

Fysi

1/2014



Fysioterapian ja kuntoutuksen
ammatti- ja asiakaslehti

Fysioterapeutin ammattiavulla:

**RIKU lähti kehittymään
harppauksittain**

s. 30

**Hurja kuntoutumis-
matka: bakteeri
vei sormet ja jalat**
s. 8

**Huippu-urheilijan
kiitos fysio-
terapeuteille**
s. 34

**Fysi-
liite**

*Esittelyssä
fysioterapian
tuotteita ja
palveluita*

Maximum training effect

AIREX®
Professional exercise line

Tehosta harjoitteluasi AIREX® Balance -tuotteilla!



- Toiminnallinen harjoitus voiman, liikkuvuuden ja koordinaation kehittämiseen
- Maksimitulos minimienergialla
- Terapeuttisten harjoitustavoitteiden saavuttaminen helppoa ja nopeaa
- Entistä hygieenisempi pintarakenne
- Made in Switzerland

Tervetuloa
Fysi-päiville
tutustumaan!



www.bebalanced.net

"BeBalanced!® -harjoitus on toiminnallista harjoittelua puhtaimmillaan. Voima-, liikkuvuus- ja koordinaatioharjoittelu samalla kertaa! Ei ole mitään parempaa ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen."
Frank Thömmes, Sports Scientist, PERFORM SPORTS®, Munich, Germany




medfit

Medfit Oy
Olarinluoma 14 B, 02200 Espoo
09-615 00 544 • www.medfit.fi



Balance-pad Elite. Uusi väri "Lava"

PAINEAALTOHOITO - SHOCK WAVE

Sveitsiläinen markkinajohtaja Storz-paineaaltohoito – Shock Wave tuo uudet tuulet fysioterapiaan.

Hoito vaikuttaa optimaaliseen paranemiseen mm. verisuonien uudelleen suonittumisen, kroonisen tulehduksen poistumisen, kollageeni stimulaation sekä kalkin poistumisen ansiosta.

Hoitoindikaatioina erilaiset lihas- ja jänneongelmat kuten:

- ✓ Epikondyliitit
- ✓ Plantaarifaskiitit
- ✓ Olkapäänkiputilat, kalkkiolkapää
- ✓ Myofasciaaliset kiputilat
- ✓ Murtumat sekä huonosti luutuvat murtumat
- ✓ Patella tendinopatiat
- ✓ Achillodynia
- ✓ Erilaiset lihasten jännitystilat

FYSIPÄIVILLÄ ESITTELYSSÄ MEDFIT OSASTOLLA – TEHTAAN EDUSTAJA PAIKALLA – TULE JA TUTUSTU!




medfit

Medfit Oy
Olarinluoma 14 B, 02200 Espoo
09-615 00 544 • www.medfit.fi

Sisälllys



11
Tavoitteellista
terapia-
yhteistyötä



**FYSI-päivien
2014 ohjelma
keskiaukeamalla**

**Mukana myös
Fysi-liite!**

Fysioterapeutista tulee usein vaikeavammaisen ihmisen ja hänen perheensä tärkeä tukihenkilö ja pitkän matkan rinnalla kulkija, joka kantaa huolta ja huolehtii monista muistakin kuin varsinaiseen fysioterapiaan liittyvistä asioista. Eri puolilla Suomea toimivat fysioterapiayritykset ovat tuottaneet vaativaa vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta jo vuosikymmenien ajan.

| | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 4 | Puheenjohtajalta <i>Fysioterapian tulevaisuus on omissa käsissämme</i> | 22 | Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenyritykset paikkakunnittain |
| 5 | Pääkirjoitus <i>Fysioterapian vaikuttavuutta nostettava esiin</i> | 26 | Fennia • FYSIn yhteistyökumppanin asiantuntija-artikkeli: Yrittäjä, selvitetään turvasi riittävyys yhdessä |
| 6 | Hyvä istuma-asento. Mikä se on? | 28 | Ei ihan helppoa: Kuntouttajat heittäytyivät kuntoutujan rooliin |
| 8 | LIISA SYRJÄN hurja kuntoutumismatka koirien luokse kotiin | 30 | SI-terapeutin tärkeät sanat vanhemmille: "Lapsen sisällä on niin paljon enemmän kuin mitä hän pystyy ilmaisemaan" |
| 11 | Johanna on lavalla lennokas ballerina | 33 | Kirjanmerkki |
| 12 | Kansainvälinen MULLIGAN-tentti toteutettiin ensimmäistä kertaa Suomessa | 34 | Huippu-urheilijan kiitos fysioterapeuteille |
| 14 | FYSIn koulutussivut | 36 | Väitökset / Uutisia |
| 19 | Kouluskaletteri 2014 | 38 | Muistokirjoitus |
| 20 | Kysy lakimieheltä: APUA! Työntekijä irtisanoutuu, perustaa oman yrityksen ja vie asiakkaita mukanaan. Mitä fysioterapiayrittäjä voi tehdä? | 38 | Muiden järjestämää koulutusta |
| 21 | Miten fysioterapiaan? | | |

Lukijakilpailun voittaja

FYSI 2/2013 –lehden lukijakilpailun voittaja on **Teija Uusitalo** Kestilästä. Hän oli pitänyt kiinnostavimpana lehden juttua "Liikunnallisesti lahjakas tähti". Kiitos kaikille osallistuneille! Palkintona on lahjakortti fysioterapiaan. Voittaja voi käyttää lahjakorttinsa valitsemassaan FYSI ry:n jäsenistöön kuuluvassa fysioterapiayrityksessä.

Voit osallistua tämän numeron lukijakilpailuun 1.6.2014 mennessä osoitteessa www.fysi.fi

Julkaisija

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrietykset FYSI ry
Nuijamiestentie 5 B
00400 Helsinki
puh. 010 279 3300
fax 010 279 3309
fyysi.info(at)fyysi.fi, www.fyysi.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)fyysi.fi

Toimittaja

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

Ilmoitusmyynti

Suomen Fysikaaliset
Hoitolaitokset Oy
puh: 010 279 3300
tuula.vayrynen(at)fyysi.fi

Taitto

Kari-Pekka Ritolammi
Mainostoimisto Curry

Painatus

Edita Prima Oy 2014
Painos 10 000 kpl

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

Kansikuvassa

Riku Nevalainen

Kannen kuva

Pasi Karjalainen

Fysioterapian tulevaisuus on omissa käsissämme

Fysioterapiaa tarvitaan yhteiskunnassa nyt ehkä enemmän kuin koskaan ennen tukemaan työssä käyvien jaksamista ja ikäihmisten toimintakykyä. Työn arvo ei ole aina edes euroissa määriteltävissä, koska usein fysioterapeutti toimii sekä asiantuntijana että tukena kuntoutujalle, hänen omaiselleen tai omaishoitajalleen. Fysioterapian hinnat ja alan palkkataso ovat hyvin maltillisia verrattuna siihen, kuinka paljon ammatillista osaamista ja korkeaa laadunhallintaa tuottajilta kilpailutuksissa vaaditaan.

Lähtökohta hankintalaissa lienee, että vapaassa markkinataloudessa palveluntuottajalla on oikeus hinnoitella palvelunsa itse ja asiakkaan tulee saada vapaasti valita palveluntuottaja hinnan ja laadun perusteella. Jospa vielä olisi mahdollista, että niin julkisten kuin yksityisten palveluntuottajien hinnat olisivat kuluttajan tiedossa ja samoin perustein lasketut. Ellei näin tapahdu, estetään terve hintakilpailu ja samalla menetetään palveluntuottajan kannuste palvelun ja laadun jatkuvaan kehittämiseen sekä uusien tuotteiden innovointiin.

Kelassa kuunneltiin palveluntuottajia. Infotilaisuuksissa annetun tiedon mukaan avoterapiakilpailutus hankintakaudelle 2015 – 2018 suoritetaan normaalin hankintalain mukaisena kilpailutuksena, jossa hinta vaikuttaa 50 % ja laatu 50 %, mikä sekkin on varsin kohtuullinen jakosuhte kiristyvässä taloustilanteessa.

Lausunnolla olevassa sotejärjestämislaissa kunnat tulevat kuulumaan laajempiin sotevastuualueisiin. Päätöksenteko siirtynee kunnista laajempiin hankintayksikköihin. Vielä ei ole avattu keskustelua siitä, miten esim. fysioterapian ja muiden terveystalvelujen kilpailutus tullaan toteuttamaan. Toteutuuko se alueellisena, hankintalain mukaisena kilpailutuksena vai määrittäkö joku ulkopuolinen taho palveluntuottajien hinnan? Määritetäänkö tasa-arvoinen, tietyn suuruinen palveluseteli, joka kädessään asiakas saa itse valita palveluntuottajansa maksaen omakustannusosuuden

sen mukaisesti, hakeeko hän halvempaa hintaa vai erikoisosaamista. Toivottavasti jälkimäinen vaihtoehto toteutuu ja terve laatua ja kustannustehokkuutta lisäävä kilpailu tullaan sallimaan.

Jotta fysioterapian toimialan yleinen arvostus ja yritysten tulevaisuus sekä alan jatkuva laadun kehittäminen pystytään turvaamaan, on palveluntuottajan hallittava kustannuslaskenta, osattava seurata kustannusten muodostumista sekä osattava hinnoitella palvelunsa oikein. Fysioterapiakeskuksissa pääosa kustannuksista syntyy palkkakustannuksista. Hyvin monissa alamme yrityksissä palkkakustannukset muodostavat jo lähes 60 % kustannuksista. Vain 40 % liikevaihdosta jää kattamaan tilat, hoitovälineistön ja -kojeet, atk-laitteiston ja ohjelmistot, henkilöstön pakolliset ja vapaaehtoiset vakuutukset, työterveyshuollon ja työtoiminnan, lounassetelit, työvaatteet, sisäiset palaverit, koulutuksen sekä muut henkilöstösivukulut. Lisäisin edelliseen vielä markkinointikulut. Nyrkkisääntö on, että yrittäjän on osattava tunnistaa ja ottaa huomioon hinnoittelussaan ainakin kaikki palveluntuottamisessa syntyvät kiinteät kustannukset ja sisällytettävä ne hintaan.

Mielestäni on kovin lyhytnäköistä ja ajattelamatonta jatkuvasti kiristyvässä kilpailutilanteessa ryhtyä kilpailemaan matalalla hinnalla ja heikommalla laadulla. Vastuu fysioterapian tulevaisuudesta on meillä itsellämme. Hintahäiriköinnillä vaarannetaan paitsi oman yrityksen ja työntekijöiden tulevaisuus, myös koko fysioterapia-alan arvostus ja elinkelpoisuus. Meidän on itse arvostettava omaa asiantunteustamme ja monialaista osaamistamme ja hinnoiteltava korkeaa ammattitaitoa vaativat palvelumme oikein.

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



Fysi on myös facebookissa
facebook.com/fysi

Fysioterapian vaikuttavuutta nostettava esiin

Fysioterapia on korkeatasoista ammattiosaamista vaativaa työtä, jonka arvostusta meidän on yhdessä nostettava esiin. On tuotava entistä selkeämmin esille fysioterapeutin asiantuntijuus ja työn vaikuttavuus. Viime viikkojen aikana olemme saaneet lukea medias- ta, kuinka fysioterapia on nostettu esiin vaihtoehtona leikkaushoidoille. Uusimmat tutkimukset ovat osoittaneet, että maassamme tehdään paljon turhia polvi- ja olkaleikkauksia, joista osa voidaan korvata oikea-aikaisella fysioterapialla. Tämä on merkittävä asia toimialallamme ja tuota viestiä on tuotava nyt voimakkaasti esiin kukin tahoillamme; fysioterapia on

yksilöllistä, asiakaslähtöistä, lääkkeetöntä, kustannustehokasta ja vaikuttavaa hoitoa, jolla on keskeinen merkitys niin työikäisten kuin ikäihmistenkkin ja yhä enenevässä määrin myös lasten ja nuorten toimintakyvyn säilyttämisessä.

Valmiina Kela-kilpailutukseen

Tätä kirjoittaessani Kelan avoterapiapalveluiden kilpailutuksen sisältöä ei ole vielä julkistettu. Me FYSIssä lakimiesvoimin valmistaudumme parhaamme mukaan olemaan jäsenyrittäjien tukena tarjousprosessin aikana. Kunhan kilpailutus julkaistaan, pyrimme tarjoamaan lisää sellaista ammatillista täydennyskoulutusta, jota Kela tarjouksen antajalta edellyttää. Kelan infotilaisuuksissa painotettiin tarjouspyynnön ja sen liitteiden huolellista lukemista ja sitä, että tarjouksen valmistelu kannattaa aloittaa heti, jotta ehtii selvittää epäselvät kohdat hyvissä ajoin.

Fysioterapiayrittäjien on jatkuvasti pidettävä yllä liiketoiminta- ja talousosaamistaan. Tämä on tärkeää yritysten menestyksen turvaamiseksi ja erityisen tärkeää se on nyt, kun valmistaudutaan Kelan avoterapiapalvelujen kilpailutukseen. Infotilaisuuksissa saadun tiedon mukaan nyt keväällä 2014 tehtävän tarjouksen hintoihin ei neljän vuoden pituisen sopimuskauden aikana tule korotuksia. Tämä merkitsee sitä, että nyt on osattava tarjota palvelut hinnalla, joka mahdollistaa yrityksen elinkelpoisuuden ilman korotuksia vielä vuonna 2018. Hinnoittelua olemme pitkin vuosia harjoitelleet FYSI:n yrittäjäkoulutuksissa ja viimeksi viime marraskuun FYSI-yrittäjäpäivillä, joilla syvennyimme hintalaskelmiin ja kustannuslaskentaan.

Kissa pöydälle – muuttuuko jotain uuden ALV-ohjeen myötä

Verohallinto julkaisi uuden Terveyden- ja sairaanhoidon arvonlisäverotus -oh-

jeen, jonka tarkoituksena lienee arvonlisäverokohtelun selventäminen ja jonka määrä tulla voimaan tämän vuoden vappuna. Ohjeen mukaan terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen myynnistä ei suoriteta arvonlisäveroa. Ohjetta tarkemmin lukiessa on noussut esiin runsaasti kysymyksiä sen tulkinnasta. Jotta jäsenyrittäjien ei tarvitse lähestyä paikallisia verotoimistojaan tässä asiassa, olen järjestänyt kyseisen vero-ohjeen laatijoiden kanssa maaliskuun alussa tapaamisen, jossa FYSI ry:n luottamushenkilöiden, jäsenyrittäjien ja lakimiesten voimin otamme selkoa uuden ohjeen sisällöstä ja tulkinnasta. Tiedotamme jäsenistöämme asiasta tapaamisen jälkeen.

Vastaisku vaivoille -luento-kiertue 42 paikkakunnalla

FYSI ry on tänä vuonna mukana Suomen Tuki- ja liikuntaelinliitto – Suomen Tule ry:n jäsenjärjestöjen kanssa toteuttamassa eri puolilla Suomea pidettäviä Vastaisku vaivoille -yleisötilaisuuksia. Tilaisuudet toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen tuella 42 paikkakunnalla ja niissä jaetaan tietoa tuki- ja liikuntaelinsairauksista ja -vammoista sekä niiden itsehoidosta. FYSI:n jäsenyrittäjät luennoivat yhteensä seitsemällä paikkakunnalla, joten nyt on erinomainen tilaisuus lisätä kansalaisten tietoutta myös fysioterapiasta. Tilaisuuksia varten on valmistumassa Vastaisku vaivoille -esitysmateriaali, jota jaetaan vihkosena kaikille tilaisuuksiin osallistuville. Viime vuonna tilaisuuksissa kävi yhteensä 4.500 kansalaista ja tänä vuonna odotetaan runsaasti enemmän. Tiedotamme tästä tarkemmin jäsenistöämme FYSI-yrittäjäinfoissa, lisätietoa löytyy myös www.vastaiskuvaivoille.fi -sivuilta.

*Leila Salonen
Päätoimittaja
leila.salonen@fyysi.fi*





Tutkimustulokset kertovat pitkäaikaisen istumisen vaarallisuudesta ja hyvän istuma-asennon merkityksestä. Miten taata hyvä istuma-asento henkilölle, joka istuu koko päivän pystymättä itse korjaamaan tai vaihtamaan istuma-asentoaan?

- Hyvässä istuma-asennossa niska on luontevassa keskiasennossa, hartialihakset ovat rentoina ja olkavarren ja vartalon välinen kulma on mahdollisimman pieni.
- Istuessa on tärkeää säilyttää lanneselän luonnollinen notkoasento; selän välilevyihin kohdistuva paine pienenee.
- Istuinsyvyyden tulisi olla riittävä, jotta istuin tukee reisien alapintaa mahdollisimman pitkältä matkalta.
- Tuolin etureuna ei saisi painaa polvitaiteiden verisuonia, imusuonia ja hermoja.
- Jalkojen tulisi olla tuettuina siten, että reidet lepäävät kevyesti alustaa vasten.
- Jalkapohjien tulisi levätä alustaa vasten niin, että nilkat ovat 90 asteen koukistuksessa.
- Tärkeää: Mikään asento ei ole hyvä, jos siinä on liian kauan. Siispä asentoa pitäisi vaihdella.

Hyvä istuma-asento. Mikä se on?

Tutkimusten mukaan lysähtäneellä istuma-asennolla on negatiivisia vaikutuksia sekä rinta- että lannerankaan.

Istumisen vaikuttaa merkittävästi myös hengitysfunktioon. Lysähtäneessä asennossa palleahengitys on vaikeaa eivätkä keuhkomme pääse laajenemaan, jolloin sisäänhengityskapasiteettimme pienenee.

Miten voimme taata hyvän istuma-asennon henkilölle, joka istuu koko päivän pystymättä itse korjaamaan tai vaihtamaan istuma-asentoaan ja jolla ei ole normaalia lihasaktiiviteettia vartalossa ja istumatasapainokin on erittäin heikko? Istuma-asennon merkitys on tässä tilanteessa erityisen suuri, koska se vaikuttaa sekä henkilön liikkumis- ja toimintakykyyn että tasapainoon.

Istuma-asento tulisi mitata sekä pyörätuolissa että hoitopöydällä. Monipuolinen tutkiminen on erittäin tärkeää, samoin raajojen ja koko rangan liikkuvuuden, lihastoiminnan, lihasatrofian, tunnon, spastisuuden, kipujen ja turvotuksen arviointi. Tarkoituksena on saada tarkka kuva siitä, miten paljon asentoon voidaan vaikuttaa ja millä keinoilla.

Lisäksi havainnoidaan ryhtiä, symmetrisyyttä, pään hallintaa ja henkilön mahdollisuutta käyttää yläraajoja silloin, kun hän istuu pyörätuolissa. Ryhtiä pystyy arvioimaan sivusuunnassa hyvin luotisuoran avulla. Tehdään arvio siitä, miten kuormitus jakautuu kehon eri osille ja onko istuma-asento mukava. Asentoa on hyvä havainnoida edestä, takaa ja sivuilta. Lantion sivusuuntaista kallistuneisuutta arvioitaessa voidaan käyttää apuna siihen tarkoitettua vesivaakaa. Istuma-asennon kiertyneisyys on helpointa havaita ylhäältä päin. Dokumentoinnissa voidaan hyödyntää valokuvausta.

Tasapainoa voidaan arvioida useilla eri menetelmillä. Peruslähtökohtana voidaan käyttää sitä, kuinka paljon tukea asiakas istuessaan tarvitsee. Istuuiko hän (1) ilman tukea vai (2) lantio tuetuna vai tarvitseeko hän (3) lapaluun alareunaan saakka ulottuvan tuen tai (4) pään tuen. Arvioidaan staattista ja dynaamista tasapainoa sekä toiminnallisuutta istuma-asennossa. Havainnoidaan vartalon lihasten toimintaa vartalon kierroilla, eteen kallistuksilla ja toiminnallisilla testeillä, jollaisia ovat mm. tavaroiden nosto latti-

alta, painavien esineiden kantaminen, ylös kurkottaminen jne. Lisäksi arvioidaan henkilön kykyä painonsiirtoihin eteenpäin, taaksepäin ja sivuille, reagointia ulkoiselle huojutukselle, kurottamisia ja suoja- ja tasapainoreaktioita.

Dynaamista istuma-asentoa voidaan analysoida emg-videoanalyysimenetelmien avulla esim. pyörätuolilla liikuttaessa sekä eri toiminnoissa. Näin pystytään havaitsemaan paremmin mm. kompensatoriset mekanismit. Mittaamalla pintapaine istuimesta, istuimen selkäosasta ja jalkojen alta voidaan nähdä myös epäsymmetria ja paineen epätasainen jakautuminen sekä riskialueet painehaavoille.

Asiakkaan kelatessa pyörätuolilla arvioidaan istuma-asentoa suhteessa olkanivelen liikerataan: Onko olkanivelen liike optimaalinen eteen ja taakse vai ylittykö kriittinen alue olkanivelen liikeradassa? Samoin arvioidaan muiden nivelten liikkeet (ROM, selkäranka, olkapäät, kyynärpäät, ranne). Lisäksi voidaan arvioida taloudellisinta lihastyötä. Kelausliikkeen tehokkuuden mittaamiseen on olemassa uusia teknologisia menetelmiä.

Silloinkin kun istuma-asento on huono ja epäsymmetrinen, on harkittava tarkkaan, kuinka paljon asentoa voidaan korjata ilman, että asennon muutos vaikuttaa haitallisesti asiakkaan toimintakykyyn. Asennon korjaus voi myös ärsyttää spastisuutta, lisätä painetta tai kipuja.

Sarianna Savolainen
Fysioterapeutti, TtM

Kirjoittaja työskentelee fysioterapeuttina Synapsiassa, Käpylän kuntoutuskeskuksessa. Hän on yksi Fysin fysioterapeuteille täydennyskoulutuksena järjestämän Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutuksen kouluttajista. Kuva koulutuksesta.

Mobilift M6[®] Physio

LPG Endermologie - Tutkittua korkealuokkaista Kudosterapiaa

Tehokkuus todistettu 110 tieteellisessä tutkimuksessa

Tehokasta terapiaa vammautuneelle kudokselle – Nopea kuntoutuminen

UUTUUS

Fibroosi, ödeema, arpikudos, jäykkyys,
tendiniitit, tulehdus, kipu

Postoperatiivinen kuntoutus

Auta urheilijaa palautumaan rasituksesta
Nopeuta urheiluvammojen parantumista

Mobilift M6[®] Physio -terapeutin kolmas käsi
– Tehokasta fascia/lihas-käsittelyä

- kosketunäyttö • uusi teknologia
- kannettava, 10,5 kg • hoitopäät 10kpl
- helppokäyttöinen



Ranskassa 10.000 fysioterapeuttia luottaa LPG Systemsin
tutkittuihin hoitomenetelmiin ja käyttää päivittäin työssään
Cellu M6 Integralia, Mobilift M6 Physiota sekä Huber Motion
Lab kuntoutus ja harjoittelulaitetta.

www.alasetimport.fi
www.lpgsystems.fi

LPG

Liisa Syrjän elämä muuttui puolisoista vuotta sitten yhdessä yössä. Iltayhdeksältä vammaisavustajan töistään kotiin tullut Liisa heräsi aamulla 40 asteen kuumeessa. Alkoi selviytymistaistelu, josta kolmen jo aikuisen pojan äiti on selvinnyt korkeatasoisen hoidon ja kuntoutuksen, mutta ennen kaikkea uskomattoman asenteensa ansiosta. Taistelukentälle hänen piti jättää sekä jalat että sormet ennen kuin vaarallisen bakteerin tuhotyö saatiin pysäytettyä.

LIISA SYRJÄN hurja kuntoutumismatka koirien luokse kotiin

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIUS | Kuvat : RAIJA KNUUTTILA ja RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

Liisa Syrjä tulee tammikuuisena torstaipäivänä 2014 fysioterapiakäynnille oululaiseen Fysiopalvelu Knuutila & Sariaksen hoitolaitokseen. Hän on ajanut Oulun keskustaan omalla autollaan kotoaan, upean Sanginjoen luonnonsuojelualueen maisemista. Fysioterapian kohteena ovat tällä kerralla erityisesti sormentyngät, joita mobilisoidaan, sillä Liisa valmistautuu seuraavaan koitokseen. Helmikuulla on edessä käsileikkaus, jossa kaikkia sormenvälejä avataan niin, että tekeväinen nainen pystyy jatkossa käyttämään sormettomia käsiään nykyistä monipuolisemmin.

Liisa itse käyttää sanaa ”tynkä” luontevasti niin jaloistaan kuin sormistaankin puhuessaan. Suoraluontoinen, jossitteluja kaihtava nainen menee eikä meinaa ja puhuu asioista niiden oikeilla nimillä. Kosmeettiset silikonikädet, jotka hänelle kylä tehtiin, ovat kotona siististi laatikossa. – Ovathan ne nätit, mutta kun niillä ei voi tehdä mitään.

Tehohoito, elvytys, amputaatiot

Mitä Liisa Syrjälle sitten tapahtui ”yhdessä yössä”? – Sain canimorsus-bakteerin, joka elää kissojen ja koirien suussa ja voi esimerkiksi pureman seurauksena aiheuttaa ihmiselle erittäin vakavaoireisen, mutta onneksi hyvin harvinaisen infektioaudin. Minulla ei ollut puremaa, mutta bakteeri iski jostakin syystä silti. Itse arvelen syyksi hiustenvärjäyksen minulle aiheuttamaa voimakasta aller-

gista reaktiota, jonka seurauksena päänahkani oli kauan tulehduksissa ja sain kortisonihoitoa. Ehkä bakteeri pääsi kehooni tuon tilanteen seurauksena. Mutta kuka tietää.

Canimorsus-bakteerin aiheuttamalle infektiolle on tyypillistä nopea vauhti. Flunssaepäily sai Liisa Syrjänkin kohdalla astua syrjään, kun vuorokauden sisällä kovan kuumeen ohelle kehittyivät hengitysoireet ja jalat menivät alta. Nopeassa tahdissa kauttaaltaan tummansiniseksi muuttuva iho puhui ammattilaisille omaa kieltään, ja potilas kiidätettiin teholle, jossa alkoi taistelu hengestä. – Minua pidettiin nukutettuna ja olin hengitys- ja munuaiskoneessa. Neljäntenä päivänä minua jouduttiin elvyttämäänkin. Itse en muista siitä mitään enkä koko teholla olosta. Muistan vain sen, että pojat kävivät minua siellä erityksissä katso-massa oudot vaatteet päällään.

Lääkärit taltuttivat bakteeria kaikin käytettävissä olevin keinoin. Bakteerihöykäystä seurannut verenmyrkytys ja elimistön äärimmäisessä puolustustilanteessa ääreisverenkierron tukkiva dic-oireyhtymä johtivat tilanteeseen, jossa Liisalta oli hoitoprosessin aikana lopulta amputoitava molemmat jalat ja kaikki sormet ja jonka aikana tehtiin lukuisia ihonsiirtoja isojen ihoalueiden mentyä kuolioon. – Minulla oli ennen amputaatioita pitkään osastolla sellaiset kuivat, mustat noita-akan sormet, joista verenkierto oli kokonaan loppunut, Liisa kuvailee. Uskomattomat kokemuk-sensa hän summaa lauseeseen ”ihminen voi selviytyä ihan mistä vain”.

Kovalla työllä tavoitteisiin

Fysioterapeutti **Raija Knuutila** tuli Sanginjoelle kotikäynnille heti seuraavana päivänä siitä, kun potilas oli ”kotiuttanut itsensä” Oulun yliopistollisesta sairaalasta marraskuun alussa. Hoito- ja kuntoutusjakso sairaalassa oli kestänyt vajaat kolme kuukautta. – Pehmitin hoitajat ja sanoin lääkäreille, että tämä tyttö kuntoutuu jatkossa parhaiten kotona. Minulla oli koiria niin ikävä, vaikka pojat toivat vanhustani, 8,5-vuotiasta Rockya minua katsomaan heti, kun sain luvan mennä pyörätuolilla sairaalasta ulos, Liisa kertoo.

Kun kokenut fysioterapeutti Raija Knuutila sai kaupungilta tiedon Liisa Syrjän edessä olevasta, poikkeuksellisen haastavasta kuntoutumisprosessista, hän halusi ehdottomasti olla siinä mukana. – Ensimmäisellä kotikäynnilläni Liisalla oli vielä tikit käsissä sormiamputaation jäljiltä ja haavanhoidot kesken. Aloin käydä Liisan luona kolme kertaa viikossa. Samaan aikaan tekivät työtään asunnonmuutostöiden tekijät ja toimintaterapeutit ja kotisairaanhoidon hoitamassa haavoja. Proteeseja ei vielä ollut, kun tapahtumasta oli vielä niin vähän aikaa. Pikkuhiljaa, askel kerrallaan lähettiin etenemään.

Raija Knuutila muistaa Liisan päättäväisyyden jo alkumetreiltä. – Hänellä itsellään oli heti alussa tavoitteena, että hän ajaa omalla autollaan, käy koiranäyttelyissä, kävelee proteeseilla ja elää tavallista elämää. Tavoitteet olivat korkeita tilanteessa, jossa ihmisellä ei ollut sormia eikä jalkoja eikä vielä proteesejakaan.



