



## Fysisk og mental balanse i hverdagen

Britt Fadnes, Kirsti Leira og Per Brodal

Læringsnøkkelen

Universitetsforlaget, 2010

195 sider

kr. 259,-

ISBN: 978-82-15-01372-5

Kan kunnskap innen nevrobiologi være med å utvikle en fysioterapibehandling der sentrale elementer er balansetrening og mental tilstedeværelse? Kan pasienter med ulike fysiske plager få mindre smerter og bedret funksjon i hverdagen ved å gjøre klart definerte oppgaver hjemme? Hvordan kan pasientene lære dette på en mest mulig hensiktsmessig måte? Dette er noen av problemstillingene i boken.

Forfatterne Britt Fadnes, Kirsti Leira og Per Brodal har gjennom mange år med møter forsøkt å bygge en bro mellom fysioterapi og nevrobiologi. Britt Fadnes og Kirsti Leira er fysioterapeuter med videreutdanning i psykomotorisk fysioterapi og Per Brodal er professor i nevroanatomi. Per Brodal har skrevet om lag en fjerdedel av boken. I det første kapitlet skriver han om det nevrobiologiske grunnlaget for læring; hvilke endringer skjer i hjernen som følge av læring og hvilke forutsetninger som er grunnleggende for best mulig læring. Mental uro forstyrrer blant annet læring. En god balanse er en forutsetning for en godt fungerende kropp, og Brodal omtaler betydningen av proprioceptorer, likevektsorganet i det indre øret og sanseorganer i huden for balansen. Ikke alle utnytter disse muligheter godt nok og kompenserer med synet, noe Brodal kommenterer med å si at «synet er en dårlig krykke».

De to fysioterapeutene utfyller Brodal sine betraktninger i den praktiske pasientbehandling. Utførlig beskriver de sin fremgangsmåte. Først må pasienten være innstilt på å lære; være samlet og konsentrert om oppgavene. Ifølge pasientbeskrivelsene greier mange av dem ikke å være mentalt til stede i hverdagslige gjøremål. De har det for travelt og skynder seg. Øvelser skal få de mer samlet om de enkelte gjøremål. Gjennom øvelser øves balansen opp uavhengig av synet; i stående stilling og ved gangøvelser. Taktfaste bevegelser skal gi flyt og trygghet i bevegelsen. Kasuistikker har fått et eget kapittel. Der beskrives pasienter med alt fra nevrologiske lidelser som hemiplegi og parkinson til belastningslidelser med smerter fra muskulatur ulike steder i kroppen. Brodal har et eget kapittel om smerte. Der skiller han mellom nødvendig smerte som en beskyttelse for kroppen, og en smerte som kan være hemmende og som mulig kan dempes ved hjelp av fysiske bevegelser.

Behandlingen krever at pasientene øver regelmessig hjemme. Et strukturert opplegg utarbeides i samarbeid med pasientene. Alt kan utføres i hverdagen uten tilleggsutstyr. Oppgavene er integrert i hverdagslige gjøremål, noe jeg vurderer som en styrke ved behandlingsopplegget. Pasientene må også gå sin hverdag etter i sømmene. Er de samlet om en aktivitet av gangen, eller skynder seg fra det ene til det andre? Har de det for travelt når de skal på do? Kan toalettbesøk utnyttes til å finne ro i sinnet?

Boken er lettfattelig skrevet, men man må bruke god tid på å gjennomgå de praktiske tiltak for å forstå metoden. Jeg har lest boken med stort utbytte. Det er mye stoff til ettertanke. Nevroanatomi og fysioterapi utfyller hverandre. De tre forfatterne har utvekslet erfaringer på en nyttig måte, og de er godt samkjørte. Størst nytte vil nok fysioterapeuter og andre som driver med bevegelsesgrupper ha av denne boken, som er meget anbefalelsesverdig.

**Einar Hafsahl**  
fysioterapeut, Sandnes

**Fra Fysioterapeuten nr. 5/2010**