

FYSIOTERAPIA

KEHODYSFORIAN HOIDOSSA

Yhä useampi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen kohtaa työssään sukupuolen moninaisuutta. Transsensitiivisyyttä tulee lisätä asiakastyössä, jotta asiakkaat kokevat tulevansa kohdatuiksi omana itsenään ilman pelkoa. On tärkeää, että sukupuolen moninaisuutta ja kehodysforiaan mahdollisesti liittyvää kärsimystä päästäisiin käsittelemään heti asiakkaan niin halutessa jo oman alueen palveluiden parissa. Tämän asiakasryhmän erityispiirteet huomioivaa tietoa kokonaisuudesta ja fysioterapiasta ei ole ollut kootusti saatavilla.

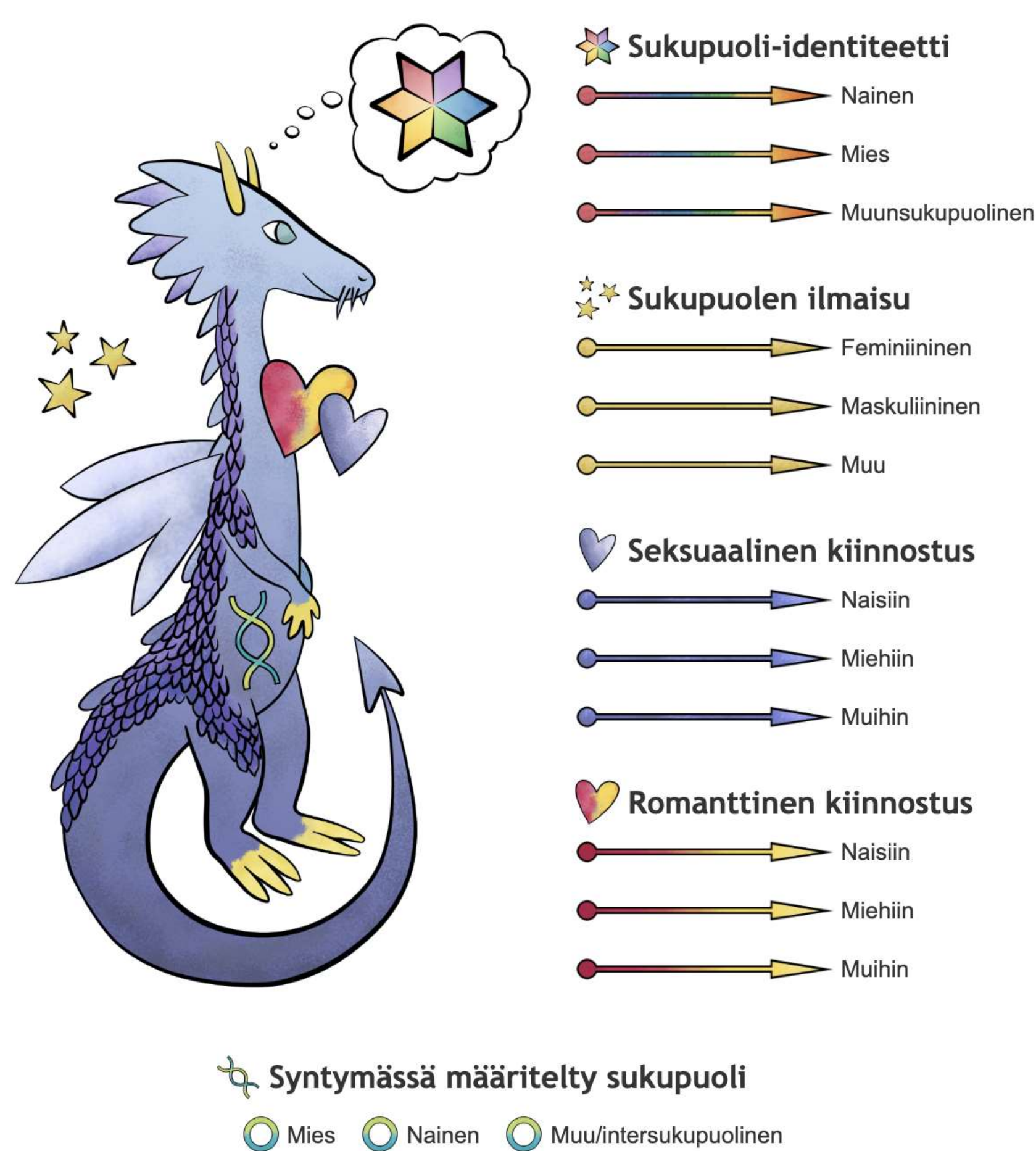
TEKIJÄT: Tanja Balk, tanja.balk@hus.fi, Virpi Vähäkangas, virpi.vahakangas@hus.fi