Jos metsään haluat mennä nyt – niin mene vain! Puolitoista vuotta vakavan bakteerihyökkäyksen ja amputaatioiden jälkeen metsäkävelyt rakkaiden koirien kanssa ovat Liisa Syrjälle päivittäinen tapa kuntoutua vielä eteenpäin omassa kotiympäristössä. Sanginjoen luonnonsuojelualueella voi yllättyäkin: karhu on vierailut sadan metrin päässä puuta raapimassa.



Fysioterapeuttina ehdotin Liisalle keittiöön jotakin muuta tuolia kuin siellä olevaa pirtinpenkkiä. Liisa ilmoitti, että tämä on minun kotini tuoli ja minä istun sillä. Niin tapahtui.

Yhteistyökumppaneiden avulla prosessi eteni vauhdilla: mukana olivat OYS ja loistava fysioterapeutti **Kaj Sundqvist**, käsikirurgi, toimintaterapeutti, asunnonmuutostyöntekijät, sosiaalipuoli jne. Fysioterapeutti ja kuntoutuja kävivät yhdessä tapaamassa kunkin vaiheen ja asian eksperttejä. - Ja kas kummaa, kun marraskuussa kotiutumisen jälkeen aloitettiin kuntoutus, niin jo seuraavan vuoden alussa Liisa käveli ensimmäisillä proteeseilla – hän oppi proteesikävelyn viidessä päivässä. OYS:ille kiitos siitä, että Liisa sai proteesit niin nopeasti. Välillä prosessi voi olla hyvinkin pitkä, Raija Knuutila sanoo.

Tammikuussa Liisa Syrjä ajoi jo hankkimallaan automaattivaihteisella autolla, vaikka moni oli arvelut, ettei hän tule koskaan pystymään rattisiin. – Autolla ajon onnistuminen mahdollisti Liisa käynnit meillä hoitolaitoksessa. Samalla otimme rinkiin mukaan lisää terapeutteja ja heidän erikoisosaamistaan. Tavoitteisiin pääsemiseksi on käytetty monenlaisia fysioterapian menetelmiä, tekniikoita ja hoitolaitteita. Pelkästään kävelyn onnistumisen edellytyksenä oli, että lonkat piti saada suoraan.

Oli pakkasen ja tähtitaivas

Fysioterapeutti Raija Knuutila on saanut yhteisen matkan varrella havaita, että poikkeuksellisen vaikea haasteen eteen joutunut kuntoutuja on itsekin poikkeuksellinen. – Liisa on osoittautunut spesiaalitapaukseksi, ihanteelliseksi kuntoutettavaksi. Hänen päättäväisyytensä, kekseliäisyytensä arkipäivän tekemisissä ja sitoutumisensa kuntoutumiseen ovat esimerkittäisiä omalla fysioterapeutinurallani.

Kiitoksen saavat myös kuntoutumisessa oleelliset tukijoukot: hyvä perhe ja hyvä sosiaalinen ja ystävaverkosto. – Liisan äiti toimi ensin pitkään omaishoitajana omalle äidilleen ja lyhyen tauon jälkeen elämä toi hänen eteensä tilanteen, jossa oma tytär tarvitsee omaishoitajaa, vaikka selviytyy monenlaisista haasteista myös yksin.

Liisa Syrjän äiti korostaa vastavuoroisuutta ja kertoo Liisan hoitavan tietokoneellaan mm. koko porukan pankkiasiat. ”Pankkimatka” paritalon toisesta puoliskosta on lyhyt. – Isä tulee joka kuukauden ensimmäinen päivä ja äiti kolmas päivä kysymään, että onko pankki auki, Liisa nauraa. Kunhan käsileikkaus on tehty, sormet tottelevat omistajansa vielä paremmin.

Kysyn Liisalta, onko hän jossakin kuntoutumisprosessin kohdassa käynyt pohjalla. Liisa miettii hetken ja sanoo, että ei oikeastaan. – Sairaalassa oli aikaa miettiä ja käsitellä. Jonkin aikaa kotiintulon jälkeen minulla oli sellainen parin päivän jakso, jolloin tulivat ne miksi-kysymykset, jotka on pakko jossakin vaiheessa tehdä. Räjähdin äidille ja taisin sanoa, että olisitte jät-

täneet minut sinne teholle. Se johtui tästä ympäristöstä, jossa oli ympärillä kaikki se, mitä aina olin tottunut tekemään. Mietin, että pystynköhän koskaan enää menemään metsään ja tekemään tuota tai tuota asiaa.

- Sitten menin illalla pyörätuolillani ulos kuistille. Oli pakkanen ja tähtitaivas. Siellä päätin, että itsesääliissä rypeminen saa kerta kaikkiaan loppua ja että tästä lähde-tään eteenpäin. Ja niin lähdettiin, kun olen lapsesta saakka ollut tällainen sisukas ja pahankurinen. Taistelutahtoa on aika ajoon tarvittu myös omien oikeuksien ajamisessa – väännetty on mm. vessanovista!

Kaikella mitä meille tapahtuu, on oma tarkoituksensa

Kuntoutuksen ammattilaisten asiantuntemus ja tuki saavat Liisa Syrjältä varaukset-toman kiitoksen. Fysioterapia on tärkeää edelleen. – Se että minulla on proteesit mo-lemmissa jaloissa, rasittaa valtavasti esimer-kiksi selkää. Monenlaiset terapiamuodot ovat tulleet tutuiksi. Nyt odotan innolla allas-terapiaa, mutta pääsen sinne vasta, kun leik-

kauksista on toivuttu. ”Uimajalat” minulla on jo valmiina.

Mistä Liisa on löytänyt motivaation jaksami-seensa? – Tietysti oma perhe ja pojat, jotka eivät kuulemma missään vaiheessa lakan-neet uskomasta siihen, että äiti selviää, ja kävivät katsomassa minua päivittäin. Hyvät ystävät ovat uskomaton voimavara. Mutta siltikin sanon: Jos minulla ei olisi näitä koiria, en ole ihan varma, olisinko jak-sanut nousta sängynpohjalta – niistä on ollut valtava terapeutin apu. Nyt tavoitteenani on, että pystyn itse juoksemaan kehässä ja esittämään koirat näyttelyssä ja vielä trim-maamaankin ne.

Vielä tänä vuonna Liisa Syrjää odottaa myös uusia ihana asia, isoäidiksi tulo. Kaik-kien kolmen poikansa jääkiekkoharrastusta innolla seuraava äiti on jo hankkinut pik-kuiselle Suomi Leijona -tutit ja -tuttipullon. – Olen sanonut, että ihan ensimmäiseksi se pikkuinen laitetaan pyörimään tuonne koi-rien sekaan, jotta hän saa vastustuskykyä.

Et siis kokemastasi huolimatta pelkää koiria ja elää sitä elämää, jota haluat? – En



Tammikuisella fysioterapiakäynnillä mm. mobilisoidaan sormentyngkiä ja valmistaudutaan näin edessä olevaan sormen-välileikkaukseen, jolla Liisa Syrjän käsiin saadaan lisää toimintakykyä. Suunnitel-mat leikkauksen jälkeiseen fysioterapiaan ovat jo valmiina. Sen yhtenä tavoit-teena on käsitellä arpikudosta, jotta se häittää toimintaa mahdollisimman vä-hän. Kuvassa oikealla fysioterapeutti Raija Knuuttila ja vasemmalla fysiotera-peutti Annukka Rahikkala. – Pyysin, että leikkaus tehdään puudutuksessa päivä-kirurgisesti. Minulle riitti se kolmen kuu-kauden sairaalassaolo, Liisa sanoo.

pelkää. Kaiken kokemani jälkeen minulla on sellainen tunne, että kaikella, mitä meille tapahtuu, on oma tarkoituksensa. Vaikka emme nyt – emmekä ehkä myöhemmin-kään – tiedä tarkkaan, mikä se tarkoitus on.

Liisan äiti nyökkää ja sanoo allekirjoitta-vansa saman, vaikka näki tyttärensä iholtaan sinisenmustana kamppailemassa henges-tään teholla ja on elänyt konkreettisesti mu-kana kuntoutumisprosessin kaikki askeleet. – Kyllä se niin on, että kaikella on tarkoi-tuksensa. 🌱

Liisa Syrjän kuntoutuksen vaiheita ja siinä käytettyjä harjoitteita/menetelmiä/haittoja

- Siirtymisharjoituksia pyörätuoliin, sänkyyn, wc-istuimelle jne.
- Lattialle meno, lattialta sohvalle nousu, lattialta pyörätuoliin jne.
- Amputaatioon liittyvät ilmalasta-harjoitukset: Tynkää laitetaan ilmalastaan, johon pumpataan ilmaa, jolloin tynkään kohdistuu painetta. Tynkää totutetaan näin kestämaan proteesin aiheuttamaa painetta.
- Tyngän sitomiset ja silikonitupen laitot. Toimenpiteet edesauttavat tyngän muotoutumista, jolloin proteesi saadaan sopimaan paremmin.
- Käsien ja hartioiden vahvistaminen: mahdollistaa kynänsauva- ja rollaattori-kävelyn sen jälkeen, kun saadaan proteesit.
- Polvien vahvistaminen, polven täydet liikelaajuudet, jotta proteesikävely mahdollistuu.
- Vartalon lihasten vahvistaminen, lonkan ojennusharjoitukset, pakaroiden lihasten vahvistaminen.
- Apuvälineteknikoiden luona käynnit, proteesien sovitus. Proteesit täytyy uusia useamman kerran, jotta ne saadaan sopiviksi.
- Yhteistyö toimintaterapeutin kanssa. Pienapuvälineet, niiden tarve ja käyttö.
- Yhteisneuvotteluja Fysiatrian poliklini-kalla: fysiatri, fysioterapeutti, kuntoutus-ohjaaja, apuvälineteknikko, kuntoutuja, omaishoitaja-äiti.
- Käsikirurgin konsultointi; tulossa oleva sormien välien aukaisuleikkaus, jonka avulla tyngät saadaan pitemmiksi.
- Apuvälineet: suihkutuoli, rollaattori, kynänsauvat, pienapuvälineet, ilma-lastat, pyörätuoli jne. Sovitukset, käytön opastus.
- Fysioterapeutin ohjaus ja neuvonta vammautuneelle kuuluvien tukien haussa: omaishoito, vammaistuki.
- Eri vaiheissa käytettyjä fysioterapia-menetelmiä: mekaaninen sidekudos-käsittely (faskia rauta), pehmytkudos-käsittelyt, nivelmobilisaatiot, MDT (McKenzie) –harjoitteet, aktiiviset terapeuttiset harjoitteet lihasvoimien ja liikuntalaajuuksien parantamiseksi, TNS-hoidot. LPG-terapia, OMT-terapia, kotiohjeet.

Lue lisää: <http://www.fysi.fi/fysi-lehti/fysi-lehti-extra/993-liisa-syrjan-hurja-kuntoutumismatka>

Johanna on *lavalla* *lennokas ballerina*

Oululainen **Johanna Vähäkuopus** alkoi tanssia 7-vuotiaana – ja tanssii entistä palavammin nyt 23-vuotiaana toimiessaan kiertävänä pyörätuolitanssijana erilaisissa tilaisuuksissa. Siro, jäntevä Johanna olisi mitä todennäköisimmin ballerina, vaikkei hänellä olisi cp-vammaansa. Synnyynnäinen vamma yhdistyneenä tanssiin tuo kuitenkin kokijan eteen elämyksen, joka ei suostu poistumaan verkkokalvoilta. – Lavalla saan olla se lennokas ballerina, joka oikeasti olen, Johanna sanoo.

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIOUS

Kuvat : RAIJA KNUUTTILA JA RITVA TIITTANEN-WALLENIOUS

Tanssi astui **Johannan** elämään alun perin vastaiskuna kiusaamiselle, jota pyörätuolilla liikkuva lapsi erilaisuutensa vuoksi sai osakseen. – Päädyin esteettömän tanssin ohjaajakoulutukseen ja aloin sitä kautta työstämään tanssiani pitemmälle. Tanssista tuli vapaaehtoistyötäni, joka tekee hyvää minulle ja keholleni.

Johannan fysioterapeutti **Sanna Heiskanen** luettelee ominaisuuksia, joita tanssi pyörätuolissa, lattialla, vedessä Johannalta vaatii. – Hyvää perusliikkumista, oman kehon tunteamista ja siihen luottamista, taiteellisuutta ja luovuutta.

Kyllä: Johanna tanssii myös vedessä. – Pidän allasterapiasta - se rentouttaa varsinkin jäykkää vasenta puoltani. Veselementin myötä olen päätenyt tekemään Anna Pavlova -hahmonani myös vesibalettia.

Sanna Heiskanen on itse entinen uimari ja ohjaa Johannan allasterapiaa. – Vesi antaa Johannalle mahdollisuuden luottaa itseensä ja veteen - liikkuu ja ilmaista itseään vielä vapaammin kuin lattialla tai pyörätuolissa.

Toimittaja saa kokea elämyksen seurattessaan Johannan fysioterapiakäyntiä Fysiopalvelu Knuuttila & Sariaksessa. Jenni Vartiaisen Seili-laulu saa arvoisensa tulkin, kun Johanna tanssii tällä kertaa jumppamatoilla koskettavan kappaleen. ”On matkallaan aalloilla Airiston Sofia, ryysyläinen. Kun taakseen hän katsoo niin siellä yhä on tuttu tie, joka kotiin vie... Halki synkän veen, vene hiljalleen, lipuu saareen syrjäiseen...”

– Käytämme tanssia välillä lämmittelynä fysioterapiakerran aluksi, fysioterapeutti Sanna Heiskanen sanoo. Lämmittelykin voi olla taidetta!



Johanna Vähäkuopus tanssii lavalla Anna Pavlovan Hahmo on saanut nimensä kuuluisan venäläisballerinan mukaan. Katsoja pääsee toiseen maailmaan, jossa tanssijan, cp-vammaisen nuoren naisen, luovuus saa arjessa usein tottelemattoman kehon tuottamaan unohtumattoman taide-elämyksen. ”Älä huoliisi jää, nosta pystyyn vain pää” - Konsta Jylhän Joululaulun sanat avautuvat aivan uudesta näkökulmasta.



Neurologisten aikuisten ja nuorten fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti Sanna Heiskanen ohjaa Johanna Vähäkuopusta fysioterapiakäynnillä. Takana on jo kuusi vuotta tavoitteellista terapiayhteistyötä. Tällä hetkellä haasteena on vasemman lonkan saaminen löysemmäksi.



TARVITSETKO TUKEA LAATUTYÖLLESI?

konsultointi-, laatuvalmennus- ja auditointipalvelut

OTA YHTEYTTÄ

Mari Halkola, TtM MQ laatuasiantuntija
mari.halkola@kiifys.fi, www.kiifys.fi
gsm 0400 681 433

Riitta Tolvanen, laatuvalmentaja
riitta.tolvanen5@gmail.com
gsm 050 313 9133



Kuvassa Virve Havulinna ja Antti Eronen muiden osallistujien kanssa "kertausharjoituksissa" ennen varsinaista tenttipäivää.

Kansainvälinen MULLIGAN-tentti toteutettiin ensimmäistä kertaa Suomessa

Fysioterapeuttien täydennyskoulutuksena järjestettävän Mulligan-koulutuksen kaikki kolme moduulia käyneillä oli tänä vuonna ensimmäistä kertaa mahdollisuus suorittaa kansainvälinen Certified Mulligan Practitioner -tentti (CMP) suomeksi.

Fysin järjestämän tentin valvojina olivat Mulligan Concept -opettajat / MCTA **Morgan Andersson** Ruotsista ja Fysin Mulligan-koulutuksissa kouluttajana toimiva **Virve Havulinna**. Tentin läpäisseet saavat käyttää kansainvälistä lyhennettä CMP ja logoa Certified Mulligan Practitioner. Tenttiä edeltävänä päivänä järjestettiin kertauspäivä.

Virve Havulinna kertoo olevansa hyvin ylpeä oppilaistaan, sillä kaikki kahdeksan osallistujaa läpäisivät kirkkaasti niin tentin teoria- kuin käytännönosuudenkin. Osallistujien korkeasta osaamisesta kertoo se, ettei kukaan heistä ollut edes lähellä hylkäämisrajaa, vaikka jännitys oli tenttipäivänä käsin kosketeltava.

Fysioterapeutti **Antti Eronen** Oларin Fysikaalisesta Hoitolaitoksesta Espoosta oli yksi Mulligan-tentin osallistujista.

- Kävin vuosi sitten Mulligan Concept -koulutuksen kolme osiota. Mahdollisuus osallistua juuri tähän koulutukseen aukesi minulle puolivahingossa: otin selvää, mistä oikein on kysymys, ja ilmoittauduin mukaan. Käytännön työkaluja tarvitaan aina, ja Mulligan-tekniikat osoittautuivat erittäin käytettäviksi, tehokkaiksi ja tuloksellisiksi. Tekniikka on helppo ottaa käyttöön, mutta on myös helppo huomata, jos se ei syystä tai toisesta toimi asiakkaalla. Käytän Mulligan-tekniikoita työssäni aina silloin, kun asiakkaalla on nivelissä kipuja tai liikerajoitteita.

- Koulutuksen kuluessa meiltä tiedusteltiin halukkuutta osallistua kansainväliseen tenttiin, jos se saataisiin järjestettyä Suomeen. Silloin olin epäileväinen, mutta heti kun mahdollisuudesta ilmoitettiin, päätin osallistua.

Keväisestä ilmoittautumisesta alkoi tiivis valmistautuminen. -

Fokus oli tentissä. Koulutuksen yhteydessä saatu Brian Mulliganin kirja tuli koluttua etukannesta takakanteen, sillä halusin saada vielä tarkempaa selkoa hänen perusajatuksistaan. Jokaisella opettajalla on omia painotuksiaan, ja jotkin asiat tarkentuivat vielä entisestään tenttiä edeltävänä kertauspäivänä, kun keskustelimme Virve Havulinnan kanssa joistakin eroavaisuuksista.

Fysin koulutussuunnittelija **Mari Visakko** kuvailee, että jännitys oli tenttipäivän aamuna melkein käsin kosketeltava. Myös Antti Eronen kertoo jännittäneensä tenttiä niin paljon, ettei "hommas- ta meinannut tulla mitään". - Jännitystä lisäsi se, että olin satsannut valmistautumiseen paljon sekä ajankäyttöisesti että taloudellisesti, samoin tieto siitä, ettei tällaista tenttiä voida järjestää usein.

Niin aamupäivän teorialentti monivalintakysymyksineen kuin työparin kanssa iltapäivällä suoritettu käytännön tentti - näyttökoe - sujuivat kuitenkin hienosti.

- Tentti osoittautui itse asiassa myös todella hyväksi ja mukavassa hengessä toteutetuksi oppimistilanteeksi. Tentin saimme tehdä suomeksi. Lisäksi käytimme "fingelskaa" ja tarvittaessa Virve tulkasi Morganin huomioita. Tentti oli mielestäni todella hyvin järjestetty, antoisa kokemus ja suosittelen lämpimästi siihen osallistumista Mulligan-koulutuksen osiot suorittaneille, Antti Eronen sanoo.

Nyt Antti Eronen on CMP (Certified Mulligan Practitioner), jonka nimi löytyy pian arvostetulta kansainväliseltä listalta seitsemän muun uuden suomalaisfysioterapeutin kanssa. Pitkään listalla edusti Suomea oppilaistaan erittäin ylpeä Virve Havulinna yksin.

www.bmulligan.com

Mobilisaation ja aktiivisen liikkeen yhdistämiseen perustuvan Mulligan-tekniikan kehitti Brian R. Mulligan Uudessa Seelannissa. Tavoitteena on nivelten liikkuvuuden parantuminen ja kivun lievittyminen. Tekniikalle

on ominaista kivuttomuus ja asiakkaan aktiivinen rooli mobilisaatiossa. Mulligan-tekniikalla voidaan saavuttaa hyviä hoitotuloksia nopeasti.



Ruotsista tenttiä yhdessä Virve Havulinna kanssa valvomaan tullut Mulligan Concept -opettaja Morgan Anderson viihtyi silmin nähteen roolissaan. Hän riisui päivän mittaan solmionsakin, jonka kertoi pukeneensa päälle "ollakseen uskottava", ja heittäytyi kaikkien yllätykseksi itsekkin demopotilaaksi plintille.

Fysioterapiayrittäjät laatua varmistamassa

FYSI ry:n PARHAILLAAN KÄYNNISSÄ OLEVA, jäsenyritysten pitkään toivoma laatukoulutus on saanut osallistujat innostumaan oman toiminnan laadun osoittamisesta. Koulutus käynnistyi yhteisellä Laatuteemapäivällä, jonka aiheena oli laatujärjestelmän kirjaaminen ja parantaminen keskeisten laatuavaimien ja laadun itsearviointin avulla. Teemapäivän jälkeen osallistujat jakautuivat aloitteleviin (6 lähiopetuspäivää) ja laadun päivittäjiin (2 lähiopetuspäivää).

- Tavoitteena on saada julkaisukelpoinen laatudokumentti sekä ylläpitää laatujärjestelmää jatkossa säännöllisesti. Osalla yrittäjistä on tavoitteena edetä laadun sertifiointiin saakka, toteavat Fysin järjestämän "Tunnista toimintasi ja yrityksesi laatu"-koulutusjatkumon kouluttajina toimivat laatuasiantuntijat TtM, MQ Mari Halkola ja laatuvalmentaja Riitta Tolvanen.

Koulutukseen osallistuneiden ensireaktioita: "ITE-arviointi oli mielenkiintoinen: Tunnistin heti alueet, jotka olivat askarruttaneet jo aikaisemmin ja joiden vuoksi hakeuduin tähän koulutukseen." "Paljon asiaa ja laaja työkenttä, mutta eiköhän tästä valmista tule. Askel kerrallaan!" "Hyvä laatu ilmenee potilastyössä siinä, että kun potilas tulee seuraavalle hoitokerralle, hän kertoo, kuinka kipu helpottui edellisellä kerralla. Tai että hän tulee kolmen vuoden päästä uudelleen hoitoon, koska tuli viimeksi kuntoon."

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

FYSI ry:n AMMATILLINEN TÄYDENNYSKOULUTUS

kevät-syyskuu 2014

FYSI ry järjestää monipuolista ammatillista täydennyskoulutusta ja yrittäjäkoulutusta. Ammatillinen täydennyskoulutus on suunnattu kaikille sekä yksityisellä että julkisella puolella työskenteleville fysioterapeuteille, osa koulutuksesta on suunnattu koko kuntoutushenkilöstölle. Yrittäjäkoulutuksessa keskitytään ajankohtaisiin alaa koskeviin teemoihin ja vahvistetaan yrittäjien osaamista. FYSI ry:n jäsenet osallistuvat koulutuksiin jäsenhinnalla. Näillä koulutussivuilla esittelemme lyhyesti ajankohtaisia koulutuksiamme - lisätiedot koulutuksista ja ajantasaisen koulutuskalenterin löydät www.fysi.fi.

Kevään 2014 kohokohta on Tehoa ja tuloksia fysioterapialla – FYSI-päivät 2014 Jyväskylässä toukokuussa. Ajankohtaiset teemat, alan parhaat asiantuntijat ja verkostoituminen muiden ammattilaisten kanssa – monta hyvää syytä ilmoittautua mukaan.

Tervetuloa koulutuksiin!



FYSI-päivien näyttelystä alla mainitut yritykset ovat jo varanneet paikkansa. Tule sinäkin! Varaa paikkasi näyttelystä ja tule esittelemään uusimpia tuotteitasi ja palvelujasi.

Acute FDS Oy (acute.fi) • Aideas Oy (aideas.fi) • Alaset Import Ay (alasetimport.fi) • Berner Oy (berner.fi) • Creaforce Oy Spinegym (spinegym.fi) • Diter-Elektronikka Oy (diter.com) • DL Software Oy (dlsoftware.com) • FENNIA (fennia.fi) • Finnish Net Solutions Oy / Diarium (diarium.fi) • Fysi Partners Finland Oy (fysipartners.fi) • Fysiokulma Oy Footcare (footcare.fi) • Fysiokulma Oy Flexotape (ysiokeskus.eu) • Fysioline Oy (fysioline.fi) • Fysiomyynti Oy/BackApp (fysiomyynti.fi) • Harvinaiset-verkosto (harvinaiset.fi) • HLD Healthy Life Devices Oy (physiotouch.com) • HUR Finland Oy, HUR Labs Oy (hur.fi) • kauneusshop.fi (kauneusshop.fi) • Keypoint Oy (keypoint.fi) • Kiimingin Fysioterapia Oy (kiiminginfysioterapia.fi) • Lakeuden KuntoHeli Oy (lepoheili.fi) • Lojer Oy (lojer.com) • Magazine Media / edust. Lea Peltomäki • MBT Footwear Suomi Oy • Medfit Finland Oy (medfit.fi) • Medirehabook Kustannus Oy (medirehab.com) • Mediteam Finland Oy (mediteam.fi) • NES Health Partners, Finland (paranes.fi) • Neurotech Oy (neurotech.fi) • Nordic Health Sprays Oy (nordichealthsprays.fi) • Ossano Scandinavia Oy (ossano.fi) • Pfizer Consumer Healthcare (pfizer.com) • Physio Pirkko Metsola (physiopirkkometsola.fi) • PhysioTools Oy (physiotoools.com) • Rocktape Finland L-Tec Sport Oy (itec.fi) • Salli Systems / Easydoing Oy (salli.com) • Sunborn Saga Oy / Saga Spatech (saga.fi) • TamErgo (tamergo.fi) • Usmin Fysioterapiapalvelu Oy (usmin.com) • Wellmen Oy (wellmen.fi) • Vikingline (vikingline.fi) • Zero Point Finland (zp.fi)

Näyttelytilan hinta on porrastettu siten, että 2-4 m² tilan hinta on 198 €/m², 6-9 m² hinta on 178 €/m² ja yli 9 m² hinta on 158 €/m². Hintaan lisätään Alv 24 %. Hinta sisältää näyttelytilan ja FYSI-päivien ohjelmaan merkityt tarjonnat myös näytteilleasettajille näyttelyyn avajaisista lähtien.

Näyttelytilan varaukset: Tuula Väyrynen puh. 010 279 3300, tuula.vayrynen@fysi.fi

TEHOA JA TULOKSIA FYSIO- TERAPIALLA.

FYSI
päivät
2014

Jyväskylä,
Paviljonki
16.-17.5.2014

Ammatillisen täydennyskoulutuksen päivät kaikille fysioterapeuteille ja kuntoutuksen ammattilaisille.

AJANKOHTAISET TEEMAT JA KÄYTÄNNÖNLÄHEISET RINNAKKAISSOHJELMAT:

- **Fysioterapian vaikuttavuus**
– mistä on näyttöä ja miten sitä hyödynnetään?
- **Toimintakyvyn arviointi**
– ICF, tavoitteet ja arviointimenetelmät eri asiakasryhmillä
- **Tuloksellinen kuntoutus**
– rinnakkaisohjelmissa lapset, neurologinen ja tule-fysioterapia

- Luennoijina ja ohjaajina maamme eturivin asiantuntijat.
- FYSI-päivien laajassa näyttelyssä uusimmat tuulet ja parhaat ideat!

Ammatillisen annin lisäksi perjantain
ILTASÄPINÄT.

Liekeissä
LAURI TÄHKÄ!



Tervetuloa toukokuiseen Jyväskylään!

Katso ohjelma ja ilmoittaudu mukaan
www.fysi.fi



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry

Yhteistyökumppaneina FYSI-päivillä 2014:





TEEMANA LAPSET

Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet – milloin terapiaan? (3+2 pv), Helsinki

Lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten on tärkeää tietää lapsen tyypillinen sensomotorinen kehitys. Keskeistä on osata analysoida lapsen liikkeille ja tietää syy-seuraussuhteista. Koulutuksen avulla voit päivittää tietosi lapsen kehityksestä ja alkaa soveltaa oppimaasi välittömästi käytäntöön.

| | |
|------------|---|
| Aika | Mod I: 9.-11.6.2014 (ma-ke) ja mod II: 27.-28.8.2014 (ke-to) |
| Kouluttaja | Liisa Kallinen, ft, NDT, Bobath-seniorikouluttaja, Marjuli Oy |

Neurologisen lapsen moniammatillinen kuntoutus – koulutus (3pv), Helsinki

- Fysioterapeutin yhteistyö lastenneurologin, perheterapeutin, toimintaterapeutin ja puheterapeutin kanssa

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

| | |
|-------------|--|
| Aika | 22.-24.10.2014 (ke-pe) |
| Kouluttajat | Liisa Kallinen, ft, NDT, Bobath-seniorikouluttaja, Marjuli Oy. Lisäksi asiantuntijoina puheterapeutti, perheterapeutti, toimintaterapeutti ja lastenneurologi. |

GAS – menetelmäkoulutus (1+1pv), Tampere

GAS (Goal Attainment Scaling) – menetelmä on asiakkaan kuntoutuksen tavoitteiden laatumisen ja arvioinnin apuväline. Kela ottaa menetelmän asteittain käyttöön kustantamassaan kuntoutuksessa. FYSI ry:n järjestämä moniammatillinen koulutus toteutetaan kaksipäiväisenä kesä-elokuussa.

| | |
|------------|--|
| Aika | 1. päivä: 17.6.2014 (pe) ja 2. päivä: 14.8.2014 (pe) |
| Kouluttaja | Niina Katajapuu, ft, TtM, Kelan hyväksymä GAS-kouluttaja |

Neurologisen asiakkaan allasterapia – koulutus, Helsinki

Koulutuksessa saat valmiuksia ja varmuutta allasterapian käytännön toteutukseen neurologisen asiakkaan kuntoutuksessa. Teorialuentoja ja käytännön harjoitteleita altaalla sekä demoasiakkaita.



| | |
|------------|---|
| Aika | 1.10.2014 (ke) |
| Kouluttaja | Mari Jokitalo-Trebs, ft (NDT), SUH:n erityisuinnin kouluttaja ja Kira Durchman, ft (NDT), SUH:n erityisuinnin kouluttaja. |

Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus 2014, Helsinki

Koulutus sisältää 3 kolmipäiväistä moduulia lähiopiskelua (9 pv) sekä itsenäistä opiskelua ennen koulutuksen alkua ja moduulien välissä. Moduulien sisältö jakaantuu teoriaosuuksiin ja käytännön harjoitteluun.

Koulutus antaa uusinta tietoa neurologisista sairauksista ja fysioterapiasta sairauksien eri vaiheissa. Sekä kokeneet että vasta vähän kokemusta neurologisista asiakkaista omaavat fysioterapeutit saavat lisävalmiuksia ja uusia ideoita asiakkaan toimintakyvyn arviointiin ja fysioterapiaan. Moduulien sisältö painottuu aikuisneurologiaan.

Kevään koulutusryhmä on täynnä. FYSI toteuttaa uuden ryhmän syksyllä 2014, jos riittävä määrä osallistujia ilmoittautuu mukaan. Tee ennakoilmoittautuminen 21.3. mennessä, niin varmistat paikkasi huippusuositussa koulutuksessa!



TULE – fysioterapian täydennyskoulutukset 2014

Tule-fysioterapian täydennyskoulutusten tavoitteena on päivittää ja lisätä fysioterapeutin osaamista tuki- ja liikuntaelinoireisen asiakkaan terapiassa. Koulutuksessa keskitytään yleisempiin tuki- ja liikuntaelimestön toiminnanhäiriöihin ja edetään toiminnallisen anatomian kautta erotusdiagnoosiin ja terapian toteutukseen. TULE – täydennyskoulutusten kouluttajat ovat fysioterapeutteja, joilla on vahva tutkimuksellinen tietopohja ja käytännön osaaminen.

Kaularangan liikehäiriöt ja yläraajaan säteilevä kipu

| | |
|----------------|---|
| Aika ja paikka | 3.-4.4.2014 (to-pe), Helsinki |
| Kouluttaja | Anu Kaksonen, ft, OMT, fysioterapian opettaja |

Alaraajat: Lonkan, polven ja nilkan toimintahäiriöt

| | |
|----------------|--|
| Aika ja paikka | 5.-7.11.2014 (ke-pe), Helsinki |
| Kouluttajat | Merja Soanjärvi, ft, OMT ja Tapio Kallio, ortopedi, urheilulääkäri |

Alaselkä ja lantioirengas: Lannerangan ja lantioirengaan toimintahäiriöt

| | |
|----------------|---|
| Aika ja paikka | 5.-7.9.2014 (to-la), Helsinki |
| Kouluttajat | Markku Paatelma, ft, OMT, TtT, Tule-fysioterapian erikoisasiantuntija; Eira Karvonen, ft, OMT, fysioterapian opettaja ja Merja Soanjärvi, ft, OMT |

LISÄKSI TULOSSA!

TULE-teemapäivä: Hartiarenkas ja yläraaja

Päivän koulutuksessa käydään läpi hartiarenkaan ja yläraajan toiminnallista tutkimista inspektion, testien ja palpaation avulla. Terapiamenetelmiin perehdytään manuaalisen terapian, pehmytkudoskäsittelyiden ja kinesioiteippauksen keinoin.

| | |
|----------------|--|
| Aika ja paikka | 26.5.2014 (ma), Kuopio |
| Kouluttaja | Keijo Pitkämäki, ft, OMT, Tule-fysioterapian erikoisasiantuntija |

Neurogeeniset kivut – koulutus, Helsinki

UUSI KOULUTUS FYSISSÄ – kouluttajana Hannu Luomajoki!

Useilla potilailla on säteileviä kipuja. Mistä ne johtuvat ja miten ne eritellään kliinisesti? Tuntemme jo kaikki aika hyvin neurodynamiikan testit. Mutta miten ne tarkasti ottaen tehtiinkään?

Koulutuksessa käydään läpi kliinisesti tärkeitä neurogeenisten kipujen testit, niiden erittely ja analysointi. Tämän kursin jälkeen osaat tutkia ja analysoida säteilevät ja neurogeeniset kivut sekä toteuttaa niiden erilaisia hoitotekniikoita.

| | |
|-------------|---|
| Aika | 22.-23.4.2014 (ti-ke) |
| Kouluttajat | Hannu Luomajoki, TtT, ft, OMT, fysioterapian professori |

Kinesioiteippaus / toiminnallinen teippaus – koulutus, Helsinki

Suosittu kinesioiteippauskoulutus nyt kaksipäiväisenä. Koulutus sisältää runsaasti käytännön harjoituksia ja teippausesimerkkejä. Mukana myös lymfateippausta.

| | |
|------------|--|
| Aika | 27.-28.3.2014 (to-pe) |
| Kouluttaja | Keijo Pitkämäki, ft, OMT, Tule-fysioterapian erikoisasiantuntija |

Lihaseenergiatekniikat (MET) – koulutukset 2014, Helsinki ja Oulu

Darren Higginsin kiitetyt Lihaseenergiatekniikat – koulutukset Suomessa jälleen syyskuussa. Darren Higgins on australialaissyntyinen fysioterapeutti, joka työskentelee yrittäjänä ja kouluttajana Lontoossa.

- ”Parasta koulutuksessa oli ehdottomasti käytännönläheisyys sekä se, että tekniikat pystyy ottamaan heti mukaan soveltaen käytännön työhön.”
- ”Darren on loistava kouluttaja, selkeä ja perusteellinen.”

MET I (alaselkä-lanneranka-lantio)

| | |
|----------------|---------------------------------|
| Aika ja paikka | 15.-17.9.2014 (ma-ke), Helsinki |
|----------------|---------------------------------|

MET II (yläselkä – kaula- ja rintaranka – rintakehä)

| | |
|----------------|-----------------------------|
| Aika ja paikka | 19.-21.9.2014 (pe-su), Oulu |
|----------------|-----------------------------|

Koulutuskieli englanti.

Huom. Molemmat osat ovat itsenäisiä kokonaisuuksia, voit osallistua molempiin tai vaan toiseen osaan.

Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaaja-koulutus fysioterapeuteille 2014-15

Ikääntyneiden kuntoutus on tutkitusti tuloksellista. Geriatrisen kuntoutuksen kysyntä kasvaa ja fysioterapeutteja tarvitaan.

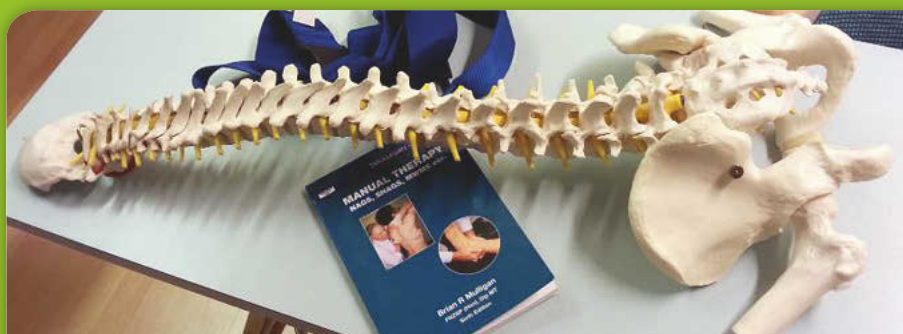
Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus on fysioterapeuteille suunnattu koulutuskokonaisuus: 4 moduulia, yhteensä 12 lähiopetuspäivää. Lisäksi koulutukseen kuuluu itsenäisen opiskelun osuus: ennakkotehtävä ja moduulien välissä suoritettava laajempi kehittämistehtävä. Lähiopetuspäivien aikana suoritetaan myös Dementiatyön passi® ja muistikuntoutusryhmien vetämiseen pätevöittävä Muisku™-ohjaajakoulutus.

Koulutuksen tavoitteena on päivittää ja syventää fysioterapeutin osaamista ikääntyneiden kuntoutuksessa: luvassa on uusin tieto ja osaaminen huippukouluttajilta. Koulutus sisältää teorialuentoja lisäksi myös käytännön harjoittelua.

Geriatrisen fysioterapia on haaste ja mahdollisuus fysioterapiayrityksille. Saat koulutuksen aikana myös ohjeita, miten erityisosaamista kannattaa myydä oman kuntasi/kuntayhtymäsi päättäjille.

- Ota haaste vastaan ja tule erikoistumaan!

| | |
|---------------------|--|
| Aika | mod I: 1.-3.9.2014 (ma-ke) mod II: 26.-28.11.2014 (ke-pe) mod III: 14.-16.1.2015 (ke-pe) mod IV: 9.-11.3.2015 (ma-ke) |
| Paikka | FYSIn koulutustila, Helsinki |
| Osallistujat | max 30 fysioterapeuttia |



MDT (Mekaaninen Diagnostisointi ja Terapia) – koulutus 2014-2015, Helsinki

FYSI ry järjestää yhteistyössä Suomen McKenzie Instituutti ry:n kanssa Mekaanisen Diagnostisoinnin ja Terapian kansainväliseen tutkintoon johtavan koulutuskokonaisuuden ajalla 10.4.2014-18.1.2015. Koulutus koostuu potilaan tutkimus ja hoito -kurssikokonaisuudesta sisältäen potilaan opettamisen, ryhdin kontrolloimisen, itsehoitoharjoitukset sekä hoidon etenemisen periaatteet.

Mulligan Concept® – mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat –koulutus 2014-15, Helsinki

Tehokas käden taitojen koulutuskokonaisuus jatkuu FYSI:ssä. Koulutuksen pääpaino on käytännön pariharjoittelussa. Osallistujat saavat hyvien värillisten koulutusmateriaalien lisäksi Brian R. Mulliganin Manual Therapy -kirjan sekä koulutuksessa käytettävän mobilisaatiovyön.

| | | |
|-------------------|---|---|
| Aika | Peruskurssi osa I (niska-yläraaja) Peruskurssi osa II (lanneranka-alaraaja) Jatkokurssi osa III (osat I ja II suorittaneille) | 6.-7.10.2014 1.-2.12.2014 vuonna 2015 |
| Paikka | FYSIn koulutustila, Helsinki | |
| Kouluttaja | Virve Havulinna, ft OMT, Mulligan Concept –opettaja | |

| | |
|--------------------|---|
| Kouluttajat | Sinikka Kilpikoski, TtT, fysioterapian opettaja, vanhempi MDT-kouluttaja ja Tuija Siitonen, tyofysioterapeutti, MDT-kouluttaja. |
|--------------------|---|

Ilmoittautumiset 21.3.2014 mennessä.



Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjien oma risteily



13.–15.11.2014 to–la
Fysioterapiayrityksen tulevaisuus

Viking Line • Mariella



TEEMAT:

Minustako kasvuyrittäjä?

Menestyvän fysioterapiayrityksen ABC

Oman osaamisen hyödyntäminen liiketoiminnassa

Onnistunut yrityskauppa

Tutustumiskäynti fysioterapiaklinikalla Tukholmassa

AJANKOHTAISPÄIVÄT

FYSIn jäsenyrittäjille maaliskuussa:

Aika ja paikka

- HELSINKI
- JYVÄSKYLÄ
- OULU

11.3.2014, tiistai, klo 10–17

19.3.2014, keskiviikko, klo 10–17

25.3.2014, tiistai, klo 10–17

Perehdyimme 3.3.2014 julkistettavaan Kelan vaikeavammaisten avoterapiahankintojen 2015–2018 kilpailutukseen; mitä asioita on otettava huomioon tarjouksessa. Lisäksi muut ajankohtaiset asiat; mm. uusi Terveysten- ja sairaanhoidon arvonlisäverotus –ohje. Hinta- ja lisätiedot sekä ilmoittautumiset www.fysi.fi/koulutus tai puh. 010 279 3300.

TULOSSA syksyllä FYSIn jäsenyrittäjille:

FYSI-yrittäjäkierros usealla eri paikkakunnalla.

Lisätiedot FYSI-yrittäjäinfoissa ja www.fysi.fi/koulutus -sivuilla.

FYSI ry:n yhteistyökumppani yrittäjätilaisuuksissa:



Koulutuksista opintopisteitä

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry ja Suomen Fysioterapeutit ry siirtyvät täydenniskoulutusten pisteytykseen vaiheittain vuoden 2014 aikana. Pisteytyksen tarkoituksena on lisätä täydenniskoulutusten vertailukelpoisuutta suhteessa muihin täydenniskoulutusta järjestäviin tahoihin. Samalla koulutukseen osallistuville tarjotaan selkeämpi mahdollisuus ammatillisen urapolun rakentamiseen kokoamalla osaamista eri järjestäjien koulutuksista.

Opintopiste (lyhenne op) on opiskelun laajuuden mitta ja yksi opintopiste vastaa noin 27 tunnin työpanosta. Pisteytykseen siirtymisen yhteydessä opintolaajuudet määritellään uudelleen koulutuskohtaisesti. Lisäksi arvioidaan lähiopiskelun ja itsenäisen opiskelun määrä suhteessa koulutuksen kokonaislaajuuteen. Pisteytys koskee vuonna 2014 alkaneita koulutuksia. Aikaisemmin suoritettuja koulutuksia ei pisteytetä. Opintopisteiden määrä riippuu koulutuksen laajuudesta, itsenäisen oppimisen tehtävien määrästä ja niiden kuormittavuudesta. Pisteet määritellään aina koulutuskohtaisesti ja yhteistyössä kouluttajan kanssa.

Lisätietoa pisteytyksestä:

www.fysi.fi. Pisteytystä koskeviin kysymyksiin vastaavat FYSI ry:n koulutuksiin liittyen koulutussuunnittelijat Katja Tonteri tai Mari Visakko, fysi.kouluttaa@fysi.fi ja Suomen Fysioterapeuttien koulutuksen osalta kehittämisasiantuntija Kirsi Markkola, kirsi.markkola@suomenfysioterapeutit.fi



Suomen Fysioterape
Finlands Fysioterape



Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys ry:n, Suomen Fysioterapeutit ry:n ja Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry:n yhteistyössä järjestämä koulutus alkaa syksyllä 2014 Helsingissä. Osallistujilta edellytetään vähintään 2-3 vuoden työkokemusta fysioterapeuttina.

Koulutus koostuu 5 lähiopetusmoduulista (yhteensä 11 lähiopetuspäivää), joista kukin kestää 2–3 päivää, sekä ohjatusta harjoittelusta. Kouluttajat ovat maamme parhaita akupunktuurlääkäreitä, jotka toimivat aktiivisesti Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys ry:ssä.

| Aika | mod I: | 29.-30.8.2014 (pe-la) |
|------|----------|-----------------------|
| | mod II: | 11.-12.9.2014 (to-pe) |
| | mod III: | 26.-28.9.2014 (pe-su) |

Paikka | Helsinki

Lisätiedot ja hakulomake:

www.fysi.fi tai

www.suomenfysioterapeutit.fi

Koulutuskalenteri 2014

Maaliskuu 2014

| | |
|-----------------------|--|
| 3.-5.3.2014 (ma-ke) | Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus (ryhmä 14) mod I, Helsinki |
| 7.3.2014 (pe) | GAS –menetelmäkoulutus (Goal Attainment Scaling 1+1pv), 1.pv, Helsinki |
| 11.3.2014 (ti) | Ajankohtaispäivä FYSI-yrittäjille, Helsinki |
| 12.-14.3.2014 (ke-pe) | TULE – fysioterapian täydennyskoulutus: Alaraajat, Helsinki |
| 17.-18.3.2014 (ma-ti) | Lantionpohjan toimintahäiriöt - peruskoulutus, Helsinki |
| 19.3.2014 (ke) | Ajankohtaispäivä FYSI-yrittäjille, Jyväskylä |
| 25.3.2014 (ti) | Ajankohtaispäivä FYSI-yrittäjille, Oulu |
| 25.3.2014 (ti) | Laatukoulutus, päivittäjät Helsinki (2/2) |
| 26.3.2014 (ke) | Laatukoulutus, aloittelevat Helsinki (2/6) |
| 27.-28.3.2014 (to-pe) | Kinesioteippaus / toiminnallinen teippaus, Helsinki |
| 28.3.2014 (pe) | Neurologisen asiakkaan allasterapia, Helsinki |

Huhtikuu 2014

| | |
|-----------------------|---|
| 3.-4.4.2014 (to-pe) | TULE – fysioterapian täydennyskoulutus: Kaularangan liikehäiriöt ja yläraajaan säteilevä kipu, Helsinki |
| 10.-13.4.2014 (to-su) | MDT-koulutus, A-osa, Helsinki |
| 22.-23.4.2014 (ti-ke) | Neurogeeniset kivut: testaus, erittely ja hoito, Helsinki |
| 26.-27.4.2014 (la-su) | Akupunktuurikoulutus mod IV, Helsinki |

Toukokuu 2014

| | |
|-----------------------|--|
| 5.-7.5.2014 (ma-ke) | Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus: Moduuli II, Helsinki |
| 9.5.2014 (pe) | GAS –menetelmäkoulutus (Goal Attainment Scaling 1+1pv), 2.pv, Helsinki |
| 15.5.2014 (to) | Laatukoulutus, aloittelevat Helsinki (3/6) |
| 16.-17.5.2014 (pe-la) | Tehoa ja tuloksia fysioterapialla - FYSI-päivät 2014, Jyväskylä |
| 26.5.2014 (ma) | TULE-teemapäivä: Hartiarengas ja yläraaja, Kuopio |

Kesäkuu 2014

| | |
|-----------------------|---|
| 6.6.2014 (pe) | Laatukoulutus, aloittelevat Helsinki (4/6) |
| 9.-11.6.2014 (ma-ke) | Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet: mod. I, Helsinki |
| 12.-15.6.2014 (to-su) | MDT-koulutus, B-osa, Helsinki |
| 17.6.2014 (ti) | GAS –menetelmäkoulutus (Goal Attainment Scaling 1+1pv), 1.pv, Tampere |

Elokuu 2014

| | |
|-----------------------|---|
| 14.8.2014 (to) | GAS –menetelmäkoulutus (Goal Attainment Scaling 1+1pv), 2.pv, Tampere |
| 18.-20.8.2014 (ma-ke) | Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus: mod. III, Helsinki |
| 27.-28.8.2014 (ke-to) | Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet: mod. II, Helsinki |
| 29.8.2014 (pe) | Laatukoulutus, aloittelevat Helsinki (5/6) |
| 29.-30.8.2014 (pe-la) | Akupunktuurikoulutus, mod I, Helsinki |

Syyskuu 2014

| | |
|-----------------------|---|
| 1.-3.9.2014 (ma-ke) | Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod I, Helsinki |
| 4.-6.9.2014 (to-la) | TULE – fysioterapian täydennyskoulutus: Alaselkä ja lantioarengas, Helsinki |
| 11.-12.9.2014 (to-pe) | Akupunktuurikoulutus, mod II, Helsinki |
| 15.-17.9.2014 (ma-ke) | Lihasenergiatekniikat – Muscle Energy Techniques – MET I, Helsinki |
| 19.-21.9.2014 (pe-su) | Lihasenergiatekniikat – Muscle Energy Techniques – MET II, Oulu |
| 25.-28.9.2014 (to-su) | MDT-koulutus, C-osa, Helsinki |
| 26.-28.9.2014 (pe-su) | Akupunktuurikoulutus, mod III, Helsinki |

Lokakuu 2014

| | |
|------------------------|---|
| 1.10.2014 (ke) | Neurologisen asiakkaan allasterapia, Helsinki |
| 3.10.2014 (pe) | Laatukoulutus, aloittelevat Helsinki (6/6) |
| 6.-7.10.2014 (ma-ti) | Mulligan concept® –koulutus: osa I (niska-yläraaja), Helsinki |
| 22.-24.10.2014 (ke-pe) | Neurologisen lapsen moniammatillinen kuntoutus, Helsinki |

Marraskuu 2014

| | |
|------------------------|--|
| 5.-7.11.2014 (ke-pe) | TULE – fysioterapian täydennyskoulutus: Alaraajat, Helsinki |
| 13.-15.11.2014 (to-la) | FYSI-yrittäjäpäivät 2014, Viking Mariella |
| 24.-25.11.2014 (ma-ti) | Lantionpohjan toimintahäiriöt – jatkokoulutus, Helsinki |
| 27.-30.11.2014 (to-su) | MDT-koulutus, D-osa, Helsinki |
| 26.-28.11.2014 (ke-pe) | Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod II, Helsinki |

Joulukuu 2014

| | |
|----------------------|---|
| 1.-2.12.2014 (ma-ti) | Mulligan concept® –koulutus: osa II (lanneranka-alaraaja), Helsinki |
|----------------------|---|

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

APUA! Työntekijä irtisanoutuu, perustaa oman yrityksen ja vie asiakkaita mukanaan. Mitä fysioterapiayrittäjä voi tehdä?

Suomessa on voimassa perustuslaissa vahvistettu elinkeinonvapaus, jonka mukaan jokainen saa hankkia toimeentulonsa valitsemallaan ammatilla. Tämä pääsääntö on pidettävä aina mielessä, mutta siihenkin on olemassa tiettyjä rajoituksia.

Kysymyksessä esitetyssä tilanteessa ensimmäinen rajoittava tekijä tulee suoraan työsopimuslaista. Työsopimuslain mukaan työsuhteen aikana työnantajan kanssa kilpaileva ja sen toimintaa vahingoittava toiminta on kielletty. Samainen laki kieltää myös kilpailevan toiminnan valmistelun työsuhteen aikana. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että työsuhteinen fysioterapeutti ei saa perustaa omaa yritystä, ilmoittautua kilpailutukseen tai markkinoida yritystään työsuhteen tai edes irtisanomisajan aikana. Työntekijä on kaikista näin aiheuttamistaan vahingoista myös vahingonkorvausvelvollinen.

Toiseksi työntekijä ei saa ottaa haltuunsa, kopioida tai muutoinkaan käyttää olemassa olevien asiakkaiden henkilö- tai potilastietoja. Näitä ovat esimerkiksi potilasasiakirjat, yhteystiedot tai

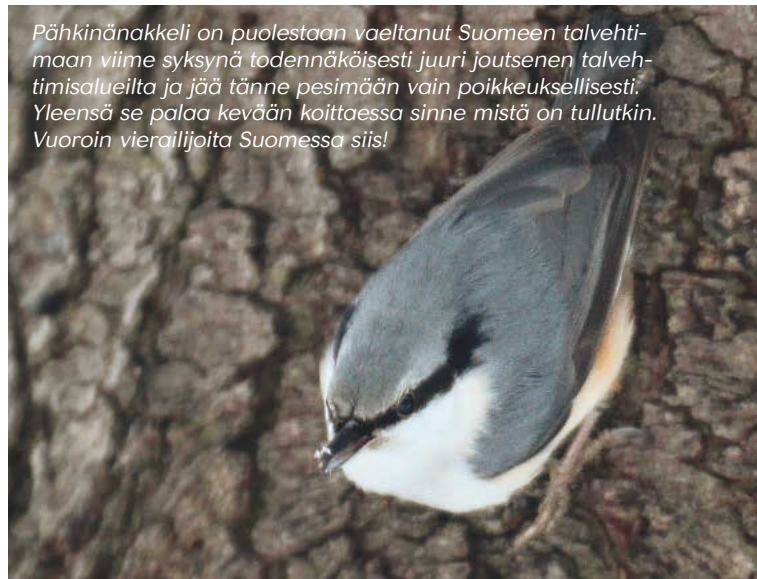


- Potilasasiamiehen tehtävänä on ensisijaisesti neuvota potilaita asioissa, jotka liittyvät potilaan asemasta ja oikeuksista annetun lain soveltamiseen tai potilasvahinkolakiin.
- Potilasasiamiehellä on hyvä olla sekä lainsäädännön että käytännön tuntemus neuvonnan piiriin kuuluvista asioista. Tämä edellyttää 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 potilasasiamieslo-makkeen.



FYSI ry:n asiantuntijajuristi Ismo Saarinen on innokas luontoharrastaja ja -kuvaaja. Joutsen on kevään korvalla tulossa pesimään Suomeen talvehtimisalueeltaan Baltiasta ja muualta Itämeren rantamilta.

Pähkinänakkele on puolestaan vaeltanut Suomeen talvehtimaan viime syksynä todennäköisesti juuri joutsenen talvehtimisalueilta ja jää tänne pesimään vain poikkeuksellisesti. Yleensä se palaa kevään koittaessa sinne mistä on tullutkin. Vuoroin vierailijoita Suomessa siis!



mitkä tahansa muut asiakkaita koskevat tiedot. Jos näitä tietoja kopioidaan luvatta omaan käyttöön, syyllistytään lähtökohtaisesti aina rikokseen, josta voi seurata rangaistus. Näiden säädösten perimmäinen tarkoitus on suojata potilasta tietojen asiattomalta levittämiseltä.

Kolmanneksi merkittävin rajoitus tulee laista sopimattomasta menettelystä elinkeinotoiminnassa. Kyseinen laki kieltää kaiken yritystä vahingoittavan valheellisen tiedon levittämisen koskien omaa tai kilpailevaa yritystä. Tässä tapauksessa valheellinen tieto saattaisi esimerkiksi olla huhu entisen työnantajan lopettamisaikeista. Asiakasta ei saa myöskään erehdyttää luulemaan, että uudella yrityksellä olisi olemassa jotain yhteistyötä tämän entisen työnantajan kanssa, jos näin ei todellisuudessa ole.

Viimeisenä, joskaan ei ehkä vähäisimpänä seikkana saattaa tulla kyseeseen uuden perustettavan yrityksen suhde mahdolliseen Kelan kilpailutukseen. Kesken Kelan sopimuskauden uusi yritys ei lähtökohtaisesti voi ottaa hoitaakseen kilpailutuksen kautta jo hankittuja asiakkuuksia. Hankintalainsäädännön mukaisesti näin ei voida toimia, vaikka hoitava fysioterapeutti henkilönä olisikin uudessa yrityksessä sama. Poikkeuksellisesti Kela voi kuitenkin tehdä kilpailutuksen ulkopuolisen suorahankinnan, mutta siihen on oltava erityiset perusteet.

Hankintalainsäädännön sekä työsopimuslain kilpailusäädösten perimmäisenä tarkoituksena on antaa kaikille yrittäjille yhtenäiset mahdollisuudet kilpailuun. Tasapuolisesta ja reilusta kilpailusta hyötyy aina eniten fysioterapiaa saava asiakas. 🌱

Fysi-liite

1
-
14

Esittelyssä fysioterapian ja kuntoutuksen tuotteita ja palveluja – tutki ja hyödynnä!



Kuva: Suomen Terveysliikuntainstituutti

Pidä huolta itsestäsi ja läheisistäsi!

Terveysteknologiasta on tullut Suomessa kansallinen ilon ja ylpeyden aihe. Alalle syntyneet suomalaisyritykset ovat osanneet paketoita ja muotoilla keksintönsä vientituotteiksi, joiden suunnittelu, valmistus ja markkinointi tarjoaa työtä ja toimeentuloa jo sadoille suomalaisille.

Tärkeää on myös maahantuonti: Fysioterapian, kuntoutuksen ja lääketieteen ammattilaiset etsivät viitseliäästi maailmanlaajuisesta tarjonnasta tähti-tuotteita, joita tuovat ulottuvillemme.

Tässä liitteessä yhteistyökumppanimme esittelevät omia tuotteitaan, menetelmiään ja toimintaansa.

Eri puolilla maata toimivat fysioterapiayritykset hankkivat jatkuvasti asiakkaittensa käyttöön uusia laitteita ja menetelmiä, joita asiakkaat voivat myös omaehtoisesti hyödyntää.

Osoitteesta www.fysi.fi löydät Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenyritysluettelon. Pääset tutustumaan oman ja lähipaikkakuntiesi fysioterapiayritysten hoito- ja menetelmävalikoimiin klikkaamalla suoraan yritysten kotisivuille. Ota rohkeasti yhteyttä hoitolaitoksiin ja kysy lisää!

Sähköstimulaatiohoidon voi nyt yhdistää arkiaskareisiin

Kuopiossa toimivassa Suomen aivotutkimus- ja kuntutuskeskus Neuronissa on jo parin vuosikymmenen ajan otettu päämäärätietoisesti käyttöön uusia teknologisia sovelluksia ja laitteistoja, joilla voitaisiin edistää neurologisen sairauden kohdanneen henkilön toimintakykyä.

Funktionaalisen sähköstimulaatiohoidon (FES) yhdistäminen intensiiviseen terapiaan luo hyvät mahdollisuudet edistää taitoja joko käden käytössä tai liikkumisessa. Hoidon avulla aktivoidaan hermojen ja lihasten toimintaa joko erillisen harjoitusohjelman avulla tai toiminnalliseen liikesuoritukseen yhdistettynä harjoituksena.

