



Tunne kehosi - oivalla voimavarasi

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka tavoitteena on asiakkaan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistymisen. Psykofyysistä fysioterapiaa toteutetaan yksilö- tai ryhmäterapiana ja sen perustana on psykofyysinen eli ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys.

Kokemuksellista oppimista

Psykofyysisen fysioterapian tavoitteet määräytyvät asiakkaan omien tavoitteiden, voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan. Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen ja työskentelyssä korostuvat vuorovaikutuksen ja yhteistyön merkitys. Asiakasta tuetaan ja kannustetaan ottamaan vastuuta kuntoutumisestaan, askel askeleelta. Tärkeä on, että asiakas oppii oman kehon kautta vaikuttamaan elämäänsä.

Psykofyysisessä fysioterapiassa huomioidaan kehon asentoihin, liikkumiseen ja hengitykseen liittyvien kokemusten, tunteiden ja ajatusten merkitys. Työvälineitä ovat esimerkiksi liike-, hengitys- ja keho-tietoisuusharjoitukset, pehmytkudoskäsittelyt sekä vireystason säätelyä ja vuorovaikutusta vahvistavat harjoitukset. Harjoittelun myötä kehittyvät oman kehon ja kehon reaktioiden kokeminen, tunnistaminen ja hyväksyminen. Kehotietoisuuden lisääntyessä voi esimerkiksi löytää turvallisen kontaktin itseensä, oppia kivun, stressin ja työasentojen säätelyä tai vaihtoehtoisia tapoja liikkua.

Psykofyysisen fysioterapian arvioinnissa korostuu asiakkaan kokema muutos omassa kehossa ja elämässä. Asiakas voi kehon avulla tehtyjen oivallusten kautta löytää elämään uusia selviytymiskeinoja ja toimintamalleja.

Suosittellemme psykofyysistä fysioterapiaa ihmisille, joilla on:

- Mielenterveyden ongelmia, esim. masennusta, syömishäiriöitä, ahdistusta tai ahdistuneisuushäiriöitä
- Traumasta tai post-traumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita
- Pitkittyneitä kiputiloja
- Stressioireita, jännittyneisyyttä tai uupumusta
- Unihäiriöitä tai unettomuutta
- Perusliikkumisen ja kehon tiedostamisen vaikeuksia

Kelan 2016 julkaisemassa arviointitutkimuksessa Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona on arvioitu psykofyysisen fysioterapian soveltuvan Kelan järjestämään kuntoutukseen. Linkki tutkimukseen löytyy PSYFYn ja Kelan internetsivuilta.

Lisätietoja ja palveluntarjoajat www.psyfy.net
PSYFY myös Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa