



## Kjære pasient,

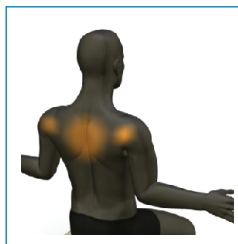
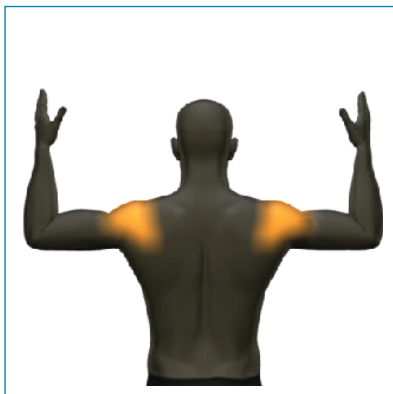
For deg med plager i muskel- og skjelettsystemet vet vi at bruk av aktive øvelser har stor betydning for hvor fort du blir frisk og om du får tilbakefall. Fysioterapeutens oppgave er å lære deg hvorfor, og hvordan, du selv kan bidra ved bruk av aktive øvelser. Øvelsene er ment som et supplement til klinisk behandling eller et forebyggende tiltak mot tilbakefall. Som et ledd i din behandling og oppfølging har derfor din fysioterapeut et verktøy å tilby:

### **Oppfølgings- og behandlingsverktøyet Learn by Motion**

Verktøyet er internettbasert og har en database med øvelser i form av animasjoner. Fysioterapeuten bruker databasen til å sette opp et øvelsesprogram med utgangspunkt i dine plager og ditt spesifikke behov. I løpet av ditt behandlingsopplegg vil fysioterapeuten løpende kunne tilpasse øvelsesprogrammet i forhold til de behov terapeuten ser at du har.

### **Hvorfor skal jeg benytte meg av Learn by Motion?**

Fellesnevneren for de fleste plager i muskel og skjelettsystemet er at de er forårsaket av et uheldig bevegelsesmønster. Plagene kan i sin tur skape nye uheldige bevegelsesmønstre. Med dette menes at muskulaturen kan endre sin funksjon ved at den enkelte muskel ikke fungerer optimalt, eller at samarbeidet mellom flere muskler svikter. Et relevant utvalg av aktive øvelser kan over tid bidra til å reetablere et normalt bevegelsesmønster. I mange tilfeller er dette en forutsetning for å hindre at plager vedvarer. Aktive øvelser er således det beste tiltaket du selv kan gjøre for å fjerne eller redusere dine plager. Fysioterapeuten vil gjennom Learn by Motion kunne kvalitetssikre og individualisere ditt øvelsesopplegg, samt knytte dette sammen med progresjonen i den øvrige behandlingen.





### Hvor kan jeg gjøre mine øvelser?

Ditt øvelsesprogram vil komme opp etter fysioterapeutens definerte plan ved påminnelser på din datamaskin. Du kan gjennomføre ditt individuelt tilpassede øvelsesprogram i løpet av arbeidsdagen eller hjemme. Fordi verktøyet er nettbasert krever det at du har tilgang på en datamaskin med Internett. Verktøyet egner seg derfor spesielt godt dersom du arbeider i et kontormiljø.

### Hvordan kan jeg få tilgang til verktøyet?

Ved å inngå en lisensavtale med din fysioterapeut vil du få opprettet et eget område hos Learn by Motion hvor din fysioterapeut kan administrere oppfølgingen av deg som pasient. Ref. Lisensavtale for private pasienter.

### Abonnement og priser

Lisensen vil på vegne av fysioterapeuten bli fakturert deg direkte og tabellen viser hva dette vil koster.

PRISLISTE FOR PRIVATLISENSER		Avtaleper./priser fritatt mva			
Produktnavn	Målgruppe/kunde	Produktnavn, beskrivelse	3md	6md	12md
Behandlings-abonnement Privat	Privatpersoner i behandling eller forebygging	Behandl-,oppfølging- eller forebyggende abonnement	370,-	600,-	1.000,-

Produkt og prisoversikt pr. 16.03.11

I tillegg til ovennevnte priser påløper det kr. 20,- i faktura omkostninger.

Alle kostnader forbundet med Behandlingsabonnement Privat er fritatt avgift.

