



PSYFYN SUOSITUS PSYKOFYYSISEEN FYSIOTERAPIAAN ERIKOISTUMISESTA [2019]

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Psykofyysisen fysioterapian perustana on psykofyysinen eli ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Keskeistä asiakkaiden kanssa työskentelyssä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tunteukset vaikuttavat mieleen, toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jonka avulla asiakas saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämäänsä. Psykofyysinen fysioterapia mahdollistaa oman kehollisuuden kokemisen, tunnistamisen ja hyväksymisen. Kuntoutuksessa huomioidaan myös hengityksen, asentojen ja liikkumisen nostamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten merkitys ihmiselle. Fysioterapian tavoitteet määräytyvät aina asiakkaan voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan.

Psykofyysinen fysioterapia on lähestymistapa, joka soveltuu kaikkeen fysioterapeuttiseen työhön. Erityisesti suosittelemme psykofyysistä työskentelyä ihmisille, joilla on:

- mielenterveyden ongelmia esim. masennusta, syömishäiriöitä tai paniikkioireita
- stressioireita, unettomuutta, jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta tai uupumusta
- traumasta tai post-traumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita.
- pitkittyneitä kiputiloja
- neurologisten tai tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttamia toimintakyvyn häiriöitä
- vaikeuksia perusliikkumisessa tai oman kehon tiedostamisessa

Psykofyysisen fysioterapian työvälineitä ovat mm. erilaiset liikeharjoitteet, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, rentoutusmenetelmät, pehmytkuduskäsittelyt sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet. Kuntoutuksen avulla asiakas:

- oppii aistimaan ja arvostamaan omaa kehoaan ja sen reaktioita
- saa turvallisemman ja varmemman kontaktin itseensä, omaan tapaansa olla
- löytää vaihtoehtoisia tapoja liikkua ja kokea
- oppii rentoutumista, tasapainottumista ja stressinhallintaa
- kykenee itse säätelemään työasentojaan ja kuormitustaan
- pystyy omien oivallustensa avulla vaikuttamaan kipujen ja oireiden syihin
- kokee liikkumisen osaksi itseilmaisua ja löytää mahdollisuuksia muutokseen ja kehitykseen
- pystyy vahvistamaan itsetuntemustaan
- oppii vuorovaikutustaitoja, nonverbaalia ilmaisua ja yhdessä toimimista

Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmäterapiana. Psykofyysisessä fysioterapiassa korostuu asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistyö ja vuorovaikutus. Asiakasta kannustetaan ja tuetaan ottamaan enenevässä määrin vastuuta omasta kuntoutumisestaan. Toteutuneen fysioterapian arvioinnissa merkittävintä on asiakkaan itse kokema muutos ja kasvukehitys kohti oman elämänsä hallintaa.

SUOSITUS

Psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistuminen

A) Opinnot

Psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistumisen edellytyksenä on vähintään 20 opintopisteen (op) koulutuskokonaisuuden kerääminen. Opintopisteet tulee olla pidemmistä, yli 5 päivän erikoistumis- tai täydennyskoulutuksista.

Koulutuksena suositetaan ensisijaisesti psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutusta (TAMK, 15 op, aiemmin 10-30 op). Psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutus tarjoaa erikoisalalan viitekehysten. Erikoistumista vahvistaa Basic Body Awareness Terapia (BBAT, 40 op) ja Norwegian Psychomotor Physiotherapy (NPMP). BBAT ja NPMP ovat psykofyysisen fysioterapian menetelmäopintoja, jotka nojaavat psykofyysiseen viitekehukseen. Kyseiset täydennyskoulutukset ovat korkeakoulupohjaisia ja korkeakoulujen järjestämiä.

Sovellettu rentoutus sekä erilaiset rentoutus- ja kehotietoisuusmenetelmät, tanssi- ja liiketerapian opinnot, kipuun tai traumaterapiaan liittyvät koulutuskokonaisuudet sekä lyhytterapeuttiset hengityskoulut ja monet muut lyhyemmät fysioterapia-alan koulutukset tukevat ja täydentävät psykofyysisen fysioterapian osaamista.

Osaamista suositellaan ylläpitämään vuosittain esim. PSYFY:n kaksipäiväiseen syyskoulutukseen ja kevättapaamiseen osallistumalla. Myös muut lyhyemmät alan koulutukset voidaan katsoa ammattitaitoa ylläpitävinä.

B) Työkokemus

Psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistuneita fysioterapeutteja toimii erikoissairaanhoidossa, perusterveydenhuollossa, työterveysasemilla, kuntoutuskeskuksissa, järjestöjen, yhdistysten ja säätiöiden palveluksessa sekä itsenäisinä yrittäjinä.

Mikäli fysioterapeutti **on työskennellyt viisi vuotta** mielenterveys- tai päihdesektorilla, kroonisten kipuasiakkaiden tai muutoin vahvasti kokonaisvaltaisempaa bio-psyko-sosiaalista kuntoutusta vaativien asiakasryhmien parissa **ja/tai käynyt psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutuksen**, voi hän sanoa olevansa **erikoistunut psykofyysiseen fysioterapiaan**.

Erikoistuminen ja viitekehysten kautta työskentely ovat eri asioita - pohdittavaksi *oma osaaminen*

Tunnistatko ammattilaisena oman osaamisen vahvuudet ja rajat?

Miten arvioit kollegan osaamista?

Mitä sinulle erikoistuminen merkitsee?

Milloin puhutaan viitekehysten kautta työskentelystä ja milloin erikoistumisesta?

Miten markkinoit osaamistasi asiakkaille ja yhteistyökumppaneille?

Miten alan eettiset ohjeet näyttäytyvät työssäsi?

Missä menee fysioterapian ja muun hoidon raja?

Jokainen luo omalla toiminnallaan kuvaa erikoisalasta. Luodaan yhdessä entistä vahvempi pohja erikoisalalan osaamiselle, arvostukselle ja näkyvyydelle. Työsi on tärkeää ja arvokasta.

PSYFY

Suomen Psykofyysisen
Fysioterapian Yhdistys^{RY}