

Innhold

Forord	9
«Gjøre sjøl»	11
Innledning	13
Samarbeid med pasienter	13
Hva særmerker læringsorientert fysioterapi?	14
Bevegelser som kilde til endring	16
Verktøyene	17
Rytmen i en versefot – trening av balanse og beslutninger sammen	18
Hva inneholder boka?	19
Nettressurser	19
DEL 1 NEVROVITENSKAPELIG GRUNNLAG FOR LÆRINGSORIENTERT FYSIOTERAPI	21
Kapittel 1 Fagutvikling med tverrfaglig dialog	23
Om samarbeidet	23
Hva nevrovitenskap ikke kan bidra med	23
To sentrale områder	24
Litteratur	24
Kapittel 2 Fugleperspektiv på hjernens arbeidsmåte og oppgaver	25
All sanseinformasjon må tolkes	25
Hjernen arbeider proaktivt – forventning styrer atferd	26
Hjernens jobb er å skape mening	26
Meningsfulle bevegelser	27
Trick into action	28
Kontroll og valgmuligheter	28
Litteratur	29
Kapittel 3 Hjernens organisering i nettverk	30
Grunnleggende hjernenettverk som samarbeider	31
Nettverk og selvregulering	33
Hjernenettverk for opplevelse av emosjoner	33
Litteratur	34

Kapittel 4 Læring	35
Synaptiske endringer som grunnlag for læring	35
Emosjoner, oppmerksomhet og læring	38
Plastisitet og mening	38
Motivasjon og utfordring	39
Læring i tidlig barnealder og sensitive perioder	40
Grunnleggende forutsetninger for læring	41
Et godt læringsmiljø	41
Litteratur	42
Kapittel 5 Kroppens representasjon i hjernen: «the body in the brain»	44
Kroppsbilde, kroppsskjema og kroppsbewissthet	44
Indre modeller	45
Nettverk for kropprepresentasjon	45
Sentrale nettverk og konkurranse om oppmerksomhet	45
Eierskap og oppdatering	47
Kroppsbilde og kroppsskjema som tolkning og konstruksjon	47
Hånden har en spesiell plass i hjernen	48
Litteratur	49
Kapittel 6 Balanse	51
Balanse som basis for målrettede handlinger	51
Sanseinformasjon og balanse	51
Synssansen er en dårlig krykke	54
Grunnlaget i hjernen for balansekontroll	54
Balansekontroll er antepiatorisk	55
Utvikling, vedlikehold og tap av balanse	55
Svimmelhet	56
Litteratur	57
Kapittel 7 Smerte som tolkning av kroppens tilstand	58
Smertesansen er livsviktig	58
Likheter mellom smerte og tretthet?	59
Smerte kan oppleves uten nociceptorstimulering	60
Nettverk for opplevelse av smerte	60
Hemmende systemer – nociceptorstimulering uten smerteopplevelse	62
Smerte som tolkning	63
Smertenettverkene overlapper andre nettverk	63
Forstyrrelse av kroppsskjema og vedlikehold av smerter	64
Betydningen av forventning – placebo og nocebo	65
Litteratur	66

DEL 2 LÆRINGSORIENTERT FYSIOTERAPI I MØTE MED PASIENTEN	67
Kapittel 8 Erkjennelser som forutsetning for praksis	69
Læring	70
Veilederoppgaven	70
Overføringsverdi	71
Hva hemmer læring?	72
Å skape et lærende miljø	74
Bratt læringskurve	75
Balanse	75
Bevegelsessansen	76
Kan all tenkning foregå i bilder?	76
Synsavhengigheten for å balansere seg	77
Balanse læres i meningsfulle sammenhenger	78
Er vi nærmere til å forstå «gåten» balanse?	78
Trygg balanse er ingen selvfølge	79
Taktfaste bevegelser	80
En ting av gangen	80
«Hull» i taktfastheten åpner for avsporinger	82
Bruk av kommandoord	82
Flyt og rytme i bevegelser	83
Versefot	84
Hånden som unik læremester	84
Håndens betydning for å lære å slippe	85
Kontakt med hendene	85
Hånden gir oppmerksomheten retning	86
Hånden markerer takten	87
Hånden som døråpner til fornemmelser	87
Hånden i balansens tjeneste	88
Føttene	88
Eksperimentering med frigjorte oppmerksomhetsressurser	89
Tvang eller bedre kontroll?	89
Avslutning	90
Livslang læring	90
Kapittel 9 Læringsorientert fysioterapi i praksis	92
Bakgrunn for å starte behandling	92
Hva ønsker pasienten hjelp til?	92
Informasjon om læringsorientert fysioterapi	94
Undersøkelse: Den første balanseutfordringen	98
Presentasjon av de ulike verktøyene	103

Verktøy 1: Hverdagslige balanseutfordringer	104
Verktøy 2: Sittende kryping	108
Verktøy 3: Sittende krabbing	114
Verktøy 4: Å reise seg og å sette seg taktfast	121
Verktøy 5: Å reise seg for å gå.	125
Verktøy 6: Taktfast gåregle i trapp	129
Verktøy 7: Stående kryssmønster	133
Verktøy 8: Taktfast start på dagen.	135
Verktøy 9: Rolig tissing	139
Verktøy 10: Dansende blind gorilla	142
Søvn	144
Noen kommentarer til slutt	144
Kortversjonen av framdriften i læringsorientert fysioterapi	145
Kapittel 10 Læringsorientert fysioterapi – virker det?	147
Noen refleksjoner omkring forskning	147
Brukerundersøkelse	150
... men virker det?	150
Noen pasienthistorier	151
1 Hjerneblødning.	152
2 Når det å tekkes andre blir en stil	154
3 Angst.	156
4 På siden av seg selv	158
5 Utrygg oppvekst setter spor	161
6 Ansvarsfølelse og dårlig samvittighet	164
7 Nummen	166
8 Den svimle multitaskeren	167
9 Fantomsmerter	170
Hva kan pasienthistoriene lære oss?	171
Etterord	173
Hyllest til å gå i rytmisk flyt	173
Litteratur	175
Stikkord	180