Kovaa vauhtia eteenpäin menevä teknologia on tuonut sähköstimulaation antamiseen uusia, käyttäjäystävällisempiä harjoituslaitteita. Syksystä 2013 alkaen Neuronissa on käytetty Bioness- H200 sähköstimulaatiolaitetta, joka mahdollistaa yläraajan toimintakyvyn harjoittelun yhdistettynä arkiaskareisiin. Hoito vähentää lihaskäykkyyttä, aktivoi tahdonalaista käden ja ranteen liikettä ja edistää lihashallintaa helpottaen näin päivittäisistä toiminnoista suoriutumista, vaikkapa kauppakassin kantamista.

Kokeilusta saatujen hyvien tulosten perusteella Neuron on ottanut käyttöön myös päivittäisen liikkumisen avuksi kehitetyn Bioness L300 -laitteen, jolla annetaan sähköstimulaatiohoitoa alaraajoihin tarkoituksena aktivoida nilkan koukistusta, joka on olennainen vaihe kävelyssä. Kaatumisriski vähenee, kun nilkan koukistaminen onnistuu sähköä aktivoimana joka askeleella eikä jalkaterä ”juutu” lattiaan. Tutkimukset osoittavat, että laite nostaa kävelynopeutta, parantaa tasapainoa, lisää askelluksen symmetriaa sekä vähentää kaatumisia. Toiminnallinen sähköstimulaatio lisää myös nivelten liikkuvuutta, vähentää lihasten surkastumista ja parantaa paikallisverenkiertoa.

Bioness-laitteiden toiminta perustuu lihasten ja hermojen sähköiseen aktivointiin. Toiminnallinen sähköstimulaatio soveltuu sekä kuntoutukseen että päivittäisen liikkumisen avuksi henkilöille, joilla on sairauden tai trauman aiheuttama neurologinen toimintahäiriö tai osittainen keskushermostovaurio.

www.neuron.fi

www.aideas.fi

www.bioness.com



Laitteen langaton toiminta helpottaa sähköstimulaation yhdistämistä kävelyharjoitteisiin. Helena Rokkosen kokemukset sähköstimulaatiohoidosta ovat erittäin myönteiset. Fysioterapeutti Jaana Tiainen Neuronista ohjaa.

Sähköstimulaatioharjoittelu voidaan ohjelmoida asiakkaiden tarpeisiin yksilöllisesti. Kevyt, ergonomisesti muotoiltu ortoosi on puettavissa myös yksikätisesti.



Fysioterapeutin uusi ärhäkä apulainen

LPG-laitteita intohimolla markkinoivan Alaset Importin markkinointijohtaja **Helena Alanen** iski syksyisellä Ranskan työmatkallaan silmänsä mielenkiintoiseen näköiseen laitteeseen, jollaista ei ollut ennen tuoteperheessä nähnyt. Se oli rakautta ensi silmäyksellä.

– Ranskalaiset olivat tapansa mukaan halunneet testata laitetta pitkän kaavan mukaan omissa maassaan eikä sitä ollut annettu vielä minnekään muualle maan rajojen ulkopuolelle, Helena Alanen kertoo.

Hänen sinnikkyytensä tulosta on, että tuo mielenkiintoisen näköinen laite, nimeltään Mobilift M6 Physio, tuli myyntiin Suomeen ensimmäisenä maana Euroopassa. – Laitetta oli testattu Ranskassa 7-8 kuukauden ajan ja se oli saanut hyvän vastaanoton fysioterapeuteilta. Ranskassa LPG-laitteita käyttää päivittäin jo 10 000 fysioterapeuttia ja nyt he olivat saaneet käyttöönsä pienikokoisen apulaisen.

– Nimenomaan fysioterapeuttien käyttöön tehty laite mahdollistaa LPG-hoidot myös kotikäynneillä ja esimerkiksi urheilujoukkueiden huollossa, toteaa Alaset Importin toimitusjohtaja **Raimo Alanen**, jolla on jo 16 vuoden kokemus LPG-tekniikan päivittäisestä käytöstä fysioterapiassa..

– Laite on kehitetty nimenomaan fysioterapian osahoitoihin ja siinä on kaikki mahdolliset hienoudet: kosketusnäyttö, helppokäyttöinen softa, rullamekanismi roll up, roll in ja roll out -toiminnoilla sekä Ergolift-tekniikka mm arpien ja palovammojen hoitoon.

Uusi kompakti hoitolaite on helppokäyttöinen ja pitää kannettavassa muodossa sisällään LPG Systemsin uusinta teknologiaa. – Ennalta määritellyt hoitoprotokollat sekä quickstart -toiminto yhdessä 7 tuuman värillisen kosketusnäytön kanssa auttavat te-



Johanna Alanen on valittu Suomen taitoluistelumaajoukkueen fysioterapeutiksi. Onnea! Hänellä oli uusi Mobilift M6 Physio "kolmantena kätenään" ja kovassa käytössä mm. Suomen Urheiluopistossa Vierumäellä helmikuussa järjestetyllä luiselijoiden maajoukkueleirillä.

Alaset Importin kouluttaja, fysioterapeutti Johanna Alanen esitteli Terveysteknologia 2014 -messuilla LPG-perheen uutta tulokasta, nimenomaan fysioterapeutteja silmällä pitäen kehitettyä Mobilift M6 Physiota, johon on pakattu pieneen kokoon tutujen isompien LPG-hoitolaitteiden ominaisuudet. Alaset Import voitti messujen yleisöäänestyksessä Innovaatio 2013 kilpailun Cellu M6 Integral -laitteella ja uudella Ergolift-tekniikalla. Äänensä antoivat monet Lääkäripäiville 2014 osallistuneet osastolla vierailleet.

rappeuttia laitteen käyttöönotossa sekä hoidon aloittamisessa. Mukana tulee erilaisia hoitopäitä, mm. motorisoitu TR 50 -hoitopäätä, jolla voidaan hoitaa tehokkaasti mm. lihaskudosta ja faskioita.

– Pieni ja ärhäkä fysioterapeutin apulainen, Helena Alanen tiivistää.

www.alasetimport.fi

www.lpgsystems.fi

Unianalyysituote nousi joukkorahoitushitiksi

Suomessa on tuoreen väitöstudiumuksen perusteella kehitetty unen määrittäjä ja laatua, sydämen sykettä ja hengitysrhythmiä sekä kuorsausta ja nukkumisympäristöä analysoiva helppokäyttöinen laite.

Tuotenimellä Beddit lanseerattu tuote sisältää lakanan alle asetettavan ohuen ja huomaamattoman anturin sekä siihen langattomasti liittyvän älypuhelinsoveluksen, joka kertoo aamulla unitulokset ja nopean unianalyysin.

Sovellus ottaa huomioon käyttäjän profiilin ja tavoitteet ja antaa niiden perusteella käytännön ohjeita esimerkiksi urheilusuorituksesta palautumiseen, painon pudotamiseen tai unen laadun parantamiseen.

Kuluttajakäyttöön tarkoitettujen unianalyysituotteidemme rahoitus on koottu kansainvälisen Indiegogo-joukkorahoituspalvelun kautta. Joukkorahoitushanke keräsi yli puoli miljoonaa dollaria ja tuotetta tilattiin ennakkoon 106 eri maahan. Tuotteiden toi-

mitus ennakkotilaille alkoi vuoden 2013 lopussa ja jatkuu parhaillaan. Vuonna 2006 perustetun Beddit Oy:n pääkonttori ja tuotekehitys on Suomessa ja markkinointi keskittyy tytäryhtiö Piilaaksossa USA:ssa.

Unenmittausmenetelmän kehittäjä **Joonas Paalasmaa** väitteli aiheesta tohtoriksi Helsingin yliopistossa 7.2.2014.

www.beddit.com

Langaton yhteys lantionpohjaan

Lantionpohjan toimintaa on nyt mahdollista analysoida langattoman yhteyden avulla juoksumatolla, hyppiessä tai vaikka golfswingissä.



Viime kesänä tuli markkinoille uusi EMG-/stimulaatiolaitte NeuroTrac MyoPlus2, jossa on vakiovarusteena langaton yhteys (Bluetooth) tietokoneohjelmaan. Ohjelman voi ladata suoraan netistä ja se on heti käyttövalmis tunnistettuaan käytössä olevan mittauslaitteen.

- Mittausetäisyys on 10 metriä, mikä antaa valtavan määrän uusia mahdollisuuksia toiminnallisiin mittauksiin ja harjoitteluun, kertoo lantionpohjan fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti **Pirkko Metsola**.

Toiminnalliset mittaukset ovat erittäin tärkeä osa lantionpohjan ongelmien selvittelyä. - Mittauksilla saadaan selville, missä tilanteissa lantionpohja aktivoituu ja missä ei. Näin saadaan lähtökohta fysioterapiassa ja kotona toteutettavalle harjoittelulle. Asiakkaalle on erittäin motivoivaa harjoitella EMG:n ja elektrostimulaation avulla juuri sitä asiaa, missä ongelma esiintyy, liittyy se sitten harrastuksiin - kävely, hölkkä, maraton, tanssi, jumppa, tennis, golf - tai arkielämän toimiin, esim. vuoteesta nousuun, seisomaan nousuun, kävelyyn, portaissa liikkumiseen tai siirtymiseen vaikkapa pyörätuoliin.

- Väsyminen esimerkiksi juoksumatolla näkyy selvästi, mikä auttaa arvioimaan harjoituksen kestoa ja rasittavuutta, Pirkko Metsola toteaa.

- Langaton yhteys antaa vapaat kädet ja informaatio tallentuu kätevästi tietokoneelle, joten mittauksia on helppo analysoida ja tarkastella asiakkaan kanssa jälkikäteen. Mittauksissa nähdään selkeästi mm. ylijännitystilat eri tilanteissa ja lihasten mahdollinen väsyminen suoritusten aikana. Pitkään jatkuneet ylijännitystilat voivat aiheuttaa lantionpohjan lihasten heikentymistä ja atrofiaa ja voivat olla syynä mm. ponnistusinkontinenssiin.

Lantionpohjan ongelmassa katsotaan Pirkko Metsolan mukaan aina kokonaisuutta. - 2-kanavaisella laitteella toinen kanava voidaan haluttaessa yhdistää johonkin toiminnan kannalta tärkeään lihasryhmään, esimerkiksi suoriin tai vinoihin vatsalihaksiin, pakaralihakseen jne.

Laitte on sopiva myös kaikkien muiden kuin lantionpohjan lihasten EMG-mittauksiin ja elektrostimulaatioon sekä kivun hoitoon. Laitteessa on valmiina monipuoliset hoito-ohjelmat sekä lantionpohjan toimintahäiriöihin (19 ohjelmaa) että neurologisten potilaiden hoitoon ja urheiluun (21 ohjelmaa). - Ergonomiaohjauksessa EMG-laitte on aivan korvaamaton, Pirkko Metsola toteaa.

www.physiopirkkometsola.fi

Motorisoitu kävelykuntoutus on tehokasta

"Jos haluat oppia kävelemään, sinun on käveltävä". Näin kiteytti professori, neurologi **Stefan Hesse** esitellessään valmistamansa GaitTrainer kävelysimulaattorin, kertoo Neurotechin toimitusjohtaja, DI, eMBA **Paavo Könönen**. Ensimmäinen kaupallinen kävelysimulaattori koeajettiin jo yli 15 vuotta sitten Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronissa yhdessä laitevalmistajan kanssa ja on siellä edelleen käytössä.

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet motorisoidun kävelykuntoutuksen tehokkuuden. Syynä on mm. toistojen suuri määrä: Kuntoutettava voi harjoitella painokevennysvaljaiden kanssa jopa yli 1000 askelta kuntoutusession aikana rasittumatta liikaa.

Uusin Stefan Hessen ja Reha Technologyn yhteistyössä kehittämä tuote on G-EO porraskävelysimulaattori, joka on ensimmäinen laatuaan maailmassa. Siinä

vapaasti liikkuvat askellaudat mahdollistavat painokevennetyt tasamaakävelyn, porraskävelyn ylös- ja alaspäin sekä yksilöllisesti ohjelmoitavat vaihteittaiset askelusharjoitukset.

- G-EO:n käyttö graafisen käyttöliittymän avulla on vaivatonta. Valittavana on valmiiksi asennetut ohjelmat eri kuntoutusryhmille, mm. AVH, CP, Parkinson, mutta terapeutti voi halutesaan itse ohjelmoida kuntoutusession



SpringUp Sport -tuoli avustaa ja tukee nousu-
harjoittelua viidellä eri
jousivahvuudella.

Turvallista nousuharjoittelua

Yksi tärkeimmistä kuntoutujan päivittäisistä toiminnoista on seiso-
maan nousu vuoteesta ja tuoilta. Tehokas nousuharjoittelu on itsenäisesti ko-
tona selviytymiseen tähtäävän kuntoutuksen perusta niin alaraajavammojen ja
-leikkauksien jälkeisessä kuntoutuksessa kuin halvauspotilailla ja neurologisten
sairauksien kuntoutuksessa.

SpringUp Sport nousuharjoittelutuoli on kehitetty turvalliseen ja tehokkaaseen
pt-harjoitteluun. Ainutlaatuinen kierrejositekniikka mahdollistaa harjoittelun
erikokoisilla ja erilaisen toimintakyvyn omaavilla kuntoutujilla. Istuin avustaa
ja tukee nousuharjoittelua viidellä eri jousivahvuudella välillä 14 – 42 kg. Vah-
vuusasteet on ilmoitettu väreillä samoin kuin vastuskuminauhoissa: keltainen, punainen,
vihreä, sininen ja musta.



Istuimen korkeus on säädettävissä ja istuin on
käännettävissä harjoittelun kannalta oikeaan
asentoon. Istuimen avoin rakenne mahdollis-
taa terapeutin vapaan ohjauksen nousun ja
laskun aikana. SpringUp Sport valmistetaan
Hollannissa.

www.saga.fi/spatech

SpringUp Sport -nousuharjoittelutuolin lisävarusteeksi
kannattaa hankkia ReTurn siirtolaitte avuksi siirtymä-
tilanteisiin. Siirtolaitetta voidaan käyttää kääntölevyn
tavoin pyörätuolista tai sängyltä istuimeen siirryttäessä.

Värähtelevä käsipaino syvien lihasten harjoitta- miseen

Promed-käsipaino värähtely- ja hierontatoimin-
nolla on tehokas harjoituslaite kuntoutukseen ja
fitness-harjoitteluun. Värähtely alle 30 Hz taajuus-
della (30 värähdystä/s) vahvistaa tehokkaasti sy-
viä lihaksia ja polttaa rasvaa. Käsipaino soveltuu
myös hierontaan ja lihasten rentouttamiseen.

Käsipainoja on kahta eri mallia ja värähtelyta-
ajuutta, 1 kg käsipaino 18 ja 25 Hz ja 2 kg käsipaino



Värähtelevä käsipaino on ideaali harjoitusväline myös
pyörätuolin käyttäjälle ja vuodepotilaalle.



G-EO porraskävelysi-
mulaattorin vapaasti
liikkuvat askellaudat
mahdollistavat mm.
yksilöllisesti ohjelmoi-
tavat vaihteittaiset ask-
ellusharjoitukset. Kuva
Suomen aivotutkimus-
ja kuntoutuskeskus
Neuronista.

parametrit tapauskohtaisesti. Laitetta voi käyttää yksi terapeutti ja kun-
toutettavan siirtyminen laitteeseen ja pois vie vain muutamia minuutte-
ja, mikä tekee käytöstä kustannustehokasta, Könönen sanoo.

G-EO porraskävelysimulaattorin uusi ominaisuus on Visual Scenario,
joka ohjaa videokuvaa kuntoutujan kävelyyn synkronoidusti niin, että
kuntoutuja saa kävelystään motivoivan visuaalisen palautteen välittö-
mästi. Asetettavissa on myös toiminne, jossa kuva pysähtyy, mikäli kun-
toutuja ei tee riittävästi kävelytyötä. G-EO -laitteeseen saa myös FES-mo-
duulin, polvituet, sydämen sykkeen rekisteröinnin ja tutkimusmoduulin.

www.neurotech.fi

Diagnostinen ultraääni tuki- ja liikuntaelinten tutkimuksiin



Venue 40 -ultraäänilaitte on kompakti ja sitä on mahdollista käyttää akkukäyttöisesti myös kannettavana esimerkiksi kotikäynneillä.

Kiinnostus diagnostista ultraääntä kohtaan on lisääntynyt ja sitä voidaan käyttää yhä useampaan tarkoitukseen. Lojer tuo yhteistyössä GE Healthcaren kanssa markkinoille Venue 40 -ultraäänin, joka on tarkoitettu erityisesti tuki- ja liikuntaelinten tutkimiseen. Diagnostisen ultraäänin avulla saadaan selvä kuva pehmytkudoksesta ja luun pinnasta. Kuvanlaatu laitteessa on erittäin korkeatasoinen.

Ultraäänin avulla voidaan esimerkiksi nähdä vahingoittunut rakenne, tulehdukset tai nestekertymät. Dynaamisen tutkimuksen aikana voidaan seurata, mitä kudoksessa tapahtuu liikkeen aikana. Väri- ja power-dopplereiden avulla verenvirtaus ja verisuonet pystytään paikantamaan. Doppler-tekniikan avulla voidaan siten nähdä esimerkiksi jänteiden tulehdukset sekä aktiivit prosessit, kuten esimerkiksi tenosynoviitti.

Muita tutkimusalueita ovat mm. nivelside- ja jännevaivat, jännetulehdukset, limapussin tulehdukset, pehmytosien kalkkeutuminen, venähdykset, ruhjevammat (pehmytosat), nivelen sisäinen turvotus, kystat ja hermosolmut (pehmytosamuutokset) sekä reumaattiset nivelsairaudet.

Kliinisen tutkimuksen täydentäminen ultraäänellä tarjoaa useita etuja. Tutkimukset ovat yksinkertaisia ja kivuttomia eikä niihin liity säteilyä. Tutkimuksen suorittaja pystyy tekemään luotettavamman biopalautteen, minkä ansiosta mahdollisuudet oikean hoidon valitsemiseen paranevat. Tutkimus voidaan tehdä heti vastaanotolla eikä potilaan tarvitse kääntyä muun hoitohenkilökunnan puoleen, jolloin hoitoprosessi nopeutuu.

www.lojer.com

Kuntoutusportti.fi: Keskeinen kuntoutustieto yhdestä osoitteesta

Kuntoutusportti on Kuntoutussäätiön ylläpitämä kuntoutuksen ja sen tutkimus- ja kehittämistiedon verkkopalvelu.

Kuntoutusportti kertoo kuntoutuksen uutiset, ajankohtaiset tapahtumat ja kuntoutustieteen uusimmat tulokset. Se kokoaa, tuottaa ja välittää tietoa kuntoutuksesta, tutkimuksesta, tiedonlähteistä ja hankkeista.

Kuntoutusportin tavoitteena on palvella tutkijoiden lisäksi yhä enemmän kuntoutuspalveluiden ammattilaisia ja kuntoutujia. Sivustolla julkaistaan kansantajuisia artikkeleita kuntoutuksesta, sen eri muodoista ja tehdyistä tutkimuksista.

- Mielenterveys- ja syöpäkuntoutuksesta, kuntoutussuunnitelmasta ja apuvälineistä on tehty uudet sisältösviivut, kertoo suunnittelija **Anni Reuter**. - "Tätäkin voisi tutkia" -blogista saa hyviä tutkimusideoita esimerkiksi lopputyöhön.

Kuntoutusportti pitää ajan tasalla

Kuntoutusportin tutkimus- ja hanketietokannasta löytyy laaja valikoima kotimaisia kuntoutusalan tutkimuksia ja verkkojulkaisuja. Yhä useammat julkaisut ovat elektronisessa muodossa.

- Tietokannan uutuusluetteloa seuraamalla näkee, mitä uusia julkaisuja on ilmestynyt ja mitä uusia hankkeita on vireillä, vinkkaa tietopalvelusihteri **Johanna Anttila**.

Tiedottaja **Timo Korpela** kokoaa kuntoutusportin uutiskirjeeseen kuntoutuksen ajankohtaiset asiat.

- Uutiskirjeen tilaamalla saa kuukausittain rautaisannoksen kuntoutusasiaa. Portin ajankohtaispalstalla uutiset tietysti päivittyvät vielä nopeammin. Paljon seuraamisen arvoista asiaa, Timo Korpela sanoo.

www.kuntoutusportti.fi



Kuntoutusportti.fi tarjoaa paitsi kuntoutuksen perustietoa ja uutuusjulkaisuja myös ajankohtaisia kuntoutusalan uutisia. Kuvassa vasemmalta suunnittelija Anni Reuter, informaattikko Tarja Takaranta, tiedottaja Timo Korpela ja tietopalvelusihteri Johanna Anttila. KUVA: SATU HILTUNEN



HUR valmistaa myös pyörätuolinkäyttäjien ja muiden erityisryhmien ehdoilla suunniteltua Easy Access Line -laitesarjaa. Avoimen runkorakenteen ansiosta laitteisiin on helppo mennä ja poistua. Kuva Käpylän kuntoutuskeskuksesta, jossa HUR-laitteet ovat olleet käytössä jo kymmenen vuoden ajan.

Tutkimustieto riittävän lihaskunnan merkityksestä terveydelle ja toimintakyvylle on johtanut siihen, että kuntosaliharjoittelusta on tullut yhä suositumpaa, myös iäkkäämmän väestön keskuudessa. –Uusin laiteteknologia mahdollistaa tehokkaan ja turvallisen kuntosaliharjoittelun kaikille, kertoo myyntijohtaja **Jussi Jaakkola** HURista.

Tietokoneohjatut, älykortteilla varustetut HUR SmartCard -laitteet tekevät kuntosaliharjoittelusta helpommin ymmärrettävää ja tehokkaampaa. - Laitteet opastavat käyttäjää, ja harjoitusvastus kasvaa kunnon kehittymisen myötä. Näin harjoittelu on aina haastavaa ja kehittävää.

Minimivastus 0 kg ja vastuksensääto 0,1 kg:n tarkkuudella

HUR-laitteiden erityisetu perinteisempään laitteistoon verrattuna on paineilmatekniikan mahdollistama pieni minimivastus. - Portaaton vastuksensääto 0,1 kg:n välein merkitsee sitä, että laitteet soveltuvat kaikille käyttäjille, Jaakkola korostaa.

- Monissa muissa laiteratkaisuissa minimivastus on useita kiloja ja harjoitusvastuksen lisäysväli esimerkiksi 2,5 kg. Tällöin voimaharjoittelussa tärkeää

Uusin teknologia auttaa sekä kuntoutujaa että ammattilaista

progressiivisuutta ei saada toteutumaan parhaalla mahdollisella tavalla. Joskus jopa pienin mahdollinen vastus voi olla liikaa. HUR-laitteiden nolasta alkava minimivastus mahdollistaa kuntoutuksen aloittamisen varhaisessa vaiheessa. Laitteet soveltuvat myös nopeusvoiman harjoitteluun. Vastus on pehmeä ja luonnollinen kaikilla liikenopeuksilla.

Paineilmatekniikan ansiosta harjoittelu on turvallista. – Raajaa voidaan keventää tai jopa liikuttaa passiivisesti. Liikeradalle voidaan liikerajoittimilla asettaa alku ja loppu.

Etuihin kuuluu myös se, että laitteilla harjoittelu on lähes äänetöntä, mistä syystä ne on mahdollista sijoittaa muuallekin kuin varsinaisiin liikuntatiloihin. Pienikokoiset laitteet säästävät tilaa. - Kaikissa laitteissa on sekä konsentrisen että eksentrisen lihastyön vaihe. Lisäksi monissa laitteissa on isometrisen voiman harjoitus- ja mittausmahdollisuus.

Paineilmatekniikka mahdollistaa myös uuden teknologian järkevän hyödyntämisen. - HUR SmartCard -laitteissa oleva kosketusnäyttö ja älykortille tallennettu ohjelma tekevät kuntosaliharjoittelusta tehokasta ja turvallista. Kuvanimaatiot opastavat laitteen käytössä ja harjoitusvastus säätyy automaattisesti kartin tietojen mukaan. Ohjelma päivittyy automaattisesti kunnon kehityksen mukaan. Helppokäyttöiset laitteet vapauttavat myös liikunta- ja kuntoutusalan ammattilaisten aikaa asiakkaiden palvelamiseen, Jaakkola sanoo.

Lisätietoja:

www.hur.fi
www.hurlabs.fi



Kaikki HUR-tuotteet valmistetaan Suomessa. Tuotannosta 90 prosenttia menee vientiin.



JAPANIN vanhustenhuolto suosii suomalaista terveysteknologiaa



Suomalaisen HUR on maailman johtava ikäihmisten, kuntoutettavien ja yli 40-vuotiaiden liikuntaratkaisuja tarjoava yritys. Suomessa valmistettuja HUR -kuntosali- ja testauslaitteita viedään jo yli 30 maahan. Suurin vientimaa on Japani.

- Suomi tunnetaan Japanissa vanhustenhuollon edelläkävijämaana. Ikääntymisongelmamme ovat samankaltaisia. Pystymme räätälöimään ratkaisumme japanilaisten tarpeisiin sopiviksi. Nämä ovat kilpailuvaltteja suomalaiselle terveysteknologiavienille, sanoo HUR Oy:n toimitusjohtaja **Lena Karjaluoto**.

HUR Oy on Kokkolassa toimiva kasvuyritys, jonka kuntosalilaitteiden tuotekehitys sai alkunsa Helsingin Teknillisen korkeakoulun biomekaniikan tutkimuksista 20 vuotta sitten.

Yhtiö tarjoaa tietokoneohjattuja kuntosalijärjestelmiä, joihin kuuluvat paineilmalla toimivat HUR Smart Card -kuntosalilaitteet ohjelmistoinen sekä HUR Labs fyysisen kunnon ja toimintakyvyn testausjärjestelmät.



Japani on HUR Oy:n suurin vientimaa. Tuotteita käytetään jo yli 3000 sairaalan ja vanhainkodin yhteydessä toimivalla kuntosalilla ja testiasemalla. Kuntosalilaitteiden viennille antoi käynnistysyksen Japanissa vuonna 2003 voimaan astunut laki, jonka mukaan valtio alkoi maksaa tukea vanhusten kuntosaliharjoitteluun. Kuva Saitamassa, lähellä Tokiota sijaitsevasta Taijukain kuntoutuskeskuksesta, jossa salilla kävijöiden keski-ikä on 80 vuotta.

Yksinhuoltajaisä selvisi "pahasta laakista"

Laitilalaisen Marko Virtasen kuntoutuksessa on moni asia loksahdanut kohdilleen. Oikeita asioita on pystytty tekemään oikeaan aikaan sillä seurauksella, että kahden lapsen yksinhuoltajaisä kuntoutui äkillisestä aivohalvauksesta käveleväksi kuukaudessa ja kotiin alle neljässä kuukaudessa aktiivisen kuntoutuksen aloittamisesta.

- Olen tällainen iso kävelevä ihme. Neurologi on myöhemmin kertonut, että samantasoisien laakin saaneita on jäänyt makaamaan vuodeosastoille, **Marko Virtanen** kertoo.

Pienellä paikkakunnalla asuminen ei aina tarkoita sitä, että korkeatasoiseen kuntoutukseen pääsy edellyttäisi kauas kotia lähtemistä. Marko Virtasen kohdalla varsinainen onnenpotku oli se, että Laitilan Terveyskoti oli päättänyt tehdä ison hankinnan ja ottanut toukokuussa 2012 käyttöön kävelykuntoutukseen kehitetyn robotin.

- Olimme ehtineet jo kouluttautua Lokomat-laitteen käyttöön, joten pystyimme ottamaan robottivasteisen kävelykuntoutuksen osaksi Markon kuntoutusta. Hänen kohdallaan prosessi meni muutenkin niin kuin sen jokaisen kohdalla kuuluisi – kiitokset sekä Laitilan kaupungille että Kelalle siitä, että tärkeät päätökset tehtiin viiveettä, sanoo Laitilan Terveyskodin kehittämis- ja myyntipäällikkö **Paulina liskala**.

Hän korostaa, että aivohalvauspotilas tarvitsee pian akuutin vaiheen jälkeen moniammatillista, intensiivistä kuntoutusta.

- Kun verenkierröllinen tila on vakaa, on mahdollista aloittaa jo kävely. Fyysisen toimintakyvyn kannalta on ensiarvoisen tärkeää päästä pystyasentoon ja saada jalat liikkeelle. Kävelyrobotin avustamana kuntoutuja voi tehdä pitkiäkin matkoja ja saada lukemattomia laadukkaita toistoja kanta-askeleelle. Pystyasento ja oikeaoppinen kävely stimuloi lihasten ja hermotuksen lisäksi aivoja, jotka ovat herkimmillään palautumiselle ensimmäisen 6 kk ajan halvauksen jälkeen.

Paulina liskala toteaa, että Marko Virtanen on kuin kävelevä esimerkki tuoreesta Cochrain-katsauksesta. - Tutkimusyhenteenvedon tekijöiden johtopäätös oli, että joka viides aivohalvauspotilas oppisi

kävelemään itsenäisesti, mikäli kuntoutuksessa olisi mahdollista käyttää kävelyrobotia muun fysioterapian lisänä.

