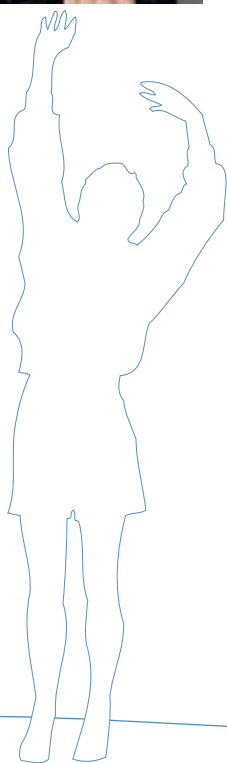


# PSYKOMOTORISK FYSIOTERAPI

*kroppen husker*





## Hva er psykomotorisk fysioterapi?

Psykomotorisk fysioterapi retter seg mot bevisstgjøring og endring av spenningstilstandene i kroppen og gir økt fortrolighet og kontakt med egen kropp.

Pust og spenningstilstand i muskulatur endrer seg i forhold til hvordan vi har det med oss selv.

Vedvarende spenningsmønstre kan låse seg over lengre tid og gi smertetilstander i muskel, skjelett og sener.

Livsbelastninger, stress, traumatiske opplevelser og vedvarende belastninger virker inn på vår kropp og kroppsopplevelse.

Psykomotorisk fysioterapi har som mål å være hjelp til selvhjelp.

*Følelsene leveres i kroppen ... vi holder pusten, biter tennene sammen og svelger klumpen i halsen, mens hjertet dunker i brystet.*

Psyko er gresk, «sjelen», det vil si hvordan jeg forstår, tenker og tolker meg selv og omverdenen.

Motor er latin, «sette i bevegelse».

Hvordan min kropp med bevegelser eller mangel på bevegelser forteller meg hvordan jeg har det nå.

## Behandlingen tilbys til:

- barn, ungdom og voksne
- de som har smertetilstander i muskulatur som kan ha vedvart over tid
- de som plages av anspenhet
- de som har plager relatert til pust
- de som har angst, depresjon, spiseforstyrrelser, traumer eller ulike tretthetstilstander
- de som ønsker å forebygge kroppslige plager i forbindelse med arbeid/skole og i sosiale relasjoner

## Behandlingen begynner med en undersøkelse:

- Kroppens holdning, muskulatur, bevegelsesmåte og pustemønster
- Balanse, avspenningsevne, kroppskontakt og fortrolighet til egen kropp
- Spørsmål om naturlige funksjoner som bl.a. søvn, sult og fordøyelse
- Samtale om sosial situasjon, oppvekst og generell helse
- Lydhørhet for dine tanker og motivasjon for å starte opp behandlingen

På grunnlag av kroppsundersøkelsen settes mål for behandlingen.

Undersøkelsen kan utføres med klærne på.

**Kropp**

**Ressurser**

**Motivasjon**

**Mål**





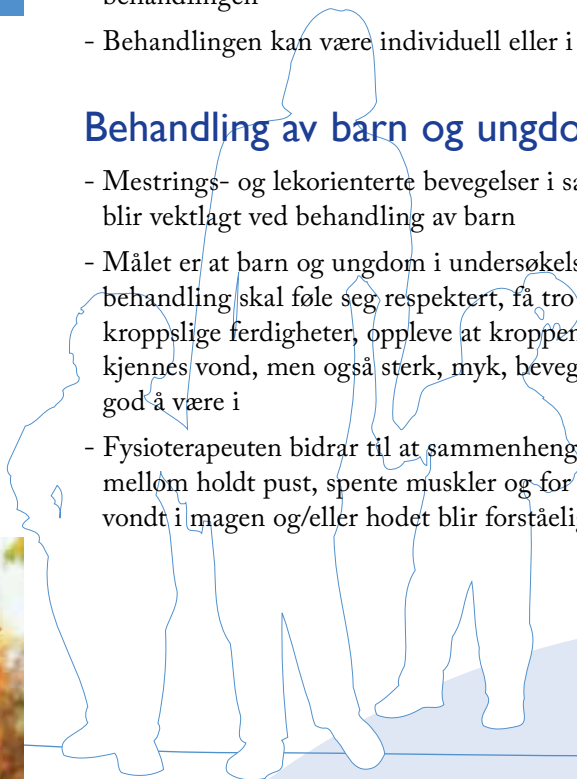
**Samtale**  
**Berøring**  
**Bevegelse**  
**Kontakt**  
**Refleksjon**

