



# VÄRMDÖ FYSIO

## KONSULTPROFIL

Lena har i egen regi 15 års erfarenhet som legitimerad sjukgymnast med inriktning främst inom Ortopedisk Manuell Terapi (OMT), men även Idrottsmedicin och Akupunktur, och arbetar enligt evidens och kliniskt beprövad erfarenhet.

En OMT-sjukgymnast undersöker och behandlar patienter med akuta och långvariga smärtproblem från rörelsesystemet, det Neuro-Muskulo-skeletala systemet.

En behandling/behandlingsserie innehåller följande:

### Undersökning

En omfattande anamnes samt undersökning av en persons funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa, utifrån en patientcentrerad modell. En mängd fysiska undersökningsverktyg finns att tillgå, där smärtreproduktion, avlastningstester och specifikt riktade rörlighetstester ingår. I bedömningen tas hänsyn till pågående smärtmekanismer och eventuell påverkan från psykosociala faktorer vilket är en viktig del i det kliniska resonemang som i högsta grad styr behandlingsupplägget. I bedömningen tas också hänsyn till ett omfattande antal differentialdiagnoser, som eventuellt kan leda till kompletterande undersökningar.

### Behandling

Behandlingen planeras i samråd med patienten där konkreta del- och slutmål ställs upp. Behandlingen baseras på individens förutsättningar och kan vara smärtlindrande, rörelseökande eller stabiliserande. Metoder som används är specifikt anpassad träning, ledmobilisering, manipulation, avspänning, tejpling, mjukdelsbehandling av muskler och fascia samt behandling av det perifera nervsystemet.

**Antal års relevant erfarenhet:** 15 års erfarenhet inom sjukgymnastik

### Kundkategorier:

Primärvårdspatienter-är ansluten till Stockholms Läns Landsting  
Försäkringspatienter-avtal finns med DKV-hälsa /Falck Health Care

Företagshälsovård

Postadress  
Fysioterapeuten LC  
Uppeby 622  
130 38 Runmarö

Besöksadress  
Club Body Joy  
Fenix väg 10  
134 44 Gustavsberg

Kontakt  
0706-462070  
[lana@varmdofysio.se](mailto:lana@varmdofysio.se)  
[www.varmdofysio.se](http://www.varmdofysio.se)

Org nr 720425-0505  
Pg 137 38 98-4  
Företaget innehar  
F-skattsedel



# VÄRMDÖ FYSIO

## YRKESERFARENHET

Lena har som sjukgymnast erfarenhet av över 2000 patienter i alla åldrar med akuta och/eller långvariga smärtproblem från rörelsesystemet vilket även omfattar idrottsskador.

Hon har stor vana att undersöka, behandla manuellt samt lägga upp individuellt anpassade träningsprogram med vetenskaplig grund.

Tillsammans med patienten/klienten sätter jag upp mål utifrån behov och önskemål och patienten får hjälp att hitta sina egna resurser.

## UTBILDNINGAR, ARBETSPLATSER SAMT UPPDRAG

Examensutbildning i Muskuloskeletal Ultraljudsscanning, 2012

Spinal manipulation cervical 2012

Spinal manipulation low back, 2011

Kinetic Control, Diagnosis, mobilization and motor control retraining of the thoracic spine and ribs, 2011

Kinetic Control, Diagnosis, subgroup classification and motor control retraining of neck pain, 2011

Kinetic control, Diagnosis, subgroup classification and motor control retraining and the shoulder girdle, 2011

Performance Stability, The foundation movement and training screen. Fundamentals in movement screening and training, 2010

Performance Stability, Advanced Movement optimization training and program design, 2010

Kinetic Control, Diagnosis of mechanical back pain sub-groups and stability retraining of the lumbar spine 2007

