

# Vloga fizioterapevtov pri promociji telesne dejavnosti odraslih oseb

## Physiotherapists' role in promoting physical activity of adults

Nikolina Jakopič<sup>1</sup>, Mateja Bahun<sup>1</sup>

### IZVLEČEK

**Uvod:** Fizioterapevti imajo pomembno vlogo pri spodbujanju telesne dejavnosti, ta pa spodbuja posameznike k izogibanju sedečemu načinu življenja in prispeva k boljšemu počutju. Namen prispevka je predstaviti pomen fizioterapije pri spodbujanju telesne dejavnosti. **Metode:** Prispevek temelji na pregledu literature v podatkovnih zbirkah COBISS, CINAHL, Wiley Online, SpringerLink, PubMed in PEDro. Uporabili smo ključni besedi v slovenskem jeziku: »fizioterapevt« in »telesna dejavnost«; ter ključne besede v angleškem jeziku: »physiotherapy«, »role«, »physiotherapist«, »adults«, »health promotion« and »physical activity«. Za kombinacijo ključnih besed smo uporabili logični operator AND. Omejili smo rezultate na tiste, ki so bili objavljeni med letoma 2011 in 2021 ter katerih celotno besedilo je bilo prosto dostopno v slovenskem ali angleškem jeziku. **Rezultati:** V podatkovnih zbirkah smo identificirali 5460 rezultatov in prebrali celotno besedilo 30 virov. V končni analizi smo uporabili 10 virov. Identificirali smo 31 kod in jih razvrstili v tri kategorije, ki smo jih poimenovali (1) Fizioterapevt kot vzornik in svetovalc, (2) Priložnosti (znanje in spretnosti) ter (3) Ovire. Uporabili smo tehniko odprtega kodiranja. **Zaključek:** Fizioterapevti imajo spretnosti in znanje za spodbujanje telesne dejavnosti posameznikov. So idealni zdravstveni delavci za boj proti telesni nedejavnosti, ki je danes v porastu.

**Ključne besede:** fizioterapija, fizična aktivnost, splošna populacija odraslih, promocija zdravja.

### ABSTRACT

**Background:** Physiotherapists play a key role in promoting physical activity, which encourages individuals to avoid a sedentary lifestyle and contributes to improved well-being. The purpose of this paper is to present the importance of physiotherapy in promoting physical activity. **Methods:** This paper is based on literature review in COBISS, CINAHL, Wiley Online, SpringerLink, PubMed and PEDro databases. We used the following keywords in Slovenian language: »fizioterapevt« (physiotherapist), and »telesna dejavnost« (physical activity); and keywords in English: »physiotherapy«, »role«, »physiotherapist«, »adults«, »health promotion« and »physical activity«. Boolean operator AND was used to combine keywords. We limited results to those published between 2011 and 2021, and whose full text was freely available in Slovenian or English. **Results:** We identified 5,460 results in the databases and read the full text of 30 sources. We used 10 scientific sources for the final analysis. We identified 31 codes and classified them into following three categories, which we named: (1) Physiotherapist as a role model and counsellor, (2) Opportunities (knowledge and skills) and (3) Barriers. We used an open coding technique. **Conclusions:** Physiotherapists have the skills and knowledge, to promote physical activity in individuals. They are the perfect health professionals to combat the increasing levels of physical inactivity.

