



Manuell fysioterapi och
artros

Rörlighet och vardagsglädje

Vad är artros ?

- **Degeneration av ledbrosk**
- **Smärta, stelhet, rörlighetsproblem**
- **Olika grader**
- **Varierande**



Articular
Cartilage

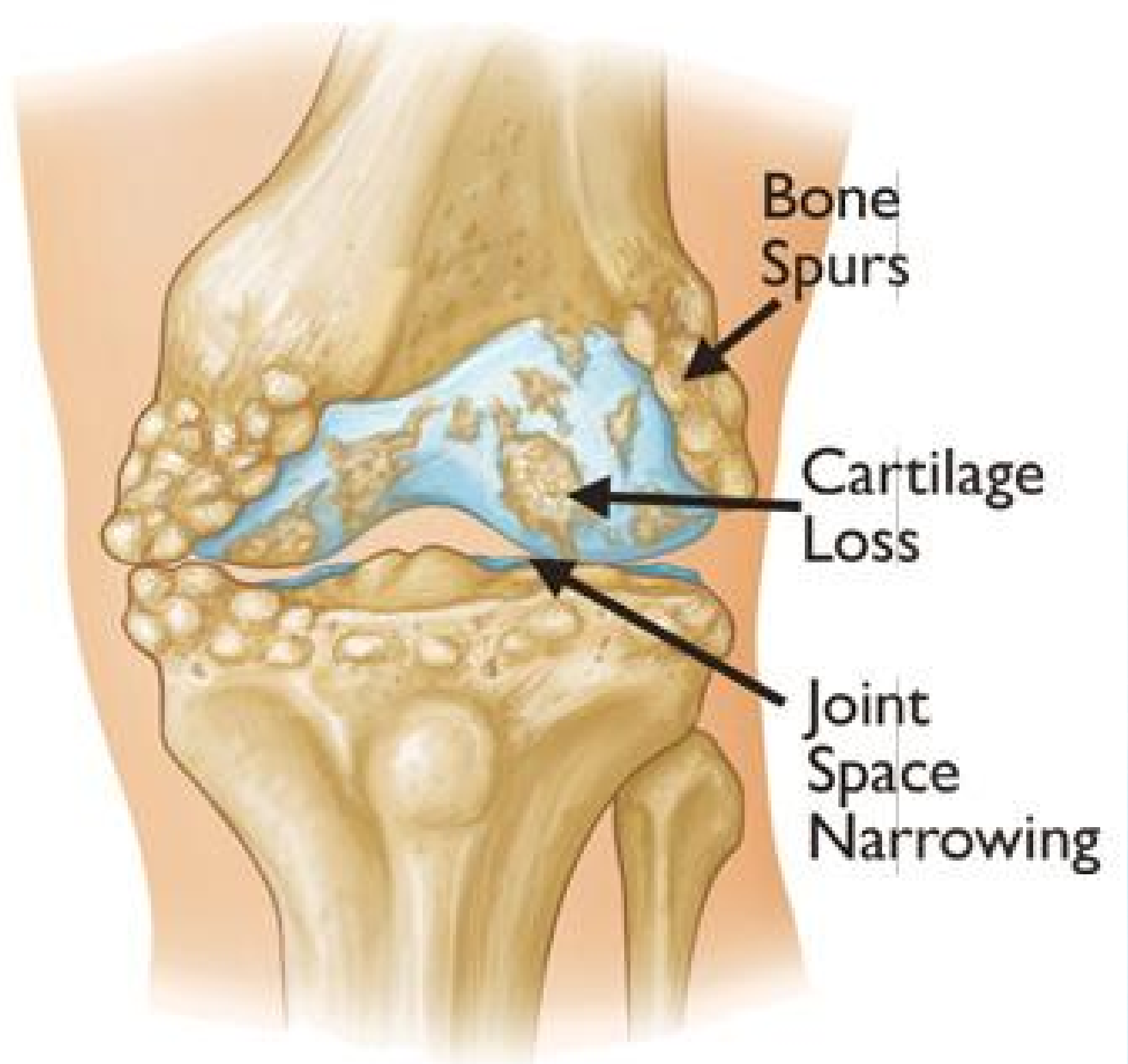
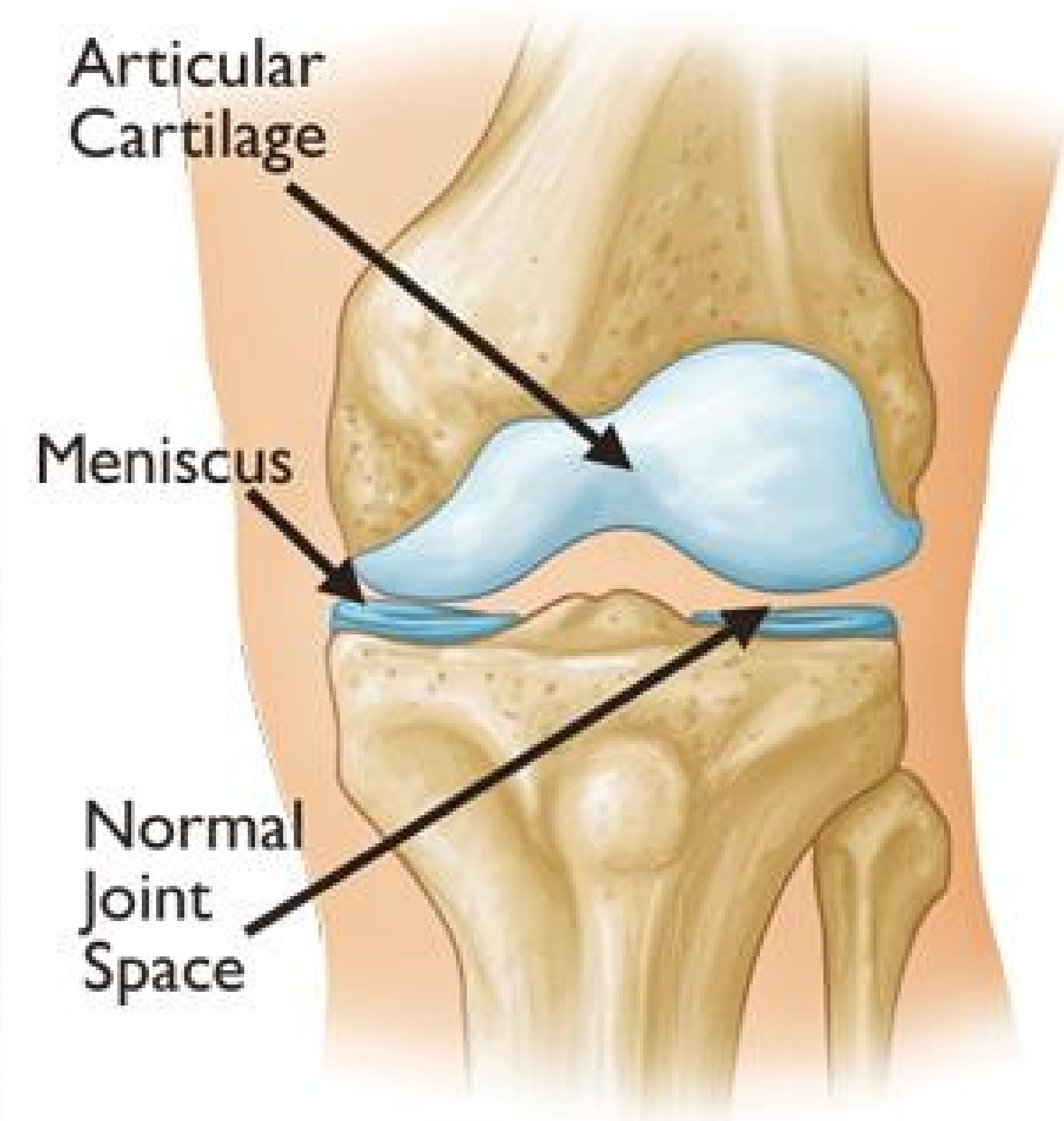
Meniscus

