

Heiðbjört Tíbrá Kjartansdóttir

Sjúkrapjálfari BS.c - 2006
frá Háskóla Íslands

Lokaverkefni: Tengsl styrks grindarbotnsvöðva við grindarlos hjá þunguðum konum.
Styrkur grindarbotnsvöðva var mældur hjá 20 þunguðum konum sem voru annað hvort með einkenni grindarloss eða án einkenna.



Faglegt áhugasvið:

- ✚ Meðferð við sogæðabjúg
- ✚ Endurhæfing eftir greiningu krabbameins
- ✚ Taugasjúkrapjálfun
- ✚ Almenn sjúkrapjálfun

Starfsreynsla:

- ✚ frá 2015 **BATI-sjúkrapjálfun ehf**
- ✚ frá 2014 Reykjalundur. Sjúkrapjálfari á taugasviði og starfsendurhæfingarsviði.
- ✚ 2012 – 2014 LSH Fossvogi. Sjúkrapjálfari á göngudeild fyrir krabbameinsgreinda. Endurhæfing eftir greiningu krabbameins og meðferð við sogæðabjúg eftir aðgerðir vegna brjóstakrabbameins.
- ✚ 2006 – 2014 Endurhæfingardeild LSH, Fossvogi. Sjúkrapjálfari, m.a. á taugadeild, bæklunardeild, öldrunardeild og smitsjúkdómadeild. Klínísk kennsla sjúkrapjálfunarnema.

Önnur starfsreynsla tengd faginu:

- ✚ 2009 Setti saman og hélt námskeið um líkamsvitund tónlistarfólks. Fræðsla um m.a. líkamsbeitingu og áhættuþætti við hljóðfæraleik.
- ✚ 2006 – 2007 Heilsugæslan Sólvangi Hafnarfirði. Foreldrafræðsla fyrir verðandi Foreldra. Líkamsbeiting á meðgöngu, grindarlos o.fl.
- ✚ 2004 – 2005 Sóltún hjúkrunarheimili. Aðhlyning.
- ✚ 2002 – 2003 LSH Endurhæfingardeild. Aðstoðarmaður sjúkrapjálfa.
- ✚ 2001 LSH Grensásdeild. Aðstoðarmaður íþjúpjálfa

Símenntun:

- ✚ 2016 Fysio Flow. Pernille Thomsen
- ✚ 2014 Lymfðemseminar. Bispebjerg Hospitals uddannelsescenter
- ✚ 2013 The cranium, neck upper thorax and shoulder. Understanding the relationship between these regions using the integrated systems model for disability & pain. Diane Lee
- ✚ 2013 Námskeið fyrir heilbrigðisstarfsfólk um vefjagigt. Þraut, miðstöð vefjagigtar og tengdra sjúkdóma. Sigrún Baldursdóttir, Arnór Víkingsson og Eggert S. Birgisson
- ✚ 2013 Craniosacral Therapy Level I – The Upledger Institute, Inc. Erla Ólafsdóttir

- ✚ 2010 Námskeið í sogæðanuddi og bjúgmeðferð,- complete decongestive therapy. FÍSp, Marjolein Roodbergen og Hrafnhildur Ósk Broddadóttir
- ✚ 2010 Efnaskipti og krabbamein: eru krabbameinsfrumur sykurfíklar? Endurmenntun HÍ, Helgi Sigurðsson og Valgarður Egilsson
- ✚ 2009 Sjúkraþjálfun og krabbamein. FÍSp, Marjolein Roodbergen og Margrét Gunnarsdóttir
- ✚ 2006 Námskeið um heilablóðfall – Endurmenntun HÍ. Sigurlaug Sveinbjörnsdóttir og Einar M. Valdimarsson

Annað:

- ✚ Frá 1999 Tónskóli Hörpunnar – tónlistarkennari. Hlóðfærakennsla á píanó og gítar, tónfræðikennsla o.fl.
- ✚ 2010 – 2011 Uppstillinganefnd FÍSp