



**Urheilevan äidin
kova selkäkipu
talttui fysioterapialla**
s. 16

**Sairausvakuutus
on tärkeä!**
s. 14

**Annikki
Mansikkamäki, 98 :
"Nautin jokaisesta
päivästä" s. 36**

**Terapialapsesta
aikuiseksi:
Lähdetään
löytämään!**
s. 8

Fysioterapeutti auttaa liikettä jatkumaan



Spinor Oy kehittää ja valmistaa lasten yksilöllisiä apuvälineitä.

Liikuntavammaisen lapsen terapia, ortopedinen ja neurologinen hoito ovat oma erikoisalansa, siksi myös lasten yksilölliset apuvälineet ovat oma erikoisalansa.

Lasten apuvälineiden suunnittelussa ja valmistuksessa on huomioitava asioita, joilla on vaikutusta pitkälle tulevaisuuteen.

Motivoituakseen käyttämään apuvälinettänsä lapsen tulee kokea apuväline hyödylliseksi ja hyväksi. Hänen ympärillään on myös lukuisa joukko henkilöitä; läheisiä ja ammattihenkilöstöä joiden toiveet apuvälineen suhteen on tärkeää huomioida. Niinpä apuvälineen suunnittelussa ja toteutuksessa on otettava huomioon sen toimivuus lapsen arjessa, kuntoutuksen ja kasvun edetessä.

Siksi on Spinor Oy, joka huomioi lapsen tarpeet ammattitaidolla. Spinor Oy tuottaa yksiköllistä palvelua, kumppanuutta ja yhteistyötä, sekä kehittää tuotteitaan yhdessä alan huipposääjien kanssa.



Spinor Oy
Sammonkatu 6 B | FIN-90570 OULU
Puh. 0440 582 882 | Fax 08 554 5085
info@spinor.net | www.spinor.net





**Kun perheeseen
syntyy tavalla tai toi-
sella vammaisen lapsi,
fysioterapeutista tulee
usein lapsen ja per-
heen kansakulkija.**

s.8



FYSI-lehden julkaisija:

Suomen Fysioterapia- ja
kuntoutusyritykset 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:

Seija Ijäs
Suomen Fysikaaliset
Hoitolaitokset SFHL Oy
puh: (09) 477 2344
fax: (09) 4772314
seija.ijas(at)fysi.fi

Painatus:

Kirjapaino Edita Prima Oy 2011

Painos: 10 000 kpl
ISSN 0789-8800

**Fysioterapian ja kuntoutuksen
ammattilinen uutis- ja asiakaslehti**

Pääkirjoitus	4
Hyvän Tiedon Omena –palkinto 2011	5
Näin toimii TOIMIA-tietokanta.....	6
”Lapset ovat parhaita opettajiamme”	8
Valtakunnalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2011	13
Sairausvakuutuskorvaus on tärkeä!	14
Kipu talttui fysioterapialla: ”Onneksi se ei ollutkaan rasitusmurtuma!”	16
FYSI kouluttaa	20
FYSI:n koulutuskalenteri	22
Terveyttä ja toimintakykyä fysioterapiasta	23
FYSI ry:n jäsenyritykset.....	24
Fysioterapiayrittäjä väänsi väitöskirjan	31
Tiesitkö että	34
Annikki Mansikkamäki, 98, saa fysioterapiaa omassa olohuoneessaan	36
Uusinta tietoa kuntoutuksesta: Hyvän kuntoutuskäytännön perusta	40
TULE-sairaudet: eniten työstä poissaoloja.....	41
40 vuotta fysioterapiaa ja terveysliikuntaa.....	41
Väitökset	42
Kirjanmerkki	46
Kosketuksen kaipuu haastaa asenteet	47
Tiesitkö että	48
Osallistu Lukijakilpailuun.....	50
Tiivis työkalu tule-terveydestä	51

Kannen kuva: Timo Jakonen

Kuntien yritystoiminnalle stoppi

Yrittäjäjärjestöjen yksimielinen kanta on, että kuntien ei pidä tulla kilpailemaan terveydenhuollon markkinoille, joilla toimii jo tuhansia pieniä yrityksiä.

Kuntien lakisääteinen velvollisuus on järjestää julkista terveydenhoitoa koko väestölle. Viime aikojen suurin uutinen on ollut Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) aikomus perustaa jättimäinen yksityissairaala Hyks Oy julkisen sairaala HYKS:n sisälle. Tarkoituksena on, että sairaalan henkilökunta, ensisijaisesti lääkärit voisivat normaalin kokopäivätyön jälkeen klo 16.00 muuttua yksityislääkäreiksi ja alkaa ottaa vastaan itse maksavia asiakkaita. Sama koskisi ainakin laboratoriota ja kuvantamista.

Lisäpotkua näihin suunnitelmiin antaa se, kun Eduskunta juuri muutti sairausvakuutuslakia siten, että julkisissa tiloissa vuokralla olevien terveydenhuollon ammattilaisten asiakkaat voivat saada sairausvakuutuskorvauksen. Tämä ei ole aiemmin ollut mahdollista. Sv-lain muutoksen taustalla oli halu tehostaa julkisen terveydenhuollon tilojen käyttöä vuokraamalla tiloja iltaisin yrittäjille.

Yllätyksenä tuli se, että sinänsä hyvää tavoitetta voitaisiin käyttää HUS:n ehdottamalla tavalla: perustaa julkisen terveydenhuollon sisälle suljetut yksityismarkkinat!

Kyseessä olisi uusi erikoismaksuluokka maksukykyisille asiakkaille: jos olet julkisen terveydenhuollon pitkässä jonossa, pääsisit maksamalla ohi jonon. Juuri tällainen HUS:nkin sisällä ollut erikoismaksuluokka lopetettiin muutama vuosi sitten kansalaisia eriarvoistavana ja nyt sitä pystytetään valtavan laajana uudelleen. HUS:n johtaja maalaili tulevaisuuden näkymiä, jonka mukaan tulevaisuudessa sadat keskussairaalan lääkärit jäisivät pitämään yksityisvastaanottoa työajan jälkeen omaan työhuoneeseensa!

Kuntien tulo terveille, paljon yritystoimintaa sisältäville markkinoille on lähtökohtaisesti väärin myös EU:n näkökulmasta. EU on jo aiemmin antanut huomautuksen julkisen sektorin kilpailua vääristävistä suunnitelmista.

Kuntien poliittisesti valitut päättäjät ovat nyt vastuussa siitä, annetaanko terveelle paikalliselle yritystoiminnalle elintilaa vai ruvetaanko tuhoamaan yrittäjyyden perustaa perustamalla valtava julkisesti omistettu Hyks Oy kilpailemaan nurin terveydenhuoltoalan yrityksiä. Ennen vanhaan kutsuttiin sosialisoinniksi sitä, että julkinen sektori ottaa

yritystoiminnan haltuunsa. Mitä mieltä on asiasta eduskuntaehdokkaas, jota ajattelit äänestää?

Kuntoutus nostettava kotitalousvähennyksen piiriin

Kuntoutus – tai ainakin lääkinnällinen kuntoutus – pitää nostaa kotitalousvähennyksen piiriin. Vanhuus ei ole sairaus, mutta ikääntyneet tarvitsevat kiistatta ammattilaisen apua toimintakykynsä säilyttämiseen ja neuvoja mm. oikeaan ergonomiaan kotona ja liikkumisessa.

Jos kotitalousvähennys ulottuisi lääkinnälliseen kuntoutukseen, ikääntyneet voisivat kutsua itse fysioterapeutin tai toimintaterapeutin kotikäynnille ja vähentää kustannukset omassa verotuksessaan kotitalousvähennyksenä. Tai vaihtoehtoisesti heidän aikuiset lapsensa voisivat vähentää kulut samoin kuin nyt tehdään mm. ikääntyneiden luokse tehtyjen siivouskäyntien osalta.

Kuntoutus kotitalousvähennyksen piirissä vähentäisi yhteiskunnan kustannuksia siinä, että lääkärissä käynnit vähenisivät samoin kuin Kelan sairausvakuutuskorvaukset tältä osin.

Hyviä vaaliteemoja:

Näin vaalivuonna toivoisi, että kansanedustajaehdokkaat ottaisivat vaaliteemoiksi myös yllä olevat, suuria kansalaisryhmiä ja terveydenhuollon perusrakenteita koskevat asiat. Esimerkiksi ikääntyneiden kannalta tärkeä ”Kuntoutus kotitalousvähennyksen piiriin” –teema koskettaa noin miljoonaa ihmistä.

Aino Sainio Päätoimittaja



Hyvän Tiedon Omena-palkinto 2011

Lääketieteen toimittajat -yhdistyksen tunnustuspalkinto "Hyvän Tiedon Omena" jaettiin tänä vuonna psykologian professori Liisa Keltikangas-Järviselle tunnustuksena hyvästä yhteistyöstä lääketieteen toimittajien kanssa.

Professori Keltikangas-Järvinen on tunnettu erityisesti temperamenttitutkijana ja erilaisuuden ymmärtäjänä. Tutkimustensa avulla hän on pyrkinyt edistämään nuorten psyykkistä hyvinvointia ja ehkäisemään syrjäytymistä.

Hänen ajatuksensa ihmiseksi kasvamisesta ovat terveen järjen keitaita julkisuudessa, jossa vilisee kaikenlaisia onnenkauppiaita. Hän on tehnyt urauurtavaa työtä erityisesti persoonallisuustutkijana, mutta ansioitunut laajasti myös oman tieteenalansa popularisoijana. Oppineisuus ja pitkä tutkijankokemus eivät ole latistaneet hänen harvinaisen maanläheistä ja selkeää esitystapaansa.

Haastattelutilanteet ja muu yhteistyö professori Keltikangas-Järvisen kanssa on koettu luontevaksi. Hän on myös tuottelias kirjoittaja ja hänen tutkimuksensa ja kirjansa ovatkin poikineet toimittajille lukuisia jutunaiheita. Hänen naseva esiintymistapansa on myös keskusteluun rohkaisevaa.

"Ujolla voin olla erinomaiset sosiaaliset taidot"

Liisa Keltikangas-Järvinen saa myös Lauri Jäntin palkinnon 2011 teoksestaan *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot* (WSOY). Palkinnon myöntää Lauri Jäntin säätiö tunnustuksena merkittävän suomenkielisen tietokirjan tekijälle.

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot kertoo ihmisen käyttäytymisen syistä: sosiaalisuus on synnynnäinen piire, mutta sosiaaliset taidot ovat opittuja. Korkea sosiaalisuus ei välttämättä ole muiden kannalta miellyttävää, ja toisaalta ujoilla ihmisillä voi olla erinomaiset sosiaaliset taidot.

Palkintoperusteluissa todetaan, että lukija joutuu teoksen äärellä monin paikoin tarkistamaan vakiintuneita ja usein virheellisiä käsityksiään. Kirjoittaja ei pelkää tarttua kiistanalaisiin kysymyksiin eikä kumarra vallitsevia käytänteitä. Yhtenä esimerkkinä on kysymys liian varhain aloitetun päivähoidon vaikutuksesta lasten ja nuorten psyykkisiin ongelmiin. Käytännönläheisellä tietokirjalla on paljon annettavaa kotien ja koulujen kasvattajille. Se auttaa ymmärtämään myös työpaikkojen ihmisuhteita. FYSI-lehti esitteli kirjan numerossa 3/2010.

Kunniamaininnat Lauri Jäntin säätiöltä sai toinenkin hyvinvointia sivuava teos. Lääketieteen tohtori, do-

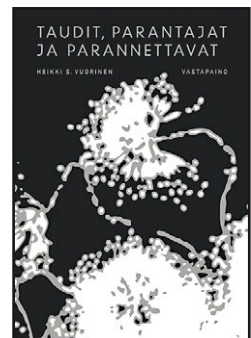


Lääketieteen toimittajat ry:n puheenjohtaja Tiina Merikanto (oik.) luovutti Hyvän Tiedon Omena -palkinnon professori Liisa Keltikangas-Järviselle Lääketieteen Päivien yhteydessä pidetyssä palkitsemistilaisuudessa. Kuva: Jukka Mykkänen

sentti **Heikki S. Vuorinen** osoittaa kirjassaan *Taudit, parantajat ja parannettavat* (Vastapaino), kuinka ällistyttävän suora yhteys sairastamisella on

historian kulkuun, politiikkaan, uskontoon, kulttuuriin ja elinkeinorakenteeseen.

Lukija saa ihmetellä esimerkiksi sitä, voisiko Rooman imperiumin tuho liittyä vesijohtojen rakennusmateriaalina käytettyyn lyijyyn tai kuinka ruttopandemia saattoi edistää yhteiskunnallista kehitystä. Teos lähtee keräilykulttuurien ajoista, painottuu antiikin aikaan, ulottuu nykypäivään ja tähyää edemmäs. ●



Lääketieteen toimittajien tunnustuspalkinto, Hyvän Tiedon Omena, jaetaan vuosittain Lääkäripäivien yhteydessä. Palkinnon saajat ovat tehneet aktiivista ja tuloksellista yhteistyötä lääketieteen toimittajien kanssa. He ovat käsitelleet lääketieteen toimittajia kiinnostavia aiheita tavalla, joka on ollut selkeä, innostava tai yllättäväkin. Palkinto on taiteilija Riitta Nelimarkan työ (1992-2001 hiili- ja pastellipiirros, 2002- serigrafia). Palkinto jaettiin nyt 20. kerran.

Toimintakykyä arvioivat ammattilaiset saivat avukseen mittareiden tietokannan

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat saaneet uuden työvälineen asiakkaitensa toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin tueksi. Valtakunnallisessa hankkeessa kehitetty TOIMIA-tietokanta on ilmainen ja kaikille avoin julkaisukanava, johon on koottu luotettavaa tietoa toimintakykymittareiden ja arviointimenetelmien ominaisuuksista ja soveltuvuudesta. Tietokannan sisällöistä ja käytettävyydestä toivotaan palautetta käyttäjiltä.

Toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen on olennainen osa monien ammattilaisten työtä. Haasteena on ollut mittareiden ja mittauskäytäntöjen runsaus, mikä on nostanut esiin yhtenäistämistarpeen.

TOIMIA-verkosto on vastannut haasteeseen arvioimalla kymmeniä mittareita ja menetelmiä, laatimalla suosituksia ja tuomalla tämän kansallisesti tärkeän tiedon kaikkien saataville avoimen tietokannan välityksellä. Samalla toimintakyvyn terminologiaa on yhtenäistetty mm. sähköisiä tietojärjestelmiä varten. Tavoitteena on, että ammattilaisten työ helpottuu, kun mittaus- ja arviointimenetelmät sekä suositukset löytyvät yhteisestä tietokannasta.

Tärkeän osan hanketta on muodostanut mittareihin liittyvän käsitteistön linkittäminen kansainväliseen ICF-luokitukseen eli Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainväliseen luokitukseen.

Yksiselitteinen toimintakyvyn mittaamisen terministö helpottaa sekä eri ammattikuntien välistä yhteistyötä että sähköisten tietojärjestelmien kehittämistä. Esimerkiksi sähköisen asiakas- ja potilaskertomuksen kannalta on välttämätöntä, että käytössä ovat luotettavat ja yhdenmukaiset menetelmät toimintakyvyn kuvaamiseksi.

Pätevä toimintakyvyn arviointi auttaa kohdentamaan toimenpiteet ja voimavarat oikein. Työn tuloksena myös kansalaisten yhdenvertaisuus paranee.

Pätevää tietoa toimintakyvystä tarvitaan mm. työkyvyn, hoidon ja kuntoutuksen tarpeen sekä avun- ja palvelutarpeiden arviointiin, monien sosiaalietuuksien myöntämispäätösten perusteeksi, hoidon, kuntoutuksen, palveluiden ja etuuksien vaikutusten arviointiin sekä väestötösten toimenpiteiden vaikutusten arvioimiseksi.

Tietokanta on kehitetty Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallisessa asiantuntijaverkostossa

TOIMIA:ssa. Asiantuntijaryhmät ovat selvittäneet mittamista viidestä eri näkökulmasta: työikäisten, iäkkäiden ja vaikeavammaisten henkilöiden osalta, väestötutkimusten kannalta sekä toimintakyvyn käsitteiden ja termien näkökulmasta. Asiantuntijaryhmien kokoonpano on nähtävissä TOIMIA:n sivuilla kohdassa Organisaatio.

Asiantuntijaryhmät huolehtivat myös sisällön päivittämisestä ja sen täydentämisestä uusilla mittareilla ja suosituksilla käyttäjiltä saadun palautteen perusteella. Tietokantaa ylläpidetään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella.

- Olemme päässeet merkittävän askelen eteenpäin

Väestön ja yksilöiden toimintakyky osataan mitata ja arvioida entistä luotettavammin. Mittaamisen ja arvioinnin tuloksia tulkitaan ja käytetään toimenpiteiden suunnittelussa.

kohti kansallisesti yhtenäisiä hyviä käytäntöjä ja mittareita. Työvälineet ja toimintatavat on luotu, ja asiantuntijat jatkavat työtä. Nyt toivomme palautetta tietokannan toimivuudesta, TOIMIA-hankkeen projektipäällikkö, tutkija **Päivi Sainio** sanoo. TOIMIA:n johtoryhmän puheenjohtajana toimii professori **Arpo Aromaa** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Verkoston toiminta jatkuu THL:n koordinoimana hankkeen aikana luotujen toimintamallien mukaisesti ja niitä edelleen kehittäen. Mukana verkostossa ovat sosiaali- ja terveysministeriö, Kela, Suomen Kuntaliitto, Kuntien eläkevakuutus, Työterveyslaitos sekä monet muut toimijat tutkimusta ja kliinistä työtä tekevästä laitosista.

Mittareita ja mittaamisen tarvetta on niin paljon, että nyt ollaan vasta alussa. TOIMIAN kaikkien asiantuntijaryhmien aihealueilla on runsaasti aihepiirejä, joissa mittaamisen kehittäminen on tarpeellista. On tarpeen perustaa myös uusia asiantuntijaryhmiä alueille, joita nykyiset asiantuntijaryhmät eivät kata, esimerkiksi lasten ja nuorten toimintakyky ja toimintakyvyn mittaaminen useissa eri sairausryhmissä.

TOIMIA-tietokantaan pääsee kätevimmin suoraan osoitteesta <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/>. Tietokantaan on myös linkki TOIMIAN sivuilta osoitteesta <http://www.toimia.fi>. ●



TOIMIA =

Tietokanta pätevimpien mittareiden ja ohjeiden saamiseksi osaksi hoitokäytäntöjä - Ilmainen ja kaikille avoin käytännön työväline - Luotettavaa tietoa toimintakyvyn mittaamisesta ja arvioinnista - Mittavan asiantuntijatyön tuloksena syntynyt tietopankki - Kaikille toimintakyvyn liittyvien asioiden parissa työskenteleville ammattilaisille - Kliiniseen työhön, tutkimukseen ja opetukseen.

www.toimia.fi



Asiakkaan toimintakykyä ja hoidon vaikuttavuutta todennetaan fyysioterapiassa monenlaisilla mittareilla. Kuvissa fysioterapeutti Mari Halkola Kiimingin Fysioterapiasta arvioi fysioterapiakäynnillä kuntoutuja Matti Lyytisen harjoittelun vaikuttavuutta happisaturaatiomittauksella ja digitaalisella spirometrialla.

Näin TOIMIA toimii

Mittarin soveltuvuusarvio on asiantuntija-arvio siitä, miten hyvin mittari soveltuu käytettäväksi valitussa käyttötarkoituksessa. Arvio perustuu tietoihin mittarin pätevyydestä, toistettavuudesta ja käyttökelpoisuudesta. Soveltuvuutta kuvataan sekä sanallisesti että liikennevalojen avulla:

	Mittari soveltuu käytettäväksi ko. <u>käyttötarkoituksessa</u> sen <u>pätevyyden</u> , <u>toistettavuuden</u> ja <u>käyttökelpoisuuden</u> perusteella
	Mittari soveltuu varauksella ko. <u>käyttötarkoitukseen</u> : sen <u>pätevyydestä</u> tai <u>toistettavuudesta</u> ei ole riittävästi luotettavaa tietoa, tai sen <u>käyttökelpoisuudessa</u> on puutteita
	Mittari ei sovellu ko. <u>käyttötarkoitukseen</u> : sen <u>pätevyydestä</u> ja (tai) <u>toistettavuudesta</u> ei ole näyttöä, ja (tai) sen <u>käyttökelpoisuus</u> on heikko

Mittarit on esitelty tietokannassa aakkosjärjestyksessä. Jokaisen mittarin kuvaus sisältää seuraavat osiot: Mittarin nimi suomeksi ja englanniksi; Alkuperäinen käyttötarkoitus; Tiedonkeruumenetelmät; Toimintakyvyn ulottuvuus; ICF-koodit; Käyttöoikeus ja maksullisuus; Aikatarve; Raja-arvot; Edellytykset mittarin käytölle: koulutus ja välineet; Mittari on mukana seuraavissa tutki-

Tietokannan Mittarit -välilehdeltä löytyy noin 60 toimintakykymittaria kuvauksineen sekä arvioita niiden soveltuvuudesta keskeisiin käyttötarkoituksiin. Suositukset -välilehdellä on asiantuntijoiden laatimia suosituksia ja ohjeita toimintakyvyn mittaamisesta erilaisissa käyttötilanteissa.

muksissa; Mittari on mukana seuraavissa Toimian ulkopuolisissa suosituksissa; Mittarin suomennos; Mittarin tausta ja kuvaus.

Tietokannasta voi tehdä hakuja joko hakemalla suoraan tiettyä mittaria tai suositusta tai vaihtoehtoisesti rajaamalla hakuja toimintakyvyn ulottuvuuden, ICF-luokan tai tiedonkeruumenetelmän avulla.

Terapialapsesta aikuiseksi: Lähdetään löytämään!

”Lapset ovat parhaita opettajiamme”

Samulla oli pienempänä tapana ottaa mummuaan, fysioterapeutti, NDT Bobath-seniorikouluttaja Liisa Kallista kädestä kiinni ja sanoa: ”Mummu – lähdetään löytämään!” – Siitä lastenterapiassakin on kysymys. Me lähdemme ammatti-ihmisinä, fysio-,puhe- ja toimintaterapeutteina, löytämään sitä, mitä vammaisella lapsella on pinnan alla kasvamassa ja kehittymässä. Tehtävämme on auttaa vammaista lasta saamaan samat, kehitystä eteenpäin vievät elämykset ja kokemukset, jotka hänen ikätoverinsakin saavat. Ja ohjata ja kannustaa lapsen perhettä ja lähipiiriä tekemään samoin jokapäiväisessä elämässä.

kaan ammattitaitoon, mutta lapset ovat meidän parhaita opettajiamme. Eniten olen oppinut omilta terapialapsiltani, Liisa Kallinen Marjuli Oy:stä sanoo.

Larin yhdysside maailmaan on vasemman jalan isovarvas



Liisa Kallisella – niin kuin monilla muillakin kokeneilla lastenterapeuteilla – on maailmassa laajennettu perhe. Kahden oman lapsen ja neljän lapsenlapsen ohella hän on seurannut läheltä terapialastensa ja heidän perheidensä elämää. Kun perheeseen syntyy tavalla tai toisella vammainen lapsi, fysioterapeutista tulee usein lapsen ja perheen kanssakulkija.

Lapsi tekee sitä, mistä hänellä on kokemusta. Jos kokemusta on vain poikkeavasta, se voimistuu. Siksi jo vauvaiässä aloitettu fysioterapia on esimerkiksi cp-vammaisen lapsen kehityksen kannalta niin tärkeää. Lasta autetaan terapiassa saamaan kokemus ja sisäinen tietoisuus mahdollisimman normaaleista ja monipuolisista liikemalleista.

– Jos näin ei tehdä, poikkeavat liikemallit – esimerkiksi cp-vammaisella lapsella voimakas ojentuneisuus eli ekstensio – alkavat vahvistua. Jos näin annettaisiin tapahtua, lapsi ei koskaan näkisi omaa ”etupuoltaan”. Fysioterapeutti ohjaa vanhempia tekemään esimerkiksi syöttämisen, pukemisen ja vaipanvaihdon niin, että vauva saa näköyhteyden omaan kehoonsa ja ”löytää” ennen pitkää myös omat kätensä, jolloin tietoisuus ja mm. hienomotorikka alkavat kehittyä.

– Meidän fysioterapeuttien työ pohjaa anatomian, neurologian ja neurofysiologian tuntemukseen ja vank-

Yksi Liisa Kallisen ”opettajista” on nyt 23-vuotias **Lari Annala**. Täysiaikaisena syntyneen Larin cp-vamma juontaa syntymähetkeen: napanuora oli kiertynyt vauvan kaulan ympärille neljään kertaan ja Lari sai syntyessään pyöreät nolla pistettä. Tänä keväänä hän valmistuu datanomiksi Järvenpäästä ja muuttaa pian kotikaupungissaan Oulussa omaan tukiasuntoon. Yksi harrastuksista on sähköpyörätoimilibandya.

Väliin on mahtunut Liisan, Larin, äiti-**Marjatan** ja isä-**Sakar**in pitkä yhteinen taival, joka alkoi Larin ollessa 10 kuukauden ikäinen. Matkan varrella on kaivettu esiin ja otettu käyttöön kaikki yhteinen luovuus, jotta on mm. löytynyt tapa, jonka avulla Lari voi ylipäänsä olla yhteydessä toisiin ihmisiin.

Vaikea vamma – cp-vamman atetoottinen muoto – aiheuttaa Larille voimakkaat pakkoliikkeet ja estää hallitun puheen, mutta ”pinnan alla” asuu – on aina asunut – älykäs, sisukas, pikkutarkka, perheensä hurjasta huumorista nauttiva ”Annala, Lari Annala”, kuten nuori mies itsensä 007:ää mukaillen jossakin vaiheessa paperin välityksellä esitteli.

Liisa Kallinen muistaa pienen pojan, jolla oli maailman puhuttelevimmat silmät.– Asiahan on niin, että jos ihminen ei puhu, me pääsääntöisesti aliarvioimme häntä,



Larin fysioterapian oleellinen osa - symmetrian siedättäminen – vaatii kahden fysioterapeutin kädet ja voimat ja taidot. Työn touhussa fysioterapeutit ja NDT, Bobath -terapeutit Kaisa Andelin ja Suvii Pietilä Marjulistia.



Atetoottisen on vaikeaa sietää saati hallita keskilinjaa. Siksi on tuetuksen paikka, kun symmetriaa vaativa seisominen fysioterapiassa onnistuu.

vaikka kuinka yritämme toimia toisin. Larista näkyi jo pieninä, että hänellä oli paljon asiaa ja yritimme isolla joukolla miettiä, miten saisimme hänelle aukaistuksi jonkin kommunikaatiokanavan.

