



**Bamble  
kommune**

# **Psykomotorisk fysioterapi**

## **Virksomhet Rehabilitering**



***Sammen om et aktivt liv***

***Psykomotorisk fysioterapi  
for barn og ungdom***



# Psykomotorisk fysioterapi

- Psykomotorisk fysioterapi retter seg mot bevisstgjøring og endring av spenningstilstander i kroppen og gir økt fortrolighet og kontakt med egen kropp
- Pust og spenningstilstand i muskulatur endrer seg i forhold til hvordan vi har det med oss selv
- Livsbelastninger, stress og traumatiske opplevelser påvirker vår kropp og kroppsopplevelse
- Psykomotorisk fysioterapi har som mål å være hjelp til selvhjelp.



## Hva innebærer psykomotorisk fysioterapi for barn og ungdom?

- Etablering av en trygg og tillitsfull relasjon
- Individuelt tilpasset undersøkelse av kroppens holdning, muskulatur, bevegelsesmåte og pustemønster. Kan utføres med klærne på
- Individuelt tilpasset undersøkelse av balanse, avspenningsevne, kroppskontakt og fortrolighet til egen kropp
- Samtale og ulike former for massasje, berøring og bevegelse.
- Mestrings- og leksorienterte bevegelser i samspill.
- Tiltak for å oppnå økt kontakt med kroppen og økt forståelse for kroppslige reaksjoner
- Tiltak for å oppnå økt mestring og reduksjon av smerter



- Tiltak for å oppnå økt kontakt med egne behov og grenser.
- Oppfølgingen kan være individuell eller gruppebasert

### **Hvem kan henvises til psykomotorisk fysioterapi?**

- Barn og ungdom med smerter i muskulatur som har vedvart over tid
- Barn og ungdom med angst, depresjon, spiseforstyrrelser, traumer, ulike tretthetstilstander, anspenhet og uro
- De som ønsker å forebygge kroppslige plager i forbindelse med skole eller i sosiale relasjoner

### **Viktige samarbeidspartnere**

Foresatte, helsesøstre, undervisningspersonell, miljøterapeuter, andre fysio- og ergoterapeuter, fast-legger, evt. andre som er engasjert for barnet/ungdommen.

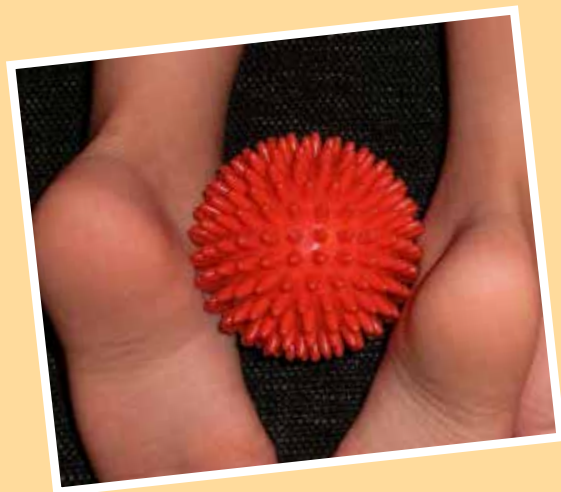
### **Hvem henviser?**

Som oftest fastlege eller helsesøster. Andre kan også gjerne ta direkte kontakt. Ved henvisning må det påregnes noe ventetid.





**Bamble  
kommune**



*“Kroppen husker”*



**Bamble kommune**

Dammane fysio- og ergoterapi  
Besøksadresse: Sykehjemsveien 1  
3960 Stathelle, 1. etg  
Tlf: 35 96 54 54/91 36 50 41  
postmottak@bamble.kommune.no  
www.bamble.kommune.no

