



**Laitehoidot  
tärkeä osa  
vaikuttavaa  
fysioterapiaa  
s. 38**

**Ultraääni  
kurkistaa  
kudokseen  
s. 14**

**Kinesioteppe  
työkaluna  
CP-terapiassa  
s. 10**



**Valtakunnalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät  
24.-25.5.2012 Finlandia-talossa**

**Fysioterapeutti auttaa liikettä jatkumaan**

## Suunniteltu erityisesti hoitoloille

Sporttinen mallisto, jonka tuotteissa korostuu mukavuus, toimivuus ja design. Miellyttävä materiaali, joka takaa sekä hyvän istuvuuden että liikkuvuuden. Kangas on käytännöllinen, erittäin hegittävä ja antistaattinen. Kaikki mallit valmistetaan muodikkaissa ja miellyttävissä väreissä. 100% puuvilla.



Jade-vihreä Vaalea lime Liila Taivaansininen Navy-sininen Royal-sininen Bordeaux-punainen



**Malli 16209**  
Naisten paita, V-pääntie ja kaulus. Vartalomyötäinen malli. XS - 4XL

**45,90** sis. Alv 23%  
37,32 hinta ilman Alv

Resorit sivuilla takaavat täydellisen mukavuuden ja istuvuuden

## Carite® SPORT

- Sporttinen ja käytännöllinen  
Sporttiset, joustavat ja käytännölliset housut urheiluun, hoitoalalle sekä vapaa-aikaan.

Kahteen suuntaan joustavat

**Malli 99604**  
Naisten elastiset housut. Säädettävät kuminauhat vyötärössä ja lahkeissa. Koko: XXS/34 - 4XL/50  
Väri: punainen - Musta - Valkoinen

**52,90** sis. Alv 23%  
43,01 hinta ilman Alv



Musta Valkoinen

**Malli 99387**  
Naisten elastiset knickers housut. Säädettävät kuminauhat vyötärössä ja lahkeissa. Koko: XXS/34 - 4XL/50  
Väri: punainen - Musta - Valkoinen

**45,90** sis. Alv 23%  
37,32 hinta ilman Alv



Musta Valkoinen

"Koska tuote on kooltaan pientä mallia, Suosittelemme, että tilaat tämän tuotteen yhtä kokoa isompana kuin mitä normaalisti käytät".



**Malli 25130 - Amsterdam**  
Naisten sandaali, jossa säätömahdollisuus sekä edessä, että takana. Materiaali: Nahka ja sisäpohja mikrokuitua. Väri: Musta - Valkoinen  
Koko: 36 - 42

**39,90** sis. Alv 23%  
32,44 hinta ilman Alv



**Malli 25090 - Paris**  
Naisten sandaali, jossa säätömahdollisuus takana ja edessä. Materiaali: Nahka, sisäpohja aitoa mokkaa. Väri: Musta - Valkoinen - Siniharmaa  
Koko: 36 - 42

**45,90** sis. Alv 23%  
37,32 hinta ilman Alv



**Malli 25200 - Verona**  
Sporttinen naisten kenkä, joustava kuminauhakiinnitys ja pieni korko. Materiaali: Nahkajäljitelmä  
Väri: Musta - Valkoinen  
Koko: 36 - 41

**43,90** sis. Alv 23%  
35,69 hinta ilman Alv



## Miljoonan neulan projekti

s.34



### FYSI-lehden julkaisija:

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

### Kustantaja:

Suomen Fysikaaliset  
Hoitolaitokset SFHL Oy

### Toimitus:

Nuijamiestentie 5 B  
00400 HELSINKI  
puh: (09) 477 2344  
fax: (09) 477 2314

### Päätoimittaja:

Martti Heinonen  
martti.heinonen(at)fyssi.fi

### Vastaava toimittaja:

Aino Sainio  
puh: 0400 784 515  
aino.sainio(at)fyssipartners.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) 477 2314  
seija.ijas(at)fyssi.fi

### Painatus:

Kirjapaino  
Edita Prima Oy 2012

**Painos:** 10 000 kpl  
ISSN-L 0789-8800  
ISSN 0789-8800 (Painettu)  
ISSN 2242-3702 (Verkkolehti)



## Fysioterapian ja kuntoutuksen ammatillinen uutis- ja asiakaslehti

Matkalla kohti uutta Kelaa .....	4
Pääkirjoitus .....	5
Nimitysuutisia .....	6
Tiesitkö että .....	7
Asentohuimauskuntoutus on jo monen fysioterapeutin osaamisalue.....	8
Kinesioiteippaus ja manuaalinen terapia CP-terapian tukena .....	10
Kilpailu turvaa asiakkaan valinnanvapautta .....	12
Kurkistus kudokseen: Ultraääni piirtää reaalitietokuvaa liikkuvasta kohteesta.....	14
Faskiat muodostavat fantastisen sukeltajanpuvun.....	17
Tervetuloa FYSI-koulutuksiin! .....	18
FYSI:n koulutuskalenteri .....	20
Miten ja milloin fysioterapeutille?.....	21
FYSI ry:n jäsenyritykset .....	22
FYSI-päivien 2012 ohjelma .....	25
Kiinnostaako sinua alasi yrittäjäverkoston jäsenyys?.....	32
Kysy lakimieheltä.....	33
Miljoonan neulan projekti.....	34
Silmätreenistä apu toiminnalliseen näköongelmaan.....	36
Fysikaaliset laitehoidot mahdollistavat vaikuttavan kuntoutuksen .....	38
Vastaisku vaivoille .....	42
Tiesitkö että .....	43
Väitökset .....	44
"Oikeesti hyvät pyörätuolivaatteet!" .....	46
Suomalaisinnovaatio: Nastat helposti päälle ja pois .....	46
Painokevennetty harjoittelu tuo toivotun lisän yläraajan kuntoutukseen.....	47
Kirjanmerkki .....	48
Osallistu Lukijakilpailuun.....	50
Tervetuloa FYSI-päiville 2012!.....	51

# Matkalla kohti uutta Kelaa

**K**ela panostaa sähköisen maksatuksen ja palvelun kehittämiseen. Perustana olevaa SAP -järjestelmää käyttää Kelan koko henkilöstö, yli 6 000 henkilöä. Suunnitelmissa on ottaa järjestelmä käyttöön myös muun muassa Kansallisen Terveysarkiston (kanta.fi) asiakkuudenhallinnassa vielä tänä vuonna.

-Kolmas palkinto SAP Quality Awards 2011 -ohjelmistokilpailussa oli meille hieno saavutus, totesi Kelan pääjohtaja **Liisa Hyssälä**. Taso oli kova, joten palkintoa oli vaikea saada. Palkinnosta kilpaili noin 200 SAP-kehitysprojektia Pohjoismaista ja Baltiasta. Palkinto oli ensimmäinen laatuaan Suomessa.

-Kela on palkittu myös Vuoden 2011 rakettinousija -työnantajakuivatutkimuksessa, mistä olemme erityisen ylpeitä, totesi Hyssälä. Meneillään on KEHU, Kelasta huipputyöpaikka -hanke.

## Eläkehakemus puhelimella

-Asiakkaat ja yhteistyökumppanit halutaan aktiivisesti mukaan Kelan palvelun kehittämiseen. Tietoa Kelan asiakkaiden kokemuksista kerätään uusilla tavoilla, esim. verkkokeskustelujen avulla. Parhaillaan tehdään työtä tukien hakemisen helpottamiseksi, toteea Hyssälä. Loppukevästä 2012 lähtien vanhuuseläkettä ja varhennettua vanhuuseläkettä voi hakea myös suullisesti puhelimella.



Elise Kivimäki



Liisa Hyssälä

Tämä helpottaa monia, joille lomakkeiden täyttäminen tai tietokoneen käyttö on vaikeaa. Päätösten vaikeaselkoisuutta parannetaan muuttamalla tekstejä selkokielelle ja tekstin pistekokoa suurentamalla. -Jatkossa ei tarvita enää suurennuslasia, naurahtaa Hyssälä.

## Työterveyshuoltoon muutoksia 1.6.2012

### Päivärahan hakuaika lyhenee

Työterveyshuoltolain muutoksen taustalla on huoli työikäisen väestön työkyvystä ja työhyvinvoinnista.

-Pääviestinä on työssä jatkamisen mahdollisuuksi-

*Kelan strategia on kiteytetty toiminta-ajatukseseen: Elämässä mukana – muutoksissa tukena. Erityistä huomiota on kiinnitetty toiminnan laatuun, asiakaslähtöisyyteen, henkilöstöön, virkakielen selkeyteen ja erilaisten asiakasryhmien tarpeiden tunnistamiseen.*

en parantaminen ja nykyistä varhaisempi ongelmiin puuttaminen, toteaa Kelan etuusjohtaja **Elise Kivimäki**.

Sairauspäivärahan hakuajan lyheneminen 2 kuukauteen työkyvyttömyyden alkamisesta nopeuttaa prosessia. Muun muassa kuntoutustarpeen selvittäminen oikea-aikaisesti edellyttää hakuajan lyhentämistä, toteaa Kivimäki. Muutos koskee tapauksia, joissa työkyvyttömyys alkaa 1.6.2012 tai sen jälkeen.

Kela järjestää koulutusta työnantajille ja työterveyshuolloille eri puolilla maata huhti-kesäkuussa 2012.

### Pääviestit ovat:

- Sairauspäivärahan hakuaika lyhenee 4 kuukaudesta 2 kuukauteen
- Työnantajan tulee yhdessä työterveyshuollon kanssa tukea aktiivisesti työntekijää
- Työntekijän on toimitettava Kelaan työterveyshuollon lausunto jäljellä olevasta työkyvystä ennen kuin 90 sairauspäivärahapäivää täyttyy. (Asiakas voi sopia, että työterveyshuolto toimittaa lausunnon Kelaan.)

### Työkykyneuvonta: Kelalle uusi rooli työllistymisessä

Kela tarjoaa uutta työhön paluuta tukevaa asiakaspalvelua sairauspäivärahaa saaville ja kuntoutusta tarvitseville asiakkaille. Uuden palvelun avainsana on asiakaslähtöisyys, kertoi Elise Kivimäki.

Kela tekee noin 800.000 sairauspäivärahapäätöstä vuodessa. Hakijoita on runsaat 300.000.

Asiakkaiden poiminta työkykyneuvontaan käynnistyi 16.1.2012. Palvelu liittyy uuteen työhön paluuta tukevaan toimintamalliin, jossa tehtävään valitut ja koulutetut työkykyneuvojat suunnittelevat muiden asiantuntijoiden kanssa asiakkaan työkykyä tukevia ratkaisuja. Poimintakriteerinä on pitkittyviä tai toistuvia lyhyitä sairaslomia ja sairauspäivärahan suorituspäiviä yhteensä yli 60. Tehtävään on nimetty 54 työkykyneuvojaa, joilla on noin 36.000 neuvottavaa (noin 1 % päivärahan saajista).

Teksti: Aino Sainio

**V**iime päivinä julkisuudessa on käyty varsinaista huutokauppaa tulevien kuntien määrällä ja jo asetettujen selvitysmiesten ja erilaisten työryhmien perusteellakin arvioituna työ on poliittisesti erittäin vaikeaa. Tehtävää ei myöskään helpota hallituspuolueiden sisäinen erimielisyys lopullisesta tavoitteesta. Kaikki puolueet lienevät kuitenkin yhtä mieltä siitä, että jotain on tehtävä. Viime aikojen julkisessa keskustelussa jo hokemaksi muodostunut ”Elinvoimainen kunta” – ajattelu ei saa vaarantaa yksityisten fysioterapia- ja kuntoutuspalveluja tarjoavien pienyrittäjien kilpailumahdollisuuksia kunnallisten toimijoiden kanssa.

Kuntauudistuksen perustana olevat huomattavasti suuremmat kuntayksiköt asettavat hankintojen kilpailuttamiselle entistä vaativammat puitteet. Kokonaistaloudellisesti edullisimman tarjouksen arviointikriteerien asettaminen vaatii usein perehtyneisyyttä alueellisesti järkevien palvelukokonaisuuksien järjestämiseen. Yksioikoinen ”halvin hinta” – periaatteella toteutettu hankinta saattaa johtaa katastrofaalisiin tuloksiin erityisesti potilaan kannalta, puhumattakaan todellisista kustannuksista kilpailutuksen järjestäjälle, kun palveluja ei pystytä tuottamaan aiotulla tavalla.

Toinen keskustelua herättänyt aihe on ollut sosiaali- ja terveyspalvelujen rahoittamis- ja järjestämistapa, joka on myös teettänyt kymmeniä työryhmäselvityksiä. Terveystieteiden uudistusyrityksiä on viimeisen parinkymmenen vuoden kuluessa – jo sairaanhoitopiirien perustamisesta lähtien – ollut lukuisia joukko. Ja vaikka lopputuloksesta oltaisiin edes päälinjojen osalta samaa mieltä, niin poliittinen yksimielisyys on loppunut kesken ennen päätösten viemistä käytännön tasolle.

Osana tätä keskustelua on ehdotettu yksinomaista rahoitusmallia. Tämä merkitsisi käytännössä nykymuotoisen kansalaiselle sairaanhoitovakuutuksen perusteella maksetun korvauksen lakkauttamista. Näin suuren muutoksen aiheuttamien vaikutusten arviointi edellyttäisi luotettavaa tutkimustietoa, kun varsin vaatimattomalla, kunnille siirrettäväksi suunnitellulla rahamäärällä (500 miljoonaa euroa) on nykyjärjestelmässä sairausvakuutuksen kautta pystytty toteuttamaan useita miljoonia lääkäri- ja hammaslääkärikäyntejä sekä sairauden vuoksi tehtyjä matkoja ja puolitoista miljoonaa tutkimus- ja

hoitotoimenpidettä. Äärimmillen vietynä tämä tarkoittaisi myös nykymuotoisen työterveyshuollon lakkauttamista.

Kun tähän vielä lisätään terveydenhuollon eri toimipisteitä vaivanneet erilaiset tietojärjestelmien yhteensovittamisongelmat ja se, että potilastietojen siirtyminen potilaan hoitoketjun mukana on ollut lähes mahdotonta, niin haasteet ovat varsin suuret. Perusterveydenhoidon ja erikoissairaanhoidon välisen tiedonkulun puutteet aiheuttavat esimerkiksi kuntoutuspalvelujen osalta potilaiden väliin putoamista, kun tieto eri järjestelmien välillä ei kulje.

Meneillään olevassa uudistustulvassa alan on pidettävä huolta potilaiden kuntoutusmahdollisuudesta. Fysioterapia- ja kuntoutusyrityksiä tarjoavien pienyrittäjien kilpailumahdollisuuksien turvaamista ja kustannuksia säästäviä ennaltaehkäisyyn panostavia ratkaisumalleja on mahdollista löytää rakentavalla yhteistyöllä ja eri yhteistyökumppaneiden tuella. Tämä tulee olemaan omassa työssäni eräs tärkeimmistä tehtävistäni ja otan mielelläni vastaan palautetta. Hauskaa alkuvuotta kaikille!

**Martti Heinonen**  
Päätoimittaja



## Martti Heinonen aloitti FYSI:n toiminnanjohtajana



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n toiminnanjohtajaksi on valittu oikeustieteen maisteri Martti Heinonen (39). Hän aloitti tehtävässä 1.2.2012 ja toimii myös FYSI:n osakeyhtiön, Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy:n toimitusjohtajana ja FYSI-lehden päätoimittajana.

Martti Heinonen on toiminut aiemmin juristina eri edunvalvontatehtävissä ensin Lääketeollisuus ry:ssä vuosina 2001-2008 ja sen jälkeen Suomen Turkiseläinten Kasvattajain Liitto ry:ssä vuosina 2008-2012. – Niin yhteistyö sosiaali- ja terveysministeriön kanssa kuin korvattavuusasiatkin ovat tuttuja aiemmista työtehtävistäni, Heinonen sanoo.

Martti Heinosen omakohtaiset kokemukset fysioterapiasta liittyvät nuoruusvuosien aktiiviseen uintiharrastukseen. – Itselleni selvisi silloin, mitä eroa on hieronnalla ja fysioterapialla. Sain rasitusvamman ja ryhdyin monen muun nuoren urheilijan tavoin treenaamaan uudestaan liian aikaisin. Mieleeni jäi siinä tilanteessa nimenomaan fysioterapeutilta saatu asiantunteva opastus.

Heinonen kertoo tarttuvansa innolla fysioterapian ja kuntoutuksen edunvalvontahaasteisiin FYSI ry:n hallituksen linjausten mukaisesti. – Haasteita ei terveydenhuollon muutospainneissa puutu. Varmaa on, että fysioterapia ja kuntoutus ovat jatkossa vielä nykyistäkin tärkeämmässä asemassa koko ihmisen elämänkaareen liittyvinä terveyspalveluina. Siksi edunvalvonnassa on tärkeää pitää huolta alan toimintaedellytyksistä ja osallistua samalla kansanterveys työhön. Ihmisillä tulee jatkossakin olla mahdollisuus saada laadukasta fysioterapiaa ja kuntoutusta, Heinonen sanoo.

Martti Heinosen perheeseen kuuluvat vaimo ja 7- ja 4-vuotiaat lapset. Perhe asuu pääkaupunkiseudulla Kauniaisissa.

## Leila Salonen aloitti FYSI:n järjestöpäällikkönä



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n järjestöpäälliköksi on valittu kauppatieteen maisteri, ekonomi Leila Salonen, jonka työsuhde alkoi 2.1. Leilalla on pitkä kokemus eri organisaatioiden markkinoinnista. FYSI-yrittäjille Leila on jo tuttu: hän toimi FYSI ry:n toimistopäällikkönä vuosina 2002 – 2005 ja markkinointipäällikkönä 2005-2010. Vuosina 2010-2011 Leila toimi Helsingin Yrittäjät ry:n järjestöpäällikkönä.

– Yhteistyö yrittäjien ja yrittäjäjärjestöjen kanssa on tullut tutuksi aiemmissa työtehtävissäni. Oli mielenkiintoista toimia Helsingin Yrittäjissä, joiden jäsenenä oli kymmenien eri toimialojen yrittäjiä, suurin osa pieniä yrityksiä. FYSI ry on yhden toimialan järjestönä selkeä ja hyvin organisoitu, ja FYSI:n jäsenyrittäjät ovat osaavia ammattilaisia, joten työskä näyttää erittäin mielenkiintoiselta, Leila toteaa.

Leila Salosesta tulee toiminnanjohtaja Martti Heinosen läheinen työpari. Leilan erityisalueena on FYSI ry:n jäsenetujen ja -palvelujen kehittäminen, jäsenhankinnan tehostaminen ja yrittäjäkoulutuksen organisoiminen jäsenistölle. Myös uusien yhteistyökumppaneiden ja sponso-reiden etsiminen on työn alla. Kevään aikana toteutetaan jäsenkysely, jolla selvitetään mm. toiveita jäseneduista ja -palveluista sekä koulutustarpeista.

– FYSI on hieno järjestö ja sen jäsenistö on fysioterapian ja kuntoutuksen rautaisia ammattilaisia. Tässä on hyvät elementit aloittaa järjestöpäällikön työ, Leila Salonen toteaa.

Leilan perheeseen kuuluvat mies ja 20-vuotias, jo omillaan asuva opiskelijatyttö sekä kaksi komeaa norjalaista metsäkissaa.

## Aino Sainio siirtyi Fysi Partnersiin

Aino Sainio siirtyi 16.2.2012 alkaen päätoimiseksi toimitusjohtajaksi verkostoyritys Fysi Partners Finland Osakeyhtiöön, kehittämään sen toimintaa. Yhtiön osakkaana on jo yli 140 FYSI ry:n jäsenyrittäjää ja myös FYSI ry.

Aino lopetti FYSI ry:n toiminnanjohtajana 31.1.2012 noin kolmikymmenvuotisen työrupeaman jälkeen. Joitakin tehtäviä jäi vielä kesään saakka:

FYSI-lehden toimittamista ja kokoamista, FYSI ry:n 40-vuotishistoriikin tekoa 24. – 25.5.2012 järjestettäviä Fysi-päiviä varten jne. Lisäksi hän tekee konsultin kanssa loppuun FYSI ry:n kokonaan omistaman Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy:n Liiketoimintasuunnitelman ja toimintajärjestelmäprojektin, jota varten on saatu rahoitusta Varsinais-Suomen ELY-keskukselta.



Aino Sainio siirtyi päätoimiseksi toimitusjohtajaksi kolme vuotta sitten perustettuun verkostoyritys Fysi Partners Finland Osakeyhtiöön, jonka osakkaana on jo 141 Fysiyrittäjä ja myös FYSI ry.

## Tietoja vanhuspalveluista kätevästi verkosta

Vanhustyön keskusliitto on avannut uuden palveluhaun, josta ikäihmiset itse, heidän omaisensa, alalla toimivat työntekijät ja viranomaiset voivat hakea tietoa keskusliiton jäsenyhteisöjen tarjoamista palveluista ja ikäihmisille tarkoitettusta toiminnasta. Vanhustyön keskusliiton jäsenistöön kuuluu noin 350 toimijaa eri puolilta maata. Hakuja voi tehdä mm. paikkakunnan, maakunnan tai etsityn palvelumuodon perusteella. Uusi haku on ainoa alallaan ja se palvelee valtakunnallisesti.

– Keskusliittoon tulee yksityishenkilöiltä paljon kyselyjä, mistä voisin löytää ikääntyneelle omaiselleni tai läheiselleni esimerkiksi kotipalvelua, asumispalvelua tai virkistystoimintaa. Lisäksi kuntien viranhaltijoilla on tarve saada tietoa alueensa vanhustyöstä. Haku palvelee myös palveluntuottajien omaa verkottumista ja yhteistyötä, sanoo järjestöpäällikkö **Terhi Jussila** Vanhustyön keskusliitosta.

*Palveluhaku löytyy Vanhustyön keskusliiton nettisivuilta osoitteesta [www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)*



## Terveyskirjastoa arvostetaan

Terveystietoa tuottava Terveyskirjasto-sivusto on toiminut kuusi vuotta. Tammikuussa 2012 palvelu saavutti kuukausikohtaisen käyntiennätyksen, yli 1 200 000 kävijää. Sivusto menestyi hienosti myös Taloustutkimuksen Verkkobrändien arvostus Suomessa 2011 -tutkimuksessa, jossa arvioitiin 179 suomalaisen brändin tunnettuutta ja arvostusta. Maksutonta terveystietoa tuottavista sivustoista Terveyskirjasto oli arvostetuin ja kaikkien suomalaisten verkkobrändien yleisestä arvostusta mitattaessa sijalla 16.

Terveyskirjaston artikkelit ja ohjeet ovat asiantuntijoiden laatimia ja perustuvat Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin tuottamiin kansallisiin hoitosuosituksiin ja Kustannus Oy Duodecimin julkaisemiin lääkäreiden käsikirjoihin. Terveyskirjaston hakusanaikkuna löytyy myös Fysin kotisivuilta osoitteesta [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

## Autetaan ihmisiä tarttumaan mahdollisuuteen ja tavoittelemaan parempaa toimintakykyä!

Armeo® Terapia Konsepti on kehitetty auttamaan henkilöitä, jotka kärsivät aivohalvauksen, aivovamman tai jonkin neurologisen sairauden takia yläraajan toiminta- ja liikerajoitteista. Armeo® Terapia Konsepti sisältää kolme erillistä tuotetta, Armeo®Power, Armeo®Spring ja Armeo®Boom. Jokainen tuote on suunniteltu erityisesti tiettyyn kuntoutukseen vaiheeseen.



**fysioline**  
live well.

Maahantuonti • Myynti • Huolto • Kokonaisratkaisut  
Puh. (03) 2350 700 info@fysioline.fi www.fysioline.fi  
Fax (03) 2350 777

# Asentohuimauskuntoutus on jo monen fysioterapeutin osaamisalue

*Fysioterapeutti Arja Karhuvaara osallistui tammi-helmikuussa FYSI:n järjestämään Hyvänlaatuinen asentohuimaus -koulutukseen. Miksi?*

**H**alusin oppia huimauksen hoidosta lisää ja nähdä omassa työssäni, omilla asiakkaillani, miten **Tapani Rahkon** kehittämä asentohoito toimii käytännössä. Olen itse hoitanut asentohuimausta jo monta vuotta adaptatiiviteknikalla, josta on apua mutta jonka vaikutukset eivät ole kovin pysyviä. Erityisesti minua kiinnostavat Rahkon ajatukset mahdollisuudesta hoitaa niin lasten kuin aikuisenkin luki-häiriötä asentohuimaushoidon avulla. Näppituntumani on sellainen, että tämä lukihäiriöön liittyvät hahmottamisen häiriöt ovat edelleen alidiagnosoituja ja että asiasta tiedetään kaiken kaikkiaan liian vähän.



## **Olit itse koulutuksen yhteydessä myös demopotilaina. Millaisia hoidon vaikutukset olivat?**

Minulla on itselläni voimakas huimausoireisto. Kuulun "nurkkaan törmäilijöihin" ja kun menen esimerkiksi valoisasta pimeään huoneeseen, alan väkisin kaatua vasemmalle. Tapani Rahkon tutkimuksessa osoittautui, että minulla on ongelmaa kaikissa korvan tasapainoelimen kaarikäytävissä. Hoidon vaikutus oli selvä. Näin sen jälkeen selvemmin, päässäni ollut paineen tunne oli poissa, samoin toispuoleisuus.



## **Oletko jo käyttänyt asentohoitoa työssäsi?**

Kyllä olen. Lähdin soveltamaan menetelmää heti viiden asiakkaani hoidossa ja olen saanut todella hyviä tuloksia, pääsääntöisesti jo ensimmäisellä hoitokerralla. Toiminnalliset mittarit kertovat paljon: kun esimerkiksi ennen hoitoa laajan tukipinnan avulla pystyssä pysytellyt asiakas pystyy hoidon jälkeen yhtäkkiä seisomaan minuutin yhdellä jalalla. Päätin seurata hoidon vaikutuksia alusta asti hyvin systemaattisesti. Siksi olen kysynyt asiakkaiden kokemuksia heti terapian jälkeen, sitten puhelimitse päivän ja kolmen päivän päästä ja edelleen noin viikon kuluttua eli seuraavalla hoitokerralla. Tässä alkuvaiheessa tarkkailen, kuinka kauan kunkin asiakkaan oireet pysyvät poissa, mutta en ohjaa vielä kotiharjoitteisiin. Jatkossa itsehoito tulee kuitenkin mukaan tärkeänä huimauksen ja muiden hahmotushäiriöön liittyvien oireiden hallintakeinona.

