

Fysi

2/2013



Fysioterapian ja kuntoutuksen
ammatti- ja asiakaslehti

Suomi tarvitsee vanhusten
kuntoutusjärjestelmän!

s. 8

Eräs päivä yrittäjänpolulla

s. 14

Liikunnallisesti lahjakas tähti:
"Lapsesta asti muiden mukana"

s. 6

Fysi-liite

Tarjolla kesto suosikit ja
upouudet koulutukset



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Fennia

Henkilökohtaista palvelua Fenniasta!

Fenniasta saat hyvän palvelun lisäksi sopivan turvan kodille ja perheelle sekä yrittäjälle ja yritykselle.

Tunnetko FYSI-turvan?

FYSI-turva on FYSI ry:n jäsenyrityksille räätälöity vakuutustuote- ja etupaketti. Se sisältää mm. Yrityksen sairauskuluvakuutuksen, jonka voi ottaa sekä yrittäjän että henkilöstön turvaksi korvaamaan sairauden ja tapaturman aiheuttamia hoitokuluja.

Ota yhteyttä lähimpään Fenniaan, **soita 010 503 8818** ma - pe klo 8 - 18 tai jätä yhteydenottopyyntö osoitteessa **fennia.fi**.

Puhelujen hinnat

Soitto 010 5 -alkuisiin palvelunumeroihimme maksaa lankapuhelimesta 8,28 snt/puhelu + 8,76 snt/min ja matkapuhelimesta 8,28 snt/puhelu + 23,10 snt/min





Puheenjohtajalta:
Kustannustehokas Kelakorvaus 4
Pääkirjoitus:
Hihat käärittyinä kohti tulevaa 5
Liikunnallisesti lahjakas tähti 6
Liikuntaelämykset mahdollisia pyörätuolissakin 7
Pois makuutuksesta! Suomi tarvitsee vanhusten kuntoutusjärjestelmän 8
Vuoden 2013 Fysioterapiayrittäjä 10
Terveisiä FYSI-päiviltä!
Kuntien palvelustrategiat kuntoon 11
Fysi-päivät 2013: Vanhuus muuttuu 12
Päivä Saara Suoniemen yrittäjäpolulta: Kuntouttavia kosketuksia ja kohtaamisia 14
Vastaisku vaimolle 17
Koottua: SuomiAreena koukutti kuuntelemaan, Tanssi on lääkettä aivoille 18
Terveyttä ja toimintakykyä fysioterapiasta 20
Kysy lakimieheltä: Mitä potilastietoja ja millä perusteella fysioterapiayritys voi luovuttaa eteenpäin? 21
Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenyritykset paikkakunnittain 22
Moni yrittäjä uskoo olevansa supermiehis 26
"On opittava tuntemaan rajansa" 27
Liikunta suojelee lasta stressin vaikutuksilta 28
Lainattua: "Wau - tää toimii!", Lumikki ja sen pikkuveli 31
Rohkeasti vain unelmia kohti 32
Väitökset 34
Lastenreumaa sairastavien kuntoutusta on tehostettava 35
Tuoteutisia: Stabela-tuoli, Fysioterapeutti Atte Kärnä keksi kuntosalin jalkaterille 36
PhysioTouchista on tullut osa aktiivista terapiaa 37
Kokeiltua: Kipukoukulla ja sorkkaraudalla 38

*Vuoden 2013 Fysioterapiayrittäjä Arja Karhuvaara kiitospuheessaan FYSI-päivillä:
"Tärkeä fysioterapiapalvelujen roolin ja kustannusvaikuttavuuden esiin nostaja on jokainen fysioterapeuttiyrittäjä kirjatessaan palautteisiin mittarit ja niiden sanoman sekä pitäessään aktiivisesti yhteyttä muihin ammattilaisiin, joita havaitsee asiakkaansa tarvitsevan. Meidän kaikkien tulee osata osoittaa työmme palautteissa myös hintalappu, joka säästy, kun asiakas kääntyi puoleemme."*

FYSI-yrittäjäpäivien 2013 ohjelma keskiaukeamalla



Mukana Fysi-koulutusliite: Tutki ja innostu!



Lukijakilpailun voittaja

FYSI 1/2013 -lehden lukijakilpailun voittaja on **Tarja Itänen Säskylästä**. Hän oli pitänyt kiinnostavimpana lehden juttua "Ammattitaidolla voi auttaa". Kiitos kaikille osallistuneille! Pal-kintona on lahjakortti fysioterapiaan. Voittaja voi käyttää lah-

jakorttinsa valitsemassaan FYSI ry:n jäsenistöön kuuluvassa fysioterapiayrityksessä. Voit osallistua tämän numeron lukijakilpailuun 31.12.2013 mennessä osoitteessa www.fysi.fi



Fysi-lehden julkaisija Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki, puh: 010 279 3300, fax 010 279 3309, [fysi.info\(at\)fysi.fi](mailto:fysi.info(at)fysi.fi), www.fysi.fi. Fysi-lehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.

Kustantaja Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy

Toimitus FYSI, Nuijamiestentie 5 b, 00400 Helsinki

Päätoimittaja Leila Salonen, [leila.salonen\(at\)fysi.fi](mailto:leila.salonen(at)fysi.fi)

Toimittaja Ritva Tiittanen-Wallenius, puh: 041 454 9868, [ritva.wallenius\(at\)gmail.com](mailto:ritva.wallenius(at)gmail.com)

Ilmoitusmyynti Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset Oy, puh: 010 279 3300, [tuula.vayrynen\(at\)fysi.fi](mailto:tuula.vayrynen(at)fysi.fi)

Taitto Annika Marjamäki/Edita Prima Oy

Painatus Edita Prima Oy 2013 **Painos** 10 000 kpl

ISSN-L 0789-8800, **ISSN** 0789-8800 (painettu), **ISSN** 2242-3702 (verkkolehti)

Kansikuvassa: Leo-Pekka Tähti **Kannen kuva:** Esa-Pekka Mattila



Fysi on myös facebookissa [facebook.com fysi](http://facebook.com/fysi)

Kustannus- tehokas kelakorvaus

Sairausvakuutuskorvaus, joka on taannut kansalaisille valinnanmahdollisuuden, on edelleen uhan alla ja säästölistoilla. Se hämmästyttää siksi, että siirrettäväksi kaavailtu 20 miljoonan euron rahasumma jauhautuisi julkisella puolella helposti suuriin rattaisiin, mutta nykyisellään tuottaa asiakkaiden saamina korvauksina, kertakorvauksen pienuudesta huolimatta, merkittävää kansantaloudellista hyötyä. Työikäinen tai ikäihminen hankkivat sen turvin itselleen ajoissa apua työkykynsä ja toimintakykynsä ylläpitämiseen. Sairausvakuutuskorvaus on asiakkaalle merkityksellinen kannustin omasta terveydestä huolehtimiseen.

Rahan siirtäminen julkiseen terveydenhuoltoon ja kunnille olisi juuri tämän tärkeän **ennaltaehkäisyn** kannalta romuttava ratkaisu. Jos kyseinen summa ohjataan kunnille kaavailtuun palvelusetelimalliin korvamerkitsemättömänä, se mitä todennäköisimmin hajoaisi eri hallintokunnille, eikä koskaan kohtaisi apua tarvitsevaa asiakasta. Terapian tarpeen arviointia eivät todennäköisesti ohjaisi lääkärin tutkimukseen perustuvat lääketieteelliset seikat, vaan kiristyvässä kuntataloudessa syntyvien kustannusten minimointi. Apu asiakkaalle tulisi liian myöhään.

Kuntien hoitojonot tulisivat välittömästi kasvamaan ja hoitoon pääsy viivästyisi aiheuttaen työkyvyttömyys- ja sairauspoissaolojen vääjäämätöntä lisääntymistä sekä terveysmenojen kasvua tulevaisuudessa. Yksityissektorilla tehty varsin mittava ja jo markkinoiden kilpai-

luttama työ siirtyisi kuntien terveyskeskuksiin verovaroin maksettavaksi. Kuntien kustannukset ja näin verovaroin kerätyn julkisen rahan tarve mallissa kasvaisi. Sairausvakuutuksen sairaanhoitokorvauksethan ovat nimensä mukaisesti korvauksia kansalaisille heidän käyttäessään yksityisiä terveystalouksia.

On tärkeää muistaa, että aina sairausvakuutuskorvausta saadessaan asiakas on satsannut jo itse omasta kukkarostaan vielä huomattavasti suuremman summan omaan kuntoutumiseensa. Asiakas on osallistunut oman toimintakykynsä turvaamiseen. Esimerkiksi fysioterapiakäynnin hinnasta asiakas maksaa itse suurimman osan ja vain 20 % tulee yhteiskunnalta.

Tässä yhteydessä on myös muistettava, mistä sairausvakuutukseen käytettävä raha kerätään. Toisen puolen maksaa valtio, mutta toinen puoli kerätään kansalaisilta. Jokainen meistä maksaa palkkasummaansa 1,3 prosenttia sairausvakuutukseen kohdentuvaa vakuutusmaksua. Hoidoista maksettujen korvausten taso on laskenut vuodesta 1990 lähtien. **Leikkaus tähän menoerään on jo tehty.**

Nykyisessä järjestelmässä raha on seurannut asiakasta ja asiakas on päässyt kilpailuttamaan markkinoita. Korvaus on myös kaikille kansalaisille tasa-arvoinen valinnanvapauden mahdollistaja. Eri puolilla maata, lähellä ihmistä sijaitsevilla fysioterapia- ja kuntoutusyrityksissä



pystymme tuottamaan yhteiskunnan kannalta merkittävää terveys- ja taloushyötyä, kun ihmisillä on kannustin panostaa omasta työ- ja toimintakyvystään huolehtimiseen.

Me fysioterapiayrittäjät täydennämme julkisen sektorin palvelutarjontaa omalla tuotannollamme ja olemme omalta osaltamme mukana talkoissa kustannustehokkaiden palvelujen järjestämisessä. Terveyspolitiikan ja hyvinvointiyhteiskunnan tavoitteet eivät ole tässä uhattuina. Päinvastoin: Kunnat voivat **onnistuneella ja yrittäjyysmyönteisellä elinkeinopolitiikalla** edistää toimivien markkinoiden syntymistä. Kuntien elinkeinopolitiikan tehtävähän on kehittää yritysten toimintaympäristöä. Yrittäjyys uusien työpaikkojen ja verotulojen synnyttäjänä tunnustetaan yleisesti, mutta terveystalouksista puhuttaessa sitä vielä viroksutaan. Viime vuonna yritykset tuottivat yli 20 prosenttia kaikista Suomessa tuotetuista terveystalouksista ja fysioterapiasta peräti 80 prosenttia.

*Tuula Mustonen
FYSI ry:n puheenjohtaja
tuula.mustonen@fysiokuusamo.fi*

Hihat käärittyinä kohti tulevaa

Uuskoa tulevaisuuteen antaa tätä kirjoittaessani uutinen siitä, että euroalueen bruttokansantuote kasvoi huhti-kesäkuussa 0,3 prosenttia. Ei paljon, mutta odotettua voimakkaammin. Plussan puolella ollaan ja taantuma on euroalueella virallisesti ohi. Vaikka uutiset syytävät isojen yritysten lomauttamisaikeita, tiedetään, että **pk-yritykset ovat sitkeitä työllistäjiä** eivätkä ensimmäisenä ole irtisanomassa henkilöstöään.

Oman toimialamme yrittäjät huolehtivat huomiosista mm. kouluttamalla ahkerasti niin itseään kuin henkilökuntaansa. FYSI ry:n uutena toiminnanjohtajana aion perehtyä tarkasti toimintaympäristömme muutoksiin ja tulossa oleviin rakennemuutoksiin. **Yrittäjämryöntösemän toimintaympäristön** rakentaminen on kesken ja edellyttää yhteistyötä muiden yrittäjäjärjestöjen kanssa.

Viikko sitten istuimme Fysin toimistossa Suomen Fysioterapeuttien kanssa. Paikalla oli molempien järjestöjen hallituksen jäseniä ja toimihenkilöitä. Keskustelimme alamme monenlaisista haasteista yksimielisinä siitä, että meidän on tuotava fysioterapiaa ja kuntoutusta yhteisvoimin päättäjien, viranomaistahojen ja muiden järjestöjen tietoisuuteen lääkäreitä unohtamatta.

Olen pitkin vuotta liikkunut virallisissa ja vapaamuotoisemmissa tilaisuuksissa, joissa on ollut paikalla päättäjiä, ja huomannut, että toimialamme tärkeys ei ole kaikkien tiedossa. Toki korostetaan työssä jaksamista ja vanhusten toimintakyvyn ylläpitämistä, mutta *miten* se oikeasti tehdään, se onkin jo toinen

juuttu. Ei tiedetä, mitä kaikkea fysioterapian ja kuntoutuksen rautaiset ammattilaiset osaavat tehdä työ- ja toimintakyvyn säilyttämiseksi. Entä miten saisimme **lääkärit paremmin tietoisiksi kuntoutuksen vaikuttavuudesta** ja ohjaamaan asiakkaitaan fysioterapiaan? Tehtävämme on selvittää, mitä fysioterapeuttien asiantuntijuus on.

Kartoitimme viime syksyn *Hyvä Ikä* -messuilla, tietävätkö kansalaiset, että **fysioterapiaan voi mennä myös ilman lääkärin lähetettä**. Vastaajista 33 % ilmoitti, että lääkärin lähete pitää olla, muuten ei pääse. 12 % ei vastannut ko. kysymykseen, minkä tulkitsimme niin, että he eivät tienneet asianlaitaa. 49 % tiesi oikein: fysioterapiaan voi mennä ilman lähetettäkin. Mielestäni tulos oli yllättävä. Vaikka otos oli vain kolmesataa, se antaa mieltämisen aihetta. Tiedottamista on siis lisättävä kansalaisiinkin päin.

Meillä on edelleenkin huoli – tai oikeastaan pelko – **sairausvakuutuskorvausten leikkauhuasta**. Viime vuosien aikana Fysissä on tehty asiassa ahkeraa vaikuttamistyötä. Tätä kirjoittaessani syksyn budjettiriihi on edessäpäin ja lehtemme ilmestyessä todennäköisesti takanapäin – toivotavasti meidän kävi hyvin eikä kela- korvauksiin koskettu.

Tekemistä riittää. **Omistajan- ja sukupolvenvaihdoskysymyksiin** on nyt osattava vastata meidänkin toimialallamme. Pyrimme löytämään keinoja, joilla yrittäjyyttä harkitsevat ja yrityksestään luopumista suunnittelevat löytävät toisensa. Olisi kansantaloudellinen tappio, elleivät pitkään toimineet yritykset löytäisi



jatkajaa! Lääkkeeksi sopii vaikkapa mentorointi, jossa kokenut yrittäjä avittaa noviisia alkuun.

Järjestöjen yhteisessä tapaamisessa nousivat esiin myös koulutusasiat. Totesimme, että nykyisessä ammatillisten täydennyskoulutusten opintopistekäytännössä **on selvittämisen varaa**, joten päätimme yhdistää voimamme asiassa.

Aloitimme Fysissä viime vuonna **oppilaitosyhteistyön**. Lähestyimme kaikkia Suomen ammattikorkeakouluja. Yrittäjämme pääsivät viemään opiskelijoille tietoa yrittämisestä yhtenä työllistymisvaihtoehtona sekä kertomaan oman yrittäjätarinansa. Opiskelijoilla oli mahdollisuus kysellä yrittäjyyden kaikista puolista. Tämä tärkeä työ jatkuu tänä syksynä.

Jäsenistölleen Fysi tarjoaa jatkossakin sellaisia palveluja, joita he menestyäkseen tarvitsevat: ennen kaikkea **nopeasti toimivaa neuvontapalvelua ja täydennyskoulutusmahdollisuuksia**. Eniten neuvoja tarvitaan työsuhteasioissa, joissa Fysi opastaa kahden lakimiehen voimin. Ammatillista täydennyskoulutusta ja yrittäjäkoulutusta tarjoamme kentän toiveita tarkasti kuunnellen. Lisäksi yhteistyökumppanimme **Fennia** tarjoaa jäsenyrittäjillemme suunniteltuja Fysiturva -vakuutuspalveluja.

Hihat on siis kääritty.

Leila Salonen

*FYSI ry:n toiminnanjohtaja
leila.salonen@fysi.fi*

Liikunnallisesti lahjakas tähti

Leo-Pekka Tähti on voimakkaalla kilpailuvietillä varustettu liikunnallinen lahjakkuus. Synnynnäinen paraplegia eli alaraajahalvaus ja pyörätuoli eivät ole missään ikävaiheessa muodostuneet hänen kohdallaan esteeksi aktiiviselle liikkumiselle saati urheilijanuralle ja sen saavutuksille. – Olisin varmasti urheilija joka tapauksessa – kävelevänäkin, hän sanoo. Fysioterapialla ja fysioterapeutin asiantuntemuksella on ollut eri vaiheissa oma tärkeä roolinsa.

TEKSTI: RITVA TIITTANEN-WALLENIOUS

Leo-Pekka "Lepe" Tähti kertoo liikkuneensa pienestä pitäen innolla ja aktiivisesti. – Olen käynyt normaalit koulut ja ollut pyörätuoleinen liikkuntatunneilla muiden mukana. Liikuntanumero on ollut kymppi, ja voin sanoa, etten missään vaiheessa ole ollut se luokan huonoin liikkuja tai se, joka valitaan joukkueeseen viimeisenä. Kaikille mukaan meneminen ei varmaan ole helppoa – se on osaksi luonnekysymys. Itse en ole ollut koskaan arka, vaan tilanteen tullen kovakin sanomaan.

Yleisurheilu - pituushyppyä myöten - jalkapallo, telinevoimistelu, pesäpallo – Lepe oli mukana lajissa kuin lajissa. – Ala-asteella liikkuntatunneilla ei ollut ikinä mitään ongelmaa – aina löytyi tapa liikkua toisten kanssa. Yläasteen alkaessa tarvittiin pientä vääntöä opettajan ”ei pyörätuolilla liikkuvia ole ennenkään otettu tunneille” -asenteen takia. Asia selvisi fysioterapeutin välityksellä. Hän antoi opettajalle tarvittavat taustatiedot, eikä Itä-Porin yläasteella ole varmaan sen jälkeen enää jouduttu vääntämään samasta asiasta.

Leo-Pekka Tähdelle on langennut kuin luonnostaan tienavaajan rooli myöhemminkin. Hänen vuonna 2004 maailmalta hakemansa ensimmäiset kelauksen 100 metrin kultamitalit olivat alkusoitto menestykselle ja tämänhetkiselle Matkalla Rio de Janeiroon 2016 -kampanjalle. Ura innoittaa

”Onhan painissakin painoluokat”

Leo-Pekka Tähti on ottanut omilla kotisivuillaan kantaa mm. vammaisurheilun luokituksen herättämään hämmennykseen ja ihmettelee, miksi luokittelu koetaan ongelmana, vaikka varsinkin monessa urheilulajissa on olemassa erilaisia luokkia tai painoluokkia. – Vammaisurheilussa kyse on käytännössä samasta asiasta. Eiväthän 65-kiloiset urheilijat voi ottaa osaa 55 kg painavien sarjaan. Jos molemmissa painoluokissa voitetaan olympiakultaa, kumpi silloin on parempi tai paras? Vai onko kumpikaan?, Leo-Pekka Tähti kysyy päivittyksessään.

Entä esitetäänkö epäilyksiä siitä, ovatko näissä luokissa mukana maailman parhaat urheilijat, vain siksi, ettei painoluokka ole kaikille avoin? – Sama kysymys tulee vastaan vammaisurheilun puolella kun puhutaan vammaluokista. Vai onko kyse kuitenkin vain harrastajamääristä tai tasa-arvosta, Leo-Pekka Tähti kysyy ja muistuttaa, että kesäparalympialaiset ovat maailman toiseksi suurin tapahtuma kesäolympialaisten jälkeen.

– Oli miten oli, vammaishuippu-urheilu on ottanut hurjan harppauksen eteenpäin. **Jere Forsbergin** voitto vuoden lämpimurto kategoriassa sekä **Toni Piispasen** saavutukset ovat lyöneet itsensä suomalaisissa läpi. Paljon on vielä tehtävää, mutta oikealla tiellä ollaan. Ei Roomaakaan päivässä rakennettu, Leo-Pekka Tähti toteaa.

Lue lisää: www.leopekkatahti.com


Leo-Pekka Tähti on aina – pienestä pitäen – löytänyt tavan liikkua toisten kanssa. Hänestä on tullut tienavaaja, jota urheilu vie ympäri maailmaa.



toisia kelaajia ja muiden lajien urheilijoita.

Tunnustus hienoille saavutuksille ja virstanpylväs koko suomalaisessa urheilussa oli vuosi 2011, jolloin Suomen Urheiluliitto valitsi Porin Tarmoa edustavan Leo-Pekka Tähten Vuoden Yleisurheilijaksi – ilman vammaisetuliitettä. – Voin vakuuttaa, että kun tuolla maailman kentillä kelataan, kukaan urheilija ei ajattele hetkeäkään mitään vammoja – pääpointti on nimenomaan se kilpaileminen.

Fysioterapia on ollut aina – lapsesta asti – tärkeä ja luonnollinen osa Leo-Pekka Tähten viikko-ohjelmaa. – Lapsena ja nuorena fysioterapialla oli erityisen suuri merkitys, vaikka käsipainoliikkeistä tai selän kunnon ylläpitämiseksi tehdystä vatsaliikkeistä tulikin silloin kitistyä. Tein ne silti aina, ja nyt vanhempana on turha uhoilu jäänyt pois.


- Fysioterapeutti on se ammatti-ihminen, joka tietää vammani taustat ja osaa ennaltaehkäistä niitä vaivoja, joita vamma tai rankka treeni voi tuoda mukanaan. Olenkin pitkälti välttynyt ongelmilta. Ainoa leikkaus, jonka olen joutunut läpikäymään, liittyi rannekanava-ahtautumaan, joka on meidän kilpakelaajien ammattitauti, Leo-Pekka Tähti sanoo. 

Liikuntaelämykset mahdollisia pyörätuolissakin

PYÖRÄTUOLI TAI liikuntarajoitteisuus ei ole este harrastaa purjelautailua tai lähteä vaellukselle, todettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) 15.8. järjestämässä Kaikille avoin vesi- ja luontoliikunta -seminaarissa. Purjelautaan voidaan kiinnittää istuin ja vaikeakulkuiselle metsäpolulle pääsee yksipyöräisen maastokärryn kanssa.

– Antakaa laji niin kehitämme ratkaisun, joka tarjoaa kaikille yhtäläiset mahdollisuudet osallistua ja kokea liikunnan riemu. Aina löytyy jokin soveltamismahdollisuus, kuvasi lehtori **Kati Karinharju** muun muassa soveltavaa purjelautailua Yterissä ensimmäisenä Suomessa kehittäneen SAMKin Kaikkien Yteri -hankkeen toiminta-asennetta.

Lue lisää: <http://www.fysi.fi/fysi-lehti/fysi-lehti-extra/936-liikuntaelamykset-mahdollisia-pyoratuolissakin>

Tutustu soveltavan liikunnan mahdollisuuksiin: www.malike.fi, www.soveli.fi 



– Rannalle jäävät tyhjät pyörätuolit eivätkä niiden käyttäjät, toteaa porilainen pyörätuolia käyttävä, purjelautailua harrastava Emilia Mäkiranta. Hän on ollut mukana kehittämässä soveltavaa purjelautailua.

tyromotion



Pablo® System
– yläraajan ja käden
interaktiiviseen
terapiaan ja
mittaukseen



Tymo®
– interaktiivinen terapia-alusta

fysioline
live well.

Fysioline Oy
Arvionkatu 2, 33840 Tampere
p. 03-2350 700 • info@fysioline.fi
www.fysioline.fi

Pois makuutuksesta!

Suomi tarvitsee vanhusten kuntoutusjärjestelmän

Istumme elokuisena päivänä ravintola Kappelissa, keskellä elämää kuhisevaa Helsingin Esplanadin puistoa. Haastattelen miestä, jota voi jo luonnehtia ikäihmiseksi, mutta joka ei oikein viihdy sapluunassa, joka suomalaisessa yhteiskunnassa sellaiselle on suunniteltu. Jotakin samaan aikaan herkullista ja hirtehistä on siinä, että 79-vuotias Aalto-yliopiston tutkija, professori (h.c) on joutunut käymään taistoon makuutettujen vanhusten kuntoutuksen puolesta, kun meistä nuoremmista ei siihen – asioiden todelliseen muuttamiseen – tunnu olevan.



Erkki Vauramo tietää kokemuksesta, että terveydenhuollossa mitään ei tapahdu nopeasti - mutta rajansa kaikella. - Ruotsissa pitkäaikaishoito vuodeosastoilla purettiin pois jo kaksikymmentä vuotta sitten, ja siellä on päästy kuntoutuksen avulla 30 % pienempään laitos- ja palveluasuntoapaikkojen määrään kuin mitä meillä on ajateltu tarvittavan.

TEKSTI JA KUVA:

RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

Erkki Vauramo näkee kirkkaasti, koska hänellä on käytettävissänsä koko mielenkiintoisen työelämän mittainen kokemusten kirjo ja koska hän kirjaimellisesti sukelsi tilastoihin 1990-luvun alussa. – Terveydenhuollostamme oli kerätty kaikenlaisia rekistereitä, mutta ne olivat nauhoja kaapeissa eikä niille ollut tehty mitään. Kehitimme silloiseen lääkintöhallituksen sairaala-osaston kanssa poistoilmotusten analysointijärjestelmän, Vauramo sanoo.

Kun terveydenhuollon järjestelmiä pitkään mm. sairaalan yliffyysikkona ja erilaissa kehitystehävissä – myös kansainvälisissä – havainnoinut mies pääsi käsiksi tilastoihin, niistä avautui osin hurjia näköaloja terveydenhuoltoon: Numerot paljastavat vinoutumat ja ylikapasiteetin, tiensä päähän tulleet sairaalarakennukset ja oudot hoitokäytännöt – sellaiset, jotka tekevät toimintakykyisistä ikäihmisistä heti heikon hetken tullen hoidokkeja.

