

Fysioterapian ja kuntoutuksen
ammattillinen uutis- ja asiakaslehti



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry

3 • 2009

Fysi



**Aivot kuntoutuvat
kovalla harjoittelulla,
s. 12**

**FC Barcelonan jalkapal-
lotähdet fysioterapiassa,
s. 6**

**Kuntoutusta ilman
sanoja, s. 38**



KuntoCenter, Tampere 3.8.2009 klo 8.30: Toimitusjohtaja Juhani Vesanen ja vastaava fysioterapeutti Jouni Viinämäki valmistavat kuntosalia aamun ensimmäisten asiakkaiden häyttöön.

FYSIOCENTERISSÄ KUNTOILLAAN ESTEETTÖMÄSTI

Hervantalaisella KuntoCenter-kuntosalilla on riuska tekemisen meininki. Esteettömällä salilla pulley-, chest press-, push up-, lat pull-, dip-laitteet saavat kyytiä: salilla on käytetty HURin digitaalisia, esteettömiä laitteita vuoden päivät.

Esteettömät laitteet mahdollistavat yksilöllisen voimaharjoittelun erityisesti pyörätuolia käyttäville ilman avustajaa, mutta myös muille kuntoliijoille. HUR:n esteettömät ratkaisut merkitsevät mm. ettei laitteissa ole kiinteitä istuimia, tarvetta siirtyä pyörätuolista laitteeseen ei ole.

KuntoCenter on osa tamperelaista FysioCenteriä, fysioterapian kuntolaitosta. FysioCenterin toimitusjohtaja Juhani Vesanen kertoo, että asiakkaat arvostavat helppokäyttöisyyttä ja liikkeiden suorittamisen helppoutta. "Vastuksen portaaton säätö ja turvallisuus ovat myös tärkeitä laiteominaisuuksia. Olemme saaneet asiakkailtamme pelkää positiivista palautetta. Kynnys tulla esteettömälle kuntosalillemme on nyt todella matala", toteaa Juhani Vesanen.

"Meillä Tampereella on kova kisa kuntosaleilla, ja on erottuttava edukseen. Tässä kilpailussa HUR on todellinen kilpailuetu. Siinäkin mielessä HUR-esteettömyys on huippusuunnittelua." Tutustu kuntosalin palveluihin osoitteessa: www.fysiocenter.net

KYSYMINENHÄN EI MAKSA MITÄÄN

SOITA MAKSUTTOMAAN
SUUNNITTELUPALVELUUMME

06 832 5511



Antaa kunnan vastuksen.

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (TYKS) tutkimus- ja kehitysohjelmien johtaja ja tutkimusjohtaja Paula Risikko, joka ehdotti alueellista terveydenhuollon mallia tukemallaan eri suunnitteluhankkeiden komppoin-tiin. Lisäksi on tulossa uusi terveyslaki, verotililaki ja päivityksiä mm. lakiin yksityisestä terveydenhuollosta. Vuoden vaihteessa tulee muutoksia alueelliseen valvontaan ja valtakunnalliset luvat mahdollistuvat. Siinä riittää pienellä terveysalan yrittäjällä pähkälitää.

Yksityisessä terveydenhoidossa toimii yli 3.000 yritystä, joilla on lääninhallituksen toimilupa. Julkisuudessa huomio kiinnittyy yleensä muutamaan suureen valtakunnalliseen lääkärikeskukseen, mutta tosiasiasa terveyspalvelualan yritysten keskikoko on alle viisi työntekijää. Suurin yksittäinen toimiala - yli kolmannes kaikista - on fysioterapia ja kuntoutus.

Taantumassa tarvitaan kuntoutusta

Maailman laajuinen taantuma yllätti suomalaiset. Taantumien seurausten alkumainingit alkavat tuntua työelämässä, kun jotkut kaupungit ovat alkaneet säästää työterveyspalveluihin sisältyneen työfysioterapian tarjoamisessa työntekijöilleen. Säästö kohdistuu tämän vuoden budjettiin, mutta sen aiheuttamat kulut kohdistuvat ensi vuoden tulokseen, kun työntekijöiden niska- ja selkävaivat pahenevat ilman hoitoa ja sairauspoissaolot lisääntyvät ja pitenevät.

Yrityksimaailmassa työterveyshuollon onnistuminen fyysisen kunnon ylläpitämisessä jo ymmärrettään, koska sairauskulut tuntuvat suoraan kukkarossa. Eräs koulutusyrittäjä laski, että yhden kouluttajan sairauslomapäivä maksaa heille 250-3000 euroa päivässä työtehtävistä riippuen. Esimerkkinä oli kouluttaja, jonka selkä jymähti illalla niin lukkoon, että hän ei pystynyt tulemaan aamulla koulutusta vetämään. Koska sijaisia ei ole nopeasti saatavissa, yrittäjä joutui maksamaan eri puolilta maata tululle koulutettaville takaisin koulutusmaksut ja niiden lisäksi vielä matkakorvauksiakin.

Yrittäjä on nyt viritellyt uudentyyppistä yhteistyötä paikallisen fysioterapiayrityksen kanssa varmistukseksi sen, että yrityksen työntekijät pääsevät jatkoksa fysioterapeutin tutkittavaksi samana päivänä, kun niska-, selkä ym. ongelmia syntyy. - Yhden fysioterapiakäynnin hinta on 50-65 euroa ja jos sillä voi säästää yhdenkin päivän sairauspoissaolon kustannukset, sijoitus kannattaa, tuumii yrittäjä.

