

Fysisk aktivitet och idrottsmedicin

Studiehandledning
Reviderad 2022-01-01



Innehåll

Inledning.....	4
En målstyrd utbildning	5
Förkunskapskrav.....	5
Allmänna och specialistspecifika mål	6
Ingående delar.....	6
Klinisk tjänstgöring	6
Klinisk handledning	6
Krav på handledaren	7
Teoretisk fördjupning.....	7
Kvalitets-och förbättringsarbete	8
Att ansöka om specialistkompetens.....	8
Specialistkompetens inom fler områden.....	8
Förkortad studieplan och dispens från handledning.....	8
Granskningsprocess	9
Överklagan	9
Kostnad.....	9
Viktiga begrepp	9
Förutsättningar för ST-tjänstgöring.....	10
Lärandemål allmänna kompetenser	10
Mål I A. Medicinsk vetenskap	10
Mål I B. Medarbetarskap, ledarskap och pedagogik.....	11
Mål I C. Personcentrerad vård, etik, mångfald och jämlikhet	13
Mål I D. Systematiskt kvalitets- och patientsäkerhetsarbete.....	14
Mål I E. Hälsofrämjande arbete.....	15
Mål I F. Läkemedel	16
Lärandemål för specialistområdet Fysisk aktivitet och idrottsmedicin	17
Mål II A. Anatomi, fysiologi och sjukdomslära.....	17
Mål II B. Träningsslära.....	19

Mål II C. Fysisk aktivitet som prevention och behandling.....	21
Mål II D. Smärta	22
Mål II E. Psykologi	23
Mål II F. Näringslära.....	25
Mål II G. Dopning.....	26
Rekommenderade förutsättningar för ST-utbildning	27

Den specialistkompetenta fysioterapeuten inom specialistområdet fysisk aktivitet och idrottsmedicin arbetar med patienter i behov av rehabilitering efter muskuloskeletal skada och/eller smärttillstånd med fysisk funktionsbegränsning. Specialisten inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin har förmåga att vägleda och anpassa fysisk aktivitet som en del i rehabilitering samt vid återgång till arbete, fritid, motion och idrott.

Den specialistkompetenta fysioterapeuten har en fördjupad kunskap i att utreda, bedöma och behandla muskuloskeletal skada, smärta och/eller funktionsnedsättning hos motionärer och idrottsutövare på olika nivå och i alla åldrar. Specialistfysioterapeuten har fördjupad kunskap om hur anpassad fysisk aktivitet kan användas för att stärka hälsa och förebygga sjukdom och skada.

Den specialistkompetenta fysioterapeuten har genom sin kunskap och erfarenhet förmåga att utbilda, stödja och samverka med kollegor, blivande kollegor och andra medicinska yrkeskategorier i ett medicinskt team. Fysioterapeuter med specialistkompetens inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin arbetar inom öppenvård, specialiserad slutenvård samt inom idrottsrörelsen på olika nivåer, från lokala idrottsföreningar till förbunds nivå.

Inledning

På 1970-talet togs ett första initiativ att utveckla en specialistordning då "behörighet att ange speciell inriktning" inrättades. Denna behörighet utfärdades fram till kongressen 1993 då den ersattes av specialistordningen. Idag finns 17 specialistinriktningar inom fysioterapi. Specialistutbildningen är en målrelaterad treårig klinisk utbildning under handledning med krav på akademisk examen om lägst magister samt annan teoretisk och klinisk utbildning som syftar till fördjupning och breddning inom specialistområdet.

Studiehandledningen beskriver de krav och lärandemål som ingår i specialiseringstjänstgöring (ST) för fysioterapeuter¹ och som leder fram till certifiering som specialistfysioterapeut. Ännu är inte fysioterapeuters

¹ I dokumentet används genomgående titeln fysioterapeut. Här innefattas även sjukgymnast vilket är den tidigare benämningen/titeln på professionen.

specialistutbildning reglerad i lag men förbundet verkar aktivt och kontinuerligt för att fysioterapeuters specialistkompetens ska erkännas av samhället.

En målstyrd utbildning

Specialistutbildningen är en målrelaterad och individuellt utformad utbildning. Det innebär att innehållet i specialistutbildningen kan se olika ut för olika individer beroende på de erfarenheter, kunskaper och meriter som den sökande har med sig vid specialistutbildningens början. Fokus för bedömningen ligger på måluppfyllelse, det vill säga det som den sökande lärt sig genom sin kliniska erfarenhet samt fort- och vidareutbildning. Inom ett sådant kompetensbaserat synsätt är det inte föreskrivet exakt vilka kurser den enskilde ska gå eller hur många timmar varje utbildningsaktivitet innefattar. Utgångspunkten är istället att allt systematiskt lärande räknas och att det finns många olika sätt att lära och utvecklas på. Måluppfyllelse ska kunna verifieras med olika intyg. I studiehandledningen anges lärandemålen och förslag på utbildningsaktiviteter. Målbeskrivningarna i studiehandledningen består av lärandemål vilka kompletterar varandra. Det är därför viktigt att läsa dessa tillsammans som en helhet. Som stöd finns förslag på rekommenderade aktiviteter för varje lärandemål. I studiehandledningen anges inte hur lång tid det tar för att uppnå ett specifikt lärandemål. Vissa av kompetenserna förväntas fysioterapeuten utveckla under hela sin ST, tex inom etik. Den totala längden på en ST rekommenderas vara tre år på heltid. Om den totala utbildningstiden underskrider tre år på heltid behöver utbildningen förlängas med motsvarande tid. Förutom magisterutbildning och andra utbildningsaktiviteter, består utbildningen av klinisk tjänstgöring under handledning. Utbildningen kan förlängas om ST-fysioterapeuten väljer att genomföra utbildningen på deltid.

