

2014-05-22

Ett reflekterande förhållningssätt – hur kan det användas i arbetet med rörelseförändring?



Sofia Backåberg
Institutionen för hälso- och vårdvetenskap
Linnéuniversitetet

Linnéuniversitetet Kalmar
Växjö



Vem är jag?

Sjukgymnast (Fysioterapeut)
Doktorand i Vårdvetenskap
Lärare i ergonomi och förflyttningsteknik
Bakgrund: CLV, kommun, VC Dalbo, Spetsamossens sjukgymnastik

Mina intressen:
Rörelsekvalitet och rörelsebetonde, påverkan dagliga livet.
Lärande – utmaning, lockande.
Levda erfarenheter.

Linnéuniversitetet Kalmar
Växjö



Reflekterande förhållningssätt

Många fysioterapeuter har ett reflekterande förhållningssätt – oreflekterat!

Vad handlar det om?

- Att veta att jag inte vet!
- Öppna frågor som skapar vidare reflektion
- Vara nyfiken
- Intresserad av personers levda erfarenheter

Linnéuniversitetet Kalmar
Växjö



Rörelseanalys

Vad vill vi med Rörelseanalys i patientarbetet?

- Förstå symtom i relation till rörelse
- Ledtrådar som guide i behandlingen

Vad vill vi med Rörelseanalys i forskningen?

- Förstå symtom i relation till rörelse
- Förstå förutsättningar för rörelse
- Objektiva data

Vad vill vi att Rörelseanalys ska ge patienten?

- Förstå sina symtom i relation till rörelse
- Förstå sin egen rörelse bättre, rörelsekännedom
- Motivation till förändring

Linnéuniversitetet Kalmar
Växjö



Reflekterande förhållningssätt

- Låta rörelseanalysen starta i patientens egna upplevelse.
- Låta patienten reflektera och analysera själv.
- Guida patienten, var ska vi fokusera?
- Video-feedback

Ex.

- Var startar du din rörelse?
- Från vilken kroppsdel tar du kraften?
- Hur tar du kraften med den kroppsdelen?

Linnéuniversitetet Kalmar
Växjö



Reflekterande förhållningssätt

Hur gör vi det då?

- Låta patienten testa och göra förändring på sitt eget sätt.
- Presentera ett annat sätt att röra sig på? Ge alternativ.
- Jämför med hur det känns när du brukar göra rörelsen?
- Inte döma rätt eller fel.
- Video modeling (som exempel)

Linnéuniversitetet Kalmar
Växjö



Att ställa frågor

Öppna frågor:

- Hur upplever du den här rörelsen?
- Vad upplever du som svårt i denna rörelsen?
- Hur skulle du vilja förändra den här rörelsen?

Uppföljningsfrågor:

- Hur menar DU?
- När jag säger det här, vad tänker du då?
- När du säger så, vad innebär det för DIG?



Vårdvetenskap

Professionsneutralt (sjuksköterskor, fysioterapeut, arbetsterapeut, läkare etc.)
Patientperspektiv (jmf. patientcentrerad, patientfokuserad)
Sträva efter att förstå en annan människas levda erfarenheter - livsvärld

Livsvärldsteori: "Den naturliga inställningens värld" (Husserl, 1976)
Vara-i-världen (Heidegger)
Vara-till-världen (Merleau-Ponty)

Reflektionen viktig i lärande, medvetandegörande.



Subjektiv kropp

Maurice Merleau-Ponty (1908-1961, Frankrike)

Levd kropp
Subjektiv – objektiv kropp

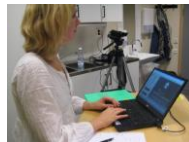
Ta om din egen hand. Vad är subjekt – vad är objekt?

- Kroppen är alltid både ett subjekt och objekt samtidigt
- Våra kroppar är vår tillgång till världen.
- Subjektiva upplevelsen alltid unika och föränderliga (livsvärldsperspektiv).
- Vi vet aldrig fullt ut. Alltid fråga!



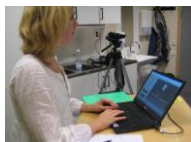
Lärandemodellen

- Klinisk verksamhet (Kimming etc.)
- Observativ Rörelseanalys (Klein-Vogelbach, 1984, 1990)
- Livsvärldsperspektiv (Dahlberg et al., 2008)
- Reflektion (Ekebergh, 2007)
- Observational learning (Bandura, 1986)



Lärandemodellen

- Reflektion, video feedback och video modeling
- Start i den egna erfarenheten
- Fokus: Rörelseinitiering och kraftanvändning



Lärandemodellen

- Sittande till gående
- Upp och ner för en låg pall
- Lyfta låda från stol till bord

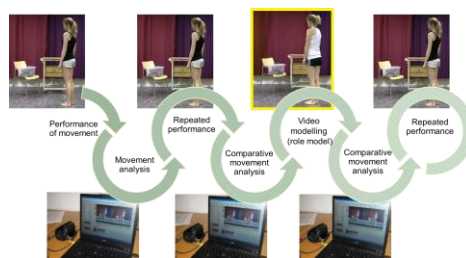


Lärandemodellen

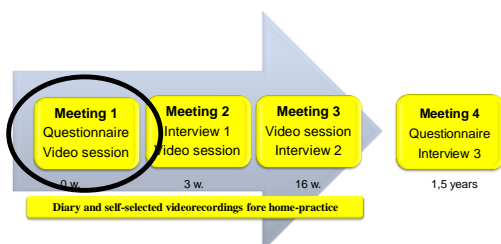
- Utföra rörelsen – titta – reflektera – göra igen.
- Utföra rörelsen – titta på exempelfilm (video modellering) – reflektera – göra igen.
- 45 min/session
- Reflekterande förhållningssätt:
 - Vad tänker du när du ser dig själv?
 - Varifrån startar du din rörelse?
 - Hur skulle du kunna göra rörelsen på ett annat sätt?



Lärandemodellen



Lärandemodellen



Summering

- Video och reflektion
- Vi kan aldrig veta fullt ut hur någon annan upplever
- Nyfiken och öppen inställning
- Ställa öppna, reflekterande frågor

Grund för kunskapsskapande i kommunikation med

- Patienter
- Anhöriga
- Andra sjukgymnaster



Tack för mig!

