

Holbæk Rygklinik

- en del af FysioDanmark

Holbæk Rygklinik tilbyder specialiseret undersøgelse, behandling og træning af smerter i ryg, nakke og bækken.

Specialiserede fysioterapeuter

Behandlerteamet hos Holbæk Rygklinik består af Niels Martinsen og Amdi Thorup Jensen. De er begge muskuloskeletale fysioterapeuter, med lang eksamineret efteruddannelse inden for området. De har derudover, en lang række kurser, bl.a. inden for smertehåndtering, mekanisk diagnostik og terapi, dynamisk stabilitet, medicinsk træningsterapi og rygtræning.

Begge er certificerede klinikere i muskuloskeletal fysioterapi under Dansk Selskab for Fysioterapis specialiseringsordning. Hvilket betyder at de har et dokumenteret højt kompetenceniveau gennem klinisk erfaring, efteruddannelse og supervision.



Niels Martinsen

Amdi Thorup Jensen

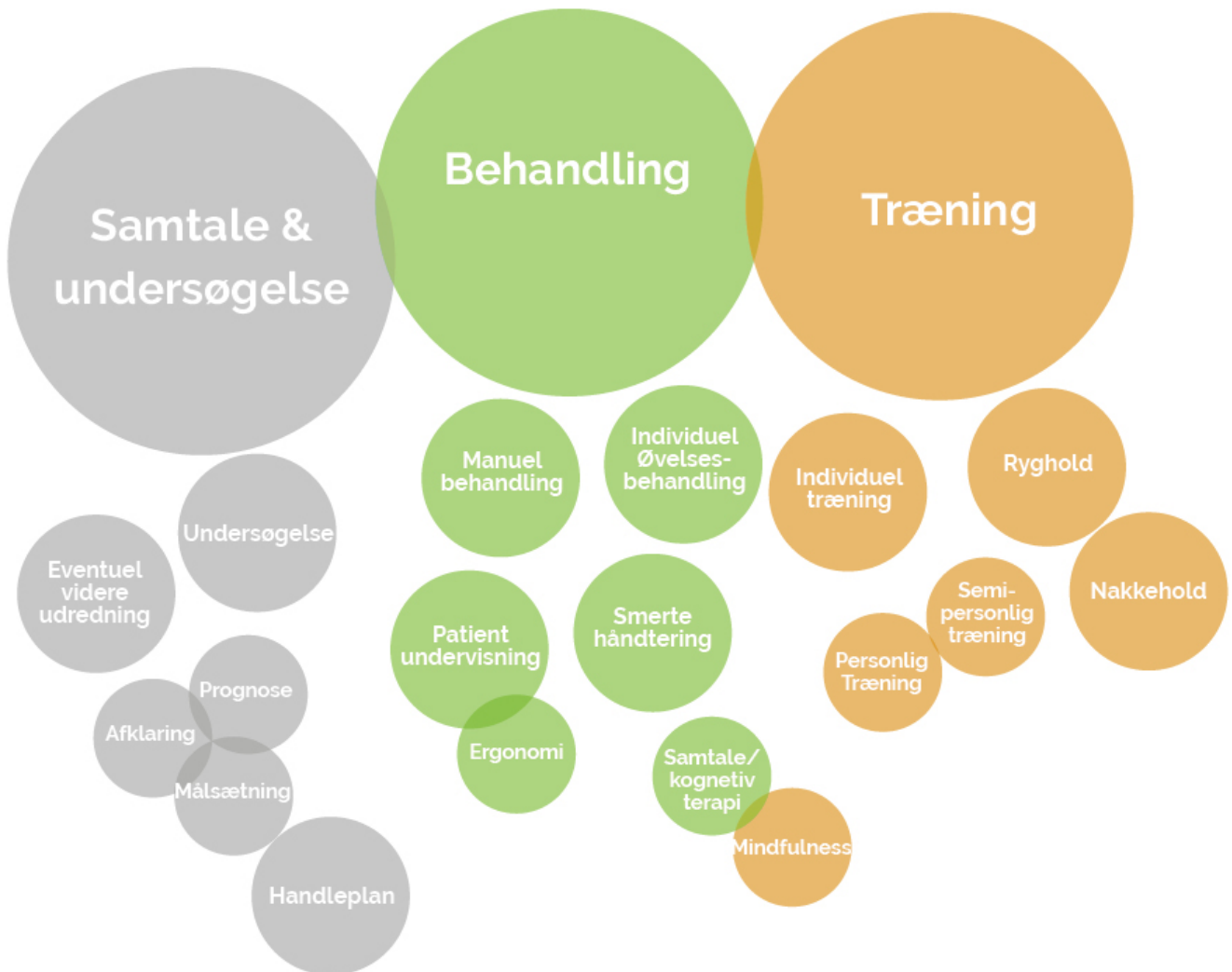
Best practise

For at sikre dig bedst mulig behandling benytter vi i Holbæk Rygklinik de bedst dokumenterede metoder, som anbefales i Sundhedsstyrelsens "Nationale Kliniske Retningslinier" og vi følger Region Sjællands "Forløbsprogram for Rygproblemer".