## **Mitkä ovat asentohuimaushoidon avainkohtia?**

Kyseessä on sikäli aikaa vievä terapiamuoto, että vaikka menetelmä on sinänsä yksinkertainen toteuttaa, on sekä tutkiminen ja tekniikka suoritettava hyvin tarkasti. Esimerkiksi asentohoitoon sisältyvät tasaantumisajat rauhallisine istumisineen ovat hyvin tärkeitä - jos niistä "luistaa", tulokset eivät ole niin hyviä kuin menetelmää tarkasti noudatettaessa. Myös asiakkaan huolellinen kuuntelu on tärkeää. Päällimmäisten oireiden poistuminen ei nimittäin vielä välttämättä tarkoita sitä, että hoidon suhteen ollaan valmiita. Asiakkaalla saattaa tosiasiasa olla ongelmaa jonkin muunkin kuin suurimman oirekuvan aikaansaavan kaarikäytävän kohdalla. Alta saattaa paljastua vielä uusia, muiden kaarikäytävien aiheuttamia häiriöitä, jolloin nekin tulee hoitaa.



Katso lisää:  
<http://www.readingoci.org/>



Hyvänlaatuisen asentohuimauksen diagnoosi perustuu kliinisesti helposti suoritettaviin testeihin, joiden tulkinta ja arviointi vaativat koulutusta. Hoidossa potilasta "pyöritellään" oirekuvasta riippuen tietyn tarkan kaavan mukaan hoitopöydällä. Tarkoituksena on saada palautetuksi tasapainoelimestä korvan kaarikäytäviin ka-

ranneet kalkkikivihitukset takaisin oikeaan paikkaan. Kuivissa dosentti Tapani Rahkon demopotilaana fysioterapeutti Arja Karhuvaara. Kuvat on otettu FYSI:n järjestämästä Hyvänlaatuinen asentohuimaus -koulutuksesta.

### Miten jatkossa?

Lääkäreiltä tulee meille fysioterapeuteille jo asiakkaita huimauskuntoutusläheteellä. Asiasta on kliinisellä puolella kuitenkin vielä niin monia mielipiteitä, että toivoisin jonkin tahon tekevän hoitokonseptista selvän ja täydellisesti toistettavan tutkimuksen. Olen erityisen kiinnostunut saamaan lisää kokemuksia niin lukihäiriöisten kuin itseni kaltaisten ns. "nurkkaan törmäilijöiden" hoidosta. Lisäksi uskon, että menetelmällä olisi paljon annettavaa mm. lasten ylivilkkausoireen hoidossa. Tuntumani on, että asentohuimaushoito olisi mahtava hoitokeino yhdistettynä sensorisen integraation terapiaan, jossa keskeisessä asemassa on aivojen kyky yhdistää eri aistikanavia. ●

**Seuraava koulutus:**  
**Hyvänlaatuinen asentohuimaus**  
**ke 3.10.2012 ja ma 29.10.2012.**  
**Katso lisätiedot sivulta 19.**

Teksti: Ritva Tiittanen-Wallenius

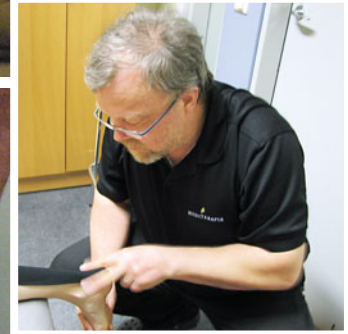
# Kinesioteeppaus ja manuaalinen terapia CP-terapian tukena

*"Jess! CP-vammaisellakin on nivelet ja lihakset!". Näin kuvailee fysioterapeutti, NDT Bobath –seniorikouluttaja Liisa Kallinen pilke silmäkulmassa yhtä terapeutinuransa tärkeistä ahaa-elämyksistä. Se syntyi noin viisitoista vuotta sitten tilanteessa, jossa hän oli vienyt 12-vuotiaan terapialapsensa manuaaliseen terapiaan perehtyneen kollegansa, fysioterapeutti OMT-kouluttaja Pekka Anttilan arvioon.*

**T**ytöllä oli jäykät alaraajat ja selkä. Halusin, että Pekka manuaalisen terapian osaajana katsoisi, miten saisimme tytön nivelet liikumaan ja lihakset ja lihasryhmät toimimaan optimaalisesti, vaikka taustalla oli ja on yksipuolisiin ja jäykkiin liikemalleihin ajava keskushermostovaurio, Liisa Kallinen kuvailee.

Tästä ensimmäisestä kerrasta alkoi hieno ja tuloksekas yhteistyö, jonka hedelmät ovat levinneet jo paljon laajemmallekin, sillä Marjuli Oy on järjestänyt asian tiimoilta jo lukuisia kursseja, joissa kouluttajina ovat Liisa Kallinen ja Pekka Anttila yhdessä. – Voi sanoa, että olimme tässä asiassa uranuurtajia, ja nyt jo monet fysioterapeutit eri puolilla maata ovat omaksuneet manuaalisen terapian taitoja ja käytännön, jossa he konsultoivat tarvittaessa erilaisia erityisosaamisalueita omaavia kollegojaan terapian vaikutusten maksimoimiseksi.

Samalla osajien omat näköalat avartuvat. Aikaisemmin lähinnä urheilijoiden ja muiden tavallisten liikkujien tuki- ja liikuntaelinongelmien parissa työskennellyt



Pekka Anttila Oulun Mediterapia Oy:stä vitsailee, ettei hänellekään tule enää "niin hiki", kun manuaaliseen fysioterapiaan tuleekin CP-vammaisen, vaan että hän uskaltaa lähteä katsomaan tilannetta rohkeammin kuin vielä yhteistyön alkuvaiheessa.

Ratkaistavana terapeuteilla on jokaisella kerralla yksilöllinen yhtälö, sillä raskausaikana, syntymässä tai varhaislapsuudessa syntynyt keskushermostovaurio ilmenee jokaisella terapialapsella ja -aikuisella omalla laillaan. Tämä tarkoittaa sitä, ettei CP-vammaisen terapiaresepti ole koskaan otettavissa suoraan hyllyltä.

– CP-vammat jaotellaan eri luokkiin, mutta samaan luokkaan lukeutuvilla vammallaan ilmeneminen on hyvin erilaista, Liisa Kallinen korostaa. – On tärkeää analysoida, mitkä seikat juuri tämän terapia-asiakkaan kohdalla estävät normaaliin liikemallien onnistumisen, miten liikettä voitaisiin helpottaa ja mitä tarkalleen ottaen tulisi harjoitella.

– CP-terapiassa on oleellista saada nivelet pysymään liikkuvina ja lihakset elastisina niin, että voimme harjoittaa sellaisia mahdollisimman monipuolisia liikemalleja, joissa on myös variaatioita. Pyrkimys on pois CP-vammalle tyypillisistä yksipuolisista liikemalleista. Niitä aiheuttaa keskushermostovaurio, joka saa toiset lihakset tekemään koko ajan ylitöitä samalla kun toiset lihakset eivät pysty aktivoitumaan.

Pari vuotta sitten Liisa Kallinen otti käyttöönsä loistavan lisätyökalun, jonka avulla terapian ja harjoittelun vaikutuksia on mahdollista vielä pitkittää. – Suomessa viime vuosina laajempaan käyttöön otettu kinesioteeppaus on

Olisi asiakkaan etu, jos Kela voisi sisällyttää vaikeavammaisten terapiaan konsultointimahdollisuuden. Silloin fysioterapeutti voisi tarvittaessa, jossakin sopivassa terapian vaiheessa konsultoida jonkin toisen erikoisosaisalueen omaavaa kollegaansa terapian vaikutusten maksimoimiseksi. Asiakas hyötyisi osaamisten yhdistämisestä.

osoittautunut loistavaksi työkaluksi CP-terapiassakin. Tilanteessa, jossa esimerkiksi nilkka ei mene koukkuun, "ylitöissä" on pohjelihaksisto, jota voidaan kinesioteipillä rentouttaa. Vastaavasti voidaan nilkankoukistajia aktivoida teippauksen avulla. Teippaus muistuttaa näin lihaksistoa optimaalisista liikeasunnoista ja auttaa pitämään niitä yllä.

Liisa Kallisen ja Pekka Anttilan yhteistyön aikana synnyttänyt "terapialapsi", nyt 27-vuotias, sihteerinä työskentelevä nuori nainen, kertoo kinesioteippien pysyvän parhaimmillaan paikoillaan viikonkin ajan. – Vielä sittenkin, kun otan teipit pois, tunnen niiden jälkivaikutuksen, joka mahdollistaa helpomman ja sujuvamman kävelyn, hän sanoo. ●

**Fysioterapeutti, NDT, Bobath–seniorikouluttaja Liisa Kallinen Marjuli Oy:stä alustaa toukokuisilla FYSI-päivillä aiheesta Kinesioteippaus ja manuaalinen terapia CP-terapian tukena. Alustukseen sisältyy videomonstraatio.**

*Teksti: Ritva Tiittanen-Wallenius*

 Aidosti luonnosta



Tattariakana  
tyyny 50 x 60cm  
**39,-**

Myös: peitot, shaalit, tyyntyt • tossut, sukkat, pohjalliset • patjanpäälliset. Yli 100,- tilaukset ilman lähetyskuluja.

**Zafira Oy**, Koskelontie 16 B, Espoo.  
P. 010 4215400 [www.zafira.fi](http://www.zafira.fi)

## Tarvitsetko uuden US- tai yhdistelmähoitolaitteen?



**Panosta laatuun ja kestävyYTEEN!**



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



**Edulliset perus-US-laitteet**

Sonopuls 190 ja 490, sekä huippusuositut yhdistelmähoitolaitteet Sonopuls 491 ja 492.



**UUSI**

**Huippu-moderni Sonopuls 190** ultraäänilaitte, jossa mm. valmiit uusimmat hoitosuosituksukset ja kristallinkirkas värillinen TFT kosketusnäyttö kuten uusimmissa älypuhelimissa! Helppo ja nopea käyttää!



**Physio Pirkko Metsola**

Golfkuja 7, 02580 Siuntio, puh. 040-8200078, fax 09-241 1199  
e-mail [info@physiopirkkometsola.fi](mailto:info@physiopirkkometsola.fi), [www.physiopirkkometsola.fi](http://www.physiopirkkometsola.fi)

PASSION (FOR) MOTION

# Kilpailu turvaa asiakkaan valinnanvapautta

*Kilpailuvirasto on markkinoiden ja kilpailun toimivuuden asiantuntijaviranomainen. Harvemmin tulee ajatelluksi, että kilpailun lisääntyminen vahvistaa asiakkaan valinnanvapautta. Mitä enemmän on tarjontaa ja mitä monipuolisempaa ja yksilöllisempää se on, sitä suuremmat mahdollisuudet asiakkaalla on valita palvelu, joka on sekä laadukas että kustannustehokas. Asiakkaan valinnanvapauden korostuminen näkyy myös lainsäädännössä. Kilpailuvirasto seuraa markkinoiden toimivuutta ja mm. hyvinvointipalvelualan uudistumista. Pienyrittäjien näkökulmasta Kilpailuvirasto on tuki ja turva, koska se kannustaa markkinoita monipuoliseen, terveeseen yritysraenteeseen ja toimii ennalta ehkäisevästi suurten monopolien syntymistä vastaan. Viraston nimilyhenne Kivi kuvaa hyvin sen järkälemäistä luonnetta.*

**K**ilpailuvirasto toimii aloitteellisesti havaitessaan kehityksessä ongelmallisia piirteitä, jotka liittyvät markkinoiden toimivuuteen ja esim. kilpailun esteisiin ja vääristymiin, toteaa johtaja **Martti Virtanen** Kilpailuvirastosta. Asiakkaan näkökulmasta pitää ymmärtää, mitä valinnanvapaus käytännössä tarkoittaa, minkälaisia vaatimuksia sen toteuttamiseksi tarvitaan ja minkälaisia riskejä tähän voi liittyä. Päätöksentekijöiden käyttöön tuotetaan ennakoarvioita siitä, minkälaisia vaikutuksia nykyisestä tai oletetun kaltaisesta kilpailuympäristöstä voidaan ennakoida seuraavan.

## **”Yhden koon” massatuotannosta kuluttajaa palvelevaan erilaistamiseen**

-Valinnanvapaus on olennainen osa julkisten hyvinvointipalvelujen uudistuskehitystä. Sen merkitys on jo nyt huomattava ja tulevaisuudessa se vielä korostuu, ennakoii Virtanen. Kaikille palveluille on tunnusomaista se, että eri yksilöiden tarpeet ja toiveet vaihtelevat, joten



Martti Virtanen

ihmisiä palvelee parhaiten palvelujen moninaisuus. Hyvinvointia voidaan kasvattaa, jos palvelujärjestelmä pystyy entistä paremmin vastaamaan yksilöiden erilaisiin tarpeisiin. Kaiken ei silti tarvitse olla kallista, se voi olla myös erilaista.

-Tältä osin puhutaan palvelujen personoitumisesta, henkilökohtaistumisesta, pohtii Virtanen ja peilaa ajatuksia myös muiden maiden tilanteeseen. Aikaisemmin on ajateltu,

että julkiset hyvinvointipalvelut on standardoitu ja tuotanto on suuren mittakaavan massatuotantoa. Tällaisessa järjestelmässä ei ole ollut mahdollista hyödyntää yksilöllisiä tarpeita. Nyt ollaan erkanemassa perinteisestä, ”yhden koon” suunnitteluun pohjautuvasta massatuotannosta ja avaamassa ovia yksilöiden mahdollisuudelle valintojen kautta osoittaa, minkälaista palvelua asiakkaat haluavat.

## **Palveluseteli vahvistaa valinnanvapautta**

Palvelusetelin laajeneva käyttö on selvä osoitus siitä, että valinnanvapaus etenee. Palvelusetelit ovat tärkeä kanava asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden toteuttamiseen. Esimerkiksi kunta voi tarjota asukkaalleen julkisen terveydenhuollon vaihtoehtona palveluseteliä, jolla asiakas voi hakeutua itselleen parhaaseen hoitopaikkaan esim. fysioterapiaan. Jos hoito on kalliimpaa kuin palvelusetelin hinta, asiakas maksaa loput omasta pussistaan.

Kilpailuviraston näkökulmasta terve kilpailu on kaiken perusta. Asiakkaat ohjaavat aktiivisilla valinnoillaan tuotantoa oikeaan suuntaan. Tämä kannustaa palvelutuottajia erilaistamaan palvelujaan siten, että asiakkaiden tarpeet voisivat mahdollisimman hyvin toteutua. -Innovaatiot ja kehittäminen kannustuvat markkinasignaalien kautta, korostaa Virtanen. Oikealla kohdennuksella voidaan saada aikaan myös merkittäviä kustannushyötyjä.

Asiakas on palvelujärjestelmän kannalta itse merkittävä voimavara, eikä vain hoidon passiivinen kohde. Asiakkaasta itsestään voi löytyä uusia ratkaisuja luova tieto tai käytännön toimintatapa, jolla palvelun hyöty kanavoituu yksilön itsensä kehittämiseksi ja hyvinvoinnin

parantamiseksi. Kirjallisuudessa puhutaan yhteisestä luomisesta ja tuottamisesta (co-creation, co-production). Asiakkaiden aktivoituessa palvelun kehittäjänä ja toteuttajana hoitajan roolin sisältö muuttunee enemmän ohjaaja- ja ehkä vielä enemmän valmentaja -tyyppiseksi, arvioi Virtanen.

### Sosiaalisen median rooli korostuu

Sosiaalisista keskusteluista, Facebookista ja muista keskustelufoorumeista syntyy sekä kansalaisten yksilöllisen toiminnan että kansalaisten erilaisten intressiryhmittymien hahmottumisen kautta tietoa, jota suunnittelijoilla ei ole koskaan ennen ollut. Uudentyyppisten sähköisen kanssakäymisen muotojen kautta voi syntyä palvelurakennelman kehittämiseksi tietoa, joka antaa viitteitä palvelujärjestelmän kehittämiselle.

Muutos koskettaa sekä julkista, yksityistä että 3. sektorin palvelutuotantoa. Kuluttaja voi etsiä aktiivisesti ratkaisuja terveys- ja hyvinvointiongelmiansa ja valita myös sen, meneekö hän julkiselle, yksityiselle tai 3. sektorille. Ruotsissa ollaan tässä kehityksessä jo Suomea edellä.

### Kehityksen haasteet: miten torjua monopolit

-Jos halutaan, että markkinavalinnat vievät asioita eteenpäin, on tärkeää rakentaa markkinat siten, että markkinoilla toimimisen mahdollisuudet ovat hyvät ja ennakoitavat, toteaa Virtanen. Pitää pyrkiä huolehtimaan siitä, että markkinoilla on hyvät kilpailuedellytykset ja riittävät kilpailumahdollisuudet. Kuntien omilla palvelustrategioilla on merkittävä vaikutus kilpailun säilymiseen. Jos kunnat esimerkiksi järjestävät julkiset hankintansa siten, että myös pienillä palveluntuottajilla on mahdollisuus osallistua tarjouskilpailuihin, ne voivat osaltaan myötävaikuttaa kilpailullisten markkinarakenteiden syntymiseen ja ylläpitämiseen. ●

Teksti: Aino Sainio

www.fysituote.fi

**TUOTTEET FYSIOTERAPIAAN**

**Fysituote**

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

Voiteet, öljyt, suojapaperit...

**Novakari Oy**

Meiltä saat edullisesti fysioterapia- ja hieronta-tarvikkeet

**Pino Nova Lojer Aspacia Schupp**

Soita ja kysy!

**Myymäälä:**  
Hämeentie 44  
00500 Helsinki  
09 755 2600

Varastomyymälä:  
Valuraudankuja 3  
00700 Helsinki

Tule ostoksille  
www.novakari.fi

**DITER**

Hoitolaitteet koti- ja ammattikäyttöön

**TENStem eco basic**  
TNS-hoitolaite

**MyoBravo**  
Iihastimulaattori- ja TNS-hoitolaite

Diter-Elektronikka Oy  
Hallimestarinkatu 19, 20780 Kaarina  
puh. 02-253 9800, 02-880 6630  
mail@diter.com  
Reima Karsikas 040-571 0615  
[www.diter.com](http://www.diter.com)

## Verotus kannustavaksi

Palvelujärjestelmän kehittämisen kannalta tärkeitä ovat julkinen rahoitus ja kansalaisten ostovoima. Tähän liittyy verojärjestelmän kehittäminen siten, että kannustavuus yrittämiseen säilyy. Palvelualan yritykset ovat pääsääntöisesti pieniä ja työvoimavaltaisia. Mitä useampia yrityksiä tulee alalle ja ne menestyvät siellä, sitä paremmin asiakkaiden valinnanvapaus toimii. Ankara tulovero ei kannusta yrittäjäksi ryhtymistä, ei kannusta menestymään, eikä turvaa ostovoimaa. Toim. huom.

Aino Sainio



Kurkistus kudokseen:

# Ultraääni piirtää reaaliaikaista kuvaa liikkuvasta kohteesta

*Mitä jos asiakastaan kuntouttavalla fysioterapeutilla olisi keino kurkistaa sisään kuntoutettavansa kudoksiin ja varmistua siitä, että asiakas treenaa juuri sitä lihasta, johon harjoitteen on tarkoitus kohdistua? Ajatus ei ole utopiaa, sillä Australiassa jo 51 %:lla fysioterapeuteista on mahdollisuus käyttää potilaan tutkimiseen ja harjoittelun kohdentamiseen ultraäänilaitetta, joka on meille tuttu mm. raskausajan sikiötutkimuksista.*

**U**ltraääni tekee kliinisen anatomian ja reaaliaikaisen terapian kuvantajana tuloaan fysioterapiaan nyt myös meillä, toteaa LL, fysioterapeutti **Jouko Heiskanen**, mutta muistuttaa, että kudosis- ja elinjärjestelmien diagnostiikan tekeminen ultraäänellä on jatkossakin edelleen radiologien tehtävä.

Terapeuttinen harjoittelu on yksi fysioterapian kulkuvivasta. Siksi mahdollisuus hoidon osuvuuden parantamiseen ja sitä kautta sen vaikuttavuuden varmistamiseen

ja lisäämiseen on merkittävä. – Niin kuin moni muukin fysioterapiahoidon menetelmä ja uudistus, tässäkin asiassa esikuvanamme on Australia. Siellä tapahtunut ultraäänen nopea leviäminen käytännön praktiikoihin kertoo siitä, miten käyttökelpoisesta lisätyökalusta tässä on kyse, Helsingissä toimivassa Metropolia ammattikorkeakoulussa tutkiva ja opettava Jouko Heiskanen toteaa.

Suomessa ollaan asiassa hänen mukaansa auttamaan jälkijunassa, mutta meilläkin on alkanut tapahtua. Heiskanen on itse ollut synnyttämässä opetusohjelmaa, jonka puitteissa niin Metropolian fysioterapeuttiopiskelijoilla kuin jo työssä olevilla fysioterapeuteilla on jatkossa mahdollisuus tehdä tuo tärkeä, reaaliaikainen kurkistus ihmiskehon rakenteiden ja kudoksien sisään ja saada siten entistä monipuolisempi ja tarkempi näkemys kudosanatomiasta, valitun terapian toimivuudesta ja sen vaikutuksista. – Alan erikoislääkäreille kudospatologian kuvantaminen ja diagnostiikka on vuosien lisäopiskelun alue, Heiskanen korostaa.

Jälkijunassa olosta on tiettyä hyötyäkin. – Maa-ilmalla on tehty jo niin runsaasti ja niin antaumuksella tutkimusta menetelmästä, ettei meillä ole tarvetta eikä tarkoitusta lähteä tekemään samaa. Sen sijaan voimme keskittyä siihen, että saamme tämän välineen hyödyttämään käytännön fysioterapiaa kentällä, Heiskanen sanoo.

Tämä ei hänen mukaansa välttämättä tarkoita edes klinikoiden varustamista reaaliaikaultralaitteilla. – Australiassa on laitteistojen hintojen laskettua lähdetty tälle

Terminology  
m = muscle  
t = tendon  
OR = out rotation  
IR = in rotation  
ab. = abduction  
ad. = adduction

1 Neck and shoulder 2 Upper extremity 3 Body 4 Pelvis / hip 5 Lower extremity

### m.infraspinatus

**POSTURE**  
-sitting, back  
-arm in mid position

**PALPATE**  
-area down to spina scapulae  
-muscle lies most superficial  
-ask OR of humerus

**ULTRASOUND**  
-probe in muscle direction  
-middle part of muscle

**MUSCLE**  
-follow muscle to humerus  
-find tub.majus with OR / IR

**OBS**



*Sonopalpaatio-  
opetuksen tärkeänä palana  
on havainnollinen softa,  
jonka materiaali jakaantuu  
kehonosittain. Ohjelma esit-  
telee lihaksen kerrallaan, ker-  
tooo palpoitavat maamerkit,  
opastaa laitteen säädöissä ja  
ultraäänipään valinnassa ja  
asennessa. Ohjelman avulla  
toteutettu opiskelu syventää  
topografisen anatomian  
hahmottamista ja avaa fy-  
sioterapeutille polun kolmi-  
ulotteiseen, avaruudelliseen  
ajatteluun.*



Fysioterapiaopettajaksi Jyväskylän yliopiston opettajankoulutusohjelmassa opiskeleva terveystieteiden ylioppilas Sari Rovamo on ollut vuodesta 2009 saakka mukana kehittämässä LL, fysioterapeutti Jouko Heiskasen kanssa mallia, jonka pohjalta sonopalpaation ja reaaliaikaisen liikkeen kuvantamisen opetusta lähdetään toteuttamaan. Rovamon pro gradu -työssä selvitetään ultraääniopetuksen tuomaa lisätua kudosanatomian ja palpaatiotaitojen oppimisessa. Työn ohjaajina toimivat Heiskasen lisäksi professori Ari Heinonen Jyväskylän yliopistosta ja yliopettaja Riku Nikander Metropolia ammattikorkeakoulusta.

varustelun tielle, mutta oma ajatukseni on, että jo pelkkä ultraäänikoulutuksen käyminen avaa fysioterapeutin ajattelua kolmiulotteiseksi ja opettaa näkemään kudoksen uudella tavalla tuoden käytännön työhön avaruudellista näkökulmaa, tarkkuutta ja lisävaikuttavuutta, Heiskanen kuvailee.

Näkemys on jo saanut vahvistusta mm. pilottitutkimuksesta, jossa vertailtiin pelkän palpaatiokoulutuksen saaneiden fysioterapeuttien arvioinnin tarkkuutta niihin, jotka olivat sen lisäksi saaneet jonkin verran koulutusta reaaliaikaisen ultraäänen käytöstä. – Jälkimmäisten eli parin illan mittaisen sonopalpaatio-koulutuksen saaneiden tarkkuus esimerkiksi lihaksen leveyden tai paksuuden arvioinnissa parani ja virheen suuruus kutistui senteistä millimetreihin, Heiskanen sanoo ja muistuttaa, että joissakin tilanteissa tarkkuus auttaa fysioterapeuttia hahmottamaan toiminnallisen tilan paremmin: tulee kipu hermosta, lihaksen reunasta, faskiasta vai jostain muualta? - Ultra tarjoaa nyt tämän mahdollisuuden.

Sonopalpaatio – ultraääniavusteinen kudosten tunnustelu - on yksi avainsana. - Toinen on reaaliaikainen kuvantaminen, mikä tarkoittaa sitä, että kun laitamme fysioterapia-asiakkaan tekemään harjoitteita, näemme näyttöpäätteelle piirtyvän ultraäänikuvan välityksellä, toimiiko se lihas, liukuuko se biceps-jänne uurteessaan normaalisti. Tai liukuuko se medianus- tai ulnaris-hermo käsivarren lihasten lomitse vapaasti vai ei? Ultraäänellä näemme nyt kuvassa sen, minkä hyvät palpaatiotaidot omaava kokenut fysioterapeutti on varmasti "nähty" jo iät ajat, mutta joka monille meille kokemattommille on jäänyt arvailujen varaan, Heiskanen sanoo.