Kinetic Control, Understanding movement and function -Concepts course 2007

Mulligan concept, OMT-sektionen Stockholm, 2006

Classification of cronic low back pain disorders, OMT-sektionen Stockholm, 2006

Postadress  
Fysioterapeuten LC  
Uppeby 622  
130 38 Runmarö

Besöksadress  
Club Body Joy  
Fenix väg 10  
134 44 Gustavsberg

Kontakt  
0706-462070  
[lena@varmdofysio.se](mailto:lena@varmdofysio.se)  
[www.varmdofysio.se](http://www.varmdofysio.se)

Org nr 720425-0505  
Pg 137 38 98-4  
Företaget innehar  
F-skattsedel



# VÄRMDÖ FYSIO

Cryostrech , OMT-sektionen Stockholm, 2006

Examen i Ortopedisk Manuell Terapi (steg 3/3), OMT-sektionen Stockholm, 2005

Akupunktur vid smärta 10p.Karolinska Institutet, 2004

Fysisk Aktivitet vid Hälsa och Sjukdom 10p. Karolinska Institutet, 2004

Mechanical Diagnosis and Therapy. Del B. The McKenzie Institute, 2003

Licensierad Kostrådgivare. Fitness Education, 2003

Management of Cervical Disorders: Active stabilization training. OMT-sektionen, 2003

Mechanical Diagnosis and Therapy. Del A. The McKenzie Institute, 2003

TENS-behandling. Cefar, 2003

Beteendeförändring inom kost och fysisk aktivitet 10p. Karolinska Institutet, 2003

Manipulation inom OMT Columna och Extremitetsleder, Wonnevi Fysio, 2002

Motion och idrottsskador för sjukgymnaster 5p. Karolinska Institutet, 2002

Idrottsskador hos barn 1p. Karolinska Institutet, 2002

Ortopedisk Manuell Terapi steg 2. OMT-sektionen 2002

Low Force Manipulation 1 Osteopathic Technique, Lars Kron, 2002

Intramuskulär Stimulering (IMS) Bengt Johansson, 2001

Handledarutbildning i stresshantering, Solin utbildning och utveckling, 2001

Ortopedisk Manuell Terapi 20p.Karolinska Institutet, 2000

Idrottsmedicin 20p. Umeå Universitet, 2000

Ortopedisk manuell Terapi: R3-kurs nedre Columna. Wonnevi Fysio, 1999

Medical Exercise Therapy. Holten Institute, 1999

Grundutbildning i Akupunktur. SALS/AKAB, 1998

Sjukgymnastexamen 120p. Karolinska Institutet, 1997

Postadress  
Fysioterapeuten LC  
Uppeby 622  
130 38 Runmarö

Besöksadress  
Club Body Joy  
Fenix väg 10  
134 44 Gustavsberg

Kontakt  
0706-462070  
[lana@varmdofysio.se](mailto:lana@varmdofysio.se)  
[www.varmdofysio.se](http://www.varmdofysio.se)

Org nr 720425-0505  
Pg 137 38 98-4  
Företaget innehar  
F-skattsedel



# VÄRMDÖ FYSIO

Klassisk massage., Manumedic, 1996

## Uppdragsgivare

Club Body Joy, Värmdö 2010-

Sjukgymnastteamet i Johanneshov 2004-2009

Rehabgruppen, Stockholm 2006

Pfizer Företagshälsovård, Stockholm 2005-2006

Ryggakuten i Stockholm AB 2002- 2004

Farsta Sjukgymnastik 2001-2002

St Pauls Rehab 2001-2002

Rygg och Ledkliniken AB 1997- 2001

Västra Stockholms geriatrisk- och rehabiliteringsklinik 1997

## Uppdrag

Styrelseledamot/Kassör i Sektionen för Ortopedisk Manuell Terapi

inom Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund 2006-2010

Postadress  
Fysioterapeuten LC  
Upeby 622  
130 38 Runmarö

Besöksadress  
Club Body Joy  
Fenix väg 10  
134 44 Gustavsberg

Kontakt  
0706-462070  
[lana@varmdofysio.se](mailto:lana@varmdofysio.se)  
[www.varmdofysio.se](http://www.varmdofysio.se)

Org nr 720425-0505  
Pg 137 38 98-4  
Företaget innehar  
F-skattsedel