



Med lidenskap for faget

I mylderet av ulike treningsblogger og treningsapper som finnes på markedet, savnet de svenske fysioterapeutene Marcus Bystedt og Frank Rizzo et godt online tilbud til sine utøvere og pasienter. De hadde et ønske om å utvikle en treningsapplikasjon med rehabilitering i fokus, for å i større grad sikre god oppfølging av pasienter og utøvere underveis i et behandlingsforløp. Med appen byrizz har de skapt et verktøy som blant annet gjør oppfølgingen av noen av Sveriges største idrettsstjerner enklere, til tross for at de ikke treffes så ofte.



AV NINA ERGA SKJSETH
FYSIOTERAPEUT

Marcus og Frank begynte prosessen rundt appen byrizz™ Rehab & Performance i 2019, og under

korona-nedstengningen i mars og april 2020, skjøt utviklingen av appen virkelig fart. Dette var noe de hadde ønsket å gjøre i mange år, og når de først fikk tid og mulighet, grep de sjansen. De ønsket begge å sørge for et bedre system rundt sine pasienter og utøvere, der man kunne legge til rette for god opp-

følgning også når man ikke kunne møtes fysisk.

Ulike treningsprogrammer

Formålet med appen har vært å designe individualiserte programmer som kan bidra til mindre smerter og bedre funksjon hos pasienter og utøvere, i tillegg til å forebygge

skader og bedre prestasjon. I byrizz har de laget standardiserte treningsprogrammer rettet mot ulike skader i muskel- og skjelettapparatet, der det tas hensyn til nivå og hvor langt man har kommet i prosessen. Eksempelvis har de designet programmer for fase 1-4 ved en ACL-skade, der brukerne kan se videoer av alle øvelser og få nyttig informasjon om dosering og utførelse. For sine egne pasienter og utøvere kan de videre skreddersy disse programmene, slik at øktene tar hensyn til den enkeltes funksjon, smerte og ambisjonsnivå. Pasientene kan kommunisere med sin coach/fysioterapeut via en chat-funksjon, slik at man underveis kan gjøre nødvendige justeringer på treningen.

Per i dag kan brukere få tilgang til flere treningsprogram rettet mot spesifikke skader, eller treningsprogram som er designet for eksempelvis langrennsløpere, løpere, gravide eller lignende. De har også laget generelle hjemme- eller egentreningsprogrammer av ulik karakter. Over 800 videoer av ulike øvelser har blitt filmet og lastet opp, noe som gjør konseptet svært brukervennlig og reduserer sannsynligheten for misforståelser. I følge Frank er de kun i startgropen, og de ser mange muligheter med appen. De ønsker å gjøre verktøyet tilgjengelig for terapeuter og personlig/fysiske trenere, slik at alle kan gå inn og skreddersy programmer og dosering

til sine pasienter og utøvere. Slik Marcus og Frank bruker appen i dag, designer de ulike treningsprogram og økter med utgangspunkt i en funksjonell undersøkelse av pasienten/utøveren. I screeningen gjennomføres blant annet 'The Sparta Science test', som gir nyttig informasjon om baselinefunksjonen, slik at de kan lage et spesifikt og individuelt tilpasset opplegg videre.

Engasjement og lidenskap

Marcus og Frank har et brennende engasjement for det de holder på med. De har tilegnet seg svært god kompetanse innen både treningslære, idrettsmedisin og styrke- og utholdenhetstrening. Frank har i mange år vært tilknyttet det medisinske støtteapparatet til FK Bodø-Glimt, men de siste årene har begge fysioterapeutene jobbet med toppidrett i Sverige, henholdsvis langrenns- og skiskytterlandslaget. Marcus er i dag hovedansvarlig fysioterapeut for skiskytterlandslaget og hovedkontakt for vinteridretter i Sveriges Olympiske komité (SOK, tilsvarende OLT i Norge).

Podcast og kursvirksomhet

I tillegg til appen, har guttene startet en podcast, som fokuserer på rehabilitering etter skade, testing, prestasjonstrening og lignende. Både trenere, idrettsutøvere og forskere med ulik bakgrunn fra forskjellige idretter gjester podcasten. Podcasten er basert på erfaring og evidensba-



Frank Rizzo, fysioterapeut

sert kunnskap, og de har som mål å minske gapet mellom vitenskap og praksis.