Tausta

Sukupuoliristiriidasta kärsivillä asiakkailla masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt ovat selvästi yleisempiä kuin väestössä keskimäärin. Vähemmistöstressi saattaa altistaa ja ylläpitää masennus- ja ahdistusoireilua. Nuorilla asiakkailla sukupuoliristiriita on ylimääräinen kuormitustekijä muutoinkin kuormittavana puberteetti- ja aikuistumisaikana. Sukupuoliristiriidasta kärsivillä myös autismin kirjon häiriöt ja syömishäiriöt ovat yleisempiä kuin muussa väestössä. Itsemurhariski on kohonnut ja tämä on tärkeä huomioida asiakkaan psyykkistä vointia arvioitaessa.

Monesti sukupuoliristiriitaan yhdistyy sukupuolidysforian kokemus, jolla tarkoitetaan sukupuoliristiriidasta aiheutuvaa voimakasta pahan olon ja ahdistuneisuuden tunnetta. Sukupuolidysforia voidaan jakaa kehodysforiaan ja sosiaaliseen dysforiaan. Sukupuolidysforian aiheuttamaa ahdistuneisuutta ja pahaa oloa voidaan hoitaa sekä psykoterapeuttisin, fysioterapeuttisin että lääketieteellisin keinoin.

Keho on keskeinen osa minuutta ja vaikuttaa vahvasti kokemuksiin itsestä, omasta toimintakyvystä sekä siitä, miten olemme vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Fysioterapeuttisten keinojen hyödyntäminen sukupuolidysforian hoidossa tarkoittaa mm. erilaisten keuharjoitusten ja ahdistuksenhallintakeinojen harjoittelua. Fysioterapeuttisen työskentelyn tarkoitus on tukea asiakkaan kehollista jäsentämistä mm. kokemuksellisen oppimisen avulla. Fysioterapiassa haetaan konkreettisia keinoja turvalliseen kehon kokemiseen.



Kuva 1. Genderdragon. Kuva: Tina Sarajärvi. 2019.

Sukupuoli on moninainen, mikä tarkoittaa, ettei sukupuoli ole jaettavissa kahteen, toisilleen vastakkaiseen ja selvästi toisistaan erotettavaan sukupuoleen, vaan sukupuolen ilmenemismuodot ovat huomattavasti moninaisemmat.

Sukupuolen voi ajatella rakentuvan henkilön biologisesta sukupuolesta, sosiaalisesta sukupuolesta, sukupuolen ilmaisusta sekä sukupuoli-identiteetistä. Seksuaalinen suuntautuminen puolestaan kertoo siitä, kenestä henkilö kiinnostuu seksuaalisesti ja/tai romanttisesti.

Tarkoitus

Sukupuoliristiriitaa kokevien määrä on jatkuvassa kasvussa, eikä terveydenhuollolla ole ollut tähän selkeitä hoito-ohjeita. Moniammatillinen työryhmä perustettiin vuonna 2019 ja sen tavoitteena oli tuottaa sisältöä Mielenterveystalon omahoito-osioon ja ammattilaisten oppaaseen sukupuoliristiriitaa kokevien hoidosta ja kohtaamisesta. Fysioterapeutteja pyydettiin mukaan tuottamaan sisältöä fysioterapian keinoista kehodysforian hoidossa. Omahoidon avulla halutaan tarjota mahdollisuus tutustua itsenäisesti omaan kokemukseen itsestä ja kehollisuudesta. Ammattilaisten opas luotiin tukemaan jokaisen ammattilaisen osaamista kohdata sukupuoliristiriitaa kokeva ihminen.

