

Terveystalo

TÄRKEIN ENSIN

Psykofyysinen fysioterapia työterveyshuollossa – Oivalluksia ja työkaluja arkeen

Työterveyshuollon ja työlääketieteen perjantai-
meeting
8.5.2026

Hannele Rekilä

Vastaava työfysioterapeutti

Digitöterveys, Terveystalo

Olen valmistunut lääkintävoimistelijaksi v. 1987.

Lisäopintoja mm. erikoislääkintävoimisteliija (aikuisneurologia ja geriatria) v. 1991. Kuntoutuksen PD opinnot (40op) Kallanranta T. ja Suikkanen A. Oulun ja Lapin yliopisto. Johtamisen erityisammattitutkinto.

Olen työskennellyt puolet työvuosistani terveyskeskuksessa (asiakkaat vauvasta – vaariin), monipuolisella työnkuvalla mukaan lukien työterveyshuolto, kuntoutusosaston kehittäminen.

Työterveyshuollossa kokopäiväisesti vuodesta 2008.

Terveystalon Digiyoöterveydessä vuoden 2019 loppuvuodesta.

Ammatillisia koulutuksia mukaan lukien Psykofyysisen fysioterapian pätevytymisopinnot, Suoravastaaotto, MDT, Bobath, Physiopilates.

Tutkimustyötä en ole tehnyt, mutta mukana monessa tutkimuksessa työvuosien varrella.



Hannele Rekilä
Vastaava työfysioterapeutti
Digiyoöterveys
Terveystalo

Psykofyysisen fysioterapian oivallusten ja työkalujen hyödyntäminen työterveyshuollossa

Sisältö:

- Suomen Psykofyysisen Fysioterapia yhdistyksen esittely , Pauliina Haapala pj.
- Mitä psykofyysinen fysioterapia on – mitä se on työterveyshuollossa
- Tutkittua tietoa
- Työterveyshuollosta caseja
- Työkalujen kokeiluja, tunne kehosi – oivalla voimavarasi
- Kyselytuloksia miten psykofyysinen fysioterapia tunnetaan

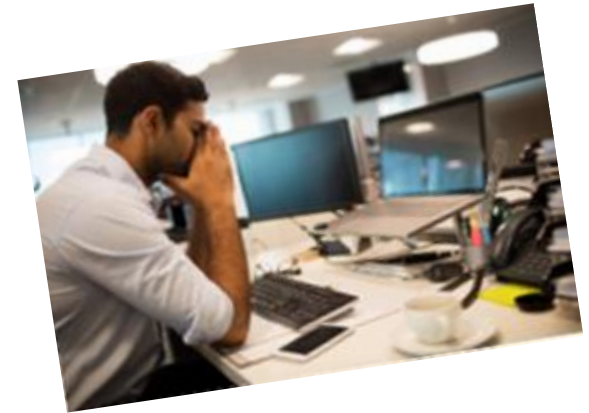
Miten psykofyysistä fysioterapiaa voi hyödyntää työterveyshuollossa moniosaajayhteistyön yhtenä työvälineenä

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jonka avulla **asiakas saa selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämänsä.**

Psykofyysinen fysioterapia mahdollistaa **oman kehollisuuden kokemisen, tunnistamisen ja hyväksymisen.**

Kuntoutuksessa huomioidaan hengityksen, kehon asentojen, liikkumisen, tunteiden, ajatusten ja kokemusten merkitys ihmisille.

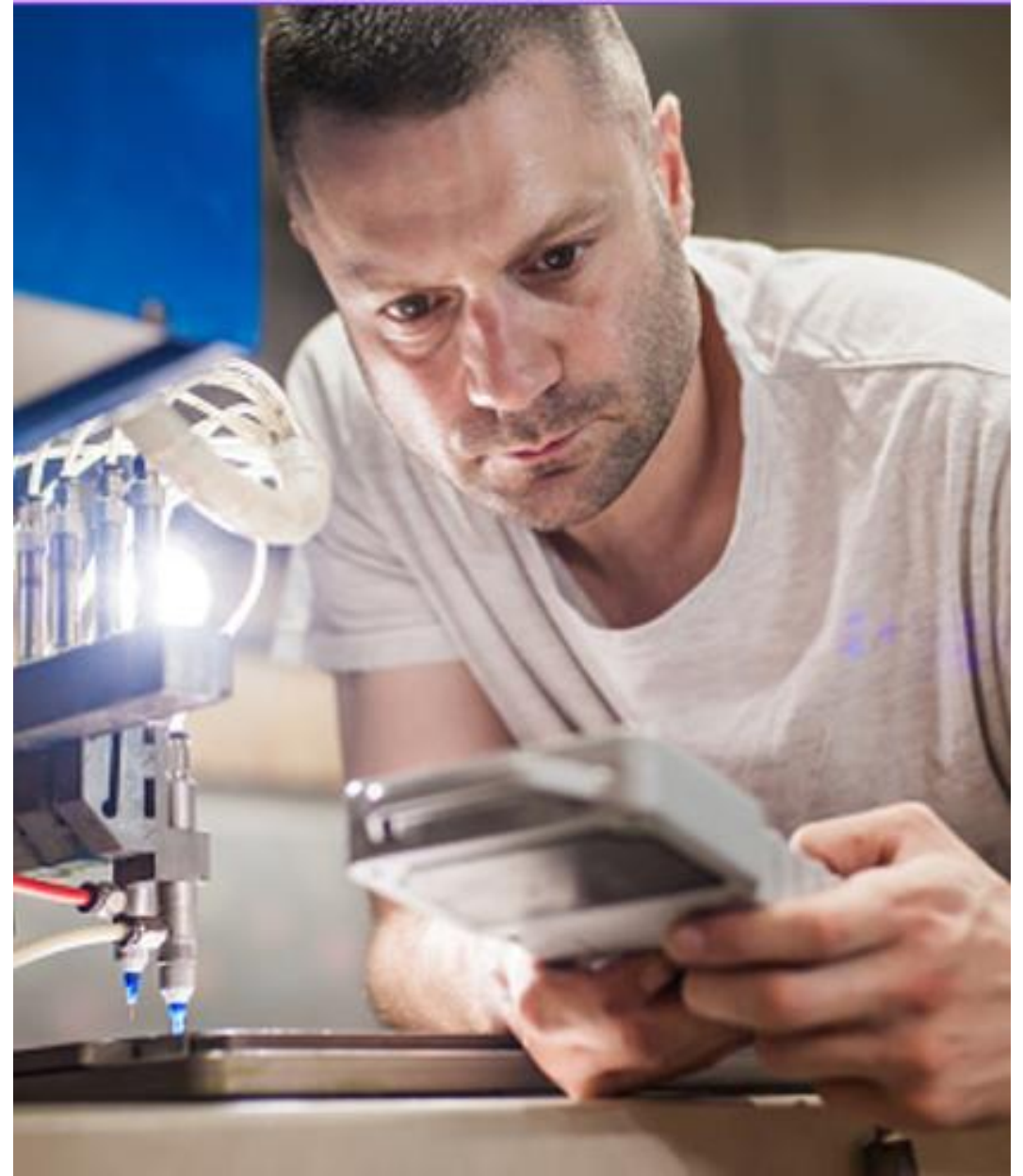
Fysioterapian tavoitteet määräytyvät **aina asiakkaan voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan.**



Psykofyysinen fysioterapia on lähestymistapa, joka soveltuu kaikkeen fysioterapeuttiseen työhön

Erityisesti suosittelemme psykofyysistä työskentelyä ihmisille, joilla on:

- Tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttamia toimintakykyhäiriöitä
- Pitkittyneitä kiputiloja
- Stressioireita unettomuutta, jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta tai uupumusta
- Mielen terveyden ongelmia esimerkiksi masennusta, syömishäiriöitä tai paniikkioireita
- Vaikeuksia perusliikkumisessa tai oman kehon tiedostamisessa
- Traumasta tai posttraumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita
- Neurologisten sairauksien aiheuttamia toimintakykyhäiriöitä



Työterveyshuollossa moniammatillinen yhteistyö on tärkeää

Terapeuttinen harjoittelu (Psykofyysinen fysioterapia) KL2 työnä, jolloin voidaan hoitaa asiakkaita useampia kertoja, työterveyshuollon sopimuksen mukainen määrä, erityisfysioterapialähetä.

Psykofyysisen pätevytymiskoulutuksen käynyt työfysioterapeutti voi antaa TANO-käynneillä KL1 työnä **oivalluksia ja työkalujen kokeiluja** asiakkaalle, joka on motivoitunut tekemään muutoksia arjessa tai tarvitsee hoksautuksen, että **itsellä on mahdollisuus vaikuttaa kehollisiin oireisiin, omaan kehon viestien kuunteluun ja autonomisen hermoston säätelyyn - ennaltaehkäisevää.**

Se **onnistuu** hyvin myös **etävastaanotoilla!**

Moniammatillinen yhteistyö työterveyslääkäreiden, työterveyshoitajien, työterveyspsykologien, psykiatrien, tft-kollegoiden sekä ravitsemusterapeuttien kanssa on merkityksellistä ja tuottoisaa.

Meillä kaikilla on
vastaanotolla mukana
asiakkaan/potilaan
lisäksi
koko hänen elämänsä!

Kuulluksi tuleminen on
tärkeää!

Moniammatillisuus
avuksi



Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus:
CC BY

Stressiperäisiä oireita, joiden lieventämisessä kannattaa kokeilla psykofyysisen fysioterapian työkaluja

1. Kiputilat ja päänsärky

Stressi ja kipu prosessoituvat osin samoilla aivoalueilla. Pitkittänyt kuormitus voi:

- voimistaa selkä-, niska- ja hartiaseudun kipuja, altistaa jännityspäänsärylle ja migreenille, lisätä leukaperien jännitystä ja bruksismia

Kipuherkkyys kasvaa ja kipu koetaan voimakkaampana stressitilassa.

2. Aistiyliherkkyys

Ylivireä hermosto korostaa uhkien havainnointia.

Stressaantunut henkilö voi kokea:

- hajut, äänet ja maut epämiellyttävämpinä
- alentunutta sietokykyä ärsykkeille

Tämä heijastaa **jatkuvaa valpastilaa ja kehon “ympäristön skannausta”**.

3. Iho-oireet

Pitkittynyt stressi voi pahentaa tai laukaista:

- ihottumaa ja aknea, kroonisia ihosairauksia (esim. psoriasis)

Taustalla on stressin aiheuttama tulehdusvasteen voimistuminen.

4. Suun ja leuan alueen oireet

Stressiin voi liittyä:

- aftojen lisääntyminen, hampaiden narskuttelu ja hampaiden kuluminen, leukanivelen ja kasvojen alueen kiputilat

5. Painon muutokset ilman elämäntapamuutoksia

Stressi voi:

- nostaa tai laskea painoa, muuttaa energian varastoitumista ja aineenvaihduntaa

Kortisolin vaikutuksesta keho voi varastoida energiaa tehokkaammin stressitilassa.

6. Ravintoaineiden imeytymisen ja aineenvaihdunnan muutokset

Stressi voi muuttaa rasvojen aineenvaihduntaa siten, että myös normaalisti suotuisat rasvat käyttäytyvät elimistössä epäedullisemmin. Tämä voi vaikuttaa mm. sydän- ja verisuoniterveyden riskitekijöihin.

7. Palelu ja ääreisverenkierron heikkeneminen

Sympaattisen hermoston aktivoituessa verenkierto painottuu suuriin lihaksiin ja elimiin, jolloin:

- kädet ja jalat palelevat herkästi
- ääreisverenkierto heikkenee

8. Seksuaalitoimintojen häiriöt

Pitkittynyt stressi voi ilmetä:

- haluttomuutena, erektio- tai orgasmivaikeuksina
- Jatkuva “taistele tai pakene” -tila ei tue seksuaalista vireyttä.

Kliininen huomio

Stressi pahentaa lähes kaikkien sairauksien oireita, mutta **oireita ei tule automaattisesti selittää stressillä**. Fyysisten sairauksien poissulku on keskeistä ennen stressiperäisen oireilun johtopäätöksiä. Stressi ja somaattinen sairaus voivat esiintyä samanaikaisesti.

Hoidollinen ja ohjauksellinen näkökulma

Autonomiseen hermostoon ei voida vaikuttaa suoraan, mutta sen säätelyyn voidaan vaikuttaa epäsuorasti.

Keskeisiä keinoja ovat:

- hengityksen rauhoittaminen (palleahengitys)
- kehotietoisuuden ja kehon palautumiskyvyn vahvistaminen
- ylivireystilan purkaminen turvallisin keinoin

Pitkittyneessä stressissä hyödyllisiä hoitomuotoja ovat mm.:

psykofyysinen fysioterapia, psykoterapia, moniammatillinen työterveyden tuki

Toiminnalliset häiriöt ja psykofyysinen fysioterapia

Mitä toiminnalliset häiriöt ovat?

Oireet ovat todellisia ja kuormittavia, vaikka rakenteellista sairautta ei löydy.

Taustalla on usein **kehon ja hermoston säätelyn häiriö**, jossa stressi, kuormitus ja kokemukset ilmenevät kehossa.

Miten psykofyysinen fysioterapia auttaa?

- *tarkastellaan kehoa ja mieltä yhtenä kokonaisuutena*
- *vahvistetaan kehotietoisuutta ja kehon viestien tunnistamista*
- *tuetaan hengitystä, vireystilaa ja autonomisen hermoston säätelyä*
- *hyödynnetään liikettä, hengitystä ja kokemuksellisia harjoitteita arjessa*

Vaikutus asiakkaalle

- oireet tulevat ymmärrettäviksi → huoli ja pelko vähenevät → itsesäätelyn taito löytyy ja vahvistuu
- hallinnan ja ennustettavuuden tunne vahvistuu
- asiakas saa **konkreettisia keinoja vaikuttaa itse** hyvinvointiinsa

Tavoite

Kun hermostoa tuetaan ja kehoa opitaan kuuntelemaan, toiminta muuttuu – ja oireet voivat lievitä.

Kipu ja psykofyysinen fysioterapia

Krooninen kipu on biopsykososiaalinen ilmiö, jossa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät kietoutuvat toisiinsa.

Kipu ei ole vain kudoksen ongelma. Psykofyysisessä fysioterapiassa kipua lähestytään kehon, hermoston ja mielen yhteisenä kokemuksena.

