

Miten kuuntelen kehoani ja
opin itsehoitokeinoja selkävivun hoidossa ?
Lähestymistapoja psykofyysisessä
fysioterapiassa

ft Reetta Kunttonen-Petäjaniemi, asiantuntijahoitaja, TAYS, fys. pkl

5.11.2019, SAMPOLA

Psykofyysinen fysioterapia

- ❖ Psykofyysinen fysioterapia auttaa ja tukee oman kehollisuuden kokemista, tunnistamista ja hyväksymistä.
- ❖ Asiakkaan omaa kokemusta ja merkityksenantoa arvostavaa.
- ❖ Psykofyysisessä fysioterapiassa on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys.

❖ Keskeistä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään.

❖ Kehon tunteukset vaikuttavat mieleen, toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen.

❖ Liikeharjoitteita, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitteita, pehmytkudoskäsittelyä, vuorovaikutusta vahvistavia harjoitteita



Se mihin keskittyy, se vahvistuu.

- ❖ Etsitään terveyttä edistäviä tekijöitä, mikä saa voimaan hyvin.
- ❖ Etsitään tekijöitä, jotka pitävät elämää yllä riskitekijöistä huolimatta.



Keho

Ihmisen
ensimmäinen kieli on
kehon kieli

Olemme kontaktissa
ulkomaailmaan ja
sisäisiin
tuntemuksiimme
kehon kautta



Tunne/tunnekokemus
leviää kehoon
sekunnin murto-osissa
ja kielellinen ja
tietoinen kokemus
tulee sekuntien
päästä.

Ajatuksemme luovat
tunnereaktioita, joita
tuntemme ja koemme
kehossa.



Kehon kuuntelun kautta on mahdollista vahvistaa harmoniaa itsessään





Keho aistikanavana

Milloin kehossani on hyvä olla ?
Mitä silloin teen, kun oloni on hyvä ?
Miltä kehossani silloin tuntuu ?

Kehon pyrkimyksenä
on säilyttää tasapaino,
sopeutua ja korjata
toimintaa kohti
terveyttä.

Tasapainoa tukee,
jos elimistöllä on
mahdollisuus
purkautua levon ja
toiminnan myötä.



Kipu

- ❖ Kipu on kokemuksellinen, jokaisella yksilöllinen
- ❖ Kipu on koko ihmisessä, ei vain tietyssä kohdassa kehoa
- ❖ Kehossa tuntuva kipu herättää niin tunnereaktion kuin ajatuskehän
- ❖ Kipuun liittyy myös uskomuksia, käsityksiä, odotuksia
- ❖ Koetaan ja tulkitaan aivoissa, jotka keräävät ja analysoivat kehosta tulevaa tietoa

- ❖ Miten kipu vaikuttaa stressituntemukseen- yhteys keskushermoston toimintaan- kehon vireystilaan
- ❖ Miten kipu vaikuttaa keholliseen tuntemukseen, kehoysteyteen, ajatuksiin kehon toimivuudesta....

Selkäkipu

Alaselkäkipu jaetaan kolmeen ryhmään

Mahdollinen vakava tai spesifinen (täsmällisesti määritelty) syy.alle 5 %:ssa tapauksista, esim. kasvain, tulehdus, murtuma sekä selkärankareuma.

Iskiasoire: hermojuuren toimintahäiriöön viittaavat alaraajaoireet.

Hyväennusteiset eli epäspesifiset alaselkävaivat: pääosin alaselän ja lantion alueella ilmenevät oireet, jotka eivät viittaa hermojuuren vaurioon tai vakavaan tautiin.

Usein tällainen alaselkäkipu johtuu pienestä kudosaauriosta selkärankaa ympäröivissä kudoksissa..selkäkanava.fi

Neljä viidestä kärsii selkäkipusta. Selkäkipun uusiutuminen on yleistä.

Pitkäaikainen alaselkäkipu voi johtua siitä, että varsinainen kudonvaurio on parantunut, mutta kivunsäätelyjärjestelmän häiriön vuoksi kipu jatkuu.

