

PILOTPROSJEKT for skoleåret 2026/2027

Tilstedeværelse av fysioterapeut på Rådalslien ungdomsskole på formiddagen frem til kl 11:30 onsdager i partallsuker. Planlagt oppstart 30.09.2026.

Sted: Naborom til helsesykepleier Kjersti Fjelltveit

For spørsmål og timeavtale, kontakt helsesykepleier Kjersti Fjelltveit mandag, tirsdag, onsdag og torsdag. Telefon: 40809115

Fysioterapeuten i ungdomsskolen jobber med å fremme god helse, forebygge skader og hjelpe elever som opplever fysiske eller motoriske utfordringer.

Eksempler på hva fysioterapeuten kan hjelpe ungdomsskoleelever med:

Muskel- og skjelettplager

- **Voksesmerter:** Kartlegge og lindre smerter i ledd og muskler knyttet til rask vekst.
- **Belastningsskader:** Hjelpe med smerter fra idrett, tunge sekker eller ensidig arbeid.
- **Hodepine og nakkesmerter:** Behandle og forebygge plager som skyldes anspenthet eller mye skjermtid.

Ergonomi og sittestilling

- **Klasserommet:** Tilrettelegge pult og stol for å sikre gode arbeidsstillinger i løpet av skoledagen.
- **Skolesekk:** Gi råd om riktig bæring og justering av sekken for å unngå ryggplager.

Motorikk og aktivitet

- **Fysisk funksjon:** Hjelpe elever som har utfordringer med balanse, koordinasjon eller bevegelighet.
- **Trening og øvelser:** Lage tilpassede øvelsesprogrammer for opptrening etter skader eller operasjoner.
- **Bevegelsesglede:** Motivere og tilrettelegge for fysisk aktivitet, spesielt for de som synes kroppsøving er vanskelig.

Psykosomatisk helse

- **Stressmestring:** Hjelpe elever med å slappe av i kroppen hvis de opplever skolepress eller angst.
- **Kroppsbevissthet:** Lære ungdommen å tolke kroppens signaler og finne roen gjennom pust og avspenning.

Tilrettelegging og samarbeid

- **Skolehverdagen:** Samarbeide med lærere for å tilpasse gymtimer eller skoledagen for elever med kronisk sykdom eller funksjonsnedsettelse.
- **Hjelpemidler:** Vurdere og søke om spesialutstyr eller tekniske hjelpemidler ved behov.