

# Fysi



2/2016



Fysioterapian ja kuntoutuksen  
ammatti- ja asiakaslehti

## **Kimmo:** **Selkäranka poikki, mutta elämä mallillaan**

**s. 8**

**Amanda Kotaja on  
sinnikäs itsensä  
haastaja  
s. 14**

**Ollin outo  
oppimatka  
vammaisuuteen  
s. 22**

### **SUURI SOTE-NUMERO**

- Piru asuu yksityiskohdissa s. 7
- Vaikeavammaisat valitsevat jo! s. 9
- Ensin fysioterapeutille! s. 12



# Fennialla on tyytyväisimmät yritysasiakkaat – liity sinäkin joukkoon!

Fennia ja Fysi ry ovat yhdessä suunnitelleet juuri omalle toimialallesi sopivan vakuutuskokonaisuuden, Fysi-turvan. Se kattaa toimialan erityisriskejä perusturvaa laajemmin.

Olemme jo neljättä vuotta peräkkäin yritysasiakkaiden eniten suosittelu vakuutusyhtiö (EPSI Rating 2015). Työeläkevakuutuksissa kumppanimme on Elo, Suomen suosituin työeläkevakuuttaja.

**Testaa sinäkin palvelumme ja hyödynnä jäsenetusi.**

Soita, p. 010 503 8818 ma-pe klo 8-17.

Tutustu myös [www.fennia.fi/fysi](http://www.fennia.fi/fysi)





*Digiloikka! Valokuvaaja **Vesa-Matti Väärän** kamera raksuu, kun fysioterapeutti, kouluttaja **Virpi Fagerström** laittaa itsensä likoon [www.fysioterapia.info](http://www.fysioterapia.info) –sivuston kuvauksissa. Aleksis Kiven päivänä 10.10.2016 akkunat aukeavat. Luvassa kaikelle kansalle: luotettavaa tietoa fysioterapiasta ja kuntoutuksesta!*

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry löytyy myös facebookista. Tervetuloa! [www.facebook.com/fysiry](http://www.facebook.com/fysiry)

## Sisällys

<b>4</b>	<b>Pääkirjoitus:</b> <i>Sote-uudistuksellatavoitellaan laadukkaita ja kansalaisia lähellä olevia palveluja – fysioterapia- ja kuntoutusyrityksissä on jo täysi valmius palveluntuottajiksi</i>	<b>26</b>	<b>Fennia • FYSin yhteistyökumppanin asiantuntija-artikkeli:</b> <i>Eläkeuudistus nostaa eläkeikää</i>
<b>5</b>	<b>Puheenjohtajalta:</b> <i>Ajatuksia sote-ajan kynnyksellä</i>	<b>27</b>	<b>Uutisia:</b> <i>Liikunta parantaa koulumenestystä</i>
<b>7</b>	<b>Anssi Kujala</b> <i>Piru asuu yksityiskohdissa</i>	<b>28</b>	<i>Dynaaminen teippaus kontrolloi kuormitusta</i>
<b>8</b>	<i>Ensin kävi huonosti. Ja sitten hyvin.</i>	<b>29</b>	<i>Mummo ja pojanpojat Pokémon-jahdissa</i>
<b>10</b>	<b>Tiesitkö että?</b> <i>Vaikeavammaisilla on jo valinnanvapaus kuntoutuspalveluissa</i>	<b>30</b>	<b>Fysi kouluttaa</b>
<b>12</b>	<i>Win-win: Fysioterapeuttien suoravastaanotot osaksi sote-uudistusta</i>	<b>36</b>	<b>Tiesitkö että?</b> <i>Ripeää liikuntaa keski-ikässä – parempi muisti vanhana</i> <b>Muiden järjestämää koulutusta</b>
<b>14</b>	<i>Treeneissä, fysioterapiassa, kisakentällä</i> <i>Amanda Kotaja on iloinen itsensä haastaja</i>	<b>37</b>	<b>Kirjanmerkki</b>
<b>18</b>	<i>Äidin kanssa fysioterapiassa</i> <i>"Tuntuu ihan siltä kuin selkä katkeaisi"</i>	<b>38</b>	<b>Tuote uutisia</b>
<b>22</b>	<i>Ollin outo oppimatka:</i> <i>Kun puheesta tuli puuroa ja jaloista hyytelöä</i>	<b>40</b>	<b>Turvaverkko yrittäjälle</b>
<b>24</b>	<i>Pilotti perillä! Fysio Center ensimmäisenä fysioterapia-yrityksenä Potilastiedon arkistoon</i>	<b>41</b>	<b>Jäsenyritykset paikkakunnittain 2016</b>
<b>25</b>	<b>Kysy lakimieheltä</b>	<b>46</b>	<b>Miten fysioterapiaan?</b>

### Lukijakilpailun voittaja

FYSI 1/2016 –lehden lukijakilpailun voittaja on **Teija Uusitalo** Kestilästä. Hän oli pitänyt kiinnostavimpana Vuoden 2015 fysioterapiayrittäjäksi nimetystä Jani Huotarista kertovaa juttua *"Syrjäkylien fysioterapeutit ovat sote-uudistuksen edelläkävijöitä"*. Palkintona on lahjakortti fysioterapiaan. Voittaja voi käyttää lahjakorttinsa valitsemassaan FYSI ry:n jäsenistöön kuuluvassa fysioterapiayrityksessä. Kiitos kaikille osallistuneille!

#### Julkaisija

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset 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

FYSI-Palvelut 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

FYSI-Palvelut Oy  
puh: 010 279 3300  
tuula.vayrynen(at)fyysi.fi

#### Taitto

Kari-Pekka Ritolammi  
Mainostoimisto Curry  
karipekka(at)mainoscurry.fi

#### Painatus

Edita Prima Oy 2016  
Painos 8 000 kpl

ISSN-L 0789-8800

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

#### Kansikuvassa

Kimmo Nordlund ja  
fysioterapeutti Sanna Pennanen

#### Kannen kuva

Vesa-Matti Väärä

## SOTE-UUDISTUKSELLA tavoitellaan laadukkaita ja kansalaisia lähellä olevia palveluja

– fysioterapia- ja kuntoutusyrityksissä on jo täysi valmius palveluntuottajiksi

**S**ote- ja maakuntauudistuksen lakiesitykset julkistettiin elokuun viimeisenä päivänä. Nyt on meillä lausuntovaihe, jonka antamiseen mekin FYSIssä valmistaudumme. Kyseessä on historiallisen suuri reformi, jota on valmisteltu jo vuosikausia. Mutta nyt häämöttää jo maali – ja hyvä niin.

Sote-uudistuksen tavoitteena on **nykyaikais-  
taa palveluja, kaventaa ihmisten terveyseroja,  
parantaa palvelujen saatavuutta ja vaikutta-  
vuutta**. Tavoitellaan asiakaskeskeisiä, kustannus-  
tehokkaita ja vaikuttavia palveluja. Näitähän FY-  
SIn jäsenyrityksissä on tarjolla jo nyt. Lisäksi  
valtio pyrkii hillitsemään kustannusten kasvua  
kolmella miljardilla eurolla vuoteen 2029 men-  
nessä. Tuo rahasumma säästetään, mikäli kansa-  
laiset sairastuttuaan pääsevät nopeasti hoitoon ja  
takaisin terveenä arkeen – tähänkin fysioterapia-  
ja kuntoutusyrityksillä on annettavaa. FYSI on  
korostanut sote-vaikuttamistyössä kustannusteho-  
kasta fysioterapeutin suoravastaanottoa, jolla  
tarpeettomat lääkärisäkäynnit vältettäisiin.  
Ensimmäinen FYSin järjestämä fysioterapeutin  
suoravastaanotokoulutus käynnistettiin elokuu-  
sa Helsingissä. Koulutusryhmä tuli nopeasti täy-  
teen, joten vastaava uusi ryhmä aloittaa suoravas-  
taanotto-opiskelun ensi vuoden huhtikuussa.

Sote-uudistuksessa tavoitellaan toimivia pal-  
velu- ja hoitoketjuja ja toiminnan tehostamisa-  
ta digi-työkaluja hyödyntämällä. Fysiotera-  
piayrityksissä tämä tarkoittaa mm. sähköiseen  
Potilastiedon arkistoon, Kantaan liittymistä ja  
etäkuntoutuspalvelujen kehittämistä. FYSin Kan-  
ta-pilottiyritys, Fysio Center Jyväskylästä, liittyi  
Kanta-järjestelmään syyskuun alussa, tarkemmat  
tiedot liittymisprosessista löydät tästä lehdestä.  
Sote-aikakauteen valmistautuminen edellyttää  
Kantaan liittymistä. Etäkuntoutukseen pereh-  
dymme tarkemmin syksyn FYSI-Yrittäjäpäivillä  
Tallinnassa loka-marraskuun vaihteessa.

Palvelujen saatavuuden parantaminen on yh-  
tenä sote-tavoitteena. Toimialamme yritysten  
kannalta on äärimmäisen tärkeää, että **kansa-**

**laisilla säilyvät lähipalvelut**, eikä keskittymistä  
suurille pörssiyrityksille tapahdu ja palvelut siirry-  
kauas suuriin keskuksiin. Suomen hallitus linjasi  
kesäkuussa, että se huolehtii mikro- ja pk-yritys-  
ten mahdollisuudesta tuottaa palveluja sote-alu-  
eilla. Tuo on äärimmäisen tärkeä kirjaus toimi-  
alamme yrityksille ja kirjauksesta pidettäköön  
myös kiinni. FYSin sote-viesti päättäjille on ko-  
ko ajan ollut ja on edelleen se, että mikro- ja pk-  
yritysten toimintaedellytykset palveluntuottajina  
on taattava sote-uudistuksessa.

Suomen hallitus valmistelee kuluvan syksyn  
aikana myös valinnanvapaus- ja monikanavara-  
hoituksen yksinkertaistamista koskevaa lainsä-  
däntöä. Nämä lait tullevat lausunnolle marras-  
kuussa. Valinnanvapausmallin lähtökohtana on  
ihmisten erilainen palvelutarve. Valinnanvapau-  
della tarkoitetaan sitä, että kansalainen voi hakea  
valinnanvapauden piirissä olevat palvelut joko  
yksityisen, julkisen tai kolmannen sektorin hy-  
väksytyiltä palveluntuottajilta. Valinnanvapaus  
on pääsääntö perustasolla ja soveltuvin osin eri-  
koistason sosiaali- ja terveystieteissä.

Yhteenvetona kaikesta edellisestä totean, että  
niin yhteiskunnan kuin yksityisten palveluntuot-  
tajienkin perspektiivistä katsoen ollaan menos-  
sa oikeaan suuntaan. Kuitenkin lakiesityksis-  
sä on löydettävissä myös kysymyksiä herättäviä  
kohtia: mitkä ovat valtakunnallisten palvelukes-  
kusten ja maakunnan palvelulaitosten todelliset  
roolit sote-reformissa? Tärkeää esityksissä on se,  
että sote-palvelujen järjestäminen ja tuottami-  
nen erotetaan toisistaan. Yhtäkään sote-lakia ei  
ole vielä eduskunnassa käsitelty, käsittely alkaa  
lausuntokierroksen jälkeen joulukuussa. Ja valin-  
nanvapaus- ja rahoituslainsäädäntöä ollaan vas-  
ta työstämässä. FYSI jatkaa sote-vaikuttamistyötä  
päättäjiin päin fysioterapia- ja kuntoutusyritysten  
tulevaisuuden varmistamiseksi.

*Leila Salonen*

*Päätoimittaja*

*FYSI ry:n toiminnanjohtaja*

*leila.salonen@fyysi.fi*



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

# AJATUKSIA sote-ajan kynnyksellä

**V**uoden 2016 jälkipuoli on mielenkiintoista aikaa. Marraskuun alkupuolella annetaan eduskunnalle lausunnot kauaskantoisista lakiehdotuksista.

Siinä samalla valmistaudumme uuteen soteen, jonka mukana Suomi saa sataan vuoteen suurimman muutoksen sosiaali- ja terveystalouteen.

Kyseessä on meidän yksityisten fysioterapian ja kuntoutuksen palveluntuottajien kannalta sekä mahdollisuus että uhka. Pystytäänkö turvaamaan pk-kokoisten yritysten ja ammatinharjoittajien mahdollisuus olla mukana tarjoamassa palveluitaan asiakkaan valittavaksi vai jäävätkö pienet, joka niemessä ja notkossa kuntoutuspalveluja tarjoavat yritykset ja ammatinharjoittajat järjestelmän jalkoihin? Pystyvätkö päättäjät keksimään ratkaisun, jonka avulla syrjäisilläkin seuduilla jo vuosikymmenien ajan toimineilla palveluntuottajilla on toiminnan edellytykset jatkossakin? Kysymys on paitsi työllistävien kuntoutusalan yritysten olemassaolosta myös kansalaisten oikeudesta lähipalveluihin. Kuntoutusalan pk-yritykset muodostavat koko maan kattavan valmiin infran, jota kannattaa hyödyntää uutta sotea rakennettaessa.

Fysioterapian ja kuntoutuksen rooli terveydenhuollon kokonaisuudessa on vahvistunut viimeaikaisten tutkimustulosten myötä. Niin kansainväliset kuin suomalaiset vaikuttavuustutkimukset ovat jo alkaneet muuttaa hoitokäytäntöjä, kun fysioterapia ja kuntoutus on tutkitusti todettu yhtä tulokselliseksi ja kustannustehokkaammaksi hoidoksi kuin tietyt, jopa tarpeettomiksi osoittautuneet leikkaukset esimerkiksi polven tai olkanivelen tietyissä vaivoissa.

Fysioterapeutin perusteellinen arvio toiminnan haitan syistä ja hyvin suunnitellut ja oikea-aikaiset kuntoutustoimet tuottavat hyviä tuloksia asiakkaiden oireiston helpottamisessa. Aktiivinen ja tarkka, fysioterapeutin ohjeistama toiminnallinen

harjoittelu on vaikuttavin tapa puuttua toiminnanvajeisiin ja saada asiakkaat itse totutumaan kuntouttaviin ja omaa terveystään edistäviin toimenpiteisiin.

Monen tuki- ja liikuntaelinoireisen asiakkaan haasteena on kipu. Miten liikua ja harjoitella silloin, kun matkakumparina on kipu? Fysioterapeutti on se terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on osaamista ja työkalut ohjata myös kivun ja toiminnanrajoitteiden kanssa kamppailevaa asiakasta liikkumaan turvallisesti ja pitämään näin yllä toimintakykyään.

Fysioterapeuttien suoravastaanotto-toiminta on osoittautunut tuloksekkaaksi keinoksi puuttua ajoissa tuki- ja liikuntaelinoireisten asiakkaiden tilanteeseen: lääkärille jonotuksen sijasta esimerkiksi selän, polven tai olkapään alueen vaivasta kärsivä asiakas ohjataan tietyin tarkoin kriteerein ensin fysioterapeutille. Nyt myös yksityissektorin fysioterapeutit ovat ryhtyneet kouluttautumaan suoravastaanotto-toimintaan valmistautuen näin uuteen sote-ajkaan ja sen mukanaan tuomaan asiakkaan valinnanvapauteen.

Suoravastaanotto-toimintaan lisäkoulutettu fysioterapeutti tutkii asiakkaan, tekee arvionsa esimerkiksi selkäkipujen alkuperästä ja laadusta ja antaa asiakkaalle ohjauksen. Hän osaa myös tunnistaa sellaiset hälyttävät merkit, joiden perusteella asiakas ohjataan eteenpäin lääkärin tutkimukseen mukanaan fysioterapeutin arvio siitä, että kyse on jostakin muusta kuin toiminnallisesta, fysioterapeutin keinoin korjattavasta häiriöstä. Moniammatillinen lähestymis- ja työskentelytapa on potilaan etu.

Syyskuussa 2016 otettiin merkittävä askel soteen valmistautumisessa, kun Fysin jäsenyrittäjä Fysio Center Jyväskylä Oy liittyi ensimmäisenä fysioterapiayrityksenä kansallisiin Kanta-palveluihin kuuluvaan Potilastiedon arkistoon. Lämpimät onnittelut fysioterapiayrittäjä Susanna

Antikaiselle, joka on pilottina tehnyt valittavan työn avatessaan tietä meille perässä liittyville. Jatkossa asiakkaamme löytävät Omakanta-palvelusta omaan terveydenhoitoonsa liittyvät tapahtumat olipa hoito tapahtunut julkisella tai yksityisellä palveluntuottajalla. Tämä tieto on potilaan luvalla myös häntä hoitavien tahojen hyödynnettävissä. Kyse on sote-uudistustakin ajatellen merkittävästä askeleesta.

*Paula Sarias*

*FYSI ry:n hallituksen puheenjohtaja  
paula.sarias@fysios.fi*



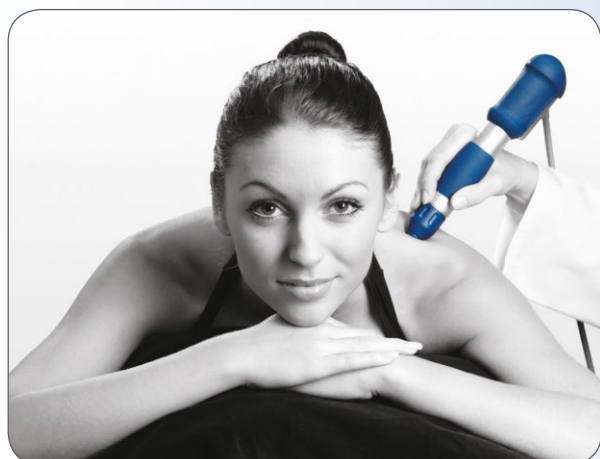
*Paula Sarias (vas.) ja Leila Salonen*



# SHOCKWAVE Chattanooga

Nopeat ja tehokkaat hoidot Radiaalisella Shockwavella!  
Tieteellisesti todistetut indikaatiot mm:

- Plantaari faskiitti
- Golf- ja tenniskyynärpää
- Achillodynia
- Hyppääjän - ja juoksijan polvi
- Trochanter-alueen rasitusvammat
- Patellan tendiniitti
- Frozen shoulder / kalkki-olkapää
- Triggerkäsittelyt
- Yleiset pehmytosakudos-käsittelyt



NYT MYÖS LEASING-  
MAHDOLLISUUS,  
alkaen 278 e / kk / 36 kk,  
alv 0 % (Matkalaite)  
ja 450 e / kk / 36 kk, alv 0 %  
(Klinikkalaite)

Ota yhteyttä, Pasi Nevala,  
fysioterapeutti / DJO Global Oy  
+358400 913 283





# Piru asuu yksityiskohdissa

Teksti : ANSSI KUJALA, Suomen Yrittäjien varatoimitusjohtaja | Kuvat : SINI PENNANEN

**S**ote- ja maakuntauudistus on pian 100-vuotiaan Suomen näkökulmasta valtava reformi. Se on lähes kaikille yrittäjille mahdollisuus, erityisesti jos valinnanvapaus toteutetaan linjausten mukaisesti. Suomen Yrittäjät on jo pitkään ajanut järjestäjän ja tuottajan erottamista ja suomalaisille aitoa valinnanvapautta.

Mutta piru asuu yksityiskohdissa. Aina ei voi olla positiivinen, ja siksi maalaan nyt pirua seinälle.

Yhtenä yksityiskohtana on ns. palvelukeskusten perustaminen, toisin sanoen valtakunnallisen yhteishankintayksikön perustaminen erilaisiin tukipalveluihin. Tämä tarkoittaa väistämättä hankintojen absooluuttisen koon kasvua.

Vaikka siinä maakuntalain pykälässä ei suoraan esitetäkään hankintojen pakollista keskittämistä valtakunnalliselle toimijalle, näen riskejä ja luen asiaa kuin piru raamatua. Suoraan kuntatasolta ohi maakuntatason hankintojen keskittäminen voi tuoda mukanaan todella arvaamattoman kehityk-

sen. Kyseessä on megaluokan kysymys megaluokan reformin sisällä.

Hankintayksiköiden suurentuminen on jo johtanut suuriin hankintoihin. Jo soten järjestämisvastuun siirto kunnilta maakunnille kasvattanee hankintojen kokoa.

## Osaamisen lisääminen kyllä, keskittäminen ei

Hankintaosaamista tarvitaan enemmän, keskittämistä ehdottomasti ei. Uudistuksessa hankintaosaamisen hankkiminen helpottuu ja hankintaosaajia saadaan lisää.

Keskittämisaikojen kannattajien näkökulmasta maailma näyttää varmasti aika silppuiselta ja volyyymiä kiinnostavilta. Markkinoiden toimivuuden, alueellisen elinvoiman, itsehallinnon ja pk-yritysten toimintaympäristön näkökulma on pakko ottaa pohdinnoissa huomioon. Hankintatoimi on merkittävä osa kunnallista itsehallintoa ja itsemääräämisoikeutta – myös tulevaisuudessa maakunnissa. Ei sitä kannata ulkoistaa kasvottomalle suurtoimijalle Helsingissä.

Uudistuksessa pitäisi ohjata paremmin siihen suuntaan, että maakunnat ymmärtävät oman päätöksentekonsa merkityksen hankinta-asioissa ja haluavat itse suunnitella ja toteuttaa hankinnat, jotta alu-

eella voi toimia elinvoimaisia yrityksiä. Niiden yrittäjien ja työntekijöiden veroilla voidaan tuottaa tarvittavat palvelut.

## Ilomantsilainen fysioterapeuttiyrittäjä

Peruspalvelu- ja perheministeri Juha Rehula on usein kysynyt hienosti: ”Miten tämä uudistus vaikuttaa ilomantsilaisen fysioterapeuttiyrittäjän toimintaan?” Hyvä kysymys, koska vielä kukaan ei tiedä lopullista vastausta.

Uudistus on kokonaisuus. Hankintoja keskittämällä on todella huono vaikutus Ilomantsin - ovat ne sitten palveluhankintoja tai tukipalveluita.

Mielestäni valtakunnallisia yhteishankintoja voidaan toteuttaa ainoastaan silloin, kun alueellisia toimittajia ei ole. Muuten maakuntien itsehallinto on entistä ohuempaa ja ilomantsilainenkin fysioterapeutti lopulta häviää.

Tästä kaikesta huolimatta valinnanvapaus, jonka yksityiskohtia vasta valmistellaan, tuo mukanaan ennen kaikkea mahdollisuuksia Ilomantsiin. Kaikille sote-alan yrittäjille.

*Anssi Kujala*

*Kirjoittaja on Suomen Yrittäjien varatoimitusjohtaja*

## fysioterapia.info kertoo fysioterapiasta kansalaisille

Mitä fysioterapia on? Miten fysioterapiaan pääsee?  
Luotettavaa tietoa fysioterapiasta ja kuntoutuksesta  
[www.fysioterapia.info](http://www.fysioterapia.info) 10.10.2016 alkaen



”Kyllä se on niin, että vaikka on sattunut huonosti elämässä, niin monien tapahtumien kautta huomaa, että voi tapahtua paljon hyvääkin.”

Eija Nordlund

# Ensin kävi huonosti.

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIUS | Kuvat : VESA-MATTI VÄÄRÄ, PERHE NORDLUND JA RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

*Kuinka suuri todennäköisyys...? Teitä on veneessä viisi kaverusta menossa Juhannuspäivänä hakemaan kaasua grilliin. Lepäilet tyttökaverisi kanssa kajuutassa, kun kaverisi ajaa liian lujaa ja vene rysähtää rantakivikkoon Muumimaaailman sillan alla. Yksi kivistä rikkoo veneen pohjan ja katkaisee selkärankasi irtipoikki. Kukaan muu ei loukkaannu... Niinpä!*



**V**ieressäni ”louskun” raitissa istuu nyt 13 vuotta myöhemmin tuo nuori mies, joka on juuri riuskoin ottein kiivennyt rakkaan, jo 10 vuotta palvelleen Dodge Raminsa rattiin ja nostanut pyörätuolinsa vauhdikkain ottein takapenkille. – Hyvä pyörätuoli on pienikokoinen ja kevyt – sellainen, joka on helppo heittää autoon, **Kimmo Nordlund** – automies – määrittelee.

Miehen vauhti ei ole juuri hidastunut sen jälkeen, kun hänen yläosastaan 4,5 senttiä sivuun työntynyt selkärankansa pakotettiin raudan avulla takaisin ruotuun. – Kaikki piuhatkin olivat menneet poikki, joten jossittelun varaa ei jäänyt. Lääkäri sanoi aika lailla suoraan, että et kävele ikinä.

En vielä tiedä, että vieressäni istuu Kimmo – käsittämättömällä päänasetuksilla varustettu tyyppi. Tiedustelen siis varovaisesti, miltä nuoresta, sairaalassa koomasta heränneestä mie-

hestä tuntui ottaa vastaan tuollainen tieto. – Ajattelin jo heti, että kun olen tykännyt lumilautailusta ja crossipyöristä ja muusta sellaisesta, niin olisi se voinut sattua niilläkin. Hyvää on ollut sekini, että kun piuhat kerran menivät kokonaan poikki, minulla ei ole hermosärkyjä eikä jaloissa spastisuutta.

Huonekaveri, moottoripyöräonnettomuudessa yhtä vaikeasti loukkaantunut nuori mies, otti asian huomattavasti raskaammin. – Hänellä oli kauan vaikeaa. Mutta hänenkin elämänsä on järjestynyt. Pidämme edelleen yhteyttä silloin tällöin.



*Perhe Nordlundin keittiöremontti on viittä vaille valmis. Isoveli Walteri on koulussa, mutta Wernerin pitää huolen vauhdista kotona. – Kimmo on kätevä ja tekee arjessamme niin paljon, että on usein jaksamisensa rajoilla, Eija toteaa. – Moni ystäväpariskuntamme onkin todennut, että olemme keskivertoa tasavertaisempi pari.*

Kiitos käsihallintalaitteiden, Kimmon ei tarvinnut luopua autoilusta vammautumisen jälkeenkään. – Kävin nelisen kuukautta kestäneen kuntoutuskeskusjaksoni yhteydessä uudelleen autokoulun – niin pitää tehdä oppiakseen käsihallintalaitteiden käytön. Heti kotiuduttuani hommasin automaattivaihteisen auton.

Kimmon tarinaa kuunnellessa ja tekemisiä seuraillessa tulee mieleen, että luonne on elämässä tärkeämpi kuin ehjä selkäranka. Mistä ihmeestä tuo rentous ja tekemisen meininki kumpuaa...? Kimmon vaimo **Eija** osoittautuu samanlaiseksi paketiksi pakottamatonta positii-visuutta ja yrittää avata asiaa. – Olemme itsekin pohtineet tätä ja päätyneet aika pitkälti siihen, että hyvä lapsuus kantaa. Meillä molemmilla on ollut sellainen ja edelleen mitä lämpimimmät suhteet omaan perheeseen.

Niin: vaimo! Ja perhe: Eijan ja Kimmon kaksi biologista poikaa, joita heidän ei pitänyt saada. – Tyksin lapsettomuushoitopuoli on uskomattoman hyvä!

Kimmon suhde veneonnettomuuden aikaan tyttöystävään katkesi noin puolitoista vuotta onnettomuuden jälkeen. Yhdeksän vuotta sitten Kimmo meni ostamaan amerikk-

*Kimmo Nordlund on automies henkeen ja vereen. Pojat Walteri ja Wernerin ovat nauttineet isän kanssa vauhdista ensin pyörätuolin ja sitten niin ”louskun”, mönkijän, ruohonleikkurin kuin veneenkin kyydissä. – Kun asuu maalla, pääsee koko ajan puuhastelemaan ja tekemään jotain. Olen tykännyt tästä louskusta yli kaiken, koska sillä kulkevat kaikki romut ja tavarat, Kimmo sanoo. Seisomapyörätuoli on hyvä apu mm. autonkorjauksessa.*



*”Olen aina tykännyt lumilautailusta ja crossipyöristä.  
Ajattelin, että tämä olisi voinut sattua sielläkin.”*

*Kimmo Nordlund*

# Ja sitten hyvin.

kalaista jalkapalloa (älkää kysykö miksi) Turun Länsikeskuksen Intersportiin. – Tuurasin sattumalta kassalla työkaveria. Näin tiskin takaa vain hiustupsun ja kurkistin, että mikäs ukkeli tuo oikein on, Eija kertoo. – Minähän siellä olin silloisessa punaisessa irokeesissani. Yksi hammaskin puuttui... Kimmo kuvailee.

Loppu on historiaa. Kahden viikon päästä Kimmo rullasi ruusupuskalla ja suklaalla varustautuneena uudelleen Eijan työpaikalle ja kysyi, lähtisikö Eija kahville. – Minä vastasin, että kyllä kai, kun ei tässä muuta... Eija nauraa. – Pyysin silloin heti, että Kimmo ker-  
too, missä kohtaa tarvitsee apua pyörätuolinsa kanssa, kun minulla ei ollut asiasta mitään aiempaa kokemusta.

Noiden tapahtumien jälkeen monet asiat ovat loksahdelleet Kimmon ja Eijan elämässä kohdilleen. – Olihan se aikamoinen asia niin itselle kuin läheisilleni-kin todeta, että rakastuin ihmiseen, joka on vammautunut ja kulkee pyörätuolilla. Sellaista ei suunnitella etukäteen, mutta minkäs teet, kun synkkaa!, Eija toteaa.