Kelan nettisivuilta on löydettävissä tutkimuksia, jotka kiistatta osoittavat sen, että varhainen puuttuminen tuki- ja liikuntaelinten ongelmiin säästää sairauspäivärahojen määrässä.

Naisvaltaisten alojen hätähuuto: lasten saannin kustannukset saatava yhteiskunnalle

Tyypillinen fysioterapiayrittäjä on nainen (yli 70%), hän on koulutukseltaan fysioterapeutti ja hänellä on töissä kolme fysioterapeuttia. Äitiyslomat, vanhempainvapaat, hoitovapaat ym. poissaolot aiheuttavat yrittäjälle suuria kustannuksia, kuten kaikilla muillakin palveluilla. Lasten saanti on luonnollinen asia: yrittäjällä on yleensä itselläänkin 2-3 lasta, mutta lasten saannista aiheutuvien kustannusten kaatuminen nuoria naisia työllistävien yrittäjien niskaan on kohtuutonta ja asiaan pitää saada nopeasti muutos.

FYSI ry on esittänyt useiden vuosien ajan, että kaikkein kohtuuttomin asia, eli äitiysloman ajalta kertyvä vuosilomakustannus pitäisi maksaa kokonaan Kelasta. Nyt päivärahan ylittävän osan joutuu maksamaan naisten työnantaja. Erityisesti pienissä palvelualan yrityksissä tämä aiheuttaa ongelmia. Kun raha tulee asiakaskäynneistä, yrittäjä joutuu itse tekemään kymmentuntisia työpäiviä saadakseen äitiyslomalaisen kulut maksettua.

Konkreettisenä esimerkkinä on yrittäjä, jonka työntekijä oli useita vuosia poissa töistä, synnytti viisi lasta ja työnantaja (naisyrittäjä, jolla oli kaksi työntekijää) joutui maksamaan vuosilomakorvaukset 5 äitiysloman ajalta työntekijälle, jota hän ei ollut moneen vuoteen nähnytkään.

Sosiaali- ja terveysministeriössä on aloittamassa perhevapaita pohtiva työryhmä, joka toivottavasti ottaa kantaa tähänkin asiaan.

*Aino Sainio
Päätoimittaja*





s. 34

Kohti arjen toiminnallisia taitoja



FYSI-lehden julkaisija:

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

Kustantaja:

Suomen Fysikaaliset
Hoitolaitokset SFHL Oy

Toimitus:

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

Päätoimittaja:

Aino Sainio
aino.sainio(at)fysi.fi

Toimittaja:

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

Ulkoasu ja taitto:

Disa Holmberg
disa.holmberg(at)gmail.com

Ilmoitusmyynti:

Leila Salonen
Suomen Fysikaaliset
Hoitolaitokset SFHL Oy
puh: (09) 477 2344
fax: (09) 477 2314
leila.salonen(at)fysi.fi

Painatus:

Kirjapaino Edita Prima Oy 2009

Painos: 10 000 kpl
ISSN 0789-8800



Pääkirjoitus..... 3

**Ojenna selkää
tauota tekemistä..... 5**

Nou Camp on myös kuntoutusasema..... 6

Uusia lähestymistapoja opiskelemissa.... 10

**Aivot kuntoutuvat
kovalla harjoittelulla.....12**

Hyvät siirtotaidot auttavat
potilasta ja hoitajaa..... 17

FYSI-koulutus 18

FYSI-yrityspäivät 2009..... 20

Kysy lakimieheltä 22

**Tukea yrittämisessä ja
apua ongelmissa23**

FYSI ry:n jäsenyritykset 24

Vuoden 2009 Fysioterapiayrittäjä..... 31

Opintokerho antaa enemmän
kuin ottaa..... 32

Terveisiä FYSI-päiviltä33

Kohti arjen toiminnallisia taitoja.....34

**Kuntoutusta ilman
sanoja tuntotiedon
avulla 38**

Innovaatio ja miten se tehdään.....40

Turvotuksen hoito on ensiaskel
paranemiseen..... 41

**Missä urheilukilpailu,
siellä fysioterapeutti..... 42**

Väitökset..... 44

Selkä 2009..... 51



Ojenna selkää, tauota tekemistä

Suomalainen sisu ja geeneihimme tallentunut intohimo saada talteen kaikki maan ja metsän hienot antimet. Siinä yhdistelmä, joka saattaa tuntua selässä. Kun suomalainen kerää tai noukkii, kuopsuttaa tai kuokkii, paikat ovat niin kovilla, että seuraavana päivänä ei sitten ehkä tehdäkään yhtään mitään.

Meidän pitäisi oppia tekemään vähän kevyemmin ja kiinnittää huomiota työasentoihin. Staattinen, pitkän aikaa samassa asennossa tapahtuva tekeminen on aina huonompi vaihtoehto kuin dynaaminen, vaihtelevampi toiminta, korostaa fysioterapeutti, TtM, selkäneuvoja **Kirsi Aapio-Töyrylä** Selkäliitosta.