Vuodelevon sijaan kuntoutuksen kautta takaisin elämään

Suomessa on WHO:n akuuttisairaanhoidon suosituksen ja Suomessa vuonna 2008 laadittujen ikäihmisten hoidon laatusuositus-

ten perusteella yli 10 000 sairaalape-
ttiä liikaa. Erityisen huono asia tämä
on Vauramon mukaan siksi, että pe-
tien hurja määrä houkuttelee sijoit-
tamaan niihin vanhuksia. - Kun lai-
dat on nostettu ylös eivätkä ahtaat
tilat mahdollista liikkumista, tarvi-
taan vain ne kymmenen vuodele-
popäivää, ja kävelevänä sairaalaan
tulleesta ikäihmisestä on synnytet-
ty vuodepotilas, hän kuvailee ja li-
sää, että voidaan perustellusti kysyä,
lyhentääkö tämä pitkäaikaisen vuo-
delevon aiheuttama toimintakyvyn
huononeminen ihmisten elämää ja
onko se siis eutanasiaan verrattava
järjestelmä.

Muualta, sellaisista Suomen refe-
rensseista kuin Pohjoismaat, Hol-
lanti, Englanti, on iäkkäiden pitkäai-
kainen, Suomessa 3600 vanhuksen
kohdalla vuosiksi venyvä vuodeas-
tohoito purettu pois jo vuosia sitten,
koska se todettiin iäkkäiden toimin-
takyvylle tuhoisaksi. - Suomen pal-
velurakenne on sitten 1970-luvun
jokseenkin entisellään: laitosvoittoi-
nen ja kallis.

- Meillä tulisi olla samanlainen
sääntö kuin Tanskassa, Virossa ja
monessa muussa maassa, joissa po-
tilaita ei saa pitää vuodeas-
tolla 30 vuorokautta kauempaa – ja silloinkin
tulisi yli viikon kestävässä hoidossa
huolehtia päivittäisestä liikunnas-
ta lihaskadon hidastamiseksi. Suo-
mesta puuttuu systemaattinen kun-
tousjärjestelmä vanhuksille – vain
vuodepaikat ovat odottamassa. Sik-
si meillä hoidetaan iäkkäitä 30 %
enemmän kuin muualla Euroopassa.

Suomi on Vauramon mukaan ai-
noa Pohjoismaa, jossa potilaan lää-
ketieteellinen sairaudenhoito ja
vanhuksen hoiva ovat sekaisin ter-
veyskeskussairaalassa – sairaalapedis-
tää tulee monen vanhuksen koti vuo-
sien ajaksi. – Tällainen järjestelmä on
kallis, koska vain osa näistä ihmisistä
hyötyy sairaalan resursseista. Samal-
la vanhuksesta tulee hoidon kohde:
hänelle pyritään järjestämään hyvät
olot, mutta samalla passivoidaan.

Vauramo tietää kokemuksesta, et-
tä terveydenhuollossa ei tapahdu mi-
tään nopeasti. Mutta rajansa kaikel-

la. – SOTE-uudistus on ratkaisevassa
vaiheessa. Vanhusten kopittaminen
ja makuuttaminen pitää lopettaa vii-
mein meillä Suomessakin laittamalla
kuntoutusjärjestelmä kuntoon yhdis-
tämällä osa terveyskeskusten vuo-
deosastoista, osa aluesairaaloista ja
vapautuvat sotainvalidien kuntou-
tuskeskukset kuntouttaviksi lähisai-
raaloiksi, Vauramo sanoo.

- Sitä kautta päästään myös il-
meisen välttämättömään 20 prosen-
tin säästöön terveydenhuollossa, kun
vanhuksille annetaan edellytykset pi-
tää itsekkin yllä omaa toimintakyky-
ään. Ruotsissa on purettu viimeisten
vuosien aikana – vuoden 2004 jäl-
keen - yli 20 % palveluasunnoista.
Pääsyynä pidetään kokonaisvaltaista
kuntoutusta, johon kuuluu fyysinen,
psykkinen ja sosiaalinen kuntoutus.

Vauramo korostaa, että jopa
muistisairaalla on jäljellä paljon sel-
laista toimintakykyä, jonka avulla
hän voi osallistua omaan hoitoonsa.

- Meillä on edelleen monin paikoin
sellainen käytäntö, että muistisai-
rautta hoidetaan sitäkin vuodelevo-
la. Se on hoitovirhe.

Keskustan palvelukortteli yhdistää eri-ikäiset

Vauramo tietää paljon myös raken-
nuksista. Hänen eri sairaanhoitopi-
reille tekemisään selvityksissä kuvat
puhuvat selvää kieltään siitä, millai-
sissa ympäristöissä iäkkäät pystyvät
elämään aktiivisesti, millaisissa taas
ei ole tilaa edes sanomalehden luke-
miselle – ahtaassa huoneessa kun on
vuoteen lisäksi vain se yksi ”teoreet-
tinen tuoli” potentiaalista vierailijaa
varten, ja sängyssä jopa syödään sik-
si, ettei muuta paikkaa ole.

Vauramon näkemyksiä kuunnel-
lessa mieleen hiipii pelko siitä, että
Suomessa päädytään edelleen raken-
tamaan väärin paikkoihin vääränlai-
sia tiloja, jos ja kun toimintoja uu-
distava henki puuttuu. Esimerkiksi
Ruotsissa – jonka järjestelmä on ehkä
edistynein – myönnetään julkista
avustusta vain, mikäli rakennuksessa
on varattu yhdelle vanhukselle tilaa
vähintään 35 m² ja lisäksi yhteisiä ti-
loja 15 m² vanhusta kohden. Meillä

*”Tarvitaan vain
kymmenen
vuodelepopäivää
ilman mahdollisuutta
liikkumiseen ja
kävelevänä sairaalaan
tulleesta ikäihmisestä
on synnytetty
vuodepotilas.”*

palvelutaloihinkin on lupa rakentaa
aivan liian pieniä huoneita, jotka ei-
vät mahdollista yhteisöllisyyttä ja it-
sehoitoisuutta, Vauramo sanoo.

Yhteistä toimivimmille malleil-
le eri puolilla Eurooppaa on se, että
niissä vanhukset on tuotu eristyksis-
tä takaisin osaksi yhteiskuntaa, joko
kotiin tai uusiin asuntoihin eri-ikäis-
ten hyörintä keskele, yleisten palve-
luiden ulottuville. – Hollannin uusin
veto on se, että vanhusten palveluis-
ta on tehty keskustafunktio. Van-
hukset asutetaan keskustojen kortte-
leihin, joissa palvelukeskuksen tilat
toimivat koko ympäristön monikäyt-
töisenä olohuoneena kahviloineen ja
taidegallerioineen. Suomessa ei vielä
olla vahvoja tällaisessa palvelukort-
telisuunnittelussa – keskieuroppla-
lasiin kompaktiratkaisuihin kannat-
taa tutustua.

Keskeistä on, että vanhukset
nähdään oman hoitonsa resurssina:
heitä vastuutetaan ja annetaan ak-
tivoiva ympäristö, jossa henkilökun-
nan ei tarvitse järjestää ”ohjelmaa”.
– Tämä on osoittautunut mm. Ruot-
sin kuntoutusjärjestelmässä merkit-
täväksi voimavaraksi. Suomessakin
tulisi iäkkäille antaa aktiivisen elä-
män edellytykset, jotta he voivat toi-
mia oman toimintakykynsä eteen –
sairaalavuoteesta käsin se ei onnistu.

Miten meillä päästään eteenpäin,
Erkki Vauramo? – Katastrofien kaut-
ta, kun rahat loppuvat, vaikka valon-
pilkahduksia jo onkin maassa siellä
täällä, vastaa viisas, kokenut, ajatuk-
siltaan nuoria nuorempi mies. Hänen
esityksensä päättyvät usein sloga-
niin: Huominen ei tule – se tehdään
itse! 🌍



”Kuntien on opittava tunnistamaan ja tunnustamaan sote-yritykset yhteistyökumppaneiksi – muuten ei selvitä”

Vuoden fysioterapiayrittäjä

Vuoden 2013 Fysioterapiayrittäjäksi Fysioterapia- ja kuntoutuspäivillä nimetty **Arja Karhuvaara** on käytännön fysioterapeutin työnsä ohella halunnut vaikuttaa koko lääkinnällisen kuntoutuksen asemaan terveydenhuollossa.

Hänen pääviestinsä on, että jos kuntoutuksen asemaan ei saada parannusta, vaikeuksissa ovat jo lähitulevaisuudessa sekä työelämä että kunnat. - Tarvitaan uudenlaista tahoja ja ajattelutapaa, jossa yritykset otetaan huomioon yhteistyökumppaneina. Tällä hetkellä yksityisiä palveluntuottajia ei ole otettu mukaan edes suunnitteluprosessiin, vaan valtiollisissa suunnitteluryhmissä ja kunnissa toimitaan niin kuin yksityissektoria ei olisi olemassakaan.

Karhuvaara sanoo, että kuntoutuksen tarve on niin suuri, ettei julkinen sektori voi enää pitää itseään ainoana toimijana, jolla on oikeus kuntouttaa ihmisiä. - Yritysten avulla turvattaisiin myös haja-asutusalueiden lähipalvelut.

Kuntoutusalan työnkuva on moninainen. Yhä suurempi osa Arja Karhuvaaranakin fysioterapeutintyöstä on koordinoimista. - Omaiset soitta-

vat ja kysyvät vanhukselleen tai vaikkapa aivohalvauksesta kuntoutuvalla puolisolleen kotiasioiden ja kuntoutuksen arvioita. Usein tarvitaan apua myös erilaisten yhteyksien järjestämiseen.

- Tällainen järjestämistyö, hoito ja kuntoutusketjun ”kasaanjuokseminen”, on oleellinen osa fysioterapeuttien työtä. Ruotsin puolella, mm. Göteborgissa ja Boråsissa, vanhuspäiväkeskuksia ja kotiin vietäviä palveluja johtamaan on valittu nimienomaan fysio- ja toimintaterapeutteja, Karhuvaara huomauttaa.

Monet yrittäjät olisivat Arja Karhuvaaran tapaan innokkaita osallistumaan terveydenhuollon päätöksentekoon. - Ongelmana on se, että vaikka perustuslaissa mainitaan valtion tehtäväksi edistää yksilön mahdollisuutta osallistua poliittiseen päätöksentekoon, yrittäjien kohdalla tämä ei toteudu. Julkisen sektorin työntekijöiden työsopimus mahdollistaa poliittisen osallistumisen, jopa työaikana ja täydellä palkalla. Yksityissektorilla näin ei välttämättä ole. Palvelualalla poliittisen vaikuttamisen aika on asiakkaalta ja yrittäjän tuloista pois. 🌐

Tyypillinen naisyrittäjä

Vuoden 2013 Fysioterapiayrittäjä toteaa olevansa tyypillinen suomalainen naisyrittäjä ja perustelee:

- ◆ Yrittäjäksi lasten hoidon järjestämisen takia
- ◆ Yksinyrittäjyyden valinta työn sujuvuuden ja moninaisuuden säilyttämiseksi
- ◆ Ammatilliset lisäopinnot työn ohessa
- ◆ Avioero (ilmeisen työnhajauksen puuttamisen takia kiukuttelusta ja lasten hoitovastuun siirtymisestä miehelle, lisäksi pätäkäsälomien tuoma stressi)
- ◆ Oiset toimitustyöt
- ◆ Pieneksi jäävä työeläke (koska valittavana on joko maksaa laskut/ruokkia perhe tai maksaa itselleen eläkettä)
- ◆ Into kehittyä ammatissa entistä paremmaksi asiakaspalvelun laadussa
- ◆ Huono omatunto siitä, ettei ole halunnut kasvuyrittäjäksi, vaikka siinä on kansakunnan tulevaisuus
- ◆ Ja: Kaikesta tästä huolimatta ihana, mielenkiintoinen, haasteellinen ja asiakasystävällinen tapa työllistyä omaan aikatauluunsa vaikuttavaksi yrittäjäksi

Arja Karhuvaara: Yritys: Aktiimi tmi Arja Karhuvaara; fysioterapeutti ELV, erikoistumisalat neurologia sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja työfysioterapia, ylioppilasmerkonomi; kansanedustaja (2007–2011), Helsingin kaupunginvaltuutettu ja kaupunginhallituksen jäsen; useita luottamustoimia terveys- ja sivistystoimen alueilla.

Lue lisää: <http://www.fysi.fi/uutiset/901-vuoden-2013-fysioterapiayrittaja>

Terveisiä Fysi-päiviltä!


Fysioterapia ja kuntoutusväki kokoontui tänä vuonna valtakunnallisille Fysi-päiville Tampereelle. Teemoina olivat liikuntavammat ja urheilufysioterapia, lasten fysioterapia ja geriatrinen kuntoutus. Asiantuntijaluentojen välissä tutustuttiin kattavaan alan näyttelyyn.

Kuntien palvelustrategiat kuntoon

EDUSKUNNAN TERVEHDYKSEN Fysi-päiville tuonut kansanedustaja, valtiovarainvaliokunnan kunta- ja terveysjaoston puheenjohtaja **Sari Sarkomaa** pitää tärkeänä, että lakiin säädettäisiin kunnille kannuste, jolla velvoite laatia palvelustrategia.



- Se on tärkeä niin kunnan itse tuottamien palveluiden kehittämisen kuin yritysten kannalta. Jos ja kun haluamme oikeasti pitää kiinni palvelutuottajien moninaisuudesta, tarvitsemme palvelustrategian tuomaan ennakoitavuutta. Tämä on erityisen tärkeää pk-yrityksille. Strategian avulla eri toimijat löytävät oman paikkansa palvelujärjestelmässä ja yksityisen sekä kolmannen sektorin on helpompi kehittää omia palveluita kysyntää vastaaviksi. Lähtökohtana pitää olla ”julkinen järjestää - paras tuottaa”, Sarkomaa sanoi ja lisäsi, että palvelustrategia on ikääntyvän Suomen tärkeä väline sote-palveluiden järjestämisen ja kehittämisen kannalta.

- On hyvä oivaltaa, että kuntien ja yritysten yhteistyösuhteet ovat paitsi paikallistalouden toiminnan kulmakivi, myös suurelta osin hyödyntämätön innovaatiopotentiaali, Sarkomaa muistutti. 



Fysioterapeutti Pirkko Metsola – itsekin FYSI-päivien näyttelyleasettaja ja legendaarinen lantionpohjakouluttaja – katsoo, kuinka Fysiolinen fysioterapeutti Marjo Jännes-Malmilta onnistuu tasapainoilu liikkuvalla alustalla. Monet fysioterapia-yritykset keskittävät vuotuiset laite- ja tarvikehankintansa FYSI-päivien näyttelyyn.

G-EO Systems porraskävelysimulaattori



Visual Scenario for G-EO System™



G-EO porraskävelysimulaattorin uusi ominaisuus **Visual Scenario**, ohjaa videokuvaa kuntoutujan kävelyyn synkronoidusti. Kuntoutuja saa kävelystään motivoivan visuaalisen palautteen välittömästi.

G-EO Systemsiin saatavana optiona mm. moduulit FES-stimulaatioon, tutkimuskäyttöön, polvituentaan, sydämensykkeen seurantaan.

Neurotech Oy - tekninen apu kuntoutumiseen

paavo.kononen@neurotech.fi; puh.050 594 7854

Opiskelijat korva tarkkana

Oppilaitosyhteistyö on yksi Fysin toiminnan painopistealueista. Fysi-päivien luentoja oli seuraamassa peräti 60 fysioterapeuttiopiskelijaa.

Miksi ikääntyneiden kuntoutus kiinnostaa nuorta miestä, fysioterapeuttiopiskelija Niko Kamunen?

– Olen työskennellyt kolmena peräkkäisenä kesänä Koukkuniemen vanhainkodissa muistisairaiden osastolla lähihoitajan pestillä, joten sain luennoijien käytännönläheisistä esimerkeistä saman tien apua käytännön työhön! Muistisairaiden kanssa työskentely voi monen mielestä olla jollain tavalla pelottavaakin, mutta luennoijien esiintuoma huumori konkretisoi sanomaa. Oma-



TAMK:ssa fysioterapeutiksi opiskelevat Tuuli Yrjölä, Villiina Uotila, Jessica Harju, Jenna Meriläinen, Riku Huomo ja Niko Kamunen kuuntelivat Fysi-päivillä tarkalla korvalla ikääntyneiden kuntoutuksen asiantuntijoita.

kin kokemukseni on, että samalla kun olemme muistisairaalle tukena ja turvana, tarvitaan rutkasti huumoria ja mielikuvitusta. 🌱

Vanhuus muuttuu!

GERONTOLOGIAN JA kansanterveyden professori **Taina Rantanen** Jyväskylän yliopiston Gerontologian tutkimuskeskus Gerecistä on yksi maailman johtavia ikääntyvien ihmisten toimintakyvyn tutkijoita. Hän piirsi Fysi-päivien alustuksessaan havaintokuvan siitä, miten monimuotoinen ja parhaimmillaan aktiivinen vanhuudeksi nimetty elämänvaihe yhä useampien kohdalla on. Todisteena tästä vaikka Rantasen oma, alustuksen diasarjassa mustissa nahkavetimissä moottoripyöräilevä anoppi!

Vanhuus on jo muuttunut mm. niin, että 60-70 -vuotiaat vaikuttavat aktiivisilta keski-ikäisiltä ja että yhä suurempi osa ihmisistä elää 100-vuotiaiksi. Yli 65-vuotiaita ihmisiä on Suomessa yli miljoona, mutta 85-90 % heistä pärjää ilman minkäänlaista apua tai tukea. – Hoitosuhdekin on vanhemmasta sukupolvesta nuorempaan – ei päinvastoin. Kuusikymppiset naiset pitävät yllä yhteiskuntaa auttaessaan ja tukiessaan sekä nuorempia että vanhempia, Rantanen totesi. 🌱



- Vanhuus muuttuu – esimerkiksi oma anoppini moottoripyöräilee, tuuletti professori Taina Rantanen mielikuvia Fysi-päivillä.

Tuula opiskelee työn ohella

FYSI ry:n järjestösihteeri **Tuula Väyrynen** on aina kehitelemässä ja opiskelemassa jotakin uutta. Ei siis ihme, että hän tarttui oitis mahdollisuuteen suorittaa työn ohessa merkonomin tutkinto. Faros Groupin ja Markkinointi-instituutin koulutus on ensimmäinen terveysalalle räätälöity liiketalouden koulutusohjelma, joka on mahdollista suorittaa oppisopimuskoulutuksena. Koulutus on suunnattu ensisijaisesti terveysalan yrittäjille, mutta Tuula istui saumattomasti joukkoon.

– Opiskelu saa pään pukkaamaan ideoita vielä entistä villimpään tahtiin – koulutus on niin paljon muuta kuin pelkkää tietoa. Oman osaamisen ja työelämäkokemusten pohjalta tulee ahaa-elämyksiä. Etätehtävät ovat mielenkiintoisia ja osa laajojakin. Niiden myötä tulee avattua omassa mielessä työprosesseja ja tutkittua niiden merkitystä ja tärkeyttä. Oma työ kehittyi, Tuula kuvailee.

Onnea opintielle, aikuinen nainen! 🌱



Fysin järjestösihteeri Tuula Väyrynen (kuvassa keskellä) voitti Faroksen osastolla Fysi-päivien näyttelyssä järjestetyn arvonnän. Onnetar osui oikeaan, sillä Tuula sattuu opiskelemaan Faros Groupin ja Markkinointi-instituutin terveysalalle räätälöidyssä koulutuksessa ja valmistuu työn ohella merkonomiksi. Kuvassa myös Faroksen Ursula Halonen (vas.) ja Teija Riikonen.

MARI HALKOLA



Harjoitustulosteet fysioterapiaan,
toimintaterapiaan ja liikuntaan

Kasvavassa PhysioTools-kirjastossa
saatavana yli 90 kuvastoa. Räättälöi
itsellesi sopiva yhdistelmä -
asennuksena tai online-versiona.

- PhysioTools Online
alkaen 130 € + alv / vuosi
- 25 kieltä, mm. suomi, ruotsi, venäjä
- sisällöntuottajina alansa
huippukirjailijat ja -tutkijat



Venyttelyn liikekuvasto
Kunnossa kaiken ikää
-ohjelma



Murtumien ehkäisy
ODL - Raija Korpelainen
ja Satu Siirtola



Neurodynamics
Cervical Exercises by
Michael Shacklock

PhysioTools Oy
www.physiotools.com

Pääjälleenmyyjä:
Acute FDS Oy
www.acute.fi
+358-3 3395 0910
myynti@acute.fi



Terveempi selkä ja virkeä mieli

Helpota oloasi ja istu ratsastuksenomaisessa
asennossa Salli-satulatuolilla. Perinteistä kor-
keammalla istuessa asettuu selkäranka luonnolli-
seen asentoon ja jalat 135 asteen kulmaan.

Ryhdykäs istuma-asento ja liikkuminen tuolilla
vilkastuttavat verenkiertoa ja vähentävät selkä-,
niska- ja hartiavaivoja. Hyvä hapensaanti ja nes-
tekierto virkistävät mieltä, aktivoivat ajattelua ja
parantavat työtehoa.

SALLI ON ISTUMATERVEYDEN JOHTAVA KEHITTÄJÄ:

LUONNOLLINEN ASENTO	HYVÄ RYHTI, TERVE SELKÄ	VÄHENTÄÄ SELKÄ- JA HARTIAVAIVOJA
KEINUVA ISTUIN	TEHOKKAAMPI VERENKIERTO	KUNTOUTTAA ALA- SELKÄÄ JA -VATSAA
VAPAA SYVÄ HENGITYS	ENEMMÄN HAPPEA	AKTIVOI AIVOJA JA AJATTELUA, PARANTAA TYÖTEHOA
KAKSIOSAINEN, KESKIRAOLLINEN ISTUIN	ILMAVA, EI PAINETTA GENITAALIALUEELLA	VÄHENTÄÄ INFEKTORISKIÄ



Salli Systems

Sahalantie 41
777 00 Rautalampi
Puh. 010 270 1210
Fax 010 270 1209
info@salli.com
www.salli.com

Käytetyt MOTomed- laitteet

Hinnat
alkaen
2230€

Hyväkuntoisia Viva1 ja Viva2-laitteita

- Jalkaharjoittelu-
yksikkö.
- Jalka- ja käsiharjoittelu-
yksikkö.

Myös lisävarus-
teita saatavilla.



Tiedustele tarkemmin
tarjolla olevat laitteet.



Kuntoväline Oy
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.
Puh. 010 320 1930
Myynti: 050 5039441, 050 5030017
info@kuntovaline.fi

Päivä Saara Suoniemen yrittäjänpolulla

On aurinkoinen kesäkuun lopun aamu vuonna 2013. Fysioterapiayrittäjä Saara Suoniemi aloittaa tyypillistä työpäiväänsä Forssassa ja jatkaa sieltä Humppilaan, puolitoista vuotta sitten tädiltään ostamaansa, nyt ikiomaan yritykseen. Päivän mittaan hän kohtaa viisi jo ennestään tuttua kuntoutujaa ja yhden aivan uuden. Hän tutkii, ohjaa, hoitaa, teippaa. Illalla hän testaa vielä suuren joukon voimistelijatyttöjä.

TEKSTI JA KUVAT:

RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

Saara Suoniemen yrittäjänpolku oli kaikkea muuta kuin itsensänselvyys: hänestä ei pitänyt tulla yrittäjää - koskaan. - Opiskeluaikana meillä oli valittavana Minustako yrittäjä -kurssi. Ajattelin, että tuonne en ainakaan mene.

Toisin kuitenkin kävi ja Saara Suoniemestä tuli fysioterapiayrittäjä, mutkan kautta ja vaiheessa, jossa ammattitaitoa oli karttunut noin kymmenen vuoden ajan mielenkiintoisissa fysioterapiapesteissä Suomessa ja maailmalla. - Itse en olisi ollut valmis yrittäjäksi yhtään aikaisemmin, hän arvelee.

Päätöksen hetki oli puolitoista vuotta sitten, jolloin Humppilassa fysioterapiayrittäjänä toimiva Saaran taiti ilmoitti, että nyt hän sitten ihan oikeasti lähtee eläkepäiviä viettämään ja myy yrityksensä - ota tai jätä.

Saara Suoniemi oli aiemmin kuitannut tädin ehdotukset ajatuksella "Ei missään tapauksessa - ei ole minun juttuni". Tädin pyynnöstä ja mieliksi, mutta edelleen samoilla "ei koskaan" -asetuksilla hän lähti mukaan tilaisuuteen, jossa käytiin läpi Ely-keskuksen yrityksestä tekemää kartoitusta.

Kyseessä oli ns. viestinvaihtoraportti eli puolueeton kartoitus siitä, mitä yritys maksaisi ja millaisin ehdoin se olisi ostettavissa, oli ostaja sitten kuka tahansa. Raportti perustui useamman vuoden ajalta läpikäytyihin tilinpäätöksiin, joiden pohjalta myös yrityksen hinta määräytyi.

- Tajusin, ettemme olleet tädin kanssa koskaan tulleet puhuneeksi siitä, miten yrityksellä menee. Kartoitustilaisuudessa minulle jotenkin konkretisoitui se, että kun tekee niin ja niin paljon työtä, yritys pärjää, Saara Suoniemi kuvailee. - Sekin al-

koi pyöriä päässä, että toista tällaista tilaisuutta ei kohdalleni varmaan tule eikä minun siten tule ehkä koskaan kokeiltua yrittäjyyttä.

Ostopäätökseen oli kuitenkin vielä pitkä, tuskainenkin matka. - Minulla oli muutama raastava kuukausi aikaa miettiä. En todellakaan tiennyt, mitä tekisin, eikä asiassa oikein voinut kukaan auttaa. Päätös oli tehtävä itse.

