber er att hålla uppsikt på Hemsidan där information kommer att komma gällande nya datum!

I väntan på nya, spännande kurser så kommer här lite tips på förkovring!

Nya rapporter som berör fysisk aktivitet och träning hos barn och ungdomar

Internationell studie från WHO

Barn och ungdomar i Sverige rör sig långt ifrån tillräckligt enligt ny studie från WHO med internationella resultat om skolbarns hälsovanor, Health Behaviour in School-aged Children, för år 2017/18.

Barn i åldrarna 11,13 och 15 år har i 45 länder i Europa och Kanada besvarat en enkät om hälsa, levnadsvanor och livsvillkor. När man jämfört hälsovanor i 45 olika länder (220 000 barn) så hamnar Sverige i botten när det gäller fysisk aktivitet. Genomsnittet för fysisk aktivitet i alla länder visade att 16 procent av flickorna respektive 23 procent av pojkarna uppnår målet med 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. I Sverige nådde endast 12 procent av flickorna och 17 % av pojkarna målet.

Vill du veta mer om studien? Läs en sammanfattning på folkhalsomyndigheten.se eller WHO:s rapport på www.who.org

Föreningsidrottandet bland unga minskar

Centrum för idrottsforskning (CIF) har nyligen presenterat en ny studie: Regeringsrapport ”Statens stöd till idrotten – uppföljning 2019” som visar att föreningsidrottandet bland barn och ungdomar minskar. De har också tillsammans med analysföretaget Ungdomsbarometern specifikt undersökt ungas syn på delaktighet inom föreningsidrotten ” En engagerad idrottsgeneration?”. (Ungdomar mellan 15-24 år, 1924 deltagare)

I rapporten identifierades tre övergripande områden.

Första området handlar om hur dagens ungdomar tänker i frågor som berör idrott, motion och föreningsliv. Andra området handlar om föreningsidrottande ungdomar i förhållande till andra ungdomar, vilka likheter-skillnader finns. Tredje området handlar om frågor som berör delaktighet och inflytande i sin idrott hos föreningsidrottande ungdomar.

En sak som belyses är att vissa ungdomar vill tävla och utvecklas i sin idrott medan andra ungdomar vill idrotta för att det är bra för hälsan. CIF menar på att det kanske är därför föreningsidrotten tappar ungdomar till annan form av träning.

CIF ger rekommendation till föreningar att ha fler aktiviteter för de som tränar med målsättning att ha roligt och må bra där det inte är lika viktigt med idrottsresultat.

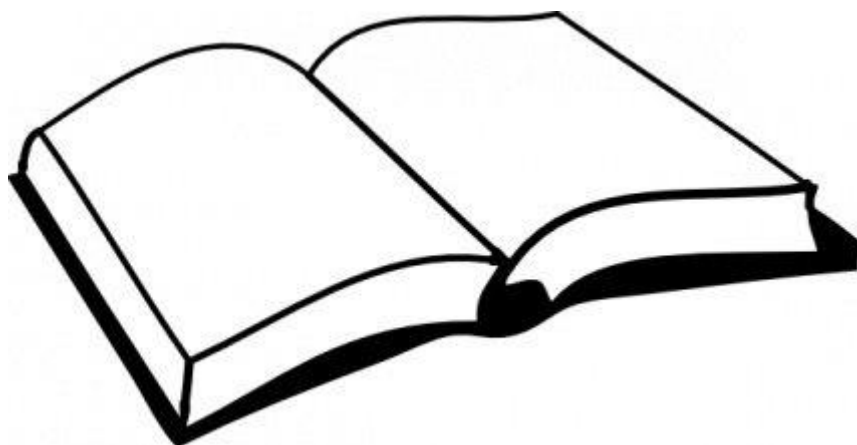
De anser också att ungdomarna själva måste få bestämma sin ambitionsnivå, när och hur de vill träna. Detta kan göra att fler stannar kvar i sin idrottsförening.

Vill du läsa mer?

Rapporten i sin helhet alternativt en sammanfattning finns att ladda ned på:

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2020/05/Statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2019.pdf>

/ Ida



Interventioner för barn med CP

I februari 2020 publicerade Iona Novak m.fl. en ny studie ” State of Evidence Traffic Lights 2019: Systematic Review of interventions for preventing and Treating Children with Cerebral Palsy”. Syftet med studien var att systematiskt beskriva vilken evidens det finns för olika interventioner gällande personer med CP. Under 2013 var Iona med och gjorde en liknande systematisk översikt för att undersöka interventioner för personer med CP.

Sedan 2013 har det gjorts mer forskning kring interventioner för personer med CP och därför ville forskarteamet undersöka hur evidensen ser ut nu för olika metoder. I den nya studien har de använt sig av samma pedagogiska ”trafikljus-system”, där gröna cirklar betyder att det finns hög kvalitet på evidensen för att vi ska göra en intervention. Gult betyder att evidens har låg kvalitet eller att studier motsäger varandra. Vi gul cirkel behöver vi mäta resultatet av interventionen för att veta att vi uppnår målet med interventionen. Röda cirklar betyder att det ej finns evidens för dessa interventioner. Desto större cirklarna är desto fler studier har då gjorts avseende denna intervention. I studien har de även delat upp vilket område som interventionen är menad att ge effekt på som t.ex. motorik, tonus, smärta och sömn.