Olipa ahkeroimassa puolukkametsässä tai kurottelomassa omenatarhassa, selkää kannattaa ojentaa ja käsiä laskea alas useita kertoja tekemisen aikana. Tauotus on avainasia, samoin kunnolliset työkalut, joiden kehittämisessä on kiinnitetty huomiota myös ergonomiaan.

– Tärkeää on muistaa, että leikattaessa oksia tai sahattaessa puita kannattaa olla niin lähellä kohdetta kuin mahdollista. Silloin keho on parhaiten hallinnassa. Myös jalkojen aktiivisempi käyttö säästää selkää. Esimerkiksi puita sahattaessa askelkyykky-tyyppinen asento, jossa jalat ovat peräkkäin ja tukipinta laajempi, on selkäystävällisempi kuin jalkojen pitäminen vierekkäin. Uroteoistakaan selkä ei tykkää. – Vaikka on komeampaa heitellä täysiä lapiollisia, selän kannalta huomattavasti parempi vaihtoehto on ottaa lapioon vähemmän multaa tai hiekkaa kerralla. Kaveri kannattaa ottaa avuksi nostoihin ja rautakangen käyttö voi pelastaa isolta vahingolta, jos intohimona on isojen kivien siirtely, Kirsi Töyrylä-Aapio korostaa.

Luovuus ja leikkimielisyys ei ole kiellettyä – kaikkea ei tarvitse tehdä aina samalla tavalla kuin ennen. – Polvisuojukset ja niiden mahdollistama rehellinen konttaaminen pihatöissä tai marjametsässä antaa mahdollisuuden pitää selän suorana, vaikka urakka etenee.

Ja onhan siinä sekin puoli, että oravilla ja muilla metsänelävillä on hauskaa katseltavaa.

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry ja Suomen Selkäliitto ry järjestävät yhteistyössä järjestyksessä jo 13. Selkäpäivät. Korkeatasoisia asiantuntijaluentoja selän terveydestä kuullaan Helsingin Messukeskuksessa kolmen päivän ajan perjantaista sunnuntaihin 13.-15.11.2009. Selkäpäivät ovat osa Pohjoismaiden suurinta hyvinvointitapahtumaa, Terveys & Hyvä olo –messuja. Selkäluennot ovat messuvieraille maksuttomia. Katso Selkäpäivien ohjelma tämän lehden sivulta 51.



Tahtoa ja toimintaa

Väestön tuki- ja liikuntaelinongelmien yleisyys ja ongelmien aiheuttamien haittojen suuruus, mutta toistaiseksi liian vähäiset panokset ongelmien ratkaisemiseksi. Näin kuvailee emeritusprofessori **Ilkka Vuori** niitä asioita, jotka synnyttivät Kansallisen Tule-ohjelman. – Takana on tieto ja näkemys siitä, että tuki- ja liikuntaelinterveys on koko terveyden perusta ja että yleisimpien kansansairauksien ehkäisy edellyttää tuki- ja liikuntaelinsairauksien tehokasta ehkäisyä.

Vuori toimii Suomen Tuki- ja Liikuntaelinliitto TULE ry:n m.a. pääsihteerinä sekä Kansallisen TULE-ohjelman koordinaattorina. – Tarkoituksena on muuttaa yhteinen tahtotila toiminnaksi yhdistämällä kokemus-, asiantuntija- ja tieteellinen tieto kansallisen Tule-ohjelman taakse.

Tavoitteena on väestön parempi tule-terveys ja pienemmät väestöryhmien väliset erot. Tämä edellyttää tule-terveyden edistämisen vahvistamista suunnittelussa ja päätöksenteossa. ●

Nou Camp on myös jalkapallo- tähtien kuntoutusasema

Kolmelle suomalaisfyioterapeutille avautui vuosi sitten tilaisuus kerran elämässä –matkaan. Ovet ja portit ”kaikkein pyhimpään”, jalkapalloseura FC Barcelonan legendaarisen Nou Camp –stadionin tarkoin vartioituihin sopukoihin: pukuhuoneisiin ja fysioterapiaosastoille, kuntoutussaleille ja harjoituskentille avautuivat yksi toisensa jälkeen. Salasana oli ”Sakari Orava”.

FC Barcan yli 8 miljoonan mies - Lionel Messi antaa taktiset merkit.



Maailman kuuluisimpiin urheilukirurgihin lukeutuva Orava on hoitanut - kirurginveitsellä ja ilman - satoja eri lajien huippu-urheilijoita. Joukosta löytyy liuta FC Barcelonankin tähtiä. Ratkaisevaa taisi olla, että itse joukkueen päävalmentaja Josep ”Pep” Guardiolakkin on saanut aikanaan, keskikenttäpelaajana urakoidessaan, avun **Sakari Oravan** veitsestä.

Suomalaisprofessori on siis Nou Campillakin tuttu mies, vaikka pitää varsinaista Espanjan vastaanottoaan Madridissa. Toiset kaksi vastaanottoaikkaa ovat Italian Rooma ja Mehiläisen sairaala Suomen Turussa.

