

Psykofyysisen fysioterapian koulutuskokonaisuus tuo uusia tuulia SeAMKin täydennyskoulutustarjontaan

31.8.2023

Mielen kuormittuminen iso kansanterveydellinen haaste

Erilaiset mielenterveydenhäiriöt vaikuttavat nykypäivänä elämänlaatua heikentävästi sekä aiheuttavat runsaasti sairaspoissaoloja työstä ja opiskelusta. Vaikka suomalaisten fyysinen terveys on parantunut vuosikymmenten aikana, mielenterveydessä tämä positiivinen muutos ei näy. OECD:n raportin mukaan mielenterveyden häiriöt maksavat Suomessa vuosittain noin yksitoista miljardia euroa. Nykyään noin puolet (53.2%) kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveyden häiriöiden vuoksi. Huomioitavaa on myös, että alle 55- vuotiaiden yleisin työkyvyttömyyseläkkeen aiheuttaja on mielenterveydenhäiriöt.

Tämä ei varsinaisesti kerro pelkästään työikäisten mielenterveyden häiriöiden kasvusta, vaan enemmänkin muutoksesta psyykkisten asioiden roolissa ja merkityksessä. Muutama vuosikymmen sitten mielenterveyshäiriöitä oli työikäisten osalta suhteellisesti vähän verrattuna fyysisiin oireisiin ja ammattitauteihin. Tämän jälkeen muutokset mielenterveydenhäiriöiden kasvussa ovat olleet selkeitä. Tästä huolimatta 2000-luvulla mielenterveyspalveluihin ei ole satsattu tarpeeksi, sillä vain puolet mielenterveydenhäiriöistä kärsivistä henkilöistä saavat tarvitsemaansa hoitoa. Positiivista toki on, että

mielenterveyteen liittyvä asenneilmapiiri on muuttunut ja edelleen muuttumassa entistä myönteisempään suuntaan (THL 2023).

Psykofyysisen fysioterapian merkitys mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

Psykofyysisessä fysioterapiassa on Suomessa sekä muissa pohjoismaissa vahvaa osaamista ja näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Perinteisestä biologisesta ihmiskäsityksestä on siirrytty kohti kokonaisvaltaisempaa käsitystä, joka korostaa ihmistä biopsykososiaalisena yksilönä. Tänä päivänä terveydenhuollon asiakkailla on moninaisia haasteita, jonka vuoksi psykofyysinen asiakaslähtöisyyttä korostava ja voimavaralähtöinen fysioterapia on tärkeää. Tässä korostuu asiakkaan aito kohtaaminen ja terapiasuhteen sujuva vuorovaikutus. Näiden tekijöiden on tutkimusten valossa todettu olevan tärkeimpiä tekijöitä fysioterapiaprosessissa. Tutkimuksissa on kuitenkin myös havaittu, että fysioterapeuttien vuorovaikutustaidoissa on puutteita, jonka vuoksi vuorovaikutustaitojen opetuksen lisääminen fysioterapeuttien koulutuksessa olisi ajankohtaista ja tärkeää (Hiller 2018).

Mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa fysioterapeuteilla on paljon annettavaa kehollisuuden kokemusten kautta. Fysioterapeuttien ammattitaitoa ei ole ehkä perinteisesti hyödynnetty tarpeeksi mielenterveyden haasteista kärsivillä asiakkailla. Fysioterapeutti on kehon ja etenkin tuki- ja liikuntaelimistön toiminnan asiantuntija ja fysioterapeutti voikin auttaa asiakasta kehollisuuden ja kehon toimintojen tiedostamisessa ja ymmärtämisessä sekä ohjata asiakasta kehollisten itsesäätelykeinojen lisäämisessä. Voisiko tämä osaltaan helpottaa asiakkaiden tilannetta, heidän odottaessaan pääsyä terveydenhuollon mielenterveyspalveluihin tai psykoterapiaan?

Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen saattavat jäädä mielenterveyden häiriöitä sairastavalla vähäiseksi muiden oireiden, kuten aloitekyvyn puutteen takia, tai mahdollisen lääkityksen aiheuttaman väsymyksen vuoksi. Aloitekyvyn puute passivoi ja voi aiheuttaa liikkuvuuden vähenemistä, joka puolestaan tekee harjoittelun aloittamisesta vaikeampaa. Liikunnan vähyys heikentää lihasvoimaa ja itseään toistava kierre pahenee. TOIMIA-suosituksessa todetaan, että mielenterveyshäiriöiden varhainen tunnistaminen ja toimintakyvyn arvioiminen ovat tärkeitä, jotta toiminta- ja työkyvyn heikkenemistä ehkäisevät hoito- ja kuntoutustoimet voidaan ajoittaa oikea-aikaisesti.

On kuitenkin tärkeää huomioida, että psykofyysinen fysioterapia ei ole pelkästään liikunnan lisäämistä tai rentoutusharjoitteita. Fysioterapeutin täytyy tunnistaa asiakkaan tilanne ja yksilölliset keinot, joilla asiakasta lähdetään ohjaamaan. Esimerkiksi masentuneen ja aloitekyvyttömän asiakkaan ohjauksessa pelkkä liikkumaan patistelu ei ole toimivaa ja saattaa olla jopa haitaksi asiakkaalle. Psykofyysisen fysioterapian keinoja voivat olla esimerkiksi erilaiset kehontuntemusharjoitteet, kehonkuvaharjoitteet, hengitysharjoitteet, vireystilan tunnistamis- ja säätelyharjoitteet, rentoutusharjoitteet, liike- ja liikkuvuusharjoitteet, vuorovaikutusta tukevat harjoitteet sekä erilaiset manuaaliset tekniikat ym.

Psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutus SeAMKissa

Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK Täydennyskoulutus) tarjoaa ratkaisuja oman ammatillisen osaamisen ylläpitoon ja kehittämiseen. Lisäksi SeAMK Täydennyskoulutus toteuttaa räätälöityä täydennyskoulutusta eri organisaatioiden tarpeisiin. Koulutukset on sidottu läheisesti työelämään, tukemaan organisaation ja sen henkilöstön osaamisen kehittämistä.

Syksyllä 2022 käynnistyi Seamkin historian ensimmäinen Psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutus. Koulutus on laajuudeltaan 20op ja antaa opiskelijoille Psykofyysisen fysioterapeutin nimikkeen käyttöoikeuden. Muista ammattikorkeakouluista poiketen Seamkin 20op koulutus pitää sisällään myös 5op kehittämistehtävän, jota ohjaa amk:n lehtori. Kehittämistehtävän avulla opiskelijat saavat tutkivaa ja kehittävää näkökulmaa psykofyysisen fysioterapian käytänteihin ja syventävät koulutuksen aikana opittuja asioita. Täydennyskoulutuksen kouluttajina toimivat asiantuntijat, joilla on vahva ja monipuolinen koulutus sekä käytännön kokemus psykofyysisen fysioterapian osalta.

Opiskelunsa aloitti 21 fysioterapeuttia, opiskelu kestää yhden lukuvuoden ja toteutuu monimuotoisena, jolloin opiskelu on mahdollista toteuttaa oman työn ohella. Opiskelu sisältää kaksi lähipäivää kuukaudessa sekä itsenäisiä välitehtäviä. Seuraavaa täydennyskoulutusta suunnitellaan syksylle 2023.

Opiskelijat Iina Peritalo (Tampere) ja Antti Hella (Seinäjoki) ovat opiskelleet Psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutuksessa.



Opiskelijat harjoittelevat EFT-tekniikkaa muun muassa kivunhoidon tukena.

