

# Fysioterapeuters uppfattningar om kroppsmedvetenhet i behandling av patienter med långvarig smärta och stress

Författare: Matilda Jansson, Adrienne Levy-Berg, Universitetsadjunkt Med. Dr. leg sjukgymnast, leg psykoterapeut



**Syfte:** Studiens syfte var att undersöka och beskriva hur erfarna fysioterapeuter uppfattade processer i kroppsmedvetandeträning vid behandling av patienter med långvarig smärta och stress.

**Metod:** Strategiskt urval där åtta informanter deltog i fokusgruppsdiskussioner utifrån ett antal nyckeldiskussionsfrågor. Kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats användes vid analysen av fokusgruppsdiskussionen

## Resultat

Ett övergripande tema:

### -Att återskapa en inre dialog

Att återskapa en inre dialog	
Hinder	Möjligheter
Att patienten upplever:	Att patienten skall:
Identitetsförlust	Känna trygghet
Ökade symtom	Rikta uppmärksamheten till inre signaler
Metoden som svår och ofillgänglig	Kunna reglera kroppsliga signaler
Prestationskrav	Få ökad kunskap
Motstånd från omgivningen	Göra beteendeförändringar

Tabell. Kategorier uppdelade på två underteman; hinder och möjligheter vilka tillsammans formar det övergripande temat.

## Hinder

"Många känner sig främmande över sin kropp och förstår inte vad som händer, speciellt smärtpatienter och patienter med psykosomatisk problematik"

"Om patienten är till för sig själv eller andra? Den grundläggande synen påverkar ju hans kropp liksom om hen hela tiden är utanför sig själv och tillfredsställer andras behov.

"Att börja lyssna på kroppen är ovant och hotfullt...personer som aldrig har lyssnat får information om dysfunktion men man är så tränad i att inte lyssna på kroppens signaler och sen så ska man börja lyssna och det är ett jättemotstånd och obehagligt i början.

"Många patienter söker distraktion, efterfrågar till exempel musik under övandet, vilket hindrar en slags närvaro och skärpa som behövs"

"Saknar man vanor som att aldrig ha klättrat i träd, inte badat, simmat eller cyklat så kan användandet av kroppen vara lite abstrakt"

"Jag tänker att det här med konsekvenser där främst högpresterande patienter har en stor svårighet att se hur hans beteende hänger ihop med smärta och stress"

"Alla patienter kan inte byta jobb, skilja sig eller göra andra förändringar som kanske krävs för att komma vidare"

## Möjligheter

"Det absolut viktigaste är att patienten känner sig trygg i rummet och i situationen med fysioterapeuten. Tröstande kan det ju vara och tryggande, att bara få en hand mellan skulderbladen, att nån håller dig runt upptill och att jag bara kan få landa ner i stödet jag får utifrån och känna att -Oh, här är jag!"

"...men det är ju alltid så att man som fysioterapeut försöker möta den människa man har framför sig och träffar jag en grävmaskinist kanske jag använder ett mer mekanistiskt språk eller passande metaforer...den där dörren in till var och en kan vara olika"

"Att kunna skilja på när det är information från kroppen, när det är impulser här och nu eller från ett gammalt minne, när det är signaler jag ska lyssna på eller varnings- eller behovssignaler som kommer vid biologisk hunger...allt det där behöver vi utforska och sortera tillsammans med patienten för att kunna hjälpa"

"Nånting som jag tycker är väldigt bra med att arbeta med andningen är därför att den finns där och då måste patienten förhålla sig till det som är...med andningen sker en rakare och direkt kontakt med nervsystemet"

"Det kan ge en befrielse att upptäcka att jag har ett val och kan flytta mitt fokus från smärtan och då minska smärtupplevelsen...det är av betydelse att få patienten intresserad av att gå in i och ur smärtan och att det också finns en poäng med smärta...att allt är ju inte farligt som känns..."

"Att förstå att kroppen skyddar nånting och att det är ett försvar men till slut blir försvaret ett problem och en belastning...att arbeta med det ger en helt annan inställning till smärta"

## Slutsats

Ökad kroppsmedvetenhet kan vara en verksam process mot helande och växande för patienter med långvarig smärta och stress.

Matilda Jansson, leg fysioterapeut

[matilda.jansson@bragee.se](mailto:matilda.jansson@bragee.se), tfn 0760-293880



Bragée kliniker