



“Üks inimene — neli perspektiivi”

Marin Rändur
füsioterapeut

Minu taust

- 2005 – 2009 TÜ füsioteraapia
- 2008 – ... TÜK Psühhiaatriakliinik
- 2011 – 2013 Bergeni Ülikooli Kolledž B BAM
- 2014 – ... B BAT õpetaja kandidaat

Teemaks

- Mis on salutogeene lähenemine tervishoius?
- Kuidas on võimalik näha inimest tervikuna liikumises?
- Kuidas me saame kirjeldada liikumise biomehaanilisi, füsioloogilisi, psühho-sotsio-kultuurilisi ja eksistentsiaalseid aspekte?
- Millised kolm põhielementi annavad meie liikumisele kvaliteedi?
- Kuidas toimub kogemuspõhine õppimine?
- Mida on tarvis, et meie hoolealuste liigutuskvaliteet areneks?

Salutogeene lähenemine tervishoius

Tervis on täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse või nõtruse puudumine.

(WHO, 1986)

SALUTOGEENE vs PATOGEENE LÄHENEMINE

Salutogeene lähenemine tervishoius

The Health Continuum Model



(Antonovsky 1996)

Health in the River of Life

PROMOTION



HEALTH EDUCATION



PREVENTIVE



PROTECTIVE



CURATIVE



DEATH, DISEASE

Salutogenesis

QUALITY OF LIFE
WELLBEING

Salutogeene lähenemine tervishoius

- Inimene on kaasatud ravimeeskonda
 - Kogeb ennast kellegi enama, kui lihtsalt haiguse või diagnoosina.
 - Suhtub enda isiksusse respektierivalt.
 - Võtab vastutust oma elu/ravi eest.

(Lageland 2006)

- Teraapia ülesehitus lähtuvalt inimese resurssidest, hoiakutest, kogemustest ja ideedest.
- Tähtendusrikas

Üks inimene – neli perspektiivi

- Anatoomiline keha
- Füsioloogilised protsessid
- Psühho-sotsio-kultuurilised protsessid
- Eksistentsiaalsed aspektid



Biomehaaniline

Vorm: Avatud – suletud liigutused
Diagonaalsed liigutused
Kaheksakujulised liigutused
Spiraalsed liigutused
Liigutused keskmest

Füsioloogiline

Sujuvus: pehme, ühtlane, pidev
Elastsus: vetruv, paindlik, vitaalne
Rütm: dünaamiline, elav, musikaalne

Liigutuskvaliteet

Ergonoomiliselt efektiivne
Funktsionaalne
Praktiline
Esteetiline
Harmooniline
Väljendusrikas
Ajastatud

Psühho-sotsio-kultuuriline

Tähelepanu: erksus liikumises
Emotsioon: emotsionaalsed nüansid liikumises
Kavatus: liigutuse suund, motivatsioon
Tähendus
Sotsio-kultuurilised aspektid

Eksistentsiaalne

Personaalne: sisemine jõud, sära
Ühtsus liikumises: terviklikkus, liikumises olemine



Hea liigutuskvaliteet

Praktiline ja funktsionaalne,
ilus ja esteetiline,
kogemus heaolust ja tervisest.



Kolm põhielementi...

Tasakaal

Vaba hingamine

Teadlikkus

... integreerituna liikumisse.

(Skjaerven 2003)

Posturaalne stabiilsus

Seotud sisemise kesktelje tunnetusega:

- Vajalik jõud, et end püsti hoida.
- Leida tasakaal gravitatsiooniväljas.
- Gravitatsioon käivitab sügavad posturaalsed refleksid.

(Skjaerven 2011)

Tasakaal liigutuskeskme ja perifeeria vahel:

- Füüsiline kese viitab anatoomilisele struktuurile, mis ühendab perifeeriad ning see asub diafragma tasandil (*solar plexus*).
- Vaimne kese viitab protsessile, kus tähelepanu on suunatud samale piirkonnale ning seda nimetatakse liigutuskeskmeks.