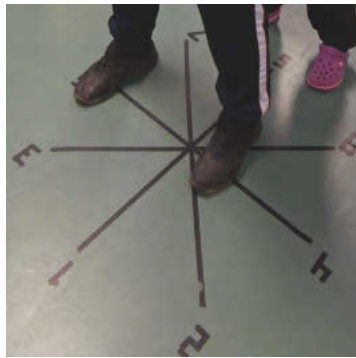


takaisin kotiin ja "metsälle"

Ajattelitko aluksi, ettet pääse enää koskaan metsälle?

Marko: "En mä ol ikänä sellasia mieleen päästäny."

Marko Virtasen kohdalla toimittiin juuri näin. - Käytimme robottia päivittäin juuri siinä alkuvaiheessa, jossa sillä saadaan suurin vaikutus. Kun kävely nelipistekepin kanssa alkoi vähitellen sujua, aloitettiin tiivis käden kuntoutus. Fysioterapia, allasterapia ja toimintaterapia painottuivat ja prosessia vietiin eteenpäin vaihe vaiheelta. Lokomat-harjoitteluun on palattu joissakin vaiheissa myöhemminkin mm. kävelyn symmetrian ja rytmityksen parantamiseksi.



Aivoverenkiertohäiriöihin sairastuu vuosittain 14 000 suomalaista. Heistä joka neljäs on työkäinen. Nopealla ja tehokkaalla kuntoutuksella säästettisiin huomattavia summia.

Kotiin ja töihin

Marko Virtasen kuntoutuksen tavoitteeksi asetettiin alusta asti kotikuntoisuus. Hän pystyi muutaman kuukauden laituskuntoutusjakson jälkeen palaamaan takaisin kotiin poikiensa luo, vaikka alkuperäinen ennuste oli sairaalavuoteeseen jääminen. Tällä hetkellä viikkoon kuuluu kolme terapiakertaa: fysioterapia-, toimintaterapia- ja allasterapiakäynnit.

- Ihmisille syntyy sanasta robotti helposti vääränlainen mielikuva. Luullaan, että robotti tekee kaiken. Todellisuudessa avainroolissa on kuitenkin fysioterapeutti, joka säätää laitteen toiminnan kuntoutujan senhetkisen tavoitteen mukaiseksi, ohjaa laitteessa askeltavaa kuntoutujaa ja lisää mukaan aktiivisia harjoitteita. Tavoitteena on päästä jokaisella käyttökerralla toimintakyvyn ylärajalle ja puskemaan siitä vielä eteenpäin.

Hyvän lopputuloksen kannalta on ollut tärkeää, että kaikki kuntoutusprosessissa mukana olleet ovat kiinnittäneet tarkasti huomiota myös neuropsykologiseen oireistoon, esimerkiksi kehon halvaantuneen puolen havaitsemiseen liittyviin häiriöihin päivittäisissä askareissa.

Fysioterapeutti **Sirpa Karkkonen** ja toimintaterapeutti **Satu Heikola** luonnehtivat Marko Virtasta esimerkillisen motivoituneeksi kuntoutujaksi. – Marko on valmis kokeilemaan kaikkea ja pitää siitä, että päivät ovat täynnä erilaisia aktiviteetteja. "Mettä" on Markon mieluisin ympäristö. Olemme esimerkiksi harjoitelleet kävelyä metsässä ja kädentaitoja vuoleamalla makkaratikkuja laavulla, kiivenneet kuorma-auton hyttiin ja 169 askelmaa Laitilan vesitorniin.

Olennaista Paulina Iiskalan mukaan on, että paitsi ihminen, myös terapia- ja kuntoutusprosessi nähdään kokonaisuutena, jossa ei tukeuduta vain yhteen menetelmään, vaan siihen, miten ne tukevat toinen toisiaan. Paras tulos saavutetaan, kun kaikki kuntoutusprosessiin osallistuvat tekevät yhteistyötä.

MOTTO: Täysillä päin!

Kuntoutuksessa tärkeää: "Tekemisen meininki. Ei ole ollut yksitoikkoista rutiinia, vaan ollaan häärätty sitä, tätä ja tota."

Jo saavutetut tavoitteet: Kotiin, "mettä" ja "peuran kyttyl" pääsy. Hirvimetsällä käyty. Omakotitalon lämmitys, puutarhanhoito, kaupassakäynnit sujuvat. Hirvipaistikin valmistuu.

Tavoite nyt: Työhön kuntoutuminen. Autonkuljettajan työhön paluu ei välttämättä onnistu, mutta: "Jotakin työtä jossakin vaiheessa teen."

Toimintakyky nyt: "Kyllä se ihan jees rupeaa olemaan. Tämä vasen käsi on helkkarin rauhallinen, mutta kyllä se jo apukätenä toimii." "Kuntoutukseni tullessani olin pyörätuolissa ja pystyin kävelemään kahdeksan metriä kahden terapeutin avustamana." Kävely sujunut jo ilman apuvälineitä.

Kiitokset: Kuntouttajille, kotijoukoille, naapureille, tukiverkolle.

<http://knowledge.hocoma.com/highlight/cochrane-review.html>



Interaktiivista terapiaa dokumentoituna

Tämän päivän terapialaitteistot antavat yhä parempia mahdollisuuksia kuntoutuksen tuloksellisuuden seurantaan ja dokumentointiin. - Jotta kuntoutustulokset olisivat parhaita mahdollisia, on harjoitusten oltava toiminnallisia ja harjoittelun intensiivistä. Tämä edellyttää motivoitunutta ja osallistuvaa kuntoutujaa. Dokumentaatio on tärkeä edistymisen seurannan ja motivoinnin osatekijä, toteaa tuotepäällikkö **Marjo Jännes-Malm** Fysioline Oy:stä.

Itävaltalainen Tyromotion on kehittänyt interaktiivisia terapialaitteistoja sekä yläraajan että koko vartalon ja tasapainon harjoitteluun. - TyroS-ohjelmisto sisältää motivoivan pelinomaisen terapiamaailman, joka on säädettävissä kuntoutuja- ja tavoitekohtaisesti. Tämä takaa halutun liikkeen oikeellisuuden ja toistot. Ohjelmisto dokumentoi kaikki tehdyt harjoitteet ja mahdollistaa näin terapian seurannan.

Laitteistoja voidaan hyödyntää sekä lasten että aikuisten kuntoutuksessa pienistä klinikoista sairaaloihin.

www.fysioline.fi



Tymo on helposti liikuteltava alusta terapiaan ja arviointiin. Terapia-alustaa voidaan hyödyntää istuen, seisten ja etunojassa. Tymolla onnistuvat mm. tasapainon ja painonsiirtoihin liittyvät dynaamiset ja staattiset harjoitteet ja mittaukset.

Pablo on laitteisto yläraajan kuntoutuksen sekä toiminnan arviointiin. Mittaukset ja harjoitteet voidaan suorittaa niin olkapään ja ylävartalon liikkeillä kuin puristus- tai sormien pinsettiotteilla.

Bemer-hoitoa myös eläimille

Saksassa kehitetty ja maailmanlaajuisesti patentoitu, alun perin ihmisten terveydenhoitoon kehitetty Bemer-hoitomenetelmä on todettu vaikuttavaksi hoidoksi myös eläimillä.

Terapiamuoto perustuu häiriintyneen mikroverenkierron vilkastuttamiseen. Mikroverenkierto on noussut viime vuosina paljon tutkituksi terveyden osa-alueeksi. Mikroverenkierron häiriintymisen on todettu olevan yhteydessä moniin oireisiin ja sairauksiin niin ihmisillä kuin eläimillä, kertoo **Pasi Kortekangas** Medical Business Partner MedicaLuxista.

Bemer-hoito stimuloi pienimpiä verisuonia. - Mikroverenkierron parantuminen parantaa elinten ja kudosten ravinteiden ja hapen saantia, nopeuttaa aineenvaihduntaa ja kuona-ainesten poistumista, pienentää tulehdusvaaraa ja vahvistaa kehon omia puolustusjärjestelmiä. Bemer on sertifioitu lääkinällinen laite, jonka käyttö on turvallista sekä ihmisillä että eläimillä. Hoitomenetelmä on mm. monien huippu-urheilijoiden käytössä.

www.bemer-partner.com/medicalux

Aktiivista kuntoutusta jo akuutissa vaiheessa

HLD Healthy Life Devices Oy on vuonna 2005 perustettu suomalainen terveydenhoitoalan teknologia-yritys, joka kehittää hoitomenetelmiä ja edistää tieteelliseen näyttöön perustuvaa hoitoa.

LymphaTouch/PhysioTouch -hoitomenetelmä on kehitetty fysioterapian ja lymfaterapian apuvälineeksi, erityisesti lymfaödeeman ja leikkausten jälkeisten turvotusten sekä fibroosin ja arpien hoitoon. Sitä käytetään myös urheilijoiden lihashuoltoon ja urheilupeuräisten vammojen hoitoon.

HLD:n hoitolaitteet on kehitetty ammattikäyttöön sairaaloissa, fysioterapiaklinikoissa ja fysikaalisissa hoitolaitoksissa. Laitteet auttavat terapeuttia mittaamaan ja analysoimaan potilaan tilaa sekä säätämään hoidon kullekin potilaalle sopivaksi. Menetelmän hoitovaikutus perustuu alipaineeseen ja hoidon tulokset ovat mitattavissa turvotuksen ja kivun vähenemisenä ja liikelaaajuuden lisääntymisenä.

- PhysioTouch-hoitomenetelmällä kuntoutuminen nopeutuu. Aktiivinen kuntoutus päästään aloittamaan jo akuutissa vaiheessa, toteaa tieteellinen tuotepäällikkö **Sari Hietanen**. - Laitteen helpon liikuteltavuuden ja keveyden ansiosta hoito voidaan toteuttaa paikasta riippumatta. Terveydenhuollon ammattilaisen oma työkuorma kevenee manuaalisessa työvaiheessa. Potilaan turvotus laskee, kipu vähenee ja nivelten liikelaaajuus kasvaa, mikä lisää asiakastytyväisyyttä.

 **PHYSIOTOUCH**[®]

PhysioTouch-hoitomenetelmä mahdollistaa kuntoutuksen aloittamisen jo akuutissa vaiheessa. Faskia- ja kudosaikkeitä venytetään alipaineella, jolloin aineenvaihdunta ja lymfakierto aktivoituvat. Hoidon tuloksena turvotus ja kipu vähenevät ja liikelaaajuus normalisoituu.

- Olemme aloittaneet viime vuonna PhysioTouch-hoitomenetelmän lanseeraamisen myös Euroopan ja USA:n markkinoille, kertoo Healthy Life Devices Oy:n toimitusjohtaja **Kalle Palomäki**. - Kuluneen vuoden aikana olemme saaneet useita uusia asiakkaita, joista ehkä nimekkäin on Johns Hopkins sairaala Yhdysvalloissa. Tavoitteena on laajentaa tuotteen myyntiä Aasiaan vuonna 2014.

HLD Healthy Life Devices Oy on ISO 9001:2000 ja ISO 13485:2003 sertifioitu ja tuotteet valmistetaan Suomessa.

www.hld.fi



Kasvuseula analysoi lapsen kasvua

VTT on kehittänyt helppokäyttöisen internet-työkalun, joka tarjoaa vanhemmille analysoitua ja luotettavaa tietoa oman lapsen kasvusta ja kasvun mahdollisista poikkeamista. Kyseessä on uudenlainen omahoidon palvelu myös kansainvälisesti: tähän asti vastaava tieto on ollut vain asiantuntijoiden ulottuvilla. Kasvuseula-työkalu perustuu Itä-Suomen yliopiston kasvututkimusryhmän uudistamiin suomalaisiin kasvukäyriin ja tutkimuksen tausta-aineistoon. Kasvuseula on kaikille avoin palvelu.

Vanhemmat voivat Kasvuseulan avulla seurata aiempaa tarkemmin lastensa kasvua. Tiedot lapsen painon ja pituuden kehityksestä syötetään lapsen omalle tilille Kasvuseulaan, joka

analysoi tietoja ja ilmaisee, milloin lapsen kasvukehitys edellyttää asiantuntijan arviota ja siihen perustuvia jatkotoimenpiteitä. Kasvuseulan käyttö on maksutonta, mutta analyysin saaminen lapsen kasvatiedoista vaatii kirjautumista palveluun.

Kasvuseula on kytketty osaksi Taltioni-palvelua, joka on kuluttajien käyttöön tarkoitettu tietoturallinen terveystili. Tilille voi tallentaa omia tai lastensa terveystietoja, kuten kasvu-, rokotus- ja lääkitystietoja ja hyödyntää niitä erilaisissa sovelluksissa.

<https://kasvuseula.fi/>
www.taltioni.fi

Salli Satulatuolit – ratkaisu selkävaivoihin

Ihminen väistää luonnostaan painetta lantioaukon ja genitaalien alueella. Lantion taaksepäin kallistaminen pyöristää selkärankaa, jolloin fasettineivet avautuvat ja paine siirtyy nikamilta välilevyille. Selkä pyöreänä istuminen aiheuttaa suurimman osan istumisen ongelmista.

Kaksiosaisella Salli® Satulatuolilla lantion voi pitää oikeassa asennossa, sillä tuoli ei paina genitaalialuetta. - Sallilla voi siis istua koko päivän turvallisesti – toki taukoja unohtamatta!, toteaa varatoimitusjohtaja, fysioterapeutti **Marie Jalkanen**. - Salli Swingin ja Salli Swing-Fitin liikettä myötäilevä istuin varmistaa loivan lantiokulman myös eteenpäin kumartuessa, joten paino jakaantuu istuimelle tasaisesti. Dynaaminen istuin tuo alaselkään liikettä, ja verenkierto aktivoituu.

Kohti parempaa ergonomiaa

Satulatuolilla istuttaessa vartalon liikevapaus on lähes yhtä hyvä kuin seisaaltaan työskennellessä, mutta

työskentely ei rasita selkää ja hartioita. Liikkuminen ja työvälineiden kurkotelu on vaivatonta, ja hyvän ryhdin ansiosta niska ja hartiat rentoutuvat. Hengitys syvenee ja lisääntynyt hapensaanti virkistää. Lantio- ja polvikulmat ovat noin 135 astetta, mikä parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa selässä, lantion alueella ja alaraajoissa. Loiva kulma ehkäisee myös nivelvaivoja. Erillistä työpöydän tuolia ei tarvita, koska Sallilla on helppo rullata paikasta toiseen.

”Lisäsimme kaksiosaisiin tuoleihin pehmustetta istuinluiden kohdalle! Paksumpi pehmuste takaa miellyttävän istumatuntuman alusta lähtien, ja pehmusteen uudenlainen muotoilu saa tuolin tuntumaan kapeammalta.”

www.salli.com



Ei ole yhdentekevää miten istumme, sillä edes säännöllinen liikunnan harrastaminen ei kompensoi istumisen haittoja.

Krampit kuriin magnesiumisuihkeella

Ulkoisesti iholle – esimerkiksi kramppaavaan pohkeeseen - levitettävä magnesiumisuihkeesarja on löytänyt yhä uusia käyttäjiä. Terveystuotualan ammattilaiset valitsivat sarjan vuoden 2012 parhaaksi urheiluvälineeksi ja englantilaiset juoksijat ja maratoonarit parhaaksi palauttavaksi tuotteeksi 2012. - BetterYou - magnesiumisuihkeet ovat käytössä jo viidessä englantilaisessa sairaalassa. Turvalliset, tutkitut tuotteet soveltuvat myös lapsille, mm. kasvukipuihin ja levottomat jalat -oireyhtymään, ja antavat nopean avun, kertoo fytonomi **Minna Bister** terveys-suihkeita maahantuovasta Pohjoismaiden Terveys-suihkeet Oy:stä.

- Tutkimukset ovat osoittaneet, että suihkemuotoisen magnesiumin imeytyminen on erinomainen. Suihke annetaan ja magnesium levitetään suoraan iholle, sinne missä vaiva on, josta se tutkitusti kulkeutuu kaikkialle kehoon hermojen ja lihasten käytettäväksi, Minna Bister toteaa.

Suihkemuotoiset vitamiinit imeytyvät happovaijaisellekin

Minna Bister kertoo, että erityisesti happovaijaisen yleisyys on vauhdittanut terveys-suihkeiden kehitystyötä. - Magnesiumin imeytymistä vaikeuttavat suolisto- ja happovaijat sekä närästyslääkkeiden käyttö ovat tänä päivänä hyvin yleisiä. Monet magnesium- ja vitamiinitasonsa mittaukset ovat hämmästyneet arvojaan, jotka ovat olleet matalia, vaikka he ovat yrittäneet huolehtia riittävästä saannista ja syöneet säännöllisesti vahvojen tablettimuotoisia valmisteita.

- Syynä ovat yleensä juuri imeytymisongelmat ja arvot ovat nousseet nopeassa tahdissa, kun magnesium tai vaikkapa D- tai B12-vitamiinit on alettu ottaa suihkemuotoisina. Suihkemuotoiset vitamiinit imeytyvät tehokkaasti suun limakalvoilta ja sopivat käyttäjille hyvin, Minna Bister sanoo.



Nordic Health Spray Ltd - Pohjoismaiden Terveys-suihkeet Oy – on Pohjoismaissa toimiva suomalainen terveys-suihkeiden myyntiorganisaatio.

www.nordichealthsprays.fi/fi

Jumit kuriin ryhtiliikkeellä!

Alavutelainen, jo 30 vuoden ajan työfysioterapeutina työskennellyt **Helena Liesmäki** on ammattiuransa alkumetreiltä asti vannonut ennaltaehkäisyyn nimiin. Yrittäjän toimintansa kautta hän on ryhtynyt ajamaan myös uutta ryhtiliikettä. – Haluan opettaa ihmisiä omahoitamaan päivän aikana hartioihin, käsiin ja selkään hiipivää pakotuksen tunnetta.

- Tavoitteenamme Lepohelissä on asiakkaan terveyden edistäminen tuottamalla laadukkaita, itsehoidollisia ja helposti käytettäviä tuotteita ja kehittämällä niitä eteenpäin.

Helppi-3[®] -tuotteiden tarkoituksena on muistuttaa esimerkiksi paljon töissä, autossa, sohvalla istuvaa tasapainoisen istuma-asennon ja hyvän ryhdin merkityksestä hyvinvoinnille.

- Helppi-tuotteet auttavat tasapainoisen ja hyvän ryhdin hallintaan kouluttaen asentoa istuttaessa ja helpottavat hengitystä, kun yllirasittuneet lihakset ponnistelevat vähemmän ja aliaktiiviset lihakset tekevät niille kuuluvan osuuden - lepo antaa tehoa. Keho vapautuu jännityksistä ja jumeista, joiden olemassaoloa

käyttäjää ei aiemmin ole välttämättä edes tiedostanut mutta jotka ovat erilaisten oireiden taustalla, Helena Liesmäki sanoo.

Helppi-3[®] on rekisteröity tavaramerkki ja tuotteilla on mallisuojaus. Selkäosalla ja hoitokaulurilla on lisäksi Hyödyllisyysmallisuojaus No. 9841. Tuotteet ovat kotimaista, paikallista käsityötä ja niitä voi kustomoida esimerkiksi yrityksen logolla tai omia ideoita hyödyntäen. - Tuotteissa ei ole ylimääräisiä remmejä tai hihnoja, joten niitä on helppo käyttää "oikein".

www.lepoheli.fi



Tasapainoisen ryhdin harjoittelu Helppi-3[®] selkäryhdin avulla. Alussa harjoitteluaikea seisten vain 3 minuuttia. Tuote aktivoi ryhtilihaksia vahvistamaan. Vaikka liikettä ei näy - se tuntuu. Haitallinen, kipuja aiheuttava ylävartalon lyssähtänyt asento helpottaa jo kolmen minuutin päivittäisessä pystyasennon harjoittelussa.



Istu ryhdikkäänä, aseta selkäryhti harteillesi, istu työtuolin perälle, rullaa ristiselkään enemmän tukea jos tarvitset, rentoudu ja anna tuotteen ryhdistää ruotosi ylös. Suositus on istuttaessa aluksi 20 minuuttia pari kertaa päivässä, totutteluvaiheen jälkeen jopa jatkuvasti selkänojallisessa työtuolissa istuttaessa. Vasemmalla: Vahingollinen ristiselkää kuormittava "sammakko asento".

Oikealla: Helppi-3[®] selkäryhti ohjaa tasapainoiseen istuma-asentoon, jossa vartalon paino tulee istuinkyhmyille.

Stabela-tuoli auttaa venyttelemään

Tamperelainen fysioterapeutti Suvi Viander on kehittänyt tuolin, joka auttaa venyttelemään ja mahdollistaa monipuoliset harjoitteet pystyasennossa. – Huomasin venyttelyryhmiä vetäessäni, että kaikki harjoittelijat eivät päässeet mm. lihas- ja nivelkipujen vuoksi lattialle. Lisäksi lattiavenyttelyistä puuttui pystyasentohaaste.

Suvi Vianderin huomio poiki prototyyppien ja testauksien kautta puolentoista vuoden prosessin tuloksena suomalaisen uutuustuotteen.

Koska harjoittelu asettaa tuolille erityisvaatimuksia, Stabela on tehty normaalia tuolia istuinosaltaan ma-

talammaksi 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.

Tuolin irrotettavat sivutuet mahdollistavat Stabela-tuolin monipuolisen käytön sekä istuimena että erityyppisissä harjoitteissa alaraajoille, lantionseudulle sekä selkärangalle.

www.stabela.fi



Stabela-tuoli auttaa venyttelemään ja harjoittamaan kehon tukilihaksia. Stabela-sivustolla on mm. videoita Stabela-harjoittelusta. Sivustolla on myös liikesarjoja harjoittelusta.

Back App -toimistotuoli pitää kropan liikkeessä

Norjassa kehitetty Back App -toimistotuoli on suunniteltu parantamaan ja ehkäisemään istumatyöläisen selkävaivoja. Tuolin on useissa tutkimuksissa todettu vahvistavan selkälihaksia ja vähentävän selkäkipeä, ja se on saanut hyvän vastaanoton työterveyden ja -ergonomian asiantuntijoilta. Tuoli on palkittu myös designistaan.

- Back App mahdollistaa rennon ja aktiivisen istuma-asennon. Tuolilla istuessa koko vartalo on jatkuvassa liikkeessä, minkä ansiosta syvät tukilihakset saavat tauotta harjoitusta ja vahvistavat selkää. Myös ryhti paranee. Tuolin liike syntyy pohjassa olevasta pallosta, joka on kos-

ketuksessa lattiaan. Jalat lepäävät jalkalevyn päällä ja vartalo pääsee liikkumaan vapaasti joka suuntaan, kertoo Back App Suomen maajohtaja **Atte Salminen**.

Avainasemassa on normaalia korkeampi istuma-asento ja kehon jatkuva liike. - Tasapainoharjoitusta voi säätää pohjassa olevalla pallolla - mitä alemmas pallo on säädetty, sitä enemmän työtä tasapainon säilyttäminen vaatii ja harjoitus tehostuu. Back Appilla istuminen vaatii aluksi hie-man totuttelua. Harjoittelun jälkeen tuolilla voi tutkitusti istua koko työpäivän ajan, Salminen toteaa.

www.backapp.fi



Back App -tuolin käyttö harjoittaa keskivartalon syviä lihaksia, jotka tukevat selkärunkaa. Keho liikkuu jatkuvasti tasapainoa ha-kiessaan, jolloin selän tukilihakset saavat harjoitusta. Tasapainoharjoitus vastaa samaa kehon kuormitusta kuin jumppapallon päällä istuminen.

Fysiokimppa päivittyi PhysioFitiksi

Monet fysioterapeutit ovat käyneet vuosina 1986-2010 FysioKimppa-koulutuksen. - Nyt meillä on tarjota siihen päivitys PhysioFit, jossa mukaan on otettu toiminnalliset harjoitteet, tutkimuksiin perustuva lihaskuntoharjoittelu sekä paljon tasapainoa eli kehonhallintaa pystyasennossa, kertoo ohjaajakoulutuksen kehittänyt Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy:n toimitusjohtaja **Marianne Kyrklund**.

PhysioFit on uusi ryhmäliikuntamuoto, joka sopii kaikenkuntoisille. Tunneilla harjoiteltavat liikkeet ovat tehokkaita ja selkeitä perusliikkeitä. Huolellisesti valittu musiikki inspiroi liikkumaan ja tukee liikkeiden suorittamista. Pienryhmää ohjaa PhysioFit-koulutuksen käynyt fysioterapeutti.

- Toiminnalliset harjoitteet kehittävät kehonhallintaa sekä tasa-painoa ja pila-testyyppisillä lattialikkeillä pyritään parantamaan etenkin keskivartalon lihasten voimaa ja koko kehon liikkuvuutta. Tavoitteena on parantuneen kehonhallinnan kautta ehkäistä selkäkipeä ja lisätä hyvää oloa.

- Järjestämme fysioterapeuteille myös PhysioPilates-ohjaajakoulutusta. PhysioPilates on pilatesharjoittelua, johon yhdistyy fysioterapeuttinen osaaminen, Marianne Kyrklund toteaa.

www.terveysverkko.fi



Tamperealaiskeksintö: Tuoli auttaa ylös omin voimin

Tampereella on kehitetty kansainvälisesti patentoitu tuoli, jonka mekaniikka ohjaa ja auttaa istuvan henkilön nousemaan omatoimisesti tuoilta hyödyntämällä istujan omia lihaksia. Ikään-tyneille, heikkovoimaisille ja esimerkiksi nivelrikkoisille ihmisille suunniteltu Armi Aktiivituoli avustaa istuvan henkilön nousemista tuoilta käsinnojen ja kallistuvan istuinosa-avulla. Samalla se vähentää niveliin kohdistuvaa kuormitusta. Tuolin ainoa moottori on ihminen itse.

- Keksintö auttaa ihmisiä, joiden on vaikea nousta ylös. Se toimii myös kuntouttajana ja keventää avustajien ja hoitajien työtä

terveydenhuollossa, toteaa TamErgon toimitusjohtaja **Petri Palo-oja**.

Idean "isä" on tamperealainen fysioterapeutti **Jorma Eerola**. Mekaniikan kehityksestä on vastannut **Ismo Kytöviita** yhteistyössä Tamlinkin kanssa. Käyttäjäkokeuksia on saatu mm. Kaupin sairaalan fysioterapeuteilta. Armi Aktiivituolin on tuonut markkinoille terveydenhuoltoalalla toimiva innovaatioyritys TamErgo.

www.armi-aktiivituoli.fi

Verkkosivuilla mm. video siitä, miten Armi Aktiivituoli helpottaa nousemista.



Armi Aktiivituolin istuinosa ja käsinnojat kallistuvat ja auttavat istujan ylös. Patentilla suojattua tuolia valmistetaan useissa väreissä ja eri pintamateriaaleilla.

Diarium tehostaa fysioterapeutin toimintaa

Diarium on fysioterapeutin tarpeisiin suunniteltu tietojärjestelmä. Ohjelma sisältää useita fysioterapeutin toimintaa tehostavia ominaisuuksia, kuten asiakasrekisterin, laskutustoiminnot, monipuolisen raportoinnin ja nettiajanvarauksen. Ohjelman käyttäjät ovat pääasiassa fysioterapeutteja, mutta mukaan mahtuu myös hieroimia, toimintaterapeutteja ja jalkahoitajia. Käyttäjää löytyy yhden työntekijän yrityksistä aina kymmeniä työntekijöitä työllistäviin usean toimipisteen yrityksiin saakka.

Diarium kehittyä jatkuvasti ja uusia ominaisuuksia julkaistaan kuukausittain. Viimeisimpiä suuria uudistuksia ovat olleet asiakasviestintään liittyvien työkalujen, kuten ajanvarauksesta asiakkaita muistuttavien automaattisten tekstiviestien käyttöönotto. - Asiakkailta saatu palaute ohjaa voimakkaasti kehitystyötä ja asiakkaiden esittämiä toiveita kuunnellaan tarkasti. Parhaimmillaan asiakkaan esittämä pyyntö pystytään toteuttamaan jo

muutaman päivän sisällä toiveen esittämisestä, liiketoimintajohtaja **Juha Huttunen** Diariumista kertoo. - Juuri tällä hetkellä kehitetään ohjelman laskutus- ja raportointitoimintoja ja tehdään Kanta-palveluun liittyvää selvitystyötä.

Ohjelma on selainpohjainen ja sitä voi käyttää useilla eri päätelaitteilla. Tietojen kirjaukseen käytetään usein esimerkiksi iPad-tablettitietokonetta. - Mobiililaitteiden avulla tietojen käsittely ja kirjaus onnistuvat myös kotikäyntien yhteydessä.

Diarium-palvelun ylläpitosopimukseen sisältyvät päivitykset, automaattinen varmuuskopiointi ja asiakastuki antavat fysioterapeutille mahdollisuuden keskittyä asiakkaiden hoitamiseen. Puolen vuoden jaksoksi kerrallaan hankittava ylläpitopalvelu ei sido käyttäjää pysyvästi kiinni ohjelmistoon.

Diarium-ohjelmaa tuottaa Finnish Net Solutions Oy. Espoossa, Lohjalla ja Kuopiossa toimiva yritys on



Käyttäjäkokeemuksia
"Hinta- ja laatusuhde kohdallaan!"
"Nettiajanvarauksen kautta palvelemme asiakkaita 24 tuntia vuorokaudessa. Netin kautta tehdään jo puolet varauksista."
"Aikaisemmin tiedot olivat monessa eri järjestelmässä. Nyt ne löytyvät kaikki samasta paikasta."

kotimaisessa omistuksessa oleva kasvavaa ja kannattavaa liiketoimintaa tekevä ohjelmistoyhtiö. Diarium-ohjelman lisäksi yritys tuottaa mm. räätälöityjä verkkopalveluja eri toimialoille.

