

Stukade fotleder under ungdomsåren gav drivkraft till att producera iPhoneapplikation!

Företaget Bodynfo lanserade under juli en iPhoneapplikation, Stukad fot/Ankle sprain, som beskriver hur en stukad fotled skall hanteras. Illustrativa bilder och instruktiv text beskriver allt du behöver göra från akut omhändertagande via olika tejptechniker och rehabövningar för att din fot skall fungerar normalt igen. Den drivande i detta projekt, sjukgymnast Torsten Larsson, stukade ofta sina fötter under ungdomsåren. Trots att han sökte sjukvård fick han inga råd och instruktioner hur han skulle göra för att undvika nya stukningar. Detta var en stor drivkraft till att han så småningom utbildade sig till sjukgymnast och att han nu, tillsammans med två av Sveriges främsta experter inom detta område - sjukgymnast Annica Näsmark och naprapat Tommy Eriksson, gjort kunskapen kring hanteringen av fotledsstukningar tillgänglig world wide via denna iPhoneapplikation.

Samlat på sig kunskap

I sitt yrke har Torsten arbetat mycket med idrottsskador och givetvis då även fotledsstukningar. Genom utbildningar och kurser samt arbete inom detta område har han lärt sig mycket om hur en fotledsstukning ska hanteras. Allt från att göra rätt åtgärder i det akuta skedet, lämpliga rehabövningar att använda för att återfå en normalt fungerande fot och vilka tejptechniker som hjälper till att minska risken för nya stukningar.

iPhoneapplikation

När han första gången kom i kontakt med en iPhoneapplikation så föddes genast idén att detta var ett redskap för att göra informationen om hur en stukad fot skall hanteras tillgänglig för många människor, över hela världen. Erfarenheten och forskning visar nämligen att vid fotledsstukning så blir nio av tio skadade återställda av specifik rehabilitering förutsatt att den bedrivs regelbundet under en längre tid.

För att förhindra ett upprepande av skadan skall tejpling eller fotledsskydd användas under rehabtiden. Viktigt för snabb återgång till motion/idrott är också att i det akuta skedet sätta in rätt åtgärder för att minska blödning/svullnad.

Samarbete med experter

För att få så hög kvalitet som möjligt på det förmedlade budskapet har Torsten utformat bild och textmaterialet tillsammans med två av Sveriges mest erfarna och skickliga inom detta område; sjukgymnast Annica Näsmark och naprapat Tommy Eriksson.

Annica med många års erfarenhet av arbete med svenska damlandslag i fotboll. Hon är också ledamot av Svenska Fotbollsförbundets medicinska utskott, samt en av de ansvariga för projektet Knäkontroll inom Fotbollförbundet. Hon har dessutom många års erfarenhet av arbete som privatpraktiserande sjukgymnast med inriktning mot idrottsskador.

Tommy Eriksson har tidigare erfarenhet av arbete inom landslagen i fotboll och skidor. Under de senaste 10 åren verksam inom friidrottslandslaget. Han har även sedan en lång tid tillbaka arbetat med att utbilda sjukgymnaster, naprapater, tränare m.fl. inom området tejpling.

Informativa illustrationer

Torsten har i sitt företag Bodynfo under de senaste 10 åren arbetat med att utveckla instruktionsmaterial inom stretching, bålstabilitetsträning och olika former av patientinformationsmaterial. Detta har han gjort tillsammans med en erkänt skicklig illustratör, Bertil Nordström. Bertil har med sina mycket informativa illustrationer starkt bidragit till att göra materialet Stukad fot/Ankle sprain instruktivt för mottagaren.

Innehåll i applikationen

Genom att ladda hem iPhoneapplikationen Stukad fot/ Ankle sprain ges tillgång till:

- information om själva skadan samt instruktioner avseende akut omhändertagande inklusive lindning av tryckförband/kompressionsförband.
- 20 st rehabövningar med successivt stegrad svårighetsgrad
- Tre tekniker av Kinesiologitejpning lämpliga att använda på en stukad fot
- Lika många tekniker där man använder konventionell Sporttejp.
- Praktiska riktlinjer för återgång till idrott/motion.

Mer information om applikationen Stukad fot finns på www.bodyapp.se
Priset för denna iPhoneapplikation är 15 kronor och den är tillgänglig på både svenska och engelska. Applikationen kan enkelt laddas ned från Appstore till din iPhone.
Länken är: <http://itunes.apple.com/se/app/stukad-fot/id381513860?mt=8>

Materialet finns också samlat i ett praktiskt häfte i A6 format som du kan beställa på Bodynfos hemsida www.bodynfo.se Priset är 60 kr inklusive porto.

Denna text och bilder som finns på sidan Media är av Bodynfo godkända för publicering.

Kontaktinformation:

Torsten Larsson

Mail: torsten@bodynfo.se

Mobil: 070 – 33 46 366