Marjatta Annala sanoo, että Larin tarina sivuaa monissa kohdoin cp-vammaisen, puhe- ja liikuntakyvyttömän **Christy Brownin** tarinaa, jonka tämä on itse kuvannut Vasen jalkani –kirjassaan. Kommunikoinnin kanavaksi löytyi lopulta Larillakin samainen vasen jalka. Ei sen pikkumarvas niin kuin Christy Brownilla, vaan sen isovarvas. – Isovarvas on se ruumiinosa, jota Lari pystyy parhaiten tahdonalaisesti hallitsemaan ja jonka avulla hän tänä päivänä sekä ohjaa pyörätuoliaan että kirjoittaa tietokoneella ja suoriutuu opinnoistaan, Liisa Kallinen sanoo.

Lari kertoo haastattelutilanteessa, pyörätuolinsa taskussa aina mukana kulkevan "Asiakirjan" kirjaimia isovarpaallaan osoittaen, ettei hän ensimmäisinä elinvuosiensa tiennyt tai kokenut olevansa vammaisen. Ansio kuuluu perheelle, joka otti Larin – ulkomaanmatkoja myöten – mukaan kaikkeen tekemiseen eikä pitänyt poikaa pumpulissa.

Tänä päivänä hyvin tasapainoisen tuntuinen nuori mies kertoo, että hän heräsi vammaisuuteensa noin 4-vuotiaana. Äiti Marjatta täydentää, että Larilla oli tuolloin yöllä kovia itkuja. – Hän hakkasi jalkojaan ja halusi, että ne katkaistaan kokonaan, koska oli niin kyllästynyt siihen, että "Näillä ei tee mitään!"

– Mikä elämän paradoksi – nyt olet jalkasi kautta yhteydessä ympäristöön, Liisa Kallinen heittää ja irrottaa porukasta naurut.

Keskeinen osa Larin fysioterapiaa ovat symmetria- ja hengitysharjoitukset. – Ilman niitä Lari ei pystyisi elämään, ei hengittämään, syömään, opiskelemaan. Siitä asti, kun Lari oli 3-vuotias, hänen fysioterapiaansa on toteutettu niin, että kaksi fysioterapeuttia tekee terapiaa sa-

Vammaisen lapsen oikeus kuntoutukseen on äärimmäisen arvokas asia, jopa ihmisarvoisen elämän mahdollistaja. Paljon kertoo Lari Annalan jossakin vaiheessa itselleen pitkäaikaisesta fysioterapeutistaan viestittävä lause: "Liisa teki minusta ihmisen".

manaikaisesti. Tämä johtuu mm. Larin pakkoliikkeistä ja valtavista lihasvoimista. Tärkeää on ollut kaiken aikaa turvata myös vasemman jalan toimintaa. Kun Lari oli lonkkaleikkauksessa, hän menetti kommunikointikanavansa kahdeksan viikon toipumisen ajaksi!

– Pyörätuolinkin tulee olla todella vahva. Kerran kävi mm. niin, että koukistusspasmia kädessä oli niin voimakas, että pyörätuolin käsinoja repeytyi irti tankoineen kaikkineen, Liisa ja Marjatta muistelevat.

Larin aikuisiksi kasvamisen aikana apuvälineet ovat kehittyneet – suuri asia oli, kun käyttöön jossakin vaiheessa oli mahdollista saada jalalla ohjattava sähköpyörätuoli – Larin kasvuiässä sellaista ei vielä ollut. Tekemistä silti vielä on: Luulisii, että nykyosaamisella ja -tekniikalla pystyttäisiin kehittämään vammaisten käyttöön elämä vielä paljon enemmän helpottavia välineitä.



Annalat asuvat Oulussa Puujalan-tiellä. Hurjaa huumoria viljelevä perhe on harkinnut osoitteenmuutosanomusta, koska Pyörätuolikuja istuisi kuvioon paremmin. Myös perheen kesämökki on rakennettu sellaiseksi, että Lari pystyy liikkumaan siellä sähkökärillään.



Onko oikein?

Laura joutuu maksamaan fysioterapiansa itse



tiivisesti liikkuvalla liikuntavammaisella, jollainen Laura on. – On asioita, joita ei yksinkertaisesti pysty tekemään itse, vaikka olisi kuinka lahjakas liikkuja, vaan joihin tarvitaan terapeutin ote. Lauralla oikea alaraaja on huonompi ja hänen on vaikea laittaa sille hallitusti painoa. Jos tämä ei onnistu, tonus eli lihasjänteys karkaa liian korkeaksi ja seurauksena on kävely virheellisellä liikemallilla. Samalla vasen jalka ahnehtii kaiken ja puoliero kasvaa. Kuntoutuksella voimme lieventää tätä ja Lauran liikkuminen helpottuu ja sujuvoituu.

Laura Laitinen syntyi 26 vuotta sitten maailmaan 30-viikkoisena keskosvauvana. "Liian aikainen" syntymähetki aiheutti Lauralle diplegia spasticaksi määritellyn cp-vamman, jonka vuoksi hän alkoi saada fysioterapiaa vauvaiästä alkaen. Tällä hetkellä nuori nainen joutuu maksamaan tarvitsemansa fysioterapian pienistä patkätyöläisen ja opiskelijan rahoistaan itse.

Lauran fysioterapeutti Liisa Kallinen sanoo, että jo aivan pienestä oli selvää, että Laura on "liikunnallisesti lahjakas liikuntavammaisen". Pieni tyttö teki ohjatut harjoitteet äärimmäisellä tarkkuudella ja oppi jo hyvin pienenä sanomaan, jos venytys tai liike ei tuntunutkaan siellä, missä tarkoitus oli. – Laura halusi vammastaan huolimatta olla myös aina mukana koululiikunnassa ja oppia mm. hyppimisen hyppynarulla, pyörällä ajon ja rullaluistelun samaan aikaan ikätovereidensa kanssa asettaen terapeutille vaativan haasteen – ja Laura oppi.

Jossakin vaiheessa Lauran tultua lukioikään hänestä tuli kuntoutuksen suhteen väliinputoaja. – Minun katsottiin olevan niin hyvässä kunnossa, etten tarvitse fy-

"Minulla fysioterapia vaikuttaa ratkaisevasti hyvinvointiin ja itse elämään – elämä maistuu paremmalta, kun oma keho tuntuu rentoutuneelta ja toimivalta."

sioterapiaa.

Kirjastonhoitajaksi opiskelleen ja nyt opintojaan sihteeriksi jatkavan Lauran keho on kuitenkin toista mieltä. – Olen saanut kirjastosta patkätöitä ja päivän mittaan jalkani väsyvät ja saattavat kipeytyä niin, että liikkuminen hankaloituu. Siksi aloitin viime keväänä pitkän tauon jälkeen fysioterapian uudelleen. Tuntuu kuitenkin todella epäreilulta, että joudun maksamaan sen pienistä rahoistani itse, kun kyse on vammani aiheuttamasta tilanteesta, Laura sanoo.

Fysioterapeutti Liisa Kallinen on samaa mieltä. Hän muistuttaa, miksi fysioterapia on tärkeää sellaisellakin ak-



Laura on ollut pienestä pitäen mietiskelijä ja pohdiskelija. Hän piti jo lapsena fysioterapiassa kaikenlaisista harjoituksista ja liitti niihin elähdyttäviä mielikuvia. Hän oli myös kirjaston suurkuluttaja ja syventyi tutkimaan innolla mm. anatomian kirjan kuvia.

Lauran tekemisessä kaikki on hallittua. Vammansa vuoksi hän ei kuitenkaan pysty yksin harjoittamaan mahdollisimman oikealla mallilla tapahtuvan kävelyn mahdollistavia liikkeitä eikä tekemään kaikkia välttämättömiä venytyksiä, vaan tarvitsee avuksi fysioterapeutin otteet.

Liisa Kallinen aloittaa Lauran fysioterapian mobilisoimalla nilkkanivelet, jotta oikean jalan saaminen tasapainoisesti alustalle onnistuu.



– Hyvin nousee kantapäätä ja tulee oikein paino päkiälle, huuhahtaa Liisa Kallinen voimisteluttaessaan Lauran oikeaa jalkaa. – Tämä tuntuu sellaiselta voitteilulta, Laura kuvailee.

Johannes ahkeroi metsätöissä ja traktorihommissa

Johannes "Joba" Havana, 22, on elävä esimerkki ihmisen aivojen plastisuudesta ja kuntoutuksen mahdollisuuksista. Kun häntä kuuntelee ja katselee, on vaikea uskoa hänen vammansa laatua: Johannes-vauvalla oli syntyessään toisessa aivopuoliskossaan vain ohut kuorikerros, muu osa oli onteloa. Viime vuoden keväänä datanomiksi valmistunut nuori mies paiskii tänä päivänä harrastukseksensa metsätöitä, ajaa autoa ja traktoria ja elää monipuolista nuoren ihmisen elämää, jota vain liikuntavamma, hemiplegia eli toispuolihalvaus, jonkin verran haittaa.

Hän sanoo ihailevansa Johanneksen elämänasetusta. – Kun käymme 7-10 –vuotiaiden lasten kanssa vammaislaskettelemassa, Johannes tulee usein mukaan. Aikuisen nuoren miehen kannustavat sanat ovat pienemmille valtavan tärkeitä.

Tänä päivänä monet vammattominakin syntyneet nuoret voivat huonosti. Miten ihmeessä vammaisen nuoren on mahdollista löytää noin erinomainen elä-



Liisa Kallinen kertoo, että Johannes on aina ollut meneväinen. – Kun hän oppi vuoden ja 10 kuukauden ikäisenä kävelemään, meidän oli siirryttävä allasterapiaan, kun poika pyrki muuten koko ajan karkuun.

Fysioterapia on kuitenkin ollut – ja on edelleen – meneväiselle Johannekselle välttämätöntä. – Keskushermostoltaan vaurioituneelle cp-vammaiselle lapselle on ohjattava varhaisesta vauvaiästä saakka oikea liikemalli. Jos Johannes ei olisi saanut fysioterapiaa, hänen näkökenttensä ja havainnointinsa olisi suuntautunut kokonaan vain yhdelle puolelle eikä hän ajaisi autoa, käyttäisi moottorisahaa tai auraisi lumia, Liisa Kallinen havainnollistaa.

Paitsi ihmisaivojen ihmeellisyydestä Johannes on esimerkki myös kuntoutuksen vaikutuksista. Kun Johannes oli 1-vuotias, hänen aivoistaan otettiin uusi magneettikuva, jossa huomattiin, että aiemmin aivan sileä cortex-kerros oli poimuttunut. – Lastentautien ylilääkäri, lastenneurologi **Anna-Liisa Saukkonen** sanoi, että se ei voinut olla mitään muuta kuin seurausta terapiasta: Ääreisien kautta annettu terapia oli vaikuttanut aivoihin ja kuntoutuksen vaikutus oli nähtävissä jopa aivokuvissa.

Johanneksen fysioterapian avainasiana nyt aikuisuudessa on pitää huolta siitä, että mobiili painonkannatus toimii ja nivelten liikelaajuudet säilyvät myös hemipuolella. – Vammautunut puoli tahtoo jäädä kävellessä jälkeen – tätä pyrimme fysioterapiassa korjaamaan. Apuna käytämme liikehoitojen ja manuaalisen käsittelyn lisäksi mm. sähköhoitoja ja kinesioiteippausta, Liisa Kallinen kertoo.

mänhallinta?

Johannes Havana korostaa itsekin asenteen merkitystä. – Olen nähnyt matkan varrella niin paljon meitä eri tavoin vammaisia, että osaan olla iloinen kaikesta siitä, mitä itse pystyn tekemään.

Turhauttavaa on silti se, että työnsaanti omalta opiskelualalta ei nykyisessä työllisyystilanteessa ole helppoa. – Oikean käteni sorminäppäryys ja puristus- ja nostovoima ovat sen verran heikkoja, että vammaani haittaa työnsaantia, hän sanoo. Haku on silti päällä ja työpaikka ykkösvaihtoehto, vaikka pari jatkokoulutuspaikkaakin on haussa.

Fysioterapian Johannes Havana kokee välttämättömäksi – sitä ilman ei pärjäisi. – Tarvitsisin fysioterapiaa nykyistä enemmän, mutta aikuiskuntoutuksen ei tahdo valitettavasti olla tarpeeksi resursseja. Saamaani kuntoutuksen olen ollut tyytyväinen – kun asialla ovat olleet osaavat ammattilaiset, ei ole tarvinnut miettiä, onko tästä mitään hyötyä. ●



FYSI järjestää fysioterapeutti, NDT Bobath –seniorikouluttaja Liisa Kallisen Neurologisen lapsen fysioterapia –koulutuksen 27.-29.4.2011. Uusi koulutus käsittää lapsen terapiaa ja tutkimista käytännön demonstraatioina. Katso FYSI Kouluttaa s.20 ja lisätietoa osoitteesta www.fysi.fi/koulutus.shtml.

Kivunhoitomenetelmiä heti käyttöön!

SUOSITUT LIHASENERGIA TEKNIIKAT (MET) -KOULUTUKSET 2011

FYSI ry järjestää elokuussa 2011 erinomaisia tutkimus- ja kivunhoitomenetelmiä sisältävän Lihasenergiatekniikat MET -koulutuksen osat I ja II. Opettajaksi saapuu loistavan palautteen suomalaisopiskelijoilta saanut australialaissyntyinen, Lontoon Greenwichissä omaa vastaanottoaan pitävä Darren Higgins. Hänellä on pitkä kokemus manuaalisena fysioterapeuttina ja Manual Therapy Seminars of UK -kouluttajana.

Käytännönläheisessä koulutuksessa opitaan, miten toimintahäiriöiden löytäminen tapahtuu palpaation ja erilaisten biomekaniikkaan perustuvien testien avulla ja miten toimintahäiriöitä hoidetaan lihasenergia- ja pehmytkudostekniikoita käyttäen. Kurssin pääpaino on käytännön harjoittelussa. Saat varmuutta tutkimiseen ja uusia ideoita terapiaan!



LIHASENERGIA TEKNIIKAT (MET) OSA I:

24.-26.8.2011 (ke-pe), Helsinki

Uusi lähestymistapa alaselän, lannerangan ja lantion alueen toimintahäiriöihin

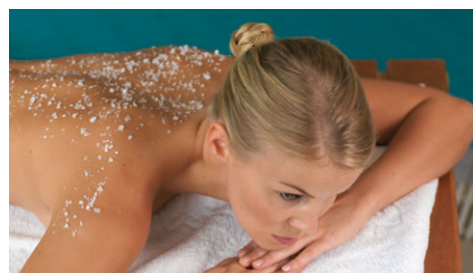
LIHASENERGIA TEKNIIKAT (MET) OSA II:

29.-30.8.2011 (ma-ti), Helsinki

Uusi lähestymistapa yläselän, kaula- ja rintarangan sekä rintakehän alueen toimintahäiriöihin

Koulutuksen järjestäjä: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry. Koulutuksen tuottaa Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: FYSI ry / koulutussuunnittelija Mari Visakko p. 09-477 2344 tai mari.visakko(at)fysi.fi tai www.fysi.fi/koulutus



HEMMOTTELUA JA HYVÄÄ OLOA

Naantalin Kylpylä toivottaa Sinut tervetulleeksi nauttimaan ylellisistä ja hemmottelevista hoidoista. Rentoudu esimerkiksi seuraavissa hoidoissa:

Balilainen vartalohieronta..... alk. 72,-

Galvagni Spa In Heaven hoito..... alk. 96,-

Sisältää kevyen vartalohieronnin ja kuorinnan. Kuorinnan jälkeen rentoudutaan -kylvyssä. Hoito päättyy kookoksen, avokadoöllyn ja hunajan tuoksuisen vartalovoiteen levitykseen.

Nautintojen Naantali..... alk. 140,-

Sisältää Aurinkokyllyn, luonnonsavihoidon vartalolle ja hieronnin 45 min.

Varaustieto:

Saat **10%** alennuksen hoidoista toukokuun Fysipäivien aikana, kun teet varauksen viimeistään 31.3.2011 mennessä. Mainitse koodi FYSI varatessasi.

NAANTALI SPA

Hotel • Resort • Conference



Hoitoajanvaraus p. 02 44 55 800

treatments@naantalisp.fi

Katso koko hoitovalikoimamme www.naantalisp.fi

Valtakunnalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2011 (laajennetut FYSI -päivät) Naantalin Kylpylä, 26.-27.05.2011 (torstai – perjantai)

Back to basics, Fysioterapeutti – lääkinnällisen kuntoutuksen erityisasiantuntija

Kaksipäiväisten Fysioterapia- ja kuntoutuspäivien ohjelman sisältö on tiivis ja monipuolinen. Koulutus ja näyttely on tarkoitettu koko henkilöstölle: fysioterapeuteille, yrittäjille, lääkäreille, kuntahoitajille, hierojille, toimistohenkilöstölle ja muulle kuntoutushenkilöstölle. Näyttelyssä saat hyvän käsityksen alan trendeistä ja alan uusimmista tuotteista. Pienimmät tuotteet voit ostaa suoraan mukaasi ja suuremmat tilata.

Koulutuksen aikana saat vankkaa ammatillista tietoa alan huippualueen joihin, perehdyt kaikille tärkeään tietoon yrityksen ta-

Ajankohtaista

Kelan vaikeavammaisten lääkinnällisen kuntoutuksen auditoinnit: tänä vuonna auditointi tehdään 60 yrityksessä.

Kelan vaatimukset standardin noudattamisessa. Auditoinnin keskeiset vaatimukset

KESKUSTELU

Ongelmana niska

Whiplash -vammapotilaan diagnostiikka, hoito ja kuntoutus; mitä selviää magneetti- ja muissa tutkimuksissa

Krooninen, vaikea niskakipu – lääkitys, toimenpiteet ja fysioterapia

Fysioterapeutin haasteena vaikea niskakipu – miten kuntoutan

TOS – totta vai tarua

Toiminnallinen yläaukeaman ahtaus ja miten sitä hoidetaan

Nilkka: Ortopedien ja fysioterapeuttien yhteistyö

Nilkka-alueen anatomia, toiminta ja heikot kohdat

Nilkkavammat: leikkaukset ja hoidon päälinjat

Kommenttipuheenvuoro: fysioterapeutin kokemukset ortopedin ja fysioterapeutin yhteistyöstä:

Mitä kannattaisi tehdä ennen leikkausta ja leikkauksen jälke-



loudesta ja toiminnasta, Kelan auditoinneista ja monesta muusta ajankohtaisesta asiasta. Illalla ohjelmassa on liikuntaa ja virkistytymistä kauniissa Naantalin Kylpylässä, josta siirrymme meren rannalle, Presidentin kesäasuntoa vastapäätä sijaitsevan Kaivohuoneen ainutlaatuisen puukaupunkimiljööseen. Nautimme siellä illallisen, jonka jälkeen alkavat tanssit orkesterin tahdissa. Kaivohuoneen terrassilta voit ihaila auringon laskemista vierasvenesataman taakse. Yhtä upeaa paikkaa illanviettoon on vaikea löytää.

Nilkka ja jalkaterä

Kivulias jalkaterä – mitä tehdä

Tukipohjalliset: puolesta ja vastaan.

Polvi

Uudet mahdollisuudet leikkauksen jälkeisessä kuntoutuksessa:

Käytännön kokemukset polven eturistisiteen leikkauspotilaana ja fysioterapeuttina

TULE ja psyyke

Sovellettu rentous hoitokeinona

Ongelmapotilaan kohtaaminen

Asahi ja kehon hallinta

Fysioterapia- ja kuntoutusyritys säästöjen maailmassa: miten pärjätä suurentuvilla markkinoilla ja kilpailutuksissa

Alan kannattavuus ja trendit:

Miten yksittäinen fysioterapiayritys pysyy kannattavana?

Laatujärjestelmät kuntoon yhteistyöllä:

Sähköinen Fysi Partners -toimintajärjestelmä - fysioterapiayrityksen menestystekijä

Tule vaihtamaan ajatuksia kollegoiden kanssa, verkostoitumaan, oppimaan lisää ja rentoutumaan!

Liikuntaa päivän päätteeksi:

Torstaina 26.5. klo 17.00 virallisen ohjelman jälkeen "Flowin Fit & Dance", mukaansatempaava uutuusjumppa liukuvien tanssiaskelin, avoin kaikille FYSI -päivien osallistujille.

Tämä liikuntakonsepti on lääkäreiden, fysioterapeuttien ja tanssin ammattilaisten kehittämä mukaansa tempaava harjoittelumuoto, joka sopii kaikille.

Paikka: Ballroom, Naantalin Kylpylän alakerrassa. Liikuntavarusteita et tarvitse jumpassa, pukukaapit ovat kuntosalin yhteydessä.

Järjestäjä: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, puh. 09-477 2344, www.fysi.fi

Ilmoittautuminen: Voit ilmoittautua Fysioterapia- ja kuntoutuspäiville netissä: www.fysi.fi, sähköpostitse fysi.info@fysi.fi, faksilla 09-477 2314, puhelimitse 09-477 2344 tai postitse FYSI ry, Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki. Tiedustelut: puh. 09-477 2344.

Peruutusehdot: 30.4.2010 mennessä tehdyt peruutukset veloittamatta, sen jälkeen veloitamme 50 % osallistumismaksusta. Osallistujan saa vaihtaa ilman kustannuksia myöhemminkin.

Majoitus: Jos tarvitset majoitusta, varaa se HETI! Varaa majoitus suoraan Naantalin Kylpylän myyntipalvelusta puh. (02) 44 55 100 tai info@naantalisp.fi. Kerro tilatessasi varausnumero 634496, jotta saat edullisemman sopimushinnan (75 €/hlö/ yö kahden hengen huoneessa).

Ohjelma ja seminaarimaksu: Katso FYSI ry:n sivuilta: www.fysi.fi

Paljousalennus: Jos samasta yrityksestä on useampia osallistujia, ensimmäinen osallistuja maksaa täyden hin-
nan ja kaikki seuraavat saavat alennuksen.

”Sairausvakuutuskorvaus on tärkeä työkunnostaan huolehtivalle”

Turkulainen Seija Louhe kuuluu niihin tänä päivänä jo harvinaisiin suomalaisiin, joiden työura on jatkunut samassa firmassa komean rupeaman, lähes neljä vuosikymmentä. Viime vuosina ikä on tuonut mukanaan terveyshaasteita. Niihin hän on vastannut pitämällä entistään päättäväisemmin huolta työkyvystään ja satsaamalla siihen myös rahallisesti. - Hoidoista saatava sairausvakuutuskorvaus on minulle tärkeä, mutta se on jäänyt pahasti jälkeen kustannuskehityksestä, Seija Louhe sanoo.

Kesällä 2011 tulee kuluneeksi peräti 38 vuotta siitä, kun opiskelunsa valmiiksi saanut nuori nainen sai työpaikan silloisesta Huhtamäki Oy:stä. – Minulle sanottiin, että töitä olisi kuukaudeksi, mutta sainkin jäädä tuon kuukauden päätyttyä vakituisesti, kun sijaistamani henkilö siirtyi muihin tehtäviin samassa yrityksessä.

Firman nimi on matkan varrella muuttunut muutama kertaan ja organisaatio käynyt läpi useita myllerryksiä, mutta materiaalinsuunnittelijana työskentelevä Seija Louhe on saanut säilyttää työpaikkansa. Työnantajan nimi on tänä päivänä Pernod Ricard Finland.

Vuosi sitten Seija hakeutui osa-aikaeläkkeelle ja tekee tällä hetkellä kolmipäiväistä työviikkoa. Ratkaisu on osoittautunut hyväksi. – Minulle alkoi tulla terveydellisiä ongelmia ja niiden myötä sairauspoissaoloja. Nyt kun teen kolmipäiväistä viikkoa, minulla on enemmän aikaa palautua, liikkua ja ulkoilla, ja jaksan paremmin töissä, hän sanoo.

Kahden aikuisen lapsen äiti ja kahden lapsenlapsen isoäiti on aina pitänyt huolta terveydestään. Suureksi avuksi on ollut työterveyshuolto, johon on sisältynyt myös mahdollisuus saada lääkärin niin määrätessä fysioterapiaa. – Nuorempana en joutunut käyttämään fysioterapiaa ollenkaan, mutta iän myötä sen merkitys on korostunut. Olen siinä suhteessakin onnellisessa asemassa, että työnantajani kannustaa meitä työntekijöitä pitämään huolta terveydestämme maksaen mm. uintikerran viikossa.

- Itselleni mahdollisuus saada tarvittaessa fysioterapiaa on ollut erityisen tärkeä, sillä kiireinen tietokonetyö on vuosien mittaan ja tiettyjen sairauksien myötä alkanut



kuormittaa kehoa. Lisäksi käytän hoitona mieluummin fysioterapiaa ja liikuntaa kuin lääkkeitä, joista monetkaan eivät sovi minulle. Meillä on mahdollisuus saada tarvittaessa, lääkärin läheteellä, kuusi fysioterapiakertaa. Saamme valita hoitopaikan ja useampi paikka käy, mikä on hyvä asia, sillä eri hoitopaikoissa on erilaista osaamista.

Viimeisten vuosien aikana Seija Louhe on ajoittain tarvinnut enemmänkin kuin nuo kuusi fysioterapiakertaa ja maksanut ne silloin itse. - On todella tärkeää, että hinnasta saa takaisin sairausvakuutuskorvauksen. Korvaus on tosin jäänyt niin paljon jälkeen – hinnat ovat nousseet, mutta korvaus ei – että monetkaan eivät pysty käymään fysioterapiassa, vaikka tarvitsisivat sitä, hän sanoo.

Seija Louhe on itse tarvinnut fysioterapiaa mm. pyörällä kaatumisen, tenniskyynärpään, niska-hartiaseudun ongelmien ja tiettyssä vaiheessa hankalan huimausoireen vuoksi.

Tenniskyynärpään löytyi apu akupunktion hallitsevalta fysioterapeutilta ja äkilliseen kaatumiseenkin johtanut huimausoire pysyy nykyään kurissa kotona fysioterapeutin ohjeiden mukaan toteutettavilla asento- ja huimaushoidoilla. - Olen huomannut, että sairastuessani esimerkiksi flunssaan huimausoireet tulevat taas esiin, mutta saan ne asettumaan minulle neuvottuja kotiohjeita noudattamalla. Huimaus aiheutti jossakin vaiheessa sen, että koko kehoni oli jumissa, kun jännitin kävellessäni koko ajan.

Seija Louhe käy fysioterapiassa tarvittaessa ja valitsee hoitopaikan kulloisenkin tarpeen mukaan. - Tunnen oman kehoni jo niin hyvin, että useimmiten tiedän, milloin kotikonstit eivät enää auta. Yritän mennä fysioterapiaan hyvissä ajoin ennen kuin oireet pääsevät liian pahoiksi.



