

Fysioterapeutens perspektiv på rehabilitering vid psykisk ohälsa

Eller vad bidrar vi med...??

Lena Hedlund

Leg. Fysioterapeut, PhD

Specialist inom mental hälsa

Malmö Östra Sjukhus, 1987



Morgongymnastik

Avspänning

Dans

Fysisk aktivitet

Kroppsmedvetandeträning

Massage/beröring

Traditionell sjukgymnastik



Hur det började...

- Psykiatriska institutionerna 1960-talet, behov av aktivering, motionsgymnastik....
- Tungt medicinerade patienter utan egen identitet och vilja, livslust ledde till strävan att få patienterna att "stå på egna ben".
- 1970-talet bildades psykiatrisektionen inom LSR
- 1973, Socialstyrelsen ger sin första kurs för sjukgymnaster inom psykiatri

Yrkesidentiteten psykiatrisjukgymnast

- Aktivering
- Fysisk träning
- Stresshantering/Avspänning
- Massage/beröring
- Psykosomatisk sjukgymnastik



Psykosomatisk sjukgymnastik

Några teoretiska skolbildningar

- *Sigmund Freud* och psykoanalysen
”Jaget är framför allt ett kropps jag”. Värnande om att inte röra vid patienten.
- *Wilhelm Reich*
”Energimodellen” - kopplingen mellan fritt flöde i kroppen och hälsa. Upplevelseförmågan är i centrum. Muskelpansaret som skydd mot impulser.
- *Alexander Lowen*
Grounding. Individens stående speglar inställningen till livet.

Psykosomatisk sjukgymnastik

Några teoretiska skolbildningar

- Kroppsmedvetanderörelsen
Elsa Grindler med sin teori om hur spänningsreglering i det djupa muskelsystemet påverkar andningen och *Rudolf Laban* som med sin dans gav utrymme för kraftfulla rörelseuttryck som frigjorde individen från hämningar.
- Body-mind pedagoger
Alexandertekniken, *Feldenkraismetodiken* och teorier om omstrukturering i kroppen genom arbete med kroppens tyngdkraft, posturala reflexer och hållning.

Psykosomatisk sjukgymnastik

Några teoretisk skolbildningar



- Österländsk tradition i västerländska kläder
Kropp och själ som en dynamisk enhet, balans och andning broar mellan medvetet och omedvetet
Zazen (mindfulness)
TaiChiChuan
- Existentialismen och fenomenologin
Merleau-Ponty
Kroppen är tvetydig men ej dualistisk
Kroppsupplevandet är själva jagupplevandet och kroppen är framförallt relationell till sin natur

Psykomotorisk utveckling

- *Jean Piaget, E Eriksson* m.fl – om hur barnets kognitiva och sociala utveckling är kopplat till motorisk utveckling
- *Daniel Stern* – utvecklandet av ett mer från början aktivt och interagerande och reglerande spädbarn, utvecklandet av ett kroppsligt förankrat kärnsjäl.



Två viktiga föregångsbilder och skapare av sjukgymnastiska metoder

- *Gertrud Roxendal (1931-2002)*

Basal Kroppskänedom

Tillfredsställa patienternas basala psykomotoriska behov
och ta tillvara på patienternas resurser
Undersökningsmetod och behandlingsmetod

- *Berit Heir Bunkan*

Samband mellan andning och muskulatur,
omställningsprocess i kroppen genom rörelser och
massage

Undersöknings- och behandlingsmetod

Så...var står vi idag??



- De stressfysiologiska teorierna (polyvagal teori) och dess koppling till psykisk ohälsa har utvecklats och förfinats, både vad gäller sjukdomsutveckling och behandling.
- Kroppen som utgångspunkt för "självet" och utvecklingen av kognitionen har lett till en helt ny kognitionsinriktning "embodied cognition". Leder till annan förståelse och nya behandlingsmetoder av både allvarlig och lättare psykisk ohälsa.
- God hjälp av tredje vågens KBT och beteendeaktivering som utgångspunkt för att förstå och behandla psykisk ohälsa.

Så...var står vi idag??

- Beröring som naturligt och avgörande behov för anknytning. Även psykoterapeuter/psykologer börjar beröra sina patienter i större utsträckning.
- Avveckling av dualismen. Top- down och bottom-up i ett mer "jämnt, odelbart" samspel..



Vad behöver vi framöver.....?

- Vara uppdaterade på, använda oss av nyare grundforskning och bidra med kliniska frågeställning som leder till ny forskning..
T. ex. påverkar kroppsbehandlingar utseendet och funktionen i nervus vagus? Stärks patientens självmedvetande av kroppsorienterad behandling?
- Fortsätta utveckla/förfina fysioterapeutiska undersökningsmetoder som hjälper oss välja bland olika metoder. Inte bara använda metoder som är trendiga...Vår bedömning särskiljer oss från andra yrkeskategorier och är den professionella utgångspunkten för behandlingsupplägg.

Vad behöver vi framöver.....?

- Utveckla användandet av ICF, som bedömning och behandlingsfokus...
- Utvärdera fysioterapeutiska interventioner, som enskild insats eller kanske främst som kombinationsbehandling. Ex. psykoterapi och basal kroppskännedom och/eller fysisk aktivitet
- Påvisa mervärdet av vår grundkompetens som fysioterapeuter vid kroppsorienterad behandling.

Läsa mer??

