

**Viisas keho viestii,
kun mieltä ei kuunnella**

s. 6

**Opettajat ASLAK:iissa
oivalluksia omaan arkeen**

s. 12

**Sokea Leo-vauva
on utelias löytöretkeilijä**

s. 34

*when all treatment tables started to look alike...
we took another look.*



Kun lähes sadan vuoden kokemus yhdistetään huippudesigniin, syntyy jotain ainutlaatuista: Hoitopöytämallisto, joka muotoilultaan ja käytettävyydeltään on aivan omassa luokassaan.



Lojer Capre -mallisto tarjoaa kolme erilaista hoitopöytää, useita innovatiivisia ratkaisuja sekä vuosia kestävää huippulaatua.

**Uuden pöydän
ostajalle tuotepaketti
kaupan päälle**

**Tutustu
lojer.com/capre
ja voita uusi Capre**

**Opiskelija!
Hyödynnä erikoisetu
hoitopöydistä**

Lojer
capre

Lojer Oy | puh. 010 830 6700 | myynti@lojer.com

Kompuroiko kuntoutus Suomessa?

Valtiontalouden tarkastusviraston viimeisin julkisen terveydenhuollon tuloksellisuusarvio väitti, että kuntoutus kompuroi Suomessa – tiedonkulku pätkii, erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon yhteistyö ei aina toimi, kuntoutussuunnitelmissa on parantamisen varaa ja kuntoutuksen ohjaamisesta ja koordinoinnista vastaavat Sosiaali- ja terveysministeriö ja sen Kuntoutusasiain neuvottelukunta eivät tee riittävästi asian eteen.

Onko väitteessä perää? Monen äkillisesti vammautuneen henkilön osalta näin saattaa olla. Ihmisen kannalta on täysin ratkaisevaa se, missä päin Suomea vammautuminen tapahtuu: alueelliset erot kuntoutukseen ohjaamisessa ovat suuret.

Myönteinen poikkeus kuntoutusjärjestelmän pätkimiseen on äkillisten aivovaurioiden jälkeinen kuntoutus, johon on laajan konsensuskokouksen työn tuloksena saatu hoitohenkilöstölle tarkat ohjeet, joita valtakunnallisesti noudatetaan. Ohjeiden avulla moni ihminen on jo toipunut uhkaavasta pysyvistä halvautumisesta ja kuntoutunut takaisin työelämään.

Aivovaurioissa keskeistä on nopeus: mitä nopeammin kuntoutus sairaalassa aloitetaan, sitä parempi lopputulos. Sairaalassa ollaan kuitenkin vain vähän aikaa, joten kotiinpaluun jälkeen kuntoutusta pitää jatkaa yhtä tehokkaasti.

Suomessa lähellä kotia tapahtuvaan kuntoutukseen on erinomaiset mahdollisuudet: julkinen terveydenhuolto voi antaa maksusitoumuksen tai jatkossa myös palvelusetelin asiakkaalle ja tämä voi mennä lähellä kotiaan sijaitsevaan fysioterapia- ja kuntoutusyritykseen saamaan jatkokuntoutusta. Suomessa on erittäin laaja fysioterapia- ja kuntoutusyritysten verkko: jokaisessa pienessäkin kunnassa on fysioterapiayritys, josta tehdään tarvittaessa myös kotikäyntejä.

Kuntien ja sairaanhoitopiirien ostot ovat kuitenkin varsin vähäisiä: fysioterapia- ja kuntoutusyritysten koko asiakaskunnasta vain noin 5-10 % tulee julkisen terveydenhuollon sitoumuksella hoitoon.

Reilu kilpailu kunniaan

Yrittäjäjärjestöissä on huolestuneena seurattu nykyistä kehitystä, jossa kunnat, kuntayhtymät ja muu julkinen sektori perustaa liikelaitoksia ja osake-

yhtiöitä. Valtion omistusta puretaan, mutta kuntien omistusta lisätään. Tavanomainen malli on, että esim. sairaalan osastosta tehdään ensin liikelaitos, joka varustellaan huippuunsa ja sitten yhdessä yössä se muutetaan osakeyhtiöksi, jonka ei tarvitse maksaa mitään. Kaikki tapahtuu julkisilla varoilla ja henkilökunta, tilat ja laitteet tulevat huomenlahjana. Näin ei saisi olla. Yritystoiminnan pitää olla kilpailuneutraalia, jotta terve toiminta ja kaikki kustannukset huomioiva hinnoittelu on mahdollista.

Yksityinen yritys joutuu vastaavaa yksikköä perustaessaan ottamaan pankista lainaa ja vuokraamaan tilat, ostamaan itse kaikki laitteet, kouluttamaan henkilökunnan ja toimimaan yrittäjän riskillä, eli toimimaan todellisena yrityksenä. Jos yritys ei kannata, se menee konkurssiin, mutta näin ei välttämättä tapahdu kuntien omistamalle yritykselle. Hyvä esimerkki on kuuden kunnan omistama, kuntoutukseen erikoistunut Kiljavan Sairaala Oy, joka on vahvasti tappiollinen, mutta jota kuntien päättäjät pitävät pystyssä veronmaksajien rahoilla.

ETLAn tutkija tiivistä ongelman: - yksityinen yritystoiminta ei pysty tuottamaan niin paljon veroja kuin julkinen kuluttaa. Yritysten ja yrityksissä työssä olevien noin 1,3 miljoonan ihmisen maksamilla verorahoilla ylläpidetään koko julkista sektoria. Yritykset ja niiden työpaikat kannattaa turvata takaamalla niille reilu kilpailuympäristö.

*Aino Sainio
Päätoimittaja*





s. 34

Leo näkee tekemällä



FYSI-lehden julkaisija:

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry
Nuijamiestentie 5 B
00400 HELSINKI
puh: (09) 477 2344
fax: (09) 477 2314
fysi.info(at)fysi.fi
www.fysi.fi

Kustantaja:

Suomen Fysikaaliset
Hoitolaitokset SFHL Oy

Toimitus:

Nuijamiestentie 5 B
00400 HELSINKI
puh: (09) 477 2344
fax: (09) 4772314

Päätoimittaja:

Aino Sainio
aino.sainio(at)fysi.fi

Toimittaja:

Ritva Tiittanen-Wallenius
puh: 041 454 9868
ritva.wallenius(at)gmail.com

Ulkoasu ja taitto:

Disa Holmberg
disa.holmberg(at)gmail.com

Ilmoitusmyynti:

Leila Salonen
Suomen Fysikaaliset
Hoitolaitokset SFHL Oy
puh: (09) 477 2344
fax: (09) 4772314
leila.salonen(at)fysi.fi

Painatus:

Kirjapaino Edita Prima Oy 2010

Painos: 10 000 kpl
ISSN 0789-8800



Fysioterapian ja kuntoutuksen ammatillinen uutis- ja asiakaslehti

Pääkirjoitus.....	3
VAMPO-ohjelman tärkeät askeleet.....	5
Viisas keho viestii, kun mieli voi huonosti.....	6
Kokenut fysioterapeutti työstään: "En päivääkään vaihtaisi pois".....	10
Opettajat Aslakissa: Oivalluksia omaan arkeen.....	12
FYSI:n ja Fennian yhteistyö jatkuu.....	15
Pk-yritykset ihmeissään työterveysmarkkinoilla.....	15
Akupunktuurikoulutus fysioterapeuteille ...	16
FYSI:n koulutuskalenteri.....	18
FYSI-kouluttaa	20
Miten fysioterapiaan?	21
FYSI ry:n jäsenrytykset	22
Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2010.....	25
Kiinnostaako Sinua jäsenyys.....	32
FYSI-kouluttaa	33
Uteliias löytöretkeilijä piirtää karttaa tekemällä.....	34
Näkövammaisen lapsen fysioterapia.....	37
Terveys ja työhyvinvointihanke pohjolasta puhalttaa.....	38
Väitökset.....	40
Tiesitkö että.....	42
lökkään pidätysongelmia voidaan – ja pitää - hoitaa	43
Footbalance jatkaa kasvuaan	44
Syvä värähtelyhoito sopii jopa akuuteille traumoille	45
Tempaise kiukkuinen teini mukaan lenkille	46
Tiesitkö että	48
Lukijakilpailu	50

Vammais- poliittisessa ohjelmatyössä otetaan tärkeitä askelia

Turun yliopiston vammaisasiamies **Paula Pietilä** sanoi, että tulevaisuudessa yhdenkään vammaisen ei pitäisi joutua timpurinmitta kädessään arvioimaan, mahtuuko hän hädän hetkellä wc:n ovesta sisään.

Nyt tämä on vielä todellisuutta ja vammaiset ihmiset saavat kokea, että heissä on monenlaista vikaa, kun eivät pysty toimimaan eri ympäristöissä. – Oikea kysymys ja lähtökohta on se, mitä ympäristössä – ei ihmisessä – on vikana, muistutti Valtakunnallisen vammaisneuvoston pääsihteeri **Sari Loijas**.

Kynnyksiä on myös asenteissa, yllättävilläkin tahoilla. – Turun Sanomista saimme hiljattain lukea haastattelun, jossa johtavan arkkitehtitoimiston johtopöytä nimessä esteettömyyden asumismukavuuden suurimmaksi uhkaksi, Kynnys ry:n aluesihteeri **Olli Nordberg** ihmetteli. Näin aikana, jolloin väestö vanhenee ja ainakin valistuneet kansalaiset ovat jo huomanneet, että esteettömyys on kaikkien etu: myös lastenvaunujen kanssa liikkuvien, isoja kauppakasseja raahaavien tai lenkkipolulla jalkansa nyrjäyttäneiden.

Peruspalveluministeri **Paula Risikko** totesi, että Vampoon on nostettu rohkeasti mukaan monia vammaisasioiden kehittämis- ja uudistamistarpeita siitä huolimatta, että ajat ovat nyt tiukat. – Vaikka vammaispoliittisen ohjelman valmistelussa esiin tulleita asioita ei voida kaikkia toteuttaa lyhyellä aikavälillä, kaikki se mitä tarvitaan, listataan nyt ohjelmaan, jotta suunta on selvillä ja työkalu vammaispolitiikan ohjaamiseen olemassa.

Vammaispoliittinen ohjelma (Vampo) linjaa seuraavien vuosien vammaispolitiikan keskeiset toimenpiteet vammaisten oikeudenmukaisen aseman turvaamiseksi. Ohjelman valmistelussa on järjestetty kuulemistilaisuuksia ympäri



Kynnys ry:n piirisihteeri Olli Nordberg ja Turun yliopiston vammaisasiamies Paula Pietilä totesivat, etteivät olisi kuulemisseminaarissa alustamassa, ellei ministeri Risikon johdolla viime syksynä valmistunutta vammaispalvelulain muutosta subjektiivisesta oikeudesta henkilökohtaiseen avustajaan olisi tehty. – Kiitos siitä ministeri Risikolle. Monet olivat aikaisemminkin yrittäneet, mutta vasta nyt onnistuttiin.

Peruspalveluministeri Paula Risikko on vienyt johdonmukaisesti eteenpäin pääministeri Matti Vanhasen hallituksen linjaamaa vammaispoliittista ohjelmaa vammaisten yhdenvertaisuuden turvaamiseksi.

Suomea. Vampo tavoittelee yhteiskuntaa, joka soveltuu myös vammaisille ihmisille. Ohjelman valmistelussa on ollut mukana valtion eri hallinnonalojen edustajia, valtakunnallinen vammaisneuvosto, Vammaisfoorumin järjestöt, Suomen kuntaliitto, työnantaja- ja tekijäjärjestöt sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Valtakunnallinen vammaisneuvosto VANE on viranomaisten, vammaisjärjestöjen ja omaisjärjestöjen yhteistyöelin. Se seuraa yhteiskunnallista päätöksentekoa, tekee aloitteita ja esityksiä sekä edistää vammaisten henkilöiden ihmisoikeuksien toteutumista. ●

www.vane.to

Pääsihteeri Sari Loijas on ollut Äsnu-opaskoiransa kanssa tiiviisti valmistelemaan Vammaispoliittista ohjelmaa. Äsnu on rauhoittanut olemuksellaan usein kiivaanakin käyvää keskustelua niin ansiokkaasti, että se on luvattu palkita lainsäädäntöneuvoksen arvonimellä.



Vammaispoliittinen ohjelma

Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle.

Me kaikki olemme vastuussa vammaispolitiikasta!



Aurajoen jääkannen alla ehtii virrata paljon vettä, ennen kuin kaikki vammaispoliittisissa kuulemistilaisuuksissa esiin nousseet tasavertaisen elämän esteet on silotettu. Asiaa ei edistä se, että esimerkiksi Turussa yksikään "kovan puolen" – liikenteen tai rakentamisen - virkamies ei katsonut Vampo-kuulemisseminaarin kutsun koskevan häntä. Silti on ehdottoman tärkeää, että poikkihallinnollisuus on jo ylätason strategiana ja että esimerkiksi sisäministeriö osallistuu omalta osaltaan Vampon toimeenpanoon. Vammaisten yhdenvertaisuuden toteutumisessa on usein kyse aivan muusta kuin sosiaali- ja terveystieteiden asioista.

Kun ihminen romahtaa ja uupuu, hänen on rakennettava itsensä pienestä uudelleen. Rakentaminen on työlästä mutta palkinto tavoittelemisen arvoinen. – Koin itse parikymppisenä urheilijan burn outin. Nyt näen samoja asioita tapahtuvan työelämässä, toteaa fysioterapeutti Mikko Patovirta. Hän käyttää työssään psykofyysistä lähestymistapaa, jonka avulla on löytynyt apu monen oireilevan vaikeisiin kehon ja mielen häiriötiloihin.



Viisas keho viestii,

Kuusivuotiaana isänsä menettänyt Mikko Patovirta löysi urheilusta turvaa ja hyväksyntää. Nuoren miehen tekemisiä siivittivät elämänilo, temperamentti, vahva tahto ja fyysinen kestävyys. Ulkopuoliset odotukset ja halu menestyä toivat kuitenkin mukaan ylisuorittamisen eikä lähipiirissä ollut ketään, joka olisi muistuttanut levon ja palautumisen tärkeydestä. Päinvastoin: nuori jalkapalloilija nielaisi kaikkialta tarjoillun viestin loputtomasta suorittamisesta, jonka avulla tullaan voittajiksi.

Seuraukset olivat vakavat. - Ensin kuoli ilo, sitten hautasin temperamenttini ja viimeisenä hävisi fyysinen kunto. Parikymppisenä olin hajottanut kroppani. Siitä ei lähtenyt mitään irti, olin ihan puhki. Jäljellä oli vain mielen tahto.

Tahtonsa avulla Mikko Patovirta kokosi itsensä uudelleen ehjäksi. Tärkeää oli opiskelu fysioterapeutiksi. – Aloin opiskelun myötä kiinnittää huomiota kehon ja mielen yhteyteen. Tulin tietoiseksi itselleni tyyppillisen perusjännittyneisyyden vaikutuksista. Ratkaiseva kokemus oli työharjoitteluni Pitkäniemen sairaalassa. Tajusin siellä, miten selvä korrelaatio ihmisen mielen ja kehon välillä vallitsee. Ihmisistä saattoi niin ilmiselvästi nähdä, miten ahdistunut mieli oli jumiuttanut kehon.

Tärkeä oivallus oli myös se, että koska yhteys on niin voimakas, vuorovaikutus on molempisuuntaista. – Keho on uskollinen ja kertoo mieleltään lukossa olevalle ihmiselle, että kaikki ei ole kunnossa. Siksi keho on myös valtavan hyvä väline päästä pään sisään – vaikuttaa mieleen – kunhan vain löydämme keinot.

Näkökulma on vieras omasta kehostaan oudon kauas vieraantuneelle länsimaiselle ihmiselle. Kroppaansa trimmaava ja riistävä suorittaja sen enempää kuin otteensa menettänyt alisuorittajakaan ei osaa kuunnella saati tulkita kehonsa viestejä.

- Näen joka päivä fysioterapeutin työssäni ihmisiä, jotka ovat esimerkillisen järkeviä ja analyyttisiä, mutta

eivät pysty kokemaan ja tuntemaan. He ovat kroonisen stressin sairastuttamia: keho on valjastettu mielen pakottamaan toimintaan eri tavoitteiden saavuttamiseksi. Tekevämmät työt ovat monen taakkana ja esimerkiksi uni-vaikkeudet kertovat siitä, että ihan perustavat järjestelmät kehossa ovat häiriintyneet, Mikko Patovirta sanoo.

Väkivaltaisimmillaan kehon ja mielen vaurioitunut yhteys näkyy vaikeissa syömishäiriöissä ja kipujen kierteessä. – Meitä fysioterapeutteja tarvitaan kipeästi juuri tällä sektorilla ja uusi, laaja-alaisempi kulttuuri on jo syntymässä. Me voimme olla kuntoutuksen kentässä se kokonaiskoostaja, joka ei kiinnitä huomiota vain ihmisen yhteen oireeseen ja hoida sitä, vaan joka lähtee kumppaniksi ihmisen matkalle mielen ja kehon välisten syy-seura-



kun mieltä ei kuunnella

”Ruumis on ihmiselle uskollinen. Se ei jätä ilmaise-matta, kun tilanteessa ollaan muuten mykkiä.”

Psykoanalyttikko Pirkko Siltala 1982

us-suhteiden tutkimiseen.

– Ammattikunnallamme on tähän suuret mahdollisuudet ja tärkeät välineet: kosketus, liike, läsnäolo, tiedotettu hengitys, yhdessä tekeminen, vuorovaikutus. Välineiden käyttö edellyttää sitä, että fysioterapeutti itse syventää osaamistaan alueella mm. omaa kehotietoisuutta lisäämällä, Mikko Patovirta korostaa. Hän kertoo saavansa itse paljon mm. taiji-harjoituksista, joihin tutustui opiskeluaikanaan ja joista on tullut tärkeä osa elämää.

Lähestymistapa tarjoaa myös uusia oivalluksia. – Esimerkiksi hengitysfunktiota ei ole otettu huomioon kroonisen kivun hoidossa. Voisi kysyä miksi. Synnytyksissä hengityksen merkitys kuitenkin ymmärretään, mutta miksi vain siellä?, Mikko Patovirta kysyy.

Fysioterapeutilta psykofyysinen lähestymistapa vaatii rohkeutta ja nöyryyttä, oman persoonan likoon laittamista. – On tärkeää ymmärtää, että ratkaisu on näissä hyvin vaikeissa elämäntilanteissa kuntoutujan omilla käsillä; jokaisen kertomus on hyvin yksilöllinen ja oivallukset tulevat häneltä itseltään. Kuntoutujat opettavat meitä. Oma kokemukseni on, että nämä umpikujan kokevat ihmiset ovat erittäin motivoituneita hoitoon. Ja mikä



ehkä yllättävää: kohtaamiset ovat monen kanssa hyvin huumorisävytteisiä, Mikko Patovirta sanoo.

Pohjimmiltaan kyse on kokonaisesta elämänsen- teesta. Annammeko toisten ihmisten ja yhteiskunnan ohjata mieltämme ja kehoamme loputtomiin? - Suorit- tamiseen pohjaavan hyvinvoinnin sijaan kansalaisvelvol- lisuudeksi olisi asetettava oman kokemuksellisen hyvin- voinnin rakentaminen, Patovirta summaa.

Yhteistyöhön naisfutarien kanssa

Psykofyysinen fysioterapia leimautuu helposti ”pehmoterapiaksi”, vaikka se on todelliselta olemukseltaan vallankumouksellista: ulkoinen ohjaus korvautuu sisäisellä, kun ihminen ottaa ohjat omiin käsiinsä.

Fysioterapeutti Mikko Patovirta on ottanut aske- leen kohti haastavaa synteisiä. - Psykofyysinen lähesty- mistapa istuu myös maailmaan, jossa on tavoitteita – jopa kilpaurheiluun. Tässä mielessä olen lähtenyt yhteistyö- hön mm. naisten SM-jalkapallojoukkueen kanssa. Haluan osoittaa, että jos haetaan ”tehoja”, ratkaisu eivät ole ko- nemaisen väsyneiksi treenatut urheilijat, joiden keho on vaarassa rikkoutua. Uskon, että kilpaurheilussakin toimii malli, jossa omaa kehoa on lupa kuunnella ja omasta te- kemisestä lupa nauttia.

Fysioterapeutti Mikko Patovirta alusti Valtakun- nallisilla Selköpäivillä aiheesta ”Masentunut selkäpotilas fysioterapiassa ja kuntoutuksessa”. Omaa Bodymind –yri- tystään Tampereella vetävä Patovirta on toiminut vuode- sta 2006 saakka Psykofyysisen fysioterapian yhdistyksen puheenjohtajana ja ollut tässä roolissa vastuussa erikois- osaamisalueensa kansallisen laatukriteeristön kehittämi- sestä. Psykofyysisen fysioterapian eteenpäin vieminen valtakunnallisella tasolla, esimerkiksi syömishäiriöpotilai- den kanssa, on tuottanut tulosta, sillä nykyisin Kela korvaa heidän fysioterapiansa. ●

Lisätietoja: www.psyfy.net

Mikko Patovirran blogi: www.bodymind.fi

**”Minulta vei lä-
hes kymmenen vuotta
koota itseni ehjäksi ja
nyt minä olen sellainen
kuin minun pitääkin
olla.”**

”Tässä epävarmuuden ajassa yksi asia on varma. Kilpailuyhteiskunnan uhreiksi jää valitettavasti yhä enemmän lapsia ja nuoria. Nuorten pahoinvointi näkyy häiriökäyttäytymisenä monin tavoin. Vain itselleen tai muille selvästi vaaraksi olevat ovat ainakin tähän asti saaneet hoitoonohjauksen, ja senkin viiveellä. Usein tilanne on edennyt sil- loin niin pitkälle, että nuoren kuntou- tuminen saattaa olla jo vaikeaa.”



Voimavaroihin suhteutettu kuntoutus

Perusjärjestelmiltään häiriintyneen, monella tavalla lukossa olevan ihmisen psykofyysisessä fysioterapiassa otetaan aina huomioon ihmisen kulloisetkin voi- mavarat. Esimerkiksi liikuntakulttuurin puskeminen ei ole vaikuttavaa kuntoutus- ta ihmiselle, jonka voimavarat ovat vielä heikot.

Vähäiset/heikot voimavarat:

tukea antava kuntoutus, lepoasen- not, hengitys, läsnäolo, kosketus, kipuhoi- dot, kipua helpottava toiminta

Kohtalaiset voimavarat:

aktiiviset rentoutumiskeinot, keho- tietoisuuden lisääminen, keho-mieli –yh- teyden vahvistaminen

Hyvät voimavarat:

vaikuttava kuntoutus, aerobinen harjoittelu, kuormittuneisuutta lisäävät harjoitteet



*Tekemättömät työt
hartioita
niskoja särkevät
ei tehdyt
ei tehdyt*

*Suremattomia suruja
itkemättömiä itkuja
Sydän
mieli sairastaa
ei itkettyjä
ei itkettyjä*

*Käski järjen
tunteiden vartijaksi
eikä tervettä päivää*

*Maaria Leinonen
"Silta joka kantaa", 2003*

Terveisiä psykofyysisen fysioterapian kongressista

Fysioterapeutti Mikko Patovirta osallistui helmikuussa 2010 Ruotsin Lundissa pidettyyn psykofyysisen fysioterapian kongressiin. Kansainvälinen kongressi järjestetään kahden vuoden välein. Lundissa osallistujia oli 17 eri maasta yhteensä n. 140. Suomi oli hyvin edustettuna 16 fysioterapeutin voimin.

- Teemana oli teorian ja käytännön yhdistäminen, jota mm. eri tutkimuksin pyrittiin osoittamaan toimivaksi. Kongressissa oli psykofyysisen kuntoutusmallien esittelyä mm. ahdistuneisuus- ja stressioireisen, kroonisen kivun, syömishäiriöoireisen sekä depressio- ja skitsofreniakuntoutujan fysioterapiasta. Suomesta oli useita luentoja. Psykofyysisen fysioterapian kansallinen kehittäminen oli selvästi painotetuina alue, johon jokaisessa osallistujamaassa pyritään vaikuttamaan jatkossa, Mikko Patovirta kertoo..

Ruotsissa ja Norjassa tehdään aihealueelta eniten tutkimusta, myös väitöskirjatasoista tutkimusta. Suomen heikkous on yliopistotasoisten tutkijoiden puute, jatkossa tähän saattaneet tulla muutosta. Terapian toteuttamisen ja laadun osalta Suomessa kuulutaan psykofyysisen fysioterapian osaajien kärkipäähän. Tähän vaikuttaa yhä laajeneva erikoistumiskoulutuksen käyneiden fysioterapeuttien määrä.

HUOM!

Mikko Patovirta luennoi psykofyysisestä fysioterapiasta valtakunnallisilla Fysioterapia- ja kuntoutuspäivillä Espoon Dipolissa 20.5.2010. Katso ohjelma keskiaukeamalta s. 25-28 tai www.fysi.fi

2010

Physio Pirkko Metsola Juhlavuosi jatkuu!

Sonopuls StatUS

Nyt samassa laitteessa sekä perinteinen ultraääni (dynaaminen menetelmä) että uusi STAATINEN ultraääni StatUS, jossa äänipään kiinnitys imukupilla. Äänipäätä ei tarvitse liikuttaa lainkaan!



Periform +

Entistä parempi Periform+ : pidemmät kiinteät johdot, helpompi puhdistaa, uudistettu itseharjoitustikka, kestävät yksityiskohdat.



Anuform

Anuform: markkinoiden paras anaaliinturi! Miellyttävä käyttää, pysyy erinomaisesti paikoillaan myös toiminnallisissa harjoitteissa.



NeuroTrac ETS

Huippuosittu EMG / stimulaatiolaite lihastoinnin analysointiin ja monipuoliseen toiminnalliseen harjoitteluun. Samassa laitteessa sekä kipuhoidot että stimulaatio!

NeuroTrac Continance

Helppokäyttöinen, turvallinen ja kestävä kotihoitolaite päivittäiseen stimulaatioon ja kipuhoidoihin. Yksilölliset ohjelmat lukittavissa. Käyttömäärän ja virranvoimakkuuden seuranta.