Behandlingsforløb hos Holbæk Rygklinik

Alle behandlingsforløb er forskellige og individuelt tilpasset den enkelte patient og problem. Et simpelt førstegangsbetraget problem behandles helt anderledes end en langvarig kompleks problemstilling. Du har selv stor indflydelse på hvordan behandlingsforløbet sammensættes

Figuren på næste side viser hvad et behandlingsforløb hos Holbæk Rygklinik kan indeholde. Boblerne viser de områder vi typisk kommer omkring. I nogle forløb fylder nogle områder meget og nogle områder er måske slet ikke relevante for dit forløb. Områderne (boblerne) vil ofte også glide ind i hinanden, således at både undersøgelse, behandling og træning bliver mere eller mindre integreret i hinanden.



Samtale og undersøgelse

Alle forløb starter med en samtale og grundig undersøgelse.

Inden samtalen sender vi dig et oplysningsskema. Her har du mulighed for, at fortælle os om dit problem. I skemaet er der derudover en række spørgsmål omkring dit problem.

Besvarelsen bliver automatisk en del af din journal hos os og vi tager udgangspunkt i den ved første konsultation.

Du bliver undersøgt grundigt, og vi forklarer dig løbende, det vi undersøger, og hvad vi kommer frem til.

Efter undersøgelsen vil vi komme med en afklaring og en prognose. Nogle gange får vi først et tydeligere billede efter et par konsultationer.

I nogle tilfælde vil det være nødvendigt med yderligere udredning. Eksempelvis hos speciallæge eller en billeddiagnostisk undersøgelse.

Det kan også være at du, i samråd med din læge, skal prøve en anden type medicin. I så fald sørger vi for den videre kommunikation med lægen.

Vi har også etableret kontakt til bl.a. Region Sjællands tværfaglige rygteam, ReumaKlinikRoskilde, Privathospitalet Aleris-Hamlet, samt lokale speciallæger, reumatologer, neurokirurger og ortopædkirurger. Undersøgelsen munder ud i en realistisk målsætning og handleplan for dit forløb.

Behandling

Manuel behandling

De fleste behandlingsforløb indeholder en grad af manuel behandling, hvor fysioterapeuten laver forskellige behandlingsgreb, ledmobilisering, ledmanipulationer, nervemobilisering eller bløddelsbehandling.

Her er målet, at du hurtigt får en grad af kontrol over symptomerne og bedre funktion.

Vi afprøver efter behov også andre smertelindrende tiltag som akupunktur, bandager eller andet.

Individuel øvelsesbehandling

I stort set alle behandlinger vil en del af interventionen bestå af aktive strategier, du kan gøre, for at hjælpe dig selv.

Den individuelle øvelsesbehandling har til formål at lindre dine smerter.

Ofte kan specifikke bevægelser, hjemmeøvelser eller retningslinjer, hvor du dagligt selv kan arbejde med dit problem, gøre en stor forskel.

Patientundervisning

Alle behandlingsforløb indeholder grundig undervisning omkring dit problem - så du kan blive en god medspiller i forløbet.

Smertehåndtering

En stor del af patientundervisningen vil ofte være omkring smertehåndtering. Det er vigtigt for dit forløb, at du lærer hvordan du skal forholde dig til smerterne.

Mennesker reagerer forskelligt på oplevelsen af smerter. Oplevelsen af smerter afhænger af mange ting, bl.a. erfaringer, opfattelser, følelser, kultur og den sammenhæng de opstår i.

Ofte skaber viden og forståelse for symptomer og smerter mere ro og bedre mulighed for at håndtere dem på en god måde.



Mange patienter med langvarige/kroniske smerter er frustrerede over manglende effekt af tidligere behandling, over manglende eller utilstrækkelige forklaringer på deres smerter.

Mange oplever, at smerten har sit eget liv, og bliver styrende for ens adfærd.

Gennem samtale, metaforer og videnskabelige forklaringer, kan du lære bedre at forstå smerterne. Du kan derved få en anden opfattelse af smerterne og ændre adfærd, så smerterne både er nemmere at leve med og reduceres.

Fokus er på at du får en bedre forståelse af din egen situation og strategier.

Måden vi kan ændre din opfattelse af smerter og adfærd er meget individuelt. Ofte underviser vi dig bl.a. omkring hvordan overbevisninger, forestillinger, tanker, følelser, bevægelser, motion, stress og søvn, kan påvirke smerter i både positiv og negativ retning - og vi giver dig konkrete redskaber og strategier til en bedre håndtering. Her spiller træning ofte en stor rolle. I nogle forløb samarbejder vi med psykolog for samtaleterapi, kognitiv adfærdsterapi og mindfulness.

