

# DANSKE FYSIOTERAPEUTERS FAGKONGRES

fysioterapi i bevægelse



## Fysioterapi i naturen - hvad, hvorfor og hvordan?

Kort symposium

**Moderator:** Tina Junge

**Oplægsholdere:** Dorthe Varning Poulsen, Jonas Risum Ahler, Natasha Kæreby, Tina Junge, Lene Bruun Kaysen



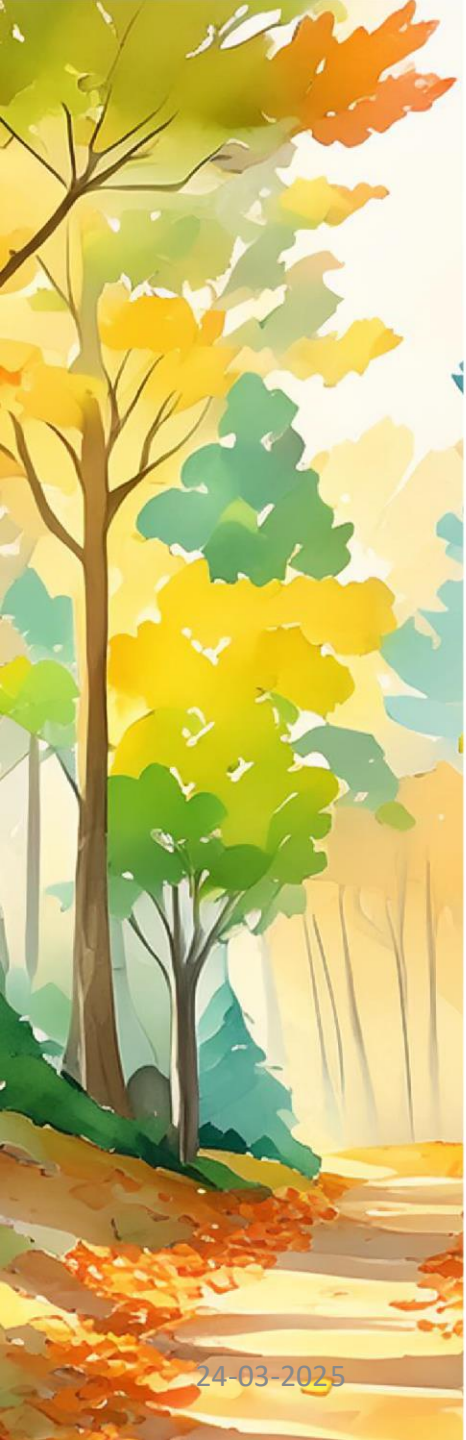
# Hvordan kan naturen understøtte menneskers sundhed?

## Fra forskning til praksis

Dorthe Varning Poulsen  
Fysioterapeut, Ph.d, Lektor og studieleder for  
Master I naturbaseret rehabilitering  
<https://naturmaster.science.ku.dk/>

KØBENHAVNS UNIVERSITET





# 1. Er der evidens for naturens virkning?

## **Forebyggelsesperspektivet:**

At bo tæt på grønne omgivelser har betydning for sundheden

## **Naturen som element i rehabilitering og behandling:**

Genoptræning: Et meget bredt felt. Ikke velundersøgt.

Mental sundhed: Velundersøgt; moderat til høj evidens for styrkelse af mental sundhed, trivsel, livskvalitet og handlekompetence