Menetelmät

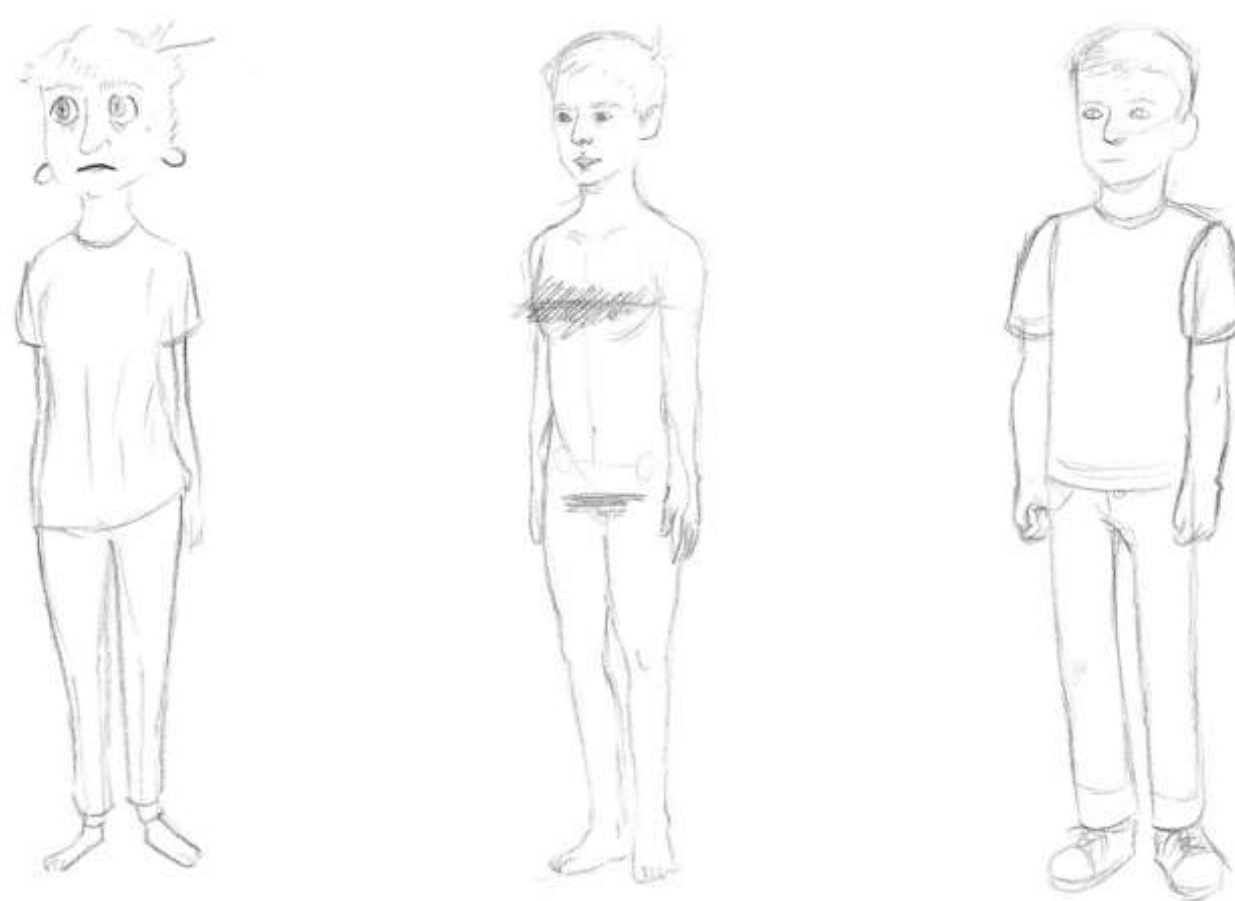
Oppaat tehtiin moniammatillisena yhteistyönä. Projektissa oli mukana psykiatreja, psykologeja, sairaanhoitajia, fysioterapeutteja ja kokemusasiantuntijoita. Oppaiden sisältö koottiin uusimman saatavilla olevan tutkimustiedon ja parhaiden tiedossa olevien kliinisten käytäntöjen perusteella.