Iina kertoo, että tiesi jo aikoinaan fysioterapian perusopintojen alussa, että haluaa perehtyä psykofyysiseen fysioterapiaan. Käytännön työn puolesta hänellä oli kova tarve tälle koulutukselle ja siten oman ammattitaidon vahvistamiselle. Iina kertoo, että hakeutui täydennyskoulutukseen, koska psykofyysinen ja kokonaisvaltainen lähestymistapa ihmisten kohtaamisessa ja auttamisessa vastaa niitä arvoja, joiden pohjalta hän haluaa tehdä

fysioterapeutin työtä. Antti puolestaan hakeutui koulutukseen ja kertoo, että häntä on aina kiinnostanut mielen ja kehon yhteistoiminnan ymmärtäminen sekä esimerkiksi palautumiseen liittyvät asiat. Antin mielestä koulutuksen sisältö oli sellaista, jonka avulla voi lisätä tietoisuutta fysioterapia- asiakkaille sekä haluaa oppia oman itsensäkin kannalta.

Antti on saanut tärkeää tietoa moneen asiaan, jotka ovat aiemmin häntä kiinnostaneet kovasti. Hän on hyödyntänyt opittua tietoa fysioterapian asiakkaiden kanssa omassa työssä julkisella puolella sekä asiakkaiden kanssa ammatinharjoittajan roolissa, myös työkavereiden kanssa on tullut keskusteltua psykofyysisen fysioterapian viitekehyksen tärkeydestä.

Iina kokee koulutuksen olleen erittäin hyödyllinen ja kokee olevansa kiitollisessa asemassa, koska on päässyt heti käytännön työssä hyödyntämään koulutuksen oppeja. Ymmärrys ihmisestä ja kehollisuudesta on vahvistunut ja lisäksi hän kokee, että on saanut paljon käytännön työkaluja koulutuksesta. Iina työskentelee nuorten ja aikuisten asiakkaiden kanssa, joilla on erilaisia mielenterveyden haasteita, kuten ahdistuneisuutta, paniikkikohtauksia, masennusta, syömishäiriöitä, itsetuhoisuutta ja neuropsykiatrisia erityispiirteitä tai pitkittyneitä kipuja.

Antti ja Iina ovat yhtä mieltä siitä, että psykofyysisen fysioterapian viitekehys on tärkeä osa fysioterapeuttien nykyajan työelämää ja asiakastyötä ja tätä osaamista sekä tietoisuutta on tärkeää lisätä entisestään tulevaisuudessa. Psykofyysinen lähestymistapa ja traumainformoitu kohtaaminen ovat sellaista, joita toivoisi jokaisen ihmisten kanssa työskentelevän ottavan huomioon kohdatessaan apua tarvitsevia ihmisiä. On helppo olla samaa mieltä Iinan ja Antin kanssa siitä, että yhteiskunnallisestikin ymmärrys näistä asioista on koko ajan kasvamassa ja meillä jokaisella on mahdollisuus omassa työssämme ja arjessamme kohdata erilaisia ihmisiä sensitiivisellä, kunnioittavalla ja keho-orientoituneella tavalla pystyvyydentunnetta vahvistaen.



Ensimmäiset SeAMKista valmistuvat psykofyysiset fysioterapeutit.

Marjut Koskela
TtM, ft, fysioterapian lehtori
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Kirjoittamisen tukena on käytetty mm. seuraavia lähteitä:

Brobst. M. ym. (2018). Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry. Elsevier.

Hemmings. L. ym. (2022). Healthcare professionals perceptions and experiences of physiotherapy for people with mental illness: a protocol for a systematic review and meta- ethnography. BMJ Open.

Hiller, A. & Delany, C. (2018). Communication in physiotherapy: Challenging established theoretical approaches. Manipulating practices: A critical physiotherapy reader, 308-333.

Luomajoki, H. ym. (2020). Ammattilaisen kipukirja (1. painos.). VK-kustannus Oy.Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/toimintakyky-ja-mielenterveyshairiot

Mieli ry. (2023). https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/

Terveyskirjasto. Duodecim. 2023. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313/mielenterveyden-hairioita?q=mielenterveys