**Key words:** physiotherapy, physical activity, general adult population, health promotion.

---

<sup>1</sup> Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin, Jesenice

**Korespondenca/Correspondence:** Nikolina Jakopič, dipl. fiziot.; e-pošta: nikolina.jakopic75@gmail.com

Prispelo: 05.03.2023

Sprejeto: 03.01.2024

## UVOD

Fizioterapija je zdravstvena stroka, ki se ukvarja s področjem gibanja in priprave vadbenih programov v vseh življenjskih obdobjih in zdravstvenih stanjih. Je sestavni del zdravstvene oskrbe na vseh ravneh zdravstvenega varstva in storitev, ki jo fizioterapevti zagotavljajo posameznikom ter prebivalstvu za razvoj in vzdrževanje zdravja, in to na področjih, kot so promocija in varovanje zdravja, preventiva, zdravljenje in rehabilitacija. Upošteva telesne, psihološke, čustvene in socialne dejavnike posameznikov in skupin za optimizacijo svojih dejavnosti (1) s pomočjo na posameznika osredotočenega holističnega pristopa, njen cilj je obnoviti oziroma povečati kakovost gibanja (2). Kot navaja Evropska komisija (3), so za ohranjanje splošnega zdravja pomembni med drugim zdrava prehrana, normalna telesna masa in redna telesna dejavnost. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) definira telesno dejavnost kot vsako gibanje telesa, ki ga povzročajo skeletne mišice in zahteva porabo energije (4). Uvrščamo jo med dejavnike, ki ugodno vplivajo na zdravje oziroma zdravstveno stanje posameznika (5). Z njo se preprečujejo bolezni, povezane z nezdravim življenjskim slogom, saj je telesna nedejavnost vodilni dejavnik tveganja za prezgodnjo smrt in zmanjšuje kakovost življenja tako telesno kot duševno (6). Priporočena količina telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja za odrasle je po priporočilih SZO vsaj 150 do 300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ali vsaj 75 do 150 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti ali enakovredna kombinacija zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti čez teden (6).

Ker je zmanjšana telesna dejavnost v svetovnem merilu velik zdravstveni izziv, imajo fizioterapevti pomembno vlogo pri spodbujanju in promoviranju telesne dejavnosti (4). Svetovno združenje za

fizioterapijo (1) navaja, da so fizioterapevti kot strokovnjaki za gibanje in vadbo s temeljitim poznavanjem dejavnikov tveganja in patologije ter njihovih učinkov na vse sisteme idealni strokovnjaki za promocijo, usmerjanje in obvladovanje telesne dejavnosti. Pa vendar različne raziskave (7, 8, 9, 10) ugotavljajo, da fizioterapevti ne poznajo dovolj dobro kliničnih smernic in priporočil za telesno dejavnost. V raziskavi avtorjev Mohana in sodelavcev (11) so fizioterapevti izpostavili potrebo po dodatnih znanjih na področjih: predpisovanje vadbe za sedentarno zdravo populacijo, predpisovanje vadbe za stanja, povezana z življenjskim slogom, intervencije za spodbujanje telesne dejavnosti in strategije za izboljšanje adherence pri telesni vadbi.

Velik delež odrasle populacije je zaradi različnih vzrokov telesno nedejaven. SZO in Svetovno združenje za fizioterapijo med pomembne zdravstvene poklice za promocijo telesne dejavnosti uvrščata fizioterapevte, obenem pa Breznik (12) ugotavlja, da so fizioterapevti bolj telesno dejavni kot preostali zdravstveni delavci, vendar na primer več kot polovica fizioterapevtov v zdraviliški dejavnosti ne pozna priporočil SZO za telesno dejavnost odraslih. Zato nas je zanimalo, kakšno vlogo na področju spodbujanja telesne dejavnosti imajo fizioterapevti. Postavili smo si raziskovalno vprašanje: Kakšno vlogo ima fizioterapevt na področju spodbujanja telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih?

## METODE

Izvedli smo pregled literature v podatkovnih zbirkah COBISS, CINAHL, Wiley Online, SpringerLink, PubMed in PEDro. Za iskanje virov smo uporabili ključne besede v slovenskem jeziku, »fizioterapevt« in »telesna dejavnost«, ter v angleškem jeziku: »physiotherapy«, »role«,

### *Preglednica 1: Vključitvena in izključitvena merila*

Merilo	Vključitveno merilo	Izključitveno merilo
Tema	Fizioterapevt in njegova vloga pri spodbujanju telesne dejavnosti	/
Vrsta raziskave	Kvantitativne, kvalitativne metode, mešane metode	Uvodniki, komentarji, protokoli, pregledi, pisma uredniku, poročila
Populacija	Splošna populacija odraslih	Otroci
Časovni okvir	Od 1. 1. 2011 do 1. 6. 2021	Objavljeno pred 1. 1. 2011
Jezik	Angleški in slovenski	Drugi jeziki
Dostop	Polno dostopna besedila	Nepolno dostopna besedila

