

Noah, 29 år

Söker vårdcentralen på grund av nedsatt ork samt tilltagande stressrelaterade besvär med hjärtklappning och andningssvårigheter. Arbetar inom IT-support och upplever ökade svårigheter med kundkontakter. Beskriver själv att han utvecklat "social fobi".

Förstagångskontakt på vårdcentralen. Medicinsk utredning utan anmärkning. Remiss skickad till fysioterapeut för att komma i gång med fysisk aktivitet och stresshanteringsgrupp samt till psykolog för utredning för social fobi och ASD (Autismspectrumstörning).

Fysioterapeuten och psykologen på vårdcentralen är vana att samarbeta.

Utökad anamnes

Socialt: Ensamstående, begränsat socialt umgänge.

Arbete: Nya arbetsuppgifter och ökat ansvar inom IT-support. Arbetar 100%.

Levnadsvanor/fritid: Tidigare stort intresse för datorspel men saknar nu energi. Har försökt att träna på gym men avbryter ofta. Undviker högljudda idrottsaktiviteter. Upplever sig passiv och "slö" (energilös).

Stressreaktioner: Försämrade koncentration och minne. Har svårt att återgå till en aktivitet om han blir avbruten. Beskriver ökad irritabilitet.

Andra sjukdomar: Inga kända somatiska sjukdomar. Ingen alkohol- eller drogproblematik.

Förväntningar: Vill bli av med hjärtklappningarna och få mer energi i vardagen. Har svårt att se vad han själv kan göra för att påverka hälsa och mående.

Fysioterapeutisk undersökning

Hållning: Ihopsjunken hållning i stående med framdragna axlar, framåtböjt huvud och lätt översträckta knän. Kan aktivt korrigera hållningen. Blir mer avspänd i liggande.

Andning: Snabb, ytlig och oregelbunden andning med frekventa suckar. Tendens till hyperventilation med stickningar och darrningar i händer och runt munnen. Andningen blir något mer basalt i liggande.

Rörlighet/flexibilitet: Normal ledrörlighet men upplever sig som stel. Beskriver kroppen som mindre följsam och fri i sociala situationer. Lätt nedsatt balans vid enbensstående. Stel gång med begränsade medrörelser. Får lätt yrsel, behöver sätta sig vid flera tillfällen under undersökningen.

Palpation av muskulatur: Ökad muskulära spänningar i axlar, nacke och käkar. För övrigt, generellt lätt förhöjd muskulär anspänning som successivt minskar under undersökningen.

Kroppskontakt/Kroppsmedvetenhet: Har svårt att beskriva kroppsliga reaktioner vid stress. Ogillar kroppslig beröring vilket han uttrycker tydligt.

Övrigt: Ger initialt ett spänt och nervöst intryck. Undviker ögonkontakt, är mimikfattig och biter ihop käkarna under samtalet. Blir successivt mer avspänd och öppen i sitt kroppsuttryck under besöket.