**Fysioterapeuter arbejder evidensbaseret, men evidens er mere end randomiserede kontrollerede studier.**



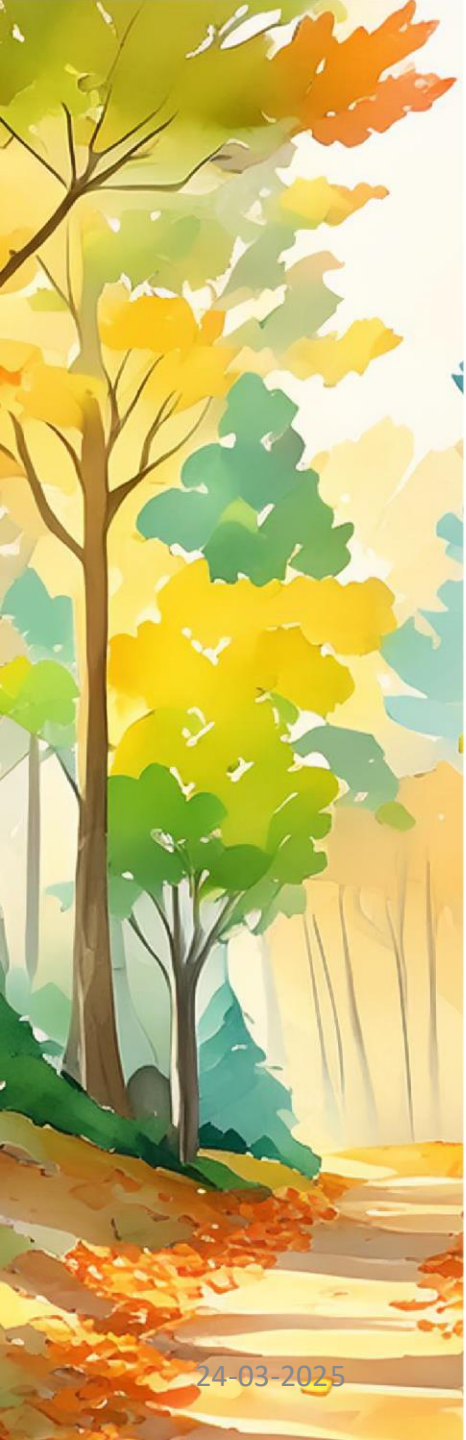
## Komplekse interventioner

Ifølge **Medical Research Council (MRC)** i Storbritannien er **komplekse interventioner** kendetegnet ved, at de består af flere interagerende dele.

I udviklingen af komplekse interventioner har implementeringen en væsentlig rolle.

Evalueringen vil ofte bestå af flere måleredskaber for at indfange kompleksiteten.





**Hvilket måleredskab kan afdække resultatet af en fysioterapeutisk naturbaseret indsats?**

**Hvad er afgørende for, at borgeren oplever en bedring?**

**Symptomer?**

**Funktionsniveau?**

**Livskvalitet eller trivsel?**

**Mestring eller handlekomptence**

**Naturforbundethed?**



## Det, der måles på, får også betydning for den evidens forskningen leverer....

Naturbaserede interventioner ser ud til at have særlig impact for mennesker med:

*-Nedsat mental sundhed (angst, depression, stress o.a.)*

*-Selv-regulering (børn og unge)*

*En potential livstruende sygdom, hvor en helhedsorienteret indsats er væsentlig*

*-kroniske sygdomme og multisygdomme*

*-Hjernetræthed ved neurologiske sygdomme*

*-Demens*

*-Kol*

Og så er der en række andre sygdomstilstande, som slet ikke er tilstrækkeligt undersøgt fx. Kroniske smerter, funktionelle lidelser

## 2. Vi ser på mekanismerne –hvordan virker naturen på os?

### Fysiologisk:

#### Naturen inducerer:

Oxidativt stress

Stresshormoner, adrenalin

Heart rate, neuropeptider

Immunforsvar, cytokiner

D-vitamin niveau

Måske hippocampus, APA-  
axen, microber

### Mentalt:

#### Oplevelse af naturmiljøet styrker:

Well-being

Positiv påvirkning af humør

Tankemønstre og  
handlemønstre

Oplevelse af forbundethed

Hedonisme (nydelse og  
lykkefølelse)