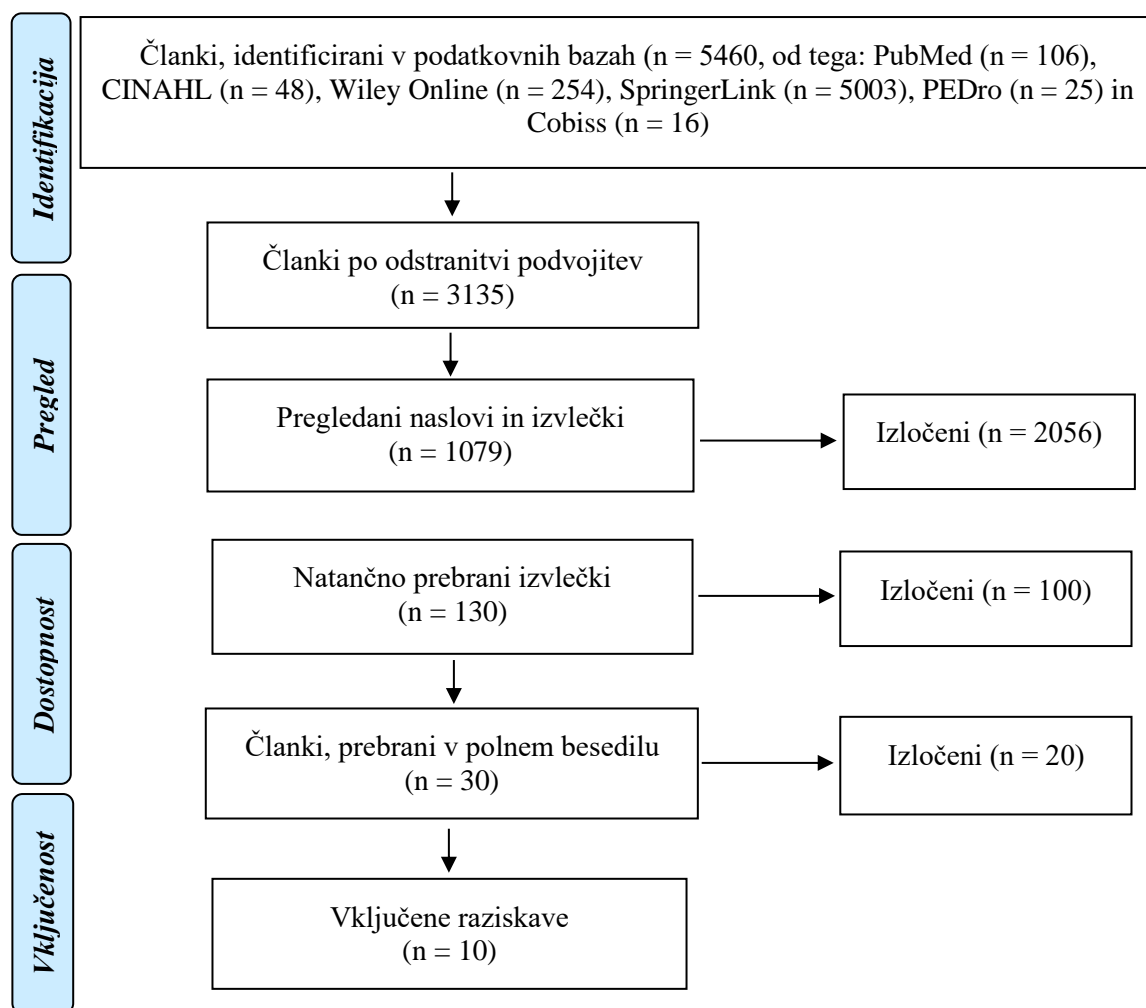
»physiotherapist«, »adults«, »health promotion« in »physical activity«. S pomočjo Boolovega operatorja AND smo jih sestavili v različne besedne zveze. Uporabili smo vključitvena in izključitvena merila, opisana v preglednici 1.

## REZULTATI

V podatkovnih zbirkah smo s pomočjo ključnih besed oziroma besednih zvez in z vključitvenimi merili dobili 5460 zadetkov. Po odstranitvi podvojitvev in pregledu naslovov ter izvlečkov smo za natančen pregled izbrali v polnem besedilu 30 člankov ter nato v končno analizo vključili 10 člankov. Potek izbire virov smo prikazali s pomočjo PRISMA diagrama (13) (slika 1).

Izbrane vire smo glede na hierarhijo dokazov (14) razporedili na dve ravni, in sicer 9 presečnih raziskav na 6. raven in eno kvalitativno raziskavo na 7. raven. V nadaljevanju so v preglednici 2 predstavljeni izbrani viri z avtorji zasnove raziskave, opisom vzorca in najpomembnejšimi spoznanji posameznega vira.

Najpomembnejše ugotovitve izbranih virov smo večkrat prebrali in po načinu odprtega kodiranja (23), pri katerem je rezultat odprtega kodiranja seznam kod, ki se pozneje razvrstijo v kategorije, identificirali 31 kod. Te kode smo naprej primerjali na podlagi njihovih lastnosti in podobne kode identificirali ter združili v tri kategorije, ki smo jih glede na njihove skupne značilnosti poimenovali, kot je predstavljeno v preglednici 3.