Tulokset

Omahoito-osio ”Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen” ja ammattilaisten opas ”Opas sukupuolidysforiaan” on luettavissa Mielenterveystalossa (www.mielenterveystalo.fi). Omahoito-osio tarjoaa luotettavaa tietoa sukupuolidysforiasta ja kehodysforiasta sekä harjoitteita, joiden kautta voi turvallisesti tutustua omaan kehollisuuteensa. Jokaisella on mahdollisuus tutustua omahoito-osion sisältöön itsenäisesti ja maksutta. Ammattilaisten opas tarjoaa tietoa asiakkaan kohtaamisesta, transsensitiivisyydestä, erilaisista hoitomuodoista, sekä mahdollisen jatkohoidon lähteet. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja alan opiskelijoiden on mahdollista hyödyntää ammattilaisten oppaiden sisältöjä kirjautumalla sivustolle sähköisen tunnistautumisen kautta.

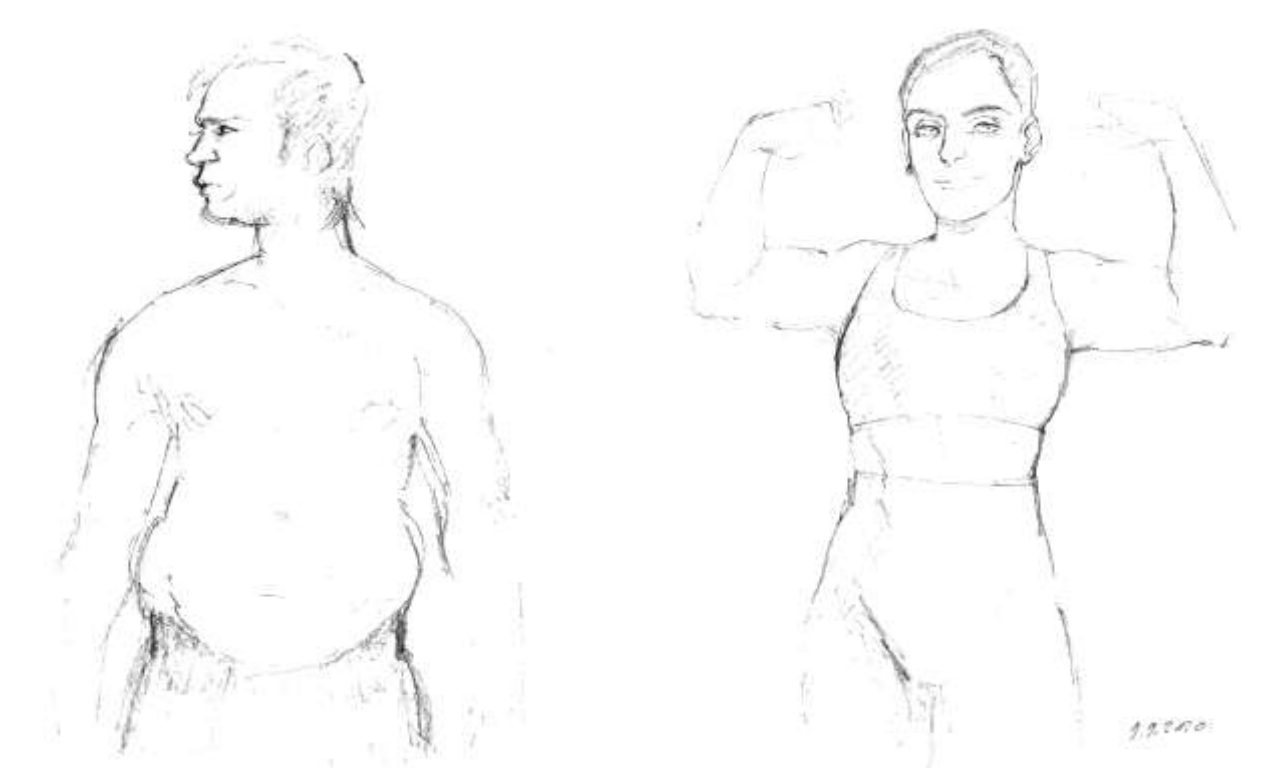
Johtopäätökset

Sukupuoli-identiteetin pohdinta ja tähän liittyvät keholliset haasteet tulevat kasvamaan vielä tulevaisuudessa. On hienoa, että kehollisuuden merkitys osana hoitokokonaisuutta tunnustetaan. Tulevaisuudessa olisi hyvä saada lisää tutkittua tietoa fysioterapian menetelmistä ja keinoista kehodysforiaan liittyen.



Kuva 2. Kehonkuvarajoitus piirtäen.

Harjoituksessa jäsennellään käsitystä itsestä ja omasta kehonkuvasta. Kuvasa vasemmalla on ”koettu minä”, keskellä ”realistinen minä” ja oikealla ”toive minä”.



Kuva 3. Kehonkuvarajoitus piirtäen.

Harjoituksessa jäsennellään käsitystä itsestä ja omasta kehonkuvasta. Vasemmalla ”koettu minä” ja oikealla ”toive minä”.

Fysioterapiaprosessissa huomioitavaa