Förkunskapskrav

För att påbörja specialistutbildningen krävs:

- Kandidatexamen i fysioterapi
- Två års klinisk erfarenhet som leg. fysioterapeut om minst 75 procent av heltidsanställning.

Ansökan om att påbörja specialiseringstjänstgöring-individuell studieplan.

Specialiseringstjänstgöringen bygger på ett självstyrt lärande med stöd av en individuell studieplan. Studieplanen formuleras utifrån de lärandemål och rekommenderade aktiviteter som föreslås i studiehandledningen. Med stöd av handledaren formulerar ST-fysioterapeuten sin individuella studieplan.

Studieplanen liksom handledaren ska godkännas av förbundets specialistkommitté innan ST påbörjas. Det finns två ansökningstillfällen per år, 1 februari respektive 1 september. Vid dessa tillfällen hanteras alla ansökningsärenden. Handläggningstiden är normalt upp till tre månader efter sista ansökningsdag. Den individuella studieplanen är giltig i sex år. Om ST-fysioterapeuten inte har slutfört utbildningen inom denna tid behöver studieplanen revideras och bedömas på nytt av specialistkommittén.

Allmänna och specialistspecifika mål

I målbeskrivningarna anges de kunskaper, färdigheter och förhållningssätt som specialistfysioterapeuten ska utveckla under sin ST. I målbeskrivningarna finns allmänna mål och specialitetsspecifika mål. De allmänna målen gäller för alla specialiteter inom fysioterapi medan de specifika är beroende av vilket specialistområde fysioterapeuten specialiserar sig inom. I studiehandledningen finns rekommendationer för hur den individuella studieplanen för de allmänna samt de specifika lärandemålen inom respektive specialistområdet bör utformas. Rekommendationerna syftar till att vara ett stöd och underlätta tolkningen och samsynen kring målen, ge tips till handledare och ST-fysioterapeut avseende utbildningsplanens utformning och handledningens innehåll samt exemplifiera de utbildningsaktiviteter som finns angivna för respektive lärandemål.

Ingående delar

- Klinisk tjänstgöring under handledning inom specialistområdet
- Akademisk examen på avancerad nivå (lägst magister)
- Teoretisk fördjupning relevant för specialistområdet
- Genomfört kvalitets- och förbättringsarbete

Klinisk tjänstgöring

Den kliniska tjänstgöringen ska omfatta tre års tjänstgöring inom specialistområdet under handledning av en namngiven handledare som godkänts av förbundets specialistkommitté. Den kliniska tjänstgöringen är grunden i ST-utbildningen och ska utgöra majoriteten av utbildningstiden. Övrig tid ska fyllas av kurser eller andra utbildningsaktiviteter.

Klinisk handledning

Den kliniska handledningen ska motsvara totalt 30 timmar fördelat på tre år vilket kan fördelas på ca fem tillfällen/år. Handledarens uppgift är att:

- fungera som bollplank och stöd vid utformningen av studieplanen
- bistå med kollegialt erfarenhetsutbyte i det kliniska arbetet för valda moment eller aspekter kopplat till lärandemålen
- följa upp att innehållet i planen genomförs och vara ett stöd för reflektion kring lärandet
- intyga att aktiviteter i studieplanen är genomförda och kompetensmål uppfyllda

Handledningen kan ske individuellt eller i grupp, och kan ske fysiskt eller på distans. I samband med att studieplanen upprättas kan handledare och ST-fysioterapeut också göra en överenskommelse om hur handledningen ska läggas upp. Syftet med överenskommelsen är att främja en välfungerande relation och att synliggöra förväntningar och behov mellan handledare och den sökande. Det kan handla om kommunikationssätt, återkoppling och/eller lärstil. Vägledning för en sådan överenskommelse finns att ladda ner från hemsidan.

Krav på handledaren

Den kliniska handledaren ska vara specialist inom relevant område och välförankrad i kliniskt arbete. Det är möjligt att vid behov ha både en huvudhandledare och en eller flera bihandledare.

Teoretisk fördjupning

Den teoretiska utbildningen ska vara planerad, ändamålsenlig och systematisk och ska kunna motiveras utifrån specialistområdets lärandemål, rekommenderade aktiviteter samt den sökandes behov. ST-fysioterapeuten rekommenderas att kontinuerligt dokumentera sitt lärande.

Vad gäller kurser är rekommendationen att den individuella studieplanen ska innehålla en variation av olika typer av kurser, tex högskolekurs, seminarium, webutbildning, konferens etc. Det bör tydliggöras vilket lärandemål som avses uppfyllas i samband med deltagande i kurs.

ST-fysioterapeuten ska ha en akademisk vidareutbildning på avancerad nivå, lägst magisterexamen. En examen på avancerad nivå ska säkerställa att specialisten utvecklat akademiska kompetenser såsom kritiskt tänkande, informationskunskap, vetenskapligt förhållningssätt och självstyrt lärande. Denna kompetens ger den sökande verktyg att vidareutveckla sig inom sitt ämnesområde samt kapacitet att verka i rollen som kunskapsbärare, kunskapsförmedlare och kunskapsutvecklare. Därför behöver magister-/masterexamen inte vara inom området fysioterapi utan alla utbildningar med

relevans för området fysioterapi accepteras, exempelvis klinisk medicinsk vetenskap, beteendevetenskap, folkhälsa eller idrottsmedicin.