Ro, nedsat rumination

### Socialt

#### Naturmiljøet faciliterer:

Ændret magtbalance

Uformelt samvær

Inddragelsesperspektiv

Det fælles tredje

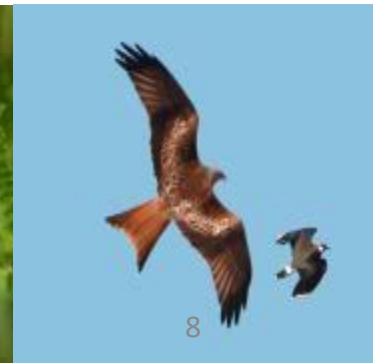


# Hvad er et velegnet naturmiljø?

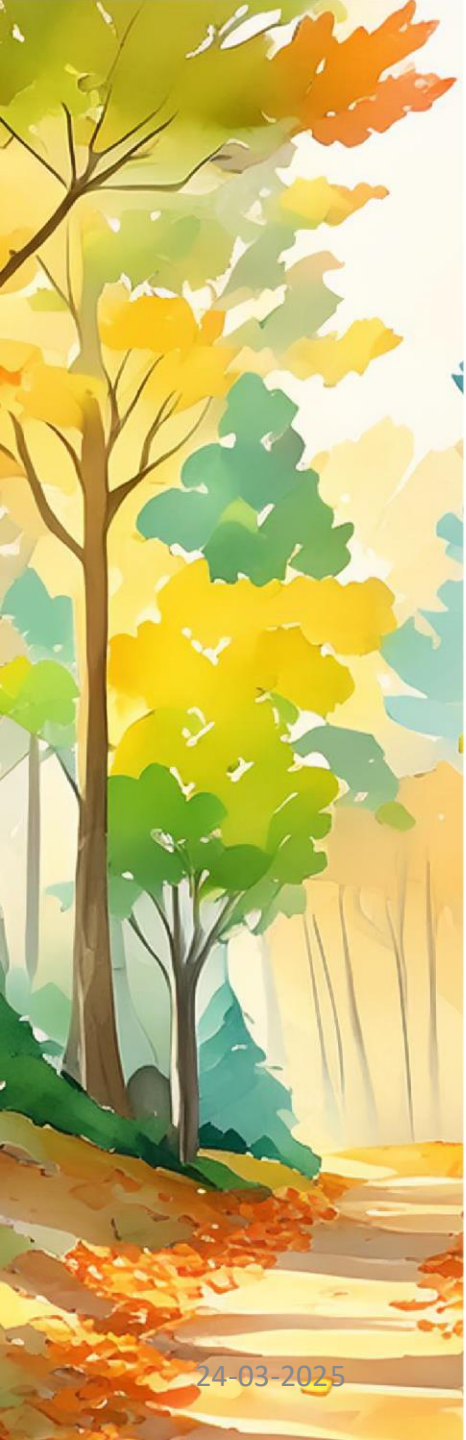
Naturmiljøet skal understøtte målet for indsatsen og de konkrete aktiviteter

Eksempelvis:

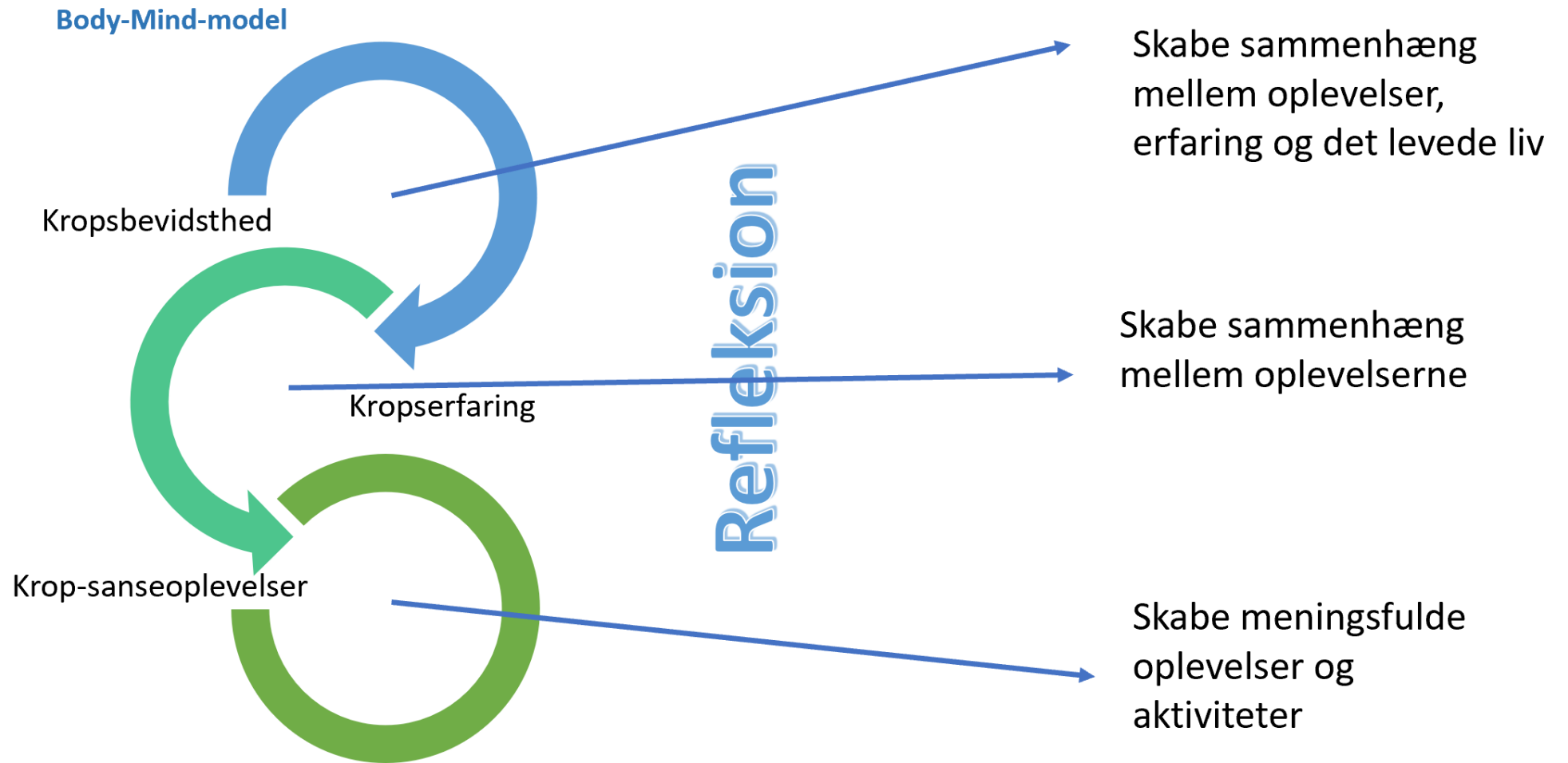
- I forhold til fysisk træning (underlag, vægge, loft, redskaber)
- rigt på sanseoplevelser
- variation indenfor kort afstand
- afskærmede områder (samlingssted)
- tilgængeligt
- 