Tänä päivänä pari asuu poikiensa kanssa Merimaskussa meren rannalla vuonna 1852 rakennetussa Kimmon äidinäidin kotitalossa, jota on kauniisti laajennettu kasvaneen perheen tarpeisiin. Tekeväinen ja käsistään kätevä Kimmo tekee vammastaan ja liikkumistavastaan huolimatta melkein mitä vaan: korjaa autoja ja mönkijöitä, rakentaa ja remontoi, leikkaa nurmikot ja auraa lumet omalta ja parin naapurin tienpätkältä, käy vapaaehtoisena auttamassa Merimaskun koulun puutyötunneilla. Imuroi,

käy kaupassa louskullaan, tyhjentää tiskikoneen, hoitaa poikia – ja ompelee napit. Eijalla kun ei ompelijan tyttärenä ole kenkiä. – Monet kaverimme ovat sanoneet, että meillä on tavallista tasavertaisempi suhde ja keskenämme samanlainen arvomaailma, Eija sanoo. – Niin – paitsi että Eija on ylempiarvoisempi kuin minä. Hän kun on alikersantti ja minä korpraali, Kimmo veistelee.

Eija toteaa, että Kimmo on arjessa vienyt omat tekemisensä, jaksamisensa ja sietokykynsä aika lailla ääriarjoille. – On tietysti joitakin asioita, joita minä teen – vedän esimerkiksi aina rappuset. – Niin ja vaihdot kaivinkoneen telan. Ja autoon suuttimia aina silloin, kun en itse ylety, Kimmo sanoo.

Pojista on tullut jänteviä ja he ovat kehittyneet motorisesti keskivertoa nopeammin, kun isä on nostellut heitä pikkuisesta asti pyörätuolin kyytiin yhdestä kädestä nostellen. Miksikö sillä lailla? Siksi, että jos Kimmo ei pidä toisella kädellä kiinni pyörätuolista, hän itse kuukahtaa nokilleen lattialle, koska alavartalossa ei ole tuntoa eikä voimaa. – Molemmat pojat ovat olleet mielellään tuolin kyydissä ja tasapainoilleet sylissäni.

Koska alavartalo on poissa pelistä, ylävartalo on kovassa käytössä – ja fysioterapia tarpeen molempien ”puolis-kojen” osalta. Fysioterapia on kuulunut Kimmon viikko-ohjelmaan vammautumisesta lähtien. – Se on tosi tärkeää, ja menen sinne joka kerta mielelläni. Sisältö vaihtelee tilanteen mukaan. Välillä hoidetaan olkapäättäni, joka vihoittelee, kun nostelen pikkumiestä - 12 kilon kahvakuulaa. Välillä harjoitetaan keskivartalon lihaksia ja tasapainoa. Uutena on tullut mukaan cross fit -tyylinen harjoittelu fysioterapeutin ohjauksessa. Hyvä fysioterapia on monipuolista ja innostavaa

*The Nordlunds! Eija, Werner, Walteri ja Kimmo. Puuhaperhe tykkää asua maalla.*

*– Kimmo tekee kaiken ylävartalollaan. Kahden pienen lapsen isän yläraajat ovat kovalla koetuksella, ja fysioterapiassa keskitytään aina siihen, mikä kulloinkin on ajankohtaisinta. Välillä hoidetaan, välillä harjoitellaan aktiivisesti, fysio- ja lymfaterapeutti Sanna Pennanen Naantalın Kunto-keskuksesta kertoo.*



– ei kaavoihin kangistunutta – ja siinä kuunnellaan, mitä kuntoutuja kulloinkin tarvitsee.

Eija kertoo, että suurimpana yllätyksenä hänelle ovat tulleet sellaiset pienentuntuista asioista lähtevät tilanteet, jotka saattavat Kimmon alavartalon tuntopuutoksesta johtuen kehittyä todella vaarallisiksi. – Sellainen oli esimerkiksi tulehdus, joka ehti edetä munuaisaltaaseen, ennen kuin antoi oireita.

Haastatteluamuna Kimmo on jo ollut Naantalın terveystieteiden keskuksessa näyttämässä jalkaansa, johon on tehty ihonsiirto, koska kehräsluun päälle tullut haava ei vain ole suostunut paranemaan pitkänkään ajan kuluessa. – Onneksi Kimmo on tarkka terveytensä suhteen. Tähän asti olemme aina saaneet avun ajoissa, Eija sanoo.

Perhe Nordlund elää Merimaskun kodissa antoisaa arkeaan. Vuodenvaihteen jälkeen arki jonkin verran muuttuu, kun äiti palaa työhön ja Werner menee päiväkotiin. Walteri on jo eka-luokkalainen. – Näin se elämä menee. Koska on mahdotonta ennustaa tulevaa, on ehdotonta elää tässä hetkessä ja nauttia siitä, Eija summaa. 🌈

*Lue laajempi artikkeli osoitteessa  
[www.fysi-fi/fysi-lehti](http://www.fysi-fi/fysi-lehti)*

*Lue Eija Nordlundin hääpäivänsä merkeissä kirjoittama blogi osoitteessa  
<http://makeupbyeija.blogspot.fi/2016/06/nothing-else-matters.html#comment-form>*

*Diplomikosmetologi Eija Nordlund työskentelee kouluttajana Diter Oy:ssä.*

*Näin (nopsasti) se käy! Katso video siitä, miten Kimmo Nordlund ja pyörätuoli ulkoutuvat louskusta*

*<https://www.youtube.com/watch?v=tzRJ9OtzizY>*



Vaikeavammaiset pitävät valinnanvapautta erittäin tärkeänä. Kuntoutuksen jatkuvuutta arvostetaan, mutta toisaalta asiakkaat ovat valmiita vaihtamaan palveluntuottajaa laadullisten tekijöiden vuoksi.

## Vaikeavammaisilla on jo valinnanvapaus kuntoutuspalveluissa

Teksti: RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

Ajankohtaisessa sote-keskustelussa kuulee väitteitä, joiden mukaan kansalaiset eivät olisi kykeneviä valitsemaan terveyspalveluidensa tuottajaa. Erityisen huolissaan ollaan vammaisista. Tosiasiassa vaikeavammaiset ovat asiassa tiennäyttäjää. Asiakkaan valinnanvapaus otettiin virallisesti käyttöön vaikeavammaisten avomuotoisissa fysioteriapalveluissa eli nykytermein vaativassa lääkinnällisessä kuntoutuksessa jo vuonna 2011.

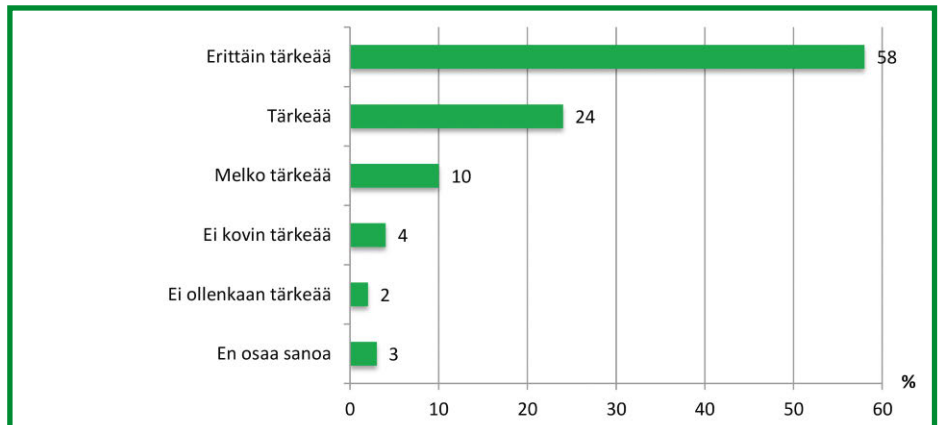
**V**aativan lääkinnällisen kuntoutuksen asiakkaat olivat voineet jo tätä ennenkin vaikuttaa fysioteriapalveluidensa tuottajan valintaan, mutta virallisena käytäntönä valinnanvapaus on ollut vuodesta 2011. Kokemuksia asiasta on siis saatu jo yli viiden vuoden ajan. Kela on seurannut kyselytutkimuksin kuntoutujien näkemyksiä valinnanvapaudesta ja analysoinut kilpailun vaikutuksia palveluiden hintaan ja laatuun.

Valinnanvapaus on ulottunut niihin asiakkaan lähialueella toimiviin palveluntuottajiin, jotka Kela on hyväksynyt kilpailutuksen kautta. Kela järjestää ja rahoittaa vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta alle 65-vuotiaille henkilöille, joilla on huomattavia vaikeuksia arjen toiminnoista suoriutumisessa ja osallistumisessa.

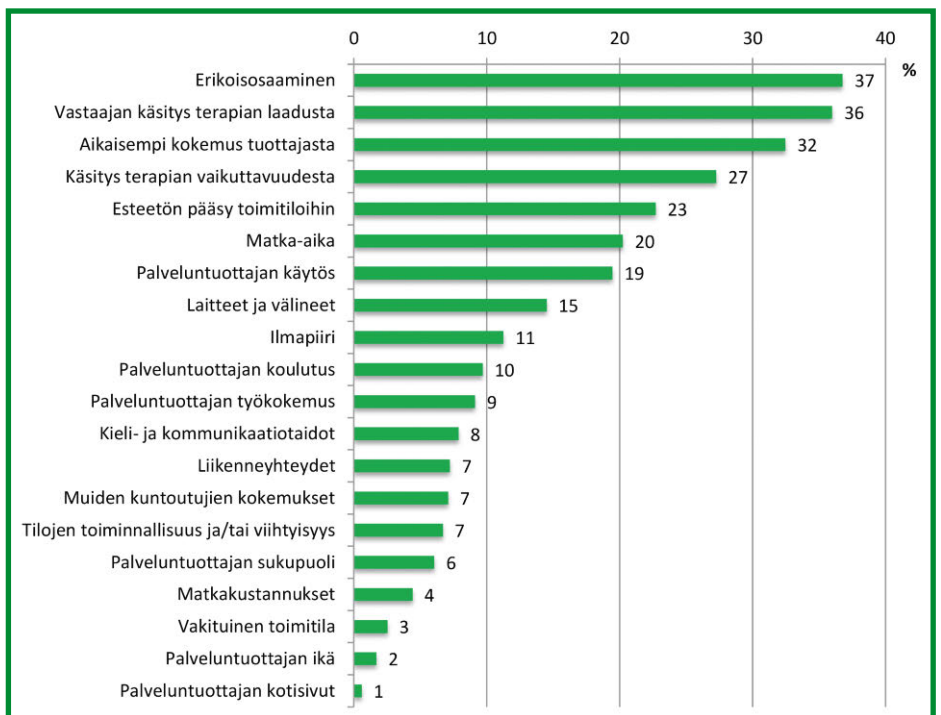
### Valinnanvapautta pidetään erittäin tärkeänä

Kelan kyselytutkimuksessa kysyttiin satunnaisesti valituilta vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen asiakkailta valinnanvapaudesta. Vaikka yli 40 prosenttia kuntoutujista arvostaa kuntoutuksen jatkuvuutta eikä ole vaihtanut palveluntuottajaa kertaakaan, pidetään valinnanvapautta hyvin tärkeänä.

Yli 90 prosenttia vastaajista kokee valinnanvapauden erittäin tärkeäksi, tärkeäksi tai melko tärkeäksi. Naiset pitävät valinnan mahdollisuutta tärkeämpänä kuin miehet ja koulutetummat tärkeämpänä kuin vähemmän koulutusta saaneet. Va-



Kuvio 1. Vastaukset väittämään "Minulle on tärkeää, että saan itse valita minua kuntouttavan fysioterapeutin" (n = 1704).



Kuvio 2. Kolme tärkeintä tekijää, joiden vastaajat kokivat vaikuttavan palveluntuottajan valintaan (n = 1537).

linnanvapautta arvostavat sekä hyvän että huonon terveydentilan omaavat.

Kuntoutujat tekevät palveluntuottajan valinnan pääosin itsenäisesti tai yhdessä läheisten tai ystävien kanssa. 45 prosenttia vastaajista on valinnut fysioterapiapalveluidensa tuottajan itsenäisesti. Läheisten kanssa valinnan on tehnyt noin viidesosa vastaajista. Yhdessä julkisen tai yksityisen terveydenhuollon ammattilaisten kanssa valinnan on tehnyt 14 prosenttia vastaajista ja yhdessä fysio- tai muun terapeutin kanssa 12 prosenttia. Kelan toimihenkilön kanssa valinnan on tehnyt noin 4 prosenttia vastaajista.

Valtaosa kuntoutujista saa fysioterapiaa vähintään kerran viikossa. Fysioterapian saanti on kestänyt keskimäärin 13,5 vuotta.

### Itselle sopivan tuottajan valinta mahdollistunut

Valinnanvapauden koetaan mahdollistavan juuri itselle omien kriteereiden pohjalta sopivan tuottajan valinnan. Kuntoutujat ovat myös olleet valmiita vaihtamaan palveluntuottajaa laadullisten tekijöiden vuoksi.

Kuntoutujat ovat listanneet tärkeimpiä valintaan vaikuttavia tekijöitä. Listan kärkeen sijoittuvat kuntoutuspalvelun tuottajan erikoisosaaminen, kuntoutujien omat käsitykset terapian laadusta ja vaikuttavuudesta sekä aikaisemmat kokemukset palveluntuottajista (kuvio 2).

### Vertailukelpoista tietoa palveluntuottajista tarvitaan

Yli puolet kuntoutujista kokee tiedon löytämisen ja sopivan fysioterapiapalveluiden tuottajan valitsemisen pääosin helpoksi. Noin viidesosalle valinta tuottaa kuitenkin vaikeuksia.

Jakaumien perusteella esimerkiksi ne, jotka ovat aikaisemmin vaihtaneet palveluntuottajaa, kokevat tiedon löytämisen vaikeahkaksi. Tämä on tutkijoiden mukaan tärkeä havainto, sillä kyseiset kuntoutujat ovat vaihtamisen vuoksi joutuneet etsimään aktiivisemmin tietoa eri tuottajista.

Yli puolet vastaajista ilmoitti saavansa tietoa eri tuottajista parhaiten terveydenhuollon ammattilaisilta. Lisäksi tietoa saadaan erityisesti Kelasta sekä ystäviltä ja sukulaisilta.

Selkeäksi kehittämiskohteeksi asiakkaan valinnanvapaudessa onkin noussut vertailutiedon puute. Jatkossa asiakkaan valinnanvapautta voitaisiin tutkijoiden mielestä kehittää tarjoamalla vertailukelpoista tietoa eri tuottajista.

Kyselyn avoimen palautteen perusteella ilmeni, että hyvin pieni osa vastaajista ei tiennyt oikeudesta valita omaa palveluntuottajaansa. Oikeudesta valinnanvapauteen olisikin tutkijoiden mukaan hyvä tiedottaa jatkossa laajemmin asiakkaille. 🗣️

#### Tutkimus:

Pitkänen, V. ja Pekola, P. Asiakkaiden näkemykset valinnanvapaudesta. Tulokset fysioterapiaa saaville vaativan lääkinällisen kuntoutuksen asiakkaille tehdystä kyselystä. Työpapereita 95. Keila 2016.

Tutkimus lyhyesti (SlideShare)

# tyromotion

## INTERAKTIIVISTA TERAPIAA JA ARVIOINTIA DOKUMENTOITUNA



PABLO® SYSTEM  
MONIPUOLISTA YLÄRAAJAN  
KUNTOUTUSTA



TYMO®  
INTERAKTIIVINEN  
TERAPIA-ALUSTA



fysioline  
live well.

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

Win-win:

# Fysioterapeuttien suoravastaanotot osaksi sote-uudistusta

Teksti ja kuvat: RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

*Terveydenhuollon henkilöstön toimiva työnjako on yksi niistä avaimista, joilla sote-uudistuksessa pyritään kustannustehokkaasti tuottamaan hyvinvointia edistäviä terveystalvveluja laaja-alaisesti koko väestölle. Fysioterapeuttien suoravastaanotot ovat yksi esimerkki toimivasta käytännöstä jolla terveydenhuollon kustannuksia on säästetty samalla, kun kaikki osapuolet potilaista lääkäreihin ovat vakuuttaneet tyytyväisyyttään. Malli tuo monipuolista lisäosaamista tulepotilaiden tutkimis- ja hoitotyöhön. Samalla kun vastaanotolle pääsy helpottuu, voidaan hoitotakuu usein saavuttaa.*



**L**L, ft **Jouko Heiskanen** seuraa lääkärinä, tutkijana ja kuntoutusalan kouluttajana mielenkiinnolla sote-uudistuksen etenemistä. Hänen mielestään fysioterapeuttien suoravastaanottomalli on luonteva osa meillä olevaa sote-uudistusta. Tähänastiset kokemukset perusterveydenhuollon fysioterapeuttien suoravastaanotosta ovat hyviä ja mallia kannattaa ehdottomasti laajentaa ja kehittää edelleen.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet vaivaavat noin joka viidettä työikäistä suomalaista ja niistä aiheutuvat terveydenhuollon kustannukset ovat keskeinen menoerä terveydenhuollon kustannuksissa ja samalla myös hyvin merkityksellinen yksilön elämänlaatuun vaikuttava tekijä. Suoravastaanottomallissa mm. kipuilevan selän, polven tai olkapään takia hoitoon hakeutuvat asiakkaat ohjataan tietyin kriteerein ensimmäiseksi sellaisen fysioterapeutin arvioon, joka on saanut lisäkoulutuksen suoravastaanotto toimintaan. Tätä fysioterapeuttien suoravastaanotokoulutusta on toteutettu runsaan kymme-

- Tähänastiset kokemukset ovat osoittaneet, että suoravastaanottojen avulla saadaan fysioterapeuttinen osaaminen parhaimmillaan palvelemaan koko kansakunnan terveyttä, toteavat koulutuksen tutkija- ja kouluttajapioneerit LL, ft, lehtori (Metropolia AMK) Jouko Heiskanen, ft, OMT, TtM, fysioterapian opettaja Eira Karvonen ja ft, OMT, TtT Markku Paatelma.

nen vuoden ajan, aluksi julkiselle sektorille ja nyt myös terveydenhuoltoalan yrityksiin.

Sote-uudistus tulisi Heiskanen mukaan toteuttaa niin, että fysioterapeuttien suoravastaanotot olisivat yli sektorirajojen kansalaisten käytettävissä kautta maan. – Se on ehdottomasti potilaan etu ja yksi selvimmistä win-win -käytännöistä, joissa kaikki toimijat yhteiskunta mukaan lukien voittavat. Siihenhän sotella juuri pyritään: parempaan ja oikea-aikaiseen hoitoon kustannuksia säästämällä, Heiskanen sanoo.

Fysioterapeutin suoravastaanotto, ensikontakti, on osoittautunut tähänastisten kokemusten ja asiasta tehtyjen kyselyjen valossa hyvin toimivaksi ja hyödylliseksi tuki- ja liikuntaelinvairoista kärsivälle potilaalle. Useiden tutkimusten mukaan valta-

osa tulevaivoista johtuu sellaisista toiminnallisista, arjen tottumuksiin liittyvistä häiriöistä, joiden arviointi on nimenomaan fysioterapeuttien osaamisaluetta. Psykofyysisesti orientoituneilla, toimintakykyä ilmassa operoivilla fysioterapeuteilla on hyvät työkalut näiden häiriöiden korjaamiseen, Heiskanen sanoo.

Suoravastaanotokoulutuksessa fysioterapeutteja lisäkoulutetaan mm. tunnistaamaan ”punaiset liput” eli ne oireet ja tilanteet, joissa ei ole kysymys fysioterapeutin ohjeilla ja hoidolla korjaantuvista toiminnan häiriöistä, vaan joissa fysioterapeutin tulee osata ohjata potilas edelleen lääkärin vastaanotolle.

– Se on lääkärillekin helpotus, kun hän tietää potilaan tulevan fysioterapeutin kautta. Silloin fysioterapeutti on jo omalla vastaanotollaan selvittänyt toimintakykyhäiriöiden osuuden potilaan vaivoihin ja juuri tällä toimintakyvyn häiriö -alueella fysioterapeuttinen osaaminen täydentää lääkärin osaamista. Fysioterapeutin vastaanotolla mm. potilaan lihasperäiset, nivelperäiset, ryhtiin, liikkumiseen ja mm. kehon kontrolliin liittyvät asiat on kartoitettu, ja lääkäri voi jatkaa siitä.

Suoravastaanotto vaatii fysioterapeutilta – niin kuin lääkäriltäkin – paljon osaamista ja kiinnostusta, kokonaisvaltaista otetta potilastyöhön ja innostusta jatkuvaan oppimiseen ja tietojen päivitykseen. – Vastuu on suuri, kun kohtaa ihmisen ensimmäisenä ”etulinjassa”, jossa vastaanotolle tulee potilaita monenlaisilla taustoilla ja erilaisilla vaivakombinaatioilla. Suoravastaanotolla pärjää haasteista innostuva, ekstrovertti terveydenhuollon ammattilainen. Onneksi

*Fysioterapiayrittäjä Lea Hyötyläinen (kuvassa vasemmalla) Juvan Lääkintävoimistelusta on yksi niistä pioneereista, jotka innostuivat mukaan heti ensimmäiseen Fysin järjestämään Fysioterapeutin suoravastaanotto -koulutukseen. Kyseessä on yksityissektorille suunnattu valmentava koulutus. – Juuri tällainen koulutus antaa meille eri puolilla maata, lähellä tarvitsijoita ahertaville fysioterapiayrityksille välineitä valmistautua sote-uudistukseen ja muuhun tämän päivän myllerrykseen terveydenhuollossa, Lea Hyötyläinen sanoo. Uusi koulutusryhmä käynnistyy huhtikuussa 2017. Lue lisää lehden sivulta 33 tai linkistä [www.fysi.fi/koulutus/koulutuskalenteri](http://www.fysi.fi/koulutus/koulutuskalenteri)*



heitä löytyy niin fysioterapeuteista kuin lääkäreistäkin, Heiskanen sanoo.

Suoravastaanotot eivät sinänsä ole uutta fysioterapiassa, päinvastoin. Asiakas on aina voinut hakeutua halutessaan suoraan fysioterapeutin vastaanotolle ja arvioon myös ilman lääkärin lähetettä. – Tälle jo monissa terveyskeskuksissa käytössä olevalle tuki- ja liikuntaelinsairaana potilaan ”ensin fysioterapeutille” -käytännölle halutaan nyt tehdä raamit ja määritellä se osaamisen taso, jota vaativa ja vastuullinen toiminta edellyttää. Haasteena on myös se, miten parantaa terveyspalvelujen käyttäjien tietoa sitä, mikä kunkin ammattiryhmän tehtävä ja ydinosaaminen on, Heiskanen sanoo.

Potilaan kannalta oleellisinta on se, että hän saa oikeaan aikaan parhaan mahdollisen hoidon. – Juuri siihen tällä käytännöllä tähänastisten kokemusten perusteella parhaimmillaan päästään. Silloin kun on kyse toiminnallisesta häiriöstä, saattaa jo yksi fysioterapeutin arvio- ja ohjaukselta antaa potilaalle itselleen ne avaimet, joiden avulla hänen oireensa korjaantuu. Tämä on loistava tapa ottaa viivytyksettä haarukkaan ne tavallisimmat ja alkuvaiheessa usein helposti korjattavissa olevat toimintakyvyn häiriöt, jotka pitkittyessään johtavat uusiin ongelmiin ja kasvaviin kustannuksiin.

– Sote-järjestelmän kannalta tavoitteena on laadukas, turvallinen, kaikki tarvittavat asiat huomioiva vastaanottotapahtuma, johon ei liity alilyöntejä eikä ylilyöntejä, Heiskanen kuvailee.

Pohjoismaat ovat kärkijoukoissa edistämässä terveydenhuollon ammattilaisten luontaisimpiin osaamisalueisiin perustuvaa työnjakoa. Suomessa toteuttamamme käytännön ratkaisut ovat herätteet myös kansainvälistä kiinnostusta. Malliimme on käynyt tutustumassa niin aasialaisia kuin arabimaista tulleita terveydenhuoltoalan ammattilaisia.

Jouko Heiskanen kantaa huolta siitä, että myös fysioterapian paras erikoisosaaminen saataisiin mukaan tulevaan sote-järjestelmään. – Suomessa on fysioterapiassa omalla kustannuksellaan pitkälle koulutautuneita erikoisosaajia. Pidän tärkeänä, että järjestelmään rakennetaan mahdollisuus tukeutua heidän erikoisosaamiseensa esimerkiksi konsultointien muodossa silloin, kun potilaan etu sitä vaatii. Tälle tielle mallina toimii lääkäreiden erikoislääkärikonsultaatio -järjestelmä ja sen kehittäminen on vasta alkamassa. 🇫🇮

## Fysioterapeutin suoravastaanotto

### Tästä on kyse

- *Terveydenhuoltoon hakeutunut tuki- ja liikuntaelinoireinen potilas ohjataan tietyin kriteerein suoraan fysioterapeutille sen sijaan, että hän jäisi jonottamaan pääsyä lääkärin vastaanotolle; fysioterapeutti on käynyt suoravastaanottoon valmentavan koulutuksen.*
- *”Fysioterapeutille ensin” -käytäntöä hyödynnetään jo useissa kunnissa ja kuntayhtymissä. Sen laajentaminen kaikkialle perusterveydenhuoltoon ja työterveyshuoltoon on tutkimuksien ja kokeimusten valossa erittäin perusteltua. Niin potilaat, lääkärit kuin fysioterapeutitkin ovat antaneet mallille kiitosta.*
- *Kustannussäästöjä syntyy lääkäriresurssien järkevämmästä käytöstä ja potilaan nopeammasta hoitoon pääsystä. Fysioterapeutti ohjaa potilaan tarvittaessa lääkärin vastaanotolle.*
- *Suoravastaanottokoulutuksen suorittaneella fysioterapeutilla tulee olla oikeus kirjoittaa lähete jatkofysioterapiaan sekä ohjata käyttämään reseptivapaita särky- ja tulehduskipulääkkeitä. Lisäksi hän voi tarvittaessa kirjoittaa 3-5 päivän sairausloman. Fysioterapeutin ohjauksella, tuella ja kotiohjeilla työ- ja toimintakyvyn palautuminen nopeutuu.*
- *Jatkossa suoravastaanottoon erikoistuneita fysioterapeutteja löytyy kaikilta sektoreilta, mikä on välttämätöntä suunnitteilla olevan asiakkaan valinnanvapauden toteutumiseksi myös käytännössä.*



# Onko potilasohjelmistosi uusiminen ajankohtaista?

Potilastiedon arkisto asettaa ohjelmistoille uusia vaatimuksia. Nyt on aika varmistaa oman ohjelmiston Kanta-yhteensopivuus. Kysy lisätietoja!



Helppo oppia

Edullinen käyttää



Kehittyy jatkuvasti

Toimii mobiililaitteilla



Hyvä asiakastuki



Diarium on Kanta-yhteensopiva

**D** Diarium

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

Treeneissä, fysioterapiassa, kisakentällä



# Amanda Kotaja on iloinen itsensä haastaja

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIUS | Kuvat : KATJA TONTERI, MAARIT KURKI, PARALYMPIAKOMITEA, TT-FYSIO

*Ratakelaaja Amanda Kotajan harjoittelua, asennetta ja taustajoukkoja tarkkaillessaan päätyy ajatukseen, että ”terveitten” urheilulla on huippuvammaisurheilun puolelta paljon ammennettavaa.*

**F**ysioterapia on kuulunut Amanda Kotajan elämään aina. Siitä tuli synnyntänsä selkäydinvamman vuoksi osa viikko-ohjelmaa jo silloin, kun Amanda oli 3 kuukautta vanha. Fysioterapeutti **Tarja Aaltonen** kävi Vampulassa kotikäynnillä viikoittain. – Itse asiassa siihen asti, kun päätin 16-vuotiaana muuttaa Helsinkiin urheilulukioon.

– Fysioterapia on aina ollut luonnollinen osa viikkorytmiäni. Lapsena kuntoututtavan, ylläpitävän fysioterapian koki hauskaksi, leikinomaiseksi jumpaksi. Murrosiässä oli jonkin aikaa sellainen vaihe, jossa asenteeni oli negatiivinen - fysioterapia ei kiinnostanut. Nyt tiedän ja tunnen, että fysioterapia on ollut minulle enemmän kuin tarpeellista ja tuonut elämäni hyviä juttuja, Amanda Kotaja kuvailee.

Sen jälkeen kun Amanda innostui **Leo-Pekka Tähdän** innoittamana kilpaurheilusta ja nimenomaan ratakelauksesta, fysioterapian luonne osin muuttui. Suuri treenimäärä vaatii vastapainoksi palauttavaa fysioterapiaa, jonka kulloinkin sisäl-

tö riippuu paljolti siitä, mitä harjoittelukauden vaihetta eletään.

– Oma valmentajani **Maarit Kurki** on fysioterapeutti, mikä on kätevää. Juuri minun kehoni läpikotaisin tuntevan fysioterapeutin ammattitaito, asiantuntemus ja harjaantunut silmä ovat käytettävissäni koko ajan. Lisäksi käyn Kelan vaativassa kuntoutuksessa kerran viikossa TT-Fysiossa, jossa fysioterapeutini **Piia Haverinen** suunnittelee fysioterapian sisällön kulloisenkin tarpeen mukaisesti. Saan Kelan vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena myös kymmenen allasterapiakertaa vuodessa.

*”Olin koulussa liikuntatunnilla aina mukana samoin kuin muutkin lapset lajissa kuin lajissa pyörätuolista huolimatta.”*

Amandalla ei aluksi ollut valmentajaa, mutta **Rauno Saunavaara** valmensi leireillä, antoi tärkeitä vinkkejä ja ohjeita koti-harjoitteluun ja toimi myöhemmin myös

Amandan henkilökohtaisena valmentajana. Myös Amandan ja fysioterapeutti Maarit Kurjen yhteistyö käynnistyi leireillä ja tiivistyi, kun molemmat muuttivat sattumoisin samaan aikaan vuonna 2011 Helsinkiin – Amanda voidakseen yhdistää ammattimaisen huippu-urheilijan elämän ja koulunkäynnin Mäkelänrinteen urheilulukiossa, jonka historian ensimmäinen pyörätuolilla liikkuva oppilas hän oli. ”Märsky”, josta Amanda valmistui ylioppilaaksi vuonna 2015, saa häneltä kiitosta kannustavuudesta.