Kvalitets-och förbättringsarbete

Hälso-och sjukvården är i ständig utveckling och dess förmåga att systematisk utvärdera verksamheten utifrån ett kvalitets-och förbättringsperspektiv blir allt viktigare. I ST-tjänstgöringen ingår att genomföra ett kvalitets-och förbättringsarbete utifrån verksamhetens behov med en etablerad metod. Handledaren intygar att ST-fysioterapeuten genomfört arbetet utifrån en etablerad metod och uppnår kompetenskraven i lärandemålet.

Att ansöka om specialistkompetens

När ST-fysioterapeuten fullföljt sin individuella studieplan och handledaren kan intyga att utbildningsaktiviteter är genomförda och lärandemålen är uppfyllda är det möjligt att ansöka om specialistkompetens. Ansökan består av intyg signerade av handledaren samt tre skriftliga reflektionsuppgifter. Se information på hemsidan där även blanketter och intyg finns tillgängliga.

Specialistkompetens inom fler områden

Det är möjligt att söka specialistkompetens inom mer än ett område. Uppnådda allmänna mål inom en specialitet kan tillgodoräknas inom en annan specialitet utan kompletteringar med undantag för veterinärmedicin vars allmänna mål skiljer sig något från övriga.

Förkortad studieplan och dispens från handledning

Det är möjligt att ansöka om förkortad studieplan. Dock ska denna som minst omfatta två år. I dessa fall ska ST-fysioterapeuten i sin studieplan även redogöra för vilka lärandemål som hen redan uppnår samt lämna underlag för tillgodoräknande av utbildningsaktiviteter. Det är möjligt att ansöka om dispens från handledning i de fall fysioterapeuten anser att alla formella krav samt lärandemål är uppfyllda. Ansökan ska då innehålla en redogörelse av uppfyllda lärandemål, underlag för tillgodoräknande av utbildningsaktiviteter samt dispensansökan.

Granskningsprocess

Specialistkommittén granskar alla individuella studieplaner och specialistansökningar utifrån de lärandemål och rekommenderade aktiviteter som finns beskrivna i studiehandledningen. Vid behov kan de efterfråga kompletterande handlingar.

Överklagan

Om den sökandes specialistansökan inte blir godkänd av specialistkommittén har hen möjlighet att komplettera och/eller förtydliga sin ansökan. Om den sökande och kommittén därefter inte är överens finns möjlighet för den sökande att överklaga kommitténs beslut till Vetenskapliga rådet. I en överklagan behöver den sökande redogöra för den/de aspekter som hen anser inte blivit korrekt värderade och motivera varför beslutet bör ändras. Överklagan ska skickas inom två veckor efter meddelat beslut.

Kostnad

Avgiften är 1 500 kr för medlem respektive 15 000 kr för icke medlemmar. Avgiften betalas i samband med att handläggning av en ansökan påbörjats. Skulle den sökande av olika skäl inte kunna fullfölja sin specialistutbildning kan hen kontakta förbundet och ansöka om att få tillbaka 80 procent av avgiften.

Viktiga begrepp

I målbeskrivningarna används bland annat begreppen *behärska*, *ha kunskap om* och *ha kännedom om*. Att *behärska* innebär att fysioterapeuten ska uppvisa de kunskaper, färdigheter och förhållningssätt som krävs för att fullständigt och självständigt kunna utföra de arbetsuppgifter som förekommer inom det område som avses. Det kan till exempel vara att fullständigt och självständigt kunna bedöma, behandla och följa upp en patient och använda de metoder som är relevanta för området. *Ha kunskap* används för att uttrycka ett kompetenskrav som är mindre omfattande än *behärska*. *Ha kännedom* används för att uttrycka det minst omfattande kompetenskravet. I målbeskrivningarna anges också när genomförandet av vissa utbildningsaktiviteter ska styrkas genom intyg.

Med auskultation menas en strukturerad kortare utbildningsaktivitet, vanligen en halv- eller heldag, förlagd i klinik eller annan verksamhet som är viktig för specialistområdet.

Förutsättningar för ST-tjänstgöring

För att ST-fysioterapeuten ska uppnå lärandemålen, och för att handledaren ska klara sitt uppdrag behövs erforderliga resurser till aktiviteter relaterade till utbildningsplanen, kompetensutveckling och stöd till handledare. Det är viktigt att förankra sin studieplan med sin arbetsgivare innan start samt att handledaren ges goda förutsättningar att genomföra sitt handledaruppdrag.

I målbeskrivningarna finns delmål (I) som är gemensamma för alla specialistområden och specialistspecifika delmål (II) som är framtagna för varje specialitet.

Lärandemål allmänna kompetenser

Mål I A. Medicinsk vetenskap

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • behärska att kritiskt granska och värdera vetenskapliga texter • uppvisa ett vetenskapligt förhållningssätt till rutiner och arbetssätt i det dagliga arbetet • kunna använda olika vetenskapliga kunskapskällor i sitt vardagliga arbete 	Klinisk tjänstgöring under handledning Akademisk fördjupning motsvarande lägst magisterexamen	Intyg om klinisk tjänstgöring Examensbevis utfärdat av universitet/högskola Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål I A är specialistfysioterapeutens bas. Specialistfysioterapeuten är en resurs för sin arbetsplats genom att arbeta evidensbaserat och medverka till att ett vetenskapligt förhållningssätt genomsyrar verksamheten.

Måluppfyllnad: För måluppfyllelse krävs akademisk examen om lägst magister samt klinisk tjänstgöring under handledning.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Målet kan tränas i den kliniska tjänstgöringen genom att ST-fysioterapeuten kritiskt granskar vetenskapliga texter och nya rön samt genom ett kritiskt förhållningssätt till fysioterapeutiska metoder.