Physio Pirkko Metsola

Golfkuja 7, 02580 Siuntio, puh. 040-8200078, fax 09-241 1199
e-mail info@physiopirkkometsola.fi, www.physiopirkkometsola.fi

”En päivääkään vaihtaisi pois”

”En päivääkään vaihtaisi pois”, lauloi Tapio Rautavaara, mutta kertoi henkilödokumentissa, että oikeasti hän kyllä vaihtaisi elämästään pois useammankin päivän. Hämeenlinnasta kuitenkin löytyy mies, joka 31 yrittäjävuoden jälkeen voi sydämeästään allekirjoittaa nuo laulun sanat. Fysioterapiayrittäjä Risto Kuitunen täyttää tänä vuonna 60 vuotta ja kertoo edelleen joka aamu lähtevänsä töihin innolla ja intohimolla.

Miksi fysioterapeutiksi, Risto?

Sattumalta! Isäni oli saanut niskavaivaansa Mikkelissä lääkintävoimistelijalta hyvän avun ja tokaisi, että siinä sinulle poika olisi hieno työ! Kaikki lajit kolunneena urheilijana kiinnostuin ja koin alusta asti olevani omalla alallani: koulutus oli mielenkiintoinen ja opiskelijakaverit innostavia. Kun valmistuin Tampereelta 1973, ala otti Suomessa vasta ensiaskeleitaan. Töitä oli saatavilla ympäri Suomea, mutta yksityinen sektori oli vasta syntymässä.

”Jokaisella hoitokerralla hoitosuhde ansaitaan uudestaan.”

Miksi yrittäjäksi?

Yrittäjyydellä on suvussani vahvat perinteet. Omat vanhempani ja heidän vanhempansa ovat olleet arvostettuja yrittäjiä omilla paikkakunnillaan. Alusta alkaen oli itsestään selvää, että jonakin päivänä siipien kantaessa työt jatkuisivat yrittäjänä. Ja nyt, 31 vuoden jälkeen voin sydämestäni sanoa, että päivääkään en vaihtaisi pois. Hienointa on ollut vapaus tehdä ja kehittää työtä juuri siihen suuntaan kuin itse olen nähnyt parhaaksi. Se on tuntunut ja tuntuu koko ajan valtavana vireystilana.

Millaista työ on ollut?

Fysioterapiayrittäjänä olen kokenut olevani jatkuvassa muutoksessa. Alkuaikoina tarve tietojen päivittämiseen oli vielä nykyistäkin suurempi. Toimiala oli uusi, erilaisia hoitoja otettiin jatkuvasti käyttöön. Hoitomenetelmiä tuli ja meni ja kaikissa piti olla mukana. Virheinvestointejakin tuli silloin tehdyksi. Koko työurani erityispiirteenä



ovat olleet pitkät, 12-tuntiset työpäivät, jotka eivät ole harvinaisia vielääkään. Intohimo hoitotyöhön on säilynyt. Vuosien saatossa oma asiakaskunta on kasvanut suureksi, ja on haasteellista tiedostaa, että jokaisella hoitokerralla hoitosuhde ansaitaan uudestaan. Se onnistuu vain, kun fysioterapeutti laittaa itsensä ja osaamisensa joka kerta peliin. Lisäksi tarvitaan ihmisen oma halu parantua.

Mikä alalla on muuttunut?

Kolmenkymmenen vuoden aikana kilpailu asiakasta on lisääntynyt. Hämeenlinnassakin oli aluksi neljä hoitolaitosta; nyt niitä on kolmikertainen määrä. Tämä on aiheuttanut yrittämiseen epävarmuutta ja sitä kautta tarvetta mm. muuttaa työsuhteita ammatinharjoittajiksi. Kilpailu on kannustanut myös erikoistumaan ja siten erottautumaan.

”Me yrittäjät marmatamme aika ajoin, etteivät vasta valmistuneet fysioterapeutit osaa mitään! Tosiasia on, että emme osanneet itsekään. Tässä ammatissa käytännön työ, kollegoiden vertaistuki ja heiltä oppiminen sekä jatkuva kouluttaminen ja itsensä kehittäminen ovat ensiarvoisen tärkeitä.”

Alan ja ajan haasteet?

Ajoittain fysioterapeutin antamat hoidot on kyseenalaistettu tieteellisten näyttöjen puuttuessa. Itse kuitenkin tiedämme, että vaikeavammaisten ja vajaakuntoisten ihmisten toimintakykyä parannetaan erityisesti liikunnalla. Sen suunnittelussa, annostelussa ja toteuttamisessa fysioterapeutit ovat oikeita asiantuntijoita. ”Liike on lääke”, sen käypähoitosuosituksenkin ovat vahvistaneet. Siksi fysioterapian asema osana virallista terveydenhoitoa ei ole uhattuna, vaan fysioterapia on myös lääkäreiden tarvitsema tärkeä työkalu.

Millä eväillä jaksat?

Minun ei ole koskaan tarvinnut olla huolestunut omasta jaksamisestani työelämässä. Sen ovat taanneet vahvat geenit, sisäinen tarve liikuntaan, terveelliset elämäntavat ja mieltä virkistävät harrastukset. Niistä olen saanut aina virtaa uudelle päivälle.

- Hoitosuhde ansaitaan joka hoitokerralla uudelleen. Se on haastavaa ja innostaa kehittymään, toteaa fysioterapiayrittäjä Risto Kuitunen. Kevään 2010 aikana hän imee lisätietoa mm. FYSI:n neurologisen kuntoutuksen koulutuksessa.



Kuka:

- Fysioterapiayrittäjä Risto Kuitunen
- s.1950, valmistunut lääkintävoimistelijaksi 1973, erikoistunut 1978
- Lisäkouluttautunut tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoitoon SOMTY:n ja FYSI:n järjestämällä manuaalisen terapian ja manipulaation kursseilla
- akupunktion (1998) ja työterveyshuollon (2003) erityisosaamiset
- mukana urheilufysioterapiakoulutuksen kehittämisessä ja kouluttajana 1980-luvun alussa
- 1980-luvun lopulla luomassa ensimmäisiä atk-ohjelmia fysioterapiayritysten käyttöön
- työuran alussa muutama vuosi lääkintävoimistelijana Hämeenlinnan terveyskeskuksessa ja osastonhoitajana Kanta-Hämeen keskussairaalassa.
- Yrittäjänä vuodesta 1979.

Miltä tulevaisuus näyttää?

Tulevaisuus fysioterapiassa näyttää erinomaiselta, sillä työsarkaa riittää. Ihmisten pidentyvät työurat pitävät siitä huolen. Yhteistyö lääkäreiden kanssa tulee tiivistymään. Ja ennaltaehkäisyyn tulisi panostaa: ihmisten tulisi työelämässä saada tukea pitkin matkaa, ei vasta sitten, kun ongelmat ovat käsillä. Myös fysioterapiayrittäisyys tulee säilyttämään kiinnostavuutensa. Ajoittain mieltäni askarruttaa se, että minulla ei ole omasta takaa elämäntyölleni jatkajaa. Joka tapauksessa muutaman vuoden kuluttua työura umpeutuu ja on aika nauttia siitä, mitä olen saanut aikaiseksi. Ajatus siitä, että olen sitten Hirvensalmella Puulaveden rannalla rakentamassa risumajaa tyttärentyttäreni Olivian kanssa, ei tunnu ollenkaan hassumalta! ●

Huippulaite fysioterapiaan Cellu M6 KMI 2i



Tutkimustyötä yli 23 vuotta, lue tutkimuksista
www.alasetimport.fi

- Leikkausten jälkitilat
- Bursiitit
- Tendiniitit
- Faskiitit
- Lumbago
- Tension neck
- Ödema
- Lymfaödema
- Revähdykset
- Iskuvammat

Huippulaite nyt hintaan
alkaen 23 €/ päivä / 48 kk

alaset
import
www.alasetimport.fi





”Pidän paljon sanasta kuntoutuskokeilu! On lupa kokeilla, mikä sopii itselle ja mikä ei. Itselleen saa olla myös armollinen. Olemme vain ihmisiä.”

Opettajat Aslakissa:

Oivalluksia omaan arkeen -



Mikä se on se nyky-yhteiskunnan polttopiste, jossa tiivistyy kaikki ajassa liikkuva? Se on opettajan työpaikka, koululuokka. Siellä höyrystyvät päivän mittaan ilmaan jokaisen oppilaan ilot, olot, surut ja paineet. Siellä ovat läsnä myös yhteiskunnan ja vanhempien odotukset: yhä useampi vanhempi mieltää itsensä koulun asiakkaaksi. Yhteiskunnankin mielestä opettajan olisi riitettävä moneen. Ei ihme, että ope kokee välillä tarvitsevansa huoltoa.

Kymmenen lahtelaista opettajaa on saapunut marraskuiseen Turkuun Aslak-kuntoutuksensa toiselle eli perusjaksolle. Tukikohtana on Kuntoutuskeskus Petrea, jossa luvassa on tiivis, mutta erilainen lukujärjestys kuin niissä opinahjoissa, jotka saavat nyt selvitä kahden viikon ajan sijaisvoimin.

Opettajat kokevat olevansa onnekkaita: Aslakiin eli ammatillisesti syvennettyyn lääketieteelliseen kuntoutukseen ei jouduta, vaan päästään. Takana on hakuprosessi, jossa jokaisen tilanne on synnätty tarkkaan. Työterveydestä on käyty etukäteen jopa videoimassa koulutyötä. Esimiehen kanssa on palaveerattu.

Kuntoutus on rakennettu kolmiosaiseksi sapluunaksi: alkujakso 5 vrk, perusjakso 12 vrk ja seurantajakso 5 vrk sijoittuvat vuoden ajalle. Tutkimukset ovat kertoneet, että juuri tällainen malli toimii. Syntyy prosessi, jossa kuntoutuja pystyy soveltamaan jaksoilla oppimaansa ja oivaltamaansa omaan arkeen. Juuri kun opit alkavat hiipua ja elämä lipsua vanhaan, kuntoutuja palaa ”hyvään aivopesuun” uudelle kuntoutusjaksolle.

FYSI-lehden toimittaja saa seurata opettajaryhmän kuntoutuspäivää. Illalla tuntuu kuin olisi tullut pestynä ja lingottuna ulkomaanmatkalta.

Lukujärjestyksessä on äänenkäyttöä, syvien vartalonlihasharjoittamista työfysioterapeutin ohjauksessa, ravitse-



tuliaisia työyhteisöön

musterapeutin luento, psykologin vetämä ryhmäkeskustelu ja toimintaterapeutin ohjausta työn ergonomiaan. Rautaisia kuntoutuksen ammattilaisia. Mietittyä sanomaa. Välillä käydään ruokalassa toteamassa, että terveellinen ruoka voi olla herkullista.

Opettaja-kuntoutujat silmin nähden nauttivat siitä, että joku toinen on nyt ohjaksissa ja että kerrankin saa luvan kansa keskittyä oman kehon ja mielen kuunteluun. Joku muu on miettinyt, mitkä asiat on tärkeää nostaa esille. Tarjontaa riittää melkein ähkyksi asti, mutta tarkoitus onkin, että jokainen siilaa joukosta omaan elämäänsä istuvat oivallukset.

Illalla on vapaata: karaokea, askartelua, saunomista, il-tateetä, lukemista. Talon kirjoittamattomiin sääntöihin näyttää kuuluvan, että saunan lauteilla ja altaassa käydään joka ilta sulattelemassa päivän anti ennen kuin vetäydytään kahden hengen huoneisiin keräämään voimia seuraavaan päivään.

Tällainen päivä x 12 tarkoittaa sitä, että perusjaksolta on iso repullinen vietävää kotiin, oppilaille ja työyhteisöihin.

On kyse nippletiedosta ja arjen oivalluksista, mutta vielä enemmän isoista, koko elämänlaatuun ja jaksamiseen liittyvistä asioista. Omaan kehoon on varastoitunut tuntemuksia liikunnasta ja sen samalla väsyttävästä ja rentouttavasta vaikutuksesta. Repussa on myös syvällisiä oivalluksia omasta työstä ja jaksamisesta, sellaisia, joille ei arjen rumbassa ole ollut tilaa.

Tuliaisia koko työyhteisölle

Aslak-kuntoutuksen ensimmäisellä jaksolla on kartoitettu kunkin kuntoutujan tilanne. – Tärkeä huomio on, että moni



asia on myös hyvin: kaikkea ei tarvitse lähteä muuttamaan. Kuntoutuksessa keskitytään sitten niihin asioihin, joita kyseisessä ryhmässä eniten tarvitaan, työfysioterapeutti **Eija Jäppilä** kertoo.

Fyysinen aktiivisuus on työfysioterapeutin sektoria, mutta kyse ei ole suorittamisesta. – Suurimmalle osalle liikunta liittyy kilpailuun. On haaste purkaa tämä kytkös, tehdä liikkumisesta hyvänolon lähde,



Mitä ASLAK on?

- Ammatillisesti syvennettyä lääketieteellistä kuntoutusta.
- Työssä olevien ennaltaehkäisevää varhaiskuntoutusta; kehitetty Kelassa.
- Tavoitteena työkyvyn pitkäaikainen parantaminen ja työkyvyn säilyttäminen.
- Suunniteltu niille työntekijäryhmille ja ammattialoille, joilla työstä johtuva fyysinen, henkinen tai sosiaalinen kuormitus on poikkeuksellisen suuri ja johtaa helposti terveysongelmien kasautumiseen.
- Ajoitetaan vaiheeseen, jolloin sairaus- ja rasitusoireet ovat vielä lieviä ja palautuvia.
- ASLAK-kursseja järjestetään laitos- tai avokuntoutuksena tähän toimintaan hyväksytyissä kuntoutuslaitoksissa, joiden kuntoutuspalvelut Kela hankkii tarjouskilpailun perusteella.
- Kullekin ammattiryhmälle valitaan tietotaidoiltaan parhaiten soveltuva kuntoutuslaitos.
- ASLAK-kurssit toteutetaan yleensä 2 -4 -jaksoisina noin vuoden kestävässä prosessina ja ne kestävät yhteensä 15-22 vrk vuorokautta. Ryhmän koko on yleensä 8-10 henkilöä.
- Hakuaika ASLAK-kursseille päättyy tänä vuonna 3.5.2010.
- Lisätiedot: www.kela.fi

Aslakin ajatus siitä, että kuntoutukseen valikoituneet vievät tärkeitä eväitä koko työyhteisölle, tuntuu toimivan myös käytännössä. ”Meillä oli yksi Aslakissa jo aikaisemmin. Sen jälkeen meidän kaikkien ergonomia-asioita katsottiin kuntoon. Saimme uudet, kunnolliset työtuolit ja kalustonhoitaja teki meille polvistumispenkkejä, jotka säästävät selkää, kun kumarrumme päivän mittaan kymmeniä kertoja pienten oppilaiden pulpettien vierelle.”



joka on osa terveyttä ja jaksamista. Monesti on aluksi tärkeämpää muistuttaa ihmisen keholle ja mielelle, miten pysähtytään: rentoudutaan, levätään ja kuunnellaan omaa kehoa.

- Tutustumme jaksoilla silti suureen määrään liikunnan tapoja. Korostan, että kaikkea ei tarvitse pitää, mutta joukosta voi poimia

ne omimmat. Erityistä huomiota kiinnitämme asennon hallintaan. Nykypäivän ihminen ei oikein hahmota omaa kehoaan, ei esimerkiksi tiedä, milloin seisoo suorana. Monet krempat ovat seurausta tästä.

Oleellinen osa kuntoutusta on yhteistyöpäivä, jolloin paikalle saapuu kuntoutujien esimiehiä ja työterveyshuollon, ehkä työsuojelunkin väkeä. - Yhdessä pohditaan, mikä työyhteisössä on hyvin ja mikä siellä kuormittaa. Etsitään ratkaisuja: mitä itse voi tehdä asioiden eteen, mihin tarvitaan yhteistä panosta. Yhteistyöpäivän aikana sovitaan työterveyshuollon kanssa siitä, miten kuntoutujan seuranta ja tukeminen jatkuu sen jälkeen, kun vuoden kestänyt Aslak-kuntoutus on päättynyt, Eija Jäppilä kertoo.

Mahtava jakamisen arena

Psykologi **Marja Luttinen-Kuisma** johdattaa ryhmäläiset tuttuun teemaan: jo aiemmin on mietitty, mitä hyvää ja mitä kuormittavaa omassa työssä on ja miten koulutyö on muuttunut 20-30 vuoden aikana. Keskustelu sukeltaa välittömästi oleelliselle tasolle. Oman työn ja työyhteisön hyvät puolet ja kipupisteet halutaan ja uskalletaan nostaa yhteiseen pohdintaan.

Moni opettaja on opiskellut aikanaan hyvin erilaiseen koulumaailmaan kuin missä tämän päivän todellisuudessa eletään. Moniammatillinen tiimityö vaatii erilaisia valmiuksia kuin entinen yksi opettaja –yksi luokka –asetelma.- Ja yhteiskunnan muutospainet heijastuvat kaikki kouluun lasten monenlaisena oireiluna. Vanhemmilta ei silti välttämättä tule taustatukea, vaan opettajan työtä kyseenalaistetaan, Marja Luttinen-Kuisma toteaa.

Näin siksi, että ”Ihmisten tarpeet ovat tänä päivänä aika suuria”. Ja kun ”asiakkaiden” tarpeet ovat muuttuneet, muuttuu väistämättä myös opettajan vuorovaikutustyö. Omalta mukavuusalueelta on ollut pakko lähteä kohti muutosta. - Tilanteen tekee vielä haastavammaksi se, että opettajan työtä leimaa uskomattoman suuri vastuun tunne ja lojaalisuus omia oppilaita kohtaan. Kun kaikki vaikuttaa viime kädessä aina oppilaisiin, opettaja kokee, että hänen tulee jaksaa, kun kaikki muu on myllerryksessä. Opettajat sietävät erittäin hankalia työyhteisöjäkin usein vuosikausia. Kuormittuneen ja kiireisen esimiehen tukeen-

kaan ei välttämättä turvauduta, vaan häntä suojellaan lisähuo-
lilta.

Psykologi Marja Luttinen-Kuisma luonnehtii ryhmää Aslakissa mahtavaksi jakamisen areenaksi. – Osallistujat ovat ihmisiä, jotka elävät syvenevän, laajenevan aikuisuuden vaihetta. Heillä on hyvin monenlaisia vastuuta; 40-50 –vuotiaan aikuisuus on erilaista kuin 18-vuotiaan. Ryhmäläisillä on paljon annettavaa toisilleen.

Hän kannustaa ryhmäläisiä poimimaan kuntoutuksen vyörystä juuri niitä asioita, jotka toimivat omassa arjessa. - Pidän paljon sanasta kuntoutuskokeilu! On lupa omakohtaistaa: kokeilla, mikä sopii itselle ja muistaa, että tärkeintä on se, mitä tekee joka päivä.

Ja eiväthän opettajat olisi opettajia, elleivät ajattelisi samalla myös toisia. Kuntoutuksesta on kotiin viemisiä paitsi kollegoille ja omalle perheelle, myös oppilaille. – Esimerkiksi ohjelmassa ollut ”Ystävän hieronta” sopii sellaisenaan vietäväksi koululuokkaan! On hienoa viedä lapsille tuliaisiksi tämä tautotamaisen ja elpymisen ajatus. Se toimii takuulla, todetaan porukalla. ●



ASLAK-kursseille on Petrean Kuntoutuskeskuksessa osallistunut mm. seuraavia ammattiryhmiä: eri alojen toimihenkilöitä, kaupan ammattilaisia, kääntäjiä ja tulkkeja, laivojen konepäällystöä, opetushenkilöstöä lastentarhanopettajista yliopiston professoreihin, ravartijoita, telakkatyöntekijöitä, yrittäjiä.

FYSI:n ja Fennian yhteistyö jatkuu

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry ja Fennia-ryhmä (Keskinäinen vakuutusyhtiö Fennia ja Eläke-Fennia) ovat päättäneet jatkaa hyvin toiminutta vakuutusyhteistyötä. Yhteistyössä Fennian kanssa on kehitetty mm. FYSI-turva -vakuutus, johon on koottu fysioterapiayritysten keskeiset vakuutuskohteet, sekä mm. vastuu- ja potilasvakuutukset.

Sopimusta allekirjoittamassa Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n puheenjohtaja Matti Kettunen (vas.), toiminnanjohtaja Aino Sainio ja johtaja Kari Björklöv Fenniasta.



Pk-yritykset ihmeissään työterveysmarkkinoilla

Työelämän kehittämisen erikoislehti TELMA on kiinnittänyt huomiota tärkeään asiaan, pk-yritysten työterveyshuoltoon.

Suomen 310 000 yrityksestä alle viiden henkilön yrityksiä on peräti 272 000. Työterveyshuollon toimivuus korostuu erityisesti pk-yrityksissä. Näin mm. siksi, että työsuojeluvaltuutettua ei tarvitse valita, jos yrityksessä on alle kymmenen työntekijää.

- Työterveyshuolto voi olla yrityksen ainoa työturvallisuusosaaja, sanoo Työturvallisuuskeskuksen asiantuntija **Pirkko Mäkinen**.

Lakisääteinen työterveyshuolto pitää sisällään vain ennalta ehkäisevän terveydenhoidon, ja se on pakollinen kaikille työnantajille. Sairaanhoidon järjestäminen taas on vapaaehtoista. Näiden asioiden sekoittaminen heijastuu välillä myös työterveyspalvelujen hankkimiseen. Moni pieni yritys on pitkälti sen varassa, mitä työterveyshuoltopalvelujen tuottajat heille tarjoavat.

Suomen Työterveyshoitajaliiton puheenjohtaja Leila Rautjärvi vertaa tilannetta esimerkiksi tietokoneen ostamiseen.

- Molemmissa tapauksissa ostaja on riippuvainen myyjän ammattitaidosta ja kyvystä ymmärtää ja kuunnella ostajan tarpeita, koska itse asia ei välttämättä ole maallikolle selvä.



Uutuus!
MABS SPORT

Lisää suorituskykyä!

Lääkinnälliset urheilutukisukat urheilijoille ja kuntoilijoille.

Meiltä myös muut korkealuokkaiset Mabs- ja Juzo-tukisukat!

MUISTA!

LINNEX

Tehokas linimentti-puikko lihas-, jänne- ja nivelvaivoihin.



McKenzie

Napra-Rehab on valtuutettu McKenzie-tuotteiden maahantuojana.



Tilaa kätevästi suoraan nettikaupastamme www.napra-rehab.fi tai ota yhteyttä ja ryhdy jälleenmyyjäksemme, soita 06 - 2243 622.



Napra-Rehab Oy, Närpiö, puh. 06 - 2243 622, info@napra-rehab.fi, www.napra-rehab.fi

Lääketieteellinen akupunktuurikoulutus fysioterapeuteille



Taas mennään! Haku Lääketieteelliseen fysioterapeuttien akupunktuurikoulutukseen on käynnissä. Koulutuksen synnytti 16 vuotta sitten pätevän akupunktuurihenkilöstön kasvava tarve, ja fysioterapeutit eri puolilta maata ovat hakeutuneet innokkaina koulutukseen. Koulutuksesta on valmistunut jo yli 500 akupunktuuriin erikoistunutta fysioterapeuttia.

Koulutuksen toteuttaa yhteistyönä kolme järjestöä: Suomen Lääkärien Akupunktiyhdistys ry, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry ja Suomen Fysioterapeutit ry. Koulutus on sisällöltään kutaunkin sama kuin lääkäreiden. Myös kouluttajat ovat samoja kuin lääkäreiden akupunktuurikoulutuksessa.

Koulutuksen laajuus on 5 opintoviikkoa ja se koostuu 5 moduulista. Moduulit 1-3 muodostavat perusjakson, jonka päätteeksi suoritetaan tentti. Tentin läpäisseet saavat todistuksen moduulien 1-3 suorittamisesta ja voivat alkaa ottaa vastaan potilaita omilla työpaikoillaan.

Kouluttajat ovat maamme parhaita akupunktuurilääkäreitä, jotka toimivat aktiivisesti Suomen Lääkärien Akupunktiyhdistys ry:ssä. Koulutuksen johtajana toimiva professori **Seppo YT Junnila** on ko. yhdistyksen pitkäaikainen puheenjohtaja ja Lääkäri-seura Duodecimin puheenjohtaja. Syksyn 2010 aikana toteutetaan 3 ensimmäistä moduulia (yht. 7 pv).

Syksyn 2010 koulutusajankohdat

I moduuli	20.-21.8.2010
II moduuli	2.-3.9.2010
III moduuli	24.-26.9.2010

IV ja V moduuleille kutsutaan, kun riittävä määrä hoitoraportteja on tehty ja lähetetty prof. Junnilalle.

Lisäksi järjestetään Kertauspäivä koulutuksen aiemmin käyneille 10.-11.6.2010.

Akupunktuurikoulutus on laaja opintokokonaisuus. Jotkut koulutukseen tulevat ovat saaneet koulutukseen tukea oppisopimustoimiston kautta, joten mahdollisuutta kannattaa tiedustella oman kunnan / kaupungin oppisopimustoimistosta.

Akupunktuurikoulutuksen osallistujat valitaan hakulomakkeiden perusteella. Pääsykriteerinä on noin 3 vuoden työkokemus fysioterapeutina. Koulutuksen suorittaminen edellyttää kaikkien 5 moduulin käymistä. Koulutus kestää yhteensä noin 3 vuotta.



Missä kulmassa? Miten syvälle? Fysioterapeutit sopivat vankan kehontuntemuksensa vuoksi hyvin akupunktuurin antajiksi, mutta ensimmäinen neula on jokaiselle jännityksen paikka. Koulutuksen johtaja, professori Seppo YT Junnila seuraa fysioterapeuttien akupunktuurikoulutuksessa, miten opit siirtyvät käytäntöön.

Kipu lievittyy, liikkuvuus paranee

Akupunktuurista on tullut lisätyökalu, joka istuu luontevasti fysioterapeuttien hoitovalikoimaan. Akupunktuurin ensisijaisia hoitotavoitteita ovat kivun lievittäminen tai poistaminen kokonaan, potilaan rentouttaminen muita hoitotoimenpiteitä, esimerkiksi manuaalisia käsittelyjä, varten ja liikkuvuuden lisääminen. Akupunktuurin hoitovaikutus perustuu neulastimulaation aiheuttamaan tapahtumaketjuun elimistössä. Hoitovaikutus ilmenee yleensä jo 2-3 hoitokerran jälkeen.

Kaksi kolmasosaa potilaista hyötyy selvästi akupunktuurihoidoista. Hoidon vaikutukset ovat usein laajalaisemmat kuin mihin on varsinaisesti pyritty. Usein raportoituja myönteisiä oheisvaikutuksia ovat mm. yöunen ja vatsan toiminnan paraneminen sekä mielialan yleinen kohoaminen.



Fysioterapeuttien lääketieteellisen akupunktuurikoulutuksen opettajakunta koostuu vankan akupunktuurikokemuksen omaavista lääkäreistä. Kuvassa vasemmalta Terttu Taanila, Jyrki Sihvonen, Iiris Lappalainen, Erkki Norja, Jukka-Pekka Kouri ja koulutuksen johtaja, professori Seppo YT Junnila. Takana Sairaala Orton, joka toimii yhtenä koulutuspaikkana.

Sekä lääkärit että fysioterapeutit käyttävät akupunktuuria pääasiallisesti niska- ja hartiasiavedun särkytilojen ja selkävaivojen sekä erilaisten liikuntavammojen hoitoon. Odotusten mukaisesti fysioterapeutit ovat ottaneet akupunktuurin käyttöön myös yhtenä esihoitona manuaalisten terapioiden valmistelussa. ●

Syksyllä syys- lokakuun vaihteessa järjestetään yksipäiväinen kertauspäivä, johon kutsutaan sekä akupunktuurikoulutuksen käyneitä lääkäreitä että fysioterapeutteja.

Fysioterapia Rajakaski Ky



rajakaski@rajakaski.fi
www.rajakaski.fi

- Jo vuodesta 1977 fysioterapia-alalla
- hoitopöydät - laitteet - tarvikkeet - uudet tuotteet
- fysikaalisten hoitolaitosten - huoneistojen välitys
- myös laitteiden huoltopalvelu
- myös kuntosalilaitteet Paramount sopii hyvin fysioterapiaan
- hoitolaitokseen etsin ammatinharjoittajaa/tuntityöntekijää Helsingin Kallioon - myös myynti mahdollinen. Toiminut 38 vuotta samalla alueella - katutaso

AR-Neliöt Oy LKV

Antti Rajakaski, fysioterapeutti, LKV-pätevyys
p. 0400 - 489 609 os. Heiniemi 10 D, 02940 Espoo

Kuppauskoneiden huoltoa ja -korjausta
Kuppaustarvikkeet ja -kirjat
Anatomiset kartat ym.

T:mi Maija Koivisto
Puh. 0400-493 070
maija.koivisto@phnet.fi

Kansankatu 7 as 1
15870 Hollola

• KOTIMAISET HOITOLAITTEET •
• TUOTEKEHITYS • VALMISTUS • MYyntI • KOULUTUS • HUOLTO •
huom! UUSI OSOITTEEMME !

DITER
Diter-Elektronikka Oy
Hallimestarinkatu 19, 20780 Kaarina
puh. 02-253 9800, 02-880 6630
mail@diter.com
Reima Karsikas 040-571 0615
www.diter.com

Akupunktioneulat
Whato & ShenLong
Hinnat alkaen
6€ / 100kpl, sis. alv.

Valikoimassamme myös akupunktiomallit ja -kartat, akupunktiokirjallisuutta, moxat, kuppaustarvikkeet sekä paljon muuta, katso koko valikoimamme osoitteesta www.nhs.fi

Oy Nordic Health Systems Ab, Hämeenkatu 66, 05820 Hyvinkää
Puh. 019-432 900, myynti@nhs.fi

Back on Track®

- Hoitaa
- Lämmittää
- Rentouttaa
- Lievittää särkyä

www.backontrack.fi
p. 0207 429900 Teollisuuskatu 24 a, 11100 Riihimäki

GPF for your better wellness life

Yli 400 erilaista laitetta kuntoutukseen ja kuntoiluun.

Myllyojantie 123, 18600 Myllyoja
Puh. (03) 883 6040, www.gpf.fi

HELPOSTI KULJETETTAVAT UUTUUSMALLIT!
Tyylikäs SHOPRIDER® mallisto osoitteessa www.apuajoneuvo.fi

TE-GK 10 1980 €
FS 888 2350 €
Mahdollisuus asentaa myös manuaaliset pyörät

Lisätietoja: 0400 461 358

SHOPRIDER maahantunti • myynti • vuokraus Kuusiluoto Oy | Vähänuntentie 1 | 04380 TUUSULA | harri@puro.net

Tammikuu

- 11.1. (ma) Hyvänlaatuinen asento- ja liikuntaohjeistus, perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia, osa II, Helsinki
- 13.-15.1. (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod I, (ryhmä 8), Helsinki
- 18.-20.1. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, (ryhmä 7), Turku
- 25.-26.1. (ma-ti) * Tietotekniikkakoulutus, mod IV, Helsinki

Helmikuu

- 10.-12.2. (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, (ryhmä 8), Turku
- 15.-16.2. (ma-ti) * TULE -erikoiskoulutus, mod I, (ryhmä 2), Helsinki
- 17.-19.2. (ke-pe) * Lasten neurologisen kuntoutuksen koulutus, (ryhmä 6), 3 pv, Helsinki

Maaliskuu

- 10.-12.3. (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, (ryhmä 7), Helsinki
- 15.-17.3. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, (ryhmä 8), Helsinki
- 19.-20.3. (pe-la) Akupunktuurikoulutus, mod IV, Helsinki, Järjestäjät: Suomen Lääkäriyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry
- 22.-24.3. (ma-ke) * TULE -erikoiskoulutus, mod II, (ryhmä 2), Helsinki

Huhtikuu

- 12.4. (ma) Hyvänlaatuinen asento- ja liikuntaohjeistus, kertauspäivä, Helsinki
- 13.4. (ti) Hyvänlaatuinen asento- ja liikuntaohjeistus, osa I, Helsinki
- 15.-16.4. (to-pe) Potilassiirtojen ergonomiakortti® -koulutus, mod I, Helsinki, uusi, Järjestäjät: Työterveyslaitos ja FYSI ry
- 20.-22.4. (ti-to) * TULE -erikoiskoulutus, mod III, (ryhmä 2), Helsinki
- 27.-28.4. (ti-ke) * Terveystieteiden tietotekniikkakoulutus, mod I-II, (ryhmä 10), Helsinki

Toukokuu

- 6.-7.5. (to-pe) Akupunktuurikoulutus, mod V, Helsinki, Järjestäjät: Suomen Lääkäriyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry
- 10.-11.5. (ma-ti) Potilassiirtojen ergonomiakortti® -koulutus, mod II, Helsinki, Järjestäjät: Työterveyslaitos ja FYSI ry
- 20.-21.5. (to-pe)** **Valtakunnalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2010 (FYSI-päivät), koulutustapahtuma ja laaja FYSI -näyttely, Espoo, Dipoli**
- 24.-25.5. (ma-ti) * Terveystieteiden tietotekniikkakoulutus, mod III, (ryhmä 10), Helsinki
- 27.5. (to) Potilassiirtojen ergonomiakortti® -koulutus, mod III, Helsinki, Järjestäjät: Työterveyslaitos ja FYSI ry
- 28.5. (pe) Hyvänlaatuinen asento- ja liikuntaohjeistus, osa II, Helsinki

Kesäkuu

- 7.6. (ma) Häätäsiapukoulutus, 1 pv, Helsinki
- 10.-11.6. (to-pe) Akupunktuurikoulutus, kertauspäivät, 2 pv, Helsinki, Järjestäjät: Suomen Lääkäriyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry

- 14.-15.6. (ma-ti)

Elokuu

- 20.-21.8. (pe-la) Akupunktuurikoulutus, mod I, Helsinki, Järjestäjät: Suomen Lääkäriyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry
- 25.-27.8. (ke-pe) * Lihasenergiatekniikat, MET -koulutus, osa I, Darren Higgins, Helsinki
- 30.-31.8. (ma-ti) * Lihasenergiatekniikat, MET -koulutus, osa II, Darren Higgins, Helsinki

Syyskuu

- 2.-3.9. (to-pe) Akupunktuurikoulutus, mod II, Helsinki, Järjestäjät: Suomen Lääkäriyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry
- 6.-8.9. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod I, (ryhmä 9), Helsinki
- 15.9. (ke) Häätäsiapukoulutus, 1 pv, Helsinki
- 24.-26.9. (pe-su) Akupunktuurikoulutus, mod III, Helsinki, Järjestäjät: Suomen Lääkäriyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry

Lokakuu

- 6.-8.10. (ke-pe) Arena -messut liikunnan ammattilaisille, Helsingin messukeskus
- 7.-8.10. (to-pe)** **FYSI -yrittäjäpäivät, Helsinki, Helsingin messukeskus, Arena -messujen yhteydessä**
- 15.-17.10. (pe-su) Valtakunnalliset Selkäpäivät ja Terveystieteiden messut, Helsingin messukeskus
- 21.-22.10. (to-pe) * Terveystieteiden tietotekniikkakoulutus, mod I-II, (ryhmä 11), Helsinki
- 25.-27.10. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, (ryhmä 9), Turku
- päivämäärä avoin Lantionpohjan toimintahäiriöt (2 pv), Helsinki

Marraskuu

- 1.-2.11. (ma-ti) Käden taidot -koulutus fysioterapeuteille, Helsinki
- 8.-9.11. (ma-ti) * TULE -erikoiskoulutus, mod I, (ryhmä 3), Helsinki
- 15.-16.11. (ma-ti) * Terveystieteiden tietotekniikkakoulutus, mod III, (ryhmä 11), Helsinki
- 22.-24.11. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, (ryhmä 9), Helsinki
- päivämäärä avoin Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, jatkokseminaari, 2 pv, Helsinki
- päivämäärä avoin * Mulligan concept - peruskurssi I ja II
- päivämäärä avoin * Mulligan concept - jatko/syventävä koulutus

Joulukuu

9. - 10.12. (to-pe) * Terveystieteiden tietotekniikkakoulutus, mod IV, Helsinki
- 13.-15.12. (ma-ke) * Lasten neurologisen kuntoutuksen koulutus, (ryhmä 7), 3 pv, Helsinki
- päivämäärä avoin Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod I-IV, Helsinki

Koulutuskalenteri

koulutukset aiheittain 2010



Kaikkien koulutusten järjestäjä on Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry.

* Tähdellä merkityt koulutukset tuottaa FYSI ry:n osakeyhtiö
Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset SFHL Oy.

NEUROLOGISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISKOULUTUS (9 pv)

- Ryhmä 7 mod I, ke-pe, 2. - 4.12.2009, 3 pv, Helsinki
mod II, ma-ke, 18. - 20.1.2010, 3 pv, Turku
mod III, ke-pe, 10-12.3.2010, 3 pv, Helsinki
- Ryhmä 8 mod I, ke-pe, 13.-15.1.2010, 3 pv, Helsinki
mod II, ke-pe, 10. - 12.2.2010, 3 pv, Turku
mod III ma-ke, 15. - 17.3.2010, 3 pv, Helsinki
- Ryhmä 9 mod I, ma-ke, 6.-8.9.2010, 3 pv, Helsinki
mod II, ma-ke, 25.-27.10.2010, 3 pv, Turku
mod III, ma-ke, 22.-24.11.2010, 3 pv, Helsinki

Jatkoseminaari (2 pv), koulutuksen käyneille
syksy 2010, päivämäärä avoin, Helsinki

TERVEYDENHUOLLON TIETOTEKNIKKATUTKINTO -KOULUTUS (2 pv) *)

- Ryhmä 10, mod I - II, ti-ke, 27.-28.4.2010, 2 pv, Helsinki
Ryhmä 10, mod III, ma-ti, 24. - 25.5.2010, 2 pv, Helsinki
mod IV, ma-ti, 14. - 15.6.2010, 2 pv, Helsinki
- Ryhmä 11, mod I - II, to-pe, 21.-22.10.2010, 2 pv, Helsinki
Ryhmä 11, mod III, ma-ti, 15. - 16.11.2010, 2 pv, Helsinki
mod IV, to-pe, 9. - 10.12.2010, 2 pv, Helsinki

LASTEN NEUROLOGISEN KUNTOUTUKSEN KOULUTUS (3 pv) *)

- Ryhmä 6, ke-pe, 17. - 19.2.2010, Helsinki
- Ryhmä 7, ma-ke, 13. - 15.12.2010, Helsinki

TULE-ERIKOISKOULUTUS (8 pv) *)

- Ryhmä 2 mod I, ma-ti, 15. - 16.2.2010, 2 pv, Helsinki
mod II, ma-ke, 22. - 24.3.2010, 3 pv, Helsinki
mod III, ti-to, 20. - 22.4.2010, 3 pv, Helsinki
- Ryhmä 3 mod I, ma-ti, 8. - 9.11.2010, 2 pv, Helsinki
mod II, päivämäärä avoin, 3 pv, Helsinki
mod III, päivämäärä avoin, 3 pv, Helsinki

HYVÄNLAATUINEN ASENTOHUIMAUS (2 pv)

Perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia
ma, 12.4.2010 kertauspäivä, Helsinki
ti, 13.4.2010, osa I, Helsinki
pe, 28.5.2010, osa II, Helsinki

POTILASSIIRTOJEN ERGONOMIAKORTTI® -KOULUTUS (5 pv)

Järjestäjät: Työterveyslaitos ja FYSI ry
mod I, to-pe, 15. - 16.4.2010, 2 pv, Helsinki
mod II, ma-ti, 10. - 11.5.2010, 2 pv, Helsinki
mod III, to, 27.5.2010, 1 pv, Helsinki

VALTAKUNNALLISET FYSIOTERAPIA- JA KUNTOUTUSPÄIVÄT 2010 (Fysi-päivät), Koulutustapahtuma ja laaja FYSI -näyttely

to-pe, 20. - 21.5.2010, Dipoli, Espoo

LIHASENERGIATEKNIKKAT MET -KOULUTUKSET *)

MET I, ke-pe, 25.-27.8.2010, 3 pv, Helsinki
MET II, ma-ti, 30.-31.8.2010, 2 pv, Helsinki

ENSIAPU:

Hätäensiapukoulutukset (kesto 1 päivä)
ma, 7.6.2010, 1 päivä, Helsinki
ke, 15.9.2010, 1 päivä, Helsinki

AKUPUNKTUURIKOULUTUKSET (11 pv)

Järjestäjät: Suomen Lääkäreiden Akupunktio-
yhdistys, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry
ja Suomen Fysioterapeutit ry
Kurssi 20: mod I, pe-la, 20. - 21.8.2010, 2 pv, Helsinki
mod II, to-pe, 2. - 3.9.2010, 2 pv, Helsinki
mod III, pe-su, 24. - 26.9.2010, 3 pv, Helsinki

Jatkokoulutus kutsuville:

mod IV, pe-la, 19. - 20.3.2010, 2 pv, Helsinki
mod V to-pe, 6. - 7.5.2010, 2 pv, Helsinki
kertauspäivä to-pe, 10. - 11.6.2010, 2 pv, Helsinki

FYSI -YRITTÄJÄPÄIVÄT, Arena -messujen yhteydessä

to-pe, 7. - 8.10.2010, Helsinki, Messukeskus

ARENA-MESSUT LIIKUNNAN AMMATTILAISILLE

ke-pe, 6. - 8.10.2010, Helsinki, Messukeskus

VALTAKUNNALLISET SELKÄPÄIVÄT ja Terveys, kauneus, muoti, hää- ja korumessut

pe-su, 15. - 17.10.2010, Helsinki, Messukeskus

KÄDEN TAIDOT -KOULUTUS FYSIOTERAPEUTEILLE (2 pv)

Soveltuu erityisesti nuorille fysioterapeuteille ja
muille taitojensa päivittämistä tarvitseville
ma-ti, 1. - 2.11.2010, Helsinki

GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISOSAAJA- KOULUTUS (12 pv)

mod I-IV, päivämäärä avoin, Helsinki

LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖT (2 pv)

Lokakuu, päivämäärä avoin, Helsinki

MULLIGAN CONCEPT -KOULUTUS (6 pv) *)

Peruskurssi osa I, päivämäärä avoin, 2 pv, Helsinki
Peruskurssi osa II, päivämäärä avoin, 2 pv, Helsinki
Jatko/syventävä, päivämäärä avoin, 2 pv, Helsinki

FYSI ry pidättää oikeuden muutoksiin.

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry
Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki, www.fysi.fi, fisi.info@fysi.fi, puh. 09-477 2344, fax 09-477 2314

Suosittu Lihaseenergiatekniikat MET –koulutukset jatkuvat - Kivunhoitomenetelmiä heti käyttöön!

FYSI ry järjestää erinomaisen palautteen saaneen Lihaseenergiatekniikat (MET) –koulutuksen elokuussa 2010 Helsingissä. Koulutus on hyvin käytännönläheinen ja sisältää paljon käytännön harjoittelua – tekniikat voit ottaa heti käyttöösi! Kouluttaja Darren Higgins on australialainen fysioterapeutti, jolla on pitkä kokemus manuaalisena fysioterapeuttina ja mm. Manual Therapy Seminars of UK -kouluttajana Englannissa.

Alaselän, lannerangan ja lantion alueen LIHASENERGIATEKNIIKAT (osa I) 25.-27.8.2010 (ke-pe), Helsinki

Uusi lähestymistapa alaselän ja lantion toimintahäiriöihin. Kurssilla opit löytämään alueen toimintahäiriöt palpaation ja erilaisten biomekaniikkaan perustuvien testien avulla. Lisäksi opit, miten hoitaa toimintahäiriöitä käyttäen lihasenergia- ja pehmytkudostekniikoita.

Pääpaino käytännön harjoittelussa!



Yläselän, kaula- ja rintarangan sekä rintakehän alueen LIHASENERGIATEKNIIKAT (osa II) 30.-31.8.2010 (ma-ti) huom! uusi, tiivistetty sisältö.

Uusi lähestymistapa kaularangan, rintarangan ja rintakehän toimintahäiriöihin. Kurssilla opit tutkimaan ja hoitamaan kaularangan, rintarangan ja rintakehän toimintahäiriöitä lihasenergiatekniikoita käyttäen. Kurssilla saat uutta näkökulmaa ja oppeja, joita voit heti hyödyntää työssäsi.

Koulutukseen kannattaa hakea tukea oppisopimuksena. Lisätietoa FYSI:n toimistosta.

Koulutuksen hinta: FYSI:n jäsenetuhinta 239 €/pvä + alv 22%. Normaalihinta on 269 €/pvä + alv 22%. Hinnat sisältävät koulutuksen, koulutusmateriaalit, lounaat, kahvit, kahvileivät ja hedelmät joka päivä. **Koulutuksen järjestäjä:** Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry. Koulutuksen tuottaa Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset SFHL Oy

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

FYSI ry, puh. 09-477 2344 tai koulutussuunnittelija Mari Visakko, mari.visakko@fysi.fi, tai www.fysi.fi

LÄÄKETIETEELLINEN

AKUPUNKTUURIKOULUTUS

FYSIOTERAPEUTEILLE

Suomen Lääkäriäiden Akupunktioyhdistys ry:n, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n ja Suomen Fysioterapeutit ry:n yhteistyössä järjestämä

Lääketieteellinen akupunktuurikoulutus alkaa syksyllä 2010

Opetus perustuu pääasiassa länsimaisen lääketieteen tautikäsitteeseen ja nimikkeistöön. Opettajina kurssilla toimivat Suomen Lääkäriäiden Akupunktioyhdistyksen asiantuntijalääkärit, mm. Seppo YT Junnila, Jukka-Pekka Kouri, Erkki Norja, Jyrki Sihvonen ja Terttu Taanila. Koulutusta on järjestetty jo vuodesta 1995 alkaen. Fysioterapeutin ammatillisen perustutkinnon jälkeinen akupunktuurikoulutus muodostuu viidestä opintomo-

duulista, yhteensä 11 lähiopiskelupäivää. Koko koulutuksen laajuus on 15 opintopistettä. Koulutukseen hakeutuvilta vaaditaan noin kolmen vuoden työkokemusta fysioterapeuttina. Moduulit I - IV muodostavat perusjakson. V-moduuliin sisältyy akupunktuurin näyttökoe. Lähiopiskelupäivien lisäksi koulutukseen sisältyy noin 300 tuntia itsenäistä akupunktuuriharjoittelua ja raportointia.

Alustava aikataulu: I – moduuli 20-21.8.2010 (pe-la), II – moduuli 2.-3.9. (to-pe). III moduuli pidetään 24.-26.9. (pe-su) ja siinä pääpaino on neulottamisen oppimisessa neljän akupunktuurilääkärin vetämissä pienryhmissä. Moduulit I-III pidetään Helsingissä Ortonissa. Kolmannen moduulin jälkeen opiskelijat alkavat ottaa vastaan akupunktuuriasiakkaita ja raportoi- maan käyntikerroista professori Junnilalle. IV – moduuli järjestetään maaliskuussa 2011 ja siihen sisältyy opiskelua omien käytännön kokemusten pohjalta ja neulottamisosaamisen syventämistä. Viimeinen, käytäntöpainotteinen V -moduuli järjestetään noin vuoden kuluttua.

Hakulomakkeen voit tilata:

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:stä, puh. (09) 477 2344/ Mari Visakko, e-mail: mari.visakko@fysi.fi tai tulostaa netistä www.fysi.fi tai Suomen Fysioterapeutit ry:stä/ Heli Kangas (09) 5422 7547, e-mail: heli.kangas@suomenfysioterapeutit.fi tai netistä: www.fysioterapia.net

Fysioterapeutti auttaa liikettä jatkumaan

Asiakas voi tulla fysioterapiaan joko lääkärin lähetteellä tai ilman lähetettä. Molemmissa tapauksissa hänellä on oikeus varata aika haluamastaan fysioterapiayrityksestä. Silloin kun potilaalla on lääkärin lähete, hän voi hakea hoidon hinnasta sairausvakuutuspalautusta Kelasta.

Hoitopaikkaa valitessaan asiakkaan kannattaa varmistaa, että kyseessä on joko lääninhallituksen luvalla toimiva sairaanhoito- ja tutkimuslaitos, jollaisia fysioterapiayritykset ovat, tai sellainen itsenäinen ammatinharjoittajafysioterapeutti, jonka antamasta fysioterapiasta asiakkaalla on oikeus saada Kelakorvaus. Fysioterapialaitoksilla on myös potilasasiamiespalvelu asiakkaita varten.

Fysioterapiaa voi tilata kotiin, palvelutaloon tai hoitolaitokseen

Monet fysioterapiayritykset ja itsenäiset ammatinharjoittajat tekevät myös kotikäyntejä. Fysioterapiaa ja kuntoutusta voi tilata itselleen tai omaiselleen kotiin, palvelutaloon tai vaikka sairaalaan.

Ota yhteyttä haluamaasi fysioterapialaitokseen, kysy millaisia hoitoja voit saada ja mitä hoidot maksavat ja varaa aika!



**Suomen Fysioterapia- ja
kuntoutusyritykset FYSI ry**
Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki
puh (09) 477 2344,
fax (09) 477 2314
fyysi.info@fyysi.fi
www.fyysi.fi

Jäsenyritysten kaikki yhteystiedot löytyvät internetistä osoitteesta www.fyysi.fi kohdasta jäsenyritykset.



Kärsitkö

- selkävivuista
- nivelrikosta
- rasitusvammasta

Oireileeko

- niskasi
- polvesi
- olkapääsi

Onko ongelmanasi

- virtsanpidätys
- huimaus
- turvotus

Toivutko

- leikkauksesta
- onnettomuudesta
- urheiluvammasta

Haluatko parantaa

- kuntoasi
- jaksamistasi
- toimintakykyäsi

Miten fysioterapiaan?

Maksutapoja:

- Asiakas maksaa hoidon kokonaan itse.
- Asiakkaalla on lääkärin lähete fysioterapiaan, ja hän voi hakea sairausvakuutuspalautusta Kelasta.
- Asiakas on työterveyshuollon asiakas ja saa hoidon joko kokonaan tai osittain työnantajan maksamana. Työnantaja voi hakea työterveyshuollon korvauksia Kelasta.
- Asiakas on saanut julkisen terveydenhuollon tai muun tahon antaman maksusitoumuksen; hän maksaa saman, minkä hän maksaisi terveyskeskuksessa tai sairaalassa.
- Asiakas on vaikeavammaisen ja saa maksusitoumuksen Kelasta.
- Asiakas on sotaveteraani tai –invalidi; korvaus tulee viime kädessä Valtiokonttorista.
- Tulossa: Kuntien palveluseteli myös terveydenhuoltoon. Laki tuli voimaan kesällä 2009. Kukin kunta päättää itsenäisesti, ottaako se järjestelmän käyttöön ja missä laajuudessa palvelusetelitä käytetään.

LAHJAKORTTI HYVÄÄN FYSIOTERAPIAAN

Osta vaimollesi/miehellesi/äidillesi/isällesi/isovanhemmillesi/lapsellesi/ystävällesi lahjakortti fysioterapiaan. Voit sisällyttää lahjakorttiin yhden tai useamman fysioterapiakerran.

Fysioterapeutilla on aikaa asiakkaalle: tyypillisiä hoitoaikoja ovat 30 minuuttia, 45 minuuttia ja 60 minuuttia. Hoidon aikana voit halutessasi kysyä fysioterapeutilta hänen käyttämistään hoitomuodoista ja pyytää neuvoja omasta liikunta- ja toimintakyvystäsi huolehtimiseen.

Monissa fysioterapiayrityksissä myydään erilaisia kuntoutukseen ja hyvinvointiin liittyviä tuotteita erikokoisista terapiapalloista kylmägeeleihin, kuminauhoista erikoistyyneihin. Fysioterapeutti on terveydenhuollon ammattihenkilö, jolta saat tuotteen ostaessasi opastuksen sen käyttöön.

