

# Basic Body Awareness Therapy til patienter med arbejdsrelateret PTSD

Erfaringer fra klinisk praksis  
ved

Fysioterapeut Lissi Thomsen Rimmén

Klinik for PTSD og Angst Aarhus

# Agenda

- ❖ Behandlingstilbuddet i Klinik for PTSD og Angst
- ❖ Kropslige symptomer ved PTSD
- ❖ BBAT til arbejdsrelateret PTSD
- ❖ Case 1
- ❖ Case 2

# Klinik for PTSD

## Tværfaglig udredning og behandling:

- ❖ Psykoterapi v. psykolog
- ❖ Sundhedssamtale v. sygeplejerske
- ❖ Lægesamtale- diagnostik og medicinering
- ❖ Fysioterapi
- ❖ Socialrådgivning
- ❖ Socialpædagogisk tilbud

# Kropslige symptomer ved PTSD –udredning

## Udredning:

- ❖ SCL 90, BPI og BAS MQ-E

## BAS MQ-E

- ❖ Bevægetest mhp. at vurdere
  - ❖ Stabilitet i funktion
  - ❖ Koordination og åndedræt
  - ❖ Relation og nærvær
- ❖ Spørgeskema af pt's egen vurdering af kropslige begrænsninger/formåen

# Kropslige symptomer ved PTSD

## Typiske fund:

- ❖ Smerte klager
  - ❖ hovedpine, ryg, nakke-skuldre, diffuse
- ❖ Uro - anspændthed/svært ved at slappe af
- ❖ Søvnproblemer
- ❖ Angst - øget vagtsomhed
- ❖ Koncentrationsbesvær, nedsat hukommelse
- ❖ Autonome reaktioner
  - ❖ trykken for brystet, rysten, sveder
- ❖ Svært ved at mærke kroppen

# Kort om BBAT

- ❖ Aktiverer og oplever kroppen gennem bevægelse
- ❖ Basale principper for bevægelse:
  - ❖ Funktionel balance, herunder flow, rytme og centrerung
  - ❖ Fri respiration
  - ❖ Mental opmærksomhed
- ❖ Simple øvelser
- ❖ Mange gentagelser
- ❖ Opmærksomhed på både krop og sind/psyke

# BBAT til PTSD formål

## Formål:

- ❖ Forstå sammenhæng mellem krop og psyke
- ❖ Øge kropslig stabilitet
- ❖ Frigøre åndedræt
- ❖ Mindske anspændthed
- ❖ Styrke jeg identitet
- ❖ Øge kropsligt & mental nærvær

## Konkrete øvelser:

- ❖ Enkle, rolige bevægelser i liggende, siddende og stående
- ❖ Fokus på relation til underlag, stabilitet og balance
- ❖ Mange gentagelser – "Less is more"

# BBAT til PTSD effekt

## Erfaringsbaseret effekt:

- ❖ Kropslig ro
- ❖ Friere åndedræt
- ❖ Dæmper kropslige gener og smerter
- ❖ Bedre tillid og mindre angst og vagtsomhed
- ❖ Større bevidsthed om egen formåen ift. kroppens ressourcer



# Patienthistorie - Anne

**SYGEHISTORIE:**

**KROPSLIGE GENER:**

# Patienthistorie - Anne

## Pt.'s mål:

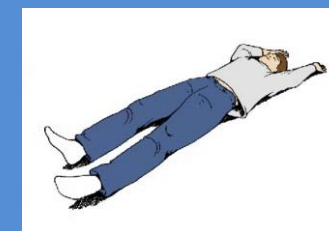
- Vil gerne være fri for hovedpine og anspændthed.
- Vil gerne være fri for angst når der står nogen bag ved hende.
- Vil gerne lære at turde handle og sætte grænser.
- Vil gerne kunne mærke sig selv.

# Patienthistorie - Anne

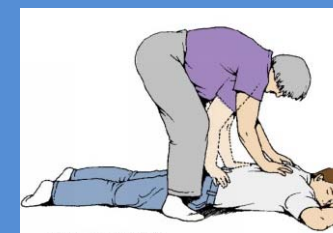
Hele tiden fokus på at integrere åndedrættet i bevægelser

Relation til underlag:

- Liggende
  - guidet kropsgennemgang
  - samling af ben omkring midtlinjen
  - symmetriske- og asymmetriske strækøvelser
  
- Stående :
  - op/ned langs midterlinjen
  - studsning
  - vrid omkring midtlinjen, armøvelser.



Samlende, centrerende, afspændende massage



# Patienthistorie - Anne

## I starten:

- 
- 
- 
- 

## Midtvejs i forløbet:

- 
- 
- 

## Afslutning af forløb:

- 
- 
-

# Patienthistorie - Svend

**SYGEHISTORIE:**

**KROPSLIGE GENER:**

# Patienthistorie - Svend

## Pt.'s mål:

Vil gerne være fri for smerter og lære at slappe af.

Vil gerne kunne forstå sine kropslige symptomer og uro.

Vil gerne mærke kroppen/sig selv og lære at sige fra.

Vil gerne lære at acceptere sig selv.

# Patienthistorie - Svend

Hele tiden fokus på at integrere åndedrættet i bevægelser

Kort meditation - siddende i 'diamant stilling'.

Relation til underlag:

- Liggende
  - guidet kropsgennemgang
  - samling af ben omkring midtlinjen
  - symmetriske- og asymmetriske- og stjerne strækøvelser
- Stående :
  - Indbalancering og studsning
  - op/ned langs midterlinje
  - vridning omkring midterlinjen
  - armøvelser.
- Samlende, centrerende, afspændende massage



# Patienthistorie - Svend

## I starten:

- 
- 
- 
- 

## Midtvejs i forløbet:

- 
- 
- 
- 

## Afslutning af forløb:

- 
- 
- 
-



# Fysioterapeutiske erfaringer

- ❖ Terapeutens egen ro er vigtig
- ❖ Relation mellem terapeut og patient
- ❖ Turde blive i de samme øvelser over tid
- ❖ Vigtigt at give pt. øvelser med hjem – mestring
- ❖ Åben, ærlig dialog
- ❖ BBAT er ikke smertebehandling, ikke et kvik-fiks men en læringsproces

# Konklusion

- ❖ Psykisk belastning sætter spor i kroppen
- ❖ Fokus på mestring - give pt. kontrollen tilbage
- ❖ Relation mellem terapeut og patient er vigtig
- ❖ BBAT kan være starten på en (livslang) proces

# Spørgsmål