Psykofyysisen fysioterapian menetelmillä voidaan

- * Tukea kivunhallintaa
- * Lievittää ahdistusta
- * Parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua

Hyviä työkaluja löytyy www.Terveyskylä.fi:

- Rentotumalla kohti kivun hallintaa
- Tietoisuustaidot osana kivunhallintaa
- Jaksottamalla jaksamista
- Tunteiden käsittely kivunhallinnan tukena



Lääkkeetöntä kivun hoitoa – asiakkaan/potilaan omia työkaluja kivun hoitoon

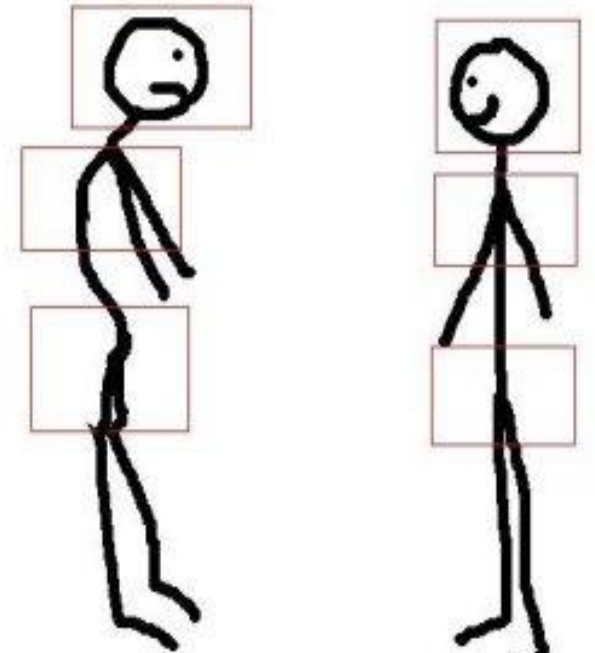
Huomioidaan kokemuksellisuus, keho - mieli ja tunteet

Miltä jokin yksinkertainen arkiaskare, liikeharjoitus tai asento tuntuu omassa kehossa ja millaisia ajatuksia ja tunteita tämä herättää asiakkaassa.

Miltä kivun pelko tai ahdistus tuntuu kehossa?

- millainen kehon suoja-asento on juuri tästä tunnetilasta seurauksena?
- miten kehotietoisuuden kautta asiakas voi vaikuttaa kivun kohtaamiseen ja kokemiseen kaikilla osa-alueilla

→ keho ja jopa kipukin voi rauhoittua



[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-NC-ND](#)

Kipu ja työkyky

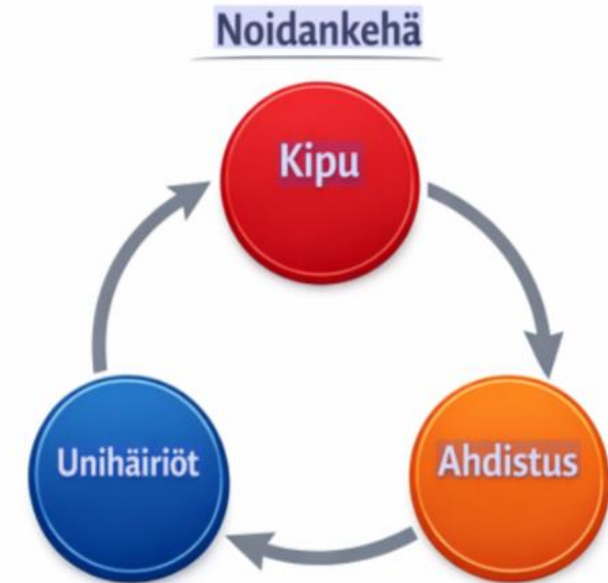
Kipu ei lieviy, jos ei hoideta mielialaa tai unihäiriötä

Masennusoireet ylläpitävät *negatiivista ajatusten kehää*

- kivun epämiellyttävyyys korostuu ja kipuun suhtaudutaan tunnepitoisemmin
- ylläpitää pelkoja ja välttämistä

Kipuoireinen *ei jaks*a toteuttaa lääkärin tai fysioterapeutin antamia ohjeita, jos ei saa nukuttua ensin

Työ voi osaltaan toimia kuntouttavana elementtinä elämän laadun parantamisessa.



Miettinen, T. (2022): Pain phenotypes. Sleep problems and other comorbidities in patients with persistent pain. Väitöskirja, Helsingin yliopisto

PERHOSTAPUTTELU

Jos koet voimakasta ahdistusta, pelkoa tai muuta voimakasta **ylivirittävää tunnetta**, aseta kätesi ristikkäin rintakehällesi solisluiden alapuolelle. Peukalot voivat jäädä rintalastan päälle ja voit kietoa ne halutessasi yhteen.

Ala taputella sormillasi rintakehääsi itsellesi sopivalla tempolla vuorotahtisesti. Voit huomata alussa esim. hengityksesi olevan pinnallista ja nopeaa, mutta usein jo n. minuutin taputtelun jälkeen se alkaa rauhoittua. Tuo samalla itsellesi rauhoittavia sanoja tietoisuuteen, esim. ” tässä ja nyt olen turvassa, tämäkin olo menee kyllä ohi.”

Taputellessasi rintakehää luot rintaonteloon värähtelyä ja voit stimuloida samalla vagushermaa. Lisäksi vuorotahtinen taputtelu tuo aivoihin sopivaa herätettä vuorottaisen aivopuoliskojen aktivoitumisen ansiosta.



