
Flexio
Psykofyysinen fysioterapia
Lue lisää
Turva | Luottamus | Yhteys | Kasvu

Mitä on psykofyysinen fysioterapia?

Psykofyysinen fysioterapia, eli psyfy, on oivaltavaa kehotyöskentelyä, jossa tutustutaan yhdessä kehon ja mielen mahdollisuuksiin voida paremmin. Terapiaa toteuttaa fysioterapeutti, jolla on syventävää osaamista ja koulutusta muun muassa autonomisen hermoston ja aivojen toiminnasta, kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta sekä tietoutta erilaisten psyykkisten häiriöiden sekä stressin vaikutuksesta kehollisuuteen.

Käytännössä psyfy on siis fysioterapian erikoisala, jossa ihmisyyden ymmärretään olevan valtavan monipuolinen kokonaisuus, jossa yhdistyy kaikki eletty elämä, kehon yksilölliset ominaisuudet, sosiaaliset suhteet, mielipiteet ja ajatukset. Flexiolla ymmärretään, että vaikuttava ja pysyvä muutos syntyy keskittämällä huomio haasteiden juurisyihin pintapuolisen oireiden hoidon sijasta.

Turva | Luottamus | Yhteys | Kasvu

Kenelle psyfy sopii?

Lyhyesti sanottuna kaikille – toimitusjohtajasta petipotilaaseen, vauvasta vaariin. Autamme niin arkistressin, uupumuksen, unettomuuden kuin vakavien psyykkisten tai fyysisten haasteiden parissa kamppailevia (mm.kivut, traumat, ahdistus, masennus, pakko-oireinen häiriö, toiminnalliset häiriöt ja syömishäiriöt). Käy psyfyssä heitäkin, jotka vain toivovat löytävänsä elämään lisää väriä tai uutta suuntaa.

Mitä käynneillä tehdään?

Se määrittyy asiakkaan ja terapeutin yhteistyönä. Esimerkiksi liike, kosketus, erilaiset sanalliset, kehölliset tai luovat harjoitukset ja aistien hyödyntäminen voivat olla osana psykofyysistä fysioterapiaa. Olennaista on myös tiedon jakaminen keho-mielen ilmiöistä.

Terapeutin henkilökohtainen koulutus- ja kokemustausta antaa usein lisämaustetta käynneillä käytettäviin menetelmiin - kuvittele, millaista on käydä psyfyllä, jolla on myös taideterapeutin koulutus?

Miten löydän sopivan terapeutin?

Flexion ***30 min ilmainen tutustumiskäynti*** terveyspalveluiden johtajan Iida Siron kanssa sisältää sen, että pohditte yhdessä tarpeidesi ja toiveidesi pohjalta, kuka voisi parhaiten tukea sinua eteenpäin. Flexiolla työskentelee kymmenkunta psyfyyn erikoistunutta ja Kelan hyväksymää fysioterapeuttia, joilla on kaikilla uniikki osaamisprofiili ja persoona, joten valinnanvaraa löytyy!

Mihin psyfy perustuu?

Psykofyysinen fysioterapia perustuu mm. fysioterapiatieteeseen ja tutkittuun tietoon ihmiskehon fysiologiasta, keho-mieli-interventioista sekä psykosomatiikasta. Näihin yhdistyy ymmärrys aidon kohtaamisen ja turvan vaikutuksista terveyteen, motivaatioon ja oppimiseen.

Mitä on psykofyysinen fysioterapia? **-blogiteksti avaa aihetta syvemmin:**

https://www.flexio.fi/mita-on-psykofyysinen-fysioterapia/

www.flexio.fi

Hämeenkatu 29 A 1, 33200 Tampere | 010 201 5550 | info@flexio.fi