

Psykofyysinen fysioterapian käsikirja

Laajan palvelun sote-keskukset Asikkala, Heinola, Hollola, Lahti ja Orimattila

Aikuisten kuntoutus 2023



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Psykofyysinen fysioterapia Aikuisten kuntoutus

- Psykofyysisen fysioterapian perustana on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen ja työskentelyssä korostuvat vuorovaikutuksen ja yhteistyön merkitys. Asiakasta tuetaan ja kannustetaan ottamaan vastuuta kuntoutumisestaan, askel askeleelta. Tärkeä on, että asiakas oppii oman kehon kautta vaikuttamaan elämäänsä.
- Psykofyysisessä fysioterapiassa huomioidaan kehon asentoihin, liikkumiseen ja hengitykseen liittyvien kokemusten, tunteiden ja ajatusten merkitys. Työvälineitä ovat esimerkiksi liike-, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, pehmytkudoskäsittelyt sekä vireystason säätelyä ja vuorovaikutusta vahvistavat harjoitukset. Harjoittelun myötä kehittyvät oman kehon ja kehon reaktioiden kokeminen, tunnistaminen ja hyväksyminen.
- Kehotietoisuuden lisääntyessä voi esimerkiksi löytää turvallisen kontaktin itseensä, oppia lääkkeettömiä kivunhallintakeinoja, stressin ja työasentojen säätelyä tai vaihtoehtoisia tapoja liikkua. Psykofyysisen fysioterapian arvioinnissa korostuu asiakkaan kokema muutos omassa kehossa ja elämässä. Asiakas voi kehon avulla tehtyjen oivallusten kautta löytää elämään uusia selviytymiskeinoja ja toimintamalleja.

Lähde: Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys ry



Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan suositella asiakkaalle, jolla on:

- pitkittyneitä tai kroonisia kipuja
- long-covid eli pitkittynyt koronatauti
- uupumus tai krooninen väsymysoireyhtymä
- toiminnallinen häiriö, joka heikentää työ- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua
- neurologisten tai tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttamia toimintakykyhäiriöitä sekä näihin liittyen joku/jotkut seuraavista:
 - stressioireita, unihäiriöitä, jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta tai uupumusta
 - masennusta tai muita mielenterveyden ongelmia
 - hankaluuksia oman kehon tiedostamisessa
 - traumasta tai post-traumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita
 - neuropsykiatriset haasteet
 - syömiseen liittyviä häiriöitä



Psykofyysisen terapian tavoitteena on muun muassa

- kehon, liikkumisen, asentojen, ajatusten ja uskomusten parempi tiedostaminen
- kehonkuvan eheytyminen
- stressin hallinta
- kehonhallinnan ja itsetuntemuksen lisääntyminen
- kivun lievittyminen / lääkkeettömien kivunhallintakeinojen oppiminen
- kuormituksen säätelyn oppiminen
- vaihtoehtoisen tavan löytäminen liikkumiselle
- arjen toimintakyvyn ja pystyvyyden kohentuminen

Psykofyysisen fysioterapian tavoitteet määräytyvät asiakkaan lähtötilanteen, voimavarojen, valmiuksien ja elämäntilanteen perusteella.



