



Regulering fra et psykomotorisk fysioterapi perspektiv

Behandling av traumer og suicidalitet i døgnavdeling. Sykehuset Østfold dag 2, 18.3.21

Psykomotorisk fysioterapeut Vendula Haldin, Halden / Sarpsborg DPS

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
www.rvtsost.no



1

Traumer setter ALLTID avtrykk i kroppen

- Traumer setter seg i kroppen og gir fysiske plager (*først*).
- Mange opplever etter hvert langvarige smertetilstander.
- Kropp og hodet er i «full krig».
- Utrygge mennesker er gjerne anspente i ellers normale situasjoner og settinger. (*kjeven, skuldre, mage, sete, lår*).
- Pust og anspenhet henger sammen og påvirker hverandre!

- øvelse



2

Anspenhet

- Muskelspenninger hjelpe oss til å fungere med andre, for å dekke over følelser, og til å «ta oss sammen».
- Problemet oppstår først når:
 - vi er ansente hele tiden
 - vi skjuler for oss selv hva vi egentlig føler og da mister vi tilgangen til egne **behov og grenser**

Hva kunne kroppen din ønsket å gjøre nå? Hva kunne du ha trengt? Hva ville du hatt lyst til å gjøre/si?



3

Målet er:

- Små endringer i muskelspenninger (*da endres ofte pusten*)
 - Bevisstgjøring (*for å kunne påvirke*)
 - Å oppnå og bevare kontakt med fornemmelser og følelser(*grenser, behov*)
 - Skape forståelse for at kroppen reagerer NÅ på hendelser fra FORTIDEN
-



4

Fra anspent til avspent (sårbart)

- Anspenhet over tid er «falsk trygghet»
 - Nødvendig å slippe opp gradvis. Tar tid → stor endring for hele nervesystemet
 - **Fra** å være innesluttet, høye skuldre og stramme muskler (fight/ fly/frys/collapse) til nøytral/avslappet kroppsholdning med et søkende og åpent ansikt. Som kan variere og tilpasse seg situasjonen.
 - Vanlige «feil»: **for mye, for raskt, for tidlig.**
 - Samme prinsipp som ved fysisk trening. Skader kommer gjerne av «too much, too fast, too soon - with too little rest»
-



5

Regulering

- Mange med traumer kan fortelle detaljert om hendelsene, men uten å ha kontakt med hvilke følelser og fornemmelser de har skapt.
 - Tiltak: Stoppe opp når de forteller historien eller noe som skaper mye følelser. Søk etter tegn til over- eller underaktivering mens de forteller! Lett å gå ut av toleransevinduet.
 - **Stopp opp!** Hva merker du i kroppen når du forteller meg dette? F.eks. ubehag i brystkassen eller magen, kvalme, svimmelhet?
 - Viktig å ta i bruk reguleringsteknikker når pasienten er på vei ut av toleransevinduet. (**Tidlig intervensjon.**)
 - Vi må se og legge merke til endringer og gjøre pasienten oppmerksom på dette - for så å hjelpe pasienten til å klare det selv på sikt.
 - *OBS! utredningsverktøy kan være retraumatiserende!*
-



6

Endringer

Mange pasienter tørr ikke si i fra at forslagene fra oss ikke hjelper.

- Foreslå noe og spør om det fører til noe behag/mer ro. Ikke forvent store forskjeller/ endringer. At aktiveringen minskes med 5-10% til å begynne med er det vi kan forvente av nervesystemet vårt.
 - Eksponering skal først skje når vi har kontakt med følelsene, kan beskrive fornemmelser i kroppen, og kan ta i bruk reguleringsteknikker. Dvs.ha bakkekontakt/fotfeste **her og nå**.
-



7

Øvelser

- Bruk av flere teknikker/sanser samtidig!
 - Øvelse: Se på noe, grunne føttene, snakke høy til deg selv, kjenn underlaget/ piggball..
...se etter endring i pusten...
..gi det tid , vent med å si noe
-



8

Pusten kommer også av seg selv ..😊

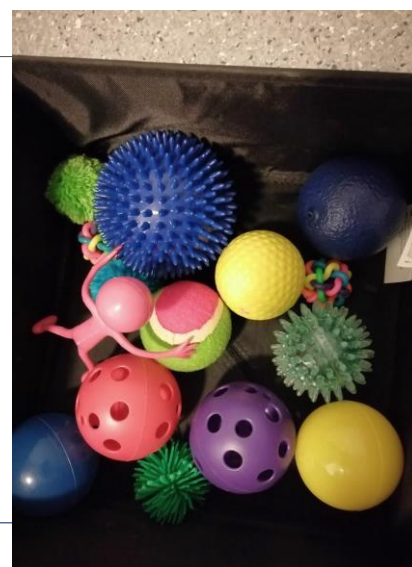
- Trenger ikke alltid å jobbe direkte med pusten. Den ligger i oss, dypt i overlevelsesshjernen(sansehjernen)
 - Ta en god gjesp, vent litt, ta en pause...så kommer du langt!
 - Fordypning om pusten og forslag til øvelser ligger på kursnettsidene.
-



9

Sansestimulering

- Utstyr som anbefales å ha på avdelinger til reguleringer:
 - Piggballer, stressballer, ringer osv.
 - Varmeteppe, godstol osv.
 - Avspennings-/sanserom..
-



10

Om piggballer

- Utsagn fra pasienter:
 - «Da har jeg noe å konsentrere meg om utenfor kroppen min»
 - «Da har jeg noe å gjøre med hendene»
 - «Når jeg kjenner piggene, så er jeg her og nå»
 - «Da har jeg noe trygg å se på»
 - «Det avleder jo negative tanker»
 - «Hjelper å ha noe å konsentrere seg på mens man ha samtale»
 - «Da du kom til vårt første møte, så var jeg forvirret og redd. Da du viste meg piggballene, så kjente jeg at du forstår at jeg sliter, og det gav meg noe ok å forholde meg til»
-



11

Fordypning

- [Fotfeste i nåtid - Modum Bad \(modum-bad.no\)](http://modum-bad.no)
v/Ellen K. K. Jepsen, overlege, PhD, Avdelingen for Traumebehandling, Modum Bad
 - Både hefte og video
 - Ellers mer fordypning når vi skal ha workshop senere
-



12