FYSI ry on perustettu 38 vuotta sitten. FYSI:iin kuuluu noin 700 eripuolillamasta toimivaa fysioterapiayritystä. FYSI:n jäsenillä on Läninhallituksen myöntämä, yksityisestä terveydenhuollosta



ta annetun lain mukainen toimilupa tai ammatinharjoittamisoikeus. FYSI:n jäsenyritykset yhteystietoineen löytyvät myös internetistä osoitteesta www.fysi.fi

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry Jäsenlaitokset paikkakunnittain 2010

ALAVUS

Alavuden Fysikaalinen Hoitolaitos.....06-511 1224
Alavuden Lääkintävoimistelu Oy.....06-511 2414
Fysioterapia Tuula Kallioniemi.....06-511 2662

ASIKKALA

Vääksyn Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....03-766 2240

AURA

SPR Auran Kuntoutusasema.....02-486 0664

ESPOO

Debora Fysio.....09-863 1122
Esperi Hoivakoti Villa Lyhde/VillaFysio.....010 408 8396
Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-466 019
Espoon OMT-Fysioterapia Oy.....09-595 699
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-Masa T:mi.....09-455 3138
FysioSporttis Oy Viherlaakso.....09-540 4340
FysioSporttis Oy Leppävaara.....09-5404 3430
FysioSporttis Oy Tapiola.....09-5404 3450
Fysioterapia Ann-Britt Rajala.....09-802 2083
Fysioterapia Kilo/Timo Vehkaoja Ky.....09-502 2835
Haukilahden Fysikaalinen Hoitolaitos ja Kuntopiste Oy...09-412 7392
Kauklahden Fysioterapia Oy.....09-811 818
Leena Kataila Oy.....0400 445 446
LN Tonus Terapeutit Oy.....09-881 1940
Länsiaurion Fysioterapia ja Hieronta.....09-467 130
Matin Kunto Oy.....09-803 4747
ME-Fysiotiimi Oy.....09-221 1070
Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....010 666 3490
Revontulen Fysioterapia Oy.....09-455 3595
Suomen Urheilufysio Oy.....09-221 2001

EURA

Euran Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....02-865 1050
Fysio Siru.....044 322 5565
Kiukaisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....02-864 5451

EURAJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntotaito Oy.....02-868 3270
Fhl Kuntotaito Oy/Olkiluodon Terveysasema.....02-8381 6775

FORSSA

Forssan Fysio Ky.....03-422 0315
Forssan Kuntouttamislaitos Oy.....03-435 5651
Kuntoutuskeskus Ultra Oy.....03-435 6266
Tuki- ja Liikuntaelimestön Kuntoutumisasema OTE Ky.....03-435 6868
Vanhan Kutomon Fysioterapia /
Vesihelmen Fysioterapia Oy.....03-435 4665

HAAPAJÄRVI

Haapajärven Fysioterapia Ky.....08-784 0070
Haapajärven Lääkäritalo Oy.....08-763 575

HAILUOTO

Fysioiteekki Hailuoto.....0500 892 654

HAMINA

Haminan Fysioterapia.....0403 100 540

HANKASALMI

Hankasalmen Aseman Fysioterapia Ky.....050 555 2900

HARJAVALTA

Harjavallan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....02-674 3085
Kuntotutka Ky.....02-674 2696

HATTULA

Parolan Fysioterapia Oy.....03-637 2923

HAUKIPUDAS

Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky.....08-547 2586
Fysiowell Oy.....040 844 0399
Kiviniemen Fysikaalinen Hoitolaitos.....08-540 1810
Lukadus Oy.....040 718 6990

HEINOLA

Expodos Oy, Kirkonkylän Fysioterapia.....03-718 3983
Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....03-715 7061
Heinolan Fysito Ky Aalto.....03-714 2041
Heinolan Lääkintävoimistelu Ky.....03-715 4195

HEINÄVESI

Heinäveden Fysiokeskus.....040 574 8323
T:mi Fysioterapeutti Heli Vainio.....040 734 4605

HELSINKI

A-Fysioterapia Oy.....09-385 5575
Arja Karhuvaara.....050 555 5454
Askelklinikka Helsinki.....020 1122420
Bodyguide/Fysioässä Oy.....09-458 4580
Debora Fysio Helsinki.....09-751 80200
Fitpoint Oy.....020 761 4440
Footbalance System Oy.....050 368 7713
Fysanna Consulting Oy, Hannu & Pekka fhl.....09-406 464
Fysiel Oy.....09-694 6943
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Sopo.....09-321 7307
Fysikaalinen Hoitolaitos Nassinella Oy.....09-633 474
Fysio 7/Helsingin Fysiotiimi & Sportti Oy.....010 837 2100
Fysio Pirita Oy.....09-633 545
FysioProVita Oy.....09-681 8850
Fysioeka.....040 507 4530
Fysiokeskus Itäkunto Oy.....09-343 4240
Fysiokeskus TUF Oy.....020 779 8730
Fysio-Mese Oy.....09-4541 4200
FysioSporttis Oy Arabia.....09-540 4340
FysioSporttis Oy Munkkiniemi.....09-5404 3480
FysioSporttis Oy Tilkka.....09-5404 3490
Fysioterapia Hannele Immonen T:mi.....09-485 806
Fysioterapia-Konsultit FTK Oy.....020 779 8740
Fysioterapia Kuntokasino Ky.....09-671 165
Helsingin Fysioterapia Ky.....09-701 3216
Helsingin Kuntofysio Oy.....09-685 2422
Helter Oy.....09-386 7362
Heseva-Kuntoutus Oy.....020 779 8742
Katajanokan Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-629 284
Kruunu-Fysioterapia Oy.....09-135 6100
Käpylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-799 082
Lautasaaren Fhl Raija Kaila.....09-682 0201
L&E Fysioeam.....040 501 9963
Malmin Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-385 6238
Malmin Fysioterapia Ky.....09-345 1551
Malminkartanon Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-531 191
Meilahden Fysioterapiakeskus.....09-241 4606
Metrofysio Oy.....09-343 2044
Munkkiniemen Fysikaalinen Hoitola Ulla Kottelin.....09-487 032
Munkkivuoren Fysioterapia ja Hieronta.....09-340 5849
Niskapiste Extra Oy.....050 360 2942
OloOk-Fysioterapia.....09-555 453
OMT- Fysioterapia Helppis Oy.....020 759 0940
Oulunkylän Kuntoutus.....09-728 2475
Palvelukeskus Kotikallion Fysioterapia Ky.....09-557 915

Pasilan Fysioterapia Oy.....	09-143 742
PointFysio.....	020 761 4440
Pukinnmäen Fysiopalvelu Ky.....	09-345 1609
Radiokadun Fysioterapia Ky.....	09-149 6436
Reha Group Finland Oy.....	020 779 8732
Reimarlän Fysioterapia Ky.....	09-347 8380
Resiinafysio Oy.....	09-694 5574
Riläks Kuntopalvelut.....	046 810 2070
Ruoholahden Kiropraktikkokeskus.....	09-562 6266
Saga-Sport Oy.....	0400 871 675
Suomen Fysiogeriatra Oy.....	09-392 2302
TT-Fysio Oy.....	040 730 0844
Vantaan Fysiogeriatra.....	0400 477 459
VITA-Terveyspalvelut Oy/VITA-Fysio.....	09-228 800

HIMANKA

Fysioterapia Manninen Oy.....	050-559 3330
-------------------------------	--------------

HOLLOLA

Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy.....	03-780 1212
---	-------------

HUITTINEN

Fysikaalinen Hoitolaitos Ella Tuori Ky.....	050 557 3450
Fysioterapiakeskus Tuula Hannunen Oy.....	02-561 369
Huittisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	02-569 109

HYVINKÄÄ

Fysikaalinen Kuntouttamislaitos Kohento Oy.....	019-439 005
Hyvinkään Fysioterapia Oy.....	019-469 369
Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Parantolan Hyvä Kunto.....	019-426 1300
Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Keskustan Hyvä Kunto.....	019-426 1300
Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Sveitsin Hyvä Kunto.....	019-454 1300
HyviTera & Apuvälinepalvelu Oy.....	019-450 300

HÄMEENKYRÖ

Tähtikuntoutus Ky.....	040 584 1455
------------------------	--------------

HÄMEENLINNA

FIT-FYS Kuntokeskus Oy.....	03-688 3355
Hauhon Lääkintävoimistelu Oy.....	03-675 1808
Hämeenlinnan Kuntohoito Ky.....	03-612 0712
Hättilän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	03-674 1237
Iittalan Fysikaalinen Hoitolaitos R. Eerola Oy.....	03-676 4172
K-F Kuntoutus Risto Kuitunen Oy.....	03-616 5315
Lammin Fysioterapia Ky.....	03-633 2686
Lammin Kuntoutus Ky.....	03-633 6663

II

lin Fysioterapiakeskus Oy.....	050 911 1739
--------------------------------	--------------

IISALMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Iisalmen Fysio Akilles Ky.....	017-825 300
Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste.....	017-826 273
Fysio-Symmetria Oy.....	044 057 8270
Fysiopalvelu Marketta Jääskeläinen.....	050 358 2462
JK-FysioPalvelu.....	050 569 4069
Parannuksen Fysikaalinen Oy.....	017-825 600

IITTI

Kausalan Kuntoutus Oy.....	05-326 1520
----------------------------	-------------

IKAALINEN

Fys-Ikaalinen Ky.....	03-458 7576
Ikaalisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	03-458 6921

ILMAJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntoplassi Oy.....	06-424 8153
Fysio 2000.....	040 529 5064
OMT-Fysioterapia Saukko Ky.....	06-424 1200

ILOMANTSI

Fysio-Voimala Oy.....	050 559 1222
-----------------------	--------------

IMATRA

Fysioterapiapalvelut Jari Junna.....	05-436 3770
Imatran Fysioitekki Oy / Terapiakeskus 2000.....	020 796 9330

INARI

Ivalon Lääkintävoimistelu Oy.....	016-661 388
Rovalo Ky/Fysioterapiapalvelu Pia Aikio.....	016-676 311

INKOO

Elina Aula.....	040 541 2337
-----------------	--------------

ISOKYRÖ

Fysioitekki Isokyrö.....	0400 363 387
--------------------------	--------------

JANAKKALA

Turengin Kuntovire Oy.....	0400 859 521
Valkama Marita.....	050 556 2159

JOENSUU

Enon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-761 405
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale Oy.....	013-826 696
FysioFix.....	013-124 186
Fysiokeskus ITE / Joensuun Fysiokeskus Oy.....	013-126 902
Fysioterapiapalvelu Riitta Immonen.....	013-120 281
Itä-Suomen Neurofysio Ky.....	013-761 167
Joensuun Hoitomesta/Hoitomestät Ay.....	013-825 553
Joensuun OMT-Fysioterapia.....	013-220 430
Rantakylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-823 327

JOROINEN

Joroisten Fysioterapia Oy.....	017-572 288
--------------------------------	-------------

JUANKOSKI

Fysioakksi Ky.....	040 562 7082
--------------------	--------------

JUUKA

Juuan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-472 005
Juuan Fysiokeskus Oy.....	013-470 017

JUUPAJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Pirjo Hämylä Oy.....	03-335 8153
---	-------------

JUVA

Tmi Juvan Lääkintävoimistelu Lea Hyötyläinen.....	015-651 511
---	-------------

JYVÄSKYLÄ

Fhl Medica Oy/Ahjokeskus.....	014-677 075
Fhl Medica Oy/Huhtakeskus.....	014-282 894
Fhl Medica Oy/Kuokkala.....	014-641 300
FTH - Fysikaalinen Hoito.....	0400 712 633
Fysio Center Antikainen & Hiekkavirta.....	014 310 0775
Jyväskylän Fysioterapia Oy.....	014-215 125
KK-Monifysio Oy.....	0400 808 870
Palokan Fysioterapia.....	014-677 777
Vaajakosken Kuntohoito Ky.....	014-263 460

JÄMSÄ

Jämsän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	014-718 332
Jämsän Fysioterapia Ky.....	014-712 369
Jämsän Kuntoutus Ky.....	014-718 944
Jämsänkosken Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	014-746 975
KK-Monifysio Oy.....	0400 808 870
Kuoreveden Fysioterapia/Halli.....	03-532 0855
Längelmäen Fysikaalinen Hoitolaitos.....	03-533 1355

JÄRVENPÄÄ

FysioJärvenpää Oy.....	09-279 1119
Fysioterapia Liisa Turpeinen Ky.....	041-506 5470
Invalidiiliiton Kuntoinva.....	09-288 882
Järvenpään Fysikaalinen Hoitokeidas Oy.....	09-271 2966
Järvenpään Fysioterapia Oy.....	09-288 270
Järvenpään Kuntohoito Oy.....	09-291 7177
Rehamark Oy Uudenmaan Kuntohoito.....	09-271 5117

KAARINA

Fhl Hoitokulma Tarja Vuorinen.....	02-472 6522
Fysioterapia Anterior.....	02-243 3311
Kaarinan Lääkintävoimistelu Ky.....	02-243 1204

KAJAANI

Kainuun Fysioterapia Oy.....	08-623 120
Kajaanin OMT-Fysioterapia.....	08-625 717
LS Fysioterapia Oy.....	08-614 0920
LS Fysioterapia/Terapia- ja Työhönohjauspalv. Susiraja.....	040 505 6008
Otanmäen Lääkintävoimistelu/Vuolijoki.....	08-688 6676
Teppanan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	08-629 290

KALAJOKI

Fysioterapia Manninen Oy.....	050-559 3330
Kalajoen Lääkintävoimistelu Oy.....	08-460 155
Markkinatien Fysio Oy.....	040 576 0840
Medirex Kalajoki.....	08-466 2200

KANGASALA

Kangasalan Kuntoutus.....	03-377 2553
Kangasalan Lääkintävoimistelu Ky.....	03-377 0297
Lymfaklinikka Pikonlinna.....	050 584 2222
Neuroterapia P&P Oy.....	03-214 6600
Pirkanmaan Fysio-Center Oy.....	040 571 1356

KANGASNIEMI

Kangasniemen Fysica Oy015-431 372

KANKAANPÄÄKankaanpään Kuntoutus Oy02-572 3077
Merifysio Ky02-578 3838**KANNUS**

Kannuksen Fysikaalinen Hoitolaitos.....06-871 528

KARSTULAKarstulan Fysikaalinen Hoitolaitos/Lahdenvesi Ay014-461 830
Kunnon Syke Ky Fysikaalinen Hoitolaitos.....014-462 522**KARTTULA**

Karttulan Fysioterapia Ky.....017-383 1633

KAUHAJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Hanna Kuutti Oy.....040 514 5858

KAUHAVAFysioterapia- ja Osteopatiapalvelu Balanssi Oy.....06-484 5045
Kauhavan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky06-434 1077
Kauhavan Fysioterapia Oy.....06-434 1931
Kortesjärven Fysioterapiapalvelu M-L & H Vainionpää....050 380 5924**KAUNIAINEN**

FysioSporttis Oy Kauniainen09-5404 3460

KAUSTINEN

Fysikaalinen Hoitolaitos Maija Palosaari040 534 4322

KEITELE

Keiteleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky017-852 052

KEMIFysikaalinen Hoitolaitos Kemin Terveyslaitos Ky016-255 027
FysioKemi Ky016-223 754**KEMIJÄRVI**Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky016-813 309
Kemijärven Lääkintävoimistelu.....016-812 168**KEMIÖNSAARI**

SunFysio Ab/Oy.....02-421 442

KEMPELE

Kempeleen Fysioterapia08-384 946

KERAVAFysio Kerava Oy09-242 9804
Fysio-Hoito Askeleet Ay040 719 2525
Keravan Lääkintävoimistelu Oy.....09-242 9804**KEURUU**

Keuruun Kuntoutus Oy.....014-770 606

KIIMINKIKiimingin Fysioterapia Oy010 387 8150
Kiimingin Fysioterapia Oy/Jääli.....010 387 8150**KIRKKONUMMI**Fysigator Oy.....050 346 4420
Fysio-Lymfa Ritva Hernetkoski09-256 5065
Kirkkonummen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky09-298 7046
Veikkolan Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-256 8178**KITEE**Fysikaalinen Hoitola Kuntokellari013-222 199
Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky013-414 415
Kiteen Kuntopalvelu Ky013-226 266**KITTLÄ**

Hullu Poro Oy, Hoito-osasto.....016-651 0100

KIURUVESIFysikaalinen Hoitolaitos Kiurun Kunto Ky.....017-754 665
Kiuruveden Fysikaalinen Hoitolaitos.....017-735 335**KOKEMÄKI**Fysikaalinen Hoitolaitos Huhtala-Palmu02-546 1631
Fysioterapia Soile Ojala02-546 4710
Kokemäen Fysioterapia Ky02-546 0429**KOKKOLA**

Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-keskus.....06-831 8200

Keski-Pohjanmaan Lääketiet. Tutkimus- ja Hoitolaitos

Medirex Oy/Kaarlelankatu06-836 2200

Medirex Oy/Pitkäsillankatu06-836 2200

Kokko-Fysica Ky/Kb.....06-831 7797

Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky0440 582 561

KOLARI

Länsirajan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....016-561 820

KONNEVESI

Konneveden Kuntoutus Oy044 556 5434

KONTIOLAHTIFysikaalinen hoitolaitos Lehmon Hoitomesta013-733 502
Lehmolan Fysioterapia Ky013-893 696**KOTKA**Ergo-Selkäklinikka.....05-219 7300
Karhulan Kuntohoito Ay05-264 3092
Kolmikulman Fysioterapia Ky.....044 334 6200
Kotkan OMT-Fysio Ky05-211 0900
T:mi Fysioterapeutti Kia Grönlund.....050-584 5950**KOUVOLA**Anjalankosken Kuntopiste Oy05-367 4245
Ergoderm Ky/Kuusaankosken Lääkärikeskus05-228 1680
Fysikaalinen Hoitolaitos Elimäen Kuntoutus Ky05-377 6505
Fysioterapia Niina Immonen050 595 2734
Kouvolan Fysio-Center Ky05-375 2644
Kouvolan Manuaalinen Terapia Fhl Jukka Parikka Ky.....05-312 2381
Kuusaan Kuntoutus Ky.....05-379 2492
Kuusaankosken Fysioterapia Ky05-374 6893
Linjapuiston Fysioterapia05-374 5595
MSV Korian Fysio Ky.....05-322 0266
Myllykosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy05-325 5911
Myllykosken Fhl Oy/Inkeröisten palvelukeskus05-367 4916
Myllykosken Lääkintävoimistelu Ky.....05-325 5864**KRISTIINANKAUPUNKI**

Kristiinan Fysikaalinen Hoitolaitos06-221 1627

KUOPIOFysianne.....044 361 2270
Fysiatrinen hoitolaitos Kunto Kuopio Oy.....017-266 8400
Fysikaalinen Hoitolaitos Pisara017-262 7238
Fysikaalinen Hoitolaitos Uusi Aika017-262 3862
FysioPodo Oy050 545 4556
FysioSenior044-594 8477
Kuopion OMT-Keskus Oy017-265 7700
Petosen Fysioterapia Oy017-363 3377
Puijon Lääkintävoimistelu Oy017-580 0070**KURIKKA**Fysioterapiakeskus FYSICA.....06-450 1110
Jurvan Lääkintävoimistelu Oy06-363 2331
Kurikan Lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy06-450 1795**KUUSAMO**Fysiokuusamo Oy08-852 2424
Kuusamon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....040 583 0396
Kuusamon Fysioterapia Oy08-852 2107**KYRÖSKOSKI**

Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy, Hämeenkyrön toimip.040 584 1455

KÄRKÖLÄ

Hieronta & Fysioterapia Helistö Ky03-765 5244

KÖYLÖ

Köyliön Fysioterapia Oy040 594 7206

LAHTI10-Fysio03-752 2296
Apuvälinetekniikka Rehatech Oy020 779 8746
Auron Lahden Fysteam03-885 8600
Finnbody Terveyspalvelut/Lahti.....044 714 5009
Fysakos Terapiakeskus03-752 3244
Fysari Ky03-752 3244
Fysikaalinen Hoitopaikka03-752 2200
Harjulan Settlementti ry/Harjulan Kuntoutus03-872 5130
Lahden Diakonialaitoksen Fysioterapia03-813 2277
Lahden Fysikaalinen Hoito Ky03-752 0005
Lahden Kipupiste Oy.....03-734 7004
Lahden Kuntohoito Oy.....010 423 1234



Valtakunnalliset **Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2010** FYSI-päivät 20.-21.5.2010 (to-pe) Espoo, Dipoli

*Fysioterapian ja kuntoutuksen
ammattilaisten ajankohtaisseminaari: Back to basics
Koulutusta koko kuntoutushenkilöstölle*

- FYSI -päivien yhteydessä on laaja alan näyttely -



Valtakunnalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2010

FYSI-päivät 20.-21.5.2010 (torstai – perjantai)

Espoo, Dipoli

Torstai 20.5.2010

8.30- Ilmoittautuminen, aamukahvi ja näyttelyyn tutustuminen

9.25 FYSI -päivien 2010 avaus, puheenjohtaja **Matti Kettunen**, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry

09.30 VALVIRA: Terveystieteiden valvontaviranomaisen tehtävät yritysten kannalta
Ylijohtaja **Marja-Liisa Partanen**, Valvira

Selkä – fysioterapia-asiakkaiden yleisin diagnoosi

9.50 Epäspesifin selkäkivun salattua mistä voisi johtua
Dosentti, fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, **Karl August Lindgren**, Kuntoutus Orton Oy

10.35-11.20 Tauko ja näyttelyyn tutustuminen

11.20 Selkäpotilaan fysioterapian perusteet TtT, ft, OMT **Markku Paatelma**, Auron Oy

12.10 **Vuoden 2010 Fysioterapiayrittäjän/-yrityksen julkistaminen**
Yhteistyökumppanina Fennia

12.30 – 14.20 Lounas ja FYSI-näyttelyyn tutustuminen

Turvotuksen hoito - missä mennään manuaalisesti ja laitteilla:

14.20 Uutta tietoa turvotuksen hoitoon Kuntoutustoiminnasta vastaava ylilääkäri **Olavi Airaksinen**, KYS

14.55 LPG:n mahdollisuudet turvotuksen hoidossa
Fysioterapeutti **Johanna Alanen**, Alaset Import Ay

15.10 Turvotuksen hoito kohdehoitona LymphaTouch hoitomenetelmällä esimerkkinä mm. tenniskyynärpää
Fysioterapeutti **Paula Juuti**, Mehiläinen Oy

15.25-16.10 Kahvitauko ja näyttelyyn tutustuminen

Ajankohtaista

16.10 Faskiakäsittelyiden osuus fysioterapiassa: Sidekudosrakenteet voimien välittäjinä ja joskus liikkeen rajoittajina
Fysioterapeutti OMT, terveystieteiden yo, **Tiina Lahtinen-Suopanki**, Kuntoutus Orton Oy

17.05 Kehotietoisuus, psyyke ja fysioterapia; Uutta tehoa kuntoutukseen Psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti **Mikko Patovirta**, Bodymind Oy

Keskustelu

18.00 Päivän päätös.
Näyttely sulkeutuu torstailta.

19.30 Risteily saaristolaivalla Isoon Vasikkasaareen, jossa meitä odottaa iltaruokailu viehättävässä Ravintola Gula Villanissa. Lähtö klo 19.30 läheltä Dipolia Otaniemen rannasta. Lisätietoja ohjelman takakannessa.

Fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisten ajankohtaisseminaari: Back to basics

Koulutusta koko kuntoutushenkilöstölle:
fysioterapeutit, kuntohoitajat, hierojat jne. Soveltuu
myös lääkäreiden täydennyskoulutukseen.

Perjantai 21.5.2010

Näyttelyyn tutustuminen

Ajankohtaista

08.30 Kinesioiteippauksesta tehoa:
Kipu, turvotus ja liikkeen ohjaus
TULE –fysioterapian erikoisasiantuntija,
ft **Erja Kouri**, ME-Fysiotiimi Oy

09.00 Liikkuvan ihmisen nilkan alueen teippaus:
Nilkka, akillesjänne, jalkaholvi
Urheilufysioterapeutti **Heikki Hämäläinen**,
Turun Ortopedinen Kuntotalo Apex Oy

9.30 Oletko kiinnostunut ongelmista vai
ratkaisuista: Terapiasuhte kipupotilaan
elämän suunnannäyttäjänä
Fysioterapeutti, NLP-trainer, psykoterapeutti
Matti Henttinen, Selkä Center Oy

10.15-10.55 Kahvitauko näyttelytiloissa ja
näyttelyyn tutustuminen

Laitteet, hoitokeinot ja tieteellinen näyttö

10.55 Uutta tieteellistä näyttöä:
TNS:n ja akupunktuurin käyttö mm.
rannekanava- ja niskaoireissa
Kipupoliklinikan ylilääkäri, fysiatrian
erikoislääkäri **Jukka Pekka Kouri**,
Kuntoutus Orton Oy

11.45 Sähköhoitolaiteiden valinta ja käyttö:
mitä, miksi, milloin
Kipu, tunnottomuus, lihasten
vahvistaminen, aktivointi ja toiminnallinen
harjoittelu SHJ, fysioterapeutti,
uroterapeutti **Pirkko Metsola**



12.20-14.00 Lounas ja näyttelyyn tutustuminen -
näyttely on avoinna klo 14.30 saakka.

Olkapää

14.00 Uutta näkemystä olkapäästä:
Olkapään asento ja liikehäiriöiden
tutkiminen Fysioterapeutti, OMT, KCIT,
Kari Niemi, OMT Fysioterapia Niemi

14.45 Olkapääpotilas- kannattako leikata vai ei?
Ortopedi **Mika Paavola**, HUS

15.25 Olkapääpotilaan fysioterapia ja kuntoutus,
mm. rasitusvammat
Fysioterapeutti **Nina Helajärvi**,
Apex Fysioterapia

16.00 *FYSI -päivien 2010 päätös*

Yhteistyössä:



Valtakunnalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2010 FYSI-päivät 20. – 21.5.2010 (to-pe) Dipoli

Kohderyhmä:

Koulutusta koko kuntoutushenkilöstölle: Fysioterapeutit, kuntohoitajat, kiropraktikot, naprapaetit, liikuntalääketieteen specialistit, toimintaterapeutit, hierojat ym. alan koulutetut ammattilaiset. Koulutus soveltuu myös lääkäreiden täydennyskoulutukseksi. Osallistuminen ei edellytä FYSI:n jäsenyyttä.

Osallistumismaksu:

Molemmat päivät yht. 437 euroa/ henkilö. Yhden päivän, torstai tai perjantai, hinta on 239 euroa/ henkilö. Jos samasta yrityksestä tulee useita osallistujia, annamme paljousalennusta kahden päivän hinnasta. Alan opiskelijoille on alennetut hinnat. Huom! Hinnat sisältävät luentokansion lisäksi kokouspaketin (arvo 52 euroa/ päivä), lounaat seisovasta pöydästä, sekä aamu- ja iltapäiväkahvit kahvileipineen.