På kort sikt har Marcus og Frank også planer om å kunne tilby kursvirksomhet innen personlig trening, skadeforebygging og idrettsmedisin.

Erfaringer med appen

De svenske vinteridolene Frida Karlsson og Stina Nilsson er to av utøverne som har fått oppfølging av Marcus og Frank, og under koronapandemien har byrizz vært et nyttig hjelpemiddel for begge to. Appen har blitt brukt både under rehabilitering etter skade, og som et verktøy for å optimalisere den skadeforebyggende og prestasjonsfremmende treningen.

– byrizz har forenklet og effektivisert arbeidet rundt min styrke- og mobilitetstrening, forteller Frida Karlsson. – Med en enkel melding i appen kan vi gjøre små justeringer for best mulig trening. På denne måten blir styrke- og mobilitetsopplegget mitt levende, og jeg får en følelse av sikkerhet, da fysioterapeuten min alltid har full kontroll over treningen jeg gjør, sier hun.

Frida Karlsson er en av verdens beste skiløpere, og til tross for sin unge alder, har hun allerede rukket å kapre flere individuelle mesterskapsmedaljer i langrenn. Karlsson er spådd å være Therese



BILDBYRÅN | JOHANNA LUNDBERG



Johaug sin arvtaker, og hun vil trolig dominere langrennssporten i mange år fremover. De siste årene har Karlsson hatt ulike skadeavbrekk, i tillegg til andre utfordringer rundt sin helsesituasjon. Hun har innsett at skadeforebyggende trening er viktig og noe hun må prioritere, og hun ser at den innsatsen hun legger ned på mobilitet og styrke også er gunstig for prestasjonsevnen. Hun bruker appen daglig, blant annet til et mobilitetsprogram hun gjør hver morgen, i tillegg til 2-3 styrkeøkter per uke. – Jeg får klare instruksjonsvideoer til øvelsene jeg skal gjøre og kan følge en økt veldig enkelt, forteller hun. – Det beste med appen er tydelighet rundt øvelsene, med instruksjonsvideoer og nøyaktig dosering rundt hver øvelse, sier Karlsson.

Karlsson har brukt appen som en kommunikasjonsplattform med Marcus og Frank, som er hennes hovedfysioterapeuter. Når avstanden mellom dem er 15 mil, er det gunstig å kunne gjøre mye av opp-

følgningen digitalt. – Vi kan enkelt ha daglig kontakt, og de kan holde styr på meg og treningen min, selv om vi ikke kan sees fysisk så ofte, sier hun.

Også tidligere sprintdronning Stina Nilsson, nå skiskytter, har hatt stor nytte av et online tilbud det siste året. – Det er utrolig hyggelig å kunne få den støtten du trenger uten å måtte møtes fysisk, sier hun. – Nøkkelen til utvikling er kontinuitet, og jeg føler at du er mye mer tilbøyelig til å gjøre jobben som kreves hvis du vet at det er et formål med det. I tillegg er det flott at du i løpet av prosessen har noen du kan evaluere fremgangen din med, forteller Nilsson. Hun har brukt appen i rehabilitering etter overbelastning/skade, ved hjelp av skreddersydde treningsøkter laget av Marcus.

Frank har også benyttet appen på flere av sine vanlige pasienter, blant annet på sykepleierstudent Andrea Onarheim, 21 år, som han fulgte i flere måneder etter en PCL-opera-

sjon. Andrea trekker frem tilgjengeligheten og fleksibiliteten som et stort pluss, der hun har klart å gjøre øvelser uansett hvor hun har befunnet seg, enten på eller utenfor treningssenteret. – Jeg har brukt appen så å si hele min rehabiliteringsperiode. Den har hatt de forskjellige fasene, alt etter hvor sterk jeg har blitt underveis, og det har vært til stor nytte for meg. Dersom jeg har hatt en dårlig dag eller bare skulle trene lett, har jeg også hatt muligheten til å gå tilbake å finne andre øvelser som jeg kunne gjennomføre tidligere, forteller hun.

Både Karlsson, Nilsson og Onarheim tror appen egner seg for både eliteutøvere, mosjonister og nybegynnere. – Appen effektiviserer den praktiske gjennomføringen av din trening, og man elsker den følelsen uavhengig av aktivitetsnivå, avslutter Nilsson.