Seija Louhe hoitaa terveyttään ja samalla työkuuntoaan viitseliäästi liikunnalla ja fysioterapialla. Hän antaa kiitosta työntekijöiden hyvinvointiin satsaavalle työnantajalleen, mutta kokee tärkeäksi myös sairausvakuutuskorvauksen, koska maksaa osan tarvitsemaansa fysioterapiasta itse.

Seija Louhe sanoo arvostavansa sellaista fysioterapeuttia, joka kuuntelee potilastaan herkällä korvalla. - Fysioterapeutti on oman alansa asiantuntija, mutta potilas tuntee oman kehonsa ja sen reaktiot. Hyvä fysioterapeutti myös muistaa, mitä edellisellä hoitokerralla on tehty ja kontrolloi, että kotiharjoitteet tulee tehtyä oikein.

Oma viitseliäisyys on työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ensiarvoisen tärkeää. - Kaikki eivät lähde fysioterapiaankaan, vaikka sitä tarvitsisivat. Itselleni se on tullut iän myötä niin tärkeäksi, että hakeudun hoitoon, vaikka se vaatii aikaa ja lähtemisen. Lisäksi yritän liikkua suosituksen mukaisesti. Sauvakävelen, vesijuoksen ja jumppaan kotona. Erityisen hyvältä tuntuu minulle uusi, tasapainoa harjoittava Asahi-liikunta. ●

Tarvitsetko uuden US- tai yhdistelmähoitolaitteen?



Panosta laatuun ja kestävyteen!



Huippu-uutuus Sonopuls 692 StatUS
- äänipään voi kiinnittää imukupilla!



Edulliset perus-US-laitteet Sonopuls 190 ja 490, sekä huippusuositut yhdistelmähoitolaitteet Sonopuls 491 ja 492.



Tulossa v. 2011 koulutukset ultraääni- ja sähköhoidoista käytännön harjoituksineen!



Kysy lisää ja ilmoittaudu etukäteen, jotta varmistat paikkasi.



Physio Pirkko Metsola

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

PASSION (FOR) MOTION

”Onneksi se ei ollutkaan rasitusmurtuma!”

Tuki- ja liikuntaelimestön kovatkaan kipuoireet eivät aina tarkoita sitä, että elimistöön olisi syntynyt jokin rakenteellinen vaurio. Fysioterapeutti on se terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö ja ihmisen liikkumisen asiantuntija, jolla on välineet analysoida kiputilanteen taustoja ja ohjata tarvittaessa lisätutkimuksiin. Usein kyse on ns. toiminnallisesta häiriöstä, johon ”lääkkeet” löytyvät fysioterapiasta ja fysioterapeutin ohjeistamista kotiharjoitusta.



Fysioterapeutti Nina Helajärvi avaa manuaalisesti kipuväliä. Kuntoutujalle opastetaan samalla nivelen kivuton asento.

Inkeri Walleniuksen, 26, selkä kipeytyi syksyllä 2010 - koristreenien tihtymisen myötä - pelottavan tutusta kohtaa. - Ensin selkä meni jumiin, sitten alkoi tuntua pistävää kipua laittaessani sukkaa jalkaan ja nostaessani vauvaa. Pian kipu alkoi tuntua treeneissä jo pelkässä juoksussa. Pelästyin, että minulle lukioikäisenä selkään tullut kivulias rasitusmurtuma oli uusint.

- Harmitti ja huolestutti. Mietin, alkaako tästä taas pitkäkko prosessi, jossa kuvataan ja katsotaan, mikä oikein on vikana, ja että kausi taisi olla siinä.

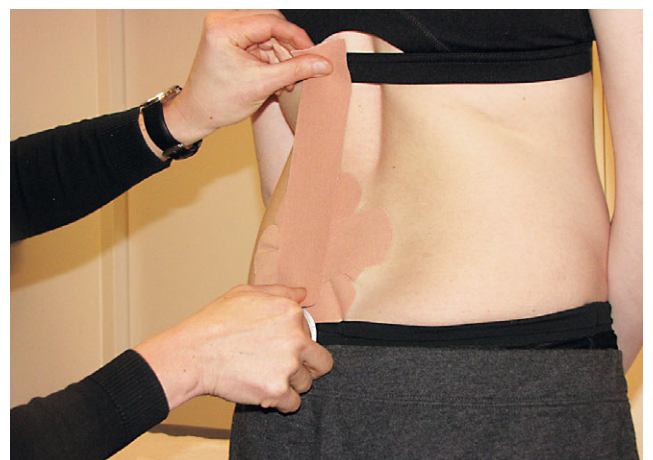
Inkeri päätti kuitenkin mennä ensin fysioterapeutin arvioon. - Minulle sanottiin, että kyse ei suurella todennäköisyydellä ole rasitusmurtumasta, vaan toiminnallisesta häiriöstä, jonka korjautumiseen pystyn itse vaikuttamaan. Itse en ihan suoralta kädeltä ollut valmis uskomaan tätä. Tuntui, ettei niin kova kipu voinut johtua muusta kuin siitä, että selässäni on jotakin mennyt rikki.

Helputus oli suuri, kun keho alkoikin reagoida fysioterapiaan. Manuaalinen käsittely vastaanotolla lievitti oireita, ja kotona ja treeneissä tehtäviksi ohjeistetut täsmäharjoitteet alkoivat korjata tilannetta. Kun koriksen joulutauko tuli vielä sopivaan saumaan, ovat harkat ja pelit Turun Riennon riveissä voineet jatkaa vuoden 2011 puolella ilman minkäänlaisia kipuoireita.

- Meillä oli ollut treeneissä aivan oikeanlaisia harjoitteita, mutta en ollut kiinnittänyt riittävästi huomiota siihen, että oikeasti stabiloin vatsan ja alaselän niitä tehdessäni. Kun harjoitellaan paljon, tulee vaistomaisesti keskittyneeksi enemmän lajitreeneihin. Nyt kun muistan kiinnittää huomiota keskivartalon hallintaan sekä treenatessani

että jokapäiväisessä liikkumisessa, vauvaa nostellessani ja kantaessani ja kotihommista, tilanne on rauhoittunut kokonaan. Fysioterapeutilla kävin neljä kertaa.

Fysioterapeutti **Nina Helajärvi** Apex Fysioterapiasta muistuttaa, että Inkerin aiemman rasitusmurtuman taustalla oli todennäköisesti aivan samantyyppinen prosessi, jossa mekaaninen yllirasitus oli saanut fasettiniivelen ärtymään ja tulehtumaan. Kuormituksen jatkuessa nikamankaari antaa lopulta periksi ja siihen tulee rasitusmur-



Kinesioiteippaus on todettu hyväksi fysioterapeutin apuvälineeksi. Tässä tapauksessa tietyllä tekniikalla rakennettava ”kipukukanen” poistaa ylikuormituksen aikaansaamaa ligamenttiärsytystä. Pitkällä teipillä muistutetaan myös vartalonhallinnasta.



- Selän pinnalliset lihakset tuntuvat nyt jo käteen rennomilta ja elastisemmilta kuin viime kerralla, fysioterapeutti Nina Helajärvi kommentoi. - Silloin kun suojaspasmii on päällä, paikat ovat ihoa myöten aivan pinkeinä. Kun syvä lihasryhmä saadaan aktivoitua, lähtevät pinnalliset lihakset lähes automaattisesti rentoutumaan ja kipu hellittää.



Fysioterapeutin ohjaamien liikkeiden avulla etsitään syvien vatsalihasten hallintaa.



Fysioterapeutin arvio kipuoireen syyistä perustuu potilaan tarkkaan haastatteluun, fysioterapeuttisiin testeihin ja manuaaliseen eli käsin tehtävään tutkimiseen. Tarvittaessa konsultoidaan lääkäriä ja tehdään tarvittavat kuvantamistutkimukset.

tuma.

Jos tilannetta ei olisi nyt korjattu, seurauskin olisi saattanut olla ennen pitkää sama. – Tämä on se heikko kohtasi, johon sinun on kiinnitettävä jatkossakin huomiota. Kivun kanssa ei pidä ruveta ”urheilemaan” – muuten vaiva kroonistuu. Nythän myös synnytykseen ja imetykseen liittyvä hormonitoiminta on vaikuttanut vielä osaltaan tilanteeseen lisäämällä nivelten yliikkuvuutta.

- Ainoa keino pitää alaselkä oireettomana on huolehtia siitä, että saat selän ja vatsan kaikki lihakset todella



Voimavaroja arkeen YKSILÖLLISELLÄ KUNTOUTUKSELLE

Neuron on neurologisen kuntoutuksen osaamiskeskus Kuopiossa. Kuntoutuksessa hyödynnämme vaikuttavia kuntoutusmenetelmiä ja uutta teknologista harjoitteluympäristöä.

Yksilölliset kuntoutusjaksot

- Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksena (neurologinen ja yleislinja)
- Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena
- terveydenhuollon ja vakuutusyhtiön maksusitoumuksella
- itse maksaan

Kurssit

- kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja neurologisille kuntoutujille
- voimavarakursseja yläraaja-ongelmista kuntoutuville ja erilaisissa elämäntilanteissa uupuneille

Lisätietoja palveluistamme uudistuneilla nettisivuillamme www.neuron.fi



Neuron

Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron

Yksilöllinen kuntoutus p. 050 430 2040 - Kurssit p. 017 460 252
Kortejoki (Vehmersalmentie 735) 71130 Kuopio - www.neuron.fi

vahvoiksi, jolloin ne suojaavat tätä heikkoa kohtaasi. Ja pitää huoli riittävästä venyttelystä, jotteivät vahvat lonkankoukistajat ja reiden lihakset kippaa lantiokoria asentoon, jossa kuormitus kohdistuu samaiseen nikamankäärään.

Nina Helajärvi muistuttaa, että paraneminen vaatii aina oman aikansa. - Tätä voisi verrata löysään nilkkaan: Vaikka kipuoireet ovat nyt poissa, nivel ympäristöineen tukevoituu vielä kolmen kuukauden ajan. Mutta vähitellen voit lisätä harjoitteisiin aina vain lisää haastetta. ●

Stabiloivien eli tiettyjen lihasryhmien hallintaa lisäävien harjoitteiden kirjo on suuri ja skaala laaja helpoista todella haastaviin. Fysioterapeutilta saa ohjeet siitä, missä tahdissa ja miten harjoittelun vaativuutta voi lisätä.

Epästabiliin palloon tukeutuen tehtävät liikkeet edellyttävät vartalonhallintaa.





Synnytyksen jälkeen liikunnan aloittavan äidin kannattaa kuulostella kehoaan ja kiinnittää huomiota ennen kaikkea keskivartalon lihaksiin, joissa on hormonitoiminnan aikaansaamaa löysyyttä. – Itse en ottanut tätä tarpeeksi huomioon. Lähdin innoissani treenaamaan korista vähän liian lujaa ja selkä kipeytyi, Inkeri Wallenius sanoo. Käsivarrella Aida Estella, 9 kk.



Tasapainomaton päällä tehtävällä harjoitteella haetaan alaraajan kautta keskivartalon toiminnallista stabiiliutta. Pallonheittely lisää vaikeutta.

Urheiluseurat huomio!

Fysioterapeuttien ammattitaitoa kannattaa hyödyntää. Kun rahat ovat tiukilla, fysioterapeutin voi kutsua tekemään vaikkapa ryhmätestauksen. – Olen itse toiminut näin mm. uimareiden kanssa. Olen mennyt ryhmiin, katsonut pikaisesti kunkin ryhmäläisen linjauksen, keskivartalon hallinnan ja lavan hallinnan. Jo tällaisen testauksen perusteella pystyy antamaan vinkkejä siitä, kenen kannattaa kiinnittää huomiota liikkuvuuden lisäämiseen, kenen vaikkapa lavan tai keskivartalon hallintaan, fysioterapeutti Nina Helajärvi sanoo.

Nina Helajärvi toimii kouluttajana FYSI ry:n TULE-koulutuksessa fysioterapeuteille ja alustaa Valtakunnallisilla Fysioterapia- ja kuntoutuspäivillä, jotka järjestetään Naantalin Kylpylässä 26.-27.5.2011.

Fysioterapeutti Nina Helajärvi, mistä päättelit, ettei kivun syynä ollut sittenkään rasisurmurtuma?

– Pistävän kivun antaa fasettiniivel, joka on joutunut toistuvasti liian suuren paineen alle ja siksi tulehtunut. Inkeri kuvasi, että pistäväkipu tuli esiin, kun kyseistä segmenttiä kuormitettiin. Levossa vastaavaa kipua tai särkyä ei esiintynyt. Jos kyseessä olisi ollut jo rasisurmurtuman asteelle kehittynyt tilanne, selkä olisi todennäköisesti ollut myös levossa särkyinen. Tekemäni fysioterapeuttiset testit antoivat lisäinformaatiota. Oireeseen puututtiin keskivartalon hallintaa parantamalla. Jos niin ei olisi tehty, niveleen olisi saattanut ennen pitkää kehittyä rasisurmurtuma.

alaset
import

www.alasetimport.fi

gsm 0503041333, 0505404477

LPG-hoitolaite Cellu M6 kehitettiin 1980-luvulla arpi kudosten ja palovammojen hoitoon. Tutkimustyötä tehty yli 23 v, tieteellisiä tutkimuksia 100.

LPG-hoitoa käytetään fysioterapiassa maailmanlaajuisesti.



LPG

TURVOTUS, ÖDEMA, ARPIKUDOS, KIPU, SÄRKY, JÄYKKYYS, LIIKERAJOITE, LIHAKSET, JÄNTEET, LIGAMENTIT, URHEILUVAMMAT, PALAUTUMINEN RASITUKSESTA, HIERONTA

Neurologisen lapsen fysioterapia –koulutus, Lapsen tutkiminen ja terapia käytännön demonstraatioina

27.-29.4.2011 (ke-pe), Helsinki

FYSI ry järjestää 3-päiväisen koulutuksen fysioterapeuteille, toimintaterapeuteille ja muille neurologisten lasten kuntoutuksen asiantuntijoille. Koulutus käsittää neurologisen lapsen tutkimista ja terapiaa käytännön demonstraatioina. Paikalla päivittäin 3-4 kuntoutujaa.

Aika: 27.-29.4.2011 (ke-pe)

Paikka: FYSI:n koulustilat, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki

Kouluttajat: **Liisa Kallinen**, fysioterapeutti, NDT, Bobath-seniorikouluttaja, Marjuli Oy

Anna-Maria Seppänen, erikoistoimintaterapeutti, NDT, Bobath-terapeutti

Osallistujat: max. 24 osallistujaa. Etusijalla FYSI:n lasten terapia –koulutuksiin osallistuneet.

Hinta: Jäsenhinta: 254,00 € / päivä, yhteensä 762,00 € + alv 23 %. Normaalihinta: 298,00 €/pvä, yhteensä 894,00 € + alv 23 %. Hinta sisältää koulutuksen, todistuksen ja opiskelumateriaalin sekä lounaat, aamu- ja iltapäiväkahvit kahvileipineen ja hedelmät kaikkina päivinä.

Järjestäjä: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry

Tuottaja: Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy

Ilmoittautuminen: www.fysi.fi/koulutus tai sähköpostitse fysi.info@fysi.fi

Lisätietoja: FYSI ry puh. 09-477 2344.

Kuvat FYSI:n syyskuussa 2010 järjestämästä ”Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet: milloin fysioterapiaan?” –koulutuksesta.



Osallistujien palautetta: ”Koulutuksessa oli mielestäni parasta”

- *Paljon tietoa ja ajatuksia käytännön työhön*
- *Esimerkki yhdistettynä erinomaisen selventävään selostukseen, havainnollisuus*
- *Liisa Kallisen vankkaan tieto-taitoon perustuvat erinomaiset esitykset*
- *Hyvin rakennettu kokonaisuus: yleisistä käsityksistä, kuntoutuksen kulmakivistä yksilöllisiin ratkaisuihin*
- *NDT-koulutuksen käyneenä oli hyvä preppaus ja selkeytti luokittelua*
- *Hoitokäytäntöön oppia tarvitaan ja sitä saatiin - on jo sovellettu käytäntöön!*
- *Vinkkejä ja vahvistusta omaan työhön.*
- *Täyden kympin luennot!*



GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISOSAAJAKOULUTUS

Moduuli I: 14.-16.03.2011 (ma-ke)
 Moduuli II: 09.-11.05.2011 (ma-ke)
 Moduuli III: 07.-09.09.2011 (ke-pe)
 Moduuli IV: 28.-30.11.2011 (ma-ke)

Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus on fysioterapeuteille kehitetty koulutuskokonaisuus, joka tarjoaa uusimman tiedon ja osaamisen iäkkäiden kuntoutuksesta. Koulutus järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 2006. Kiitetty koulutus järjestetään uudelleen nyt vuonna 2011.

Koulutus koostuu neljästä moduulista (4 x 3 pv), joiden aikana suoritetaan myös Dementiatyön passi ja muistikuntoutusryhmien vetämiseen pätevöittävä Muisku-ohjaajakoulutus. Koulutukseen osallistuminen edellyttää sitoutumista kaikkiin neljään koulutusmoduuliin.

Jokaisella moduulilla on sekä teoriaa että käytäntöä. Luennoijina on lähes 30 geriatrisen kuntoutuksen suomalaista huippuosaajaa, sekä lääkäreitä että fysioterapeutteja.

FYSI toteuttaa koulutuksen yhteistyössä Villa Consulting Oy/ Maija Käyhtyn kanssa.

Osallistujia autetaan koulutuksen aikana yhteysien otossa kunnalliseen vanhustenholtoon ja annetaan vinkkejä siitä, miten geriatrisen kuntoutuksen erityisosaamista kannattaa markkinoida.

HUOM! Aloitus jo maaliskuussa.
 Neljä moduulia vuoden 2011 aikana:

Koulutuspaikka:

FYSI:n koulustila, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki

Koulutuksen hinta: Yhden moduulin osallistumismaksu on 837 euroa/3 päivää (279 euroa/päivä). Laskutus on moduulikohtainen. Koko koulutuksen hinta on 3348 euroa. Hinta sisältää lounaat ja kahvit, kahvileivät ja helmät sekä koulutusmateriaalin. Kannattaa selvittää tuensaantimahdollisuudet mm. oppisopimustoimistojen kautta.

Katso tarkempi info: www.fysi.fi/koulutus

Lisätiedot: FYSI ry:n koulutussuunnittelija Mari Visakko p. 09-477 2344 tai sähköpostitse [mari.visakko\(at\)fysi.fi](mailto:mari.visakko(at)fysi.fi)



Osallistujien Parasta koulutuksessa –palautetta kiitetyistä koulutuskokonaisuuksista:

"Prof. Sulkavan luento ehdoton huippu!!", "Muistihäiriöpotilaan kohtaaminen ja käytännön tekniikat fysioterapian toteuttamiseksi", "Ft Tiina Pitkäsén ja Erja Landströmin mielenkiintoiset käytännön harjoitukset", "Paljon työssä tarvittavaa tietoa, uusimmat tieteelliset tulokset", "Uusia ideoita terapiaan antavaa laulu- ja aivojumpat!", "J-P Kourin ikääntyneen lääkainfoa nautinto kuunnella", "Ft Pirkko Raivion inkontinenssi-paketti: selkeää, eloisaa, napakkaa", "Affolter-terapian käytännön kokeilu", "Paljon tosi hyödyllistä tietoa: asentohuimaus, lääketietous, psyykinen vanheneminen, ravitsemus, osteoporoosi", "Marjo ja Tarja käytännön työntekijöitä, jotka pursuavat uusia ideoita", "Prof. Marja Saarenheimon ja Kaisu Pitkälän mittavaa tietoa olisin kuunnellut lisääkin", "Tiina Huuskon terveiset

Kelasta", "Heikki Tikkasen kuormitusinfo", "Aulikki Kämäräisen, Taina Semin erinomaiset esimerkit", "Monipuolisuus: tieto, ideat, harjoitukset – siirtyvät varmasti käytännön työhön!"

Tammikuu 2011

- 10.1. (ma) FYSI -yrittäjättilaisuus 2011, Helsinki
 12.1. (ke) FYSI -yrittäjättilaisuus 2011, Turku
 17.-18.1. (ma-ti) * Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi I, Helsinki
 18.1. (ti) FYSI -yrittäjättilaisuus 2011, Tampere
 19.1. (ke) FYSI -yrittäjättilaisuus 2011, Mikkeli
 24.1. (ma) FYSI -yrittäjättilaisuus 2011, Oulu
 25.1. (ti) FYSI -yrittäjättilaisuus 2011, Kuopio
 24.-26.1. (ma-ke) * TULE -erikoiskoulutus, mod II, (ryhmä 3), Helsinki
 27.-28.1. (to-pe) Tuet, teippaus, kinesioteippaus -koulutus, Helsinki

Helmikuu

- 1.2. (ti) FYSI -yrittäjättilaisuus 2011, Kokkola
 4.2. (pe) Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa I, Helsinki
 7.2. (ma) Kinesioteippaus - toiminnallinen teippaus, manuaalinen terapia; Neurologisten lasten parissa työskenteleville, Tampere
 14.-16.2. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod I, (ryhmä 10), Helsinki

Maaliskuu

- 3.-4.3. (to-pe) * Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi II, Helsinki
 9.-11.3. (ke-pe) * TULE -erikoiskoulutus, mod III, (ryhmä 3), Helsinki
 14.-16.3. (ma-ke) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod I, Helsinki
 17.3. (to) Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa II, Helsinki
 28.-30.3. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, (ryhmä 10), Helsinki

Huhtikuu

- 14.4. (to) Häätäensiapu -koulutus, Helsinki
 27.-29.4. (ke-pe) Neurologisen lapsen fysioterapia -koulutus. Lapsen tutkiminen ja terapia käytännön demonstraatiiona (UUSI), Helsinki

Toukokuu

- 4.-6.5. (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, (ryhmä 10), Helsinki
 9.-11.5. (ma-ke) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod II, Helsinki
 26.-27.5. (to-pe) **Valtakunnalliset fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2011 (FYSI -päivät), Koulutustapahtuma ja laaja FYSI -näyttely, Naantalin Kylpylä, Naantali**

Kesäkuu

- 19.-23.6. (su-to) **WCPT-fysioterapeuttien maailmankongressi, Amsterdam, Hollanti**

Elokuu

- 24.-26.8. (ke-pe) * Lihaseenergiatekniikat MET -koulutukset, osa I, Darren Higgins, Helsinki
 29.-30.8. (ma-ti) * Lihaseenergiatekniikat MET -koulutukset, osa II, Darren Higgins, Helsinki

Syyskuu

- 5.-6.9. (ma-ti) * Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi III, Helsinki
 7.-9.9. (ke-pe) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod III, Helsinki

Lokakuu

- 21.-23.10. (pe-su) **Valtakunnalliset selkämpäivät, Messukeskus, Helsinki**
 Terveys- ja kauneusmessut

Marraskuu

- 28.-30.11. (ma-ke) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod IV, Helsinki

Koulutukset aiheittain:

Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, MULLIGAN CONCEPT® -KOULUTUS (6 pv) *
 Peruskurssi osa I, ma-ti, 17.-18.1.2011, 2 pv, Helsinki
 Peruskurssi osa II, to-pe 3.-4.3.2011, 2 pv, Helsinki
 Peruskurssi osa III, ma-ti 5.-6.9.2011, 2 pv, Helsinki

TUET, TEIPPAUS, KINESIOTEIPPAUS -KOULUTUS (2 pv)
 to-pe 27.-28.1.2011, 2 pv, Helsinki

KINESIOTEIPPAUS - toiminnallinen teippaus, manuaalinen terapia
 Neurologisten lasten parissa työskenteleville terapeuteille
 ma 7.2.2011, Tampere

TULE-ERIKOISKOULUTUS (8 pv) *
 Ryhmä 3, mod I, ma-ti, 8. - 9.11.2010, 2 pv, Helsinki
 Ryhmä 3, mod II, ma-ke 24. - 26.1.2011, 3 pv, Helsinki
 Ryhmä 3, mod III, ke-pe 9. - 11.3.2011, 3 pv, Helsinki

HYVÄNLAATUINEN ASENTOHUIMAUS (2 pv)
Perustietoa ja kliinisiä sovelluksia
 pe 4.2.2011, osa I, Helsinki
 to 17.3.2011, osa II, Helsinki

NEUROLOGISEN KUNTOUTUKSEN ERITYSKOULUTUS (9 pv)
 Ryhmä 10, mod I, ma-ke, 14. - 16.2.2011, 3 pv, Helsinki
 Ryhmä 10, mod II, ma-ke, 28.- 30.3.2011, 3 pv, Helsinki
 Ryhmä 10, mod III, ke-pe, 4. - 6.5.2011, 3 pv, Helsinki

GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISOSAajakoulutus (12 pv)
 mod I, 14. - 16.3.2011, ma-ke, Helsinki
 mod II, 9. - 11.5.2011, ma-ke, Helsinki
 mod III, 7. - 9.9.2011, ke-pe, Helsinki
 mod IV, 28. - 30.11.2011, ma-ke, Helsinki

FYSIn OPINTOMATKAT
Physio First -konferenssi,
pe-ke, 1.-6.4.2011, 6 pv, Nottingham-Lontoo, Englanti

WCPT-fysioterapeuttien maailmankongressi
su-to, 19.-23.6.2011, 5 pv, Amsterdam, Hollanti

HÄTÄENSIAPU -KOULUTUS (1 pv)
 to 14.4.2011, 1 pv, Helsinki

NEUROLOGISEN LAPSEN FYSIOTERAPIA -KOULUTUS *
 Lapsen tutkiminen ja terapia käytännön demonstraatiiona (UUSI)
 ke-pe, 27.-29.4.2011, 3 pv, Helsinki

VALTAKUNNALLISET FYSIOTERAPIA- JA KUNTOUTUSPÄIVÄT 2011 (FYSI -päivät)
 Koulutustapahtuma ja laaja FYSI -näyttely
 to-pe, 26. - 27.5.2011, Naantalin Kylpylä, Naantali

LIHASENERGIATEKNIIKAT MET -KOULUTUKSET (5 pv) *
 MET I, ke-pe, 24. - 26.8.2011, 3 pv, Helsinki
 MET II, ma-ti, 29. - 30.8.2011, 2 pv, Helsinki

VALTAKUNNALLISET SELKÄPÄIVÄT
Terveys- ja kauneusmessujen yhteydessä
 pe-su, 21. - 23.10.2011, Messukeskus, Helsinki

VUONNA 2011 SUUNNITTEILLA OLEVIA KOULUTUKSIA
Päivämäärä avoin

AKUPUNKTUURIKOULUTUKSET, mod I-III 7 pv)
 Järjestäjät: Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry
 syksy 2011, Helsinki

POTILASSIRTOJEN ERGONOMIAKORTTI® -KOULUTUS (5 pv) mod I-III
 Järjestäjät: Työterveyslaitos ja FYSI ry

LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖT (2 pv)

TERVEYDENHUOLLON TIETOTEKNIKKATUTKINTO -KOULUTUS, mod I-IV*)

LAPSEN SENSOMOTORINEN KEHITYS (5 pv) *)

LASTEN NEUROLOGISEN KUNTOUTUKSEN KOULUTUS (3 pv) *)

KÄDEN TAIDOT -koulutus fysioterapeuteille *)

Vanhat ja nuoret, lihavat ja laihat – tervetuloa fysioterapiaan

Fysioterapeutille tullessa ei tarvitse miettiä omaa ulkonäköään. Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö, joka on tottunut ihmisten erilaisiin vartaloihin. Olitpa pitkä tai pätäk, lihava tai laiha, vanha tai nuori, vammaisen tai vammaton fysioterapeutin tavoitteena on löytää ratkaisu juuri sinun tilanteeseesi, hoitaa kipua ja toiminnanhäiriöitä ja antaa neuvoja ja ohjausta.