Målet kan vidare tränas t ex genom:

- Deltagande i vetenskaplig sammankomst och yrkesrelaterade sammankomster
- Deltagande i Fysioterapeuternas studiecirkel om evidens
- Presentation av vetenskapligt arbete

Diskussionsförslag i handledning

- Hur förhåller sig ST-fysioterapeuten till de metoder som hen använder?
- Vilka kunskapsstöd använder sig ST-fysioterapeuten av i sin kliniska tjänstgöring?
- Hur ser strukturen och ansvaret ut för uppdatering av dessa?
- Vilka kunskapsunderlag har ST-fysioterapeuten tillgång till via sin arbetsplats?
- Hur kan den evidensbaserade hälso- och sjukvården utvecklas på arbetsplatsen?
- Hur hanterar ST-fysioterapeuten om en patient har önskemål om en icke-evidensbaserad metod?

Mål I B. Medarbetarskap, ledarskap och pedagogik

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha kompetens att leda arbetet med kontinuerligt lärande bland fysioterapeuter • Ha kompetens att handleda medarbetare och studenter • Ha kompetens att planera och genomföra undervisning • Ha kompetens att arbeta i interprofessionella team 	Klinisk tjänstgöring under handledning Kurs/-er	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförd kurs/-er Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål I B är en del i specialistfysioterapeutens bas. För att uppnå målet krävs att ST-fysioterapeuten under hela utbildningsperioden kontinuerligt analyserar och reflekterar kring medarbetarskap, ledarskap och pedagogik.

Måluppfyllnad: För måluppfyllnad ska specialistfysioterapeuten i sin verksamhet vara kunskapsbärare, kunskapsförmedlare och kunskapsutvecklare. Vidare förväntas ST-fysioterapeuten kontinuerligt medverka i och facilitera interprofessionellt arbete såsom interprofessionella teamronder där man lär med, om och av varandra.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Målet kan tränas i den kliniska tjänstgöringen och aktiviteter bör planeras in under hela utbildningsperioden. Kontinuerligt lärande kan uppnås genom att ST-fysioterapeuten tillsammans med handledaren reflekterar kring sin egen kompetensnivå, identifierar egna behov av kompetensutveckling samt utvecklar metoder för att inhämta ny kunskap och utveckla sin kompetens. Målet kan tränas genom att göra en analys av arbetsplatsens metoder för kontinuerligt lärande bland fysioterapeuter. Vidare rekommenderas att ST-fysioterapeuten kontinuerligt under utbildningsperioden leder patientskolor, håller i internutbildning eller liknande aktiviteter.Handledning av grundutbildningsstudenter alternativt mentorskap för nyanställda kollegor rekommenderas.

Diskussionsförslag i handledning:

- Analysera samarbetet i de vårdteam ST-fysioterapeuten ingår i/har insyn i utifrån vad som fungerar bra och vad som kan utvecklas.
- Analysera den egna kompetensen och lärandet samt identifiera egna behov av kompetensutveckling
- Analysera hur konflikter hanteras, tex med patient, medarbetare eller närstående?
- Reflektion kring den egna rollen som handledare.

Kurser: Högskolekurs i handledning alternativt andra utbildningstillfällen ordnat av exempelvis högskola, region, Fysioterapeuterna.

Mål I C. Personcentrerad vård, etik, mångfald och jämlikhet

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha kompetens att bemöta människor som unika personer och med respekt oberoende av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder • Kunna identifiera och hantera etiska problem och analysera dessa på ett strukturerat sätt • Kunna hantera värdekonflikter i det dagliga arbetet • Ha kompetens att möta personer utsatta för våld i nära relationer 	Klinisk tjänstgöring under handledning	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål I C är en del i specialistfysioterapeutens bas. För att uppnå målet krävs att ST-fysioterapeuten under hela utbildningsperioden kontinuerligt analysera och reflekterar kring personcentrerad hälso- och sjukvård, etiska frågeställningar, mångfald och jämlikhet.

Måluppfyllnad: Momenten kan tränas genom att under hela utbildningsperioden och under handledning lära sig att identifiera, analysera, strukturera och hantera frågor som rör etik, mångfald och jämlikhet.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Samtliga delar i mål I C kan tränas i den kliniska tjänstgöringen. För godkännande ska ST-fysioterapeuten ha kännedom om den egna verksamhetens arbete utifrån diskrimineringslagen.

För vidare kunskap om våld i nära relationer se: Nationellt centrum för kvinnofrid: <https://www.nck.uu.se/>

Diskussionsförslag i handledning:

- Hur ser mina egna normer, fördomar, och etiska värderingar ut?

- Hur relaterar de till den egna verksamhetens policy i dessa ämnen?
- Etiska problemställningar från patientmöten, exempelvis önskemål från patient eller närstående vad gäller utrednings- och behandlingsåtgärder
- Genomföra tolksamtal och reflektera kring skillnader mellan tolksamtal från övriga samtal

Mål I D. Systematiskt kvalitets- och patientsäkerhetsarbete

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Kritiskt kunna granska den egna verksamheten och kunna genomföra en risk- och händelseanalys • Systematiskt kunna arbeta för integrering av nya åtgärder, processer, rutiner och tekniker och metoder i det dagliga hälso- och sjukvårdsarbetet 	Klinisk tjänstgöring under handledning Genomföra ett kvalitets- och förbättringsarbete inom verksamheten med hjälp av en vedertagen metod	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomfört förbättringsarbete utfärdat av handledare Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål I D beskriver specialistfysioterapeutens roll i verksamhetens utveckling och patientsäkerhetsarbete. För att uppnå målet krävs att ST-fysioterapeuten under hela utbildningsperioden är delaktig och sätter sig in i verksamhetens rutiner för risk- och händelseanalys.