Slika 1: Rezultati pregleda literature po metodologiji PRISMA

## Preglednica 2: Prikaz rezultatov

Avtorji	Zasnova raziskave	Vzorec	Ključna spoznanja
Abaraogu et al. (15)	Posamezna presečna raziskava	103 FT, starost od 25 do 44 let, M (73), Ž (30)	Pri osebah, ki jih identificirajo kot telesno nedejavne, FT dajo nasvete, pisno gradivo, jih napotijo k drugim strokovnjakom, pomagajo pri obvladovanju fizičnih dejavnikov tveganja: debelosti, MTG, hipertenziji in hiperlipidemiji. Večina meni, da je svetovanje o TD ob dejavnih tveganja zelo pomembno, in se o tem tudi prednostno pogovorijo. Dve tretjini jih meni, da je njihovo svetovanje zelo učinkovito. Glavni oviri za učinkovito izvajanje je pomanjkanje časa in gradiva za edukacijo. Večina meni, da potrebujejo izobraževanje o učinkovitih strategijah za pomoč pri spremembi vedenja. Izvajanje antropometričnih meritev bi FT pomagalo hitro identificirati osebe s tveganjem za razvoj nenalezljivih kroničnih bolezni.
Aweto et al. (16)	Posamezna presečna raziskava	308 FT iz 14 javnih in zasebnih bolnišnic, starost 20 let in več, M (166), Ž (142)	Dve tretjini opredeljujeta, da imajo veliko znanja o promociji TD, skoraj vsi pa so glede tega samozavestni in imajo zelo dober odnos do svoje vloge v promociji TD. Nekaj več kot 40 % se jih opredeljuje kot bolj telesno dejavne kot po spolu in starosti primerljive osebe. Le malo več kot tretjina jih svetuje več kot desetim osebam na mesec, večina pa jih kot oviro navaja pomanjkanje časa za konzultacije. Skoraj vsi se strinjajo, da bi bilo kratko svetovanje v okviru rednih obravnav izvedljiv način promocije TD.
Black et al. (17)	Posamezna presečna raziskava	230 pacientov, starost 19 do 93 let, M (77), Ž (153)	Le polovica anketiranih je redno telesno dejavni, jih je pa več kot tri četrtine odgovorilo, da so FT govorili z njimi o TD. Večina je želela, da jim FT svetuje o stopnji TD, o koristih in načinih, kako postati bolj telesno dejaven, nekaj manj pa tudi o vzdrževanju telesne mase in kajenju. Večina se tudi strinja, da bi FT morali biti vzorniki pri TD.
Chow et al. (18)	Mešane metode (posamezna presečna raziskava z VAL/posamična kvalitativna raziskava – odprta vprašanja)	74 študentov fizioterapije, M (20), Ž (54)	Udeleženci so vlogo FT pri promociji zdravja zaznali kot pomembno (87,5 %). Vendar pa so udeleženci le v približno polovici časa spraševali paciente o njihovi ravni TD, kadilskem statusu in spanju; zaupanje je bila pomembna spremenljivka, ki je vplivala na te odstotke.
Frantz, Ngambare (19)	Mešane metode (posamezna presečna raziskava)	104 FT v kvantitativnem delu/10 FT v kvalitativnem delu, starost med 26 in 60 let, M (50), Ž (88)	257 FT, M in Ž
Freene et al. (8)	Posamezna presečna raziskava	257 FT, M in Ž	Avstralski FT, ki so sodelovali, slabo poznajo smernice za spodbujanje TD in je ne promovirajo pogosto. Tisti, ki niso imeli večšin svetovanja in so menili, da promocija TD ne bi spremenila vedenja pacientov, so veliko manj verjetno promovirali TD.
Kgokong, Parker (20)	Posamezna presečna raziskava	296 študentov fizioterapije, starost 18 let in več, M (50), Ž (246)	Študenti, vključeni v raziskavo, niso dovolj telesno dejavni. Opredelili so klinične posledice takega vedenja, in sicer, da FT, ki ne izvajajo tega, kar učijo, niso učinkoviti vzorniki in morda ne bodo učinkoviti pri doseganju spremembe vedenja v situacijah, ko bodo zdravje promovirali s pomočjo TD.
Lowe et al. (9)	Posamična poglobljena kvalitativna raziskava, telefonski intervjuji	12 FT	FT redne obravnave izkoristijo za pogovor o TD, vendar pa se kratke intervencije ne uporabljajo dosledno in ni opredeljen enoten okvir za usmerjanje spodbujanja TD. Pristopi so nedosledni in neformalni ter se osredotočajo predvsem na kratkoročno ponovno vzpostavitev funkcije, in ne na promocijo zdravja. Trenutno prakso je mogoče izboljšati v skladu s trenutnimi smernicami, da bi povečali morebitni vpliv na nedejavnost.
Shaikh, Gad (21)	Posamezna presečna raziskava	279 študentov zadnjega letnika fizioterapije in 321 FT, M in Ž	Oboji se strinjajo, da je njihova naloga promocija TD in da morajo delovati kot vzorniki za paciente, da bi ti živeli zdravo življenje. Obenem navajajo razloge, zakaj promocije TD ne izvajajo: mišljenje, da pacientom ne bo koristilo, pomanjkanje interesa, pomanjkanje časa, pomanjkanje spretnosti.
Tapley et al. (22)	Posamezna presečna raziskava	153 FT, starost 18 let in več	Okoli dve tretjini FT redno izvaja vaje za moč in menijo, da so dovolj aktivni da živijo zdravo. Za FT je pomembno, da delajo, kar govorijo. Najpogostejša ovira se kaže v pomanjkanju časa (76 %) in fizični utrujenosti (37 %).