Ergonomi

I det omfang at dine arbejdsstillinger og ergonomiske forhold er en udløsende eller vedligeholdende faktor for dine problemer, vil det blive medinddraget i behandlingsplanen.

Træning

Alle behandlingsforløb indeholder et element af træning eller anden fysisk aktivitet.

Træningen har til formål at genoprette dine fysiske ubalancer og begrænsninger som eksempelvis styrke, bevægelighed, stabilitet, balance og koordination.

Ved langvarige smerteproblematikker er inaktivitet og angst for bevægelse måske den vigtigste faktor for vedligeholdelse af smerter og mindsket funktionsniveau.

Aktivitet/bevægelse er en af de primære midler til at mindske smerter. For meget aktivitet kan derimod give overbelastning og udløse smerter. Så både for lidt og for meget aktivitet er et problem, og manglende kendskab til hvor ens belastningstolerance ligger er ofte årsag til at mange opgiver at træne/bevæge sig, af frygt at smerterne bliver forværrede. Vi skal i træningen finde balancen mellem "for lidt" og "for meget" - og gradvist øge din individuelle tolerance.



Træningen kan være hjemmetræning, individuel træning i vores træningscenter eller holdtræning. Vi tilbyder også personlig træning 1:1 eller semi-personlig træning med 2-3 personer. Kort sagt kan vi tilpasse træningen dine behov og ønsker.

Holdtræning

Når fysioterapeuten ser dine bevægestrategier igennem træningen er der rig mulighed for at guide og hjælpe dig undervejs. Træning sammen med andre, giver mulighed for at spejle sig i andre, lære af hinandens erfaringer, støtte hinanden - og så er det sjovere.

Vi tilbyder både ryg- og nakkehold flere gange om ugen.

Individuel træning

Ud fra undersøgelsen og målsætningen laves et målrettet individuelt træningsprogram til dig. Du kan få træningsprogrammet tilsendt på mail, med både beskrivelse, billeder og video af øvelserne. Træningsprogrammet kan du også se i en app, hvori der også er en træningsdagbog.

Vi sætter dig grundigt i gang med træningen og følger løbende op på det og sørger dermed for at træningen hele tiden er optimal for dig.

Klinikken har tilknyttet et 600m² fitnesscenter med moderne og brugervenligt træningsudstyr inklusiv specialiseret genoptræningsudstyr.

Hvis træning hjemme er det optimale for netop dig, så sammensætter vi en træningsplan du kan følge hjemme.

Personlig træning med fysioterapeut

Har du brug for at fysioterapeuten følger dig tættere i træningen og er med når du træner, hver gang, eller måske bare en gang imellem så tilbyder vi det som personlig træning med fysioterapeut.

Semi-personlig træning med fysioterapeut

Er i 2 eller 3 der vil træne sammen laver vi den personlige træning på små minihold med jeres egen fysioterapeut. Det kan også være, at vi har andre patienter du med fordel kunne danne et minihold med. På den måde får du både fordelene ved holdtræning og den individuelle træning.



"Vi holder dig i hånden og ørene"

Handleplanen revurderes løbende igennem forløbet og behandlingseffekten måles på både subjektive (eksempelvis hvor ondt du har eller hvor meget du føler dig begrænset i at udføre en funktion) og objektive parametre (eksempelvis bevægelseslag eller muskelstyrke).

I vores trænings app kan du følge med udviklingen af din funktionsevne.

Samarbejdspartnere

For at gøre behandlingen af ryggenerne så optimal som mulig, samarbejder Holbæk Rygklinik tæt med din praktiserende læge og/eller speciallæge. Vi giver skriftlig tilbagemelding (med dit samtykke), så der kan følges bedst muligt op på de undersøgelser og aftaler der laves.

Vi udarbejder ligeledes gerne status til arbejdsplads, sagsbehandler, kommune eller deltager ved tværfaglige møder hvis dette ønskes.

Ofte er en langvarig smerteproblematik forbundet med konsekvenser for din arbejdsevne, hvorfor dette kan være vigtigt at inddrage vores vurdering heri.

Praktiske oplysninger

- Holbæk Rygklinik har ikke overenskomst med den offentlige sygesikring. Du modtager derfor ikke offentligt tilskud til din behandling.
- Er du medlem af sygeforsikring "danmark", er der tilskud til din behandling.
- Der er ingen ventetid.
- Du behøver ikke lægehenvielse.
- Er det en forsikrings sag, er det forskelligt om din forsikring kræver at der er overenskomst, om du skal have en lægehenvielse og om de dækker det fulde honorar.

Du kan læse mere på vores hjemmeside holbækrygklinik.dk

Munkholmvej 17 · Holbæk
Telefon 59 43 93 04
www.holbækrygklinik.dk