Psykofyysisen fysioterapian näkökulma syömisen säätelyyn

Syömisen säätely syntyy kehon ja mielen yhteistyönä.

Se ei ole vain tahdon asia, vaan heijastaa hermoston vireystilaa, tunnesäätelyä ja kehotietoisuutta.

- * **Stressi ja ylivireys** hämärtävät nälän ja kylläisyyden viestejä
- * **Syöminen voi toimia kehon keinona rauhoittua**, jos muita säätelykeinoja ei ole
- * **Tunteet ilmenevät aina myös kehossa** (hengitys, jännitys, sisäinen levottomuus)

Psykofyysisessä fysioterapiassa:

- vahvistetaan **kehotietoisuutta** kehon viestien havaitseminen ja tulkinta
- tuetaan **hermoston palautumista ja turvaa**
- lisätään vaihtoehtoisia **keinoja säädellä kuormitusta** ilman kontrollia tai syyllistämistä

Kun kehon viestit opitaan kuuntelemaan ajoissa, syöminen ei ole ainoa keino säädellä stressiä vaan syömisen säätely tukee kokonaista hyvinvointia.

Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely

Lääkärikirja Duodecim

28.02.2024

PsM, psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti Taija Wilenius

Terveystalo

Post covidista ja kroonisesta väsymys-oireyhtymästä voi toipua,

ajankohtaista oireilun mekanismeista ja kuntoutuksesta Fysioterapia-lehti 7/2025, s.50-56

Velina Vangelova-Korpinen ja Kati Kauravaara HUS Pitkittyneiden oireiden kuntoutus

Post COVID ja krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) jakavat **samankaltaisen oireprofiilin**

Keskeinen yhdistävä piirre on **rasituksen jälkeinen oireiden paheneminen**.

Oireet voivat koskea useita elinjärjestelmiä samanaikaisesti (hermosto, verenkierto, hengitys, kognitio)

→ Kyse ei ole vain ”pitkittyneestä väsymyksestä”, vaan **laaja-alaisista säätelyhäiriöstä**.

Tutkimusnäytön perusteella oireilun taustalla voi olla useita samanaikaisia mekanisme:

- Autonomisen hermoston säätelyhäiriö
 - Sympaattinen ylivireys, parasympaattinen vajaatoiminta
 - Keskushermoston ja ääreishermoston herkistyminen
 - Pitkittynyt matala-asteinen tulehdus
 - Energia-aineenvaihdunnan häiriöt
 - Kuormituksen sietokyvyn romahtaminen, ei lihaskunnan heikkeneminen
- Oireet ovat biologisesti selittyviä, eivät psykosomaattisia

Miksi perinteinen ”kuntouta lisäämällä rasitusta” ei toimi?

Lineaarinen kuormituksen lisääminen voi:

- Pahentaa oireita, pitkittää toipumista, johtaa uusin romahdukseen
- PEM- oire voi ilmetä **viiveellä (tunteja-päiviä)**, mikä vaikeuttaa kuormituksen tunnistamista
- Kuntoutuksen perusvirhe on **liian aikainen tai vääränlainen rasitus**

Toipuminen on mahdollista, mutta edellyttää oikeaa lähestymistapaa

Artikkelin keskeinen viesti on toivo:

- Sekä post-covidista, että ME/CFS-tyyppisistä oireilusta **voi toipua**
- Toipuminen on usein hidasta, aaltoilevaa, yksilöllistä
- Toipuminen ei tarkoita paluuta entiseen, vaan **uuden toimintakyvyn rakentamista**

PEM tarkoittaa suhteetonta voinnin huononemista ja oireiden pahenemista vähäisenkin fyysisen, kognitiivisen, sosiaalisen tai emotionaalisen rasituksen jälkeen.

Kuntoutuksen keskeiset periaatteet fysioterapiassa

Turvallinen ja vaikuttava kuntoutus perustuu:

- * **Pacing-ajatteluun**

Aktiivisuuden rytmitys (pacing) koskee kaikkea aktiivisuutta eli fyysisen, kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen aktiivisuuden sekä unen ja levon toimintoja.

- kuormituksen tunnistaminen ja ennakointi

- * **Hermoston rauhoittamiseen**

- hengitys, palautumista tukevat menetelmät

- * **Oirelähtöiseen etenemiseen**

- ei kalenteripohjasta progressiota

- * **Asiakkaan kokemuksen validointiin**

- oireet ovat todellisia ja biologisia

- * **Moniammatilliseen yhteistyöhön**

- Fysioterapeutin rooli on usein **keskeinen oireiden pahenemisen ehkäisyssä**

Kuntoutumisen edellytyksenä on, että kuntoutuja muuttaa käyttäytymistään suhteessa oireisiin

Kuntoutumisen kulmakivet

Toipumisen edellytyksenä on tieteellisen näyttöön perustuva psykoedukaatio, keskushermostomekanismeista sekä keinoista vaikuttaa niihin. **Psykoedukaation tavoitteena on lisätä kuntoutujan ymmärrystä oireista ja niiden vaarattomuudesta, auttaa kuntoutujaa luopumaan mahdollisista oireilua ylläpitämistä uskomuksista sekä vähentää huolta. Lisäksi kuntoutujan toimivuuden vahvistaminen tukee toipumista kohti normaalia työ- ja toimintakykyä.**

Kuntoutumisen perustana ovat ihmisen hyvinvointia yleisestikin tukevat asiat, kuten monipuolinen ja joustava syöminen, säännöllinen vuorokausirytmä sekä iloa tuottavien asioiden sisällyttäminen arkeen.