Hingamine-emotsioonid-liikumine

- Allasurutud emotsioonid muudavad loomulikku hingamise rütmi.
- Pikema aja jooksul võib see tekitada lihaspingeid.
- See mõjutab vaba koostööd hingamise ja liikumise vahel.

(Skjaerven 2011)



Teadlikkus ja kohalolu

“Olla tähelepanelik ja rahulikult teadlik praeguse hetke kogemisest.”

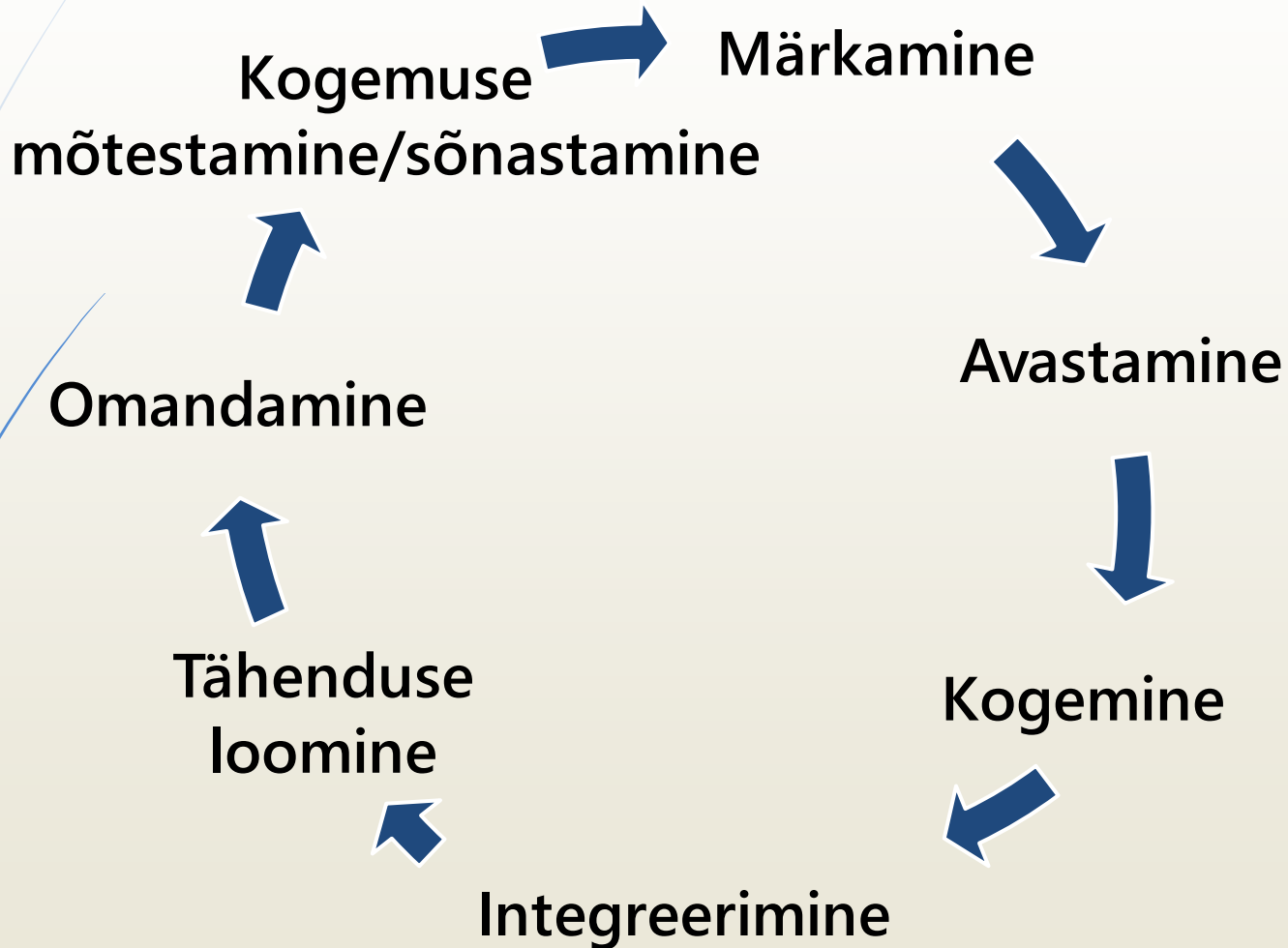
(Varela 1995 in Skjaerven 2011b)