Intensiivisempi yhteistyö käynnistyi olkapääongelmasta. – Minulla oli kelaukses- sa ongelmia olkapään asennon kanssa - olkapää kääntyi eteen. Maaritin ohjeilla ja harjoitteilla opin hallitsemaan lapaa – opin, missä asennossa sen kuuluu olla ja millä lihaksilla saan sen siinä pysymään. Tein stabiointiharjoitteita muun salitreenin ohella, ja saimme olkapään ja samalla kelaustekniikan kuntoon, Amanda kertoo.

Nykyään puhutaan mediassa kärjistettyinkin sävyyn istumisen vaaroista. Pyörätuolilla liikkuvan päivään kuuluu väkisin- kin paljon istumista. Amanda Kotaja sanoo, ettei ole itse miettinyt asiaa juurikaan tältä kannalta mm. siksi, että urheilu tuo elämään niin paljon liikettä. – Päivääni kuuluu urheilun ja fysioterapiankin myötä monen-

Riossa Amanda kelasi päämatkallaan kuudenneksi. - Pettymys 100 metriltä on toki päällimmäisenä vielä mielessä, mutta olen nauttinut täällä joka hetkestä. Omaa uraa on kuitenkin vielä paljon edessä, ja tänä kesänä on tehty monia hyviä asioita ja menty harjoittelussa paljon eteenpäin. Se ei vielä täällä konkretisoitunut tuloksissa, mutta näkyy varmasti tulevaisuudessa. KUVU: Paralympiakomitea.

laisia eri asentoja ja liikkeitä. Esimerkiksi salilla teen liikkeitä laitteissa, omassa tuolissani ja lattialla eri alustoilla. Jump-patyypissä voimaharjoittelussa räkkä-tään mm. pieniä tukilihaksia, jotta kroppa pysyy kovassa treenissä tasapainossa ja vammariski pienenä.

- Vaikka jalkani eivät toimi, olen huomannut, että ylä- ja alakropan tasapaino on tärkeä. Ei ole hyvä, jos alaselässä on jumeja tai jaloissa poikkeavia kireyksiä.

Oleellinen osa fysioterapiaa ovatkin alaraajojen käsittelyt. - Jaloistani ei ole hyötyä urheilussa, mutta kokonaisuuden kannalta on tärkeää, että jalkojen tilanne on vähintäänkin neutraali. Alaraajani eivät mene kunnolla suoriksi, mutta fysioterapian avulla varmistetaan, etteivät ne mene jäykemmiksi ja ettei synny kiputi-

loja. Fysioterapiaan kuuluu myös koko kehon passiivisia venytyksiä ja vartalonhallintatreeniä.

Fysioterapialla on tärkeä, liikunta- ja toimintakykyä ylläpitävä ja parantava rooli. - En saa itse esimerkiksi tuntopuutoksien takia venytettyä jalkojani tehokkaasti, ja vaikken saa alaraajojen venytyksestä samanlaista tuntemusta kuin ylävartalovenytyksistä, niillä on tärkeä merkitys kokonaisuvinvointini kannalta.

Amanda Kotaja haluaa asenteellaan ja esimerkillään kannustaa muitakin liikuntarajoitteisia lapsia liikunnan pariin. - Kaikista ei tarvitse tietenkään tulla kilpaurheilijoita, mutta liikunta tuo iloa ja hyvää oloa. Omalla kohdallani liikunta osoittautui pyörätuolista huolimatta vahvuudekseni ja siitä on tullut voimavara, josta ammennan iloista elämänsäntettä. Kelauksen ohella harrastan kelkkajääkiekkoa.



Fysioterapeutti Erja Taskila ohjaa Amandalle vartaloa aktivoivia istumatasapainoharjoituksia. Välineinä terapiarulla ja Kinesis-laite.

Vuorossa rintarangan liikkuvuusharjoitukset.

## Ft, valmentaja Maarit Kurki

# Tarkkaavaisen fysioterapeuttisilmän oltava mukana kaiken aikaa

Fysioterapeutti ja valmentaja Maarit Kurki kertoo olleensa lapsesta asti lajia kuin lajia harrastanut urheiluhullu. Fysioterapeutiksi hän hakeutui huomattuaan, että ammatissa yhdistyivät kauniisti kaikki ne asiat, jotka häntä kiehtoivat: urheilu ja liikunta, opettaminen ja terveys. - Olen tykännyt tästä hirmuisesti - olen omalla alallani.

Maarit Kurki työskenteli yli 20 vuoden ajan Kuortaneen urheiluopiston fysioterapeuttina. Työhistoriaan kuuluu myös vammaisten lasten allasterapiaa. - Pidin siitäkin todella paljon, hän sanoo.

- Vuonna 2005 paralympiajoukkueen johtaja **Tero Lilja** kysyi minulta, lähtisinkö joukkueen fysioterapeutiksi leireille ja

kisoihin ja olen jäänyt sille tielle.

Maarit Kurjen ja Amanda Kotajan tiet kohtasivat ensin leireillä. Yhteistyö jatkui ja tiivistyi Helsingissä askellelta. Maarit Kurki ryhtyi fysiikkavalmennuksen ohella opettelemaan myös lajivalmennusta kelauksen asiantunti-

*”En osaa valmentaa niin, ettei fysioterapia ole mukana.”*

*Fysioterapeutti,  
valmentaja Maarit Kurki*

jan ja paralympisurheilun päävalmentajan **Marko Hyytiäisen** hyvässä opissa, suoritti valmentajan ammattitutkinnon ja ryhtyi Amandan valmentajaksi. Täällä päivänä hän valmentaa myös kahta

muuta ratakelaajaa, veljekset **Henri** ja **Tuomas Mannia**. Marko Hyytiäinen opastaa tarvittaessa edelleen lajin saloissa.

Alkutaipaleella Maarit puuttui mm. siihen, etteivät Amandan olkapää ja lapaluu toimineet kelatessa optimaalisella tavalla. Haasteena on myös Amandan selän voimakas skolioosi. - Sen vuoksi sekä Amandan fysiikka- että voimaharjoittelu on vahvasti fysioterapeutista. Tarkkaavaisen fysioterapeuttisilmän on oltava mukana koko ajan, Maarit Kurki kuvailee.

Samalla kun harjoittelun ja fysioterapian kombinaatiolla pyritään mahdollisimman hyvään kehon ja mielen toimintakykyyn ja kilpaurheilijan suorituskyvyn portaitaiseen, nousujohteiseen lisäämiseen, perusajatuksena on kaiken aikaa se, ettei urheilu saa missään tapauk-



**THERA-TRAINER**

## THERA-TRAINER MOBI UUTUUS!

*Moottoroitu polkulaite aktiivisuuden ylläpitoon.*

### Hyödyt:

- Sydän- ja verenkiertoelimistön vilkastuminen ja kestävyuden lisääminen
- Lihasvoiman vahvistaminen ja säilyminen
- Jäykistymisen välttäminen ja liikkuvuuden lisääminen
- Aineenvaihdunnan ja ruoansulatuksen tehostaminen
- Liikkuminen lisää mielihyvähormonien tuotantoa

Laitteen mukana jalkakaukalot ja käsikahvat, jotka vaihdettavissa pikalukituksella ilman työkaluja.



Lisävarusteena kantolaukku.

CE medical device

**fysioline**  
live well.

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



*Amanda Kotajan fysiikka- ja voimaharjoittelu on vahvasti fysioterapeuttista. Maarit Kurki on valmentaja ja fysioterapeutti samassa persoonassa.*

nessa huonontaa terveyttä. – Jokainen harjoite sekä harjoitteiden järjestys on mietitty niin, että harjoittelu on yhtä aikaa eteenpäin vievää ja turvallista. Tämä vaatii kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, mutta myös hereillä oloa siinä, ettei jäädä liian pitkäksi aikaa liian helppoihin harjoitteisiin, Maarit Kurki korostaa.

Fysioterapeutin ja valmentajan roolit tukevat toisiaan ja ovat Maaritin kohdalla erottamattomia. – En osaa valmentaa niin, ettei fysioterapia olisi mukana. Näin pystyn puuttumaan tilanteeseen heti, jos huomaan jotakin alkavaa ongelmaa. Myös harjoitteet valitaan niin, että ne ehkäisevät rasitusvammojen ja kiputilojen syntymistä jo ennalta, Maarit Kurki kertoo.

Tämä ei hänen mukaansa tarkoita sitä, että kaikkien vammaisurheilijoiden valmentajien pitäisi olla fysioterapeutteja. – Mutta siinä valmentajan rinnalla fysioterapeutti on tärkeä yhteistyökumppani. Tärkeintä on vuorovaikutus ja avoin keskusteluympäristö, Maarit Kurki sanoo. Yhteistyöksi parhaimmillaan Maarit Kurki luonnehtii yhteydenpitoa fysioterapeuttikollegojen kanssa TT-Fysiossa, jossa Amanda käy viikoittain Kelan vaativassa lääkinnällisessä kuntoutuksessa.

Hieronnat, venytykset, sidekudos- ja faskiakäsittelyt ovat olennainen osa keuhonhuoltoa. – Vammaisurheilijalla on tärkeää ottaa huomioon ja käsitellä myös niitä keuhonosia, jotka eivät toimi. Jalokojen passiivinen liikuttaminen ja venytykset ovat tärkeitä. Tähän tarvitaan toisen ihmisen kädet. Pitkillä lentomatoilla ja muutenkin jalat helposti turpoavat, mikä altistaa painehaavoille ja infektiolle. Turvotukset on siksi tärkeää huomioida ja hoitaa.

### Amanda Kotaja

- Kansainvälisen tason huippu-urheilija.
- Laji: Pyörätuolikelaus 100 m ja 400 m (luokka T54)
- Syntymäaika: 1995
- Asuinpaikka: Helsinki
- Seura: Vampulan Urheilijat
- Valmentaja: Maarit Kurki
- Parhaat saavutukset: EM-kulta 2012 100 m ja 400 m, Paralympialaiset 2012 4. 100 m 6. 400 m, MM-hopea 2013 100 m ja 200 m, EM-kulta 2014 100 m, EM-hopea 400 m, MM-kulta 2015 200 m, MM-hopea 100m.
- Ennätykset: 100 m 15,64 ja 400 m 56,90
- Paralympialaiset: Lontoo 2012, Rio 2016
- Instagram: amandakotaja
- Facebook: Amanda Kotaja - urheilija



**Ft Piia Haverinen:**

## Muistutan Amandaa siitä, että täällä ei ole tarkoitus olla räjähtävän nopea

Piia Haverinen ja Amanda Kotaja tapaavat viikoittain TT-Fysiassa, jossa Amanda käy Kelan vaativan kuntoutuksen fysioterapiassa, johon hän on oikeutettu liikuntavamman perusteella. – Amandan Kela.-kuntoutuksen tavoitteena on toimintakyvyn tukeminen ja lihasepätasapainon ennalta ehkäiseminen, Piia Haverinen kertoo.

Koska Amanda on liikunnallisesti erittäin aktiivinen kilpaurheilija, hänen ylävartalonsa on kovalla kuormituksella, min-

*”Yhteistyö Amandan kanssa on aivan ihanaa. Hän on motivoitunut ja positiivinen kuntoutuja, joka haluaa aina haastaa itsensä.”*

### Fysioterapeutti Piia Haverinen

kä vuoksi rintaranka, niska-hartiaseutu ja yläraajat tarvitsevat erittäin paljon huolta: dynaamisia venytyksiä, faskiakäsittelyä, rangan ja kylkiluiden mobilisaatiota. Manuaalisten käsittelyjen lisäksi käytössä ovat

pallo ja rullat, liikkuvuus- ja hengitysharjoitukset, Piia Haverinen kertoo.

– Kaikessa mitä teemme täällä huomioidaan myös Amandan tavoitteellisen kilpaurheilun, mutta muistutan välillä Amandalle, että täällä harjoitteita ei ole aina tarkoitus tehdä nopeasti ja räjähtävästi päinvastoin kuin lajiharjoittelussa, Piia Haverinen sanoo. Suunnittelemme kunkin terapiahetken sisällön aina Amandan senhetkisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.

Ratsastusterapialaitteella harjoitetaan vartalonhallintaa ja tasapainoa. Tasapainoa harjoitetaan myös erilaisilla haastavilla alustoilla. Rangan liikkuvuus- ja hengitysharjoitukset ovat tärkeitä selän skolioosin vuoksi.

– Koska Amandan alaraajoissa ei ole omaa aktiviteettia, niihin kehit-

tyy ajan mittaan kontraktuuria, joiden ehkäiseminen on yksi fysioterapian tehtävä. Harjoittelemme myös siirtymisiä ja kuormitamme alaraajojen luustoa, joka on alttiina osteoporoosille. Allasterapian hyöty



Fysioterapeutit ovat ahkeria lisäkouluttautujia. Piia Haverinen osallistui elokuulla fysioterapeutti Jarmo Ahasen Faskia hands on -workshopiin, jossa faskiakoulutuksen aiemmin käyneet harjoittelivat manuaalisia taitoja yläraajan, yläselän ja niskan lihaskalvokäsittelyissä. – Sain uutta näkökulmaa manuaalisiin käsittelyihin ja harjoitteisiin, joissa huomioitiin myös hengitysfunktion liittyvät asiat. Faskioiden eli lihaskalvojen kautta ajattelu ja hoitaminen ovat tuoneet hyvän lisätyökalun fysioterapeuttiin menetelmiin. Asiakkaat ovat kokeneet saavansa niistä apua ja fysioterapeutina olen oppinut kokonaisvaltaisempaa ajattelua. En enää tuijota yhtä tiiviisti siihen kohtaan, jossa kipu ja ongelma näyttäisivät olevan, vaan katson enemmän kokonaisuutta, Piia Haverinen kertoo.

on aivan ilmeinen: veden paine ja muut vaikutukset näkyvät välittömästi allasterapian jälkeen verenkierron paranemisena ja turvotuksien poistumisena. 🌊

## Jokaisen vammaisurheilijan taustalla on tarina

Tie Tähtiin -ohjelma on vammaisurheilun näkyvyyttä ja tietoisuutta lisäävä toimintamalli. Ohjelmasta vastaavat Suomen Paralympiakomitea ja Suomen Vammaisurheilu ja -Liikunta VAU ry. Ohjelman kumppanina on Speakers-forum.

Tie Tähtiin -pooliurheilijat vierailevat eri tapahtumissa, kuntoutuskeskuksissa ja yrityksissä puhumassa vammaisurheilusta ja omasta urheilijan polustaan. Mikä tahansa yhteisö voi kutsua urheilijan vieraaksi.

Päätavoitteena on tavoittaa vammaiset lapset ja nuoret sekä aikuisiällä vammautuneet ihmiset ja innostaa heitä urheilemaan. Miten vammaisurheilijan polulle: lue lisää seuroista, apuvälineen vuokraus- ja neuvontapalvelusta, kokeilutapahtumista ja urheilijavieraista <http://www.sport.fi/paralympiakomitea/tie-tahtiin>

### Kohtaamisilla on merkitystä, esikuvia tarvitaan

Amanda Kotaja osallistui Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n leikkimielisiin kilpailuihin ensimmäisen kerran 7-vuotiaana. Tuolloin hän muun muassa kelasi pyörätuolilla ja heitti palloa. Tapahtui myös tulevaisuuden kannalta tärkeä kohtaaminen: – Siellä oli

silloin Leo-Pekka Tähti ja muita yleisurheilumaajoukkueen ihmisiä. Hän pongasi pienen duracell-pupun ja sanoi minulle, että näyttää hyvältä, kun olen innokas.

Loppu on historiaa: Amanda löysi lajinsa ja on sen jälkeen kelannut päämäärätietoisesti kohti tavoitteitaan urheilussa ja elämässä.

### Fysioterapeutit usein avainasemassa

Fysioterapiayrittäjä Päivi Tolppanen on elävä esimerkki siitä, ettei vamma välttämättä estä unelmien toteuttamista – tietä tähtiin! Hän on itse Suomea mm. maalipallossa ja judossa MM-tasolla edustanut näkövammaisen vammaisurheilija ja tosiaan: fysioterapeutti, lymfaterapeutti ja fysioterapiayrittäjä, joka luotsaa kuusi henkilöä työllistävää yritystään Hyvinkäällä.

Päivi Tolppanen on mukana Tie tähtiin -ohjelmassa, jonka tavoitteena on kannustaa eri tavoin vammaisia lapsia ja nuoria liikuntaan ja tarjota tietoa eri vammaisurheilulajeista harraste- ja kilpailutoimintana. – Tie Tähtiin-projektin urheilija-poolista löytyy vammaisurheilijoita, jota toimivat roolimalleina ja esimerkkeinä siitä, mitä vammaisen liikunnan harrastaja voi parhaimmillaan saavuttaa, Päivi kertoo.

– Projektin liikkeelle laittaneet liikunnan alan ammattilaiset ovat ymmärtäneet, että me fysioterapeutit olemme vammaisen lapsen ja nuoren ensi kosketus liikuntaan. Usein me olemme myös niitä, jotka puhumme vammaisten oikeudesta koululiikuntaan ja kannustamme heitä myös harrasteliikuntaan. Itse koen, että tässä alkuvaiheessa yksi tärkeimmistä tehtävistä on tiedon jakaminen juuri primus moottoreille eli kiireisille fyysareille. Toivon, että heillä on mahdollisuus viedä sanaa eteenpäin, jotta Tie tähtiin aukeaa mahdollisimman monelle.



Päivi Tolppanen nauttii liikunnasta. – Fysisarit ovat avainasemassa, kun puhutaan vammaisten lasten ja nuorten oikeudesta liikuntaan. KUVA: Paralympiakomitea.

Äidin kanssa fysioterapiassa

# ”Tuntuu ihan siltä kuin selkä katkeaisi”

Teksti ja kuvat : RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

*Äitini Eila Tiittanen, 83, asuu Lahdessa omakotitalossa isäni Juhanan, 90, kanssa. Molemmilla on jo monenlaisia terveysongelmia, mutta kotona asuminen onnistuu edelleen, vaikka isän sairaushistoriaan kuuluu muutaman vuoden takainen aivoinfarkti. Ulkopuolista siivousapua ostetaan satunnaisesti. Sisulla ja rutiinilla hoidetaan edelleen se, mitä vain jaksetaan.*



**P**alvelutarpeen kartoitus tehtiin geriatrillä lääkäriin suosituksesta vuosi sitten, kun kodinhoidosta edelleen itse huolehtivan äitini terveys alkoi rakoilla. Puolitoistatuntisen, olohuoneen pöydän ääressä tehdyn kartoituksen tulos oli, ettei kunnalla ollut tarjota kotona sinnitteleville vielä palveluita. Perustelu oli, että ”avuntarve ei ole päivittäinen”.

Meistä omaisista tuntuu epäloogiselta, että apuun on oikeutettu käytännössä vasta sitten, kun kunto on jo romahtanut. Kuntahan säästäisi pitkän sentin, jos kotivuodet voisivat jatkua.

Jatkoimme siis avun hakemista muuta kautta ajatuksena, että tässä elämänvaiheessa rahalle ei ole mitään parempaa käyttöä kuin omasta terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen, jotta rakkaat äiti ja isä, mummu ja pappa, isomummu ja isopappa jaksaisivat ja pärjäisivät edelleen, vaikka haasteet lisääntyvät. Luupin alle otettiin äidin kunto, sillä se oli pitkän talven aikana melkein pä romahtanut.

Jo edellisenä kesänä tehty käynti geriatrin vastaanotolle toimi hyvänä pohja-

na. Tunnin vastaanottoaika takasi sen, että esiin ehdittiin ottaa kaikki keskeiset huolenaiheet. Huolellisesti käytiin myös kaikissa niissä tutkimuksissa, joita

geriatri piti tarpeellisina. Ortopedi tiesi heti, mistä lonkkaleikkauksen jälkeen vuosien ajaksi oireeksi jäänyt kirvelyntunne johtui: yksi kortisonipiikki rauhoitti limapussin tulehduksen – oireeseen ei aiemmin oltu puuttuttu, vaikka äiti oli ottanut sen vuosien aikana aiemminkin esiin joka kerta lääkarilla ja jälkitarkastuksissa käydessään. Gynekologin tutkimus kertoi, ettei syytä huoleen.

Tutkimusten jälkeen voitiin geriatrin vastaanotolla huokaista helpotuksesta: Mitään hälyttävää ei ollut löytynyt. Lääkitys tarkistettiin ja sitä voitiin aavistuksen vähentää – kolmoishermostarkkukseen määrätty kova kipulääke otettiin kokeeksi pois, eivätkä oireet onneksi ole palanneet.

Talvi 2016 osoittautui kuitenkin koettelevaksi. Selkäkivusta tuli äidin jokapäiväinen kumppani, kipu ja kodinhoito väsyttivät niin, että vuosikymmenien ajan

**Eila Tiittanen:** Tuntuu, että siitä on niin voima pois tuosta keskiselästä, ettei sitä pysty suoristamaan. Jotenkin vaan köpöttelee. Ja sitten väsy ja kipeytyy kaikki muutkin paikat. Portaita ei uskalla ollenkaan lähteä nousemaan, jos ei saa vähän kiinni jostain. Käsivoimilla nouseen nykyään ylös tuolista. Käsissä on vielä toistaiseksi voimaa, mutta ei siitäkään tiedä, kun vasen käsi on alkanut vihoitella... Alaselkä on kamalan kankea. Sitä jännittää, kun pelkää, että kohta sattuu. Välillä tuntuu ihan siltä, kuin selkä katkeaisi.

säntillisesti pöydässä ollut aamupuuro alkoi myöhästellä ja ateriarytmi rakoili. ”Kun istahdan tuoliin, nukahdan saman tien...”

Kesällä 2016 päätettiin, että on lähettävä hakemaan apua selkäkipuun, joka oli alkanut todella hankaloittaa jokapäiväistä elämää. Tilattiin aika fysioterapiarytyksestä, jossa äiti oli jo aiemmin saanut apua lymfaterapiasta. Minä, vanhin tytär, matkustin kaveriksi, sillä äidin ulkona liikkuminen ja varsinkin kaupungille lähtö yksin oli jäänyt. ”En luota jalkoihini. On sellainen tunne, että ne voivat mennä yhtäkkiä alta”.

Selkäkivun syytä lähdettiin kerimään auki fysioterapeutti Helena Niutasen asettamalla askelmerkeillä. Myös lymfaterapia, josta äiti oli jo aiemmin saanut Bimi Leiramon osaavissa käsissä apua kipuihin ja turvotukseen, otettiin uudestaan ohjelmaan ja yhdistettiin käytännön syistä samoihin

päiviin viikoittaisten fysioterapiakäyntien kanssa lähinnä siksi, että pitkämatkalaisena pääsisin mukaan.

Nyt ollaan tässä: Kesän 2016 aikana on haettu askel askeleelta kipukerän päätä. Olemme äidin kanssa ymmärtäneet ja uskoneet, ettei vuosien aikana pikku hiljaa heikentynyt tilanne ratkea millään vippas-konstilla sormia napsauttamalla vaan että kyse on aivojen oppimisprosessista. Prosessi vaatii oman aikansa ja siinä poisopitaan haitallisesta ja painetaan kehon muistiin uusia, tilannetta helpottavia asentoja ja tekemisen tapoja. Ja vaikka kertalaakista vaikuttavaa ihmepilleriä ei ole, on jo kesän mittaan bonuksena koettu hoitojen jälkeisiä kivuttomiakin päiviä.

Päähän on asettunut tietous siitä, että kun itselle sopivimpia harjoitteita jaksaa tehdä sitkeästi, mutta voimiaan kuulostellen viikkojen ja kuukausien ajan, on lupa odottaa kiputilanteen jossakin vaiheessa helpottavan tai ainakin lievittyvän pitämäksikin aikaa, vaikka selän luumuutokset eivät korjaannukaan. Ja että yhtä tärkeää kuin jumppa on luvan kanssa pötköttely ja selän lepoasentojen hyödyntäminen.

Ja ehkä se vaikein: ne oman päään ase-

tukset. Miten aina toisten eteen väsymättä töitä tehnyt äiti, mummu ja isomummu oppisi lopultakin ottamaan huomioon myös itsensä – ja onko siihen aina mahdollisuuttakaan... Fysioterapiassakin hän huolehtii siitä, miten Helenan kädet kestävät työpäivästä toiseen jatkuvaa käsin hoitamista. Mutta opintomatka oman itsen kuunteleluun ja omien voimavarojen suojeluun on alkanut! Voimia isoon elämänmuutokseen antaa kuntoutuksen ammattilaisten kokonaisvaltainen ja myötäelävä tuki ja kannustus: Toimintakykyä on vielä paljon jäljellä – haetaan se yhteisvoimin esiin!

### Tähän mennessä tapahtunutta

Fysioterapeutti Helena Niutanan on haastatellut, arvioinut, todennut alaselän erittäin jäykäksi, hoitanut kipualueen lihaksistoa ja niveliä manuaalisin käsittelyin mm. mobilisoimalla ja hieromalla, tehnyt liikehoitoa, laatinut ja ohjannut yksilölliset kotiharjoitteet, ohjannut tukiväyökeoilun, neuvonut kylmän ja lämpöpakkausten käyttöä ja paljon muuta. Hän on kysellyt kunikin viikoittaisen fysioterapiakerran aluksi ja mittaamaan voinnin ja kiputilanteen kehittymisen ja vienyt kuntoutusprosessia vaiheittain



**Helena:** Varsinkin niinä hetkinä, kun joutuu seisomaan vaikka kauppajonossa, kannattaa vetää hyvä ryhti ja vatsalihakset tiukoiksi – se muuttaa heti koko asentoa ja helpottaa alaselän painetta. Me fysioterapeutit sanomme, että laita napa kiinni selkärankaan! Joskus voi olla pienestä kiinni, että hermopuristus helpottaa.

**Äiti:** Kun muistaisikin sen... Tarvitaan joku, joka aina välillä vähän tönäisee.

**Äiti:** Välillä tuntuu, että kun ne on niin mitättömiä ne liikkeet, niin voiko niillä olla mitään vaikutusta...

**Helena:** Siinä on se onkin, että se yksinkertainen on usein paras! Voisi ajatella, että vaikea ja monimutkainen liike olisi se tehokas, mutta harjoitteissa pieni on usein kaunista. Sen muistaa helpommin ja se tulee tehtyä ja tehtyä oikein.



**Äiti:** Olen niin kauhean hiessäkin, että minua ihan hirvittää tulla käsiteltäväksi.

**Helena:** Voi kuule, sinä et tiedä, mitä me ollaan täällä nähty. Älä yhtään huolehdi tuollaisesta!

**Äiti:** Eikö sinun kädet väsy, kun hoidat koko päivän käsilläsi?

**Helena:** Valehtelisin, jos sanoisin, ettei käsissä illalla tuntuisi – mutta ne palautuvat nopeasti. Sanotaan, että hieronta ja fysioterapia ovat tekniikkalajeja. Lisäksi me fysioterapeutit käytämme paljon vartaloa – otamme voiman kehosta.

**Äiti:** Siinä on aika laajalla alueella kipua, mutta yksi erityisen kipeä piste. Siinä onkin makea kohta! Mistä sinä ne löydätkin?

**Helena:** Kipukohdat tuntuvat käsissä. Lihastuntemus muuttuu kovaksi ja kireäksi – se ei ole sellainen elastinen, jollainen sen pitäisi olla. Ja meillä fysioterapeuteilla on päässä se anatomian tuntemus, joka kertoo, mihin suuntaan kannattaa mennä.





**Helena:** Seuraava ajatus olisi sinne vatsalihaksille. Se on paras tehdä tukevalla käsi-  
nojjattomalla tuolilla. Istutaan sen verran reunalla kun uskaltaa ja sitten vedetään ala-  
vatsaa sisään ja lantionpohjan lihaksia vähän niin kuin hissillä ylös. Tulee sellainen  
oikein hyvä pito ja kunnon jännitys. Ja sitten nostetaan jalka ilmaan ja pienen pidon  
jälkeen alas. Hyvä rutistus eikä kallistuta taakse. Tässä on sama periaate kuin jos teh-  
täisiin selinmakuulla vatsalihasnosto.

**Äiti:** Tämä onkin sellainen opeteltava liike!



**Bimi:** Eila – hengitätkö muutaman  
kerran oikein syvään. Muista tehdä  
niin kotonakin aina välillä. Ja tänään  
hoidon jälkeen muista juoda vettä,  
pitää itsesi lämpimänä ja levätä.  
**Äiti:** Tähän voisi vaikka nukahtaa...

eteenpäin sen mukaan, mitä äidin voimat ovat mahdollistaneet. Käsittelyjen lomassa on vaihdettu yksi jos toinenkin lukuvinkki: sekä äiti että Helena ovat innokkaita lukijoita. Molemmilla on samaan aikaan menossa Minna Lindgrenin Ehtoolehto-sarja!

Lymfaterapeutti Bimi Leiramo on manuaalisilla ja koneellisilla laitehoidoilla laittanut liikettä aineenvaihduntaan. Nesteet on tärkeää saada liikkeelle, jotta ne eivät aiheuta lisäpainetta ja kipua muutenkin kipuileviin kehonkohtiin. Samalla Bimi on kartoittanut hoidon ohessa rauhallisin kysymyksiin monenlaisia arjen tärkeitä osa-alueita jalkineista, sängystä, nukkumisesta ja mielialasta aina vitamiineihin asti. Hoidon lomassa on jaettu tarinoita ja kokemuksia elämän varrelta – pilke ja välillä kyynelkin silmäkulmassa.

