



Därför föreslår Fysioterapeuterna:

- att skollagen bör kompletteras med “fysioterapeut” gällande vilka professioner som ska finnas inom elevhälsan.
- att det ska finnas minst en fysioterapeut kopplat till elevhälsan i varje skola.
- att 60 minuters daglig fysisk aktivitet och rörelse utan individuella krav på prestation införs inom ramen för skoldagen. Aktiviteterna skall anpassas så att alla barn och ungdomar, oavsett fysisk hälsa eller funktionsnedsättning, kan delta.
- Att förskole- och skolgårdar utformas utifrån en nationell reglerad friyta och med en inspirerande miljö som stimulerar till rörelse, lek och fysisk aktivitet. Skolgårdarna skall även anpassas till barn och ungdomar med funktionsnedsättning.

www.rorelselyft.se

www.fysioterapeuterna.se
facebook [facebook.com/fysioterapeuterna](https://www.facebook.com/fysioterapeuterna)
twitter [@fysioswe](https://twitter.com/fysioswe)
instagram [@fysioterapeuterna](https://www.instagram.com/fysioterapeuterna)

Rörelselyft

för barn och unga





Varför ett rörelselyft för barn och unga?

Rörelse och fysisk aktivitet är grundläggande för barns hälsa och utveckling. Fysisk aktivitet leder till betydelsefulla hälsovinster, både på kort och lång sikt.

Barn och ungdomar i Sverige blir allt mer stillasittande, och våra fyraåringar är bland de mest stillasittande barnen i Europa. Barn i åldrarna sex till 17 år ska röra sig minst 60 minuter per dag, på en måttligt intensiv nivå. I Sverige når endast 22 procent av flickor och 44 procent av pojkar mellan 11 till 18 år rekommendationerna om 60 minuter fysisk aktivitet per dag.

En stor del av den unga generationen är på väg att bli fysiska förlorare om vi inte bryter utvecklingen med det ökade stillasittandet och den minskade nivån av fysisk aktivitet.

Förskolan och skolan är de främsta arenorna för att nå alla barn och ungdomar. Därför är det viktigt att se möjligheten i att arbeta med goda levnadsvanor och fysisk aktivitet i denna kontext.

Det handlar dels om den fysiska miljön i klassrummet och på skolgården, dels om hur rörelse integreras i schemat. Elevhälsan har en viktig roll där fysioterapeuter kan bidra både förebyggande och behandlande i ett tidigt skede.



Varför fysioterapeuter i skolan?

Fysioterapeuter har en bred kunskapsbas som grundar sig i rörelseanalys och verkar genom rörelse och fysisk aktivitet, därigenom kan vi bidra med specifik kunskap kring barns motoriska och fysiska utveckling.

Fysioterapeuten kan:

- arbeta förebyggande genom utbildning i ergonomi, hälsa och levnadsvanor.
- bedöma och behandla smärta från rörelseapparaten, motorisk funktion, långvarig smärtproblematik, ohälsa relaterad till stress/nedstämdhet m.m.
- stötta barn som har funktionshinder där möjlighet till rörelse behöver anpassas.
- stötta barn och unga till att få en positiv upplevelse av fysisk aktivitet och att utveckla sin fysiska självkänsla.
- se individens möjligheter.
- bidra till ökad fysisk aktivitet fördelad över hela skoldagen.
- vara drivande och samarbeta med andra professioner inom skolan och elevhälsan i de frågor som berör hälsa, förebyggande arbete och fysisk aktivitet.