## Hva kan skje i behandlingen?

- Behandlingen innebærer samtale og ulike former for massasje, berøring og bevegelse
- Berøring og nye bevegelseserfaringer kan bringe fram følelser, minner og nye refleksjoner
- Du får kontakt med muskelspenninger og pust. Dette kan bidra til at du gjenoberer din spontane pust og naturlige avspenningsevne
- Du oppmuntres til refleksjon og samtale over det som skjer i behandlingsrommet
- Bearbeiding av vanskelige følelser er en del av behandlingen
- Behandlingen kan være individuell eller i gruppe

## Behandling av barn og ungdom

- Mestrings- og lekorienterte bevegelser i samspill blir vektlagt ved behandling av barn
- Målet er at barn og ungdom i undersøkelse og behandling skal føle seg respektert, få tro på sine kroppslige ferdigheter, oppleve at kroppen kan kjennes vond, men også sterk, myk, bevegelig og god å være i
- Fysioterapeuten bidrar til at sammenhengen mellom holdt pust, spente muskler og for eksempel vondt i magen og/eller hodet blir forståelig



## Hva kan oppnås i behandlingen?

- Økt mestring og reduksjon av smerter i muskler, ledd og sener
- Etablere en trygg og tillitsfull relasjon
- Bli bedre kjent med kroppens reaksjoner og hva de gir uttrykk for
- Forståelse for kroppens forsvar og reaksjon på ytre og indre påkjenninger i livet
- Økt kontakt med egne behov og grenser
- Lære mer om sammenhengen mellom kropp, tanker og følelser
- Kroppslig beredskap kan reduseres parallelt med at ressurser bevisstgjøres og frigjøres

## Må du ha henvisning?

Det er bare behandling hos fysioterapeut med driftsavtale som gir deg rett til trygderefusjon etter henvisning.

Henvisning kan gis av lege, manuellterapeut og kiropraktor, og fra spesialisthelsetjenesten (BUP, DPS) eller privatpraktiserende psykiater med driftstilskudd.

Du kan henvende deg direkte til psykomotorisk fysioterapeut uten henvisning, men da må du betale hele behandlingen selv.



**Mestring**

**Relasjon**

**Forståelse**

**Kontakt**

**Ressurser**



## Hvor finner du fysioterapeuter med videreutdanning i psykomotorisk fysioterapi?

Du kan søke i landsdekkende oversikter på [www.fysio.no](http://www.fysio.no): «Finn spesialist» eller «Finn psykomotoriker».

- I kommunehelsetjenesten: skole, barnehage, helsestasjon og på private institutter
- I spesialisthelsetjenesten: på sykehus, f.eks. i smerteklinikker, nevrologiske avdelinger og i kreftomsorg; i psykisk helsevern – voksenpsykiatriske avdelinger, poliklinikker og i barne- og ungdomspsykiatriske avdelinger
- I bedriftshelsetjeneste og konsulentvirksomhet

Faggruppens nettside er [www.fysio.no/psyk](http://www.fysio.no/psyk)

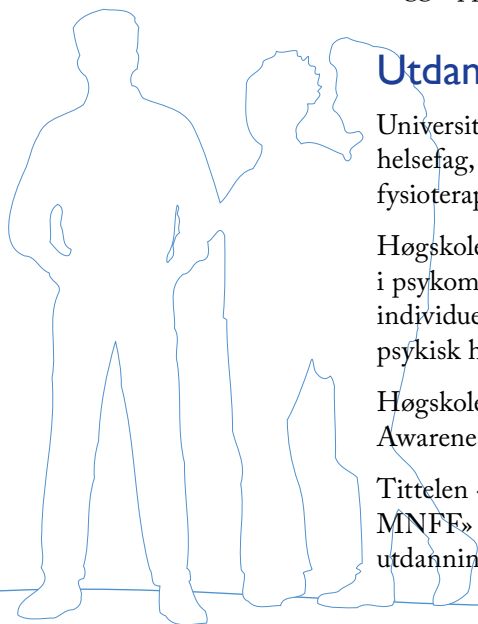
### Utdanning:

Universitetet i Tromsø: Mastergradsprogram i helsefag, studieretning psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi.

Høgskolen i Oslo og Akershus: Videreutdanning i psykomotorisk fysioterapi, som ved søknad (på individuelt grunnlag) kan innpasses i Master i psykisk helsearbeid, ved samme studiested.

Høgskolen i Bergen: Videreutdanning i Basic Body Awareness Methodology (BBAM).

Tittelen «spesialist i psykomotorisk fysioterapi MNFF» oppnås etter ytterligere praksis og utdanning.



**Nyere hjerneforskning viser at hjernens nettverk er lærende og har store muligheter for endring gjennom hele livet. Hjernen skiller ikke mellom kropp og sinn.**

## Litteratur

- Braatøy, TF (1965) *De nervøse sinn: medisinsk psykologi og psykoterapi*. J.W. Cappelen.
- Bunkan, BH (2008) *Kropp, respirasjon og kroppsbilde, teori og helsefremmende behandling*. Gyldendal Akademisk.
- Dropsy, J (1998) *Leva i sin kropp: kroppsuttrykk och mänsklig kontakt*. Natur och kultur.
- Ekerholt, K, Falck, M (1995) *Fotfeste: en kroppsbasert behandlingsprosess*. Pax.
- Fadnes B, Leira K, Brodal P m.fl. (2010) *Læringsnøkkel*. Universitetsforlaget, s. 21-41.
- Gretland, A (2007) *Den relasjonelle kroppen: fysioterapi i psykisk helsearbeid*. Fagbokforlaget.
- Ianssen, B (1997) *Bevegelse, liv og forandring: i Aadel Bülow-Hansens spor*. Cappelen akademisk forlag.
- Kirkengen, AL (2009) *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*. Universitetsforlaget.
- Levine PA (2006) *Væk tigreren. Helbredelse af traumer*. Borgen.
- Rothschild, B (2000) *The Body Remembers, The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. WW Norton & Co.
- Sherborne, V (1997) *Utvikling gjennom bevegelse: for barn i alle aldre med ulike og spesielle behov*. Cappelen.
- Thornquist E, Bunkan BH (1986) *Hva er psykomotorisk behandling?* Universitetsforlaget.
- Vil du vite mer, kan du gå inn på [www.fysio.no/psyk](http://www.fysio.no/psyk) og finne link til masteroppgaver og hovedfagsoppgaver. Les mer om Basal Kroppskjennskap (BK) på [www.nibk.org](http://www.nibk.org) (Norsk Institutt for Basal Kroppskjennskap) og [www.ibk.nu](http://www.ibk.nu).

**Naturlige funksjoner som sult, søvn, fordøyelse og temperaturregulering forstyrres når vi er i beredskap.**





Norsk Fysioterapeutforbund (NFF) organiserer offentlig godkjente fysioterapeuter. Både selvstendig næringsdrivende og ansatte fysioterapeuter er medlemmer. NFFs medlemmer har en høy faglig og etisk standard i sin yrkesutøvelse til beste for brukere av fysioterapitjenester. Helsepersonelloven er sentral i utøvelsen av fysioterapi.



NORSK  
FYSIOTERAPEUTFORBUND

*Faggruppe for psykomotorisk fysioterapi*

Boks 2704 St. Hanshaugen, 0131 Oslo

Telefon: 22 93 30 50 · [psykomotorisk@fysio.no](mailto:psykomotorisk@fysio.no) · [www.fysio.no/psyk](http://www.fysio.no/psyk)