Hyvin käyttökelpoisen ultraäänestä tekee hänen mukaansa se, että kyseessä on non-invasiivinen, ihmiseen

# DAVID

## LIIKE LÄÄKKEENÄ



Useat Eurooppalaisten maiden kansalliset hoitosuositukset tukevat David Selkäkonseptia selkävaivojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.



Edistyksellinen EVE Professional mittaus- ja seuranta-järjestelmä osana selkäkonseptia.

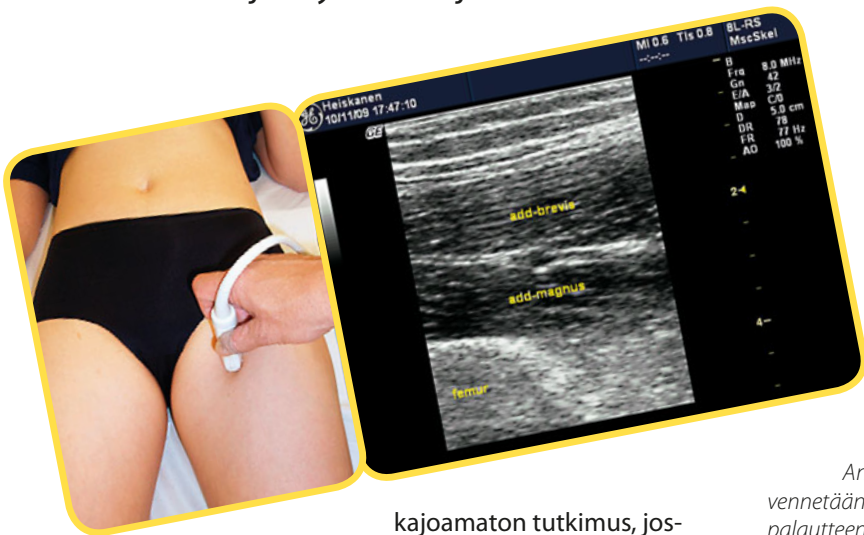


Davidilla on yli 20 vuoden kokemus terapia- ja preventiokonseptien kehittämisestä.

### DAVID HEALTH SOLUTIONS OY

Osoite	Pasilanraito 5 00240 Helsinki
Puhelin	+358 (0) 44 711 9999
Fax	+358 (0) 20 759 7301
Email	thomas.pokela@david.fi
Web	www.david.fi

*”Ultraäänellä näemme nyt kuvassa sen, mikä hyvät palpaatiotaidot omaava kokenut fysioterapeutti on varmasti ”nähty” jo iät ajat, mutta joka monille meille kokemattomammille on jäänyt arvailujen varaan.”*



kajoamaton tutkimus, josta ei tuki- ja liikuntaelimestön tutkimuksissa ole osoitettu terveydellistä haittaa: – Se päihittää käytettävyydessä niin röntgen-, ct- kuin magneettikuvat.

Oma lukunsa Heiskanen mukaan on sonopalpaatiokoulutuksen saaneiden suvereeni palaute siitä, millaista silmien aukeamista kolmiulotteinen näkeminen merkitsee: paluuta entiseen ei ole. Hän on itsekin vaikuttanut ultraäänien avaamista näköaloista. – Meille avautuu mahdollisuus tarkkailla kohdetta liikkuvana, nähdä kudoksen paineen ja paksuuden muutokset, kun sitä painetaan vaikkapa äänipäällä kasaan: onko se kiinteää, onko se nestemäistä? Entä kohdentuuko hoito oikein – aktivoituvatko vaikkapa tietyt olkapäässä tai syvällä pakarassa olevat lihakset ollenkaan vai ovatko ne tosiasiaassa täysin inaktiivisia tai krampissa näkyen ultraäänessä kiinteinä, muuttumattomina konstantteina?, Heiskanen kuvailee.

Tämän päivän asioita fysioterapiassa on myös hengitys. Ultraääni näyttää reaaliajassa, liikkuvatko keuhkopussit symmetrisesti ja miten hengitysharjoitteet kohdentuvat. - Viime vuosien tutkimukset ovat olleet monelle siinäkin mielessä yllätyksiä, että ne ovat paljastaneet hengityksen korreloivan esimerkiksi alaselkäkipuihin osalla potilaistamme paremmin kuin lihavuuden tai inaktiivisuuden. Ultraääni tuo lisäapua hyvän hengitystekniikan ohjaamiseen, Heiskanen sanoo.

Aivan uudenlaista kohdistuvuutta on löydetty myös kaulan syvien fleksoreiden harjoitteluun, kun harjoitteita on ultraäänien avulla pystytty kohdentamaan alueen syviin lihaksiin. Sama koskee alaselkää. – Yksittäisen multifidus-lihaksen toimintaa ei ultralla ole mahdollista erottaa, mutta syvän kerroksen lihasperheen aktivoituminen näkyy massareaktiona. Yksi haasteistahan on ollut se, miten saada lujutusta ja stabiiliteettia alaselän pieniin lihaksiin. Asiasta tehtyjen tutkimusten valossa voimme ultraääniohjauksella päästä jo 80-90 prosentin kohdentavuuteen.

Heiskanen korostaa, että reaaliaikaultran tulo

*Anatomisten taitojen lisäksi sonopalpaatio-opetuksessa syvennetään taitoja lihasharjoittelun kohdentamiseen reaaliaikaisen palautteen avulla. Fysioterapeutin ultraäänellä potilaalle näyttämä visuaalinen palaute auttaa asiakasta esimerkiksi hahmottamaan, miten pieni on se liike, joka syyttää vaikkapa vatsan syvät lihaskerrokset toimimaan. Oivallus mahdollistaa syvemmän oppimisen niille fysioterapia-asiakkaille, jotka ovat motivoituneita harjoitteluun, haluavat kuunnella fysioterapeutin ohjeita ja tehdä asiat oikein.*

fysioterapeuttien käyttöön ei ole vähäisimmässäkään määrin astumista radiologien sektorille. Tarkoitus ei ole tehdä diagnostiikkaa, vaan tarkentaa ja vahvistaa anatomian opetusta ja parantaa terapeuttisen harjoittelun kohdentuvuutta. Lisäksi väline toimii yhtenä osamittarina tutkimustyössä. – Valtakunnan tasolla on jo meneillään muutamia urheiluvalmennukseen ja työikäisten vaivoihin liittyviä hankkeita, joissa mitataan kudosten ominaisuuksia ultraääniaivusteisesti. Lisäksi meillä Metropoliassa on tehty jo yli 30 sellaista opinnäytetyötä, joissa ultraääni on ollut mukana joko alku- tai loppumittauksissa tai harjoittelun kohdentuvuutta tutkittaessa. Myös Rovaniemen ja Lahden ammattikorkeakoulut ovat vahvasti mukana viemässä eteenpäin ultraääniaivusteista fysioterapiaa.

Jouko Heiskanen luonnehtii reaaliaikaultraa sellaiseksi konkreettiseksi palaksi, jollaista on puuttunut somaattiselta puolelta. – Se on yksi tervetullut havainnollistaja ja mittari, joka jatkossa kiinnostaa varmasti myös hoitojen maksajia, hän kiteyttää. ●

**LL, ft Jouko Heiskanen alustaa FYSI-päivillä 24.-25.5.2012 aiheesta ”Sonopalpaatio, reaaliaikainen liikkeen kuvantaminen ja tukikudosten kontrollointi ultraääniaivusteisesti fysioterapiassa”. Heiskanen toimii kouluttajana myös FYSI:n koulutusohjelmaan tulossa olevassa Sonopalpaatio-koulutuksessa. Seuraa koulutuskalenteriamme osoitteessa [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi).**

*Teksti: Ritva Tiittanen-Wallenius*



## Faskiat muodostavat fantastisen sukeltajanpuvun

Reaaliaikainen kuvantaminen ultraäänellä on tuonut aivan uutta tietoa myös faskioista eli sidekudoskalvoista. – Kaikkia kehomme rakenteita ympäröivät ja yhdistävät faskiat muodostavat kehomme sisällä marionettimaisesti toimivan, kehon kaikkia osia kasassa pitävän ja niiden yhteistoiminnan mahdollistavan kalvorakenteen, joka on kuin sisäinen, dynaaminen sukeltajanpuku. Faskiamallin ymmärtäminen on yksi huippumielenkiinnon kohteista tämän päivän fysioterapiassa, LL, fysioterapeutti Jouko Heiskanen toteaa.

Ultra on tuonut tämän sisäisen sukeltajanpuvun tutkimiseen jotakin olennaisesti uutta. – Otetaan esimerkiksi vaikka fascia toracolumbalis, joka on yksi selän lujista, isoista kalvoista. Useimmat meistä ajattelevat – niin minäkin ennen kuin näin kuvista asian oikean laidan – että kyseessä on yhtenäinen, tiivis kalvopaketti. Ultran avulla voimme kuitenkin nähdä, että tosiasiaassa tämä paketti muodostuu 2-3 kalvokerroksesta, jotka liukuvat kaikki liikuttaessa eri suuntiin!, Jouko Heiskanen selvittää ja sanoo näiden pinnan alle kurkistuksien tuoneen mukanaan moraalista krapulaakin. – On joutunut miettimään, mitä sitä on tullutkaan puhuttua ihmisille kolmen vuosikymmenen mittaan, hän naurahtaa.

Samanlainen ahaa-elämys syntyy, kun ultralla pääsee kurkistamaan, miten pohjelihaksen kalvot oikeasti järjestäytyvät supistuksen aikana. – Harva meistä tietää soleus-lihaksen liikkuvan kalvoilla täysin eri tavalla kuin pinnallisen pohjelihaksen. Olemme vain luulleet, että ne molemmat liikkuvat ylös-alas –suunnassa. Ultra kuitenkin paljastaa, että ne kulkevatkin aivan ristikkäin, Heiskanen konkretisoi.

Omat mutkansa faskiajärjestelmän toimintaan tuo se, että sukeltajanpuvussamme on elämän siihen jättämiä jälkiä, arpia ja kireyksiä, joiden vaikutusten jäl-



*Faskiakerrosten näkeminen ultraäänellä on yksi hienoimpia asioita ja avaa uutta näköalaa myös moniongelmaisten ihmisten tilanteeseen, Jouko Heiskanen painottaa.*

jittäminen kehossa on melkoista salapoliisityötä. – Faskian vapaan liikkuvuuden merkityksen ymmärtäminen selittää mitä erilaisimpia asioita. Se voi nivoa lonkan väkiväyteen migreenin kanssa tai yhdistää toisiinsa tietyn henkilön polvi- ja olkapääkipun tai tunteohäiriöt ja turvotuksen. Näistä yhdistävistä ”vaijereista” voi löytyä selitys myös sille, miksi sisään hengitys voi saada kasvot puuttamaan. Faskiakerrosten näkeminen ultraäänellä onkin yksi hienoimpia asioita ja avaa uutta näköalaa myös moniongelmaisten ihmisten tilanteeseen, Jouko Heiskanen painottaa.

Faskiajärjestelmän kuvantaminen avaa mielenkiintoisella tavalla myös teippauksen vaikutuksia. – Olemme pystyneet ultraäänellä avulla katsomaan niin kinesioteipin kuin perinteisen urheiluteipin vaikutusta siihen, miten jokin lihasalue tai lihaksen kalvosto käyttäytyy teipattuna ja ilman teippiä.

*Teksti: Ritva Tiittanen-Wallenius*

**Lihaskivaudon, lihaskontrollin löytymistä on voitu tehostaa Metropolia amk:n opinäytetöissä mm. muusikoiden, tanssijoiden, urheilijoiden ja vaikkapa vastasyntyneiden ryhmissä. Kohderyhmissä fysioterapeuttisen ohjauksen osuvuus, tehdyt interventiot ja lopputestaustulokset ovat roh-**

**kaisseet jatkamaan, LL, fysioterapeutti Jouko Heiskanen toteaa. Hän uskoo vahvasti, että reaaliaikainen kuvantaminen täydentää fysioterapia-alan peruskoulutusta samalla kun se antaa ahaa-elämyksiä myös kauemmin alalla olleille.**

## Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus 2012-2013

4 moduulia, yhteensä 12 päivää vuosina 2012-2013. Uusin tieto ja osaaminen iäkkäiden kuntoutukselta, lähes 30 huippukouluttajaa



Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus on fysioterapeuteille kehitetty koulutuskokonaisuus. FYSI toteuttaa koulutuksen yhteistyössä Villa Consulting Oy/ Maija Käyhtyn kanssa. Koulutuksessa on luennoijina geriatrisen kuntoutuksen suomalaisia huippuosajia, sekä lääkäreitä että fysioterapeutteja mm. Raimo Sulka, Jukka Pekka Kouri, Tiina Huusko, Kaisu Pitkälä, Heikki Tikkanen, Maj-Britt Forsbom, Kitty Seppälä, Nina Helajärvi, Maija Käyhty jne. Kaikilla moduuleilla on sekä teoriaa että käytäntöä

Moduuli I:	7.-9.5.2012	(ma-ke)
Moduuli II:	5.-7.9.2012	(ke-pe)
Moduuli III:	26.-28.11.2012	(ma-ke)
Moduuli IV:	23.-25.1.2013	(ke-pe)

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

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



## Fysioterapeutin ensiapukoulutus

Hätäensiapu (8h): Maanantai 26.3.2012 Helsinki

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

Koulutus toteutetaan SPR:n voimassa olevien ensiapuhjelmien mukaisesti. Koulutus täyttää Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksen standardin vaatimukset.

**Paikka:** FYSI ry:n koulutustila, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki **Järjestäjä:** Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry **Kouluttaja:**

SPR:n ensiapukouluttaja tth **Virpi Vilkmán**

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

**Oheismateriaali:** Hätäensiapukirjallisuutta on myynnissä paikan päällä.

**Ilmoittautuminen:** [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

## Kädentaidot Kuntoon: Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan Concept – koulutus 2012

*“Käsittelytekniikat heti käytettävissä työssä”, “Tuloksellinen menetelmä”, “Käytännönläheiset harjoitteet ja hyvät esimerkit”, “Kouluttajalla hieno tieto-taito -osaaminen”, “Paljon uutta asiaa - sain paljon irti”, “Toimivat niska- ja päänsärkytekniikat”, “Olkapää- ja kyynärpääosiot heti hyötykäyttöön!”*

FYSI järjestää fysioterapeuteille kolmesta moduulista koostuvan, mobilisaation ja aktiivisen liikkeen yhdistävän Mulligan Concept –koulutuksen vuonna 2012 seuraavasti: Aika:

Moduuli I : 28.-29.5.2012 (ma-ti)

Moduuli II : 24.-25.9.2012 (ma-ti)

Syventävä koulutus : 5.-6.11.2012 (ma-ti)

Kouluttaja: **Virve Havulinna**, ft, OMT, akkreditoitu Mulligan Concept -kouluttaja.

Koulutuksen pääpaino on käytännön harjoitteissa. Tiedot ja tekniikat ovat sovellettavissa työhön heti. Tavoitteena on nivelten liikkuvuuden parantuminen ja kivun lievittyminen. Tekniikalle on ominaista kivuttomuus ja asiakkaan aktiivinen rooli mobilisaatioissa. Tekniikan avulla voidaan saavuttaa hyviä hoitotuloksia nopeasti. Hinta sisältää mm. ”Brian R Mulliganin Manual therapy -kirjan” ja yhden mobilisaatioyön, joita voi ostaa lisää koulutuksessa.

**Paikka:** FYSI:n koulutustila, Helsinki, Nuijamiestentie 5 B, 2. kerros.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

mari.visakko@fysi.fi tai puh. 09-477 2344

Katso tarkempi info: [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus)



## Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus 2012 – 2013

FYSI ry:n kiitetty Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus jatkuu. Uusi ryhmä aloittaa marras-joulukuussa 2012 ja päättyy keuhällä 2013. Koulutus koostuu 3 moduulista, yhteensä 9 lähiopetus-päivää. Koulutusta on järjestetty jo vuodesta 2006 alkaen. Kohderyhmä: fysioterapeutit. Koulutus painottuu aikuisneurologiaan.

Varaa paikkasi ja ilmoittaudu ennakkoon: mari.visakko(at)fysi.fi tai www.fysi.fi. Päivämäärät ja päiväkohtaiset ohjelmat vahvistetaan kevään aikana. Lisätiedot puh. 09-477 2344.



## FYSI-Yrittäjäpäivät 10. – 11.10.2012

Syksyllä on tulossa yrittäjille tärkeät FYSI-Yrittäjäpäivät, jotka pidetään Helsingin messukeskuksessa ammatillisten ARENA-messujen yhteydessä. Yrittäjäpäivillä perehdytään mm. ajankohtaisiin Kela- ja lainsäädäntö- ja talousaiheisiin. Lisätietoa

FYSI-yrittäjäpäivistä saat Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n sivuilta [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi) ja toimistosta puh. 09 – 477 2344 tai sähköpostitse osoitteesta [fysi.info@fysi.fi](mailto:fysi.info@fysi.fi). Aiheesta lisää myös toukokuussa ilmestyvässä FYSI-lehdessä.



## Lihasenergiatekniikat Muscle Energy Techniques - Koulutukset 2012



**Darrenin koulutukset taas syyskuussa 2012 I-II moduulit sekä -syventävä koulutus aiemmin käyneille.**

*”Uudenlainen näkemys niin lantion kuin rintakehän ja kaularangan alueen toimintahäiriöihin. Innostunut, asiansa ja opettamisen loistavasti hallitseva opettaja!” . Tällaisia arvioita kävi jälleen elokuun FYSI-koulutuksessa suomalaisfysioterapeuteilta ansaitsemassa monille jo tuttu Darren.*

Australialaissyntyisellä, Lontoon Greenwichissä omaa vastaanottoa pitävällä **Darren Higginsillä** on pitkä kokemus manuaalisena fysioterapeuttina ja Manual Therapy Seminars of UK-kouluttajana Englannissa.

Darren tulee jälleen syyskuussa 2012 kertomaan ja näyttämään, miten toimintahäiriöiden löytäminen tapahtuu palpation ja erilaisten biomekaniikkaan perustuvien testien avulla ja miten toimintahäiriöitä hoidetaan käyttäen lihasenergia- ja pehmytkudostekniikoita.

Aika:

I 12.-14.9.2012 (ke-pe)

II 17.-19.9.2012 (ma-ke)

Syventävä osa 21.-22.9.2012 (pe-la)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [mari.visakko@fysi.fi](mailto:mari.visakko@fysi.fi) tai puh. 09-477 2344 tai [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus)

## Hyvänlaatuinen asentohuimaus: perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia 3.10.2012 (ke) ja 29.10.2012(ma), Helsinki

Kohtaat työssäsi varmasti päivittäin asiakkaita, joilla yhtenä oireena on huimaus. Huimaukseen ja dizzinesstyyppiseen oireeseen voi löytyä hoitokeino. FYSI ry järjestää erinomaisen palautteen saaneen ”Hyvänlaatuinen asentohuimaus: perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia” -koulutuksen kaksipäiväisenä Helsingissä.

Kouluttajana toimii korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, dosentti **Tapani Rahko**, joka on tehnyt tutkimusta hyvänlaatuisesta asentohuimauksesta ja sen hoidosta eri kliinisissä tiloissa lapsilla ja aikuisilla: lihasjännitys, ympäristön hahmotus, koordinaatio, kehon hahmotus, neurovegetatiiviset toiminnot, näkökyvyn eri ominaisuudet, visuaalinen hahmotus, vaikutukset verisuonien läpimitaan ja siitä seuraavat ilmiöt.

**”Yksinkertainen testaus- ja toteutusmahdollisuus**

**”käytännön työssä”, ”Uusi tieto, uusi työkalu”, ”Parasta koulutuksessa oli oivaltaa sympaticus-hermoston rauhoittuminen hoidon jälkeen, millä on suuria vaikutuksia koko kehon toimintaan.”, ”Tulee olemaan merkittävä hoitomuoto nyt ja tulevaisuudessa.”**

**Tiedustelut ja ilmoittautuminen:** [mari.visakko@fysi.fi](mailto:mari.visakko@fysi.fi) tai puh. 09-477 2344 tai [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus). Ilmoittautuminen edellyttää sitoutumista molempiin koulutuspäiviin.

**Paikka:** FYSI:n koulustila. Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, Helsinki **Hinta:** 239 € / koulutuspäivä, kaksi koulutuspäivää yhteensä 478 € / henkilö. Sisältää lounaat, kahvit, kahvileivät ja hedelmät sekä opiskelumateriaalikansiot.

## Tammikuu

9.-10.1. (ma-ti)

\*) Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi I, Helsinki  
Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, Hki

25.-27.1. (ke-pe)

## Maaliskuu

5.-7.3. (ma-ke)

22.3. (to)

26.3. (ma)

Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, Hki  
Yrittäjäkoulutus FYSI ry:n uusille jäsenyrittäjille, Helsinki  
Hätäensiapukoulutus, Helsinki

## Huhtikuu

16.-17.4. (ma-ti)

\*) Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi II, Helsinki  
Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod I, Helsinki

23.-24.4. (ma-ti)

## Toukokuu

7.-9.5. (ma-ke)

Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod I, Helsinki

24.-25.5. (to-pe)

**Valtakunnalliset fysioterapia- ja kuntoutuspäivät (FYSI -päivät), FYSI:n 40-vuotisjuhlaseminaari, koulutustapahtuma ja laaja FYSI -näyttely, Finlandia-talo, Helsinki**

28.-29.5. (ma-ti)

\*) Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi I, ryhmä 2, Helsinki  
Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod II, Helsinki

30.-31.5. (ke-to)

## Kesäkuu

12.-13.6. (ti-ke)

Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod III, Helsinki

## Elokuu

20.-21.8. (ma-ti)

23.-24.8. (to-pe)

Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod I, ryhmä 2, Helsinki  
Akupunktuurikoulutus, mod I, Helsinki  
Järjestäjät: Suomen Lääkärien Akupunktiyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry  
\*) Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi III, Helsinki

27.-28.8. (ma-ti)

## Syyskuu

5.-7.9. (ke-pe)

Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod II, Helsinki

7.-8.9. (pe-la)

Akupunktuurikoulutus, mod II, Helsinki  
Järjestäjät: Suomen Lääkärien Akupunktiyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry

10.-11.9. (ma-ti)

12.-14.9. (ke-pe)

Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod II, ryhmä 2, Helsinki  
Lihasenergiatekniikat MET -koulutus, osa I, Darren Higgins, Helsinki

17.-19.9. (ma-ke)

Lihasenergiatekniikat MET -koulutus, osa II Darren Higgins, Helsinki

21.-22.9. (pe-la)

Lihasenergiatekniikat MET -koulutus, syventävä osa, Darren Higgins, Helsinki

24.-25.9. (ma-ti)

\*) Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi II, ryhmä 2, Helsinki

28.-30.9. (pe-su)

Akupunktuurikoulutus, mod III, Helsinki  
Järjestäjät: Suomen Lääkärien Akupunktiyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry

## Lokakuu

1.-2.10. (ma-ti)

3.10. (ke)

19.-21.10. (pe-su)

Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod III, ryhmä 2, Helsinki  
Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa I, Helsinki  
**Valtakunnalliset selkämpäivät, Messukeskus, Helsinki**  
Terveysmessut

22.-23.10. (ma-ti)

25.-26.10. (to-pe)

Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod IV, Helsinki  
Akupunktuurikoulutus, mod IV, Helsinki  
Järjestäjät: Suomen Lääkärien Akupunktiyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry

9.-11.10. (ti-to)

10.-11.10. (ke-to)

Arenamessut, liikunnan ammattilaisille, Messukeskus, Hki  
**FYSI -yrittäjäpäivät, Messukeskus, Helsinki**  
Arenamessujen yhteydessä

29.10. (ma)

Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa II, Helsinki

## Marraskuu

5.-6.11. (ma-ti)

\*) Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi III, ryhmä 2, Helsinki  
Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod II, ryhmä 3, Helsinki

14.-15.11. (ke-to)

26.-28.11. (ma-ke)

Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod III, Helsinki

päivämäärät avoimet

Yrittäjätilaisuudet 2012, 7 paikkakuntaa

## Joulukuu

11.-12.12. (ti-ke)

Toimintajärjestelmä IMS -koulutus, mod III ryhmä 3, Helsinki

## Tammikuu 2013

23.-25.1. (ke-pe)

Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod IV, Helsinki

## Alkuvuosi 2013

Akupunktuurikoulutus, mod V, Helsinki  
Järjestäjät: Suomen Lääkärien Akupunktiyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry

## Koulutukset aiheittain:

### NEUROLOGISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISKOULUTUS (9 pv)

Ryhmä 11, mod I, ma-ke, 21.-23.11.2011, 3 pv, Helsinki  
Ryhmä 11, mod II, ke-pe, 25.-27.11.2012, 3 pv, Helsinki  
Ryhmä 11, mod III, ma-ke, 5.-7.3.2012, 3 pv, Helsinki

### Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, MULLIGAN CONCEPT® -KOULUTUS (6 pv) \*)

Peruskurssi osa I, ma-ti, 9.-10.1.2012, 2 pv, Helsinki  
Peruskurssi osa II, ma-ti, 16.-17.4.2012, 2 pv, Helsinki  
Peruskurssi osa III, ma-ti, 27.-28.8.2012, 2 pv, Helsinki  
Ryhmä 2, Peruskurssi osa I, ma-ti, 28.-29.5.2012, 2 pv, Helsinki  
Ryhmä 2, Peruskurssi osa II, ma-ti, 24.-25.9.2012, 2 pv, Helsinki  
Ryhmä 2, Peruskurssi osa III, ma-ti, 5.-6.11.2012, 2 pv, Helsinki

### HÄTÄENSIAPU -KOULUTUS (1 pv)

ma 26.3.2012, 1 pv, helsinki

### TOIMINTAJÄRJESTELMÄ IMS -KOULUTUS (6 pv)

Ryhmä 1, ma-ti, 23.-24.4.2012, mod I, Helsinki  
Ryhmä 1, ke-to, 30.-31.5.2012, mod II, Helsinki  
Ryhmä 1, ti-ke, 12.-13.6.2012, mod III, Helsinki

Ryhmä 2, ma-ti, 20.-21.8.2012, mod I, Helsinki  
Ryhmä 2, ma-ti, 10.-11.9.2012, mod II, Helsinki  
Ryhmä 2, ma-ti, 1.-2.10.2012, mod III, Helsinki

Ryhmä 3, ma-ti, 22.-23.10.2012, mod I, Helsinki  
Ryhmä 3, ke-to, 14.-15.11.2012, mod II, Helsinki  
Ryhmä 3, ti-ke, 11.-12.12.2012, mod III, Helsinki

### GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISOSAajakoulutus (12 pv)

mod I, ma-ke, 7.-9.5.2012, Helsinki  
mod II, ke-pe, 5.-7.9.2012, Helsinki  
mod III, ma-ke, 26.-28.11.2012, Helsinki  
mod IV, ke-pe, 23.-25.1.2013, Helsinki

### VALTAKUNNALLISET FYSIOTERAPIA- JA KUNTOUTUSPÄIVÄT (FYSI -päivät)

FYSI:n 40-vuotisjuhlaseminaari, koulutustapahtuma ja laaja FYSI -näyttely, to-pe, 24.-25.5.2012, Finlandia-talo, Helsinki

### AKUPUNKTUURIKOULUTUKSET (7 pv)

Järjestäjät: Suomen Lääkärien Akupunktiyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry  
mod I, to-pe, 23.-24.8.2012, Helsinki  
mod II, pe-la, 7.-8.9.2012, Helsinki  
mod III, pe-su, 28.-30.9.2012, Helsinki  
mod IV, to-pe, 25.-26.10.2012, Helsinki (kutsutaan)

### LIHASENERGIA TEKNIIKAT MET -KOULUTUKSET (3+3+2 pv)

Osa I, ke-pe, 12.-14.9.2012, Darren Higgins, Helsinki  
Osa II ma-ke, 17.-19.9.2012, Darren Higgins, Helsinki  
Syventävä, pe-la, 21.-22.9.2012, Darren Higgins, Helsinki

### HYVÄNLAATUINEN ASENTOHUIMAUS (2 pv)

**Perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia**  
ke 3.10.2012, osa I, Helsinki  
ma 29.10.2012, osa II, Helsinki

### FYSI-YRITTÄJÄPÄIVÄT

**Arenamessujen yhteydessä**  
ke-to 10.-11.10.2012, Messukeskus, Helsinki

### VALTAKUNNALLISET SELKÄPÄIVÄT

**Terveysmessujen yhteydessä**  
pe-su, 19.-21.10.2012, Messukeskus, Helsinki

### TULOSSA OLEVIA KOULUTUKSIA, päivämäärät avoimet

\*) Asahi -ohjaajakoulutus 2 pv, Helsinki  
Lihasevoimaharjoittelu ja ravintolisät -koulutus, Helsinki  
TULE-kuntomitta -testaajakoulutus  
TULE-erikoiskoulutus, 8 pv, uusi ryhmä  
\*) Sähkökipuhoidot  
Sonopalpaatio -koulutus, Helsinki  
Yrittäjäkoulutus: Yrityksen myynti ja verosuunnittelu, Helsinki  
Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, ryhmä 12, syyskuu 2012  
Neurologisen lapsen moniammatillinen kuntoutus\*) 3 pv

Kaikkien koulutusten järjestäjä on

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry.

\* Tähdellä merkityt koulutukset tuottaa FYSI ry:n osakeyhtiö Suomen Fysi-kaaliset Hoitotaitokset SFHL Oy.

Vihreällä merkityt koulutukset tuottaa Fysi Partners Finland Oy, lisätietoja Aino Sainio, puh. 0400 784 515, aino.sainio@fysipartners.fi  
FYSI ry pidättää oikeuden muutoksiin.

# Miten ja milloin fysioterapeutille

## **Vanhat ja nuoret, lihavat ja laihat – kaikki hyötyvät fysioterapiasta**

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, vammainen 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 toimitisit, 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 (luettelo 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 ”työkalupakkiaan” 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 kotisivulinkeineen löydät osoitteesta [www.fysi.fi](http://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 kotiisi olisi hyvä hankkia. Monia apuvälineitä voi saada ilmaiseksi kotikäyttöön oman kunnan apuvälinelainaamosta tai niitä voi ostaa.

## **Terveyttä ja toimintakykyä fysioterapiasta**



### **Kärsitkö**

- selkäkivuista
- nivelrikosta
- rasitusvammasta

### **Oireileeko**

- niskasi
- polvesi
- olkapääsi

### **Onko ongelmanasi**

- virtsankarkailu
- huimaus
- turvotus

### **Toivotko**

- leikkauksesta
- onnettomuudesta
- urheiluvammasta

### **Haluatko parantaa**

- kuntoasi
- jaksamistasi
- toimintakykyäsi



FYSI ry on perustettu 40 vuotta sitten. FYSI:iin kuuluu noin 700 eripuolilla maata toimivaa fysioterapiayritystä. FYSI:n jäsenillä on Aluehallintovirasto AVI:n myöntämä, yksityisestä terve-



ydenhuollosta annetun lain mukainen toimilupa tai ammatinharjoittamisoikeus. FYSI:n jäsenyritykset yhteystietoineen löytyvät myös internetistä osoitteesta [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

## Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry Jäsenlaitokset paikkakunnittain 2012

### AKAA

Kuntoaskel Oy.....050 577 9791

### ALAJÄRVI

FysioJärviseu tu Ky.....06-557 5950

### ALAVUS

Alavuden Fysikaalinen Hoitolaitos.....06-511 1224

Alavuden Lääkintävoimistelu Oy.....06-511 2414

Fysioterapia Tuula Kallioniemi.....06-511 2662

### ASIKKALA

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

### AURA

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

### ESPOO

Debora Fysio.....09-863 1122

DBC klinikka, Sello.....029 1237 050

DBC Soukka - Espoo.....029 1237 110

Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-466 019

Espoon kiropraktikko-, fysioterapia- ja akup.klinikka.....044 273 7542

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

Fysioterapia Ann-Britt Rajala.....09-802 2083

Haukilahden Fysikaalinen Hoitolaitos ja Kuntopiste Oy...09-412 7392

Kauklahden Fysioterapia Oy.....09-811 818

Lasten Terapiakeskus Terapeija Oy.....050 600 643

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 Fysiogeriatra, MiKeVanHelmen palvelupiste...040 582 9446

Suomen Urheilufysio Oy.....09-221 2001

Suvelan Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-805 8368

Terapia-Asema Voima avoin yhtiö.....050 362 7463

### EUURA

Euran Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....02-865 1050

Fysio Siru.....044 322 5565

Kiukaisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....02-864 5451

### EURAJOKI

DBC Eurajoki.....029 1237 440

DBC Eurajoki, Olkiluodon Työterveysasema.....02-8381 6775

### 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 Liikuntaelämästön Kuntoutumisasema OTE Ky.....03-435 6868

### HAAPAJÄRVI

Haapajärven Fysioterapia Ky.....08-784 0070

FysioKolmio, Haapajärven Lääkärilätkä.....08-763 575

### HAILUOTO

FysioTeekki Hailuoto.....0500 892 654

### HAMINA

Haminan FysioKulma OMT.....05-344 0220

Haminan Fysioterapia.....040 310 0540

### HANKASALMI

Fysioterapia Oiva Ky.....050 555 2900

Fysikaalisia hoitoja Heidi Laitinen.....0400 733 117

### HARJAVALTA

Harjavalan 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 Fysio 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

Bodyguide/Fysioässä Oy.....09-458 4580

DBC Kaivopiha.....029 1237 090

DBC Kaivopiha, Mäkelänrinteen Uintikeskus.....029 1237 030

DBC Kannelmäki.....029 1237 010

DBC Reimarla.....09-347 8380

Debora Fysio Helsinki.....09-7518 0200

Fitpoint Oy.....020 761 4440

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 Itäkunto Oy.....09-343 4240

Fysio Kolmijoki Oy/Fysiomylly.....010 439 7700

FysioProVita Oy.....09-681 8850

Fysioterapia Hannele Immonen T:mi.....09-485 806

Fysioterapia Kuntokasino Ky.....09-671 165

Helsingin Fysioterapia Ky.....09-701 3216

Helsingin Selkä-Center Oy.....09-694 0611

Helter Oy.....09-386 7362

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

Lautasaaren 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
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
Vantaan Fysio- ja toimintaterapia/ArenaFysio .....	050 412 6266
VITA-Lääkäriasema/VITA-Fysio .....	09-228 800

## HOLLOLA

Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Keskuskatu .....	03-780 1212
Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Tiilijärventie .....	03-780 1141

## HUITTINEN

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

## HUMPPILA

Humppilan Fysikaalinen Hoitolaitos .....	03-437 8677
--	-------------

## 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
Valkama Marita .....	050 556 2159

## II

Fysicor R. Latvakoski .....	050 553 0063
Iin Fysio .....	050 911 1739

## IISALMI

DBC Iisalmi .....	029 1237 220
Fysikaalinen Hoitolaitos Iisalmen Fysio Akilles Ky .....	017-825 300
Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste .....	017-826 273
Fysio-Symmetria Oy .....	044 057 8270
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
------------------------	-------------

## 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 Fysioeekki 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
Fysikaalinen hoitolaitos Fysiodag Ay .....	013-226 337
FysioFix .....	013-124 186
FysioJukola Ay .....	013-825 553
Fysiokeskus ITE / Joensuun Fysiokeskus Oy .....	013-126 902
Fysioterapiapalvelu Riitta Immonen .....	013-120 281
Joensuun 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
---------------------------------	-------------

## JOUTSA

HM-Fysio .....	040 733 3581
----------------	--------------

## JUANKOSKI

DBC, Juankoski .....	029 1237 240
----------------------	--------------

## 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
Fysioterapia Oiva Ky .....	0400 640 059
Jyväskylän Fysioterapia DBC .....	010 231 0210
KK-Monifysio Oy .....	0400 808 870
Palokan Fysioterapia .....	014-677 777
Vaajakosken Kuntohoito Ky .....	014-263 460

## JÄMSÄ

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

## KAAVI

DBC Kaavi .....	029 1237 250
-----------------	--------------

## KAJAANI

Kainuun Fysioterapia Oy .....	08-623 120
Kajaanin OMT-Fysioterapia .....	08-625 717
LS Fysioterapia Oy .....	08-614 0920
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
Pirkanmaan Fysio-Center Oy.....	040 571 1356
Premius kuntoutus- ja koulutuskeskus.....	03-214 660

**KANGASNIEMI**

Kangasniemen Fysica Ay .....	015-431 372
------------------------------	-------------

**KANKAANPÄÄ**

Kankaanpään Kuntoutus Oy .....	02-572 3077
Merifysio Ky .....	02-578 3838

**KANNUS**

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

**KARSTULA**

Karstulan Fysikaalinen Hoitolaitos/Lahdenvesi Ay .....	014-461 830
Kunnon Syke Ky Fysikaalinen Hoitolaitos.....	0400 406 370

**KAUHAJOKI**

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

**KAUHAVA**

Fysioterapia- ja Osteopatiapalvelu Balanssi Oy.....	06-484 5045
Kauhavan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....	06-434 1077
Kauhavan Fysioterapia Oy.....	06-434 1931
Päivin Fysioterapia .....	040 500 4463

**KAUSTINEN**

Fysikaalinen Hoitolaitos Maija Palosaari .....	040 534 4322
Kaustisen Fysioterapia Ky .....	040 512 6279

**KEITELE**

Keiteleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....	017-852 052
---	-------------

**KEMI**

Fysikaalinen Hoitolaitos Kemin Terveyshoitola Ky .....	016-255 027
FysioKemi Ky .....	016-223 754

**KEMIJÄRVI**

Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....	016-813 309
Kemijärven Kuntokeskus Ky .....	016-812 102
Kemijärven Lääkintävoimistelu.....	016-812 168

**KEMIÖNSAARI**

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

**KEMPELE**

Kempeleen Fysioterapia .....	08-384 946
FysioTime Kempele.....	08-516 484

**KERAVA**

DBC Kerava .....	029 123 7000
Fysio Kerava Oy .....	09-242 9804
Hoitohuone Alyssa.....	040-595 6399
Keravan Lääkintävoimistelu Oy.....	09-242 9804

**KEURUU**

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

**KIIMINKI**

Kiimingin Fysioterapia Oy .....	010 387 8150
Kiimingin Fysioterapia Oy/Jääli .....	010 387 8150

**KIRKKONUMMI**

Fysigator Oy.....	09 425 97323
Fysio-Lymfa Ritva Hernetkoski .....	09-256 5065
Kirkkonummen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....	09-298 7046
Kirkkonummen Palvelukeskussäätiö .....	09-2996 3380
Veikkolan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-256 8178

**KITEE**

Fysikaalinen Hoitola Kuntokellari .....	040 506 368
Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky .....	013-414 415
Kiteen Kuntopalvelu .....	013-226 266

**KITTILÄ**

FysioLevi .....	016-651 0100
-----------------	--------------

**KIURUVESI**

Fysikaalinen Hoitolaitos Kiurun Kunto Ky.....	017-754 665
Kiuruveden Fysikaalinen Hoitolaitos Ay.....	017-735 335

**KOKEMÄKI**

Fysikaalinen Hoitolaitos Huhtala-Palmu .....	02-546 1631
Fysioterapia Soile Ojala .....	02-546 4710
Kokemäen Fysioterapia Ky .....	02-546 0429

**KOKKOLA**

DBC Kokkola .....	029 1237 500
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-keskus.....	06-831 8200
Fysioterapeutti - Fysioterapeut Teija Polso.....	050 344 5044
Keski-Pohjanmaan Lääketiet. Tutkimus- ja Hoitolaitos	
Kokkofysica Ky/Kb .....	06-831 7797
Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky .....	044 058 2561
Medirex Oy/Kaarlelankatu .....	06-836 2200

**KOLARI**

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

**KONTIOLAHTI**

Lehmolan Fysioterapia Ky .....	013-893 696
Fysikaalinen hoitolaitos Fysioment.....	013-733 502

**KOTKA**

Ergo-Selkäklinikka.....	05-219 7300
Karhulan Kuntohoito Ay .....	05-264 3092
Kolmikulman Fysioterapia Ky.....	044 334 6200
Kotkan OMT-Fysio Ky .....	05-211 0900

**KOUVOLA**

Anjalankosken Kuntopiste Oy .....	05-367 4245
Elimäen Puustellin fysioterapia .....	05-744 4200
Ergoderm Ky/Kuusaankosken Lääkärikeskus.....	05-228 1680
Fysikaalinen Hoitolaitos Elimäen Kuntoutus Ky .....	05-377 6505
Fysioterapia Niina Immonen.....	050 595 2734
Korian Puustellin fysioterapia .....	040 542 0326
Kouvolan Fysio-Center Ky .....	05-375 2644
Kouvolan Manuaalinen Terapia Fhl Jukka Parikka Ky.....	05-312 2381
Kuusaan Kuntoutus Ky.....	05-379 2492
Kuusaankosken Fysioterapia Ky .....	05-374 6893
Linjapuiston Fysioterapia .....	05-374 5595
MSV Korian Fysio Ky.....	05-322 0266
Myllykosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	053 255 911
Myllykosken Fhl Oy/Inkeröisten palvelukeskus .....	053 674 916
Myllykosken Lääkintävoimistelu Ky.....	05-325 5864

**KRISTIINANKAUPUNKI**

Kristiinän Fysikaalinen Hoitolaitos .....	06-221 1627
---	-------------

**KUHMO**

FysioKuhmo Päivi Pesonen Ky.....	0400 160 029
Kuhmon JK-fysioterapia Oy .....	040 513 36441

**KUOPIO**

DBC Kuopio, Technopolis.....	029 1237 200
DBC Kuopio, Terveystalo Kuopio.....	029 1237 210
Fysianne .....	044 361 2270
Fysiatrinen hoitolaitos Kunto Kuopio Oy.....	044 366 8400
Fysikaalinen Hoitolaitos Pisara .....	017-262 7238
FysioSenior .....	044 594 8477
Karttulan Fysioterapia Ky.....	017-383 1633
Kuopion OMT-Keskus Oy .....	017-265 7700
Petosen Fysioterapia Oy .....	017-363 3377
Puijon Lääkintävoimistelu Oy .....	017-580 0070

**KURIKKA**

Fysioterapiakeskus FYSICA.....	06-450 1110
Kurikan Lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy.....	06-450 1795

**KUUSAMO**

Fysiokuusamo Oy .....	08-852 2424
Kuusamon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	040 583 0396
Kuusamon Fysioterapia Oy Päivänpaiste.....	08-852 2107

**KÄRKÖLÄ**

Hieronta & Fysioterapia Helistö Ky .....	03-765 5244
--	-------------

**KÖYLIÖ**

Köyliön Fysioterapia Oy .....	040 594 7206
-------------------------------	--------------

**LAHTI**

10-Fysio.....	03-752 2296
---------------	-------------



# FYSI-päivät ja -näyttely fysioterapian ja kuntoutuksen henkilöstölle



## Valtakunnalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät

24.-25.5.2012 Finlandia-talo  
Mannerheimintie 13, Helsinki

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry  
[www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)



## FYSI-päivät - torstai 24.5.2012

### 08.00 Ilmoittautuminen, aamukahvi ja FYSI -näyttelyyn tutustuminen

09.00 Valtakunnallisten Fysioterapia- ja kuntoutuspäivien avaus, Varapuheenjohtaja **Mika Mustonen**, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry

09.05 Valtiovallan tervehdys  
Terveystieteiden tutkimuskeskus ja sen vaikutukset yrittäjyyteen, Sosiaali- ja terveysministeri **Paula Risikko**, STM

09.25 FYSI ry 40 vuotta; lyhyt historiikki ja puheenjohtaja-kavalkadi, YTM **Aino Sainio**

09.45 Vuoden 2012 Fysioterapiayrittäjän/-yrityksen julkistaminen  
Yhteistyökumppanina Fennia

10.00 Tasa-arvo kuntoutuksessa;  
- onko kuntoutuksessa ikärasismia?  
- millä perusteella pitäisi päättää kuntoutuksen resurssien käytöstä?  
Kuntoutuspäällikkö **Tiina Huusko**, Kela

### 10.35-11.20 Tauko ja FYSI -näyttelyyn tutustuminen

11.20 Nuoren aivovammaisen kuntoutus; case "toivottomasta tapauksesta",  
Fysioterapeutti, Bobath-kouluttaja, Affolter-terapeutti **Maj-Britt Forsbom**

11.50 Somatisaatio ja psykosomatiikka; Kun mieli ei jaksaa, ruumis on uskollisin:  
- mitä ruumiilliset oireet kertovat ihmisestä ja hänen historiastaan?  
Psykiatrian erikoislääkäri, psykoanalytikko **Petri Karttunen**, Mehiläinen, Oulu

### 12.30 – 14.20 Lounas ja FYSI -näyttelyyn tutustuminen Iltapäiväkahvi näyttelytiloissa klo 14.00 alkaen

14.20 Liikunnan Käypä hoito – suosituksista käytäntöön;  
miten fysioterapeutti voi hyödyntää suosituksia.  
LT, dosentti, liikuntalääketieteen ja kliinisen fysiologian erikoislääkäri **Heikki Tikkanen**,  
Urheilulääketieteen säätiö ja Liikuntalääketieteen yksikkö, Helsingin yliopisto

15.00 Fysioterapeutti selkäongelmien asiantuntijana; kliinisestä tutkimisesta yksilölliseen ohjaukseen, TtT, fysioterapeutti OMT **Markku Paatelma**, Auron OMT Keskus

15.45 Uutta! Fysioterapeutin ja optikon yhteistyö:  
Urheilunäkö ja sen kehittäminen; luento ja harjoitteet, optikko **Hannu Lundell**,  
Raision Optometriapalvelu ja fysioterapeutti **Andrea Nylund**, APEX Oy

16.30 Mene Teipillä töihin! Teippaus-demonstraatio: 3-4 eri teippausta,  
Urheilufysioterapeutti **Heikki Hämäläinen**, Turun Ortopedinen Kuntotalo APEX Oy

### 16.50 Kuohuviini näyttelytiloissa / Fennia FYSI -näyttelyyn tutustuminen

20.00 Iltatilaisuus  
Ilttaohjelma ja illallinen / Hotel Scandic Continental, Mannerheimintie 46

**FYSI-näyttely avoinna klo 8.00 – 17.30**



Paula Risikko

## FYSI-päivät - perjantai 25.5.2012

### 08.00 FYSI-näyttelyyn tutustuminen. Kahvi- ja hedelmätarjoilu näyttelytiloissa

08.35 Valtakunnallisten Fysioterapia- ja kuntoutuspäivien 2. päivän avaus

Matkalla kohti uutta Kelaä; mikä muuttuu ja mihin suuntaan?  
Pääjohtaja **Liisa Hyssälä**, Kela

09.00 Geriatrisen kuntoutuksen mahdollisuudet ja vaikutus toimintakykyyn, yleislääketieteen professori, geriatrian erikoislääkäri **Kaisu Pitkälä**, Helsingin yliopisto

09.35 "Kui se nilkka vielä nimpal juilii, vaik simmottis hiukka vaa nyrjähtisis..."  
- näkökohtia nilkan nivelsidevammojen hoitoon, Kirurgian, lastenkirurgian, ortopedian ja traumatologian erik.lääk. **Anne Flink**, Mehiläinen, Turku /Urheiluklinikka

### 10.20-11.00 Kahvitauko näyttelytiloissa ja FYSI-näyttelyyn tutustuminen

11.00 Paneelikeskustelu: Ortopedin, fysiatriin ja fysioterapeutin yhteistyö;  
- käytännön kokemuksia ja ideoita toteutukseen,  
**Anne Flink, Ari Itälä, Jukka Pekka Kouri, Heikki Hämäläinen, Markku Paatelma**

11.45 Kinesioiteippaus ja manuaalinen terapia CP-terapian tukena, videodemonstratio,  
Fysioterapeutti, NDT, Bobath –seniorikouluttaja **Liisa Kallinen**, Marjuli Oy

### 12.15-14.00 Lounas ja FYSI-näyttelyyn tutustuminen

#### FYSI-näyttely avoinna klo 14.30 saakka.

14.00 Selkäpotilaan monet hoitokeinot;  
Fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, LL, kivunhoidon ja kuntoutuksen erityispätevyys, **Jukka Pekka Kouri**, ylilääkäri, Orton

14.40 Sonopalpaatio, reaaliaikainen liikkeen kuvantaminen ja tukikudosten kontrollointi ultraääniavusteisesti fysioterapiassa, LL, fysioterapeutti **Jouko Heiskanen**

15.15 Virhekuorma ja kipu lonkka/polvi/nilkka -linjan pettäessä;  
- Patellofemoraali -syndrooma lantion/alaraajan biomekaanisena häiriönä,  
LT, ortopedian ja traumatologian erik.lääk. **Ari Itälä**, Mehiläinen, Turku /Urheiluklinikka

15.55 Todistusten jako

16.00 Valtakunnallisten Fysioterapia- ja kuntoutuspäivien päätös

#### FYSI-näyttely avoinna:

Torstaina 24.5. klo 8.00 - 17.30

Perjantaina 25.5. klo 8.00 - 14.30



Liisa Hyssälä



Yhteistyökumppani





## FYSI-päivät 24.-25.5.2012 (to-pe) Finlandia-talo, Helsinki

### Kohderyhmä:

FYSI-päivät on tarkoitettu koko kuntoutushenkilöstölle: Fysioterapeutit, fysiatrit, lääkärit, liikuntalääketieteen specialistit, toimintaterapeutit, kuntohoitajat, kiropraktikot, naprapaatit, hierojat ym. alan koulutetut ammattilaiset.

Osallistuminen ei edellytä FYSI ry:n jäsenyyttä.

### Ilmoittautuminen:

ILMOITTAUDU HETI, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen FYSI ry:n nettisivuilla [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi), sähköpostilla [fysi.info@fysi.fi](mailto:fysi.info@fysi.fi), puhelimitse (09) 477 2344 tai postitse: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki. Tiedustelut: FYSI ry:n toimisto puh. (09) 477 2344.

Peruutusehdot: 30.4.2012 mennessä tehdyt peruutukset veloituksetta, sen jälkeen veloitamme 50 % osallistumismaksusta. Osallistujan saa vaihtaa ilman kustannuksia myöhemminkin.

### Osallistumismaksu:

Molemmat päivät (to-pe), hinta yht. 498 € / henkilö.

Vain torstai, hinta 281 € / henkilö.

Vain perjantai, hinta 281 € / henkilö.

Jos samasta työpaikasta tulee useita kahden päivän osallistujia, ensimmäinen maksaa täyden hinnan ja seuraavat 448 € / henkilö.

HUOM: Hinnat sisältävät luentomateriaalin lisäksi kokouspaketin, lounaat seisovasta pöydästä sekä ohjelmaan merkityt kahvit kahvileipineen.

### Iltatilaisuus torstaina 24.5. Scandic Continentalissa:

Fysi -päivien iltatilaisuus pidetään Scandic Continentalin Nordica-salissa ja yökerhossa klo 20.00 - 02.00. Tarjolla on 3-ruokalajin illallinen ja tanssia. Iltaohjelman ja illallisen hinta on 58 €/henkilö. Osoite: Mannerheimintie 46, Helsinki.

### Pysäköinti Finlandia-talolla:

Samalla kun ilmoittaudut FYSI-päiville, voit varata autollesi pysäköintipaikan Finlandia-talon parkkialueelta. Pysäköinnin hinta on 20 €/päivä. Pysäköintipaikkoja on rajoitetusti.

### Majoituskiintiö:



Majoittumista varten on varattu kiintiö nimellä FYSI ry ALL, varaustunnus: FYS230512, ajalle 23.5. - 25.5.2012 (ke-pe) Scandic Continentalista. Varaa huone puhelimitse (09) 473 71 tai [continentalhelsinki@scandichotels.com](mailto:continentalhelsinki@scandichotels.com), Kiintiö on voimassa 23.4.2012 saakka tai niin kauan kuin huoneita riittää. Hotelli on noin 500 metrin päässä Finlandia-talosta ([www.scandichotels.fi](http://www.scandichotels.fi)).

### FYSI -näyttely avoinna:

Torstaina 24.5. klo 8.00 - 17.30

Perjantaina 25.5. klo 8.00 - 14.30

FYSI-näyttelyyn tutustuminen on maksuton

**Järjestäjä:** Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry

Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki, puh. (09) 477 2344, faksi (09) 477 2314, [fysi.info@fysi.fi](mailto:fysi.info@fysi.fi), [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)



Auron Lahden Fysteam .....	010 292 1250
Fiilio .....	03-752 0005
Fysakos Active .....	03-752 3244
Fysakos Terapiakeskus, Fysari Ky .....	03-752 3244
Fysikaalinen Hoitopaikka .....	03-752 2200
Harjulan Setlementti ry/Harjulan Kuntoutus .....	03-872 5130
Lahden Diakonialaitoksen Fysioterapia .....	03-813 2277
Lahden Kipupiste Oy .....	044 334 7004
Lahden Kuntohoito Oy .....	010 423 1234
Lahden Kuntoutus Paavo Leiramo Ky .....	03-752 1201
Lahden vanhusten asuntosäätiö/ Fysioterapia Wanha Herra .....	03-884 5073

#### LAIHIA

Laihian Fysiopulssi .....	06-477 0226
Laihian Lääkintävoimistelu Oy .....	06-477 1633

#### LAITILA

Atlas-Fysio Oy .....	044 381 5546
Fysikaalinen Hoitolaitos Taina Kaila-Vuorio .....	02-854 282
FYSSARI ft Sari Väättäjä .....	040 592 4624
Laitilan Kuntokeskus Ky .....	02-856 130
Laitilan Terveyskoti Oy .....	02-857 81

#### LAPINJÄRVI

Lapinjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	019-610 688
---	-------------

#### LAPINLAHTI

DBC Lapinlahti .....	029 1237 260
DBC Varpaisjärvi .....	029 1237 300
Fysioterapiakeskus Tupuna Oy .....	020 798 1451

#### LAPPEENRANTA

Fysindex Oy Lauritsalan Fysioterapiakeskus .....	05-412 2242
Fysio-Eskola Ky .....	020 743 7290
Fysioterapeutti Mikko Rantatulkila .....	040 556 4147
Fysioterapia Ensiaskel .....	0400 658 292
Fysioterapia Peukaloinen Oy .....	010 420 9020
Fysioterapia Virike Ky .....	010 420 8200
Joutsenon Fysikaalinen Hoitolaitos Ultra .....	010 231 0100
Keskustan Fysioterapia Koskinen & Saira .....	05-451 4844
Lappeenrannan Fysikaalinen Hoitopalvelu Oy .....	05-417 0011
Lappeenrannan Fysioaktiivi .....	040 593 4765
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Kauppakäytävä .....	05-452 3522
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Kauppakatu .....	050 494 7395
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Hietakallionkatu .....	050 494 7395
OMT Fysioterapia Manukatti Oy .....	05-610 6200
TreeniX Oy .....	0400 304 211

#### LAPUA

Fysikaalinen Hoitolaitos Leena Penttinen Oy .....	06-438 7214
Fysikaalinen Hoitola Taina Luoma .....	0500 863 816

#### LAUKAA

Fysioterapiapalvelu Kuntosydän Oy .....	045 133 4833
Fysioterapia Oiva Ky .....	014-861 167
Lievestuoreen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	014-862 139

#### LEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy .....	044 362 8967
---	--------------

#### LEMPÄÄLÄ

Lempäälän Fysikaalinen Hoitoasema .....	03-375 1993
Lempäälän Fysiocenter .....	03-375 2300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy .....	0400 894 715

#### LEPPÄVIRTA

DBC Leppävirta .....	029 1237 215
----------------------	--------------

#### LIEKSA

DBC Lieksa .....	029 1237 270
------------------	--------------

#### LIETO

Liedon Fysioterapia .....	02-487 7928
Liedon Fysio-Kuntoutus .....	0400 138 501

#### LIMINKA

Limingan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....	08-381 898
--	------------

#### LIPERI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Liperi .....	010 420 6655
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Viinijärvi .....	010 420 6655
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Ylämylly .....	010 420 6655
Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Ylämylly .....	013-851 911

#### LOHJA

Aseman Kuntopiste Sirpa Isoniemi Ky .....	019-382 642
---	-------------

Fysio-Sport Petäkoski Oy .....	0400 911 672
Lohjan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	019-321 104
Virkkalan Fysioterapia .....	019-343 024

#### LOIMAA

Kanta-Loimaan Fysioterapia Oy .....	02-762 7187
Loimaan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	02-762 2833

#### LUMIJOKI

Fysioterapia Kaarina Länkinen .....	050 322 1452
-------------------------------------	--------------

#### LUUMÄKI

Luumäen Lääkintävoimistelu Ky .....	05-457 2100
Taavetin Fysikaalinen Hoitolaitos / Annetim Oy .....	05-417 1510

#### MASKU

Maskun Axoni Ky .....	02-432 9996
Maskun Kuntoutus Ky .....	02-432 0145

#### MERIKARVIA

Merifysio Ky .....	02-551 2003
--------------------	-------------

#### MIKKELI

FysioPorras Ky .....	050 406 3172
Fysioterapia & Jalcojenhoito Arto ja Leila Pekonen Ky .....	015-211 902
Mikkelin Kunto-Pulssi Ky .....	015-151 211
Mikkelin Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....	015-365 554
Mikkelin Fysioterapia Oy .....	015-362 885
Mikkelin Kuntopalvelu .....	015-321 520

#### MUHOS

Muhoksen Lääkintävoimistelu Oy .....	08-533 2430
--------------------------------------	-------------

#### MUURAME

Fysikaalinen Hoitolaitos Muuratunto .....	014-373 1683
---	--------------

#### MYNÄMÄKI

Mietoisten Fysioterapia .....	02-431 1331
-------------------------------	-------------

#### MÄNTSÄLÄ

Mäntsälän Fysioterapia Oy .....	019-688 0442
Mäntsälän Kuntokeskus / Kunto-Grefberg Ky .....	019-688 1010

#### MÄNTTÄ-VILPPULA

Mäntän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	03-474 9306
Vilppulan Fysio Oy .....	03-471 3288
Mitera Oy/Mänttä .....	0400 540 141

#### MÄNTYHARJU

Fysiohuone Fysikaalinen Hoitolaitos .....	044 546 4646
---	--------------

#### NAANTALI

Kirkkotien kuntokamari, Teersalon toimipiste .....	02-431 6141
Naantalin Fysikaalinen Hoitolaitos .....	040 828 2125
Naantalin Kuntokeskus .....	02-435 1485
Sunborn Saga Oy/Naantalin Kylpylä .....	02-445 50
Naantalin Yksityislääkärit Oy .....	02-437 8500
T:mi Jaana Nieminen .....	045-676 9985

#### NAKKILA

Nakkilan Lääkintävoimistelu K. Kuusisto Ky .....	02-537 2131
--	-------------

#### NASTOLA

Nastolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	03-762 4888
Nastolan Kuntokeskus Ky .....	03-762 1105

#### NILSIÄ

Kuntoutus M. Kaartinen Ky .....	017-463 2012
---------------------------------	--------------

#### NIVALA

Fysioterapiakeskus Lepoluhti Oy .....	08-443 115
Nivalan Fysioterapia Oy .....	08-440 733

#### NOKIA

Nokian Fysioterapia Ky .....	03-341 4403
Nokian NeuroFysio Ky .....	03-341 4435
SISSI Fysio Oy/ Pirkkalaistori .....	044 743 4040
SISSI Fysio Oy/ Kalhunkatu .....	044 743 4040

#### NOUSIAINEN

Kirkkotien KuntoKamari .....	02-431 6141
------------------------------	-------------

#### NURMES

Fysio-Kuntoilukeskus .....	013-687 2407
Fysio-MM Oy/Bomban Fysio .....	013-687 2407
KC-Kinesiocenter Oy .....	044 536 0056

## NURMIJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Parasolo Oy .....040 547 4525  
Fysioterapeutti Päivi Vähäkoski .....040-566 2569  
Fysioterapiakeskus Fysipiste Oy .....0500 48 0174  
Klaukkalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....09-879 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 Oy .....08-373 869  
Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky .....08-882 1780  
Fysionääri Oy .....08-331 313  
Fysiopalvelu Knuutila & Sarias Oy .....08-554 6252  
Fysioitekki Kastelli .....08-335 505  
Fysioitekki Keskusta .....08-375 546  
Fysioitekki Lintula .....08-331 040  
JR Kipulihakset Oy .....044 083 6833  
Marjuli Oy .....0400 287 414  
Medifys Oy .....020 742 4400  
Medifys Sats .....050 400 7004  
Oulun Kuntoutuspalvelu Oy .....08-311 2905  
Oulun Mediterapia Oy .....08-815 5282  
Oulun Toimintaterapiapalvelut Oy .....0400 892 988  
Oulunseudun Fysioterapia Ky .....08-312 1515  
Tuiran Fysio .....08-340 862  
TutorisFysio Oy/Isokatu .....08-311 7980  
TutorisFysio Oy/Teknologiantie .....08-311 7980

## OULUNSALO

Oulunseudun Fysioterapia .....08-521 1991

## OUTOKUMPU

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

## PAIMIO

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

## PARAINEN

Ab Alex-Fysio Oy .....050 575 5388  
Par-Fysio Clinic .....010 820 3500  
Paraisten Fysioapalvelu Oy - Pargas Fysiotjänst Ab .....02-458 3883

## PELLO

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

## PERHO

Perhon Fysioterapia Päivi Tiaskorpi .....06-863 1443

## PIEKSAMÄKI

FhI Pieksämäen Uuskunto Ky .....015-616 661  
Fysikaalinen Hoitolaitos Urpo Väisänen Ky .....015-483 222  
Fysioterapiapalvelu Pasi Julkunen .....045 139 7234  
Naarjärven Fysikaalinen hoitola .....0400 771 173

## PIELAVESI

Fysioterapiakeskus Tupuna Oy .....020 798 1450  
Fysioterapiapalvelu Riitta Niemi .....0400 725 892

## PIETARSAARI

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

## POLVIJÄRVI

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

## PORI

DiaFysio, PDL-Palvelut Oy .....02-624 2266  
FhI Valpio & Paasiaho/Harry Gullichsenintie .....02-648 2400  
FhI Valpio & Paasiaho/Juhana Herttuankatu .....02-641 3550  
Fysioterapeutti Ritva Kuusisto-Selos .....044-291 9131  
Noormarkun Kuntoutus .....02-548 1166  
Outokummun hoito-osasto Ergos .....02-626 6061  
Porin Lääkäritalon Fysioterapiakeskus .....02-622 6470

Porin Selkäklinikka/T & M Murro Oy .....02-641 4541  
Tule-Fysio .....02-632 7100  
Tutkimuslaitos Ergos Oy .....02-641 4550

## PORVOO

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

## PYHTÄÄ

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

## PYHÄJÄRVI

Fysiokeskus Kauko Tikkanen .....0400 548 638  
Pyhäsalmen Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste Ky .....08-782 111  
Pyhäsalmen Fysio-Sport Ay .....08-780 980

## PYHÄNTÄ

Pyhännän Fysioterapia .....040 733 0782

## PYHÄRANTA

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

## PÄLKÄNE

Pälkäneen Fysikaalinen Hoitolaitos .....03-534 3395

## PÖYTYÄ

Kyrön Fysioterapia Ky .....02-486 8138  
Kisa-Fysio/Riihikosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....010 440 7900

## RAAHE

Fysioterapia- ja kuntokeskus Kuntoparkki Oy .....08-222 992  
Kuntoutuskeskus Special Oy .....044 522 0444  
Kuntoutuskeskus Special /Siikajoki .....044 522 0480  
Raahen Fysioterapia Oy .....08-226 444

## RAASEPORI

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

## RAISIO

Raision Fysioterapia Ky .....02-438 2529  
Veto & Lepo, H. Malmi Oy .....02-434 0550

## RAUMA

DBC Rauma .....029 1237 420  
DBC Rauma, Lappi .....029 1237 420  
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiopankki Ky .....02-8387 8900  
Fysioterapiakeskus Friski Oy .....02-822 9339  
Kuntokipinä Ky .....02-826 0590  
Kunto-Rauma Ky .....02-822 4330  
Rauman Fysikaalinen Hoitola Oy .....02-822 7187  
Rauman Kuntoutuspalvelu Oy .....02-822 2576

## RAUTJÄRVI

Simpeleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....05-437 1084

## REISJÄRVI

Fysiokolmio .....08-776 770

## RIIHIMÄKI

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

## ROVANIEMI

Rovafysiko Ay .....016-344 428  
Tutoris Oy .....08-311 7980

## RUOKOLAHTI

KuntoAnkkuri Oy .....0400-945 041

## RÄÄKKYLÄ

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

## SAARIJÄRVI

Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky .....014-423 324  
Keski-Suomen Työ-Fysio Oy .....0400 642 325  
Saarijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....014-421 641  
TM-Fysio Oy .....040 505 4439

## SALLA

Sallan Fysikaalinen Hoitolaitos .....040 824 2268

## SALO

Ajan Terapia .....02-733 7772  
Avain Fysio Oy .....02-733 7868

Fysika Perniön Fysikaalinen Hoitolaitos .....02-735 7101  
OMT-Fysiosyke.....02-730 0511  
Salon Fysioterapia Oy .....02-731 6920

#### SASTAMALA

Alfafysio Tuula Haapanen .....040 738 9940  
Fysikaalinen Hoitolaitos Karsikas Oy .....03-514 3344  
Vammalan Lääkintävoimistelu Oy.....03-514 1898

#### SAVITAIPALE

Savikunto .....040 801 4840

#### SAVONLINNA

Fysiokeskus Oy Savonlinna .....015-533 930  
FysioKulma Oy .....015-510 272  
FysioLinna Oy.....015-520 754  
Savonlinnan nikama.fi .....044 356 8449  
Gym42 Oy .....015-514 255

#### SAVUKOSKI

FysioJoosula .....040 508 9650

#### SEINÄJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Koivusaari Oy.....06-414 0283  
Fysiopiste Seinäjoki .....040 838 2212  
Hyllykallion Lääkintävoimistelu Ky .....06-414 9151  
OMT-Fysioterapia Saukko Ky .....06-421 9800  
Seinäjoen Aktiivikuntoutus Oy DBC.....06-4141 723  
Seinäjoen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....06-423 1100

#### SIEVI

Sievin Fysikaalinen Hoitolaitos .....08-480 348

#### SIIKAJOKI

Kuntoutuskeskus Special Oy,  
Palvelutalo Puistola.....044 522 0480

#### SIIKALATVA

Kestilän Fysikaalinen Hoitolaitos .....08-812 2665

#### SIILINJÄRVI

DBC Siilinjärvi.....029 1237 280

Vuorelan Fysiokeskus.....017-465 3121

#### SIMO

Simon Fysioterapia .....040 744 3106

#### SIPOO

Nikkilän FhI/Nickby Fysikaliska Institut .....09-239 2678  
SmartFysio Ky .....050 533 4799  
Söder Fysio Oy, Söderkullan Fysikaalinen Hoitolaitos .....09-272 2070

#### SODANKYLÄ

Kuntosali ja fysioterapia Polar Gym Oy.....0400 901 354

#### SOINI

Soinin Kuntokulma .....06-528 1660

#### SOMERO

Kuntokaari.....02-748 7572

#### SONKAJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy .....044 576 2270

#### SOTKAMO

Sotkamon Kuntoutus Oy .....08-666 0225

#### SULKAVA

Sulkavan Fysikaalinen Hoitolaitos.....015-676 917

#### SUOMENNIEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy .....044 595 7877

#### SUOMUSSALMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunnoks Oy .....08-710 380

#### SYSMÄ

Sysmän Fysioterapia Ky .....03-717 1027

#### SÄKYLÄ

Säkylän Fysikaalinen Hoitolaitos.....02-867 0808  
Köyliön Fysioterapia, Säkylän toimipiste .....045 352 1388

#### TAIVALKOSKI

Koillismaan KuntoPiste Ky;  
Fysioterapiapalvelut U. Tasala.....040 564 1984

#### TAMMELA

Fysio ilona Ky.....03-436 0050

#### TAMPERE

Aktiivi-Fysioterapia Tampere Oy .....03-222 3789  
Alfafysio Tuula Haapanen .....040 738 9940  
Avosektori Salo & Järventausta Oy/Rautatiekatu .....03-3124 3100  
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiko.....03-223 0084  
Fysikaalinen Hoitolaitos Teho-Hoito Oy.....03-345 0910  
Fysikaalinen Hoitolaitos Arcus Lumio/Pirttimaa .....03-212 0496  
Fysikaalinen Hoitolaitos Flexio Ky .....03-223 1845  
Fysio Koskiklinikka DBC, Koskikeskus .....029 123 7400  
Fysio Koskiklinikka DBC, Villilä .....029 123 7000  
Fysioavain.....03-212 1500  
Fysioterapiakeskus Kunnan Klinikka Oy .....03-222 1322  
Fysioterapiapalvelut Kuntofysio Oy.....03-214 2525  
Premius Kuntoutus- ja koulutuslinikka Oy.....03-214 6600  
Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy .....03-3126 0300  
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Satakunnankatu .....03-260 4545  
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Pietilänkatu .....0400 893 402  
Pirkka-Hoito Oy.....03-212 3002  
Tampereen Kuntouttamislaitos Oy .....03-3142 5800  
Terapia-team Oy M & P .....03-3122 8000

#### TERVO

Tervon Fysioterapia Hanhijoki Ay .....017-387 2561

#### TEUVA

Teuvan Fysikaalinen Hoitolaitos.....050 529 4493  
Teuvan Lääkintävoimistelu .....06-267 2582

#### TOHMAJÄRVI

Tohmajärven Fysioterapia .....013-223 500

#### TOHOLAMPI

Toholammin Fysioterapia Lahnalampi ja Salmi.....06-885 499

#### TOIVAKKA

Fysioterapia Oiva Ky .....041 548 8661

#### TORNIO

Fysiotek.....040 545 0189  
FysioCenter DBC Tornio.....016-480 582  
Tornion Kuntoutuspalvelu Oy.....016-482 489

#### TURKU

Activus Ky, Lasten ja Nuorten Terapiakeskus .....02-251 5215  
Acutus Fysikaalinen Hoitola .....02-233 9993  
Aninkaisten Fysioterapia Ky.....02-251 0030  
APEX Fysioterapia.....02-414 0500  
Axis Fysikaalinen Hoitolaitos.....02-533 2277  
Bliss Clinic Oy .....02-412 7700  
DBC Turku (SPR-kuntoutus) .....020 701 2450  
Fysio-piste M. Lönnberg .....02-235 0756  
Fysiopulssi DBC .....02-912 37460  
Fysiotalo Turun Medipoint.....02-414 0700  
Fysioterapia Balanssi .....02-236 7961  
Fysioterapia Marjukka Haapasalo.....02-251 3420  
Hoituhuone Kivuton Oy .....02-250 0226  
Kaivokadun Lääkintävoimistelu Ky .....02-232 2048  
Kaupparin Lääkintävoimistelu Ky.....02-231 8232  
Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Variaatio Oy .....044 209 0800  
Lihastautiliiton Fysioterapia .....02-273 9700  
NT-Kuntoutus.....02-251 8400  
OMT-fysioterapia LIIKE.....010 820 3200  
Sissi Fysio Oy .....044 260 1608  
Sport Science Lab.....050 300 4591  
St. Erikin Lääkintävoimistelu Oy.....02-250 1300  
Sunborn Saga Oy/Terveyskylpylä Ruissalo .....02-44 540  
Suomen Kiropraktikkokeskus .....02-234 1411  
Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky.....02-2316 322

#### TUUSNIEMI

Tuusniemen Kuntoutus Ky.....040 545 5788

#### TUUSULA

ELV Tuija Antila .....040 535 5443  
Hyrylän Fysioterapia Oy .....09-275 5879  
Hyvinkään HyväKunto, Jokela .....020 741 2299  
Jokelan fysioterapia, Johanna Nuopponen .....0400 490 602  
Must Oy.....0400 609 039  
T:mi Marita Simola.....050 301 9907

#### TYRNÄVÄ

Tyrnävän Fysikaalinen Hoitolaitos.....08-545 1737

#### ULVILA

Fysikaalinen Hoitolaitos Fixio Ky.....02-538 9444  
Friitalan Fysioterapia .....0400 829 331

KrämpäCenter, FHL Sari Wilén T:mi .....02-538 7705  
PDL-Palvelut Oy DiaFysio.....044 705 2269

#### URJALA

Urjalan Fysioterapia Ky .....0400 727 795

#### UTAJÄRVI

Kunto-Uta Ay.....08-542 1703

#### UUSIKAUPUNKI

Vakka-Suomen Fysiokulma Leena Blinnikka Ky ..... 02-874 777

#### VAASA

Axis, Oy Fysiomasters Ab .....06-318 2233  
Eurofysio Oy .....06-317 7020  
Eurofysio Oy/ABB .....06-317 7020  
Eurofysio Wasa Sports Club .....06-317 7020  
FysiMedi Oy .....06-357 7748  
FysioCenter Palosaari-Brändö .....06-312 5332  
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  
Valkeakosken Fysikaalinen hoitolaitos Ritva Urrila Oy.....03-584 0995

#### VANTAA

Fysioterapia Kunnontekijät Tmi.....050 408 1551  
Korson Fysioterapia Ky .....09-872 3949  
Terapiakeskus Terapeija Oy .....0500 600 643  
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  
Päihkinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-855 5911  
Tmi Virpi Laine .....040 580 0165  
Vantaan Fysio- ja toimintaterapia/Arenafysio.....050 412 6266  
Vantaan Fysiogeriatría .....09-392 2302

#### VARKAUS

DBC Varkaus ..... 029 1237 290  
DBC Varkaus, Terveystalo..... 029 1237 295

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

#### 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

FysioJärvisuutu 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 taantuman vaikutuksia fysioterapia- ja kuntoutusalalla.

### FYSI ry on yrittäjän neuvonantaja

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

### FYSI ry kouluttaa

FYSI järjestää erittäin korkeatasoista ja arvostettua ammatillista lisäkoulutusta ja talousosaamista kehittävä 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](mailto:fysi.info@fysi.fi),**

**[www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)**





# Kysy lakimieheltä



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenlaitosten potilasasiamies, asianajaja Ismo Saarinen Asianajotoimisto Ismo Saarinen Ky:stä vastaa tällä palstalla asiakkaiden ja yrittäjien kysymyksiin.

## ”Onko minulla oikeus tutustua omiin ja perheen potilastietoihin?”

Laissa potilaan asemasta ja oikeuksista säädetään, että potilaalle on annettava selvitys hänen terveydentilastaan, hoidon merkityksestä, eri hoitovaihtoehdoista ja niiden vaikutuksista sekä muista hänen hoitoonsa liittyvistä seikoista, joilla on merkitystä päätettäessä hänen hoitamisestaan. Selvitystä ei kuitenkaan tule antaa vastoin potilaan tahtoa tai silloin, kun on ilmeistä, että selvityksen antamisesta aiheutuisi vakavaa vaaraa potilaan hengelle tai terveydelle.

Potilastiedot ovat henkilökohtaisia tietoja, ja jokaisella on halutessaan oikeus saada tietoa ja nähdä omaa terveydentilaansa koskevat potilasasiakirjat. Potilaalla on myös oikeus vaatia omiin potilasasiakirjoihinsa tehtyjä merkintöjä muutettavaksi, mikäli hän pitää niitä virheellisinä tai puutteellisinä.

Koska rekisterinpitäjällä on lain antama velvoite potilasasiakirjojen pittoon, hänellä ei kuitenkaan ole muutoksetekovelvoitetta tilanteessa, jossa hän pitää tehtyjä merkintöjä oikeina. Hyvä tapa on tällaisessa tapauksessa kuitenkin merkitä potilasasiakirjoihin potilaan oma, poikkeava näkemys. Tämän lisäksi selvät virheet on luonnollisesti syytä korjata.

Jokaisella on oikeus omiin potilastietoihinsa, mutta ei toisen täysivaltaisen henkilön potilastietoihin, vaikka kyseessä olisi perheenjäsen. Lähtökohta on, ettei täysivaltaisen henkilön potilastietoja saa antaa toiselle henkilölle ilman potilaan kirjallista suostumusta. Jos kirjallista suostumusta ei ole, tietojen saaminen edellyttää erityisperusteluja. Sellainen voi olla esimerkiksi potilaan tajuttomuus tai jokin siihen verrattava syy.

Tällöin voidaan erityisperusteen nojalla potilaan lähiomaiselle tai muulle läheiselle – esim. avopuolisolle – antaa tietoja potilaan terveydentilasta, jollei ole syytä olettaa, että potilas jostakin syystä haluaisi kieltää tiedonsaannin. Potilastiedoissa voi olla asioita – esimerkiksi henkilökohtaiseen intimitettiin liittyviä – joita potilas ei oletettavasti haluaisi toisten tietoon.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista sanoo myös, että jos alaikäinen potilas on ikäänsä tai kehitystasoonsa nähden kykenevä päättämään omasta hoidostaan, hänellä on niin halutessaan oikeus kieltää antamasta terveystään koskevia tietoja jopa huoltajalleen. Tyypiesimerkki on 17-vuotias tyttö, joka ei halua vanhempiansa tietävän, että hän käyttää ehkäisy pillereitä.

Asia ratkaistaan kuitenkin aina tapauskohtaisesti. Nyrkkisääntö on se, että noin 12-vuotias lapsi alkaa tulla tämän harkinnan piiriin. Jokainen tapaus harkitaan kuitenkin erikseen.

*Asianajaja Ismo Saarinen toimii Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n lähes jokaisen jäsenyrityksen potilasasiamiehenä.*

# DIACOR

## Urheilulääketiede 2012 13.-15.4.2012

Lähde mukaan Diacorin ja Urheilulääketieteen säätiön perinteiseen laivaseminaariin.

**Lisätietoja ja ohjelma: [www.diacor.fi](http://www.diacor.fi) / Palvelut / Urheilulääketiede**

# Akupunktuurikoulutus miljoonan neulan projekti

Akupunktuurihoito on osoittautunut tehokkaaksi työvälineeksi paitsi lääkäreille, myös fysioterapeuteille. Fysioterapeutit hyödyntävät akupunktuuria niin erilaisten kiputilaisten kuin neurologistenkin asiakkaiden hoidossa. Lääkkeetön, liikkuvuutta lisäävä akupunktuurihoito on nopea kivunlievittäjä ja laukaisija mm. niska-hartiaseudun vaivoissa ja vaikuttava osahoito myös tuki- ja liikuntaelinten leikkauksiin liittyvässä kuntoutuksessa.



näkökulma koulutuksessa on länsimaisen lääketieteen mukainen. Uusi koulutus starttaa joka syksy ja haku aika on parhaillaan meneillään. Aku-koulutukseen sisältyy lähiopiskelun olennaisena lisänä itseopiskelu ja raportointi. Raportit lähetetään professori Junnilalle. Koulutuksen laajuus on 15 opintopistettä.

## Miljoonan neulan raportit

Koulutuksen johtaja, professori Seppo YT Junnila on pitänyt tarkkaa kirjaa opiskelijoista ja heidän raporteistaan. Ensimmäinen Fysioterapeuttien Akupunktuurikoulutusryhmä aloitti vuonna 1995. Seuraava koulutusryhmä aloittaa elokussa 2012, ks. seuraava sivu. ●

Teksti: Aino Sainio

**F**ysioterapeuteilla riittää innostusta lähteä kouluttautumaan. Vuonna 1995 Terveystieteiden tutkimuskeskus

TEO antoi hyväksyntänsä lääketieteellisen akupunktuurikoulutuksen antamisesta ja neulojen käytön sallimisesta fysioterapeuteille. Koulutuksen johtajaksi nimettiin professori **Seppo YT Junnila**, joka on Suomen Lääkärien Akupunktioyhdistyksen puheenjohtaja edelleen.

- Hyväksynnän saaminen ei ollut helppoa, muistelevat Seppo Junnila ja FYSI ry:n edustajana mukana ollut **Aino Sainio**. Siihen saakka virallinen oikeus akupunktioneulojen käyttöön oli vain lääkäreillä ja TEO:ssa käytiin kiihkeitä keskusteluja siitä, voidaanko koulutus fysioterapeuteille sallia. Lupa kuitenkin saatiin ja Lääketieteellinen akupunktuurikoulutus fysioterapeuteille -koulutus aloitettiin.

Koulutuksen toteuttavat hyvässä yhteistyössä Suomen Lääkärien Akupunktioyhdistys ry, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry ja Suomen Fysioterapeutit ry. Vaikka akupunktuurin juuret ovat Kiinassa,



## Tilastoa akupunktuurikoulutuksesta vuoden 2011 loppuun mennessä:

<b>523</b>	henkilöä on suorittanut moduulit I - III
<b>270</b>	henkilöä on suorittanut myös IV moduulin
<b>127</b>	henkilöä on suorittanut kaikki viisi moduulia
<b>345</b>	on aloittanut raportoinnin
<b>94.655</b>	hoitokertaa on raportoitu Seppo Junnilalle

Raportoiduissa hoitokerroissa on käytetty yhteensä noin 1 miljoona neulaa: keskimäärin 10 neulaa/ neulotuskerta



## FYSIOTERAPEUTEILLE

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

## Lääketieteellinen akupunktuurikoulutus alkaa syksyllä 2012

Opetus perustuu pääasiassa länsimaisen lääketieteen tautikäsitteeseen ja nimikkeistöön. Opettajina kursseilla toimivat Suomen Lääkärien Akupunktioyhdistyksen asiantuntijalääkärit, mm. Seppo YT Junnila, Jukka Pekka Kouri, Erkki Norja, Jyrki Sihvonen ja Terttu Taanila. Koulutusta on järjestetty jo vuodesta 1995 alkaen.

Fysioterapeutin ammatillisen perustutkinnon jälkeinen akupunktuurikoulutus muodostuu viidestä opintomo-

duulista, yhteensä 11 lähiopiskelupäivää. Koko koulutuksen laajuus on 15 opintopistettä.

Koulutukseen hakeutuvilta vaaditaan noin kolmen vuoden työkokemusta fysioterapeuttina.

Moduulit I - IV muodostavat perusjakson. V-moduuliin sisältyy akupunktuurin näyttökoe. Lähiopiskelupäivien lisäksi koulutukseen sisältyy noin 300 tuntia itsenäistä akupunktuuriharjoittelua ja raportointia.

**Aikataulu:** I – moduuli 23.-24.8.2012 (to-pe), II – moduuli 7-8.9.2012 (pe-la). III moduuli pidetään 28.-30.9.-2012 (pe-su) ja siinä pääpaino on neulottamisen oppimisessa neljän akupunktuurilääkärin vetämissä pienryhmissä. Moduulit I-III pidetään Helsingissä Ortonissa. Kolmannen moduulin jälkeen opiskelijat alkavat ottaa vastaan akupunktuuriasiakkaita ja raportoi- maan käyntikerroista professori Junnilalle. IV – moduuli järjestetään 2013 ja siihen sisältyy opiskelua omien käytännön kokemusten pohjalta ja neulottamisosaamisen syventämistä. Viimeinen, käytäntöpainotteinen V -moduuli järjestetään noin vuoden kuluttua.

### Hakulomakkeen voit tilata:

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

SUOMEN  
PROTEESIPALVELU

## Avaimet onnistuneeseen protetisointiin!

Kokeneet proteesimestarit ja amputoidun kuntoutukseen erikoistunut fysioterapeutti palveluksessanne.

### Suomen Proteesipalvelu

Koetilantie 1 C 15  
00790 HELSINKI  
puh. (09) 347 8350  
[www.proteesipalvelu.fi](http://www.proteesipalvelu.fi)



Fysioterapeutti ja optikko  
yhteistyössä

# Silmätreenistä apu toiminnalliseen näköongelmaan

*Silmät ovat olleet se kehomme kohta, joka on tämän päivän "fit"-kulttuurissa vielä toistaiseksi kuulunut treenivapaaseen vyöhykkeeseen. Mutta ei enää! Urheilijat ovat ensimmäisinä ryhtyneet parantamaan näköjärjestelmänsä toimivuutta lajikohtaisilla toiminnallisilla harjoitteilla. Silmätreeni on kuitenkin tulossa muidenkin tarvitsevien avuksi.*

Syylinen" siihen, että urheilunäkötoiminta on käynnistymässä myös Suomessa – aivan ensimmäiseksi sen lounaisessa osassa – on optikko **Hannu Lundell** Mehiläisestä. Urheilunäön tutkiminen ja treenaus onkin optikon ja fysioterapeutin yhteistyötä. Tarvittaessa mukana on myös silmälääkäri.

– Hannu Lundell on hankkinut tietoa urheilunäkötoiminnasta jenkeistä, jossa se on jo vakiintunut sektori, ja ehdotti yhteistyötä. Tartuimme ehdotukseen mielenkiinnolla, kertoo fysioterapeutti **Andrea Nylund** turkulaisesta Apex Fysioterapiasta.

Hän tunnustaa, että ajatus silmätreenistä – silmi-

en toiminnallisista harjoitteista – oli fysioterapeutillekin uusi. – Silmien yhteydessä ajatellaan pääsääntöisesti vain katsomista, vaikka silmät liittyvät kaikkeen toimintaan koordinaatiosta reaktionopeuteen ja ovat mm. tasapainojärjestelmän keskeinen osa-alue. Ja koska silmissäkin on lihakset – niissä on kuusi liikesuuntaa ohjaavaa lihasparia – näköä voi myös treenata.

Andrea Nylund muistuttaa, että jos silmien lihaksia ei käytetä, taantuvat samoin kuin muutkin kehon lihakset, jos niitä ei käytetä. Vaikutukset näkyvät mm. katseen kohdistamisen ja tarkentamisen vaikeuksina ja ääreisnäön huonontumisena, mistä on haittaa mm. liikenteessä. – Treenillä voidaan parantaa monia näköjärjestelmän toimivuuden kannalta keskeisiä asioita, esim. tarkentamista ja silmien kohdistamista.

Suomalaisen urheilunäkö-pilotin tiedonkeruuvaiheessa keskiössä ovat ensin urheilijat, mutta näköjärjestelmän toiminnan kehittämistä hyötyvät monet muutkin fysioterapian asiakasryhmät. – Treeni on sovellettavissa niin tasapaino-ongelmista kärsiviin iäkkäisiin kuin syystä tai toisesta paljon tietokonepäättettä tuijottaviin kaikenikäisiin. Pitkäaikainen, staattinen lähelle samalle etäisyydelle katsominen jumittaa silmien lihaksia. Monet ovatkin huomanneet, että jos tietokoneella vietetyn työpäivän jälkeen menee vaikka pelaamaan jotakin mailapeliä, silmien on yhtäkkiä vaikea sopeutua aivan erilaiseen toimintaan.

Urheilijoiden näköjärjestelmään on kiinnitetty meillä hyvin vähän huomiota. Nyt käynnistyneessä pilotissa näköön tehdään ensin tarvittaessa optinen korjaus silmä- tai piilolaseilla. Seuraavaksi optikko mittaa näköjärjestelmän eri osa-alueiden toimintakunnon ja antaa urheilijalle tarvittaessa ortoptisia harjoitteita, jotta näköjärjestelmän toiminta saadaan palautettua normaalimmalle tasolle. Kolmannessa vaiheessa tehdään fysioterapiassa lajikohtainen harjoittelu.

Väestöstä noin 20-30 prosentilla on näköjärjestelmässään toiminnallisia vajavuuksia. Yllättävää kyllä, niitä on myös urheilijoilla, jopa huippu-urheilijoilla. – Esimerkiksi maajoukkue-tason maalivahdilla oli ongelmia hahmottaa tarkasti kohti tulevan pallon paikkaa. Nyt kun hän on tehnyt näköjärjestelmän lajikohtaisia harjoitteita puolen vuotta, hahmottaminen on helpottunut oleellisesti, Andrea Nylund kertoo. ●

**Optikko Hannu Lundell ja fysioterapeutti Andrea Nylund alustavat toukokuussa 24.-25.5.2012 pidettävillä FYSI-päivillä aiheesta "Urheilunäkö ja sen kehittäminen".**

Teksti: Ritva Tiittanen-Wallenius



Fysioterapeutti Andrea Nylund on perehtynyt viime kuukausien aikana näköjärjestelmän toiminnan kehittämiseen, josta on hyötyä mm. monille urheilijoille. Seinän julisteessa juuri maalin tehnyt maajoukkuejalkapalloilija Kasper Hämäläinen on yksi pilottihankkeessa mukana olevista urheilijoista. "Jenkeissä" urheilunäköä on tutkittu ja kehitetty jo yli kolmen vuosikymmenen ajan ja siellä toimii useita asiaan erikoistuneita klinikoita.



Urheilijoiden lajikohtainen silmätreeni on hyvinkin vaa-  
tiva: Treenaamisen ammattilaiset pystyvät harjoittelun tulokse-  
na extreme-suorituksiin. Käytössä on erilaisia hahmottamiseen  
liittyviä apuvälineitä: perusharjoitteita voidaan tehdä yksinker-  
taisilla ja helposti saatavilla välineillä. Erikoistunut taso vaatii  
erikoisvälineitä, joista osa on samalla tutkimusvälineitä.

Kuvassa on meneillään esimerkiksi jalkapalloilijalle so-  
piva lajikohtainen näköjärjestelmän treeni. Urheilijalla on kädessä  
pienikokoinen kortti, jossa on samassa järjestyksessä samat  
kirjainmerkit kuin seinälle kiinnitetyssä isommassa kortissa. Ta-  
sapainolaudalla seisova urheilija kohdistaa katseensa vuoron-  
perään aina yhteen pienessä kortissa olevaan kirjaimeen ja sen  
jälkeen samaan kirjaimeen seinällä. Urheilija pyrkii tekemään  
kohdistamisen nopeammin ja nopeammin. Treeniä ohjaava  
fysioterapeutti heittelee harjoittelijalle samanaikaisesti palloa.  
Kuvassa ohjaamassa fysioterapeutti Andrea Nylund, treeniä de-  
monstroimassa fysioterapeutti Sannakaisa Vastamäki.

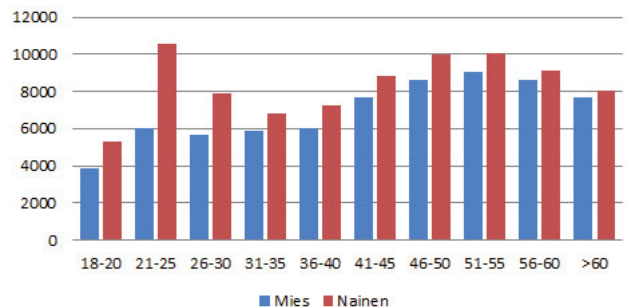
## Verta luovutti viime vuonna yli 150 000 suomalaista

Suomalaiset luovuttivat verta viime vuonna yh-  
teensä 269 000 kertaa, suurin osa luovuttajista yhden  
kerran vuoden aikana. Uusien luovuttajien määrä pysyi  
hyvällä tasolla.

Suomessa tarvitaan joka arkipäivä yli 1000 veren-  
luovuttajaa. Verenluovuttajia tarvitaan päivittäin kaikista  
veriryhmistä.

Verenluovuttajista oli naisia 55 prosenttia ja mie-  
hiä 45 prosenttia. Aktiivisimmat verenluovuttajat ovat  
keski-ikäiset miehet ja naiset sekä 20–25 -vuotiaat naiset.  
Sen sijaan nuorten miesten osuus on selvästi pienempi  
kuin naisten.

### Verenluovuttajat 2011



Voi paremmin!

## Avaa oma pieni tai suuri Mediteam Shop toimitiloissasi

Mediteam Shop on yksityishenkilöiden terveydenhoitotuotteiden  
tarpeisiin suunniteltu ostoskanava.

Mediteam Shop toimii paikallisten fysioterapiayritysten puitteissa  
koko maan laajuisesti.

Hyvät tuotteet yhdessä fysioterapeutin asiantuntemuksen kanssa  
mahdollistavat hyvän ratkaisun asiakkaan tarpeisiin.



tukisukat ortoosit ja tuet pienapuvälineet patjat ja tyynyt inkontinenssituotteet



Ota nopeasti yhteyttä,  
vain yksi Mediteam Shop per paikkakunta (taajama)

P. 020 741 3450 | info@mediteam.fi | www.mediteam.fi

# Fysikaaliset laitehoidot mahdollistavat monipuolisen ja vaikuttavan kuntoutuksen

*Tulehdusta, turvotusta ja kipua poistavilla fysioterapian laitehoidoilla on keskeinen rooli tuki- ja liikuntaelinongelmien akuuttivaiheen hoidossa ja koko hoitoprosessin nopeuttamisessa ja tehostamisessa. Neurologisilla asiakkailta, esimerkiksi aivohalvauksuntoutujilla, sähköhoidon yhdistäminen aktiiviseen harjoitteluun vauhdittaa koko kuntoutusprosessia.*

**A**lan kehittäjänä tunnettu fysioterapeutti ja elektroniikkaopettaja **Reima Karsikas** Diter-Elektroniikka Oy:stä sanoo haluavansa nähdä asiakkaan tilanteesta selvää kehitystä – silloinkin, kun kyse on neurologisesta asiakkaasta. – Fysikaalisissa laitehoidoissa jokaisen hoitokerran vaikuttavuus ja kuntoutumisen eteneminen on kenen tahansa todennettavissa, hän sanoo.

– Aikaa ja rahaa säästyy, kun asiakas pääsee takaisin työhön, kouluun tai urheilukentälle optimaalisessa ajassa tai näkee kuntoutumisponnistelujensa tulokset selvästi parantuneena liikkumis- ja toimintakyknä.

Karsikas painottaa, että silloin kun kyseessä on pehmytkudosvaiva, siihen tulee - ja pitää tulla - laitehoidolla selvä muutos. - Jos muutosta eli selvää vastetta hoidolle ei tule, olemme joko hoitaneet väärää paikkaa, toteuttaneet hoidon väärällä tavalla tai liian pienellä annostuksella. Sellaisetkin kiputilanteet, jotka ovat jatkuneet kuukausia, jopa vuosia, saadaan intensiivisenä sarjana toteutettavalla

sähköhoidolla rauhoittumaan nopeasti.

Urheilu- tai työperäisen vamman sähköhoito rauhoittaa kivun keskimäärin seitsemässä päivässä ja avaa tien muulle fysioterapialle, tehokkaasti kuormittavalle lihasvoimaharjoittelulle ja toiminnalliselle terapialle. – Ongelmana on se, että fysioterapeuttikoulutuksessaamme laitehoitojen tuntimäärä on tänä päivänä minimaalinen. Esimerkiksi monissa Keski-Euroopan maissa se on kymmenkertainen, Karsikas sanoo.

Fysioterapeutilta laitehoidot vaativat perehtyneisyyden lisäksi oivallus- ja soveltamiskykyä. Hoito ei pysy samallakaan asiakkaalla kerrasta toiseen samanlaisena, vaan vaihtuu sitä mukaa, kun paraneminen hoitosarjan mittaan edistyy.

Toteutus edellyttää fysioterapeutilta ja asiakkaalta osin myös uudenlaista ajattelua ja valmiutta tavanomaisesta poikkeavaan hoitorytmiin. – Optimaalinen tulos saadaan, kun hoito annetaan päivittäin 5-10 päivän jakson ajan. Yksi hoitokerta on lyhyt, mutta hoidot on toteutettava akuutissa kiputilanteessa intensiivisenä sarjana.

Karsikas asiakkaineen on hyvä esimerkki siitä, että tällainen lyhytaikainen, mutta intensiivinen ”hoidoissa hypääminen” akuutin kivun hoitovaiheessa on aivan mahdollista toteuttaa. Kaarinassa sijaitsevan Diterin ovi käy helmikuuisena perjantapäivänä tiuhaan tahtiin, kun asiakkaat tulevat hakemaan päivittäisen sähköhoitoannoksensa itselleen sopivana aikana, työ- tai opiskelupäivänsä aluksi tai loppuksi tai vaikkapa ruokatunnilla. ●

*Teksti: Ritva Tiittanen-Wallenius*

**Fysioterapiakirjat ja anatomiset mallit**

**Medirehabbook Oy** puh. 0400-640864  
Sähköposti: [info@medirehab.com](mailto:info@medirehab.com) [www.medirehab.com](http://www.medirehab.com)

## Aivohalvauspotilas: "Minä ammun vielä hirviä!"

Aivohalvauksen läpikäynyt **Mauno Paananen**, 64, on motivoitunut kuntoutuja. Hän käy normaalikuntoutuksensa lisäksi omalla kustannuksellaan fysioterapeutti Reima Karsikkaan luona lisäkuntoutuksessa, jonka tavoitteeksi parivaljakko on asettanut kävelyn oleellisen paranemisen niin, että nilkan, polven ja lonkan koukistaminen onnistuisivat ja tuloksena olisi ennen pitkää suora askel. Tavoitteen suuntaan on jo otettu monta askelta.

Työvälineinä ovat sähköhoito ja Karsikkaan kymmenen vuoden kehitystyön tuloksena syntynyt "testipenkki", isokineettinen mittaus- ja harjoittelulaite, jonka avulla pystytään käyrältä katsomaan vaikkapa nilkan aktiivista liikealuetta ja siinä hoidon ja harjoittelun myötä tapahtuvaa muutosta. Sähköhoidon ja passiivis-aktiivisen harjoittelun yhdistelmällä on vuoden takaiseen alkutilanteeseen, nilkkaa tyyppillisesti roikottavaan "hemikävelyyn", tullut jo mukaan niin polven koukistus kuin nilkan dorsifleksiotaikin.

– Sähköhoidon avulla esimerkiksi aivohalvauskuntoutuja pystyy kestovoimaharjoitteluun, jonka tehokkuus on aivan eri luokkaa kuin ilman sähköhoitoa tapahtuvassa harjoittelussa. Samalla aktivoidaan hermo-lihastoimintaa ja parannetaan hahmotusta, Karsikas sanoo.

Helmikuisen perjantain kuntoutuskerralla Karsikas säättää ensin kulmat, toistomäärät ja nopeudet, jonka jälkeen testipenkissä tehdään 100 suoritusta nilkalla ja 50 reiden koukistaja/ojentaja -harjoitusta. Sitten kävellään hoitopöydälle, jonka reunalla

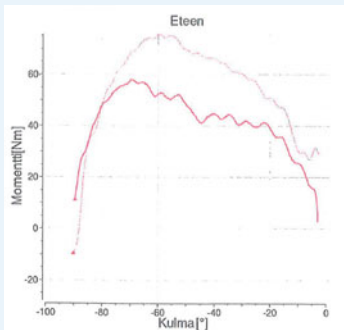
istuen tehdään nilkan ja polven ojennusharjoitus, jossa sähköstimulaatio yhdistyy aktiiviseen harjoitteluun. Kuntoutuskerta päättyy kävelyharjoitukseen. Harjoitusväsymyksestä huolimatta tulokset näkyvät kerta kerralta paranevassa askeluskussa.

– Sanoin lääkärille, että vielä minä kävelen. Ja ammun hirviä!, Mauno Paananen lataa.

Testipenkin antama, koko ajan kumuloituva mittausdata kertoo omaa lahjomatonta kieltään sähköhoidon vaikuttavuudesta. Karsikas ottaa esimerkiksi laskettelurmassa vasemman polvensa eturistisiteen katkaiseen lääketieteen dosentin, jonka kahdesti leikattu polvi oli vielä vuoden jälkeen niin huonossa kunnossa, että se häittäisi päivittäisiä toimintoja. Polvessa oli turvotusta ja jatkuvaa kipua. Lähtötilanteessa isokineettisellä laitteella mitattaessa potilas pystyi tekemään 3 polvenojennusta, minkä jälkeen kipu esti suoritusten jatkamisen.

– Annettua potilaalle 13 minuutin mittaisen sähkökipuhoidon hän pystyi tekemään 100 submaksimaalisesta maksimaaliseen suoritusta. Muutos voimantuotossa oli sähköhoidon jälkeen 30 %, Karsikas toteaa.

*Case: lääkärin leikattu polvi. Voimantuotto ennen sähköhoitoa ja sähköhoidon jälkeen. Voimantuoton lisäys isokineettisessä mittauksessa sähköhoidon jälkeen 30 %.*



## Polaarista sähköhoitoa penikkavaivaan ja nilkannyrjähdykseen



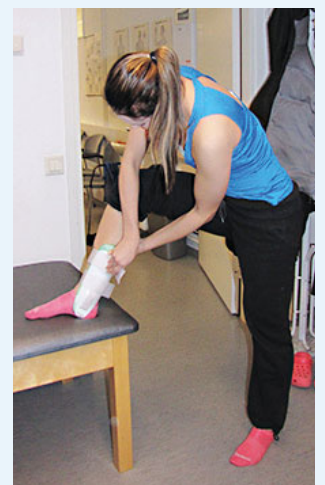
Pikajuoksija **Eveliina Nylund** ehtii tulla saamaan nopean sähköhoidon jalkoihinsa ennen työpäivän alkua. Sähköllä hoidetaan samanaikaisesti penikkavaivaa ja treeneissä nyrjähtänyttä nilkkaa. – Kun käytät elektrodit

ovat tarpeeksi suuria, saadaan hyvä hoitovaste niin kivun, turvotuksen kuin tulehduksenkin hoidossa. Elektrodien asettelulla riittävän suurelle etäisyydelle toisistaan saadaan aikaan hyvä syvyysvaikutus, Reima Karsikas sanoo.

– Elektrodin paikka on tärkeä. Jos laittaisin sen Eveliinan pohkeeseen, lihasta alkaisi heti kouristaa. Kun laitan sen säären sisäsvivulle ja vastakkaispuolen lihaseen, voin käyttää hoidossa huomattavasti suurempaa, kudokseen tehokkaammin vaikutta-

vaa energiamäärää, jolloin myös hoitovaikutus tehostuu.

Sähköhoito kestää 13 minuuttia. Laite toteuttaa tuona aikana kolmivaiheisen kombihoitoa, jonka ensimmäinen vaihe poistaa turvotusta aktivoimalla lihaspumppusysteemiä, toinen rentouttaa lihasta ja kolmas lievittää kipua. Eveliina Nylundin tämänkertainen hoitokerta päättyi molempiin kipukohtiin kohdennetusti annettavalla laserhoidolla.



## Miinussähkö jouduttaa luunmurtuman paranemista



**Laura Aholaa**, 22, on tituleerattu yhdeksi Suomen lahjakkaimmista pikajuoksijatytöistä. Haastatteluhetkellä Laura tarvitsi liikkumiseensa avuksi kyynärsauvat. Syynä oli jalkapohjan pienen sesamluun murtuma. – Se taisi tulla kun kompuroin aitaan, 100 metrin aitoja juokseva, viime vuoden Kalevan kisoissa pronssia napannut Laura sanoo.

Fysioterapeutti Reima Karsikas hoitaa luunmurtumaa miinussähköllä. Hoitoaika on taas tuo 13 minuuttia. – Sähköhoitoa voisi muuten antaa kauemminkin kerrallaan, mutta esteeksi tulee ihmisen iho. Tällä virtamuodolla iho ei kestä ärsytystä tuota minuuttimäärää kauempaa, Karsikas sanoo.

Luutumisprosessia täydennetään vielä luun aineenvaihduntaa kiihdyttävällä magneettiterapialla, jonka vaikutus ulottuu läpi luun.

Laura kuvailee lihaksissa hoitojen jälkeen olevaa tunnetta raukaksi ja rentoutuneeksi. – Tuntuu kuin jalassa olisi paikallinen sauna.



## Moniottelijan oireileva arpikudos pehmitetään sähköhoidolla



Tänä vuonna hallikauden SM-pronssia 5-ottelussa voittaneen **Sari Mäkilämin**, 23, oikeassa takareidessä on enää töin tuskin näkyvä jälki, muistuma siitä, että hän on käynyt läpi lihasaitioleikkauksen ja toipunut myöhemmin saman alueen repeämästä. Vielä viime vuonna paikalla oli punainen, palkomainen, kovahko arpi. Fysioterapeutti Reima Karsikas sanoo, että silloin, kun arven hoito sähköllä aloitetaan heti alkuvaiheessa, arvesta tulee pehmeä, elastinen ja vieläkin huomaamattomampi. Sarin tapauksessa arpea ei alun perin hoidettu sillä seurauksella, että reisi oireilee kovassa rasituksessa.

Karsikas asettaa takareiden päälle koko arven alueen peittävän elektrodin ja antaa alueelle miinuspolaritee-

tilia 13 minuutin ajan verenkiertoa ja aineenvaihduntaa huomattavasti lisäävää, kollageenin uusmuodostumista aktivoivaa sähköhoitoa. Sitten vuorossa ovat ensin laser ja lopuksi ukw – lämpöhoito, jonka vaikutus ulottuu läpi koko lihaksen. – Hoidon vaikutuksesta hoitoalueella tapahtuu hyviä asioita vielä pitkään hoidon päätyttyä, Karsikas sanoo.

Hän korostaa arvenhoidon tärkeyttä. – Esimerkiksi akilleksia on jouduttu jopa leikkaamaan uudestaan arvenmuodostuksen vuoksi, ja moni urheilija on joutunut jättämään urheilun kokonaan arpikudoksen aiheuttamien ongelmien vuoksi. Niin olisi saattanut käydä Sarillekin, ellei hoitoa olisi ollut saatavilla.

Asia olisi erityisen harmillinen, sillä: - Sarin kohdalla olen törmännyt outoon ilmiöön. Kun teen hänelle eksentrien voimamittauksen, hänen reitensä ojennusvoimaksi tulee 230 newtonmetriä, kun tulos konsentrisella on 150 nm. Ero on suuri ja tarkoittaa sitä, että hänellä on todella suuri potentiaali, kunhan se vain saadaan tuolta irti!, Karsikas sanoo.



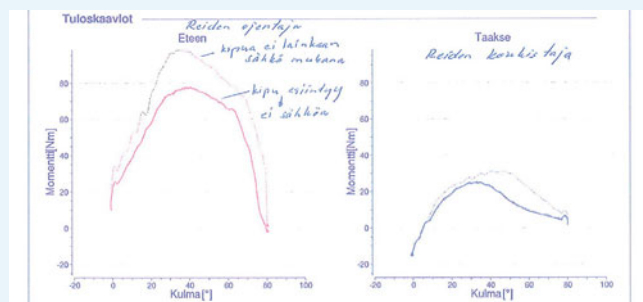


## Lisää voimaa ja parempaa hermotusta leikattuun polveen



**Johanna Heinosen**, 16, suonissa virtaa vahvaa voimistelijavertaa. Hänen isoisänsä on telinevoimistelun Melbournen olympialaisten pronssimitalimies ja isänsä moninkertainen Suomen Mestari -voimistelija. Telinevoimistelu on myös Johannan laji, joka on toistaiseksi tauolla polvivamman vuoksi. – Tein permantosarjassa taakse voltin kierteellä, ja polveni sivu- ja eturistiside katkesivat. Sivuristiside parani ilman leikkausta, mutta eturistisidevammaa on leikattu kaksi kertaa.

Johannan kuntoutuksen tavoitteena on saada polveen lisää voimaa ja parantaa sen hermotusta ja liikkuvuutta. Reima Karsikas laittaa Johannan polveen elektrodit. Sähköhoito nostaa kipukynnystä ja plokkaa kipua samaan aikaan, kun aktiivinen harjoittelu on käynnissä. Harjoittelu ei aiheuta vahinkoa, koska polven mekaaniset ongelmat on poistettu leikkauksessa. Hoitoon yhdistetty harjoittelu kestää 10 minuuttia. Testipenkin softa näyttää käyrissä 20 prosentin muutosta.



## Kipeytyneiden akillesten sähköhoito mahdollisti SM-hopean



**Ville Wendelin**, 21, on viime vuoden 400 metrin SM-hopeamitalimies. Näin siitä huolimatta, että viime vuoden riesana olivat toistuvasti kipeytyvät akillekset. – Ilman sähköhoitoa olisin joutunut viime kesänä jättämään kaikki kisat väliin, Ville Wendelin kertoo. Nyt palkintokaa-pissa kiiltelee kuitenkin mitali.

Akillesjänteisiin kohdistuu radalla tapahtuvassa piikkarijuoksussa suuria kuormia. Villen vaivoja provosoi vielä lisää armeijavuosi metsäkeikkoineen. Reima Karsikas kertoo, että jos rasittuneisiin jänteisiin tulleita tulehduksia ei hoideta, akilleksiin tulee kiinnikkeitä ja normaali kulku vie ennen pitkää leikkaukseen. Akilleksia voidaan kuitenkin hoitaa tehokkaasti sähköhoidolla. Karsikas tekee elektrodiasettelun, joka mahdollista suuret energiamäärät. Paraneminen aktivoituu ja jänne säilyttää elastisuu-

tensa. Laserhoito viimeistelee vaikutukset. Ulkomaan leirien aikana Ville Wendelinillä on ollut ahkerassa käytössä Karsikkaalta lainattu sähköhoito-laitte, joka on omalta osaltaan ylläpitänyt hoidon vaikutuksia.



# Suosittu luentokiertue jatkuu: Vastaisku vaivoille

*Viime vuonna suuren suosion saavuttaneet Vastaisku vaivoille -yleisöluennot tavoittavat tänä vuonna peräti 40 uutta paikkakuntaa. Luennoilla käsitellään monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinten (tule) ongelmia, kuten selkä- ja nivelvaivoja sekä osteoporoosia.*

**V**iisi tuki- ja liikuntaelinjärjestöä, **Huolto-liitto ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Osteoporoosiliitto ry, Suomen Selkäliitto ry ja Suomen Tule ry** järjestivät vuonna 2011 yhteistyössä ensimmäisen valtakunnallisen Vastaisku vaivoille -luentokiertueen. Tarkoituksena on ollut herättää ihmiset huolehtimaan liikuntaelintensä kunnosta, ennaltaehkäisemään vaivoja ja tarttumaan ripeästi jo ilmenneiden ongelmien hoitamiseen.

20 paikkakuntaa tavoitetaan luentokiertueen toteuttamisen mahdollisti RAY:n tuki, ja luennot onnistuivat yli odotusten: salit täyttyivät ja yleisön palaute oli erittäin positiivista. Järjestöjen yhteistyönä huolella laadittu luentomateriaali piti huolen siitä, että luentojen viesti oli eri paikkakunnilla sama. Luennoijiksi pyydettiin paikallisia tuki- ja liikuntaelinasioiden asiantuntijoita, useimmiten fysioterapeutteja tai lääkäreitä.

Luentokiertueen suunnittelu ja toteutus vahvisi myös järjestöjen ja niiden paikallisyhdistysten välistä yhteistyötä. Yleisöä palveltiin varsinaisen luentojen tietosisällön lisäksi esittelemällä paikallisyhdistysten ja -osastojen tarjoamia vertaistuki- ja toimintamahdollisuuksia.

Yhteistyössä synnytetty luentokonsepti on osoittautunut tehokkaaksi ja toimivaksi, minkä myös RAY tunnusti myöntämällä luentokiertueelle jatkorahoitusta.

Jos tunnet kiinnostusta luennoijan tehtävään jollakin syksyn luentopaikkakunnista, ota yhteys: [jyrki.laakso@niveltieto.net](mailto:jyrki.laakso@niveltieto.net) Luennoijalle maksetaan palkkio. Luentoaikataulua päivitetään osoitteessa [www.vastaiskuvaivoille.fi](http://www.vastaiskuvaivoille.fi)

**Katri Kovasiipi**

*Kirjoittaja on Suomen Nivelyhdistys ry:n tiedottaja.*

*Vastaisku vaivoille -luennoilla ehdittiin vähän jumpatakin. Kuvan venytys on Lahden luennolta 28.9.2011. Kuva: Ansa Holm.*

Vastaisku vaivoille -luennot tavoittavat vuonna 2012 40 uutta paikkakuntaa. Kevään aikana luennoidaan 16 paikkakunnalla seuraavasti:

## **3.4. klo 18–20 Oulainen,**

Ammattikorkeakoulun auditorio, Kuntotie 2

## **11.4. klo 18–20 Kiuruvesi**

Kiurusali, Lähteentie 10 A

## **12.4. klo 18–20 Järvenpää,**

lukion auditorio, Lukionkatu 1

## **12.4. klo 18–20 Kokkola,**

Kokkolasali, Kauppatori

## **12.4. klo 18–20 Kuhmo,**

Kuhmo-talo, Lentua-sali, Koulukatu 1

## **12.4. klo 18–20 Uusikaupunki,**

Uudenkaupungin yhtenäiskoulu, Viikaistenkatu 3

## **23.4. klo 18–20, Sastamala,**

Sylvään koulun auditorio, Ojansuunkatu 8

## **24.4. klo 18–20, Heinola,**

Heinolan lukion auditorio, Rajakatu 29

## **26.4. klo 18–20, Imatra,**

Kulttuuritalo Virta, Karelia-Sali, Virastotie 1

## **2.5. klo 18–20, Kitee,**

Kitee-sali, Koulutie 3 A

## **9.5. klo 18–20, Kuusankoski,**

Voikkaasali, Kymenlaaksonkatu 1

## **9.5. klo 18–20, Porvoo,**

Linnankosken lukio, Piispankatu 24-26

## **10.5. klo 18–20, Kauhajoki,**

Suupohjasali, Oppitie 4

## **22.5. klo 18–20, Riihimäki,**

HAMK iso auditorio, Kaartokatu 2

## **23.5. klo 18–20, Vihti,**

Luksia, Länsi-Uudenmaan ammattiopisto, Ojakkalantie 2, Nummela

## **24.5. klo 18–20, Forssa,**

kaupungintalo, Turuntie 18

Syksyllä 2012 luennot saapuvat myös seuraaville paikkakunnille: **Helsinki (Itäkeskus ja Malmi), Hyvinkää, Ilmajoki, Kerava, Kirkkonummi, Kotka, Kuopio, Lieksa, Lohja, Loimaa, Mikkeli, Nurmijärvi (Klaukkala), Parainen, Pori, Savonlinna, Tammisaari, Tampere, Tornio, Vaasa, Vantaa (Myyrmäki ja Tikkurila).**



## Emeritusprofessori Ilkka Vuori Suomen Fysiatryhdistyksen kunniajäseneksi



Professori (emeritus) **Ilkka Vuori** on kutsuttu Suomen Fysiatryhdistyksen (Societas Medicinae Physicalis et Rehabilitationis Fenniae) kunniajäseneksi tunnustuksena pitkäaikaisesta työstään liikunnan edistämisessä ja tuki- ja liikuntaelämisen sairauksien ehkäisyn, hoidon ja kuntoutuksen edistämiseksi.

Vuonna 1937 syntynyt Ilkka Vuori on tehnyt sekä kansallisesti että kansainvälisesti merkittävän elämäntyön väestön terveyden edistämiseksi erityisesti terveystieteiden tutkimuksen tutkijana ja puolestapuhujana. Ilkka Vuorella on ollut runsaasti luottamustehtäviä omalla alallaan. Hän on ollut kysytty asiantuntija niin kotimaassa kuin kansainvälisestikin koko aktiiviuransa ajan ja on sitä edelleen. Muun muassa Maailman terveysjärjestö (WHO) on käyttänyt häntä asiantuntijana useissa eri yhteyksissä.

Ilkka Vuoren toimiessa UKK-instituutin johtajana UKK-instituutista kehittyi kansainvälisesti arvostettu terveyden edistämisen ja terveystieteiden tutkimuslaitos. Nykyään Ilkka Vuori toimii Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry:n pääsihteerinä ja Kansallisen tuki- ja liikuntaelinohjelman (KTO) koordinaattorina.

## Harvinaisen lihassairauden syy löytyi

Folkhälsanin tutkimuskeskuksen tutkijat ovat löytäneet syyn harvinaiseen lihassairauteen. Havainto tehtiin yhteistyössä usean muun tutkimusryhmän kanssa Suomessa ja ulkomailla. Lihassairaus LGMD1D alkaa aikuisiässä ja ilmenee porraskävelyn heikkoutena. Vanhemmalla iällä tauti voi johtaa jopa kävelykyvyn menettämiseen. Sairauden aiheuttava geenivirhe on tunnistettu suomalaisissa, yhdysvaltalaisissa ja italialaisissa perheissä.

- Geenivirheen löytäminen mahdollistaa suoran geenidiagnostiikan, jonka ansiosta potilaat eivät saa vääränlaista hoitoa virheellisen diagnoosin seurauksena, kertoo professori **Bjarne Udd**, joka johtaa tulokselliseen kansainväliseen tutkimusyhteistyöhön osallistuneita suomalaisia tutkimusryhmiä.

Professori Bjarne Udd ja hänen tutkimusryhmänsä Folkhälsanin tutkimuskeskuksessa teki tärkeän havainnon yhdessä Uddin Tampereen yliopistolaisen sairaalan tutkimusryhmän sekä amerikkalaisen ja italialaisen tutkimusryhmän kanssa. Tulokset on julkaistu arvostetussa kansainvälisessä Nature Genetics -aikakauslehdessä.

Suomessa on yli 10 000 potilaalla lihastauteja, jotka rajoittavat heidän toimintakykyään monin eri tavoin. Sairaudet jakaantuvat kuitenkin satoihin erilaisiin tyypeihin.

-EU on antanut jäsenmaita sitovan suositusdirektiivin, jossa niitä kehoitetaan perustamaan kansallisia osaamiskeskustoja harvinaisille sairauksille. Tätä tarvittaisiin lihassairauksiin ehdottomasti myös Suomessa, sanoo professori Udd.

Vankkaa asiaa testaamisesta kuntoutuksen ja hoidon tukena!

MITTAA,  
KOHTAA  
JA KUUNTELE



# Kuntotestauspäivät

21.-22.3.2012 Metropolia ammattikorkeakoulu, Helsinki

– TESTAAJA  
KIPEÄN KEHON  
JA TUNTOJEN  
TULKKINA

Ilmoittaudu  
12.3. mennessä!  
Lisätietoja  
[www.lts.fi/kuntotestaus](http://www.lts.fi/kuntotestaus)  
tai puh. 010 778 6601

## Metabolinen oireyhtymä - yksilöllinen elintapaohjaus tuo lisätehoa



Metabolista oireyhtymää luonnehtii alentunut insuliiniherkkyys sekä tyyppin 2 diabetekselle ja sydän- ja verisuonisairauksille altistavien riskitekijöiden kasauma: vyötärön ympäröimän kasvu, kohonnut verensokeri ja verenpaine sekä rasva-aineenvaihdunnan häiriytyminen.

LL **Pirjo Ilanne-Parikan** tutkimuksessa tehostetun ohjauksen ryhmään osallistuneet henkilöt liikkuvat enemmän, saivat ruuastaan vähemmän rasvaa, enemmän hiilihydraatteja ja kuitua sekä laihtuivat enemmän kuin kontrolliryhmä. Metabolinen oireyhtymä korjaantui tehostetun ohjauksen ryhmässä kaksi kertaa useammin. Myös insuliiniresistenssiä kuvastavat veriarvot sekä ”hyvän” HDL-kolesterolin pitoisuus olivat paremmat.

Kohtuu- tai voimakaskuormitteinen kestävyysliikunta ja lihasvoimaharjoittelu edistivät oireyhtymän korjaantumista ja vähensivät sen kehittymistä. Liikunta, erityisesti lihasvoimahar-

joittelu, korjasi kohonnutta verensokeria ja rasva-aineenvaihdunnan häiriötä, mutta vyötärölihavuudessa ja kohonneessa verenpaineessa ei tapahtunut merkittävää korjaantumista pelkästään liikunnan avulla. Pitkäaikaisseurannassa tyyppin 2 diabeteksen ilmaantuvuus oli tehostetun ohjauksen ryhmässä 43 % pienempi.

Yksilöllinen elintapaohjaus aikaansai merkittäviä muutoksia ruokailutottumuksissa ja liikunnassa, mikä johti laihtumiseen ja oireyhtymän muiden osatekijöiden vähentymiseen. Laihtuminen ennusti parhaiten oireyhtymän korjautumista ja lihomisen sen kehittymistä. Pitkäaikaisseuranta osoitti, että heikentyneen sokerinsiedon eteneminen diabetekseksi oli kolmen vuoden kuluttua edelleen merkittävästi vähäisempää tehostettuun ohjaukseen osallistuneilla.

LL Pirjo Ilanne-Parikan sisätautiopin alaan kuuluva väitöskirja ”Metabolinen oireyhtymä - elintapaohjaus heikentyneen sokerisiedon omaavilla henkilöillä” tarkastettiin Tampereen yliopistossa 11.11.2011.

## Aluetason kuntoutusjärjestelmä kaipaa kehittämistä

Kuntoutuksen järjestäminen on Suomessa usean eri hyvinvoinnin osajärjestelmän tehtävä. Hajautuneen järjestelmän ongelmista on puhuttu usean vuosikymmenen ajan. TtM **Jutta Pulkki** selvitti aluetason kuntoutusjärjestelmän rakennetta ja organisointia sekä palvelujen käyttöä yhden sairaanhoitopiirin alueella.

Tulosten mukaan yhteistä aluetason kuntoutusjärjestelmää ei ole toiminnallisena kokonaisuutena hahmotettavissa. Kuntoutuksen alueellisen kokonaisuuden kehittäminen tai koordinointi ei ollut minkään tahon vastuulla. Eri tahojen asiakirjoista ei löytynyt samansuuntaisia tavoitteita.

Tutkimus osoitti väestöryhmien välisiä eroja palvelujen käytössä ja käytön kasautumista. Kuntoutuspalvelut jakautuivat epätasaisesti alueen kuntien välillä suhteessa asukkaiden väestötason tarpeisiin. Suurimmat käyttäjäryhmät olivat naiset ja työikäiset, erityisesti 50–57 -vuotiaat. Käyttö laski jyrkästi nuoril-

la eläkeikäisillä nouden taas noin 75 -vuotiailla. Kuntoutujista 9 % käytti kahden tai useamman osajärjestelmän palveluja. Nämä ”moni-asiakkaat” käyttivät palveluista noin neljänneksen.

Saatavuuden turvaamiseksi muodostettava aluetason kuntoutusjärjestelmän kokonaisuus tulisi tutkijan mukaan todennäköisesti näyttämään hybridiltä rakenteelta sisältäen sekä keskitettyjä ja hajautettuja että koordinoituja toimintoja.

TtM Jutta Pulkkin sosiaali- ja terveystieteiden alaan kuuluva väitöskirja ”Aluetason kuntoutusjärjestelmä - Rakente, organisaatio ja toiminta palvelujen saatavuuden näkökulmasta” tarkastettiin Tampereen yliopistossa 17.2.2012.

## Musiikin kuuntelu sytyttää monia aivojen osia – myös liikeaivokuoren



MSc **Vinoo Alluri** osoittaa ensimmäistä kertaa, että musiikin kuuntelu aktivoi laajoja, mm. motoriikkaa, tunteita ja luovuutta sääteleviä alueita aivoissa. Musiikin pulssin prosessointi aktivoi esim. liikeaivokuoren alueita: Musiikki ja liike ovat hyvin läheisessä suhteessa toisiinsa.

Limbisten eli tunteisiin liittyvien alueiden havaittiin olevan yhteydessä rytmin ja sävellajin prosessointiin. Sointiväriin prosessointi taas aiheutti aktiiv-

toita nk. oletusmoodiverkossa, jolla arvioidaan olevan yhteys luovaan ajatteluun.

Kuuntelukokeiden perusteella musiikin havaitseminen kohdistuu suurelta osin musiikissa tapahtuviin nopeisiin muu-

toksiin. Koulutus- ja kulttuuritausta vaikuttavat. Muusikoiden kyky havaita piirteitä oli tarkempi kuin ei-muusikoilla: Musiikillinen koulutus tarkentaa piirteiden havaitsemismekanismia.

Kuulijoiden havaittiin kykenevän erottelemaan oman kulttuurinsa musiikin piirteitä tarkemmin kuin vieraan. Havaintojärjestelmässä tapahtuu siis pitkäkestoisia muutoksia joko musiikin kuuntelun tai soitonopetuksen seurauksena.

Tutkimus on ensimmäinen, joka tutkii musiikin piirteiden havaitsemista yhdistäen akustiikan, kokeellisen psykologian ja aivotutkimuksen keinoja. Siinä kehitettiin uusi uraauurtava menetelmä, jolla voidaan tutkia, miten aivot prosessoivat musiikin eri piirteitä realistisessa kuuntelutilanteessa.

MSc Vinoo Allurin musiikkiteorian väitöskirja ”Polyfonisen sointiväriin hahmottamisen akustiset ja hermostolliset vastineet” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 28.2.2012.

## Riittävä palautuminen tärkeää urheiluvammojen ehkäisemisessä



TtM **Leena Ristolainen** kartoitti eri tavalla kuormittavien urheilulajien vammaprofilia tarkastellen 574 huipputasolla urheilevan (maastohiihtäjien, uimareiden, kestävyysjuoksijoiden ja jalkapalloilijoiden) vammoja.

Useimmin äkillisiä vammoja oli jalkapalloilijoilla - puolet syntyi ottelun aikana, yleensä kontaktitilanteessa. Nilkkavamma oli jalkapalloilijoiden ja hiihtäjien yleisin äkillinen vamma. Juoksijoilla

vammat sattuivat jalkaterän, uimareilla selän alueelle. Hiihtäjien ja uimareiden äkilliset vammat tulivat pääosin muussa kuin pää-lajissa.

Lähes joka toisella urheilijalla oli ollut vähintään yksi rasitusvamma edeltäneen vuoden aikana, eniten juoksijoilla. Vamma sijaitsi tyypillisesti eniten kuormitetussa kehon osassa, esim. juoksijoilla jalkaterän, jalkapalloilijoilla ja hiihtäjillä nilkan alueella.

Kuormittamista vaikutti. Uimareilla oli paljon olka-

pään seudun rasitusvammoja. Maastohiihtäjillä, jotka myös käyttävät paljon yläraajojaan, ei ko. vammoja juuri ollut.

Miehet raportoivat useampia vammoja. Miehillä lihas-, naisilla nivelsidevammat olivat yleisimpiä. Kestävyysurheilijoiden runsas harjoittelu - yli 700 tuntia vuodessa -, samoin vähäinen palautumispäivien määrä harjoituskaudella oli yhteydessä rasitusvammoihin.

Vuoden seurannan aikana urheilu-uran lopetti vamman vuoksi 5 % vastanneista (naisia 22, miehiä 5). Yli 70 % lopettaneista raportoi vamman haittaavan edelleen jonkin verran, mutta pystyi jatkamaan liikunnallista elämäntapaa.

Tutkimus osoitti, että kestävyyslajeissa äkilliset vammat tapahtuivat pääosin muissa kuin omassa lajissa. Rasitusvamman riski näyttää liittyvän äärimmäisen suureen, tiettyihin kehon osiin kohdistuvaan kuormitukseen, joten riittävä palautuminen urheilusuorituksesta on tärkeää.

TtM Leena Ristolaisen liikuntalääketieteen väitöskirja "Urheiluvammat suomalaisilla huipputasoin hiihtäjillä, uimareilla, kestävyysjuoksijoilla ja jalkapalloilijoilla" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 24.2.2012.

## Kipu vie iäkkään tasapainon – kohdennettu kuntoutus kannattaa



TtM **Katri Lihavaisen** tutkimus osoittaa, että voimakkuudeltaan kohtalaista tai voimakasta tuki- ja liikuntaelin-kipua kokeneet suoriutuivat huonommin liikkumiskykytestistä ja hallitsivat tasapainonsa heikommin kuin kivuttomat henkilöt. Kipu on merkittävä riskitekijä, jonka oikea-aikainen tunnistaminen on tärkeää liikkumiskyvyn säilyttämiseksi.

Tutkija havaitsi, että laaja-alainen lääkäriin, sairaanhoitajan ja fysioterapeutin yhteistyönä tehty arviointi ja sen perusteella yksilöllisesti kohdennettu interventio ehkäisi koettujen liikkumisvaikeuksien kehittymistä ja vaikutti positiivisesti kävelytestissä suoriutumiseen ja tasapainon hallintaan.

Kolmivuotisessa interventiossa painotettiin fyysistä aktiivisuutta liikuntaneuvonnan ja ohjatun kuntosaliharjoittelun

muodossa sekä muita terveyttä edistäviä toimenpiteitä yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.

Perusterveydenhuollossa sovellettavissa oleva toimintamalli tuotti myönteisiä vaikutuksia erityisesti henkilöille, joiden liikkumiskyvyn rajoittumisen riski oli lisääntynyt kipujen takia. Laaja-alaisella terveyden ja toimintakyvyn arvioinnilla ja kohdennetuilla, erityisesti fyysistä aktiivisuutta edistäväillä toimilla voidaan tukea iäkkään henkilön liikkumiskyvyn säilymistä ja sen myötä itsenäistä selviytymistä.

TtM Katri Lihavaisen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Liikkumiskyvyn rajoituksen, tasapainon hallinnan heikentymisen ja tuki- ja liikuntaelimestön kivun yhteys sekä geriatrisen intervention vaikutukset" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 4.2.2012.

## Ylipainoinen lapsi syö usein suruunsa

ETM **Marja Vanhalan** tutkimuksen mukaan ylipainoiset lapset syövät normaalipainoisia lapsia enemmän ollessaan huolestuneita, ärtyneitä, levottomia tai mielekkään tekemisen puuttuessa. Heillä oli normaalipainoisia enemmän mielialaan liittyvää runsasta syömistä, joka oli yleisempää silloin, jos lapsi asui vain toisen biologisen vanhemman kanssa. Erityisesti äidin tunnesyöminen on yhteydessä lapsen mielialasyömiseen.