Kun aivot tulkitsevat ärsykkeen vaaraksi, autonomisen hermoston kautta *välittyy pakene- tai taistele-reaktio tai lamaannu-reaktio*, jotta elimistö olisi valmiudessa selviytymään oletetusta uhasta.

Sopivin keinoin voidaan kuitenkin rauhoittaa keskushermostoa.

Keinoina esimerkiksi hengitys- ja rentoutusharjoitukset, lempeät liikkeet, raja-harjoitukset sekä muut keholliset menetelmät.

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoitukset puolestaan auttavat vähentämään oiretarkkailua, neutralisoimaan omaa suhdetta oireisiin ja valjastavat tietoisien mielen heikentämään ärsykkeeseen liitettyä uhka merkitystä.

Kroonisen kivun pelko-välttämiskäyttäytymismalli kuvaa, miten omatoimintamme ja käyttäytymisemme voivat vahvistaa oireiden kokemista ja siten lisätä niiden haittaavuutta arjessa.

Terveystalossa voidaan hyödyntää keskushermoston säätelyhäiriöiden hoitoon kehitettyjä, kuntoutujalle **maksuttomia digitaalisia ohjelmia**. Näitä ovat esimerkiksi HUSin Mielenterveystalossa saatavilla oleva pitkittyneiden kehon oireiden omahoito-ohjelma sekä pitkäaikaisten kehollisten oireiden nettiterapia, johon tarvitaan lääkärin lähete.

Ammattilaiset voimat puolestaan saada tukea HUSin Mielenterveystalo-Pron oppaasta Toiminnallisten häiriöiden tunnistaminen ja hoito.

Kliinisesti tutkittuja vaikutuksia tietoisuustaitojen harjoittelusta

1. Mielen terveyden parantuminen

- Vähentää **masennus- ja ahdistusoireita**, erityisesti mindfulness-pohjaisessa kognitiivisessa terapiassa
- Auttaa **persoonallisuus- ja päihdehäiriöiden** hoidossa tukimuotona.

2. Stressin ja kuormituksen hallinta

- Vahvistaa kykyä **havainnoida ja hyväksyä** omia ajatuksia ja tunteita ilman tuomitsemista.
- Auttaa palautumaan kuormittavista tilanteista ja vähentää **stressihormonien** määrää.

3. Fysiologiset vaikutukset

- Vaikuttaa **aivojen sähköiseen toimintaan** ja rakenteeseen.
- Säätelee **autonomista hermostoa** ja **hormonitoimintaa**, mikä voi edistää fyysistä terveyttä.

4. Kognitiiviset hyödyt

- Parantaa **keskittymiskykyä**, muistia ja päätöksentekoa.
- Vähentää impulsiivisuutta ja lisää **emotionaalista säätelyä**.

5. Hyvinvointi ja elämänlaatu

- Lisää **onnellisuuden kokemusta** ja tyytyväisyyttä elämään.
- Tukee **sosiaalista vuorovaikutusta** ja empatiaa.



[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY](#)

Atkins & Styles 2015
Mindfulness työssä -akatemia 2016
Treadway & Lazar 2010
Williams & Penman 2011

Länsimaisissa hoitokulttuurissa **Mindfulnessin** alkuperä on ollut

- * kivun ja stressin hoidossa
- * elämänhallinnan tukemisessa
- * masennuksen hoidossa

Nykyään *tutkittua tietoa menetelmän hyödyistä*
on yhä enemmän esimerkiksi

- psoriaksen
- tyypin 2 diabeteksen
- unihäiriöiden
- ADHD
- ylipainon ja syömishäiriöiden hoidossa
- sydänsairauksien syövän ja uupumukseen sairastuneiden selviytymisen tukemisessa



Mind Full, or Mindful?

[Tämä kuva](#), tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: [CC BY-NC](#)

Rosenbergin menetelmä - harjoitus



VOIT TEHDÄ keho-terapeutti **Stanley Rosenbergin** kehittämän vagushermodiharjoituksen missä asennossa tahansa. Jos menet selinmakuulle, koukista polvet ja laita jalkapohjat lattiaan. Jos pystyt, vie kädet pään taakse ristiin. Pidä kyynärpäät sivuilla rentoina. Sulje silmät. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Avaa silmät ja käännä katse päätä kääntämättä ensin hitaasti vasemmalle niin pitkälle kuin mukavasti pystyt. Pidä katse tässä noin 30–60 sekuntia. Käännä sitten silmät suoraan eteen ja tee sama oikealle.

