

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Maljanen, M. & Turunen, J. (2022) Kestävä kehitys psykofyysisessä fysioterapiassa. TAMK-konferenssi: TAMK Conference 2022. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. 118-123.

URL: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7266-66-3>

Maria Maljanen, lehtori, sosiaali- ja terveysala -osaamisyksikkö, Tampereen ammattikorkeakoulu

Jenny Turunen, HTM, fysioterapeutti, Outward Bound Finland ry.

Avainsanat: psykofyysinen fysioterapia, kestävä kehitys, TAMK-konferenssi

Kestävä kehitys psykofyysisessä fysioterapiassa

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jossa tavoitteena on kokonaisvaltaisen ihmisen toimintakyvyn edistäminen. Psykofyysisen fysioterapian lähestymistavassa lähtökohtana ovat ihmisen voimavarat ja niiden tukeminen kehollisen toiminnan kautta. (Psyfy ry.) Psykofyysisessä fysioterapiassa kestävyys nousee esille niin taloudellisen, sosiaalisen, kulttuurisen kuin ekologisen kestävyuden osalta. Psykofyysisellä fysioterapialla voi olla rooli ympäristömyönteisemmän elämäntavan vahvistamisessa yksilön ja sitä kautta myös yhteisöjen tasolla. Tampereen ammattikorkeakoulussa psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopintoja on järjestetty jo vuodesta 2004 alkaen ja nykyisin Tamkin psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutus (15 op) on suosittu ja vetovoimainen täydennyskoulutus valtakunnallisesti fysioterapeuttien keskuudessa.

Kestävyyden näkökulmat fysioterapiassa

Psykofyysisellä fysioterapialla on kuntoutusmuotona yhteys kaikkiin kestävä kehityksen peruspilareihin: taloudelliseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen ja ekologiseen kestävyteen. Psykofyysinen fysioterapia on kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto, jonka avulla voidaan ylläpitää ihmisten työkykyä tai mahdollistaa työelämään palaaminen. Psykofyysinen fysioterapia voi tarjota kuntoutujalle hoitokontaktin, jolla pystytään tukemaan kokonaisvaltaisesti psyykkisen ja fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin monia eri osa-alueita ja siten toteutetaan kuntoutujan hoitoa kustannustehokkaasti.

Psykofyysisen fysioterapian ytimessä on vahvistaa kuntoutujan kykyä yhdenvertaiseen osallisuuteen ja aktiiviseen elämään. Kaikella palvelutoi-

minnalla, myös fysioterapialla, on ekologinen jalanjälki, jota täytyy pyrkiä pienentämään. Psykofyysisellä fysioterapialla voi kuitenkin olla myös rooli yksilöiden tukemisessa kohti kestävämpää elämäntapaa. Psykofyysisen fysioterapian keinoin on mahdollista auttaa ekokriisin aiheuttaman ympäristöahdistuksen suuntaamisessa toiminnaksi ympäristön hyväksi. Erityisesti luontoavusteisuutta hyödyntämällä voidaan vahvistaa kuntoutujan luontoyhteyttä ja empatiaa luontoa kohtaan.

Psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutus

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jossa kuntoutuja otetaan huomioon voimavaroineen. Psykofyysinen fysioterapian lähestymistavan taustalla on holistinen ihmiskäsitys. Psykofyysisessä fysioterapiassa työvälaineitä ovat mm. liikeharjoitteet, rentoutusmenetelmät, pehmytkudoskäsittelyt, hengitys- ja kehotietoisuus-, kehonkuvaa tukevat harjoitukset, sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet. Työtavoissa korostuu kokemuksellisuus sekä kehotietoisuus osana itsetuntemusta eli kehollisen harjoittelun ja kokemisen kautta tuetaan koko ihmistä. Psykofyysinen fysioterapia soveltuu mm. masennuksesta, syömishäiriöstä, uupumisesta, stressioireista, paniikkioireista kärsiville, tai henkilöille, joilla on unettomuutta, jännittyneisyyttä tai ahdistuneisuutta. Lähestymistapa sopii myös kuntoutujille, joilla on pitkittyneitä kroonisia kipuongelmia, vaikeuksia perusliikkumisessa, oman kehon tiedostamisessa tai traumas- ta/post-traumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita. (Psyfy ry.)

Kestävän kehityksen tavoite kolme painottuu terveyteen ja hyvinvointiin. Tavoite kolme tarkoittaa kattavaa ja universaalia terveydenhuoltoa, joka pitää huolta jokaisen ihmisen terveyden edellytyksistä. Mielen terveyteen liittyvät sairaudet ja kuolemat ovat nyt suuri haaste myös kuntoutuksen kentällä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021, Opetushallitus 2021). Psykofyysisellä fysioterapialla on merkittävä rooli tulevaisuudessa mielen- terveyshäiriöiden ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa. Fysioterapeuttien on yhä enemmän ymmärrettävä mielen terveyden häiriöitä, joita kuntoutu- jilla saattaa olla ja suunnitella fysioterapia voimavaralähtöisesti kuntoutu- jien mukaan. Toisaalta fysioterapeuttien on itse tunnistettava omat jaksaa- misen ja kuormittuneisuuden rajat, jotta työtä kuntoutujien kanssa jaksaa tehdä.

Psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutus käynnistyy Tamkissa kaksi kertaa vuodessa. Vuosina 2017–2022 yhteensä 243 fysioterapeuttia on suorittanut tai suorittamassa psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutuksen. Fysioterapeuttien koettuja muutoksia koulutuksen jälkeen on kuvattu niin ammatillisella kuin henkilökohtaisella tasolla.

”Olen enemmän läsnä toiselle ja itselle. Pystyn vaikuttamaan tunnereaktioihini rauhoittamalla ja maadoittamalla itseäni. Olen saamassa uneni takaisin ja jättämään lääkkeet pois. Pystyn rauhoittamaan myös asiakkaitani/kuntoutujiani heidän ollessaan ahdistuneita. Olen erittäin kiitollinen koulutuksen annista!”

”Ammatillisesti kehittymistä on tullut runsaasti, osaan kohdata asiakkaita paremmin ja laajemmin. En jää enää aseettomaksi psyk.ongelmien kanssa. Olen myös oppinut itsesäätelyä ja nyt asiakkaani eivät kuormita minua enää läheskään niin paljon kuin aikaisemmin.”

”Tunnistan omaa vireystilaa, jaksamista ja rajoja uudella tavalla. Tiedostan ammatillisia valmiuksia ja rajoja paremmin. Ymmärrän mitä on psykofyysinen fysioterapia.”

”Ymmärrys kehon ja mielen yhteydestä ja siitä kuinka moninaisesti ja miten mielen asiat ja kokemukset voivat näkyä ja tuntua kehossa. Kuinka tärkeää kehotietoisuus on, ja se että on turvallisenä terapeuttina ja peilinä asiakkaalle ja tuntemuksille, jolloin asiakas voi antaa luvan tuntea ja kokea keholliset tuntemukset sellaisenaan.”

(Koulutuspalaute, 20KPSYFY ja 21KPSYFY)

Kestävän kehityksen tavoite 10 korostaa eriarvoisuuden vähentämistä. Psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutuksessa huomioidaan kulttuurinen kestävyys. Esimerkiksi maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden kulttuurituntemuksen ymmärtäminen fysioterapiassa on tärkeää ja näihin liittyviä erityispiirteitä käydään läpi koulutuksen aikana. Myös sukupuolen moninaisuuden ymmärtäminen ja sen huomioiminen fysioterapiassa on nostettu koulutuksessa esille. Kulttuurisesti kestävässä kehityksessä hyväksytään monimuotoisuus ja tasapainoinen kasvu sekä arvostetaan ja kunnioitetaan kaikkien oikeuksia.

Psykofyysisen fysioterapian viitekehys painottaa holistista näkökulmaa ihmisen kohtaamisessa ja terapiatyössä. Psykofyysisen fysioterapian työtavoissa korostuu kokemuksellisuus ja välineenä toimii kuntoutujan ja fysioterapeutin kehot sekä niiden vuorovaikutus, eikä runsasta terapiavälineistöä välttämättä tarvita. Kestävän kehityksen tavoite 12 painottaa vastuullista kuluttamista. Toisaalta myös mitä nopeammin menemme ja kulutamme, sitä vähemmän ehdimme oikeastaan nähdä. Kestävillä valinnoilla voidaan luoda tulevaisuuden hyvinvointia, siitä näkökulmasta, että usein ihmisten onnellisuutta lisää se, kun voimme toimia kestävästi ja usein ne asiat, jotka ovat jo kestävän kehityksen mukaisia, tekevät meistä onnellisempia.

Ilmasto- ja ympäristöahdistus

Viime vuosien aikana on alettu yhä selvemmin ymmärtää, että ympäristön tila ja ihmisen hyvinvointi ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa myös mielen-terveyden tasolla. Luonnon tuhoutumisen näkeminen aiheuttaa surua ja menetyksen tunteita. On alettu puhua ympäristö- ja ilmastoahdistuksesta, joka vaikuttaa erityisesti nuorten henkiseen hyvinvointiin. Tämän päivän nuoret tulevat elämään maailmassa, jossa ilmastonmuutoksen ja luontokadon vaikutukset näkyvät konkreettisesti myös pohjolassa ja muuttavat elämää.

