

### **Vilken utbildning har en fysioterapeut inom Mental hälsa?**

Fysioterapeuten har en medicinsk grundläggande högskoleutbildning på 3 år som är legitimationsgrundad. Utöver det har fysioterapeuten en vidareutbildning inom psykiatrisk och psykosomatisk fysioterapi med någon form av fördjupning i kroppsmedvetandemetoder. Fysioterapeuten med specialistkompetens inom Mental hälsa har minst 3 års fördjupning i vetenskapligt arbete, psykosomatisk teori, självkännet, processhandledning samt eget övande i kroppskännet. Det innebär en fördjupad kompetens att förstå och använda sig av det interaktiva samspelet med personen både på kroppslig och relationell nivå samt en möjlighet att inrikta behandlingen utifrån ett gemensamt utforskande av personens besvär.

Kunskapsgrunden för fysioterapeuter inom specialiteten Mental hälsa vilar på teorier inom psykomotorisk utveckling, affektteori, självpsykologi, neurobiologi, beteendemedicin och nyare kognitionsforskning. Många fysioterapeuter inom specialiteten har även en psykoterapeutisk kompetens på olika nivåer.



Sektionen för  
Mental hälsa

[www.fysioterapeuterna.se/mentalhalsa](http://www.fysioterapeuterna.se/mentalhalsa)



# Fysioterapi med inriktning mot Mental Hälsa



Sektionen för  
Mental hälsa

# Varför fysioterapi vid mental ohälsa?

**Psykisk ohälsa leder i de allra flesta fall till kroppsliga symtom och funktionsnedsättningar. Vanligt förekommande är smärta, ångest och stressreaktioner samt störd kropps- och självuppfattning, kraftlöshet/passivitet och olika rörelsesvårigheter. Den psykiska ohälsan ökar bland barn och ungdomar och kan få stora konsekvenser för deras utveckling. Nyare grundforskning om samspelet mellan kropp och kognition styrker kopplingen mellan dåliga levnadsvanor, låg självkänsla, mental närvaro och de stressfysiologiska mekanisernas del vid utvecklandet av psykisk ohälsa.**

De kroppsliga symtomen är ofta kroppens sätt att signalera att vi behöver ta hand om oss själva och lära oss förstå de kroppsliga signalerna på våra behov. Det är däremot vanligt att individen ofta upplever en bristande förmåga att själv kunna påverka sina besvär vilket skapar osäkerhet och psykisk lidande.

Fysioterapeuten kan hjälpa till genom att göra en bedömning av individens kroppsuppfattning, kroppens hållning, andnings- och rörelsemönster försöka förstå de kroppsliga reaktionerna av den psykiska ohälsan. I samspel med personen skapas en grund för utforskande av besvär och dess kroppsliga uttryck. Den fysioterapeutiska kroppsorienterade behandlingen skapar en möjlighet för individen att utveckla en ökad tillit till sin kropp och en förståelse för samspelet mellan kropp, emotioner och kognition och förmåga reglera detta samspel själv.

Somatisk samsjuklighet är alarmerande hög hos personer med psykisk ohälsa. Utöver individuellt anpassade behandlingsmetoder och anpassad fysisk aktivitet kan fysioterapeuten bistå individen och övriga

teammedlemmar med differentialdiagnostik av smärta, andningsbesvär, stelhet och olika rörelsesvårigheter som både kan vara ett uttryck för psykisk ohälsa men även begynnande somatisk samsjuklighet.

## Hur arbetar fysioterapeuten?

Fysioterapeuter gör kvalificerade bedömningar av individens kroppsliga funktionsstatus. Bedömningen är grunden för en individanpassad behandling som utformas i samspel med personen. Som specialiserad inom mental hälsa har fysioterapeuten dessutom en fördjupad kompetens för att göra en bedömning av de mer psykologiska och beteendemedicinska aspekterna av individens problematik.

Att förebygga ohälsa, skapa goda vanor och erbjuda kunskap och behandling som leder till ökat välbefinnande och psykofysisk hälsa är en viktig del i arbetet. Fysioterapeuten arbetar via kroppen med syfte att:

- Förbättra mental närvaro, kroppsmedvetande, självkänsla och tilltro till egen förmåga.
- Öka rörelseglädjen, självomsorgen och känslan av delaktighet.
- Medvetandegöra det egna känslolivet, kroppsspråket och dess betydelse som icke verbal kommunikation i relation till andra.

Fysioterapeuten använder olika behandlingsmetoder som t ex Basal Kroppskännedom, Psykodynamisk kroppsterapi, Psykomotorisk behandling, Feldenkraismetoden samt olika former av tillämpad avspänningsbehandling. Fysioterapeuter behandlar såväl individuellt som i grupp. Att delta i en grupp kan tillföra många positiva behandlingseffekter för individen, som att få vara i ett socialt sammanhang och få möjlighet att dela sina erfarenheter med andra.

Fysisk aktivitet och rörelse påskyndar återhämtningen från psykisk ohälsa, ökar motståndskraften mot påfrestningar, medicinbiverkan och livsstilssjukdomar. Studier har visat att fysisk aktivitet är en viktig del av behandlingen av lätt till måttlig depression, vid stress- och ångestsjukdomar men även vid schizofreniforma psykosor. Fysioterapeuten inom specialiteten Mental hälsa har kompetens att individanpassa den fysiska aktiviteten efter en bedömning av personens förmåga och resurser.