




# Fysioterapi på sengepost



Kristin Bjørnstadjordet  
Spesialfysioterapeut  
Klinikk for kliniske servicefunksjoner  
Ortopedisk avd, St.Olavs Hospital



# Fysioterapi



Fokus på tidlig mobilisering og  
rehabilitering

# Preoperativt

- Tidlig mobilisering
  - Det opererte benet kan beveges og belastes fritt
  - Mobiliseres opp samme dag som de er operert
  - Fysioterapi fra 1. postoperative dag.
  - Tromboseprofylatiske øvelser
  - Respirasjonsøvelser, mini-pep for pasienter med lungesykdom.
- Forebygge komplikasjoner  
= tryggere pasient



# Fysioterapivurdering postoperativt

- Daglig status:
  - Vurdere muskelfunksjon i operert bein
  - Forflytningsevne
  - Smerte
  - Evne til å ta informasjon og instruksjon



# Daglige oppgaver på sengepost

## Pasientarbeid

- Daglig trening med pasientene i forhold til innlæring av:
  - Inn/ut av seng
  - Reise seg /sette seg
  - Gange
  - Innlæring av fallforebyggende øvelser
  - Evt trappegange
  - Lungefysioterapi

Registring av data

Delta på tverrfaglig møte



# Tverrfaglig samarbeid


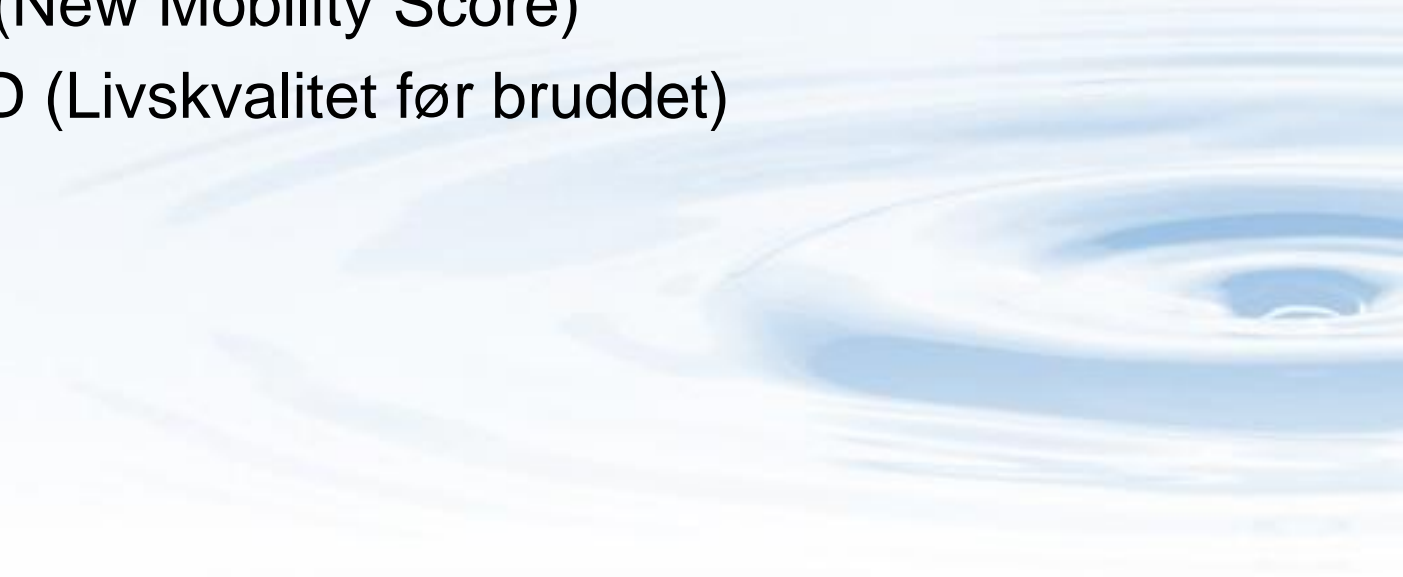
## Gode rutiner og et godt samarbeid

- Smertelindring
- Mobilisering
  - Morgenstell på badet
  - Sitte oppe til måltidene
  - Spise på kjøkkenet
  - Gå turer i korridoren
  - Gå en ekstra runde i forbindelse med toalettbesøk





# Registrering av data

- SPPB (Short Physical Performance Battery)
  - NMS (New Mobility Score)
  - EQ-5D (Livskvalitet før bruddet)
- 
- 

# SCORING SPPB:

dd/mnd/år:

ID/navn:

## 1. Score statisk balanse

Hvis deltageren ikke har forsøkt eller mislyktes, kryss av hvorfor:

- Forsøkte, men ikke i stand til(0p)
- Deltageren kunne ikke holde stillingen uten hjelp(0p)
- Ikke forsøkt, tester følte det utrygg(0p)
- Ikke forsøkt, deltager følte seg utrygg(0p)
- Deltager tar ikke instruksjon(missing)
- Annet (spesifiser) \_\_\_\_\_
- Deltager nektet(missing)

**Samlede føtter** =10 sek = 1 p  
<10 sek = 0 p

↓ +

**Semi-tandem** =10 sek = 1 p  
<10 sek = 0 p

↓ +

**Tandem** =10 sek = 2 p  
3 - 9.99 sek = 1 p  
< 3 sek = 0 p

=

Sum poeng balanse:

## 2. Score 4m gangtest

Hvis deltageren ikke har forsøkt eller mislyktes, kryss av hvorfor:

- Forsøkte, men ikke i stand til(0p)
- Deltageren kunne ikke gå uten assistanse(0p)
- Ikke forsøkt, tester følte det utrygg(0p)
- Ikke forsøkt, deltager følte seg utrygg(0p)
- Deltager tar ikke instruksjon(missing)
- Annet (spesifiser) \_\_\_\_\_
- Deltager nektet(missing)

Deltager var ikke i stand til: = 0 poeng  
Hvis tiden var > 8.7 = 1 poeng  
Hvis tiden var 6.21 - 8.70 = 2 poeng  
Hvis tiden var 4.82 - 6.20 = 3 poeng  
Hvis tiden var < 4.82 = 4 poeng

Poeng ganghastighet (beste av to forsøk):

## 3. Score reise/sette seg x5

Hvis deltageren ikke har forsøkt eller mislyktes, kryss av hvorfor:

- Forsøkte, men ikke i stand til(0p)
- Deltageren kunne ikke reise seg uten hjelp(0p)
- Ikke forsøkt, tester følte det utrygg(0p)
- Ikke forsøkt, deltager følte seg utrygg(0p)
- Deltager tar ikke instruksjon(missing)
- Annet (spesifiser) \_\_\_\_\_
- Deltager nektet(missing)

Deltager var ikke istand til/brukte >60 sek = 0 poeng  
Hvis tiden var ≥16.7 sek = 1 poeng  
Hvis tiden var 13.7 - 16.69 sek = 2 poeng  
Hvis tiden var 11.20 - 13.69 sek = 3 poeng  
Hvis tiden var ≤ 11.19 sek = 4 poeng

Poeng reise/sette seg x5:



tester:

TOTAL SCORE SPPB 1.+2.+3.:

# SPPB

- Screening av fysisk funksjon hos eldre



# NMS(New Mobility Score)

## New Mobility Score (NMS)

Vurdering av funksjon før bruddet. Sett ring om riktig score

Mobilitet	Uten besvær og uten ganghjelpemiddel	Med ganghjelpemiddel	Med hjelp av en annen person	Kan slett ikke
I stand til å gå innendørs	3	2	1	0
I stand til å gå utendørs.	3	2	1	0
I stand til å gå på innkjøp	3	2	1	0

**NMS totalscore:**

Grad av selvhjulpenhet før bruddet



#### GANGE

- Jeg har ingen problemer med å gå omkring
- Jeg har litt problemer med å gå omkring
- Jeg har middels store problemer med å gå omkring
- Jeg har store problemer med å gå omkring
- Jeg er ute av stand til å gå omkring

#### PERSONLIG STELL

- Jeg har ingen problemer med å vaske eller kle meg
- Jeg har litt problemer med å vaske eller kle meg
- Jeg har middels store problemer med å vaske eller kle meg
- Jeg har store problemer med å vaske eller kle meg
- Jeg er ute av stand til å vaske eller kle meg

#### VANLIGE GJØREMÅL (f.eks arbeid, studier, husarbeid, familie- eller fritidsaktiviteter)

- Jeg har ingen problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har litt problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har middels store problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har store problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg er ute av stand til å utføre mine vanlige gjøremål

#### SMERTER / UBEHAG

- Jeg har verken smerter eller ubehag
- Jeg har litt smerter eller ubehag
- Jeg har middels sterke smerter eller ubehag
- Jeg har sterke smerter eller ubehag
- Jeg har svært sterke smerter eller ubehag

#### ANGST / DEPRESJON

- Jeg er verken engstelig eller deprimert
- Jeg er litt engstelig eller deprimert
- Jeg er middels engstelig eller deprimert
- Jeg er svært engstelig eller deprimert
- Jeg er ekstremt engstelig eller deprimert

# EQ-5D

Livskvalitet FØR  
bruddet.



**ST. OLAVS HOSPITAL**  
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

# Målsetning

Pasienten blir tryggere og mer selvstendig i forflytning slik at de er mer aktive og oppnår bedre mobilitet.

Bidra til et godt utgangspunkt for videre rehabilitering etter utreise