Normal
Joint
Space

Bone
Spurs

Cartilage
Loss

Joint
Space
Narrowing



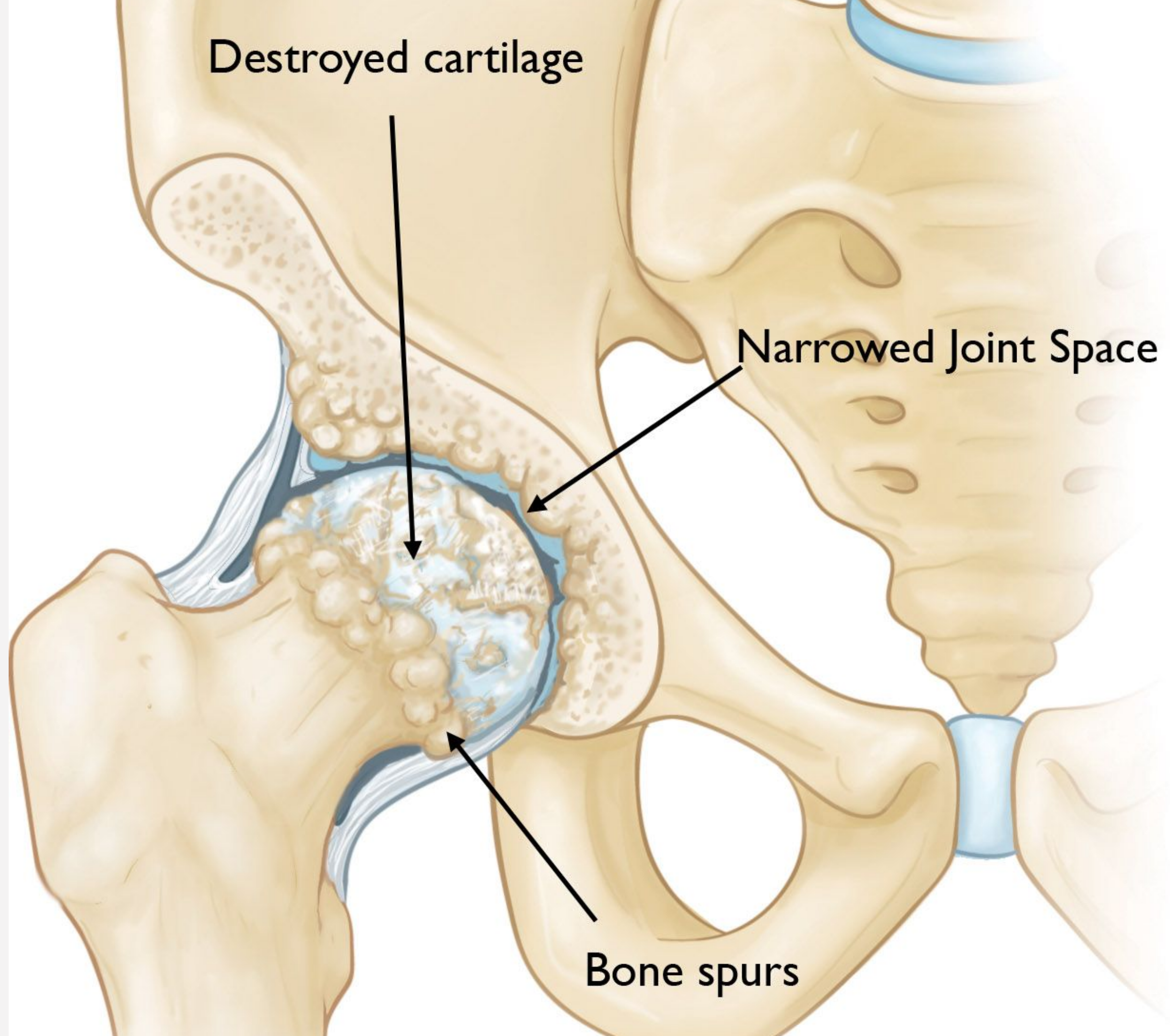


of 1



Image # 1 of 1





Destroyed cartilage

Narrowed Joint Space

Bone spurs



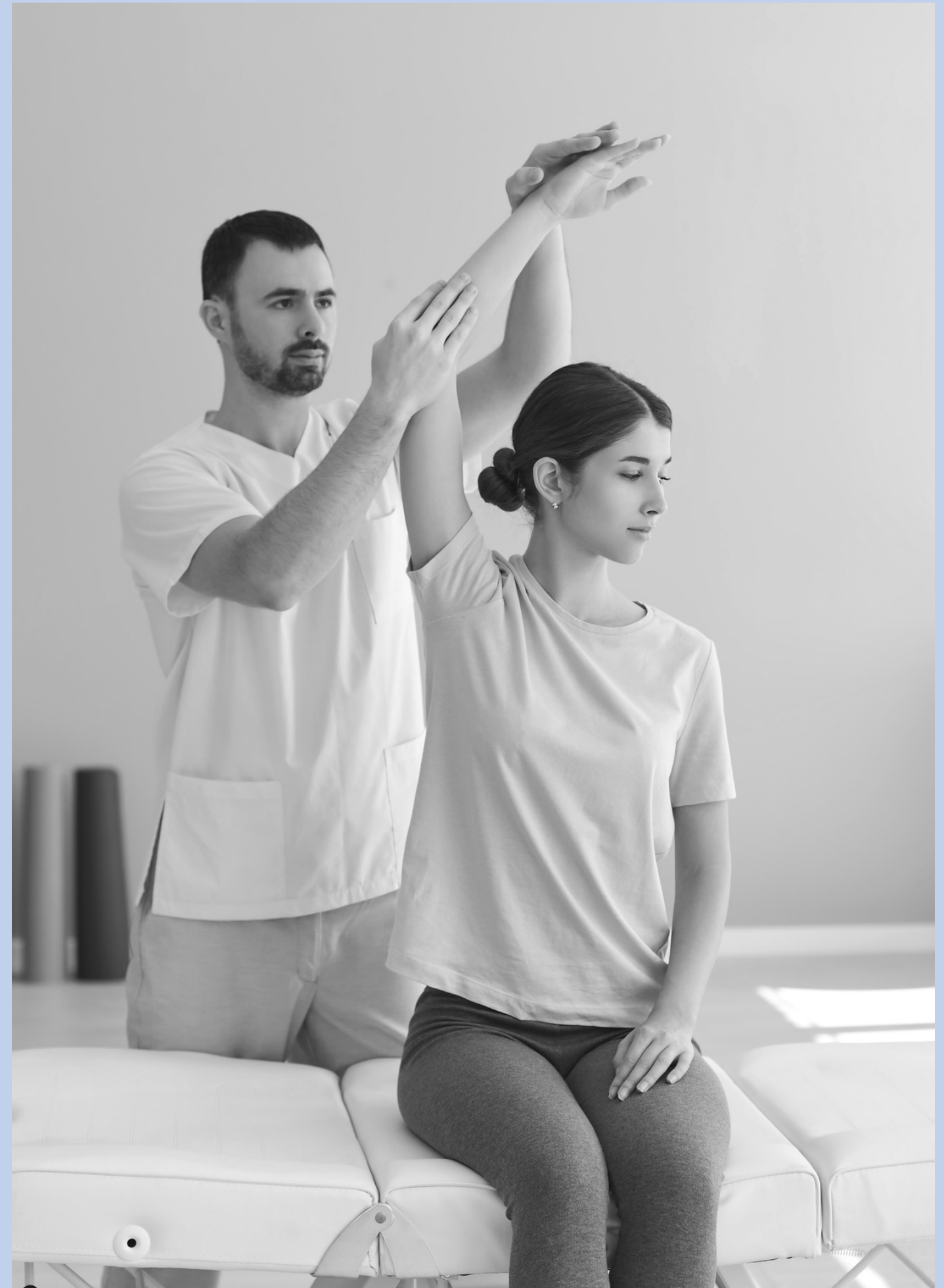
Vad är manuell fysioterapi ?

- **Behandling med händerna**
- **Olika tekniker**
- **Olika verktyg**
- **Tryggt och kan anpassas**



Varför manuell fysioterapi ?

- **Lindra värk**
- **Förbättra blodcirkulation, ämnesomsättning, rörlighet**
- **Fysiologisk nytta - inte bara avslappning - vila och återhämtning**
- **Minskar spänningar och kramper**
- **Bättre balans & koordination**



Resultat och erfarenheter



- **Mindre smärta, bättre rörlighet**
- **Vardagen känns lättare - psykisk, social**
- **Presterar bättre fysiskt - Bort från onda mönster**
- **Kombinering av rätt övning**
- **Forskningsstöd**

Forskning

- **Flera rct & systematiska forskningar**
- **Kombination**
- **kort varig smärtlindring & ökad rörlighet**



Exempel

- **Knäartros**
- **Smärtlindring 2 vk & rörlighet**
- **Själv - assisterad manuell terapi + gångträning**
- **Snabbare utveckling**
- **Studier visar kortvariga effekter**
- **Skiljer sig i metoder och kvalitet - kombination av träning + behandling**



Små case

1. **Höft smärta - vilovärk, strålande, kan inte sova. Andra besöket - ingen värkmedicinering, smärtan borta, gången rakare, belastningssmärta kvar**
2. **Knä artros + meniskskada - Svullnad, värk, restriktioner, strålande, svårt att gå, köra bil. Andra gången förbättrad rörlighet och kan köra bil. Totalt fem gånger.**
3. **Axel och Ac-led artros - Mångsidig värk, nacke, skulderblad, domningar, svaghet, svårigheter att sova. Kombination av manuell terapi +övning. Först trötthet och ömhet - Stora förbättringar**

Operation ?

- **INDIVIDUELLT**
- Tydligt förbättrar smärta och funktion
- Börjas oftast konservativt



VikiFix



040 718 4636



vikifixfysio@gmail.com



www.fysioterapeuttiturku.fi



**Sirkkalagatan 13,
20500 Åbo**

**Viki
Fix**
F Y S I O