Kivussa kehonhahmotus heikkenee, mikä voi häiritä selän liikkeiden hallintaa, millä voi olla yhteys myös selkäkipua ylläpitävänä tekijänä.



- ❖ Miten sinä olet selvinnyt kivuista ?
- ❖ Millaisesta avusta sinä olet hyötynyt kiputilanteessa ?
- ❖ Mitä olet pystynyt tekemään kivuista huolimatta ?
- ❖ Oletko oppinut jotain kipujen kautta ?

Fysioterapiaa ja Itsehoitokeinoja

Liike

Hengitys

Keskittyminen,
läsnä olo



Aktiivisuus pitää selän liikkuvana

- ❖ Liike on hyväksi selälle.
- ❖ Kaikki liike on arvokasta.
- ❖ Erilaisten asentojen, liikkeiden ja liikkumisen mielekäs vaihtelu.
- ❖ Anna keholle aikaa totutella.
- ❖ Kehon huolto myös tuo levollisen olon ja rauhoittuneessa kehossa myös mieli rauhoittuu.

- ❖ Tietoisesti, keskittyen tehtävä liike saa aikaan kortikaalisen tason muutoksia sekä parempia vaikutuksia lihastason toimintaan verrattaessa harjoitteisiin, joissa ei käytetä kehon tietoista huomiointia.
- ❖ Pieni tai mielikuvissakin tehty liike yhtä arvokas.

- ❖ Aktiivinen fyysisten harjoitteiden tekeminen vähentää kipua ja on tärkeässä osassa toimintakyvyn parantamisessa pitkään jatkuneessa selkävivussa (Rissanen ym. 2008, 442.)
- ❖ Olenko kuormittanut itseäni niin kuin on keholleni ja itselleni hyvä ?
- ❖ Sopivalla tasolla annosteltu liike auttaa kokemaan turvallisuuden tunnetta, jolloin myös vahvistamme voimavarojamme ja omaa pystyvyyttä.

Vedessä liikkuminen tukee ja kannattelee...

- ❖ Liiku mieleisellä tavalla: kävely, uinti, pyöräily, jooga, venyttely ym.
- ❖ Luontoyhteys