SILMIEN LIIKE aktivoi pieniä silmien ja niskan lihaksia ja tuo hienovaraista venytystä kallonpohjan lihaksiin, mikä rauhoittaa sympaattisen hermoston.



Tein Forms-kyselyn tiimilleni ja muutamille minun psyfy- etävo:lle ohjanneille ammattilaisille

1. Vastaajia oli kaikista työterveyshuollon ammattilaisista, työterveyslääkärit olivat aktiivisimpia.
2. Vastaajista suurin osa tunsi psykofyysistä fysioterapia jonkin verran, osa hyvin ja pieni osa ei tuntenut lainkaan.
3. 75% vastaajista oli lähettänyt asiakkaan psyfy-osaajalle
4. Syitä joihin psyfy-osaajna yhteistyötä on hyödynnetty
 - kivut
 - stressi, uniongelmat, ylivireystila, pitkittyneet kehon oireet/pitkittyneet kivut
 - toiminnalliset häiriöt
 - ihan kaikenlaisissa tilanteissa
 - pitkittyneet psykosomaattiset kehon oireet
 - yli- tai alivireystila, stressinoireet, ahdistuneisuus, uupumus
 - painonhallinta

5. Koettu hyöty asiakkaille:

- Kehotietoisuus lisääntynyt
- **Oireiden hallinta arjessa** (kuormituksen ja hermoston säätelyllä)
- Toiminnallisten oireiden hahmottaminen
- Arjessa selviytyminen

6. Vastaajat toivoivat lisää psykofyysiseltä fysioterapialta työterveyshuollossa

- Tiedon jakamista enemmän kaikille ammattiryhmille
- Minkälaisissa tilanteissa pitäisi lähettää
- Enemmän osaajia/vastaanottoaikoja
- Laajempia sopimuksia yrityksiin, tietoisuuden lisääminen

Kiitos kaikille vastanneille 😊



Jenni Aittokallio (päätoimittaja)
Ulla Ollikkala & Karita Palomäki (toimittajat)

PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA Kokonaisvaltaista kuntoutumista

Kirja tarjoaa ajankohtaista tietoa kehollisen kohtaamisen merkityksestä, hermoston toiminnasta ja vireystilan säätelystä, kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta, mielenterveyden tukemisesta sekä psykofyysisessä fysioterapiassa sovellettavista menetelmistä.

Psykofyysisen fysioterapian näkökulma ymmärretään teoksessa kokonaisvaltaisena: ihmisen toimintakykyä ja terveyttä tarkastellaan fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten sekä ympäristöön ja kulttuuriin liittyvien tekijöiden vuorovaikutuksena.

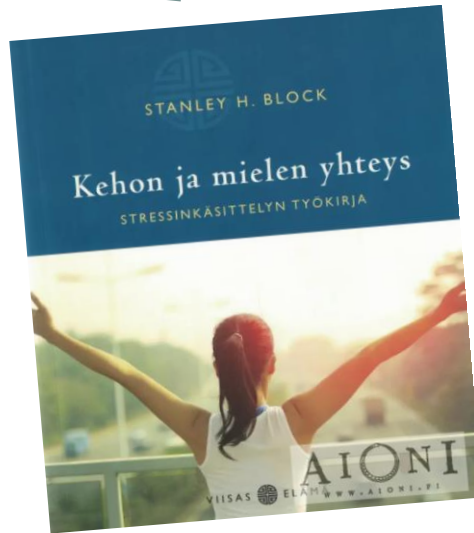
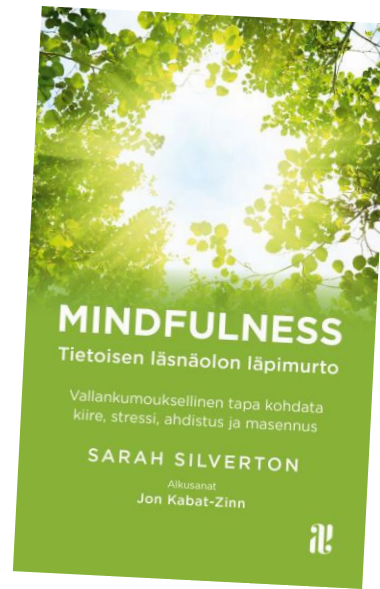
Painettujen artikkeleiden lisäksi lukija saa QR-koodien kautta käyttöönsä täydentäviä artikkeleita, ajankohtaista tietoa ja syventäviä näkökulmia.

Teoksen on toimittanut kolmen hengen toimituskunta, ja teoksen moninäkökulmainen sisältö perustuu useiden kymmenien asiantuntijoiden kirjoittamiin artikkeleihin. Kokonaisuus tarjoaa kattavan ja ainutlaatuisen näkymän suomalaisen psykofyysisen fysioterapian historiaan, nykytilaan ja tulevaisuuden kehityssuuntiin.

Psykofyysinen fysioterapia ei ole vain oppikirja, vaan se on myös ammatillinen kannanotto kokonaisvaltaisen, voimavaralähtöisen ja integratiivisen fysioterapian merkityksestä tämän ajan terveyshaasteissa sekä ennakoivassa terveydenhuollossa.