Vajaa viidennes poikkileikkaustutkimuksen oululaislapsista oli kansainvälisen painoindeksikriteerin mukaan ylipainoisia. Ylipainon ja lihavuuden riskiin olivat yhteydessä vanhempien ylipaino, lapsen vähäinen liikunta sekä aamupalan syömättä jättäminen ja liiallinen syöminen.

Yli puolet vanhemmista ei tunnistanut lapsensa ylipainoa. Erityisesti poikien ylipaino tunnistetaan huonosti.

Ylipainoiset lapset syövät vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Vanhempien oma ruokavalio sekä kasvisten tarjonta

kotona vaikuttavat ratkaisevasti lapsen kasvisten käyttöön.

Lasten ylipainon ehkäisemiseen tähtävien toimenpiteiden tulisi alkaa jo varhaislapsuudessa. Perheiden ohjauksessa tulee ottaa puheeksi erityisesti liikunnan ja aamupalan merkitys. Lisäksi tulee tukea lasta syömään sopiva ruokamäärä. Terveystieteiden tutkimuksessa on hyvä selvittää vanhempien näkemyksiä lapsensa painosta. Ylipainoisten lasten hoidossa tulisi kiinnittää huomiota myös lasten vanhempien ruokailutottumuksiin ja mielialasyömiseen.

ETM Marja Vanhalan terveystieteen väitöskirja "Lapsen ylipaino – riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat" tarkastettiin Oulun yliopistossa 27.1.2012.

## ”Oikeesti hyvät pyörätuolivaatteet!”

**K**äyttäjän kommentti ”Oikeesti hyvät pyörätuolivaatteet!” kuvaa osuvasti Outokummusta käsin valtakunnallisesti toimivan ErgoModen toiminta-ajatusta. Yrityksen perustaja **Soili Kurikka-Mononen** on ompelija ja teollisuuden mallimestari, joka Kuopion yliopiston Ergovaateprojektin myötä erikoistui pyörätuolia käyttävien vaatteiden suunnitteluun ja valmistamiseen.



Erityisvaatteiden suunnittelytyö kesti vuosia. - Prosessiin osallistuivat sekä käyttäjät, heidän parissaan työskentelevät ammattilaiset että omaiset. Tavoitteenamme olivat sellaiset laadukkaat, trendikkäät vaatteet, joissa on pukemista ja riisumista helpottavia tekijöitä ja jotka kannustavat mahdollisimman omatoimiseen arkeen, Soili Kurikka-Mononen sanoo.

- Yhteisessä suunnitteluprosessissa syntyi oivaltavia ratkaisuja, jotka mahdollistivat erikoismitoitettujen valmisvaatteiden malliston. Kaikkia vaatteita, laatuja ja värejä ei ole



*Poncho ja Audrey-takki ovat ErgoModen kevään 2012 mallistoa. Yritys tekee vaatteita myös miehille ja lapsille.*

varastovalmiudessa, mutta niitä valmistetaan tilauksesta.

Vaivatonta pukemista ErgoModen tuotteissa edistävät mm. mallit, joissa vaateen runkoa on tietyistä kohdista levennetty ja kainaloaukkoja avarrettu istuen pukemisen helpottamiseksi. - Jokainen voi kokeilla, miten esimerkiksi kapearunkoisien naisten talvitakin pukeminen päälle istualtaan onnistuu: toisen käden vieminen hihaan sujuu, mutta entä toisen? Tällaisiin arkea helpottaviin asioihin olemme ErgoModen malleissa etsineet ratkaisuja, Soili Kurikka-Mononen sanoo.



*Soili Kurikka-Mononen (vasemmalla) esittelemässä ErgoModen mallistoa Hannele ja Pauli Ritolalle Apuvälinemessuilla.*

Hän korostaa, että vaikka valmismallit helpottavat tilaamista ja toimivat hyvänä lähtökohtana, käytännössä hyvin istuvien pyörätuolivaatteiden tekeminen edellyttää enemmän kanssakäymistä asiakkaiden kanssa kuin tavanomainen vaatevalmistus. - Netti on hyvänä apuna tuotteiden esittelyssä. Sivuillamme oleva havainnekuva myös opastaa, miten ottaa tarvittavat mitoitustiedot sopivaa vaatekokoa varten.

Soili Kurikka-Mononen muistuttaa, että erilaiset yhteisöt, yritykset ja vertaistukiryhmät voivat tilata paikan päällä ErgoModen esittelijän, joka tuo ryhmälle esiteltäväksi mallipukineita. Lisäksi asiakkaista voidaan ottaa mittoja ErgoModen mittatietopankkiin, jolloin mitat ovat tallessa seuraavia ostokertoja varten.

ErgoMode on rekisteröity tuotemerkki ja suomalainen Avainlippu-tuote.

[www.ergomode.fi](http://www.ergomode.fi)

## Suomalaisinnovaatio: Nastat helposti päälle ja pois!

**S**uomalainen Sievin Jalkine Oy on kehittänyt nastakengän, jonka nastat voi kytkeä helposti päälle ja pois. Innovaatio vähentää liukastumistapaturmia. Sievi toi turva- ja työjalkine markkinoille ensimmäisenä maailmassa uuden, patentoidun nastamekanismin. Jalkineen pohjarakenteeseen sisäänrakennettu nastamekanismi mahdollistaa nastojen saamisen ulos ja sisään tarpeen mukaan kengässä olevasta avaimesta pyöräyttämällä. Nastojen käyttö ei vaadi jalkineiden riisumista. Sievi Spike -jalkineparissa on 12 vahvarakenteista nastaa sekä varvas- ja naulaa-nastumissuojia. Uusimpana tulokkaana on malli vapaa-ajan käyttöön. Kehittämistyössä on ollut mukana Tekes. Sievin Jalkine Oy on Pohjois-Euroopan johtava jalkinevalmistaja, joka työllistää yli 550 henkeä tehtaillaan Sievissä ja Oulaisissa. Viennin osuus tuotannosta on noin 50 prosenttia. Sievin kaikki jalkineet valmistetaan Suomessa. Sievi-konsernin liikevaihto vuonna 2010 oli 58 miljoonaa euroa.

[www.sievi.com](http://www.sievi.com)



## Painokevennetty harjoittelu tuo kaivatun lisän yläraajan kuntoutukseen

**S**uomalainen Fysioline Oy on tuonut Suomen markkinoille Armeo®-terapiakonseptin, joka perustuu pitkän kehityksen tuloksena syntyneisiin, kuntoutusrobotiikkaa hyödyntäviin harjoittelulaitteisiin. Konsepti on kehitetty auttamaan henkilöitä, jotka kärsivät aivohalvauksen, aivovamman tai jonkin neurologisen sairauden takia yläraajan toiminta- ja liikerajoitteista.

– Julkistimme laitteet ja terapiakonseptin syksyn Apu-väline-messuilla ja huomasimme heti, että kyseessä on todella kaivattu lisä aivoinfarktipotilaiden kuntoutukseen. Sormien hienomotoriikkaan kehitettyjä ratkaisuja on ollut jo käytössä, mutta sellaisia raajan hallintaa ja käyttöä parantavia laitteita, jotka vaikuttavat koko raajan toimintaan olkanivelestä puristukseen asti, ei ole ollut, toteaa Fysiolinein tuotepäällikkö **Ville Tuominen**.



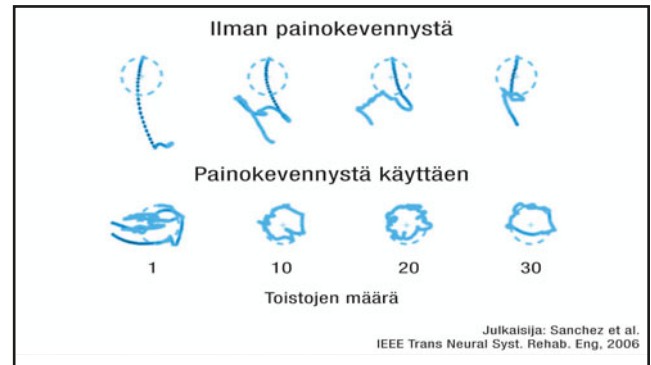
*FYSI:n koulutussuunnittelija Mari Visakko testaamassa Armeo Spring –yläraajan kuntoutusjärjestelmää. Tuotepäällikkö Ville Tuominen esittelee. Painokevennetty harjoittelu auttaa ottamaan vakavastikin heikentyneen ja vain vähän liikkuvaan käsivarren mukaan toiminnalliseen harjoitteluun.*

Harjoittelun tehoa lisää se, että laitteen avulla on mahdollista haluttaessa sulkea pois jonkin yläraajan osan toiminta. - Jos esimerkiksi haluamme parantaa nimenomaan olkanivelen liikkuvuutta, voimme plokata kyynärnivelen liikkeitä kokonaan pois, Tuominen kuvailee.

Sveitsiläisen, kuntoutusrobotiikkaan erikoistuneen Hocoma-yhtiön pitkään kehitystyöhön perustuva Armeo-käsikuntoutuslaite keventää raajan painon ja antaa hemipareesipotilaille keinot harjoitella ja vahvistaa käsivarren liikettä ja tartuntakykyä käyttämällä jäljellä olevaa neuromuskulaarista hallintaa. Nekin potilaat, joilla on vaikeita rajoitteita, voivat harjoitella itsenäisesti ilman jatkuvaa terapeutin tukea.

Arkielämän haasteita simuloidaan konseptissa kolmiulotteisesti videopelin tapaisissa, toiminnallisissa ja palkitsevissa harjoituksissa, jotka motivoivat potilasta intensiiviseen harjoitteluun ja toistoihin. Vaikeustasot ovat säädettävissä potilaille sopiviksi. Armeon tietokoneohjelma havaitsee potilaan nivelkulmat ja käden reitin, joten terapeutit voivat arvioida potilaiden koordinaatiokuviota ja edistymistä. Ohjelmisto

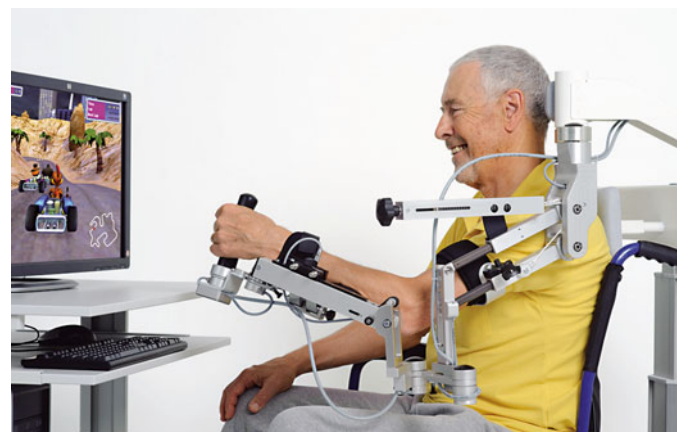
kerää automaattisesti dataa asiakkaan motorisen toiminnan kehitymisestä, mikä helpottaa kehityksen seuranta ja raportointia sekä kuntoutuksen jatkosuunnittelua.



Armeo-terapiakonsepti sisältää kolme erillistä tuotetta, joista kukin on suunniteltu tiettyyn kuntoutukseen vaiheeseen. Tuotteista ArmeoBoom on suunniteltu erityisesti fysikaalisiin hoitolaitoksiin ja toimintaterapiaan potilaille, joilla on lieviä tai keskivaikeita rajoitteita yläraajan toiminnassa.

Fysioline Oy on hankkinut Armeo-käsikuntoutuslaitteen lisäksi muidenkin aivoinfarktipotilaan kuntoutukseen soveltuvien Hocoma-tuotteiden edustuksen Suomessa ja Virossa. Kärkituote on painokevennetty Lokomat®-kävelyrobotti kävelykuntoutukseen, joka on käytössä jo 300 kuntoutuslaitoksessa ympäri maailman. Erigo® on suunniteltu infarktin jälkeisen pystyasennon hallinnan kuntoutukseen. Tavoitteena on ollut kattava terapiakonsepti, joka soveltuu laajalle potilasmassalle läpi koko kuntoutuskaaren akuuttikuntoutuksesta päivä kuntoutukseen.

[www.fysioline.fi](http://www.fysioline.fi)



*Painokevennetty Armeo-käsikuntoutuslaite auttaa potilaita, joilla heikkoutta yläraajassa, saamaan käsivarren, ranteen ja tartuntatöteen toimimaan uudelleen. Arkielämän haasteita simuloidaan kolmiulotteisesti videopelin tapaisissa, toiminnallisissa ja palkitsevissa harjoituksissa, joiden vaikeustasot ovat säädettävissä potilaille sopiviksi.*

## Turvallista ravitsemustietoa tiiviissä paketissa



Tiivis, tasapainoinen, tervetullut ja turvallinen. Tällaisia laatusanoja tulee mieleen, kun on tutustunut Väriä ja voimaa - Parhaat ruokavalinnat diabeteksen hoidossa ja ehkäisyssä –kirjaan (Duo-decim). Kiihkoton ja asiallinen opas on todella tervetullut lisä tilanteeseen, jossa ravitsemuskeskustelu käy ei vain vilkkaana vaan suorastaan villinä. Vaikka alaotsikossa puhutaan

diabeteksestä, opas sopii kaikkien käyttöön, myös ekonomisuutta ja ekologisuutta korostavien, sillä terveellinen syöminen ei rasita sen enempää luontoa kuin rahapussia-kaan.

Kirjan kirjoittajat MMM **Eliina Aro**, MMM **Liisa Heinonen** ja THM **Eija Ruuskanen** ovat kokeneita ravitsemusterapeutteja ja toimivat Suomen Diabetesliitossa kuntoutus-, koulutus- ja asiantuntijatehtävissä. Asiantuntemus näkyy taidossa tiivistää tutkittu ravitsemustieto lyhyiksi, kiihkottomiksi tietoisuuksi, jotka toimivat kommentteina taustalla vellovaan ajankohtaiseen keskuste-

luun ja tuovat helpotusta ravitsemustiedon tulvaan.

Kirjassa kuvattu Itämeren ruokavalioksi kutsuttu malli muistuttaa paljon terveellistä Välimeren ruokavaliota. Itämeren ruokavaliioon sisältyy ruista ja muita täysjyväviljatuotteita, juureksia, marjoja ja rasvaista kalaa.

Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon näkökulmasta ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa syödä terveellisesti, mutta valinnat kannattaa perustaa tutkittuun ravitsemustietoon, opas muistuttaa. Kasvispainotteinen, monipuolinen ruokavalio edistää parhaiten niin diabeetikoiden kuin kaikkien terveyttä.

### Pakastekasviksien terveellisyttä aliarvioidaan turhaan

*Pakastekasvisten hinta pysyy samana koko vuoden ja niiden terveellisyttä aliarvioidaan turhaan. Myös pakastetut, kypsennetyt vihannekset ovat eduksi terveydelle, eivät vain tuoreet. Pakastettujen kasvien etu on siinä, että ne pakastetaan nopeasti, usein vain muutama tunti sadonkorjuun jälkeen, jolloin niiden ravintoaineet säilyvät hyvin. Kotiin pakastimeen ostetut kasvikset auttavat myös siinä, että kasviksia on aina saatavilla kaikille aterioille.*

*Ote kirjasta "Väriä ja voimaa"*

## Koti on iäkkäälle hyvä liikuntaympäristö



Moni iäkäs kuuntelee sujuvasti kaiken aikaa lisääntyvää tietoa siitä, miten tärkeää liike ja liikkuminen on mielen ja kehon terveyden säilyttämisessä, mutta ei koe itseään liikunnalliseksi. Myös elämä on jättänyt merkkejään: nivelet ovat kuluneet, luut ehkä haurastuneet, aloitekyky hukassa. Rollaattori saattaa olla päivittäinen kävelykaveri.

Osteoporoosiliitto on tehnyt pienen suurteon julkaistessaan Pieni on suurta – liikunnasta apua arkeen –

vihkosen. Kyseessä on aloittelijan kotivoimistelu ja kohde-ryhmänä juuri he, joissa joka puolelta kuuluva liikkumisen vaatimus herättää epävarmuuden, jopa pelon tunteita.

Oppaan tekijä fysioterapeutti, TtM, liikuntakasvatuksen kandidaatti **Kitty Seppälä** sanoo, että sairastunut iäkäs jää helposti yksin kysymystensä ja pelkojensa kanssa, kun lääkärikään ei välttämättä uskalla sanoa, miten hänen olisi hyvä liikkua. - Oleellisin kuitenkin tiedetään: se että jopa osteopenian ja osteoporoosin haurastuttamilla luilla saa ja pitää liikkua. Oikeantyyppinen liike on lääke.

Aloittelijan kotivoimistelu ottaa pitkin matkaa huomioon turvallisuuden ja auttaa toteuttamaan liikunnan kotiympäristössä. Vihkosta voi tilata Osteoporoosiliitosta postimaksun hinnalla.

**Kitty Seppälä toimii yhtenä kouluttajana myös Fysin järjestämässä Geriatrisen kuntoutuksen koulutuksessa. Seuraava koulutuskokonaisuus käynnistyy toukokuussa 2012. Lisätietoja tämän lehden koulutussivuilla tai [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)**



## Yksilön perimän “musta laatikko” avaa oven uuteen lääketieteeseen

Arvostettu sydänspesialisti, perinnöllisyystutkija ja langattoman lääketieteen pioneeri **Eric Topol** todistelee uudessa *The Creative Destruction of Medicine/Lääketieteen luova tuho* (Basic Books 2012) -kirjassaan, että olemme digitaalisen terveydenhuollon vallankumouksen kynnyksellä. Kirjoittaja vertaa käsillä olevan muutoksen rajuutta jopa Tunisiasta ja Kairosta vuosi sitten alkaneeseen arabikevääseen.

Digitalisointi ja uudet teknologiat, jotka ovat pyyhkäisseet parissa vuosikymmenessä läpi koko modernin maailman, ovat Topolin mukaan muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta toistaiseksi jättäneet lääketieteen, lääketieteellisuuden ja terveydenhuollon lähes koskemattomiksi. Nyt on kuitenkin tultu vaiheeseen, jossa tieteelliset edistysaskeleet murtavat vastustamattomasti tämänkin sektorin portinvartijoiden muutosvastarinnan. Terveydenhuolto on Topolin mukaan muuttumassa aidosti henkilökohtaiseksi tavalla, jota vielä jokin aika sitten pidettiin tieteiskirjojen fantasiana.

Esimakua vallankumouksesta saatiin Amerikan tieteiden edistämissäätöön AAAS:n helmikuuisessa kokouksessa Kanadan Vancouverissa, missä MIT:n tutkijat esittelivät ensimmäisen langattoman ihonalaisen lääkeannostelijan. Sen mikrosiruun voidaan parhaassa tapauksessa sijoittaa jopa koko vuoden lääkitys nanokoon säiliöihin.

Eric Topol painottaa, että uuden, lääketieteen “luovasti tuhoavan” muutoksen vetureina toimivat ennen muuta potilaat. Näin siksi, että digitaalisen lääketieteen natiivit – siihen luonnostaan kasvavat - täyttävät alaa hitaasti. Koulutuksessakaan mullistusta ei vielä ole täysin ymmärretty sati hyväksyty.

Langattoman teknologian keskiössä, Kalifornian San Diegossa ja La Jollassa työskentelevä Topol on napanut kirjansa provosoivan nimen edesmenneeltä itävaltalaiselta taloustieteilijältä Joseph Schumpetersilta. Ilmaisuihin “luova tuho” viittaa siihen, miten vanhat tavat tehdä asioita väistyvät, kun uudet nousevat niiden tilalle. Vanhat tavat ovat edistäneet myös tietynlaisia arvoja yhteiskunnassa, mikä nostattaa osaltaan vastustusta uutta kohtaan.

Topolin mukaan uusi terveydenhuolto on aikaisempaa demokraattisempaa. Sen pilareina on kuusi neljän vuosikymmenen kuluessa tapahtunutta teknologista ja biologista edistysaskelta alkaen kännykän keksimisestä vuonna 1973. Sitä ovat seuranneet henkilökohtainen tietokone, internet, digitaaliset mittalaitteet ja sensorit,



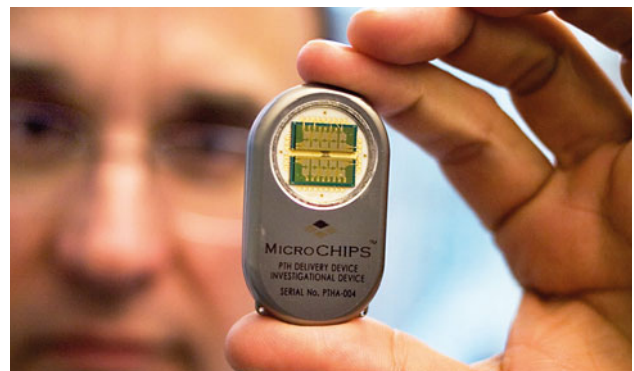
*Sydänspesialisti, perinnöllisyystutkija Eric Topolin mukaan olemme digitaalisen lääketieteen vallankumouksen kynnyksellä. Kuva: John Arispizabal*

ihmisen perimän kartoitus ja tuoreimpana sosiaaliset verkot. Näihin perustuu personoituva lääketiede ja “homo digituksen” musta laatikko, joka sisältää yksilön persoonalliset langattomat sensorit, tiedot perimästä, kuvantamisten informaatiot ja terveystiedot.

Kirjoittaja hyödyntää tässä omakohtaista langattoman lääketieteen ja perinnöllisyystieteen kokemustaan paljastaen samalla 25 omaan perimäänsä liittyvää diagnoosia. Niiden mukaan Topolilla itsellään on mm. keskimääräistä suurempi todennäköisyys sairastua Alzheimerin tautiin.

Kirjaimellisesti sormenpästä saattava makroskooppinen terveystieto laukaisee mikrokoon diagnosoinnin. Samalla väestökohtaiset seulonnat ja lääkityssuosituksukset väistyvät kunkin yksilön omaan perimätietoon pohjaavan tarveharkinnan tieltä. Eric Topolin mielestä kuluttaja/asiakas voikin olla tulevaisuuden kustannustehokkaan terveydenhuollon kuningas eikä alistuja.

Kirjoittaja varoittaa, että tällaiseenkin vallankumoukseen sisältyy myös vaarallinen kääntöpuoli tai sudenkuoppa. Terveyden ammattilaisilla voi olla houkutusena hoitaa vain virtuaalista ihmistä: DNA-tietoja, kuvantamisesta ja biosensoreista saatavaa digitaalista dataa, eikä itse ihmistä. Topolin mukaan onkin hieman ironista, että langaton lääketiede sulauttaa yhteen todellisen ja virtuaalisen yksilön. Siksi myös huoli persoonallisuuden hiipumisesta luovan tuhon seurauksena on hänestä aiheellinen.



*Amerikan tieteiden seuran kongressissa Kanadan Vancouverissa esiteltiin hiljattain ensimmäinen langaton ihonalainen lääkeannostelija. Mikrosiru annosteli testissä tanskalaisnaisille osteoporoosilääkettä. Kuva: MicroCHIPS*

# Back to Active Life

Active Life konseptin avulla kuntoutuminen nopeutuu

Käytössä tehokkaat  
Cellu M6 Integral ja Huber Motion Lab

## Pre- ja postoperatiivinen kuntoutus

Cellu M6<sup>®</sup> Integral

Huber<sup>®</sup> Motion Lab



alaset  
import

www.alasetimport.fi



## Lukijakilpailun voittaja arvottu

FYSI-lehden 4/2011 lukijakilpailun voittaja on arvottu. Voittaja on **Lilli Kojo** Turusta. Hän oli pitänyt numeron kiinnostavimpana juttua "Kipu on maailmanlaajuinen ongelma". Ääniä kilpailuun osallistuneilta saivat myös seuraavat jutut: "Ja ho-sua ei saa! – Puunkaatajalla on koko paketin oltava kunnossa" sekä "Osteoporoosista uusi lastensairaus". Parhaan mainoksen mainintoja saivat Mediteam Finland Oy, Suomen Proteesipalvelu ja Suomen Satulatuolikeskus.

Kiitos kaikille osallistuneille!

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

**Voit osallistua 5.4.2012 mennessä tämän numeron Lukijakilpailuun oheisella kupongilla tai osoitteessa [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)**

## Lukijakilpailu

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

FYSI ry  
maksaa  
posti-  
maksun

FYSI 1/2012 -lehden mielenkiintoisin juttu oli mielestäni \_\_\_\_\_  
FYSI 1/2012 -lehden paras mainos oli mielestäni \_\_\_\_\_

Toivoisin FYSI-lehteen juttua seuraavista aiheista:

Nimi \_\_\_\_\_

Ammatti / Koulutus \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite \_\_\_\_\_

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

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

*Kiitos vastauksestasi! Onnea arvontaan!*

FYSI-päivät ja -näyttely  
fysioterapian ja kuntoutuksen  
henkilöstölle

**HUOM!**  
**Imoittaudu HETI!**  
[www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

**FYSI-päivät**

Valtakunnalliset Fysioterapia- ja  
kuntoutuspäivät

24.-25.5.2012 Finlandia-talo  
Mannerheimintie 13, Helsinki

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry  
[www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)





J362



Älykkää SmartCard voimaharjoittelulaitteet



HUR Easy Access erityisryhmille ja vaativaan kuntoutukseen



Tasapainon, lihasvoiman ja toimintakyvyn testausjärjestelmät



Toimivat ratkaisut seniorikuntosaleille ja -kuntoutukseen

## Toimivat HUR ratkaisut kuntoutukseen ja kuntosaleille

Perinteisempien laiteratkaisujen lisäksi toimitamme uuteen teknologiaan perustuvia järjestelmiä, joissa hyväksi todettuihin voimaharjoittelulaitteisiin yhdistyy entistä parempi käyttäjystävällisyys ja operatiivinen tehokkuus.

Suunnittelu- ja myyntipalvelumme avustaa Teille parhaan ratkaisun valitsemisessa ja toteuttamisessa. Ota yhteyttä, myynti@hur.fi tai (06) 832 5500.



# HUR®

Health & Fitness Equipment

Patamäentie 4 • 67100 Kokkola  
Puh. (06) 832 5500 • Fax (06) 832 5555

[www.hur.fi](http://www.hur.fi)

[www.hurlabs.fi](http://www.hurlabs.fi)