Referenssit ja ohjelma ilmaiseen koekäyttöön osoitteessa www.diarium.fi

Vuoden Laatuinnovaatio -palkinto:

Lääkintäteknisiä tukivaatteita ihmisille ja eläimille

Lymed Oy:n käsityönä valmiitamia lääkinnällisteknisiä tukivaatteita käytetään aistituntemusten vahvistamiseksi urheilijoilla ja eläimillä. Yritys on keksinyt yhdistää yksilöllisen painehoidon sensorisen integraation aktivointiin henkilöillä, joilla on sensorisen integraation häiriöitä. Eläimille on kehitetty vastaavat Animal-tuotteet.

Tamperelaisen Lymed Oy:n LYMED Sense 3D-tukivaatteet voittivat Laatu keskus Excellence Finlandin järjestämän Vuoden Laatuinnovaatio 2013 -kilpailun pienten ja keski suurten yritysten kategorian. Kriteereinä Vuoden Laatuinnovaatio -kilpailussa olivat suuri innovatiivisuusaste ja ehdoton laadukkuus.

Kilpailusta on seitsemän vuoden ajalla kehittynyt kansainvälisesti erittäin arvostettu. Tavoitteena on lisätä innovaatioiden tunnettuutta ja kannustaa kansainväliseen yhteistyöhön innovaatiotoiminnassa.

Tunnustus jaettiin tällä kertaa Tukholmassa. Ruotsin parlamentin puhemies **Per Westerberg** ojensi Lymed Oy:lle Suomen Tasavallan Presidentti **Sauli Niinistön** kunniakirjat 20.1.2014.

Kilpailu käydään kuudessa eri maassa (Latvia, Ruotsi, Suomi, Tšekin tasavalta, Unkari ja Viro). Laatu keskus Excellence Finlandin järjestämän kilpailun aikaisempia voittajia ovat mm. Metsä Fiber Oy, Ruukki Metals Oy, Digia Oy ja Rovio Entertainment Oy.

- Saamamme Vuoden laatuinnovaatio-palkinto on huikea tunnustus päivittäiselle työllemme, jota teemme ihmisten ja eläinten elämänlaadun parantamiseksi. Otamme tämän kunnianosoituksena suomalaiselle tekstiiliteollisuudelle sekä osaamisellemme, toimitusjohtaja **Teija Toikka** toteaa.

www.lymed.fi



Palkintojenjakotilaisuudessa Tukholmassa 20.1.2014. Kuvassa vasemmalta Teija Toikka, Essi Toikka ja Riikka Puustinen Lymed Oy:stä, oikealla Ruotsin maahantuoja Maria Stjernberg-Åkermark Rama Medicalista ja Erkkä Heinä Lymed Oy:stä.

LYMED®



QUALITY
INNOVATION OF
THE YEAR
2013

Lue mm. siitä, miten paralympialaisiin valmistautuvalle urheilijalle suunnitellaan ja valmistetaan puku mittailaustyönä.

Sakari Oravalta ja Jarmo Ahoselta Tulevaisuuden työkalu akillesjänteen kuntoutukseen

Physiofile Oy on julkaissut yhteistyössä ortopedi ja urheilukirurgi **Sakari Oravan** ja fysioterapeutti **Jarmo Ahosen** kanssa havainnollisen videomateriaalikonaisuuden akillesjänteen kuntoutuksesta. Materiaali on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisille ja akillesjännevaivoista kärsiville.

Akillesjännevaivat ovat yleinen ongelma erityisesti kuntoilijoilla ja juoksijoilla. Ongelmat syntyvät akillesjänteen liiallisesta tai virheellisestä kuormituksesta, ja ne vaihtelevat satunnaisesta tulehdustilasta akillesjänteen repeämään. Videoidussa materiaalissa käydään läpi koko kuntoutusprosessi vammojen ennaltaehkäisystä leikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen. Materiaali sisältää mm. kaksi Sakari Oravan suorittamaa akillesleikkausta.

Palvelussa pystyy lähettämään asiakkaille videoidut ohjeet kuntoutusta varten. Opetusvideoiden avulla voidaan myös päivittää terveydenhuollon henkilökunnan osaamista.

- Olimme jo pitkään haaveilleet yhteistyöstä näiden kahden huippuammattilaisen kanssa, joiden ammattitaito on erittäin arvostettua ympäri maailmaa. Tavoitteenamme onkin viedä tuote ulkomaille monella eri kielellä, Physiofilen toimitusjohtaja **Raimo Korpela** kertoo.

Physiofile kehittää palvelukokonaisuuttaan yhteistyössä lääkäreiden, fysioterapian ammattilaisten sekä muiden terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa.

Physiofile on oululainen yritys, joka tarjoaa fysioterapeuteille ja muille terveydenhuollon ammattilaisille verkkopalvelukokonaisuuden, jonka avulla voi hyödyntää liikkuvaa kuvaa asiakkaiden kuntoutusharjoitteissa ja opetusmateriaaleissa. Tuotteita käyttävät fysioterapeutit, julkiset ja yksityiset terveysasemat, ammattikorkeakoulut sekä urheiluseurojen huoltajat.

www.physiofile.fi

Uusinta lihasvoiman mittaus- ja harjoitusteknologiaa



Suomalainen Diter-Elektroniikka on kehittänyt uusinta teknologiaa hyödyntävän isokineettisen mittaus- ja harjoituslaitteen, joka antaa yksiselitteisen tarkkaa tietoa nivelten toiminnan, lihasvoiman, hermolihastoiminnan ja lihastasapainon tasosta, puutteista, laadullisista häiriöistä ja kehityksestä. D-com 600 -laitteen kehitystyö on vienyt kymmenen vuotta ja se soveltuu mm. työ-, urheilu- ja aivohalvauksiperäisten vammojen sekä nivelooperaatioiden jälkeiseen kuntoutukseen.

- Laite mahdollistaa objektiivisen ja tarkan lähtötiedon. Potilaan kuntoutumista tai urheilijan kehitystä voi seurata ja harjoituksen ja palautumisen suhdetta optimoida laitteen tietokoneohjelman avulla, kertoo laitteen kehittäjä, elektroniikkasuunnittelija ja fysioterapeutti **Reima Karsikas**.

- Isokineettisen mittausmenetelmän suurimpia etuja ovat dynaamisen lihasvoiman mittaus koko nivelen liikeradalla sekä vaikuttaja- että vastavaikuttajalihaksesta samassa mittauksessa, korostaa FT, yliopettaja **Kari Kauranen** Saimaan ammattikorkeakoulusta. Vastavaikuttajalihasten yhtäaikainen mittaus antaa tarkan kuvan lihastasapainosta, jolloin voidaan mm. vähentää epätasapainosta johtuvaa nivelen liikeratojen kaventumista ja lihasrevähtymiä.

Lappeenrantalainen fysioterapia- ja keuhonhuoltoyritys Fysio-Eskola Oy on investoinut isokineettiseen mittaus- ja harjoituslaitteeseen. - Laite mahdollistaa entistä täsmällisemmän lähtötilannekartoituksen, hoito-ohjelman ja kuntoutumisseurannan, Maarit Eskola-Heikkinen toteaa.

www.diter.com
www.fysio-eskola.fi



Toimitusjohtaja Maarit Eskola-Heikkinen mittaamassa fysioterapeutiksi valmistuvan tyttärensä Maria Heikkisen jalkalihasten toimintaa.

MITEN fysioterapiaan?

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

Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö ja liikkumisen asiantuntija, jonka keskeisenä tavoitteena on ylläpitää ja parantaa ihmisen liikkumis- ja toimintakykyä. Fysioterapeutti hoitaa turvallisesti kaikenikäisiä ihmisiä ja on tarvittaessa tukena elämän kaikissa vaiheissa, aina silloin, kun kehon toiminta on häiriintynyt tuki- ja liikuntaelimestön rasittumisen, vaurioitumisen tai käyttämättömyyden vuoksi, kun huimaus tai turvotus vaikeuttaa päivittäistä elämää tai kun lantionpohjan lihakset kaipaavat kuntoutusta.

Terveyttä ja toimintakykyä fysioterapiasta

Esimerkiksi kasvuspurtteja ottava, urheilua harrastava nuori hyötyy usein jo kertakäynnistä fysioterapeutin vastaanotolla. Vaikeavammaisen elämässä fysioterapeutti on usein tärkeä tukihenkilö ja rinnalla kulkija.

FYSIOTERAPEUTTI hoitaa ihmistä kokonaisuutena

Fysioterapeutti ohjaa lasta, nuorta, työikäistä ja iäkästä turvallisesti kohti parempaa liikunta- ja toimintakykyä. Riittävä vastaanottoaika ja tarvittava määrä hoitokertoja antavat mahdollisuuden aitoon vuorovaikutukseen ja ihmisen ja hänen elämäntilanteensa kokonaisvaltaiseen huomioimiseen.

Fysioterapeutti aktivoi ja antaa kuntoutujalle avaimet omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen - myös ennaltaehkäisevästi. Käytä fysioterapeutin asiantuntemusta hyväksesi, jos haluat liikkua aktiivisesti, mutta olet epävarma siitä, miten sen voi tehdä turvallisesti esimerkiksi jonkin tuki- ja liikuntaeliongelman vuoksi.

Fysioterapeutit ovat aktiivisia kouluttajia: he kehittävät ammattitaitoaan ja täydentävät ammattilaisen "työkälpakkiaan" 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 läheisellesi lahjakortti fysioterapiaan

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



Tervetuloa - fysioterapiaan on helppo tulla!

| | | | |
|---|--------------|---|--------------|
| AKAA | | | |
| Kuntoaskel Oy..... | 050 577 9791 | Helsingin Fysioterapia Ky..... | 09-701 3216 |
| ALAJÄRVI | | Heseva-kuntoutus Oy..... | 020 779 8742 |
| FysioJärvisseutu Ky..... | 06-557 5950 | Hyvinvointipalvelut Helter Siltämäki..... | 09-386 7362 |
| ALAVUS | | Huipputiike..... | 050 547 6869 |
| Alavuden Fysikaalinen Hoitolaitos..... | 06-511 1224 | Katajanokan Fysikaalinen Hoitolaitos..... | 09-629 284 |
| Alavuden Lääkintävoimistelu Oy..... | 06-511 2414 | Kruunu-Fysioterapia Oy..... | 09-135 6100 |
| Fysioterapia Tuula Kallioniemi..... | 06-511 2662 | Käpylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky..... | 09-799 082 |
| ASIKKALA | | Lautasaaren Fysikaalinen hoitolaitos Fysiogeriatra..... | 09-682 0201 |
| Vääksyn Fysikaalinen Hoitolaitos Ky..... | 03-766 2240 | Malmin Fysikaalinen Hoitolaitos..... | 09-385 6238 |
| AURA | | Malmin Fysioterapia Ky..... | 09-345 1551 |
| SPR Auran Kuntoutusasema..... | 02 486 0664 | Malminkartanon Fysikaalinen Hoitolaitos..... | 09-531 191 |
| ESPOO | | Meilahden Fysioterapiakeskus..... | 09-241 4606 |
| DBC Soukka..... | 029 1237 110 | Metrofysio Oy..... | 09-343 2044 |
| Debora Fysio..... | 09-863 1122 | Munkkiniemen Fysikaalinen Hoitola Ulla Kottelin..... | 09-487 032 |
| Eeva Palva-Reponen Tmi EevaFysio..... | 044 300 0270 | Munkkivuoren Fysioterapia ja Hieronta..... | 09-340 5849 |
| Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky..... | 09-466 019 | OloOk-Fysioterapia..... | 09-555 453 |
| Espoon Keskusten Fysioeapia Oy..... | 09-859 6897 | OMT-Fysioterapia Helppis Oy..... | 020 759 0940 |
| Espoon kiropraktikko-, fysioterapia- ja akupunktioklinikka..... | 044 273 7542 | Oulunkylän Kuntoutus..... | 09-728 2475 |
| Espoon OMT-Fysioterapia Oy..... | 010 320 2180 | Pasilan Fysioterapia Oy..... | 09-143 742 |
| Fysikaalinen hoitolaitos Matin Kunto Oy..... | 09-803 4747 | PointFysio..... | 020 761 4440 |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Tmi Fysio-Masa..... | 09-455 3138 | Pukinmäen Fysiopalvelu Ky..... | 09-345 1609 |
| FysioSporttis Oy Viherlaakso..... | 09-540 4340 | Radiokadun Fysioterapia Ky..... | 09-149 6436 |
| Fysioterapia Ann-Britt Rajala..... | 09-802 2083 | Resiinafysio Oy..... | 020 779 8744 |
| Haukilahden Fysikaalinen Hoitolaitos ja Kuntopiste Oy..... | 09-412 7392 | Ruoholahden Kiropraktikkoasema..... | 09-562 6266 |
| Lasten Terapiakeskus Terapeija Oy..... | 050 600 643 | TT-Fysio Oy..... | 040 730 0844 |
| Leena Kataila Oy..... | 0400 445 446 | Vantaan Fysiogeriatra..... | 0400 477 459 |
| LN Tonus Terapeutit Oy..... | 09-881 1940 | VITA-Lääkäriasema/VITA-Fysio..... | 09-228 800 |
| Länsiauringon Fysioterapia ja Hieronta..... | 09-467 130 | Vitalfysio..... | 09-162 0656 |
| ME-Fysiotiimi Oy..... | 09-221 1070 | HOLLOLA | |
| Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy..... | 010 666 3490 | Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Keskuskatu..... | 03-780 1212 |
| Revontulen Fysioterapia Oy..... | 09-455 3595 | Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Tiilijärventie..... | 03-780 1141 |
| Suomen Fysiogeriatra, MiKeVanHelmen palvelupiste..... | 040 582 9446 | HUITTINEN | |
| Suomen Urheilufysio Oy/ Leppävaara..... | 09-221 2001 | Fysikaalinen Hoitolaitos Ella Tuori Ky..... | 050 557 3450 |
| Suvelan Fysikaalinen Hoitolaitos..... | 09-805 8368 | Fysioterapiakeskus Tuula Hannunen Oy..... | 050 5525 885 |
| Terapia-Asema Voima avoin yhtiö..... | 050 362 7463 | Huittisten Fysioterapia Oy..... | 02-569 109 |
| Toiminimi Pirkko-Liisa Haapa-Aho..... | 0500 641 502 | HUMPPILA | |
| EURA | | Humpilan Fysikaalinen Hoitolaitos..... | 0400-468 941 |
| Euran Fysikaalinen Hoitolaitos Ky..... | 02-865 1050 | HYVINKÄÄ | |
| Fysio Siru..... | 044 322 5565 | Fysikaalinen Kuntouttamislaitos Kohento Oy..... | 019-439 005 |
| Kiukaisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky..... | 02-864 5451 | Hyvinkään Fysioterapia Oy..... | 019-469 369 |
| EURAJOKI | | Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Parantolan Hyvä Kunto..... | 019-426 1300 |
| Kuntotaito..... | 02-868 3270 | Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Keskustan Hyvä Kunto..... | 019-426 1200 |
| FORSSA | | HÄMEENKYRÖ | |
| Forssan Fysio Ky..... | 03-422 0315 | Tähtikuntoutus Ky..... | 040 584 1455 |
| Forssan Kuntouttamislaitos Oy..... | 050 553 0712 | HÄMEENLINNA | |
| Kuntoutumisasema OTE Oy..... | 03-435 6868 | Hauhon Lääkintävoimistelu Oy..... | 03-675 1808 |
| Kuntoutuskeskus Ultra Oy..... | 03-435 6266 | Hämeenlinnan Kuntohoito Ky..... | 03-612 0712 |
| Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus Oy..... | 03-435 4665 | Hättilän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky..... | 03-674 1237 |
| HAAPAJÄRVI | | Iittalan Fysikaalinen Hoitolaitos R. Eerola Oy..... | 03-676 4172 |
| Fysiolomio, Haapajärven Lääkärilaito..... | 08-763 575 | K-F Kuntoutus Risto Kuitunen Oy..... | 03-616 5315 |
| Haapajärven Fysioterapia Ky..... | 08-784 0070 | Lammin Fysioterapia Ky..... | 03-633 2686 |
| HAILUOTO | | Marita Valkama..... | 050 556 2159 |
| Fysioeekki Hailuoto..... | 0500 892 654 | Tmi Michaela Härke..... | 050 444 0697 |
| HALSUA | | II | |
| Kaustisen fysioterapia, Halsuan toimipiste..... | 040-512 6279 | Fysior R. Latvakoski..... | 040 553 0063 |
| HAMINA | | Iin Fysio..... | 050 911 1739 |
| Haminan Fysiokulma OMT..... | 05-344 0220 | IISALMI | |
| Haminan Fysioterapia..... | 040 310 0540 | DBC Iisalmi..... | 029 1237 220 |
| HANKASALMI | | Fysikaalinen Hoitolaitos Iisalmen Fysio Akilles Ky..... | 017-825 300 |
| Fysikaalisia hoitoja Heidi Laitinen..... | 0400 733 117 | Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste /Helmi Virta..... | 050 303 3872 |
| Fysioterapia Oiva Ky..... | 050 555 2900 | Fysio-Symmetria Oy..... | 044 057 8270 |
| HARJAVALTA | | Iisalmen Fysioeipiste..... | 044 7365 863 |
| Harjavallan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy..... | 02-674 3085 | JK-Fysiopalvelu..... | 017-818 463 |
| Kuntotutka Ky..... | 02-674 2696 | Parannuksen Fysikaalinen Oy..... | 017-825 600 |
| HATTULA | | IITTI | |
| Parolan Fysioterapia Oy..... | 03-637 2923 | Kausalan Kuntoutus Oy..... | 05-326 1520 |
| Marita Valkama..... | 050 556 2159 | IKAAINEN | |
| HEINOLA | | Fys-Ikaalinen Ky..... | 03-458 7576 |
| Kirkonkylän Fysioterapia, Expodos Oy..... | 03-718 3983 | ILMAJOKI | |
| Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy..... | 03-715 7061 | Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntoplassi Oy..... | 06-424 8153 |
| Heinolan Fysito Ky Aalto..... | 03-714 2041 | Fysio 2000..... | 040 529 5064 |
| Heinolan Lääkintävoimistelu Ky..... | 03-715 4195 | OMT-Fysioterapia Saukko Ky..... | 06-424 1200 |
| HEINÄVESI | | ILOMANTSI | |
| Fysioterapeutti Heli Vainio..... | 040 734 4605 | Fysio-Voimala Oy..... | 050 559 1222 |
| Heinäveden Fysioeikeskus..... | 040 574 8323 | IMATRA | |
| HELSINKI | | Aku-Fysio, Fysioterapiapalvelut Jari Junna..... | 05-436 3770 |
| A-Fysioterapia Oy..... | 050-594 1847 | FysioNiska..... | 010 292 6226 |
| Arja Karhuvaara..... | 050 555 5454 | Imatran Fysioeekki Oy..... | 020 796 9330 |
| Bodyguide/ Fysioässä Oy..... | 09-458 4580 | INARI | |
| DBC Kaivopiha..... | 029 1237 090 | Ivalon Lääkintävoimistelu Oy..... | 016-661 388 |
| DBC Kaivopiha, Mäkelänrinteen Uintikeskus..... | 029 1237 030 | INKOO | |
| DBC Kannelmäki..... | 029 1237 010 | Elina Aul..... | 040 541 2337 |
| DBC Reimarla..... | 09-347 8380 | ISOKYRÖ | |
| Debora Fysio Helsinki..... | 045 316 2400 | Fysioeipiste Isokyrö..... | 0400 363 387 |
| Fitpoint Oy..... | 020 761 4440 | JANAKKALA | |
| Fysanna Consulting Oy, Hannu & Pekka fhl..... | 09-406 464 | Turengin Kuntovire Oy..... | 0400 859 521 |
| Fysi Partners Finland Oy..... | 0400 784 515 | Valkama Marita..... | 050 556 2159 |
| Fysiel Oy..... | 09-694 6943 | JOENSUU | |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Sopo..... | 09-321 7307 | Enon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky..... | 013-761 405 |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Nassinella Oy..... | 09-633 474 | Fhl Niskafysio Oy..... | 013-222 280 |
| Fysiomylly / Fysio Kolmijoki Oy..... | 010 439 7700 | Fysiodag..... | 013-226 337 |
| Fysio-Mese Oy..... | 09-4541 4200 | Fysikaalinen hoitolaitos Fysiment, Niinivaara..... | 050 409 3945 |
| Fysio7..... | 010 837 2100 | Fysioeikeskus Kunto-Taipale Oy..... | 010 420 6655 |
| Fysio MU..... | 020 734 8020 | FysioFix..... | 013-124 186 |
| Fysioeka..... | 040 507 4530 | FysioJukola Ay..... | 013-825 553 |
| Fysiogeriatra Oy..... | 040 501 3135 | Fysioeikeskus ITE / Joensuun Fysioeikeskus Oy..... | 013-126 902 |
| Fysiogeriatra Lehtisaari..... | 040-726 8685 | Fysioterapiapalvelu Riitta Immonen..... | 013-120 281 |
| Fysioeikeskus Itäkunto Oy..... | 09-343 4240 | Joensuun Neurofysio Ky..... | 013-761 167 |
| Fysioeikeskus TUF Oy..... | 020 779 8730 | Joensuun OMT-Fysioterapia..... | 013-220 430 |
| FysioProVita Oy..... | 09-681 8850 | Rantakylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky..... | 013-823 327 |
| Fysioterapia Hannele Immonen Tmi..... | 09-485 806 | Viva Balansia..... | 040 867 3295 |
| Fysioterapia Kuntokasino Ky..... | 09-671 165 | JOROINEN | |
| Fysioterapia P & P..... | 050 492 7586 | Joroisten Fysioterapia Oy..... | 017-572 288 |
| Fysioterapia-konsultit FTK Oy..... | 020 779 8740 | JOUTSA | |
| Fysiotreenari..... | 050 585 5197 | Joutsan Fysioeipiste Oy..... | 040 848 8412 |
| HE Fysio..... | 050 354 1952 | JUANKOSKI | |
| | | DBC, Juankoski..... | 029 1237 240 |

| | |
|--|--------------|
| JUUKA | |
| Juuan Fysio keskus Oy | 013-470 017 |
| JUUPAJOKI | |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Pirjo Hämylä Oy | 03-335 8153 |
| JUVA | |
| Tmi Juvan Lääkintävoimistelu Lea Hyötyläinen | 015-651 511 |
| Tmi Tuula Issakainen | 050 345 3324 |
| 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 |
| Terapiapaja | 050 340 4643 |
| 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, Rehamark 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 1555 |
| 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 |
| KANNUS | |
| Fysio piste 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 Oy | 017-383 1633 |
| KAUHAJOKI | |
| Fysio kulma Kauhajoki | 050 432 1432 |
| 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 Terveyslaitos Ky | 016-255 027 |
| Fysio Kemi 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 |
| Fysioterapia Pia Mettovaara | 040 588 7156 |
| KERAVA | |
| DBC Kerava | 029 123 7140 |
| Fysio Kerava Oy | 09-242 9804 |
| Fysioterapia Klondyke | 040 4353718 |
| Keravan Lääkintävoimistelu Oy / Sibeliuksentie | 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 Palvelukeskusäätiö | 09-296 3380 |
| Kuntosyke | 040 741 6776 |
| Veikkolan Fysikaalinen Hoitolaitos | 09-256 8178 |