Saara Suoniemen "ongelmana" oli mm. se, että hänellä oli hyvä työpaikka Kutomon Fysioterapiassa ja siellä mahtava työyhteisö. - Kun olen tällainen "hölösuu", minua pelotti se yksin jääminen paljon enemmän kuin vaikkapa epävarmuus rahasta. Minulle nimittäin vakuutettiin asiantuntijavoimin, että pärjään kyllä ja että selviän siitä lainastakin, jonka tietysti jouduin ottamaan yrityksen osto varten. Suurimmat kysymykset olivat siksi muualla kuin taloudel-



Kuntouttavia kosketuksia ja kohtaamisia

Yrittäjäläunneko sittenkin? Fysi-lehden toimittajalla oli mahdollisuus seurata Saara Suoniemen yhtä työpäivää aamusta iltaan. "Diagnoosi" oli selvä: Kova tekemään töitä. Intohimoinen uuden tiedon etsijä. Hyvin organisoitunut ja tarmokas. Mutkaton ja ihmisten kanssa hyvin toimeen tuleva. Kokonaisuuksia katsova, mutta yksityiskohtiinkin perehtyvä. Suunnitelmallinen, mutta hetkessä läsnä oleva. Elämän tasapainon ymmärtävä: vaikka työelämässä tapahtuu, varaa jakamatonta aikaa myös perheelle. Yhdellä sanalla: yrittäjäläunne!

Lämmin kiitos Saara Suoniemelle ja päivän asiakkaille. Toimittaja sai heiltä matkaansa monenlaista henkistä evästä. Suomalaisista löytyy sitkeyttä ja huumoria ja venymistä läheisten hyväksi. Fysioterapeutti kuulee asiakkaan kehoa "plintillään"* terapoidessaan selviytymistarinoita uskomattomasta jaksamisesta arjen paineiden ja kehon kipujen keskellä. Motivaationa kuntoutumiseen on usein vierellä kulkeva, vielä enemmän huolenpitoa tarvitseva läheinen.

*plintti = fysioterapeutin hoitopöytä

lisissä asioissa, vaikka olimme juuri rakentaneet perheelle talonkin.

Aikansa pähkäiltyään Saara Suoniemi onnistui tunnistamaan vielä kaikkein suurimmankin peikon. – Tajusin, että kaikkein eniten minua kauhistutti päätöksen lopullisuus: että jos nyt ostan, niin se on loppuelämäksi. Mietin, että eihän niin kauaskantoista päätöstä kukaan voi tehdä!

Avuksi tuli ajattelutavan muutos. – En tiedä, mistä sen keksin, mutta teinkin viisivuotispäätöksen: Jos minusta ei viiden vuoden päästä enää tunnu siltä, että haluan tehdä tätä, voin luopua yrityksestä ja myydä sen pois. Laskin, että siinä on sellainen saumakohta, jossa olisin omillani lainoissa.

- Helpotti kovasti ajatella, että tämä ratkaisu on vain toistaiseksi – niin kuin mikä tahansa työsuhde.

Työpaikastahan voi aina sanoutua irti... Uusi ajattelutapa auttoi minua tekemään päätöksen, koska se lopullisuus oli se ahdistavin asia. Kun pääsin siitä, tajusin, että saatan tehdä tätä eläkeikään asti tai sitten tämä on vain yksi vaihe elämässä. Ja sitten sekin on kokeiltu!

– Sen kyllä tiesin, että mikään bisnes-nainen en ole. Mutta tätini sanoi, ettei ole ollut hänkään ja veti silti yritystä lähes 30 vuoden ajan, Saara Suoniemi summaa. – Nyt kun olen itse ollut yrittäjänä puolentoista vuoden ajan ja takana on yksi kokonainen tilikausi, olo on jo helpottuneempi. Töitä riitti ja niitä oli lopulta enemmän kuin olin ajatellut.

– Lähdin tähän yrittäjätoimintaan sillä ajatuksella, että minun työni on pakko olla se mainos. Että en voi mainostaa Forssa-lehden etusivulla

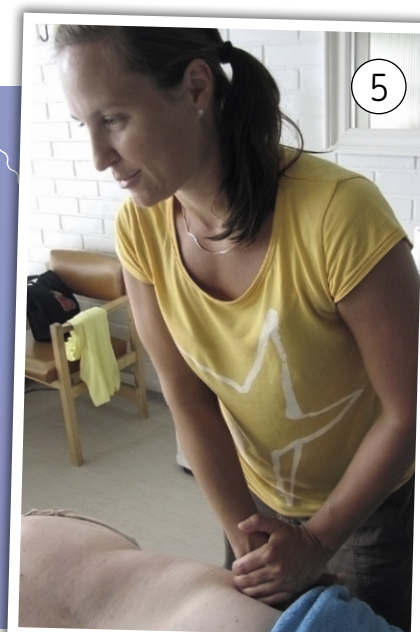
1 *Tarkasti asiakkaan tarpeisiin muokkautunutta fysioterapiaa kuntosalilla tapaturmassa vaikeasti vammautuneen, mutta erittäin motivoituneen pitkäaikaikuntoutujan kanssa. Voimaa, venytyksiä, asennonhallintaa. Iloista yhteistyötä.*

2 *Tarttumisharjoituksia, keskivartalon hallintaa, liikkelaajuuksien ylläpitoa. Rakkaat pehmolelut tuovat iloa ja väriä vaikeasti kehitysvammaisen asiakkaan fysioterapiaan.*

3 *"Mie olin kuin taivaassa". Edellisen fysioterapiakerran lihaskalvokäsittely on vienyt muistisairasta miestään hoitavan isisoäidin olkapääkipiut "kertalaakista" ja palauttanut yöunet.*

4 *"Tuntuu kuin olisi lukot täältä auenneet." Polvileikkauksesta toipuva on edistynyt selvästi edelliskerrasta. Käydään läpi uudet hallintaa vaativat harjoitteet. "Täytyisi päästä kyykkyyyn siihen mennessä, kun mustikat kypsyvät – se on minulla porkkanana!"*

5 *"Oikein pelkään sanoa, mutta selkä on ollut edelliskerran jälkeen erittäin hyvä – se teki silloin sen kääntein", raportoi selkäkipuinen ja tunnustaa, ettei ole ehtinyt syventyä kotiharjoitteisiin. "Teet sitten, kun on sopiva hetki."*



► koko ajan, koska se on niin kallista. Pienen yrittäjän kohdalla oman työn on pakko riittää pitkälle. Ja se on riittänyt.

Ehkä kaikkein hienoimmaksi ulottuvuudeksi yrittäjänä olemisessa Saara Suoniemi nimeää sen, että hän voi mennä ihan kaikkiin niihin koulutuksiin, joihin haluaa. – Se on mi-

nulle tosi tärkeä asia, josta voin nyt itse päättää. Nyt määrää vain se raha: en tietenkään voi olla koko aika pois työstä. Mutta olen käynyt paljon koulutuksia – tosin lyhyitä – jo näiden puoleltoista vuoden aikana.

Lue lisää: <http://www.fysi.fi/fysi-lehti/fysi-lehti-extra/941-paiva-saara-suoniemen-yrittajanpolulla> 🌐



Sveitsissä fysioterapian professorina toimivan Hannu Luomajoen Fysi-koulutus ”Liikkeenkontrollin häiriöt lannerankakivun alaryhmässä” sai osallistujilta erinomaisen palautteen ja uusitaan marraskuussa. Saara Suoniemi (kuvassa demopotilaana) kävi koulutuksen ja otti sen opit käyttöön välittömästi. – Testasin heti seuraavana päivänä yli 30 voimistelijaa, ja vedin Luomajoen testipatteriston läpi heille kaikille. Toimi erittäin hyvin!, Saara Suoniemi kertoo.

Hannu Luomajoki toimii isäntänä tammikuussa 2014 järjestettävällä Fysin opintomatalla Sveitsiin ja Itävaltaan. Katso tarkemmin www.fysi.fi/koulutus

Taustatukea omalta yrittäjäjärjestöltä

Saara Suoniemi liitti yrityksensä Humppilan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy:n oman alan yrittäjäjärjestön, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäseneksi.

– Koin, että kun en oikein koe olevani yrittäjäloue, minulla täytyy olla ainakin yrittäjän tuki. Lisäksi vakuutusasiat järjestyivät Fysin kautta hyvin. Kuulun myös Suomen Yrittäjiin.

Saara Suoniemi

Fysioterapeutti, yrittäjä vuodesta 2012

Yritys: Humppilan Fysikaalinen Hoitolaitos

Perhe: aviomies ja 7- ja 4-vuotiaat pojat

Urheilutausta: joukkuevoimistelun maailmanmestari 2000, nelossija aerobicin MM-kilpailuissa 1999.

6 *Käsileikattu asiakas ensimmäisellä fysioterapiakäynnillä. Tarkka tilannearvio ja suunnitelma kuntoutuksen pohjaksi. Tavoitteena riittävän puristusvoiman palauttaminen ja liikkuvuus. Asiakas saa ohjeet ja harjoitteet ja mukaansa puristeltavat käsipallot.*

7 *Illalla voimistelijatyttöjen lihastasapainokartoitukset forssalaisella koululla. Säännöllisesti tehtävät testaukset ovat nuorille urheilijoille tärkeitä rasisusvammojen ja loukkaantumisten välttämiseksi ja ovat yleistymässä voimistelijan urapolku –ajattelun myötä.*



Vastaisku vaivoille!

Selkäkipu? Nivelrikko? Osteoporoosi? Syksyn mittaan **maksuttomilla yleisöluennoilla** 23 paikkakunnalla tarjolla tietoa tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja -vammoista sekä niiden itsehoidosta, hoitomahdollisuuksista ja ennaltaehkäisystä. Järjestäjinä yhteistyössä Huoltoliitto ry, Invalidiliitto ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Luustoliitto ry, Suomen Selkäliitto ry ja Suomen Tule ry, jonka jäsen myös FYSI ry on. RAY:n tuella toteutetut, kaikille avoimet luennot jatkuvat keväällä ja järjestetään vuoden aikana yhteensä 40 paikkakunnalla ympäri maata.

Katso maksuttomien yleisöluentojen ajat ja paikat:
www.vastaiskuvaivoille.fi



VASTAISKU VAIVOILLE

kuntoutus
PORTTI

kuntoutusportti.fi

Seuraa uutisia, tutkimuksia, näkökulmia ja tapahtumia.
Löydät tietokannasta hankkeet, julkaisut ja artikkelit. Tee haku!
Tilaa uudistunut uutiskirje (anni.reuter@kuntoutussaatio.fi)

Kuntoutussäätiö

Huippulaitteet kuntoutukseen, testaukseen ja harjoitteluun.

Ranskalaista huipputeknologiaa

Huber[®] Motion Lab

Huber[®] Motion Lab -ainutlaatuinen kehityksen seurantarjestelmä.

- ▶ testauksessa ja tutkimuksessa havaittujen toimintavajavuuksien ja -häiriöiden korjaaminen ja harjoittelu
- ▶ kaikkien kehon kineettisten ketjujen ja lihasketjujen yhtäaikaista harjoittelua
- ▶ keskivartalon hallinnan ja koordinaation häiriöiden tutkiminen ja korjaaminen vaihtelevissa asennoissa
- ▶ olka-lapa-alueen, nilkan, polven, lonkka-lantio-alueen koordinaatio- ja hallintahäiriöiden tutkiminen ja kuntoutus
- ▶ pre- ja post-operatiivinen aktiivinen kuntoutus
- ▶ mobilisointi, stabilisointi, neuromuskulaarinen uudelleenohjelmointi

VOIMAA ◀

KOORDINATIOTA ◀

▶ RYHTIÄ

▶ TASAPAINOA



Cellu M6[®] Integral

— terapeutin kolmas käsi

LPG-hoito on ainutlaatuinen, turvallinen ja luonnollinen hoitomenetelmä jossa yhdistyy fasciakäsittely, lymfakäsittely, sidekudos- ja klassinen hieronta. Rullamekanismi on patentoitu, FDA:n hyväksymä lääkinällinen laite. Välitön vaikutus turvotukseen, kipuun ja jäykkyyteen. Tutkimusten mukaan (Dr Piller, Australia) LPG-lymfäedema-hoito kolme kertaa tehokkaampi kun manuaalinen.

- ▶ postoperatiivinen kuntoutus
- ▶ vähentää nivelten jäykkyyttä (leikkaus, vamma, nivelrikko)
- ▶ hoitaa bursiitit ja tendiniitit
- ▶ hoitaa fibroosia, venyttää lihaskalvoja-lisää elastisuutta
- ▶ estää arpikudoksen syntymistä
- ▶ urheiluvammat, palautuminen
- ▶ kiihdyttää rasvasolujen aineenvaihduntaa
- ▶ vapautuva energia siirtyy 90% lihaksiin.

alasetimport.fi lpgsystems.fi lpgsystems.com



Yhteistyötä yhteisen toimialan eteen

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n ja Suomen Fysioterapeutit ry:n hallitukset ja toimihenkilöt kokoontuivat 16.8.2013 Fysin koulutustiloihin palaveriin, jossa keskusteltiin toimialaan liittyvistä ajankohtaisista kysymyksistä. Tavoitteena on tuoda fysioterapiaa ja kuntoutusta yhteisvoimin päättäjiin, viranomaistahojen ja muiden järjestöjen tietoisuuteen lääkäreitä unohtamatta. Eturivissä keskellä Suomen Fysioterapeuttien puheenjohtaja Heli Mesiäinen (toinen vasemmalta), FYSI ry:n puheenjohtaja Tuula Mustonen ja FYSI ry:n toiminnanjohtaja Leila Salonen.



SuomiAreena kourutti kuuntelemaan

Fysin ”viestintäpartio” kävi heinäkuussa Porissa toteamassa, että Pori Jazzin ympärille on syntynyt vilkas kaupunkitapahtuma, jossa hellehatun suojissa jaketaan paneutua painaviinkin aiheisiin. SuomiAreena teki tähänastisen yleisöennätyksen keräten 22 000 kävijää.



”Ministeri Risikon disko kaikenikäisille” oli nimensä mukainen. Aira Samulin toi paikalle Rytmiikkäät mannekiinit, jotka innostivat täpötäyden salillisen tanssimaan niin nivelien, aivoterveiden kuin hyvän mielen edestä. Yleisö osti porukalla ”one way ticketin”.

”Soita tai mee jutskaa mummos kaa”

Keskiviikon 17.7. ikääntymisteeman itseoikeutettuna lämmitelijänä toimi Rööperin räppimummo Eila Nevanranta, jonka suorasukainen, huumorilla höystetty suvaitsevaisuuden sanoma ei jätä kylmäksi ketään Mummo Rap -tyyliin: ”Mummos aina funtsii ja menneitä kelaa, mee nyt tsiigaa mummoos, ennen kuin se delaa. Koita se nyt hiffaa, se ois mummost tosi kliffaa.” Räppimumon Skolioosi-levy räppää ja rollaa.



Tanssi on lääkettä aivoille



Heinäkuun SuomiAreenan yhteydessä Porissa järjestetty ministeri Paula Risikon disko oli yleisömenestys. Lavalle esitanssijoiksi lasten ja Aira Samulinin Rytmiikkäitten mannekiinien kanssa kutsuttiin myös Fysin toiminnanjohtaja Leila Salonen - kuvassa hyvässä seurassa Pentti Arajärven ja Pirkko Lahden välissä toivottamassa mm. Aira Samulinin, Ben Zyskoviczin ja Paula Risikon kanssa tervetulleeksi peruspalveluministeri Susanna Huovista.

Tyytyväisiä potilaita

Potilas toipuu nopeasti aktiivisella PhysioTouch®-hoidolla

– parhaimmat hoitotulokset saadaan käyttämällä PhysioTouch®-hoitomenetelmää osana kuntoutusta. PhysioTouch®-hoitomenetelmällä vaikutetaan kudoksen aineenvaihduntaan alipaineella. Hoidon tuloksena turvotus ja kipu vähenevät sekä liikelaajuus normalisoituu.

Säästät tärkeintä työvälinettäsi – omaa kehoasi

PhysioTouch®-käyttäjän oma työkuorma kevenee manuaalisessa työvaiheessa, koska PhysioTouch® tekee väsymättä työtä kanssasi

Lisää tyytyväisiä asiakkaita

Hoitomenetelmällä laajennat palveluvalikoimaasi ja lisäät asiakastyytyväisyyttä, koska pääset aloittamaan aktiivisen kuntoutuksen jo akuutissa vaiheessa.



**PhysioTouch®-kampanja
vuoden 2013 loppuun asti.**

Terapialaite nyt erikoishintaan!

Ota yhteyttä ja kysy lisää:

HLD Healthy Life Devices Oy
Puh. Tapani Taskinen 010 423 7300
Sähköposti: tapani.taskinen@hld.fi

*Koulutusta PhysioTouch®-hoitomenetelmään fysioterapian ammattilaisille.
Katso lisätiedot koulutuskalenterista: www.physiotouch.com*

Tiesithän, että fysioterapiaan voi tulla myös ilman lääkärin lähetettä.

Terveyttä ja toimintakykyä fysioterapiasta

Tiesithän, että fysioterapiaan voi tulla myös ilman lääkärin lähetettä? Voit ottaa suoraan yhteyttä valitsemaasi fysioterapiayritykseen ja varata ajan fysioterapeutille samoin kuin toimitisit, kun varaat aikaa parturiin tai kampaajalle. Samalla voit tiedustella yrityksen hintoja ja erikoisosaamisalueita. Jos sinulla on lääkärin kirjoittama lähete fysioterapiaan, saat osan hoidon hinnasta sairausvakuutuskorvauksena Kelasta.

Fysioterapeutti hoitaa ihmistä kokonaisuutena

Fysioterapeutit ovat aktiivisia koulututtajia: he kehittävät ammattitaitoaan ja täydentävät ammattilaisen ”työkä-lupakkiaan” opiskelemalla 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

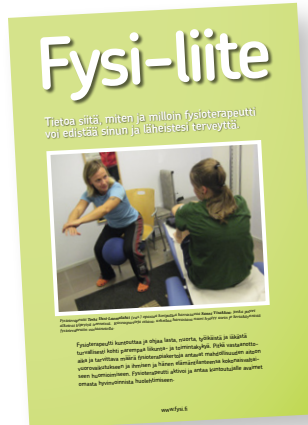
Löydät suuren joukon fysioterapiayrityksiä tämän lehden sivuilta 22-25, joille on listattu Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenyritykset paikkakunnittain. Jäsenyritysten kaikki yhteystiedot osoitteineen ja kotisivulinkkeineen löydät osoitteesta www.fysi.fi kohdasta Jäsenyritykset.

Anna läheisesellesi lahjakortti fysioterapiaan

Voit kannustaa läheisiäsi pitämään huolta itsestään. Hanki lahja, jonka vaikutukset tuntuvat jokaisessa arjen askeleessa ja lisäävät elämänlaatua. Jos olet havainnut iäkkäällä omaisellasi liikkumisen tai toimintakyvyn heikkenemistä, voit kysyä lääkärikäynnillä hänelle lähetettä fysioterapiaan. Asia ei aina muuten tule huomioiduksi vastaanotolla, kun käsiteltävänä on monia asioita.



Tervetuloa –
fysioterapiaan on
helppo tulla!



Lue verkossa fysioterapiasta lisää: Tietoa siitä, miten ja milloin fysioterapeutti voi edistää sinun ja läheisesi terveyttä. www.fysi.fi/liitteet/fysi-liite.pdf

FYSI ry:n tyhy- ja opintomatka

25.1.-1.2. 2014

SVEITSIIN JA ITÄVALTAAN

Asiantuntijana fysioterapian professori Hannu Luomajoki

Opintomatkamme muodostuu kahdesta mielenkiintoisesta osasta, jotka sijoittuvat talviin Sveitsiin ja Itävaltaan. Isäntänä ja asiantuntijana Sveitsin matkaosiossa toimii fysioterapian professori Hannu Luomajoki. Hän on suunnitellut kolmelle päivälle ammattiohjelman; yritysvierailuja, tutustumista sveitsiläisen fysioterapian palvelutarjontaan sekä ammattiluentoja. Matkan loppuosan vietämme Itävallassa Zell am Seen alppikaupungissa. Täällä painopisteemme on työkyvyn ylläpidossa.

Matkan hinta: **1900 €/hlö.** Trio Travelsin palvelumaksu 15 €/hlö.

Hinta sisältää: Edestakaiset lennot, ohjelman mukaiset kuljetukset, majoituksen keskitason hotelleissa aamupalalla, ohjelmassa mainitut asiantuntijapalvelut sekä ammattivierailut, Itävallan osiossa kokoustilat ja illallinen päivittäin, FYSI ry:n edustajan mukanaolon matkalla.

TRIO TRAVELS

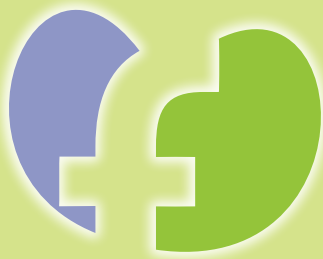
fysi

TERVETULOJA MUKAAN – LUVASSA ON ANTOISAA OHJELMAA SEKÄ MUKAVAA SEURAA!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 31.10.2013 mennessä vastuulliselle matkanjärjestäjälle:
Trio Travels Ltd Oy - sales@triotravels.fi - 020 756 8610

TARKEMMAT MATKAOHJELMAT LÖYDÄT NETTISIVULTAMME TAI PYYDÄ ESITE TOIMISTOSTAMME

www.triotravels.fi



fysi

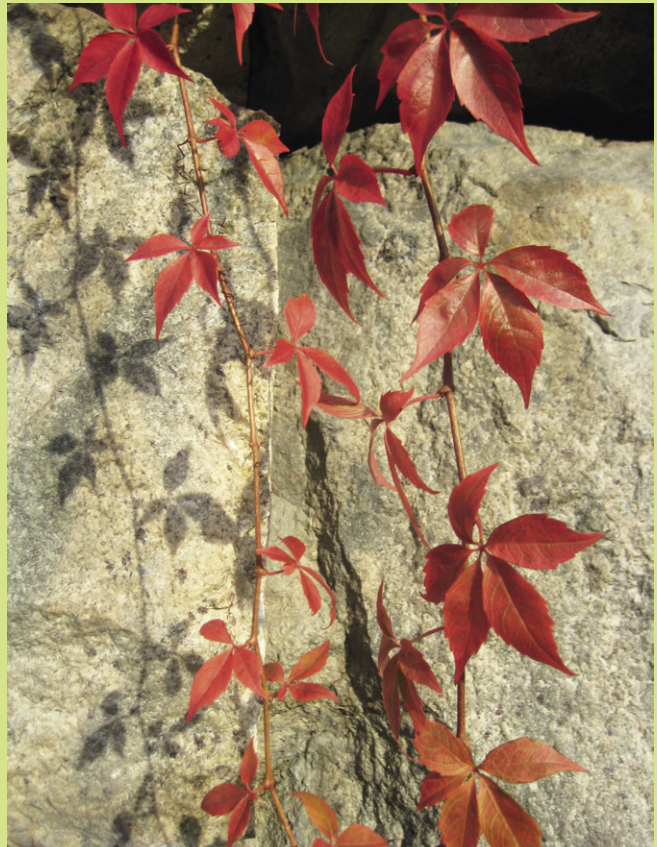
koulutusliite

Löydät tästä koulutusliitteestä Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrietykset FYSI ry:n tulevia koulutuksia – sekä kattavia koulutuskokonaisuuksia että yksittäisiä teemapäiviä. Osa koulutuksista on muodostunut jo kestoosiokeiksi, osa järjestetään nyt ensimmäistä kertaa. Koulutukset on suunnattu kaikille fysioterapia- ja kuntoutusalan ammattilaisille, koulutuksiin osallistuminen ei edellytä FYSI ry:n jäsenyyttä.

Tervetuloa päivittämään osaamistasi, oppimaan uutta ja verkostoitumaan!

Tässä koulutusliitteessä:

Terveiset koulustuimiltä	2	Lihaseenergiatekniikat MET – koulutukset.....	7
Tehoa ja tuloksia fysioterapialla, FYSI-päivät 2014	3	Kinesioiteippaus ja myofaskiaalinen teippaus – koulutus UUTTA	8
Neurologisen kuntoutuksen täydennyskoulutukset	4	Faskia – koulutus UUTTA	8
Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus		Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia – koulutukset	9
Neurologisen asiakkaan allasterapia		Hyvänlaatuinen asentohuimaus. perustietoa ja kliinisiä sovelluksia – koulutus.....	9
GAS-menetelmäkoulutus		Yrittäjille koulutuksia, työhyvinvointia ja matkoja	
Teemana lapset – koulutukset	5	Aslak – kuntoutuskurssit 2014	10
Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet		FYSI – Yrittäjäpäivät ja Apuvälinemessut 2013	11
Neurologisen lapsen moniammatillinen kuntoutus		FYSI – Yrittäjätilaisuudet syksy 2013.....	11
SI-terapia – koulutus: aisti-integraatiopohjaiset motoriset vaikeudet UUTTA		Tyhy- ja opintomatka Sveitsiin ja Itävaltaan 1/2014....	11
Reumaa sairastavan lapsen kuntoutus		Koulutuskalenteri	12
TULE – fysioterapian täydennyskoulutukset ja teemapäivät UUTTA	6		
Mulligan Concept – koulutus ja Certified Mulligan Practitioner – tentti UUTTA	7		



Terveiset FYSin koulutustiimiltä!

Akut on ladattu ja aurinkoinen kesä on vaihtunut pirteään syysilmaan. Syystuulet puhaltavat myös FYSin koulutuksissa. Uutta intoa puhkuen olemme suunnitelleet entistä laajempaa koulutustarjontaa palvelemaan kaikkien fysioterapian parissa työskentelevien koulutustarpeita.