Toukokuinen ilta merellä - iltaruokailu Espoon saaristossa

Torstai-iltana 20.5.2010 matkustamme saaristolaivalla Isoon Vasikkasaareen, jossa meitä odottaa iltaruokailu viehättävässä Ravintola Gula Villanissa (www.gulavillan.fi). Vanhassa ja kauniissa miljöössä saamme tuulahduksen viime vuosisadan viehättävästä huvilaelämästä. Matka alkaa klo 19.30 Otaniemen rannasta Espoosta, perillä Gula Villanissa vietämme pari tuntia ja Otaniemeen palaamme noin klo 22.00. Risteilyn ja iltaruokailun yhteishinta on 53 euroa/ henkilö.

Ilmoittautuminen:

ILMOITTAUDU HETI, PAIKAT TÄYTETÄÄN ILMOITTAUTUMISJÄRJESTYKSESSÄ:

Valtakunnallisille Fysioterapia- ja kuntoutuspäiville voit ilmoittautua netissä FYSI ry:n sivuilla www.fysi.fi, faxilla (09) 477 2314, soittamalla puh. (09) 477 2344 tai postitse FYSI ry, Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki. Tiedustelut puh. (09) 477 2344. **Peruutusehdot:** 30.4.2010 mennessä tehdyt peruutukset veloitetusta, sen jälkeen veloitamme 50 % osallistumismaksusta. Osallistujan voi vaihtaa ilman kustannuksia myöhemminkin.

Majoitus: Sokos Hotel Tapiola Garden, Espoo

Täysin saneerattu Tapiola Garden -hotelli sijaitsee Tapiolan sydämessä, keskusaltaan eteläreunassa. Olemme varanneet ihanat parvekkeelliset hotellihuoneet FYSI -kiintiöön. Hotellia kiertää ravintolaterassi, jolta voi ihailla Tapiolan lisäksi altaan suihkulähteitä. Aamusauna ja kuntosali kuuluvat huonehintaan. Seminaari paikalle Kongressikeskus Dipoliin on matkaa kävelyteitä pitkin pari kilometriä. Hotellista voi vuokrata polkupyörän.

Huoneen hinta on 70 euroa/vrk/hlö/2 hengen huoneessa ja 110 euroa/vrk 1 hengen huoneessa. Varaukset: Sokos Hotels, myyntipalvelu puh. 020 123 4600 tai sokos.hotels@sok.fi Huom! Mainitse kiintiötunnus BFysi sekä hotellin nimi varausta tehdessäsi. Varaa majoitus jo nyt, viime vuonna huoneet loppuivat kesken. Huoneiden kiintiövaraus pienenee 19.3.2010 alkaen. Tämän jälkeen huoneita on varattavissa niin kauan kuin niitä riittää.

FYSI-näyttely avoinna:

Torstaina 20.5. klo 8.30 - 17.45
Perjantaina 21.5. klo 8.00 - 14.30

OSALLISTUN Fysioterapia- ja kuntoutuspäiville 2010 (Fysi-päivät), Kongressikeskus Dipoli, Otakaari 24, Espoo

- Molempina päivinä 20. - 21.5. (hinta: 437 €/hlö) HUOM! Hinnat sisältävät luentokansion lisäksi kokouspaketin (arvo 52 €/päivä): lounaat seisovasta pöydästä, sekä aamu- ja iltapäiväkahvit kahvileipineen.
- Vain torstaina 20.5. (hinta: 239 €/hlö)
- Vain perjantaina 21.5. (hinta: 239 €/hlö)
- Osallistun risteilylle torstai-iltana, hinta sisältää iltaruokailun Gula Villanissa, klo 19.30 – 22.00 (hinta 53 € / hlö)

HUOM!

Varaa majoitus HETI! (paikkoja rajoitetusti) Sokos Hotels, myyntipalvelu puh. 020 123 4600 tai sokos.hotels@sok.fi/Tapiola Garden

Osallistuja ja ammattinimike: _____

Yritys / työpaikka: _____

Laskutustaho / - osoite: _____

Puhelin: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Allergiat / ruokavalio: _____

- Nimeni ja yrityksen / työpaikan nimen saa laittaa osallistujaluetteloon

Allekirjoitus ja nimenselvennys _____

Ilmoittaudu: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, fysi.info@fysi.fi tai www.fysi.fi Fax 09-477 2314.
Postitusosoite: FYSI ry, Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki. Tiedustelut: mari.visakko@fysi.fi tai puh. 09-477 2344.

Lahden Kuntoutus Paavo Leiramo Ky03-752 1201
Lahden vanhusten asuntosäätiö/
Fysioterapia Wanha Herra03-884 5073

LAIHIA

Laihian Fysioapulssi06-477 0226
Laihian Lääkintävoimistelu Oy06-477 1633

LAITILA

Atlas-Fysio Oy044 381 5546
Fysikaalinen Hoitolaitos Taina Kaila-Vuorio02-854 282
FYSSARI ft Sari Väättäjä040 592 4624
Laitilan Kuntokeskus Ky02-856 130
Laitilan Terveyskoti Oy02-857 81

LAPINJÄRVI

Lapinjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy019- 610 688

LAPINLAHTI

Fysioterapiakeskus Tupuna Oy020 798 1451

LAPPEENRANTA

Fysindex Oy Lauritsalan Fysioterapiakeskus05-412 2242
Fysio-Eskola Ky0207 437 290
Fysioterapia Ensiaskele0400 658 292
Fysioterapia Peukaloinen Oy010 420 9020
Fysioterapia Virike Ky010 420 8200
Imatran Fysiooteekki Oy / Terapiakeskus 20080400-305 623
Joutsenon Fysikaalinen Hoitolaitos Ultra010 231 0100
Keskustan Fysioterapia Koskinen & Saira05-451 4844
Lappeenrannan Fysikaalinen Hoitopalvelu Oy05-417 0011
Lappeenrannan Fysioaktiivi05-415 0111
Lappeenrannan Fysiokulma Oy OMT05-451 3631
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Kauppakäytävä05-452 3522
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Hietakallionkatu050 494 7395
OMT Fysioterapia Manukatti Oy05-610 6200
TreeniX Oy0400 304 211

LAPUA

Fysikaalinen Hoitolaitos Leena Penttinen Oy06-438 7214

LAUKAA

Fysioterapiapalvelu Kuntosydän Oy045 133 4833
Liepeen Fysioterapia Ky014-861 167
Lievestuoreen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy014-862 139

LEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy044 362 8967

LEMPÄÄLÄ

Lempäälän Fysikaalinen Hoitoasema03-375 1993
Pirkanmaan Fysio-Center Oy0400 894 715
T:mi M.K. Rantanen/Lempäälän Fysiocenter03-375 2300

LIEKSA

Fysio-Liekka013-687 2407

LIETO

Liedon Fysioterapia02-487 7928

LIMINKA

Limingan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky08-381 898

LIPERI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Liperi013-826 695
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Viinijärvi013-826 690
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Ylämylly013-826 691
Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Viinijärvi013-641 642
Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Ylämylly013-851 911

LOHJA

Aseman Kuntopiste Sirpa Isoniemi Ky019-382 642
FysioFlow050 564 3116
Fysio-Sport Petäkoski Oy0400 911 672
Lohjan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy019-321 104
Virkkalan Fysikaalinen Hoitolaitos019-341 330
Virkkalan Fysioterapia019-343 024

LOIMAA

Kanta-Loimaan Fysioterapia Oy02-762 7187
Loimaan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy02-762 2833

LOPPI

Hyvä Kunto Loppi019-426 1200

LUMIJOKI

Fysioterapia Kaarina Länkinen08-387 401

LUUMÄKI

Luumäen Lääkintävoimistelu Ky05-457 2100
Taavetin Fysikaalinen Hoitolaitos / Annetim Oy05-417 1510

LÄNSI-TURUNMAA

Ab Alex-Fysio Oy050 575 5388
Par-Fysio Clinic010 820 3500
Paraisten Fysioapalvelu Oy - Pargas Fysiotjänst Ab02-458 3883

MASKU

Maskun Axoni Ky02-432 9996
Maskun Kuntoutus Ky02-432 0145

MIKKELI

FysioPorras Ky050 406 3172
Fysioterapia & Jalkojenhoito Arto ja Leila Pekonen Ky015-211 902
Fysioterapiapalvelu Mikkelin Kunto-Pulssi Ky015-151 211
Mikkelin Fysikaalinen Hoitolaitos Ky015-365 554
Mikkelin Fysioterapia Oy015-362 885
Mikkelin Kuntopalvelu015-321 520

MUHOS

Muhoksen Lääkintävoimistelu Oy08-533 2430

MULTIA

Fysioterapiapalvelut Janna Lehtomäki044-035 3589

MUURAME

Fysikaalinen Hoitolaitos Muuratunto014-373 1683

MYNÄMÄKI

Mietoisten Fysioterapia02-431 1331
Mynämäen Kuntoutus Ky02-430 6077

MÄNTSÄLÄ

Mäntsälän Fysioterapia Oy019-688 0442
Mäntsälän Kuntokeskus / Kunto-Grefberg Ky019-688 1010

MÄNTTÄ-VILPPULA

Mäntän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy03-474 9306
Vilppulan Fysio Oy03-471 3288

MÄNTYHARJU

Fysiohuone Fysikaalinen Hoitolaitos044 546 4646

NAANTALI

Kirkkotien KuntoKamari/Teersalon toimipiste02-431 6141
Kultaranta Resort Oy045-676 9985
Naantalin Fysikaalinen Hoitolaitos040 828 2125
Naantalin Kuntokeskus02-435 1485
Sunborn Saga Oy/Naantalin Kylpylä02-44 550
Naantalin Yksityislääkärit Oy02-437 8500
T:mi Jaana Nieminen045-676 9985

NAKKILA

Nakkilan Lääkintävoimistelu K. Kuusisto Ky02-537 2131

NASTOLA

Nastolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy03-762 4888
Nastolan Kuntokeskus Ky03-762 1105

NILSIÄ

Kuntoutus M. Kaartinen Ky017-463 2012

NIVALA

Fysioterapiakeskus Lepoluhti Oy08-443 115
Nivalan Fysioterapia Oy08-440 733

NOKIA

Fysikaalinen Hoitola Kaisu Koskela Ky03-341 4857
Nokian Fysioterapia Ky03-341 4403
Nokian NeuroFysio Ky03-341 4435

NOORMARKKU

Noormarkun Kuntoutus02-548 1166

NOUSIAINEN

Kirkkotien KuntoKamari02-431 6141

NURMES

Fysio-Kuntoilukeskus013-687 2407
Fysio-MM Oy/Bomban Fysio013-687 2407

Lasten ja Nuorten Kuntoutus Tria Ky06-321 5001
 Oy Fysiomasters Ab/Axis06-318 2233
 Oy Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst Ab.....06-327 5455
 Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst/Runsor044 327 5455

VALKEAKOSKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Jussi Paakinaho.....03-584 1110

VANTAA

Finnbody Terveyspalvelut/Fysioterapia040 709 2250
 Finnbody Terveyspalvelut/Flamingo044 714 5026
 FysioSporttis Oy Vantaanportti09-5404 3470
 Fysioterapia Kunnontekijät Tmi.....050 408 1551
 Fysioässä Oy050 343 2928
 Hoituhuone Alyssa.....040 595 6399
 Korson Fysioterapia Ky09-872 3949
 Länsi-Vantaan Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-853 4242
 M-Fysio Oy09-872 2960
 Martin Kunto Oy010 387 5850
 Myyr-Fysio Ky/Myyrmäki09-530 8700
 Myyr-Fysio Ky/Tikkurila09-838 7750
 Pähkinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-855 5911
 T:mi Virpi Laine040-580 0165

VARKAUS

Fhl Fysio Corpus Ky017-552 6444
 Lääkintävoimistelu Jukka Reijonen Oy.....017-552 4413
 Varkauden Fysiokeskus Oy/Kauppakaatu020 741 1170
 Varkauden Fysiokeskus Oy/Relanderinkatu020 741 1170
 Varkauden Fysiokeskus Oy/Päiviönsaari.....020 741 1170
 Varkauden Medifys Oy017-552 7747

VETELI

Vetelin Fysikaalinen Hoitolaitos06-862 1386

VIEREMÄ

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonon Oy.....0445 714 242

VIHTI

Nummelan Fysikaalinen Hoitolaitos
 Virve Havulinna Ky09-222 1054

VIITASAARI

Fysioterapia ja Lääkärikeskus Täsmähoito Oy014-570 666

VIMPELI

Vimpelin Fysioterapia Ky.....06-565 1867

VIROLAHTI

Kaakon Kuntohoito Oy05-347 1630

VIRRAT

Fhl Kunnnonhoito Ky Rantanen.....03-475 4994
 Virtain Fysioterapia Ky03-475 4703

YLITORNIO

Ylitorion Fysikaalinen Hoitolaitos Minna Pyykönen016-572 105

YLIVIESKA

TH-FysioCenter Ay.....0400 873 856

YLÖJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kurun Kuntoutus.....03-473 3622
 Ylöjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy03-348 1166

ÄÄNEKOSKI

Fysioterapia Arja Karhunen014-523 515
 Fysio Kanervo Ky.....014-520 580

Kiinnostaako Sinua oman alasi yrittäjäverkoston jäsenyys?

FYSI ry on edunvalvoja

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry on fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjien oma edunvalvontajärjestö, jonka keskeinen tehtävä on vaikuttaa lainsäädäntöön ja terveydenhoitopolitiikkaan ja siten parantaa alan yrittämisen edellytyksiä maassamme.

FYSI ry pyrkii uusin menetelmin loiventamaan taantuman vaikutuksia fysioterapia- ja kuntoutusalalla.

FYSI ry on yrittäjän neuvonantaja

Lainopillinen ja muu yrittämisessä tarvittava asiantuntija-apu on vain puhelinsoiton päässä. Jäsenyrittäjä saa käyttöönsä lakimiehen laatimat sopimusmallit, kuten työ- ja ammatinharjoittajasopimukset ja muita keskeisiä yrittämisessä tarvittavia sopimuksia. Potilasasiamiespalvelu sisältyy jäsenmaksuun. FYSIn jäsenyrityksen potilasasiamiehenä toimii alan hyvin tunteva asianajaja.

FYSI ry kouluttaa

FYSI järjestää erittäin korkeatasoista ja arvostettua ammatillista lisäkoulutusta ja talousosaamista kehittävää yrittäjäkoulutusta. Koulutuksen tavoitteena on fysioterapia-yritysten osaamisen kasvattaminen ja siten oman kilpailukykyyn parantaminen.

FYSI ry tiedottaa

FYSI-lehti – mitä juuri nyt luet - on fysioterapian ja kuntoutuksen neljä kertaa vuodessa ilmestyvä ammatillinen uutis- ja asiakaslehti. FYSI-lehti on jäsenistön oma lehti, joka postitetaan laajasti sekä yksityiseen että julkiseen terveydenhoitoon.

FYSI-yrittäjätiedote on kuukausittain jäsenistölle lähetettävä selkokielen tietopaketti ajankohtaisista uutisista, laeista ja säädöksistä eli juuri niistä asioista, joista lainsäätäjät edellyttävät kaikkien alan yrittäjien tietävän.

www.fysi.fi -kotisivut on myös tärkeä tiedottamisen väline: sieltä löytyvät mm. jäsenyrittäjien yhteystiedot, uusimmat koulutukset, alan uutisia, työpaikkailmoituksia ja osta/myy -palsta. Lisäksi sivustoilta salasanan takana löytyvät vain FYSIn jäsenyrittäjille tarkoitetut tiedotteet ja loma-ke-mallit.

Tervetuloa verkostoitumaan fysioterapia- ja kuntoutusalan aktiivisten FYSI-yrittäjien kanssa! Ota yhteyttä, niin kerromme muistakin tarjolla olevista rahanarvoisista jäseneduista. Yhteystiedot: FYSI ry, puh. 09 – 477 2344, Leila Salonen, sähköposti: fysi.info@fysi.fi
www.fysi.fi



www.fysi.fi

Suomen Fysioterapia- ja
 kuntoutusyrittäjät FYSI ry
 Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki
 puh (09) 477 2344, fax (09) 477 2314
fysi.info@fysi.fi

Hyvänlaatuinen asentohuimaus: perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia

13.4.2010 ja 28.5.2010 Helsinki

Kohtaat työssäsi varmasti päivittäin asiakkaita, joilla yhtenä oireena on huimaus. Huimaukseen ja dizziness-tyyppiseen oireeseen voi löytyä hoitokeino. FYSI ry järjestää "Hyvänlaatuinen asentohuimaus: perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia"-koulutuksen kaksipäiväisenä Helsingissä. Kouluttajana toimii korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, dosentti Tapani Rahko, joka on tehnyt tutkimusta hyvänlaatuisesta asentohuimauksesta ja sen hoidosta eri kliinisisä tiloissa lapsilla ja aikuisilla: lihasjännitys, ympäristön hahmotus, koordinaatio, kehon hahmotus, neurovegetatiiviset toiminnot, näkökyvyn eri ominaisuudet, visuaalinen hahmotus, vaikutukset verisuonien läpimittaan ja siitä seuraavat ilmiöt.

Aika: 1. päivä: 13.4.2010 (ti) ja

2. päivä: 28.5.2010 (pe), klo 9.00-16.30

Paikka: FYSI:n koulustila, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki **Kouluttaja:** Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, dosentti Tapani Rahko **Hinta:** 223 € / koulutuspäivä, kaksi koulutuspäivää yhteensä 446 € / henkilö. Hinta sisältää lounaat, kahvit, kahvileivät ja hedelmät sekä opiskelumateriaalikansiot.

Ilmoittautuminen edellyttää sitoutumista molempiin koulutuspäiviin



Fysioterapeutin ensiapukoulutus

Hätäensiapu (1pv): Maanantai 7.6.2010 (1 pv) ja keskiviikko 15.9.2010 (1 pv) Helsinki

Kohderyhmä: Koulutus on räätälöity fysioterapeuteille, mutta soveltuu myös kuntohoitajille ja hierojille. Enintään 15 osallistujaa. Kesto 1 päivä.

Ennakkotietojen mukaan Kela vaatii seuraavassa vaikeavammaisten kuntoutuksen kilpailutuksessa, että ensiaputaidot on päivitetty. SPR:n ohjeiden mukaan päivitys on tehtävä kolmen vuoden välein.

Paikka: FYSI ry:n koulustila, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki **Järjestäjä:** Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry **Kouluttaja:** SPR:n ensiapukouluttaja tth **Virpi Vilkmán**

Kustannukset: 198 €, sisältää lounaan, kahvit, kahvileivät ja hedelmät sekä todistuksen.

Oheismateriaali: Hätäensiapukirjallisuutta on myynnissä paikan päällä.

Työterveyslaitos ja FYSI yhteistyössä:

Potilassiirtojen ergonomiakortti® - koulutus kevät 2010

Potilassiirtojen Ergonomiakortti -opintokokonaisuus on luotu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Ergonomiakortissa on määritetty potilassiirtojen turvalliseen hallintaan vaadittu tieto- ja taitotaso, jonka koulutukseen osallistuva todentaa näytöllä. Paljon käytännön harjoituksia uusimmilla välineillä.

Mihin potilassiirto-osaamista tarvitaan?

- Potilaiden avustamisessa, siirtämisessä ja nostamisessa; vaikeavammaisten kuntoutuksessa, geriatrisissa hoitopaikoissa jne. Käytännön harjoittelua ergonomialuokassa uusinta teknologiaa hyödyntäen.
- Työterveyshuollon ergonomisessa neuvonnassa. Esim. Espoon työterveyshuollon fysioterapiakilpailutuksessa edellytettiin potilassiirtojen ergonomiakortin suorittamista; perusteluna se, että fysioterapeutin pitää osata neuvoa asiantuntevasti esim. perushoitajaa oikeissa nostoissa.
- Edistää hoidon laatua, parantaa potilaiden turvallisuutta ja vähentää työn kuormituksesta johtuvia liikuntaelinongelmia.

Kuka pääsee koulutukseen?

Terveystieteiden ammattilaiset: fysioterapeutit, sairaanhoitajat, kuntohoitajat, lähihoitajat, alan opiskelijat ja kaikki, jotka avustavat potilaita siirtymisissä.

Pienryhmäkoulutusta: 12 henkilöä/kouluttaja tai 24 henkilöä/2 kouluttajaa.

Koulutuksen kesto: Koulutus koostuu 3 moduulista, yhteensä 5 päivää. Moduulit I ja II ovat käytännön lähiopiskelujaksoja. Moduulien välissä on käytännön harjoittelua omalla työpaikalla. Moduuli III on kertaus- ja näyttötutkintopäivä.

Moduuli I: (to-pe) 15. - 16.5.2010

Moduuli II: (ma-ti) 10. - 11.5.2010

Moduuli III: (to) 27.5.

Koulutuksen sisältö:

I moduuli: Potilassiirtoergonomia tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisyssä. Oman kehon hallinta (käytännön harjoitteet). Bio-

mekaniikan hyödyntäminen potilaan siirtymisen avustamisessa ja avustamisen periaatteet. Työturvallisuutta koskevat lait ja asetukset hoitotyössä.

II moduuli: Luonnolliset liikemallit ja avustajan asento. Potilaan voimavarojen arviointi ja aktivointi. Avustaminen erilaisissa siirtotilanteissa. Työntekijän oma riskiarviointi. Apuvälineiden käyttö siirtotilanteissa. Näyttö I opiskelun lomassa.

III moduuli: Kertaus ja potilassiirtokortin näyttötutkinto. Näyttö II.

Kouluttaja: Erikoistutkija, FT, SHO Leena Tamminen-Peter, Työterveyslaitos

Koulutuspaikka: Helsinki Metropolia ammattikorkeakoulu, Tukholmankatu 10 (lähellä HYKS/Meilahden sairaalaa)

Koulutuksen hinta: 275 €/päivä, koko 5 päivän koulutuksen hinta 1375 €. Laskutus tapahtuu moduuleittain. Hinta sisältää koulutusmateriaalin sekä kaikki lounaat, kahvit ja kahvileivät joka päivä.

Peruutusehdot: Kuukautta ennen ensimmäistä koulutuspäivää peruutukset veloituksetta, sen jälkeisistä peruutuksista veloitamme 50 % koulutuksen kokonaishinnasta. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa maksutta.

Ilmoittautuminen:

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, koulutussuunnittelija Mari Visakko, puh. 09-477 2344 tai e-mail mari.visakko(at)fysi.fi





Kun perheeseen syntyy sokea vauva, on käsillä kriisi, jossa vanhemmilla on tuhansia kysymyksiä ja vähän vastauksia. Tiia ja Tomi Immonen olivat tämän tilanteen edessä vajaat kaksi vuotta sitten, kun Leo-poika syntyi. Alkushokin, monien itkujen ja valtavan huolen jälkeen äiti ja isä lähtivät pikkumiehen opastamina mielenkiintoiselle löytöretkelle. - Päätimme, että Leo on meille tavallinen pieni poika ja että hän saa määrätä tahdin. Suurena apuna matkalla on ollut fysioterapeuttimme Tuula Hirvonen.

Uteltias löytöretkeilijä



piirtää karttaa maailmasta tekemällä

Leon viikoittaista fysioterapiakertaa seuraamaan tullut Fysi-lehden toimittaja ei voi kuin hämmästellä varma-asikelisen melkein 2-vuotiaan toimintaa.



Lasten ja Nuorten Terapiakeskus Activus on Leolle tuttu paikka ja pikkumiehen askeleet vievät automaattisesti kohti Tuulan tutuksi tullutta huonetta. Äiti Tiia antaa Leon taapertaa itse, sillä poika osaa kuin jonkin ylimääräisen aistin varjelemana välttää kolhuja ja mustelmia: niitä on ollut äidin ja isän sanojen mukaan itse asiassa vähemmän kuin näkeville ikätovereilla, vaikka touhukas poika pitää erityisesti vauhdista. Tarvitessaan apua Leo pyytää ja saa avukseen aikuisen käden.

Tällä terapiakerralla mennään uuteen paikkaan, isompaan terapiahuoneeseen, joka on varustettu toinen toistaan mielenkiintoisemmilla välineillä. Leo ei niitä näe, mutta tutkimusretki alkaa heti. On häkellyttävää seurata, miten kartta huoneesta ja sen houkutuksista piirtyy pala palalta Leon mieleen tekemisen kautta, kuulo- ja tuntoaistin ja fysioterapeutti-Tuulan sanojen avulla. Liukumäki, keinu, palloallas, trampoliini asettuvat paikoilleen ja Leo löytää ne halutessaan omin avuin uudelleen. Välillä keskitytään tunnustelemaan erilaisia materiaaleja ja tuntelelujä.

Äänet ja äänilelut ovat olleet pitkin matkaa tärkeässä roolissa Leon fysioterapiassa. Niin tälläkin kertaa: Tuulan ylhäällä pitelemä äänilelu houkuttelee Leon kiipeämään ensimmäistä kertaa elämässään puolapuille – ja laskeutumaan vielä omin avuin takaisinkin. Taas on saatutettu yksi rajapyykki!

Tätä ennen Leon fysioterapiassa ja vanhempien ohjauksessa on kiinnitetty huomiota asioihin, joiden avulla Leo on pystynyt ottamaan liikkumisen kannalta tärkeät valmiudet käyttöön, vaikka näköaisti puuttuu. On mm. puettu, kannettu ja leikitetty vauvaa niin, että kaiken liikkumisen mahdollistava ojentautuminen painovoimaa vastaan, suojareaktiot, tasapainon ääripisteet ja kävelämisen mahdollistavat painonsiirrot ja kierrot ovat vaihe vaiheelta löytyneet.

- Näkövammaisen lapsen fysioterapiassa edetään nimenomaan houkuttelun avulla. Kun lapsi ei saa näön kautta stimulaatiota – esimerkiksi näe kiinnostavaa lelua – houkuttimena toimivat äänet. Leon todella nopeaa kehittymistä on edistänyt se, että hän on niin uteltias ja luottavainen. Uteltaisuus on suurempi kuin pelko liikkua, **Tuula**



Hirvonen sanoo.

Luottavaisuuden takaa puolestaan löytyy vanhempien tietoisesti valitsema asenne. – Ylisuojelun sijaan olemme halunneet tarjota Leolle samat kokemukset, jotka hän saisi kokea näkevänsäkin. Hän saa itse tutustua maailmaan ja fysioterapeutilta olemme saaneet käytännön ohjeet siihen, miten se onnistuu.