Måluppfyllnad: Samtliga delar i mål I D kan tränas i den kliniska tjänstgöringen. För godkännande krävs genomförande av ett förbättringsarbete inom den egna verksamheten eventuellt i samarbete med andra.

Exempel på förbättringsarbeten kan vara att förbättra vårdkedjan för en viss patientgrupp alternativt utveckla eller revidera patientinformation. Det kan även vara att medverka i en arbetsgrupp för att förbättra effektiviteten eller flödet i en process på kliniken. I detta mål specificeras ej omfattningen av arbetet. Däremot är det ett krav att etablerade verktyg och metoder i förbättringskunskap används i arbetet.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

För vidare kunskap om förbättringskunskap, se till exempel Qulturum, region Jönköping. Qulturum är ett centrum för utveckling och förbättringsarbete inom hälso- och sjukvård och tandvård. Här finns stöd och hjälp för arbetet att ändra

arbetssätt och system. Även Sveriges kommuner och regioner (SKR) har metoder, verktyg och stöd för utveckling inom detta område.

Diskussionsförslag i handledning

- Reflektera kring egna patientfall där risker uppstått
- Hur upptäcker och anmäler man brister i verksamheten och hur hanteras avvikelser?
- Hur ser verksamhetens patientsäkerhetsarbete ut och hur skulle patientsäkerheten kunna utvecklas vidare?
- Hur arbetar den egna verksamheten med systematiska förbättringar och vilka metoder används?

Mål I E. Hälsofrämjande arbete

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Behärska att vägleda patienter i frågor om levnadsvanor i sjukdomsförebyggande och behandlade syfte eller för att förbättra sjukdomsprognos • Ha fördjupad kunskap inom beteendemedicin och beteendemedicinska tillämpningar i prevention, bedömning och behandling 	Klinisk tjänstgöring under handledning Kurs/-er	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförd kurs/-er Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Specialistfysioterapeuten arbetar aktivt med hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande metoder och använder sig av etablerade beteendemedicinska principer.

Måluppfyllelse: Målet kan tränas i den kliniska tjänstgöringen och för godkännande krävs att specialistfysioterapeuten arbetar strukturerat utifrån ett beteendemedicinskt och hälsofrämjande förhållningssätt

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Fördjupning av kunskap genom inläsning och uppdatering av aktuell litteratur till exempel Socialstyrelsens Nationella riktlinjer, Folkhälsomyndighetens riktlinjer samt FYSS.

Kurser: Högskolekurs/-er eller metodkurs inom det beteendemedicinska området eller motsvarande.

Mål I F. Läkemedel

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> Kunna förhålla sig till förekommande läkemedel i relation till fysioterapeutiska interventioner 	Klinisk tjänstgöring under handledning Auskultation	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om auskultation Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Målet syftar till att ST-fysioterapeuten ska ha kännedom om de vanligast förekommande läkemedlen, dess eventuella biverkningar och hur de kan påverka fysioterapeutisk intervention.

Måluppfyllnad: För måluppfyllnad ska den specialistkompetenta fysioterapeuten kunna planera insatser med hänsyn till aktuell läkemedelsbehandling.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Detta mål kan tränas under hela utbildningsperioden till exempel genom att ST-fysioterapeuten med hjälp av en för ämnet kompetent person, utifrån specifika patientfall gå igenom läkemedelslistor i relation till fysioterapeutisk intervention. Diskussion av patientfall.

Lärandemål för specialistområdet Fysisk aktivitet och idrottsmedicin

Mål II A. Anatomi, fysiologi och sjukdomslära

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha fördjupade kunskaper inom rörelse- och stödjeorganens anatomi, biomekanik och fysiologi • Ha fördjupade kunskaper om incidens, etiologi, patologi och läkningsprocesser vad gäller traumatiska och icke-traumatiska idrottsskador (överbelastning) • Behärska att systematiskt integrera dessa kunskaper för att förebygga traumatiska och icke-traumatiska idrottsskador • Behärska att systematiskt integrera dessa kunskaper vid undersökning, bedömning, behandling av dessa skador • Ha kännedom om olika kirurgiska operationsmetoder relevanta för specialistområdet samt dess påverkan på den fysioterapeutiska interventionen • Ha fördjupad kunskap om postoperativ rehabilitering vad gäller läkning och belastning samt vilka faktorer som gynnar respektive missgynnar läkning och återhämtning efter kirurgi 	Klinisk tjänstgöring under handledning Deltagande i en eller flera kurser Auskultation	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförd kurs/-er Intyg om auskultation Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål A är en del i den specialitetkompetentes bas. För att uppnå målet krävs att ST-fysioterapeuten under hela utbildningsperioden kontinuerligt analyserar och reflekterar kring idrottsmedicinpatienten utifrån patofysiologi och anatomi. ST-

fysioterapeuten ska under utbildningen successivt fördjupa sin kompetens och som färdig specialist inneha kompetens att bedöma, utreda, behandla och följa upp patienter som är i behov av fysioterapi både vad gäller prevention och rehabilitering/behandling.