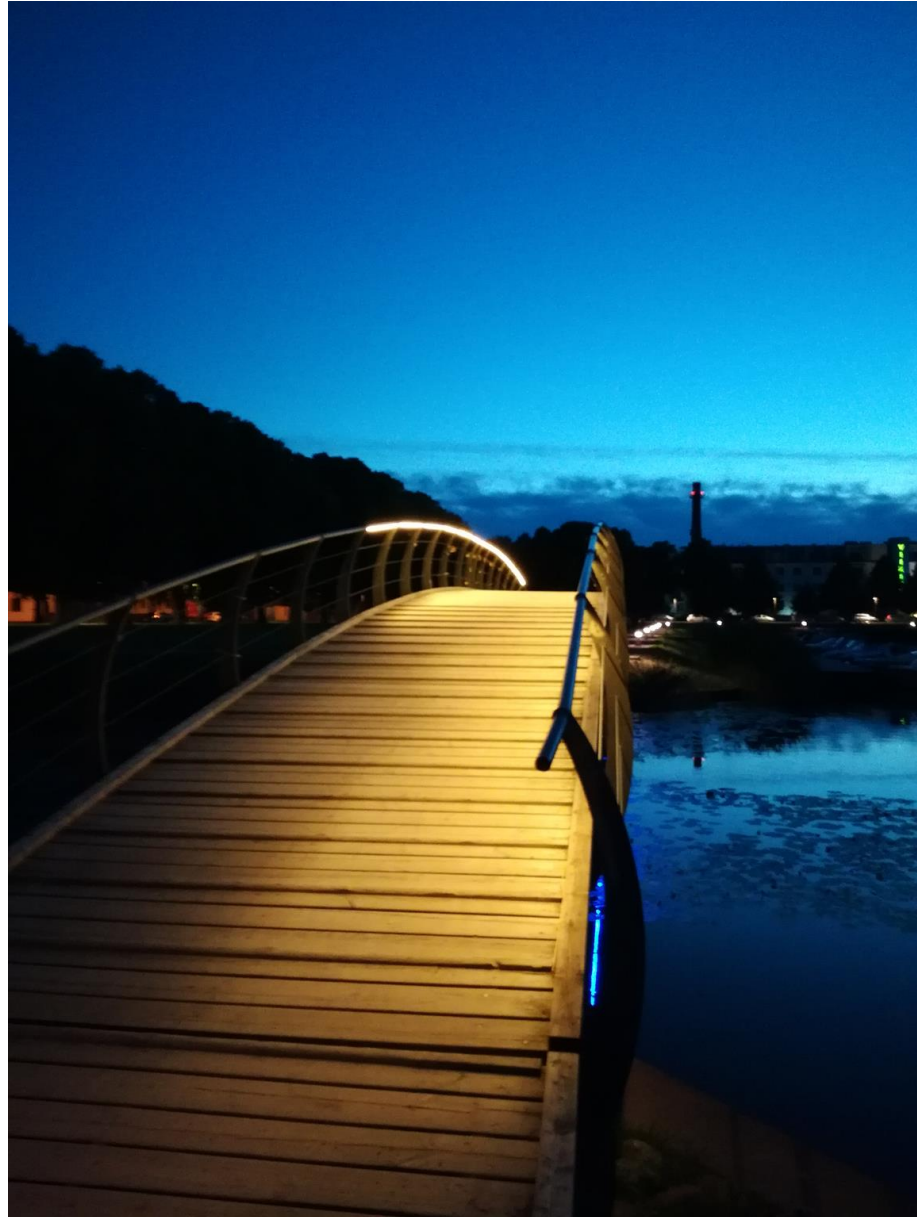


Hengitys

Muodostaa sillan
kehon ja mielen
välille.

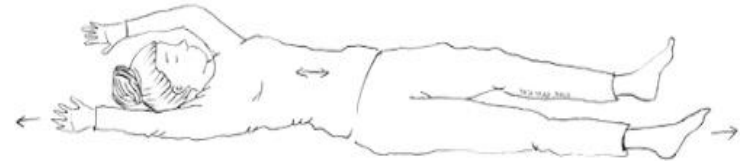
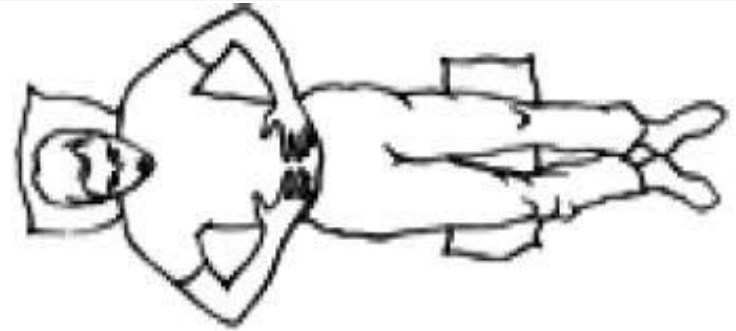
Se on yhteydessä
mielensisäisiin
kokemuksiin esim.
tunteisiin.

Hengitys reagoi
ensimmäisenä
kaikkiin tunnetiloihin,
myös kipuun.