Tärkeää tietoa olemme hakenneet myös Näkövammaisten Keskusliiton kursseilta, joilla olemme olleet koko perhe.

- Olemme opetelleet tekemään erilaiset arkirutiinit pukemisista ja vaipanvaihtoista leikkeihin ja kotiaskareisiin niin, että ne samalla edistävät Leon liikkumistaitoja. Saamamme tieto ja tuki on niin arvokasta, että toivoisin sitä jokaiselle perheelle. On valtavan tärkeä asia, että lapsen kehitystä seuraa myös ulkopuolinen ammatti-ihminen, joka tuntee hänet. Myös fysioterapiaan kuuluva kosketus on tärkeää, Tiia Immonen sanoo.

Toukokuussa isoveljeksi tuleva Leo on tänä päivänä poika, joka rakastaa paitsi vauhtia myös kaikenlaisia arkirutiineja tiskikoneen tyhjennyksestä (Leo tietää jopa astioiden oikeat paikat kaapeissa) uimakassin pakkaamiseen (vauvauinti on ihan ykkönen!). Oppimista on edesauttanut se, että Leolla on päivänselvästi hoksottimet kohdallaan. Puhe on kehittynyt etuajassa: Leo kuvailee ja kommentoi ympäristöään ja omaa tekemistään monipuolisesti.

Vanhempia sairaalassa synnytyksen jälkeen painanut huoli on vaihtunut viitseliäksi ja iloiseksi lapsen kehityksen seuraamiseksi ja tukemiseksi. Kaksivuotiaaksi asti sokealle lapselle suositellun kotihoidon Tiia ja Tomi Immonen ovat toteuttaneet siten, että molemmat käyvät töissä, mutta eri vuorokauden aikaan. Leo on ollut mm. isän remonttikaverina. Uusi koti Turun Majakkarannassa tuli siten tutuksi jo ennen kuin sinne muutettiin viime joulukuksi.

Leo on taluttanut vanhempansa maailmaan, jossa heidänkin elämäänsä on tullut paljon uutta ja mielenkiintoista. Päänvaivaa aiheuttaa aika ajoin oikeastaan vain se, miten muut ihmiset saisi suhtautumaan tilanteeseen rennommin ja luontevammin. – Jotkut pelkäävät käyttäen seurassamme näkemiseen liittyviä sanoja tai luulevat, että Leolla on automaattisesti vikaa myös älyssä, koska hän ei näe. Samanlaisia ennakkoluulojahan liittyy moneen muuhunkin vammaan. Oma kokemuksemme on tänä päivänä se, että meillähän on asiat hienosti: Leo on vain sokea!, Tiia ja Tomi Immonen summaavat.



”Kun aikanaan saimme silmälääkärin vastaanotolla kuulla, että Riikka on sokea, purskahdin itkuun. Riikka oli 5 kuukauden ikäinen ja ne kaksi kysymystä, jotka heti vyöryivät mieleeni, olivat ”Entäs koulunkäynti? Entäs kuukautiset?” Nyt jälkikäteen voin todeta, että kummankaan asian kanssa ei tullut mitään ongelmaa. Vanhempien päässä risteilee kuitenkin monenlaisia huolenaiheita, usein suurimpana niistä juuri koulunkäyntiin ja kiusaamiseen liittyvät kysymykset. On tärkeää valmistaa lasta eteen tuleviin tilanteisiin ja antaa hänelle vastauksia, joiden avulla niistä tulee helpompia ja lapsen itsetunto saa tilaa kasvaa.”

Fysioterapeutti, kuntoutusohjaaja Kirsti Hänninen



Antti, Kirsti, Pekka ja Riikka Hänninen sekä Kessu, Riikan ”laulava opaskoira”.

Idearihi synnytti toimivan mallin

Kun fysioterapeutti **Kirsti Hännisen** ja hänen miehensä Antin esikoispoika Pekka syntyi keskosena kaksi kuukautta etuajassa, perhe sai pienen vauvan käsittelyyn korvaamatonta apua lasten fysioterapiaan erikoistuneelta keskussairaalan ”jumpparilta”. – Olin itse fysioterapeutti, mutta en tiennyt juurikaan lasten fysioterapiasta, Kirsti sanoo.

Kollegan kullannarvoiset ohjeet tulivat uudelleen käyttöön, kun perheeseen syntyi pikkusisko Riikka, jolle happikato aiheutti näkövamman.

Kirsti ja Antti ottivat lisäksi käyttöön luovuuden. Välillä aivoja virkistettiin erällä pikashakkia ja sitten ryhdyttiin ideoimaan. – Antti oli lukenut tuhansien toistojen merkityksestä lapsen kehitykselle ja mietimme, mitä kaikkea arjessa voisimme tehdä, jotta Riikka saisi noita toistoja, vaikka näön antamat tärkeät virikkeet puuttuivat, Kirsti kertoo.

Riikka-vauvan nopea kehitys herätti huomiota Näkövammaisten Keskusliitossa, jossa ymmärrettiin Kirstin ja Antin kehittämien sokean lapsen arkikäsitteilyn nerokkuus. Tehtiin tärkeä Riikka-video. Sillä esiteltiin toimintatapa, jonka avulla sokean lapsen arjesta on mahdollista tehdä sillä tavalla rutiinisti aktiivinen, että se tukee lapsen kehitystä itsenäisesti ja turvallisesti toimivaksi aikuiseksi.

Sittemmin Kirsti Hänninen opiskeli NDT Bobath –koulutuksessa myös lasten terapeutiksi. – Hoidin paljon mm. down-lapsia ja huomasi, että nämä samat käsittelyohjeet sopivat loistavasti myös heille.

Vuodesta 1995 saakka Kirsti Hänninen on toiminut kuntoutusohjaajana Näkövammaisten Keskusliitossa ja Riikka-video on saanut vuoden 2010 alkajaisiksi jatkoa ”Leo oppii tekemällä” -dvd:stä. Klassikon ainekset omaava 17-minuuttinen elokuva kertoo sokean vauvan tärkeät käsittelyohjeet ja rohkaisee vanhempia antamaan lapselle mahdollisuuksia ympäristön hahmottamiseen ja omaan tekemiseen. – Lapsi tarvitsee paljon aikuisen tukea, jotta motivaatio syntyy, mutta hänen täytyy saada tehdä itse, sillä ylisuojelu on lapsen kehitystä hidastava ja estävä su-

denkuoppa, Kirsti Hänninen painottaa.

Ensimmäiset kaksi vuotta ovat kehityksen kannalta ensiarvoisen tärkeää aikaa. – Kun näihin vuosiin sisältyviin herkkyysovaiheisiin vastataan, kehityksen puutteita ei tarvitse työläästi paikata jälkikäteen. Siksi on niin tärkeää, että kaikki perheet saisivat varhaisen tuen. Vielä nyt näin ei kaikkialla tapahdu, Kirsti Hänninen sanoo. ●

Leon seikkailuista tuli heti lasten ykkössuosikki!

Fysioterapeutti, kuntoutusohjaaja Kirsti Hänninen kertoo, että Leo oppii tekemällä –dvd-elokuvasta on tullut yllättäen pikkuväen suosikki! Useammasa elokuvan tuoreeltaan hankkineessa perheessä leikki-ikäiset ja alakoululaiset istuvat hievahtamatta katsomassa ”elävän teletapin”, kuvaushetkellä yksivuotiaan Leon seikkailuja. Suosiota ei yhtään laannuta se, että selostuksena on Kirsti Hännisen asiallinen ja asiantunteva kertomus siitä, miten Leo-poika oppii parhaiten, kun häntä kannustetaan itse tekemään ja tutkimaan ympäristöään. Päinvastoin: Näkövammaisten Keskusliiton psykologi oli saanut omalta, elokuvan katsoneelta kolmivuotiaaltaan lunta tupaan. Leo-dvd:n katsottuaan pikkuihminen oli nimittäin tokaissut vanhemmilleen: ”Te ette kyllä ole osanneet hoitaa mua oikein vauvana. Ette ainakaan niin hyvin kuin Leoa on hoidettu!”

Näkövammaisen lapsen fysioterapia

Fysioterapiaa on käytetty kuntoutusmuotona näkövammaisten lasten perusliikkumisen oppimisen tukemiseksi kaikkialla Suomessa jo yli 25 vuotta, pääosin vauva- ja leikki-ikäisillä, mutta tarvittaessa myös kouluikäisillä.

Miksi niin tärkeää?

Näköaistin puuttuessa lapsella ei ole tarvetta nostaa päätä ja pitää sitä pystyssä katsoakseen kiinnostavaa lelua, kurkottaa kädellä lelua, ryömiä, kontata tai nousta seisomaan ylettäkseen haluamaansa leluun. Näkövammaisen lapsi tarvitsee erittäin paljon ohjausta oppiakseen monia sellaisia taitoja, mitä näkevät lapset harjoittelevat matkimalla vanhempia lapsia.

Fysioterapiassa ohjataan lapsen vanhempia sellaisiin arkirutiineihin, mm. sellaisiin lapsen pukemisen, kantamisen jne. tapoihin, jotka ohjaavat lasta ojentautumiseen, painonsiirtoihin ja kiertoihin, jotka puolestaan mahdollistavat ryömimisen, konttaamisen ja kävelyn. Lasta autetaan oman kehon hahmottamisessa ja hänelle tarjotaan erilaisia tilakokemuksia. Fysioterapeutti käyttää välineitä ja keino-

ja, jotka herättävät lapsen löytöretkeilijän uteliaisuuden ja motivoivat lasta liikkumaan, vaikka näkövirikkeet puuttuvat. Tavoitteena on lapsen aktiivinen arki, jossa tulee motorista kehitystä tukevia tuhansia toistoja.

Ongelmia:

Näkövammaiset lapset saavat eri keskussairaala-piireissä fysioterapiaa tai yleensä asiantuntija-apua hyvin vaihtelevasti. Fysioterapiassa ja kuntoutuskursseissa säästetään, vaikka oikea-aikainen varhaiskuntoutus maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin. Vaikeutena on myös se, että usein diagnoosin saaminen viivästyy, kun tilannetta tutkitaan ja tutkitaan. Näin myös viivästyy Kelan vammaistuen (korotettu tuki/erityistuki) saaminen, joka on edellytyksenä mm. Kelan kustantaman fysioterapian alkamiseen ja käytännössä myös Näkövammaisten Keskusliiton vauvakursseille pääsemiseen.

Aika kuluu eivätkä vanhemmat saa tukea ja tietoa siitä, miten voisivat yksinkertaisilla arjen tekniikoilla tukea lapsen kehitystä tärkeissä herkkyyssvaiheissa.



Perheeseen syntyä sokea vauva. Tilanne on häkellyttävä ja uusi. Vanhemmilla on tuhansia kysymyksiä ja vähän vastauksia.

- Miten jaksan tehdä kaiken sokean lapseni eteen?**
- Miten arjesta voi tulla hyvä ja tavallinen sekä samalla aktiivinen?**
- Miten tuhannet toistot ovat mahdollisia?**
- Miten tuen lasta parhaiten: olenko ylisuojelija vai rohkaiseva vanhempi?**
- Miten sokea lapsi saa yhtä paljon kokemuksia kuin näkevä?**



Näistä kysymyksistä on syntynyt DVD sokean vauvan arkikäsitteistä: LEO OPII TEKEMÄLLÄ.

DVD:n vauvan käsittelyohjeet ja vinkit sopivat useimmille vauvavaiheessa eläville vanhemmille, terapeuteille sekä perheen arjessa mukana oleville sekä tukevat vauvan ja vanhemman vuorovaikutusta.

DVD:n kesto on 17 minuuttia. DVD:ssä on myös ruotsin-, englannin- ja venäjänkielinen ääniraita.

TILAUKSET :
Näkövammaisten Keskusliitto ry,
Lasten kuntoutus, 09-396041
anne.tiljander@nkl.fi , 09-39604571
Hinta 25 € (sis.alv) + toimituskulut

Lue Riikka Hännisen blogi: <http://riikkahanninen.blogspot.com>



Pohjolasta puhaltaa: Huippu-urheilijat kannustavat kolarilaisia liikkeelle

Primus moottorina toimii fysioterapiayrittäjä **Jarmo Latvala**, Pohjolan Pelle Peloton, jota on siunattu paitsi ideoilla myös sosiaalisilla taidoilla. Mies on rakentanut yli ammattikunnallisten ja maantieteellisten rajojen ulottuvan yhteistyöverkoston, luonut koreografian ja innostanut koko sekalaisen seurakunnan puhaltamaan yhteiseen hiiheen InterHealth-hankkeessa.

ottoon sekä maanlaajuisesti että Ruotsissa. Projektin teoreettisen viitekehyksen muodostaa kansainvälinen ICF-luokitus; (International Classification of Functioning, Disability and Health).

Viime vuoden marraskuussa jo käytännössäkin vauhtiin polkaistu projekti toteutetaan verkostohankkeena, johon osallistuvat paikallisten kuntien terveyskeskusten työterveyshuollon ja kuntoutuksen yksiköt, MediLevi

Piskuisesta pohjoisen kunnasta, Kolarista, kuuluu kummia. Kun muualla maassa vaikeroidaan terveydenhuollon resurssien puutetta ja puolustetaan kynsin hampain omia reviierejä, Luoteis-Lapissa ylitetään innolla, yhteistyön merkeissä kaikkia mahdollisia rajoja.



"Mä olen hyvä!"

InterHealth –hankkeen avajaisillan harjoituksiin kuului kuristus peiliin. Fysioterapeutti Eve Myllynen katsoo ja kuuntelee, miten valmentaja Reijo Jylhältä sujuu "Mä olen hyvä!" –harjoitus. Aamuja ei aloiteta omaa peilikuvaa moittimalla vaan kiittämällä!



Huippuhihtäjä Sami Jauhojärvi ja fysioterapiayrittäjä Jarmo Latvala edelläkävijöinä. Kolarissa, Kittilässä ja Pajalassa Ruotsin puolella käynnistynyt InterHealth –hanke vetää pienten kuntien väen huolehtimaan terveydestään. Se yhdistää työterveyteen huippu-urheilun valmennustietouden.

Ei-vaatimattomana tavoitteena on kehittää Suomessa ainutlaatuisella tavalla laaja-alaisia terveys- ja työhyvinvointipalveluja pienissä kunnissa. Hankkeessa toimivat yhteistyössä julkisen ja yksityisen terveydenhuollon palveluntuottajat sekä palvelujen loppukäyttäjät eli yritys- ja kuntatyöpaikkojen henkilöstö. Hankkeessa toimintaprosessit sekä kuntouttavat ja ennaltaehkäisevät työhyvinvointipalvelut yhdistetään saumattomaksi palvelukokonaisuudeksi.

TYKES –hankkeena toteutettava InterHealth luo Latvalan mukaan erittäin hyvän pohjan myös uusien toimintamallien laajempaan kehittämiseen ja käyttöön-

Oy, yksityissektorin terveyspalveluiden tuottajat, yritysten ja kunnan henkilöstöryhmät sekä Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Julkisen ja yksityisen yhteistyö on hyvin konkreettista. – Käytännössä se tarkoittaa mm. sitä, että yrityksemme, Länsirajan Fysikaalisen Hoitolaitoksen fysioterapeutti on työssä terveyskeskuksessa ja että terveyskeskuksella on mahdollisuus ostaa meiltä erikoislääkärien, mm. fysiatriin, ortopediin, sisätautien ja yleislääketieteen erikoislääkärien palveluksia. Lisäksi koulutamme Kolarin ja Kittilän terveyskeskuslääkäreitä tuki- ja liikuntaelinongelmien tutkimiseen ja hoitoon, Jarmo Latvala sanoo.

Se, että tällainen erikoislääkärien ryppäs on yli-

päänsä käytettävissä Luoteis-Lapin pienessä kunnassa, on seurausta siitä, että Jarmo Latvalan innovatiivisuus näkyy myös sitouttamisessa. – Minulla on lomamökkitoimintaa. Kun esimerkiksi joku lääkäriosaaaja hankkii täältä loma-asunnon, saamme hänet aina sopivin välein Lappiin, jolloin voimme käyttää hänen erikoisosaamistaan paikkakuntalaisten hyväksi, Latvala sanoo.

Kolarilaisten, kittiläläisten ja pajalalaisten kuntoilu yli sektorirajojen on jo hyvässä käynnissä. Niin päiväkotien, vanhustenhuollon, terveyskeskuksien kuin yrityssektorinkin työväki on käynyt läpi alkukartoituksen: fyysisen kunnon ja tuki- ja liikuntaelinkunnon testit sekä voimavarakartoituksen, saanut ohjeita liikuntaan ja ravitsemukseen ja osallistunut kerran kuukaudessa pidettävään tsemppipäivään, jossa sparraajina ovat hiihtäjä **Sami Jauhojärvi** ja hiihtovalmentaja **Reijo Jylhä**. – He ottavat myös puhelimitse yhteyttä projektilaisiin ja kysyvät aika ajoin, miten kunkin mukaan lähteneen treeni sujuu. Keskeisenä ajatuksena tässä on yhdistää huippu-urheilijoiden ja valmentajien tietotaitoa työterveyshuoltoon, Latvala sanoo.

”Keihäänkärkituotteena” ohjelman käytännön toteutuksessa on teknologiaa hyödyntävä palvelumalli, jossa suomalaisten huippuvalmentajien ja fysioterapeuttien tietotaito on valjastettu työkykyä uhkaavien terveysongelmien (tuki- ja liikuntaelinongelmat, korkea verenpaine, diabetes, ylipaino) kuntoutukseen ja ennaltaehkäisyyn. Hankkeen projektipäällikkönä toimii fysioterapeutti OMT **Tapani Tohka**.

Treeniresepti on suomalaisten huippuvalmentajien, lääkäreiden ja fysioterapeuttien kehittämä tavoitteellinen harjoitusohjelma, johon kunnonkohottaja voi sitoutua haluamukseen ajaksi ja jossa hän voi itse määrittää tavoitteensa. Ohjelmisto sisältää valmennuksellisia ohjeita ja paljon tärkeää oheistietoa sovellettuna useisiin eri lajeihin sauvakävelystä hiihtoon ja pallopeleihin. – Alustavan markkinaselvityksen mukaan vastaavanlaista mallia ei ole käytössä Suomessa, EU-alueella eikä Pohjois-Amerikassa, Jarmo Latvala sanoo.

Hän uskoo erityisesti juuri fysioterapeuttien kaitvanneen Treenireseptin kaltaista apuvälinettä. - Meidän fysioterapeuttien jonkinlaisena heikkoutena on ollut valmennuksellisen koulutuksen puuttuminen. Näen itse Treenireseptin työvälineenä, jonka avulla fysioterapeutti voi vielä tarkemmin ohjeistaa asiastaan liikkumaan juuri hänelle sopivalla tavalla, Jarmo Latvala sanoo.

Länsirajan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky on perustettu vuonna 1986 Kolarin kuntaan. Toimialana on fysioterapia- ja kuntoutuspalvelut sekä lääkärikeskustoiminta. Yritys on aloittanut yhden miehen yrityksenä, mutta kasvanut tasaisesti ja tällä hetkellä yrityksessä toimii 11 henkilöä. Yrityksellä on toimipisteet Kolarissa, Kittilässä ja Pajalassa Ruotsissa. Vuonna 2004 yritys nimettiin FYSI ry:n vuoden Fysioterapiayritykseksi sekä Vuoden Kolarilaiseksi yrittäjäksi. Toimitusjohtajakoulu valitsi Jarmo Latvalan viime vuonna Vuoden Kehittäjäksi. ●



Kolarin kunnan terveystarkastaja Tuulikki Luoma, huippuhiihtäjä Sami Jauhojärvi ja kunnanjohtaja Heikki Havanka taukojumpan pyöriteissä InterHealth 2010 -avauksessa palvelukoti Tannassa marraskuussa 2009.



Täysi tupa. Kolarilaiset seniorit kuuntelemassa Sami Jauhojärven evästystä ravitsemusasioihin.



Yhteistyötä yli rajojen

InterHealth 2010 -kehittämishanke ylittää monenlaisia rajoja.

Yhteistyössä toimivat mm.:

julkisen ja yksityisen terveydenhuollon palveluntuottajat
yritys- ja kuntatyöpaikkojen henkilöstö
suomalainen Kolarin ja ruotsalainen Pajalan kunta

Mukana ovat seuraavat työpaikat ja toimijat:

Kolarin kunnan terveyskeskus; työterveyshuolto ja kuntoutus
Kolarin kunnan päivähoido ja palvelukoti
Kittilän kunnan terveyskeskus; työterveyshuolto ja kuntoutus
MediLevi Oy, työterveyshuolto
Agnico Eagle – Kittilän kaivos
Rovaniemen ammattikorkeakoulu

Urheiluseuroilla terveyden edistäminen tavoitteena, ei käytäntönä



TtM **Sami Kokko** selvitti väitöstudiossa lähes sadan urheiluseuran terveyden edistämistoimintaa. Vaikka terveyden edistäminen näkyi seurojen tavoitteissa kohtalaisen hyvin, vain joka neljäs seura täytti erittäin hyvin terveyttä edistävän seuran kriteerit. Joka kolmannen seuran tavoitteissa terveyden edistäminen näkyi varsin niukasti.

Eri lajien välillä ei ollut suuria eroja, mutta seurakohtaiset erot lajien sisällä olivat suuria. Nuoren Suomen sinetin omaavat seurat olivat huomioineet terveyden edistämisen muita paremmin.

Valmentajat kokivat oman valmennustoimintansa pääosin terveyttä edistäväksi. Nuoret sitä vastoin totesivat terveyden edistämisen olleen selvästi harvemmin esillä. Kun kolme neljästä valmentajasta totesi käyneensä läpi sairaana

urheilemisen riskeihin sekä uneen ja lepoon liittyviä asioita nuorten kanssa useita kertoja kauden aikana, vain puolet nuorista oli samaa mieltä. Päihtheisiin liittyvistä asioista valmentajat olivat keskustelleet nuorten kanssa yllättävän harvoin.

Kokko laati osana väitöstudiossaan ohjelman lasten ja nuorten seuratoiminnan terveyden edistämisen tueksi. Tutkimuksessa kehitettyjen mittareiden, kuten seuran terveyden edistämiprofiili-indeksin (STEP-indeksi), avulla voidaan luotettavasti ja havainnollisesti selvittää kunkin seuran terveyden edistämisen vahvuudet ja heikkoudet. STEP-indeksiä voidaan hyödyntää myös seuratoiminnan laadun mittarina esimerkiksi seurojen ja lajiliittojen taloudellisen tuen perusteissa.

TtM Sami Kokon terveystieteiden väitöskirja "Terveyttä edistävä seura - Nuorten urheiluseurojen terveyden edistämiprofiilit, ohjeistus ja siihen liittyvä valmennustoiminta Suomessa" tarkastettiin 22.1.2010 Jyväskylän yliopistossa.

Biohajoavien implanttien testaus

Luunmurtumien kiinnityksessä käytetään perinteisesti metallisia luunkiinnitysimplantteja, jotka pitävät murtumalinjan paikoillaan luutumisen ajan. Metallisille luunkiinnitysimplanteille on kehitetty vaihtoehtoja. Erilaisia biohajoavista polymeerimateriaaleista valmistettuja implantteja sekä niiden soveltuvuutta murtumien kiinnitykseen on tutkittu viime vuosina Suomessa runsaasti. Biohajoavista materiaaleista valmistetut implantit tukevat luuta murtuman paranemisen ajan, jonka jälkeen ne maitohappopohjaisina liukenevat elimistöön ja poistuvat lopulta hiilidioksidina ja vetenä. Näin ollen biohajoava implantti ei myöhemmin aiheuta ongelmia, eikä tarvetta poistoleikkaukselle ole.

Ennen kuin biohajoava luunkiinnitysimplantti voidaan hyväksyä laajamittaiseen kliniseen käyttöön, sen turvallisuus ja soveltuvuus täytyy osoittaa joko kokeellisesti in vitro eli laboratorio-olosuhteissa, eläinkokeissa tai kliinisissä kokeissa. Verrattuna perinteisiin metallisiin implantteihin biohajoavien implanttien ominaisuudet muuttuvat lyhyessäkin ajassa huomattavasti, joten niiden testaus vaatii erityistä huomiota.

Väitöstudiossa tutkittiin uudentyyppisestä bio-

hajoavasta polymeeristä valmistettujen levy-ruuvi -kiinnitysmenetelmien soveltuvuutta uusiin klinisiin käyttökohteisiin. Kokeellisessa osiossa mm. mallinnettiin biomekaanisesti nilkkamurtuman kiinnitystä, kiinnityksen kokemaa fysiologista kuormitusta sekä elimistön aikaansaamia hajoamisolosuhteita ilman eläinkokeita. Lisäksi kokeellisesti varmistettiin toisen biohajoavan levy-ruuvi -kiinnitysmenetelmän biohajoamisnopeus. Kliinisessä testauksessa kiinnitysmenetelmää käytettiin ensimmäisen kerran lonkkatekonivelleikkauksessa. Luusiirteen paikalla pysyminen varmistettiin menestyksellisesti kuudella potilaalla.

Tutkitut biohajoavat levy-ruuvi -kiinnitysmenetelmät soveltuvat lujuus- sekä biohajoamisominaisuuksiensa puolesta käytettäväksi uusissa kliinisissä sovellutuksissa. Soveltuvuus tulee kuitenkin varmistaa laajemmalla, sokkoutetulla vertailututkimuksella.

FM, TtM **Petteri Väänänen** lääketieteen tekniikan väitöskirja "Biohajoavien luunkiinnitysimplanttien testaus: Kokeellinen ja kliininen tutkimus levy-ruuvi kiinnitysmenetelmällä" tarkastettiin 5.12.2009 Kuopion yliopistossa.

Lapsen kivussa lapsi on asiantuntija

Terveydenhuoltohenkilöstö ei ole juurikaan luottanut lapseen tiedonantajana lasta itseään koskevista asioista. Arvioinnit lapsen kivusta tehdään usein sen perusteella, millaista kivun kuvitellaan olevan tai kysytään asiaa lapsen läheisiltä.

Lääketieteen jatkuvasti kehittyessä lapsille tehdään yhä useammin erilaisia, myös kipua aiheuttavia toimenpiteitä. Myös tapaturmat ja onnettomuudet aiheuttavat lapsille kipua. Tiettyihin sairauksiin, kuten reumaan ja syöpään, kuuluu kipu.