Mukana matkalla oli kaksi konkarifysioterapeuttia, **Heikki Hämäläinen** ja **Martti Palo**, sekä kaksi nuoremman polven fysioterapeuttia, **Viljo Niemeläinen** ja espanjalaisnyntyinen, Suomeen opintojensa valmistuttua työskentelemään tullut **Pablo Enriquez**. – Nuoret miehet tolkuttivat meille vanhemmille, että tajuatteko te ollenkaan, minne me olemme päässeet. Me konkarit vakuutimme, että kyllä tajutaan. Pukuhuoneissa tapasimme vieressä maailman kuuluisimpia jalkapallotähtiä ja täysi yllätys oli se, että pääsimme seuraamaan myös kollegoittemme työskentelyä fysioterapiaosastolle, Heikki Hämäläinen kuvailee.

Upea matka kaiken kaikkiaan, luonnehtii Martti Palo. – Olen alkanut jopa opiskella espanjaa. Syntyi kontakteja ja ystävyysuhteita, joita haluan pitää yllä jatkos-

sakin. Ja jos haluaa päästä pintaa syvemmälle, on hyvä osata maan kieltä, sillä Espanjassa ei vielääkään osata kovin hyvin englantia.

Kouriintuntuva anatomiaoppia

Ensimmäisenä päivänä matkallaiset tutustuivat fysioterapiaopetukseen Barcelonan yliopistossa ja osallistuivat fysioterapeutti **Miguel Angel Cosin** luennolle, jonka kuulijakunta koostui urheilufysioterapiaan erikoistuvista. Matkalaisten isäntänä toiminut Cos on aiemmin työskennellyt hänkin FC Barcelonan fysioterapeutina.

– Opetuksen sisältö oli hyvin samantyyppinen kuin Suomessa, mutta toteutuksessa oli selvä ero: Espanjassa demonstraatioita oli paljon, teoriaa vähän. Anatomian opiskelu oli hyvin konkreettista. Opiskelijat ”piirsivät” toinen toisilleen tussilla lihaksia ja hermoja ja kaikki kudokset opeteltiin palpoimalla eli käsin tunnustelemalla, Martti Palo toteaa.

– Tutustuimme myös yliopiston liikuntakeskukseen, jossa olympiavoittajatasen huippu-urheilijat saavat treenata parhaissa mahdollisissa olosuhteissa ja opiskella samalla yliopistossa. Se oli upeaa nähdä!

Tiukkaa kuria ja millintarkkaa huolenpitoa

Nou Campilla matkalaiset pääsivät tutustumaan koko repertuaariin harjoitusolosuhteista vammojen kirjoon, ruokavalioihin ja kurinalaiseen kulttuuriin.

Jalkapallon ympärille painottunut matka osoitti Hämäläisen ja Palon mukaan, ettei suomalaisella fysiote-

jälkeinen fysioterapia kuntosalissa, mutta postoperatiivissa, leikkauksen jälkeisessä kuntoutuksessa, jossa me suomalaiset olemme vahvoilla, espanjalaiset kokevat olevansa meitä jäljessä.

- Erikoinen ja meille ennestään outo laite oli piikimäinen elektrodi, jonka avulla voitiin tutkia sitä, onko

Barcan tunnuslause: "Més que un club" – "Enemmän kuin seura"

rapialla ole mitään hävettävää: meillä osataan vähintään se, mikä maailmantähtien kunnossa pitämiseen ja kuntouttamiseen pyhitetyssä yksikössäkin.

Vaikutuksen teki kuitenkin jalkapalloammattilaisten treenin määrä. - Niin aerobinen kuin lihaskuntoharjoittelukin oli erittäin vaikuttavaa. NHL-jääkiekkoilijat inhoavat kuulemma ergometriä, mutta Nou Campilla poljettiin ja poljettiin. Ja fysioterapeutti polki mukana! Seurassa pidetään kunnia-asiana sitä, että fysioterapeutti näyttää itsekkin urheilijalta. Treeni oli kovaa myös vammoista kuntoutuvilla.

Barcan pelaajien tukena on päivittäin 5-6 fysioterapeuttia. - Tämä merkitsee sitä, että yhden fysioterapeutin kontolla ei ole 25 palloilijaa, vaan hän keskittyy ehkä vain yhteen kuntoutujaan. Kun monen miljoonan euron kaveri loukkaantuu, fysioterapeutti ohjaa ja valvoo hänen yksilöllistä treeniään tarvittaessa aamusta iltaan asti. Laitehoitoja käytetään apuna monipuolisesti ja huomioni mukaan enemmän kuin Suomessa, Hämäläinen summaa.

- Ensiapu Espanjassa osataan loistavasti, samoin loukkaantumisten

loukkaantumisesta toipuva jo valmis kentälle vai onko reisi edelleen revähdysherkkä. Pelkkä "hyvältä tuntuu" –mutu-tieto ei riittänyt perusteeksi, vaan jälkitestaukseen ja seurantaan oli panostettu. Fysioterapeutti oli kentän laidalla seuraamassa, onko pelaaja varmasti kunnossa. Kuntosalilla tekeminen ja kentällä sataprosenttisesti treenaaminen kun ovat eri asioita, Palo toteaa.



Kaikenlainen urheilijoiden seuranta on Barcassa tarkkaakin tarkempaa. - Monenlaisin laittein seurataan niin veriarvoja kuin lihaksiston entsyymejä. Omassa laboratoriossa tutkitaan pelaajien hius- ja kynsinäytteitä ja kaikenlainen vitamiinien ja hivenaineiden annostelu pohjaa tarkkaan mittaamiseen.

