

## Kunskapsprov teoretisk del Psykisk ohälsa VT26

### **Anamnes**

Patienten är en 32-årig kvinna som remitterats till fysioterapeut på grund av ökande stressbesvär. Medicinsk utredning visar inga patologiska fynd. Hon bor med sin man och två små barn; maken reser mycket i arbetet vilket gör vardagen mer belastande för henne.

Hon arbetar heltid som ingenjör och beskriver en långvarigt hög arbetsbelastning med ökade krav vid deadlines. Under det senaste året har hon utvecklat tilltagande smärta i bröstryggen, svårigheter att ta djupa andetag och en känsla av trötthet och nedsatt ork trots tidigare god kondition. Hon upplever också nedsatt koncentration och minne.

De senaste tre månaderna har hon känt sig konstant spänd och haft uttalad stresskänsla i kroppen. Hon har svårt att somna på grund av smärta och oroande tankar och sover endast 4–5 timmar per natt. Naproxen lindrar smärtan något, men hon vill helst undvika läkemedel. Hon har tidigare varit regelbundet fysisk aktiv men upplever nu att hon inte riktigt får luft när hon försöker springa. Hon beskriver att besvären hindrar henne från att leva som hon vill.

---

### **Fysioterapeutisk undersökning**

#### **Hållning:**

Lätt hopsjunken hållning med framåtdragna axlar och insjunken bröstkorg. Svårt att ändra hållning vid instruktion.

#### **Andning:**

Ytlig, mestadels thorakal andning med begränsad bröstkorgsexpansion. Ökad muskelspänning vid försök till djupandning.

#### **Rörlighet/flexibilitet:**

Relativt god aktiv rörlighet men stelhet i bröstryggen, särskilt vid extension och rotation. Strama bröstmuskler och höftböjare. Tendens att spänna emot vid passiv rörlighet.

#### **Palpation:**

Ömhet och spänd muskulatur i bröstrygg, nacke, trapezius och bröstmuskler.

#### **Reaktioner:**

Ökad spänning under undersökningen och svårighet att avgöra vad som känns behagligt. Andningen blir kort och ytlig när hon fokuserar på kroppen.