### Missä mennään nyt alkusyksystä?

Kiputilanne helpottaa aina selvästi parin päivän ajaksi hoitojen jälkeen, mutta arjen täytymiset saavat äidin selän kipeytymään taas uudelleen. Aineenvaihdunta on selvästi vilkastunut. ”En pitkään aikaan enää hikoillut saunassa. Nyt hiki valuu taas ihan noroina ja se tuntuu todella hyvältä”. Kivuttomat päivät antavat uskoa siihen, että pysyvämpikin apu voi löytyä. Tukivyo painoi vatsaa niin paljon, että se palautettiin koikeulun jälkeen apuvälinekeskukseen. Aluksi kotijumppa meinasi unohtua, kunnes äiti keksi nivoa jumppaliikkeet tiettyihin päivän hetkiin. Ryhtiasia puikahtaa mieleen jo useamman kerran päivittäin ja asento kohentuu. Yhtäjaksoinen istuminen on vähentynyt. 🌱

Lue laajempi artikkeli [www.fysi.fi/fysi-lehti](http://www.fysi.fi/fysi-lehti)

## lökkään kuntoutus on inhimillinen taitolaji

lökkään ihmisen kivut, säryt ja kolotukset laitetaan helposti iän piikkiin. Tilanteen auki kerimistä vaikeuttaa se, että monella ikääntyneellä on jo monta sairautta ja vaivaa päällysten. Mikä joutuu mistäkin? Yksittäisellä lääkärikäynnillä ehditään harvoin perkaamaan koko pakettia. Omaisten huoli kasvaa ja iäkäs itse on usein jo valmis luovuttamaan. Apua kannattaa kuitenkin hakea sitkeästi: iäkkäiden kuntoutus on mennyt viimeisten vuosien aikana eteenpäin isoin harppauksin.

Geriatrit ja geriatriseen fysioterapiaan erikoistuneet fysioterapeutit ovat niitä terveydenhuollon asiantuntijoita, joiden ydiosaamiseen kuuluu iäkkään ihmisen tilanteen ja toimintakyvyn kokonaisvaltainen arviointi ja toiminnanvajeisiin puuttuminen.

Fysioterapeutin vastaanotolle voi hakeutua myös ilman lääkärin lähetettä.

FYSI ry:n yhteistyössä Suomen Fysiogeriatría Oy:n kanssa järjestämä, fysioterapeuteille suunnattu Geriatrisen fysioterapian erityisosaajakoulutus kerää kiitosta osallistujilta. Vuoden 2017 huhtikuussa aloittava uusi ryhmä on järjestyksessä jo yhdeksäs. *Katso lisää tämän lehden sivulta 31 ja [www.fysi.fi/koulutus/koulutuskalenteri](http://www.fysi.fi/koulutus/koulutuskalenteri)*

**”Osallistuin ihka ensimmäiseen Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutukseen ja niillä opeilla ja ”valaistumisella” on voinut olla monen asiakkaan kanssa toteuttamassa ja tukemassa hänen mielekästä, turvallista, toimintakykyä edistävää, omanäköistä arkeaan. Vanhuutta ei voi hoitaa, sen kanssa eletään. Antoisia koulutuspäiviä!”**

Mikkeliläisen fysioterapiayrittäjä Arja Tiensuun kommentti FYSI ry:n facebook-päivitykseen Geriatrisen kuntoutuksen koulutuksesta 14.9.2016. [facebook.com/fysiry](https://www.facebook.com/fysiry)

# MAKSUTTOMAT YLEISÖLUENNOT

## Tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta

# TULE KUNTOON, SENIORI!

Luennoilla käsitellään monipuolisesti ikääntyvien näkökulmasta tuki- ja liikuntaelinongelmia, kuten selkä-, niska- ja nivelvaivoja, osteoporoosia ja kaatumistapaturmia. Luennolla tarjotaan tietoa ja tukea ikääntyvien tuki- ja liikuntaelinterveydestä ja tule-vaivojen ennaltaehkäisystä sekä omahoidosta. Luentoa ennen jäsenjärjestöjen paikalliset yhdistykset esittelevät toimintaansa. **Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eikä niille tarvitse ilmoittautua etukäteen, TERVETULOA!**

### Syksyn luentopaikkakunnat 2016

Paikkakunta	Päivämäärä	Klo	Luennoija	Paikka ja osoite
Kotka	03.10.2016	18.00	Iiris Salomaa	Kotkan kirjaston auditorio, Kirkkokatu 24
Mikkeli	11.10.2016	18.00	Mikko Oikarinen	Mikkelin kaupunginkirjaston Mikkeli-Sali, Raatihuoneenkatu 6
Joensuu	13.10.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus, Aurora-Sali, Yliopistokatu 2
Oulu	14.10.2016	18.00	Mari Halkola	ODL-Hyvinvointikeskus Wegelius-Sali, Albertinkatu 16
Hämeenlinna	17.10.2016	18.00	Aila Peräjoki	Poltinahon seurakuntalo, Turuntie 34
<b>Helsinki*</b>	19.10.2016	17.00	Esko Kaartinen	Helsingin yliopisto, Porthania-Sali P1, Yliopistonkatu 3, 1. krs.
Tampere	20.10.2016	18.00	Marjo Rinne	Sampolan Juhlasali, Sammonkatu 2
Lappeenranta	24.10.2016	18.00	Maarit Eskola-Heikkinen	Lauritsalan seurakuntakoti, Kauppalankatu 1
Kuopio	25.10.2016	18.00	Raimo Kääriäinen	Kuopion kaupungintalon juhlasali, Tulliportinkatu 31
Suonenjoki	25.10.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Suonenjoen yhtenäiskoulu, Koulukatu 21
Tohmajärvi	08.11.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Koulukeskuksen auditorio, Asemantie 35, B-rakennus
Loviisa	09.11.2016	17.00	Maria Nurminen	Esplanadin juhlasali, Kuningattarenkatu 7
Joroinen	29.11.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Lukion auditorio, Koulutie 1
Turku	03.11.2016	18.00	Aila Peräjoki	Ruusukortteli, Puistokatu 11, 20100 Turku

\*Helsingin 19.10.2016 luento lähetetään suorana videolähteyksenä osoitteessa [www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/tule-kuntoon-luento](http://www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/tule-kuntoon-luento). Lähetys alkaa klo 17.00. Luennon voit katsoa myös jälkikäteen samassa osoitteessa.

Luennon järjestäjät:



Mukana yli 200 näyttöilleasettajaa, seminaareja, 2 tietoisikulavaa, liikuntatori. katso messuohjelma netistä!

## VANHUUS ON HYVÄ IKÄ.

Suomen laajin ikääntymisen tapahtuma. Ideoita hyvinvointiin ja arkeen, ikääntyville ja vanhustyön ammattilaisille.

Sopii myös ammatilliseksi koulutuspäiväksi!

Fysi ry mukana messuilla osastolla 704 To 20.10. Geriatrisen kuntouksen teemapäivä



**HYVÄ IKÄ**  
20.-21.10.2016

Tampereen messu- ja urheilukeskus

[WWW.HYVAIKA.FI](http://WWW.HYVAIKA.FI)

Ammattilaiset veloituksetta rekisteröitymällä ennakkoon netistä:

[www.hyvaika.fi/ilmoittaudu](http://www.hyvaika.fi/ilmoittaudu)

Liput 10€, lipun ostaneille 10€ messuseteli ostoksiin.

Messut avoinna: to klo 9-17 ja pe klo 9-16



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY



Yhteistyössä: Kuuloliitto ry

# Ollin outo oppimatka: Kun puheesta tuli puuroa ja jaloista hyytelöä

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIUS | Kuvat : OLLI PITKÄSEN ARKISTO, RITVA TIITTANEN-WALLENIUS

*Miten pieni askel onkaan terveydestä sairauteen, normaaliudesta vammaisuuteen. Olli Pitkäsen oppimatkasta Afrikan Swazimaahan tuli aiottuakin eksoottisempi, kun terveyden perikuvulta näyttävä fysioterapeuttiopiskelija teki sen aikana omakohtaisen ekskursion vaikeavammaisuuteen. Oikea-aikainen hoito toi nuoren miehen takaisin kuntouttajien puolelle.*



*"Malariatesti negatiivinen, mutta mitä hittoa tämä nyt sitten on..." Olli odottamassa siirtoa tutkimussairaalaan joulukuun alussa 2015. – Kyllähän se söi miestä, kun tällainen suorittajaluonne makasi yhtäkkiä toisten armoilla äksänä sängyllä.*

Rejssuporukka Olli Pitkänen, Maiju Rekola, Essi Svärd ja Heli Toivola viimeisenä harjoittelu-päivänä kuntoutuslaitoksen pihalla yllään kiitoslahjaksi saadut Swazimaan kansallispuvut. Tarkoituksena oli startata eteläisen Afrikan kiertueelle, mutta tie veikin sairaalaan. – Kaverini olivat kaikki kolme kanssani sairaalassa pahimman ajan. Heidän tukensa, läsnäolonsa ja yhteinen huumori olivat korvaamaton apu, Olli sanoo.

**O**lli Pitkänen lähti fysioterapeuttiopintojensa loppuvaiheessa viime vuoden syksynä opiskelukaveriensä kanssa harjoittelujaksolle eksoottiseen kohteeseen. – Turun ammattikorkeakoulusta on lähdetty jo yli kymmenen vuoden ajan harjoitteluun Swazimaassa sijaitsevaan kuntoutuslaitokseen, ja kun tilaisuus tuli, halusin ehdottomasti lähteä. Afrikka kiehtoi, Olli Pitkänen kertoo.

Jakso sujui hienosti ja kun harjoitteluviikot olivat täynnä, kaveriporukka valmistautui useaan eteläisen Afrikan maahan suuntautuvalle kiertomatalle, ensiksi Etelä-Afrikkaan. Ollin tarinan onnelliseen loppuun vaikuttivat monet pienet sattumukset, aivan ensimmäisenä se, että lähtö viivästyi vuorokaudella parilla. – Sen vuoksi en ollut Sambiassa vaan avun ulottuvilla Johannesburgissa sinä aamuna, jona minua jo jonkin aikaa vaivanneet oireet muuttuivat niin oudoiksi ja vakaviksi, että päätin hakeutua ys-

tävieni saattelmana hoitoon, Olli kertoo.

Tasapaino-ongelmista ja näköhäiriöistä sekä kasvojen, kielen ja kurkun puutumisoireista kärsivälle Ollille tehtiin lentokenttä-sairaalassa malariatesti. Kun se näytti negatiivista, potilas passitettiin neurologisiin tutkimuksiin suurempaan sairaalaan Netcare Milpark Hospitaliin, jossa pitkän vankeilakauden aikana keuhkotaudin saanut Nelson Mandelakin hoidettiin aikanaan kuntoon. – Onneksi matkavakuutukseni oli kunnossa – mutten minua ei olisi edes otettu tuohon sairaalaan, Olli sanoo.

Otettiin useita ampulleja verta, aivokuvia ja lumbaalipunktio. Seuraavan päivän kierrolla neurologi mainitsi sanayhdistelmän, joka pian varmistui Ollin diagnoosiksi. Matkakaveriksi oli lyöttäytynyt Guillain-Barré, oireyhtymä, joka saneli seuraavien viikkojen ohjelman. Ja olisi sanellut koko loppuelämän, ellei Olli olisi hakeutunut hoitoon ajoissa ja saanut viivytyksettä oikean diagnoosin! – Taudilla on tapana edetä hen-

gityslihaksiin, joten jos olisin ollut jo Sambiassa, olisin luultavasti jäänyt sille tielle...

Ranskalaiset neurologit **Georges Guillain** ja **Jean Alexandre Barré** kuvasivat ensimmäisen maailmansodan aikana kahdella sotilaalla korjaantuvan motorisen hermojuuritulehduksen, jossa selkäydinnesteen solumäärä oli normaali mutta proteiinipitoisuus lisääntynyt. He antoivat nimensä harvinaiselle oireyhtymälle, jonka esiintyvyys on noin 1-2 henkilöä sataa tuhatta ihmistä kohden vuosittain. – Suomessa diagnosoidaan noin 50-100 tapausta vuotta kohden. Taudin esiintyvyydessä ei ole maantieteellisiä eroja, joten olisin voinut sairastua siihen Suomessakin, Olli toteaa. – Tosin nyt Etelä-Amerikassa on tavattu tautia paljon. Asian oletetaan olevan yhteydessä zika-virukseen.

Noin 85 % taudin saaneista toipuu täysin, noin 10 %:ille jää pysyvät haitta ja noin 5 % menehtyy. Kehityksessä kuolleisuus on 20 %. Moni toipuvista potilaista tarvitsee sairaalajakson jälkeen kuntoutusta ja vakavan haitan saaneet loppuään ajan.

Ollin taudin alkusyy oli mitä todennäköisimmin hänen viikkoa ennen oireiden alkamista sairastamansa ärhäkkä vatsatauti aaltoilevine kuumeineen. Yksi yleisimmistä ruokamyrkytyksen aiheuttajista,

campylobacter jejuni, on nimittäin vahva epäilty yhdeksi Guillain-Barrén oireyhtymän aiheuttajista.

Diagnoosi ja tieto siitä, että heti aloitettu, laskimoon tykitetty immunoglobuliinilääkitys mitä todennäköisimmin auttaisivat paranemaan täysin, rauhoittivat jonkin verran mieltä. Terveyskirjasto ja googletetut artikkelit kertoivat, että kyseessä oli ”oikeasti vakava juttu”.

– Tilani paheni vielä muutaman päivän ajan. Puheeni puuroutui täysin – siitä



Ensimmäistä kertaa pyörätuolissa. – Pidän toista silmää kiinni, koska kaksoiskuvien takia näin sillä lailla paremmin, Olli toteaa.

ei saanut mitään selvää. Ataksian vuoksi liikkeeni eivät osuneet ollenkaan kohdalteen – en pystynyt kävelemään ja näin kaiken kahtena. Vessaan sain mennä vain kahden hoitajan saattelemana. Pyörätuoli tuli tutuksi. Korvaamattomana apuna olivat ystäväni, jotka olivat sairaalassa tukenani ja tiedottivat asioista kotiväelle ja mm. vakuutusyhtiöön.

Immunoglobuliini puri ja Ollin ylikieroksilla käyvä immuunijärjestelmä alkoi rauhoittua muutaman päivän päästä. – Fysioterapia oli alkanut jo alkupäivinä raa-jojen liikuttelulla, mutta kun oireet alkoivat helpottaa, oli aktiivisemman ja paljolti omatoimisen fysioterapian aika. Aloin har-

joitella puhumista ja progressiivisesti kävelyä. Aluksi apuna oli kävelykehikko. Vein harjoittelun usein tarkoituksella ihan tap- piin saakka, koska tiesin, että se tuottaa tu- losta. Fatiikki eli kova väsymys oli otettava harjoittelussa huomioon. Toiseksi viimeisel- lä fysioterapiakerralla noustiin jo rappusia ja viimeisellä juostiin käytävällä.

Olli Pitkäsän sairaalajakso kesti kaksi ja puoli viikkoa. Sen aikana hän teki syvän kurkistuksen vaikeavammaisen ihmisen to- dellisuuteen. Miltä tuntuvat ataksia ja fa- tiikki? Miltä tuntuu, kun puheesi muuttuu puuroksi eikä sinua ymmärretä? Miltä tun- tuu olla syötettävänä ja käydä vessassa kah- den hoitajan taluttamana? Millaista on ol- la pyörätuolissa? Miltä tuntuu epävarmuus siitä, toivunko sittenkään... - Pahimmassa vaiheessa oli niin, että kun lautanen oli 20 sentin päässä ja hoitaja syötti minulle ruo- kaa, en nähnyt ollenkaan, mitä sinne suu- hun meni...

- Näin jälkepäin en kuitenkaan koke- muksena vaihtaisi tätä mihinkään! Jo opin- tojeni puolivälissä kiinnostuin nimenomaan neurologisesta fysioterapiasta, ja omakoh- tainen kokemukseni auttoi ymmärtämään neurologisia ilmiöitä paremmin. Siitä että olin opiskellut fysioterapiaa, oli myös hyö- tyä: pystyin suhtautumaan oireisiini objek- tiivisemmin, kun tiesin, miten kroppa toi- mii ja mistä oireilussa on kyse.

Sairaalasta pois pääsyn jälkeen Ollilla oli vielä fatiikkia ja siihen liittyvää päänsär- kyä. Päikkärit olivat paikallaan, sillä fyysi- nen kuormitus ja henkinen stressi laukai- sivat molemmat hurjan väsymyksen. Myös lihaskireys vaivasi.

Pian Guillain-Barré oli kuitenkin muisto vain. Opiskelija jatkoi kotimaahan palattu- aan opintonsa loppuun ja valmistui fysio- te-rapeutiksi viime keväänä. Erityisen mielen- kiinnon kohteena on edelleen neurologinen fysioterapia. Miksi – mikä siinä kiehtoo? –

Monipuolisuus ja erilaiset ilmiöt. Minusta jokainen neurologinen asiakas on mielen- kiintoinen kokonaisuus.

Fysi-lehden toimittaja ei ihmetteli sitä- kään, jos Olli Pitkänen ryhtyisi tutkimaan Guillain-Barrén oireyhtymään liittyvää kun- toutusta. – Tarvitaan lisää tietoa, jotta jokai- selle sairastuneelle pystytään antamaan juu- ri hänen tilanteeseensa paras mahdollinen kuntoutus, Olli Pitkänen sanoo.

Hän haluaa korostaa, ettei hänen oma- kohtaisen kokemuksensa ole missään ni-

*”Fatiikista – joihinkin neurologisiin sairauksiin liittyvästä kovasta väsymyksestä – on joskus ajateltu, että onkohan se vain jostakin perussairaudesta kärsivän ihmisen tekosyy laiskotella. Oman kokemukseni perusteella voin sanoa, että kyllä se on ihan oikea ja olemassa oleva ilmiö.”*

messä tarkoitus olla varoittava esimerkki opiskelu- ja harjoitteluvaihtoon lähteville. - Pikemminkin vain muistutus siitä, että ris- kit ja vaarat tulee tiedostaa. Pelätä niitä ei pi- dä, koska muuten ei maailmasta näe juuri mitään. Ulkomaille lähteminen on aina hy- vä asia, jos se vaan yhtään kiinnostaa! Oma vaihtoreissuni oli yksi parhaista jutuista, mitä minulla on koskaan ollut. Lähtekää rohkeasti, mutta muistakaa ottaa matka- vakuutus! Mekin lähdemme pian samalla porukalla uudestaan, sillä Afrikan-kierros jäi kesken, kun Guillan-Barré yllätti. 🙌

Lue laajempi artikkeli [www.fysi.fi/fysi-lehti](http://www.fysi.fi/fysi-lehti)

## LAATUA UUSILLA LAITTEILLA

## SAGA.FI

### TERMEPACK-lämpöpakkaukattila



- tilavuus 29l
- termostaatti 30 - 90°
- sis. kannen ja pohjaritilän

**SCHUPP PREMIUM** lämmönsiirto- pakkaukset

- sis.luonnonsavea

### POWERROLL-terapiarulla

Lihashuoltoon, hierontaan, kuntoutukseen ja urheilun jälkeiseen palautumiseen.

#### Tehoa syvävärttelystä!

- neljä eri värttelynopeutta.



### SCHUPP Massage Lotion

40 VUOTTA SUOMESSA!



6x1Lotion laatikoissa  
200ml plo kaupan päälle.

### SUNBORN SAGA OY

Saga Spatech

Juhana Herttuan  
puistokatu 23,  
20100 Turku  
p. (02) 445 6220  
[www.saga.fi/spatech](http://www.saga.fi/spatech)



# Pilotti perillä!

## Fysio Center ensimmäisenä fysioterapiayrityksenä Potilastiedon arkistoon

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIUS | Kuvat : EMMI VIRTANEN / VALOKUVAAJA IIDA LIIMATAINEN

*Fysioterapiayrittäjä Susanna Antikaisen Fysio Center on käynyt pilottiyrityksenä läpi Potilastiedon arkistoon (Kanta) liittymisen prosessia ja kerännyt kokemuksia kollegayritysten polun tasoittamiseksi. Fysi-lehti on raportoinut liittymistäipaleesta, ja nyt voimme tiedottaa: pilotti on perillä! Fysio Center liittyi Potilastiedon arkistoon ensimmäisenä fysioterapiayrityksenä 10.9.2016. Latu on nyt auki!*

**P**ilottiyrityksen liittymisprosessi vei kaikkineen aikaa puolitoista vuotta, mutta tulevat liittäjät selviävät Susanna Antikaisen mukaan arviolta puolen vuoden rutistuksella. - Meillä on takana monivaiheinen taival, koska lähdimme liikkeelle ensimmäisten joukossa. Historiallinen hanke, joka kokoaa asiakkaan kaiken terveystiedon yhteen paikkaan, on ollut haastava viranomaisillekin: tuotekehitys oli kesken ja ohjeistukset muuttuivat vielä pitkin matkaa.

Fysio Center uurasti järjestelmätoimittajansa kanssa yhtä jalkaa vaihe vaiheelta läpi testausten ja uudelleentestausten sertifiointiin saakka. - Diarium on hoitanut pestinsä ensiluokkaisesti, Susanna Antikainen kiittää matkakumppania.

Hän on varma siitä, että myöhemmin liittyvien kollegayritysten prosessi on jo huomattavasti helpompi ja nopeampi. Vaativa se on silti: - Meidän pk-yritysten haasteena on mm. oman it-henkilön puuttuminen. Tiedon siirtyminen on kuitenkin a ja o. Ministeri Juha Rehulakin korosti sote-kierroksellaan, ettei ole mitään sotea ilman tiedon liikkumista. Potilastiedon arkisto on toimivan sote-järjestelmän kulmakivi.

Yrityskentällä on ollut viime viikkoina odottava tunnelma. - Monet kuntoutusyritykset ovat vieneet valmistelunsa siihen pisteeseen, johon ne on ollut mahdollista viedä, ja odottavat nyt jatkoa.

- Niille, joiden valmistelut eivät vielä ole kovin pitkällä, korostaisin rakenteisen kirjaamisen käyttöönoton tärkeyttä. Tiedot viedään ja kirjaamiset tehdään kansalliseen Potilastiedon arkistoon tietyssä muodossa, jotta ne ovat mahdollisimman helposti eri terveydenhuollon ammattilaisten hyödynnettävissä. Omassa yrityksessämme otim-



me rakenteisen kirjaamisen käyttöön jo vuosi ennen liittymistä. Siksi itse liittymisen ei olekaan enää käytännön työssä niin iso muutos kuin voisi ajatella. Tästä lähtien kirjauksemme vain siirtyvät napinpainalluksella suureen yhteiseen arkistoon. Henkisesti tämä on kuitenkin iso juttu!

### Miksi Potilastiedon arkistoon?

Susanna Antikainen korostaa, että suuren kansallisen prosessin keskiössä on kansalainen, jonka terveyden edistämisestä on kyse. Kansalaisen - terveydenhuollon asiakkaan - kaikki terveystieto tallentuu jatkossa Potilastiedon arkistoon riippumatta siitä, onko hoito tapahtunut julkisella, yksityisellä tai kolmannella sektorilla.

Kansalainen voi käydä milloin tahansa Omakanta-palvelussa tutkimassa omia terveystietojaan. Sen lisäksi kaikilla häntä hoitavilla terveydenhuollon ammattilaisilla on asiakkaan suostumuksella käytettävissään

kaikki asiakkaan oleelliset terveystiedot.

- Tämä mahdollistaa hyvän hoidon ja on se käytännön työväline, jolla myös tuloissa oleva asiakkaan valinnanvapaus on toteutettavissa. Asiakas voi valita palveluntuottajansa luottaen siihen, että tieto kulkee, Susanna Antikainen sanoo.

### Sote on mahdollisuus ja uhka

Tuloillaan oleva sote-uudistus sisältää Susanna Antikaisen mielestä kuntoutusalan pk-yrityksille valtavan mahdollisuuden ja monta uhkaa. - Meidän on nyt toimialana yhdessä tehtävä työtä, jotta toimialallamme on tulevaisuus ja asiakkailta oikeus ja mahdollisuus tarvitsemaansa kuntoutukseen. Sote-uudistuksessa on huolehdittava siitä, että kaikenkokoiset yritykset voivat tarjota palvelujaan uudessa sote-ympäristössä. Kansalaisten ikääntyessä on entistä tärkeämpää, että kuntoutuspalvelut ovat edelleen lähellä saatavissa. 🌱



## **yksKantaan-projekti helpottaa yritysten Kantaan liittymistä**

yksKantaan-projekti auttaa yrittäjiä laittamaan yrityksensä Kanta-kuntoon ja opastaa hyödyntämään sote-uudistuksen mahdollisuuksia. Tavoitteena on varmistaa Kanta-palvelujen mahdollisimman tehokas hyödyntäminen ja löytää uusia liiketoiminnan ja asiakaspalvelun mahdollisuuksia Kannan avulla. FYSI ry ja neljä muuta terveydenhuoltoalan järjestöä ovat mukana tässä osallistumismaksuilla rahoitettavan tukiprojektin auttamaan yksityisen sektorin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluntarjoajia Kanta-kysymyksissä. Asiantuntijana projektissa toimii Salivirta & Partners. Tutustu projektin tarjoamiin palveluihin, koulutuksiin ja tilaisuuksiin ja liity joukkoon mukaan [www.ykskantaan.net](http://www.ykskantaan.net)

***Yksityisen terveydenhuollon palveluntuottajat liittyvät mukaan kansalliseen Potilastiedon arkistoon. Liittymisen jälkeen kansalainen näkee Omakanta-palvelussa terveydenhoitoonsa liittyvät tapahtumat olipa hoito tapahtunut julkisella tai yksityisellä palveluntuottajalla. Myös hoitavat tahot voivat potilaan antamalla luvalla hyödyntää potilastietoja hoitoprosessissa yli sektorirajojen.***

*Nyt kun olemme liittyneet Potilastiedon arkistoon uuden sote-maailman kynnyksellä, varhainen liikkeellelähtö ei kaduta yhtään. Mutta jos olisin alun alkaen ymmärtänyt pilottirykselle lankeavan järjettömän työmäärän, olisin ehkä harkinnut kaksi kertaa. Olemme käyneet läpi kaikki kivet ja karikot!, Susanna Antikainen naurahtaa.*

***Kertaa Potilastiedon arkistoon liittymisen perusasiat:***  
*Lue Fysi 1/2015 -lehden artikkeli Yksityinen terveydenhuolto liittyy Potilastiedon arkistoon*  
<http://epaper.edita.fi/fysi/01-2015/#6>

*Lue aiemmat "Pilottina Potilastiedon arkistoon" -artikkelit*  
<http://epaper.edita.fi/fysi/02-2015/#16> ja  
<http://epaper.edita.fi/fysi/01-2016/#20>

## ***Fysioterapiayrittäjät Kantaan – vastauksia ja vertaistukea facebook-ryhmästä***

Susanna Antikainen jakaa yrityksensä kokemuksia liittymisprosessista ja vastaa yhdessä FYSI ry:n toiminnanjohtajan ja lakimiehen kanssa kysymyksiin tarkoitusta varten perustetussa facebook-ryhmässä. Fysioterapeuttiyrittäjät Kantaan -ryhmä on tarkoitettu FYSI ry:n ja Suomen Fysioterapeutit ry:n yrittäjä/ammattinharjoittajajäsenien avoimeksi kysy-vastaa -palstaksi Potilastiedon arkistoon (Kanta) liittymisestä.

*Liittymispyynnön suljettuun ryhmään voi tehdä osoitteessa*  
<https://www.facebook.com/groups/744994335616768/>

# **Kysy lakimieheltä §**

*FYSI ry:n asiantuntijajuristit Ismo ja Juhani Saarinen Asianajotoimisto Ismo Saarinen Ky:stä vastaavat tällä palstalla lukijoiden kysymyksiin. Asiantuntijajuristit ovat perehtyneet fysioterapiayritysten toimintaan liittyviin lakiasioihin. Asiantuntijajuristien puhelinneuvonta on FYSI ry:n jäsenetu.*

## **Kysymys:**

*Hei! Olen ajatellut palkata yritykseeni työntekijän määräaikaiseen työsuhteeseen. Mitä minun tulee ottaa huomioon ennen työ sopimuksen tekemistä?*

## **Vastaus:**

Työsopimuslain mukainen pääsääntö on se, että työntekijä palkataan toistaiseksi voimassa olevaan työsuhteeseen. Jos muuta ei ole sovittu, on työ sopimus siis voimassa toistaiseksi.

Perustellusta syystä työ sopimus voidaan tehdä myös määräajaksi. Työnantajan aloitteesta ilman perusteltua syytä tehtyä määräaikaista työ sopimusta on kuitenkin lain mukaan pidettävä toistaiseksi voimassa olevana. Myöskään toistuvien määräaikaisten työ sopimusten laatiminen ei ole lain mukaan sallittua, mikäli työ sopimusten lukumäärä tai yhteenlaskettu kesto osoittaa työnantajan työvoimatarpeen pysyväksi.

Lain hyväksymiä määräaikaisuuden perusteita ovat esimerkiksi äitiyslomansijaisuus, vuosilomasijaisuudet sekä muut tilanteet, joissa työn tarve on selkeästi määräaikaainen, esimerkiksi kausiluonteinen työ. Fysioterapiayrityksen kohdalla yleisin syy määräaikaistulle työsuhteelle on perhevapaa sijaisuus.

Määräaikaainen työ sopimus päättyy lain mukaan ilman irtisanomista, kun määräaika tulee täyteen tai sovittu työ päättyy. Määräaika voidaan siten sopia päättyväksi esimerkiksi silloin, kun sijaistettu henkilö palaa perhevapailta. Jos määräaikaisuuden päättymistä ei voida tarkasti määrittää, tulee työnantajan antaa aluksi arvio määrä-

aikaisen työ sopimuksen päättymisajankohdasta ja ilmoittaa viipymättä, kun päättymisajankohta varmistuu.