Fysioterapiaan on helppo tulla

Voit ottaa suoraan yhteyttä valitsemaasi fysioterapiayritykseen ja varata ajan fysioterapeutille samalla lailla kuin toimit, kun varaat aikaa parturiin tai kampaajalle. Samalla voit tiedustella yrityksen hintoja, erikoisosaamisia jne. Jos sinulla on lääkärin kirjoittama lähete fysioterapiaan, saat hoidon hinnasta sairausvakuutuspalautusta Kelasta.

Suomessa toimii satoja fysikaalisia hoitolaitoksia – lähes jokaisesta Suomen kunnasta löytyy fysioterapiayritys, jossa työskentelee yksi tai useampia fysioterapeutteja. Olipa kyseessä pieni, yrittäjävetoinen hoitolaitos – jollaisia suurin osa alan yrityksistä on - tai suurempi fysioterapiakeskus, yhteistä näille hoitoalan yrityksille on korkea ammattitaito ja ammattietiikka. FYSI ry:n jäseneksi (luetelo seuraavilla sivuilla) pääsevät vain sellaiset yritykset, joiden toimiluvat ja henkilörakenne on kunnossa.

Fysioterapeutti hoitaa ihmistä kokonaisuutena

Fysioterapeutit ovat erittäin aktiivisia kouluttautujia: he kehittävät ammattitaitoaan ja täydentävät ammattilaisen ”työkälypakettiaan” opiskelemalla ahkerasti ja innostuneina uusia tutkimus- ja hoitomenetelmiä. Tämä on erityisen tärkeää siksi, että fysioterapeutti hoitaa ihmistä aina kokonaisuutena. Fysioterapeutilla on myös aikaa asiakkaalle: tyypillisiä hoitoaikoja ovat 30, 45 ja 60 minuuttia.

Löydä oman paikkakuntasi asiantuntijat

Suuren joukon fysioterapiayrityksiä löydät tämän lehden seuraavilta sivuilta, joille on listattu Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenyritykset paikkakunnittain. Jäsenyritysten kaikki yhteystiedot osoitteineen ja kotisivulinkkeineen löydät osoitteesta www.fysi.fi kohdasta Jäsenyritykset.

Anna fysioterapiaa lahjaksi iäkkäälle läheisellesi

Omaiset ja läheiset voivat kannustaa iäkästä käyttämään terveyttään ja toimintakykyään ylläpitäviä palveluja ja/tai ostaa niitä hänelle lahjaksi. Lahjakortti fysioterapiaan auttaa ylläpitämään terveyttä ja toimintakykyä, sen vaikutukset ovat pitkäaikaisia ja kertautuvia. Jos olet havainnut omaisellasi liikkumisen tai toimintakyvyn heikkenemistä, voit kysyä lääkärikäynnillä hänelle lähetettäväksi fysioterapiaan. Asia ei aina muuten tule huomioiduksi vastaanotolla, kun käsiteltävänä on monia asioita.

Voit hankkia omaisellesi fysioterapiaa kotiin, palvelutaloon, hoivakotiin tai sairaalaan. Jos omaisesi on niin hyvässä kunnossa, että hän jaksaa lähteä fysioterapialaitokseen, fysioterapiakäynti on monelle mieluisin viikoittainen ohjelmanumero. Liikkeelle lähteminen on jo sinänsä virkistävää ja kuntouttavaa.

Fysioterapeutin voi tilata myös katsomaan, millaisia apuvälineitä kotiin olisi hyvä hankkia. Monia apuvälineitä voi saada ilmaiseksi kotikäyttöön oman kunnan apuvälinelainaamosta tai niitä voi ostaa.



Kärsitkö

- selkävivusta
- nivelrikosta
- rasitusvammasta

Oireileeko

- niskasi
- polvesi
- olkapääsi

Onko ongelmanasi

- virtsanpidätys
- huimaus
- turvotus

Toivotko

- leikkauksesta
- onnettomuudesta
- urheiluvammasta

Haluatko parantaa

- kuntoasi
- jaksamistasi
- toimintakykyäsi



FYSI ry on perustettu 39 vuotta sitten. FYSI:iin kuuluu noin 700 eripuolilla maata 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 2011

AKAA

Kuntoaskel Oy.....050 577 9791

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

DBC klinikka Sello.....09-5306 9631
Debora Fysio.....09-863 1122
Esperi Hoivakoti Villa Lyhde/VillaFysio.....010 408 8396
Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-466 019
Espoon OMT-Fysioterapia Oy.....010 320 2180
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-Masa T:mi.....09-455 3138
Fysikaalinen hoitolaitos Matin Kunto Oy.....09-803 4747
FysioSporttis Oy Viherlaakso.....09-540 4340
FysioSporttis Oy Leppävaara.....09-5404 3430
FysioSporttis Oy Folkhälsan Tapiola.....09-5404 3450
FysioSporttis Oy Tapiola.....09-5404 3450
Fysioterapia Ann-Britt Rajala.....09-802 2083
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
Länsiauringon Fysioterapia ja Hieronta.....09-467 130
ME-Fysiotiimi Oy.....09-221 1070
Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....010 666 3490
Revontulen Fysioterapia Oy.....09-455 3595
Suomen Fysiogeriatría, MiKeVanHelmen palvelupiste...040 582 9446
Suomen Urheilufysio Oy.....09-221 2001
Suvelan Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-805 8368

EURA

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

FORSSA

Forssan Fysio Ky.....03-422 0315
Forssan Kuntouttamislaitos Oy.....03-435 5651
Kuntoutuskeskus Ultra Oy.....03-435 6266
Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus Oy.....03-435 4665
Tuki- ja Liikuntaelimitysten Kuntoutumisasema OTE Ky.....03-435 6868

HAAPAJÄRVI

Haapajärven Fysioterapia Ky.....08-784 0070
Fysiolomio, Haapajärven Lääkärilaitos.....08-763 575

HAILUOTO

Fysioiteekki Hailuoto.....0500 892 654

HAMINA

Haminan Fysioikulma OMT.....05-344 0220
Haminan Fysioterapia.....040 310 0540

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
Valkama Marita.....050 556 2159

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

Kirkonkylän Fysioterapia, Expodos Oy.....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
Fysioterapeutti Heli Vainio.....040 734 4605

HELSINKI

A-Fysioterapia Oy.....09-385 5575
Arja Karhuvaara.....050 555 5454
Askelklinikka Helsinki.....020 112 2420
Bodyguide/Fysioässä Oy.....09-458 4580
Debora Fysio Helsinki.....09-7518 0200
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 Nassinella Oy.....09-633 474
Fysio-Mese Oy.....09-4541 4200
Fysio7 / Helsingin Fysiotiimi & Sportti Oy.....010 837 2100
Fysioeka.....040 507 4530
Fysiokeskus Itäkurto Oy.....09-343 4240
Fysiokeskus TUF Oy.....020 779 8730
FysioProVita Oy.....09-681 8850
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 Kuntokasino Ky.....09-671 165
Fysioterapia-Konsultit FTK Oy.....020 779 8740
Helsingin Fysioterapia Ky.....09-701 3216
Helsingin Selkä-Center Oy.....09-694 0611
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
L&E FysioTEAM.....040 501 9963
Lauttasaaren Fhl Raija Kaila.....09-682 0201
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
Pukinmäen Fysiopalvelu Ky.....	09-345 1609
Radiokadun Fysioterapia Ky	09-149 6436
Reha Group Finland Oy	020 779 8732
Reimaran 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 Fysiogeriatría Oy.....	09-392 2302
Suomen Kiropraktikkokeskus Oy.....	09-668 9530
Suomen UrheiluFysio, Lauttasaari.....	020 718 1350
TT-Fysio Oy	040 730 0844
Vantaan Fysiogeriatría.....	0400 477 459
VITA-Lääkäriasema/VITA-Fysio.....	09-228 800

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 1200
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
Valkama Marita.....	050 556 2159

II

Fysicor R. Latvakoski	050 553 0063
Iin 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	017-818 463
Parannuksen Fysikaalinen Oy	017-825 600

IITTI

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

IKAALINEN

Fys-Ikaalinen Ky.....	03-458 7576
Kortesjärven fysiopalvelu M-L&H.Vainionpää.....	050 380 5924

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

Aku-Fysio, Fysioterapiapalvelut Jari Junna	05-436 3770
Imatran Fysioitekki Oy	020 796 9330

INARI

Ivalon Lääkintävoimistelu Oy.....	016-661 388
-----------------------------------	-------------

INKOO

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

ISOKYRÖ

Fysiopiste 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	010 420 6655
FysioFix.....	013-124 186
FysioJukola Ay	013-825 553
Fysiokeskus ITE / Joensuun Fysiokeskus Oy	013-126 902
Fysioterapiapalvelu Riitta Immonen	013-120 281
Itä-Suomen Neurofysio Ky	013-761 167
Joensuun OMT-Fysioterapia	013-220 430
Rantakylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	013-823 327

JOROINEN

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

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
Fhl Medica Oy/Palokka.....	014-378 2480
FTH - Fysikaalinen Hoito	0400 712 633
Fysio Center	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
Jämsänkosen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	014-746 975
KK-Monifysio Oy.....	0400 808 870
Kuoreveden Fysioterapia/Halli	03-532 0855
Längelmäen Fysikaalinen Hoitolaitos.....	03-533 1355
Mitera Oy.....	0400-540 141

JÄRVENPÄÄ

FysioJärvenpää Oy	09-279 1119
Fysioterapia Liisa Turpeinen Ky	041 506 5470
Järvenpään Fysikaalinen Hoitokeidas Oy	09-271 2966
Järvenpään Fysioterapia Oy	09-288 270
Järvenpään Kuntohoito Oy.....	09-291 7177
Uudenmaan Kuntohoito, Rehamark Oy.....	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	044 068 6676
Teppanan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	044 062 9290

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 Ay015-431 372

KANKAANPÄÄ

Kankaanpään Kuntoutus Oy02-572 3077

Merifysio Ky02-578 3838

KANNUS

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

KARSTULA

Karstulan Fysikaalinen Hoitolaitos/Lahdenvesi Ay014-461 830

Kunnon Syke Ky Fysikaalinen Hoitolaitos.....014-462 522

KAUHAJOKI

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

KAUHAVA

Fysioterapia- 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

Suomen UrheiluFysio, Kainiainen.....09-8493 4310

KAUSTINEN

Fysikaalinen Hoitolaitos Maija Palosaari040 534 4322

KEITELE

Keiteleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky017-852 052

KEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kemin Terveystoimisto Ky016-255 027

FysioKemi Ky016-223 754

KEMIJÄRVI

Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky016-813 309

Kemijärven Kuntokeskus Ky016-812 102

Kemijärven Lääkintävoimistelu016-812 168

KEMIÖNSAARI

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

KEMPELE

Kempeleen Fysioterapia08-384 946

KERAVA

Fysio Kerava Oy09-242 9804

Keravan Lääkintävoimistelu Oy.....09-242 9804

KEURUU

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

KIIMINKI

Kiimingin Fysioterapia Oy010 387 8150

Kiimingin Fysioterapia Oy/Jääli010 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

Tmi Kati Natunen.....040 581 8413

KITEE

Kiteen Kuntopalvelu013-226 266

Fysikaalinen Hoitola Kuntokellari013-222 199

Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky013-414 415

KITTLÄ

Hullu Poro Oy, Wellness Center016-651 0100

KIURUVESI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kiurun Kunto Ky.....017-754 665

Kiuruveden Fysikaalinen Hoitolaitos Ay.....017-735 335

KOKEMÄKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Huhtala-Palmu02-546 1631

Fysioterapia Soile Ojala02-546 4710

Kokemäen Fysioterapia Ky.....02-546 0429

KOKKOLA

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

Keski-Pohjanmaan Lääketiet. Tutkimus- ja Hoitolaitos

Kokkofysica Ky/Kb06-831 7797

Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky044 058 2561

Medirex Oy/Kaarlelankatu06-836 2200

KOLARI

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

KONNEVESI

Konneveden Kuntoutus Oy044 556 5434

KONTIOLAHTI

Lehmolan Fysioterapia Ky013-893 696

Suomen Fysiomentorit Oy013-733 502

KOTKA

Ergo-Selkäklinikka.....05-219 7300

Karhulan Kuntohoito Ay05-264 3092

Kolmikulman Fysioterapia Ky.....044 334 6200

Kotkan OMT-Fysio Ky05-211 0900

KOUVOLA

Anjalankosken Kuntopiste Oy05-367 4245

Elimäen Puustellin fysioterapia05-744 4200

Ergoderm Ky/Kuusaankosken Lääkärikeskus.....05-228 1680

Fysikaalinen Hoitolaitos Elimäen Kuntoutus Ky05-377 6505

Fysioterapia Niina Immonen050 595 2734

Korian Puustellin fysioterapia040 542 0326

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 Oy053 255 911

Myllykosken Fhl Oy/Inkeröisten palvelukeskus053 674 916

Myllykosken Lääkintävoimistelu Ky.....05-325 5864

KRISTIINANKAUPUNKI

Kristiinan Fysikaalinen Hoitolaitos06-221 1627

KUHMO

Fysiokuhmo Päivi Pesonen Ky.....0400 160 029

KUOPIO

Fysianne044 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

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

Kuopion OMT-Keskus Oy017-265 7700

Petosen Fysioterapia Oy017-363 3377

Puijon Lääkintävoimistelu Oy.....017-580 0070

KURIKKA

Fysioterapiakeskus FYSICA.....06-450 1110

Kurikan Lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy06-450 1795

KUUSAMO

Fysiokuusamo Oy08-852 2424

Kuusamon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....040 583 0396

Kuusamon Fysioterapia Oy Päivänpaiste.....08-852 2107

KÄRKÖLÄ

Hieronta & Fysioterapia Helistö Ky03-765 5244

KÖYLÖ

Köyliön Fysioterapia Oy040 594 7206

LAHTI

10-Fysio03-752 2296

Apuvälinetekniikka Rehatech Oy020 779 8746

Auron Lahden Fysteam010 292 1250

Fiilio03-752 0005

Finnbody Terveyspalvelut/Lahti.....044 714 5009

Fysakos Active03-752 3244

Fysakos Terapiakeskus, Fysari Ky03-752 3244

Fysikaalinen Hoitopaikka03-752 2200

Harjulan Sielmentti ry/Harjulan Kuntoutus03-872 5130

Lahden Diakonialaitoksen Fysioterapia03-813 2277

Lahden Kipupiste Oy.....03-734 7004

Lahden Kuntohoito Oy010 423 1234
 Lahden Kuntoutus Paavo Leiramo Ky03-752 1201
 Lahden vanhusten asuntosäätiö/
 Fysioterapia Wanha Herra03-884 5073

LAIHIA

Laihian Fysiopulssi06-477 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 Ky020 743 7290
 Fysioterapia Ensiskel0400 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
 Fysikaalinen Hoitola Taina Luoma0500 863 816

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
 Lempäälän Fysiocenter03-375 2300
 Pirkanmaan Fysio-Center Oy0400 894 715

LIEKSA

Fysio-Liekka013-687 2407

LIETO

Liedon Fysioterapia02-487 7928
 Liedon Fysio-Kuntoutus0400 138 501

LIMINKA

Limingan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky08-381 898

LIPERI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Liperi010 420 6655
 Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Viinijärvi010 420 6655
 Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Ylämylly010 420 6655
 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 Fysioterapia019-343 024

LOIMAA

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

LUMIJOKI

Fysioterapia Kaarina Länkinen050 322 1452

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 Fysiopalvelu Oy - Pargas Fysiotjänst Ab02-458 3883

MASKU

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

MERIKARVIA

Merifysio Ky02-551 2003

MIKKELI

FysioPorras Ky050 406 3172
 Fysioterapia & Jalkojenhoito Arto ja Leila Pekonen Ky015-211 902
 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

MUURAME

Fysikaalinen Hoitolaitos Muuratkunto014-373 1683

MYNÄMÄKI

Mietoisten Fysioterapia02-431 1331

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
 Mitera Oy/Mänttä0400 540 141

MÄNTYHARJU

Fysiohuone Fysikaalinen Hoitolaitos044 546 4646

NAANTALI

Naantalin Fysikaalinen Hoitolaitos040 828 2125
 Naantalin Kuntokeskus02-435 1485
 Sunborn Saga Oy/Naantalin Kylpylä02-445 50
 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

Nokian Fysioterapia Ky03-341 4403
 Nokian NeuroFysio Ky03-341 4435
 SISSI Fysio Oy/ Pirkkalaistori044 743 4040
 SISSI Fysio Oy/ Kalhunkatu044 743 4040

NOUSIAINEN

Kirkkotien KuntoKamari02-431 6141

NURMES

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

NURMIJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Parasolo Oy040 547 4525
 Fysioterapeutti Päivi Vähäkoski040-566 2569
 Fysioterapiakeskus Fysipiste Oy0500 48 0174

Klaukkalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy09-879 4660

ORIMATTILA

Fysikaalinen Hoitolaitos Musculus.....03-777 3860
Fysioterapia Sirkku Rentola Oy.....03-777 2533

ORIPÄÄ

Oripään Fysioterapia.....02-766 1254

ORIVESI

Oriflex Oy.....03-335 7121
Oriveden Fysioterapia Ky.....03-335 2826

OULU

Caritas Hyvinvointi/Caritas-Säätiö.....040 728 4759
Fysikaalinen Hoitolaitos Centerfysio Oy08-373 869
Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky08-882 1780
Fysiopalvelu Knuutila & Sarias Oy.....08-554 6252
Fysioiteekki Kastelli.....08-335 505
Fysioiteekki Keskusta08-375 546
Fysioiteekki Lintula08-331 040
JR Kipulihakset Oy.....044 083 6833
Medifys Oy020 742 4400
Liikuntavieteri Oy08-311 1055
Marjuli Oy.....0400 287 414
Oulun Kuntoutuspalvelu Oy.....08-311 2905
Oulun Mediterapia Oy08-815 5282
Oulun Toimintatereapiapalvelut Oy.....0400 892 988
Oulunseudun Fysioterapia Ky.....08-312 1515
Tuiran Fysio.....08-340 862
TutorisFysio Oy/Isokatu.....08-311 7980
TutorisFysio Oy/Teknologiantie08-311 7980

OULUNSALO

Oulunseudun Fysioterapia.....08-521 1991

OUTOKUMPU

Fysika Center Ky013-561 900
Outokummun Kuntoutus Ky.....013-561 731

PAIMIO

Paimion Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....02-473 4604
Fysio Peimari Oy.....02-473 3381

PELLO

Pellon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....016-513 066

PERHO

Perhon Fysioterapia Päivi Tiaskorpi06-863 1443

PIEKÄMÄKI

Fhl Pieksämäen Uuskunto Ky015-616 661
Fysikaalinen Hoitolaitos Urpo Väisänen Ky015-483 222
Fysioterapiapalvelu Pasi Julkunen045 139 7234
Naarajärven Fysikaalinen hoitola0400 771 173

PIELAVESI

Fysioterapiakeskus Tupuna Oy020 798 1450
Fysioterapiapalvelu Riitta Niemi0400 725 892

PIETARSAARI

Fysioterapia Alanen06-724 5370
Medi Rehab.....06-723 5854

POLVIJÄRVI

Fysikaalinen Hoitola Terhakka Ky.....013-631 888

PORI

DiaFysio, PDL-Palvelut Oy.....02-624 2266
Fhl Valpio & Paasiho/Harry Gullichsenintie.....02-648 2400
Fhl Valpio & Paasiho/Juhana Herttuankatu02-641 3550
Fysioterapeutti Ritva Kuusisto-Selos044-291 9131
Noormarkun Kuntoutus02-548 1166
Outokummun hoito-osasto Ergos02-626 6061
Porin Lääkäritalon Fysioterapiakeskus.....02-622 6470
Porin Selkäklinikka/T & M Murro Oy02-641 4541
Tule-Fysio02-632 7100
Tutkimuslaitos Ergos Oy02-641 4550

PORVOO

Tmi Eila Alastalo/Kuntofunktio.....019-524 9622

PYHTÄÄ

Fysikaalinen Hoitolaitos Pyhtään Kuntokeskus Ay.....05-343 1020

PYHÄJÄRVI

Pyhäsalmen Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste Ky08-782 111

Pyhäsalmen Fysio-Sport Ay08-780 980

PYHÄNTÄ

Pyhännän Fysioterapia.....040 733 0782

PYHÄRANTA

Pyhärannan Kuntoutus Ky.....02-825 8191

PÄLKÄNE

Pälkäneen Fysikaalinen Hoitolaitos03-534 3395

PÖYTYÄ

Kyrön Fysioterapia Ky02-486 8138
Kisa-Fysio/Riihikosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy010 440 7900

RAAHE

Fysioterapia- ja kuntokeskus Kuntoparkki Oy.....08-222 992
Kuntoutuskeskus Special Oy044 522 0444
Kuntoutuskeskus Special /Siikajoki044 522 0480
Raahen Fysioterapia Oy08-226 444

RAASEPORI

Karis Fysioterapi - Karjaan Fysioterapia.....019-278 2995
Pohjan Fysioterapia Oy - Pojo Fysioterapi Ab019-245 4004

RAISIO

Raision Fysioterapia Ky02-438 2529
Veto & Lepo, H. Malmi Oy02-434 0550

RAUMA

Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiopankki Ky02-8387 8900
Kuntokipinä Ky02-826 0590
Kunto-Rauma Ky.....02-822 4330
Rauman Fysikaalinen Hoitola Oy02-822 7187
Rauman Kuntoutuspalvelu Oy02-822 2576
Rauman Työfysioterapia Oy.....040 596 0623

RAUTJÄRVI

Simpeleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky05-437 1084

REISJÄRVI

Fysiokolmio08-776 770

RIIHIMÄKI

Hyvä Kunto Riihimäki.....019-426 1260
Physical Team Oy/Riihimäen Kunto-Fysio019-738 333
Riihimäen OMT-fysioterapia019-736 663

ROVANIEMI

Rovafysiko Ay.....016-344 428

RUOVESI

Ruoveden Kuntoutus Ky03-476 2067

RÄÄKKYLÄ

Rääkkylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....013-661 283

SAARIJÄRVI

Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky014-423 324
Saarijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....014-421 641
TM-Fysio Oy.....040 505 4439

SALLA

Sallan Fysikaalinen Hoitolaitos040 824 2268

SALO

Ajan Terapia02-733 7772
Avain Fysio Oy02-733 7868
Fysika Perniön Fysikaalinen Hoitolaitos02-735 7101
FysioActive Finland Oy045 6787 888
OMT-Fysiosyke.....02-730 0511
Salon Fysioterapia Oy02-731 6920

SASTAMALA

Alfafysio Tuula Haapanen040 738 9940
Fysikaalinen Hoitolaitos Karsikas Oy03-514 3344
Vammalan Lääkintävoimistelu Oy.....03-514 1898

SAVITAIPALE

Savikunto040 801 4840

SAVONLINNA

Fysiokeskus Oy Savonlinna015-533 930
FysioKulma Oy015-510 272
FysioLinna Oy.....015-520 754
Savonlinnan nikama.fi044 356 8449
Gym42 Oy015-514 255

SAVUKOSKI

FysioJoosula040 508 9650

SEINÄJOKIFysikaalinen Hoitolaitos Tuula Koivusaari Oy06-414 0283
FysioPiste Seinäjoki040 838 2212
Hyllykallion Lääkintävoimistelu Ky06-414 9151
OMT-Fysioterapia Saukko Ky06-421 9800
Seinäjoen Aktiivikuntoutus Oy/DBC-Aktiivikuntoutus.....06-414 1723
Seinäjoen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy06-423 1100**SIEVI**

Sievin Fysikaalinen Hoitolaitos 08-480 348

SIKAJOKIKuntoutuskeskus Special Oy,
Palvelutalo Puistola.....044 522 0480**SIKALATVA**

Kestilän Fysikaalinen Hoitolaitos08-812 2665

SIILINJÄRVI

Vuorelan Fysiokeskus 017-465 3121

SIMO

Simon Fysioterapia040 744 3106

SIPOONikkilän Fhl/Nickby Fysikaliska Institut09-239 2678
SmartFysio Ky050 533 4799
Söder Fysio Oy, Söderkullan Fysikaalinen Hoitolaitos09-272 2070**SODANKYLÄ**

Polar Gym Oy0400 901 354

SOINI

Soinin Kuntokulma06-528 1660

SOMERO

Kuntokaari02-748 7572

SONKAJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy044 576 2270

SOTKAMOAskelklinikka Vuokatti 08-636 706
Sotkamon Fysioterapia Ky040 5565305
Sotkamon Kuntoutus Oy08-666 0225**SULKAVA**

Sulkavan Fysikaalinen Hoitolaitos015-676 917

SUOMENNIEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy044 595 7877

SUOMUSSALMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunnoks Oy 08-710 380

SYSMÄ

Sysmän Fysioterapia Ky03-717 1027

SÄKYLÄSäkylän Fysikaalinen Hoitolaitos02-867 0808
Köyliön Fysioterapia, Säkylän toimipiste045 352 1388**TAIVALKOSKI**Koillismaan KuntoPiste Ky;
Fysioterapiapalvelut U. Tasala040 564 1984**TAMMELA**

Fysio ilona Ky03-436 0050

TAMPEREAktiivi-Fysioterapia Tampere Oy03-222 3789
Alfafysio Tuula Haapanen040 738 9940
Askelklinikka Tampere020 112 2435
Avo sektori Salo & Järventausta Oy/Rautatienkatu03-3124 3100
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiko03-223 0084
Fysikaalinen Hoitolaitos Teho-Hoito Oy03-345 0910
Fysikaalinen Hoitolaitos Arcus Lumio/Pirttima03-212 0496
Fysikaalinen Hoitolaitos Flexio Ky03-223 1845
Fysio Koskiklinikka03-250 6400
Fysioavain03-212 1500
Fysioterapiakeskus Kunnon Klinikka Oy03-222 1322
Fysioterapiapalvelut Kuntofysio Oy03-214 2525
Premius Kuntoutus- ja koulutus klinikka Oy03-214 6600
Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy03-3126 0300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Satakunnankatu03-260 4545Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Pietilänkatu0400 893 402
Pirkka-Hoito Oy03-212 3002
Tampereen Kuntouttamislaitos Oy03-3142 5800
Terapia-team Oy M & P03-3122 8000**TERVO**