Måluppfyllnad: Teoretiskt kunna redogöra för och tillämpa kunskaper inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin med koppling till patofysiologi och anatomi. Utifrån bedömning och analys av patienters medicinska tillstånd kunna motivera behandling samt preventiva insatser ur ett fysioterapeutiskt perspektiv. För måluppfyllnad krävs att ST-fysioterapeuten kontinuerligt träffar dessa patienter för ny-och återbesök.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Auskultation: Auskultation hos kollegor som arbetar nära idrotten på olika nivåer samt med idrottare i olika åldrar. Auskultation hos andra yrkeskategorier – såsom ortopedkirurg, ortopedspecialist. Syftet med auskultationen är att ge ST-fysioterapeuten bredd och djup inom mål A – anatomi, fysiologi och sjukdomslära och förstå hur dessa system påverkas vid muskuloskeletal skada – både traumatisk och icke-traumatisk samt vid ohälsa.

Presentation av eget patientfall i lämpligt forum.

Diskussionsförslag i handledning: Med utgångspunkt från specifika och mer komplexa patientfall kritiskt reflektera över bedömning och behandling utifrån kunskaper i traumatologi och fysiologi

Kurser: Relevanta högskole- /universitetskurser på avancerad nivå. Motsvarande minst 7,5 hp. Utbildningen ska omfatta exempelvis arbets- och träningsfysiologi, idrottsskador, biomekanik. Certifiering A och B inom Certified Sports Physioterapist (CSPT), som är sektionens ämnesspecifika kurser, kan ingå som relevant utbildning (dock inget krav).

Pedagogik/leda/lära: Genomföra utbildningsaktivitet inom idrottsmedicin och förebyggande åtgärder för idrottare och/eller idrottsledare lokalt.

Mål II B. Träningslära

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha fördjupade kunskaper i träningslära • Behärska att integrera fördjupade kunskaper inom träningslära vid prevention, undersökning, bedömning och behandling av muskuloskeletal skada • Behärska att optimalt dosera rehabiliteringsträning vid muskuloskeletal skada/smärta/funktionsnedsättning för specifika målsättningar baserat på olika idrotter och arbetens kravprofil samt baserat på fördjupade kunskaper som beskrivs i mål A (vävnadsläkning) • Ha förmågan att anpassa en träningsintervention utifrån olika motions- och idrottsformer tillika utifrån olika individuella funktionsförutsättningar 	Klinisk tjänstgöring under handledning Deltagande i en eller flera kurser Auskultation	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförd kurs/-er Intyg om auskultation Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål B är en del av den specialitetkompetentas bas. Idrottare och motionärer bedriver träning i olika former. Specialisten ska kunna förstå krav på belastningar vid olika idrotter, arbeten hos individer i varierande åldrar samt hos individer med olika funktionsvariationer både fysiska och mentala. För att kunna sätta sig in i de belastningar som detta kräver behöver specialisten ha god och fördjupad kunskap i träningslära. Aktivitet och träning är en stor del av behandlingen vid idrottsskada och den specialistkompetenta skall kunna anpassa träningsmängd och utförande på ett sätt som skapar goda förutsättningar för återhämtning och läkning. Kunskap om vävnaders läkning och återhämtning efter belastning och överbelastning är avgörande för att på ett säkert och tidseffektivt sätt leda idrottaren på rätt väg åter till aktivitet efter skada.

Måluppfyllnad: För måluppfyllnad krävs att ST-fysioterapeuten kan redogöra för och motivera val av undersöknings- och behandlingsmetoder utifrån sjukdom, skada och idrott. Vidare krävs att ST-fysioterapeuten under hela

utbildningsperioden reflekterar över patientfall utifrån träningslära, histologiska aspekter och läkningsprocesser.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Auskultation: Auskultation hos specialistfysioterapeut inom olika verksamheter. Auskultation med medicinskt ansvarig ledare inom idrottsförening. Målet för auskultationen är ökad kunskap om och förståelse för vävnadsläkning, hållfasthet och dosering av belastning i träning för idrottare/ patienter med muskuloskeletal skada/ smärta / funktionsnedsättning.

Diskussionsförslag i handledning: Patientfall med komplex muskuloskeletal skada – med utgångspunkt i vävnadsläkning/ hållfasthet och dosering av belastning, ur ett brett perspektiv gällande funktion och hos individer med normal funktion samt olika former av funktionsvariation.

Kurser: Relevanta högskole- / universitetskurser på avancerad nivå; exempelvis träningslära, träningsfysiologi, hållfasthet och läkning av muskuloskeletal strukturer. Sektionens ämnesspecifika kurser eller motsvarande kurser med dokumenterade lärandemål.

Pedagogik/leda/lära: Agera handledare åt fysioterapeutstudent under grundutbildning (alternativt kollega inom annan profession eller inom annat specialistområde) och med denne lyfta olika aspekter av rehabiliteringsträning för individ med skada/smärttillstånd med utgångspunkt i vävnadsläkning och val av dosering av belastning.

Mål II C. Fysisk aktivitet som prevention och behandling

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha fördjupad kunskap om den fysiska aktivitetens betydelse för att förebygga ohälsa • Behärska att anpassa fysisk aktivitet för att förbättra hälsa vid nedsatt funktion eller sjukdom 	Klinisk tjänstgöring under handledning Deltagande i en eller flera kurser Auskultation	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförd kurs/-er Intyg om auskultation Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål C handlar om att som specialistfysioterapeut inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin besitta djupa kunskaper om fysisk aktivitet och dess effekter på människan. Hälsovinster med fysisk aktivitet och kunskap kring detta är basen i specialiteten. Kunskap om rätt dosering samt rätt intensitetsnivå är avgörande för att nå optimal effekt av fysisk aktivitet. Den specialistkompetenta skall bemästra pedagogiken runt ämnet, då det i många fall är avgörande att övertyga en individ att rörelse och aktivitet är behandlande även om det i början kan göra både ont och vara obehagligt.

