

*Kun ihminen romahtaa ja uupuu, hänen on rakennettava itsensä pienestä uudelleen. Rakentaminen on työlästä mutta palkinto tavoittelemisen arvoinen. – Koin itse parikymppisenä urheilijan burn outin. Nyt näen samoja asioita tapahtuvan työelämässä, toteaa fysioterapeutti Mikko Patovirta. Hän käyttää työssään psykofyysistä lähestymistapaa, jonka avulla on löytynyt apu monen oireilevan vaikeisiin kehon ja mielen häiriötiloihin.*



## Viisas keho viestii, kun mieltä ei kuunnella

**K**uusivuotiaana isänsä menettänyt Mikko Patovirta löysi urheilusta turvaa ja hyväksyntää. Nuoren miehen tekemisiä siivittivät elämänilo, temperamentti, vahva tahto ja fyysinen kestävyys. Ulkopuoliset odotukset ja halu menestyä toivat kuitenkin mukaan ylisuorittamisen eikä lähipiirissä ollut ketään, joka olisi muistuttanut levon ja palautumisen tärkeydestä. Päinvastoin: nuori jalkapalloilija nielaisi kaikkialta tarjoillun viestin loputtomasta suorittamisesta, jonka avulla tullaan voittajiksi.

Seuraukset olivat vakavat. – Ensin kuoli ilo, sitten hautasin temperamenttini ja viimeisenä hävisi fyysinen kunto. Parikymppisenä olin hajottanut kroppani. Siitä ei lähtenyt mitään irti, olin ihan puhki. Jäljellä oli vain mielen tahto.

Tahtonsa avulla Mikko Patovirta kokosi itsensä uudelleen ehjäksi. Tärkeää oli opiskelu fysioterapeutiksi. – Aloin opiskelun myötä kiinnittää huomiota kehon ja mielen yhteyteen. Tulin tietoisiksi itselleni tyypillisen perusjännittyneisyyden vaikutuksista. Ratkaiseva kokemus oli työharjoitteluni Pitkänien sairaalassa. Tajusin siellä, miten selvä korrelaatio ihmisen mielen ja kehon välillä vallitsee. Ihmisistä saattoi niin ilmiselvästi nähdä, miten ahdistunut mieli oli jumiuttanut kehon.

Tärkeä oivallus oli myös se, että koska yhteys on niin voimakas, vuorovaikutus on molempisuuntaista. – Keho on uskollinen ja kertoo mieleltään lukossa olevalle ihmiselle, että kaikki ei ole kunnossa. Siksi keho on myös valtavan hyvä väline päästä pään sisään – vaikuttaa mieleen – kunhan vain löydämme keinot.

Näkökulma on vieras omasta kehostaan oudon kauas vieraantuneelle länsimaiselle ihmiselle. Kroppaansa trimmaava ja riistävä suorittaja sen enempää kuin otteensa menettänyt alisuorittajakaan ei osaa kuunnella saati tulkita kehonsa viestejä.

– Näen joka päivä fysioterapeutin työssäni ihmisiä, jotka ovat esimerkillisen järkeviä ja analyyttisiä, mutta

eivät pysty kokemaan ja tuntemaan. He ovat kroonisen stressin sairastuttamia: keho on valjastettu mielen pakotamaan toimintaan eri tavoitteiden saavuttamiseksi. Tekevämmät työt ovat monen taakkana ja esimerkiksi uni-vaikkeudet kertovat siitä, että ihan perustavat järjestelmät kehossa ovat häiriintyneet, Mikko Patovirta sanoo.

Väkivaltaisimmillaan kehon ja mielen vaurioitunut yhteys näkyy vaikeissa syömishäiriöissä ja kipujen kierteessä. – Meitä fysioterapeutteja tarvitaan kipeästi juuri tällä sektorilla ja uusi, laaja-alaisempi kulttuuri on jo syntymässä. Me voimme olla kuntoutuksen kentässä se kokonaisuostaja, joka ei kiinnitä huomiota vain ihmisen yhteen oireeseen ja hoida sitä, vaan joka lähtee kumppaniksi ihmisen matkalle mielen ja kehon välisten syy-seura-



**”Ruumis on ihmiselle uskollinen. Se ei jätä ilmaise-matta, kun tilanteessa ollaan muuten mykkiä.”**

*Psykoanalyttikko Pirkko Siltala 1982*

us-suhteiden tutkimiseen.