Studien identifierade 182 olika interventioner inom olika områden. 41 av studierna var olika metoder för att förhindra cerebral pares, medan 141 av metoderna var hur vi hanterar cerebral

pares. För att få en bra bredd på studien så har de tagit med alla typer av CP (spasticitet, dyskinesi och ataxi) och även alla olika GMFCS-nivåer.

Interventioner som har gröna cirklar, alltså hög kvalitet på evidens inom området hälsa är: Styrketräning, CI-terapi, målinriktad träning, rid terapi, konditionsträning m.m.

Inom området medicin: Intratekal baklofen, botulinum toxin, botulinum toxin tillsammans med arbetsterapi, botulinum toxin tillsammans med gips, selektiv dorsal rizotomi m.m.

Förebyggande av cerebral pares: magnesiumsulfat, koffein, hypotermi m.m.

För att läsa hela artikeln ”State of Evidence Traffic Lights 2019: Systematic Review of interventions for preventing and Treating Children with Cerebral Palsy” så finns studien att hitta via PubMed.

/ Ebba





Vad vill du lära dig mer om?

Är det något du tänkt att du skulle vilja kunna mer om i ditt arbete som fysioterapeut inom habilitering och pediatrik? Eller kanske någon fantastisk föreläsare som verkar spännande? Hör av dig till oss i styrelsen, så kanske det kan gå att ordna!

Haboped på Facebook

Du vet väl att vi finns som en grupp på FB? Där kan man lägga upp en fråga och oftast får man snabbt svar från alla medlemmar i detta avlånga land!

Då det är en sluten grupp så behöver du svara på frågorna gällande medlemskap när du ansöker om att gå med.

Har du inte blivit insläppt i gruppen så beror det troligtvis på att du glömt att besvara frågorna. Så sök igen!





Nätverk

Vill du ha kontakt med andra fysioterapeuter som har samma intresseområde som du?
Kontakta kontaktpersonerna för respektive nätverk nedan.

Barnkardiologi

annika.bredfeldt@skane.se

Barn och ungdomar med smärta

eva.bliding@skane.se

Ehlers-Danlos syndrom

elke.schubert@vgregion.se

Elevhälsa

eva.storulv@engelholm.se

Motorik vid NP-diagnos

susanne.nordgren@vgregion.se

Oralmotorik/nutrition

siv.edvinsson@orebroll.se

Rett syndrom

lena.svedberg@regionjh.se

(m.fl. syndrom, se hemsidan)

kine.johansen@akademiska.se

Spädbarn 0-1 år

anna.ohman@friskispraktiken.com

Torticollis

alt.ohmanan@gmail.com

Är du intresserad av att starta ett nätverk för något område inom pediatrik sjukgymnastik?
Kontakta någon av oss i Styrelsen. Se våra kontaktuppgifter på sista sidan.

Om någon känner till några förändringar gällande nätverken, kontakta gärna sekreterare Cia Mårtenson så att vi kan hålla listan aktuell!

*Vi önskar er alla,
En riktigt skön sommar!*



*Styrelsen, Fysioterapeuternas
Sektion för Habilitering och Pediatrik*

Styrelsens kontaktuppgifter

<p><u>Ordförande:</u> <i>Thomas Airio</i> Sjukgymnastiken Sachsska barn och ungdomssjukhuset 118 83 Stockholm</p>	<p><u>Kassör:</u> <i>Hanneke Andriesse</i> Barn- och Ungdomssjukhuset Skånes Universitetssjukhus Lund</p>
<p><u>Sekreterare:</u> <i>Cecilia Mårtensson (Cia)</i> Habiliteringscenter Haninge för barn Handen terminal 4 136 40 Handen</p>	<p><u>Ledamot;</u> <i>Philip Allgurén Engberg</i> Blekingesjukhuset Karlshamn Barn- och ungdomshabiliteringen 344 41 Karlshamn</p>
<p><u>Ledamot;</u> <i>Ida Edvinsson</i> Fysioterapi barn Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus Rondvägen 10 416 85 Göteborg</p>	<p><u>Ledamot;</u> <i>Ebba Kling Odencrants</i> Barn- och ungdomshabiliteringen Kandidatvägen 31-33 907 33 Umeå</p>
<p><u>Ledamot:</u> <i>Marita Västerbo</i> Region JH Barn- och ungdomshabiliteringen 831 30 Östersund</p>	
<p><u>Valberedning:</u></p> <p><i>Peter Nordqvist</i> peter.nordqvist(at)vregion.se</p> <p><i>Stina Thörner</i> stina.thorner(at)vregion.se</p>	<p>Mail till Styrelsen:</p> <p><u>haboped@fysioterapeuterna.se</u></p>