Määräaikaainen työ sopimus ei ole lähtökohtaisesti irtisanottavissa, ellei näin nimenomaisesti sovita. Tällöinkään työntekijää ei voida irtisanoa taloudellisista ja tuotannollisista syistä. Työntekijä voidaan myös lomauttaa vain, jos hän tekee työtä vakituisen työntekijän sijaisena ja työnantajalla olisi oikeus lomauttaa vakituinen työntekijä, jos tämä olisi työssä.

Ennen työntekijän palkkaamista määräaikaistulle työsuhteeseen onkin selvitettävä, että työtä on tarjolla koko sovittulle määräajalle. Jos tästä ei ole varmuutta, kannattaa työntekijä palkata ennemmin toistaiseksi voimassa olevaan työsuhteeseen.

Hallitus on nyt syksyllä 2016 esittänyt eduskunnalle, että 1.1.2017 tulisi voimaan työ sopimuslain muutos, jonka perusteella pitkäaikaistyötön (henkilö, joka on ollut työttömänä keskeytyksettä yli 12 kk) voitaisiin palkata korkeintaan vuoden pituiseen määräaikaistulle työ sopimukseen ilman erillistä perusteltua syytä. Lakimuutosta ei ole kuitenkaan vielä tätä kirjoitettaessa käsitelty, joten sen voimaantulo tulee tarkistaa erikseen.

Määräaikaistulle työsuhteisiin liittyvissä kysymyksissä voit olla myös yhteydessä FYSI ry:n jäsenneuvontaan.



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

# Eläkeuudistus nostaa eläkeikää

*Eläkeuudistus tuo muutoksia eläketurvaan vuoden 2017 alusta: Eläkeikä nousee asteittain ja eläkkeen kertymiseen tulee muutoksia. Käyttöön tulee myös kaksi aivan uutta eläkelajia. Tiedätkö miten muutokset vaikuttavat omaan eläketurvaasi?*

**E**läkeuudistus ei muuta työeläkkeiden peruseriaatteita: jatkossakin eläke kertyy työskentelyn perusteella eli mitä pidempään työskentelee, sitä suuremman eläkkeen saa.

- Keskeisin muutos on vanhuuseläkkeen ikärajojen nouseminen ja se, että eläkeikä kytketään kunkin ikäluokan syntymävuoteen. Uudistuksen jälkeen oma eläkeikäsi saattaa siis olla 3 kuukautta korkeampi kuin sinua vuotta vanhemmalla ystävälläsi, eläkeneuvontapäällikkö **Satu Saulivaara** Työeläkeyhtiö Elosta kertoo.

Uudet vanhuuseläkeikärajat koskevat vuonna 1955 syntyneitä ja nuorempia. Vanhuuseläkkeen ikäraja nostetaan 63 vuodesta 3 kuukaudella jokaista ikäluokkaa kohti, kunnes vanhuuseläkeiän alaraja on 65 vuotta. Vuonna 1965 ja sen jälkeen syntyneiden eläkeikä sidotaan eliniän odotteeseen, jotta osa odotettavissa olevasta eliniän pitenemisestä käytettäisiin jatkossa työssäoloon. Alin eläkeikäsi vahvistetaan siis vasta lähempänä eläkeikää.

## Yrittäjä, ole tarkkana!

Eläkettä alkaa karttua työntekijöille 17- ja yrittäjille 18-vuotiaana. Eläkettä karttuu kaikenikäisille 1,5 prosenttia ansioista vuodessa, myös eläkkeen rinnalla tehdystä työstä. Poikkeuksena ovat kuitenkin

53–62-vuotiaat, joille eläkettä karttuu 1,7 prosenttia vuoden 2025 loppuun saakka.

Moni yrittäjä on parantanut eläkkeensä määrää korottamalla YEL-työtulonsa oikealle tasolle vasta työuran loppuvuosina. Työskentelemällä yli 63-vuotiaana on voinut kerryttää eläkettään 4,5 prosentin superkarttumalla. Nykyinen superkarttuma kuitenkin poistuu eläkeuudistuksen myötä. Jatkossa työskentelystä yli alimman eläkeiän saa ansioiden 1,5 prosentin karttuman lisäksi lykkäyskorotuksen eläkkeen määrään. Tällöin eläkkeen parantaminen työuran loppuvuosina ei välttämättä onnistu yhtä hyvin kuin nykyisin. Muutos koskettaa yrittäjiä keskimäärin enemmän kuin työntekijöitä.

- Työskentelyn jatkamisesta yli alimman eläkeiän palkitaan jatkossa 0,4 prosentin lykkäyskorotuksella jokaiselta lykätyltä kuukaudelta. Eläkeuudistuksen jälkeinen lykkäyskorotus kuitenkin lasketaan koko työuran aikaisesta karttuneesta eläkkeestä eikä senhetkisestä YEL-työtulosta, kuten superkarttuma nykyisin. YEL-työtulon pitäminen riittävän suuruisena koko työuran ajan on vastaisuudessa entistä tärkeämpää, korostaa Saulivaara.

## Osittainen varhennettu vanhuuseläke tuo joustoa

Eläkeuudistus tuo mukanaan kaksi uutta eläkelajia: osittaisen varhennetun vanhuuseläkkeen ja työuraeläkkeen.

- Nykyinen osa-aikaeläke poistuu ja sen tilalle saadaan enemmän vapauksia ja omia valintoja tukeva osittainen varhennettu vanhuuseläke, jonka avulla 61 vuotta täyttänyt voi halutessaan ottaa osan kertyneestä eläkkeestään maksuun, Satu Saulivaara kertoo.

Osittaisella vanhuuseläkkeellä voit ottaa maksuun joko 25 tai 50 prosenttia kertyneestä eläkkeestä jo 61-vuotiaana. Tällöin maksuun otettua eläkeosaa vähennetään 0,4 prosenttia jokaiselta kuukaudelta, joka jää puuttumaan vanhuuseläkkeen alarajasta. Tämä vähennys jää eläkkeeseesi pysyvästi. Voit valita itse, jatkatko työskentelyä eläkkeen rinnalla vai et.

Eläkeuudistus huomioi uudella tavalla myös raskasta työtä tekevät.

- Työuraeläkkeen avulla raskasta työtä tekevät voivat jäädä eläkkeelle jo 63-vuotiaana. Työuraeläke edellyttää, että on työskennellyt vähäisin poikkeuksin rasittuneisuutta ja kuluneisuutta aiheuttavassa työssä 38 vuotta ja työkyky on alentunut.

## Ketä eläkeuudistus koskee?

Eläkeuudistus ei koske sinua, jos olet jo eläkkeellä tai jäämässä eläkkeelle ennen vuotta 2017. Jos olet syntynyt vuonna 1954 tai sitä aiemmin, uudistus ei vaikuta eläkeikäsi, mutta eläkkeiden karttuminen muuttuu vuodesta 2017 lähtien tekemästasi ansiotyöstä. 🌍

Lue lisää eläkeuudistuksesta osoitteesta [www.elo.fi/elakeuudistus](http://www.elo.fi/elakeuudistus). Elon asiakkaiden lisäkysymyksiin vastaa myös Elon eläkeneuvonta, puh. 020 694 726 (ark. klo 8–16.30).

**Käy katsomassa oma eläkeikäsi työeläkeyhtiö Elon laskurista >**



## Liikunta parantaa koulumenestystä

Liikkuminen lisää lasten älyllistä suorituskykyä ja parantaa koulumenestystä, sanovat 24 tutkijaa yhteisessä lausunnossaan. Liikunnan lisääminen ei huononna oppilaiden arvosanoja, vaikka muita opitunteja vähennettäisiin. Lausunnon ovat laatineet kansainväliset huippuasiantuntijat Isosta-Britannias-ta, Pohjoismaista ja Yhdysvalloista ja se on julkaistu British Journal of Sports Medicine -lehdessä. Lausunto käsittelee omaehtoista ja järjestettyä liikuntaa 6-18 -vuotiailla koulussa ja vapaa-aikana.

### Lausunnossa todetaan, että:

- liikunta ja hyvä kunto ovat tärkeitä lasten ja nuorten aivotoiminnan kehitykselle ja älykkyydelle. Liikuntatuokio ennen koulupäivää, sen aikana ja sen jälkeen parantaa koulutaitoja.
- liikunnalla on välittömiä positiivisia vaikutuksia aivotoimintaan, älyyn ja koulumenestykseen
- perusliikkeiden hallinta lisää älyllistä suorituskykyä ja koulumenestystä
- liikunnan lisääminen ja muiden oppituntien vähentäminen ei huononna oppilaiden arvosanoja.

Kova harjoittelu lapsuudessa ja nuoruudessa auttaa myös sydäntautien ja kakkostyyppin diabeteksen riskin hallinnassa. Myös maltillinen ja rauhallinen liikunta auttavat lasten sydän-terveyden ylläpidossa. Kaiken kaikkiaan fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa monen sairauden hoidossa 6-18-vuotiailla.



## yksKantaan-projekti tukee Kanta-asioissa

**Nyt tehdään yksityisen sote-sektorin digiloikka.**

**Fysioterapia- ja kuntoutusalan yrittäjä - laita yrityksesi Kantakuntoon ja hyödynnä sote-uudistuksen mahdollisuudet.**

**Liity mukaan: [www.ykskantaan.net](http://www.ykskantaan.net)**

Yhteistyössä Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, Suomen Hammaslääkäriliitto ry, Terveyspalvelualan Liitto ry, Lääkäripalveluyritykset ry, Näkemisen ja silmäterveyden toimiala NÄE ry sekä Salivirta & Partners

## Ryhdy Mediteam-jälleenmyyjäksi!

Jälleenmyyjänämme voit tarjota asiakkaillesi parhaat terveys- ja hoitotuotteet sekä palvelut kilpailukykyisin eduin, sinulle kannattavasti.

Tiesitkö, että jo yli 200 kolleegaasi menestyy Mediteam-jälleenmyyjänä? Haluamme kutsua myös Sinut mukaan tekemään yhteistyötä kanssamme!

**Ota yhteys:** Jesse Törmänen p. 044 545 7057  
Mediteam p. 020 741 3450  
[info@mediteam.fi](mailto:info@mediteam.fi)



# DYNAAMINEN TEIPPAUS

## kontrolloi kuormitusta



**D**ynamic Taping – dynaaminen teippaus – on fysioterapeutin uusi teippityökalu kinesioiteipin ja jo perinteisemmän ”kovan” teipin rinnalle. Australialaisen fysioterapeutin **Ryan Kendrickin** kehittämä menetelmä perustuu kuormituksen kontrollointiin ja vähentämiseen. – Teippi varastoi ja vapauttaa liikkeessä energiaa kuin benji-köysi, toteaa kouluttaja, alaraajaerikoistunut urheilufysioterapeutti ja lymfaterapeutti **Mikko Virtala**. – Biomekaanisesti toimiva, elastinen teippityökalu toimii erinomaisesti nykyään yleisissä lihasten ja jänteiden yllirasitusvaurioissa. Se on lähtenyt liikkeelle urheilumaailmasta ja on siellä ahkerassa käytössä, mutta toimii yhtä hyvin toimintotyöläisten yllirasitusvaurioissa, mm. yleisissä olkapääkivuuissa ja niska-hartiasäryissä, Virtala sanoo.

*Kuvat Fysin huhtikuussa järjestämästä Dynamic Taping -koulutuksesta. Uusi koulutus Fysissä joulukuussa. Katso lisää [www.fysi.fi/koulutus/koulutuskalenteri](http://www.fysi.fi/koulutus/koulutuskalenteri)*



## Yrityspörssi yhdistää yrityksen myyjän ja ostajan.

Onko yrityksesi myynnissä? Myös mikroyrittäjien tulisi nähdä yrityksen myynti yhtenä tulevaisuuden vaihtoehtona. Miksi lopettaa yritys, jos sillä voi ansaita rahaa? Yrityspörssissä saat myyntiaikeesi julki.

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

# Yrityspörssi

# Mummo ja pojanpojat Pokémon-jahdissa

Teksti : RITVA TIITTANEN-WALLENIUS | Kuvat : KYLLI PESONEN

Fysioterapiayrittäjä Kylli Pesonen sai syyskuisena lauantaina viihdyttävikseen 9- ja 7-vuotiaat pojanpoikansa, kun äiti ja isä olivat hääpäivänvietossa. Osat kuitenkin vaihtuivat, kun pojat ja heidän kaverinsa veivätkin mummon pokémonjahtiin. – Olin mukana varoittelemassa varsinkin 7-vuotiasta polkupyöristä.

Siellä me menimme ympäri Tapiolan keskustaa kännykät kädessä niin kauan, että akut olivat loppu. Kaksi tuntia tuntui jo jaloissa ja Polar-ranneke kertoi, että askelia kertyi 10796, kun kipitin poikien perässä. Onneksi pojat sanoivat, että ”meillä on tapana käydä kahvilassa”, joten tuli lepotauko korvapuustien ajaksi.

– Mutta kyllähän tämä on jännä ilmiö, että lapsia ja teinejä yritetään

ensin saada tietokoneidensa äärestä ylös ja ulos ja sitten yhtäkkiä keuhkalla räjähtää! Kanssamme lastensa kanssa pokémonjahdissa ollut äiti sanoi huomanneensa, että esimerkiksi Helsingin keskustassa näkee nykyään liikkeellä sellaisia teinejä, jotka ovat selvästi viettäneet viime vuodet tietokoneilla ja nyt lähteneet ulos pokémonien perässä.

– Mieleeni tuli väkisinkin lukemani Finlandia-voittajakirja, Jussi Valtosen ”He eivät tiedä mitä tekevät”. Tuntui, että siinä esitetyt tulevaisuuden asiat ovatkin yhtäkkiä jo tässä ja nyt!

– Lapsillehan suositellaan peräti kolmea tuntia liikkumista päivittäin. 9-vuotiaamme kertoi, että askelia kertyy jahdissa jopa yli 20 000, kun peli vielä palkitsee niistä. Mutta totta kai: muutakin liikuntaa on hyvä harrastaa, sillä jahdissa ovat mm. niskat kovilla, Kylli Pesonen muistuttaa.

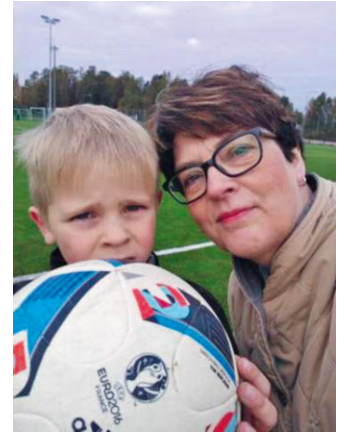
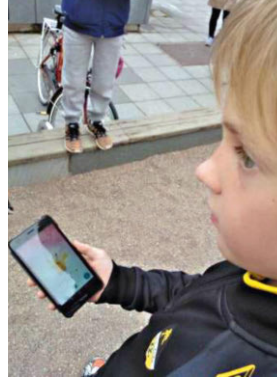
Yksi fysioterapeuttimurron seuraavan puhelimen hankintakriteereistä on kuitenkin se, että siihen saa ladatuksi tietyn pelin... 🧑🏻👉🏻👉🏻👉🏻

*”Koska pokémonit ilmestyvät oikeaan maastoon, Pokémon Gon pelaajien on poistuttava kodeistaan, jos haluavat löytää kaikki Pokémonit (ja kaikkihan haluavat). Pokémonit ilmestyvät puhelimen kameran kuvaamaan kuvaan kuin mihin tahansa maisemaan. Kun pelaaja lähestyy otusta, tämä on napattava poképalloon viskaamalla ansa oikealla hetkellä kohti villiä pokémonia.”*

nyt.fi/Jussi Pullinen



Missä...? Tuolla! Ja taas mennään porukalla!



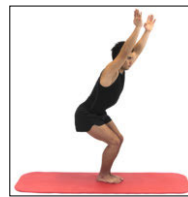
Ensin jalkapalloa, sitten tankkausta: spagettia ja pannukakkua mummolassa – ja sitten yhdessä pokémonien metsästyksen. Alvari Vehmainen antoi mummolle krediittiä: ”En ole tiennyt, että noin vanhatkin osaavat potkia noin hyvin!”

Vernereri Vehmainen ja lisätty todellisuus. Puhelimessa ne elävät sulassa sovussa: todellisuus ja lisätty sellainen.

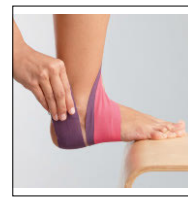
Yksilöllisiä  
harjoitusohjelmia  
kuntoutukseen ja liikuntaan



## Uusia kuvastoja



Deep Fascia Exercises



Tape Yourself



PT Extra

Ilmaiskuvasto, johon kokoamme asiakkaittemme toivomia harjoitteita

Lisäämme uudet kuvastot PhysioTools Online Premiumiin kahdesti vuodessa



Muista myös mobiilisovellus PT Momentum  
www.ptmomentum.com/fi

www.physiotools.fi

Pääjälleenmyyjä: VITEC  
www.acute.fi  
03 3395 0910  
myynti@vitecsoftware.com

## FYSI ry:n täydennyskoulutus, syksy 2016–kevät 2017

FYSI ry järjestää monipuolista ammatillista täydennyskoulutusta ja yrittäjäkoulutusta. Ammatillinen täydennyskoulutus on suunnattu kaikille sekä yksityisellä että julkisella puolella työskenteleville fysioterapeuteille, osa koulutuksista on suunnattu koko kuntoutushenkilöstölle. Yrittäjäkoulutuksessa keskitytään ajankohtaisiin alaa koskeviin teemoihin ja vahvistetaan yrittäjien osaamista. Tässä lehdessä esittelemme lyhyesti syksyn 2016 ja kevään 2017 ajankohtaisia koulutuksiamme - lisätiedot koulutuksista ja ajantasaisen koulutuskalenterin löydät [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi).

**Tervetuloa koulutuksiimme!**

**Otathan meihin yhteyttä koulutuksiin liittyvissä asioissa:**

Koulutussuunnittelija Mari Visakko,  
mari.visakko@fysi.fi, p. 0400 737 256

Koulutussuunnittelija Katja Tonteri,  
katja.tonteri@fysi.fi, p. 040 551 4386



## FysiTrainer® -koulutus - uutta osaamista fysioterapiaan!



**FysiTrainer®** on FYSI ry:n rekisteröimä tavaramerkki fysioterapeuttien personal trainer -koulutukselle. Koulutuksen tarkoituksena on vahvistaa fysioterapeutin osaamista asiakkaan kokonaisvaltaisessa valmennuksessa sekä tukea fysioterapiayrittäjiä uusien asiakasryhmien tavoittamisessa ja liiketoiminnan kehittämisessä. Yhteistyökumppanina koulutuksen toteutuksessa toimii Fysioline Oy / FAF. Koulutukseen osallistumisen edellytyksinä ovat fysioterapeutin koulutus ja FYSI ry:n jäsenyys.

### FysiTrainer® -koulutuksen laajuus:

- Koulutuksen kokonaiskesto 5–6 kk
- Lähiopiskelupäiviä 14 pv + 2 pv (käytännön näytöt ja seminaari), lisäksi itseopiskelua ja oppimistehtäviä

**Yhteistyössä**  
Fysioline Oy | FAF  
ja FYSI ry

**Seuraava koulutus käynnistyy marraskuussa 2016, katso lisätiedot [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)**



Kehitä liiketoimintaasi ja yhdistä personal training -osaaminen fysioterapeutin vahvaan ammattitaitoon!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset  
[www.fysi.fi](http://www.fysi.fi) tai puh. 010 279 3300

# FYSIOterapia 2017

31.3.–1.4.2017 (pe-la)  
Aulanko Hämeenlinna

## TEEMANA YLÄRAAJAT

Ammatillista täydennyskoulutusta kaikille fysioterapeuteille. Ajankohtaiset aiheet, käytännönläheiset workshopit ja alan messut.

Aiheina mm.

- Hartiarenkaan ja yläraajan liikekontrolli
- Yläraajan säteilykivut
- CRPS – mikä auttaa?
- Neurologinen yläraaja
- Käsi ja ranne: rasitusvammat ja pinnetilat
- Toiminnalliset harjoitteet

Ohjelma ja lisätiedot:  
[www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

## Geriatrisen fysioterapian erityisosaajakoulutus

Koulutus on hyvät palautteet saanut kokonaisuus, joka tuo osallistujien ulottuville lähes 30 aihealueen huippuasiantuntijan tarjoileman tutkimustiedon ja käytännön kokemukset, vinkit ja kontaktit. Suomen Fysiogeriatría Oy:n ja Fysi ry:n yhteistyössä toteuttama koulutus käynnistyy syyskuussa 2016. Tämä koulutusryhmä on täynnä, ja uusi koulutusryhmä aloittaa huhtikuussa 2017.

Koulutuksen aikataulu	Moduuli I:	3.–5.4.2017 (ma–ke) (3 pv)
	Moduuli II:	5.–7.6.2017 (ma–ke) (3pv)
	Moduuli III:	23.–25.8.2017 (ke–pe) (3 pv)
	Moduuli IV:	9.–11.10.2017 (ma–ke) (3pv)
Koulutuksen laajuus	6 op (4 lähiopiskelumoduulia ja ennakkotehtävät)	
Paikka	FYSIn koulutustila, Helsinki	

## Geriatrisen fysioterapian ja kuntoutuksen teemapäivä

Fysi ry:n ja Suomen Fysiogeriatría Oy:n yhteistyössä järjestämä puolen päivän koulutus Hyvä Ikä 2016 -tapahtuman yhteydessä.

Aika ja paikka	20.10.2016 klo 13–16.30 Tampereen messu- ja urheilukeskus
Kouluttajat	Taina Semi, valmentaja, Tarja Kindstedt, Geriatrisen kuntoutuksen asiantuntija



## Neurologisen asiakkaan allasterapia, peruskoulutus

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

Aika ja paikka	24.3.2017 (pe), Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Ruskeasu, Helsinki
----------------	--



## Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus

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

Koulutus sisältää 3 kolmipäiväistä moduulia lähiopiskelua (9 pv) sekä itsenäistä opiskelua.

**Teemat:** AVH, selkäydinvammat, MS, Parkinson, lihastaudit, neurologisen asiakkaan tule-ongelmat

Aika	mod I: 30.1.–1.2.2017 (ma–ke) mod II: 13.–15.3.2017 (ma–ke) mod III: 10.–12.5.2017 (ke–pe)
Paikka	FYSIn koulutustila, Helsinki



## TULOSSA, UUTTA! Kaksi koulutuspäivää fysio- ja toimintaterapeuteille

### Aistisäätelyasiakas käytännön terapiatyön näkökulmasta (1 pv)

Aika ja paikka	9.12.2016 (pe), Tampere
Kouluttajat	Helena Tigerstedt, THM, ett Mari Kuoppamäki, elv

### Positiivinen psykologia vuorovaikutteisessa terapiatyössä (1 pv)

Aika ja paikka	19.1.2017 (to), Tampere
Kouluttajat	Elina Weiste, tt, VTM, tutki jatohtori, Kaisa Vuorinen, KM, tohtorikoulutettava



## SOS Fysioterapeutin ensiapukoulutus: Hätäensiapu (8 h)

Koulutus on räätälöity fysioterapeuteille, mutta soveltuu myös kuntohoitajille ja hierojille. Käytännönläheinen koulutuspäivä pienryhmässä.

Aika ja paikka	29.11.2016 (ti), Fysin koulutustila, Helsinki
Kouluttaja	SPR:n hyväksymä ensiapukouluttaja tth Virpi Vilkmán

## TULE – fysioterapian täydenniskoulutukset

Tule-fysioterapian täydenniskoulutusten 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.

### Lonkka ja polvi

Aika ja paikka	30.11.–2.12.2016 (ke–pe), Helsinki
Kouluttajat	Merja Soanjärvi, ft, OMT ja Tapio Kallio, ortopedi, urheilulääkäri

### Nilkka ja jalkaterä

Aika ja paikka	16.–17.3.2017 (to–pe), Helsinki
Kouluttaja	Merja Soanjärvi, ft, OMT

## Muista myös käytännönläheiset workshopit:

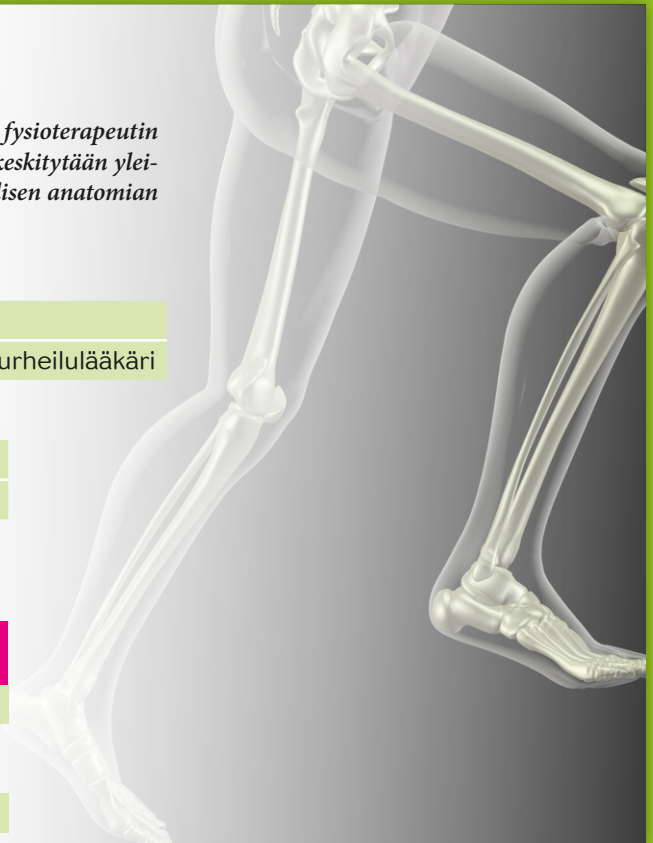
### Olkapää move on –workshop

**UUSI KOULUTUS FYSISSÄ**

Aika ja paikka	7.11.2016 (ma), Jyväskylä
----------------	---------------------------

### Lonkka move on –workshop

Aika ja paikka	15.2.2017 (ke), Jyväskylä
----------------	---------------------------



## TULE-TEEMAPÄIVÄ

### Ikääntyvän selkä

Teemapäivässä pureudutaan ikääntyvän toimintakykyyn, selkäoireisiin ja niiden fysioterapeuttiseen tutkimiseen sekä harjoittelun ohjaukseen. Aiheina mm. säteilykipu ja sen erotusdiagnoosi, degeneratiiviset muutokset ja osteoporootin selkä.

Aika ja paikka	19.1.2017 (to), Helsinki
Kouluttaja	Markku Paatelma, TtT, ft, OMT-kouluttaja, Tule-fysioterapian erikoisasiantuntija



## Mulligan Concept® -koulutus

Mulligan Concept -koulutuksen kolmas osa. Jatkokoulutus osat I ja II suorittaneille fysioterapeuteille.

Aika ja paikka	21.–22.11.2016 (ma–ti), Fysin koulutustila, Helsinki
Kouluttaja	Virve Havulinna, ft OMT, Mulligan concept –opettaja



## Liikkuva lapsi ja nuori

Ovatko lapsen tule-oireiden taustalla rakenteelliset ominaisuudet vai toiminnalliset häiriöt? Kaksipäiväinen koulutus, jossa perehdyt lasten ja nuorten tule-kuormittumisen arviointiin ja vahvistat osaamistasi harjoittelun ohjauksessa ja oireiden ennaltaehkäisyssä. Kaksi koulutusryhmää keväällä 2017.

Aika ja paikka	Ryhmä 1: 7.–8.2.2017 (ti–ke), Helsinki Ryhmä 2: 22.–23.5.2017 (ma–ti), Jyväskylä
Kouluttajat	Merja Soanjärvi, ft, OMT ja Kati Pasanen, FT, ft



## Dynamic Taping

Uusi ajatusmalli teippaukseen! Pääpaino koulutuksessa on Dynamic Tape –ajatusmaailman aukaisemisessa. Koulutus on hyvin käytäntöpainotteinen.

Aika ja paikka	12.12.2016 (ma), Helsinki
Kouluttaja	Mikko Virtala, urheiluft, lymfaterapeutti, alaraajaerik.



## Faskia-koulutus

Fysi ry:n järjestämä Faskia-koulutuspaketti on neljästä lähiopetuspäivästä ja itsenäisen opiskelun tehtävistä muodostuva kokonaisuus, joka antaa fysioterapeutille monipuolisen ja laajan kuvan faskioista, faskiaalisista kiputiloista ja hoitomahdollisuuksista yhdistellen eri tekniikoita. Koulutus soveltuu sekä perustietoa faskioista hakeville että jo faskiatekniikoita käyttäville fysioterapeuteille.



**KEVÄÄN 2017 RYHMÄSSÄ VIELÄ PAIKKOJA VAPAANA!**

Aika ja paikka	Osa I: 6.–7.3.2017 (ma–ti) Osa II: 2.–3.5.2017 (ti–ke), Helsinki
Kouluttaja	Jarmo Ahonen, ft, pilateskouluttaja

## Faskia hands on workshop: alaselkä, lantio ja alaraajat

Faskia-koulutuksen käyneille käytännönläheinen koulutuspäivä.

Aika ja paikka 15.12.2016 (to), Helsinki

## LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖIDEN FYSIOTERAPIA



### Lantionpohjan peruskoulutus

Kaksipäiväinen koulutuskokonaisuus, joka sisältää teoriaa lantionpohjan anatomiasta, toimintahäiriöistä, niiden tutkimisesta ja hoitomenetelmistä sekä käytännön harjoittelua tutkimiseen ja terapiaan liittyen. Koulutus soveltuu lantionpohjan fysioterapiaa aloitteleville fysioterapeuteille.