Hengitys

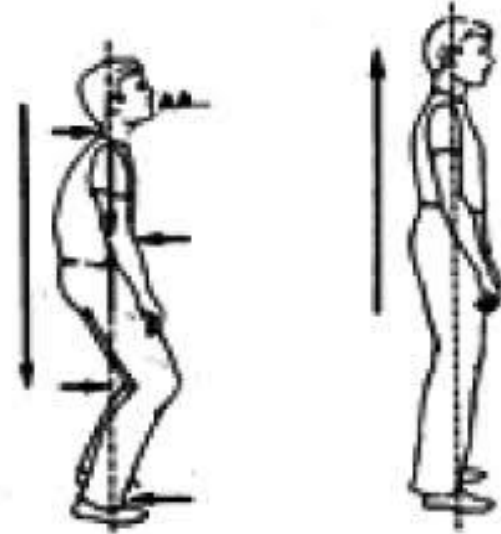
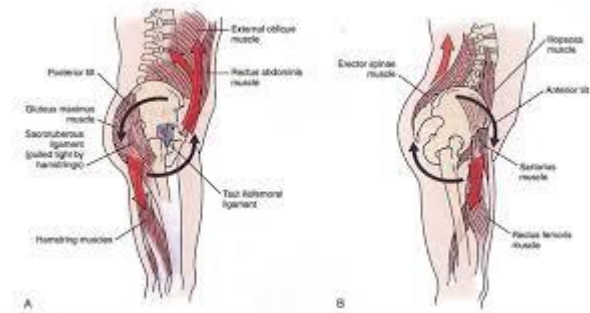
- ❖ Hengitys tuo apua tässä hetkessä olemiseen, mikä tukee läsnäoloa.
- ❖ Hengitys- ja tietoisuutta lisäävät harjoitukset auttavat mm. lihasten dynamiikkaan, kehon fysiologiaan, mielentilaan, jolloin saa myös keinoja autonomisen hermoston ja stressin säätelyyn.
- ❖ Tavoitteena on oppia hengittämään levollisesti kivun mukana.



Kehon liike, hengitys, läsnäolo

Istuma-asento.

Seisoma-asento ..etsien luonnollista tasapainoa... keskilinjaa, vapaata hengitystä ja tietoisuutta.



Läsnäolo

- ❖ Rentoutumisen ja läsnäolon taitoa voi opetella mm. tietoisien liikkeen avulla, meditaation, joogan, erilaisten hengitys-, lihasrentoutus- ja mielikuvaharjoitteiden avulla.



Turvallisuuden tunne ja tasapaino

- ❖ Huomion suuntaaminen pois kivusta voi olla apuna
- ❖ Tavoitteena myös oppia työskentelemään kivun kanssa tietoisesti



Sisäinen puhe- sallivuuus, kehon kunnioittaminen

- ❖ Voinko kokeilla,
mitä
tapahtuukaan, jos
...
- ❖ Mikä merkitys
muutoksella tai
liikkumisen
aloittamisella on
viikon päähän,
kuukauden
päähän, vuosi...



Psykofyysisen fysioterapian vaikuttavuuden tuloksissa oli nähtävissä kuntoutujan oppimisen merkitys, minkä avulla kuntoutuja omaksui oman **kehon- ja elämänlaadunsäätelytaitoa**.

Lisäksi todettiin asiakkaan **kehotietoisuuden ja kehonhallinnan edistymistä, minuuden eheytymistä, minä-pystyvyyden kohentumista, millä todettiin olevan pitkäkestoista vaikutusta** mm. fibromyalgiaa, syömishäiriötä tai kroonista alaselkäkipua sairastavilla.

Lisääntynyt kehotietoisuus nähtiin tuovan voimavaroja psyykkisten voimavarojen säätelyssä ja suhteessa ulkomaailmaan.

Lisäksi **tietoisuus hengityksestä ja liikekeskuksesta** näyttivät parantavan kontaktia omaan kehoon, mikä **vahvisti rentoutumista ja läsnäoloa**. Lisääntynyt tietoisuus itsestä ja omasta kehosta auttoivat **päästämään irti jännityksistä**. Hengitykseen liittyvä tietoisuus auttoi ryhmäläisiä **stressin hallinnassa ja nukahtamisessa**.

[Http://bit.ly/kaypahoitosuositus](http://bit.ly/kaypahoitosuositus)

<http://bit.ly/terveyskirjasto>

www.retrainingpain.org

<https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo>

[Ojala T. Kivun kanssa](#)

[Palomäki K. Kehon viisaat viestit, Elämää voi anta parantaa](#)

[Kinnunen M. Mielikäs keho](#)

[Martin M. Hengitys virtaa, Jaa jännittää](#)

Kiitos !

