# Psykofyysinen fysioterapia – mitä ja miksi

20.12.2021

## Mitä on psykofyysinen fysioterapia?

Psykofyysinen tarkoittaa henkis-ruumiillista, ja se kuvaa mielen sekä ruumiin suhdetta toisiinsa, eli se on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Psykofyysisen fysioterapian tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Lähtökohtana on kehon ja mielen muodostama kokonaisuus sekä näiden välinen vuorovaikutus. Ihminen ilmentää kehonsa kautta erilaisia tunnetiloja ja myös psyykkisiä oireita. Ihminen ei kuitenkaan välttämättä tunnista omassa kehossaan tapahtuvia muutoksia tai ei tiedosta, mihin tunnetilaan ne liittyvät. Tämä voi puolestaan aiheuttaa pitkittyneitä toiminnan muutoksia kehossa, erilaisia jännitystiloja, esim. lihasjännitystä tai muuttunutta hengitystä.  Usein kysymys on hermostollisista tapahtumista, autonominen hermosto ”käy liian kovilla kierroksilla” ja se puolestaan vaikuttaa myös tunteisiimme ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näin ihminen toimii kokonaisvaltaisesti, jossa keho ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään.

Nykypäivän ihmisillä tuntuu olevan koko ajan kova kiire ja stressi. Negatiivinen stressi korostuu, mikä ilmenee mm. univaikeuksina ja erilaisina kipuina, kireyksinä ja jäykkyytenä. Uniongelmista  tuntuu tulleen jo lähes uusi kansantauti myös meille suomalaisille, niin nuorille kuin vanhemmillekin ihmisille. Unen puute puolestaan pitkittyneenä on riski monille muille sairauksille, esim. sydän- ja verisuonisairauksille, psyykkisille oireille ja sairauksille sekä myös muistisairauksille. Työuupumus ja erilaiset mielenterveyden häiriöt ovat myös hälyttävästi nousseet viime vuosien aikana tilastoissa keskeisimmiksi sairauspoissaoloja ja myös työkyvyttömyyttä aiheuttaviksi tekijöiksi. Mielenterveysongelmat ovat olleet työkyvyttömyyseläkkeiden tärkein syy vuonna 2020. Mielenterveysongelmat korostuvat etenkin nuorilla. Lisäksi jopa kolmanneksen korkeakouluopiskelijoista ja noin 40% naisopiskelijoista on todettu kärsivän ahdistus- tai masennusoireista THL:n tuoreen tutkimuksen mukaan.

Psykofyysinen fysioterapia on voimavaralähtöistä ja sen oppeja ja menetelmiä voi liittää lähes kaikkeen muuhun fysioterapiaan. Se on kuitenkin myös itsenäinen fysioterapian muoto, kuten esim. tuki-ja liikuntaelimistön fysioterapia tai neurologinen fysioterapia. Psykofyysinen fysioterapia soveltuu terveyttä edistäväksi ja sairauksia ennaltaehkäiseväksi toiminnaksi. Se toimii kokonaisvaltaisena voimavarojen tukijana ja sitä voidaan käyttää hoidollisena sekä kuntouttavana toimintana. Kelan 2016 julkaisemassa arviointitutkimuksessa psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona on arvioitu soveltuvan Kelan järjestämään kuntoutukseen.

# Kenelle ja miksi psykofyysistä fysioterapiaa?

Psykofyysisestä fysioterapiasta voi hyötyä ja saada apua meistä jokainen. Työelämä on nykyään kiireistä ja usein vapaa-aikakin täyttyy erilaisesta suorittamisesta. Siten psykofyysinen fysioterapia on ajankohtainen ja yhä tärkeämpi fysioterapian toimintamuoto nykyajan yhteiskunnassa. Stressi ja kuormitus näkyvät usein fyysisinä oireina. Tämä voi lisätä entisestään stressiä ja huolta vakavasta sairaudesta. Psykofyysisen fysioterapian menetelmin voidaan edistää oman kehon hahmottamista, lisätä kehon toimintojen tunnistamista, lievittää kipua, oppia stressinhallintaa ja rentoutumista sekä lisätä yksilön tietoisuutta omista voimavaroistaan, mm. oppia huomioimaan levon ja palautumisen tarvetta.

Psykofyysinen fysioterapia sopii myös monenlaisista oireista kärsiville henkilöille. Psykofyysistä fysioterapiaa käytetään esimerkiksi henkilöille, joilla on ahdistuneisuutta, masennusta, jännittyneisyyttä tai paniikkikohtausoireilua, stressiä, uupumusta ja unihäiriöitä. Oireet voivat ilmetä myös mm. pitkittyneenä kipuna, syömishäiriöinä, oman kehon hahmottamisen häiriöinä, perusliikkumisen ongelmina, traumaperäisinä oireina, kehonkuvan häiriöinä tai neuropsykiatrisina säätelyhäiriöinä.

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen ja voidaankin puhua biopsykososiaalisesta mallista, jossa korostetaan asiakkaan omaa näkökulmaa ja kokemuksen merkitystä. Näin ollen työskentelyssä korostuvat vuorovaikutuksen ja yhteistyön merkitys. Ne mahdollistavat oman kehon kokemisen, tunnistamisen ja hyväksymisen. Asiakasta tuetaan ja kannustetaan ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, kuten myös kuntoutumisestaan. On tärkeää, että asiakas oppii oman kehon kautta vaikuttamaan elämäänsä.