Måluppfyllelse: Specialistfysioterapeuten skall vara uppdaterad och vara ett språkrör till både patienter samt till samhället i stort gällande fysisk aktivitet och dess effekter. Specialisten skall även bemästra svårigheten att anpassa gällande råd om fysisk aktivitet till individens egna förutsättningar gällande ålder, fysiska funktionsnivå samt mentala och kognitiva kapacitet.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Auskultation: Auskultera hos kollega som arbetar med fysisk aktivitet som behandlingsform.

Diskussionsförslag i handledning: ST-fysioterapeuten rekommenderas kontinuerligt läsa FYSS samt dess uppdateringar i vetenskaplig litteratur och rapporter samt skriva en rapport med reflexion relaterat till patientfall efter varje avklarad kapitel. Detta diskuteras vidare vid handledningstillfällen.

Kurser: Förekommande kurser och utbildningsdagar med fysisk aktivitet som behandlingsform. Deltaga i kongresser, konferens eller utbildningstillfällen där

fysisk aktivitet berörs som behandling eller preventiv åtgärd och reflektera över innehållet tillsammans med handledare.

Litteratur: FYSS samt dess uppdateringar i vetenskaplig litteratur och rapporter.

Mål II D. Smärta

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha fördjupad teoretisk kunskap om uppkomst av smärta, smärtmekanismer • Behärska tillämpning av smärtreducerande metoder vid muskuloskeletal skada i samband med fysisk aktivitet 	Klinisk tjänstgöring under handledning Deltagande i en eller flera kurser Auskultation	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförd kurs/-er Intyg om auskultation Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Att förstå smärtmekanismer och kunna hantera muskuloskeletal smärta är en genomgående tråd i fysioterapeutens grundutbildning. Mål D handlar om att som specialistfysioterapeut besitta en fördjupad förståelse över smärtans uppkomst samt hur olika individer hanterar smärta för att kunna individualisera fysioterapeutiska åtgärder. Den specialistkompetenta ska ha djup kunskap om olika faktorer, av psykologisk, social och fysiologisk karaktär, som kan vidmakthålla smärta hos en individ och försvåra rehabiliteringen. Vidare ska den specialistkompetenta behärska att anpassa rehabiliteringen efter dessa faktorer. Att idrotta och vara fysiskt aktiv innebär ofta att vara rörlig trots en närvaro av viss smärta.

Måluppfyllnad: För måluppfyllnad ska ST-fysioterapeuten teoretiskt kunna redogöra för och tillämpa kunskaper inom smärtfysiologi.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Auskultation: Auskultation med specialistkompetent fysioterapeut inom smärta och/eller med andra vårdyrken som behandlar smärta. Auskultation inom primärvård eller smärtenhet som arbetar i multiprofessionellt team, om eget teamarbete saknas. Auskultation med erfaren eller specialistutbildad kollega vid kliniskt arbete med smärthantering för motionärer och idrottare.

Diskussionsförslag i handledning:

Diskutera ett eller fler patientfall ur ett rent smärtperspektiv där ST-fysioterapeuten tar upp och redovisar bakgrund till sina behandlingsval samt vilket sätt behandlingsresultaten har utvärderats.

Patientfallsdiskussion med handledare med fokus på komplex smärtproblematik.

Reflektera skriftligt om fysisk aktivitets potential som smärtbehandling och hur detta kunnat användas vid ett autentiskt patientfall.

Litteratur: FYSS, vetenskaplig litteratur inom fältet, smärtforskning.

Kurser: Relevanta högskole- /universitetskurser inom området smärtfysiologi, smärtmekanismer och smärtbehandling. Övriga kurser med dokumenterade lärandemål inom området muskuloskeletal smärta.

Mål II E. Psykologi

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha fördjupade kunskaper om och förståelse för psykologiska aspekter relaterade till idrott och muskuloskeletal skada vid återgång till idrott och fysisk aktivitet • Ha fördjupade kunskaper om hur psykologiska faktorer påverkar individers beteende och genom denna kunskap behärska att stödja och vägleda individer till bättre hälsa och goda levnadsvanor • Ha fördjupade kunskaper om hur psykologiska faktorer kan bidra till att vidmakthålla smärta, skapa rörelserädsla och begränsa framgång i rehabiliteringsprocessen 	Klinisk tjänstgöring under handledning Deltagande i en eller flera kurser Auskultation	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförd kurs/-er Intyg om auskultation Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål E, psykologiska aspekter vid skada/ smärttillstånd och vid rehabilitering är något som inte går att bortse ifrån som behandlande fysioterapeut inom fysisk

aktivitet och idrottsmedicin. Att drabbas av skada eller tillstånd som gör att man inte kan utföra sin dagliga aktivitet eller tappar tron på att man skall nå sitt slutliga mål påverkar både kropp och själ. Den specialistkompetenta skall förstå hur den kroppsliga skadan samverkar och påverkas av allmäntillstånd och mentalt stämningläge.

Måluppfyllnad: Specialistfysioterapeuten ska kunna guida idrottaren eller motionären på ett tryggt, sakligt och evidensbaserat arbetssätt till återgång i deltagande i aktivitet. Vid återgång till krävande fysisk aktivitet och kanske slutligen tävlingsmoment skall den specialistkompetenta fysioterapeuten känna till de komplexa teorier som används vid beslut om åter till idrott och tävling efter skada.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Auskultation: Auskultation med idrottspsykolog eller motsvarande person med erfarenhet och kunskap om mentala processer vid skada och återgång till idrott.

Diskussionsförslag i handledning: Med utgångspunkt från specifika och komplexa patientfall kritiskt reflektera över bedömning och behandling utifrån psykologiska och mentala aspekter.

Litteratur: Läs aktuell litteratur i området och reflektera kring denna med handledare

Kurser: Delta i seminarium eller kongress där idrottspsykologi samt mental träning är centralt. Relevanta högskole-/ universitetskurser på grund- eller avancerad nivå.

Mål II F. Näringslära

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha kännedom om näringslära i relation till träning och idrott, samt vid rehabilitering av muskuloskeletal skada • Ha kännedom om metabola processers påverkan på endokrina system och kroppsfunction. Hur obalans i näringsintag kan bidra till skada/sjukdom 	Klinisk tjänstgöring under handledning Deltagande i en eller flera kurser Auskultation	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om genomförd kurs/-er Intyg om auskultation Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Mål F handlar om att den specialistkompetenta skall känna till och kunna ge adekvata och riktiga råd kring näringsämnen som krävs för att kroppen skall fungera optimalt. ST-fysioterapeuten ska under sin specialistutbildning successivt fördjupa sin kompetens inom näringslära och som färdig specialist inneha kompetens att kunna ge råd om vilken kosthållning som bäst gagnar idrottare och motionärer i olika faser av sin rehabilitering eller träningsaktivitet.

Måluppfyllelse: Specialistfysioterapeuten ska ha grundläggande kunskap i näringslära och kunna avgöra när en person behöver hänvisas vidare till dietist eller näringsfysiolog.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Auskultation: Auskultera hos dietist eller näringsfysiolog med inriktning mot idrottsutövare och motionärer.

Diskussionsförslag i handledning:

- Fysioterapeutens roll vid felaktig kosthållning hos idrottsutövare och motionärer. Konkretisera diskussionen med autentiskt eller fiktivt patientfall.
- Hur får vi fram kunskapen om vikten med rätt kost och tillräcklig energi för både unga och äldre?
- Den kvinnliga idrottstriaden, vilka kännetecken finns och hur ska jag som fysioterapeut agera? Konkretisera diskussionen med patientfall, kvinna under rehabilitering efter stressfraktur exempelvis.

Litteratur: Inläsning av modern och aktuell litteratur inom områdena näringslära och hormoner. Specialiststudenten reflekterar över innehållet samt diskuterar innehållet med sin handledare.

Kurser: Delta i kurs med dokumenterade lärandemål inom näringslära eller motsvarande utbildning (ex. högskole-/universitetsutbildning).

Mål II G. Dopning

Lärandemål	Utbildningsaktivitet	Intyg
Specialistfysioterapeuten ska: <ul style="list-style-type: none"> • Ha kännedom om aktuell evidens om dopning och dess verkan på individ, grupp och samhällsnivå • ha kännedom om regelverk inom dopning inom idrott 	Klinisk tjänstgöring under handledning Auskultation	Intyg om klinisk tjänstgöring Intyg om auskultation Intyg om genomförda utbildningsaktiviteter och uppfyllda kompetenskrav utfärdade av handledare

Dopning är en sidoeffekt av användande av medicin i samband med Idrottsutövande. Regelverket runt detta förförande är tämligen stort och det finns fallgropar både för idrottsutövaren samt för den medicinska personal som stöttar denne. Mål II G innebär att som specialistkompetent känna till sin roll vid samarbete med idrottare, förening och landslag vid träning, tävling och mästerskap. Vilket är avgörande för att på ett säkert sätt kunna ta del i det medicinska team som arbetar runt idrottaren.

Måluuppfyllelse: Redogöra för regelverk för dopning inom idrott samt dopningens inverkan på hälsa.

Rekommenderade utbildningsaktiviteter

Auskultation: Auskultera vid dopningstestning.

Pedagogik/leda/lära: Genomföra utbildningsinsats för idrottare lokalt om ämnet doping och dess verkningar.

Diskussionsförslag handledning: Särskilja medicinens faktiska effekt på tillstånd med risken av prestationshöjande effekt som ej är tillåten. Diskutera fysioterapeutens roll att guida med kunskap och tillsammans med idrottaren använda de listor som finns.

Kunskap om Riksidrottsförbundets dopinglista samt kunskap om röda och gröna listan.

Kurser: SISU:s dopningsutbildningar lokalt. Förbundsspecifika dopningsdagar och vidareutbildningar, exempelvis Fotbollsmedicindagarna.

Rekommenderade förutsättningar för ST-utbildning

Tjänstgöringen under utbildningen bör ge en för alla specialister inom området gemensam kompetens. Huvuddelen av kompetenserna kan inhämtas och utvecklas på den vårdenhet där ST-fysioterapeuten arbetar. Det är samtidigt viktigt att ST-fysioterapeuten erhåller erfarenhet av olika sätt att arbeta utanför den egna verksamheten genom auskultationer. Det är viktigt att ST-fysioterapeuten erhåller kunskap och/eller erfarenhet om olika sätt att arbeta inom olika vårdnivåer. Detta uppnås lämpligen genom auskultationer. Auskultation kan med fördel ske inom andra specialistområden inom fysioterapi samt med andra yrkeskategorier inom hälso- och sjukvården och med andra aktörer verksamma inom idrottsrörelsen.

För att uppnå specialistkompetens inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin är det, förutom handledning, nödvändigt med kollegial fortbildning och kvalitetsutveckling till exempel genom inomprofessionell diskussion och reflexion.