| | |
|--|--------------|
| KITEE | |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntokellari | 040 510 6368 |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky | 013-414 415 |
| Kiteen Kuntopalvelu | 0400 550 660 |
| KITTILÄ | |
| 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 Fysio ment | 013-733 502 |
| Fysio-Kontio | 044 076 1404 |
| Lehmlan Fysioterapia Ky | 013-893 696 |
| KOTKA | |
| Ergo-Selkäklinikka | 05-219 7300 |
| Karhulan Kuntohoito Oy | 05-264 3092 |
| Kotkan OMT-Fysio Ky | 05-211 0900 |
| Mewell | 05-226 6007 |
| Otso-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 |
| Kuusaan 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 | |
| Kristiinan Fysikaalinen Hoitolaitos | 06-221 1627 |
| KUHMO | |
| Fysio Kuumo 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 |
| Fysio palvelu Kunto Kuopio Oy | 044 366 8400 |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Pisara | 017-262 7238 |
| Fysio Senior | 044 594 8477 |
| Kuntoutus Kaartinen Ky Nilsia | 017-463 2012 |
| Kuopion OMT-Keskus Oy | 017-265 7700 |
| Petrosen Fysioterapia Oy | 017-363 3377 |
| Puijon Lääkintävoimistelu Oy | 017-580 0070 |
| KURIKKA | |
| Fysioterapeutti Esa Silander Ky | 06-450 2444 |
| Fysioterapiakeskus FYSICA | 06-450 1110 |
| Kurikan Lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy | 06-450 1795 |
| KUUSAMO | |
| Fysio kuusamo 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 |
| Fiilio | 03-752 0005 |
| Fysikos Terapiakeskus, Fysari Ky | 03-752 3244 |
| Fysikaalinen Hoitopaikka | 03-752 2200 |
| Harjulan Settlement ry/Harjulan Kuntoutus | 03-872 5130 |
| Lahden Diakonilaitoksen Fysioterapia | 03-813 2277 |
| Lahden Kipupiste Oy | 044 334 7004 |
| Lahden Kuntohoito Oy | 010 423 1234 |
| Lahden Kuntoutus Paavo Leiramo Ky | 03-752 1201 |
| Lahden vanhusten asuntosaatiö/ Fysioterapia Wanha Herra | 03-884 5073 |
| LAHIA | |
| Laihian Fysio pulssi | 06-477 0226 |
| Fysio piste Laihia | 06-477 1633 |
| LAITILA | |
| Atlas-Fysio Oy | 044 381 5546 |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Taina Kaila-Vuorio | 02-854 282 |
| FYSSARI ft Sari Väätäjä | 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 |
| LAPPENRANTA | |
| Fysindex Oy Lauritsalan Fysioterapiakeskus | 05-412 2242 |
| Fysio-Eskola Ky | 020 743 7290 |
| Fysioterapeutti Mikko Rantatulkki | 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 |
| LAUPA | |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Leena Penttinen Oy | 06-438 7214 |
| Fysikaalinen Hoitola Taina Luoma Ky | 0500 863 816 |
| LAUKAA | |
| Fysioterapia Oiva Ky | 014-861 167 |
| Fysioterapiapalvelu Kuntosydän Oy | 045 133 4833 |
| LEMI | |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy | 044 595 7877 |
| LEMPÄÄLÄ | |
| Fysioterapia Askeleet | 050 345 0246 |
| Lempäälän Fysikaalinen Hoitoasema | 03-375 1993 |
| Lempäälän FysioCenter | 03-375 2300 |
| Pirkanmaan Fysio-Center Oy | 0400 894 715 |
| 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 | |
| Fysiokeskus Kunto-Taipale/Viinijärvi | 010 420 6655 |
| Fysiokeskus 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 |
| LOIMA | |
| 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 | 0400 345 622 |
| MASKU | |
| Maskun Axoni Ky | 02-432 9996 |
| 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 Muuratunto | 014-373 1683 |
| Muuramen Fysioterapia Ky | 040 821 9951 |
| 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 |
| Kultaranta Fysio | 045-676 9985 |
| Naantalın Fysikaalinen Hoitolaitos | 040 828 2125 |
| Naantalın Kuntokeskus | 02-435 1485 |
| Naantalın Yksityislääkärit Oy | 02-437 8500 |
| Sunborn Saga Oy/Naantalın Kylpylä | 02-445 50 |
| 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 | |
| Fysio Lasse | 0400-677 120 |
| 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 |
| OULU | |
| Caritas Kuntoutus | 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 Knuutila & Sarias Oy | 08-554 6252 |
| FysioTeekki Kastelli | 08-335 505 |
| FysioTeekki Kesku | 08-375 546 |
| FysioTeekki Lintula | 08-331 040 |
| FysioWell Oy Haukipudas | 040 844 0399 |
| 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 |
| Oulunseudun Fysioterapia Ky | 08-312 1515 |
| Oulunseudun Fysioterapia /Oulunsalo | 08-521 1991 |
| Rokua Health, Mediterapia Oulu | 08-815 5282 |
| Tmi Pia Keränen | 040 595 2113 |
| Tuiran Fysio | 08-340 862 |
| TutorisFysio Oy/Kajaaninkatu | 044 712 1900 |
| OUTOKUMPU | |
| Fysika Center Ky | 013-561 900 |
| PAIMIO | |
| Fysio Peimari Oy | 02-473 3381 |
| Paimion Fysikaalinen Hoitolaitos Oy | 050 536 2584 |
| PARAINEN | |
| Ab Alex-Fysio Oy | 050 575 5388 |
| Par-Fysio Clinic | 010 820 3500 |
| Paristen 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 |
| Fysio Center Pieksämäki | 040 128 0040 |
| Naarajärven Fysikaalinen hoitola | 044 034 8831 |
| 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 |
| POLVJÄRVI | |
| Fysikaalinen Hoitola Terhakka Oy | 013-631 888 |
| PORI | |
| DiaFysio, PDL-Palvelut Oy | 02-624 2266 |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Paasiaho | 02-648 2400 |
| Fysiions Oy | 02-641 3550 |
| Fysioterapeutti Ritva Kuusisto-Selos | 044-291 9131 |
| Noormarkun Kuntoutus | 02-548 1166 |
| tervepori | 040 721 3299 |
| Porin Selkäklinikka/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 |
| POSIO | |
| Kemijärven Kuntokeskus | 045 276 5795 |
| 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 | |
| Aseman Fysioterapia | 02-822 2576 |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiopankki Ky | 02-8387 8900 |
| Fysioterapiakeskus Friski Oy | 02-822 9339 |
| Kuntokipinä Ky | 02-826 0590 |
| Kunto-Rauma Ky | 02-822 4330 |
| Rauman Fysikaalinen Hoitola Oy | 02-822 7187 |
| RAUTJÄRVI | |
| Smipeleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky | 05-437 1084 |
| REISJÄRVI | |
| Haapajärven Lääkäritalo Oy /Fysiolomio | 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 | |
| Rovafysiko 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 |
| OMT-Fysiosyke | 02-730 0511 |
| Perniön Fysika | 02-735 7101 |
| Salon Fysioterapia Oy | 02-731 6920 |
| SASTAMALA | |
| Alfafysio Tuula Haapanen | 040 738 9940 |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Karsikas Oy | 03-514 3344 |
| Tyrvään Fysioterapia/Elina Kimpanpää | 050 330 1358 |
| Vammalan Lääkintävoimistelu Oy | 03-514 1898 |
| SAVITAIPALE | |
| Fysioterapia 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 |
| SIIKAJOKI | |
| Kuntoutuskeskus Special Oy, Palvelutalo Puiستola | 044 522 0480 |
| SIIKALATVA | |
| Kestilän Fysikaalinen Hoitolaitos | 040 717 3665 |
| SIILINJÄRVI | |
| 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 |
| SULKAVA | |
| Tmi Fysioterapeutti Johanna Oinonen | 015-676 917 |
| SUOMUSSALMI | |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Kunnoks Oy | 08-710 380 |
| SYSMÄ | |
| Sysmän Fysioterapia Ky | 03-717 1027 |
| SÄKYLÄ | |
| Säkylän Fysikaalinen Hoitolaitos | 02-867 0808 |
| Köyliön Fysioterapia, Säkylän toimipiste | 045 352 1388 |
| TAIVALKOSKI | |
| Koillismaan KuntoPiste Ky; Fysioterapiapalvelu 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, Villilä | 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 |
| Roppahuoltamo | 0400 538 139 |
| Tammelan Fysikaalinen Hoitolaitos | 03-255 7394 |
| Tampereen Kuntouttamislaitos Oy | 03-3142 5800 |
| TERVO | |
| Tervon Fysioterapia Hanhijoki Ay | 017-387 2561 |
| TEUVA | |
| Teuvan Lääkintävoimistelu | 06-267 2582 |
| TOHMAJÄRVI | |
| Tohmajärven Fysioterapia | 013-223 500 |
| TOHOLAMPI | |
| Toholammin Fysioterapia Lahnalampi ja Salmi | 06-885 499 |
| TOIVAKKA | |
| Fysioterapia Oiva Ky | 041 548 8661 |
| TORNIO | |
| FysioCenter DBC Tornio | 016-480 582 |
| Tornion Kuntoutuspalvelu Oy | 016-482 489 |
| TURKU | |
| Activus Ky, Lasten ja Nuorten Terapiakeskus | 02-251 5215 |
| Acutus Fysikaalinen Hoito | 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 |
| 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 | 02-2585 550 |
| 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 FysioKulma Oy | 050 464 5605 |
| Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky | 02-2316 322 |
| TUUSNIEMI | |
| Tuusniemen Kuntoutus Ky | 040 545 5788 |
| TUUSULA | |
| ELV Tuija Antila | 040 535 5443 |
| Hyrylän Fysioterapia Oy | 09-275 5879 |
| Hyvinkään HyväKunto, Jokela | 020 741 2299 |
| Fysioterapia Johanna Nuopponen | 0400 490 602 |
| T:mi Marita Simola | 050 301 9907 |
| TYRNÄVÄ | |
| Tyrnävän Fysikaalinen Hoitolaitos | 08-545 1737 |
| ULVILA | |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Fixio Ky | 02-538 9444 |
| Fritaalinen Fysioterapia | 0400 829 331 |
| KrämpäpääCenter, FHL Sari Wilén T:mi | 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 |
| UUSIKAARLEPPY | |
| Fysioterapeut Åsa Stangar | 050 591 4014 |
| UUSIKAUPUNKI | |
| Vakka-Suomen FysioKulma Leena Blinnikka Ky | 02-874 777 |
| VAASA | |
| Axis, Oy Fysiomasters Ab | 050 303 1408 |
| 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 Urrila 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 |
| Pähkinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky | 09-855 5911 |
| Terapiakeskus Terapeija Oy | 0500 600 643 |
| Tmi Virpi Laine | 040 580 0165 |
| Neurokuntoutus Nika Husso | 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 |
| VELTI | |
| Vetelin Fysikaalinen Hoitolaitos | 06-862 1386 |
| VIEREMÄ | |
| Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy | 044 571 4242 |
| VIHTI | |
| Nummelan Fysikaalinen Hoitolaitos Virve Havulinna Ky | 09-222 1054 |
| VIITASAARI | |
| Fysioterapia ja Lääkärikeskus Täsmähoito Oy | 014-570 666 |
| VIMPELI | |
| FysioJärvisuutu Ky | 06-565 1867 |
| VIROLAHTI | |
| Kaakon Kuntohoito Oy | 05-347 1630 |
| VIRRAT | |
| Fhl Kunnonhoito Ky Rantanen | 03-475 4994 |
| Virtain Fysioterapia Ky | 03-475 4703 |
| YLITORNIO | |
| Ylitorion Fysikaalinen Hoitolaitos Minna Pyykönen | 040 515 9008 |
| YLIVIESKA | |
| 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 |
| ÄÄNEKOSKI | |
| Fysioterapia Arja Karhunen | 014-523 515 |
| FysioKanervo Ky | 014-520 580 |
| FysioKanervo Ky / Suolahti | 040 1899 661 |
| Ääneseudun Fysio Oy | 0400 916710 |

YRITTÄJÄ, selvitetään turvasi riittävyys yhdessä

*Elämä voi toisinaan heittää eteesi yllätyksiä.
Myös sellaisia, joihin on mahdollista varautua.*



Pahimmillaan avaintekijän pitkä poissaolo voi paitsi keskeyttää toimintoja, vaikuttaa myös yrityksen tulokseen ja kannattavuuteen.

Liisa on nuori yrittäjä, jolla ovat asiat mallillaan: kaksi henkilöä työllistävän yrityksen varauskirja on täynnä ja kotina on vastavalmistunut omakotitalo, jota Liisan kanssa asuttavat kaksi alaikäistä lasta sekä aviomies. Yhdessä saavutettu ansiotaso on riittänyt hyvin lainanlyhennyksiin, lasten harrastuksiin ja muihin elämiseen meneviin kuluihin.

Entä jos asiat muuttuvat yhdessä silmänräpäyksessä sairastumisen tai tapaturman vuoksi? Kumpikaan ei kohdalle osuessaan kysy ajankohdan sopivuutta, ja pahimmillaan avaintekijän pitkä poissaolo voi vaikeuttaa koko yrityksen toimintaa. Pitkällä poissaololla on usein vaikutuksia myös yrittäjän ja hänen perheensä toimeentuloon.

Tiedätkö sinä, miten tulotaso on mahdollista säilyttää työkyvyttömyysaikana?

Vapaaehtoisista vakuutuksista turvaa

Yrittäjän työ voi sisältää erilaisia tapaturman ja ammattitaudin riskejä, mutta yrittäjällä ei ole lakisääteistä tapaturmavakuutusta toisin kuin työntekijällä. Yksi tapa täydentää omaa lakisääteistä sosiaaliturvaansa on ottaa omaksi ja perheensä suojaksi vapaaehtoinen tapaturmavakuutus, kuten Fennian Yrittäjän Henkilöturva.

Yrittäjän henkilöturva kattaa sekä työ- että vapaa-aikana tapahtuneet tapaturmat ja ammattitaudit kaikkialla maailmassa ja on voimassa myös urheiluharrastuksissa. Mikäli vuosityöansio on vakuutus sopimusta solmittaessa sovittu oikeankokoiseksi, ansiotaso säilyy ennallaan tapaturman aiheuttaman työkyvyttömyyden aikana. Yrittäjän Henkilöturvan maksun voi vähentää yrityksen verotuksessa aivan kuten muutkin yritystoiminnan vakuutusmaksut.

Sairastumisen varalta hyvä ja rahanarvoinen lisäturva on Yrityksen sairauskuluvakuutus, jonka voi ottaa sekä yrittäjälle että yrityksen henkilöstölle.

Sairauspoissaolon keston voi ratkaisevasti vaikuttaa nopea hoitoon pääsy ja se, että saatu hoito on laadukasta. Fennian Yrityksen sairauskuluvakuutus korvaa sellaisia sairauksia ja tapaturmavammasta aiheutuneita hoito- ja tutkimuskuluja, joita ei korvata jonkin lain tai työterveyshuollon perusteella ja jotka työntekijä tai yrittäjä maksaa yleensä itse. Vakuutus on voimassa paitsi työssä, myös vapaa-ajalla sekä kaikessa urheilutoiminnassa.

Vakuutukseen voidaan liittää päiväkorvaus sairauden ja/tai tapaturman aiheuttaman ohimenevän työkyvyttömyyden varalta. Sen tarkoituksena on säilyttää vakuutetun tulotaso myös työkyvyttömyysaikana. Päiväkorvausta maksetaan omavastuuajan jälkeen.

Parhaan kuvan nykyisestä turvatasostasi ja sen riittävydestä yllättävissä tilanteissa saat tekemällä turvakartoituksen yhdessä Fennian asiantuntijan kanssa. Varaa siis aika ja istutaan hetkeksi alas miettimään, minkälainen vakuutusturva vastaa parhaiten juuri sinun tarpeitasi. Mikäli tarvetta täydentäviin vakuutuksiin on, saat samalla tarjouksen itsellesi optimoidusta turvaratkaisusta. Tavoitat meidät joko lähimmästä Fennia-konttorista tai soittamalla numeroon 010 8818 (ma-pe klo 8–18).

Tiesithän, että Fennia ja FYSI ry ovat myös rakentaneet juuri omalle toimialallesi sopivan vakuutuskokonaisuuden, Fysiturvan. Etuihin pääset tutustumaan verkkosivuillamme osoitteessa www.fennia.fi/fysi.

Tervetuloa asioimaan kanssamme!

VARMISTA RAVINTEIDEN TEHOKAS IMEYTYMINEN



” BetterYou -magnesiumsuihkeiden imeytymistä on tutkittu Cardiffin yliopistossa*. Tutkimukset osoittavat magnesiumin imeytyvän loistavasti ihon kautta kaikkien hermotusten ja lihasten käytettäväksi. Sisäisten magnesiumvalmisteiden imeytymisellä on isoja haasteita, sillä suolisto- ja happovaivat sekä happolääkkeet haittaavat magnesiumin imeytymistä sisäkautta merkittävästi.

*Kaikista BetterYou tuotteista on tehty Cardiffin Yliopiston imeytymistutkimukset ja parhaillaan on käynnissä myös kliininen tutkimus Magnesium-suihkeista.



**JÄNNEVAIVOJA? REUMA?
TENNISKYNERPÄÄ?
NIVELVAIVOJA?
KULUMIA? NIVELRIKKOA?
SUONENVETOA? ISSIASVAIVA?
JÄNNETUPPITULEHDUS?
LEVOTTOMAT JALAT?**

**LIHASKRAMPPEJA?
KASVUKIPUJA?
MIGREENI? PÄÄNSÄRKYÄ?
LEVOTTOMAT JALAT?
SUONENVETOA?
SOPII MYÖS RASKAANA
OLEVILLE.**



**100%
LUONNOLLINEN
LISÄAINEETON**

Tule tutustumaan
fysipäivillä osastollemme
A14
koko BetterYou vitamiini-
ja magnesiumsuihke
valikoimaamme.

JOINT KIPU MAGNESIUM

Luonnon magnesiumia
tehostaa talvikkiöljy,
glukosamiini ja mentholi.

VAHVA MAGNESIUM

Vahvin magnesium-
valmisteemme. Luonnon
magnesium ja puhdistettu
vesi, ei muuta.

Ota itsellesi myyntiin!

**POHJOISMAIDEN
TERVEYSSUIHKEET**
NORDIC HEALTH SPRAYS

LISÄTIETOJA:

TIMO RAUHANEN, PUH. 044 737 7137, timo.rauhanen@nordichealthsprays.fi
WWW.NORDICHEALTHSPRAYS.FI

Tarvitsetko uuden US- tai yhdistelmähoitolaitteen?



UUSI

**Huippumoderni
Sonopuls 190 ultraäänilaitte, jossa
mm. valmiit uusimmat
hoitosuosituksset
ja kristallinkirkas värillinen
TFT -kosketusnäyttö kuten
uusimmissa älypuhelimissa!
Helppo ja nopea käyttöä!**

Paino vain 760 g!!!

**Panosta laatuun
ja kestävyYTEEN!**

**Ainutlaatuinen
Sonopuls 692 StatUS
- äänipään voi kiinnittää
imukupilla!**

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

Physio Pirkko Metsola

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

PASSION FOR MOTION

Toisia ihmisiä intohimolla kuntouttavan ei ole ihan helppo asettua itse kuntoutujan rooliin. Tämä kävi ilmi Kaisankodin kauniissa, talvisissa maisemissa pidetyssä palautekeskustelussa, jossa fysioterapiayrittäjät summasivat kokemuksiaan ensimmäisen Aslak-kuntoutusjaksonsa päätteeksi. Yksi jos toinenkin tunnusti, että oli vielä tuloamuna Kaisankodin kynnyksellä epäröinyt, kääntyäkö sittenkin takaisin.



Ei ihan helppoa:

Kuntouttajat heittäytyivät kuntoutujan rooliin

Fysioterapiayrittäjien Aslak-kuntoutusryhmä vetäjiineen Kaisankodin portaikossa. Takana antoisaksi koettu, uusia ajatuksia antanut viikko.

Teksti ja kuva : RITVA TIITTANEN-WALLENIOUS

Viikon aikana ajatukset olivat muuttuneet. – Olen vapauttanut itseni pikkuhiljaa ajatukseen, että minä olen nyt se, joka saa luvan kanssa keskittyä omaan itseensä ja jota kuunnellaan, yksi osallistujista summaa yhteisen kokemuksen.

Keskustelun aikana tulevat esiin ne monenlaiset paineet, joiden keskellä toisten ihmisten kuntoutukselle elämänsä omistaneet ja yrittäjän rooliin heittäytyneet elävät jatkuvasti muuttuneessa toimintaympäristössä: ”Yrittäjä on niin yksin. Minusta on jo kauan tuntunut siltä, että minähän en pärjää ollenkaan”, ”Asiakkaitteni vaikeat elämäntilanteet ovat kasanneet mieleeni sellaista alakuloa, joka kulkee mukana, vaikka yritän erottaa työnteon ja oman elämäni”, ”Olin ennen toisen palveluksessa. Nyt kun olen yrittäjä, minun on valtavan vaikea ottaa ihmisiltä maksua työstäni. Ennen toiset hoitivat tämän puolen”.

Jokainen on tullut kuntoutukseen yksilönä, mutta jo kuntoutuksen ensimmäisenä päivänä ryhmä ja toisilta saatu vertaistuki osoittivat voimansa. ”On riemastuttavaa huomata, miten toiset löytävät sanat juuri niille asioille, jotka itseä ovat pitkään kaivertaneet. Kuin olisi herätyskokouksessa!”, summaa yksi ryhmäläinen ja kirvoittaa joukosta makeat naurut.

Kaisankodin työhyvinvoinnin suunnittelija, itsekin työfysioterapeutti **Pirjo Falkstedt** sanoo, että Kaisankodissa toteutettavan kuntoutuksen viitekehyksenä on kokemuksellinen, ratkaisukeskeinen malli, jonka keskeisiä elementtejä ovat itsehavainnointi ja -arviointi sekä ryhmän antama vertaistuki. – Meidän kaisankotilaisten rooli on olla rinnalla kulkijoita ja ideoiden antajia. Yhteisenä tavoitteena on työkyvyn tukeminen. Kartoitamme riskitekijöitä niin, että tähän on tulevaisuudessa: Mitä tapahtuu, jos en tee mitään?

Palautekeskustelun tunnelma on seesteinen. On tullut uutta näkökulmaa, muutosajatuksia. Tietoisuuden rentoutus on nostanut pintaan oivalluksia jostakin syvältä – sellaisia, jotka touhukaassa arjessa eivät pääse pintaan. ”Olen tämän viikon aikana

oikeasti sisäistänyt sen, että kuntoutus on mahdollisuus muutokseen. Odotan innolla seuraavaa jaksoa.”, summaa joku kaikkien mietteet.

Ryhmää vetävä fysioterapeutti **Jari Holopainen** kiittää fysioterapeuttiyrittäjää joustavuudesta ja heittäytymisen kyvystä. – Viikon aikana on käynyt selväksi se iso kattaus, joka teillä on jaettavana toisillenne. Väliljaksolla ajatukset vielä kirkastuvat ja seuraavalle jaksolle tulette jo vähän eri ajatuksin, Jari Holopainen kertoo kokemuksesta.

Oma ryhmä saa kuntoutujilta varauksettoman kiitoksen, ja Kaisankodin kuntoutusmalli näyttää toimivan. ”Täällä on huomannut olensa turvallisisa ammatillisissa käsissä, joiden varaan on uskaltanut heittäytyä ja ottaa vastaan. Mutta parasta on tämä ryhmä. Teidän kanssanne on ollut ihana olla.”

Vuosien 2014-2015 aikana on käynnissä neljä Kelan kuntoutusryhmän myöntämää ammatillisesti syvennettyä Aslak-kuntoutuskurssia, jotka FYSY ja Suomen Fysioterapeutit ovat yhdessä hakeneteet jäsenistöilleen. Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa järjestettävälle kursseille voi hakea vielä 17.4.2014 saakka.



kuntke.fi

ASLAK -kurssi nro 53292 fysioterapiayrittäjille

Kuntoutuskeskus Kankaanpää järjestää Kelan kanssa itsenäisille fysioterapeuttiyrittäjille Aslak-kurssin. Kurssi on valtakunnallinen. Aslak on ryhmämuotoista (10 hlöä) ja aktiivista varhaiskuntoutusta.

| Rakenne | nro 53292 | |
|--------------|---------------------|-------|
| Alkujakso | 09.06. - 13.06.2014 | 5 vrk |
| Kurssijakso1 | 10.11. - 15.11.2014 | 6 vrk |
| Kurssijakso2 | 02.03. - 07.02.2015 | 6 vrk |
| Loppujakso | 10.08. - 14.08.2015 | 5 vrk |

Jaksot sisältävät opetuskeskusteluja, työtilanteiden harjoittelua, ryhmäliikuntaa, fyysisen kunnan testejä ja liikunnan ohjausta. Väliljaksolle kuntoutujat saavat tehtäviä ja harjoituksia työhön liittyen.

Hakeutuminen

Kurssille haetaan oman työterveyshuollon kautta. Kuntoutushakemus KU132 ja B -lausunto toimitetaan **Kelaan**.



Lisätiedot

Esko Isohannu, p. 050 5509420
esko.isohannu@kuntke.fi



SPRINGUP SPORT NOUSUHARJOITTELU TUOLI

Ainutlaatuinen kierrejousitekniikka mahdollistaa turvallisen nousu- harjoittelun. Istuin avustaa ja tukee nousuharjoittelua viidellä eri jousivahvuudella. Lisävarusteena ReTurn siirtolaite, joka mahdollistaa siirtojen avustamisen ja turvallisen harjoittelun.



ILMO Wii PELI-ISTUIN

Suomalainen innovaatio, joka mahdollistaa interaktiivisen tasapainon ja vartalon hallinnan harjoittamisen. Yhteensopiva Nintendo Wii Fit -tasapaino- laudan ja Wii Balance -pelin kanssa.



KÄSIPAINO

VÄRÄHTELY- JA HIERONTATOIMINNOLLA

Käsipaino 1 kg tai 2 kg, syvien lihasten harjoit- teluun. Värähtelyharjoittelu kiinteyttää ja polttaa rasvaa tehokkaasti. Soveltuu myös hierontaan.



SUNBORN SAGA OY
Saga Spatech

Juhana Herttuan
puistokatu 23,
20100 Turku
p. +358 2 445 6220
www.saga.fi/spatech



Uutuudet ovat esillä
Fysi-päivillä 16.-17.5.2014
Jyväskylä, Paviljonki

When all treatment tables started to look alike...
We took another look.

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

Lojer Capre -mallisto tarjoaa kolme erilaista hoitopöytää, useita innovatiivisia ratkaisuja sekä vuosia kestävää huippulaatua. Tutustu mallistoomme osoitteessa: lojer.com/capre



Sl-terapeutin tärkeät sanat vanhemmille:

”Lapsen sisällä on niin paljon enemmän kuin mitä hän pystyy ilmaisemaan”



Riku syntyi maailmaan 13 ja puoli vuotta sitten juukalaiseen Nevalaisen perheeseen, jossa touhusi jo kolme vuotta vanhempi sisko. Sittemmin perhe täydentyi vielä pikkusiskolla. Ihan aluksi mikään ei viitannut siihen, etteikö poika kehittyisi ihan samaan tahtiin kuin isosiskonsa ja lapset keskimäärin – ellei oteta huomioon äidin jo synnytyslaitoksella vaistomaisesti tekemiä hienoisia havaintoja siitä, ettei imeminen alkanut oikein sujua ja että vauva oli kovin unelias.

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIOUS

Kuvat : PASI KARJALAINEN, LEENA PAASU, ARJA SIMPURA

Selkeä huoli alkoi puskea pintaan, kun Riku oli puoli-vuotias eikä normaalin ikänsä tavalla esimerkiksi tavoitellut esineitä. – Esi-tin huoleni parilla kolmella neuvolakäynnillä ja sitten 1-vuotisneuvolas-sa tein tutulle lääkäriille jo selkeän kysymyk-sen, että eikö tässä pitäisi tehdä jotain. Tai-sin puhua jotakin fysioterapiasta, vaikken silloin vielä tiennyt asiasta kovinkaan pal-jon, **Virpi Nevalainen** kertoo.

- Lääkäri kehotteli edelleen odotta-maan, mutta tuli sitten kuitenkin perääm-me käytävään ja sanoi, että mitä jos menet-te sittenkin käymään siellä fysioterapeutilla, **Virpi Nevalainen** kertoo.



Maaseudulla kaikkia terapioida ei löydy ihan naapurista. Siksi Kelan kautta saatavat taksikuljetukset ovat erinomainen asia. Riku käy kaksi kertaa kuussa allasterapiassa 45 kilometrin päässä Nurmeksessa ja kerran viikossa ratsastusterapiassa Kontiolahdella, johon matkaa kertyy 85 kilometriä. Fysioterapeutti ja puheterapeutti löytyvät omalta kylältä. Kuvassa vasemmalla ratsastusterapeutti Jaana Ratamaa ja oikealla hänen terapia-avustajansa Christina Holm. Nopsan selässä Riku.

Ja niinhän se on, että fysioterapeutin silmään moni muille vieras asia on selvä kuin pläkki. – Fysioterapeutti näki heti tilanteen ja antoi meille jo saman tien erinomaisia käytännön ohjeita siitä, miten meidän kannatti kotona alkaa tehdä asioita.

- Riku ei esimerkiksi ollut missään vaiheessa ruvennut ryömimään eikä konttaamaan, vaan tuli vaikkapa olohuoneesta luokseni keittiöön kierimällä. Fysioterapeutti antoi meille sen tärkeän tiedon, ettei Rikua pitänyt alkaa esimerkiksi perinteisesti kävelyttämään niin kauan kuin nuo välivaiheet puuttuivat. Rupesimme siis opettelemaan kävelemisen sijaan ryömimistä ja konttaamista ja sitten 2-vuotiaana Riku alkoi kävellä, Virpi Nevalainen kertoo.

– Myöhemmin toimintaterapeutti sanoi minulle, että jos puolet lasta noin, saat pukea hänet vielä 22-vuotiaana – ja antoi hienot ohjeet, miten ja missä järjestyksessä pukeminen tehdään niin, että lapsi oppii tekemään sen ennen pitkää itse. Terapeuttien ansiota on sekin, että olemme oppineet strukturoidun elämän tärkeyden Rikulle. Päivä- ja viikkojärjestykset ja asioiden ennakointi Rikulle vaikeissa siirtymätilanteissa helpottavat arkea. Kommunikoinnissa kuvat ovat oleellinen apu, sillä Riku ei puhu muutama sanaa – äitä, isä, mummu – enempää.

Ensimmäiset lääkärit puhuivat kehitysviivästä ja hypotonisista lihaksista. 3-vuotiaana todettiin, että Rikulla on jonkintyyppinen kehitysvamma. – Lääkäri sanoi, että 25 prosentissa tapauksista syytä kehitysvammaisuuteen ei pystytä selvittämään. Niin on Rikunkin kohdalla. Rikun vamma on kuitenkin niin ilmeinen, ettei meidän ole monien muiden perheiden tavoin tarvinnut taistella esimerkiksi oikeudesta Kelan kuntoutukseen. Muunlaisia taisteluja lapsen tarvitsemista etuuksista on kyllä meilläkin käyty esimerkiksi kuntouttavasta päivähoidosta ja planketteja tietysti täytetty – Kelan lomakkeet ovat onneksi alkuajoista muutuneet selkeämmiksi, Virpi Nevalainen kiittää.

Nevalaisen perheessä ei synkistellä. Koko perheen ja rakkaan suvun voimin on puhallettu ja puhalletaan yhteen hiileen. – Onhan niitä itkujakin itketty, mutta synkistely ei auta. Tärkeämpää on katsoa eteenpäin ja miettiä, millaiset asiat missäkin vaiheessa auttavat Rikua kehittymään eteenpäin.

Virpi Nevalainen antaa varauksettoman kiitoksen niille ammatti-ihmisille – fysioterapeuteille, toimintaterapeuteille, puheterapeuteille, lääkäreille – joiden tiedolla ja tuella on kussakin Rikun



Onko potilasohjelmistosi uusiminen ajankohtaista?

Diarium on fysioterapeuteille suunniteltu selainkäyttöinen asiakasrekisteri-, ajanvaraus- ja laskutusohjelma.



Helppo oppia

Edullinen käyttää



Kehittyy jatkuvasti

Toimii mobiililaitteilla



Hyvä asiakastuki

Kiinnostuitko?

Varaa maksuton etäesittely ja kokeile ilmaiseksi 14 vuorokauden ajan. Lisätietoja www.diarium.fi.

Diarium

Kotimaista Diarium-ohjelmaa tuottaa
Finnish Net Solutions Oy



Fysioterapeutit olivat aluksi vähän arkoja ohjaamaan minua. He arvelivat, että tiesin nuo tärkeät kehitysvammaisen lapsen ohjaamiseen liittyvät asiat, kun olen luokanopettaja. Sanoin, että minulla ei ole näistä asioista hajuakaan ja antakaa reippaasti ohjeita - tarvitsen niitä ihan yhtä paljon kuin kuka tahansa vanhempi. Terapeuttien ohjeilla Rikun kehitys lähti etenemään harppauksittain.”



Säännöllisellä fysioterapialla on olennainen merkitys niin fyysisen kuin henkisen hyvinvoinnin kannalta kasvun eri vaiheissa. Jotta terapia tuottaa tulosta, sen on oltava lapsen mielestä mielenkiintoista. Rima on tärkeä pitää riittävän korkealla, jotta lapsen mielenkiinto ei lopahda. Rikusta on tullut viimeisten kahden vuoden aikana yhä omaoimaisempi ja kuvaan on astunut uutena asiana toisista huolehtiminen.

kehityksen vaiheessa menty eteenpäin – välillä suorastaan harppauksittain. - Tärkeä askelmerkki Rikun kohdalla oli epilepsialääkityksen aloittaminen. Hän hyötyi siitä silminnähden heti.

Taipaleen varrelta on vanhempien mieleen jäänyt kullannarvoisia ohjeita. – Ihmettelimme aikanamme, miksi poika pisti kädet korvilleen, kauhistui ulos menoa ja vajosi tiettyissä tilanteissa omaan maailmaansa.

Sittenmin löytyi selitys: Rikulla on erittäin selvä SI-oireisto eli hän on aistiylherkkä. SI-häiriöihin erikoistuneesta toimintaterapeutista tulikin vuosiksi tärkeä tukihenkilö, joka osasi ohjata meitä vanhempia ja kokosukua hienolla tavalla. Hän sanoi mm. sen tärkeän asian, että muistakaa, että tämän lapsen sisällä on niin paljon enemmän kuin mitä hän osaa meille ilmaista. – Tämä on tullut viimeisten kahden vuoden



aikana esiin mm. siinä, että Riku on alkanut huolehtia meistä toisista. Hän kysyy, missä koulusta poissa oleva koulutoveri on ja kantaa aamulla huolta siitä, että pikkusisko herää ajoissa ja ehtii tehdä aamutoimet ennen kouluunlähtöä.