Legenda: FT – fizioterapevti, M – moški, Ž – ženske, TD – telesna dejavnost, VAL – vidna analogna lestvica, MTG – motena toleranca za glukozo.

*Preglednica 3: Vsebinske kategorije s kodami in avtorji*

Kategorija	Kode	Avtorji virov, iz katerih smo identificirali kode
K1: Fizioterapevt kot vzornik in svetovalec	Spodbujanje – krepitev zdravja – vzornik – telesno dejaven fizioterapevt – svetovalec – znanje in spretnost – poučevanje posameznikov – bojevanje proti telesni nedejavnosti – strokovnjak – preprečevanje nenalezljivih bolezní	Abaraogu et al. (15); Aweto et al. (16); Black et al. (17); Chow et al. (18); Frantz, Ngambare (19); Shaikh, Gad (21)
K2: Priložnosti (znanje in spretnosti)	Dobro znanje fizioterapevtov – spodbujanje fizioterapevta – visoka ozaveščenost – stalna izobraževanja – možnosti za izboljšanje smernic – učinkovitost – kakovost – znanje in spretnost – kar pridigajo, naj prakticirajo	Aweto et al. (16); Frantz, Ngambare (19); Kgekong, Parker (20); Lowe et al. (9); Tapley et al. (22)
K3: Ovire	Premalo časa – malo znanega – malo znanja – politika – kulturna prepričanja – osebna praksa – slabo poznanje smernic – posameznik slabo pozna službo fizioterapevta – pomanjkanje zanimanja posameznika – pomanjkanje denarja – nizka samopodoba fizioterapevta pri spodbujanju telesne dejavnosti – družbeni in ekonomski dejavniki	Abarouguet al. (15); Aweto et al. (16); Black et al. (17); Chow et al. (18); Frantz, Ngambare (19); Freene et al. (8); Kgekong, Parker (20); Lowe et al. (9); Shaikh, Gad (21); Tapley et al. (22)

**RAZPRAVA**

V pregledu literature na temo vloge fizioterapevtov na področju spodbujanja telesne dejavnosti smo oblikovali tri kategorije, ki smo jih poimenovali Fizioterapevt kot vzornik in svetovalec, Priložnosti (znanje in spretnosti) ter Ovire. Glede na naše raziskovalno vprašanje, kakšno vlogo ima fizioterapevt na področju spodbujanja telesne dejavnosti pri splošni populaciji odraslih, ugotavljamo, da predvsem kot vzornik in svetovalec, saj je telesna nedejavnost globalna skrb, povezana s splošnim zdravjem posameznikov, fizioterapevti pa so idealni zdravstveni delavci za boj proti telesni nedejavnosti in lahko učinkovito spodbujajo telesno dejavnost (15). Lahko zmanjšajo dejavnike tveganja, preprečujejo in zdravijo nenalezljive bolezni z ustrežno telesno dejavnostjo (24). Dejavniki življenjskega sloga, ki vključujejo telesno nedejavnost, kajenje in slab vzorec spanja, so močno povezani z razvojem kroničnih nenalezljivih bolezní (18). Telesna dejavnost mora trajati dovolj časa ter biti dovolj pogosta in intenzivna, da ima pozitivne učinke na zdravje, zato je pomembno, da pacienti oziroma tudi zdravi posamezniki dobijo od zdravstvenih delavcev pravilne informacije (25). Redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt kar za 20 do 30 % (16). Če bi bilo svetovno prebivalstvo bolj telesno dejavno, bi lahko preprečili od 4 do 5 milijonov smrti na leto (4). Številni zdravstveni delavci, posebej fizioterapevti, jemljejo promocijo zdravja kot sestavni del svoje vloge, saj je