**KESÄKUUN 2017 RYHMÄSSÄ VIELÄ PAIKKOJA VAPAANA**

Aika ja paikka 8.–9.6.2017 (to–pe), Helsinki

### Lantionpohjan jatkokoulutus

Lantionpohjan toimintahäiriöt – jatkokoulutus on suunnattu lantionpohjan fysioterapiasta jo kokemusta omaaville fysioterapeuteille. Pääteemoina jatkokoulutuksessa lantionpohjan kipu ja neurologisen kuntoutujan lantionpohjan toiminnanhäiriöt.

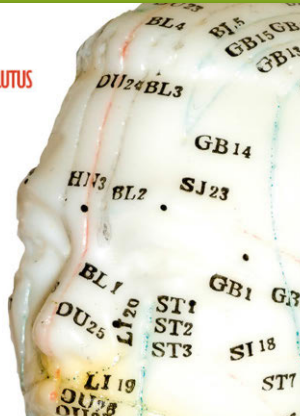
Aika ja paikka 8.–9.3.2017 (ke–to), Helsinki

Pääkouluttajat: Minna Törnävä, ft, TtM, seksuaaliterapeutti; Miia Silventoinen, ft, seksuaalineuvoja ja Anu Parantainen, ft, seksuaalineuvoja.

LÄÄKETETEELLINEN  
AKUPUNKTUURIKOULUTUS  
FYSIOTERAPEUTEILLE

## Akupunktuurikoulutus, moduuli IV

Tulossa keväällä 2017.  
Osallistujat kutsutaan.



## Kävelyn havainnointi ja ohjaaminen

Koulutuksen tavoitteena on perehtyä kävelyn kahdeksaan vaiheeseen ja oppia ymmärtämään kävelyn normaalibiomekaniikkaa, havainnoimaan kävelyssä ilmenevät yleisimmät virheet ja niiden syyt sekä laatimaan selkeä suunnitelma ongelmien korjaamiseksi.

Aika ja paikka 25.–26.4.2017 (ti–ke), Helsinki

Kouluttaja Jarmo Ahonen, ft, pilateskouluttaja

**UUSI KOULUTUS FYSISSÄ**

## TEEMANA HUIMAUUS erotusdiagnoosiikka ja fysioterapia

Käytännönläheinen koulutuspäivä huimauksesta, sen tutkimisesta ja hoidosta fysioterapeuteille. Koulutuspäivän tavoitteena on oppia tunnistamaan hyvänlaatuinen asentohuimaus, kaularankaperäinen huimaus ja tasapainoon vaikuttavat sensomotoriikan häiriöt, näiden tutkiminen ja fysioterapia.

Aika ja paikka 25.1.2017 (ke), Helsinki

Kouluttaja Vesa Lehtola, ft, OMT, TtM, TULE-ft:n erikoisasiantuntija

## TULOSSA Teemana selkäkipu:

Fysi:n koulutus Espanjan Aurinkorannikolla, kouluttajana Markku Paatelma.

Alustava ajankohta vko 38/2017

# FYSI • 2016

## yrittäjäpäivät

Koulutusta  
fysioterapia-  
ja kuntoutus-  
yrittäjille

30.10–1.11.2016 (su–ti)

Tallinna, Tallink Spa & Conference -hotelli



**Pääteemana fysioterapiayritysten  
kilpailukyky ja menestymisen edellytykset  
muutosten keskellä.**

**Tutustumiskäynti Tallinnassa.**

**Huom! Ilmoittautuminen on päättynyt,  
kysy vapaita paikkoja Fysistä!**

## Kohti digiaikaa! –koulutuksia yrittäjille

### Potilastiedon arkisto – Kanta ABC

Perustietoa sinulle, joka vasta suunnittelet potilastiedon arkistoon liittymistä.

**Aika ja paikka** 15.11.2016 (ti), Helsinki

### Asiakkaita ilman lähetettä

**UUSI KOULUTUS  
FYSISSÄ**

Miten pärjätä markkinoilla, jossa asiakas ohjataan etsimään palveluntarjoajaa itse eli netistä? Tarvitaan ennakkoluulottomuutta, näppäriä digityökaluja ja hyvä suunnitelma.

**Aika ja paikka** 7.12.2016 (ke), Fysin koulutustila, Helsinki

**Kouluttajat** Susanna Antikainen,  
Fysio Center Jyväskylä Oy  
Johannes Hesso, Innostavalmennus

### Apua Kantaan!

**UUSI KOULUTUS  
FYSISSÄ**

Konkreettista ja käytännönläheistä tietoa Kantaan liittymisestä ja apua käyttöönoton prosessin eri vaiheisiin.

**Aika ja paikka** 2.2.2017 (to), Jyväskylä

**Lisäksi: Digi-työpajat,  
Yrittäjän digitapahtumassa 1.2.2017, Jyväskylä**

## Fysioterapeutin suoravastaanottoon valmentava koulutus yksityissektorille

Fysioterapeutin suoravastaanotto on akuuttivastaanottotoimintaa, jossa tuki- ja liikuntaoireinen asiakas hakeutuu fysioterapeutin tutkimukseen ja ohjaukseen yksityissektorilla joko omatoimisesti oireiden perusteella tai julkisen perusterveydenhuollon ohjauksen kautta.

Koulutuksen tarkoituksena on lisätä fysioterapeutin osaamista tuki- ja liikuntaelinoireisen asiakkaan tutkimisessa, erotusdiagnoosiikassa ja harjoitteiden ohjauksessa. Koulutus antaa fysioterapeuttisen tutkimisen ja ohjauksen lisäksi valmiuksia lääkehoidon ja sairaslomatarpeen arviointiin. Koulutuksen sisäl-

tö on suunniteltu yksityissektorin fysioterapeuteille ja koulutuksessa on mahdollisuus hyödyntää aikaisemmin hankittua osaamista.

Seuraava koulutusryhmä käynnistyy huhtikuussa 2017 ja sen kokonaislaajuus on 15 op. Pääsyvaatimuksena on fysioterapeutin tutkinto ja vähintään kahden vuoden työkokemus tuki- ja liikuntaelinfyysioterapiasta.

**Koulutuksen aikataulu, sisältö ja lisätiedot:**  
[www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

## FYSI ry:n koulutuskalenteri lokakuu 2016–maaliskuu 2017

LOKAKUU	
6.10.2016 (to)	Lantionpohjan fysioterapia -workshop , Helsinki
7.–9.10.2016 (pe–su)	Akupunktuurikoulutus, moduuli III, Helsinki
10.–12.10.2016 (ma–ke)	Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, moduuli III, Helsinki
20.10.2016 (to)	Geriatrisen fysioterapian ja kuntoutuksen teemapäivä, Hyvä Ikä messut, Tampere
27.–29.10.2016 (to–la)	Fysioterapeutin suoravastaanottoon valmentava koulutus, osa II: Alaselkä ja lantioirengas, Helsinki
30.10.–1.11.2016 (su–ti)	<b>FYSI-Yrittäjäpäivät 2016, Tallinna</b>
MARRASKUU	
2.–3.11.2016 (ke–to)	Teemana kipu - patofysiologia, testaus ja hoitolinjaus, Helsinki
7.11.2016 (ma)	Olkapää move on workshop, Jyväskylä
9.–11.11.2016 (ke–pe)	Neurologisen lapsen fysioterapia ja moniammatillinen kuntoutus, Helsinki
11.11.2016 (pe)	Neurologisen asiakkaan allasterapia, syventävä koulutus, Helsinki
14.11.2016 (ma)	GAS-menetelmäkoulutus, osa I, Helsinki
15.11.2016 (ti)	Potilastiedon arkisto Kanta ABC-koulutus, Helsinki
16.–17.11.2016 (ke–to)	Faskia-koulutus, osa I, Helsinki
18.–20.11.2016 (pe–su)	FysiTrainer® -koulutus, jakso I, Vantaa
19.11.2016 (la)	Koulutuspäivä ft-opiskelijoille: Hartiarengas ja yläraaja, Helsinki
21.–22.11.2016 (ma–ti)	Mulligan concept -koulutus, osa III jatkokurssi, Helsinki
23.–25.11.2016 (ke–pe)	Geriatrisen fysioterapian erityisosajakoulutus, moduuli II, Helsinki
29.11.2016 (ti)	Hätäensiapukoulutus, Helsinki
30.11.–2.12.2016 (ke–pe)	Tule-fysioterapian täydennyskoulutus: Lonkka-polvi, Helsinki
JOULUKUU	
7.12.2016 (ke)	Asiakkaita ilman lähetettä, Helsinki
8.–9.12.2016 (to–pe)	Faskia-koulutus, osa II, Helsinki
9.12.2016 (pe)	Aistisääätelyasiakas käytännön terapiatyön näkökulmasta, Tampere
12.12.2016 (ma)	Dynamic Taping -koulutus, Helsinki
13.–14.12.2016 (ti–ke)	Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia, peruskoulutus, Helsinki
15.12.2016 (to)	Faskia hands on workshop: alaselkä, lantio, alaraajat, Helsinki
16.12.2016 (pe)	GAS-menetelmäkoulutus, osa II, Helsinki
16.–18.12.2016 (pe–su)	FysiTrainer® -koulutus, jakso II, Vantaa
TAMMIKUU	
16.–18.1.2017 (ma–ke)	Geriatrisen fysioterapian erityisosajakoulutus, moduuli III, Helsinki
19.1.2017 (to)	TULE-teemapäivä: Ikääntyvän selkä, Helsinki
19.1.2017 (to)	Positiivinen psykologia vuorovaikutteisessa terapiatyössä, Tampere
25.1.2017 (ke)	Teemana huimaus: erotusdiagnostiikka ja fysioterapia, Helsinki
26.–27.1.2017 (to–pe)	Fysioterapeutin suoravastaanottoon valmentava koulutus, osa III: Niska ja hartiarengas
30.1.–1.2.2017 (ma–ke)	Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, moduuli I, Helsinki
HELMIKUU	
1.2.2017 (ke)	Digi-työpajat; Pienyrittäjän digitapahtuma, Jyväskylä
2.2.2017 (to)	Apua Kantaan, Jyväskylä
2.–3.2.2017 (to–pe)	Varhaiset ihmissuhteet; niiden merkitys kehitykselle ja huomiointi kuntoutuksessa, Helsinki
7.–8.2.2017 (ti–ke)	Liikkuva lapsi ja nuori, Helsinki
10.–12.2.2017 (pe–su)	FysiTrainer® -koulutus, jakso III, Vantaa
15.2.2017 ke)	Lonkka move on workshop, Jyväskylä
16.–17.2.2017 (to–pe)	Fysioterapeutin suoravastaanottoon valmentava koulutus, osa IV: Yläraajat, Helsinki
MAALISKUU	
6.–7.3.2017 (ma–ti)	Faskia-koulutus, osa I, Helsinki
8.–9.3.2017 (ke–to)	Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia, jatkokoulutus, Helsinki
10.–12.3.2017 (pe–su)	FysiTrainer® -koulutus, jakso IV, Vantaa
13.–15.3.2017 (ma–ke)	Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, moduuli II, Helsinki
16.–17.3.2017 (to–pe)	Tule-fysioterapian täydennyskoulutus: Nilkka-jalkaterä, Helsinki
20.3.2017 (ma)	Sydänkuntoutuksen teemapäivä, Helsinki
22.–24.3.2017 (ke–pe)	Geriatrisen fysioterapian erityisosajakoulutus, moduuli IV, Helsinki
24.3.2017 (pe)	Neurologisen asiakkaan allasterapia, peruskurssi, Helsinki
31.3.–1.4.2017 (la–su)	<b>Fysioterapia 2017: Teemana yläraajat, Aulanko, Hämeenlinna</b>

Ajankohtaiset koulustiedot: [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus). Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi) • [fysi.kouluttaa@fysi.fi](mailto:fysi.kouluttaa@fysi.fi) • O10 279 3300

**FYSIO**  
terapia 2017  
31.3.–1.4.2017 (pe–la)  
Aulanko Hämeenlinna  
**TEEMANA YLÄRAAJAT**

# Tiesitkö että?

## Muiden järjestämää koulutusta



### Ripeää liikuntaa keski-iässä – parempi muisti vanhana

Keski-iässä reipasta vapaa-ajan liikuntaa harrastaneiden muisti toimii vanhana paremmin kuin vähemmän liikkuneiden, osoittaa laaja suomalainen 25 vuoden seurantatutkimus. Tutkimuksessa oli mukana 3 050 kaksosta suomalaisesta kaksostutkimusaineistosta (TwinStudy).

Tulos oli riippumaton keski-ikäen verenpainetaudista, tupakoinnista, koulutustasosta, sukupuolesta, liikalihavuudesta ja alkoholin liikakäytöstä. – Tämä viittaa siihen, että liikunnan suojaava vaikutus ei perustu vain verisuonitautien riskitekijöiden vähentämiseen, vaan liikunta suojaa aivoja muillakin mekanismeilla, toteaa tutkija **Paula Iso-Markku** Helsingin yliopistosta.

Liikunnan ja kognition yhteyttä tutkittiin ensin yksilöanalyysissä. Sen jälkeen parittaisissa analyysissä verrattiin aktiivisesti liikkuvan kaksosen ja hänen liikuntaa harrastamattoman kaksosisaruksensa kognitiota vanhalla iällä. Kaksosten parittaisessa vertailussa tulokset olivat samansuuntaiset kuin yksilöanalyysissä.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että jo melko vähäinen liikunta auttoi ehkäisemään dementiaa eikä liikunnan määrällinen lisääminen keski-iässä enää tehostanut suojavaikutusta. Kaikkein vähiten liikkuvilla oli selvästi muita suurempi dementiariski.

– Aiemmissä tutkimuksissa on jo havaittu liikunnan lisäävän aivojen kasvutekijöitä ja parantavan aivojen plastisuutta eläinmaailmassa. Nyt tämä tutkimus osoittaa, että ripeää vapaa-ajan liikuntaa keski-iässä harrastaneiden muisti toimii myöhemmällä iällä paremmin kuin niiden, jotka ovat harrastaneet liikuntaa vähiten, sanoo professori **Urho Kujala** Jyväskylän yliopistosta.

### Active Release Techniques®

Advanced Soft Tissue Treatment

10<sup>th</sup> to 14<sup>th</sup> of November 2016

Tampere University (TAMK)

ONLINE REGISTRATION



[www.activerelease.com/europe](http://www.activerelease.com/europe)

## RASTOR

OMISTAUTUNUT SINULLE

### KEHITY HUIPPUMYYJÄKSI - VAHVISTA LIIKETOIMINTAASI!

*Haluaisitko oppia eri myyntikanavien tehokkaan käytön ja kehittää neuvottelutaitojasi?*

Rastor järjestää myynnin ammattitutkintoon valmistavan koulutuksen, joka kehittää osaamisesi uudelle tasolle tavoitteiden asettamisessa, uusasiakashankinnassa, myyntityössä, tuotteistamisessa sekä julkishallinnon ja yritysten kanssa toimimisessa.

*Koulutus voidaan rahoittaa oppisopimuskoulutuksena, jolloin kustannus on tutkintomaksu 58 euroa.*

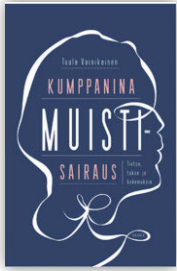
Ota yhteyttä! Kerron mielelläni lisää.

Olavi Kottonen  
olavi.kottonen@rastor.fi  
040 749 7059

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



## Muistisairaahan rinnalla uuteen maailmaan



Terveystoimittaja, kirjailija **Tuula Vainikaisen** uusin kirja Kumppanina muistisairaus – tietoa, tukea ja kokemuksia (Kirjapaja 2016) kertoo käytännönläheisesti muistisairauksista, niiden kanssa elämisestä ja hoidosta. Mukana on sekä lääketieteen ja hoitotyön asiantuntijoiden näkökulmia että sairaiden ja heidän läheistensä kokemuksia. Muistisairaus diagnosoidaan vuosittain noin 15 000 suomalaiselle. Kirjan viestinä on, ettei hyvä elämä lopu

diagnoosiin. Jokainen ihminen on muistisairaanaakin oma yksilönsä, jonka kanssa yhdessä omaisen tai läheisen kannattaa kurkistaa uudenlaiseen maailmaan. ”Normaalia elämää kannattaa jatkaa niin kauan kuin mahdollista. Elämä on tasapainoilua liian korkeiden vaatimusten ja liiallisen avustamisen välillä. Liiallinen puolesta tekeminen passiivoi ja on vahingollista. Läheisen tehtävä on auttaa muistisairasta elämään parasta mahdollista elämää omine kykyineen. Jäljellä olevaa toimintakykyä tuetaan niin pitkälle kuin mahdollista ja vältetään perusteetonta rajoittamista ja avuttomuuden korostamista.”

## Ei vain muistisairas vaan kokonainen ihminen



Muistisairaiden ihmisten hoito on erityistä osaamista edellyttävää, vaativaa hoitotyötä. Psykoterapia tarjoaa näkökulman muistisairauksien ymmärtämiseen ja hoitoon ihmisen vuorovaikutussuhteiden ja sisäisen kokemusmaailman kautta. **Sanna Aavaluoman** kirja Muistisairaahan psykoterapeuttinen hoito ja hoiva (Suomen Psykologinen Instituutti 2015) avaa psykoterapeuttista ajattelua, jota jokaisen muistisairautta työssään tai elämässään kohtaavan on mahdollista oppia. Perushoitotyössä psykoterapeuttinen ymmärrys auttaa henkilöä rakentamaan rakastavia ja arvostavia hoitosuhteita muistisairaisiin ihmisiin.

Kirja avaa etenevän muistisairauden ymmärrystä psykoterapeuteille ja psykoterapeuttisen ajattelun perusteita somaattisen hoidon ammattilaisille. Tavoitteena on muistisairaahan hyvä, kokonaisvaltainen kohtaaminen, hoito ja hoiva. Sanna Aavaluoma on tehnyt työtä muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa vuodesta 2000 sekä kehittänyt ryhmä- pari- ja perheterapian menetelmiä lukuisissa Helsingin Alzheimer-yhdistyksen hankkeissa.

Kirja avaa etenevän muistisairauden ymmärrystä psykoterapeuteille ja psykoterapeuttisen ajattelun perusteita somaattisen hoidon ammattilaisille. Tavoitteena on muistisairaahan hyvä, kokonaisvaltainen kohtaaminen, hoito ja hoiva. Sanna Aavaluoma on tehnyt työtä muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa vuodesta 2000 sekä kehittänyt ryhmä- pari- ja perheterapian menetelmiä lukuisissa Helsingin Alzheimer-yhdistyksen hankkeissa.

Tuotteet kuntoutukseen & toiminnalliseen harjoitteluun!

BOSU  
Balance Trainer PRO 179,00  
**WWW.FYSISPORT.FI**

**TRAINER** terapiaporras

askel kohti  
toimivampaa huomista  
- myös lapsille!

EN-Apuvälineet | Sillankorvankatu 25  
05810 Hyvinkää | info@en-apuvälineet.fi  
**www.en-apuvälineet.fi**

www.fysituote.fi

TUOTTEET  
FYSIOTERAPIAAN

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

**LÄHI- JA PERUSHOITAJIA  
TARVITAAN KAIKKIALLA, MISSÄ  
IHMISIÄ HOIDETAAN  
JA AUTETAAN.**

www.superliitto.fi

**SUPER**

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

**Curry**

**OIKEA maustaminen  
on KAIKEN A ja O.**

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

# Painokevennetty harjoittelu tehostaa kuntoutumista

## Alter G:n avulla aikuinen harjoittelee kuin 16-kiloinen

Teknologiakehitys tuo uusia innovaatioita myös fysioterapia- ja kuntoutusalalle. Astronauteille alun perin suunniteltu painokevennetty Alter G Anti-Gravity -juoksumatto sopii aikaiseen kuntoutukseen vammojen ja leikkausten jälkeen, voima- ja tasapainoharjoitteluun sekä neurologiseen kuntoutukseen. Kuopiolainen Kunto Kuopio hankki Alter G:n parantaakseen kuntoutuksen vaikuttavuutta. Tapaturmassa loukkaantunut Sari Komulainen sai apua kävelyn ja askeltekniikan kivuttomaan harjoitteluun.



Sari Komulaisen tapaturmassa murtunut jalka kuntoutui nopeammin painokevennetyn Alter G -juoksumaton ansiota. Fysioterapeutti Matti Auvinen Kunto Kuopiosta seuraava askelustekniikkaa laitteen näytöstä. KUVU: Mia Suhonen

Alter G:n toiminta perustuu paineilmatekniikkaan, jonka avulla kehon painoa voidaan keventää jopa 80 prosenttia. Näin esimerkiksi 80-kiloinen asiakas voi harjoitella kuin 16 kiloa painava. Painokevennetyn harjoittelun ansiosta nivelten ja lihasten kuormitusta voidaan pienentää ilman, että liikkuvuus tai liikemalli kärsii.

– Tuki- ja liikuntaelimestön haitallinen iskutus vähenee, kun kehon paino kevenee. Samalla saavutetaan kuitenkin aktiivisen liikkumisen tuomat edut eli lihasvoiman, hermotuksen, proprioseptiikan ja hengityselimistöön harjoittaminen. Aktiivinen kuntoutus ja harjoittelu päästään myös aloittamaan tavallista aiemmin, kertoo fysioterapeutti **Vili Rakhonen** Lojerilta, joka tuo maahan Alter G -juoksumattoja.

Painokevennys mahdollistaa myös suuremman toistojen määrän sekä kivuttoman ja pidempikestoisen harjoittelun. Laitteen

avulla onnistuvat erilaiset paikallaan tehtävät harjoitteet sekä kävelyn ja juoksun treenaaminen. Lisäksi voidaan kehittää lihasvoimaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

### Kivutonta harjoittelua oikealla tekniikalla

**Sari Komulainen** loukkaantui toukokuussa 2016 tapaturmassa, jossa hänen sääreni ja pohjeluunsa murtuivat. Vamma operoitiin, ja edessä olivat useamman viikon immobilisaatio- ja varaamisrajoitteet.

Heti kipsin poiston jälkeen Sari joutui käyttämään kyynärsauvoja jokapäiväisten kipujen vuoksi. Normaali askeltaminen oli mahdotonta. Alter G:n avulla Sari pystyi harjoittelemaan kävelemistä kivuttomasti ja oikealla askeltamistekniikalla ontumatta. Tämä nopeutti kuntoutumista.

– Jo ensimmäisellä harjoituskerralla kä-

vely oli kivutonta, tosin painoa kevennettiinkin lähes maksimimäärä. Aluksi kävelin ennen ja jälkeen fysioterapeutin käsittelyn. Myöhemmin lisäsin kävelyä myös sellaisille päiville, jolloin fysioterapiaa ei ollut. Vähitellen pienensimme kevennystä, lisäsimme vauhtia ja pidensimme harjoitusaikaa. Näytöstä pystyimme seuraamaan askeltamista eri suunnista, mikä vahvisti oikeaa kävelytekniikkaa. Oli motivoivaa nähdä oma kehittyminen, kertoo Sari Komulainen.

### Lisää monipuolisuutta kuntoutukseen

Lähes 40 vuotta kuntoutuspalveluja tarjonnut Kunto Kuopio on hyödyntänyt Alter G:tä monipuolisesti erilaisissa liikkumisen häiriöissä helmikuusta lähtien.

– Neurologisessa kuntoutuksessa Alter G on päivittäisessä käytössä. Se on monipuolistanut terapiaamme todella merkittävästi. Monet pyörätuolia ja kyynärsauvoja käyttävät asiakkaat ovat saaneet Alter G:stä erinomaisen harjoitusmuodon, kertoo Kunto Kuopion toimitusjohtaja, fysioterapeutti **Matti Auvinen**.

Myös postoperatiiviset kuntoutuspotilaat, eturistisideoperoidut tai muista alaraajaongelmista kärsivät asiakkaat hyötyvät Alter G:n käytöstä.

– Meillä käy myös paljon asiakkaita, jotka tulevat pelkästään harjoittelemaan Alter G:n kanssa. Käyttäjien joukossa on muun muassa selkäydinvammaisia, ylipainoisia, ikääntyneitä ja erilaisista kivuista kärsiviä. Terapia-asiakkaillemme käyttö sisältyy hintaan, muilta perimme puolen tunnin käytöstä 20 euroa ja tunnin käytöstä 30 euroa. Myös edullisempia sarjalippuja on mahdollista ostaa. 🌐

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

## Fysioterapeutin ideasta innovaatioksi maailmanmarkkinoille

*Voiko pienessä Naantalissa, fysioterapeutin vastaanotolla syntyä idea, jolla on potentiaali menestystuotteeksi urheiluvälineiden maailmanmarkkinoille? Kyllä voi. Fysioterapiayrittäjä Minna Sirén ei jättänyt ideaansa pöytälaatikkoon.*

Minna Sirénin Naantalin Fysikaalisessa Hoitolaitekeskuksessa on jo vuosien ajan käynyt kuntoutuksessa jääkiekkopolkia. – Pojilla on yleensä aina ollut core-ongelma eli keskivartalon puutteellisesta hallinnasta johtuvia ongelmia lantion ja alaselän alueella. Minun pulmanani oli löytää näille nuorille kunnille sellaisia harjoitteita, jotka olisivat niin mielekkäitä, ettei heidän seuraavalle fysioterapiakerralle tullessaan tarvitsisi korvat luimussa tunnustaa, että uuups – ei ole oikein tullut tehtyä niitä kuminauha-harjoitteita.

Käynnistyi mietintäprosessi, jota vauhditti se, että Minnalla ja valmentaja-aviomies Jannella oli kotona oma, kaiken aikaa kasvava kiekkoilijapoika.

– Lähdimme yhdessä miettimään, että mitä sitten, jos sattuuikin jotain. Millä tavalla voisimme ehkäistä jo ennalta mahdollisia tulevia ongelmia?

Toinen Minnan fysioterapeuttisilmän tekemä huomio oli se, että jääkiekkoilijoiden harjoittelussa iät ajat käytössä olleet vaneriset liukulaudat olivat kyllä hyviä, mutta: – Laudalla voi tehdä vain sivuittaisen liikkeen eli harjoittaa lonkan lähennystä ja loitonnutta. Se ei kuitenkaan riitä, kun lonkka on aika isot liikelaaajuudet omaava pallonivel.

Näistä spekseistä lähti liikkeelle viiden vuoden kehityskulku, jonka aikana Sirénin kotipihalla nähtiin erilaisia prototyyppisiä alustasta, joka mahdollistaisi mahdollisimman monipuoliset lonkan liikkeet ja jonka tuloksena syntyi erilaisten materiaalikokei-

lujen ja koko-pähkäilyjen jälkeen nyt jo kovalla vauhdilla maailmanmarkkinoille ponnistava tuote Woom-harjoitusalausta.

Minnan keskeiset oivallukset olivat maalivahtien aluetta markkeeraavan liukulaudan kahdeksankulmainen muoto ja alustan varustaminen 6,5 cm:n reunoilla. Ominaisuudet mahdollistavat lonkan anatomisen rakenteen huomioivan monipuolisen, lonkkanivelvammoja ehkäisevän core-harjoittelun. – Harjoittelualustan tavoitteena on parantaa riittäviin toistomääriin innostavilla mielekkäillä ja lajinomaisilla harjoitteilla kehonhallintaa ja lihasten kestävyysvoimaa ja kehittää keskivartalon syviä lihaksia ja lonkkaa tukevia lihaksia.

Woom-harjoitusalausta oli lähdetty kehittämään eritoten jääkiekkomaalivahteille: maalivahtien torjunta-asennot, etenkin V-asento, vaativat lonkkaniveleltä ja sitä liikuttavilta lihaksilta paljon voimaa, nopeutta, kestävyttä ja liikkuvuutta. Woom on kuitenkin osoittautunut innostavaksi core-harjoitteluvälineeksi myös muille urheilijoille – ja kuntoutuksen asiakkaille. – Woom on paljastunut kuntoutusvälineeksi, vaikka lähdimmekin liikkeelle urheilu edellä, Minna Sirén sanoo.

Prosessi vei Minna Sirénin itsensä myös lisäopintoihin: hän suoritti viime kesänä toiden ohella tuotekehittäjän tutkinnon Turun Rastorissa. – Tuon koulutuksen kautta syntyneet kontaktit ja tuki ovat olleet ratkaisevia sen kannalta, että omista kotipohdinnoistamme syntyneestä ideasta on nyt tullut tuote, jol-

la on oikeasti potentiaali menestystuotteeksi kansainvälisille markkinoille. Woomilla on tavaramerkki ja mallisuoja Euroopassa ja samat ovat nyt haussa USA:han ja Kanadaan. Valmistajaksi löytyi Raumalla toimiva Lokari, jossa Woomilla on kokonainen oma tuotantolinja. Materiaali – myrkytön ja kierrätettävä PE-HD – muovi – tulee Saudi-Arabiasta, mutta tuote on muuten täysin kotimainen.

Minna Sirén kannustaa toisia samalle tielle. – Tiedän, että monelle fysioterapeuttikollegalle on syntynyt työn ohessa ideoita, mutta ne hautautuvat helposti arjen touhuun. Kun on hyvä idea, kannattaa lähteä hakemaan yhteistyökumppaneita – ihmisillä on paljon hyvää tahtoa, kun huomataan, että idea toimii. Woominkin tuotekehittäminen jatkuu – meillä on jo tulossa uutta sen ympärille! 🇫🇮

Lue laajempi artikkeli [www.fysi.fi/fysi-lehti](http://www.fysi.fi/fysi-lehti)  
[www.woom.fi](http://www.woom.fi)

<https://www.facebook.com/woomcore/>



Olen pelannut ja harjoitellut elämäni aikana monenlaisissa kaukaloissa, ja sitten tulee blondi, joka heittää, että eikö sitä kaukaloa voisi pienentää ja tehdä siihen pienet kulmat. Että harjoitellaan siinä, veistelee Urpo "Upi" Ylönen. Minna Sirén toteaa, että joskus pitää tulla sieltä boxista pois saadakseen oivalluksen.

WOOM-harjoitusalaustan keskeiset oivallukset syntyivät Minna Sirénin päässä, mutta tiimityö ja tärkeät kontaktit ratkaisivat sen, että idea eteni oikeaksi tuotteeksi asti. Tiimiin kuuluu valmentaja Janne Sirénin lisäksi maalivahtilegenda Urpo "Upi" Ylönen, jonka kehittämät harjoitteet on yhdessä päivitetty WOONOM-alustalle. Tiimiä ovat tutoroineet lääketieteeseen liittyvissä asioissa mm. Suomen jääkiekkomaajoukkueen lääkäriä toiminut Jussi Ikonen ja bisnekseen liittyvissä asioissa Suomeen mm. fresbeegolfin tuonut TPS:n entinen toimitusjohtaja Seppo Sutela.



# TURVAVERKKO yrittäjälle

## Tervetuloa FYSI ry:n jäseneksi!

Me fysioterapia- ja kuntoutusalan yrittäjät ja ammatinharjoittajat teemme tärkeää työtä kansalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Itse saamme mahtavaa tukea toisiltamme yhteisessä edunvalvontajärjestössämme FYSI ry:ssä. Rakentavassa hengessä tapahtuva mielipiteiden vaihto kollegoiden kanssa voimaannuttaa ja auttaa eteenpäin jatkuvasti muuttuvassa toimintaympäristössä. FYSI:n ajan-kohtaiset koulutukset tuovat meidät yhteen ja pitävät osaamisemme aina ajan tasalla – tämä on erityisen tärkeää uusilla, tulevilla sote-markkinoilla. Yhdessä voimme myös tutustua toimialamme kehittyvään teknologiaan ja tehdä järkeviä hankintoja.

FYSI ry on tärkeä kuntoutuksen toimialan viestijä. Katselemme muuttuvaa yhteiskuntaa yrittäjän näkökulmasta ja reagoimme herkästi ajan haasteisiin. Älä sinäkään jää yksin – yhdessä olemme enemmän!

*Paula Sarias*

**Paula Sarias**

FYSI ry:n puheenjohtaja



### JÄSENYYS

Voit liittyä FYSI ry:n jäseneksi, jos yritykselläsi on yksityisen terveydenhuoltolain vaatima lupa. Itsenäinen ammatinharjoittaja voi liittyä FYSI:n ulkojäseneksi. Ulkojäsenenä saat FYSI:n jäsenedut, mutta sinulla ei ole äänioikeutta FYSI:n vuosikokouksessa. Jäsenet hyväksytään kirjallisten hakemusten perusteella.

### OPISKELIJAJÄSENYYS

Fysioterapiaopiskelijana voit liittyä FYSI:n opiskelijajäseneksi ja saat mm. neuvontapalvelua suunnitellesasi oman yrityksen perustamista.

### PUHELINNEUVONTA

FYSI:n jäsenyrittäjänä saat juridista ohjausta ja käytännön neuvoja yritystoimintaan liittyvissä asioissa. Voit soittaa FYSI:iin pienissä ja suurissa mieltäsi askarruttavissa kysymyksissä, esim. sähköiseen Potilastiedon arkistoon liittyvissä asioissa. Puhelinneuvontapalvelu sisältyy jäsenmaksuun.

### POTILASASIAMIESPALVELU

Potilasasiamiespalvelu on yksi FYSI:n merkittävä jäsenetu. Jokaisella terveydenhuollon ns. laitosluvan saaneella yrityksellä on lain mukaan oltava potilasasiamies, jonka tiedot on ilmoitettava aluehallintovirastolle.

### SOPIMUSMALLIT JA LOMAKKEET

FYSI on tehnyt jäsenyritystensä käyttöön alan yritystoiminnassa tarvittavia sopimusmalleja ja lomakkeita (mm. työ- ja ammatinharjoittajasopimusmallit, henkilöstöhallintaan liittyvät lomakkeet, potilasrekisterilomakkeet).

### YRITYKSESI YHTEYSTIEDOT

Yrityksesi yhteystiedot julkaistaan Fysi-lehdessä sekä FYSI:n kotisivuilla [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi). Monet kuntoutusalan ammattilaiset ja asiakkaat etsivät lähintä alan palveluntarjoajaa verkosta.

## FYSI:stä saat vastaukset kysymyksiisi!

Saat käyttöösi oman toimialasi vankan kokemuksen sekä luotettavaa ja ajantasaista tietoa fysioterapia- ja kuntoutusalan yritysten tämän päivän toimintaympäristöstä ja alan vaatimuksista. Tervetuloa Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäseneksi!

## Mikä on FYSI ry?

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry on fysioterapia- ja kuntoutusalan yritysten ja yhteisöjen edunvalvontajärjestö ja kouluttajaorganisaatio. FYSI:n tehtävä on edistää jäsenyritystensä ammatillisista ja lakisääteistä etuja. Keskeistä edunvalvonnassa on vaikuttaminen lainsäädäntöön ja terveydenhuoltopolitiikkaan sekä aktiivinen tiedottaminen. Jäsenyrittäjät saavat FYSI:stä monipuolista neuvontaa ja tukea.



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry

Nuijamiestentie 5 B, 00400 HELSINKI

Puh. 010 279 3300 • fax 010 279 3309 • [fysi.info@fysi.fi](mailto:fysi.info@fysi.fi) • [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)



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

Kysy lisää jäsenyydestä järjestösihteeri Tuula Väyryseltä,  
puh. 010 279 3300, [tuula.vayrynen@fysi.fi](mailto:tuula.vayrynen@fysi.fi)  
Jäsenkampanjasta saat lisäinfoa [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)



**AKAA**

 Kuntooskel Oy .....050 577 9791  
 Toijalan Kuntokeskus .....0400 538 322

**ALAJÄRVI**

FysioJärvisuutu Ky .....0400 231 616

**ALAVUS**

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

**ASIKAALA**

 Fysioterapia Kuntorasti .....040 752 7412  
 Väaksyn Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....03 766 2240

**AURA**

SPR Auran Kuntoutusasema .....02 486 0664

**ENONKOSKI**

Fysio Tervaranta Tarja Pirinen .....050 306 6620

**ENONTEKIO**

Käsivarren Fysio .....040 934 8883

**ESPOO**

 Anni Rantio .....040 576 2517  
 Auron Revontulen Fysioterapia Oy .....010 292 1350  
 Debora Fysio .....09 863 1122  
 Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....09 466 019  
 Espoon Keskusten Fysioterapia .....09 859 6897  
 Espoon OMT fysioterapia .....010 320 2180  
 Forever Oy Matinkylä .....0400 513 598  
 Fysikaalinen hoitolaitos Matin Kunto Oy .....09 803 4747  
 Fysikaalinen Hoitolaitos Nassinella Oy .....09 633 474  
 Fysiogeriatra Espoo .....040 582 9446  
 Fysios /FysioSporttis Oy Viherlaakso .....09 540 4340  
 Fysioterapia Ann-Britt Rajala .....09 802 2083  
 Haukilahden Fysikaalinen Hoitolaitos ja Kuntopiste Oy .....09 412 7392  
 Lasten terapia Verso .....040 745 8207  
 Lasten Terapiakeskus Terapeija Oy .....0500 600 643  
 Leena Kataila Oy .....0400 445 446  
 Länsiauringon Fysioterapia ja Hieronta .....09 467 130  
 ME-Fysiotiimi Oy .....09 221 1070  
 Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....010 666 3490  
 Suomen Urheilufysio Oy .....09 221 2001  
 Suvelan Fysikaalinen Hoitolaitos .....09 805 8368  
 Terapia-Asema Voima avoin yhtiö .....050 362 7463  
 Terapiatalo Tonus Oy .....09 881 1940  
 Tmi P-L Haapa-Aho .....0500 641 592  
 Tmi Sirkku Hannonen .....050 382 4644  
 TOP-FYSIO Oy .....0500 748 026

**EURA**

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

**FORSSA**

 Forssan Fysio Ky .....03 422 0315  
 Forssan Kuntouttamislaitos Oy .....050 553 0712  
 Kuntoutumisasema OTE Oy .....03 435 6868  
 Kuntoutuskeskus Ultra Oy .....03 435 6266  
 Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus Oy .....03 435 4665

**HAAPAJÄRVI**

 Fysiokolmio, Haapajärven Lääkäritalo .....08 763 575  
 Haapajärven Fysioterapia Ky .....08 784 0070

**HAILUOTO**

Fysios/ Fysioiteikki Hailuoto .....0500 892 654

**HALSUA**

Kaustisen fysioterapia, Halsuan toimipiste .....040 512 6279

**HAMINA**

Haminan Fysioterapia .....040 310 0540

**HANKASALMI**

 Fysikaalisia hoitoja Heidi Laitinen .....0400 733 117  
 Fysioterapia Oiva Ky .....050 555 2900

**HARJAVALTA**

 Fysio Simmar Oy .....040 596 5102  
 Harjavallan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....02 674 3085  
 Kuntoutus Ky .....02 674 2696

**HATTULA**

 Parolan Fysioterapia Oy .....03 637 2923  
 Marita Valkama .....050 556 2159

**HAUSJÄRVI**

Fysio-Nimbus .....040 704 4044

**HEINOLA**

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

**HEINÄVESI**

 Fysioterapia Heli Vainio .....040 734 4605  
 Heinäveden Fysiokeskus .....040 574 8323

**HELSINKI**

 A-Fysioterapia Oy .....050 594 1847  
 Admissol Oy .....040 340 0440  
 DBC Kaivopiha .....029 1237 090  
 DBC Kannelmäki .....029 1237 010  
 DBC Reimarla .....029 123 7150  
 Debora Fysio Helsinki .....045 316 2400  
 Fitpoint Oy .....020 761 4440  
 Focus:in Health Studio/ Fysioässä Oy .....050 3432 928  
 Forever Helsinki .....040 455 2261  
 Forever Hertsioniemi .....010 396 2230  
 Forever Myllypuro .....040 415 6108  
 Fysanna Consulting Oy, Hannu & Pekka fh .....09 406 464  
 Fysi Partners Finland Oy .....010 327 5220  
 Fysiol Oy .....09 694 6943

Fysio Annika Rinne .....040 538 4564

Fysio MU, Malmi .....020 734 8020

Fysio-Kontu Oy .....09 340 3113

Fysio-Mese Oy .....09 4541 4200

Fysio7 .....010 837 2100

Fysioeka .....040 507 4530

Fysiogeriatra Lauttasaari .....09 682 0201

Fysiogeriatra Lehtisaari .....040 726 8685

Fysiogeriatra Tilkka .....040 501 3135

Fysiokeskus Itäkunto Oy .....09 343 4240

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

FysioNova .....0400 415 567

FysioProVita Oy .....09 677 177

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

Fysioterapia Kuntokasino Ky .....09 671 165

Fysioterapia P &amp; P .....050 492 7586

Fysioterapia-konsultit FTK Oy Kamppi .....020 779 8740

Fysioterapia-konsultit FTK Oy Töölö .....020 779 8740

Fysiotreenari .....040 415 9119

HE Fysio .....050 354 1952

Helena Iskala / Neofysio .....050 588 4205

Helsingin Fysioterapia Ky .....09 701 3216

Heseva-kuntoutus Oy .....020 779 8742

Hyvinvointipalvelut Helter Paloheinä .....040 762 7803

Huippuliike .....050 547 6869

Innosta .....050 321 0717

Katakjanokan Fysikaalinen Hoitolaitos .....09 629 284

Kinesiostudio Boule .....050 401 8898

Kruunu-Fysioterapia Oy .....09 135 6100

Kuntoutus- ja Terapiapalvelu KS Oy .....040 735 1533

Käpylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....09 799 082

Malmin Fysikaalinen Hoitolaitos .....09 385 6238

Malmin Fysioterapia Ky .....09 345 1551

Malminkartanon Fysikaalinen Hoitolaitos .....09 531 191

Meilahden Fysioterapiakeskus Oy .....09 241 4606

Metrofysio Oy .....09 343 2044

Munkkiniemen Fysikaalinen Hoitola Ulla Kottelin .....09 487 032

Munkkivuoren Fysioterapia ja Hieronta .....050 374 5161

My Training Studio .....020 734 8024

OloOk-Fysioterapia .....09 555 453

OMT- Fysioterapia Helppis Oy .....020 759 0940

Oulunkylän Kuntoutus .....09 728 2475

Pasilan Fysioterapia Oy .....09 143 742

Pukinmäen Fysioapalvelu Ky .....09 345 1609

Radiokadun Fysioterapia Ky .....09 149 6436

Resinafysio Oy .....020 779 8744

Ruoholahden Kiropraktikkoasema .....09 562 6266

Terapia Pilgrim Oy .....040 739 5568

Tmi Minna Meriluoto .....040 702 0784

Toimintakeidas Helsinki .....0400 558 283

TT-Fysio Oy .....040 730 0844

Turun Medipoint .....0400 579 921

Työfysioterapeutti Annukka Knuutinen .....040 595 7343

**HOLLOLA**

Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy/ Keskuskatu .....03 780 1212

**HUITTINEN**

Fysikaalinen Hoitolaitos Ella Tuori Ky .....050 373 7231

Fysioterapiakeskus Tuula Hannunen Oy .....050 552 5885

Huittisten Fysioterapia Oy .....02 569 109

**HUMPPILA**

Humppilan Fysikaalinen Hoitolaitos .....0400 468 941

**HYVINKÄÄ**

Fysikaalinen Kuntouttamislaitos Kohento Oy .....019 439 005

Hyvinkään Fysioterapia Oy .....019 469 369

Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Parantolan Hyvä Kunto .....019 426 1300

Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Keskustan Hyvä Kunto .....019 426 1200

**HÄMEENKYRÖ**

Tähtikuntoutus Ky .....040 584 1455

**HÄMEENLINNA**

Forever Hämeenlinna .....0400 434 9041

Hauhon Lääkintävoimistelu Oy .....03 675 1808

Hämeenlinnan Kuntohoito Ky .....03 612 0712

Hätilän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....03 674 1237

Iittalan Fysikaalinen Hoitolaitos R. Eerola Oy .....03 676 4172

K-F Kuntoutus Risto Kuitunen Oy .....03 616 5315

Lammin Fysioterapia Ky .....03 633 2686

Marita Valkama .....050 556 2159

Tmi Virpi Laine .....040 580 0165

**I**

Iin Fysio .....050 911 1739

**IISALMI**

DBC Klinikka Iisalmi .....029 1237 220

Fysikaalinen Hoitolaitos Iisalmen Fysio Akilles Ky .....017-825 300

Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste /Helmi Virta .....050 303 3872

Fysio-Symmetria Oy .....044 588 8232

Fysioapalvelu Marketta Jääskeläinen .....050 358 2462

Iisalmen Fysioapalvelu .....044 736 5863

Parannuksen Fysikaalinen Oy .....017 825 600

Tmi JK-Fysioapalvelu .....017 818 463

Tmi Sanna Sport Fysioterapia ja Pilates .....044 570 1600

**IITTI**

Kausalan Kuntoutus Oy .....05 326 1520

**IKKAALINEN**

Fys-Ikkaalinen Ky .....03 458 7576

**ILMAJOKI**

Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntoplassi Oy .....06 424 8153

Fysio 2000 .....040 529 5064

Fysios/ OMT-Fysioterapia Saukko Ky .....06 424 1200

**ILOMANTSI**

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

**IMATRA**

 FysioNiska ..... 010 292 6221  
 FysioTiina ..... 040 564 9940  
 Fysioterapeutti Annukka Laukkanen ..... 040 1565 650  
 Imatran FysioTeekki Oy ..... 020 796 9330  
 Lappeenrannan Kuntoutus Oy/Imatra ..... 050 494 7395

**INARI**

Ivalon Lääkintävoimistelun Oy .....016-661 388

**ISOKYRÖ**

Fysiopiste Isokyrö .....0400 363 387

**JANAKKALA**

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

**JOENSUU**

 DBC Klinikka Joensuu .....029 123 7000  
 Enon Fysikaalinen Hoitolaite Ky..... 044 076 1404  
 Fhl Niskafysio Oy ..... 013 222 280  
 Fysikaalinen hoitolaite Fysiment, Eno ..... 013 733 502  
 FysioBest ..... 044 077 7575  
 Fysiodag ..... 013 226 337  
 Fysios/ Joensuu / Kirkkokatu..... 013 124 186  
 Fysios/ Joensuu / Torikatu .....013-126 902  
 FysioJukola Ay ..... 013 825 553  
 Fysiokeskus Kunto-Taipale Oy ..... 010 420 6650  
 Fysioterapiapalvelu Riitta Immonen ..... 040 526 5975  
 Joensuun Neurofysio Oy ..... 013 761 167  
 Joensuun OMT-Fysioterapia ..... 013 220 430  
 PoFy askeleen edellä ..... 044 975 3199  
 Rantakylän Fysikaalinen Hoitolaite Ky ..... 046 922 3022  
 Toimintakeidas ..... 040 558 283  
 Työfysioterapeutti Tarja Junnola ..... 040 576 1643  
 Viva Balansia .....040 867 3295

**JOKIOINEN**

Jokioisten Fysioterapia Oy .....040 550 0255

**JOROINEN**

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

**JOUTSA**

Joutsan Fysiopiste Oy ..... 040 733 3581

**JUANKOSKI**

DBC Klinikka Juankoski ..... 029 1237 240

**JUUKA**

Juuan Fysiokeskus Oy .....013 470 017

**JUUPAJOKI**

Juupajoen Fysikaalinen Hoitolaite .....03 335 8153

**JUVA**

Juvan Lääkintävoimistelu Lea Hyötyläinen Oy .....015 651 511

**JYVÄSKYLÄ**

 Fhl Medica Oy/Ahjokeskus ..... 014 677 075  
 Fhl Medica Oy/Huhtakeskus ..... 014 282 894  
 Fhl Medica Oy/Kuokkala ..... 014 641 300  
 Fhl Medica Oy/Palokka ..... 014 378 2480  
 Ft Satu Turunen ..... 041 461 3344  
 FTH - Fysikaalinen Hoito Juha Rokka ..... 0400 712 633  
 Fysio Center Jyväskylä ..... 014 310 0775  
 Fysio Center Korpilampi ..... 014 310 0775  
 Fysioterapia Oiva Ky ..... 0400 640 059  
 Jyväskylän Fysioterapia DBC ..... 010 231 0210  
 Keljonkankaan Fysioterapia ..... 040 750 3410  
 KK-Monifysio Oy ..... 0400 808 870  
 Liikuntakeskus Buugi ..... 040 506 3520  
 Palokan Fysioterapia ..... 014 677 777  
 Terapiakeskus Mentoris ..... 040 775 5177  
 Terapiapaja ..... 050 340 4643  
 Toimintakeidas Oy ..... 0400 559 283  
 Toimintaterapia Sanna Lius ..... 040 682 8886  
 Vaajakosken Hyvinvointipalvelut ..... 040 721 7477  
 Vaajakosken Kuntohoito Ky ..... 014 263 460

**JÄMSÄ**

 Fysio ilo ..... 040 721 7802  
 Jämsän Fysikaalinen Hoitolaite Oy ..... 010 501 2750  
 Jämsän Fysioterapia Ky ..... 014 712 369  
 Jämsän Kuntoutus Ky ..... 014 718 944  
 Jämsänkosen Fysikaalinen Hoitolaite Oy ..... 040 541 5091  
 KK-Monifysio Oy ..... 0400 808 870  
 Kuoreveden Fysioterapia/Halli ..... 040 842 2010  
 Toimintaterapia Mitera ..... 0400 540 141

**JÄRVENPÄÄ**

 Fysio-Merjaleeni Tmi ..... 040 745 0231  
 FysioAkatemia Oy ..... 044 970 2952  
 FysioJärvenpää Oy ..... 09 279 1119  
 FysioSalus ..... 044 564 4876  
 Fysioterapia Liisa Turpeinen Ky ..... 041 506 5470  
 Järvenpään Fysikaalinen Hoitokeidas Oy ..... 09 271 2966  
 Järvenpään Fysioterapia Oy ..... 09 288 270  
 Järvenpään Kuntohoito Oy ..... 09 291 7177  
 Uudenmaan Kuntohoito, Rehamark Oy ..... 09 271 5117

**KAARINA**

 Diter Fysio ..... 02 253 9800  
 Fhl Hoitokulma Tarja Vuorinen ..... 02 472 6522  
 Fysioterapia Anterior ..... 02 243 3311  
 Kaarinan Lääkintävoimistelu ..... 02 243 1204  
 Lasten Fysioterapia Sanna ..... 044 031 7681

**KAUVI**

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  
 Teppaan Fysikaalinen Hoitolaite Ky ..... 044 062 9290

**KALAJOKI**

 Fysio Kalajoki Oy ..... 050 344 6121  
 Fysioterapia Manninen Oy ..... 050 559 3330  
 Markkinatien Fysio Oy ..... 040 576 0840

**KANGASALA**

 Fysioterapeutti Hanna Sahinoja ..... 050 306 9061  
 Kangasalan FysioPiste ..... 050 379 6616  
 Kangasalan Kuntoutus ..... 03 377 2553

**KANGASNIEMI**

Kangasniemen Fysica Ay ..... 015 431 372

**KANKAANPÄÄ**

Kankaanpään Kuntoutus Oy ..... 02 572 3077

**KANNONKOSKI**

Kunnan Syke, Kannonkoski ..... 0400 293 260

**KANNUS**

 Fysiopiste Marita Koivisto ..... 050 536 7281  
 Fysiosportti-X ..... 06 871 528

**KARSTULA**

 Karstulan Fysikaalinen Hoitolaite/Lahdenvesi Ay ..... 014 461 830  
 Kunnan Syke Oy ..... 040 778 9556

**KAUHAJOKI**

 DBC Klinikka Kauhajoki/konseptiklinikka/Fysioterapia Athle ..... 040 411 5381  
 Fysioluoma Kauhajoki ..... 050 432 1432  
 Tähtifysio Sari Varala Oy ..... 040 523 5994

**KAUHAVA**

 Fysio Saarimaa ..... 040 720 5222  
 Fysioterapia- ja Osteopatiapalvelu Balanssi Oy ..... 06 484 5045  
 Kauhavan Fysikaalinen Hoitolaite Ky ..... 06 434 1077  
 Kauhavan Fysioterapia Oy ..... 06 434 1931  
 Päivin fysioterapia ..... 040 500 4463

**KAUNIAINEN**

Neofysio / Iskala Helena ..... 050 588 4205

**KAUSTINEN**

Kaustisen Fysioterapia Ky ..... 040 512 6279

**KEMI**

 FysioKemi Ky ..... 016 223 754  
 Fysiotek Kemi-Tornio Oy ..... 040 545 0189  
 Kemin Terveystoimisto Tmi ..... 040 528 0468

**KEMIJÄRVI**

 Fysioni Ky ..... 0400 208 874  
 Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaite Ky ..... 016 813 309  
 Kemijärven Kuntokeskus Ky ..... 016 812 102

**KEMPELE**

 Fysiofeel ..... 040 588 7156  
 Fysioterapia Marjo Hanhineva ..... 040 961 1906  
 Kempeleen Fysioterapia ..... 08 384 946

**KERAVA**

 DBC Klinikka Kerava ..... 029 123 7140  
 Fysio Kerava Oy ..... 09 242 9804  
 FysioStudio Oy ..... 09 294 0218  
 Fysioterapia Klondyke ..... 050 435 3718  
 Keravan Forever ..... 045 775 01555  
 Keravan Lääkintävoimistelu Oy ..... 09 242 9804  
 Toimintaterapia Neuron ..... 044 974 9337

**KEURUU**

 Keuruun Kuntoutus Oy ..... 014 770 606  
 Toimintakeidas Keuruu ..... 0400 558 283

**KIRKKONUMMI**

 Fysigator Oy ..... 09 425 97323  
 Fysio-Lymfa Ritva Hernetkoski ..... 09 256 5065  
 Fysioterapia Kirkkonummi ..... 0400 907 903  
 Kirkkonummen Fysikaalinen Hoitolaite Ky ..... 09 298 7046  
 Kirkkonummen Palvelukeskusäätiö ..... 09 296 3380  
 Kuntosyke ..... 040 741 6776  
 Veikkolan Fysikaalinen Hoitolaite ..... 09 256 8178

**KITEE**

 Fysikaalinen Hoitolaite Apupiste Ky ..... 013 414 415  
 FHL Kuntopalvelu ..... 0400 550 660

**KITILÄ**

FysiPoint Levi-Kitilä ..... 040 557 0923

**KIURUVESI**

 Fysikaalinen Hoitolaite Kiurun Kunto Ky ..... 017 754 665  
 Fysioterapia Anneli Hautajärvi ..... 040 547 2852  
 Kiuruveden Fysi-Askel Oy ..... 050 547 2851

**KIVIJÄRVI**

Kunnan Syke, Kivijärvi ..... 040 158 9850

**KOKEMÄKI**

 Fysikaalinen Hoitolaite Huhtala-Palmu ..... 02 546 1631  
 Fysioterapia Soile Ojala ..... 02 546 4710  
 Kokemäen Fysioterapia ja Kuntosali Oy ..... 02 546 0429

**KOKKOLA**

 DBC Klinikka Kokkola ..... 029 123 7500  
 Fysikaalinen Hoitolaite Fysio-keskus ..... 06 831 8200  
 Fysioterapeutti - Fysioterapeut Terja Polso ..... 050 344 5044  
 Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky ..... 044 058 2561  
 Medirex Oy / Kaarlenkatu ..... 06 836 2200

**KOLARI**

PolarFysio Ky ..... 016 561 820

**KONTIOLAHTI**

Fysikaalinen hoitolaitos Fysioment.....	013 733 502
Fysio-Kontio.....	044 076 1404
Lehmolan Fysioterapia Ky .....	013 893 696

**KOSKI TL**

Terapiatiimi.....	044 976 5297
-------------------	--------------

**KOTKA**

Ergo-Selkäklinikka.....	05 219 7300
Karhulan Kuntohoito Ay .....	05 264 309
Kotkan OMT-Fysio Ky .....	05 211 0900

**KOUVOLA**

Anjalankosken Kuntopiste Oy .....	05 367 4245
DBC Klinikka Kouvola.....	029 123 7000
Elimäen Puustellin fysioterapia .....	05 744 4200
Fhl Jukka Parikka Ky.....	05 312 2381
Fysikaalinen Hoitolaitos Elimäen Kuntoutus Ky .....	05 377 6505
Kettumäen Palvelukeskuksen fysioterapia .....	05 840 1408
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
Myylykosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	05 325 5911
Myylykosken Fhl Oy/Inkeröisten palvelukeskus .....	05 367 4916
Myylykosken Lääkintävoimistelu Ky .....	05 325 5864

**KRISTIINANKAUPUNKI**

Kristiinan Fysikaalinen Hoitolaitos .....	06 221 1627
---	-------------

**KUHMO**

FysioKuhmo Päivi Pesonen Ky.....	0400 160 029
Kuhmon JK-fysioterapia Oy .....	08 652 0055

**KUOPIO**

DBC Kuopio, Technopolis.....	029 123 7200
Fysianne.....	044 361 2277
Fysiopalvelu Kunto Kuopio Oy .....	044 366 8400
FysioSenior .....	044 594 8477
Fysix Oy .....	050 326 0870
Kuntoutus Kaartinen Ky Nilsä .....	017 463 2012
Karttulan Fysioterapia Oy.....	017 383 1633
Kuopion OMT-Keskus Oy .....	017 265 7700
Petosien Fysioterapia Oy .....	017 363 3377
Tmi Piia Lindberg .....	040 7710177

**KURIKKA**

Fysioterapeutti Esa Silander Ky .....	06 450 2444
Fysioterapia Ottela .....	06 450 1795
Fysioterapiakeskus FYSICA.....	06 450 1110

**KUUSAMO**

Fysiokuusamo Oy.....	08 852 2424
Kuusamon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	040 583 0396
Kuusamon Fysioterapia Oy Päivänpaiste.....	08 852 2107
Marianne Niemi.....	050 561 6734

**LAHTI**

10-Fysio .....	040 768 5136
Auron Lahden Fysteam .....	010 292 1250
Fiihio .....	03 752 0005
Forever Lahti .....	040 524 5189
Fysakos Terapiakeskus, Fysari Ky .....	040 720 0027
Fysikaalinen Hoitopaikka .....	03 752 2200
Fysioterapia Wanha Herra .....	03 884 5073
Harjulan Setlementti ry/Harjulan Kuntoutus .....	03 872 5130
Lahden Diakonialaitoksen Fysioterapia .....	040 505 1212
Lahden Kuntohoito Oy .....	010 423 1234
Lahden Kuntoutus Paavo Leiramo Ky .....	03 752 1201
Nastolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	03 762 4888
Nastolan Kuntokeskus Ky .....	03 762 1105

**LAIHIA**

Laihian Fysioapulssi .....	06-477 0226
FysioPiste Laihia.....	040 587 6847

**LAITILA**

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

**LAPINJÄRVI**

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

**LAPINLAHTI**

DBC Klinikka Lapinlahti .....	029-123 7260
Fysioterapiakeskus Tupuna Oy.....	0400 802 056

**LAPPEENRANTA**

Forever Lappeenranta .....	05 541 9600
Fysindex Oy Lauritsalan Fysioterapiakeskus.....	05 412 2242
Fysio-Eskola Ky .....	020 743 7290
Fysioterapeutti Annukka Laukkanen .....	040 156 5650
Fysios Lappeenranta/ Karjalantie .....	05-452 3522
Fysios Lappeenranta/ Kauppakatu.....	050 494 7395
Fysios Lappeenranta/ Hietakallionkatu.....	050 494 7395
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 .....	05 451 4844
Lappeenrannan Fysikaalinen Hoitopalvelu Oy .....	05 417 0011
Lappeenrannan Fysiokaari OMT .....	040 593 4765
OMT Fysioterapia Manukatti Oy .....	05 610 6200
TreeniX Oy.....	0400 304 211

