

# PSYKOMOTORISK FYSIOTERAPI

- Når livet setter seg i kroppen





## 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 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. Behandlingen kan være individuell eller i gruppe.

*Følelser leves i kroppen. Følelser kan være vanskelig... vi holder pusten, biter tennene sammen og svelger klumpen i halsen, mens hjertet dunker i brystet. Følelser kan også være kilde til vitalitet og livskraft.*



## Behandlingen er aktuell for:

- barn, ungdom og voksne
- deg med vedvarende smerter i muskulatur og skjelett
- deg med anspenthet, uro, søvnplager eller ulike tretthetstilstander
- deg med plager relatert til pust
- deg med angst, depresjon, spiseforstyrrelser eller traumer
- deg med alvorligere psykisk sykdom som psykoselidelse eller bipolar lidelse
- deg som ønsker å forebygge at kroppslige plager blir vedvarende



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

## 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.

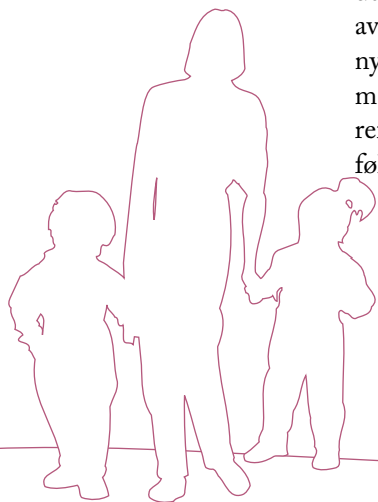
Du kan få spørsmål om blant annet søvn og fordøyelse, og samtale om sosial situasjon, oppvekst og generell helse.

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, livsglede 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 hvis du behandles av en psykomotorisk fysioterapeut med kommunal driftsavtale. «Egenandelstak 2» setter en øvre grense for hvor mye du må betale per år.

For å finne ut om den psykomotoriske fysioterapeuten har kommunal driftsavtale, kan du spørre fysioterapeuten direkte, kontakte kommunen, eller spørre Helfo. Psykomotoriske fysioterapeuter uten driftsavtale med kommunen bestemmer sine honorarer selv, og hos dem gjelder ikke egenandelstak.



**Mestring**

**Relasjon**

**Forståelse**

**Kontakt**

**Ressurser**

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

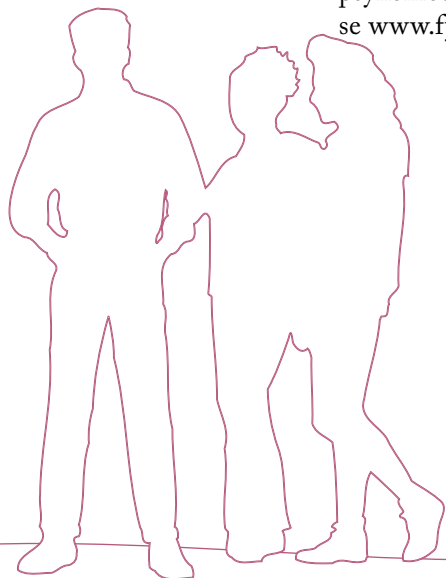


## Hvor finner du fysioterapeuter med spesialkompetanse i psykomotorisk fysioterapi?

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

Bruk søkesiden «Finn en fysioterapeut» på [www.fysio.no](http://www.fysio.no) for å finne psykomotorisk fysioterapeut.

Norsk Fysioterapeutforbunds faggruppe for psykomotorisk fysioterapi har egen nettside, se [www.fysio.no/psykomotorisk](http://www.fysio.no/psykomotorisk).



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

## Utdanning:

UiT Norges arktiske universitet: Master i fysioterapi, studieretning psykomotorisk fysioterapi

OsloMet – storbyuniversitetet: videreutdanning i psykomotorisk fysioterapi, som ved søknad kan innpasses i master i psykisk helsearbeid ved samme studiested eller andre studiesteder.

Høgskulen på Vestlandet: mastergradsprogram i klinisk fysioterapi, studieretning fysioterapi ved psykiske og psykosomatiske helseproblemer.

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

Se også informasjonsvideo om psykomotorisk fysioterapi på YouTube. Skriv «informasjonsvideo om psykomotorisk fysioterapi» i søkefeltet.





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 147 Sentrum, 0102 Oslo

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