Psykofyysisen fysioterapian työskentelytapoja ja menetelmiä muun muassa

Psykoedukaatio

Motivoiva
haastattelu

Rentoutus-
harjoitteet

Pehmytkudos-
käsittely

Hengitys-
harjoitteet

Kehotietoisuus-
harjoitteet

Terapeuttinen
harjoittelu

Vireystilan-
säätelyn
harjoitteet

Liikeharjoitteet

Peiliharjoitteet



Psykofyysisen fysioterapian tarve ja ohjautuminen

Lievä häiriö Vastikään alkanut, vähäinen toiminnallinen haitta	Keskivaikea häiriö Jatkunut viikkoja tai kuukausia, työ- ja toimintakyky alentuneet	Vaikea häiriö Oireisto jatkunut pitkään. Vaikea toiminnallinen häiriö.	Palveluseteli
<p>Palveluun ohjaaminen</p> <ul style="list-style-type: none">• Asiakkaan tilanteen taustalla on tuki- ja liikuntaelinsairaus tai jokin pitkäaikaissairaus, joka aiheuttaa työ- ja toimintakyvyn häiriötä. Psykofyysisen fysioterapian tarve on lievää ja somaattiseen vaivaan liittyvää.• Asiakas ohjataan varaamaan aika Kuntoutuksen keskitetystä ajanvarauksesta, ja kuntoutus järjestyy Päijät-Hämeen hyvinvointialueen sote-keskusten aikuisten kuntoutuksen toimipisteistä.• Huomioitavaa on, että Kuntoutuspalveluissa asiakas voidaan ohjata minkä tahansa sote-keskuksen Aikuisten kuntoutukseen.	<p>Palveluun ohjaaminen</p> <ul style="list-style-type: none">• Asiakas tarvitsee psykofyysisistä fysioterapiaa pääasiallisena terapiamuotona. Kyseessä on vaativa psykofyysinen fysioterapia, jossa asiakkaalla on taustalla somaattinen vaiva, esimerkiksi tule-sairauden tai pitkäaikaissairauden aiheuttama pitkittänyt ja vaikea kiputila.• Asiakkaan kokonaisvaltaisen tilanteen arvioiminen ja lähetteen tekeminen psykofyysiseen fysioterapiaan tapahtuu sote-keskuksen moniammatillisessa tiimissä.• Mikäli asiakkaalla on hoitosuhde fysiatrian poliklinikalle tai kuntoutustutkimusyksikköön, voidaan näistä yksiköistä tehdä lähete psykofyysiseen fysioterapiaan joko erikoissairaanhoidon terapeutille tai perustasolle sote-keskukseen.• Palvelu tuotetaan laajan palvelun sote-keskuksissa	<p>Palveluun ohjaaminen</p> <ul style="list-style-type: none">• Mielenterveys- tai päihdehäiriöiden hoitoon liittyvät asiakkaan tarpeen mukaiset terapiapalvelut• Jos asiakkaalla on hoitokontakti psykososiaalisiin palveluihin tai asiakkaan ensisijainen palvelun tarve liittyy mielenterveys- tai päihdehäiriöiden hoitoon, ohjataan asiakas psykososiaalisten palveluiden piiriin, josta asiakkaan tarvittava psykofyysinen fysioterapia järjestyy.	<p>Psykofyysinen fysioterapia toteutetaan ensisijaisesti omana toimintana. Palveluseteli voidaan myöntää asiakkaan oikea-aikaisen palvelun turvaamiseksi seuraavin edellytyksin:</p> <ul style="list-style-type: none">• Palvelusetelin myöntäminen edellyttää Päijät-Hämeen hyvinvointialueen psykofyysisen fysioterapeutin tekemää arviota ja terapian tavoitteiden asettamista.• Palvelusetelillä myönnettävän psykofyysisen fysioterapian sisältö, toteutus ja käyntimäärät ovat yhteneväiset oman toiminnan kanssa.• Jakson jälkeen terapiapalaute ohjautuu terapiasuosituksen tehneelle terapeutille, joka arvioi terapian mahdollisen jatkotarpeen vastaanotolla ja/tai palautteen perusteella.



Psykofyysiseen fysioterapiaan ohjaamisessa huomioitavaa

Asiakkaan tilanne	Lähete/Suositus	Tutkimusmenetelmä
<ul style="list-style-type: none">• Asiakkaan kokonaisvaltaisen tilanteen tunteminen• Asiakkaan kipukokemukset, pitkäkestoinen kipu, lääkkeettömät kivun hoitokeinot• Sairauskäyttäytyminen• Moniin eri hoitoihin hakeutuminen• Asiakkaan motivoituneisuus kuntoutukseen• Asiakkaan sitoutuminen ja osallistuminen täysipainoisesti kuntoutukseen; yksilö- tai ryhmäterapia• Asiakkaan voimavarat ja asioiden käsittelykyvykyys• Kuntoutuksen oikea-aikaisuus ja tarkoituksenmukaisuus• Asiakkaan omat ajatukset ja toiveet psykofyysisestä fysioterapiasta	<ul style="list-style-type: none">• Kuvaus asiakkaan tilanteesta ja toimintakyvystä• Asiakkaan esitietojen selvittäminen on tärkeää, tietoa oireiden syistä esim. psykiatrinen tausta• Kirjataan näkyviin, mihin asiakkaan tilanteessa halutaan apua tai mitä hyötyjä psykofyysisestä fysioterapiasta tavoitellaan: autonomisen hermoston rauhoittaminen, kivun hallinnan keinot, kehon käytön palauttaminen, kehon toiminnallisen häiriön eheyttäminen, uniongelma, kuormituksen säätelyn kroonisuus, arjen pystyvyyden kohentuminen• LC-kirjaus: valitaan kirjauksen yhteydessä rinnakkaisnäkyvä FYST-lehdelle. Huomioitava tilanteen mukaan tarvittaessa erillinen lähete, vastaanottokirjauksen lisäksi.	<ul style="list-style-type: none">• Psykofyysisen fysioterapia perustuu vaikuttavaan, tavoitteelliseen ja mitattavaan toimintaan.• Tutkimuksessa ja arvioinnissa voidaan hyödyntää kehontutkimisen voimavarasuuntaista ROBE-menetelmää, jossa fysioterapeutti kartoittaa yhdessä tutkittavan kanssa hänen voimavarojaan tutkimalla asentoa, hengitystä, liikkuvuutta ja lihaksistoa, sekä havainnoimalla autonomisen hermoston reaktioita ja kehon kuvan eheyttä.• ROBE:n tuloksia voi hyödyntää kuntoutuksen suunnittelun tukena ja psykofyysisen fysioterapian yksilöityjen tavoitteiden asettamisessa• Psykofyysisen fysioterapian vaikuttavuuden arvioinnissa korostuu asiakkaan subjektiivinen kokemus.