Yhteiset ateriat sakon uhalla pakollisia!

Aivan erityistä huomiota kiinnitetään ravitsemukseen, jopa niin, että yhteiset aamiaiset, lounaat ja pelien jälkeiset illalliset ovat sanktion uhalla pakollisia. - Jos FC Barcelonan huippupelaaja ei saavu yhteiselle aamiaiselle, sanktio on 1000 euroa, ja jos väliin jää lounas, pelaaja pulittaa 2000 euroa! Näin halutaan varmistaa, että pelaajat syövät hyvin. Motivaatiota lisää se, että tarjolla on mitä monipuolisin valikoima ravitsemuksellisesti ensiluokkaisen ruokaa, jonka suunnittelee ja valmistaa myös korkean ammattitaidon omaava henkilökunta. Myös mahdollisuudesta riittävään lepoon huolehditaan.

Huippupalkatut urheilijat ovat muutenkin tarkan syynin alla. - Paineet ovat kovat ja huippu-urheilijalla voi olla samanlaisia ongelmia kuin kenellä tahansa tavallisella ihmisellä. Siksi vapaan viikonlopun jälkeen tehtävät päihdetestit ovat osa järjestelmää. Riittävän seurannan avulla eliminoidaan myös doping-ongelmat.

Oman haasteensa tuovat lomat. - Kun pelaajat taas kokoontuvat yhteen vietettyään lomansa mitä kaukaisimissa maailmankolkissa, joukkueen lääkäriellä on suuri



FC Barcan pelaajia testataan osaksi suomalaisen tuotekehittelyn avulla.



Fysioterapeutti Viljo Niemeläisen "miljoonan taalan kosketus" Xavin akillesjänteeseen!



Fysioterapeuttien opetus Barcelonan yliopistossa on hyvin käytännönläheistä.

haaste estää mahdollisia influenssa- ja vatsatauteja leviämistä. Urheilujoukkueessakaan kyse ei ole vain polvista tai nilkoista.

– Kaiken kaikkiaan meille jäi vaikutelma, että kurinalainen systeemi oli huolenpitoa urheilijasta. Riittävä tuki antaa huippu-urheilijalle edellytykset keskittyä oleelliseen ja onnistua parhaalla mahdollisella tavalla, Hämäläinen ja Palo summaavat.

Pablo koukkasi Suomen kautta legendaariselle tutustumiskäynnille

Kurssinsa priimuksena fysioterapeutiksi valmistunut Pablo Enriquez päätti viime syksynä lähteä hakemaan työkokemusta pohjoisesta Suomesta eikä totisesti arvanut, että tämä valinta avaisi hänelle melkein saman tien mahdollisuuden päästä tutustumaan jo pikkupojasta asti fanittamansa Barcan toimintaan. – Tuntui uskomattomalta päästä mukaan tällaiselle matkalle!

Pablo Enriquez sanoo vaikuttuneensa erityisesti siitä, miten kaikki eri toimijat tekevät FCB:ssä yhdessä töitä yhteisen päämäärän eteen: lääkärit, fysioterapeutit, valmentajat ja pelaajat. – Vaikutuksen teki myös se, miten luontevaa, läheistä ja "normaalia" kanssakäyminen maailmankuulujen tähtien ja fysioterapeuttien kesken oli. Nou Camp on oma maailmansa, jossa pelaajat saavat olla normaaleina ihmisinä mukavassa ilmapiirissä. Ulkopuolisessa maailmassa se ei ole mahdollista: he eivät voi kulkea tunnistamatta maassa, jossa jalkapallo on kansan rakastama ykkösurheilu, Pablo Enriquez toteaa.

Suomessa hän sanoo oppineensa paljon lisää ennen kaikkea manuaalisesta fysioterapiasta. – Osaaminen on kokemukseni mukaan paljon parempaa kuin meillä Espanjassa. Aionkin viedä tätä oppia kotimaahani. ●

Matkan tekivät:

Fysioterapeutti Heikki Hämäläinen ja Viljo Niemeläinen, Turun Ortopedinen Kuntotalo APEX

Fysioterapeutti OMT Martti Palo ja fysioterapeutti Pablo Enriquez, Auron OMT-Keskus, Helsinki



Sakari Orava on ollut toteuttamassa suomalaisten terveyspalveluiden vientiä "yhden miehen yksikkönä", edelläkävijänä ja tiennäyttäjänä jo vuosikaudet. Hänen kontaktiansa kautta monet suomalaiset lääkärit ja fysioterapeutit ovat päässeet tekemään mielenkiintoisia tutustumiskäyntejä maailmalla.



Matkaan sisältyi tutustuminen Miguel Angel Cosin vanhempien vuonna 1969 toimintansa aloittaneeseen perheyriykseen. Seitsenkymppiset vanhemmat ovat edelleen mukana toiminnassa – isä johtaa toimintaa pitkä valkoinen takki yllään. Lisäksi yrityksessä työskentelevät perheen kaksi tytärtä, kaksi poikaa ja kaksi miniää – kaikki fysioterapeutteja! Välineet näyttivät suomalaisen silmään nostalgisilta, mutta vaikutuksen teki erityisesti ilma-ppiiri: yhdessä tekemisen meininki, jota voisi olla enemmän Suomessakin!