Suomalaiset elävät globaalin ravintoketjun huipulla tavalla, joka on tähän asti mahdollistanut arjen ja kuluttavan elämäntavan jatkamisen ilman radikaaleja muutoksia ja haittavaikutusten ulkoistamisen vähemmän vauraiden maiden luonnon ja ihmisten kannettavaksi. Ilmastonmuutos on tähän mennessä näkynyt konkreettisimmin lumisten talvien vähenemisenä Etelä-Suomessa. Tulevina vuosikymmeninä etenevän ilmastonmuutoksen ja luontokadon vaikutukset globaalin talouden ja ruoantuotannon edellytyksiin sekä ilmastopakolaisuuden merkittävään lisääntymiseen tulevat muuttamaan elämää myös Suomessa. Nuoret ovat valveutuneita ympäristöasioiden suhteen ja aavistavat mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

Ympäristön tilaan liittyvän surun ja ahdistuksen lisääntyminen synnyttää uusia paineita ja tarpeita mielenterveystyöhön, mutta luonto- ja ympäristöteemojen tarkastelu ja hyödyntäminen voi myös avata uusia väyliä työskentelyyn psykofyysisessä fysioterapiassa. Terapian toteuttaminen luon-

nossa antaa valtavasti mahdollisuuksia kohtaamisiin ja harjoitteisiin, jotka vahvistavat asiakkaan yhteyttä omaan kehoonsa ja ympäröivään luontoon sekä avaavat mahdollisuuksia erilaisten tunteiden ja ajatusmallien käsittelyyn. Luonto tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia innostumiseen ja rauhoittumiseen, huomion keskittämiseen ja ajatusten avartamiseen.

Eryteisesti kaupunkilaisessa elämäntavassa luontoyhteyden syvä kokemuksellinen ymmärtäminen on monilla haurastunut ja luonto on lähinnä oman itsen ulkopuolella oleva paikka, johon voi mennä esimerkiksi tekemällä retken kansallispuistoon. Olemme elävinä kehollisina olentoina jatkuvasti luonnossa ja osa luontoa. Luonto on soluina kehossamme, ilmaa keuhkoissamme, ruokana lautasellamme ja säätilana kaupungin kaduilla.

Masennukseen liittyy usein voimakasta elämän merkityksettömyyden tunnetta ja yksinäisyyttä, kokemusta itsestä irrallisena kaikesta ja kaikista muista. Jokainen on kuitenkin osa valtavaa eliöiden ja luonnonilmiöiden verkostoa; ekosysteemiä, joka kannattelee meitä ja tarjoaa meille elämän edellytykset ja johon me itse vaikutamme teoillamme. Näiden vuorovaikutussuhteiden hahmottaminen ja kokemuksellinen tutkiminen voi joidenkin potilaiden kohdalla tarjota kiinnostavia uusia näkökulmia omaan itseensä ja irrallisuuden kokemukseen.

Ympäristöahdistuksessa on keskeistä voimattomuuden tunne ja kokemus siitä, että asiat menevät väijäämättä huonompaan suuntaan ilman, että itsellä on mahdollisuutta vaikuttaa tilanteeseen. Toivottomuus ja siihen liittyvä passiivisuus ympäristöongelmien valtavan laajuuden edessä on täysin ymmärrettävää, mutta samalla se pitää yllä sekä ahdistusta että sen aiheuttajaa. Yhden ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kokonaiskuvaan tuntuvat toki vähäpätöisiltä, mutta yksilön oman elämän kannalta voi olla valtava vaikutus sillä, että tunnistaa omat mahdollisuutensa aktiivisuuteen ja toimijuuteen. Lisääntynyt empatia luontoa ja eläimiä kohtaan ja käytännön toiminta luonnon ja ympäristönsuojelun hyväksi voi joillakin potilailla olla tärkeä ja toimiva tapa saada uudenlaista merkitystä elämään. Se voi siirtää näkökulmaa pois omasta ahdistuksesta kohti ulkomaailmaa ja oman aktiivisen toiminnan ja vaikuttamisen mahdollisuuksia.

Lopuksi

Psykofyysiset fysioterapeutit ylläpitävät toivoa ja mahdollistavat muutosta. Työn keskiössä on tietenkin aina asiakas tai potilas, hänen terveytensä ja hyvinvointinsa. Ekologiset kysymykset voivat tuntua kaukaisilta suhteessa omaan työhön, mutta fysioterapeuttien on kuitenkin hyvä tunnistaa näitä vuorovaikutussuhteita, joilla ympäristön tila, asiakkaiden tai potilaiden mielenterveys ja oma työ linkittyvät yhteen. Holistinen näkökulma on psykofyysisen fysioterapian ydintä, joten miksipä emme laajentaisi kokonaisvaltaista näkökulmaa kattamaan ihmisen olevaisuuden eri puolien lisäksi myös luonnon, jonka osana täällä elämme?

Lähteet

Opetushallitus. 2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kestavan-kehityksen-tilanne-suomessa>

Psyfy ry. <https://psyfy.net/>

Suomen YK-liitto <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/kestava-kehitys/kestavan-kehityksen-tavoitteet>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2021. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/sairastavuus-ja-tapaturmat>

Ympäristöahdistuksen mieli-hanke. 2021. <https://www.ymparistoahdistus.fi/>