Väitöstudiossa osoitti, että lapset pystyvät toimimaan tiedonantajina, ilmaisemaan tunteensa ja reaktionsa, mikäli aikuiset käyttävät lapsikeskeisiä menetelmiä tiedonhankinnassa. Laadullisin menetelmin (lasten haastattelu ja piirustukset) toteutettu tutkimus kohdistui sairaalahoitossa olevien 4-11-vuotiaiden lasten itsensä raportointiin kipukokemuksiin ja toi esiin keinoja, joilla terveydenhuoltohenkilöstö voi edis-

tää sekä lasten kivun arviointia että sen hoitamista.

Tulokset osoittavat, että jopa pienet lapset osaavat käyttää rikasta kieltä kipujensa kuvaamisessa. Heidät tuleekin nähdä kipunsa asiantuntijoina. Sairaalahoidossa olevat lapset olivat hyvin aktiivisia yrittäessään itse selviytyä kivusta. He odottivat terveydenhuoltohenkilöstöltä ammatillisuutta, aikaa ja myötäelämistä ja arvostivat läheistensä antamaa hoivaa ja huolenpitoa.

Terveystieteiden lisensiaatti **Riitta-Liisa Korttesluoman** väitöskirja "Sairaalahoidossa oleva lapsi sosiaalisena toimijana kipunsa arvioinnissa ja hoitamisessa" tarkastettiin 20.11.2009 Oulun yliopistossa.

Vakavan sairauden vaikeimpia puolia voi olla ulkonäön muuttuminen



YTM **Heli Kantola** tarkasteli väitöstutkimuksessaan vakavan sairastamisen merkitystä elämänsä aikana. Esimerkkinä hän käytti harvinaista autoimmuunisairautta, SLE:tä (systemic lupus erythematosus). Tutkimuksen keskeinen havainto oli, että lääkkeiden ja sairauden muuttama ulkonäkö koettiin yhdeksi sairauden vaikeimmista puolista.

Krooninen sairastaminen on yksi terveydenhuollomme merkittävimmistä haasteista. Jo 14-vuotiaista jopa 10 prosenttia sairastaa jotain kroonista sairautta. Sairastaminen merkitsee ihmisen elämässä muutakin kuin diagnoosin saamista ja lääkkeiden käyttöä. Se voi vaikuttaa esimerkiksi mielenterveyteen, työkuuntoon, ulkoiseen olemukseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Vaikutukset ovat vähintään välillisiä myös läheisissä ihmissuhteissa.

Sairauden muuttama ulkonäkö oli vaikea asia tutkimukseen osallistujille. Sairaus ja lääkkeet aiheuttivat turvotusta, hiustenlähtöä ja ihottumaa. Lääketieteellisesti sivuseikkana pidettävä asia koettiin etenkin sairauden aktiivivaiheissa yhtenä vaikeimmista sairastamisen liittyvistä asioista. Muutuneen ulkonäön vuoksi välteltiin sosiaalisia tilanteita.

Terveydenhuollon sosiaalityöhön kaivattaisiin lisää resursseja, jotta se voisi auttaa paremmin pitkäaikaissairaita ihmisiä. Kolme kahdestakymmenestä tutkimukseen osallistuneesta oli saanut kokonaisvaltaisen sosiaalisen tilan kartoituksen. Moni oli jäänyt ilman erilaisia tukimuotoja. Tutkimuksen mukaan terveydenhuollon ammattilaisten tulisi tiedostaa kroonisia sairauksia sairastavien kokonaisvaltaisen hoidon merkitys ja ohjata heitä aktiivisesti erityistyöntekijöille.

YTM Heli Kantolan sosiaalityön väitöskirja "Vakavan sairastamisen merkitys elämänsä aikana. Esimerkkinä SLE" tarkastettiin 12.12.2009 Kuopion yliopistossa.

Luun sokeribiologiaa: pektiinipinnoitetut kovakudosimplantit

Luu- ja hammasimplanttien sekä muiden biomateriaalien käytössä on tärkeää niiden yhteensopivuus elimistön kudosten kanssa. Implantointia mahdollisesti seuraavat haittavaikutukset, kuten tulehdukset, voivat johtaa implantin irtoamiseen. Implanttien kudossoveltuvuutta pyritäänkin parantamaan esimerkiksi sopivilla pinnoitteilla.

Tutkimuksessa kartoitettiin kasviperäisten sokerimolekyylien, pektiinien, käyttökelpoisuutta kovakudosimplanttien pinnoitteena tutkimalla sokereiden ja nisäkäspäristen luusolujen välisiä vuorovaikutuksia. Luukudoksen luontaisessa uudelleenmuovautumisessa luuta hajottavien solujen toiminnan on todettu paljastavan sokerirakenteita, joiden jäljittely pektiinipinnoitteilla voisi parantaa luunmuodostusta implantin ympärille ja täten sen kiinnittymistä.

Erilaisista kasvilajeista, kuten omenasta ja perunasta, eristettyjen pektiiniosasten fysikaalisia ja kemiallisia ominaisuuksia voidaan kontrolloidusti muokata entsyymien avulla. Pekiinien tutkimusta pinnoitemolekyylineä puoltavat myös

niiden helppo ja suhteellisen halpa saatavuus elintarviketeollisuuden sivutuotteista, tulehdusreaktioita hillitsevät ominaisuudet sekä stabiilisuus elimistössä. Pekiinit voidaan kiinnittää erilaisille pinnoille, kuten kovakudosimplanteissa yleisesti käytetylle titaanille, jolloin alustalle muodostuu tasainen, vain muutaman nanometrin paksuinen kovalentti pinnoite.

Kasvattamalla sekä luuta muodostavia että sitä hajottavia soluja eri tavoin muokatuilla pektiineillä havaitaan solujen reagoivan alustan pinnoitteeseen. Erot tulevat ilmi niin solujen kasvun kuin erilaistumisenkin suhteen, mikä osoittaa luusolujen käyttäytymisen olevan ohjailtavissa muokattujen pektiinimolekyylien avulla. Pinnoitteiden ei todettu aiheuttavan vakavia tulehdusreaktioita. Pekiinien räätälöinnillä voidaan näin ollen pyrkiä pinnoitteiden bioaktiivisuuden ja luukudossuhteensopivuuden lisäämiseen.

FM **Hanna Kokkosen** biolääketieteen väitöskirja "Luun sokeribiologiaa: Pekiinipinnoitetut kovakudosimplantit" tarkastettiin 4.12.2009 Oulun yliopistossa.

Pienhiukkaset saattavat pahentaa MS-tautia



Kaupunki-ilman pienhiukkaspitoisuudella on tunnetusti haitallisia terveysvaikutuksia, ja ne voivat altistaa esim. tarttuville virusinfektioille. FM **Mervi Oikosen** väitöstutkimuksessa löydettiin tilastollinen yhteys pienhiukkasten ja MS-taudin eli multipeliskleroosin pahenemisvaiheiden välillä. Niillä potilailla, jotka saivat beta-interferonilääkitystä, yhteyttä pienhiukkasiin ei löydetty. Tästä voitiin päätellä interferonin suojaavan MS-potilaita sekä virusinfektioita että pienhiukkasia vastaan.

Tiedetään, että erilaiset infektiot voivat käynnistää MS-taudin pahenemisvaiheita. Kaupunki-ilman sisältämät pienhiukkaset altistavat tunnetusti virusinfektioille, sekä vai-

kuttavat haitallisesti muita kroonisia sairauksia kuten sydän- ja verisuonitauteja ja astmaa sairastaviin potilaisiin. Pienhiukkasten suurimpia lähteitä ovat liikenne sekä puun pienpoltto. Pienhiukkaspitoisuudet samoin kuin tarttavat virustautiepidemiat ovat yleensä suurimmillaan keväällä. Silloin alkaa myös siitepölykausi. Keuhkoihin saakka tunkeutuvat pienhiukkaset ärsyttävät limakalvoja sekä kiihdyttävät tulehdusreaktioita.

MS-taudin pahenemisvaiheita esiintyy usein juuri keväällä. Mervi Oikosen väitöstutkimuksessa etsittiin yhteyksiä pahenemisvaiheiden ajoittumisen, virusepidemioiden esiintymisen sekä kaupunki-ilman laadun kanssa.

FM Mervi Oikosen ekologian väitöskirja "Ekologiset ja epidemiologiset menetelmät MS-taudin pahenemisvaiheiden tutkimisessa" tarkastettiin Turun yliopistossa 28.1.2010.



Opettajien hyvinvointi heijastuu oppilaisiin

Kouluissa, joissa työntekijät kokivat, ettei heitä ymmärretä tai hyväksytä, myös oppilaat kokivat, ettei heidän näkemyksiään kuulla. Heikon luottamuksen kouluissa pinnaamista esiintyi 54 % todennäköisemmin kuin hyvän luottamuksen kouluissa.

Tiedot käyvät ilmi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Työterveyslaitoksen yhteistutkimuksessa, johon osallistui yli 130 koulua.

Huono henkilökunnan työilmapiiri voi vaikuttaa oppilaiden henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Huonon työilmapiirin kouluissa oppilailla oli 14 % todennäköisemmin masennusoireilua ja 17 % todennäköisemmin psykosomaattisia vaivoja, kuten päänsärkyä tai niska-hartiavaivoja, kuin hyvän työilmapiirin kouluissa. Lisäksi kouluissa, joissa henkilökunta tupakoi, myös oppilaat tupakoivat yleisemmin.

Koulun henkilökunnan ilmapiiriä kuvasivat parhaiten luottamus ja osallistumismahdollisuudet. Luottamuksellisen ilmapiirin kouluissa työntekijät kokevat olevansa ymmärrettyjä ja hyväksytyjä. Heidän osaamisensa otetaan huomioon. Työyhteisössä hyväksytään rakentava erimielisyys ja yhteisön jäsenet ovat sitoutuneita yhteisiin päätöksiin.



Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan selkävaurion riskitekijät vaihtelevat jonkin verran eri ikäryhmissä. Tutkimuksessa seurattiin yli 2000 suomalaista metsäteollisuuden työntekijää, jotka olivat tutkimusjakson alussa selän suhteen oireettomia. Heistä joka viides ilmoitti kokeneensa uuden selkäkipujakson vuoden seurantajakson aikana. Lähes kaikilla kipu oli aiheuttanut merkittävää haittaa päivittäisissä toimissa.

Oireettomassa vaiheessa määritetyistä riskitekijöistä suurin selkäkipua ennustava vaikutus oli elämäntapatekijöiden yhteisesiintyvyydellä. Tupakoivalla, ylipainoisella ja vähän liikuntaa harrastavalla työntekijällä oli lähes kolminkertainen riski kokea selkäkipua verrattuna ei-tupakoi-vaan ja normaalipainoiseen liikunnanharrastajaan. Tämä

Tiedätkö mikä on käypä hoito?

Tutkimus kertoi hiljattain, että suuren yleisön mielestä luotettavaa terveystietoa on vaikea löytää internetistä.

Tieto on vähän yllättävä, mutta osoittaa, että terveysalan toimijoiden ja tiedottajien ponnistelusta huolimatta tärkeät terveyden internet-osoitteet eivät ole suurelle osalle ihmisistä tuttuja, saati mikään itsestäänselvyys. On siis tärkeää rummuttaa edelleen.

Potilaiden ja heidän omaistensa tärkeä osoite on www.terveyskirjasto.fi, jossa on

Tietoa terveydestä, sairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä. Terveyskirjasto perustuu Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin viimeisimpiin hoitosuosituksiin. Kyseessä on Suomen laajin terveyttä käsittelevä internetissä julkaistu tietopankki. Kattava, riippumaton ja ajantasainen sivusto on tarkoitettu niin potilaiden kuin terveysalan ammattilaistenkin käyttöön. Sivuston ytimenä on jatkuvasti päivittyvä tietokanta, Lääkärikirja Duodecim.

Todellinen tietopankki niin ammattilaisille kuin suuralle yleisölle on myös www.kaypahoito.fi

Potilasversioissa on esitetty tiiviissä muodossa Käypä hoito -suositusten keskeinen sisältö yleiskielellä potilaan näkökulmasta. Valtaosa suomalaisista lääkäreistä käyttää hoitopäätöstensä tukena Käypä hoito -suosituksia. Tiiviit ja helppolukuiset hoitosuositukset toimivat tukena lääkärin käytännön työssä ja perustana laadittaessa alueellisia hoito-ohjelmia. Kustakin potilasversiosta pääsee ammattilaisille tarkoitettuun hoitosuositukseen. Vuonna 2009 Käypä hoito -suositusten potilasversioita luettiin Käyvän hoidon nettisivujen kautta 1.040.000 kertaa.

Suomen tiedetoimittajain liitto ry. on myöntänyt Vuoden tiedetoimittaja -palkinnon tiedetoimittaja Tuula Vainikaiselle. Hänet palkittiin innostavasta ja monipuolisesta toiminnastaan erityisesti lääketieteellisen viestinnän eri tehtävissä – toimittajana, tiedottajana ja kouluttajana.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja erikoislääkäriyhdistysten tuottamien Käypä hoito -suositusten tiedottamisesta hän on vastannut vuodesta 2001 alkaen.



Terveet elämäntavat suojelevat selkää



yhteys oli kuitenkin nähtävissä vain 50-vuotiailla tai sitä vanhemmilla. Elämäntapatekijöiden selän terveyttä huonontava vaikutus siis todennäköisesti kasautuu pidemmän ajan kuluessa ja näkyy viiveellä myöhemässä työssä.

Työn fyysisen kuormittavuuden lisäksi henkinen stressaantuneisuus, tyytymättömyys elämään ja vakava inihäiriö olivat selkäkipua ennustavia tekijöitä 40–49-vuotiailla. Inihäiriöstä kärsivillä selkävaurion riski oli yli kaksinkertainen verrattuna niihin, joilla ei ollut ongelmia nukkumisessa. Raskaat nostot, työskentely huonoissa asennoissa ja altistuminen työssä tärinälle ennustivat tulevaa selkäkipua alle 50-vuotiailla.

Lähde: Lääk. tri, erikoistutkija Helena Miranda esitteli Valtakunnallisilla Selkäpäivillä tutkimustietoa selästä.

lökkään pidätysongelmia voidaan - ja pitää - hoitaa

Vaikka virtsan pidätyksen ongelmia esiintyy kaiken ikäisillä, ikä on silti merkittävä riskitekijä. Myös seurannaisvaikutukset voivat iäkkäällä olla suuret, sillä pidätysongelmat ovat yleisin iäkkäiden laitoshoitoon joutumisen syy. Toisin sanoen: moni iäkäs, joka muun toimintakykynsä puolesta voisi vielä hyvinkin jatkaa kotona asumista, joutuu laitoshoitoon siksi, että virtsa karkailee.

Valitettavaa on se, että pidätysongelmia ei useissa tapauksissa ole lainkaan lähdetty hoitamaan. – Iäkkäiden toimintakyvystä puhutaan paljon ja sitä yritetään ylläpitää, mikä on aivan oikein. Pidätyskyky on kuitenkin niin vaiettu, että terveydenhuollon ammattilaisetkaan eivät juuri ota asiaa esille asiakkaan kanssa.

Näin toteaa lantionpohjan fysioterapiaan erikoistunut ja aiheesta kouluttava fysioterapeutti **Pirkko Raivio**. Hän vakuuttaa, että vaikka ennaltaehkäisy on aina paras vaihtoehto, voidaan iäkkäidenkin pidätysongelmia hoitaa tehokkaasti.

- Iäkkäiden lantionpohjat on



Fysioterapeutti Pirkko Raivio (keskellä) opastaa fysioterapeutteja. - Lantionpohjan lihashallinta on osa ikäihmisten riippumattomuuden säilymistä, hän sanoo.

pidettävä kunnossa, jotta voidaan asua kotona mahdollisimman pitkään. Tavoitteena on vai-paton vanhuus meille kaikille, niin naisille kuin miehillekin!

Lantionpohjan lihastoimintaa pystytään tänä päivänä tutkimaan hyvin "elegantisti". Erittäin pieni, emättimeen tai peräaukkoon itse laitettavissa oleva anturi tuottaa EMG-laitteelle tietoa siitä, miten lantionpohjan lihakset toimivat. Asiakkaan ei tarvitse riisuutua tutkimusta varten, ja mittauksen aikana hän useimmiten istuu tai seisoo.

Mittauksia voidaan tehdä myös toiminnan yhteydessä, esim. katsoa miten lantionpohjan lihakset toimivat, kun asiakas kävelee, nousee rappusia tai vaikkapa harjoittelee kuntosalilla. - Tarkoituksena on opettaa asiakas käyttämään lantionpohjan lihaksia tarkoituksenmukaisella tavalla yhdessä syvien vatsa- ja selkälihasten kanssa. Samaa biopalaute-laitetta, jolla lantionpohjan lihasten toimintaa tutkitaan, voidaan käyttää myös lihasten harjoittamisessa. Laite antaa näkö- ja kuulopalautea harjoittelun tueksi.

Pirkko Raivio sanoo, että ikä ei ole este tutkimukselle ja hoidolle. – Olen itse hoitanut laitteella yli 80-vuotiaasta asiakasta.

- Toiveeni on, että jokin iäkkäiden puolesta puhuva taho, esimerkiksi Ikäinstituutti, ottaisi vastuulleen tästä tärkeästä asiasta tiedottamisen. Meillä on jo lantionpohjan fysioterapiaan erikoistuneita fysioterapeutteja, joita voitaisiin hyödyntää tässä työssä. ●



Jokaisen kannattaa opetella KNACK

KNACK = nopea käsky omille lantionpohjan lihaksille supistua ennen oletettua virtsan karkaamista (voi tapahtua esimerkiksi istumasta ylösnousun, yskimisen, niistämisen, virtsaamispakon tunteen yhteydessä). Supistus kannattaa tehdä esimerkiksi aina ennen istumasta ylös nousua, jolloin se automatisoituu ja lantionpohja saa paljon harjoitusta, joka suojaaa pidätyskyvyn heikkenemiseltä.

Mille J., DeLancey J et al. University of Michigan; Short term response to KNACK therapy for treatment of incontinence.



Fysioterapeutit testaavat pienten biopalaute-laitteiden lukemia seuraamalla, miten heidän omat lantionpohjalihaksensa toimivat kävellessä. Kuva FYSI:n Lantionpohjan toimintahäiriöt -koulutuksesta, joka järjestetään myös tänä vuonna. Katso tarkemmin koulutuskalenteri sivuilla 15-16 tai www.fysi.fi/koulutus.



Suomalainen Footbalance-yritys on esimerkki siitä, että kansainväliseen menestykseen suhteellisen lyhyessäkin ajassa yltävän konseptin siemen voi itää vaikka suomalaisessa päässä.

Fysioterapeutti **Erkki**

Hakkala pohti 2000-luvun alkupuolella sitä, voitaisiinko monivaiheiseen ja kalliiseenkin yksilöllisten pohjallisten tekoon kehittää jokin uusi ratkaisu.

Keksintösäätiöstä löytyi ensimmäinen ymmärtäjä asialle. Alkoi systemaattinen kehitystyö, joka tuotti yritykselle mm. Tasavallan Presidentin Innosuomi-palkinnon vuonna 2006.

Yllätys idean isälle itselleenkin oli, että pohjallisesta kehkeytyi isojen markkinoiden tuote. Hän oli itse suunnitellut tarjota konseptia ensisijaisesti fysioterapeuttien ja lääkäreiden käyttöön. Tuotekehityskin kun oli tehty juuri sillä sektorilla: Kolmen vuoden aikana fysioterapeutit ja lääkärit testasivat pohjallisia yli 3 000:lla vakavasta alaraajaongelmas- ta kärsivällä potilaalla.

Sikäli jälkimmäinenkin visio on toteutunut, että Footbalance-kokonaisuudessa toimii nykyään myös vaikeisiin jalan ongelmiin keskittyviä Medical-pisteitä. – Konsepti on käytössä Suomessa yli 40 lääkäriasemalla tai fysioterapiayrityksessä, Hakkala kertoo.

Näissä Medical-pisteissä jalan ongelmiin erikoistunut fysioterapeutti suorittaa alaraaja-analyysin, jolla testataan jalkaterän, nilkan, polven ja lonkan liikeradat. Samalla tarkastetaan nivelsiteiden tuki- ja lihasvoima sekä alaraajojen ja selän yhteistoiminta. Analyysi antaa fysioterapeutille tarpeelliset tiedot alaraajojen ongelmista. Asiakkaalle muotoillaan mahdollisimman yksilölliset pohjalliset, joihin tarvittaessa rakennetaan lisäksi pehmusteet ja yksilölliset kiilaukset ohjaamaan alaraajojen toimintaa kohti keskiasentoa ja luonnollista liikettä.

- Hoito-ohjelma saattaa sisältää myös manuaalista käsitteilyä, erilaisia kivunhoitoja sekä yksilöllisen kuntoutus- ja seurantaohjelman. Kun alaraajatutkimukseen tullaan lääkärin läheteellä, tutkimukset ja hoito kuuluvat Kelan korvauksen piiriin, Hakkala sanoo. - Tulevaisuudessa tavoitteena on saada analyysilaitteet myös kouluterveyden ja puolustusvoimien käyttöön. Kun nuoren jalan virheasento korjataan ajoissa, vältytään myöhemmällä iällä kehittyviltä kudosaivarioilta ja kivuilta.

Huomattavasti laajemmat markkinat kuin Medical-puolella Footbalancelle kuitenkin aukaisi yhteistyö urheiluliikkeiden kanssa. Intersport-ketjun ja amerikkalaisen Road Runner Sport -ketjun kautta myynti on kohonnut lukemiin, joiden ansiosta esimerkiksi Footbalancen viime vuoden liikevaihto oli nelinkertainen edelliseen vuoteen verrattuna. Tänä päivänä Footbalance-pohjalliset ovat myynnissä noin 250 urheiluliikkeessä muun muassa Yhdysvalloissa, Ranskassa, Tanskassa, Norjassa ja Suomessa.

Footbalance jatkaa kasvuaan



Konsepti laajenee yhä uusiin maailman kolkkiin – helmikuussa 2010 toiminta käynnistyi mm. Etelä-Koreassa. Mutta Footbalance on käynnistämässä vieläkin suurempaa kuviota. Konseptia ollaan lanseeraamassa tavallisen kenkäkaupan suuriin ketjuihin. Pohjallisvaihtoehdot, mm. pohjallisten paksuudet, ovat jo niin moninaiset, että yksilöllinen pohjallinen on suunnitteilla jopa korkokenkään. Samalla myös Medical-pohjallisten kehitystyöhön ja markkinoihin panostetaan voimakkaasti.

Footbalanceen uskotaan myös maailmalla. Yrityksen jo saamat erinomaiset näytöt Yhdysvaltojen markkinoilta Road Runners Sportin kautta ja strateginen partnerisopimus maailman suurimman urheiluliikeketjun Intersportin kanssa ovat vakuuttaneet ruotsalaisen pääomasijoitusyhtiö Scopen, joka tunnetaan mm. menestyksekkäästä MySQL-sijoituksestaan. Scope on sijoittanut Footbalance Systemiin 7 miljoonaa euroa. Sijoitus mahdollistaa kansainvälistyvän yrityksen entistä nopeamman laajenemisen maailman markkinoille.

- Footbalancella on ainutlaatuinen konsepti, jonka mahdollisuudet menestyä on todistettu kansainvälisillä urheilumarkkinoilla. Uskomme, että Footbalance hyötyy hyvinvoinnin ja liikunnallisen elämäntavan trendien jatkuvasta kasvusta ja edelleen vahvistaa asemaansa uusilla markkinoilla ja segmenteillä. Siksi haluamme osallistua yrityksen kehitystyöhön, linjaa Scopen partneri ja perustaja **Andreas Ossmark**.



Footbalancen peruskonsepti perustuu ilmaiseen jalka-analyysiin ja 100 %:sti yksilöllisiin pohjallisiin, jotka valmistetaan alle 10 minuutissa urheilu- ja kenkäliikkeissä. Ajatuksena on, että pohjallisilla pystytään ennaltaehkäisemään ja korjaamaan jalan virheasentoja, joista kärsii yli 70 %:a ihmisistä. Pohjalliset parantavat myös jalkineiden istuvuutta ja mukavuutta.

www.footbalance.com

Syvä värähtelyhoito sopii jopa akuuteille traumoille



Fysioterapeuteille jo 1980-luvulla tutuksi tullut, syvävärähtelyyn perustuva Hivamat-hoitomenetelmä tekee uuden tulemisen. Hivamat Personal DOP –sovelluksessa

toiminnot on mahdutettu uuden teknologian mahdollistamaan pieneen kokoon. Kannettava, akkukäyttöinen laite on helppo ottaa mukaan esim. kotikäynneille. Uutta ovat myös valmiit ohjelmat, jotka helpottavat hoidon antamista.

Hoito tapahtuu käsiapplikaattorin tai erikoiskäsineen kautta. Terapeutin käsien tai applikaattorin ja potilaan kudosten välille syntyy hoidossa sähköstaattinen kenttä, joka aikaansaa syvälle ulottuvan resonoivan värähtelyn ihossa, side- ja rasvakudoksessa, lihaksissa ja veri- ja lymfasuonissa. Syvävärähtely samanaikaisesti aktivoi ja rauhoittaa hoidettavat kudokset. Se stimuloi soluvälinesteiden kuljetusta ja poistumista, helpottaa imunesteiden ja kuona-aineiden pääsyä imusuonistoon ja tehostaa imusuoniston pumppausta. Aineenvaihdunta lisääntyy ja turvotus, punoitus ja kipu vähenevät. Hoidolla on nopea, näkyvä vaikutus myös hematoomiin.

Koska vaikutus saadaan Hivamat-hoitomenetelmässä aikaan minimaalisella mekaanisella voimalla, syvävärähtelyä on mahdollista käyttää myös sellaisissa erittäin akuuteissa vaiheissa, esimerkiksi heti trauman synnyttyä ja avoimien haavojen läheisyydessä, joissa paranemisprosessia ei ole mahdollista nopeuttaa perinteisillä hoitokeinoilla.

Lääkinnälliseksi laitteeksi luokitellun Hivamat-hoitoindikaatioita ovat lihasten rentoutus ja palautuminen, vammat, venähdykset, tulehdukset, turvotus, haavat jne.