Kurssinsa priimuksena fysioterapeutiksi valmistunut Pablo Enriquez ei lakkaa hämmästelemästä sitä, että lähtö töihin kaukaiseen Suomeen avasi hänelle uskomattomalta tuntuneen mahdollisuuden päästä tutustumaan, mihinkäs muuhun kuin FC Barcelonan fysioterapiaan. Sakari Orava sai FYSI-päivillä kiitokseksi Espanjan tuliaisia.



Uusia lähestymistapoja opiskele



Darren Higgins tuli ja opetti MET- eli lihasenergiatekniikoita taas sellaisella otteella, että palautteiden keskiarvo on kouluarvosanoilla kymppi. Osallistujat lähtivät kukin yrityksiinsä ja työpaikoilleen intoa puhkuen, päässään ja käsissään uudet tekniikat, jotka otettiin potilastyössä käyttöön heti.

I-moduulilla käytiin läpi alaselän, lannerangan ja lantion alue, II-moduulilla opittiin hoitamaan kaularangan, rintarangan ja rintakehän alueen toimintahäiriöitä. Uusia työkaluja ja näkökulmia saatiin mm. whiplash-vammojen hoitoon, TOS-ongelmiin ja yläraajan säteilyoireisiin.

Koko paketin australialaissyntyinen, Lontoossa praktiikkaansa pitävä

Darren Higginsin opettamat lihasenergiatekniikat avaavat uusia näkökulmia kehon toimintahäiriöiden diagnosointiin ja hoitoon.

Lapsen jalka kehittyy vaiheittain

- *Aiemmin on ajateltu, että tukevat jalkineet ohjaavat lapsen jalan normaalia kehitystä. Tosiasiassa lasten jalat kehittyvät sitä luonnollisemmin, mitä enemmän lapsilla on mahdollisuus liikkua ilman jalkineita. Kenkien tehtävä on suojata jalkaterää ympäristöltä, ei muokata sen kehitystä.*

Näin linjaa jalkineiden tuotepäällikkö, jalkaterapeutti **Timo Takkinen** apuvälineitä valmistavasta Respecta Oy:stä.

Jalkaterien kasvu jatkuu tytöillä noin 14-vuotiaaksi ja pojilla noin 16-vuotiaaksi, luiden luutumisen päättyä parinkymmenen ikävuoden tienoilla. Jalkapohjassa ja varpaiden päässä on yli 200 000 hermo päätettä.

Suurin osa jalkojen virheasentoista alkaa Takkisen mukaan kehittyä jo lapsuudessa. Lapsen alaraajojen kehityksessä on kuitenkin vaiheita, joita ei pidä sekoittaa virheasentoon. - Esimerkiksi vastasyntyneellä on länkisääret ja noin puolitoistavuotiaalla suorat sääret. Noin 3-vuotiaana polvet painuvat pihtiin ja suoristuvat jälleen kouluikään mennessä. Myös kävely jalkaterät sisään tai ulospäin voi kuulua normaaliin jalkojen kehitykseen.

Usein vanhemmat ovat huolissaan lapsen madal-

tuneesta jalkaholvista eli niin sanotusta lättäjalasta. - Jalkaterän kaarirakenteiden pitäisi näkyä selkeästi noin seitsemän vuoden iässä, siihen asti lapsen jalkapohjassa on runsas rasvakudos ja siten luonnollinen pulleus, Takkinen kertoo.

Vinkkejä lasten jalkojen hyvinvointiin

Lapsen jalkineiden tulisi olla kevyet, joustavat ja jalkaterän muotoiset. Valtaosalla lapsista on liian pienet kengät. Kasvuvaraa ei kuitenkaan pidä olla liikaa, sillä liian suuri kenkä ei taivu samasta kohdasta kuin päkiä. Sopiva kasvu- ja käyntivara on noin 12 mm.

Mittaa lapsen jalka illalla. Jalkaterä kasvaa ja leviää päivän aikana.

Lapsen kengässä ei pidä olla korkoa, vaan paino saa jakautua mahdollisimman tasaisesti. Tiukkaan sidotut kengännauhat painavat jalkapöydän päällä kulkevaa valtimoa ja haittaavat jalan verenkiertoa.

Lapsen alaraajojen kehityksessä on vaiheita, joita ei pidä sekoittaa virheasentoon. Esimerkiksi vastasyntyneellä on länkisääret ja noin puolitoistavuotiaalla suorat sääret. Noin 3-vuotiaana polvet painuvat pihtiin ja suoristuvat jälleen kouluikään mennessä. Myös kävely jalkaterät sisään tai ulospäin voi kuulua normaaliin jalkojen kehitykseen.

emassa

fysioterapeutti ja kouluttaja Darren Higgins tarjoili havainnollisesti, selkeällä englannin kielellä. "Heikolla englannin kielen taidollani ymmärsin kaiken. Tuli tunne, että Darren ihan oikeasti välitti siitä että kaikki ymmärsivät asian", "Paljon uutta asiaa selkeästi kerrottuna ja demonstroituna", "Myös koulutusmateriaali oli loistava", kirjattiin palautteisiin.