**LAPUA**

Fysikaalinen Hoitola Taina Luoma Oy .....	0500 863 816
---	--------------

**LAUKAA**

Fysio Center Lievestuore.....	014 310 0775
Fysioterapia Oiva Ky .....	014 861 167
Fysioterapiapalvelu Hannele Kerkelä .....	0400 429 533
Fysioterapiapalvelu KuntoSydän Oy .....	045 133 4833
Laukaan Fysioterapia .....	0400 463 077
Merja Soanjärvi .....	040 577 2305

**LEMI**

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy .....	040 801 4840
---	--------------

**LEMPÄÄLÄ**

Fysioterapia Askeleet .....	050 345 0246
Lempäälän Fysiocenter .....	03 375 2300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy.....	0400 894 715

**LIEKSA**

DBC Klinikka 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/ylämylly.....	010 420 6655
Toiminimi fysioterapeutti Anita Hirvonen.....	0400 730 045

**LOHJA**

Aseman Kuntopiste Sirpa Isoniemi Ky .....	019 382 642
Fysioeka Tmi/Virkistysuimala Neidonkeidas.....	040 507 4530
Fysio-Sport Petäkoski Oy .....	0400 911 672
Lohjan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	019 321 104
Virkkalan Fysioterapia .....	019 343 024

**LOIMAA**

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

**LOPPI**

Lopen Fysikaalinen Hoitolaitos .....	050 490 3860
--------------------------------------	--------------

**LUUMÄKI**

Luumäen Lääkintävoimistelu Ky.....	05 457 2100
Luumäen Fysikaalinen Hoitolaitos / Annetim Oy .....	0400 345 262

**MAALAHTI**

Malax Fysio .....	06 365 1767
-------------------	-------------

**MARTTILA**

Terapiatiimi Marttilan yksikkö.....	02 484 5828
-------------------------------------	-------------

**MASKU**

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

**MIKKELI**

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy /Suomenniemi .....	040 301 4840
FysioPorras Ky .....	050 406 3172
Fysioterapia Anna-Maija Sirviö.....	040 742 4710
Fysioterapia Minna Honkanen.....	050 361 9071
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**

Mimmin Terapia Oy.....	050 5511 448
Muhoksen Lääkintävoimistelu Oy.....	08 533 2430

**MUURAME**

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

**MÄNTSÄLÄ**

Fysioterapeutti Kirsi Lindgren .....	040 524 8862
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**

Kultaranta Fysio / Jaana Nieminen.....	045 676 9985
Kultaranta Fysio / Minna Vilponen .....	044 538 5224
Kuntokamari, Teersalon toimipiste .....	044 731 6141
Kuntoutuskeskus Ruissalo/Naantalin Kylpylä .....	02 445 50
Naantalin Fysikaalinen Hoitolaitos.....	040 828 2125
Naantalin Kuntokeskus .....	02 435 1485
Naantalin Yksityislääkärit Oy.....	02 437 8500
Tmi Hanna Malmi .....	044 010 2716

**NAKKILA**

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

**NIVALA**

Fysioterapiakeskus Lepoluhti Oy.....	050 379 5911
Nivalan Fysioterapia Oy .....	08 440 733

**NOKIA**

Nokian Fysioterapia Ky .....	03 341 4403
Nokian Liikuntamaailma.....	050 540 5783
Nokian NeuroFysio Ky .....	03 341 4435
SISSI Fysio Oy .....	044 743 4040

**NOUSIAINEN**

KuntoKamari Oy.....	044 731 6141
---------------------	--------------

**NURMES**

Fysio- ja Hierontapistie Raija Ronkainen Ky.....	0400 578 056
FysioLasse.....	0400 677 120
Kinesiocenter Bomba .....	013 687 2407
Kinesiocenter Kuntoilukeskus.....	013 687 2407

**NURMIJÄRVI**

Fysioterapeutti Päivi Vähäkoski .....	040 566 2569
Klaukkalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	09 879 4660
Tmi Katja Vuori/Fysioterapia Vuori .....	040 587 3774

**ORIMATTILA**

Fysikaalinen Hoitolaitos Musculus Ky .....	03 777 3860
--	-------------

**ORIPÄÄ**

Oripään Fysioterapia .....	02 766 1254
----------------------------	-------------

**ORIVESI**

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

**OULU**

Aito Ote .....	040 739 3446
Caritas Kuntoutus .....	044 522 5104
Fysikaalinen Hoitolaitos Centerfysio Ky .....	08 373 869
Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky .....	08 882 1780
Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky Haukipudas .....	08 547 2586
Fysiopalvelu Easymove Oy .....	020 734 2090
Fysios/ Fysiopalvelu Knuutila & Sarias Oy .....	08 554 6252
Fysios/ Fysioiteikki Kastelli .....	08 335 505
Fysios/ Fysioiteikki Keskusta .....	08 375 546
Fysios/ Fysioiteikki Lintula .....	08 331 040
Fysioterapeutti Kristiina Ylittervo .....	040 584 7304
Fysioterapia Marjo Hanhineva .....	040 961 1906
Fysioterapia Päivi Kosonen .....	040 700 8245
Fysiowell Oy Haukipudas .....	040 844 0399
lin Fysioterapiakeskus / Yli-li .....	045 344 6600
KILFYS Oy/Kiimingin Fysioterapia .....	010 387 8150
KILFYS Oy/Kiimingin Fysioterapia /Jääli .....	010 387 8150
Kipulihakset Oy .....	0400 614 427
Kiviniemen Fysikaalinen Hoitolaitos Haukipudas .....	040 828 6083
Lukadus .....	040 718 6990
Marjuli Oy/Kaisa Andelin .....	050 382 9899
Marjuli Oy/Suvi Pietilä .....	045 876 6867
Mimmin Terapia .....	050 551 1448
Oulun Kuntoutuspalvelu Oy .....	08 311 2905
Oulunseudun Fysioterapia Oy/ Oulu, Uusikatu .....	08 312 1515
Oulunseudun Fysioterapia Oy/Oulunsalo .....	08 521 1991
Oulunseudun Fysioterapia Oy, Oulu, Myllytie .....	040 680 6401
Oulunseudun Fysioterapia Oy, Kiiminki .....	040 680 6401
Pohjois-Pohjanmaan Erikoiskuntoutus .....	020 742 4400
Rokua Health, Mediterapia Oulu .....	08 815 5282
SeniorKunto Oy .....	040 828 9492
Tmi Pia Keränen .....	040 595 2113
Tuiran Fysio .....	08 340 862
TutorisFysio Oy, Oulu .....	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**

Par-Fysio Clinic .....	010 820 3500
Paraisten Fysiopalvelu Oy - Pargas Fysiotjänst Ab .....	02 458 3883

**PELKONENIEMI**

FysioJoosula .....	040 661 6906
--------------------	--------------

**PELLO**

Fysioterapeutti Kirsti Lassila .....	040 521 5171
Pellon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	016 513 066

**PERHO**

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

**PETÄJÄVESI**

Fysio Center Petäjavesi .....	014 310 0775
-------------------------------	--------------

**PIEKSAMÄKI**

Fhl Pieksamäen Uuskunto Ky .....	015 616 661
Fysio Center Pieksamäki .....	040 128 0040
Harjunfysio/Tuija Pöntinen .....	0400 616 023
Harjunfysio/Marjukka Katainen .....	040 591 0399
Naarjärven Fysikaalinen hoitola .....	044 034 8831

**PIELAVESI**

Fysioterapiakeskus Tupuna Oy .....	0400 802 645
Fysioterapiapalvelu Riitta Niemi .....	0400 725 892

**PIETARSAARI**

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

**PIHTIPUDAS**

Fysioterapia ja lääkärikeskus Täsmähoito Oy .....	0400 570 553
Kunnon Syke Oy, Pihtipudas .....	040 149 4005

**PIRKKALA**

ForemeFysio .....	045 641 5621
NokianNeurofysio /Fysiola Partola-Keskus .....	045 239 7233

**POLVIJÄRVI**

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

**PORI**

DiaFysio, PDL-Palvelut Oy/ Yrjönkatu .....	02 624 2266
DiaFysio, PDL-Palvelut Oy/ Metsämiehenkatu .....	02 624 2208
Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Paasiaho .....	02 648 2400
Fysio Voi Hyvin .....	050 400 4364
Fysions Oy .....	02 641 3550
Kouluuttettu hieroja Ville Valli .....	0400 721 3299
Meripori .....	040 721 3299
Noormarkun Kuntoutus .....	02 548 1166
Porin Selkäklinikka/T & M Murro Oy .....	02 641 4541
terve!pori .....	040 721 3299
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
OMT Fysioterapia Porvoo .....	020 735 2650
Tmi Eila Alastalo/Kuntofunktio .....	019 524 9622
Vivacore/Kuntofunktio .....	0400 426 476

**POSIO**

Kemijärven Kuntokeskus .....	045 276 5795
------------------------------	--------------

**PUDASJÄRVI**

Fysioterapiapalvelut Jari Junna .....	0500 558 368
KILFYS Oy /Kiimingin Fysioterapia .....	010 387 8150
Kuntoneva Pudasjärvi .....	044 294 4345

**PYHTÄÄ**

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

**PYHÄJÄRVI**

Fysiokeskus Kauko Tikkanen .....	0400 548 638
Pyhäsalmen Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste Ky .....	040 556 1316
Pyhäsalmen Fysio-Sport Ay .....	08 780 980

**PYHÄNTÄ**

Muhoksen Lääkintävoimistelu/FysioLaiffi Pyhäntä .....	040 733 0782
---	--------------

**PYHÄRANTA**

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

**PÄLKÄNE**

Luopioisten Fysikaalinen Hoitolaitos .....	03 536 1423
Pälkäneen Fysikaalinen Hoitolaitos .....	03 534 3395

**PÖYTÄ**

Kisa-Fysio .....	010 440 7900
Kyrön Fysioterapia Ky .....	02 486 8138

**RAAHE**

Fysioterapia- ja kuntokeskus Kuntoparkki Oy .....	08 222 992
Kuntoutuskeskus Special Oy .....	08 220 444
Raahen Fysioterapia Oy .....	08 226 444

**RAASEPÖRI**

Karis Fysioterapi - Karjaan Fysioterapia .....	019 278 2995
OMT-Fysio / Tammisaari .....	019 246 1560
Pohjan Fysioterapia Oy - Pojo Fysioterapi Ab .....	019 245 4004

**RAISIO**

Raision Fysioterapia Ky .....	02 438 2529
Veto & Lepo Oy .....	02 434 0550

**RAUMA**

Asema Fysioterapia .....	02 822 2576
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiopankki Ky .....	02 8387 8900
Fysikaalinen Hoitolaitos Friski Oy .....	02 822 9339
Fysioterapia Eerik Sjöblom Oy .....	044 060 7655
Kunto-Rauma Ky .....	02 822 4330
Kuntokipinä Ky .....	02 826 0590
Rauman Fysikaalinen Hoitola Oy .....	02 822 7187

**RAUTJÄRVI**

Simpeleen 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**

Elina Aula .....	040 541 2337
Lapin Seniorikuntoutus .....	0400 818 798
Saarenkylän OMT-Fysioterapia .....	040 357 1300

**RÄÄKKYLÄ**

Viva Balansa / Rääckylän Fysikaalinen Hoitolaitos .....	040 867 3295
---	--------------

**SAARIJÄRVI**

Keski-Suomen Työ-Fysio Oy .....	0400 642 325
Kunnon Syke, Saarijärvi .....	014 423 324
Saarijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ay .....	014 421 641
TM-Fysio Oy .....	040 505 4439

**SALLA**

Fysikaalinen Hoitolaitos Sallan Kuntokeskus Ky .....	0400 212 717
--	--------------

**SALO**

Ajan Terapia .....	02 733 7772
Avain Fysio Oy .....	02 733 7868
Kuntoutuskolmio Ay/Halikko .....	040 568 1006
Kuntoutuskolmio Ay/Salo .....	040 568 1006
OMT-Fysiosyke .....	02 730 0511
Perniön Fysika .....	02 735 7101
Salon Fysioterapia Oy .....	02 731 6920
Terapiatiimi Kuusjoen yksikkö .....	02 734 1522

**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**

Fysio42 Oy .....	045 130 5322
Fysiokeskus Oy Savonlinna .....	015 533 930
FysioKulma Oy .....	015 510 272
FysioLinna Oy .....	015 520 754
FysioSarit Oy .....	015 510 656
Savonlinnan nikama.fi .....	044 356 8449

**SAVUKOSKI**

FysioJoosula .....	040 508 9650
--------------------	--------------

**SEINÄJOKI**

Aktiivi-Fysioterapia Seinäjoki .....	03 222 3789
Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Koivusaari Oy .....	06 414 0283
Fysio-Ketelä .....	050 493 9311
Fysiopiste Seinäjoki .....	040 838 2212
Hyllykallion Lääkintävoimistelu Ky .....	06 414 9151
Fysios/ OMT-Fysioterapia Saukko Ky .....	06 421 9800
Seinäjoen Aktiivikuntoutus Oy .....	06 414 1723
Seinäjoen Aktiivikuntoutus/Fysiotesting OmaSp Stadion .....	06 414 1723
Seinäjoen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....	06 423 1100

**SIEVI**

FysioSport Mervi Hietaniemi .....	044 777 7863
Sievin Fysikaalinen Hoitolaitos .....	08 480 348

**SIIKAJOKI**

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

**SIICALATVA**

Muhoksen Lääkintävoimistelu/ FysioLaiffi Kestilä Siikalatva .....	040 717 3665
---	--------------

<b>SIILINJÄRVI</b>	
DBC Klinikka Siilinjärvi.....	029 123 7000
Vuorelain Fysiokeskus.....	017 465 3121
<b>SIMON</b>	
Simon Fysioterapia.....	040 744 3106
<b>SIPOO</b>	
Nikkilän FhI/Nickby Fysika.....	09 239 2678
SmartFysio Ky.....	050 533 4799
Söder Fysio Oy, Söderkullan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09 272 2070
<b>SODANKYLÄ</b>	
Kuntosali ja fysioterapia Polar Gym Oy.....	0400 901 354
<b>SOINI</b>	
Soinin Kuntokulma.....	06 528 1660
<b>SOMERO</b>	
Kuntokaari.....	050 566 7856
<b>SONKAJÄRVI</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy.....	044 576 2270
<b>SOTKAMO</b>	
Lasten ja Aikuisten Fysioterapia Seija Närhi.....	0400 192 804
Sotkamon Kuntoutus Oy.....	08 666 0225
<b>SULKAVA</b>	
Tmi Fysioterapeutti Johanna Oinonen.....	015 676 917
<b>SUOMUSSALMI</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunnoks Oy.....	08 710 380
<b>SYSMÄ</b>	
Sysmän Fysioterapia Ky.....	03 717 1027
<b>SÄKYLÄ</b>	
Köyliön Fysioterapia.....	040 594 7206
Köyliön Fysioterapia, Säkyä.....	045 352 1388
<b>TAIVALKOSKI</b>	
Koillismaan KuntoPiste Ky; Fysioterapiapalvelut U. Tasala.....	040 564 1984
Kuntoneva Taivalkoski.....	040 931 6167
<b>TAMMELA</b>	
Kuntoutumisasema OTE Oy.....	050 592 9007
<b>TAMPERE</b>	
Aktiivi-Fysioterapia Tampere Oy.....	03 222 3789
AP Fysio.....	0400 214 046
Fysiatrinen Osaamiskeskus Prima Oy.....	03 389 0090
Fysiatrinen Osaamiskeskus Prima Oy/Physimed Oy.....	03 389 0090
Fysikaalinen Hoitolaitos Arcus Lumio/Pirttima.....	03 212 0496
Fysikaalinen Hoitolaitos Flexio Ky.....	03 223 1845
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiko.....	03 223 0084
Fysikaalinen Hoitolaitos Teho-Hoito Oy.....	03 345 0910
Fysio Koskiklinikka DBC, Koskikeskus.....	029 123 7400
Fysio Koskiklinikka DBC, Villillä.....	029 123 7000
Fysioavain.....	03 212 1500
Fysioterapeutti Hanna Sahinoja/Aktiivi-Fysioterapia.....	050 306 9061
Fysioterapiakeskus Kunnan Klinikka Oy.....	03 222 1322
Fysios/ Fysioterapiapalvelut Kuntofysio Oy.....	03 214 2525
Käsikeskus Avosektori.....	03 3124 3100
Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy.....	03 3126 0300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy.....	03 260 4545
Pirkka-Hoito Oy.....	0400 858 714
Proxima Finland.....	044 039 9952
Roppahuoltamo.....	0400 538 139
T:mi Mika Halonen /Tampereen OMT-Keskus Oy.....	03 223 5566
Tammelan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	03 255 7394
Tampereen Kuntouttamislaitos Oy.....	03 3142 5800
Tampereen Selkäkeskus Ay.....	045 863 4088
Terapia-team Oy M & P.....	010 219 5900
<b>TERVO</b>	
Tervon Fysioterapia Hanhijoki Ay.....	017 387 2561
<b>TOHMAJÄRVI</b>	
Tohmajärven Kuntoutuspalvelu Ky.....	013 223 500
<b>TOHOLAMPI</b>	
Toholammin Fysioterapia Ay.....	06 885 499
<b>TOIVAKKA</b>	
Fysioterapia Oiva Ky.....	041 548 8661
<b>TORNIO</b>	
FysioCenter DBC Tornio.....	016 480 582
Tornion Kuntoutuspalvelu Oy.....	016 482 489
<b>TURKU</b>	
Activus Ky, Lasten ja Nuorten Terapiakeskus.....	050 540 2434
Acutus Fysikaalinen Hoitola.....	02 233 9993
Aninkaisten Fysioterapia Ky.....	02 251 0030
Fysios/ APEX Fysioterapia.....	02 414 0500
Axis Fysikaalinen Hoitolaitos.....	02 533 2277
Bliss Clinic Oy.....	02 412 7700
DBC Klinikka Turku/Fysiopulssi.....	02 912 37460
Fysio Reumala.....	02 277 7242
Fysaplus Oy Fysioterapeutti, naprapaatti Ilkka Peltonen.....	02 250 1262
FysioMilla.....	050 527 1704
Fysioterapia Balanssi.....	040 547 8287
Fysioterapia Marjukka Haapasalo.....	02 258 5550
Fysioterapia Pirjo Lujala.....	040 500 3668
Hoituhuone Kivuton Oy.....	02 250 0226
Inno Fysiopalvelut Oy.....	040 728 6107
Kauppatorin Lääkintävoimistelu Ky.....	02 231 8232
KLV Kaivokadun Lääkintävoimistelu.....	02 232 2048
Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Variaatio Oy.....	044 209 0800
Lasten Fysioterapia Sanna / Activus Ky.....	044 031 7681
Lihastautiliiton Fysioterapia.....	02 273 9700
Mimmin Fysio.....	045 883 7655
Neurofysio Kinetic /Fysioterapeutti Marianne Jaakkola.....	02 480 26113
NT-Kuntoutus.....	02 251 8400
OMT-fysioterapia LIKE.....	010 820 3200
Sissi Fysio Oy.....	044 260 1608
Sport Science Lab.....	050 300 4391
St. Erikin Lääkintävoimistelu Oy.....	02 250 1300
Kuntoutuskeskus Ruissalo / Ruissalon kylpylä.....	02 445 40
Turun Fysiokulma Oy.....	050 464 5605
Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky.....	02 2316 322
TYA-hoitolat, Hierontapiste.....	02 477 8733
<b>TUUSNIEMI</b>	
Tuusniemen Kuntoutus Ky.....	040 545 5788
<b>TUUSULA</b>	
ELV Tuija Antila.....	040 535 5443
Fysioterapia Johanna Markula.....	044 499 3277
Fysioterapia Johanna Nuopponen.....	0400 490 602
Hyyrylän Fysioterapia Oy.....	09 275 5879
Hyvinkään HyväKunto, Jokela.....	020 741 2299
T:mi Marita Simola.....	050 301 9907
<b>TYRNÄVÄ</b>	
Tyrnävän Fysikaalinen Hoitolaitos.....	08 545 1737
<b>ULVILA</b>	
DiaFysio, PDL-Palvelut Oy.....	044 705 2269
Friitalan Fysioterapia.....	0400 829 331
Fysikaalinen Hoitolaitos Fixio Ky.....	02 538 9444
KrämpäCenter, FHL Sari Wilén T:mi.....	02 538 7705
PDL-Palvelut Oy DiaFysio.....	044 705 2269
<b>URJALA</b>	
Urjalan Fysioterapia Ky.....	0400 727 795
<b>UTAJÄRVI</b>	
Muhoksen Lääkintävoimistelu/FysioLaiffi.....	08 542 1703
<b>UUSIKAARLEPEY</b>	
Fysioterapeut Åsa Stangar.....	050 591 4014
<b>UUSIKAUPUNKI</b>	
Vakka-Suomen Fysiokulma Oy.....	02 874 777
<b>VAALA</b>	
Vaalan Fysioterapia Oy.....	08 526 1589
<b>VAASA</b>	
Axis, Oy Fysiomasters Ab.....	050 303 1408
Fysios/ Eurofysio Oy.....	06 317 7020
Fysios/ Eurofysio Oy/ABB.....	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.....	06 317 7455
Volaris Fysioterapia/Fysioterapi/Runsor.....	044 327 5455
<b>VALKEAKOSKI</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Jussi Paakinaho.....	03 584 1110
Valkeakosken Fysikaalinen hoitolaitos Ritva Urrila Oy.....	03 584 0995
<b>VANTAA</b>	
Foibe Oy.....	09 851 851
Forever Hiekkaharju.....	045 775 01555
Forever Varisto.....	09 825 60060
Fysio Sakura.....	045 354 7474
Fysio-Kontu / Hyvinvointikeskus Eco Care.....	010 219 0900
Fysioterapia Kibo Oy.....	050 433 1006
Fysioterapia Kunnontekijät Tmi.....	050 408 1551
HelmiPöytä Ky.....	050 563 0413
Korsor Fysioterapia Ky.....	09 872 3949
Länsi-Vantaan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09 853 4242
M-Fysio Oy.....	09 872 2960
Martin Kunto Oy.....	09 878 5005
Myyr-Fysio Ky/Myymäki.....	09 530 8700
Myyr-Fysio Ky/Tikkurila.....	09 838 7750
Neurokuntoutus Nika Husso.....	050 412 6266
Päihinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	09 855 5911
Terapiakeskus Terapeija Oy.....	0500 600 643
Tmi Virpi Laine.....	040 580 0165
<b>VARKAUS</b>	
DBC Klinikka Varkaus.....	029 1237 290
Lääkintävoimistelu Jukka Reijonen Oy.....	017 552 4413
Tmi Piia Lindberg.....	040 771 0177
Varkauden Fysiokeskus Oy.....	020 741 1170
Varkauden Medifys Oy.....	017 552 7747
<b>VEHMAA</b>	
Kunnan Keho Eiju.....	0400 265 670
<b>VETELI</b>	
Vetelin Fysikaalinen Hoitolaitos.....	06 862 1386
<b>VIEREMÄ</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy.....	044 571 4242
<b>VIHTI</b>	
Nummellan Fysikaalinen Hoitolaitos Virve Havulinna Ky.....	09 222 1054
<b>VIITASAARI</b>	
Fysioterapia ja Lääkärikeskus Täsmähoito Oy.....	014 570 666
Kunnan Syke Oy, Viitasaari.....	0400 548 104
<b>VIMPELI</b>	
FysioJärvisseutu Ky.....	040 596 5188
<b>VIROLAHTI</b>	
Kaakon Kuntohoito Oy.....	05 347 1630
<b>VIRRAT</b>	
Fhl Nunnonhoito Ky Rantanen.....	03 475 4994
Fysioterapia Hannele Mäkinen.....	041 504 6616
Virtain Fysioterapia Ky.....	03 475 4703
<b>YLITORNIO</b>	
Torniolaakson Fysioterapia.....	050 402 3200
Ylitornion Fysikaalinen Hoitolaitos Minna Pyykönen.....	040 515 9008
<b>YLVIESKA</b>	
Fysiomotion Oy.....	044 5510718
Fysioterapia osteopatiaklinikka Vital Force.....	050 466 6630
<b>YLÖJÄRVI</b>	
Kurun Kuntoutus.....	0400 165 772
Ylöjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	03-348 1166
<b>ÄHTÄRI</b>	
Ähtärin lääkitävoimistelu.....	050 372 6531
<b>ÄÄNEKOSKI</b>	
Fysiokanervo Ky.....	014 520 580
Fysiokanervo Ky / Suolahti.....	040 1899 661
Fysioterapia Arja Karhunen.....	014 523 515
Toimintakeidas Äänekoski.....	0400 558 283
Ääneseudun Fysio Oy.....	0400 916710

# MITEN

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

## fysioterapiaan?

**F**ysioterapeutti 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 lihaksen kaipaavat kuntoutusta.

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 iäkkästä 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 liikuntaelintalongelman vuoksi.

Fysioterapeutit ovat aktiivisia kouluttajia: he kehittävät ammattitaitoaan ja täydentävät ammattilaisen "työkalupakkiaan" 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 41–45, joille on listattu Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n jäsenyritykset paikkakunnittain. Jäsenyritysten kaikki yhteystiedot osoitteeseen ja kotisivulinkkeineen löydät osoitteesta [www.fysi.fi](http://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 elämänlaatua. Jos olet havainnut iäkkäällä omaisellasi liikkumisen tai toimintakyvyn heikkenemistä, voit kysyä lääkärikäynnillä hänelle lähetettäväksi fysioterapiaan. Asia ei aina muuten tule huomioiduksi vastaanotolla, kun käsiteltävänä on monia asioita.



**Terveyttä ja toimintakykyä fysioterapiasta**

**Tervetuloa**

**- fysioterapiaan on helppo tulla!**



# White Dream Center

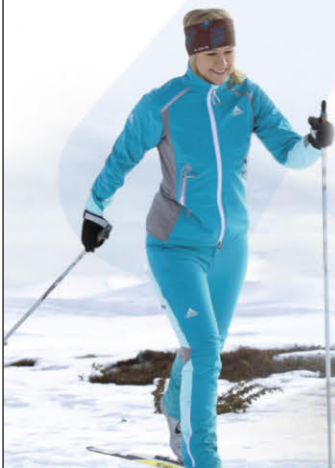
*Huippumajoitusta edullisesti Ylläksellä!*

*Rentouttavaan lomailuun tai laadukkaaseen, ympärivuotiseen liikuntaan kaksi huippuvarusteltua huoneistoa Ylläksellä, joissa tilaa 4+2 (A-huoneisto) ja 10+2 (B-huoneisto) henkilölle.*

*Suksienhuoltotila alppi- ja maastohiihtosuksille.  
B-huoneistossa myös oma kuntosali.  
Kokouksia varten luentotila 20 hengelle.  
Ladulle 100 m, rinteeseen kävelymatka!*

*Tarvittaessa järjestämme myös ruokailut lomallasi.*

*Fysin jäsenille -20% ovh:sta.*



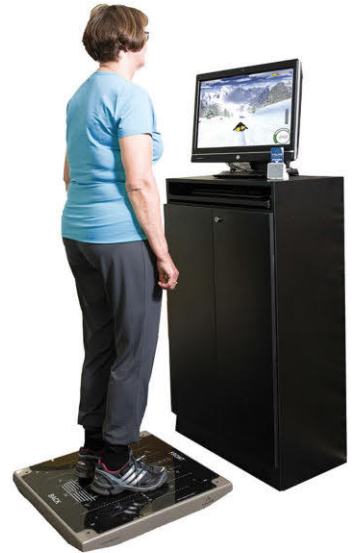
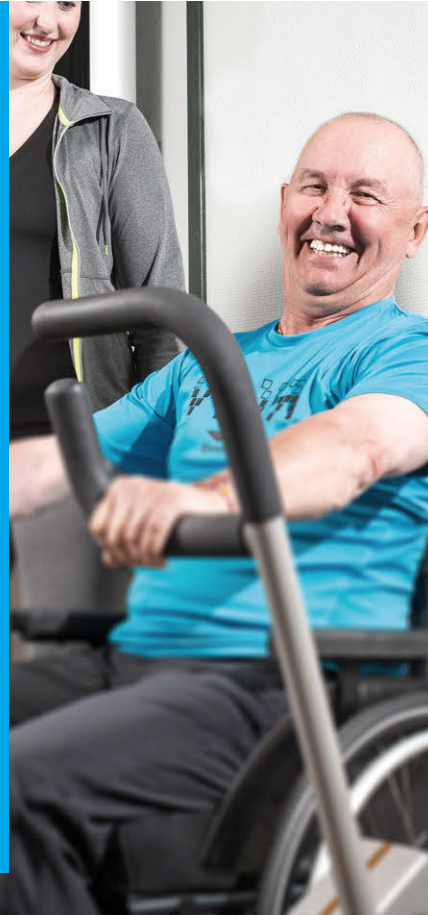


J362



  
**HUR**

# ÄLYKÄS KUNTOSALI AUTTAA SAAVUTTAMAAN TAVOITTEET JA MOTIVOI



Monipuolista palveluitasi iBalance-  
tasapainotestauksella, NuStep-crosstrainereilla sekä  
Tanita-kehonkoostumusmittauksella

**Kysy lisää myynnistämme**

**Matti Rahkonen**

Etelä-, Keski- ja Itä-Suomi  
p. 044 783 5489

**Petteri Bjurström**

Länsi-Suomi ja Kanta-Häme  
p. 040 646 1848

**Jussi Jaakkola**

Pohjois-Suomi  
p. 040 718 9367

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