promocija zdravja trenutno ena od temeljnih kompetenc, ki se pričakujejo od fizioterapevskega poklica (19), zato telesna dejavnost ne more biti ločena od fizioterapije (20). Primarna zdravstvena raven je idealna za promocijo telesne dejavnosti pri splošni populaciji (20). To se v Sloveniji vse bolj izraža, saj so fizioterapevti postali del multidisciplinarnih timov v centrih za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojnih centrih. Tam so organizirane delavnice, ki pripomorejo h krepitvi zdravja tudi s pomočjo spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja (26). Številni pacienti, ki obiskujejo zdravstveno-vzgojne centre na primarni ravni, bi svoje zdravstvene težave lahko preprečili s telesno dejavnostjo (16). Zdravstvena vzgoja je najpomembnejša dejavnost znotraj promocije zdravja in je zelo pomembna. Od fizioterapevta zahteva, da dosega tri komponente: zna (pridobil je teoretično znanje in veščine); ve, kako (zna uporabiti pridobljene veščine); pokaže, kako (veščine izvaja ob določenih priložnostih) (15). Da bi dosegli boljše rezultate promocije zdravja, je pomembno, da vsi zdravstveni delavci vključijo telesno dejavnost v rutinsko zdravstveno oskrbo (8). Fizioterapevti se s telesno dejavnostjo ukvarjajo na višji stopnji kot splošna populacija in so opredeljeni kot ključni pri spodbujanju telesne dejavnosti (20), zaradi česar so lahko idealni vzor svojim pacientom (24). Da pa so lahko vzorniki, je tu pogoj znanje (20). Telesno dejavni fizioterapevti bodo pacientom boljši zgled kot telesno nedejavni fizioterapevti (22). Fizioterapevti, ki ne delajo tega,

kar učijo, niso vzor posameznikom in tako niso dovolj učinkoviti pri spodbujanju telesne dejavnosti (20).

Naslednja kategorija, ki smo jo identificirali, govori o priložnostih za fizioterapevte, o njihovem znanju in spretnostih. Avtorji raziskav (9, 20) ugotavljajo, da je zelo pomembno, da fizioterapevti spodbujajo telesno dejavnost, saj je ta potrebna za učinkovito preprečevanje in zdravljenje nenalezljivih bolezni. Fizioterapevti intenzivno sodelujejo z ljudmi, ki imajo kronične bolezni, od katerih ima velik delež čezmerno telesno maso ali je debelih, imajo več komorbidnih zdravstvenih stanj in so telesno nedejavni (22). Že več desetletij se ukvarjajo s spodbujanjem telesne dejavnosti za zdravljenje raznih bolezenskih stanj, kot so živčno-mišične, dihalne, ortopedske, pediatrične in druge nenalezljive bolezni (20).

Zadnja kategorija, ki smo jo poimenovali »ovire«, pa govori o tem, zakaj fizioterapevti svoje vloge pri spodbujanju telesne dejavnosti ne odigrajo do konca. Tako kot v drugih poklicih se tudi v fizioterapiji najdejo ovire. Največja ovira pri izvajanju telesne dejavnosti je pomanjkanje motivacije posameznika, predvsem zaradi nezavedanja pomena telesne dejavnosti za zdravje in dejstva, da se telesne dejavnosti ne lotijo pod nadzorom in sistematično, kar povzroči odsotnost užitka pri vadbi in posledično prenehanje ukvarjanja z njo (27). Druge ovire so pomanjkanje časa (15) in zanimanja pacienta oziroma posameznika (15, 21). Ovira je lahko tudi miselnost okolja (27). Velikokrat pa se zgodi, da posamezniki ne opazijo oziroma ne prepoznajo vloge fizioterapevta pri spodbujanju krepitve zdravja, zato bi jih morali dodatno poučiti, kakšno vlogo ima fizioterapevt pri spodbujanju telesne dejavnosti (24). Ugotovljenih (9) je bilo več ovir za spodbujanje telesne dejavnosti; najpogostejša ovira najprej je zapleteno zdravstveno stanje pacientov, zaradi katerega je spodbujanje telesne dejavnosti bolj zahtevno. Ena izmed ovir je pomanjkanje časa fizioterapevtov (8), saj morajo ponekod fizioterapevti v treh urah obravnavati tudi po 12 pacientov (21), kar je najpomembnejši razlog, zakaj v več državah po svetu premalo spodbujajo paciente k telesni dejavnosti (8). Obstajajo tudi druge potencialne ovire za fizioterapevte (poleg pomanjkanja časa), ki želijo sodelovati pri

