

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:



3m
bodymind

UNIHÄIRIÖT

UNETTOMUUDEN FYSIOTERAPIA

KOHTI UNI-VALVERYTMIN TASAPAINOA

3m
bodymind

UNETTOMUUELLE STOPPI

Nukkuminen on välttämätöntä hermojen, aistien ja lihasten lepäämiselle sekä tehokalle aivotoiminnalle. Unettomuuskierteen jatkuessa autonominen hermosto ei toimi tasapainoisesti, jolloin fyysinen ja psyykinen kuormitus sekä rasituksista palautuminen vaikeutuu aiheuttaen ongelmia jokapäiväisessä arjessa.

Pitkäaikaisessa väsymyksessä keskittymis- ja suorituskky laskee, aineenvaihdunta häiriintyy ja sekä liikkuminen että rentoutuminen on vaikeaa, kun negatiiviset tunteet ja mielialat hallitsevat olotilaa.

Fysioterapiassa pyrimme rauhoittamaan/aktivoimaan kehon aistijärjestelmää erilaisilla jännitys–rentoutus-, kehottietoisuus- sekä hengitysharjoitteilla. Kehontuntemusten normalisoituessa kyky toimia ja reagoida eri kuormitustekijöihin helpottuu, jolloin uni-valvetrytmi tasapainottuu.



MENETELMÄT

- Ahdistusta ja lihasjännittyneisyyttä purkavat harjoitteet
- Olotilaa tasapainottavat ja rentouttavat harjoitteet
- Levollisuutta ja rauhoittumista edistävät hengitys- ja mielikuvaharjoitteet

HYÖDYT

- Parempi unen laatu
- Hyvän olon ja jaksamisen lisääntyminen
- Kuormituksista palautumisen helpottuminen
- Hermostollisen ylivireyden ja jännittyneisyyden vähentyminen

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