Kirja julkaistaan syksyllä 2026

Terveystalo



Affektiivisen ergonomian merkitys työkyvy... X

A post from Sirpa Ahvenlampi on Oamk Journal provided by: <https://oamkjournal.oamk.fi>

oamkjournal.oamk.fi

Esimerkkejä psyfy asiakkaistani

- **Suoravastaanotto asiakkaat** → tules-kipu kuuntelu, pelko, uskomukset, hengitys
- **Krooninen kipu**; hengitys kipua kohti, EFT Tapping menetelmä
- Autoilija – **paniikkihäiriö** → turva-esine + turvalause ja sormihengitys
- **Suorittajia**- PACE-ajettelu, hermostön säätely
- **Stressaantuneita** → ei aikaatehdätäsmäharjoituksia, tehdä mukavia asioita, liikkua
- **Uupumus**
- **Vireystila ylivirittynyt tai alivirittynyt** → jarrulla himmailu ja kaasun painaminen
- **Unihäiriöt** → hermoston rauhoittaminen arjessa, kosketa ja hengitä harj.
- Leikkausta odottava kipupotilas, jolla kova palo palata töihin
- **Ahdistushäiriöitä** → turvaesine + turvalause
- **Elämäntapamuutoksen tuki**
- **Long Covid (väsymys)** → Pace-menetelmän hyödyntäminen
- **Pakkoajatuksia**



Taputtelu

Hengityksenkuuntelu

Sormihengitys- paniikkioireen nousuun

Vuu-hengitys

Vireystilaharjoittelu - silmät

Turvaesine ja turvalause – pelko , ahdistusoireisiin

Kipu oire ”hiiri-harjoitus”, naputtelu

Kosketa ja hengitä – harjoitus; stressioireisiin, suorittajille kipupotilaille

Voimabiisi – rauhoittava biisi, white, green, brown noise, luujohdekuulokkeet

Kolme pistettä

Kolmeaistia

Esimerkkejä harjoituksista,
joita ohjaan

Minuutissa rennoksi - harjoitus

ISTU TUOLIN tai sohvan reunalle niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Suorista ryhtiä ja nosta kädet rinnan korkeudelle. Hiero kämmeniä yhteen voimakkaasti 5–10 sekuntia. Pidä kämmenet edelleen yhdessä ja laita ne polvien väliin. Purista kämmeniä polvilla. Keskity puristamiseen ja rauhalliseen hengitykseen noin 3–5 hengitysrytmin ajan. Päästä sitten rennoksi.

HARJOITUS auttaa keskittymään juuri olemassa olevaan hetkeen ja vie ajatukset pois muusta.



Mitä otan tästä ”meetistä” mukaan omaan työarkeeni?

- Kirjoita chattiin, kiitos!

HIDASTA-
HELLITÄ –
HENGITÄ –
OLE ja ELÄ
TÄSSÄ ja NYT



Kiitos!



Kysymyksiä



Lähteet:

Palomäki K, Siira J. (2021) Kehon viisaat viestit. Kirjapaja

Miettinen,T.(2022): Pain phenotypes. Sleep problems and other comorbidities in patients with persistent pain. Väitöskirja, Helsingin yliopisto

Kivun käypähoito

Miranda, H (2016) Ota kipu haltuun. Otava

Toiminnalliset häiriöt käypähoito

Terveyskylä.fi mm. Kivunhoitotalo, Painonhallintatalo, Mielenterveystalo

https://www.ttl.fi/sites/default/files/2024-08/oireidenhermostomekanismit_perjantai_meeting.pdf

Oireilun hermostomekanismit case. HUS | Pitkittyneiden oireiden kuntoutuspoliklinikka Markku Sainion luento 28.8.2024

Sainio,M ym (2021): Mitä toiminnalliset häiriöt ovat? Kliininen neuropsykiatria (2.uudistettu painos) Duodecim

Sainio Markku useita julkaisuja mm. toiminnallisia oireita, pitkittyneitä somaattisia oireita, post-Covid-oireita, biopsykososiaalista viitekehystä. Löytyvät Helsingin yliopiston tutkimusportaalista [Markku Sainio - Helsingin yliopisto](#) – tutkimustulokset

HUSin Mielenterveystalossa saatavilla oleva pitkittyneiden kehon oireiden omahoito-ohjelma sekä pitkäaikaisten kehollisten oireiden nettiterapia, johon tarvitaan lääkärin lähete.

HUSin Mielenterveystalo-Pron oppaasta Toiminnallisten häiriöiden tunnistaminen ja hoito.

Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Lääkärikirja Duodecim 28.02.2024. *PsM, psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti Taija Wilenius*

Post covidista ja kroonisesta väsymys-oireyhtymästä voi toipua ajankohtaista oireilun mekanismeista ja kuntoutuksesta Fysioterapia-lehti 7/2025, s.50-56

Atkins& Styles2015

Mindfulnessstyössä -akatemia 2016

Treadway& Lazar2010

Williams & Penman2011

Kapat-Zinn. & Ludvig 2008

Reit-Ponte & Koppel 2015