

Psykomotorisk fysioterapi

Hva er psykomotorisk fysioterapi?

Psykomotorisk fysioterapi retter seg mot bevisstgjøring og endring av spenningstilstandene i kroppen, og kan gi 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 spenningsmønster kan låse seg over tid, og gi smerter i muskler og skjelett, eller andre plager. Stress, bekymringer, konflikter, traumatiske opplevelser og livsbelastninger virker inn på vår kropp og kroppsopplevelse.

Psykomotorisk fysioterapi har som mål å være hjelp til selvhjelp.

Hvem er behandlingen aktuell for?

- Deg med vedvarende smerter i muskulatur og skjelett
- Deg med anspenhet, uro, søvnplager eller ulike tretthetstilstander
- Deg med plager relatert til pust
- Deg med angst, depresjon eller andre lettere psykiske plager
- Deg som ønsker å forebygge at kroppslige plager blir vedvarende

Hvordan begynner behandlingen?

Behandlingen begynner med en kroppsundersøkelse. Her undersøker fysioterapeuten kroppens holdning, muskulatur, bevegelsesmåte og pustemønster. Balanse, avspenningsevne, kroppskontakt og fortrolighet til egen kropp blir også kartlagt.

Du må være motivert for å starte opp behandlingen.

Hva kan skje i behandlingen?

Det er viktig at det etableres en trygg og tillitsfull relasjon mellom deg og fysioterapeuten.

Behandlingen innebærer samtale og ulike former for massasje, berøring og bevegelse. Økt kontakt med muskelspenninger og pust kan bidra til at du gjenerobrer din spontane pust og naturlige avspenningsevne. Kroppslig ledighet, friere pust og nye bevegelseserfaringer kan bringe fram følelser, minner og erkjennelser, og du oppmuntres til refleksjon og samtale. Bearbeiding av vanskelige følelser kan være en del av behandlingen.

Hva kan oppnås i behandlingen?

- Økt trivsel og bedre funksjon i hverdagen
- Økt mestring og reduksjon av smerter
- Bli bedre kjent med kroppens reaksjoner og hva de kan være uttrykk for
- Forståelse for kroppens forsvar og reaksjon på ytre og indre påkjenninger i livet
- Økt kontakt med egne følelser, behov og grenser
- Lære mer om sammenhengen mellom kropp, tanker og følelser
- Kroppslig beredskap reduseres parallelt med at ressurser bevisstgjøres og frigjøres

Du trenger ikke henvisning

Henvisning er ikke nødvendig for å få dekket utgifter til fysioterapi i det offentlige helsevesenet. Du betaler en offentlig fastsatt egenandel når du behandles av en psykomotorisk fysioterapeut i offentlig sektor. «Egenandelstak 2» setter en øvre grense for hvor mye du må betale per år.