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry on kutsunut Darren Higginsin kouluttamaan myös ensi vuonna. Kannattaa olla hereillä: elokuussa 2010 mennään taas!

Huippulaite fysioterapiaan Cellu M6 KMI 2i



- Hoitaa lihaskipuja
- Vähentää lihasten ja nivelten jäykkyyttä
- Tehostaa elimistön palautumista
- Hoitaa akuutteja ja kroonisia jännetulehduksia
- Nopeuttaa kuntoutumista kirurgisten toimenpiteiden jälkeen (turvotus, kipu, arpikudos, liikerajoite)
- Nopeuttaa revähäneen, krampanneen tai muulla tavoin vaurioituneen lihaksen paranemista, estäen arpikudoksen syntymistä
- Tehoaa akuutteihin nyrjähdyksiin

alaset
import
www.alasetimport.fi



Ammattilaisen valinta

Delta 1MD7L Choco Professional + nilkkatyynty + keskuslukittavat pyörät



1.699,-
(sis. alv. 22%)



Uusi Lojer Care-x käsidesi tappaa bakteerit 99,9 % 15 sekunnissa!

Lojer Care-X sisältää ihoa hoitavaa ja kosteuttavaa glyseriiniä. Kuivuu nopeasti.

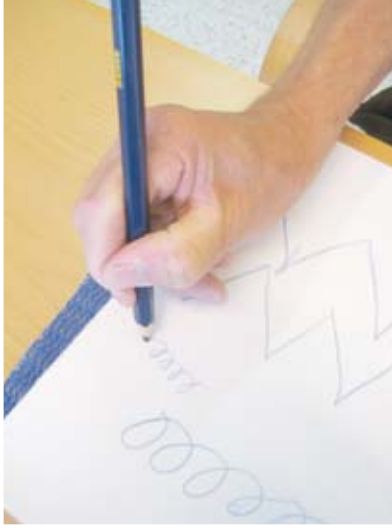
Iso pumppupullo 500 ml 7,20 (sis. alv. 22%)
Pikkupullo 100 ml 3,60 (sis. alv. 22%)
6 x 100 ml 18,50 (sis. alv. 22%)



90
1919-2009
years of easy care

Kysy lisää edustajiltamme puh. 010-830 6785 • www.lojer.com

Lojer
FOR EASY CARE



Aivot kuntoutuvat kovalla harjoittelulla

Intensiivisten kuntoutusmenetelmien vaikuttavuudesta on saatu viime vuosina tutkimusnäyttöä mm. aivohalvauspotilailla. Menetelmät perustuvat uusiin näkemyksiin, joiden mukaan myös aikuisen ihmisen aivoissa tapahtuu hermosolujen uudelleen järjestymistä ja plastisia muutoksia, joita voidaan vielä aktivoida toistetuilla tehtäväsuorituksilla.



Parhaillaan on meneillään Kelan vuosille 2008-2012 ajoittuva aivohalvauskuntoutuksen kehittämishanke, jonka tarkoituksena on kehittää myös kuntoutuksen tuoksellisuuden arviointia.

Tampereella toimiva Pirkanmaan Erikoiskuntoutus on ottanut vastuullisen haasteen: Se on hankkeessa mukana ainoana avokuntoutusfysioterapialaitoksena ja järjestää käden tehostetun kuntoutuksen ja painokennetyn kävelyharjoittelun kurseja hankkeen kriteerit täyttävälle 65-85 -vuotiaalle aivohalvauskuntoutujille. Laitoskuntoutuksen puolelta mukana hankkeessa on kolme kuntoutuslaitosta.

Fysioterapeutti, toimitusjohtaja **Maijaliisa Vuento-Lammi** ei ole koskaan suostunut ymmärtämään sitä perinteistä käsitystä, että vaativaa kuntoutusta olisi mahdollista tehdä vain kuntoutuslaitoksissa. Hänen omaan yrityksensä toiminta-ajatuksena on alusta asti ollut nimenomaan vaativien kuntoutuspalveluiden moniamma-

Motivaatiota vaikka muille jakaa. Eero Aholan (vas.), Unto Kiven ja fysioterapeutti Sere Koskisen intensiivistä yhteistyötä.

tillinen tuottaminen avokuntoutuksena. Tänä päivänä niitä tuotetaan neurologisille, ortopedisille ja kipupotilaille.

Toiminta pohjaa tutkimustiedon tarkkaan seurantaan, ja käytössä ovat jo ennen kehittämishanketta olleet näyttöön perustuvan kuntoutuksen menetelmät ja käytännöt. Tutkimuksen vaativa kilpailutuskierron ja järeä mittauspatteristokaan eivät Vuento-Lammia säikäyttäneet, päinvastoin. - Jatkuva tuoksellisuuden arviointi on keskeinen osa toimintaamme, hän sanoo.

Jo tähän mennessä tehdyt mittaukset ovat Vuento-Lammin mukaan osoittaneet, että kuntoutujat ovat hyötynneet intensiivyyppisestä kuntoutuksesta selvästi. - Tiukan valintaseulan läpikäyneiltä kuntoutujilta itseltään

Huomio!

Suomessa menetetään aivoinfarktin vuoksi enemmän laatu-painotteisia elinvuosi kuin minkään muun sairauden takia.

Kuntoutuminen on oppimisprosessi, jota voidaan tehostaa oikein ajoitetulla, tehokkaalla kuntoutuksella.



