

PSYKOMOTORISK FYSIOTERAPI GOL

Kva er psykomotorisk fysioterapi?

Behandlinga består av bevegelse, strekk, massasje og samtale.

I psykomotorisk fysioterapi (PMF) forstås og behandlast kroppen som ein helheit. Pusten er sentral. Det er mål i behandlinga å lære å ta betre vare på kroppen og dermed på seg sjølv.

Ytterlegare informasjon på you-tube: Video om PMF, 1:36 min, søkeord **psykomotorisk fysioterapi**

Kven kan ha nytte av psykomotorisk fysioterapi?

Mennesker som opplever stress på jobb eller i privatlivet, eller lever med langvarig fysisk smerte og ubehag. Mennesker som lever med angst, depresjon eller andre psykiske vanskar. Når belastningar i livet set seg i kroppen som anspentheit eller utmattelse kan PMF åpne vegar attende mot overskot og velvære.

Pris og timebestilling

Pris for behandling er kr. 279,- pr. gong.

For ei vurdering eller eit behandlingsforløp kan du enten kontakte meg direkte eller få henvisning til fysioterapi frå legen din.

Om meg

Eg har spesialistkompetanse i psykomotorisk fysioterapi. I tillegg er eg i gang med eit forløp for å bli sertifisert trenar i Kontaktskapende Kommunikasjon Ikkevoldskommunikasjon. Eg brukar dette i samtalar med pasientar i det omfang du sjølv ynskjer å samtale i løpet av behandlinga.

**Du kan nå meg på tlf. 975 82 145.
Fysioterapitjenesten, Helsetunet, Gol.
Velkommen!**

Vennlig hilsen
Ida Rump