spodbujanju telesne dejavnosti, kot so nizka samopodoba in premajhno plačilo za delo (8, 17). Fizioterapevti bi potrebovali tudi več navodil o tem, kako naj predpišejo telesno dejavnost (24). Naslednji razlog je pomanjkanje ustreznega gradiva za izobraževanje posameznikov (15). Po drugi strani pa imajo študenti fizioterapije dovolj časa, da bi spodbujali telesno dejavnost, vendar jim primanjkuje znanja in veščin (21), zato je izobraževanje za študente fizioterapije, ki vključuje promocijo zdravja v zvezi s telesno dejavnostjo, bistveni del učnega načrta (18). Pomembno bi bilo tudi dodatno izobraževanje za študente fizioterapije, ki bi vključevalo teme o spodbujanju telesne dejavnosti, opuščanju kajenja in zadostnih količinah spanja. To bi bilo bistvenega pomena po koncu študija za njihovo vlogo pri spodbujanju zdravega načina življenja pri pacientih (18).

Potrebno pa bi bilo tudi več usposabljanja v obliki delavnic (15). Da bi zmanjšali ovire pri spodbujanju telesne dejavnosti, bi fizioterapevti potrebovali dodatna izobraževanja in usposabljanja za svetovanje na tem področju (8). Freene in sodelavci (8) so ugotovili, da je kratko svetovanje, vključeno v redna posvetovanja, najbolj izvedljiva možnost za spodbujanje telesne dejavnosti. V njihovi raziskavi so imeli moški fizioterapevti poleg terapevtske vadbe skoraj trikrat večjo verjetnost, da bodo spodbujali telesno dejavnost pri desetih ali več posameznikih na mesec kot pa ženske fizioterapevtke. Velika večina fizioterapevtov se med spodbujanjem telesne dejavnosti počuti samozavestne (25). Pacienti, ki so odgovarjali na vprašanja v raziskavi avtorjev Lowe in sodelavcev (9), so odgovorili, da sta dobra komunikacija in empatija najpomembnejši za pristop fizioterapevta do posameznika, saj mora terapevt svojega varovanca spodbujati, voditi in motivirati ter ga na neki način »vzgajati«.

## ZAKLJUČKI

Ugotovili smo, da so fizioterapevti eni izmed najpomembnejših strokovnjakov pri spodbujanju telesne dejavnosti posameznikov. Promocija zdravja oziroma spodbujanje telesne dejavnosti je ena temeljnih kompetenc fizioterapevtskega poklica. Fizioterapevti posameznike v Sloveniji najpogosteje spodbujajo k telesni dejavnosti na primarni ravni, kjer pomagajo pri spreminjanju življenjskega sloga in gibalnih navad

posameznikov. Pri svojem delu morajo biti fizioterapevti iznajdljivi, imeti pa morajo tudi znanje in spretnosti. Več ko ima fizioterapevt znanja, uspešneje lahko spodbuja telesno dejavnost. Predvsem pa lahko fizioterapevti delujejo kot vzorniki in motivatorji. Bolj ko bodo fizioterapevti sami telesno dejavni, bolj jim bodo posamezniki zaupali in uspešneje bodo lahko dosegli spremembe z vzgledom.

