

Hos Fysioterapeuterne i Nygade handler fysioterapi ikke kun om behandling – men om mennesker, trivsel og livsglæde



Hos Annette Diget og hendes team handler fysioterapi om meget mere end øvelser – det handler om mennesker.

Annette Diget og hendes team har i over 30 år hjulpet midtjyder med at forstå og behandle kroppens smerter – altid med fokus på dialog, tryghed og bevægelse.

Fakta om Fysioterapeuterne Nygade

– Seks fysioterapeuter, som er videreuddannet især inden for rygbehandling, osteoporose, skulderproblematikker, slidgigt i knæ og hofte, samt i idræts- og motionsproblematikker.

– Tilbyder både hjemmebehandling, individuel behandling og holdtræning

– Med i forskningsprojekt om slidgigt i hofte og knæ

Hos Klinik for fysioterapi er målet altid det samme: At hjælpe patienten til en hverdag med færre smerter og bedre bevægelighed – og ikke mindst hvad man selv kan gøre for at bevare bevægelighed og undgå smerter.

Fokus på din aktivitet

Når man træder ind i Klinik for fysioterapi i Nygade i Silkeborg, mærker man hurtigt, at her er man i trygge hænder. Ejer Annette Diget har stået i spidsen for klinikken i 32 år og har arbejdet som fysioterapeut i mere end 40 år. Hun har fulgt udviklingen i faget tæt og brænder fortsat for det, hun kalder sit "detektivarbejde": at finde ud af, hvad der egentlig ligger bag patienternes smerter og problematikker.

"Man skal kende kroppen, men man skal i lige så høj grad lytte til patienten," fortæller hun. "Dialogen er helt afgørende. Når vi forstår hinanden, kan vi sammen finde den rette vej i behandlingen."

Fra passiv behandling til aktiv deltagelse

Da Annette begyndte, var det mest almindeligt, at patienterne lagde sig på briksen og blev behandlet. I dag er billedet mere nuanceret. Mange patienter får øvelser med hjem, så de selv kan arbejde aktivt med deres krop. Men på klinikken mener man, at den bedste løsning ofte ligger midt imellem.

"Nogle gange er vi nødt til at løsne muskler eller led, før patienten kan lave øvelserne ordentligt," forklarer Annette. "Vi har heldigvis et personale, der er rigtig gode til at finde balancen mellem behandling på briksen og træning."

Tillid til heling

For Annette og hendes kolleger er relationen til patienterne mindst lige så vigtig som den tekniske viden. Tillid spiller en central rolle, for den udløser en positiv reaktion i hjernen, der kan være med til at fremme helingen.

En grundig undersøgelse samt det patienten fortæller lægger grundlaget for behandling og mål for patienten. Det er med til at skabe den trykthed for patienten som er helt afgørende.

To hovedområder – mange løsninger

På klinikken møder man både patienter med klassiske problemer i muskler og skelet – som hovedpine, ryg- nakke- og skuldersmerter – knæ- og hoftesmerter og patienter med mere komplekse neurologiske udfordringer som halvsidig lammelse eller sklerose. Hver patient kræver sin egen tilgang.

Rygproblemer er et af de områder, hvor fysioterapeuterne virkelig må bruge deres faglige detektivblik. Er der tale om slidgigt, stenose, en diskusprolaps – eller noget helt tredje? Behandlingen afhænger af diagnosen, og netop derfor spiller dialogen og den grundige undersøgelse en stor rolle.

En del af forskningen

Klinikken deltager i et forskningsprojekt fra Aarhus Universitet, hvor man undersøger slidgigt i hofte og knæ. Her sammenligner man effekten af patientundervisning og hård styrketræning. Resultaterne skal være med til at gøre hele branchen klogere på, hvordan man bedst hjælper denne patientgruppe.

Et liv i bevægelse

For Annette er der ingen tvivl: Kroppen er skabt til bevægelse. Selv foretrækker hun at danse frem for styrketræning – og det råd giver hun også videre til patienterne: Find en form for bevægelse, du kan lide, ellers bliver det aldrig en vane. Ift behandling er patienterne nogle gange nødt til at lave specifikke øvelser – sammen med det man ellers laver – for at normaliser en smerteproblematik eller funktionsnedsættelse i kroppen.

"Det vigtigste er, at man holder sig i gang med respekt for det sted, hvor det gør ondt," siger hun. "At ligge helt stille er sjældent den bedste løsning."