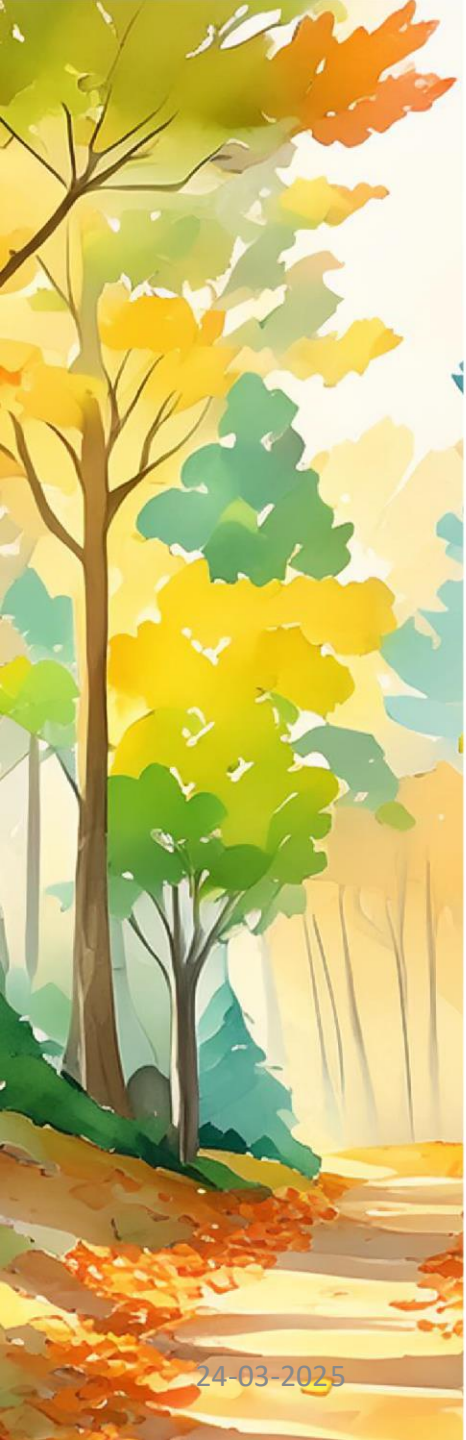






# Brug af naturen understøtter den kropsbaserede tilgang





## Den terapeutiske tilrettelæggelse

Naturen skal indtænkes som en del af den terapeutiske indsats fordi den forstærker virkningen af det, vi allerede gør. Samtidig tilbyder den en ny dimension til faget.

Jo større interaktion med naturmiljøet, det større virkning

Naturmiljøet er et 'nyt' miljø... og det skifter konstant. Viden og kompetencer er en nødvendig forudsætning for et vellykket forløb med borgerne.



Spørgsmål og  
kommentarer er  
meget velkomne