Tervon Fysioterapia Hanhijoki Ay 017-387 2561

TEUVATeuvan Fysikaalinen Hoitolaitos050 529 4493
Teuvan Lääkintävoimistelu06-267 2582**TOHMAJÄRVI**

Tohmajärven Fysioterapia013-223 500

TOHOLAMPI

Toholammin Fysioterapia Lahnalampi ja Salmi 06-885 499

TOIVAKKA

Toivakan Fysioterapia Ky041 548 8661

TORNIOFysiotek040 545 0189
FysioCenter DBC Tornio016-480 582
Tornion Kuntoutuspalvelu Oy016-482 489**TURKU**Activus Ky, Lasten ja Nuorten Terapiakeskus02-251 5215
Acutus Fysikaalinen Hoitola02-233 9993
Aninkaisten Fysioterapia Ky02-251 0030
APEX Fysioterapia02-414 0500
Axis Fysikaalinen Hoitolaitos02-533 2277
Bliss Clinic Oy02-412 7700
Fysikaalinen Hoito Kristiina Salmi02-233 6807
Fysio-piste M. Lönnberg02-235 0756
Fysiotalo Turun Medipoint02-414 0700
Fysioterapia Balanssi02-236 7961
Fysioterapia Marjukka Haapasalo02-251 3420
Hoituhuone Kivuton Oy02-250 0226
Kaivokadun Lääkintävoimistelu Ky02-232 2048
Kauppatorin Lääkintävoimistelu Ky02-231 8232
Kuntopulssi Oy02-261 6461
Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Variaatio Oy044 209 0800
Lihastautiliiton Fysioterapia02-273 9700
NT-Kuntoutus02-251 8400
OMT-fysioterapia LIIKE010 820 3200
Sissi Fysio Oy044 260 1608
SPR Kuntoutus, Turun toimipiste 02-274 545
St. Erikin Lääkintävoimistelu Oy02-250 1300
Sunborn Saga Oy/Terveyskylpylä Ruissalo02-44 540
Suomen Kiropraktikkokeskus02-234 1411
Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky02-2316 322
Turun Orthofysio Oy / Askelklinikat020 112 2420**TUUSNIEMI**

Tuusniemen Kuntoutus Ky040 545 5788

TUUSULAELV Tuija Antila040 535 5443
Hyrylän Fysioterapia Oy09-275 5879
Hyvinkään HyväKunto, Jokela020 741 2299
Must Oy0400 609 039
T:mi Marita Simola050 301 9907**TYRNÄVÄ**

Tyrnävän Fysikaalinen Hoitolaitos08-545 1737

ULVILAFysikaalinen Hoitolaitos Fixio Ky02-538 9444
Friitalan Fysioterapia0400 829 331
KrämppäCenter, FHL Sari Wilén T:mi02-538 7705
PDL-Palvelut Oy DiaFysio044 705 2269**URJALA**

Urjalan Fysioterapia Ky0400 727 795

UTAJÄRVI

Kunto-Uta Ay08-542 1703

UURAINEN

Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky040 848 1718

UUSIKAUPUNKI

Vakka-Suomen Fysiokulma Leena Blinnikka Ky02-874 777

VAASAAskelklinikka Vaasa020 112 2450
Axis, Oy Fysiomasters Ab06-318 2233

Eurofysio Oy	06-317 7020
FysiMedi Oy	06-357 7748
FysioCenter Palosaari-Brändö	06-312 5332
FysioClinic	010 322 2499
Fysioterapia Tuija Peltoniemi	040 510 5831
Ky Fysio Dens Kb	050 592 5884
Lasten ja Nuorten Kuntoutus Tria Ky	06-321 5001
Oy Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst Ab	06-327 5455
Volaris Fysioterapia/Fysioterapi/Runsor	044 327 5455

VALKEAKOSKI

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

VANTAA

Finnbody Terveyspalvelut/Fysioterapia	040 709 2250
Finnbody Terveyspalvelut/Flamingo	044 714 5026
FysioSporttis Oy Vantaanportti	09-5404 3470
Fysioterapia Kunnontekijät Tmi	050 408 1551
Hoitohuone Alyssa	040 595 6299
Korson Fysioterapia Ky	09-872 3949
Länsi-Vantaan Fysikaalinen Hoitolaitos	09-853 4242
M-Fysio Oy	09-872 2960
Martin Kunto Oy	09 878 5005
Myyr-Fysio Ky/Myyrmäki	09-530 8700
Myyr-Fysio Ky/Tikkurila	09-838 7750
Pähkinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	09-855 5911
Tmi Virpi Laine	040 580 0165
Vantaan Fysiogeriatrria	09-392 2302

VARKAUS

Fhl Fysio Corpus Ky	017-552 6444
Lääkintävoimistelu Jukka Reijonen Oy	017-552 4413
Varkauden Fysiokeskus Oy/Kauppakatu	020 741 1170
Varkauden Fysiokeskus Oy/Relanderinkatu	020 741 1170
Varkauden Fysiokeskus Oy/Päiviönsaari	020 741 1170
Varkauden Medifys Oy	017-552 7747

VEHMAA

Kunnon Keho Eiju	0400 265 670
------------------------	--------------

VELKUA

Kirkkotien kuntokamari, Teersalon toimipiste	02-431 6141
--	-------------

VESANTO

Fysikaalinen hoitokeskus FysioTar	050 338 3809
---	--------------

VETELI

Vetelin Fysikaalinen Hoitolaitos	06-862 1386
--	-------------

VIEREMÄ

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy	044 571 4242
--	--------------

VIHTI

Nummelan Fysikaalinen Hoitolaitos	
Virve Havulinna Ky	09-222 1054

VIITASAARI

Fysioterapia ja Lääkärikeskus Täsmähoito Oy	014-570 666
---	-------------

VIMPELI

FysioJärviseuu Ky	06-565 1867
-------------------------	-------------

VIROLAHTI

Kaakon Kuntohoito Oy	05-347 1630
----------------------------	-------------

VIRRAT

Fhl Kunnonhoito Ky Rantanen	03-475 4994
Virtain Fysioterapia Ky	03-475 4703

YLITORNIO

Ylitornion Fysikaalinen Hoitolaitos Minna Pyykönen	040 515 9008
--	--------------

YLVIESKA

Fysiomotion Oy	044 506 4302
----------------------	--------------

YLÖJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kurun Kuntoutus	03-473 3622
Ylöjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	03-348 1166

ÄÄNEKOSKI

Fysioterapia Arja Karhunen	014-523 515
Fysiokanervo Ky	014-520 580



Kiinnostaako Sinua oman alasi yrittäjäverkoston jäsenyys?

FYSI ry on edunvalvoja

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset 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 taantumien vaikutuksia fysioterapia- ja kuntoutusalalla.

FYSI ry on yrittäjän neuvonantaja

Lainopillinen ja muu yrittämisessä tarvittava asiantuntija-apu on vain puhelinoiton 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 fysioterapiayritysten osaamisen kasvattaminen ja siten oman kilpailukyvyyn 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 selkokielineen tietopaketti ajankohtaisista uutisista, laeista ja säädöksistä eli juuri niistä asioista, joista lainsäätäjä edellyttää 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 lomake-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, sähköposti: fysi.info@fysi.fi, www.fysi.fi



Fysioterapiayrittäjä väänsi väitöskirjan "Tällaiseen hommaan pitää olla intohimo"

Intohimoa uuden oppimiseen ja itsensä kehittämiseen. Uteliaisuutta selvittää, toimivatko suuren maailman fysioterapiaopit myös suomalaisilla. Kyseenalaistamista ja vastarinnan sietoa. Loputtomasti sinnikkyyttä istua työpäivän päätyttyä ja kolmenkymmen kesäheiteilläkin tietokoneen ääreen. Tätä kaikkea tarvittiin, kun fysioterapiayrittäjä Sinikka Kilpikoski urakoi jossakin käytännön potilastyön ja aktiivisen opettamisen keskellä kokoon vuosien työn, alaselkävun hyvään hoitoon purettuvan väitöstutkimuksen.



Urakan lähtöpiste löytyy fysioterapeutin työn ytimeistä.

– En ollut toiminut ammatissani kauaakaan, kun huomasin intensiivisesti pohtivani, miten voisni auttaa tuota ja tuota potilastani vielä paremmin, vuonna

1969 fysioterapeutiksi valmistunut Sinikka Kilpikoski kertoo.

Pohdinta johti jatkuvaan itsensä kehittämiseen: kouluttautumiseen ensin erikoislääkintävoimistelijaksi, sitten terveydenhuollon maisteriksi, fysioterapian opettajaksi ja vuoden 2010 joulukuulla terveystieteiden tohtoriksi.

Tutustuminen uusiseelantilaisen **Robin McKenzien** selän tutkimiseen ja hoitamiseen kehittämään MDT-menetelmään vei perheenäidin ja yrittäjän 1990-luvulla etsimään oppia jopa toiselle puolelle maailmaa ja suorittamaan kansainvälisen Diploma in MDT – tutkinnon Uudessa Seelannissa.

– En olisi ikinä uskonut tekeväni väitöskirjaa, mutta siihen haluni ottaa selvää asioista lopulta johti. Halusin selvittää ja vertailla, miten hyvin kansainväliset opit toimivat suomalaisilla selkäpotilaillamme. Tutkittavat olivat työterveyshuollon selkäpotilaita useista eri toimipaikoista.

Vaativan kuvion on osaltaan mahdollistanut menestyvän naisen takaa löytyvä ymmärtäväinen mies. – Mieheni **Matti** on itse työskennellyt aikuiskoulutuksessa rehtorina ja luonut kotiin sellaisen atmosfääriin, jossa minun on ollut mahdollista lähteä perheen piiristä opiskelemaan ja irrottautua myös opiskelun vaatimille pitkille matkoille. Isommissa käännteissä aina mietin, olenko ihan hullu, kun jätän perheen ja firman ja lähdän pitkiksi ajoiksi maailmalle. Mutta tiedonjano on johtanut asiasta toiseen.

Yrittäjämäisyys on jatkunut kotitalon alakertaan rakennetussa hoitolaitoksessa, tänä päivänä seitsemän henkilön työpaikkana toimivassa Vaajakosken Kuntohoito Ky:ssä, koko ajan, eikä sen lopettaminen ole missään vaiheessa ollut vaihtoehto. Yritys on Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n pitkäaikainen jäsen. Yhdistyksen perustamisvaiheessa Sinikka toimi pitkään myös hallituksen jäsenenä.

Vuodesta 1995 lähtien Sinikka Kilpikoski on kouluttanut mekaanista diagnostisointi- ja terapiamenetelmää ammatillisena lisäkoulutuksena fysioterapeuteille ja lääkäreille Suomen McKenzie Instituutissa. Hän kuuluu kansainvälisen McKenzie Instituutin opettajakuntaan Senior Faculty –jäsenenä.

Centralisaatioilmiötä tulisi hyödyntää potilaiden luokittelussa

Sinikka Kilpikosken väitöstutkimus on fysioterapian sektorille erittäin tervetullut kliininen pitkittäistutkimus, jossa verrataan kolmea eri lähestymistapaa alaselkäkipuihin.

Tutkimustulokset kertovat samaa kuin Kilpikosken ja kollegojen vuosien käytännön kokemus: Robin McKenzien kehittämä MDT (mekaaninen diagnostisointi ja terapia) –menetelmä osoittautui hyvin käyttökelpoiseksi diagnostisointimenetelmäksi alaselkäpotilailla. – Menetelmän avulla voidaan tutkia kaikki ja hoitaa osa selkäpotilaita, Kilpikoski sanoo.

Erityisen toimivaksi lähestymistapa – erityisesti siihen sisältyvän sentralisaatioilmiön hyödyntäminen - on

"Tämän tiedon tulisi kiinnostaa myös vakuutusyhtiöitä, joilla on tähän asti ollut tapana panostaa kuvantamiseen."

osoittautunut välilevyperäisissä selkäkivuissa. – Niillä potilailla, joilla tapahtuu ns. sentralisaatioilmiö eli joilla iskiastyyppiset oireet saadaan vähentymään tai kokonaan pois raajan ääreisosista, on erittäin hyvä paranemisenuste konservatiivisella hoidolla.

Keskeistä on, että MDT-menetelmän avulla välilevyperusteista selkäkipua sairastavalle voidaan määrittellä myös oikea hoitosuunta, joka riippuu potilaan välilevyn pullistuman suunnasta, ja saadaan selville fysioterapeutin testauksessa: oireiden käyttäytyminen testattaessa määrittelee hoitosuunnan. – Potilaita ei tulisi kannustaa tekemään harjoitteita, jotka ylläpitävät ja pahentavat vaivaa ja provosoivat oireita raajan ääripäässä. Jos jalka menee alta harjoitetta tehtäessä, hoitosuunta on väärä! Siksi hoitosuunnan määrittelemineen on oleellista, Sinikka Kilpikoski korostaa.

Epäspesifiä selkäkipua potevien potilaiden suuri joukko olisikin tärkeää luokitella nykyistä tarkemmin, jolloin myös hoito täsmenyy. – Eri puolilla Suomea on jo suuri joukko osajia – fysioterapeutteja ja lääkäreitä -, jotka osaavat sentralisaatioilmiön avulla löytää potilasjoukosta konservatiivisesta hoidosta hyötyvät välilevypotilaat ja määrittellä testein oikean hoidon suunnan. Lääkäreiden tulisi lähettää potilaat tällaiseen fysioterapeutin arvioon, joka on osoittautunut magneettitilöydöksiä luotettavammaksi. Näin säästettäisiin sekä kuvantamiskustannuksia että sairauspäiviä, kun paraneminen nopeutuu. Tämän tiedon tulisi kiinnostaa myös vakuutusyhtiöitä, joilla on tähän asti ollut tapana panostaa kuvantamiseen, Sinikka Kilpikoski sanoo.

Lukuisat fysiatriit, ortopedit ja fysioterapeutit – sekä itsensä hoitamiseen motivoituneet selkäpotilaat - ovat innostuneet MDT-menetelmän toimivuudesta. – Potilaan oma rooli on tässä keskeinen. Opetamme ihmiset juuri oman selkävaivansa asiantuntijoiksi, neuvomme varoitusmerkit ja keinot, joilla he saavat selkänsä pysymään kunnossa. Vasta toissijaisesti, tarvittaessa, me ammattilaisina otamme käyttöön vaikkapa manuaalisen terapian ja muut fysioterapian keinot.

”Otin painopisteeksi ns. sentralisaatioilmiön, jota havainnoimalla osaava fysioterapeutti tai lääkäri löytää alaselkikipuisten joukosta ne potilaat, joiden paranemisenuste konservatiivisella hoidolla – ilman leikkausta - on hyvä.”



Sinikka Kilpikoski pitämässä Lectio praecursoria -alustuspuhetta väitöstilaisuudessaan 3.12.2010.

Juhlahenkilöt tarkistamassa tekniikkaa ennen väitöstä. Sinikka Kilpikosken vieressä keskellä vastaväittäjä Antti Malmivaara ja oikealla kustos professori Urho Kujala.



”The Bronze Lady”
McKenzie-instituutin Sinikka Kilpikoskelle vuonna 2003 myöntämä kansainvälinen tunnustus omistautumisesta tutkimuksen ja koulutuksen saralla.

Sinikka Kilpikoski sanoo lähestymistavan herättäneen potilaissa suurta innostusta. Ihmiset pitävät yhteistyöstä, jossa fysioterapeutti on valmentaja, personal trainer, joka antaa asiakkaalle avaimet oman selkävaivan hoitamiseen. – Aluksi mietimme, teemmekö itsemme näin ammattilaisina tarpeettomiksi, mutta onkin käynyt päinvastoin: Sana on kiirinyt ja avun saaneet ovat rohkaissheet uusia kipupotilaita apua saamaan, Sinikka Kilpikoski sanoo.

Hänen oma mielensä palaa jo uusiin tutkimuksiin. Tutkimusaihe sivuaa sentralisaatioilmiötä. – Haluaisin päästää arvioimaan välilevyn pullistuman vuoksi leikkausjonossa olevia potilaita. Olen varma, että jonoihin on päätynyt selkäpotilaita, joilla hyvä hoitotulos olisi saavutettavissa konservatiivisella hoidolla ja leikkaukselta välttyttäisiin.

Alaselkävun hyvä hoito vaatii tarkempaa luokittelua

Suomessa alaselän kipua kokee jossakin elämän vaiheessa kolme neljäsosaa väestöstä. Selkävun uusiutuminen, kipuvaiheet ja sitkeä oireilu ovat erittäin yleisiä.

Hoitoa käynnistettäessä on tärkeää tietää, minkälaisesta selkävaivasta on kyse. Selkävaivojen tarkka diagnostisointi on kuitenkin vaikeaa. Vaivoista voidaan tarkasti diagnosoida ainoastaan 10-15 %, mistä johtuen valtaosalla alaselkäongelmaisista on ns. epäspesifi selkäkipu eli tarkentumaton syy kipuunsa.

Tästä johtuen diagnoosin antama apu konservatiivista terapiaa eli muuta kuin leikkaushoitoa suunniteltaessa ja toteutettaessa on usein epätarkkaa. Monet lääkärit ovatkin sitä mieltä, että ”epäspesifi selkävaiva” sisältää erilaisia syitä ja vaivoja, jotka tulee luokitella. Näin oikeanlainen hoito voitaisiin valita paremmin ja hoitotulokset paranisivat: Luotettava luokitus nähdään parempien hoitotulosten edellytyksenä.

Sinikka Kilpikoski selvitti, voidaanko epäspesifi alaselkäkipu luokitella luotettavasti käyttämällä uusiseelantilaisen

fysioterapeutin Robin McKenzién kehittämää diagnostiointi- ja luokittelumenetelmää. Hän vertasi kolmella eri konservatiivisella menetelmällä: ortopedisella manuaalisella terapialla (OMT), McKenzién menetelmällä tai Käypä hoito -suosituksen suosittelemalla hoidolla: ”käyttää lääkkeenä ensisijaisesti parasetamolia, välttää vuodelepoa ja kannustaa jokapäiväisiin toimiin kivun sallimissa rajoissa” kuntoutettujen potilaiden hoidon tuloksia vuoden seurannassa.

Uusiseelantilainen fysioterapeutti Robin McKenzie julkaisi 1981 mekaanisen diagnosoinnin ja terapian menetelmän (MDT), jossa potilaat luokitellaan oireyhtymiin oireiden mukaisesti. Kivun sentralisaatio-ilmio on keskeinen löydös tutkittaessa alaselän kipua. Ilmiöllä tarkoitetaan alaraajaan säteilevän kivun vähenemistä tai poistumista raajan ääreisosista. Kivun tuntemus siirtyy eli kipu sentralisoituu raajan yläosiin tai keskelle alaselkää. Sentralisaation tapahtuessa selän liikelaaajuus lisääntyy ja henkilön toimintakyky paranee. Ilmiön on todettu olevan yhteydessä välilevyperäiseen kipuun, ja kun sentralisaatio tapahtuu, sillä on todettu olevan hyvä konservatiivisen hoidon ennuste.

Ortopedinen manuaalinen terapia ja McKenzién menetelmä olivat hieman parempia hoidettaessa epäspesifisestä alaselkävivusta kärsiviä potilaita verrattuna Käypä hoito -suosituksen ”pysy aktiivisena” -ohjeeseen. Ne tutkittavat, jotka oli luokiteltu ja joiden oireet sentralisoituivat ja jotka kuntoutettiin McKenzién menetelmällä, näyttivät toipuvan paremmin ja oireet pysyivät vähäisempinä pitempään verrattuna heihin, joita vain neuvottiin pysymään aktiivisena. Lisäksi ne, joiden oireet sentralisoituivat alkumittauksessa, näyttivät toipuvan paremmin ja pysyivät oireettomina pitempään kuin ne potilaat, joiden oireet eivät sentralisoituneet, riippumatta siitä millä menetelmällä heidät oli hoidettu.

- Tutkimus antaa lupaavan kuvan McKenzién menetelmästä luokiteltaessa ja kuntoutettaessa potilaita, joilla on tarkentumaton syy alaselkävaivoihinsa, Kilpikoski tiivistää.

Kilpikosken mukaan selkäpotilaan hoitoon osallistuvien koulutukseen tulisi nykyistä enemmän kuulua alaselkäpotilaiden luotettava tutkimus ja luokittelu. Potilaat, joilla ilmenee sentralisaatio-ilmio, eivät tavallisesti tarvitse leikkaushoitoa. Nämä potilaat näyttävät hyötävän enemmän McKenzién menetelmällä suoritettua tutkimuksesta ja hoidosta sekä oppivat hoitamaan paremmin itse omaa selkävaivaansa kuin potilaat, joita hoidetaan hoitosuosituksen mukaisella ohjeella ”pysyä normaalisti aktiivisena”.

THM Sinikka Kilpikosken liikuntalääketieteen väitöskirja ”The McKenzie method in assessing, classifying and treating non-specific low back pain in adults with special reference to the centralization phenomenon” (McKenzién menetelmä tutkittaessa, luokiteltaessa ja hoidettaessa aikuisten epäspesifistä alaselän kipua) tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 3.12.2010. Vastaväittäjänä oli dosentti **Antti Malmivaara** Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksesta Helsingistä ja kustoksena professori **Urho Kujala** Jyväskylän yliopistosta. Työtä ohjasivat professorit **Markku Alen** ja **Tapio Videman**. ●



Vatsamakuulla suoritettava testi kertoo, miten oireet käyttäytyvät selän taaksetaivutuskuormituksessa: Helpottuvatko vai pahenevatko jalkaan säteilevät oireet? – Jos oireet pahenevat, hoidon suuntaa on vaihdettava. Jos ne helpottavat, harjoittelua jatketaan kyseiseen suuntaan, Sinikka Kilpikoski toteaa.



Alaselkäpotilaan fysioterapeuttiseen tutkimiseen kuuluu joukko testejä, joilla selvitetään oireiden käyttäytymistä kudoksia kuormitettaessa. Testitulokset määrittelevät hoidon suunnan. Osa testeistä tehdään seisten. Kuvassa selvitetään iskiaspotilaan oikeaa hoitosuuntaa seisten tehtävällä testillä.

Kihti ja ruoka

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry on uudistanut kihtipotilaan ja raudanpuuteanemian ruokavaliohoitoesitteet. Kihti ja ruoka –lehtisessä on kerrottu kihtipotilaan ruokavaliohoidon periaatteet. Laihtumiseen kannustetaan tarvittaessa. Puriinia runsaasti ja kohtuullisesti sisältävät ruoka-aineet on listattu. Hyvät ruokavalinnat on listattu selkeästi ja konkreettisesti.

Raudanpuuteanemian ruokavaliohoito –lehtisessä kerrotaan raudan tehtävistä elimistössä. Raudan lähteet ruokavaliossa esitetään havainnollisesti. Raudan saanti ruokavaliosta käsitellään ruoka-aineryhmittäin. Lisäksi kerrotaan keskeiset raudanpuuteanemian hoitoon liittyvät asiat.

Esitteiden asiasisällöistä vastaavat dosentti, laillistettu ravitsemusterapeutti **Ursula Schwab** (kihti) ja TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti **Virpi Salminen** (rauta).

Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen sivuilta osoitteesta <http://www.rty.fi> löytyy paljon ajankohtaistietoa ravitsemuksesta.



Lyhentääkö C-vitamiini flunssaa?

C-vitamiinin vaikutusta flunssaan on tutkittu paljon. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu sen lyhentävän flunssan kestoa. Aiemmin on myös havaittu, että C-vitamiini estää flunssia poikkeuksellisen rasitetuilla ihmisillä, kuten maratonjuoksijoilla.

Tuoreessa European Journal of Pediatrics -lehdessä julkaistussa israelilais-suomalaisessa tutkimuksessa selvitettiin C-vitamiinin vaikutusta nuorilla israelilaisilla kilpauimareilla. Tutkimuksessa C-vitamiini lyhensi flunssien kestoa; vaikutus kuitenkin rajoittui vain poikiin, joilla flunssat lyhenivät noin 40 prosenttia. Tyttöjen flunssia C-vitamiini ei lyhentänyt. C-vitamiini ei myöskään vähentänyt flunssien lukumäärää tytöillä eikä pojilla.

Tutkimukseen osallistui 42 kilpauimaria, iältään 12 - 17-vuotiaita; poikia oli 24 ja tyttöjä 18. Kaikki osallistujat käyttivät vähintään viisitoista tuntia viikossa uintiharjoituksiin. Tutkimus tehtiin satunnaistettuna, kaksoissokkoutettuna ja placebo-kontrolloituna.

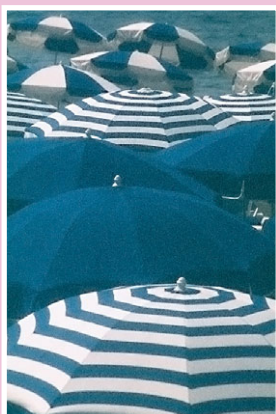


Uusi SOSTE kokoaa kenttää

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry on uusi valtakunnallinen keskusjärjestö, joka on perustettiin 24.1.2011 kokoamaan sosiaali- ja terveysalan vaikuttamistoimintaa ja asiantuntemusta yhteen. Perustajajärjestöjä ovat alan suuret järjestöt Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry, Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry (STKL) ja Terveiden edistämisen keskus ry (Tekry), joilla on jäseninä yhteensä yli viisisataa valtakunnallista ja alueellista järjestöä, yhteisöä ja kuntaa. Järjestöt siirtävät omat toimintansa SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:lle 1.1.2012.

Uusi järjestö kokoaa sosiaali- ja terveysalan vaikuttamistoimintaa ja asiantuntemusta yhteen. Järjestöt ovat merkittävä voimavara ja yhteisöllisyyden rakentaja yhteiskunnassa. Suomessa toimii lähes 9 000 sosiaali- ja terveysjärjestöä, työntekijöitä niissä on noin 36 000 ja lähes miljoona ihmistä on mukana vapaaehtoisina, vertaistoimijoina ja järjestöaktiiveina. Sosiaali- ja terveysjärjestöissä toimivien vapaaehtoisten työpanos vastaa 21 000 henkilötyövuotta.

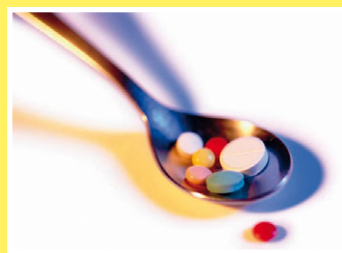
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n puheenjohtajaksi valittiin Suomen Sydänliiton pääsihteeri **Tor Jungman** ja varapuheenjohtajaksi Suomen Syöpöpotilaat ry:n toiminnanjohtaja **Leena Rosenberg-Ryhänen**.