Työskenteletpä julkisella sektorilla tai alan yrityksessä, löydät koulutustarjottimeltamme ammatillisia täydennyskoulutuksia, jotka palvelevat fysioterapian asiakaskunnan laajaa kirjoa laidasta laitaan: lapsesta vaariin ja lantionpohjasta kinesio- teippaukseen. Voit poimia tarjonnasta itsellesi parhaiten sopivat kokonaisuudet vaihdellen yhden päivän teemapäivitä pidempiin, useamman moduulin täydennyskoulutuksiin. Tänä syksynä koulutuksia järjestetään osallistujien toiveesta Helsingin lisäksi myös Vaasassa, Oulussa, Jyväskylässä ja Seinäjoella

Osa koulutuksistamme on muodostunut jo kestoosiokeiksi – tästä esimerkkinä Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, jossa aloittaa lokakuussa jo 13. ryhmä. Myös Hyvänlaatuinen asentohuimaus, Lapsen sensomotorinen kehitys, Lihasenergiatekniikat ja Kinesioiteippaus – koulutukset ovat säilyttäneet suosionsa vuosi vuodelta. Syksyille on suunniteltu myös monia uusia koulutuksia, esimerkkinä näistä Faskia-

Myofaskiaalinen teippaus- ja Lasten SI-terapiakoulutukset. Seuraamalla alan kehitystä ja huomioimalla teidän ammattilaisten toiveet pyrimme kokoamaan koulutustarjonnan, joka mahdollistaa taitojen monipuolisen päivittämisen ja kehittämisen.

Ammatillista koulutusta täydentävät laadukkaat yrittäjäkoulutukset. Syksyn ehdottomana kohokohtana ovat Apuväline 2013 – messujen yhteydessä järjestettävät FYSI-Yrittäjäpäivät 8.-9.11.2013 Tampereella. Luvassa on tuhti paketti asiaa mm. markkinoinnista, tuotteistamisesta, yritysverotuksesta ja kustannuslaskennasta. Kuten muissakin koulutuksissamme Yrittäjäpäiville tullaan myös verkostoitumaan ja tapaamaan kollegoita!

Tässä koulutusliitteessä esittelemme lyhyesti koulutuksiamme. Tarkemmat ohjelma- ja lisätiedot löydät osoitteesta www.fysi.fi.

Tavataan koulutusten merkeissä – tervetuloa täydentämään osaamistasi!

Terveisin FYSin koulutustiimi



FYSIn koulutustarjotin

Fysi ry:n järjestämä koulutus jakaantuu kolmeen osa-alueeseen: ammatillinen täydennyskoulutus, yrittäjäkoulutus sekä yhteistyö- ja moniammatillinen koulutus. Ammatillinen koulutus sisältää pitkäkestoiset (6-12 pv, 3-4 moduulia) ja lyhytkestoiset täydennyskoulutukset (1-5pv, 1-2 moduulia) sekä seminaarit ja teemapäivät. Yrittäjäkoulutuksessa vuoden 2013 painopistealueena ovat palvelujen markkinointi ja tuotteistaminen, työsopimusjuridiikan kimurantit kysymykset ja esimiesosaaminen. Suurimmat valtakunnalliset koulutus- ja verkostoitumistapahtumat ovat vuosittain järjestettävä ammatillinen täydennyskoulutustapahtuma **FYSI-päivät** sekä kuntoutusalan yrittäjille suunnatut **FYSI-Yrittäjäpäivät**.

Tehoa ja tuloksia fysioterapialla

Fysioterapian vaikuttavuus, toimintakyvyn arviointi ja tuloksellinen kuntoutus

Ammatillinen täydennyskoulutustapahtuma fysioterapeuteille ja kuntoutusalan henkilöstölle

FYSI-päivät 2014

16.-17.5.2014 (pe-la) Jyväskylä, Paviljonki



AMMATILLISET TEEMAT:

Fysioterapian vaikuttavuus

- Uusimpia tutkimuksia vaikuttavuudesta
- Tutkitun tiedon soveltaminen käytännön työhön

Toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen

- Yleiset toimintakykymittarit, ICF ja GAS
- Fyysisen toimintakyvyn arviointi

Toimintakyvyn arviointi eri asiakasryhmillä: avh, lapset, geriatria

Tuloksellinen kuntoutus

- Uusinta tietoa ja käytännön harjoittelua eri toimintakyvyn häiriöissä

Uusin tieto terapiasta: tule, neuro, lapset

Luennoijina alan parhaat asiantuntijat ja käytännön osaajat. Rinnakkaisohjelmien avulla rakennat itseäsi parhaiten palvelun kokonaisuuden. Tule hakemaan uusin tieto ja käytännön-läheiset vinkit päivittäiseen asiakastyöhön!

NÄYTTELY

Fysioterapia- ja kuntoutusalan kattava näyttely, jossa voit tutustua uusimpiin tuotteisiin ja palveluihin sekä tehdä hankintoja messuhintaan.

LISÄKSI:

Lakimiesklinikka: Fysi ry:n asiantuntijajuristi vastaa kysymyksiin
Rekrytointipiste: Opiskelijoiden ja työnantajien kohtaustapaikka

Katso lisätiedot www.fysi.fi



Perjantaina 16.5. iltabuffee ja ohjelmallinen illanvietto näyttelytiloissa klo 17-21.

Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus 2013-14

Uusi koulutusryhmä aloittaa jälleen lokakuussa 2013 Helsingissä. Koulutus on suunniteltu päivittämään tiedot ja antamaan valmiuksia neurologisten asiakkaiden kuntoutuksessa. Saat uusia ideoita neurologisen asiakkaan toimintakyvyn arviointiin ja fysioterapiaan. Koulutus sisältää 3 kolmipäiväistä moduulia ja 1 päivän kirjallisen etäopiskelupäivän. Moduulien sisältö jakaantuu teoria-osuuksiin ja käytännön harjoitteluun.

Jokaisella moduulilla luennoijina on sekä lääkäreitä että fysioterapeutteja. Moduulien sisältö painottuu aikuisneurologiaan ja pääaihealueina ovat: Neurologisen asiakkaan toimintakyvyn arviointi, aivohalvaus (AVH), selkäydinvammat, MS, parkinsonin tauti, lihastaudit sekä neurologisen asiakkaan kuntoutukseen liittyvät erityishaasteet.

Tämä fysioterapeuteille suunnattu koulutuskokonaisuus on saanut vuosi vuodelta hyvän suosion ja palautteet. Koulutusta on toteutettu jo vuodesta 2006 alkaen.



Aikataulu: mod I: 28.-30.10.2013 (ma-ke)
mod II: 9.-11.12.2013 (ma-ke)
mod III: 29.-31.1.2014 (ke-pe)

Koulutuspaikka: FYSI ry:n koulustila, Helsinki

Moduulikohtaiset ohjelmat ja hintatiedot löytyvät FYSI ry:n nettisivuilta, www.fysi.fi.

Neurologisen asiakkaan allasterapia -koulutus 6.11.2013 (ke), Helsinki

Allasterapiakoulutus antaa valmiuksia ja varmuutta allasterapian käytännön toteutukseen neurologisen asiakkaan kuntoutuksessa.

Teorialuentoja ja käytännön harjoittelua altaalla. Mukana demoasiakkaita.

Aika: 6.11.2013 (keskiviikko)

Paikka: Ruskeasuon koulu, Tenholantie 15, 00280 Helsinki, www.ruskis.fi

Kouluttajat: Fysioterapeutti (NDT), SUH:n erityis-uinnin kouluttaja Mari Jokitalo-Trebs ja fysioterapeutti (NDT) SUH:n erityis-uinnin kouluttaja Kira Durchman



GAS - menetelmäkoulutus (1+1pv), Vaasa

GAS (Goal Attainment Scaling) – menetelmä on asiakkaan kuntoutuksen tavoitteiden laatimisen ja arvioinnin apuväline. Kela ottaa menetelmän asteittain käyttöön kustantamassaan kuntoutuksessa. Kela suosittaa GAS –menetelmäkoulutusta niille työntekijöille, jotka osallistuvat GAS -tavoitteiden laatimiseen ja arviointiin. Koulutuksen käytyään työntekijä ymmärtää, mikä GAS -menetelmä on, osaa laatia kuntoutuksen tavoitteita, tarkistaa niitä ja arvioida niiden toteutumista GAS-menetelmää hyväksi käyttäen. FYSI ry:n järjestämä moniammatillinen koulutus toteutetaan kaksipäiväisenä joulutammikuussa.

Aika: 1.päivä: 2.12.2013 (ma) ja
2.päivä: 13.1.2014 (ma)

Paikka: Vaasa, Fysimedi Oy (Kiillekuja 1)

Kohderyhmä: Fysioterapeutit ja toimintaterapeutit, sekä muu kuntoutushenkilöstö

Kouluttaja: Kelan hyväksymä GAS-kouluttaja ft, TtM Niina Katajapuu

Tulossa: GAS-koulutus Helsingissä keväällä 2014:
1.päivä 7.3. (pe) ja 2.päivä: 9.5.2014 (pe)

TEEMANA LAPSET

SI-TERAPIA -koulutus; Aisti-integraatiopohjaiset motoriset vaikeudet, Helsingissä 21.-22.11.2013

FYSI järjestää marraskuussa 2013 ensimmäistä kertaa lasten parissa työskenteleville fysioterapeuteille suunnatun SI-terapia -koulutuksen.

SENSORISEN INTEGRAATION TERAPIA - SI-terapia - on lääkinällisen kuntoutuksen terapiamuoto, jossa käytetään hyväksi aistikokemuksia ja tarkoituksenmukaista reagoitua niihin lapsen neurologisten tarpeiden mukaisesti. Terapiassa lapsi toimii ja liikkuu aktiivisesti ja siinä käytetään yleensä kaikkia tunto-, asento- ja liikeaistimuksia tuottavia kehon liikkeitä. Terapiaan ei kuulu pöydän ääressä tapahtuvaa harjoittelua, puheharjoituksia, lukemaan opettelemista tai erillisten havaintomotoristen taitojen harjaannuttamista. SI-terapien tavoitteena on parantaa aivojen tapaa käsitellä ja jäsentää aistimuksia.

Aika: 21.-22.11.2013 (to-pe)
Paikka: FYSI:n koulustila, Helsinki
Kouluttajat: Mari Kuoppamäki, elv ja Helena Tigerstedt, THM, ett

Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet -milloin terapiaan? 3+2 pv, Seinäjoki



Lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten on tärkeää tietää lapsen tyypillinen sensomotorinen kehitys. Keskeistä on osata analysoida lapsen liikemalleja ja tietää syy-seuraus -suhteista. Tämän koulutuksen avulla voit päivittää tietosi lapsen kehityksestä ja alkaa soveltaa oppimaasi välittömästi käytäntöön.

Kouluttajallamme Liisa Kallisella on pitkä kokemus lasten kanssa työskentelystä ja hän on kouluttanut sekä yksityissektorilla että julkisessa terveydenhuollossa toimivia ammattilaisia ja saanut erinomaista palautetta.

Aika: Moduuli 1: 11.-13.12.2013 (ke-pe)
Moduuli 2: 7.-8.1.2014 (ti-ke)
Paikka: Seinäjoki, Hotelli Fooninki (Kaarretie 4) www.hotellifooninki.com
Kohderyhmä: Fysioterapeutit, toimintaterapeutit, lääkärit, terveydenhoitajat
Kouluttaja: Liisa Kallinen, fysioterapeutti, NDT, Bobath -seniorikouluttaja, Marjuli Oy

Reumaa sairastavan lapsen kuntoutus -koulutus 27.-28.1.2014 (ma-ti)

Paikka: FYSI:n koulustila, Helsinki
Kohderyhmä: Fysioterapeutit ja toimintaterapeutit, noin 25.
Kouluttajat: Lastenreumatologi Hanna Säilä, fysioterapeutti Melita Harju ja toimintaterapeutti AMK Johanna Holma

Koulutuksen tavoitteena on, että osallistuja päivittää tietojansa ja taitojaan reumalasten kuntoutuksesta, toimintakykylähtöisestä fysioterapiasta, lasten kuntoutusjärjestelmästä sekä moniammatillisesta yhteistyöstä.

Koulutus on hyvin käytännönläheistä, caseja, potilasdemonstraatioita, kuvia ja videoita apuna käyttäen käydään läpi harjoituksia ja kuntoutuksen tavoitteita.



Neurologisen lapsen moniammatillisen kuntoutus - koulutus (3pv), Oulu

Fysioterapeutin yhteistyö lastenneurologin, perheterapeutin, toimintaterapeutin ja puheterapeutin kanssa.

Koulutuksen tavoitteena on, että osallistuja päivittää tietojansa ja taitojaan lasten neurologisesta kuntoutuksesta, toimintakykylähtöisestä fysioterapiasta sekä moniammatillisesta yhteistyöstä.

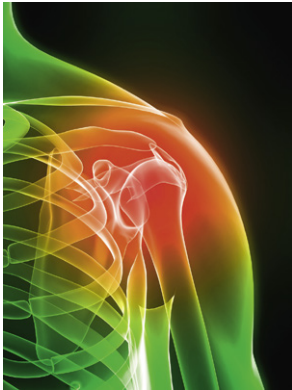
Koulutuksen teema-alueita ovat:

- yleisimmät lastenneurologiset sairaudet, kuntoutuksen nykykäsitteet
- kehitysneurologinen tutkiminen ja diagnostiikka
- neurologisen lapsen fysioterapia oire- ja toimintakykylähtöisesti
- neurologisen lapsen toimintaterapia ja puheterapia
- moniammatillinen yhteistyö

Aika: 4.-6.11.2013 (ma-ke)
Paikka: Oulu, Kehittämiskeskus Pohto (Vellamontie 12)
Kohderyhmä: Lasten kanssa työskentelevät fysioterapeutit ja toimintaterapeutit
Pääkouluttaja: Kaija Niemi, ft, NDT, Bobath-kouluttaja. Lisäksi asiantuntijoina puheterapeutti, perheterapeutti, toimintaterapeutti ja lastenneurologi.

TULE - TEEMAPÄIVÄT

Hartiarengas ja yläraaja 25.10.2013



Kaipaatko päivitystä olkanivelen ja hartiarengaan tutkimiseen? Haluatko varmuutta lihasten palpointiin ja yläraaja-harjoitteiden ohjaukseen? Päivän koulutuksessa käydään läpi hartiarengaan ja yläraajan toiminnallista tutkimista inspektion, testien ja palpaation avulla. Hoitomenetelmiin perehdytään manuaalisen terapian; pehmytkudos-

käsittelyiden ja mobilisaation keinoin. Lisäksi hyödynnetään kinesioiteippausta.

Aika: 25.10.2013 (pe)

Paikka: FYSI ry:n koulutustila, Helsinki

Kohderyhmä: Fysioterapeutit

Kouluttaja: Keijo Pitkämäki, ft, OMT, TULE-fysioterapian erikoisasiantuntija

Liikekontrollin häiriöt lannerankakivun alaryhmässä 12.11.2013

Kouluttaja Hannu Luomajoen tehopaketti alaselkävivusta, sen luokittelusta ja liikekontrollin häiriöistä. Teemapäivä sisältää uusinta tietoa alaselkävivusta sekä paljon käytännön harjoittelua testeistä ja harjoitteista. Saat uutta näkökulmaa ja täydennät osaamistasi alaselkäoireisten asiakkaiden terapiassa.

Aika: 12.11.2013 (ti)

Paikka: FYSI ry:n koulutustila, Helsinki

Kohderyhmä: Fysioterapeutit

Kouluttaja: Hannu Luomajoki, ft, OMT, TtT, fysioterapian professori

Kipu fysioterapeutin haasteena (1 pv) 13.12.2013

Fysi järjestää Tule-teemapäivän kivusta fysioterapeutin haasteena. Kouluttajana TtM, fysioterapeutti OMT Petteri Koho.

Teoriaa ja käytännön harjoituksia sekä pienryhmätyöskentelyä:

- Kivun fysiologiaa – kudonvauriokivusta sentraaliseen herkistymiseen. Miten tunnistaa eri kiputyypit?
- TENS ja akupunktio; miten teoria tukee käytäntöä?
- Hallinta- ja hahmotushäiriöt TULE-vaivoissa
- Lepoa vai liikettä kivuliaalle asiakkaalle?
- Kivun ja liikkumisen pelko toipumisen esteenä

Aika: 13.12.2013 (pe)

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

Kouluttaja: Petteri Koho, TtM, fysioterapeutti OMT, Kuntoutus Orton

Osallistujat: max 24 fysioterapeuttia



TULE - FYSIOTERAPIAN TÄYDENNYSKOULUTUKSET

Tule – täydennyskoulutusten tavoitteena on päivittää ja lisätä fysioterapeutin osaamista tuki- ja liikuntaelinoireisen asiakkaan terapiassa. Koulutuksessa painottuvat tutkiminen, erotusdiagnostiikka ja kliininen päättely sekä tavoitteellisen terapian suunnittelu ja toteutus sisältäen manuaalisen terapian, terapeutin harjoittelun ja harjoittelun ohjauksen. Koulutuksissa keskitytään yleisempiin tuki- ja liikuntaelintieteiden toiminnanhäiriöihin ja edetään toiminnallisen anatomian kautta erotusdiagnostiikkaan ja terapian toteutukseen. TULE – täydennyskoulutusten kouluttajat ovat fysioterapeutteja, joilla on vahva tutkimuksellinen tietopohja ja käytännön osaaminen. Koulutus sisältää paljon käytännön harjoittelua.

Kaularangan liikehäiriöt ja yläraajaan säteilevä kipu (2pv)

Aika: 6.-7.2.2014 (to-pe)

Paikka: FYSI ry:n koulutustila, Helsinki

Kohderyhmä: Fysioterapeutit

Kouluttaja: Anu Kaksonen, ft, OMT, fysioterapian opettaja

Alaraajat - lonkan, polven ja nilkan toimintahäiriöt (3pv)

Aika: 12.-14.3.2014 (ke-pe)

Paikka: FYSI ry:n koulutustila, Helsinki

Kohderyhmä: Fysioterapeutit

Pääkouluttaja: Merja Soanjärvi, ft, OMT

Käden taidot kuntoon:

Mulligan Concept® - mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat -koulutus 2013-14, Helsinki

- Aika:** Peruskurssi osa I (niska-yläraaja) 23.-24.9.2013
Peruskurssi osa II (lanneranka-alaraaja) 25.-26.11.2013
Jatkokurssi 13.-14.1.2014
- Paikka:** Fysin koulustila, Helsinki
- Kohderyhmä:** Fysioterapeutit, max 20
- Kouluttaja:** Fysioterapeutti OMT, Mulligan Concept –opettaja Virve Havulinna

Koulutuksen pääpaino on käytännön harjoittelussa. Koulutukseen osallistuvat saavat Brian R. Mulliganin Manual therapy –kirjan sekä hyvät kuvalliset koulutusmateriaalit sekä koulutuksessa käytettävän mobilisaatiovyön.

Lisäksi syksyllä, ensimmäistä kertaa Suomessa: Certified Mulligan Practitioner –tentti (CMP).

Tenttiin voivat osallistua fysioterapeutit, jotka ovat suorittaneet Mulligan I, II ja III -kurssit.

Tentti on suomenkielinen, ja 2-osainen: 1. Käytännön tentti, manuaalinen taidonnäyte, 2. Teoriantentti, johon kirjallisuutena on Mulligan kurssikirja sekä kurssimuistiinpanot. Tentin valvovat Mulligan Concept –opettajat / MCTA: Morgan Andersson (Ruotsi) ja Virve Havulinna.

Jos läpäisee molemmat tentit, saa käyttää lyhennettä CMP, ja logoa Certified Mulligan Practitioner.

Aika: 8.11.2013 (pe), Helsinki.

Ennen tenttiä 7.11. on Mulligan Concept –kertauspäivä. Etusijalla ovat tenttiin osallistuvat, mutta päivä soveltuu myös muille koulutuksen kaikki 3 osaa suorittaneille. Lisätiedot www.fysi.fi



Lihaseenergiatekniikat (MET) - koulutus

Suosittu ja loistavan palautteen saaneet Darren Higginsin Lihaseenergiatekniikat-koulutukset jatkuvat. Kurssilla opit löytämään alueen toimintahäiriöt palpaation ja erilaisten biomekaniikkaan perustuvien testien avulla. Lisäksi opit, miten hoitaa toimintahäiriöitä käyttäen lihasenergia- ja pehmytkudostekniikoita. Kurssin pääpaino on käytännön harjoittelussa. Saat varmuutta tutkimiseen ja uusia ideoita terapiaan!

- Aika:** MET I (alaselkä-lanneranka-lantio) 2.-4.10.2013 (ke-pe)
MET II (yläselkä-kaula- ja rintaranka-rintakehä) 7.-9.10.2013 (ma-ke)
Osa MET I ja MET II ovat erillisiä kokonaisuuksia, voit osallistua vain toiseen tai molempiin.

Paikka: FYSI ry:n koulustila, Helsinki

Kohderyhmä: Fysioterapeutit

Kouluttaja: Darren Higgins on australialainen fysioterapeutti, jolla on pitkä kokemus manuaalisena fysioterapeuttina ja mm. Manual Therapy Seminars of UK -kouluttajana Englannissa.

Darrenin koulutukset ovat saaneet toistuvasti loistavat palautteet:

"Kouluttajan innostus asiaan, erinomainen ulosanti, hyvät perustelut tekemiselle, selkeät näytöt, riittävä käytännön harjoittelu, hyvä kuvallinen kurssikäsi kirja – Darren osaa asiansa erinomaisesti ja on vuosien myötä vain parantanut Met-koulutus pakettiaan."

"Helposti omaksuttavat tekniikat, millä saa nopeasti muutoksia aikaiseksi, selkeä tutkimusprotokolla"



Illoisia ja tyytyväisiä kurssilaisia syksyn 2012 MET I –kurssilta

Kinesioiteippaus / toiminnallinen teippaus (2pv)

Kinesioiteippauksen suosio kasvaa jatkuvasti ja fysioterapeutin hyvä teippaustaito on tarpeen kaikkien asiakasryhmien kanssa. Koulutus sisältää runsaasti käytännön harjoituksia ja teippausesimerkkejä. Kurssin sisällössä mukana perustekniikoiden lisäksi lymfateippausta.

Nyt toivottu kahden päivän koulutus! Yläraajan ja alaraajan teippaukset eri päivinä – voit osallistua yhteen tai molempiin päiviin.

- Aika:** 19.-20-9.2013 (to-pe)
Paikka: FYSI ry:n koulutustila, Helsinki
Kohderyhmä: Fysioterapeutit
Kouluttaja: Keijo Pitkämäki, fysioterapeutti OMT, Tule-fysioterapian erikoisasiantuntija



UUTTA

Myofaskiaalinen teippaus; peruskurssi (2 pv)

FYSI ry järjestää fysioterapeuteille 2-päiväisen koulutuksen myofaskiaalisesta teippauksesta. Koulutus on monipuolinen käytännön kurssi (80% käytäntöä). Myofaskiaalinen teippaus - Flexotaping® - on lähestymistavaltaan aivan uudenlainen, innovatiivinen ja tuloksellinen teippaus- ja fysioterapiamenetelmä.

Saksalaisen Markus Erhardtin vuonna 2006 kehittämä menetelmä on mullistanut tavallisen kinesiologisen teippaustavan. Se on myofaskiaaliin yhteyksiin ja jatkumoihin sekä faskian ominaisuuksiin ja luonteeseen perustuva teippaus- ja terapiamuoto, jonka avulla voidaan päästä eroon kehon rajoitteista / kireyksistä ja palauttaa kehon luonnollinen myofaskiaalinen tasapaino välittömästi ja tehokkaasti. Menetelmä on käytössä laajasti tämän päivän huippu-urheilussa.

- Aika:** 16.-17.10.2013 (ke-to)
Paikka: FYSI ry:n koulutustila, Helsinki
Kouluttaja: Ari-Pekka Lindberg, fysioterapeutti, OMI, MDT, Personal Trainer
Osallistujat: max. 24 fysioterapeuttia

Tulossa

Tulossa keväällä 2014:

Fysioterapeutin ensiapukoulutus

Hätäensiapu, 8 h.

Koulutus toteutetaan SPR:n ensiapuohjelman mukaisesti ja se täyttää Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksen standardin vaatimukset.

Tule päivittämään hätäensiaputaitosi, koulutus sisältää paljon käytännön ensiaputaitojen harjoittelua.

UUTTA

Faskia - koulutus (2+2pv)

Asiantuntevat kouluttajat ja ajankohtainen aihe, kysyty faskia - koulutus nyt ensimmäistä kertaa FYSI:ssä. Koulutus antaa monipuolisen ja laajan kuvan faskioista, faskiaalisista kiputiloista ja hoitomahdollisuuksista yhdistellen eri tekniikoita. Jarmo Ahosen ja Jouko Heiskasen yhteiskurssi tarjoilee oivaltavaa faskiaosaamista fysioterapeuteille.

- Aika:** Osa I: 2.-3.12.2013 (ma-ti),
 Osa II: 12.-13.2.2014 (ke-to)
Paikka: FYSI ry:n koulutustila, Helsinki
Kohderyhmä: Fysioterapeutit
Kouluttajat: Jarmo Ahonen, ft, pilateskouluttaja ja Jouko Heiskanen, LL, ft



LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIAN ASIANTUNTIJAKSI

Lantionpohjan toimintahäiriöt ovat ajankohtainen ja kaikkia ikäryhmiä koskettava aihe. Fysioterapeutit ovat avainasemassa näiden ongelmien tunnistamisessa ja aktiivisessa hoidossa. FYSI järjestää Lantionpohjan toimintahäiriöt – peruskoulutuksen lisäksi nyt uutena Lantionpohjan toimintahäiriöt – jatkokoulutuksen jo asiasta kokemusta omaaville fysioterapeuteille

Lantionpohjan toimintahäiriöt – jatkokoulutus (2pv) **UUTTA**

Pääteemana jatkokoulutuksessa ovat lantionpohjan kipu ja neurologisen kuntoutujan lantionpohjan toimintahäiriöt. Käytännön työpajoissa mm. ultraäänen käyttö biopalautteena, kipusähköt ja yhdistelmähoidot, lisäksi kertausta tutkimisesta.

Aika: 18.-19.11.2013 (ma-ti)
Paikka: FYSI:n koulustila, Helsinki
Kohderyhmä: Fysioterapeutit, joilla kokemusta lantionpohjan fysioterapiasta
Kouluttajat: Pääkouluttajina Minna Törnävä, ft, TtM, seksuaaliterapeutti ja Miia Silventoinen, ft, seksuaalineuvoja. Asiantuntijoina lisäksi professori, LKT, ylilääkäri Jorma Paavonen, liikuntafysiologi, ft, THM Tiina Kaistila ja ft, seksuaalineuvoja, uroterapeutti Anu Parantainen.



Lantionpohjan toimintahäiriöt – peruskoulutus (2pv)

Koulutus sisältää teoriaa lantionpohjan anatomiasta, toimintahäiriöistä, niiden tutkimisesta ja hoitomenetelmistä sekä käytännön harjoittelua tutkimisesta ja terapiasta. Koulutus antaa hyvät valmiudet lantionpohjan fysioterapian aloittamiseen.

Aika: 17.-18.3.2014 (ma-ti)
Paikka: FYSI:n koulustila, Helsinki
Kohderyhmä: Aloittelevat ja vähän kokemusta lantionpohjan fysioterapiasta omaavat fysioterapeutit
Kouluttajat: Pääkouluttajina Minna Törnävä, ft, TtM, seksuaaliterapeutti ja Miia Silventoinen, ft, seksuaalineuvoja, lisäksi muita alan asiantuntijoita.

Hyvänlaatuinen asentohuimaus: perustietoa ja klinisiä sovelluksia (1+1pv)

Suosittu kahden päivän koulutuspaketti fysioterapeuteille asentohuimauksen tutkimisesta ja hoitamisesta. Teorian lisäksi paljon käytännön testauksia ja harjoittelua sekä sovelluksia eri asiakasryhmille ja oireisiin esim. lukihäiriöihin.

Aika: 1. päivä: 22.11.2013 ja 2.päivä: 16.12.2013
Paikka: Jyväskylä
Kohderyhmä: Fysioterapeutit
Kouluttaja: Tapani Rahko, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, dosentti

Koulutus on heti hyödynnettävissä asiakastyössä:
"Käytännön harjoitukset ja live-potilaan seuraaminen oli antoisaa ja konkreettista"
"Sain paljon lisätietoa asentohoidon vaikuttavuudesta ja jo nyt koen koulutuksen auttaneen monia potilaitani"



Tulossa

Tulossa vuonna 2014:

Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus

Uusi ryhmä aloittaa!

4 moduulia, yhteensä 12 lähiopetuspäivää.

FYSI ry toteuttaa koulutuksen yhteistyössä Villa Consulting Oy:n kanssa.



ASLAK-kursseja fysioterapeuttiyrittäjille

Kela on myöntänyt Suomen Fysioterapeuttien ja Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n yrittäjäjäsenille neljä ASLAK-kurssia vuodelle 2014.

ASLAK-kurssit on tarkoitettu järjestöjen jäsenyrittäjille, joilla työkyvyn heikkenemisen riskit ovat jo todettavissa, mutta sairausoireet ovat vielä lieviä. ASLAK-kurssille hakeudutaan Kelan paikallistoimiston kautta ja hakemuslomakkeen lisäksi tarvitaan lääkärin B-todistus. Kela tekee kuntoutuspäätökset.

ASLAK-kurssille voi hakea heti, kun se on julkaistu Kelan ASLAK-kurssitarjonnassa osoitteessa:

http://asiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication



ITSENÄISILLE AMMATINHARJOITTAJILLE

Verve, Oulu | kurssi nro 53893
Kasarmintie 13, 90101 Oulu
leena.sankilampi@verve.fi
p. 020 757 4620

I jakso 27. – 31.1.2014
II jakso 2. – 7.6.2014
III jakso 22. – 27.9.2014
IV jakso 8. – 12.12.2014

Härmän Kuntoutus Oy | kurssi nro 53311
Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä
johanna.valkonen@harmankuntokeskus.fi
p. (06) 483 1592

I jakso 10. – 14.2.2014
II jakso 9. – 14.6.2014
III jakso 20. – 25.10.2014
IV jakso 9. – 13.2.2015

TYÖNANTAJANA TOIMIVILLE

Kartanokylpylä Kaisankoti | kurssi nro 53142
Bodomintie 37, 02740 Espoo
mikko.fländer@kaisankoti.fi tai
pirjo.falkstedt@kaisankoti.fi
p. (09) 887 191

I jakso 20. – 25.1.2014
II jakso 7. – 11.4.2014
III jakso 21. – 26.7.2014
IV jakso 19. – 23.1.2015

Kuntoutuskeskus Kankaanpää | kurssi nro 53292
Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää
esko.isohannu@kuntke.fi
p. 050 550 9420

I jakso 17. – 21.2.2014
II jakso 9. – 14.6.2014
III jakso 13. – 18.10.2014
IV jakso 2. – 6.3.2015

http://asiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication



Yrittäjille: Matkoja, koulutuksia, työhyvinvointia ja messut!



AJANKOHTAISET TEEMAT!

- Fysioterapia- ja kuntoutuspalveluiden markkinointi ja tuotteistaminen
- Yritysverotuksen muutokset
- Yhtiömuodon valinta
- Kustannuslaskenta

- Fysioterapia- ja kuntoutusyrityksen markkinointisuunnitelma
- Monikanavaisen markkinoinnin tehokkuus;
- Case: Toimiva ja kustannustehokas hakukonemarkkinointi
- Ennakoi – älä oleta! Yrittäjä ja yritys elinkaaren eri vaiheissa
- Kuntoutuspalvelun tuotteistaminen – tuotteistettu palvelu myy paremmin
- Markkinoinnin seuranta – mihin panostaa?
- Yritysverotuksen muutokset, yhtiömuodon valinta
- Toimi – älä jarruta: Toimi oikeaan aikaan!
- Kustannuslaskennan ABC; yrityksen kannattavuuden perusta, kuntoutuspalvelun hinnoittelu – uskallanko hinnoitella oikein?

Aika: **8.-9.11.2013 perjantai-lauantai**

Luento-ohjelman aikataulu:

pe 8.11. klo 12.30-18.00, la 9.11. klo 8.15-13.00

Paikka: **Tampereen Messu- ja Urheilukeskus**

Huom! Ohjelma keskiaukeamalla ja www.fysi.fi

Samaan aikaan Messu- ja Urheilukeskuksessa:
Apuväline 2013 –messut
avoinna to 7.11. ja pe 8.11. klo 9-17,
la 9.11. klo 9-16.



Perjantai-iltana klo 19.00 Fysioline Oy:n ja Saga Spatechin FYSI-yrittäjäpäivien osallistujille järjestämä iltatilaisuus Ravintola SKÄLissa, Tampereen Koskikeskuksessa. Lisätiedot maksuttomasta iltatilaisuudesta lähetetään yrittäjäpäiville ilmoittautuneille.

Apuvälinemessuilla on FYSI-Yrittäjäpäivien lisäksi maksuton FYSI-infopiste, jossa voit keskustella lakimiehen ja muiden asiantuntijoiden kanssa yrityksen perustamisesta, yrittäjyydestä, laitoksen ostamisesta, myymisestä, sukupolvenvaihdoksesta yms! FYSI-infopiste on FYSI:n näyttelyosastolla 703. **TERVETULOA!**

FYSI-YRITTÄJÄTILAISUUDET 2013

FYSI-yrittäjätilaisuudet toteutetaan tänä vuonna kuudella paikkakunnalla. Tilaisuudet on tarkoitettu jäsenyrittäjille ja ne ovat maksuttomia. Iltapäivän aiheina mm. Fysin jäsenkyselyn tulokset, yrittäjän arki, fysioterapiayrityksen menestystekijät, ajankohtaiset lakimuutokset terveydenhuollossa.

Tilaisuusien ohjelma ja kellonaika ovat samat kaikilla paikkakunnilla. Tilaisuudet järjestetään Fysin yhteistyökumppanin **Fennian** kanssa; mukana Fennian paikalliset asiantuntijat. Fysistä mukana ovat puheenjohtaja **Tuula Mustonen** ja toiminnanjohtaja **Leila Salonen**.

Paikkakunnat ja aikataulu:

- Helsinki 24.9. tiistai:** Fennian pääkonttori, Televisiokatu 1
- Turku 25.9. keskiviikko:** Fennian konttori, Yliopistonkatu 31
- Tampere 26.9. torstai:** Sokos Hotel Tammer, Satakunnankatu 13
- Oulu 1.10. tiistai:** Fennian konttori, Kauppurienkatu 8 A
- Kuopio 9.10. keskiviikko:** Fennian konttori, Puijonkatu 30
- Lappeenranta 10.10. torstai:** Treenix Oy, Teollisuuskatu 8-12 C

Kaikki tilaisuudet klo 15.00-19.00

Katso tarkempi ohjelma www.fysi.fi/koulutus



Tyhy- ja opintomatka Sveitsiin ja Itävaltaan 25.1. - 1.2.2014

Luvassa antoisaa ohjelmaa ja mukavaa kollegaseuraa upeissa alppimaisemissa! Isäntänä ja asiantuntijana Sveitsin matkaosiossa **fysioterapian professori Hannu Luomajoki:** Yritysvierailuja, tutustumista sveitsiläisen fysioterapian palvelutarjontaan, ammattiluentoja! Itävallan osio Zell am Seen alppikaupungissa: Työkyvyn ylläpito – alustuksia ja talviliikuntaa! Katso lisää www.fysi.fi ja ilmoittaudu mukaan.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 31.10.2013 mennessä: Trio Travels Ltd Oy – sales@triotravels.fi – 020 756 8610.

Koulutuskalenteri 2013 - 2014

päivitetty 2.9.2013

Syyskuu

5.-7.9.2013 (to-la)	TULE-fysioterapian täydenniskoulutus: Alaselkä ja lantioengas
6.-7.9.2013 (pe-la)	Akupunktuurikoulutus 2013: Moduuli I
12.-13.9.2013 (to-pe)	Akupunktuurikoulutus 2013: Moduuli II
19.-20.9.2013 (to-pe)	Kinesioteippaus / toiminnallinen teippaus; mukana lymfateippaus
23.-24.9.2013 (ma-ti)	Mulligan Concept -koulutus 2013-2014: Moduuli I
24.9.2013 (ti)	FYSI-yrittäjättilaisuus, klo 15-19, Helsinki
25.9.2013 (ke)	FYSI-yrittäjättilaisuus, klo 15-19, Turku
26.9.2013 (to)	FYSI-yrittäjättilaisuus, klo 15-19, Tampere

Lokakuu

1.10.2013 (ti)	FYSI-yrittäjättilaisuus, klo 15-19, Oulu
2.-4.10.2013 (ke-pe)	Lihaseenergiatekniikat MET, osa I: alaselkä, lanneranka, lantio
4.-6.10.2013 (pe-su)	Akupunktuurikoulutus 2013: Moduuli III
7.-9.10.2013 (ma-ke)	Lihaseenergiatekniikat MET, osa II: Yläselkä, kaula- ja rintaranka, rintakehä
9.10.2013 (ke)	FYSI-yrittäjättilaisuus, klo 15-19, Kuopio
10.10.2013 (to)	FYSI-yrittäjättilaisuus, klo 15-19, Lappeenranta
16.-17.10.2013 (ke-to)	Myofaskiaalinen teippaus; peruskurssi
21.-23.10.2013 (ma-ke)	Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus: Moduuli III
25.10.2013 (pe)	TULE-teemapäivä: Hartiarengas ja yläraaja
28.-30.10.2013 (ma-ke)	Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus 2013-2014: Moduuli I

Marraskuu

4.-6.11.2013 (ma-ke)	Neurologisen lapsen moniammatillinen kuntoutus, Oulu
6.11.2013 (ke)	Neurologisen asiakkaan allasterapia
7.11.2013 (to)	Mulligan Concept -kertauspäivä
8.11.2013 (pe)	Certified Mulligan Practitioner -tentti
8.-9.11.2013 (pe-la)	FYSI-Yrittäjättilaisuudet Tampereella Apuvälinemessujen yhteydessä
12.11.2013	TULE-teemapäivä: Liikekontrollin häiriöt lannerankakivun alaryhmässä
18.-19.11.2013 (ma-ti)	Lantionpohjan toimintahäiriöt, jatkokoulutus
21.-22.11.2013 (to-pe)	SI-terapia -koulutus: aisti-integraatiopohjaiset motoriset vaikeudet; perustietoa fysioterapeuteille.
22.11.2013 (pe)	Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa I, Jyväskylä
25.-26.11.2013 (ma-ti)	Mulligan Concept -koulutus: Moduuli II

Joulukuu

2.12.2013 (ma)	GAS -menetelmäkoulutus (Goal Attainment Scaling 1+1pv), 1.pv, Vaasa
2.-3.12.2013 (ma-ti)	Faskia-koulutus, osa I
9.-11.12.2013 (ma-ke)	Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus: Moduuli II
11.-13.12.2013 (ke-pe)	Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet: Mod. 1, Seinäjoki
13.12.2013 (pe)	TULE-teemapäivä: Kipu fysioterapeutin haasteena
16.12.2013 (ma)	Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa II, Jyväskylä

Tammikuu 2014

7.-8.1.2014 (ti-ke)	Lapsen sensomot. kehitys ja sen poikkeavuudet: Moduuli 2, Seinäjoki
8.-10.1.2014 (ke-pe)	Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus: Moduuli IV
13.1.2014 (ma)	GAS -menetelmäkoulutus (Goal Attainment Scaling 1+1pv), 2.pv, Vaasa
13.-14.1.2014 (ma-ti)	Mulligan Concept -koulutus: Jatkokurssi
25.01.- 01.02.2014	Tyhy- ja opintomatka Sveitsiin ja Itävaltaan
27.-28.1.2014 (ma-ti)	Reumaa sairastavan lapsen kuntoutus -koulutus
29.-31.1.2014 (ke-pe)	Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus 2013-2014: Moduuli III

Helmikuu 2014

6.-7.2.2014 (to-pe)	TULE-fysioterapian täydenniskoulutus: kaularangan liikehäiriöt ja yläraajaan säteilevä kipu
12.-13.2.2014 (ke-to)	Faskia-koulutus, osa II

Maaliskuu 2014

12.-14.3.2013 (ke-pe)	TULE-fysioterapian täydenniskoulutus: alaraajat
17.-18.3.2013 (ma-ti)	Lantionpohjan toimintahäiriöt peruskoulutus

Tulossa mm:

- FYSI-päivät, Jyväskylä 16.-17.5.2014 (pe-la)
- Kinetic Control lanneranka 2+2 pv
- Fysioterapeutin hätäensiapukoulutus 8 h
- GAS-koulutus, Helsinki: 7.3. ja 9.5.2013
- Akupunktuurikoulutus mod V
- Teemana neurologia: Tanssi, taiteet ja musiikki neurologisen asiakkaan kuntoutuksessa

 Ajantasaiset koulutustiedot: www.fysi.fi/koulutus. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Mitä potilastietoja ja millä perusteella fysioterapiayritys voi luovuttaa eteenpäin?

Siitä mitä potilastietoja fysioterapiayritys tai muu terveyspalveluyritys voi luovuttaa eteenpäin, säädetään lähinnä henkilötietolaissa sekä laissa potilaan asemasta ja oikeuksista eli potilaslaissa ja STM:n asetuksessa potilasasiakirjoista. Tarkempaa ohjeistusta lakiin soveltamisesta antaa tietosuojavaltuutetun toimisto.

Henkilötietolain 2. luvussa on säädetty yleisistä periaatteista, kuten huolellisuusvelvollisuudesta ja siitä, että henkilötietoja – joita myös potilastiedot ovat – käytetään vain siihen tarkoitukseen mihin niitä on kerätty.

Luvussa on säädetty myös käsittelyn yleisistä edellytyksistä. Lähtökohtana laissa on arkaluonteisten tietojen, kuten terveydentilaa koskevien tietojen, käsittelykielto. Käsittelyllä tarkoitetaan muun ohessa tietojen keräämistä ja niiden luovutusta.

Poikkeus käsittelykiellosta koskee muun muassa terveydenhuollon toimintayksikköä tai terveydenhuollon ammattihenkilöä, jotka saavat käsitellä toiminnassaan saamia tietoja rekisteröidyn terveydentilasta, sairaudesta tai vammaisuudesta tai häneen kohdistetuista hoitotoimenpiteistä taikka muita rekisteröidyn hoidon kannalta välttämättömiä tietoja.

Käytännössä tämä tarkoittaa potilasasiakirjojen laatimista, mikä potilaslaissa on säädetty pakolliseksi. Potilasasiakirjoihin kuuluvat potilaskertomus ja siihen liittyvät potilastiedot tai asiakirjat sekä lääketieteelliseen kuolemansyyn selvittämiseen liittyvät tiedot tai asiakirjat samoin kuin muut potilaan hoidon järjestämisen ja



FYSI:n asiantuntijajuristi Ismo Saarinen on innokas luontoharrastaja ja -valokuvaaja. Hänen kesäkuuisessa otoksessaan lehtopöllön (Strix aluco) poikanen, ikää runsaat kolme viikkoa, harkitsee pesästä lähtöä. Ismo on napannut kuvan mökkitonillaan Lopen Kesijärvellä. – Pönttö on omin pikku kätösin rakentamani ja puuhun nostamani. Lautaa pönttöön meni 14 metriä. Pönttö on nyt viisi vuotta vanha, ja tämänvuotinen pesintä oli tänä aikana kolmas varmuudella havaitsemani, Ismo kertoo.

toteuttamisen yhteydessä syntyneet tai muualta saadut tiedot ja asiakirjat.

Potilaslain mukaan potilasasiakirjat ovat salassa pidettäviä, eikä niiden tietoja saa ilmaista sivullisille ilman potilaan suostumusta. Sivullisella tarkoitetaan muita kuin asianomaisessa toimintayksikössä tai sen toimeksiannosta potilaan hoitoon tai siihen liittyviin tehtäviin osallistuvia henkilöitä. Eli toimintayksikössäkin edellytetään hoitoon osallistumista, jotta tietyn potilaan tietoja voidaan antaa eteenpäin.

Lain mukaan potilaan tutkimuksen ja hoidon järjestämiseksi tarpeellisia tietoja voidaan antaa myös toiselle terveydenhuollon toimintayksikölle tai terveydenhuollon ammattihenkilölle sekä yhteenvedo annetusta hoidosta potilaan hoitoon lähettäneelle terveydenhuollon toimintayksikölle tai terveydenhuollon ammattihenkilölle sekä potilaan hoidosta vastaavaksi lääkäriksi mahdollisesti nimetylle lääkärille. Tämä on lain mukaan mahdollista, jos tietojen antamiseen on potilaan tai hänen laillisen edustajansa suullinen suostumus tai asiayhteydestä muuten ilmenevä suostumus. Tuo asiayhteys on sitten se tulkinanvaraisempi juttu, jos nimenomaista lupaa ei ole.

Lisäksi tajuttomia, lapsia, kehitysvammaisia yms. erityisryhmiä ja erityistilanteita varten on olemassa omia säännöksiään.

Toisin sanoen: Potilastietojen kertominen eteenpäin on hyvin tarkkaan rajattua. Terveydenhuollon ammattihenkilö ei saa edes tarkistaa muiden kuin omien potilaidensa tietoja, vaikka hänellä olisi pääsy toistenkin hoitamien potilaiden potilasasiakirjoihin. 🌱



- ▶ Potilasasiamiehen tehtävänä on ensisijaisesti neuvoa potilaita asioissa, jotka liittyvät potilaan asemasta ja oikeuksista annetun lain soveltamiseen tai potilasvahinkolakiin.
- ▶ Potilasasiamiehellä on hyvä olla sekä lainsäädännön että käytännön tuntemus neuvonnan piiriin kuuluvista asioista. Tämä edellyttää säännöllistä työskentelyä näiden kysymysten parissa.
- ▶ Potilasasiamiespalvelu on FYSI ry:n merkittävä jäsenmaksuun sisältyvä jäsenetu; jäsenlaitos voi nimetä asianajaja Ismo Saarisen potilasasiamieheksi. Jäsenlaitos toimittaa Aluehallintovirastoon Ismo Saarisen allekirjoittaman potilasasiamieslomakkeen.

AKAA			
Kuntoaskel Oy.....	050 577 9791		
ALAJÄRVI			
Alajärvisuutu 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			
DBC klinikka, Sello.....	029 1237 050		
DBC Soukka - Espoo.....	029 1237 110		
Deboran Fysio Espoo.....	09-863 1122		
Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	09-466 019		
Espoon Keskusten Fysioeapia Oy.....	09-859 6897		
Espoon kiropraktikko-, fysioterapia- ja akupunktioklinikka.....	044 273 7542		
Espoon OMT-Fysioterapia Oy.....	010 320 2180		
Fysikaalinen Hoitolaitos T:mi Fysio-Masa.....	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		
Lasten Terapiakeskus Terapeija Oy.....	050 600 643		
Leena Kataila Oy.....	0400 445 446		
LN Tonus Terapeutit Oy.....	09-881 1940		
Länsiaurion 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/ Leppävaara.....	09-221 2001		
Suvelan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-805 8368		
Terapia-Asema Voima avoin yhtiö.....	050 362 7463		
Toiminimi Pirkko-Liisa Haapa-Aho.....	0500 641 502		
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, Oikiluodon Työterveysasema.....	02-8381 6775		
FORSSA			
Forssan Fysio Ky.....	03-422 0315		
Forssan Kuntouttamislaitos Oy.....	050 553 0712		
Kuntoutuskeskus OTE Oy.....	03-435 6868		
Kuntoutuskeskus Ultra Oy.....	03-435 6266		
Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus Oy.....	03-435 4665		
HAAPAJÄRVI			
Fysioklomio, Haapajärven Lääkäritalo.....	08-763 575		
Haapajärven Fysioterapia Ky.....	08-784 0070		
HAILUOTO			
Fysioeekki Hailuoto.....	0500 892 654		
HAMINA			
Haminan Fysioykylmä OMT.....	05-344 0220		
Haminan Fysioterapia.....	040 310 0540		
HANKASALMI			
Fysikaalisia hoitoja Heidi Laitinen.....	0400 733 117		
Fysioterapia Oiva Ky.....	050 555 2900		
HARJAVALLA			
Harjavalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	02-674 3085		
Kuntotutka Ky.....	02-674 2696		
HATTULA			
Parolan Fysioterapia Oy.....	03-637 2923		
Marita Valkama.....	050 556 2159		
HEINOLA			
Kirkkonkylän Fysioterapia, Expodos Oy.....	03-718 3983		
Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	03-715 7061		
Heinolan Fysito Ky Aalto.....	03-714 2041		
Heinolan Lääkintävoimistelu Ky.....	03-715 4195		
HEINÄVESI			
Fysioterapeutti Heli Vainio.....	040 734 4605		
Heinäveden Fysiokeskus.....	040 574 8323		
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 Reimaria.....	09-347 8380		
Deboran Fysio Helsinki.....	045 316 2400		
Fitpoint Oy.....	020 761 4440		
Fysanna Consulting Oy, Hannu & Pekka fhl.....	09-406 464		
Fysi Partners Finland Oy.....	0400 784 515		
Fysiel Oy.....	09-694 6943		
Fysikaalinen Hoitolaitos Nassinella Oy.....	09-633 474		
Fysio Kolmijoki Oy/Fysiomylly.....	010 439 7700		
Fysio-Mese Oy.....	09-4541 4200		
Fysio7.....	010 837 2100		
Fysioeka.....	040 507 4530		
Fysiogeriatra Oy.....	040 501 3135		
Fysiokeskus Itäkurto Oy.....	09-343 4240		
FysioProVita Oy.....	09-681 8850		
Fysioterapia Hannele Immonen T:mi.....	09-485 806		
Fysioterapia Kuntokasino Ky.....	09-671 165		
Fysioterapia Mikko Utecht.....	046 810 2070		
Fysioterapia P & P.....	050 492 7586		
Fysiotreenari.....	050 585 5197		
HE Fysio.....	050 354 1952		
Helsingin Fysioterapia Ky.....	09-701 3216		
Helsingin Selkä-Center Oy.....	09-694 0611		
Hyvinvointipalvelut Helter Siltämäki.....	09-386 7362		
Huippuliike.....	050 547 6869		
Katajanokan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-629 284		
Kruunu-Fysioterapia Oy.....	09-135 6100		
Käpylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	09-799 082		
Lauttasaren 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		
OloOk-Fysioterapia.....	09-555 453		
OMT-Fysioterapia Helppis Oy.....	020 759 0940		
Oulunkylän Kuntoutus.....	09-728 2475		
Pasilan Fysioterapia Oy.....	09-143 742		
PointFysio.....	020 761 4440		
Pukinmäen Fysiopalvelu Ky.....	09-345 1609		
Radiokadun Fysioterapia Ky.....	09-149 6436		
Ruoholahden Kiropraktikkokeskus.....	09-562 6266		
Tmi EevaFysio.....	044 300 0270		
TT-Fysio Oy.....	040 730 0844		
Vantaan Fysiogeriatra.....	0400 477 459		
VITA-Lääkäriasema/VITA-Fysio.....	09-228 800		
Vitalfysio.....	09-162 0656		
HOLLOLA			
Salpakkankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Keskuskatu.....	03-780 1212		
Salpakkankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Tiilijärventie.....	03-780 1141		
HUITTINEN			
Fysikaalinen Hoitolaitos Ella Tuori Ky.....	050 557 3450		
Fysioterapiakeskus Tuula Hannunen Oy.....	050 5525 885		
Huittisen Fysioterapia Oy.....	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		
HÄMEENKYRÖ			
Tähtikuntoutus Ky.....	040 584 1455		
HÄMEENLINNA			
Hauhon Lääkintävoimistelu Oy.....	03-675 1808		
Hämeenlinnan Kuntohoito Ky.....	03-612 0712		
Hätälän 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		
Marita Valkama.....	050 556 2159		
Tmi Michaela Härke.....	050 444 0697		
II			
Fysior 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 /Helmi Virta.....	050 303 3872		
Fysio-Symmetria Oy.....	044 057 8270		
Iisalmen Fysiopiste.....	044 7365 863		
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		
FysioNiska.....	010 292 6226		
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 Fysiodag Ay.....	013-226 337		
Fysiokeskus Kunto-Taipale Oy.....	010 420 6655		
FysioFix.....	013-124 186		
FysioJukola Ay.....	013-825 553		
Fysiokeskus ITE / Joensuun Fysiokeskus Oy.....	013-126 902		
Fysioterapiapalvelu Riitta Immonen.....	013-120 281		
Joensuun Neurofysio Ky.....	013-761 167		
Joensuun OMT-Fysioterapia.....	013-220 430		
Rantakylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-823 327		
Viva Balsania.....	040 867 3295		
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 Hyvinvointipalvelut	040 721 7477
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	040 541 5091
KK-Monifysio Oy.....	0400 808 870
Kuoreveden Fysioterapia/Halli	040 842 2010
Toimintaterapia Mitera	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, Rehmark Oy.....	09-271 5117
Fysioterapeutti Anne Puranen.....	044 564 4876
Suomen Urheilufysio Järvenpää	044 970 2952
KAARINA	
Fhl Hoitokulma Tarja Vuorinen	02-472 6522
Fysioterapia Anterior.....	02-243 3311
KAAVI	
DBC Kaavi.....	029 1237 250
KAJAANI	
Fysioterapia Mimmi K.....	044 7132 560
Kainuun Fysioterapia Oy.....	08-623 120
Kajaanin OMT-Fysioterapia.....	08-625 717
LS Fysioterapia Oy.....	08-614 0920
Otanmäen Lääkintävoimistelu/Kajaani	044 068 6676
Teppanan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	044 062 9290
KALAJOKI	
Fysioterapia Manninen Oy	050 559 3330
Kalajoen Lääkintävoimistelu Oy.....	08-460 155
Maijin Fysio.....	06 875 811
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
KANGASNIEMI	
Kangasniemen Fysica Ay	015-431 372
KANKAANPÄÄ	
Kankaanpään Kuntoutus Oy	02-572 3077
Merifysio Ky	02-578 3838
KANNUS	
Fysiopiste Marita Koivisto.....	050 536 7281
Kannuksen Fysikaalinen Hoitolaitos.....	06-871 528
KARSTULA	
Karstulan Fysikaalinen Hoitolaitos/Lahdenvesi Ay	014-461 830
Kunnon Syke Oy Fysikaalinen Hoitolaitos	0400 406 370
KARTTULA	
Karttulan Fysioterapia.....	017-383 1633
KAUHAJOKI	
Tähtifysio Sari Varala Oy	040 523 5994
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
KEMI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kemin Terveystoimisto Ky	016-255 027
FysioKemi Ky	016-223 754
Fysiotek Kemi-Tornio Oy	040 545 0189
KEMIJÄRVI	
Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	016-813 309
Kemijärven Kuntokeskus Ky	016-812 102
Kemijärven Lääkintävoimistelu	016-812 168
KEMPELE	
Kempeleen Fysioterapia	08-384 946
FysioTime Kempele.....	08-516 484
KERAVA	
DBC Kerava	029 123 7140
Fysio Kerava Oy.....	09-242 9804
Keravan Lääkintävoimistelu Oy / Sibeliuksen tie	09-242 9804
Keravan Lääkintävoimistelu Oy / Porvoonkatu	09-242 9804
KEURUU	
Keuruun Kuntoutus Oy.....	014-770 606
KIRKKONUMMI	
Fysigator Oy.....	09 425 97323
Fysio-Lymfa Ritva Hernetkoski	09-256 5065
Fysioterapia Kirkkonummi	0400 907 903
Kauklahde Fysioterapia	09-811 818
Kirkkonummen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	09-298 7046
Kirkkonummen Palvelukeskussäätiö	09-296 3380
Veikkolan Fysikaalinen Hoitolaitos	09-256 8178
KITEE	
Fysikaalinen Hoitola Kuntokellari.....	040 506 368
Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky	013-414 415
Kiteen Kuntopalvelu	0400 550 660

KITILÄ	
FysioLevi	016-651 0100
KIURUVESI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kiurun Kunto Ky.....	017-754 665
Kiuruveden Fysi-Askel Oy	050 547 2851
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
Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky.....	044 058 2561
Keski-Pohjanmaan Lääketiet. Tutkimus- ja Hoitolaitos	
Medirex Oy/Kaarlelankatu	06-836 2200
KOLARI	
Länsirajan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	016-561 820
KONTIOLAHTI	
Fysikaalinen hoitolaitos Fysioment.....	013-733 502
Fysio-Kontio.....	044 076 1404
Lehmolan Fysioterapia Ky	013-893 696
KOTKA	
Ergo-Selkäklinikka.....	05-219 7300
Karhulan Kuntohoito Ay	05-264 3092
Kotkan OMT-Fysio Ky	05-211 0900
Otsa-Fysio	050 308 8416
KOUVOLA	
Anjalankosken Kuntopiste Oy	05-367 4245
Elimäen Puustellin fysioterapia	05-744 4200
Fhl Jukka Parikka Ky.....	05-312 2381
Fysikaalinen Hoitolaitos Elimäen Kuntoutus Ky	05-377 6505
Korian Puustellin fysioterapia	040 542 0326
Kouvolan Fysio-Center Ky	05-375 2644
Kouvolan Manuaalinen Terapia Oy	05-312 2381
Kuusaa Kuntoutus Ky.....	05-379 2492
Kuusankosken Fysioterapia Ky	05-374 6893
Kymen Aktiivikuntoutus	05-311 0338
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
KRISTINANKAUPUNKI	
Kristinan Fysikaalinen Hoitolaitos	06-221 1627
KUHMO	
FysioKuhmo Päivi Pesonen Ky.....	0400 160 029
Kuhmon JK-fysioterapia Oy	08-652 0055
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
Kuntoutus Kaartinen Ky Nilsia	017-463 2012
Kuopion OMT-Keskus Oy	017-265 7700
Petosien 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
Terveyspalvelut Vivante Oy.....	040 173 7120
KÄRKÖLÄ	
Hieronta & Fysioterapia Helistö Ky	03-765 5244
KÖYLÖ	
Köyliön Fysioterapia Oy	040 594 7206
LAHTI	
10-Fysio.....	040 768 5136
Auron Lahden Fysteam	010 292 1250
Fiiilo	03-752 0005
Fysakos Terapiakeskus, Fysari Ky.....	03-752 3244
Fysikaalinen Hoitopaikka	03-752 2200
Harjulan Settlementti 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 vanhusasuntosäätiö/	
Fysioterapia Wanha Herra	03-884 5073
LAIHIA	
Laihian FysioPulssi	06-477 0226
Laihian Lääkintävoimistelu Oy	06-477 1633
LAILA	
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 Kuntoutus Oy OMT/ Karjalantie	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
Tmi Lappeenrannan Fysioaktiivi, ft Pirjo Junnola.....	040 593 4765
Treenix Oy.....	0400 304 211
LAPUA	
Fysikaalinen Hoitolaitos Leena Penttinen Oy.....	06-438 7214
Fysikaalinen Hoitola Taina Luoma.....	0500 863 816
LAUKAA	
Fysioterapia Oiva Ky.....	014-861 167
Fysioterapiapalvelu Kuntosydän Oy.....	045 133 4833
Lievistuoreen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	014-862 139
LEIVI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy.....	044 362 8967
LEMPÄÄLÄ	
Fysioterapia Askeleet.....	050 345 0246
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 Fysio-kuntoutus.....	0400 138 501
Liedon Fysioterapia.....	02-487 7928
LIMINKA	
Limingan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	08-381 898
LIPERI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Viinijärvi.....	010 420 6655
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Ylämylly.....	010 420 6655
Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Ylämylly.....	013-851 911
Toiminimi fysioterapeutti Anita Hirvonen.....	0400 730 045
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	
Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy/Suomenniemi.....	044 595 7877
FysioPorras Ky.....	050 406 3172
Fysioterapia & Jalcojenhoito Arto ja Leila Pekonen Ky.....	015-211 902
Mikkelin Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	015-365 554
Mikkelin Fysioterapia Oy.....	015-362 885
Mikkelin Kunto-Pulssi Ky.....	015-151 211
Mikkelin Kuntopalvelu.....	015-321 520
MUHOS	
Muhoksen Lääkintävoimistelu Oy.....	08-533 2430
MUURAME	
Fysikaalinen Hoitolaitos Muuratkunto.....	014-373 1683
MÄNTSÄLÄ	
Mäntsälän Kuntokeskus / Kunto-Grefberg Ky.....	019-688 1010
MÄNTTÄ-VILPPULA	
Mäntän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	03-474 9306
Toimintaterapia Mitera Oy/Mänttä.....	0400 540 141
Vilppulan Fysio Oy.....	03-471 3288
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
Naantalin Yksityislääkärit Oy.....	02-437 8500
Sunborn Saga Oy/Naantalin Kylpylä.....	02-445 50
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
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
NOUSIAINEN	
Kirkkotien Kuntokamari.....	02-431 6141
NURMES	
KC-Kinesiocenter Oy.....	044 536 0056
Kinesiocenter Bomba.....	013-687 2407
Kinesiocenter Kuntoilukeskus.....	013-687 2407
NURMIJÄRVI	
Fysioterapeutti Päivi Vähäkoski.....	040-566 2569
Fysioterapiakeskus Fysipiste Oy.....	0500 48 0174
Klaukkalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	09-879 4660
Tmi Katja Vuori/Fysioterapia Vuori.....	040 587 3774
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
OU LU	
Caritas Hyvinvointi/Caritas-Säätiö.....	044 522 5104
Fysikaalinen Hoitolaitos Centerfysio Oy.....	08-373 869
Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky.....	08-882 1780
Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky Haukipudas.....	08-547 2586
Fysionääri Oy.....	08-331 313
Fysiopalvelu Knuuttilla & Sarias Oy.....	08-554 6252
Fysioeteikki Kastelli.....	08-335 505
Fysioeteikki Keskusta.....	08-375 546
Fysioeteikki Lintula.....	08-331 040
Fysioowell Oy Haukipudas.....	040 844 0399
JR Kipulihakset Oy.....	044 083 6833
Kiimingin Fysioterapia Oy.....	010 387 8150
Kiimingin Fysioterapia Oy/Jääli.....	010 387 8150
Kiviniemen Fysikaalinen Hoitolaitos Haukipudas.....	08-540 1810
Lukadus.....	040 718 6990
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
Oulunseudun Fysioterapia Ky.....	08-312 1515
Oulunseudun Fysioterapia /Oulunsalo.....	08-521 1991
Tmi Pia Keränen.....	040 595 2113
Tuiran Fysio.....	08-340 862
TutorisFysio Oy/Kajaaninkatu.....	044 712 1900
OUTOKUMPU	
Fysika Center Ky.....	013-561 900
Outokummun Kuntoutus Ky.....	0500 573 585
PAIMIO	
Fysio Peimari Oy.....	02-473 3381
Paimion Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	02-473 4604
PARAINEN	
Ab Alex-Fysio Oy.....	050 575 5388
Par-Fysio Clinic.....	010 820 3500
Paraisen Fysiopalvelu Oy - Pargas Fysiotjänst Ab.....	02-458 3883
PELLO	
Pellon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	016-513 066
PERHO	
Perhon Fysioterapia Päivi Tiaskorpi.....	06-863 1443
PIEKSAMÄKI	
Fhl Pieksämäen Uuskunto Ky.....	015-616 661
Fysioterapiapalvelu Pasi Julkunen.....	045 139 7234
Naarajärven 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
PIHTIPUDAS	
Fysioterapia ja lääkärikeskus Täsmähoito Oy.....	014-570 666
POLVIJÄRVI	
Fysikaalinen Hoitola Terhakka Ky.....	013-631 888
PORI	
DiaFysio, PDL-Palvelut Oy.....	02-624 2266
Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Paasioho.....	02-648 2400
Fysions Oy.....	02-641 3550
Fysioterapeutti Ritva Kuusisto-Selos.....	044-291 9131
Noormarkun Kuntoutus.....	02-548 1166
Porin Fysioitiimi Oy.....	040 731 7448
Porin Lääkäritalon Fysioterapiakeskus.....	02-622 6470
Porin Selkälääkärin/T & M Murro Oy.....	02-641 4541
Tule-Fysio.....	02-632 7100
Tutkimuslaitos Ergos Oy.....	02-641 4550
Tutkimuslaitos Ergos Oy/Luvalan toimipiste.....	02-626 6061
PORVOO	
Kunto-Werner.....	010 271 2372
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
PÖYTÄ	
Kyrön Fysioterapia Ky.....	02-486 8138
Kisa-Fysio.....	010 440 7900
RAAHE	
Fysioterapia- ja kuntokeskus Kuntoparkki Oy.....	08-222 992
Kuntoutuskeskus Special Oy.....	044 522 0444
Raahen Fysioterapia Oy.....	08-226 444
RAASEPORI	
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 Fysio pankki 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
RAUTAJÄRVI	
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.....	050 585 0045

ROVANIEMI		
Rovafysio Ay.....	016-344 428	
Tutoris Oy.....	044 712 1900	
RUOKOLAHTI		
KuntoAnkkuri Oy.....	0400-945 041	
RÄÄKKYLÄ		
Viva Balansia / Rääkkylän Fysikaalinen Hoitolaitos.....	040 867 3295	
SAARIJÄRVI		
Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky.....	014-423 324	
Keski-Suomen Työ-Fysio Oy.....	0400 642 325	
Saarjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ay.....	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	
Tyrnävään Fysioterapia/Elina Kimpanpää.....	050 330 1358	
Vammalan Lääkintävoimistelu Oy.....	03-514 1898	
SAVITAIPALE		
Fysioterapeutti Sari Keränen.....	0400 726 323	
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	
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	
SIKAJOKI		
Kuntoutuskeskus Special Oy, Palvelutalo Puiستola.....	044 522 0480	
SIKALATVA		
Kestilän Fysikaalinen Hoitolaitos.....	040 717 3665	
SIILINJÄRVI		
DBC Siilinjärvi.....	029 1237 280	
Vuorelan Fysiokeskus.....	017-465 3121	
SIMO		
Simon Fysioterapia.....	040 744 3106	
SIPOO		
Nikkilän Fhl/Nickby Fysikaliska Institut.....	09-239 2678	
SmartFysio Ky.....	050 533 4799	
Söder Fysio Oy, Söderkullan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-272 2070	
SODANKYLÄ		
Kuntosalin 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	
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		
Koillismaahan KuntoPiste Ky; Fysioterapiapalvelut U. Tasala.....	040 564 1984	
TAMPERE		
Aktiivi-Fysioterapia Tampere Oy.....	03-222 3789	
Alfafysio Tuula Haapanen.....	040 738 9940	
Avosektori Salo & Järventausta Oy/Rautatienkatu.....	03-3124 3100	
Fysikaalinen Hoitolaitos Arcus Lumio/Pirttimaa.....	03-212 0496	
Fysikaalinen Hoitolaitos Flexio Ky.....	03-223 1845	
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiko.....	03-223 0084	
Fysikaalinen Hoitolaitos Teho-Hoito Oy.....	03-345 0910	
Fysio Koskiklinikka DBC, Koskikeskus.....	029 123 7400	
Fysio Koskiklinikka DBC, Villillä.....	029 123 7000	
Fysioavain.....	03-212 1500	
Fysioterapiakeskus Kunnan Klinikka Oy.....	03-222 1322	
Fysioterapiapalvelut Kuntofysio Oy.....	03-214 2525	
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.....	0400 858 714	
Tammelan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	03-255 7394	
Tampereen Kuntouttamislaitos Oy.....	03-3142 5800	
TERVO		
Tervon Fysioterapia Hanhijoki Ay.....	017-387 2561	
TEUVA		
Teuvan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	050 529 4493	
Teuvan Lääkintävoimistelu.....	06-267 2582	
TOHMARJÄRVI		
Tohmajärven Fysioterapia.....	013-223 500	
TOHOLAMPI		
Tohollammin Fysioterapia Lahnelampi ja Salmi.....	06-885 499	
TOIVAKKA		
Fysioterapia Oiva Ky.....	041 548 8661	
TORNIO		
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	
FHL Reumala.....	02-277 7240	
Fysio-piste M. Lönnberg.....	02-235 0756	
Fysiopulssi DBC.....	02-912 37460	
Medikuntoutus Ky.....	0400 579 921	
Fysioterapia Balanssi.....	02-236 7961	
Fysioterapia Marjukka Haapasalo.....	02-251 3420	
HoitoHuone Kivuton Oy.....	02-250 0226	
Kaivokadun Lääkintävoimistelu Ky.....	02-232 2048	
Kauppatorin Lääkintävoimistelu Ky.....	02-231 8232	
Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Variaatio Oy.....	044 209 0800	
Lihastautiliiton Fysioterapia.....	02-273 9700	
Mimmin Fysio.....	045 883 7655	
NT-Kuntoutus.....	02-251 8400	
OMT-fysioterapia LIIKE.....	010 820 3200	
Sissi Fysio Oy.....	044 260 1608	
Sport Science Lab.....	050 300 4391	
St. Erikin Lääkintävoimistelu Oy.....	02-250 1300	
Sunborn Saga Oy/Terveyskylpylä Ruissalo.....	02-44 540	
Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky.....	02-2316 322	
TUUSNIEMI		
Tuusniemen Kuntoutus Ky.....	040 545 5788	
TUUSULA		
ELV Tuija Antila.....	040 535 5443	
Hyyrylän Fysioterapia Oy.....	09-275 5879	
Hyvinkään HyväKunto, Jokela.....	020 741 2299	
Fysioterapia Johanna Nuopponen.....	0400 490 602	
Tmi 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 Tmi.....	02-538 7705	
PDL-Palvelut Oy DiaFysio.....	044 705 2269	
Fysioterapia Milka Soini.....	050 913 1635	
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.....	050 343 4601	
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	
Fysioterapia Askeleet.....	050 345 0246	
Valkeakosken Fysikaalinen hoitolaitos Ritva Urrilla Oy.....	03-584 0995	
VANTAA		
Fysioterapia Kolehmainen Ky.....	09-855 5482	
Fysioterapia Kunnontekijät Tmi.....	050 408 1551	
Korson Fysioterapia Ky.....	09-872 3949	
Länsi-Vantaan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-853 4242	
M-Fysio Oy.....	09-872 2960	
Martin Kunto Oy.....	010 387 5850	
Myyr-Fysio Ky/Myyrämäki.....	09-530 8700	
Myyr-Fysio Ky/Tikkurila.....	09-838 7750	
Pähkinärinteän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	09-855 5911	
Terapiakeskus Terapeija Oy.....	0500 600 643	
Tmi Virpi Laine.....	040 580 0165	
Vantaan Fysio- ja toimintaterapia/Arenafysio.....	050 412 6266	
VARKAUS		
DBC Varkaus.....	029 1237 290	
DBC Varkaus, Terveystalo.....	029 1237 295	
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		
Kunnan 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		
FysioJärviseu tu Ky.....	06-565 1867	
VIROLAHTI		
Kaakon Kuntohoito Oy.....	05-347 1630	
VIRRAT		
Fhl Kunnanhoito 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	
ÄHTÄRI		
Ähtärin lääkitävoimistelu.....	050 372 6531	
ÄNEKOSKI		
Fysioterapia Arja Karhunen.....	014-523 515	
FysioKanervo Ky.....	014-520 580	



JONNA MONOLA

Osalla fysioterapia-alan yrittäjistään on todettu niin sanottu supermies-efekti, joka estää näkemästä oman jaksamisen heikentymistä, kertoo työhyvinvoinnin päällikkö Marja-Liisa Lehtinen Eläke-Fenniasta.

Eläke-Fennia toteutti keväällä fyysiläisille Menesty mielekkäästi -kyselyn, jossa kartoitettiin Fysi-yrittäjien työkykyä. Kyselyrunko on lyhennettynä sama kuin Eläke-Fennian viime syksynä tekemässä tutkimuksessa, johon vastasi noin 1 500 yrittäjää.

Tutkimukseen vastanneet yrittäjät jakaantuivat kolmeen ryhmään. Lähes puolet (46 prosenttia) Fysi-yrittäjistä on kyselyn mukaan Onnistujia, jotka voivat ja jaksavat työsäään hyvin.

Reilu kymmenes (13 prosenttia) Fysi-yrittäjistä lukeutui Sinnittelijöihin, jotka kokevat työkykynsä heikentyneen.

Ehkä kiinnostavin on kuitenkin jäljellejäävä 41 prosentin yrittäjäjoukko, Tasapainoilijat, jolla havaittiin hyvästä itse raportoidusta työkyvystä huolimatta kohonnut riski työkyvyn menettämiseen. Tähän ryhmään kuuluvat eivät itse tiedos-

Fysi-yrittäjien työssäjaksamista tutkittiin

Moni yrittäjä uskoo olevansa supermies

ta hälytysmerkkejä, kuten jatkuvaa kiirettä tai työn ja perheen välisiä ristiriitoja.

- Osalla tasapainoilijoista havaittu niin sanottu supermies-efekti estää näkemästä oman jaksamisen heikentymistä.

Laajassa tutkimuksessa tällaista työkykylläisyyttä todettiin lähes joka viidennellä yrittäjällä. Työkykylläisyyden kasvu puolestaan ennakoiti tutkimuksessa työkyvyn menettämistä, kertoo työhyvinvoinnin päällikkö **Marja-Liisa Lehtinen** Eläke-Fenniasta.

Fysi-yrittäjille suunnattuun kyselyyn vastasi 68 yrittäjää. Vaikka lukumäärä on sinänsä vähäinen, vastaukset jakaantuivat hyvin samankaltaisesti kuin laajemmalle yrittäjäjoukolle tehdyssä tutkimuksessa.

Yrityksen menestys keskiössä

Yrittäjän jaksamisen ongelmat kiteytyvät laajan tutkimuksen mukaan lähes aina yrityksen heikkoon menestykseen: Yrittäjän ponnistelut eivät tuota toivottua tulosta, mutta hallitsematon kiire lisääntyy. Ei ole aikaa perheelle, harrastuksille tai fyysisestä kunnosta huolehtimiselle. Talouden ongelmien pitkittyessä yrittäjä uupuu henkisesti. Tilanteen jatkussa voi kärsiä myös fyysinen kunto.

- Kierre on hankala, sillä ennen kuin taloudellinen paine on ratkaistu, yrittäjän ei useinkaan ole mahdollista keskittyä henkisen uupumisen syihin ja sen ratkaisemiseen, Lehtinen toteaa.

Yrityksen menestys puolestaan kannattelee yrittäjää, ja joka neljännelle yrittäjälle se näyttää olevan ainoa vahva työkykyä ylläpitävä tekijä.

Mihin kiinnittää huomiota?

Jos jaksamishaasteiden perimmäinen syy on yrityksen menestymättömyys ja siitä johtuva kiire, ei perinteisesti työssäjaksamiseen yhdistettävä liikunnan ja terveellisten elämäntapojen lisääminen yksin riitä ratkaisuksi.

- Oleellista on tarvittavan ammatillisen osaamisen kasvattaminen – oli kyse sitten esimiestäidoista tai myynnin ja markkinoinnin osaamisesta. Raivaa arjesta aikaa itsesi kehittämiseen. Tutkimuksen perusteella yrittäjän arki on usein yksinäistä. Monet yrittäjät voisivatkin hyötyä liiketoiminnallisesta sparrauksesta ja coachingista tai työnohjauspalveluista, Lehtinen kertoo.

Hän kehottaa fysioterapiayrittäjää havainnoimaan, tunnistaako hän itsessään supermiesyrittäjän, joka haluaa pitää kaikki langat käsissään. - Älä koeta tehdä kaikkea itse, vaan hyödynnä kumppaneita. Varmista, että ympärilläsi on osaajien verkosto, jolta voit pyytää apua. Opettele jakamaan vastuuta.

- Supermies-efektiä ylläpitää ehkä eräänlainen myytti, että yrittäjästä tulee tekemisen myötä asiantuntija kaikilla osa-alueilla, joita yrityksen pyörittämisessä tarvitaan. Näin kuitenkin tuskin on, joten pohdi hyvissä ajoin, mitkä tehtävät voi ja kannattaa ulkoistaa. Siten voit itse keskittyä ydinosaamiseesi, Lehtinen painottaa. 🌐

”On opittava tuntemaan rajansa”

Yksinyrittäjän vapaus on käytännössä joustamista asiakkaiden ehdoilla. Heli Pylkkänen raivaa kalenteriinsa säännöllisesti pieniä taukoja, joiden avulla jaksottaa arkea.

Sysmän Fysioterapia Ky:n yrittäjä **Heli Pylkkäsestä**, 60, ei pitänyt tulla yrittäjää, koska hän viihtyi terveystieteiden Juankoskella eikä haaveillut riskinotosta. Kun kollega houkutteli Pylkkästä mukaan yrityksen perustamiseen, hän ensin kieltäytyi. Harkinnan jälkeen yrittäjyys alkoi kiinnostaa, jolloin Pylkkäsen mies ehdotti oman yrityksen perustamista kotiseudulle Sysmään.

- Terveystieteiden johtava lääkäri sanoi minulle, ettei Sysmässä tarvita fysioterapia-alan yritystä. Ajattelin kokeilla vuoden ja pidin aluksi varalla entisen työpaikkani. Alku oli haastavaa, mutta kun aloin saada jalansijaa, en halunnut enää luovuttaa.

Nyt yrittäjävuosia tulee täyteen jo 30. Asiakkaita on laidasta laitaan, vauvoista aina 90-vuotiaisiin. Pylkkänen on erikoistunut lasten fysioterapiaan ja hoitaa muun muassa Päijät-Hämeen keskussairaalaan fysioterapiaan lähetettyjä lapsia sekä Kelan sopimusasiakkaita.

- Parasta yrittämisessä on, että saan työskennellä alalla, jolle olen halunnut. Tulen edelleen mielelläni töihin. Asiakkaat ovat mukavia – valittajia ei ole, kuten ehkä joissakin muissa palveluammateissa.

Pienikin irtiotto auttaa

Välillä jaksaminen on kuitenkin ollut koetuksella. Erityisesti aiemmin Pylkkäsen toimiessa myös kunnallisissa luottamustehtävissä ei aika tahtonut riittää. Edelleenkin pitkiä lomista voi vain haaveilla, sillä yksinyrittäjän on hoidettava sopimusasiakkaat kuukaudesta riippumatta. Koska lähimpään kaupunkiin on matkaa,

Pylkkäsen on hankala saada keikkatyöntekijää ja vielä hankalampaa on löytää sopimusasiakkaiden laatuvaatimusten mukaista ammattilaista.