Laitteen uusi tuleminen on alkanut ulkomailta. – Saksasta on tullut hyviä uutisia jo pitkään ja Norjassa, jossa toimintaympäristö on hyvin samankaltainen kuin Suomessa, Hivamat Personal DOP on lyönyt läpi nopeassa tahdissa nimenomaan lymfaterapiassa, manuaalisen hoidon tukena. Jo hyvin lyhyiden hoitoaikojen jälkeen saavutetut tulokset pitkään jatkuneiden turvotusten hoidossa ovat herättäneet siellä innos-

tuksen, samoin laitteen vaikutuksista eri puolilta maailmaa tehdyt kliiniset tutkimukset, kertoo tuotepäällikkö **Jens Grübl** laitetta maahantuovasta Saga Spatechistä.

Hän toteaa, että fysioterapeutit ja lymfaterapeutit työskentelevät päivittäin sellaisten potilaiden kanssa, jotka hyötyvät hoidosta olipa kyse posttraumaattisista tai postoperatiivisista kuntoutujista, urheilijoista tai muista turvotus- ja kipupotilaista. – Hoidon

aikana terapeutti pystyy havainnoimaan vaikutusta: kova, fibroottinen kudos antaa periksi ja pehmenee. Potilaalle hoito on hyvin hellävarainen ja miellyttävä. Esimerkiksi Ruissalon kylpylässä lempeään Hivamat-hoitoon mieltyneet kuntoutajat ovat etsineet sitä aktiivisesti myös omilta kotipaikkakunniltaan, Jens Grübl sanoo.

Saga Spatech esittelee Hivamat Personal DOP –hoitolaitea ja –menetelmää valtakunnallisilla Fysioterapian ja kuntoutuksen päivillä (FYSI-päivät), jotka järjestetään Espoon Dipolissa 20.-21.5.2010.

Hivamat-hoitomenetelmästä järjestetään workshop myös Helsingissä syyskuussa järjestettävässä IV Nordic Congress of Lymphology –tapahtumassa.

www.saga.fi/spatech, puh. 02-445 6220



Arena

ARENA-messut 6. – 8.10.2010 (ke-pe) ja FYSI-yrittäjäpäivät 7. – 8.10.2010 (to-pe)
ARENA-messut on mielenkiintoinen käyntikohde fysioterapian ja kuntoutuksen yrittäjille sekä yritysten henkilöstölle. Messujen yhteydessä pidettävillä FYSI-yrittäjäpäivillä saat tiiviin ja tuhdin tietopakettin alan uusimmista laki- ja viranomaistiedoista sekä tulossa olevista yrittämiseesi vaikuttavista mahdollisuuksista ja muutoksista.

Kysy lisää FYSI-yrittäjäpäivistä: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry, Nuijamies-tentie 5 B, 00400 Helsinki, puh. 09 – 477 2344, fysi.info@fysi.fi.

Fysioterapeutti Anita Hyttinen elää niin kuin opettaa ja patistaa kolme lastaankin tarvittaessa ylös ja ulos, vaikka välillä kuuluukin vikinää. – Jos vanhemmat eivät näytä mallia ja innosta lapsia ja nuoria liikkumaan, niin kuka sitten?, hän kysyy. Kyse on koko elämänaikaisesta terveydestä ja hyvästä olost. Yhteisten ulkoiluhetkien aikana syntyy myös kivoja jutteluhetkiä jälkikasvun kanssa.

Mitä pitempi matka, sitä sopivampi Anita Hyttiselle. Pikaluistelun asento rasitti aluksi selkää, mutta kun lajivalikoimaan tuli mukaan soutu, selkä kiitti ja kestää luistelun kipeytymättä.

Anita Hyttinen on itse liikkuja, joka tarvitsee tavoitteen motivoituakseen. Pelkkä lenkille lähtö ei innosta, ellei näköpiirissä ole jonkinsorttista päämaalia. Ensimmäisiin hiihtokilpailuihinsa Anita osallistui 5-vuotiaana, ja sen jälkeen liikuntahistoriaan on kirjautunut komea määrä lajeja. – Tempauduin jossain vaiheessa vähän vahingossa mukaan Kalevan Kierrokseen.

Kalevan Kierroksen mukana Anitan lajivalikoimaan tulivat uusina pikaluistelu ja soutu, joihin hän mielistyi erityisesti. – Olen hankkinut jopa oman yksikköveneen ja osallistunut kahtena viime vuotena mm. Sulkavan Soudun 60 km:n matkalle.

Kiehtovaksi lajiksi osoittautui myös luistelu ja erityisesti pitkät matkat. Tutustuessaan itseensä liikkujana Anita Hyttinen nimittäin huomasi, että mitä pidempi matka ja mitä enemmän kestävyyttä vaativa, sitä varmemmin hän palaa kotiin kisoista palkintopytty kainalossa. Esimerkkinä ovat mm. 100 kilometrin luistelumatkat Kallaveden jäällä Kuopion Ice Maratonissa, josta Anita on kahtena viime vuonna napannut Suomen Mestaruudet.

Vaikka luistelu on kova laji, Anita nimeää rasittavuudessa ehdottomasti ykköseksi soudun. – Siinä tehdään töitä vartalolla ja käsillä, mutta ennen kaikkea jaloilla. Liukuvan penkin vuoksi jopa 75 % voimasta tulee jaloista.

Lajit myös tukevat toisiaan. – Pyöräily, soutu ja luistelu ovat lajeja, jotka vaativat kaikki alaraajojen voimaa. Siksi monet soutajat käyttävät harjoittelussaan pyöräilyä. Itse olen huomannut, että soutu on vahvistanut selkää: aluksi pikaluistelun asento kävi selkään, mutta seuraava-

na talvena yhtäkkiä huomasin, että eipä käykään enää. Kesän soutuharjoittelu oli tehnyt tehtävänsä.

Työssään mm. eri-ikäisten tuki- ja liikuntaelinvaivoja Leppävirralla ja Varkaudessa hoitavalla Anitalla on itsellään jalkaterässä nivelrikkoa. Se ei ole hiljentänyt vauhtia. – Olen samaa mieltä kuin Tahko Pihkala, että kaikki syyt olla liikkumatta ovat tekosyitä. Itse olen joutunut jalkaterän nivelrikon ja vaivaisenluiden vuoksi jättämään maratonit ja perinteisellä tyylillä hiihdon ja osallistun Kalevan Kierroksessa nykyään puolimatkoille. Mutta aina on vaihtoehtoja: luisteluhiihdossa jalat eivät kipeydy, eivät myöskään luistelussa ja soudussa, koska niissä ponnistus tulee koko jalalta eikä jalkaterä joudu taipumaan.

Liikunta auttaa jaksamaan myös työssä. – Fysioterapeutin työ on aika raskasta. En ole kuitenkaan koskaan puhki työpäivästä, koska se ei ole raskainta, mitä teen. Ja vaikka sanotaan, että urheilija ei tervettä päivää näe, en ole ollut koskaan töistä poissa päivääkään tuki- ja liikuntaelinvaivojen takia. Rasituskolotuksia tietysti on ollut, mutta kun tietää, mistä ne ovat tulleet, eivät ne ole este työnteolle, Anita sanoo.

Lasten, Joonaksen, Anninan ja Matiaksen syntymät eivät ole nekään kelvanneet Anitalle liikkumisen esteiksi. Päinvastoin. – Olen halunnut ottaa lapset mukaan liikkumaan. Kun on halua, aina löytää keinoja. Kun Matias oli vielä ratasiässä, teimme niin, että juoksin vuoronperään lenkin isompien lasten kanssa ja toinen oli sillä aikaa Matiaksen kaverina. Ja rattaiden työntö ja luisteluloikat ylämäkeen ovat erinomaisia voimaharjoitteita. Luisteluloikkia ja ylämäkivetoja voi harjoitella loistavasti yhteisillä lenkeillä

Äiti ja fysioterapeutti Anita Hyttinen: Kiukkuinen teinikin kannattaa tempaista mukaan lenkille

katoamatta liian pitkäksi aikaa lasten näköpiiristä.

Anita korostaa vanhempien vastuuta liikunnan tuomisesta osaksi lasten elämää. Hän sanoo, että on joutunut joissakin vaiheissa patistamaan lapset puolipakollakin esim. tietokoneen vierestä ulos lenkille ja että äitien ja isien kannattaa ottaa näissä tilanteissa satunnaiset kiukunpuuskat vastaan päättävällä tyyneydellä: kiukuttele vaan, mutta nyt mennään! – Liikunta on tärkeä osa tervettä elämää. Koulutyökin sujuu helpommin, kun liikkuu riittävästi. Sitä paitsi yhteisillä lenkeillä syntyy kivoja jutteluhetkiä.

Lapset ovatkin kasvaneet aktiivisiksi liikkujiksi. – Joonas mm. päihitti minut juuri 10 kilometrin luistelussa, Anita kertoo.

Liikunnan ei silti pidä olla pakkopullaa. – Tulee vaihteita, joissa nuori saattaa jättää vähemmälle siihen asti aktiivisen liikkumisensa. Meillä Anninalla on tällä hetkellä menossa välivuosi. Hän käy kyllä välillä lenkeillä ja luistele-massa, muttei halua lähteä kilpailuihin, vaikka odottamassa oli maajoukkuepaikka jääpallossa. Itselläniikin oli hänen iässään 14-vuotiaana samanlainen vaihe. Lapsena saatu liikunnan kipinä kuitenkin yleensä kantaa, vaikka välillä vedetäänkin henkeä! ●



Kalevan Kierros on kuuden hyvin luonnonläheisen kestävyyslajin yhteiskilpailu. Lajit ovat luistelu, hiihto, juoksu, soutu, pyöräily ja suunnistus ja kilpailut jakautuvat koko kalenterivuodelle noin kahden kuukauden välein. Kilpailuja käydään eri puolilla Suomea ja kilpailupaikat vaihtelevat.

Millaista on luistella yhteen menoon yli neljän tunnin ajan?



Pitkät luistelu- ja soutu- ja kilpailut ovat hurjia liikuntarupeamia. Anita Hyttisen voittoaika 100 kilometrin luistelussa Kuopion Ice Maratonilla oli toissa vuonna 4:26:55.89 ja viime vuonna 4:10:02,3.

Anita, millaista on luistella yhteen menoon yli neljän tunnin ajan?

En ajattele, että luistelenpa tässä nyt sata kilometriä, vaan että teen kymmenen 10 kilometrin kierrosta. Suoritukseen keskittyminen on hyvin

intensiivistä, sillä järven jäällä luistelussa on oltava kaiken aikaa hyvin tarkkana, ettei luistele railoon. Viime vuoden kisassa en kaatunut kertaakaan. Aikaisemmin juoksin maratonia ja joku kyseli, miten sellaiseen pystyy. Vastasin

Anita Hyttinen työskentelee fysioterapeuttina Itä-Suomessa, Leppävirran Kuntoutuspalvelu Oy:ssä ja Varkaudessa toimivassa Lääkintävoimistelu Jukka Reijonen Oy:ssä. Keväällä 2010 hän osallistuu FYSI:n järjestämään neurologisen kuntoutuksen koulutukseen. – Koulutus on mielenkiintoinen ja antaa hyviä eväitä työhön. Itselläni käy hoidossa mm. neurologista MS-tautia sairastavia, Anita sanoo.

siihen, että itse kilpailujuoksu ei ole mielestäni enää mieltään, kun siinä mennään porukassa. Suurin työ on etukäteisharjoittelussa, joka tehdään pitkän ajan kuluessa yksin. Suorituksena raskain on soutu, sillä siinä työtä tekevät niin monet eri lihakset. Viimeksi soudin Sulkavalla pari minuuttia alle seitsemän tunnin ja 7 tunnin alitus oli tavoitteeni.

Miten valmistaudut suoritukseen?

Tärkeintä on tankkaus. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että syön kovaa suoritusta edeltävän viikon aikana hiilihydraattipitoista ruokaa, jotta lihaksiin varastoituu polttoainetta. Samalla syön mahdollisimman vähän rasvaisia ruokia. Kolmen viimeisen päivän ajan ennen suoritusta mukanani kulkee vielä puolentoista litran kanisteri, josta tankkaan jauheesta tehtyä tankkausjuomaa. Viimeisellä viikolla en tee pitkäkestoisia harjoituksia, mutta en lepää ihan laakereillanikaan, koska silloin lihakseni eivät lähde käyntiin parhaalla mahdollisella tavalla.



Huono kuulo lisää iäkkäiden naisten kaatumisriskiä

Kuulo-ongelmia pidetään usein pelkästään kommunikaatio-ongelmina, mutta heikentyneellä kuulolla on vaikutusta myös laajemmalti toimintakykyyn. Heikko kuulo ennustaa kaatumisia iäkkäillä naisilla ja on yhteydessä heikentyneeseen tasapainoon ja kävelykykyyn.

- Tutkimuksemme mukaan kaatumisen riski oli yli kolminkertainen heikoimmin kuulevilla henkilöillä verrattuna parhaiten kuuleviin henkilöihin. Kaatumisia seurattiin tutkimuksessamme vuoden ajan. Noin puolet (47 %) tutkimukseen osallistuneista 434:stä 63-76 -vuotiaista kotona asuvista naisista kaatui seurannan aikana vähintään kerran. Useammin kuin kerran kaatui viidennes (22 %) tutkituista. Yhteensä kaatumisia raportoitiin 437 kappaletta, kertoo gerontologian ja kansanterveyden assistentti **Anne Viljanen** Jyväskylän yliopistosta.

Audiometrisesti mitattu heikentynyt kuulo oli kaatumisten lisäksi yhteydessä voimalevyllä mitattuun kehon huojuntaan, joka kuvastaa tasapainokykyä. Mitä heikompi kuulo tutkittavalla oli, sitä enemmän hän huojui mittaustilanteessa. Lisäksi kuulon tarkkuus oli yhteydessä hitaampaan kävelynopeuteen sekä koettuihin kävelyongelmiin. Kuuloa, kaatumisia ja liikkumisvaikeuksia yhdistävä mekanismi ei ole selvillä. Kuulovauriot ovat yleensä peruuttamattomia ja siksi niiden ennaltaehkäisyyn on kiinnitettävä erityistä huomiota. Tutkimus on osa laajempaa, Suomen gerontologian tutkimuskeskuksessa tehtävää Finnish Twin Study on Aging -tutkimusta.

Uimahallien suosio kovassa kasvussa

Suomalaiset ovat uintikansaa Suomen 250 uimahallilla ja kylpylällä pulikoi lähes 800 000 uinnin harrastajaa. Uimahalleissa ja kylpylöissä vierailaan vuosittain 24 miljoonaa kertaa. Käyttäjistä etenkin ikääntyneiden ja vanhusten osuus tulee lisääntymään lähitulevaisuudessa. Myös erityisryhmien osuuden odotetaan kasvavan seuraavien vuosien aikana.

Erityisryhmien uintipalvelujen lisäksi myös erityisesti vesijuoksun ja vesijumpan kysyntä tulee kasvamaan. Myös uimahallin läheisyydessä olevia muita palveluita, kuten kuntosalipalveluita, arvostetaan. Kunnille uimahallit ovat hyvinvointi- ja terveysinvestointi, mutta rakentamisen kustannuksia pidetään yleensä kalliina. Käyttäjämäärien nouseminen uhkaa ruuhkauttaa hallit pahoin.

Vesijuokse rinnakkain – ole hyvä!

Joissakin uimahalleissa näkee kieltolapun: "Älä vesijuokse rinnakkain!" Yleinen kohteliaisuus ja toisen huomioon ottaminen on allasliikenteessäkin kannatettava asia. MUTTA: Vesijuoksu sattuu olemaan siitä upea laji, että päinvastoin kuin uinnissa, siinä voi kuntoillessaan samanaikaisesti vaihtaa kuulumisia kaverin kanssa.

Siksi harras toivomus hallinpitäjille: Jos vesijuoksijoille on kohtuullisesti tilaa, laittakaa kieltolappu roskikseen. Tai: Laittakaa tilalle toinen, jossa lukee "Vesijuokse rinnakkain, ole hyvä!"

Fiksut kuntoilijat kyllä huomaavat, milloin ruuhkaa on sen verran, että ajatustenvaihdon voi jättää pesuhuoneen puolelle.

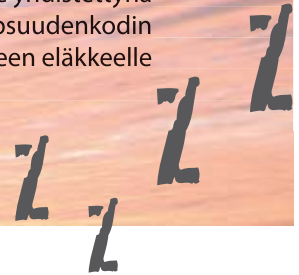
Terveisin Vesijuoksufani

Lapsuudenperheen ongelmat ja uni

Suomalaisen työikäisen väestön tutkimuksessa havaittiin vahva yhteys lapsuuden aikaisen psyykkisten ja taloudellisten vaikeuksien ja aikuisiän huonon unen laadun välillä.

Lääketieteellisen unitutkimuksen arvostetussa Sleep Medicine –tiedelehdessä julkaistun suomalaisen tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapsuudenkodissaan huomattavia vaikeuksia kokeneilla riski huonoon unen laatuun aikuisiässä on merkittävästi kohonnut. Tutkimus on osa Helsingin yliopiston kansanterveystieteen osastolla yhteistyössä Työterveyslaitoksen, Turun ja Tampereen yliopistojen sekä Kelan kanssa tehtävää tutkimusta. Tutkimusaineisto käsitti noin 26 000 työikäistä suomalaista.

Mitä enemmän lapsuusaikaan oli kasautunut ongelmia, sitä suurempi oli riski huonoon unen laatuun aikuisiässä. Erityisen suuri riski huonoon unen laatuun oli niillä, joilla lapsuudenkodin vaikeuksiin liittyi myös huono suhde jompaankumpaan vanhempaan. Niillä, joilla oli lapsuus- ja nuoruusaikanaan huono suhde äitiin sekä useampia kuormittavia lapsuuden tapahtumia, riski huonoon unen laatuun aikuisiässä yli kymmenkertaistui. Huono isäsuhte yhdistettynä kuormittaviin tapahtumiin myös moninkertaisti riskin huonoon unen laatuun. Lapsuudenkodin vaikeuksien ja kuormittavien kokemusten on todettu lisäävän myös riskiä varhaiseen eläkkeelle siirtymiseen, masennukseen ja sepelvaltimotautiin.



D-vitamiini hidastaa vanhenemista

Tamperelaisen tutkimusryhmän tuore tutkimus vahvistaa käsitystä D-vitamiinin oikean annostelun merkityksestä. D-vitamiini hidastaa vanhenemista ja lisää terveitä elinvuosia. Se näyttää suojaavan myös keskushermoston rappeutumissairauksilta. Viime vuosien aikana on saatu lisävalaistusta normaaliin elimistön vanhenemiseen, kun on selvinnyt, että vanhenemista jarruttavan hormonin (FGF-23) vaikutus perustuu D-vitamiiniin.

Onkin mahdollista, että oikealla D-vitamiinin annostelulla voitaisiin lykätä monien kroonisten sairauksien alkamista jopa vuosilla myöhemmäksi. Tällaisia sairauksia ovat eräät yleiset syövät, sokeritauti, verisuonten kalkkeutuminen, verenpainetauti, keskushermoston rappeutumissairaudet, astma, autoimmuunisairaudet ja osteoporoosi.

Tutkimusryhmän vetäjä, Tampereen yliopiston emeritusprofessori **Pentti Tuohimaa** arvelee, että erityisesti Suomessa, jossa D-vitamiinin vajeus talvella on yleistä, olisi syytä kokonaan uudelleen arvioida D-vitamiinin terveydelliset vaikutukset. Siitä voi olla hyötyä jopa kausi-influenssan torjunnassa, mutta suurimmat kansanterveydelliset vaikutukset saataisiin kroonisten vanhuuteen liittyvien sairauksien ehkäisyssä. Eri arvioiden mukaan D-vitamiinin riittävällä annostelulla voitaisiin saada 2-5 tervettä elinvuotta lisää.

Lukijakilpailu

Arvomme kaikkien lukijakilpailuun vastanneiden kesken LAHJAKORTIN FYSIOTERAPIAAN. Voittaja voi käyttää lahjakorttinsa valitsemassaan FYSI ry:n jäsenistöön kuuluvassa fysioterapialaitoksessa. Jäsenyrytykset ja niiden puhelinnumerot löytyvät tämän lehden paikakunnittaisesta jäsenlaitosluettelosta ja kaikkine yhteystietoineen internetistä osoitteesta www.fysi.fi/jasenyrytykset.

FYSI ry
maksaa
posti-
maksun

FYSI 1/2010 -lehden mielenkiintoisin juttu oli mielestäni _____
FYSI 1/2010 -lehden paras mainos oli mielestäni _____

Toivoisin FYSI-lehteen juttua seuraavista aiheista:

Nimi _____

Ammatti / Koulutus _____

Osoite _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköpostiosoite _____

Olen yrittäjä ja kiinnostunut FYSI ry:n jäsenyydestä. Pyydän lisätietoja jäseneduista ja koulutuksista.

Suomen Fysioterapia- ja
kuntoutusyrittäjät FYSI ry
Tunnus 5006831
00003 VASTAUSLÄHETYS
Nuijamiestentie 5 B
00400 HELSINKI

Kiitos vastauksestasi! Onnea arvontaan!

Lukijakilpailun voittaja arvottu



FYSI-lehden 4/2009 lukijakilpailun voittaja on arvottu. Kiitos kaikille osallistuneille ja juttuaiheita ehdottaneille!

Voittaja on **Marja-Liisa Palmroth-Tuomela** Turusta. Hän oli pitänyt numeron 4/2009 kiinnostavimpana Paula Koivuniemen haastattelujuttua "Motivaatiota kerrakseen". Ääniä saivat myös seuraavat jutut: "Kun on tahtoa, löytyvät keinotkin", "Osteoporoosia ei vielä kukaan tunnista terveydenhuollossa", "Vauvakin voi tarvita silmälasit", "Suomalaisinnovaatio diagnosoi rannekanavaoireyhtymän", Työterveyslaitos tutki: Rokkarin työ on raskasta" ja "Miten huolehdit itsestäsi Suomi-Mies?".

Palkintona on lahjakortti fysioterapiaan. Voittaja voi käyttää lahjakorttinsa valitsemassaan FYSI ry:n jäsenistöön kuuluvassa fysioterapiayrityksessä.

Voit osallistua tämän numeron Lukijakilpailuun yllä olevalla kupongilla tai osoitteessa www.fysi.fi

Valtakunnalliset Fysioterapia-

FYSI-päivät 20.-21.5.2010 torstai- perjantai
Espoo, Kongressikeskus Dipoli

**Fysioterapia- ja kuntoutuspäivillä 2010 lu-
ennoivat** alan arvostetuimmat asiantuntijat. Ainut-
laatuinen tilaisuus päivittää ammatillista osaamista
ja tavata kollegoja. Ohjelman rakentamisen pohjana
on ollut ajatus "Back to basics". Käymme läpi asioita,
joita jokainen fysioterapian ja lääkinnällisen kuntou-
tuksen asiantuntija tarvitsee päivittäisessä työssään.

**Päivien yhteydessä on laaja fysioterapia-
ja kuntoutusalan näyttely**, jossa tutustut uusimpiin
tuotteisiin ja voit tehdä hankintoja edullisilla
messutarjoushinnoilla.

**FYSI-päivät pidetään korkeatasoisessa
Kongressikeskus Dipolissa**, joka on tunnettu paitsi
arkkitehtuuriltaan, myös erinomaisista tiloistaan.

Torstai-iltana **rentoudumme risteilyllä ja il-
lallisella** viehättävässä Ravintola Gula Villanissa Es-
poon saaristossa.

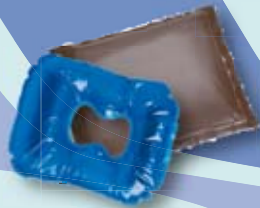
Yöpymispaikaksi olemme varanneet puu-
tarha-Tapiolan suihkulähteiden äärellä olevasta täy-

PaplaSet®



TUOTTEET HIERONTAAN JA FYSIOTERAPIAAN

- Hierontaväliaineet
- Suojapaperit
- Puhdistus- ja hoitoaineet
- Tarvikkeet



 Paperplast Oy

Lekatie 1, 35800 Mänttä • Puh. 0207 479 990
info@paperplast.fi • www.paperplast.fi

LYMPHATOUCH®

– a touch of experience



Tutustu nyt koulutustarjontaan
www.lymphatouch.com



 hld HEALTHY
LIFE
DEVICES

ja kuntoutuspäivät 2010



sin uusitusta Tapiola Garden –hotellista lähes kaikki huoneet. Huoneissa on parveke.

FYSI-päivien ohjelma on tämän lehden keskiaukeamalla, sivut 25-28. Ohjelmasta löydät myös ohjeet ilmoittautumiseen ja huonevarauksen tekemiseen.



HLD Healthy Life Devices Oy
Unioninkatu 20–22, 00130 Helsinki
Puh. 010 423 7300, info@healthylifedevices.com

ISO 9001:2000/13485:2003 -sertifioitu yritys





Transforming Lives®

RECUMBENT CROSS TRAINER



Uutuustuote kuntoutukseen ja senioriliikuntaan

T4



NuStep on laadukas ja turvallinen istuma-asennossa käytettävä crosstrainer, jossa kädet ja jalat liikkuvat vuorotahtiin. Laite on suunniteltu vastaamaan kuntoutuksen ja ikääntyvien käyttäjien asettamia vaatimuksia.

NuStep mahdollistaa ylä- ja alaraajojen nivelien ja lihasten harjoittamisen sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kuormittamisen istuma-asennossa.



T5



NuStep laitteen edut ja ominaisuudet

- * Pieni aloitusvastus
- * Helppo vastuksensäätö
- * Ohjatut ja turvalliset liikeradat
- * Kääntyvä, ergonominen istuin
- * Matala runko, helppo mennä ja poistua
- * Isot ja tukevut polkimet
- * Käsien kiinnitysmahdollisuus
- * Iso ja selkeä näyttö
- * Langaton sykkeenmittaus
- * Pieni tilantarve
- * Toimii ilman verkkovirtaa (laitteen sijoitus helpompaa)
- * Monipuoliset lisävarusteet



T5 XR



Ota yhteyttä ja kysy lisää!
www.hurfinland.fi

Oy HUR Ab
Health & Fitness Equipment
Patamäentie 4 • FI 67100 Kokkola
Tel. +358 (0)6 832 5500
Fax +358 0(6) 832 5555
www.hur.fi