D-vitamiinia lapsille ympäri vuoden

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusneuvottelukunta ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ovat päivittäneet D-vitamiinivalmisteiden käytöstä annetut suositukset lapsille, nuorille ja

raskaana oleville sekä imettäville äideille. Uudet suositukset ovat yksinkertaisemmat kuin aikaisemmat ja nuorten osalta ne kattavat koko kasvuiän. Uusilla suosituksilla pyritään turvaamaan D-vitamiinin riittävä saanti näissä ryhmissä.



Erityisesti yhden vuoden iästä lähtien valmisteiden käyttö epäsäännöllistyy ja D-vitamiinin saanti jää riittämättömäksi pienillä lapsilla. Myös nuorilla on todettu niukkaa D-vitamiininsaantia ravinnosta. Sen vuoksi päädyttiin suositteluun D-vitamiinivalmisteita säännöllisesti vuoden ympäri aina 18-vuotiaaksi asti. Raskaana olevien ja imettävien äitien suositus muuttui myös ympärivuotiseksi.

Lastenlääkäreiden keskuudessa on erityistä huolta kannettu leikki- ja kouluikäisistä lapsista ja nuorista, joiden D-vitamiinin saanti ilman erillistä D-vitamiinilisää on todettu riittämättömäksi. Uutta suositusta pidetään tärkeänä edistysaskeleena.

Uutta suositusta pidetään tärkeänä edistysaskeleena.

Luontoyhteyden särkyminen sairauksien syynä

Professori **Tari Hahtela** HYKS:in Iho- ja allergiasairaalasta toi Tieteen Päiville 2011 tärkeää viestiä luontoyhteyden merkityksestä ihmisen terveydelle kaikkina ikäkausina. Esimerkkinä oli allergia. Tutkimuksista tiedetään, että lapsuuden maatalousympäristö ja vahva yhteys karjaan ja sen jalostamattomiin tuotteisiin suojaa allergialta ja astmalta. Mikrobirikas ympäristö – yhteys maaperään, luonnonvesiin ja niiden pieneliöihin – vähentää allergian riskiä. Ihmisen tulisi siksi altistua luontoympäristön monimuotoiselle mikroeliöstölle, sillä hän tarvitsee mikrobistimulaatiota niin suoliston, ihon kuin hengitysteiden kautta.

Immuunioppiminen on suurinta varhaisessa lapsuudessa, mutta se ei lopu vanhanakaan. Siksi puutarhaa kannattaa Haahtelan mukaan kuopsuttaa vielä 90-vuotiaanakin! Erityisen tärkeää on kouluttaa lasten ja nuorten luontaista immunitteettia. – Siinä auttaa luontoyhteyden palauttaminen: mökkielämä, kotipuutarhat, parvekkeiden yrttitarhat, lähiruoka, kalastus, retkeily, partio- ja leiritoiminta ovat luontaisia suomalaisia tapoja, joiden terveydellinen merkitys on arvaamattoman suuri.

Hahtela korostaa, että nykyinen elämäntapa ei niinkään sisällä uusia allergian riskitekijöitä, vaan suojatekijät ovat vähentyneet. – Kaksi vuotta sitten käynnistynyt kansallinen Allergiaohjelma 2008-2018 viitoittaa uutta suuntaa: Vahvistetaan sietokykyä eikä vältetä allergeeneja turhaan, mutta vakavat allergiat hoidetaan ajoissa ja tehokkaasti.

Ihmisen immuunijärjestelmä pitää haasteista ja vaatimuksista. Jos ei ole haasteita, "vanhentuneeseen" geenikoodiin nojaava elinsysteemimme rappeutuu.

Vähän kärjistetysti: hieman nälkäinen, viluinen ja liikainen lapsi, joka saa suuhunsa oman maan porkkanaa, josta suurimmat mullat on karistettu, kehittää tasapainoisen immuunipuolustuksen. Sen sijaan betoni- luukussa päätettä tuijottava, muovikäsinein ja suunsuojuksin varustautunut ja sipsejä naposteleva kalpeanaama alkaa kaivata geenikoodin nopeaa päivitystä.

Professori Tari Hahtela Tieteen Päivillä 2011



Aivohalvaus- ja dysfasialiitosta Aivoliitto 1.1.2011

Aivohalvaus- ja dysfasialiiton nimi muuttui 1.1.2011 alkaen Aivoliitoksi. – Puhevammaisia edustavana järjestönä tarvitsemme yksinkertaisen ja selkeän nimen, korostaa liiton toiminnanjohtaja **Tiina Viljanen**. Aivoliitto on kansanterveys-, vammais- ja potilasjärjestö, joka tukee edustamiensa ryhmien – mm. aivoverenkiertohäiriötä ja kielellistä erityisvaikeutta sairastavien – arjessa selviytymistä. Tehtäväkenttä leikkaa sekä monia neurologisia sairauksia ja vammoja että valtimoterveyttä.

Dysfasialla on uusi nimi

Myös dysfasialla on nyt Suomessa uusi nimi. Kielellistä erityisvaikeutta on Suomessa aiemmin kutsuttu dysfasiaksi. Käypä hoito -suositus valitsi kansainvälisen käytännön, jonka mukaisesti nyt puhutaan dysfasian sijasta lasten ja nuorten kielellisestä erityisvaikeudesta (specific language impairment, SLI). Suosituksen on laatinut Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Foniatriit ry:n ja Suomen Lastenneurologisen yhdistyksen ja asettama työryhmä.

Kielellisessä erityisvaikeudessa lapsen/ kielellinen toimintakyky on ikään nähden puutteellinen, vaikka näönvarainen päättelykyky on normaali. Kielellinen erityisvaikeus voidaan diagnosoida leikki-iässä, mutta tukitoimet tulee aloittaa jo epäilyvaiheessa. Varhain aloitetut, riittävät ja oikein kohdennetut tukitoimenpiteet pienentävät erityisvaikeuden haittaa.



Fysioterapiaa omassa olohuoneessa

Annikki Mansikkamäki, 98, nauttii jokaisesta päivästä

Kun Pöytyän Riihikoskella omassa kodissaan asuva Annikki Mansikkamäki vietti tammikuussa 98-vuotispäiviään, itseoi-keutettuna juhlijana paikalla oli myös fysioterapeutti Harri Haukila. Hän on vierailut kannettavine hoitopöytineen ja akupuntioneuloineen Annikin kodissa joka keskiviikko jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan.

Annikki Mansikkamäen puoliso, sodassa toisen jalkansa menettänyt **Väinö**, oli ensimmäisiä kuntoutettavia, kun fysioterapeutit Harri Haukila ja **Ari Haapamäki** avasivat 25 vuotta sitten fysikaalinen hoitolaitos Kisa-Fysi- on Pöytyän kunnan Riihikosken taajamaan.

- Kun Väinön kunto heikkeni sellaiseksi, ettei hän enää pystynyt ajamaan autoa ja tulemaan fysioterapiaan hoitolaitokseemme, aloitimme kotikäynnit. Otin mukaani kannettavan hoitopöydän – saman joka palvelee uskollisesti edelleen – ja pystyitin sen jokaviikkoisilla käynneillä Annikin ja Väinön olohuoneeseen. Jossakin vaiheessa kävin heidän kodissaan 2-3 kertaa viikossa ja hoidin molempia puolisoita. Nyt olen käynyt joka keskiviikko Annikkia hoitamassa jo vuosien ajan, Harri Haukila kertoo.

Kotikäynnit mahdollistivat osaltaan sen, että Annikki Mansikkamäki pystyi hoitamaan neljä viimeistä vuotta vuodepotilaana olleen miehensä loppuun saakka kotona. Yhdessä välissä pariskunta teki Annikin lonkanmurtuman vuoksi yhteisen visiitin sairaalaankin. – Annikki sanoi jo etukäteen, että ollaan siellä kuusi viikkoa ja tullaan sitten kotiin. Niin tapahtui ja lonkkaleikattu Annikki alkoi taas hoitaa Väinöä kotona, Harri Haukila kertoo ja toteaa, että jotkut ihmiset ovat päättäväisiä, kuten Annikki.

FYSI-lehdellä oli ilo vieraila seuraamassa Annikki Mansikkamäen fysioterapiakertaa jo kuusi vuotta sitten. Nyt kun kuntoutujalle on tullut vielä kuusi vuotta lisää ikää, tapaamme saman helposti lähestyttävän, pilke silmäkulmassaan joka päivästä nauttivan ihmisen kuin aikaisemminkin.

Sitten viime näkemän ovat liikkumista ja päivittäisiä toimia helpottamaan tulleet sohvan ja sängyn korotukset ja tukikaiteet, suihkutuoli sekä rollaattori eli ”kärri”. – Kaaduin kerran ja jouduin sairaalaan. Siitä tuli se käsitys, että on hyvä olla kärri.

Kärrien avulla on turvallista liikkua, mutta ne ovat

turvatekijä toisellakin tavalla, sillä rollaattorin korissa kulkee kätevästi mukana tarpeellinen varustus: puhelin, silmälasit, vesilasi, nenäliinat, kaukosäädin, josta turhat näppäimet on teipattu tiiviisti yli, ja päivän televisio-ohjelma, johon Annikki on merkinnyt etukäteen kiinnostavimmat ohjelmat. Tammikuusen keskiviikon ohjelmassa merkintöjä on mm. kaikkien ajankohtaisohjelmien – esimerkiksi TV 1:n Puoli seitsemän – ohjelman - ja Kansallismaisema: Savonlinna kohdalla.

- Puhelin piti kerran uusia, kun olin laittanut sen vahingossa pystyyn vesilasiin. Sanoi pojalleni, että en pidä enää vesilasia kärrissä, ettei käy toista kertaa samalla lailla, mutta poika sanoi, että pidä vaan juotavaa mukana – se on tärkeää. Kyllä sinä muistat, ettet seuraavalla kerralla laita puhelinta enää sinne lasiin.

Annikki Mansikkamäki sanoo muistinsa huonontuneen, mutta ”pakolliset perusasiat” ja läheisten – tyttären, poikien ja lapsenlapsien - antamat ohjeet hän pitää tarkasti mielessään. Hyvä ja turvallinen olo perustuu ihmisiin, jotka pitävät huolta niin lähellä kuin kauempana ollessaan. – Olen sanonut lapsille, että kun minä olen aikamani heitä hoitanut ja antanut ohjeita, niin olen nyt itse ohjeitten saajana. Olen ottanut sellaisen asenteen, että lapset ja muut läheiset saavat nyt komennella minua.



”Tässä iässä tulee kiitollinen mieli – joka ilta kiitän, että olen saanut mahdollisuuden syntyä Suomeen ja saan apua. Ja sitten kun kaikki tulee kiitetyksi, nukun niin äärettömän hyvin.”

Annikki Mansikkamäen korkea ikä osoittaa, että lähellä on hyviä "komentelijoita". Etunsa on varmasti silläkin, että kolme heistä on lääkäreitä. Oma tärkeä roolinsa liikkeellä ja toimintakykyisenä pysymisessä on fysioterapialla, sillä yksi "komentelijoista" on fysioterapeutti Harri Haukila, jonka panosta myös omaiset arvostavat. He seuraavat, mitä Harri on tehnyt, ja ymmärtävät fysioterapian vaikuttavuuden. – Omaisten myönteinen suhtautuminen ja yhteistyö heidän kanssaan onkin ensiarvoisen tärkeää iäkkään ihmisen kuntoutuksessa, Harri Haukila sanoo.

Annikki Mansikkamäen fysioterapiakerta sujuu kiireettömästi mutta sutjakasti: aikaa ei tuhraannu mihinkään ylimääräiseen, kun marsijärjestys on molemmille selvä. Harri virittäessä hoitopöytänsä, Annikki riisuu villasukkansa ja oloasunsa ja kiipeää ikäisekseen yllättävän ketterästi hoitopöydälle. – Annikki on niin tottunut tähän, että monelta nuoremaltakaan kiipeäminen ei suju yhtä hyvin, Harri sanoo.

Harri Haukila korostaa, että Annikin kyky ottaa vastaan fysioterapiaa korkeassa iässä perustuu siihen, että hän on siihen vuosien mittaan tottunut. – Jos alkaisin yhtäkkiä hoitaa sellaista 98-vuotiasta, joka ei aiemmin ole saanut fysioterapiaa, minun olisi tehtävä se hyvin varovaisesti ja katsottava useammalla hoitokerralla, millaista käsittelyä hänen kehonsa ja ihonsa kestää. Sinänsä korkea ikä ei ole mikään este fysioterapialle, vaan hyvinkin iäkkäät ihmiset – ja ehkä juuri he – hyötyvät kuntoutuksesta.

Fysioterapiakerta käsittää tällä kertaa hierontaa, akupunktiota ja lihasvoimaharjoituksia. Harri hieroo ensin öljyn kanssa Annikin jalat ja laittaa niihin sitten akuneulat vaikuttamaan siksi aikaa, kun hieroo selän, jonne hoitopöytäosion päätteeksi laitetaan myös akuneulat. Lopuksi tehdään lihasvoimaharjoitteita.

Akupunktiohoito on ollut osa Annikin fysioterapiaa jo parinkymmenen vuoden ajan. Sen avulla miestänsä kotona hoitanut Annikki pääsi aikanaan eroon kovista selkäsärystä ja huolestuttavan voimakkaista särkylääkkeistä. – Neljän vuoden ajan jatkunut selkäsärky katosi tuolloin kuudennella akupunktiokerralla eikä ole tullut sen jälkeen takaisin, Annikki ja Harri kertovat.

Molemmat ovat yhtä mieltä myös siitä, että Annikki ei enää kul-



Hieronta ja sen jälkeen jalkoihin laitettavat akupunktioneulat saavat veren kiertämään ja vauhdittavat aineenvaihduntaa Annikki Mansikkamäen jo lähes sata vuotta palveleissa jaloissa. Samalla kipu vähenee. – Jalat ovat hoidon jälkeen pari kolme päivää paljon kevyemmät, Annikki sanoo ja lisää, että on hyvä tietää saavansa apua joka viikko.

kisi omin jaloin kodissaan ilman fysioterapiaa. Terapia pitää jo lähes sadan vuoden ajan palvelleet jalat käyttökunnossa. Fysioterapian sivuhuhyödyksi Harri Haukila luonnehtii sitä, että matkan varrella, muutama vuosi sitten, saatiin ajoissa hoitoon Annikin jalkoihin kahteen kohtaan tulleet syöpäkasvaimet. – Huomasin hänen jalassaan sitkeän haavauman. Kerroin asiasta Annikin lääkäripojalle, ja jalat hoidettiin kuntoon, Harri kertoo.

– Useinhan on niin, että kun ihminen asuu yksin, kenelläkään ei ole mahdollisuutta huomata tällaisia asioita eivätkä iäkkäät lähde näiden syiden takia lääkäriin. Fysioterapeutti huomaa terapiaa tehdessään myös mahdolliset kudosis- ja ihomuutokset, Harri Haukila sanoo.

Annikki Mansikkamäki on esimerkillinen kuntoutuja, joka on äärimmäisen motivoitunut tekemään myös itse. – Seuraavaksi näytän vielä, miten teen pallon kanssa itse!, hän sanoo, kun Harri Haukila asettaa pallon jalan alle.





Fysioterapeutti Harri Haukila vie Annikki Mansikkamäen luotullessaan postin sisälle, sillä Annikin ei ole lupa tulla liukkailla keleillä ulos. Helposti ja nopeasti koottava, tukeva hoitopöytä on kotikäyntien hyötyväline.

Annikki Mansikkamäellä ei ole juurikaan perussairauksia, mistä syystä hän ei joudu syömään suuria määriä lääkkeitä, mikä osaltaan selittää hänen toimintakykynsä. Sairauksia on silti ollut matkan varrella, mutta niistä on selvitty. Sairaalaan ovat vieneet lonkkaleikkauksen ja syövän lisäksi mm. sitkeän vatsavaivan hoidot, mutta Annikki on toipunut kaikista. – Se on hyvä, että ihmisellä on välillä sairautta, niin osaa sitten taas iloita terveydestä, hän sanoo luonteenomaiseen tapansa.

Tärkeä elämänlaadun lisäjä on ollut myös silmäleikkaus, jonka ansiosta Annikki näkee taas lukea ja katsella televisiota. Lehtien lukemiseen menee päivässä useampi tunti ja televisio on tärkeä. – Minäkin kuulen päivän pääpuheenaiheen yleensä silloin, kun tulen tänne Annikil-

Kahvipöydässä:

Annikki: "Kyllä se mukava on, että vaikka on näin vanhaksi elänyt, niin nauttii joka päivä elämästään."

Toimittaja: "Millaisista asioista nautitte erityisesti?"

Annikki: "Ensin on oma perhe – lapset käyvät ja soittavat paljon ja joskus kaikki perheet ovat täällä koolla. Meillä on mukavaa touhua silloin. Sitten ovat muut ympäristön ihmiset, jotka käyvät ja huolehtivat, että kaikki on hyvin. Ja sitten on televisio ja lehdet – ilman niitä elämä olisi kurjaa."

Toimittaja: "Te ette ole vissiin koskaan ajatellut, että olisitte liian vanha tekemään asioita?"

Annikki: "Ei, vaan ihan päinvastoin!!"

Toimittaja: "Minä voisin vaikka tiskata kupit."

Annikki: "Etkä tiskaa - tiskaaminen on ilo! Se on hyvä, kun vielä jotain saa tehdä. Saan vielä tiskata ja kuoria perunoita. Se on hauskaa!"

Toimittaja: "Mikä on pitkän iän salaisuus?"

Annikki: "Se on se, että ensin tekee paljon töitä ja sitten tottelee kaikkia. Meidän elämämme on ollut työntäyteistä – teimme mieheni Väinön kanssa töitä suurella innostuksella. Nyt tässä iässä on tärkeää se, että tottelee. Minä tottelen kaikkia oman perheen ihmisiä. Minä annoin heille ohjeita silloin, kun he olivat lapsia, ja nyt minä otan itse ohjeita vastaan ja noudatan niitä."

le. Täällä se on aina tiedossa, Harri Haukila sanoo.

Liikunta ja säännöllisyys ovat avainasioita kotona pärjäämisessä. – Tässä iässä ei aina tule nälkä, mutta lapset ovat neuvoneet minua katsomaan kellosta, milloin pitää syödä, ja syön silloin, vaikkei olisi nälkääkään. Ateriat tuodaan minulle kotiin, ja ruoka on hyvää. Hieno asia on sekin, että olen valtavan hyvä nukkuja, vaikka vessassa pitää kyllä käydä yhden tai useamman kerran yössä. Välillä joudun vaatettamaan itseni uudelleen keskellä yötä, kun housuihin tulee märkää. Mutta nukahdan sitten taas uudestaan, Annikki kertoo.

Liikunta on keskeinen osa Annikin päiväohjelmaa. Hän liikkuu sisällä kärrien kanssa – ulos ei ole lupa mennä talviaikaan liukkauden vuoksi – ja tekee tarkasti tietyt

Fysioterapian jälkeen veri kiertää ja kävely on taas helpompaa. – Nämä hoidot ovat niin hyviä! "Käreissä" kulkee mukana kaikki tarpeellinen.



Fysioterapian päätteksi juodaan kahvit. Kotitalousneuvojana eri puolilla maakuntaa toiminut Annikki Mansikkamäki arvostaa hyvää ruokaa ja kotiin saamaansa ateria- ja muuta palvelua. - Joka päivä käy joku vaikka vain kysymässä, että onhan kaikki hyvin, Annikki sanoo.

harjoitteet päivittäin. – Hypäyttelen palloa ja voimistutan sen kanssa käsiä ja jalkoja kahdesta kohtaa.

Lisäksi Annikki voimisteluttaa jalkojaan kekseliäästi kotoisella kuntoutusvälineellä, olohuoneen nurkassa olevalla Singer-ompelukoneella. – Poljen koneella ja vielä puoli tuntia sen jälkeen, kun olen lopettanut, jalat tuntuvat hyppelävän itseksensä!

”Palovaroittimen patterin vaihto kuuluu ehdottomasti fysioterapiaan!”

- Lamppujen vaihdot tai palovaroittimen patterien vaihdot kuuluvat ilman muuta fysioterapiaan.

Nehän suoranaisesti ehkäisevät vammojen syntymistä!, toteaa viikoittain kotikäyntejä tekevä fysioterapeutti Harri Haukila ja lisää, että syksyllä ensimmäisiä hommia lähes kodissa kuin kodissa on lämpöpatterien säätäminen. – Patterit hehkuttavat joka paikassa sellaisella volyyminä, että ikkunaverhot ovat syttymisvaarassa.

Tuhannet suomalaiset fysioterapeutit käyvät päivittäin kotikäynneillä sellaisten iäkkäiden, vaikeavammaisten tai leikkauksesta toipuvien ihmisten kodeissa, jotka tarvitsevat kuntoutusta mutta jotka eivät kuntosaa vuoksi pysty lähtemään fysioterapiaan hoitolaitokseen.

Fysioterapian ohessa kotikäynneillä hoituu moni muukin asiakkaan ympäristöön liittyvä asia: -

Katsomme, haittaavatko matot ja kynnykset kotona liikkumista ja muistutamme, ettei esimerkiksi puhelimeen pidä koskaan kiirehtiä vastaamaan hädän kanssa. Tärkeä osa fysioterapeutin työtä on myös apuvälinetarpeen kartoitus. Katsomme ammattilaisen silmällä, millaiset apuvälineet helpottaisivat kotona selviytymistä, olipa kyse sitten sängyn tai wc-istuimen korotuksista, apinapuusta, erilaisista kahvoista tai suihkutuolista, Harri Haukila sanoo.

- Lisäksi muistutamme siitä, että öisinkin pitää olla riittävästi valoa. Ihmisistä tulee vanhemmiten niin nuukia, etteivät he raaskisi pitää ollenkaan valoa. Riittävä valaistus on kuitenkin turvallisen liikkumisen kannalta todella tärkeää.

Paitsi kodeissa, fysioterapeutit käyvät kuntouttamassa päiväkodeissa, kouluissa, palvelutaloissa, hoivakodeissa ja vanhainkodeissa. – Me käymme joka viikko täällä Riihikoskella, Kyrössä ja Yläneellä paitsi kodeissa myös vanhainkodissa, palvelutalossa ja kehitysvammaisten asuntolassa, Harri Haukila sanoo.

25 vuotta tärkeää työtä

Fysioterapeutiksi vuonna 1984 valmistunut Harri Haukila perusti Ari Haapamäen kanssa Kisa-Fysion Pöytyän kunnan Riihikosken taajamaan vuonna 1986. – Kunnan yritys-elämään monella tavalla vaikuttanut sotainvalidi **Simo Saura** antoi meille vihjeen siitä, että tälle seudulle tarvittaisiin alan yritys. Tartuimme ehdotukseen ja tulimme käymään. Kunnanjohtaja näytti meille silloiset tilat, pankki antoi rahat ja johtava lääkäri sanoi, että täällä voisi olla askareita kuntoutuksen saralla. Kului vain vähän alle kuukausi, kun teimme jo ensimmäisen työpäivän. Siitä tulee



Annikki Mansikkamäen olohuoneessa oleva Singer on osoittautunut mainioksi kotikuntoiluvälineeksi. – Poljen koneella päivittäin ja se tehoaa jalkoihin hyvin. Vielä puoli tuntia sen jälkeen, kun olen lopettanut, jalat tuntuvat polkevan olemattomia ja hyppelävät pitkän aikaa, Annikki sanoo.

tänä vuonna kuluneeksi 25 vuotta. Lisäksi meillä on toinen toimipiste, Runos-Fysio, Turussa. Teemme Kelan ja Valtiokonttorin kuntoutuksia sekä terveyskeskuksen ostopalveluita. Lisäksi meillä on itse maksavia asiakkaita.

Veteraanikuntoutukset vähenevät pikkuhiljaa, kun veteraanien keski-ikä on jo 88 vuotta, mutta olen ajatellut, että niin kauan kuin olen näissä hommissa, kuntoutujina on vielä veteraanejakin. Vanhin kuntoutettavani on ollut 104-vuotias. ●



Relieving back pain since 1999



Flexi:bak vähentää alaselän välilevyihin kohdistuvaa painetta ja rentouttaa niveliä ja lihaksistoa.




Apuväline selän ja olkapään kuntoutukseen ja syvien lihasten vahvistamiseen.



Kertakäyttöinen kylmäkompressioside. Heti käyttövalmis ja pysyy kylmänä yli tunnin.



Flexem
Rakovalkeantie 5, 05810 Hyvinkää
Puh +358 45 676 6923, www.flexem.fi

Uusinta tutkimustietoa kuntoutuksesta

Vaikeavammaisten lääkinällisen kuntoutuksen kehittämishanke (VAKE) on edennyt tärkeälle väliaikapaalulle. Uusin tutkimustieto kuntoutuksesta on koottu suuren asiantuntijajoukon voimin kirjiin ja kansiin. Hyvän kuntoutuskäytännön perusta on ilmestynyt sekä painettuna, 320-sivuisena kirjana että ladattavana nettiversiona.

Kelan pääjohtaja **Liisa Hyssälä** totesi kirjan julkistusseminaarissa, että kyseessä on Kelallekin merkittävä asia. – Kela on kuntoutuksen sektorilla suuri toimija. Vuonna 2009 Kelan järjestämää kuntoutusta sai yhteensä 83 000 kuntoutujaa. Vaikeavammaisten lääkinällisen kuntoutuksen saajia heistä oli 20 700.

Kuntoutuspäällikkö **Tiina Huusko** luonnehti kirjaa hyvien kuntoutuskäytäntöjen synteeksi, jossa on analysoitu kuntoutussuunnitelmia ja tehty erittäin laajat kirjallisuuskatsaukset. Tuloksia on pyritty jalkauttamaan jo sitä mukaan, kuin niitä on saatu. Mm. standardeihin on jo tehty muutoksia.

Jaana Paltamaan, Maarit Karhulan, Tiina-Suomela-Markkasen ja Ilona Autti-Rämön toimittamassa Hyvän kuntoutuskäytännön perusta –kirjassa kuvataan kolmen diagnoosiryhmän, aivoverenkiertohäiriön (AVH), multipeliskleroosin (MS) ja Cerebral Palsyn (CP) kuntoutuksen nykykäytännöt kuntoutusalan ammattilaisille ja asiantuntijoille tehtyjen kyselyjen ja haastattelujen avulla. Siinä esitellään myös Kelalle lähetettyjen kuntoutussuunnitelmien analyysit, käsitellään kuntoutuksen arviointikäytäntöjä sekä esitetään vaikuttavuusnäyttö AVH-, MS- ja



Suuri urakka on kirjoissa ja kansissa valmiina vaikuttamaan entistäkin parempien kuntoutuskäytäntöjen yleistymiseen. Hyvän kuntoutuskäytännön perusta –kirjan ovat toimittaneet Ilona Autti-Rämö (vas.), Jaana Paltamaa, Maarit Karhula ja Tiina-Suomela-Markkanen.