- Lomaa pidän asiakkaiden ehdolla yleensä pidennetyn viikonlopun, maksimissaan viikon kerrallaan.

Pylkkänen allekirjoittaa Menesty mielekkäästi -tutkimuksen havainnon, että moni yrittäjä yliarvioi jaksamistaan.

- Niin itsekin aiemmin tein. Tietynlainen käänne oli eräs yrittäjäasiakkaani, joka sanoi, että älä tee niin kuin hän – hän oli koettanut venyä, kunnes terveys meni, Pylkkänen kertoo.

Vuosien myötä myös itsetuntemus on kasvanut.

- Jos minua alkaa ärsyttää, kun asiakas astuu sisään, tiedän olevani liian väsynyt. Kun asuu ja työskentelee pienellä paikkakunnalla, on välillä pakko lähteä pois, esimerkiksi viikonlopuksi Helsinkiin. Lyhytkin irtiotto auttaa.

Ulkopuolinen asiantuntija havahdutti

Yrittäjä on helposti aina töissä. Pylkkänen vetää tietoisesti rajan työn ja vapaa-ajan väliin.

- Kun suljen työpaikan oven, pääsääntöisesti pääsen hyvin irti työasioista. Vaikka se olisi mahdollista, en hoida yleensä töihin liittyviä asioita kotoa käsin. Asiakkaatkin kunnioittavat vapaa-aikaani eivätkä soita minulle iltaisin tai viikonloppuisin.

Yrittäjille suunnatussa Kelan Aslak-kuntoutuksessa ulkopuolinen asiantuntija havahdutti Pylkkäsen pohtimaan omia työtapojaan ja ke-



Fysioterapiayrittäjä Heli Pylkkänen on löytänyt useita keinoja omasta työhyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Yrittäjille suunnattu Kelan Aslak-kuntoutus antoi vielä tärkeitä lisävävää. Kuva: Birgitta Sula

hotti pitämään tauon joka päivä.

- Siihen asti söin epäsäännöllisesti eli käytännössä nopeasti samalla kun tein koneella töitä. Nyt kirjaan itselleni päivittäin tunnin lounastauon. Se auttaa minua todella paljon jaksamisessa, vaikka päivä piteneekin tunnilla. Varaan myös kalenteriini viikolla aikaa kirjallisiin töihin, joita ennen tein viikonloppuisin.

Vuosikymmenten kokemuksella Pylkkäselä löytyy muitakin toimiviksi havaittuja vinkkejä.

- Kannattaa pitää ammattitaidosta huolta käymällä erilaisissa koulutuksissa. Samalla tapaa kollegoja ja pääsee vaihtamaan mielipiteitä, mikä on etenkin yksinyrittäjälle tärkeää. En tingi myöskään työterveyshuollosta vaan käyn säännöllisesti tarkastuksissa, jotta ei pääse tulemaan mitään yllättävää. Lisäksi täytyy ennättää harrastaa jotakin mieleistä ja pitää kunnosta huolta. Minulle henkireikiä ovat kamarikuoroharrastus, pyöräily ja lenkkeily. Syksyllä tarkoitus on aloittaa myös kiireiden takia jäänyt bailatino-harrastus uudelleen. 🌱

Liikunta suojaa lapsia stressin vaikutuksilta

Liikunta saattaa olla yksi keskeinen tekijä, joka auttaa lapsia pärjäämään stressaavissa tilanteissa. Tutkimuksissa vähän liikkuvien lasten stressihormoni-kortisoloin määrä kohosi huomattavasti sosiaalisesti stressaavan tilanteen seurauksena. Eniten liikkuvilla lapsilla kortisolitaso nousi ei havaittu tai se oli hyvin vähäistä. Tutkimus on ensimmäinen, jossa on löydetty yhteys liikunnan ja stressihormonivasteiden välillä lapsilla.

- Tulokset osoittavat, että liikunnalla saattaa olla merkitystä suojaavana tekijänä tavanomaisissa sosiaalisesti jännittävissä tilanteissa, jotka voivat liittyä esimerkiksi esiintymiseen tai muihin haastaviin tehtäviin, joissa lapsi kokee olevansa muiden huomion kohteena vaikkapa koulumaailmassa tai harrastusten parissa. Paljon liikkuvien lasten fysiologinen stressireaktio on jännittävässä tilanteissa pienempi, jolloin ne saattavat olla lapselle vähemmän kuormittavia, toteaa **Silja Martikainen**, joka valmistelee väitöskirjaa Helsingin yliopistossa kehityspsykologian tutkimusryhmässä.

- Tulokset viittaavat siihen, että fyysinen aktiivisuus tukee psyykkistä hyvinvointia stressijärjestelmien reaktiivisuutta säätelämällä.



Nuoret arvostavat tutkimusta

Suomalaisnuoret arvostavat tieteellistä tutkimusta. Tuhanesta haastatellusta peräti 75 prosenttia suhtautui tieteeseen myönteisesti. Itsenäiset ammatit, kuten yrittäjä ja tiedemies/tutkija, kiinnostivat nuoria eniten mahdollisena tulevaisuuden työnä ja nousivat kiinnostavuudessa lääkärin ja opettajan ammattien edelle. Tutkija nähdään älykkäänä, itsenäiseen ajatteluun kykenevänä ja luovana henkilönä. Suurimmaksi uhkaksi Suomen tulevaisuudelle nuoret nostavat väestön ikääntymisen. Tiedot ilmenevät Bayerin teettämästä kansallisesta tiedetutkimuksesta, jonka toteutti Research Insight Finland. Tutkimus julkaistiin Bayerin 150-vuotisjuhlan kunniaksi.

Paljon onnea Mari!

Fysin koulutussuunnittelija, fysioterapeutti **Mari Visakko** valittiin koripalloseura SYKKI ry:n vuoden juniorivalmentajaksi. Mari on pelannut, valmentanut ja toiminut joukkueenjohtajana jo kymmeniä vuosia – päivätyönsä ja kolmen oman koripalloilevan lapsensa kasvattamisen ohessa. Tunnustus tuli Sykki Unified -joukkueen koutsamisesta. Unified-koriksessa vammaiset ja vammattomat lapset ja nuoret pelaavat yhdessä.

AKTIIVISTA TERVEYTTÄ



konsultointi-, laatuvalmennus- ja auditointipalvelut

Mari Halkola TtM, ft, MQ laatuasiantuntija



KIIFYS
KIIMINGIN FYSIOTERAPIA

www.kiifys.fi

Tuohimaantie 12, 90900 KIIMINKI | Kumputie 35.as.6, 90940 JÄÄLI | Puh. 010 3878 150



Kipukoukusta apua

- ▶ migreeniin
- ▶ päänsärkyyn
- ▶ hartiajännitykseen
- ▶ lapojen väliseen kipuun
- ▶ selkä- ja olkavarsikipuihin
- ▶ iskiasongelmiin
- ▶ pakara- ja reisilihaskipuihin
- ▶ jalkapohjarentoutukseen
- ▶ käden kohotukseen
- ▶ pään kääntymiseen
- ▶ verenkiertoon ja lymfakiertoon

Kipukoukku on kotimainen lihashuollon väline koko kehon kipupisteiden ja kipeiden lihasten hoitoon, hemmottlevaan vuoropainantaan sekä urheilusuorituksista palautumiseen.

Koukuttelu parantaa lymfa- ja verenkiertoa sekä venyttää lihaksia. Koukun 10 käyttötapaa hemmottlevat lihasjumit pois kehosta vaikka televisiota katsellessa.

Kipukoukkuja myyvät mm. apteekit, fysioterapeutit ja luontaistuotekaupat.

Hanki heti oma Kipukoukku ja koukuta kipu pois!



Kipukoukku Oy, Hallituskatu 23 LH 3, 33200 Tampere
Tilaukset ja lisäiedot: 040 777 5501
Internet: www.kipukoukku.info
Sähköposti: kipukoukku@kipukoukku.info



Ryhdy **Respecta Active** -partneriksi!

Respecta Active tarjoaa mahdollisuuden hypätä kehityksen aallon harjalle jatkuvasti kasvavaan ammattilaisten joukkoon.

Respecta Activen tutkimuskonseptin avulla onnistut löytämään uusia yhteistyökumppaneita. Tarjoat yrityksesi palveluita laajalle sektorille työterveyspalveluista urheiluseuroihin. Tutkimuskonsepti antaa käyttöösi viimeisintä osaamista biomekaanisista tutkimus- ja mittauskäytännöistä. Lisäksi yrityksesi käytössä on uusimpien teknologioiden mukainen tukipohjallisten valmistusmenetelmä.

Respecta Active-konseptimme avulla tarjoat asiakkaillesi kattavan valikoiman yksilöllisiä ratkaisuja, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti elämänlaatuun, terveyteen sekä työhyvinvointiin. Respecta Active partnerilla on tukeaan suuren yrityksen valtakunnallinen ammattilaisten verkosto sekä hyvät kouluttautumismahdollisuudet.

Tule mukaan kasvavaan joukkoomme!

Ota yhteyttä!

Anu Merinen
Avainasiakaspäällikkö
p. 040 3488 494
anu.merinen@respecta.fi

Kati Krogerus
Avainasiakaspäällikkö
p. 040 3488 650
kati.krogerus@respecta.fi



www.respecta.fi

FYSI-yrittäjäpäivät samaan aikaan.
Katso ohjelma keskiaukeamalla!



Sujuva arki
ihan meille kaikille.



Ammattilaiset veloitusetta messuille rekisteröitymällä
ennakkoon netissä - www.apuvaline.info

Järjestäjä:

Yhteistyössä:

Liikuntamaa:



Näkövammaisten
Keskusliitto ry

sai-lab




APUVÄLINE

Messut ja kongressi
7.-9.11.2013

Tampereen Messu- ja Urheilukeskus



Vammaisliikunnan lajeja, välineitä
ja harrastusmahdollisuuksia

RATKAISUT SUJUVAMPAAN ARKEEN!

Työskenteletkö vammautuneiden tai ikääntyneiden parissa? Tule tutustumaan mitä tuotteita ja palveluja alalla on tarjolla. Mukana tasokas seminaariohjelma, kattava messutarjonta sekä runsaasti ohjelmaa!
TERVETULOA TUTUSTUMAAN APUVÄLINEISIIN!

Viime tapahtumassa, Apuväline 11 mukana:
200 näytteilleasettajaa, 12 000 messuvierasta

www.apuvaline.info

Merkonomiksi muiden terveysalan yrittäjien kanssa!



Terveysalan yrittäjältä vaa-
ditaan monenlaisia taitoja,
kuten tuloslaskelman ja
katteen ymmärtämistä, sekä
markkinointi- ja myyntitaitoja.

Näitä taitoja voit harjoitella
yhdessä muiden alan yrit-
täjien/ ammatinharjoittajien
kanssa terveysalan tarpeisiin
räätälöityyn koulutusohjel-

maan osallistumalla. Näin suoritat merkonomi-tutkinnon oppi-
sopimuskoulutuksena oman työn ohessa.

Koulutus kestää n. 1,5-2 vuotta. Koulutuspäivät ovat Helsingissä
ja pääosin kahden päivän jaksoissa joka toinen kuukausi.
Koulutuspäivien välillä sovelletaan opittua omassa työssä.

Koulutus on tarkoitettu terveysalalla toimiville (esim. fysioterapeutti,
sairaanhoitaja, ensihoitaja jne.), joiden toimenkuvaan
kuuluu myös liiketaloudellisia vastuita.

Koulutuksen sisältökokonaisuus

- Asiakaspalvelu kilpailukeinona terveysalalla
- Talous, kannattavuus, budjetointi
- Markkinointiviestintä toiminnan moottorina
- Terveysalan yrittäjänä toimiminen
- Viestintä-, vuorovaikutus- ja myyntitaidot
- Tietotekninen osaaminen ja tarvittava kielitaito (englanti, ruotsi)

Paljonko koulutus maksaa?

Koulutuspäivät ja niihin liittyvä oppimismateriaali ovat osallistujalle
maksuttomia. Tutkinnon suorittamisen yhteydessä peritään 58 €
suuruinen tutkintomaksu.

Uudet ryhmät aloittavat helmikuussa ja syyskuussa 2014.
Lisätietoa, koulutusaikataulut ja ilmoittautumiset osoitteessa
www.markinst.fi/merkonomi.

Kysymyksiä? Ota meihin yhteyttä:

teija.riikonen@farosfinland.fi tai 050 517 8407
ursula.halonen@farosfinland.fi tai 0400 316 111
sari.tukia-karki@markinst.fi tai 050 401 4943



UKK-instituutti

Koulutusta syksyllä 2013

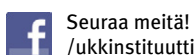
- Teknologiaa tukea fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden arviointiin ja seurantaan 11.10. | 180 €
- Kuntotestaus polkupyöräergometrillä 30.10.-1.11. | 410 €
- Värähtelyharjoittelulla lihasvoimaa ja tasapainoa 5.11. | 90 €
- Terveyskunnan mittaus – liikehallinta ja lihaskuntotestit 11.-12.11. (1.0sa) ja 10.12.(2.0sa) | 590 €
- Liikettä liikapainoon 14.11. | 180 €
- Liikuntaharjoittelu iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä 19.11. | 180 €
- Selän toiminnallinen harjoittelu 26.-27.11. | 360 €

Tutustu ja tilaa tuoreimmat Terveysliikuntautiset
Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa!

osoitteessa ukkinstituutti.fi/terveysliikuntautiset

s-posti: ukkoulutus@uta.fi puh. 03 282 9600

Koulutus- ja
aineistoesittelyt
verkossa!



www.ukkinstituutti.fi

Inspiroidutaan yhdessä!

Tervetuloa syksyn koulutuksiin
Fysiogeriatrია Tilkassa. Ilmoittaudu ja lue
lisää osoitteessa www.fysiogeriatrია.fi
tai soita 09 3922 302.

- Ergonomia-potilassiirrot koulutus 2.10.2013
- Dementiatyön Passi® koulutus 17.-18.10.2013
- Vanhusten monipuolinen kuntoutus - onnistuuko arjessa?-koulutuspäivä 30.10.2013
- MUISKU -muistikuntoutusohjaaja koulutus 21.-22.11.2013

FysioGeriatrია®



”Wau – tää toimii!”

MILLAINEN ON tyypillinen fysioterapian asiakas? Oikea vastaus: Sellaista ei olekaan. Fysioterapia auttaa ihmisiä ikään, väriin, asemaan, kuntoon katsomatta. Se auttaa vastasyntyntytää, lasta, työkäistä, hopeapanteria, muistisairasta vanhusta.

Rocklegenda, Voice of Finlandin sympaattinen valmentaja ja Suomen kivoin julkkis **Michael Monroe** kertoo Image-lehden jutussa: ”En mä mieti ikää, vaan sitä, miltä musta tuntuu. Vuoden 2007 keikkojen jälkeen selkä oli niin kipeä ja tulehtunut, ettei pystynyt nukkumaan, vaikka otti kuinka paljon buranaa. Yleensä yritän välttää särkylääkkeiden ottamista, koska tykkään tietää, miltä oikeasti tuntuu. Sitten laadittiin fysioterapeuttien kanssa venyttelyohjelma. Parissa kuukaudesta tuntui, että ’wau, tää toimii’. Yritän venytellä viitenä päivänä viikossa, että selkä pysyy edes jotenkin kunnossa. Jos lepää parikin päivää, niin sitten selkä on ihan ’aargh fuck you’.” Laittamattomasti sanottu!

Lue koko mielenkiintoinen juttu <http://www.image.fi/artikkelit/helin-keiju-michael-monroe>



VILLE JUURIKKALA

Lumikki ja sen pikkuveli

”KUINKA SYNKKÄ paikka maailma olisikaan, jos planeetalamme ei olisi yhtään vammaista?”, kirjoittaa yhdeksäsluokkalainen **Lumikki Tilsala** Keskisuomalainen-lehden mielipidekirjoituksessa otsikolla ”Mikä tekee kehitysvammaisista haukuttavia?”.

Nuori ihminen näkee kirkkaasti ja sydämellä:

”Itselläni on kehitysvammainen pikkuveli ja tunnen myöskin monia hänen vammaisia kavereitaan. En käsitä, mikä heistä tekee haukuttavia. Olen tullut siihen tulokseen, että jos kaikki maailman ihmiset olisivat yhtä iloisia, avoimia ja huolettomia, maailma olisi paljon parempi paikka elää. Se, että joku poikkeaa käytökseltään ja ulkonäöltään muusta perusmassasta, on suuri rikkaus.”

Lue Lumikin koko kirjoitus <http://www.ksml.fi/mielipide/mielipidekirjoitukset/mika-tekee-kehitysvammaisista-haukuttavia/1333502>



THERA
TRAINER

THERA-Trainer – aktiiviseen, passiiviseen ja avustettuun polku- harjoitteluun

Tehokas
240W
moottori



Tarkkaan mietityt yksityiskohdat takaavat sujuvan käytön.



fysioline
live well.

Fysioline Oy
Arvionkatu 2, 33840 Tampere
p. 03-2350 700 • info@fysioline.fi
www.fysioline.fi

”Rohkeasti vain unelmia kohti!”

Virpi Fagerström tuli tutuksi Fysi-koulutuksiin osallistujille toimiessaan vuosina 2006-2007 koulutussuunnittelijana Fysissä. Me toimiston väki ihailimme jo tuolloin Virpin järjestelmällistä, iloista työtapaa. Vaikka Virpi kulki päivittäin junalla väliä Turku-Helsinki-Turku, valitusta aikaisista ylönousuista tai pitkiksi venyvistä päivistä ei kuultu koskaan. Siksi uutinen siitä, että Virpi väittelee tohtoriksi työterveyshuollon alalta, ei oikeastaan yllättänyt. Hämmästytti vain: Missä ihmeen välissä kahden pienen lapsen äiti on urakoinut väitöskirjan?

Opo eli opinto-ohjaaja oli se henkilö, joka kertoi yläasteikäiselle Virpi Fagerströmille, että on olemassa sellai-

nenkin ammattikunta kuin fysioterapeutit. - Voisin antaa sulan väitöskirjastani hänen hattuunsa, Virpi sanoo. - Olin päättänyt mennä lukioon, mutta epävarma siitä, mikä tuleva ammatti voisi olla. Mielessä väikkyivät lääkärintyö tai jokin liikuntaan liittyvä ammatti. Opo kertoi, että fysioterapeutin työssä terveydenhoito ja liikunta yhtyvät. Ja että jos päättäisin tähdätä sillä alalla yliopisto-opintoihin – vaikkapa opettajaksi – minun olisi ensin käytävä tuo fysioterapeuttikoulu.

- Marssijärjestys oli selvä. Fysioterapeuttikoulussa pääsi tekemään ja kokeilemaan. Se oli hyvä, sillä olen toisaalta hyvin käytännönläheinen ihminen.

Valmistuttuaan vuonna 1999 fysioterapeutiksi Turun ammattikorkeakoulusta Virpi haki muutaman vuoden päästä Jyväskylän yliopistoon. - En päässyt heti, mutta en antanut periksi, ja toisella kertaa onnistuin. Tähtäimessäni oli fysioterapian opettajan työ – silloin ajattelin, että tutkijan homma ei ole minua varten.

Jyväskylästä vuonna 2005 valmistuessaan tuore terveystieteen maisteri mietti, että opittua on voitava myös hyödyntää. - Hakeuduin opettajantöihin – ne olivat määrääkäsia - ja sitten koulutussuunnittelijaksi Fysiin. Oli kiva huomata, että fysioterapeuteille oli myös tällaisia asiantuntijatehtäviä. Käytän työssäni tänäkin päivänä Fysissä oppimaani, Virpi toteaa.

Seuraavaksi oli äitiysloman vuoro ja Roosa-vauvan syntymän jälkeen hakeutuminen töihin lähemmäs kotia. - Hain ahkerasti töitä ja pääsin valitsemaan kahdesta mielenkiintoisesta. Kunnallisen puolen asiantuntijatehtävässä olisi ollut parempi palkka, mutta vaikka rahasta oli tiukkaa, valitsin Työterveyslaitoksen apulaistutkijan työn. Päätökseen vaikuttivat ennen kaikkea jatko-opiskelumahdollisuudet.

Kun tilaisuus väitöskirjan tekemiseen sitten aukesi, Virpi teki päätöksen nopeasti. Jossakin projektin vaihees-

Virpi Fagerströmin väitöskirja tarkastettiin Turun yliopistossa 15.3.2013. Virallisena vastaväittäjänä toimi professori Jaakko Valvanne Tampereen yliopistosta ja kustoksena professori Tuula Putus. Tilaisuus oli sekä juhlallinen että hauska, kun sekä väittäjä että vastaväittäjä osasivat käyttää sanansäilää nautittavalla tavalla.

sa pienten lasten äiti – Roosan seuraksi oli syntynyt Rasmus – ehti jo katuakin urakkaan ryhtymistään. – Mutta näin jälkikäteen ei todellakaan enää kaduta, Virpi sanoo. Kiitoksia saavat tukijoukot niin kotona kuin työssä: kodin- ja lastenhoidosta paljon vastuuta ottanut aviomies, väsymättä apuna ollut äiti ja kannustava työympäristö.

Paljon on ollut Virpin oman sinnikkyuden varassa. – Kun tutkimusaineisto alkoi olla koossa ja oli aika ihan oikeasti tarttua itse kirjoittamiseen, hain ja sain stipendin Työsuojelurahastolta. Hienoa oli, että sain tehdä kirjoitustyötä omalla työpaikallani. Päätin, että teen samantyyppistä kahdeksantuntista työpäivää kuin normaalistikin. Ja kun neljän kuukauden ajan saa keskittyä kirjoittamiseen – aloittaa aamulla siitä, mihin illalla jäi – työ etenee väkisinkin.

Normaalitunnit eivät aivan riittäneet, vaan Virpi löysi itsensä välillä kolmen aikaan aamuyöllä työpaikalta tekemässä jotakin väitöstutkimukseen liittyvää. – Voin kertoa, että Datacityn tapainen toimistorakennus on öisin aika hiuksia nostattava paikka, josta kuuluu ihmeellisiä ääniä...

Virpi sanoo palasien loksahdelleen elämässä jännittävästi paikoilleen. – Olen ollut aina kiinnostunut neurologisesta fysioterapiasta, ihmisen liikkumisen ohjaamisesta ja opettamisesta. Tutkijan työ on ollut monipuolisempaa kuin osasin edes kuvitella. Nämä kaikki asiat kuuluvat työhöni tänä päivänä toimiessani tutkijana Työterveyslaitoksella. Uutena asiantuntijuusalueena työssä on lainvalmistelu ja terveyspolitiikkaan osallistuminen STM:n työryhmissä. – Se on taas uusi maailma, jossa olo on joskus kuin Liisalla Ihmemaassa.

Jatko-opinnoista haaveilevia fysioterapeuttikollegoja Virpi kannustaa epäröimättä: ”Rohkeasti vain unelmia kohti!”

Lue lisää:

<http://www.fysi.fi/fysi-lehti/fysi-lehti-extra/935-hoitotyön-ergonomiaa-voidaan-kehittää>

Katso väitös:

<https://www.doria.fi/handle/10024/88075>

Väitös

Hoitotyön ergonomiaa voidaan kehittää

TtM **Virpi Fagerström** seurasi väitöstyössään kolmen vuoden ajan kahden ryhmään jaettuja hoitajia. Toinen ryhmä sai käyttöönsä nykykäytäntöjä enemmän apuvälineitä sekä riittävän ohjeistuksen niiden käyttöön. Toinen ryhmä teki työtä totuttuun tapaan. - Kolmen vuoden aikana hoitajien raportoidut niskavaivat vähenivät 72 prosentilla niillä osastoilla, joilla hoitotyön ergonomiaa kehitettiin. Pelkästään potilaan alle pedattavan liukulakanan oikea käyttö vähentää ratkaisevasti hoitajien niska- ja hartiaseudun vaivoja.



Tutkimuksen mukaan työn fyysiset kuormitustekijät vähentyvät merkittävästi vanhustenhuollossa, kun osastoilla kehitetään ergonomiaa, sovitaan työnjaosta, hankitaan apuvälineitä ja otetaan tutkimustietoon perustuvat avustustavat käyttöön. - Toimintatavan muutoksia edistävät esimiesten tuki, kannusteet, yhteisöllisyys, hoitajan omakohtainen hyöty ja potilaiden kuntoutuminen, Virpi Fagerström sanoo. Hänen havaintojensa mukaan ergonomian aikaansaamat myönteiset muutokset olivat pysyviä ja ne laajenivat muille osastoille.

Virpi Fagerströmin työterveyshuollon väitöskirja ”Asukkaana ergonomisen avustamisen kehittäminen hoitotyössä – monitasoinen kontrolloitu interventiotutkimus vanhustenhuollossa” tarkastettiin Turun yliopistossa 15.3.2013

Fysioterapiayrittäjä!

Joko Sinulla on Mediteam Shop?



Mediteam Shop on tunnettu terveydenhuollon lähimyyntiverkosto, joka toimii valtakunnallisesti. Lähde nyt mukaan Mediteam Shop laadukkaiden terveydenhuollon tuotteiden jälleenmyyjäksi.

Katso, onko paikkakunnallasi jo Mediteam Shop osoitteesta www.mediteam.fi

Kysy lisää!

Soita 020 741 3450
info@mediteam.fi
www.mediteam.fi

mediteam
shop

Kotivaaka ei aina näytä liikunnan hyötyjä – silti niitä on

LitM **Tuija Leskinen** selvitti, millaisia yhteyksiä vuosikymmeniä jatkuneella liikunnan harrastamisella ja harrastamattomuudella on fyysiseen kuntoon, kehon koostumukseen ja aineenvaihduntaan. Tutkimusjoukkona oli 16 keski-ikäistä kaksosparia.

– Toinen kaksosista oli harrastanut liikuntaa aikuisiän, toinen ei juuri lainkaan. Tällaisia kaksospareja on todella vähän, mutta onnistuimme löytämään aineiston mm. suomalaiselle kaksoskohortille säännöllisesti tehdyistä tutkimuksista.