Teadlikkus ja kohalolu

- Teadlikkus on eeldus õppimisele.
- Tähelepanu pööramine parandab tegevuse kvaliteeti.
- Liigutus, mis on sooritatud ilma “kuulamata” kuidas see ellu viiakse – olemata teadlik – on mehaaniline.

(Alon 1990 and in Skjaerven 2011)

Protsess – liigutuse õppimiseks



Liigutuskvaliteedi edendamine

Eeltingimused edendamiseks

(Kehas) Kohalolek

Füsioterapeudi liigutusteadlikkus

Edendamisalused

Usaldus ja aktsepteerimine

Terapeutilise suhte loomine

Liigutusressursi nägemine

Liigutusprotsessi teadvustamine

Ema ja isa roll

Väliskeskonna loomine

Tegevusstrateegiad

Liigutusteadlikkuse õppimise mudel

Juhendamine vs korrigeerimine

Liigutuses olemine

Sõnakasutus

Sisemised ja välised viited/ajendid

Basic Body Awareness Therapy ehk B BAT Kehatajutraapia

- Funktsionaalsele liikumisele ja liigutus-
teadlikkusele suunatud füsioteraapia meetod.
- Tervisele suunatud inimesekeskne
lähenemine.
- Tähelepanu on patsiendi isiklikul kogemusel
ja liigutuskvaliteedil põhiliikumises.
- Liikumine lamades, istudes, seistes, kõndides,
häälakasutus, paarisharjutused ja massaaž.



Film

➤ 6 minutit



Lisaks

- B BAT tutvustav praktiline kursus
02.12.2016 (Tartu Tervishoiu Kõrgkool)
- B BAT 1. taseme kursus
al 21.01.2017 (Tartu Ülikool)
- Vaimse Tervise Füsioteraapia grupp FB's
- Vaimse Tervise Füsioteraapia töögrupp



Täna tähelepanu eest!

kontakt: marinrandur@gmail.com

Kasutatud kirjandus

- **Antonovsky A (1996)** The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Oxford University Press vol 11 no 1; 11-18
- **Langeland E et al. (2006)** Promoting coping: salutogenesis among people with mental health problems. mental health nursing, 28: 275-295.
- **Legaland (2011)** „From a Health Perspective – A salutogenic approach as therapist; philosophy and implementation“. (Powerpoint) Lecture in B BAM
- **Skjærven L.H., Gard G., Kristoffersen K. (2003)**. Basic elements and dimensions to the phenomenon of quality of movement – a case study. Journal of Bodywork and Moveent Therapies 7(4), 251-260
- **Skjaerven LH, , Kristoffersen K, Gard G (2007)** Searching a movment vocabulary to describe healthy aspects of movement quality. (Poster) Vancouver
- **Skjærven LH, Kristoffersen K, Gard G (2008)** An eye for movement quality: A phenomenological study of movement quality reflecting a group of physiotherapists` understanding of the phenomenon. Physiotherapy Theory and Practice, 24(1):13-27
- **Skjaervin L. H, Kristoffersen K, Gard G. (2010)**. How can movement quality be promoted in clinical practice? A phenomenological study of physical therapist experts, Physical Therapy volume 90 number 10.
- **Skjaerven (2011)** Preconditions to MQ. (Powerpoint) Lecture in B BAM