Kehonkuvan häiriöt ja haasteet kehosuhteessa voivat olla syy hakeutua psykofyysiseen fysioterapiaan. Psykofyysisessä fysioterapiassa harjoitellaan oman kehollisuuden kokemista, tunnistamista ja hyväksymistä. Kehodysforiaan voi liittyä terveydelle haitallisia selviytymiskeinoja ja/tai autonomisen hermoston toimintahäiriöitä (ahdistus, masennus, syömishäiriöt ja post-traumaattiset stressireaktiot), joita voidaan fysioterapian keinoin helpottaa.

Esimerkkejä haitallisista selviytymiskeinoista ovat sukupuolittettujen kehon piirteiden häivyttämispyrkimykset liiallisen/niukan syömisen kautta, hengitystä estävän apuvälinein (vääränlainen bindaaminen), kehoyhteydestä irrottautuminen psyykkisesti ja sen myötä kehollisen hyvinvoinnin laiminlyönti (mm. hygieniasta huolehtiminen, kehon tarpeiden huomiotta jättäminen), itsensä vahingoittaminen ahdistuksen seurauksena ja muut kehoon kohdistuvat vihan ilmaisut.

Asiakkaan tavoitteet fysioterapiassa määritellään aina yhdessä asiakkaan kanssa hänen sen hetkisten voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan.

Psykofyysisen fysioterapian tavoitteita ja sisältöjä

- Fysioterapeuttinen tutkiminen ja arviointi kehonkuvasta, kehosuhteesta ja toimintakyvystä
- Kehonkuvan hahmottaminen ja jäsentäminen
- Oppia aistimaan, kuuntelemaan ja arvostamaan omaa kehoaan, sen reaktioita ja tarpeita
- Kehotietoisuuden harjoittaminen, tunteiden tunnistaminen kehollisesti
- Saada turvallisempi ja varmempi kontakti itseensä, omaan tapaansa olla
- Psykoedukaatiota autonomisesta hermostosta ja kehollisista oireista
- Autonomisen hermoston tasapainottaminen (ahdistuneisuus, yli- ja alivireystilat)
- Hengitys- ja rentoutusharjoitukset
- Tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointi, kivunlievityksen harjoittelu
- Fyysisen aktiivisuuden tukeminen, liikuntaneuvonta, painonhallintaohjaus, terveyttä edistävän syömisen ohjaus
- Toimintakykyä tukeva apuvälineohjaus