– Paino nousi iän myötä melkein kaikilla kaksosilla, liikkuneilla kuitenkin vähemmän. Selkeimmin kaksosparrin jäsenet erosivat kehon rasvamäärän ja sen jakautu-



MARIE HOLMSTEDT

misen suhteen.

Liikuntaa harrastamattomilla oli selvästi korkeampi rasvaprosentti. Magneettikuvaus paljasti ylimääräisen rasvan kertyneen myös lihasten sisään ja maksaan eli paikkoihin, joissa rasvavarastoja ei kuuluisi olla. Ilmiö oli nähtävissä myös identtisillä kaksosilla. Huomattiin, että useat aineenvaihduntaan liittyvät geeniryhmät toimivat tehokkaammin liikuntaa harrastaneiden lihas- ja rasvakudoksessa ja olivat yhteydessä tutkittuihin terveystuuttuihin. Kotivaaka ei siis välttämättä näytä liikunnan aineenvaihdunnallisia hyötyjä, vaikka niitä on.

– Liikunnan tehoa ei kannata vähätellä, sillä kunto paranee ja aineenvaihdunta tervehtyy, vaikka paino ei laskisikaan, tutkija korostaa.

LitM Tuija Leskisen liikuntalääketieteen väitöskirja *”Long-term leisure-time physical activity vs. inactivity, physical fitness, body composition and metabolic health characteristics: a co-twin control study”* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 14.6.2013.

Hyvä kunto suojaa ylipainoisia nuoria miehiä rasvojen hapettumiselta

LL **Jussi Kosola** selvitti, että hyvä hapenotto- ja lihaskunto pitävät ylipainoistenkin nuorten miesten haitallisten LDL-rasvojen pitoisuudet matalina.

Etenkin ”paha” LDL-kolesteroli tiedetään keskeiseksi valtimonkoveittumataudin riskitekijäksi. Uudempi tutkimus osoittaa, että vielä haitallisempia ovat hapettumalla muuntuneet LDL-rasvat.

Ylipaino, tupakointi ja metabolinen oireyhtymä on aiemmin liitetty kohonneisiin hapettuneiden LDL-rasvojen pitoisuuksiin. Kosola selvitti fyysisen kunnan yhteyden ja totesi, että hyvän hapenotto- ja lihaskunnan omaavilla nuorilla miehillä on matalammat ko. pitoisuudet verenkierron kehonkoostumuksesta riippumatta.

Mitä paremmassa kunnossa tai fyysisesti aktiivisem-

pi nuori mies on, sitä alhaisemmat ovat veressä kulkevien hapettuneiden LDL-rasvojen pitoisuudet. Tämä koski myös tupakoivia. Hyvä kunto suojaa myös matalan testosteronitason omaavia.



Merkittävin oli havainto, että pitoisuudet hyväkuntoisilla eivät eronneet painoryhmien välillä. Huonokuntoisilla ylipainoisilla mitattiin korkeimmat arvot, mutta oli erittäin mielenkiintoista havaita, että ylipainoisella, mutta fyysisesti hyväkuntoisella voi hapettuneiden rasvojen määrä olla samalla tasolla kuin normaalipainoisella. Rasva-arvoissa näkyy kautta linjan, että hyvä kunto suojaa valtimonkoveittumataudin riskitekijöitä, tutkija sanoo.

LL Jussi Kosolan terveystieteiden väitöskirja *”Hapettunut LDL ja fyysinen kunto terveillä nuorilla miehillä: yhteydet kehon koostumukseen, tupakointiin, metaboliseen oireyhtymään sekä mieshormonisiin”* tarkastettiin Turun yliopistossa 14.6.2013.

Vesiharjoittelu parantaa polven tekoniivelleikkattujen kuntoutumista

LitM **Anu Valtonen** selvitti 50-75 -vuotiaiden polven nivelrikosta kärsivien liikkumiskyvyn ongelmia ennen tekoniivelleikkausta ja sen jälkeen sekä vesiharjoittelun vaikutuksia liikkumiskykyyn ja polvea liikkuttaviin lihaksiin.

Tulosten mukaan vaikeaa polven nivelrikkoa sairastavien reisilihasten tehossa, voimassa ja lihasmassassa on suuri alaraajojen välinen ero, joka selittää liikkumiskyvyn ongelmia. Ongelmat säilyvät ainakin 10 kk leikkauk-



sen jälkeen.

– Polven tekoniivelleikkaukseen liittyvää kuntoutusta tulisi tehostaa, jotta elinpiiri ei rajoittuisi esimerkiksi porraskävelyn vaikeutumisen vuoksi, tutkija toteaa.

Kun leikatut harjoittelivat 3 kk:n ajan vedessä intensiivisen vastusharjoitteluohjelman mukaan, voitiin lisätä sekä leikatun että leikkaamattoman alaraajan reisilihasten tehoa, voimaa ja lihasmassaa ja parantaa liikkumiskykyä. – Intensiivisen vesiharjoittelun avulla voidaan saavuttaa monipuoliset vaikutukset ja tehostaa kuntoutumista.

LitM Anu Valtonen fyysioterapian väitöskirja *”Alaraajojen lihasten puoliero, liikkumiskyvyn rajoitus ja vesivastusharjoittelu polven nivelrikkoisilla henkilöillä”* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 16.3.2013.

Lastenreumaa sairastavien kuntoutusta on tehostettava

Lastenreumaa sairastavien hoito- ja kuntoutusmenetelmät ovat kehittyneet merkittävästi viimeksi kuluneiden 10–20 vuoden aikana. Nuoret ja vanhemmat kokevat hoitoon pääsyn helpoksi, mutta pitävät hoitoa lääkekeskeisenä ja kritisoivat sitä kokonaisvaltaisuuden puutteesta. Tuoreen tutkimuksen mukaan pitkittyneestä kivusta kärsivät lapset ja nuoret ovat riskiryhmä, jolle ei ole vakiintuneita hoitopolkuja. Lastenreumaa sairastavien nuorten kuntoutusta on tehostettava.

Lastenreuma on krooninen alle 16-vuotiaiden lasten autoimmuunisairaus, jolle on tyypillistä pitkittynyt niveltulehdus. Suomessa siihen sairastuu vuosittain noin 180–200 lasta. Osa heistä paranee, mutta yli puolet sairastaa pitkäaikaisesti ja kärsii eriasteisesti toimintakyvyn alentumista.

HUS:n reumaklinikka, Orton, Suomen Reumaliitto ja Itä-Suomen Yliopisto selvittivät, onko lastenreumaa sairastavien nuorten kuntoutus järjestetty tarkoituksenmu-

kaisella tavalla.

Lähes puolet tutkimukseen osallistuneista nuorista ilmoitti useita reumaan liittyviä oireita ja kipua. Aktiivisessa vaiheessa oleva reuma heikentää nuorten hyvinvointia opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana. - Monet nuoret joutuvat hylkäämään toivomansa koulutusalan sairauden aiheuttamien rajoitusten vuoksi, vaikka näin ei tarvitsisi olla, tutkijalääkäri, lastenreumatologi **Hanna Säilä** painottaa. - Toimiva kuntoutus on näiden nuorten kannalta ensiarvoisen tärkeää.

Julkaisu: <http://www.orton.fi/fi/invalidisaatio-orton/orton-julkaisut/>

Fysi järjestää koulutusta lastenreuman kuntoutuksesta

Fysi järjestää fysio- ja toimintaterapeuteille Reumaa sairastavan lapsen kuntoutus -koulutusta. Seuraavan koulutuksen ajankohta on tammikuu 2014. Katso tarkemmin tämän lehden Fysi-koulutusliitteen sivu 5 tai www.fysi.fi/koulutus



Beyond treatment.
Each day. Everywhere.

www.fysisport.fi Ares Kinesiology Tape

Kinesioiteippi 9 väriä hinta alkaen 4,99 € (alv 0%)

- Fysioterapia
- DongBang akuneulat
- Toiminnallinen Harjoittelu

Fysisport Oy Kotka 0400 240 880
info@fysisport.fi
www.fysisport.fi

FYSISPORT
THE NORDIC FLOW

MITEN FOOTBIC JA ALARAAJOJEN KOKONAISVALTAINEN KUNTOUTUS AUTTAVAT SINUA LIIKETOIMINTASI KEHITTÄMISESSÄ?



KATSO: WWW.FOOTBIC.FI



Innostu tuolin käyttömahdollisuuksista fysioterapiassa ja liikunnanohjauksessa

stabela.fi

stabela
CHOOSE TO HELP YOURSELF

www.fysituote.fi



TUOTTEET FYSIOTERAPIAAN

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

TUOTTEET HOITOTULOKSEN EDISTÄMISEEN JA YLLÄPITOON

Tuki- ja kompressiosukat, ortopediset ja ergonomiset tuet, linimentit ja lihasvoiteet yms. suoraan nettikaupastamme

www.napra-rehab.fi

Ryhdy jälleenmyyjäksemme, soita 06 - 2243 622.



NapraRehab

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

TARVIKKEET FYSIOTERAPIAAN JA HIERONTAAN
Lojer - Pino - Schupp - Aspacia - Nova



Novakari Oy

Hämeentie 44, Helsinki
Valuraudankuja 3, Helsinki
Puh. 09 755 2600
www.novakari.fi



Stabela-tuoli on suunniteltu erityisesti pystyasennossa tapahtuvan venyttelyharjoittelun apuvälineeksi.

Stabela-tuoli auttaa venyttelemään pystyasennossa

Tamperelainen fysioterapeutti **Suvi Viander** huomasi venyttelyryhmiä omassa Fysioavain-yrityksessään vetäessään, etteivät kaikki harjoittelijat päässeet mm. lihas- ja nivelkipujen vuoksi lattialle. Lisäksi lattiavenyttelyistä puuttui pystyasentohaaste. – Niinpä aloimme tehdä venyttelyitä ja muita elastisuus- ja linjausharjoituksia myös pystyasennossa ja otimme avuksi tuolin, Suvi Viander kertoo.

Perustuolin mittasuhteet osoittautuivat kuitenkin rajoittaviksi. – Syntyi tarve kehittää sellainen tuoli, joka mahdollistaa monipuoliset harjoitteet pystyasennossa.

Idea poiki ensin prototyyppejä ja kehittyi puoleltoista vuoden prosessissa testauksien kautta valmiiksi suomalaistuotteeksi. Valmistajaksi valittiin Botniapuu Oy Kurikasta.

Koska harjoittelu asettaa tuolille erityisvaatimuksia, Stabela on tehty normaalia tuolia istuinosaltaan matalammaksi ja rakenteeltaan painavammaksi ja leveämmäksi. – Selkänöjan puolat auttavat harjoittelijaa löytämään sopivimman harjoitteluasennon, ja pehmustettu ylätuki tarjoaa hyvän otteen kädelle. Tuen muotoilu mahdollistaa säären asettamisen tarkoituksenmukaiseen asentoon pystyvenyttelyn aikana, Suvi Viander kuvailee.

Tuolin irrotettavat sivutuet mahdollistavat Stabela-tuolin monipuolisen käytön sekä istuimena että erityyppisissä harjoitteissa alaraajoille, lantion seudulle sekä selkärangalle. Tuolit ovat pinottavia, mikä mahdollistaa niiden säilyttämisen pienessäkin tilassa.

Lisätietoja: www.stabela.fi

Fysioterapeutti Atte Kärnä keksi kuntosalin jalkaterille

Fysioterapeutti **Atte Kärnä** on keksinyt maailman käytetyimmälle leikki- ja liikuntavälineelle vielä uuden käytön. Tarvittiin fysioterapeuttipesti Kiinaan, jotta hänen jo ajat sitten pienillä ”koiranpaloilla” Kalpan kiekkoilijoilla teettämästään jalkateräjumbasta tuli kansaa villitsevä paketti.

– Olin Suomen kiekkojoukkueen fysioterapeutina Vancouverin olympialaisissa 2010, kun Kiinan Jääurheiluliiton edustajat tulivat kysymään, lähtisinkö töihin heille. Kuukauden päästä olin jo Shanghaissa.

Kiinalaisurheilijoilla oli paljon alaraajavaivoja, joten Atte Kärnä kavoit taas esiin pikkupallo. Taustalla oli 25 vuotta fysioterapeutina ja valmentajana toimineen miehen huomio siitä, että jos jokin kohta jalkaterässä pettää, koko kineettinen ketju murtuu ja tulee monenlaisia ongel-

mia polveen, lonkkaan, selkään.

– Jalkaterien lihaksia ei pysty kehittämään painoja nostelemalla, mutta pallot osoittautuivat tehokkaiksi. Teetin palloja kymmenillä eri jäykkyyksillä, testasin ja kehitin harjoitteita.

Syntyi Footbic, ”jalkaterien kuntosali”, jossa pikkupallojen päällä ja avulla tehdään jalkaterän kymmeniä lihaksia vahvistavia ja venyttäviä harjoitteita.

Käytännön fysioterapeutintyösään HE Fysiossa Atte Kärnä on yhdistänyt palloharjoittelun konseptiin, jossa alaraajavaivaisen asiakkaan jalkojen asento ja askellus skannataan – kuvataan, mitataan ja analysoidaan – eri suunnista. Tarvittaessa tehdään pohjalliset ja asiakas sitoutuu kolmen kuukauden mittaiseen kotiharjoitteluun, jonka jälkeen tilanne kartoitetaan uudelleen ja pohjallisista pää-

sääntöisesti pystytään luopumaan.

– Tulokset ovat olleet mahtavia ja innostus suurta paitsi yksilöasiakkaiden keskuudessa myös urheiluseuroissa ja työpaikoilla, Atte Kärnä sanoo.

Lisätietoja: www.footbic.com



Atte Kärnä kehittänyt Footbic soveltuu urheilijoiden lisäksi kaikenikäisille alaraajaongelmista kärsiville sekä raskauttamien ja loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn.

PhysioTouchista on tullut osa aktiivista fysioterapiaa

Vuonna 2009 alipainehoitomenetelmän fysio- ja lymfaterapeuttien käyttöön lanseerannut HLD Healthy Life Devices Oy on kehittynyt viiden vuoden aikana yhdeksi suomalaisen terveysteknologian kärkiyrityksistä. Alan uusinta teknologiaa edustavan menetelmän kliiniset käytökokemukset ovat osoittaneet turvotuksen hoitoon kehitetyn laitteen vaikutukset ajateltua laajemmiksi.

- Kentän palautteen perusteella kehitimme vakiintuneen Lympho-Touch-hoitomenetelmän ohelle PhysioTouch-konseptin, joka huomioi menetelmän laajan käyttöalueen fysioterapiassa, kertoo yrityksen perustaja **Tapani Taskinen**. - Käyttäjien tyytyväisyydestä kertoo se, että terapeuttilukumäärältään isommat toimipaikat hankkivat lisää hoitolaitteita ja että leasing-menetelmällä hankinnan tehneet terapeutit haluavat poikkeuksetta lunastaa laitteen omakseen, Taskinen toteaa.

Yritys on koonnut systemaattisesti käyttäjäkokemuksia hoidon vaikutuksista. - Viesti on, että fysioterapeutit kentällä ovat ottaneet kipuun ja turvotukseen vaikuttavan PhysioTouchin osaksi aktiivista fysioterapiaa. Fysiologista prosessia tukevaa menetelmää yhdistetään mm. kinesioteippaukseen, kompressioiteisiin, manuaalisiin käsittelyihin ja kylmähoitoon sekä aktiiviseen harjoitteluun ja venytyksiin, tieteellinen tuotepäällikkö **Sari Raittila** toteaa. - Jatkokoulutuksissa tulee esiin oivaluksia, joita innostuneet terapeutit ovat tehneet eri osa-alueilta.

Raittila on summannut tähänastisia tuloksia tutkimusraporttiin, jonka aineiston, 202 potilastapausta, ovat tuottaneet menetelmää päivittäisessä työssään käyttävät fysioterapeutit dokumentoimalla hoitoja ja tuloksia potilasvirrastaan. - Tapaukset on ryhmitelty hoidettavan kohteen mukaan. Kivun väheneminen

lähtötasosta oli merkittävää kaikilla osa-alueilla, oli paikka jalkoihin, käsiin, keskivartaloon tai niska-hartiaseutuun sijoittuvista kohteista. Kivun tasossa katsotaan merkittäväksi muutos, joka on vähintään 30 % lähtötasosta. Terapeutit raportoivat kivun muutoksessa lukuja, jotka olivat huomattavasti tätä kynnystä korkeampia.

Erityisen hyvin lievittyi aineiston rannepotilaiden kipu - prosenttiluku oli 67,4 % ja murtumapotilailla peräti 82,5 %. Tennis- ja golfkynnärpääpotilaiden kipu lievittyi VAS-asteikolla 55,27 %. Kivunlievittymisprosentit ovat korkeita kaikissa muissakin ryhmissä: kynnärpää 55,22 %, olkapää 60,82 %, rintasyöpäkipu 53,79 %, selkä ja lonkka 63,85 % ja niska-hartia 72,33 %.

- Esimerkiksi niska-hartiapotilaiden VAS-asteikolla ilmoittama kipu aleni jopa 7 yksikköä ja useat potilaista saivat hoitajakson aikana sataprosenttisen kivunlievityksen, Raittila toteaa. Tietojen keruu ja raportointi mm. turvotuksen osalta jatkuu. - Erityisen hienoa on se, että tietojärjestelmien kehittyminen

ja verkko ovat mahdollistaneet tietojen keruun kentältä, oikeista potilastapauksista. Samoin se, että jo 300 hoitopaikassa Suomessa, Euroopassa ja USA:ssa käytössä oleva menetelmä on osoittautunut erittäin turvalliseksi ja potilaiden miellyttäväksi kokemaksiksi hoitomuodoksi, Raittila sanoo.

HLD tähtää voimakkaasti kansainvälisille markkinoille. Sari Raittila on itse tehnyt viimeisen vuoden aikana päänavauksia USA:ssa. Syksyn aikana avataan entisten Eurooppa-yhteyksien rinnalle markkinointia saksankielisiin ja Pohjoismaihin.

- USA:ssa koetaan, että uusien terveysteknologiat tulevat sinne mm. tiukan FDA-menettelyn vuoksi viiveellä Euroopasta. Vastaanotto on ollut innostunut ja USA:n klinikoilta on raportoitu aivan samansuuntaisia hoitotuloksia kuin meiltä Suomesta. Painotukset ovat osin erilaisia. USA:ssa esimerkiksi plantaarifaskiitti koetaan hankalahoitoiseksi, mistä syystä PhysioTouch on koettu siellä erittäin tervetulleeksi terapeuttien lisätyökaluksi, Sari Raittila kertoo.

Lisätietoja: www.physiotouch.com



Suomessa kehitetty PhysioTouch-hoitomenetelmä on vakiinnuttanut asemansa suomalaisklinikoilla ja vuorossa ovat vahvat panostukset kansainvälisille markkinoille, jolle mennään koulutuskärjellä. - Monikäyttöisestä menetelmästä halutaan jatkuvasti uutta tietoa aktiivisen fysioterapian osana, kertovat yrityksen perustaja Tapani Taskinen ja tieteellinen tuotepäällikkö Sari Raittila.

Kipukoukulla ja sorkkaraudalla

TEKSTI: RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

Fysi-lehden pitkäaikaiselle toimitusneuvoston jäsenelle, aina idearikkaalle professori **Erkki Valtoselle** kuuluu hyvää. Ylilääkärinä ennen nykyisiä eläkepäiviään ahkeroinut mies kertoo alkaneensa omallakin kohdallaan yhä enemmän uskoa terveysalan lehtien rummutukseen siitä, että liikunta eri muodoissaan on hyvä lääke.

- Olen käynyt kuntosalilla kymmenisen vuotta, kaksi kertaa viikossa. Aikaa kuluu 17 eri vemppeessä vajaa kaksi tuntia. Tänä kesänä olen jättänyt salin väliin, koska teen metsäpalstallani jatkuvasti halkotöitä ja isoja runkoja tehtaalle. Klapeja riittää jo vuosiksi ystävillekin Valtonen sa-

noo, mutta uhkaa, että kunhan syksy tulee, niin johan taas mennään salille ”vääntelemähän tangot mutkille”.

- Reipasta meininkiä, mutta olenkin vielä aika nuori poika, vasta ensi kesänä tulee mittarilukema 80 täyteen, mies velmuilee. - Kipukoukukin saa silti olla ”takataskussa” siltä varalta, että joku tarvitsisi sitä. Viimeksi käytin sitä alkukesästä, jolloin kipeytyneestä niskasta ja hartiasseudusta kuului kovaa narinaa ja nakutusta. Apu löytyi koukusta, Valtonen raportoi.

Valtonen ja koukku löysivät toisensa sattumoisin vuosia sitten. - Toimiessani 30 vuoden ajan HYKS:in fysikaalisen lääketieteen yksikön ylilääkärinä virkaani kuului perehtyä



Erkki Valtonen on urakoinut viime viikot metsurinhommissa. – Omistan palan metsää ja teen jatkuvasti runkoja, halkoja ja klapeja. Kuvassa olen valtavan ison kaatuneen juurakon kimpussa. Sen saaminen kohtuulliseen malliin ja kokoon kesti puolitosta työpäivää. Työkaluina olivat moottorisaha, mutta myös iso sorkkarauta ja lapio, sillä juurien väliin oli kiilautunut maata ja kiviä. Poistettua materiaalia tuli viisi iso kottikärryllistä. Onneksi kroppa kesti kaikki omituiset työasennot!



Suomalaiskeksintö Kipukoukku on jo käytössä 170 000 kodissa ja monilla työpaikoilla. Maailmanvalloitus on alkanut Finnhook-nimellä. Kipukoukku ei ole tarkoitettu korvaamaan ammattilaisen tekemää hoitoa, vaan se on täydentävä laite, jolla hoitotuloksia pidetään yllä ja parannetaan kotikonstein. Kysy vinkkejä omalta fysioterapeutiltasi tai hierojaltasi.

lukuisiin hoitovälineisiin, tutkia niiden toimivuutta ja tehoa sekä ottaa kantaa siihen, sopivatko ne potilaitten vaivojen hoitoon.

Valtonen kiinnostuikin välittömästi, kun hänelle vuosia sitten tarjottiin kotikaupunkinsa torilla ostettavaksi Kipukoukku. - Huomasin heti, että tässäpä kätevä hoitoväline. Ensimmäinen potilas oli vaimoni, jolla oli kovia kipuja niskan ja hartian kiristyneiden lihaksien vuoksi. Koukulla hän pääsi vaivoistaan! Sitten sain markkinoijalta koukkuja tutkimustarkoitukseen. Tulokset koukun tehosta koepotilailla olivat yllättävän hyvät.

Käsittelyssä yhdistyvät tavallaan hieronta, akupainanta ja hermojen kautta välittyvät vaikutukset. - Yleisin avun mekanismi on lihaskireyden laukaisu ja rentouden aikaansaaminen. Tästä seuraa kudoksen verenkierron paraneminen ja hapensaannin lisääntyminen, jolloin kivut helpottavat.

Valtosta miellyttää keksinnön yksinkertaisuus. Hän vertaa koukku nerokkuudessa hakaneulaan. - Pätkä teräslankaa ja pieni pellin pala – ja silti yksi maailman yleisimmistä työkaluista. Kipukoukku kuuluu samaan sarjaan. Levitkään se myös kautta maailman, koska siitä on apua kärsiville ihmisille, Valtonen summaa.

Lue lisää: www.kipukoukku.fi

TERVEYSTIETO PÄÄTÖKSENTEON TUEKSI



Fysioterapian ammattilainen - valitse käyttöösi FysioPro, täysin uusi fysioterapiaan suunniteltu tietojärjestelmä. Ota haltuusi koko hoitoprosessi ensimmäisestä ajanvarauksesta laskutukseen ja raportointiin kirjanpitoa varten. FysioPro mahdollistaa hoitotulosten seurannan ja toiminnan kehittämisen sen pohjalta. Näyttäviä yhteenvetoraportteja voit käyttää kätevästi myös lääkärikontaktointiin ja klinikkasi markkinointiin. Ohjelman käyttö on tehty helpoksi ja kokonaisedulliseksi pilvipalvelun avulla. Kirjautut vain FysioProhon sisään ja alat käyttää – pöytäkoneella, läppärillä, tabletilla. Windowsilla, Macilla, Androidilla. Kyllä, käyttöjärjestelmä- ja selainriippumattomasti!

NYT ILMAISEKSI 30 VRK KOKEILUVERSIO - TILAA HETI - WWW.FYSIOPRO.FI



FYSIO PRO

OY DBC SOLUTIONS LTD – ESPOO. WWW.FYSIOPRO.FI – PALVELURATKAISUJA KAIKILLE FYSIOTERAPEUTEILLE
GLOBAALIA TOIMINTAA – YLPEÄSTI SUOMALAINEN



J362

Miltä teidän uusi kuntosalinne voisi näyttää?



HUR suunnittelupalvelu toimii rakennuttajien, arkkitehtien sekä liikunta- ja kuntoutusalan ammattilaisten yhteistyökumppanina. Tuomme kuntosalien ja kuntoutustilojen suunnitteluun oman toimialamme erityisosaamisen, jolloin mitoitukset ovat toimivia, laitekierto toimii sujuvasti ja neliöt ovat tehokkaassa käytössä. Monessa yhteistyöprojektissa teemme salisuunnitelman, jossa sijoitamme pohjapiirroksen halutun laitekokonaisuuden.

HUR suunnittelupalvelulla on käytössä nykyaikaiset suunnitteluohjelmat. Selkeistä 2D ja 3D -kuvista on helppo nähdä, miltä tila näyttäisi oikeiden laitteiden kanssa.

Ota yhteyttä maksuttomaan HUR suunnittelu- palveluun puh. (06) 832 5500 tai myynti@hur.fi, onpa tarpeesi sitten kokonaan uusien tilojen suunnittelu, nykyisten uudistaminen tai yksittäisten laitehankintojen onnistuminen.



HUR®

Puh. (06) 832 5500, myynti@hur.fi

www.hur.fi

HUR – johtavat ratkaisut kuntoutukseen ja senioriliikuntaan.