CP-kuntoutujien fysio-, puhe- ja toimintaterapiasta sekä MS:n osalta neuropsykologisesta kuntoutuksesta. Näytön asteen määrittely perustuu Käypä hoito -suosituksen kriteereihin.

Kirjassa esitetään tunnistettujen ongelmien sekä tutkimustulosten perusteella laaditut suositukset hyvistä kuntoutuskäytännöistä Kelan järjestämisvelvollisuuteen kuuluvan vaikeavammaisten lääkinällisen kuntoutuksen osalta. Suositukset perustuvat edellä mainittuihin tutkimuksiin ja aiempaan, Lapin yliopiston toteuttamaan Asiakkaan äänellä -tutkimukseen.

Suosituksen tavoitteena on mahdollistaa tämän hetken tiedon mukainen asiakaslähtöinen, oikea-aikainen, oikein kohdennettu ja vaikuttava kuntoutus vaikeavammaisille kuntoutujille.

Julkaisun voi ladata Helda-arkistossa, <http://helda.helsinki.fi/handle/10138/2257>.



Kela uudisti jo kuntoutusta koskevia standardeja

Kela on jo uusinnut avoterapioiden ja yksilöllisen kuntoutusjakson sisältöjä ja palveluita ohjaavat standardit. Kuntoutuja ja hänen lähipiirinsä voivat nyt osallistua kuntoutuksen suunnitteluun, sisältöön ja toteutukseen aiempaa enemmän. Kuntoutus pyritään suunnittelemaan niin yksilöllisesti, että se on osa jokapäiväisiä toimintoja.

Uudet standardit mahdollistavat myös avoterapioiden (esim. fysio-, toiminta-, puhe-, musiikki- ja psykoterapian sekä neuropsykologisen kuntoutuksen) joustavamman yhdistelyn. Eri alojen terapeutit voivat toteuttaa avoterapiaa yhdessä, kun asiakas saa samanaikaisesti kahden tai useampaa avoterapiaa. Myös ryhmäterapiaa ja eri terapialajeja voidaan yhdistellä. Kuntoutuja voi myös tutustua terapeutin kanssa kiinnostavaan liikuntamuotoon tai muuhun harrastukseen, joka tukee kuntoutusta.

Myös kuntoutuslaitoksessa toteutettavan yksilöllisen kuntoutusjakson palvelukokonaisuutta on selkeytetty.

Kuntoutuksen palveluntuottajaa voi nyt hakea verkossa

Kuntoutuksen hakija voi nyt itse etsiä Kelan verkkosivuilta sopivaa kuntoutuspalvelun tuottajaa.

Kelan verkkosivuilla www.kela.fi/kuntoutus on avattu uusi kuntoutuksen palveluntuottajien hakupalvelu. Se sisältää tiedot palveluntuottajista, joilla on oikeus antaa Kelan järjestämää kuntoutusta ja jotka ovat antaneet suostumuksen tietojensa näyttämiseen.

Asiakas voi valita avoterapian ja yksilöllisen kuntoutusjakson sellaiselta palveluntuottajalta, jolla on sopimus Kelan kanssa. Uusien standardien mukaiset palveluntuottajat valittiin tarjouskilpailun perusteella vuosiksi 2011–2014. Kela ostaa vaikeavammaisten avoterapiakuntoutuspalveluja noin 3 000 palveluntuottajalta ja laitospalveluja 130 palveluntuottajalta. ●

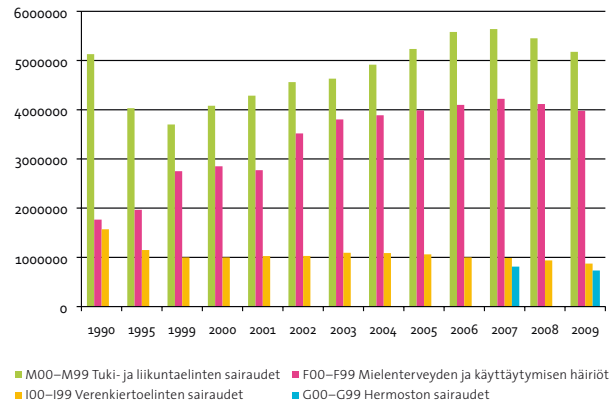
Tule-sairaudet eniten työstä poissaoloihin johtava sairausryhmä

Tuki- ja liikuntaelinten (tule) oireet, sairaudet ja niiden seuraukset ovat vakava kansanterveydellinen ja -taloudellinen ongelma. Tule-sairauksista kärsii joka viides työkäinen ja useampi kuin joka kolmas eläkeläinen. Tule-sairaudet ovat väestössä yleisin kipua aiheuttava ja eniten työstä poissaoloihin johtava sairausryhmä.

Tule-sairauksien järjestelmällinen ennaltaehkäisy, varhainen toteaminen ja hoito vähentäisivät sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia ja parantaisivat mitattavassa määrin ihmisten elämänlaatua ja työkykyä.

Lähde: Suomen Tule ry.

Tuki- ja liikuntaelimestön oireyhtymät ja sairaudet



Vuosina 1990-2009 korvatut sairauspäivärahopäivät sairausryhmän mukaan. Kuva: Timo Pohjolainen.

40 vuotta fysioterapiaa ja terveystoimintaa



Sonja Tuomolin on fysioterapia-alan vaikuttaja, pääkaupunkiseudulle levittäytynyt FysioSporttiksen perustaja ja pitkäaikainen johtaja ja arvostettu opettaja ja ohjaaja, kahden lapsen äiti ja kuuden lapsenlapsen isoäiti, jonka esimerkki on innoittanut monia hänen yrityksessään harjoittelussa olleita ja työskennelleitä fysioterapeutteja yrittäjän-

tielle.

Sonja Tuomolin perusti Viherlaakson Fysikaalisen hoitolaitoksen Espooseen nuorena lääkintävoimistelijana 40 vuotta sitten. Tänä päivänä yritys, nykyisin FysioSporttis, on pääkaupunkiseudun markkinajohtaja. Lisäksi se on kolmen sukupolven kohtaamispaikka, sillä niin Sonja, fysioterapeuttitytär **Petra Kaukoranta** kuin Petran tytär Nicole vetävät kukin vuorollaan viikoittaisia jumppatunteja Viherlaaksossa.

- Olen hyvin kiitollinen tästä ammatista, joka on antanut minulle vuosien varrella niin paljon. Kun antaa kaikkensa, luulisi menettävänsä jotain, mutta asia on päinvastoin. Kun on saanut kohdata asiakkaan aidosti ja edistää hänen paranemisprosessiaan fysioterapian avulla, huomaa, että omatkin voimat ovat lisääntyneet. Siinä piilee tämän ammatin viehätys, Sonja sanoo.

Mielenkiintoisen matkan fysioterapian yritystoi-



Aihetta suureen juhlaan! Sonja Tuomolin (oik.) vuonna 1971 perustama Viherlaakson Fysikaalinen hoitolaitos, sittemmin FysioSporttis, on toiminut 40 vuoden ajan ja kasvanut pääkaupunkiseudun markkinajohtajaksi. Tytär KTM, fysioterapeutti Petra Kaukoranta on FysioSporttiksen henkilöstö- ja laatuvaastaava. Juhlaa vietettiin 2.2.2011 Helsingin Pörssitalolla Energiaa elämään -juhlaseminaarin merkeissä.

mintaan voi tehdä FysioSporttiksen 40-vuotishistoriikin välityksellä, joka on luettavissa myös verkkojulkaisuna osoitteessa

<http://www.fysiosporttis.fi/sitenews/view/-/nid/76/ngid/10>

Sonja Tuomolin on yksi Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n perustajajäsenistä. Alan yrittäjät perustivat FYSI ry:n vuonna 1972, joten FysioSporttis on ollut jäsenyrityksenä jo 39 vuoden ajan. Sonja Tuomolin on saanut FYSI ry:n Vuoden Fysioterapiayrittäjä -palkinnon vuonna 1999. ●

Luotettavia ja herkkiä mittareita niskakipupotilaiden kuntoutukseen



Niskakipua kokee jopa 70 % ihmisistä jossain vaiheessa elämäänsä, mutta niskakivun tarkka syy jää epäselväksi jopa kahdeksassa tapauksessa kymmenestä. TtM **Petri Salo** tutki niskakipupotilaiden oireiden vaikeusasteen ja hoidon seurannassa käytettävien yleisimpien mittareiden kykyä ennustaa niskakipua, mittareiden toistettavuutta ja luotettavuutta sekä kliinistä käyttökelpoisuutta. Lisäksi hän tutki iän vaikutusta niskalihhasvoimaan ja kaularangan liikkuvuuteen.

Niskakivuttomilla naisilla tehdyn tutkimuksen tulokset osoittivat, ettei ikä vaikuttanut työikäisten naisten niskalihasten maksimivoimaan. Sen sijaan kaularangan passiivinen liikkuvuus aleni suoraviivaisesti ikävuosien 20 ja 59 välillä. Kuusi vuotta alkumittausten jälkeen samoille henkilöille tehdyssä kyselyssä todettiin, että niskavoimamittausten tai kaularangan liikkuvuusmittausten tuloksilla ei ollut yhteyttä myöhemmin ilmenneeseen niskakipuun.

- Terveille henkilöille tehtäviä niskan toimintakykymittauksia ei näin ollen suositella käytettäväksi varhaiskuntoutuksen valintakriteerinä, Salo painottaa. Kansainvälisesti käytetyimmän niskan haittakyselyn, Neck

disability index, suomenkielisen version (NDI-FI) sekä suomalaisen niskan haittakyselyn, modified neck pain and disability scale (mNPDS-FI), toistettavuus ja luotettavuus osoittautuivat tutkittaessa hyväksi. Salo selvitti, että näillä mittareilla voidaan saada luotettavasti tietoa potilaan kokemasta toimintakyvyn haitasta. Mittarit ovat herkkiä kipupotilaan tilassa tapahtuvalle muutokselle.

Niskan lihasvoima- ja kaularangan liikkuvuusmittausten, niskan haittakyselyiden (NDI-FI ja mNPDS-FI) sekä terveyteen liittyvän elämänlaatumittarin (15D) herkkyyttä havaita niskakipupotilaan tilassa tapahtunutta muutosta selvitetiin tutkimuksessa, jossa aktiivinen voimaharjoittelu kohdistui niskalihaksiin. Vuoden kestänyt harjoittelu alensi tehokkaasti niskakipua ja erityisesti niskan haittakyselyiden ja niskan lihasvoimamittausten todettiin olevan herkkiä mittareita tälle muutokselle.

- Ne ovat kliinisesti käyttökelpoisia ja suositeltavia mittareita niskakipupotilaiden hoidon tavoitteita asetettaessa ja vaikuttavuutta arvioitaessa, Salo tiivistää.

TtM Petri Salon fysioterapian väitöskirja " Fyysisen kapasiteetin, haitan ja terveyteen liittyvän elämänlaadun mittaaminen niskakipupotilailla" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 25.11.2010.

Murrosikäiset tytöt tarvitsevat säännöllistä liikuntaa



M.Sc. **Eszter Völgyi** määrittä tutkimuksessaan kehon osien sekä luuston, rasvakudoksen ja lihasmassan kasvumalleja ja selvitti vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden vaikutusta luu-, rasva- ja lihasmassan kertymiseen murrosiässä.

Tutkimuksessa verrattiin myös bioimpedanssia (BIA) ja kaksiennergistä röntgenabsorptiota (DXA) rasvan ja rasvattoman massan arviointimenetelmänä. Tutkittavina oli 396 alussa 10-13-vuotiaista tyttöä, 255 äitiä, 159 isoäitiä ja 82 miestä. Fyysinen aktiivisuus määritettiin kyselylomakkeen avulla ja kehon koostumus BIA- ja DXA-laitteilla. Luun mineraalitiheys mitattiin DXA:n ja perifeeristen luiden kvantitatiivisen tietokonetomografian (pQCT) avulla.

Tulokset osoittivat, että kehon eri osien pituuskasvu oli loppunut 18 vuoden ikään mennessä, mutta kehon paino ja osien leveydet lisääntyivät edelleen, joskin hitaammin. Useimmat tytöt pysyivät 11. ja 18. ikävuoden välillä samoissa luun, rasvan ja rasvattoman massan mu-

kaan jaetuissa ryhmissä. lisääntyi käyräviivaisesti 16 vuoden ikään asti, mitä seurasi tasanvaihe. Rasvan massa lisääntyi jatkuvasti 11. ja 18. ikävuoden välillä, mutta hitaammin seurantajakson loppupuolella.

Pysyvä aktiivinen liikuntaharrastus kyseisellä aikavälillä oli yhteydessä luuston ja rasvattoman massan kasvuun ja vähäisempään rasvan kertymiseen. Vastaavanlaisia myönteisiä tuloksia todettiin tytöillä, joiden aktiivisuus lisääntyi seurantajakson aikana. DXA- ja BIA-laitteiden välillä havaittiin systemaattisia, sukupuolesta, painoindexistä ja fyysisestä aktiivisuudesta riippuvia eroja.

Tutkimus tuo esille uusia näkemyksiä murrosiän fyysisen kasvun monitahoisista ja dynaamisista malleista ja korostaa asianmukaisen liikunnan ja ravinnon merkitystä kyseisenä aikana. Luun huippumassan saavuttaminen kasvuiässä oikean ruokavalion ja riittävän fyysisen aktiivisuuden avulla on keskeinen keino mm. osteoporoottisten murtumien ehkäisyssä. - On tärkeää rohkaista murrosiässä olevia tyttöjä liikkumaan säännöllisesti, Völgyi suositaa.

M.Sc. Eszter Völgyin liikuntalääketieteen väitöskirja " Liikunnan vaikutus murrosikäisten tyttöjen luu-, rasva- ja lihaskudoksen kasvuun" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 11.12.2010.

Suuri osa ikääntyvistä harrastaa liian vähän liikuntaa



FM **Tiina Heikkisen** väitöstudiumuksessa havaittiin, että ikääntyvien itäsuomalaisen liikkuminen painottui arki- ja hyötyliikuntaan ja naiset liikkuvat enemmän kuin miehet. Säännöllistä vapaa-ajan liikuntaa vähintään 3–4 kertaa viikossa harrasti alle puolet ikäryhmästä, mistä voidaan päätellä, että suurin osa ikääntyvistä ei harrasta liikuntaa terveyden

kannalta riittävästi.

Heikkisen väitöstudiumuksen aineistona oli vuosina 2005–2007 neljässä itäsuomalaisessa kunnassa kokonaisuutella ikäluokille tehty postikyselytutkimus. Iältään 58–68-vuotiaita tutkittavia oli lähes 2000.

Sairaudet koettiin voimakkaasti liikuntaa rajoittavana tekijänä ja liikkumista lisäsi huoli terveydestä. Ympäristön tarjoamat palvelut ja liikuntamahdollisuudet sekä arkiympäristöön liittyvät velvollisuudet ohjasivat liikunnan muotoja. Vapaa-aika oli keskeinen edellytys liikunnan harrastamiselle: eläkkeellä olevat liikkuvat enemmän kuin työssä käyvät. Arki- ja hyötyliikuntaa lisäsi omakotitalossa

asuminen. Liikkumista rajoittavia tekijöitä olivat kustannukset, pitkä matka sekä liikuntakaverin puuttuminen.

Tupakointi, ylipaino, alakuloinen mieliala sekä huonontunut liikkumiskyky olivat yhteydessä vähäiseen kiinnostukseen liikuntaa kohtaan, samoin asenne ja saamatomuus. Yhteiskunnan kannalta haastavin on ryhmä, jota liikunta ei kiinnosta lainkaan ja joka ei tiedosta omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa terveyteen. Terveys- ja liikuntalan ammattilaisten tulisi nostaa sairauksiin ja liikuntaan liittyvät kysymykset paremmin esiin asiakaskontakteissa ja ikääntyviä tulisi nykyistä voimakkaammin rohkaista liikkumaan. Toimenpiteet liikuntakäyttämisen muuttamiseksi tulisi suunnitella yksilöllisistä lähtökohdista. Ikääntyvät toivoivat kuntien taholta enemmän terveystarkastuksia, kuntotestauksia ja säännöllistä terveyden seuranta. Yksilöllistä liikuntaneuvontaa kaivattiin henkilökohtaisiin sairauksiin liittyvissä kysymyksissä ja itselle sopivan liikunnan suorittamisessa. Oman ikäisille toivottiin liikuntaryhmiä ja liikuntapaikkojen hintoihin alennuksia.

FM Tiina Heikkisen liikuntalääketieteen väitöskirja ”Ikääntyvien itäsuomalaisen fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä” tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 16.12.2010.

Kelan kuntoutusmuotojen vaikutuksia tutkittiin



LL **Heikki Suoyrjön** väitöskirjassa selvitettiin Kansaneläkelaitoksen järjestämän kuuden yleisimmän työssä käyvälle väestölle tarkoitetun kuntoutusmuodon kohdentumista kuntatyöntekijöille. Lisäksi selvitettiin Kelan järjestämän selkä- ja niskakipukuntoutuksen, ASLAK-kuntoutuksen ja fibromyalgia-kuntoutuksen vaikutuksia työstä poissaoloihin sekä työkyvyttömyyseläkkeen riskiin.

Kelan järjestämille selkäkipukurssueille osallistumisesta on hyötyä osalle kuntoutujista. Kuntoutujien yli 21 päivää kestävät sairauspoissaolokerrat vähenivät kolmen kuntoutuksen jälkeisen vuoden ajaksi. Niskakipukurssuille osallistuneiden sairauspoissaoloissa ei nähty samanlaista positiivista vaikutusta. Kipulääkkeiden reseptiostot vähenivät jonkin verran sekä niska- että selkäkipukuntoutujien ryhmässä.

Moniin Kelan järjestämiin kuntoutustoimenpiteisiin osallistuvien terveydentila on kuntoutuksen alkaessa huomattavasti heikentynyt ja pysyvän työkyvyttömyyseläkkeen riski lähivuosina selvästi kohonnut. ASLAK-kuntoutus poikkeaa Kelan muista laitostuntoutuksista siinä,

että kuntoutukseen osallistuvien terveydentilan tulisi vielä olla kohtuullisen hyvä. ASLAK-kuntoutuksessa pyritään estämään tuleva työkyvyn enneaikainen heikkeneminen, jota oireet ennakoivat.

Sairauspoissaolopäivät ja hyvin pitkät sairauspoissaolokerrat vähenivät ASLAK-kuntoutukseen osallistuneilla kuntoutusvuotena ja kolmena sitä seuraavana vuotena samalle tasolle kuin kuntoutukseen osallistumattomilla samojen työpaikkojen verrokeiksi valituilla työntekijöillä. Työkyvyttömyyseläkkeen riski pieneni ASLAK-kuntoutujilla neljäksi vuodeksi kuntoutuksen jälkeen.

Tutkimuksessa todettiin myös, että naiset ovat Kelan järjestämissä kuntoutustoimenpiteissä yliedustettuina. Vastaavasti määräaikaisissa työsuhteissa työskentelevät ovat kuntoutuksessa aliedustettuina.

Tutkimustulokset antavat aiheen kehittää Kelan järjestämää työikäisten kuntoutusta sekä kuntoutukseen ajoituksen että itse kuntoutuksen sisällön osalta. Tätä edellyttää myös valtiollan esittämä tavoite työurien pidentämisestä.

LL Heikki Suoyrjön kansanterveystieteen väitöskirja ”Kelan järjestämän kuntoutuksen kohdentumien ja vaikutukset työkyvyn kunnallisilla työpaikoilla” tarkastettiin Turun yliopistossa 17.12.2010.

Yhdistettyvoima- ja kestävyys- ja voimaharjoittelu tehokkainta ikääntyvillä



- Nousujohteinen, ohjatusti toteutettu yhdistetty kestävyys- ja voimaharjoittelu on turvallinen ja tehokas tapa parantaa monipuolisesti keski-ikäisten ja ikääntyvien miesten ja naisten kehon koostumusta, terveyttä, suorituskykyä ja koettua elämänlaatua, toteaa LitM **Elina Sillanpää**.

Hän vertaili väitöskirjassaan kestävyys- ja voimaharjoittelun sekä yhdistetyn kestävyys- ja voimaharjoittelun vaikutusta keski-ikäisten ja ikääntyvien naisten ja miesten kehon koostumukseen, metaboliseen terveyteen, fyysiseen suorituskykyyn ja elämänlaatuun.

Tehokkaimmaksi osoittautui yhdistelmäharjoittelu. Kaksi kertaa viikossa toteutettu 21 viikon kestävyys- ja voimaharjoittelu johti merkittävään maksimaalisen hapenottokyvyn kasvuun sekä kehon rasvamäärän vähenemiseen miehillä ja naisilla. Vastaavasti koko kehon nousujohteisella voimaharjoittelulla voitiin parantaa maksimaalista lihasvoimaa jopa 20 % eli saman verran kuin ikääntymisen myötä voimaa keskimäärin menetetään 15 vuodessa.

Yhdistelmäharjoittelulla parani sekä kestävyys- ja voimaharjoittelun suorituskyky että lihasvoima yhtä paljon kuin kummallakin harjoittelumuodolla erikseen, samalla myös kehon rasvamäärä väheni ja lihassmassa kasvoi. Lihassmassan lisääntyminen helpottaa painonhallintaa sekä parantaa glukoosineuvainvaihduutta.

Miehillä verenpaine laski sekä kestävyys- ja voimaharjoittelun myötä. Naisilla kestävyys- ja voimaharjoitteluryhmän kokonaiskolesteroli ja huonolaatuinen LDL-kolesteroli laskivat ja hyvälaatuinen HDL-kolesterolipitoisuus nousi 21 viikon harjoittelujakson aikana. Positiivisia muutoksia havaittiin myös glukoosivaihdunnassa. Pienetkin muutokset voivat katkaista terveydelle haitallisten muutosten etenemisen kehossa. Joillekin henkilöille kovatehoinen harjoittelu neljä kertaa viikossa voi olla liian rasittavaa, mikä tutkimustuloksissa näkyi miehillä yhdistelmäryhmän verenpaineen nousuna harjoittelujakson puolivälin jälkeen. Sillanpää korostaakin, että harjoitusvaikutukset ovat aina yksilöllisiä.

Sekä pelkkä kestävyys- ja voimaharjoittelu että yhdistelmäharjoittelu paransivat myös koehenkilöiden koettua terveyden liittyvää elämänlaatua, jota tutkittiin RAND-36 kyselylomakkeella.

Yhdistelmäharjoitteluryhmän koettu tarmokkuus lisääntyi enemmän kuin muilla harjoitteluryhmillä tai kontrolliryhmällä.

LitM Elina Sillanpään valmennus- ja testausopin väitöskirja "Kestävyys-, voima- ja yhdistelmäharjoittelun vaikutus kehon koostumukseen, terveyden riskitekijöihin, ja fyysiseen suorituskykyyn keski-ikäisillä ja ikääntyvillä terveillä miehillä ja naisilla" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 14.1.2011.



www.fysituote.fi

TUOTTEET FYSIOTERAPIAAN

Fysituote | Vaivasentie 4, Kuopio
Puhelin 044 515 4022
asiakaspalvelu@fysituote.fi

Fysioterapia Rajakaski Ky



rajakaski@rajakaski.fi
www.rajakaski.fi

- Jo vuodesta 1977 fysioterapia-alalla
- hoitopöydät, laitteet, tarvikkeet, uudet tuotteet
- fysikaalisten hoitolaitosten ja huoneistojen välityksellä
- myös laitteiden huoltopalvelu
- myös kuntosalilaitteet Paramount, sopii hyvin fysioterapiaan
- Myytävänä hoitolaitos Karkkila (upea kalusto - edull. vuokra-hyvä sijainti) vain 14.000 €.

AR-Neliöt Oy LKV

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

UKK-instituutti

– osaamista terveystieteiden edistämiseen

Koulutusta ammattilaisille keväällä 2011

- Kestävyyskunnan testaus polkupyöräergometrillä 31.3.–1.4.
- Alaraajat kuntoon – kyykkyyntä ylös, kävelystä juoksuun 5.–6.4.
- Terveystieteiden mittaus – liikehallinta- ja lihaskuntotestit 10.–11.5. ja 14.6. (3 pv)

Katso lisää: www.ukkinstituutti.fi | s-posti: ukkoulutus@uta.fi

Kosketusta keholle ja mielelle

Tule tutustumaan fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämään Rosen-menetelmään.



www.rosenmetodi.fi - tai p. 044 020 4414

Vanhustyössä tarvitaan uudenlaisia, aktiivisia ja kriittisiä työntekijöitä



Nykyajan työelämän vaatimukset haastavat perinteisen näkemyksen kutsumuksellisesta, kiltistä ja kuuliaisesta vanhustyöntekijästä. Tahto tehdä hyvää ja kyky sopeutua eivät enää riitä vanhustyössä.

Työntekijöiltä edellytetään uudenlaista aktiivisuutta, kriittisyyttä ja laaja-alaista vastuunkantoa. Heiltä vaaditaan vahvaa selkärankaa puuttua epäkohtiin ja pitää

kiinni sovitusta linjasta.

Mukautuvien alaisten sijaan tarvitaan rohkeita organisaatiokansalaisia. Mutta onko työyhteisöillä ja johtajilla valmiutta kohdata uudenlaisia kriittisiä työntekijöitä? Entä millaisia ovat seuraavan sukupolven uudet vanhustyöntekijät uusine hyveineen? YTM **Sanna Laulainen** käsittelee kysymyksiä väitöstutkimuksessaan. Tutkimuksen sanoma on hyödynnettävissä myös yleisemmin palvelutyössä ja naisvaltaisilla aloilla sekä muutos- ja kehittämisprosesseissa.

Vanhustyö on tasapainoilua haasteiden keskellä. Tunne siitä, että ei ehdi tehdä sitä mitä haluaisi ja mitä vaadittaisiin, kuormittaa arjessa. Riittämättömät resurssit,

arvostuksen puute, strategiset ristiriidat ja epäselvä perustehtävä kuormittavat. Asiakkaiden tarpeiden pelätään jäävän talouden varjoon. Työhyvinvointi on eettisten ristiriitojen keskellä koetuksella.

Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ja laajemmin vanhustyöhön lisää työhyvinvointia ja työn hallinnan kokemuksia. Strategisesti merkittävää on saada kaikki keskeiset tahot mukaan kehittämään yhdessä vanhustyötä. Työntekijät kokevat vaikutusmahdollisuuksiensa olevan kuitenkin vaillinaiset. Toiveet kehittämistyöhön osallistumisesta ja arjen realismi ovat osin ristiriidassa. Työntekijät kokevat ylimääräisen kehittämistyön olevan pois vanhuksilta tai lisärasite perustehtävän päälle. Ymmärrys kehittämistyön tarkoituksesta on jäänyt työntekijöiden keskuudessa epäselväksi.