– Ammattikunnallamme on tähän suuret mahdollisuudet ja tärkeät välineet: kosketus, liike, läsnäolo, tiedotettu hengitys, yhdessä tekeminen, vuorovaikutus. Välineiden käyttö edellyttää sitä, että fysioterapeutti itse syventää osaamistaan alueella mm. omaa kehotietoisuutta lisäämällä, Mikko Patovirta korostaa. Hän kertoo saavansa itse paljon mm. taidi-harjoituksista, joihin tutustui opiskeluaikanaan ja joista on tullut tärkeä osa elämää.

Lähestymistapa tarjoaa myös uusia oivalluksia. – Esimerkiksi hengitysfunktiota ei ole otettu huomioon kroonisen kivun hoidossa. Voisi kysyä miksi. Synnytyssaleissa hengityksen merkitys kuitenkin ymmärretään, mutta miksi vain siellä?, Mikko Patovirta kysyy.

Fysioterapeutilta psykofyysinen lähestymistapa vaatii rohkeutta ja nöyryyttä, oman persoonan likoon laittamista. – On tärkeää ymmärtää, että ratkaisu on näissä hyvin vaikeissa elämäntilanteissa kuntoutujan omassa käsissä; jokaisen kertomus on hyvin yksilöllinen ja oivallukset tulevat häneltä itseltään. Kuntoutuksen opettavat meitä. Oma kokemukseni on, että nämä umpikujan kokee- neet ihmiset ovat erittäin motivoituneita hoitoon. Ja mikä



ehkä yllättävää: kohtaamiset ovat monen kanssa hyvin huumorisävytteisiä, Mikko Patovirta sanoo.

Pohjimmiltaan kyse on kokonaisesta elämänsänteenä. Annammeko toisten ihmisten ja yhteiskunnan ohjata mieltämme ja kehoamme loputtomiin? - Suorittamiseen pohjaavan hyvinvoinnin sijaan kansalaisvelvollisuudeksi olisi asetettava oman kokemuksellisen hyvinvoinnin rakentaminen, Patovirta summaa.

#### Yhteistyöhön naisfutarien kanssa

Psykofyysinen fysioterapia leimautuu helposti "pehmoterapiaksi", vaikka se on todelliselta olemukseltaan vallankumouksellista: ulkoinen ohjaus korvautuu sisäisellä, kun ihminen ottaa ohjat omiin käsiinsä.

Fysioterapeutti Mikko Patovirta on ottanut askeleen kohti haastavaa synteesiä. - Psykofyysinen lähestymistapa istuu myös maailmaan, jossa on tavoitteita - jopa kilpaurheiluun. Tässä mielessä olen lähtenyt yhteistyöhön mm. naisten SM-jalkapallojoukkueen kanssa. Haluan osoittaa, että jos haetaan "tehoja", ratkaisut eivät ole kokenemisen väsyneiksi treenatut urheilijat, joiden keho on vaarassa rikkoutua. Uskon, että kilpaurheilussakin toimii malli, jossa omaa kehoa on lupa kuunnella ja omasta tekemisestä lupa nauttia.

Fysioterapeutti Mikko Patovirta alusti Valtakunnallisilla Selkäpäivillä aiheesta "Masentunut selkäpotilas fysioterapiassa ja kuntoutuksessa". Omaa Bodymind -yrittystään Tampereella vetävä Patovirta on toiminut vuodesta 2006 saakka Psykofyysisen fysioterapian yhdistyksen puheenjohtajana ja ollut tässä roolissa vastuussa erikoisosaamisalueensa kansallisen laatukriteeristön kehittämisestä. Psykofyysisen fysioterapian eteenpäin vieminen valtakunnallisella tasolla, esimerkiksi syömishäiriöpotilaiden kanssa, on tuottanut tulosta, sillä nykyisin Kela korvaa heidän fysioterapiansa. ●

Lisätietoja: [www.psyfy.net](http://www.psyfy.net)

Mikko Patovirran blogi: [www.bodymind.fi](http://www.bodymind.fi)

"Minulta vei lähes kymmenen vuotta koota itseni ehjäksi ja nyt minä olen sellainen kuin minun pitääkin olla."

"Tässä epävarmuuden ajassa yksi asia on varma. Kilpailuyhteiskunnan uhreiksi jää valitettavasti yhä enemmän lapsia ja nuoria. Nuorten pahoinvointi näkyy häiriökäyttäytymisenä monin tavoin. Vain itselleen tai muille selvästi vaaraksi olevat ovat ainakin tähän asti saaneet hoitoonohjauksen, ja senkin viiveellä. Usein tilanne on edennyt silloin niin pitkälle, että nuoren kuntoutuminen saattaa olla jo vaikeaa."



### Voimavaroihin suhteutettu kuntoutus

Perusjärjestelmiltään häiriintyneen, monella tavalla lukossa olevan ihmisen psykofyysisessä fysioterapiassa otetaan aina huomioon ihmisen kulloisetkin voimavarat. Esimerkiksi liikuntakulttuurin puskeminen ei ole vaikuttavaa kuntoutusta ihmiselle, jonka voimavarat ovat vielä heikot.

