TERVETULOA
MATKALLE
TASAPAINOON

Ajanvaraus
03 2633 966 TAMPERE
09 143 742 HELSINKI
info@bodymind.fi
www.bodymind.fi

Kullervonkatu 16, 33500 Tampere
Opastinsilta 10 D, 00520 Helsinki

Seuraa meitä:

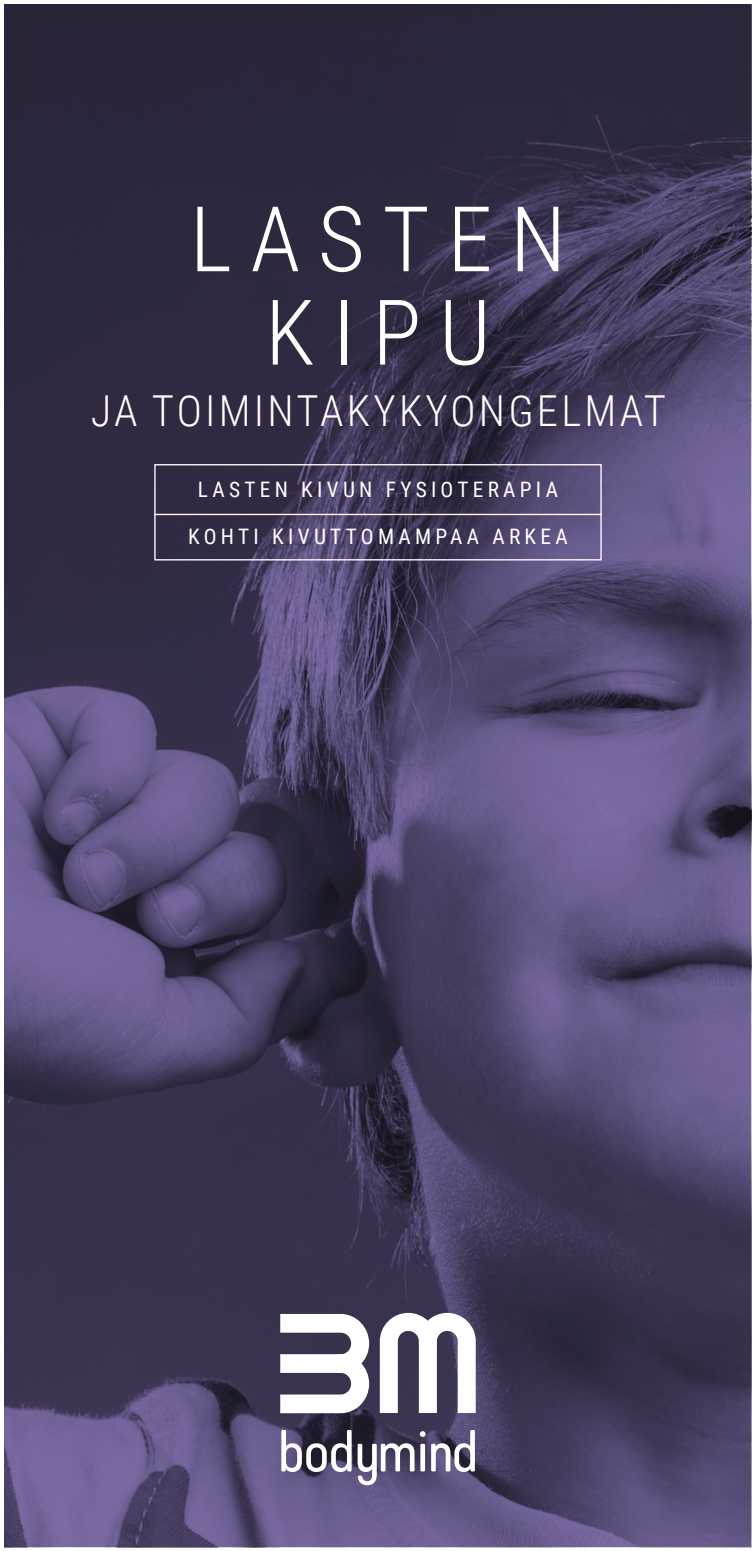
bodymind

LASTEN KIPU

JA TOIMINTAKYKYONGELMAT

LASTEN KIVUN FYSIOTERAPIA

KOHTI KIVUTTOMAMPAA ARKEA



bodymind

POSITIIVISIA KEHOLLISIA KOKEMUKSIA

Kun lapsen tai nuoren arkea kuormittavat epävarmuus, pelot ja huoliajatukset, koetaan ne myös usein epämiellyttävinä tuntemuksina kehossa. Arjen haasteita saattavat aiheuttaa myös poikkeavasti toimiva aistijärjestelmä, tarkkaavaisuuden pulmat sekä vireystilan säätelyn vaikeudet. Lapsi tai nuori reagoi niihin kehollisen jännittyneisyyden, ahdistuksen tai kivun kautta. Hyvää oloa on vaikea tunnistaa. Suhtautuminen itseen ja omaan kehoon muuttuu herkästi negatiiviseksi, omaan kehoon on vaikea luottaa.

Lapselle yksilöllisesti suunniteltu hoito

Fysioterapiassa kipua hoidetaan erilaisten harjoitteiden, käsittelyiden tai leikin keinoin. Usein tietoisista hengitys- ja liikeharjoituksista on hyötyä kivun lievittymisessä. Fyysinen rentoutuminen heijastuu myös mielen tasolla vähentäen siten kipua sekä pelkoja. Lapset ja nuoret tarvitsevat kehityksessään paljon positiivisia kehollisia kokemuksia sekä kipua lievittäviä terapiaharjoitteita. Monipuoliset harjoitteet luovat mielekkään tavan ottaa harjoitteet osaksi jokapäiväistä kivuttomampaa arkea.

MENETELMÄT

- Kivun ja pelkotuntemusten poisoppimista ohjaavat harjoitteet
- Positiivista ja turvallista kehonkuvaa vahvistavat harjoitteet
- Rentouden kokemista lisäävät harjoitteet
- Kehon hallinnan ja toimintojen parempi ymmärtäminen

HYÖDYT

- Kipujen lieventyminen
- Perusturvallisuudentunteen lisääntyminen
- Oman kehon hallinnan tunteen lisääntyminen
- Hyvän olon ja jaksamisen lisääntyminen

KELA korvaa osan hoidon kustannuksista lääkärin lähetteellä (SV 3FM -lomake)