Virpi Nevalainen sanoo, että heidän perheellään on ollut matkan varrella paljon onnea. – Meillä on ollut ilo saada Rikulle sellaisia terapeutteja, jotka ovat olleet kiinnostuneita hänestä ja hänen kehittymisestään. Erittäin tärkeä ihminen elämässämme on Rikun henkilökohtainen kouluavustaja, joka vie häntä myös fysioterapia-, ratsastusterapia- ja allasterapiakäynneille, jotka sijoittuvat Rikulla koulupäivään. Tärkeää on ollut myös ammattitaitoisen erityisopettajan tuki.

– Äitinä kannan tietysti jatkuvaa huonoa omaatuntoa siitä, teemmekö kotona riittävästi sellaisia asioita, jotka auttavat Rikua eteenpäin. Mutta olen ymmärtänyt senkin, että minun ei tarvitse olla terapeutti, vaan minä olen se äiti, joka huolehdin siitä, että lapsilla on ruokaa ja puhdasta vaatetta päällä. Elämähän ei voi eikä saa olla pelkkää terapiaa, Virpi Nevalainen summaa. Lämpimät kiitokset lähtevät myös lähipiirille – isovanhemmille ja sukulaisille, joiden apu, tuki ja mukana eläminen on uskomattoman tärkeää. 🌈

Ikiliikkuja vai sänkypotilas



Tutkimus tuo aina vain lisää tietoa lihasvoiman merkityksestä paitsi toimintakyvyn myös ihmisen koko terveyden perustilarina, jonka vaikutukset ulottuvat kaikille sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa myöten. – Lääketiede on tähän asti keskittynyt liian vähän lihaksiin – seurataan kyllä rasva-arvoja ja verenpainetta, mutta ei ihmisen lihasvoimia. Väestötason liikuntasuosituksiinkin lihasvoimaharjoittelu on tullut vasta aivan viime vuosina, sanoo ylilääkäri ja fitness-urheilija **Jan Sundell**, joka on kirjoittanut senioreille ”Ikiliikkujan lihaskunto- ja ravitsemusopas” (Tammi 2014).



– Kärjistäen voisi sanoa, että ihmisen lihasvoimista riippuu se, nouseeko hän iäkkäänä vielä pystyyn vai jääkö sänkypotilaaksi. Näen tämän päivittäin lääkärityössäni, Sundell sanoo.

Lihaskuntoharjoittelun ohella hyvällä ravitsemuksella, erityisesti proteiinien ja kalorien riittävällä saannilla, on tärkeä rooli lihasvoimien ylläpidossa. On arvioitu, että lähes puolella ikäihmisistä proteiiniinsaanti on liian alhaista, mikä johtaa kiihtyneeseen lihasvoimien katoon. Sundell korostaa, ettei oikein syöminen ole vaikeaa. Hänen tutkimustiedosta suodattamansa ohjeet on helppo sisäistää ja pitää mielessä arjen haasteissa: ”Pidä huoli, että joka kerralla kun syöt, mukana on jokin laadukas proteiini lähde kuten maitorahka, raejuusto, kala, valkoinen liha ja riisi. Lasi maitoa tai leikkele ei riitä.”

Lihaskuntoharjoittelun ja ravitsemuksen lisäksi Sundell käsittelee kirjassa ravintolisien, hormonaalisen hoidon ja levon perusteita ja

Aktiivinen arki auttaa muistisairasta



Peräti 37 muistisairauksien eturivin asiantuntijaa on antanut panoksensa uutuuskirjan Muistisairaankuntouttava hoito (Duodecim) kirjoittamiseen. Kirjassa kuvataan hoidon periaatteet ja käytännöt, joissa painopisteen tulee olla rajoitusten ja menetysten selvittämisen sijaan mahdollisuuksien löytämisessä ja tarjoamisessa ja

muistisairaankuntouttavien voimavarojen tunnistamisessa.

Kuntouttava hoito voi hidastaa muistisairaudesta etenemistä, ja muistisairas voi elää hyvää elämää sairaudestaan huolimatta. Kirja on tarkoitettu muistisairaille ja heidän omaisilleen, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä ko. alojen opiskelijoille.

Sisältö on luettavissa myös Terveystieteen Pitkäaikaisrauhdetietokannassa. Kirjassa ja sivustolla tarkastellaan muistisairaankognitiivisen, psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Kirjan ovat toimittaneet LT **Merja Hallikainen**, FM, erikoissairaanhoidtaja **Riitta Mönkäre**, erikoissairaanhoidtaja **Toini Nukari** ja fysioterapeutti **Marjo Forder**.

Terveellinen ruokavalio ei yksin pidä terveenä. Tarvitaan liikuntaa” Hippokrates, lääketieteen isä.

merkitystä. Ikiliikkujan opas sisältää kaksi kuntosaliympäristössä toteutettavaa lihaskuntoohjelmaa sekä kaksi kotiharjoitteluohjelmaa, joista toinen erittäin heikkokuntoisille.

Kirja on hyvin ajateltu ja harvinaisen hyvin kirjoitettu innostava opas, jossa tuoreimman tutkimuksen mukainen tietous ikäihmisen hyvinvoinnin perusasioista on paketoitu helposti käytettävään muotoon. Kirja palvelee sekä ikääntyneiden parissa eri rooleissa työskenteleviä että ikääntyneitä itseään ja heidän läheisiään.

HUMAN TOOL®
satula

KEHO SAA LIIKETTÄ ja IHANA ISTUA

Selkä-, niska- ja hartia- ja hartiavaivat helpottavat

www.humantool.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

www.fysituote.fi

TUOTTEET FYSIOTERAPIAAN

Fysituote

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

MAINOS-PALETTI KUNTOON!

FYSI Ry:n jäsenyrityksille ERIKOIS-HINNAIN!

P 050 382 7814
karipekka@mainoscurry.fi
www.mainoscurry.fi

Curry
MAINOSTOIMISTO

Purjehtija Sari Multala on mm. kolmen MM-kultamitalin voittajana kesäolympialajien 2000-luvun menestynein suomalaisurheilija arvokisoissa. Hän olikin itseoikeutetusti yksi niistä huippu-urheilijoista, jotka vastaanottivat tämänvuotisessa Urheilugaalassa erikoispalkinnon, joka myönnetään aktiiviuransa lopettaneille urheilijoille.

Kiitospuheessaan Multala halusi nostaa esiin ammattikunnan, jonka työpanos on urheilijan menestyksen kannalta erittäin merkittävä, mutta joka jää usein vaille ansaitsemaansa julkista huomiota. Hän kiitti fysioterapeutteja ja heidän erinomaista ammattiosaamistaan.



HUIPPU-URHEILIJAN kiitos fysioterapeuteille

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIUS | Kuvat SUOMEN PURJEHDUS JA VENEILY, RITVA TIITTANEN-WALLENIUS, TEAM RONALDO

Ensimmäiset kokemukseni fysioterapiasta ajoittuvat lukiovuosiin, jolloin minulla oli jaloissa penikkaongelmaa. Myöhemmin fysiolle meno liittyi pitkään siihen, että tuli jokin ongelma tai haaste, jonka kuntoon saamisessa tarvittiin fysioterapeutin osaamista, Sari Multala kertoo.

Uran mittaan fysioterapian rooli laajeni. – **Jarmo Ahonen** oli mukana päivittäisessä harjoittelussani ja ongelmien ennaltaehkäisyssä. Hän oli yksi valmentajistani ja teki harjoitteluohjelmista mahdollisimman kehittäviä ja lajinomaisia ja oheisharjoittelusta sellaista, ettei se aiheuta lisävaivoja. Purjehdushan on laji, jossa oheisharjoittelun osuus on todella suuri jo siksi, että itse lajia pääsee harjoittelemaan lähinnä vain leireillä. Myös purjehdusmaaajoukkueemme fysioterapeutti **Pia Nirkko** on ollut mukana me kisareissuilla, Sari Multala kertoo.

Purjehtimiseen liittyy paljon staattista lihastyötä. – Jos tukilihakset eivät ole ihan kunnossa – tai vaikka olisivatkin – saattaa tulla esimerkiksi rasisusmurtumia. Erittäin selkä ja isot nivelet – polvet, olkapäät – ovat koetuksella, ja niihin liittyvät ongelmat ovat purjehtijoilla yleisiä, Sari Multala kertoo.



Fysioterapeuttien panos on merkittävä myös henkisellä puolella. – Silloinkin kun urheilijalla on huono päivä ja ongelmia, fysioterapeutti luo uskoa siihen, että homma ja jatkuu ja että kyllä täältä vielä nouseaan.

Sari Multala on parhaillaan äitiyslomalla Suomen Purjehdus ja Veneily ry:n päävalmentajan työstään. – Yritämme tuoda fysioterapeuttien osaamista myös nuorten purjehtijoiden ulottuville. Fysioterapeutit ovat olleet ohjaamassa eri luokkien nuoria purjehtijoita ja antamassa lisätietoa valmentajille. Meillä on myös maajoukkueen Pilates-ryhmä, jonka vetäjänä on fysioterapeutti **Minna Schauman-Ek**.

Fysioterapeutti Jarmo Ahonen (vas.) ja LL, ft Jouko Heiskanen tarjosivat FYSI ry:n järjestämässä koulutuksessa fysioterapeuteille monipuolisen kuvan faskioista, faskiaalisista kiputiloista ja hoitomahdollisuuksista eri tekniikoita yhdistelemällä.



Julkista kiitosta fysioterapeuteille ovat antaneet myös mm. lumilautailija Enni Rukajärvi ja uimari Matti Mattson. Jalkapalloilija Cristiano Ronaldo julkaisi viime vuoden viimeisenä päivänä twitteerissä kuvan, jossa hän kuvatekstin mukaan valmistautui fysioterapeuttiensa käsittelyssä uuteen vuoteen. Ronaldo on monessa yhteydessä puhunut fysioterapian tärkeydestä.

G-EO Systems porraskävelysimulaattori



Visual Scenario for G-EO System™



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

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

Neurotech Oy - tekninen apu kuntoutumiseen

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

THERA
TRAINER

THERA-Trainer

– aktiiviseen, passiiviseen ja avustettuun polkuharjoitteluun

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

mediteam shop Hoitosukat

Urheilletko? Matkustatko?
Raskaana? Seisoma ja Istumatyö?
Turvotusta? Suonikohjut?
Väsyneet jalat? Hikoilevat jalat?

Kysy neuvoa asiantuntijaltasi. Autamme oikean tuotteen valinnassa

Lääkimalliset hoitosukat
Kävely- ja urheilu-
Asiointisukat

Lääkimalliset tukisukat
Kävely- ja urheilu-
Urheilusukat, Jalkasukat
Hoitosukat

Pukeminen ja Ihonhoito
Pukemisen apuvälineet
Riisunauhoitimet
Pukemistakki
Sukienpoistimet

mediteam shop Tuet ja ortoosit

Jännepintulehdus? Iskiaskipuja? Venähdyksiä?
Raskausajan selkäkipuja? Revähdyksiä?
Tenniskyynärpää? Nivelrikkoa?
Urheiluvammoja? Polvi- ja jalkapohjan kipuja?

Kysy neuvoa asiantuntijaltasi. Autamme oikean tuotteen valinnassa

Selkä ja kaula
Selkäreppä
Selkätyynyt
Rauhoittavat

Kädet
Kävelytuet
Ergonormit
Riisunauhoitimet
Pukisukat

Jalat
Pohjatuet
Näkkäret
Jalkapohjan
Pohjatuet

CAMP medi

Yrittäjä, haluatko auttaa asiakastasi voimaan paremmin?

Lähde mukaan kasvavaan joukkoomme. Jälleenmyyjiä jo yli 200 !

Mediteam –yhteistyökumppanina käytössäsi on laaja tuotevalikoima asiakkaasi tarvitsemia tuotteita. Tuotevalinta ja tilaaminen on helppoa, toimitukset nopeita, eikä sinun tarvitse investoida tuotevarastoihin. Lisäksi saat käyttöösi koko henkilökuntaasi koskevat koulutuspalvelut, tuotevalinnan- ja myynnin tuen, sekä jälleenmyynnin tukimateriaalit ja markkinoinnin tuen.

Ota meihin yhteyttä tai lue lisää nettisivuiltamme www.mediteam.fi | mediteam@mediteam.fi | 020 741 3450

sängyt | dynaamiset ilmapatjat | patjat ja tyynyt | kompressiotuotteet
tuet ja ortoosit | pienapuvälineet | inkontinenssituotteet



Voi paremmin!

Tampere Satamakatu 8, 050 411 7315 | avoinna ma-pe 10-17
Kuopio Puijonkatu 28, 040 520 5425 | avoinna ma-pe 10-17, la 10-14
Seinäjoki Keskuskatu 17, 040 520 7206 | avoinna ma-pe 10-17, la 10-14
Vantaa Martinkyläntie 41, 020 741 3450 | avoinna ma-pe 9-16

mediteam shop Patjat ja tyynyt

Nukutko huonosti? Selkävaivoja?
Niskakipuja?
Väsymystä?

Kysy neuvoa asiantuntijaltasi. Autamme oikean tuotteen valinnassa

Patjat
Väsymystuotteet, Higienoiset Higienoisuudella
Higienoisuudella

Tyynyt
Higienoisuudella Higienoisuudella
Kävelytuet Higienoisuudella

mediteam shop Pienapuvälineet

Tarvitsetko apua? Peseytymiseen?
Leikkaamiseen?
Kirjoittamiseen?
Lääkkeen ottoon?
Kuntoutukseen?

Kysy neuvoa asiantuntijaltasi. Autamme oikean tuotteen valinnassa

Pukeminen
Pukemisen apuvälineet
Riisunauhoitimet
Pukemistakki
Sukienpoistimet

Peseytymiseen ja WC
Kävelytuet
Kävelytuet
Kävelytuet
Kävelytuet

Ruokailu ja lääkkeenotto
Kävelytuet
Kävelytuet
Kävelytuet
Kävelytuet

Leikkaukseen
Kävelytuet
Kävelytuet
Kävelytuet
Kävelytuet

Muovituotteet
Kävelytuet
Kävelytuet
Kävelytuet
Kävelytuet

Kotikuntoutus lonkkamurtuman jälkeen voi säästää laitoshoidolta

TtM **Johanna Edgren** totesi väitöstutkimuksessaan, että lonkkamurtumapotilaan kuntoutukseen kannattaa panostaa kotiutumisen jälkeen. Hän selvitti nousujohteisen kuntosaliharjoittelun ja yksilöllisesti suunnitellun kotikuntoutuksen vaikutuksia yli 60-vuotiaiden lonkkamurtuman kokeneiden henkilöiden toimintakykyyn. Kuntoutusmenetelmien vaikuttavuuden lisäksi tutkimuksessa selvitettiin toimintakyvyn, toiminnallisen tasapainon ja tasapainon varmuuden välisiä yhteyksiä lonkkamurtuman jälkeen.

– Kolme kuukautta kestänyt voimaa lisäävä harjoittelu fysioterapeutin ohjauksessa auttoi selviytymään paremmin päivittäisistä toiminnoista lonkkamurtuman jälkeen. Yksilöllisesti suunniteltu kotikuntoutus voi puolestaan edistää lonkkamurtumasta toipumista jopa enemmän kuin voimaharjoittelu, Edgren tiivistää tutkimuksen päätulokset.

– Monesti kuntoutusprosessi myös jää kesken ikääntyneen henkilön kotiutuessa ja jäädessä oman onnensa nojaan, Edgren tarkentaa. Oikein ajoitetulla ja toteutetulla kuntoutuksella on merkittävä rooli toimintakyvyn elpymisen ja säilymisen kannalta. Tutkimustulokset erilaisten avokuntoutusmenetelmien vaikutuksista ovat olleet osittain ristiriitaisia ja siksi lisätutkimusta on tarvittu.



TtM Johanna Edgrenin fysioterapian väitöskirja ”Physical disability in community-dwelling older people after hip fracture. Randomized controlled trials with physical rehabilitation” (Kotona asuvien iäkkäiden henkilöiden fyysinen toimintakyky lonkkamurtuman jälkeen) tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 29.11.2013.

Kuntoutukseen pääsy kiven alla

Kuntoutusjärjestelmässä on kuntoutujan kannalta pahoja puutteita, arvioivat järjestöjen kuntoutusammattilaiset sosiaali- ja terveysalan kattojärjestön SOSTEn Järjestöbarometrissa.

Järjestöjen kuntoutuspäälliköiden mukaan kuntoutusjärjestelmä ei toimi. Selvä enemmistö on sitä mieltä, että kuntoutuksen saatavuudessa on alueellisia eroja, lakisääteisten hoito- ja kuntoutussuunnitelmien tekoa laiminlyödään ja kuntoutukseen pääsy on liian vaikeaa.

Vain 28 % arvioi, että kuntoutukseen hakeutuvat sitä eniten tarvitsevat ja 21 %:n mielestä kuntoutukseen pääsevät ne, jotka sitä eniten tarvitsevat. 5 %:n mielestä kuntoutuksen jatkuvuus toteutuu hyvin.

– Tulosten mukaan kuntoutukseen pääsyä ei ohjaa pelkkä kuntoutuksen tarve, vaan mitä suurimmassa määrin myös kyky hakeutua palvelujen piiriin. Tilanne on epäoikeudenmukainen, toteaa pääsihteeri **Vertti Kiukas** SOSTE:sta.

– Oikea-aikaisella kuntoutuksella voidaan merkittävästi parantaa ihmisten työ- ja toimintakykyä ja ehkäistä peruuttamattomien haittojen syntyminen. Inhimillisesti katsoen se on välttämätöntä ja taloudellisestikin yhteiskunnalle erittäin järkevä investointi, Kiukas sanoo.

Järjestöjen mukaan niiden edustamien asiakasryhmien pääsy kuntoutukseen on vaikeutunut viidessä vuodessa. Eniten on vaikeutunut pääsy sosiaalihuollon ja terveydenhuollon kustantamaan kuntoutukseen sekä Kelan harkinnanvaraiseen kuntoutukseen.

Sosiaali- ja terveysjärjestöt ovat tehneet sosiaali- ja terveysministeriölle aloitteen kuntoutuksen ongelmien korjaamiseksi. Järjestöjen mielestä kuntoutukseen pääsy on turvattava kuntoutustakuulla.

Uusi maksuton opas nivelrikon hoitoon

Suomen Nivelyhdistys ry on tuottanut maksutta jaettavan oppaan nivelrikon ehkäisyyn ja nivelrikon kanssa arjessa selviytymiseen. Juuri valmistunut opas on jaossa terveyskeskuksissa, sairaaloissa, fysioterapiapisteissä ja apteekeissa kautta maan. ”Kumppanina NIVELRIKKO – Näin tulen toimeen” -oppaan nettiversio löytyy osoitteesta www.nivelopas.fi suomeksi ja ruotsiksi. Opas käsittelee nivelrikon syntyä, riskitekijöitä, etenemisen hidastamista, oireita, diagnoosia ja hoitoa. Ruotsinkielisen oppaan nimi on ”Att leva med ARTROS – Så här klarar du dig”.

Oppaan hoitolinjaukset pohjautuvat Suomalaisen Lääkäri-seuran Duodecimin ja erikoislääkäriyhdistysten polvi- ja lonkanivelrikon, liikunnan ja aikuisten lihavuuden Käypä hoito -suositukseen. Oppaan tekstit ovat laatineet fysiatrian dosentti ja erikoislääkäri Jari Arokoski ja tietokirjailija, lääketieteen toimittaja Tuula Vainikainen.



Liiku oikein, hoida kipua ja elä täyttä elämää nivelrikosta huolimatta



Valitse PhysioTools

- alansa markkinajohtaja Suomessa ja maailmalla
- kansainvälinen tamperelaisyritys
- harjoitusten laatijoina alansa huippututkijat
- suurin valikoima harjoituksia valokuvina, piirroskuvina ja videoina

Uusia kuvastoja

PhysioTools Online -ohjelman Market-välilehdeltä



Kynnärsauvakävely
ILMAISKUVASTO



Lumbopelvinen alue
Dynaaminen stabiliteetti
Kinetic Control
Mark Comerford



Rollaattori/kävelyteline -
tasapaino- ja
toiminnallisia harjoitteita

www.physiotools.fi

Pääjälleenmyyjä:
Acute FDS Oy
www.acute.fi
03 3395 0910
myynti@acute.fi

DL Prime 3000 Sports Edition

Markkinoiden kattavin toiminnanohjausjärjestelmä!

- Palvele asiakkaitasi paremmin
- Tiedä paremmin mitä keskuksessasi tapahtuu
- Ulkoista rutiinit – keskity olennaiseen
- Ostamisen helpous asiakkaillesi – maksa jäsenkortilla
- Uusi yritysopimusmyynti ja verkkokauppa
- Liiketoiminnan analysointi nopeaksi ja helpoksi
- Tarkastele yrityksesi avainlukuja nettiselaimen avulla
- myös älypuhelinsovellus

Tehokkaalla ennakkomyynnin työkaluilla voit tehdä satoja jäseniä jo ennen keskuksesi avaamista. Asiakkuudenhallintamme avulla pidät olemassa olevat jäsenet ja hankit tehokkaasti uusia. Järjestelmä kertoo luvut – Sinä teet päätökset.



PRIME 3000
Sports Edition



Muistathan
Liikunnasta Liiketoimintaan
-seminaaristeily
3.-5.9.2014



Pekka Kero puh: 0400 990 502, pekka.kero@dlsoftware.com
Sami Arpiainen, puh. 0400 989 818, sami.arpiainen@dlsoftware.com

DL Software Oy, Uumajankatu 2, 63530 VAASA Puh. 0207 701 701, Fax 0207 701 711 info@dlsoftware.com



Eine ”Terri” Lahtinen, o.s. Sipilä

01.09.1929-26.11.2013

Terri Lahtinen valmistui lääkintävoimistelijaksi Helsingistä vuonna 1953. Jo vuotta ennen, kesällä 1952 hän sai työpaikan Heinolan Reumasäätiön sairaalasta. Terri oli iloinen, innokas tekemään töitä, urheilullinen, ulospäin suuntautunut ja hän ystävystyi helposti. Vapaa-ajalla hän pelasi innokkaasti pesäpalloa Heinolan Iskun joukkueessa, kuten muutkin Reumasäätiön lääkintävoimistelijat (nyk. fysioterapeutit). Myöhemmin rakkaaksi lajiksi vaihtui golf.

Hän oli fysioterapiayrittäjien pioneereja Suomessa, jolta ei rohkeutta puuttunut: Terri perusti Tampereen ensimmäisen fysikaalisen hoitolaitoksen 1960-luvun puolivälissä ja moni lääkintävoimistelija sai hänen laitoksestaan ensimmäisen työpaikkansa. Hän luopui yrityksestään vasta eläkkeelle jäädessään.

1970-luvun alussa alan yrittäjät alkoivat kaivata omaa yhdistystä, jossa ymmärrettäisiin yrittäjien ongelmia. Suuressa innostuksessa Terri oli mukana perustamassa Suomen Fysikaalisten Hoitolaitosten Liittoa (SFHL) vuonna 1972. (Yhdistyksen nimi nykyisin on Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry). Terri toimi uuden yhdistyksen varapuheenjohtajana ja hallituksen jäsenenä monta vuotta.

SFHL oli hyvin aktiivinen edunvalvonnassa, koulutuksen järjestämisessä lääkintävoimisteliijoille, hintasuositusten laatimisessa jne. Mieheensä Matin kanssa Terri osallistui myös SFHL:n jokavuotisille ulkomaan opintomatkoille. Vielä eläkkeelle jäämisensä jälkeenkin Terri oli niin fysiläinen kuin vain voi olla ja oli mukana FYSI ry:n eläkkeelle jääneiden yrittäjien senioritoiminnassa.

FYSI –seniorit tapasivat Terrin hänen ikäänsä nähden virkeänä FYSI Yrittäjäpäivillä vain viikkoa ennen hänen pois nukkumistaan. Terrin pojanpoika toi isoäitinsä Tampereen Messukeskukseen, jossa tämä osallistui seniorilounaalle kymmenkunnan entisen kollegansa kanssa. Terri oli säilyttänyt mielenkiintonsa alaan ja istui jonkun aikaa myös luennolla.

-Olemme kaikki niin onnellisia siitä, että saimme vielä tavata Terrin, totesivat seniorit suruviestin saatuaan. Terristä jäi meille valoisa muisto.

Terriä jäivät kaipaamaan lapset ja lapsenlapset, jotka olivat isoäidille kaikki kaikessa.

*Kyllikki Koho, Terrin kollega ja ystävä,
FYSI ry:n senioritoiminnan vetäjä*

*Aino Sainio, SFHL:n ja FYSI ry:n
entinen toiminnanjohtaja*



Laadukkaat fysioterapia- ja kuntoutuspalvelut suomalaisten yritysten verkostolta

Fysi Partners Finland Oy

Kiinnostaako itsenäisten fysioterapiayritysten verkosto?

- ei vuosimaksuja
- ei rajoitteita; yritykset säilyttävät itsemääräämisoikeutensa

Suomalaisten fysioterapiayritysten muodostamaan Fysi Partners -verkostoon kuuluu jo reippaasti yli 200 tasokasta fysioterapia-yritystä eri puolilta Suomea. Yrityksillä on AVI:n toimilupa ja yhteensä yli 1000 fysioterapeuttia hoitamassa asiakkaita.

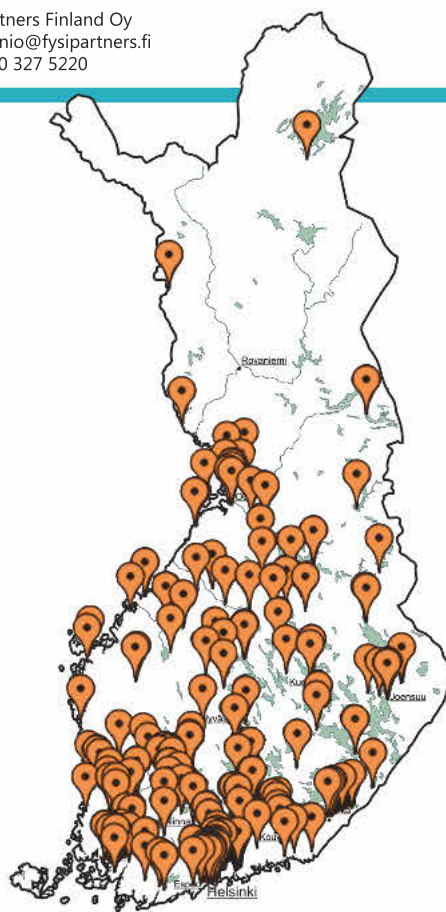
Fysi Partners markkinoi koko verkoston laadukkaita fysioterapia- ja kuntoutuspalveluja keskitetysti ”yhdellä laskulla” vakuutusyhtiöille, lääkärikeskuksille ja muille suurille organisaatioille.

Toimipaikat löytyvät osoitteesta

www.fysipartners.fi/Hoitopaikat

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä

Fysi Partners Finland Oy
aino.sainio@fysipartners.fi
Puh. 010 327 5220



Fysi Partners kouluttaa: Laatu kilpailutuskuntoon

Kuuden päivän käytännönläheisessä koulutuksessa saat laatu-järjestelmäsi parhaaseen kilpailutuskuntoon. Etäopiskelua on lisäksi viisi päivää, joten koulutuksen kokonaiskesto on 11 päivää.

Sähköiselle IMS-alustalle olemme sinua varten tehneet ISO 9001 -mukaisen, noin 50-sivuisen, IMS-FPF Laatu-käsikirjapohjan sisältöineen, sekä hoito- ym. prosessimalleja, laajan dokumenttipankin, mittareita ja paljon muuta.

Voit helposti siirtää omat laatuaineistosi IMS:iin, josta ne löytyvät jatkossa vaivatta.

Laatukoulutus syksyllä 2014:
1. moduuli 01.-02.09. (ma-ti)
2. moduuli 22.-23.09. (ma-ti)
3. moduuli 09.-10.10. (to-pe)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen osoitteessa www.fpf.fi/p/ims

Tunnetko jo Fysiturvan?



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Fennia

Fysiturva on FYSI ry:n jäsenyryyksille räätälöity vakuutuskokonaisuus, jolla turvaat kattavasti yrityksesi omaisuuteen ja toimintaan liittyvät riskit. Voit täydentää Fysiturvaa lisäksi Yrityksen sairauskuluvakuutuksella, joka korvaa sekä yrittäjän että henkilöstön sairauden ja tapaturman aiheuttamia hoitokuluja. FYSI ry:n jäsenenä saat myös rahanarvoisia etuja ajoneuvovakuutuksiin. Meiltä saat myös hyvät vakuutukset kodille ja perheelle.

Ei meitä suotta suositella

Fennia on jo toista vuotta peräkkäin yritysasiakkaiden **eniten suosittelu** vakuutusyhtiö.*
Teemme parhaamme turvataksemme sinunkin yrityksesi toimintaa.
Hyödynnä osaamisemme ja ota yhteyttä.

* EPSI Rating 2012, 2013.

Poikkea lähimmässä konttorissa tai **soita 010 503 8818** ma-pe klo 8-18.
Voit jättää yhteydenottopyynnön osoitteessa **fennia.fi**.





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 laitekokoisuuden.

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

Ota yhteyttä maksuttomaan HUR suunnitteluun 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.