Asiakkaan ohjaaminen psykofyysiseen fysioterapiaan

Psykofyysinen fysioterapia 16 vuotta täyttäneille

- Asiakkaan kokonaisvaltaisen tilanteen arvioiminen ja lähetteen tekeminen psykofyysiseen fysioterapiaan tapahtuu sote-keskuksen moniammatillisessa tiimissä. Mikäli asiakkaalla on hoitosuhde fysiatrian poliklinikalle tai kuntoutustutkimusyksikköön, voidaan näistä yksiköistä tehdä lähete psykofyysiseen fysioterapiaan joko erikoissairaanhoidon terapeutille tai perustasolle sote-keskukseen.
- Lähetteen tekemisessä arvioidaan asiakkaan tarve, mihin asiakkaan tilanteessa halutaan apua ja mitä hyötyjä tavoitellaan. Asiakas on tavattu, ja hänen psykofyysisen fysioterapian tarpeen taustalla on somaattinen vaiva, esimerkiksi tule-sairauden tai pitkäaikaissairauden aiheuttama pitkittynyt ja vaikea kiputila. Ammattilaisten välinen vastavuoroinen konsultointi ja viestinvaihto voi tapahtua tarvittaessa LC-viestipiikillä.
- LC-kirjaus: kirjaus oman alan näkymälle ja rinnakkaisnäkyä FYST-lehdelle.
- Asiakas ohjataan varamaan aika psykofyysiseen fysioterapiaan: Kuntoutuksen keskitetty ajanvaraus, puh. 044 482 3215, ja tarvittaessa tekstiviestipäätös puh. 045 7395 9178.
- Psykofyysistä fysioterapiaa tekevä fysioterapeutti voi myös tehdä asiakkaalle ajanvarauksen tiimissä käytyjen keskustelujen, LC-viestien ja asiakastapausten selvittelyjen perusteella.
- Asiakasmaksu on 11,60 €/käynti 18 vuotta täyttäneille (Hyvinvointialueen asiakasmaksut 2023)

Kuntoutuksessa asiakas voidaan ohjata mihin tahansa sote-keskukseen

SOTE-KESKUS

VASTAAN-OTTOLAJI

Hollolan sote-keskus

- Suorituspaikka Hollolan aikuisten kuntoutus

- Ptfy90, ensikäynti
- Ptfy75, jatkokäynti

Asikkalan sote-keskus

- Suorituspaikka Asikkalan aikuisten kuntoutus

- Ptfy90, ensikäynti
- Ptfy75, jatkokäynti

Heinolan sote-keskus

- Suorituspaikka Heinolan aikuisten kuntoutus

- Ptfy90, ensikäynti
- Ptfy75, jatkokäynti

Lahden sote-keskus

- Suorituspaikka Lahden aikuisten kuntoutus

- Ptfy90, ensikäynti
- Ptfy75, jatkokäynti

Orimattilan sote-keskus

- Suorituspaikka Orimattilan aikuisten kuntoutus

- Ptfy90, ensikäynti
- Ptfy75, jatkokäynti