

# Ad modum Mensendieck: Som skapt for 2014

Å finne balansen og være til stede i øyeblikket. Nei, vi snakker ikke om mindfulness, men om Mensendieck.

**TEKST** og **FOTO** Anne Kristiansen Rønning  
fysioterapeuten@fysio.no

**EN GRUPPE** Bekhterev-pasienter trener med full innsats inne i treningssalen til Frisk Fysioterapi i Trondheim. Svetten siler, og det drikkes jevnlig fra drikkeflaskene. Foran dem løper Bente Olsen oppå en trampoline i høyt tempo, mens hun instruerer.

Tolv små trampoliner står spredt rundt i rommet, deltakerne har en hver. De har gått på dem og rundt dem, og gjort svingøvelser på dem, ad modum Mensendieck. Akkurat nå løper de oppå trampolinene, og pulsen er på vei oppover igjen.

– Å løpe på trampoline for å unngå støtbelastning fra gulvet er en fin måte å få

sen er ikke redd for å bruke det hun lærte på Mensendieck-utdanningen.

Hun gikk der fra 1986 til 1988, og har siden jobbet på sykehus, rehabiliteringssenter og på institutt. Nå jobber hun på Frisk Fysioterapi, samtidig som hun underviser på Program for fysioterapi ved Høgskolen i Sør-Trøndelag (HiST) i en 30 prosent stilling.

## Drillet i grundighet

– Jeg er mest inne i ferdighetsundervisning. Førsteårsstudentene har et fag som heter «Bevegelse og opplevelse», og der har vi instruksjon som tema. Studentene får teoriundervisning i instruksjon, og jeg tar da mye fra «Håndbok i Mensendieckgymnastikk». Jeg synes grundigheten i instruksjonsformen er et svært nyttig arbeidsredskap. Gjennom Mensendieck-utdanningen fikk jeg en bevisstgjøring rundt bevegelse og kroppsbruk som jeg nå har glede av i mitt arbeid som fysioterapeut og instruktør, sier Olsen.

Det var mye fokus på instruksjon i ut-

## ■ Mensendieck i Norge

- Mensendieck-skolen i Norge startet sin virksomhet i 1927.
- Fra 1974 utdannet Mensendieck-skolen fysioterapeuter.
- Utdanningen heter i dag Bachelor i fysioterapi, studieretning mensendieck, og finnes på Høgskolen i Oslo og Akershus.

i instruksjon på Mensendieck-utdanningen, sier Olsen, som har inntrykk av at studentene opplever lærdommen som nyttig.

– Jeg tror de synes instruksjonsformen er ryddig. Det er øvelser for hele kroppen, alt er forklart på en grei måte og enkelt satt opp. De lærer å bygge opp instruksjonen med hensikt, riss, utgangsstilling og utførelse. Hvordan du bruker stemmen blir da viktig med tanke på hva du ønsker å oppnå. Stemmebruk var et eget fag for oss. Det er utrolig viktig å gi pasienter nøyaktig instruksjon, sier Olsen.

## En læringsprosess

– Hva er det essensielle med Mensendieck-tilnærmingen, sammenlignet med mer tradisjonell fysioterapi?

– Som Mensendiecker har jeg et klart mål om at gruppedeltakerne eller de individuelle pasientene mine skal gjennom en læringsprosess. De skal ikke bare gjøre øvelsen, men forstå den og kjenne på kvalitetsforskjeller. En Mensendiecker bevisstgjør angrepspunkt og muskelbruk. Hva stabiliserer? Hva beveger seg nå, og hvorfor?

Olsen sier videre at en endringsprosess for pasienter med muskel- og skjelettlidelser avhenger mye av måten de bruker kroppen sin på i hverdagen. Har de en god balanse mellom spenning og avspenning, samt harmonisk muskelbruk, ligger de godt an.

– Det er akkurat dette Mensendieck handler om. Mange av pasientene mine får



De skal ikke bare gjøre øvelsen, men forstå den og kjenne på kvalitetsforskjeller.

pulsøkning på for disse pasientene. Det er mer skånsomt for leddene. Samtidig får de fin balansetrening, sier Olsen.

Når kondisjonsbolken er ferdig, toner musikken ut. Nå satser fysioterapeuten bare på stemmen og instruksjonen. De nøyaktige formuleringene, som hun har brukt tusenvis av ganger, og som er prentet inn. På samme måte som blikket. Det hun bruker for å sjekke om utgangsstillingen ikke er helt bra – eller om pasienten bruker fremre del av pectoralis for mye, og nedre trapezius for lite. For da går det an å korrigere. Det er ikke så mye som skal til for at bevegelsene virkelig blir mere funksjonelle, og Bente Ol-

danningen, og alle studentene hadde egne Mensendieck-grupper på kveldstid over en lengre periode.

– Vi ble drillet skikkelig i grundighet når vi instruerte, og jeg prøver å gi studentene mine litt av den samme læringen. Fordi studiet på HiST ikke er lagt opp på samme måte, kan det ikke bli like mye og like grundig som på Mensendieck-utdanningen, men jeg tror likevel jeg får gitt dem en del av det. De mest ivrige ender opp med å kjøpe «Håndbok i Mensendieck-gymnastikk», men de aller fleste tar med seg det de lærer videre uten manualen. De vet at jeg er Mensendiecker, og at jeg har fått min opplæring



#### TRAMPOLINELØPING Skånsomt for leddene.

en aha-opplevelse når de finner ut at de kan forme kroppsbruken sin selv, ved hjelp av bevisstheten. For at de skal lære det, må de få god instruksjon og gode forklaringer. Og skal vi fysioterapeuter klare å lære dem det, må vi selv kunne bevegelsesanalyse ut og inn. Mensendieck-studenter lærer dette gjennom egen kropp og den store mengden Mensendieck-gymnastikk under studiet.

– Hvordan kjennes for eksempel musculus quadratus lumborum ut? Hvordan spiller den sammen med de andre musklene i

hofte- og lumbalregionen, og hvilken betydning har den i en god gange? Det har vi kjent på kroppen, og vi blir derfor ekstra gode på å formidle denne læringen til pasientene våre, konstaterer Olsen.

Hun tror at denne bevisstgjøringsprosessen, nøyaktigheten i detaljene, er det som kjennetegner Mensendieckerne mest.

#### På lag med Bess Mensendieck

Selv får hun ofte respons fra gruppedeltakerne sine om at de lærer.

– Jeg så det på timen i dag også, hvordan nesten alle klarte å få til ryggstrekket som er så viktig for god skulderfunksjon. Jeg pleier å si at de må vise frem medaljene sine. Da heves brystbenet, og det fører gjerne til at de får til ryggstrekket på en god måte uten å spenne baksiden av skulderledd, konstaterer fysioterapeuten.

Olsen har fokus på bevegelse og styrke i gruppa, og kjører intervalløkter på trampoline. Hun fokuserer mye på å koordinere muskelgrupper og på å gi deltakerne god

kroppsbruk.

– Jeg bruker Mensendieck-elementer hele veien og baker det inn i den moderne formen. Så her er det både skulderruller, tredelt Trapezius-øvelse, sving og svikt, klokkehopp, spiraldreining og mange andre klassiske Mensendieck-øvelser. Når de gjør sentral knebøy, bruker de kettlebells for å øke belastningen. Jeg bruker også musikk til en del av opplegget.

– *Kettlebells, musikk og trampoliner. Hvordan tror du Bess Mensendieck ville reagert hadde hun visst hvordan du bruker øvelsene hennes?*

– Hun ville sagt at verden går fremover. Man må være i tiden uten at det går ut over grundigheten i Mensendieck. Det fungerer utrolig godt å koble inn denne kunnskapen i nye treningsformer, sier Olsen, som også bruker mye fra Mensendieck når hun har individuelle pasienter.

## Marked for Mensendieck-grupper

– Sykegrepen er fine, jeg liker spesielt ryste-ner. Det er noe annet å riste på et bein, enn å gi en muskel et ryst. Sier man «La musklene dingle rundt knokkelen», pleier pasienten å forstå hva det er snakk om. Da kan han ryste selv, og også klare å gjøre det hjemme på egen hånd. Det er en fin sirkulasjon- og avslappingsøvelse sier Olsen.

Som er veldig stolt av å være Mensendiecker.

– Jeg er glad for at jeg har lært denne grundigheten, både i instruksjon og når det



**FORKLARER** Når Bente Olsen ser at en pasient bommer litt på utførelsen, er hun der og korrigerer. Roar Lorentzen er en av deltakerne i gruppa. – Jeg har lært mye av Bente, både om trening og om hvordan jeg kan bruke kroppen i hverdagen. Det har vært til stor hjelp, sier Lorentzen.

gjelder å analysere og korrigere bevegelsene pasienten gjør. Mensendieck har ført til at jeg har fått trent opp blikket mitt, sier Olsen.

Så vidt hun vet finnes det ikke rene Mensendieck-grupper i Trøndelag. Men hun er sikker på at markedet er der.

– Mensendieckere har mye å gi, både

til den som sliter med plager i kroppen og den som vil forebygge. Yoga, mindfulness og lignende er i tiden, og Mensendieck har mye av de samme kvalitetene. Nyutdannede Mensendieckere, eller andre som ønsker å satse: Det er bare å gå i gang med grupper! ■

## ■ Fakta om Mensendieck

Mensendieck-systemet ble utviklet av Bess Mensendieck på slutten av 1800-tallet.

Mensendieck ble født i USA i 1864. Som ung studerte hun sang og billedkunst i Paris. Interessen for kroppsholdning og funksjon ble vekket, og hun utdannet seg til lege i Sveits.

Med utgangspunkt i anatomen utformet hun sitt gymnastikksystem, «The Mensendieck system of functional exercises» – Mensendieck-gymnastikken, hvor utøveren meget presist instrueres i eksakte bevegelser.

Hun fremhevet at hurtige bevegelser kan dekke over ukorrekte bevegelser, men at den riktige fremgangsmåten kan læres.

Kun når man har oppnådd fullstendig herredømme over langsomme bevegelser kan man forene nøyaktighet og hurtighet.

Etter at Mensendieck-systemet var grunnlagt, brukte Mensendieck mye tid på å lære opp nye lærere over hele Europa. Hennes tese var at bevegelser oppleves, erkjennes og bevisstgjøres gjennom trening. Gjennom gjentakelse, innsikt og et presist bevegelsesmønster blir gode bevegelser en del av de daglige bevegelsene.

Bess Mensendieck arbeidet med og videreutviklet sitt gymnastikksystem til sin død i 1957.

Kilde: NFF



# Status Mensendieck

Fysioterapiretningen holder stand, til tross for påtrykk fra enkelte hold om en mer ensartet fysioterapiutdanning.

Ved Institutt for fysioterapi ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA) er det to studieretninger: Fysioterapi og Fysioterapi Mensendieck. Studieretning Mensendieck har om lag 55 studenter på hvert trinn, mens Fysioterapi har rundt 110.

– *Hvordan står det til med Mensendieck-kerne, høskolelærer Hilde Lund Kordahl?*

– Det står bra til. En undersøkelse gjennomført av Nokut høsten 2013 viste at studentene våre er fornøyd, og at de vil anbefale det videre. Det er et godt tegn og forteller oss at vi gjør mye fornuftig, sier Kordahl, som tror trivselen mye skyldes måten studentene tilegner seg kunnskap på.

– Via Mensendieck-gymnastikken erfarer de på egen kropp hvordan det er å bruke spesifikke muskler i øvelsene. De starter tidlig med pasienter, og som veiledere i gymnastikkgrupper. Studentene blir gode til å instruere og til å se kvaliteten på bevegelsene pasientene utfører i øvelsesbehandling, sier Kordahl.

Innlæring av sykegrep som behandlingsteknikk er et viktig element i undervisningen og i fagutøvelsen innenfor Mensendieck-tradisjonen.

– Sykegrepene er utviklet med utgangspunkt i funksjonell anatomi, og benyttes for å påvirke leddfunksjon, bearbeide muskulatur og annet bløtvev, og for å fremme avspenning lokalt og generelt. Sykegrepene utføres i kombinasjon med aktive øvelser i behandlingen, forklarer Kordahl.

## Kunne vurdert å skifte navn

Studieretning Mensendieck har færre studenter enn Fysioterapi ved HiOA, og det er krefter som ønsker å slå de to sammen til en. Kordahl ser ikke bort fra at det kan komme til å starte en slik prosess.