#### Vähäiset/heikot voimavarat:

tukea antava kuntoutus, lepoasennot, hengitys, läsnäolo, kosketus, kipuhoidot, kipua helpottava toiminta

#### Kohtalaiset voimavarat:

aktiiviset rentoutumiskeinot, keho-tietoisuuden lisääminen, keho-mieli -yhteyden vahvistaminen

#### Hyvät voimavarat:

vaikuttava kuntoutus, aerobinen harjoittelu, kuormittuneisuutta lisäävät harjoitteet

*Tekemättömät työt  
hartioita  
niskoja särkevät  
ei tehdyt  
ei tehdyt*

*Suremattomia suruja  
itkemättömiä itkujä  
sydän  
mieli sairastaa  
ei itkettyjä  
ei itkettyjä*

*Käski järjen  
tunteiden vartijaksi  
eikä tervettä päivää*

*Maaria Leinonen  
"Silta joka kantaa", 2003*

### Terveisiä psykofyysisen fysioterapian kongressista

Fysioterapeutti Mikko Patovirta osallistui helmikuussa 2010 Ruotsin Lundissa pidettyyn psykofyysisen fysioterapian kongressiin. Kansainvälinen kongressi järjestetään kahden vuoden välein. Lundissa osallistujia oli 17 eri maasta yhteensä n. 140. Suomi oli hyvin edustettuna 16 fysioterapeutin voimin.

- Teemana oli teorian ja käytännön yhdistäminen, jota mm. eri tutkimuksin pyrittiin osoittamaan toimivaksi. Kongressissa oli psykofyysisten kuntoutusmallien esittelyä mm. ahdistuneisuus- ja stressioireisen, kroonisen kivun, syömishäiriöoireisen sekä depressio- ja skitsofreniakuntoutujan fysioterapiasta. Suomesta oli useita luentoja. Psykofyysisen fysioterapian kansallinen kehittäminen oli selvästi painotetuina alue, johon jokaisessa osallistujamaassa pyritään vaikuttamaan jatkossa, Mikko Patovirta kertoo..

Ruotsissa ja Norjassa tehdään aihealuelta eniten tutkimusta, myös väitöskirjaisista tutkimuksista. Suomen heikkous on yliopistotasoisien tutkijoiden puute, jatkossa tähän saattanee tulla muutosta. Terapian toteuttamisen ja laadun osalta Suomessa kuulutaan psykofyysisen fysioterapian osaajien kärkipäähän. Tähän vaikuttaa yhä laajeneva erikoistumiskoulutuksen käyneiden fysioterapeuttien määrä.

#### HUOM!

Mikko Patovirta luennoi psykofyysisestä fysioterapiasta valtakunnallisilla Fysioterapia- ja kuntoutuspäivillä Espoon Dipolissa 20.5.2010. Katso ohjelma keskiaukeamalta s. 25-28 tai [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

## 2010 Physio Pirkko Metsola Juhlavuosi jatkuu!

### Sonopuls StatUS

Nyt samassa laitteessa sekä perinteinen ultraääni (dynaaminen menetelmä) että uusi STAATINEN ultraääni StatUS, jossa äänipään kiinnitys imukupilla. Äänipäätä ei tarvitse liikuttaa lainkaan!



### Periform +

Entistä parempi Periform+ : pidemmät kiinteät johdot, helpompi puhdistaa, uudistettu itseharjoitustikka, kestävät yksityiskohdat.



### Anuform

Anuform: markkinoiden paras anaalianturi! Miellyttävä käyttää, pysyy erinomaisesti paikoillaan myös toiminnallisissa harjoitteissa.

### NeuroTrac ETS

Huippusuositettu EMG / stimulaatiolaitteet lihastoiminnan analysointiin ja monipuoliseen toiminnalliseen harjoitteluun. Samassa laitteessa sekä kipuhoidot että stimulaatio!



### NeuroTrac Continance

Helppokäyttöinen, turvallinen ja kestävä kotihoitolaite päivittäiseen stimulaatioon ja kipuhoidoihin. Yksilölliset ohjelmat lukittavissa. Käyttömäärän ja virranvoimakkuuden seuranta.

Physio Pirkko Metsola

Golfkuja 7, 02580 Siuntio, puh. 040-8200078, fax 09-241 1199  
e-mail [info@physiopirkkometsola.fi](mailto:info@physiopirkkometsola.fi), [www.physiopirkkometsola.fi](http://www.physiopirkkometsola.fi)