Tavoitteet terapialle määräytyvät aina asiakkaasta käsin. Tavoitteiden asettelussa otetaan huomioon asiakkaan lähtötilanne, voimavarat ja elämätilanne. Fysioterapeutin tulee käydä asiakasta kunnioittavaa dialogia hänen kanssaan ja etsiä yhdessä hänelle sopivat terapiamenetelmät. Terapiassa fysioterapeutti ohjaa asiakasta kuuntelemaan ja tiedostamaan kehoaan. Tavoitteena on, että asiakas oppii aistimaan ja tunnistamaan omaa kehoaan paremmin, löytämään vaihtoehtoisia tapoja liikkua ja käyttää kehoaan. Tärkeää on myös oppia kokemaan kehon käytön ja liikkumisen osana itseilmaisua. Stressinhallinnan ja rentoutumisen oppiminen, kuormituksen tunnistaminen ja sen sääteleminen ovat keskeisiä tavoitteita.  Parhaimmillaan asiakas oppii omien oivalluksien avulla vaikuttamaan kipujen ja oireiden syihin, pystyy vahvistamaan itsetuntemustaan ja saa lisää luottamusta selviytymiseen erilaisista kuormitustekijöistä ja oireista.

# Millaista psykofyysistä fysioterapiaa?

Fysioterapeutti tekee aina ensin laajan alkukartoituksen, jonka pohjalta määritellään yhdessä asiakkaan kanssa terapian tavoitteet asiakkaan voimavarat ja kiinnostuksen kohteet huomioiden. Psykofyysisessä fysioterapiassa huomioidaan kehon asentoihin, liikkumiseen ja hengitykseen liittyvien kokemusten, tunteiden ja ajatusten merkitys.

Psykofyysinen fysioterapia voi sisältää esimerkiksi liike- ja liikkuvuusharjoituksia, kehotietoisuusharjoituksia, vireystason säätelyharjoituksia (hermostoa rauhoittavia/hermostollista vireystilaa kohottavia harjoituksia),

rentoutusharjoituksia, vuorovaikutusta vahvistavia harjoituksia, jooga- ja pilatestyyppisiä harjoituksia, mindfullness- harjoituksia sekä erilaisia pehmytkudoskäsittelyitä. Erilaiset hengitysharjoitukset ovat yksi tärkeimmistä menetelmistä psykofyysisessa fysioterapiassa. Tutkitun tiedon mukaan juuri hengitysharjoitukset vaikuttavat välittömästi ja suoraan lepohermoston (parasympaattinen hermosto) aktivoitumiseen.

Harjoittelun myötä kehittyvät oman 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 vaikuttavuuden arvioinnissa korostuu asiakkaan kokema subjektiivinen muutos omassa kehossa ja elämässä.

# Psykofyysistä fysioterapiaa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa fysioterapian tutkinto-ohjelmassa opiskellaan psykofyysisen fysioterapian opintojakso, joka on laajuudeltaan 4 op. Asioita opiskellaan näyttöön perustuen ensin teoriassa ja tämän jälkeen erilaisia käytännön harjoituksia tehden. Opintojaksolla opiskelijat saavat perustietoa psykofyysisestä fysioterapiasta, siihen liittyvästä tutkimisesta, terapian suunnittelusta sekä toteutuksesta ja arvioinnista.

Opiskelijoiden kiinnostus psykofyysistä fysioterapiaa kohtaan on viime vuosina lisääntynyt. Tämä näkyy mm. opinnäytetöiden aiheissa. Opinnäytetöistä on tehty viime vuosina mm. seuraavista aiheista:

- Hermostoa rauhoittavien harjoitteiden vaikutus unen laatuun ja palautumiseen: Interventiotutkimus vuorotyötä tekevälle hoitohenkilökunnalle (Pakkanen Eveliina ja Käkelä Siru 2021)
- Kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä psykofyysisellä fysioterapialla: Miltä tuntuu? Opas psykofyysiseen fysioterapiaan joogan, mindfulnessin ja hengitysharjoittelun kautta (Joensuu Sonja ja Pihlajaviita Mira 2020)
- Sovellettujen psykofyysisten fysioterapiaharjoitteiden vaikutukset koettuun psyykkiseen hyvinvointiin, (Myllykoski Mari ja Viitasaari Ilona 2019)

Psykofyysinen fysioterapia herättää tänä päivänä yhä enemmän kiinnostusta ja keskustelua. Opiskelijat ymmärtävät, että tulevaisuuden fysioterapeutin laajalla työkentällä on tärkeää huomioida asiakkaat yksilöllisesti ja entistä kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa hyödyntäen. Lisäksi psykofyysisen fysioterapian viitekehystä ja siihen liittyviä toimintamalleja voidaan soveltaa osana erilaisia hankkeita ja projekteja.

**Kaija Loppela**
KT, ft, työhyvinvoinnin yliopettaja
SeAMK

**Marjut Koskela**
TtM, ft, fysioterapian lehtori
SeAMK

<u>Kirjoittamisen tukena on käytetty mm. seuraavia lähteitä:</u>

Gerritsen, R. & Band, G. 2018. Breath of life: the respiratory vagal stimulation model of contemplative activity.

[Verkkolehtiartikkeli]. Frontiers in human neuroscience 12, 397. [Viitattu 9.3.2021]. Saatavana: doi: 10.3389/fnhum.2018.00397

Helsingin Sanomat 20.11.2021

Kauranen, K. 2019. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki. SanomaPro Oy

Korkeakouluopiskelijoiden terveys-ja hyvinvointitutkimus (KOTT), KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia – Terveytemme – THL

Luomajoki, H. et al. 2020. Ammattilaisen kipukirja. Lahti. VK-Kustannus Oy

Probst, M. 2017. Physiotherapy and Mental Health. [Verkkojulkaisu]. Lontoo: IntechOpen Limited. [Viitattu 23.5.2020]. Saatavana: https://www.intechopen.com/books/clinical-physical-therapy/physiotherapy-and-mental-health

Psykofyysinen fysioterapia | Coronaria

Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys ry, psyfy.fi