– Det kan være en løsning, men jeg tror det beste vil være å fortsette som nå. Det er bedre med et samordnet opptak og to studieretninger, enn at man tar inn 200 studenter på første trinn, som så skal velge

## ■ Mensendieck-behandling

- Mensendieck-fysioterapeuten er opptatt av å gjøre en funksjonsvurdering av hele mennesket.
- I behandlingen legges det stor vekt på individets iboende muligheter til å ivareta egen helse. Å lære om kroppen og dens bevegelser ved å kjenne, gjenkjenne og erkjenne i egen kropp står sentralt i behandlingen.
- Læringen bidrar til forståelse for hvorfor problemer oppstår, og hva den enkelte selv kan gjøre.

fordypning og retning etter hvert. Det kan bli et logistikkproblem, og det kan føre til at studenter ikke får det forventede studieløpet de takker «ja» til ved studiestart.

– *Noen synes Mensendieck er en litt spesiell betegnelse. Er dere mer særegne og eksentriske enn tradisjonelle fysioterapeuter?*

– Nei, jeg tror ikke det. Vi har et uvanlig navn, og ekstra fokus på kroppsbevissthet og læring gjennom bevegelse, ellers er vi ikke så spesielle. Mange Mensendieck-fysioterapeuter og treningssentre bruker navnet for å formidle innholdet i trenings- og behandlingstilbudet, sier Kordahl.

– Samtidig finnes det nok også de som synes navnet er litt belastende, særlig når man snakker med personer som ikke vet hva det er. Det kan være vanskelig å forklare på en kort måte hva Mensendieck står for. Kanskje kunne man vurdert å endre navn.

## Gir seg aldri

Kordahl ser at mange som går på Mensendieck-gymnastikk fortsetter år etter år. Ved HiOA skal man starte et forskningsprosjekt, for å se nærmere på dette.

– Vi skal undersøke hvorfor det er slik og hvilke erfaringer deltakerne har med treningen. Mange som får sansen for det gir seg aldri, sier Kordahl.

Hun tror det kan være fordi de får viktig kunnskap om kroppen gjennom veiledning og instruksjon.

– De spesifikke Mensendieck-øvelsene bidrar til dette. Øvelsene i seg selv er ikke nødvendigvis unike, men den pedagogiske

## ■ Mensendieck-gymnastikk

- Er en trygg medisinsk treningsform.
- Det legges vekt på bevisstgjøring av holdning og riktig bruk av kroppen, samt vekslende mellom spenning og avspenning.
- Treningen har som formål å informere, lære og motivere deltakerne til egeninnsats. Øvelsene tilpasses den enkeltes behov og toleranse for bevegelse og belastning, og det gis individuell veiledning i gruppen.

*Kilde: NFF*

formidlingen og bevisstgjøringen gjennom bevegelsene gjør at deltakerne får kunnskap om kropp og bevegelse som de kan bruke i dagliglivet, sier hun.

Mange fysioterapeuter med Mensendieck-bakgrunn forsker innenfor blant annet muskel- og skjelettlidelser, smerte og ICF. Kordahl kjenner ikke til om det er gjort effektstudier spesifikt på Mensendieck-behandling.

## Støtte fra forskning

– Men vi vet at pasientene ved utdanningens poliklinikk rapporterer god tilfredshet med behandlingen. Det gjennomføres systematiske spørreundersøkelser, og det er knyttet forskningsprosjekter til de to studieretningenes poliklinikker, sier Kordahl. Før hun forklarer at Mensendieck-fysioterapi ikke er en egen vitenskap, men en kunnskaps-tradisjon som bygger på naturvitenskap og humaniora, slik annen fysioterapifaglig utøvelse gjør.

– Det er interessant at mye nyere forskning innenfor disse feltene kan gi begrunnelser til arbeidsprinsippene innenfor Mensendieck-tradisjonen. Jeg tenker da spesielt på nevrobiologi, kognisjon og nyere forskning på ulike treningseffekter.

– *Hva er den største utfordringen for dere nå?*

– Å ivareta den fagligheten som vi mener er viktig i eventuelle omorganiseringsprosesser og utviklingen videre. Kompetansen er etterspurt og viktig for helse og velferd i tiden framover også, sier Kordahl. ■