## LITERATURA

- World Physiotherapy (WP) (2019). Description of physical therapy. <https://world.physio/sites/default/files/2020-07/PS-2019-Description-of-physical-therapy.pdf> <9. 10. 2023>.
- Bouça-Machado R, Rosário A, Caldeira D, Castro Caldas A, Guerreiro D, Venturelli M, Tinazzi M, Schena F, Ferreira JJ (2020). Physical Activity, Exercise, and Physiotherapy in Parkinson's Disease: Defining the Concepts. *Mov Disord Clin Pract* 7(1): 9.
- Evropska komisija, n.d. Prehrana in telesna dejavnost. [https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/overview\\_sl](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/overview_sl) <22. 11. 2021>.
- European Region World Confederation for Physical Therapy (ER-WCPT) (2016). Active and Healthy The role of the Physiotherapist In Physical Activity. <https://www.erwcpt.eu/> <24. 3. 2021>.
- Berčič H (2015). Redna telesna in raznolika gibalno/športna dejavnost naj bosta temeljni sestavini kakovostnega staranja. In: M Bučar Pajek, ed. 10. Kongres športa za vse. Ljubljana, 6. november. 2015. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
- World Health Organization (WHO) (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1> <14. 2. 2024>.
- Mouton A (2014). Physical therapists' knowledge, attitudes, and beliefs about physical activity: a prerequisite to their role in physical activity promotion? *J Phys Ther Educ* 28(3): 120–7.
- Freene N, Cools S, Bissett B (2017). Are we missing opportunities? Physiotherapy and physical activity promotion: a cross-sectional survey. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 9(19): 1–8.
- Lowe A, Littlewood C, Mclean S (2018). Understanding physical activity promotion in physiotherapy practice: A qualitative study. *Musculoskelet Sci Pract* 35(1–7): 2–12.
- Yona T, Ben Ami N, Azmon M, Weisman A, Keshet N (2019). Physiotherapists lack knowledge of the WHO physical activity guidelines. A local or a global problem? *Musculoskelet Sci Pract* 43: 70–5.
- Mohan N, Collins E, Cusack T, O'Donoghue G. Physical activity and exercise prescription: senior physiotherapists' knowledge, attitudes and beliefs. *Physiother Pract Res* 33(2): 71–80.
- Breznik K (2023). Telesna dejavnost fizioterapevtov zaposlenih v slovenskih zdraviliščih. Diplomsko delo. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* 372: n71.
- Polit DF, Beck CT (2018). *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence for Nursing Practice*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Abaraogu UO, Edeonuh JC, Frantz J (2016). Promoting physical activity and exercise in daily practice: current practices, barriers, and training needs of physiotherapists in Eastern Nigeria. *Physiother Can* 68(1): 37–45.
- Aweto HA, Oligbo CN, Fapojuwo OA, Olawale OA (2013). Knowledge, attitude and practice of physiotherapists towards promotion of physically active lifestyles in patient management. *BMC Health Serv Res* 13(21): 1–8.
- Black B, Ingman MS, Janes J (2016). Physical therapists' role in health promotion as perceived by the patient: descriptive survey. *Phys Ther* 96(10): 1588–96.
- Chow A, Creagh M, Ganley M, Kelly G, Pranjoto B., Gray E, Skinner M (2016). The use of key health questions for patient initial assessment in physiotherapy clinical practice. *N Z J Physiother* 45(2): 75–89.
- Frantz JM, Ngambare R (2013). Physical activity and health promotion strategies among physiotherapists in Rwanda. *Afr Health Sci* 13(1): 17–23.
- Kgokong D, Parker R (2020). Physical activity in physiotherapy students: Levels of physical activity and perceived benefits and barriers to exercise. *S Afr J Physiother* 76(1): 1399.
- Shaikh AA, Gad A (2020). Physical activity promotion in the physical therapy setting: perspectives from practitioners and students in Maharashtra. *Indian J Physiother Occup Ther* 14(2): 8–14.
- Tapley H, Dotson M, Halila D, McCrory H, Moss K, Neelon K, Santos B, Turner A, Turner L (2015). Participation in strength training activities among

- US physical therapist: A nationwide survey. *Inter J Ther Reh* 22(2): 79.
23. Vogrinc J (2008). Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
24. Bezner JR (2015). Promoting health and wellness: implications for physical therapist practice. *Phys Ther* 95(10): 1433–44.
25. Barrett EM, Darker CD, Hussey J (2013). Promotion of physical activity in primary care: knowledge and practice of general practitioners and physiotherapist. *J Public Health* 21(1): 63–9.
26. Združenje fizioterapevtov Slovenije (ZFS), n.d. Izvajalci fizioterapevtske dejavnosti. <https://www.physio.si/informacije-za-uporabnike-fizioterapevtskih-storitev/izvajalci-fizioterapevtske-dejavnosti/> <12. 11. 2021>.
27. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (2016). Telesna dejavnost za zdravo in aktivno staranje. <https://www.nijz.si/sl/telesna-dejavnost-za-zdravo-in-aktivno-staranje> <12. 11. 2021>.