Johtajilla on tärkeä rooli vanhustyön kehittämisen idean avaamisessa ja toteuttamisen mahdollistamisessa. Johtajien asenteet ja toiminta eivät kuitenkaan yksin riitä. Työntekijöillä on viime kädessä valta ja vastuu valita aktiivisuus tai passiivisuus.

YTM Sanna Laulaisen sosiaalihalintotieteen väitöskirja "Jos mittaa et anna niin mittaa et saa"

– Strateginen toimijuus ja organisaatiokansalaisuus vanhustyössä " tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 4.12.2010.

TheraVital® restoraattori on entistä mukavampi käyttää!

Suomenkielinen käyttöliittymä! • Kestävä ja turvallinen



- 10,4" kosketusnäyttö
- uudistuneet pohjetuet
- säädettävä jalkaterän kiinnitys
- harjoitteludatan tulostin

Pyörätuolilukitus

fysioline
Living well.

Puh. (03) 2350 700

Fax (03) 2350 777

info@fysioline.fi

Maahantuonti • Myynti • Huolto • Kokonaisratkaisut

BALANCE TRAINER



- dynaamiseen tasapainoharjoitteluun
- asentosymmetrian harjoittamiseen
- tasapainon mittaamiseen
- askellusharjoitusten suorittamiseen

Veloitukseton Balance trainer -koulutus:

Ma 28.3. Synapsia, Helsinki

Ti 29.3. Maskun neurologinen kuntoutuskeskus

Ke 30.3. TAMK, Tampere

To 31.3. Neuron, Kuopio

Kouluttaja: Andreas Mack, medica Medizintechnik GmbH

Ilmoittautumiset 11.3. mennessä:

mari.walkeajarvi@fysioline.fi

www.fysioline.fi

Taitoharjoittelun salat

Miksi ohjattava ei edisty, vaikka näytän, kuinka suoritus tehdään? Miten voin paremmin rakentaa harjoituksen, jotta se auttaa oppimaan lajin kannalta tärkeitä taitoja? Kuinka luon motivaation pitkäjänteiseen harjoitteluun?

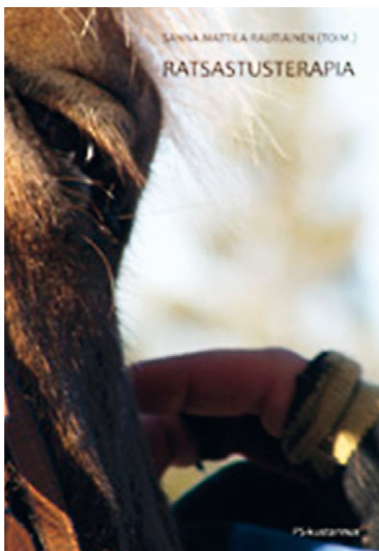
Tällaisiin kysymyksiin hakee ja antaa vastauksia Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu –kirjassaan (PS-kustannus) liikuntatieteiden tohtori, psykologi ja dosentti **Timo Jaakkola**. Hän toimii liikuntapedagogiikan lehtorina Jyväskylän yliopistossa.

Taitoharjoittelu on usein pelkkää fyysisen toiminnan kehittämistä, mutta Jaakkola tarkastelee kirjassaan liikuntataitojen oppimista monipuolisemmin. Huomion kohteina ovat muun muassa erilaiset oppimistyyli, tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja mielikuvien käyttö.

Vaikka Suomessa tuhannet ihmiset: opettajat, ohjaajat, valmentajat – fysioterapeutit -, toimivat liikuntataitojen parissa, meiltä on puuttunut oppikirja liikuntataitojen oppimisesta ja harjoittelusta.

Taitoharjoittelun taustatekijöitä, oppimista tukevien harjoitteiden ja ympäristöjen luomista ja harjoittelun eri vaiheita kuvaava kirja tuo esiin liikuntataitojen oppimisen tärkeät perustekijät. Se käsittelee myös lahjakkuuden roolia liikuntataitojen ja siirtovaikutusta motoristen taitojen oppimisessa.

Kirjassa esitellään taitoharjoittelumalli, jossa jokaista taitojen oppimisen vaihetta – alku-, väli- ja loppuvaihetta – käsitellään erikseen. Tavoitteena on antaa käytännön toimijoille ymmärrystä taidon oppimisen prosessista ja tarjota työkaluja.



Laaja tietopaketti ratsastusterapien koko kirjosta

Suomalainen ratsastusterapia on vakiinnuttanut paikkansa kuntoutus- ja hoitomuotona ja osoittanut tarpeellisuutensa osana kokonaisvaltaista kuntoutusta sen kahdenkymmenen vuoden aikana, jona koulutusta Suomessa on ollut saatavilla. Ratsastusterapiasta saatava tieto on kuitenkin tähän saakka ollut ulkomaisten

julkaisujen varassa.

Sanna Mattila-Rautiainen toimittama Ratsastusterapia (PS-kustannus) on ensimmäinen suomalainen alan teos. Suomalaiset asiantuntijat kertovat kirjassa terapian merkityksestä jokapäiväisten toimintojen ylläpitäjänä ja kehittäjänä. Suomalaisen ratsastusterapien vaiheet ja ratsastusterapien neurofysiologinen perusta nykytutkimuksen valossa esitellään. Kirjan artikkelit avaavat monipuolisen kuvan siihen, miten ratsastusterapiaa toteutetaan, miten se

vaikuttaa kuntoutumiseen ja ketkä siitä hyötyvät. Tutkimusten esittelyt ja lukuisat tapausesimerkit antavat konkretiaa.

Suomalainen ratsastusterapia on ”parannettu painos” eurooppalaisesta mallista. Suomalaisessa mallissa painotetaan tasapainoa mielen ja kehon välillä, mistä syystä se sisältää ainutlaatuisesti sekä motoriikkaa tukevaa hippoterapiaa että psyykkisen puolen huomioivaa pedagogista ratsastusta.

Suomalaiset ratsastusterapeutit ovat saaneet koulutuksensa takeeksi suojatun ratsastusterapeutti-SRT –nimikkeen.

Kirja on tarkoitettu ratsastusterapeuteille, hoito- ja kuntoutusalan ammattilaisille, näiden alojen opiskelijoille sekä ratsastusterapia-asiakkaille ja heidän läheisilleen.

Keho ja mieli

Hevoson kävellessä siitä välittyä ratsastajaan minuutin aikana noin 100 liikeimpulssia. ”Hevoson selässä tunnen, että kaikki on minulle avointa ja mahdollista”



Kosketuksen kaipuu haastaa asenteet

Seksi tulvii tänä päivänä kaikkialta. Yleensä se kohdistuu kuitenkin nuoriin, trimmattuihin ja tuunattuihin naisiin ja miehiin. läkkäisiin, laitosasukkaihin, sairaisiin ja vammaisiin seksuaalisuutta

ei sen sijaan näe yhdistettävän, totesi naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, pari- ja seksuaaliterapeutti **Pirkko Brusila** tiedotustilaisuudessa, jossa esiteltiin erilainen kirja seksuaalisuudesta.

Tervetulleella asialla on Väestöliitto, jonka julkaisema "Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus" –kirja tuulettaa sanoin ja riemastuttavin kuvin myyttisiä uskomuksia siitä, että kosketuksen ja hellyyden kaipuu olisi vain nuorten yksinoikeus.

Samalla sen sanoma on paradoksaalisesti vaiputtava myös trimmatuille ja vähemmän trimmatuille nuorille. – Kaikenikäisillä ihmisillä on turhia "pitäisi-pitäisi" –olettamuksia ja asetamme mielikuvissamme seksuaalisuudelle aivan absurdejakin odotuksia. Kirjassa peräänkuulutamme kaikenikäisille lempeää leikkimieltyä, Brusila sanoo koko kirjoittajakaartin puolesta.

Kirja kannustaa niin iäkkäitä itseään kuin heitä hoitavia tahoja arvostamaan ikääntyvien ihmisten seksuaalisuutta ja seksuaalista itsemääräämisoikeutta. – Asiakkaani kysyvät usein "Kuinka vanhaksi minun oikein pitää elää, että minulla on oikeus määrittellä, mitä tarvitsen ja haluan ja mitä en", kertoo kliininen seksologi **Tarja Sandberg**.

Hän korostaa, että iäkkäät eivät ole mikään yhtenäinen "mössö", vaan kirjo on suuri: on niitä, joilla seksuaalisuus on muuttunut kumppanuudeksi ja aistillisuudeksi, niitä, joilla seksuaalinen läheisyys ei enää kuulu – tiedostetusti tai tiedostamatta – parisuhteeseen, niitä, joille vaikkapa porno on elämää rikastuttava lisä tai päinvastoin: elämää entisestään kaventava riippuvuus. Ja niin edelleen.

Väestöliiton Väestöntutki-

"Usein vanhemmat ihmiset hoitavat toisiaan eri lailla kuin ennen, mikä tuo esiin uudenlaisen yhteyden toisen kehoon."

muslaitoksen tutkimusprofessori **Osmo Kontula** toteaa, että tapahtumassa on myös sukupolvimuutokseen liittyvä murros. – Nyt eläkkeelle on jäämässä sukupolvi, jolla on uudenlainen näkökulma seksuaalisuuteen. Haluaminen on ikäihmisillä tulossa entistä luvallisemmaksi ja tietoisemmaksi asiaksi, eikä kiinnostuksella ole mitään yläikärajaa. Yksilöittäin se kuitenkin vaihtelee: toisille iäkkäille se ei merkitse enää juuri mitään, joillekin se on yhtä tärkeä asia kuin joillekin nuorille. Yksilöllinen vaihtelu on suuri.

Psykologi, pari- ja perheterapeutti **Sinikka Kumpula** korostaa, että parisuhdetta ajatellen kolmas ikä on myös kolmas mahdollisuus. – läkkään ihmisen yhteys omiin ja sitä kautta myös toisen tunteisiin ja tarpeisiin on usein parempi kuin nuoren. Siksi kykenemme iäkkäänä usein uudenlaiseen hyväksyntään: antamaan tilaa itselle ja toiselle, nousemaan ongelmien yläpuolelle sen sijaan, että niihin juututtaisiin. Tärkeintä on se, että pystyttäisiin pitämään toista kartalla, säilyttämään aito yhteys kaikenlaisten elämäkokemusten keskellä.

Kosketuksen kaipuu -kirjan ovat toimittaneet **Anne Leinonen ja Jaana Syrjälä**. Kirjoittajina on kahdeksan seksuaalisuuden parissa työskennellyttä pitkän linjan asiantuntijaa, jotka valaisevat ikääntyvien seksuaalisuutta tunteiden ja parisuhteen, kehon ja terveystilan muutosten, tutkimuksen sekä seksuaalisen moninaisuuden näkökulmista.



Kuva: Anne ja Kari Saaristo ja Tarja Sandberg



Sinikka Kumpula, Pirkko Brusila, Osmo Kontula ja Tarja Sandberg uskovat, että asenteet ovat muuttumassa. He ovat Kosketuksen kaipuu -kirjan kirjoittajakaartia.



Itämeren ruokakolmio

Terveellistä ruokavaliota etsittäessä ei tarvitse lähteä merta edemmäs kalaan. Itämeren ruokakolmio

on syntynyt vastineeksi perinteiselle, tutkimuksissa terveelliseksi osoitetulle Välimeren ruokavaliolle. Samanlaiseen täysipainoiseen kokonaisuuteen päästään suosimalla omaan ruokaperinteeseemme kuuluvia raaka-aineita: kotimaisia kasviksia ja marjoja, ruista, rypsiöljyä ja kotimaista kalaa.

Uusi Itämeren ruokakolmio on syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemus-asiantuntijoiden yhteistyönä.

Kolmion ala- ja keskiosassa olevia ruokia – kasviksia ja täysjyväisiä viljatuotteita – on hyvä syödä paljon ja usein. Yläosassa olevia syödään kohtuullisesti ja huipussa olevia harkiten eli niukasti tai harvoin. Näin kaikkia tarpeellisia ravintoaineita saadaan sopivassa suhteessa. Tällainen ruokavalio sisältää hiilihydraattia, kuitua, proteiinia eli valkuaisaineita ja hyvää, pehmeää rasvaa sopivasti. Kovaa rasvaa ja sokeripitoisia ruokia siinä on niukasti.



Hyvän fyysisen suorituskyvyn omaavat rotat ovat muita terveempiä

Fyysisesti hyvässä kunnossa olevat sairastavat muita vähemmän. Jotkut ihmiset ovat "luonnostaan" paremmassa kunnossa kuin toiset, ja tämä vaihtelu hankaloittaa sairauriskien ja lääkkeiden tehon testaamista eläinmallien avulla. FASEB Journal-lehdessä julkaistu tutkimus käynnistyi yrityksenä selittää suuri tilastollinen yhteys alhaisen aerobisen liikuntakyvyn ja yleisten sairauksien, kuten diabeteksen ja korkean verenpaineen, välillä. Tutkimus johti lopulta uuteen tutkimusmalliin, josta saadaan paljon ihmiseen sovellettavaa lääketieteellistä tietoa.

Riski sairastua moniin tavallisiin sairauksiin johtuu useiden geenien yhteisvaikutuksesta. Uusi malli auttaa arvioimaan erilaisia ympäristön vaikutuksia ja geneettisiä tekijöitä yhtä aikaa.

Eläinmallin kehittämiseksi tutkijat jalostivat kaksi ryhmää rottia. He risteyttivät keskenään rottia, joilla oli hyvä aerobinen juoksuukyky, ja samoin vähemmän kyvykkäitä rottia keskenään. 18 sukupolven ajan kestäneen jalostuksen jälkeen hyvät juoksijat jaksoivat juosta kuusi kertaa niin pitkälle kuin huonomman juoksu kyvyn omaavat. Tutkijat havaitsivat, että huonomman suorituskyvyn omaavilla rotilla oli korkeampi sairauriski.

Geneettinen analyysi kahden rottaryhmän välillä paljasti, että seitsemän geeniryhmän ilmentyminen korreloi juoksuominaisuuksien ja sairauriskien kanssa. Tämä tekee juoksijarottamallista arvokkaan työkalun sairauriskien tutkimukseen. Samat geenit kun löytyvät muiltakin lajeilta, myös ihmisiltä. Geenien ilmenemisessä tapahtuneiden muutosten lisäksi lihasten rakenteissa havaitut erot tukevat aerobisen energia-aineenvaihdunnan roolia monien sairauksien taustalla.

Olemme myös havainneet, että hyvän suorituskyvyn omaavilla rotilla kognitiiviset kyvyt ovat muita paremmat, eli nämä koe-eläimet ovat parempia oppijoita, kertoo liikuntafysiologian professori **Heikki Kainulainen** Jyväskylän yliopistosta.

Toivomme, että uusi lähestymistapa auttaa ymmärtämään sairastumisen mekanismeja ja ehkäisemään niitä, Kainulainen sanoo.



Markkinointitermit pyrkivät allergisen kukkarolle

Mitä ihmettä tarkoittaa hypoallerginen? Hypoallerginen, allergiaystävällinen ja dermatologisesti testattu ovat esimerkkejä yleistyvistä markkinointitermeistä, joilla pyritään allergisen kukkarolle, toteaa Allergia- ja Astmaliitto. Termit sensitiivinen, silikonin tai vaikkapa parafiiniöljytön eivät nekään välttämättä sisällä mitään oleellista tietoa allergiselle. Liitto haluaa havahduttaa herkkäihoisia näkemään myyntilauseiden taakse, koska lupaukset eivät välttämättä takaa mitään.

- Hypoallerginen tai allergiatestattu -termeillä halutaan sanoa, että tuote on testattu herkkäihoista ajatellen. Missään ei kuitenkaan määritellä tai kerrota kriteerejä, kuka tuotteet on testannut tai miten, sanoo allergianeuvoja **Minne Miettinen**.

Vaikeasti ymmärrettävien markkinointitermien sijasta allergisen kannattaa etsiä Allergiatunnus-tuotteita. Niissä harhaanjohtavien markkinointitermien käyttöä ei sallita. Tunnus kertoo siitä, että asiantuntijaryhmä on tutkinut tuotteen ja että tuote täyttää allergianäkökulmasta asetetut kriteerit.

Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen valtakunnallinen neuvonta tarjoaa apua kuluttajille ja ammattilaisille kaikissa ihoon ja kosmetiikkaan liittyvissä asioissa. Yhdistyksen ylläpitämä kosmetiikan allergiaporraali auttaa sopivien ja turvallisten tuotteiden valinnassa silloin, kun kosmetiikka aiheuttaa allergioita. Allergiaporraalissa on noin 8500 tuotteen tiedot.

Kosmetiikan allergiaporraali löytyy osoitteesta www.kosmetiikka-allergia.fi



Iltavirkut ovat useammin tupakoijia kuin aamuvirkut

Iltatyypiset eli iltaisin virkuimmillaan olevat ihmiset ovat useammin tupakoijia ja nikotiiniriippuvaisia kuin aamuvirkut, osoittaa suomalaistutkimus. Yhteyden taustalla on todennäköisesti sekä ympäristö- että geneettisiä tekijöitä.

Helsingin yliopiston Hjelt-instituutissa tehty tutkimus osoitti, että itsensä iltatyypisiksi arvioineilla oli lähes kolme kertaa suurempi riski olla päivittäinen tupakoija kuin aamutyypisillä. Kun tarkastelun kohteena olivat yli 20 savuketta päivässä polttavat, oli iltatyypisillä miehillä

riski olla päivittäinen polttaja yli kaksinkertainen ja naisilla kolminkertainen verrattuna aamutyypisiin. Iltatyypiset eivät myöskään ole yhtä halukkaita lopettamaan tupakointiaan kuin aamutyypiset.

Tutkimuksessa otettiin huomioon myös elämäntyytyväisyys, masennus ja humalajuominen, joilla ei kuitenkaan ollut merkittävää vaikutusta tuloksiin. - Tämä viittaa siihen, että päivärytmyydellä on itsenäinen vaikutus tupakointiin, tutkija **Ulla Broms** sanoo. Tutkimuksessa hyödynnettiin pitkäaikaista vuonna 1975 aloitettua suomalaisten kaksosten seuranta-aineistoa.

Ihmisen päivärytmyisyys on suhteellisen pysyvä ominaisuus, jolla on geneettistä pohjaa - noin 50 prosenttia rytmyisyyden vaihtelusta selittyy geneettisillä tekijöillä. Vaikka ilmiö on suhteellisen pysyvä, on viitteitä siitä, että iltarytmyisyys painottuu nuoruusiässä mutta iän karttuessa aamutyypisten osuus hieman lisääntyy.

Geriatrit etulinjaan - virkoja päivystyspisteisiin!

- Geriatrin virkoja pitäisi palvelujärjestelmässä kohdentaa niin, että ne painottuisivat nykyistä enemmän etulinjaan, kuten päivystyspisteisiin, ehdottaa geriatrian professori **Jaakko Valvanne** Tampereen yliopistosta.

Geriatrit eli vanhusten hoitoon erikoistuneet lääkärit voisivat tuolloin tunnistaa iäkkäiden potilaiden epämääräisten oireiden taustalta pikaista hoitoa vaativat sairaustilat ja luoda koko-

naisvaltaiseen arvioon perustuen edellytykset vanhusten nopeammalle toipumiselle ja kuntoutumiselle.

- läkkäiden ihmisten oireiden ja kliinisten löydösten tulkinta vaatii erityisosaamista, Valvanne toteaa.

Geriatrisina potilaina pidetään monisairaita, raihnaista ikäihmisiä, joilla on runsas lääkitys. Yli 80-vuotiaista 10 - 20 prosenttia kuuluu tähän ryhmään.

Lukijakilpailun voittaja arvottu



FYSI-lehden 4/2010 lukijakilpailun voittaja on arvottu. Voittaja on **Mirja Mäkeläinen** Suomeniemeltä. Hän oli pitänyt numeron 4/2010 kiinnostavimpana Mulligan-tekniikoista kertovaa juttua "Nivel mobilisoidaan kivuttomasti liu'uttaen".

Ääniä kilpailuun osallistuneilta saivat myös seuraavat jutut: "Asentohoito tuo apua myös oppimishäiriöihin", Sami Saikkosen selviytymistarina "PAM – ja sitten tuli välilevynpullistuma ja vei jalat alta", "Infektioita vähentävä antibiootti ruuvi tulossa leikkaussaleihin", "Asenne ratkaisee!" ja "Osteoporoosilääkkeet vaaditaan erityiskorvattaviksi". Kiitos kaikille osallistuneille!

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

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

Jotkut liikkeet voivat aiheuttaa lihas- tai nivelsärkyä!



backontrack.fi

Merkkaa allakkaasi:

26.-27.5.2011 (to-pe)

Valtakunnalliset fysioterapia- ja

kuntoutuspäivät 2011

(FYSI -päivät)

Koulutustapahtuma ja

laaja FYSI -näyttely

Naantalin Kylpylä, Naantali

www.fysi.fi

Lukijakilpailu

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

FYSI ry
maksaa
posti-
maksun

FYSI 1/2011 -lehden mielenkiintoisin juttu oli mielestäni _____
FYSI 1/2011 -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!

Tiivis työkalu Tule-terveydestä terveydenhuollon toimijoille

Tule-sairaudet ovat suomalaisten yleisin syy lääkärissä käyntiin ja eniten työstä pois-saoloja aiheuttava sairausryhmä. Ne ovat myös toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkeisiin. Yhteiskunnalle ne maksavat kaikkiaan yli 2,5 miljardia euroa vuodessa. Suomen Tule ry ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ovat yhteistyössä toimittaneet oppaan



toimittanut oppaan yhdessä emeritusprofessori, Suomen Tule ry:n pääsihteeri **Ilkka Vuori** kanssa.

- Opas on lyhyt oppimäärä tule-terveyden säilyttämisestä ja tule-sairauksien ehkäisystä ja se on tarkoitettu kulumaan jokaisen potilastyötä tekevän terveydenhuollon työntekijän kädessä, Ilkka Vuori painottaa.

Opas on tuotettu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Kansallisen TULE-ohjelman ja Suomen Tuki- ja liikuntaelinliitto – Suomen Tule ry:n yhteistyönä RAY:n ja Terveyden edistämisen politiikkaohjel-

Terve tuki- ja liikuntaelimestö – opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Lähtöajatuksena on, että tule-sairauksien vähentämiseksi voidaan tehdä paljon.

Opas on suunnattu erityisesti potilastyötä tekevien terveydenhuollon ammattilaisten tarpeisiin. Sen tarkoituksena on tukea etenkin perusterveydenhuollossa toimivien henkilöiden työtä tuki- ja liikuntaelinten terveyden säilyttämisessä, ongelmien varhaisessa toteamisessa ja mahdollisimman aikaisessa ongelmiin puuttumisessa.

Oppaassa kuvataan yleisimmät tuki- ja liikuntaelimestön oireet ja sairaudet ja annetaan neuvoja näiden ongelmien ennaltaehkäisyyn ja tunnistamiseen. Liikuntaa käsitellään perusteellisesti, koska se on tehokkain keino tule-sairauksia vastaan. Lisäksi opas tarjoaa toimivia välineitä kliiniseen työhön.

Yksi oppaan keskeinen tavoite on herättää julkista keskustelua, terveydenhuoltoa ja poliittisia päättäjiä huomaamaan tule-ongelmien laajuus ja yhteiskunnalliset vaikutukset. - Tule-terveyden edistämiseen tulee kiinnittää perusterveydenhuollossa, työterveyshuollossa ja erikoissairaanhoidossa merkittävästi nykyistä enemmän huomiota osana kaikkia hoitoprosesseja, ja siihen tulee osoittaa tarvittavat voimavarat, totesi kirjan julkistamistilaisuudessa filosofian tohtori, kehittämisspäällikkö **Heli Bäckmand** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta. Hän on

”Tuki- ja liikuntaelinterveys on kaiken terveyden säilyttämisen perusta, mutta tätä ei riittävästi tiedosteta. Asiassa tarvitaan terveydenhuollon aikaisempaa voimakkaampaa panosta ja katkeamatonta hoitoketjua varhaisesta puuttumisesta kuntoutukseen saakka.”

Emeritusprofessori Ilkka Vuori

Väestön ikääntyminen asettaa tule-terveyden ylläpitämisen oman haasteensa. – Terveydenhuollon kulut eivät johdu iästä, vaan sairauksista ja heikentyneestä toimintakyvystä. Sen vuoksi tule-terveyden ylläpitäminen mahdollisimman myöhäiseen ikään on tärkeää, THL:n pääjohtaja Pekka Puska muistutti.



Kun kansantaudeissa on tehty laajalla väestöpohjalla ja useiden eri toimijoiden kanssa synergistä yhteistyötä, on saatu aikaan vaikuttavia tuloksia. Nyt on tule-terveyden vuoro, toteaa kehittämisspäällikkö Heli Bäckmand THL:sta. Hän kertoo, että eri puolille suomea on viimeisten kolmen vuoden aikana noussut mm. sairaanhoitopiirien väestöpohjilla terveyden edistämistoimijoiden keskittymiä, joissa useat tahot ovat tiivistäneet yhteistyötään myös tule-terveyden edistämiseksi.

man tuella. Kirjoittajat ovat tule-terveyden ja -sairauksien eturivin asiantuntijoita.

Oppaan komea kirjoittajajoukko kertoo alan ihmisille paljon: **Jari Arokoski, Heli Bäckmand, Markku Hakala, Heikki Julkunen, Pekka Kannus, Jukka Pekka Kouri, Peter Lüthje, Ilona Nurmi-Lüthje, Jari Parkkari, Timo Pohjolainen, Jouko J. Salminen, Jaana Suni, Eira Viikari-Juntura** ja Ilkka Vuori.

Opasta voi tilata THL:n kirjakaupasta. Se löytyy myös verkkojulkaisuna THL:n sivuilta osoitteesta <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604>

Suomen TULE ry on tiedotusorganisaatio, johon kuuluu 15 yhteisöjäsenä. Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry on yksi jäsenistä. ●



J362



Älykkäitä ratkaisuja

Modernit, älykorttitoimiset HUR-laitteet opastavat, motivoivat ja haastavat saavuttamaan tavoitteet.

Suomalainen HUR on kehittänyt perinteisten ja hyvinvointimien kuntoutusmenetelmien tueksi laitteiston, jonka avulla kuntoutuminen nopeutuu ja sen etenemistä on helpompi seurata.

HUR SmartCard-laitteisto on kehitetty helpottamaan kuntoutuksen ammattilaisten työtä. SmartCard-järjestelmä nopeuttaa ja helpottaa harjoitusohjelmien laatimista ja ylläpitämistä, ja vapauttaa aikaa henkilökohtaiseen palveluun.

Ota yhteyttä, suunnitellaan yhdessä toimiva kuntoutusyksikkö, jossa onnistuvat niin ammattilainen kuin asiakaskin.



Antaa kunnan vastuksen.