

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

SYÖMIS- HÄIRIÖT

SYÖMISHÄIRIÖIDEN FYSIOTERAPIA

KOHTI EHEÄÄ MINÄKUVAA

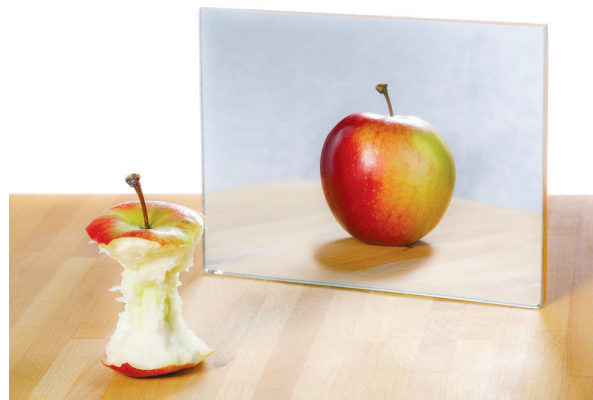
3m
bodymind

SYÖMISHÄIRIÖIDEN FYSIOTERAPIA

Syömishäiriöihin liittyvissä ongelmissa suhde omaan kehoon on usein kielteinen, kehon hahmotus on vääristynyt. Syömishäiriö voi olla laihuuteen tai ylipainoon liittyvää, pakkomielteinen halu syödä mahdollisimman terveellisesti (ortoreksia), tunnesyömistä tai ruokahaluttomuutta.

Syömishäiriöiden oireistoihin liittyy usein ahdistuneisuutta, masennusta sekä oman kehon ja minäkuvan hyväksymättömyyttä. Syömishäiriöön sairastunut saattaa olla täysin passiivinen liikkuja tai sitten liikunnasta tulee pakonomaista. Kehon viiltelyt, jatkuva jännittyneisyys ja pakkotoiminnot ovat keino hallita ahdistusta.

Fysioterapiassa vaikutetaan mm. hyperaktiivisuuden säätelyyn, lihasjännittyneisyyden lieventämiseen sekä oman kehon parempaan ja realistiseen tunnistamiseen. Kehotietoisuutta vahvistetaan erilaisilla kehollisilla harjoitteilla. Minäkuvan eheyttämisessä käytetään oman kehon hyväksymiseen ja rajojen tunnistamiseen läsnäolo-, kontakti- ja vuorovaikutusharjoitteita.



MENETELMÄT

- Realistista kehonkuvaa vahvistavat harjoitteet
- Ahdistuneisuuden vähentämistä helpottavat harjoitteet
- Aistijärjestelmää tasapainottavat harjoitteet
- Lihasjännittyneisyyttä purkavat harjoitteet

HYÖDYT

- Kehon hyväksyminen ja sen toimintojen ymmärtäminen
- Positiivisten kehon tuntemusten ja kokemusten lisääminen
- Oman kehon hyvinvoinnista vastuun ottaminen kasvaa
- Olotilan rauhoittuminen ja levollisuuden vahvistuminen

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