

## Ondt i knæet er et problem i hele kroppen

skrevet af redaktør Cathrine Huus -18.06.2018

Foto: Annette Pryce

Vi har spurgt fire forskellige fysioterapeuter fra hver sin generation om, hvilke metoder, der blev brugt i deres skoletid, og hvilke teknikker og redskaber, de bruger i dag. En af dem er den 63-årige klinikejer af Parkens Fysioterapi, John Verner.

**Jeg er uddannet i 1983** fra Københavnerskolen. Jeg har vidst, at jeg ville være fysioterapeut siden 2. g. Jeg var matematisk-biologisk student og fodboldtræner i 70'erne, så det var kombinationen af biologien, kroppen og træningen, som afgjorde det.

**På skolen** handlede det om at få folk tilbage i funktion, om træning og de fire motoriske stadier. Der var dygtige undervisere, som magtede at kunne noget med fingrene. Derfor har jeg altid været en meget manuel fysioterapeut.

Efter skolen fik jeg arbejde på Rigshospitalet og arbejdede ved siden af som træner i fodboldklubben. Siden har jeg forfulgt sporet med elitesporten, og i dag har vi mange topatleter som klienter i klinikken.

**Det er et meget vigtigt redskab i min fysioterapi at bruge hænderne** og mærke, hvad der sker i folk. For der ligger så meget i stimuleringen, der sker en masse i nervesystemet og hormonsystemet. Vi kan råbe nervesystemet op og få aktiveret muskelgrupper og synergier, som hjernen har glemt alt om.



**En af mine yndlingsmetoder er en sydafrikansk teknik** kaldet 'Be Activated', som har ændret min måde at se på patienterne fuldstændigt. Teknikken går ud på to ting: At gøre folk klar over, at det traume, som har boet i dig i 27 år, stadig har en plads, og at det skal findes og frigøres. Og så skal vi aktivere hjernen, så den kan finde de muskler, den engang magtede. Vi skal have de primære synergier til at fungere ordentligt.

Hvor jeg før har været meget skolet af ortopædkirurgerne, hvor man ser individuelt på patientens knæ, prøver jeg at se hele patienten hele tiden. Ingen af vores patienter bliver set på som knæ- eller hoftepatient. Har du ondt i knæet, har du et problem i hele kroppen, og med at få din hjerne til at snakke med kroppen.

Det kan ikke nytte, at vi bare kopierer forskningsmetoderne fra ortopædkirurgerne, det bliver vi ikke nødvendigvis klogere af, og det er vi nødt til at diskutere. Vi bliver nødt til at kigge på patienten som en meget større helhed, end bare at 'her er fascia plantaris'. Vi må kigge på hvorfor, de problemstillinger kommer, og hvilke faktorer der gør, at musklen står af, så strukturen bliver overanstrengt.

**Jeg synes, det er skammeligt, at man har smidt de manuelle færdighedsfag ud** af skolerne og af faget, fordi de ikke er evidensbaserede. Der er så mange ting i vores fag, der ikke er kigget på af nogen, men at det ikke er evidensbaseret betyder jo bare, at der ikke er nogen, der har set på det endnu. Det er ikke det samme, som at man skal smide tingene væk.



**For tiden er der alt for meget fokus på træning.** Men jeg tror, at patienter i fremtiden kommer til at efterspørge behandlere, der bruger deres hænder, og jeg er bange for, at det bliver ikke fysioterapeuter, de efterspørger. Det bliver osteopater og body dynamics-folk, som har hænderne som varemærke.

**Mit motto** er: 'Aldrig sige aldrig'. Aldrig at opgive eller blive hængende fast i andres dom over, hvad du kan. Det lærte jeg af en ung patient på Rigshospitalet, som jeg på et år kunne flytte fra at være fuldkommen afhængig af andre mennesker til at blive selvhjulpne. Så længe der er en drivkraft, er der mulighed for at ændre nogle ting.

---

### **Fysioterapeuter fra hver deres generation**

Hvilke behandlingsregimer har været dominerende gennem tiden, og har vi smidt vigtige metoder ud med badevandet?

Læs, hvad tre andre fysioterapeuter fra hver sin generation fortæller om metoderne i deres skoletid og de teknikker og redskaber, de bruger i dag.

[Der skal være et legende element i behandlingen](#)

[Mit bedste redskab er mig selv](#)

[Viden og varme hænder](#)