Uudelleen ja uudelleen monentyypisiä harjoitteita fysioterapeutin valvovan silmän alla. Käden tehostetussa kuntoutuksessa tehdään päivän mittaan suuria määriä erityyppisiä harjoitteita. Terve käsi on estettynä kintaassa koko päivän – työt tehdään halvaantuneella kädellä.

vaaditaan vahvaa motivaatiota. Koska kuntoutuksella halutaan vaikuttaa nimenomaan aivojen toimintaan ja parantaa toimintakykyä, harjoittelun tulee tutkimusten mukaan olla tehostettua ja intensiivistä ja sisältää valtava määrä yhä uudelleen toistettavia tehtäväsuorituksia. Siksi aivojen stimulointi myös kotiharjoittelulla on välttämätön osa tätä hanketta. Kuntoutusjakso kokonaisuudessaan kestää yhdellä kuntoutujalla vuoden sisältäen perusjakson ja kaksi seurantajaksoa sekä kotikäyntejä ja -harjoittelua.

Harjoittelua tehostetaan mm. funktionaalisella sähköstimulaatiolla, jossa sähköän avulla aiheutetaan toimintaa halvaantuneeseen raajaan pyrkimyksenä aktivoi-



Tavoitteet:

- aktivoida kuntoutujaa parantamaan ja ylläpitämään toimintakykyä sekä parantamaan kävelyä ja/tai käden käyttöä intensiivisen harjoittelujakson avulla
- kehittää kuntoutuksen tuloksellisuuden arviointia ja mittaamista
- arvioida kuntoutuksen kohdentamisen tuloksellisuutta iäkkäillä aivohalvauspotilailla
- ajoittaa kuntoutus varhaiseen vaiheeseen vaikuttavuuden tehostamiseksi
- tiivistää verkostoyhteyksiä sairaanhoitopiirien ja kuntien kanssa

Palveluntuottajat

- Laitosmuotoiset kurssit
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää
- Kruunupuisto Oy Punkaharju
- Suomen Aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron
- Avomuotoiset kurssit
- Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy

Lisätietoja:

www.neuron.fi/vaikuttavuus.htm; Professori Juhani Sivenius:
Aivohalvauskuntoutuksen vaikuttavuus ja käytännön perusteet

da sen omaa toimintaa. - Neurologisissa sairauksissa kyse ei ole ainoastaan aivoissa tapahtuneesta vauriosta vaan myös siitä, että aivot unohtavat toimintaa. Stimulaatiolla pyritään toisaalta aktivoimaan näitä aivojen unohdusalueita, toisaalta saamaan aivoihin ihan uutta toimintaa.

Avopuolen päivä kuntoutuksella on Vuento-Lammim mukaan piirteitä, jotka ovat monille kuntoutujille paitsi hyödyllisiä myös mieluisia.

– Kun kuntoutuja lähtee täältä päivän päätteeksi kotiin, hän voi kokeilla oppimaansa heti omassa elinympäristössään. Vanhemmat kuntoutujat nukkuvat lisäksi mielellään yönsä kotona omassa sängyssään. Omaisten ottaminen mukaan hankkeeseen on sekin ollut luontevaa: moni heistä on todennut kuntoutuspäivää seurattuaan tehneensä siihen asti liikaa asioita kuntoutujan puolesta, Vuento-Lammi listaa.

Halvaantunut käsi tekee täyden työpäivän

Neurologiseen fysioterapiaan erikoistunut fysio-

rapeutti **Sere Koskinen** ohjaa Tampereen Erikoiskuntoutuksen päivä kuntoutustiloissa kahta käden tehostetun kuntoutuksen kurssille osallistuvaa kuntoutujaa. **Eero Ahola**, 70, ja **Unto Kivi**, 72, ovat molemmat käyneet läpi aivohalvauksen, jonka jäljiltä toiseen käteen on jäänyt merkittävää käyttövajausta. Menossa on jo perusjakson 11. päivä, mutta kuntoutujat ovat niin motivoituneita harjoitteluun, että fysioterapeutin kehoitus pitää pieni tauko kaikkua kuuroille korville: – Nämä ovat kovia harjoittelijoita.

Miehet itse kertovat, että normaalielämään hyvin linkittyvät, monipuoliset harjoitteet ja kurssin mittaan

koko ajan parantunut tilanne vain lisäävät intoa harjoitella, vaikka päivät ovat seitsentuntisia.

Oleellista on, että töitä tekee nimenomaan vajaa-toimintainen käsi. Tämän varmistamiseksi on terve käsi puettu kintaaseen, joka estää käyttämästä sitä apuna edes epähuomiossa. – Halvaantuneella kädellä tehdään mahdollisimman paljon erityyppisiä toistoja, Sere Koskinen sanoo. – Toisissa harjoitteissa toiminto on pilkottu osiin, toiset taas ovat toiminnallisempia. Tavoitteena kaikessa on päivittäisten toimintojen paraneminen.

Pienten nappuloiden käsittely tai rakeiden lusi-koiminen ei ole helppoa, mutta harjoittelijat ovat sitkeitä



eivätkä väsy tekemään uudelleen ja uudelleen. Fysioterapeuttina Sere Koskinen kiinnittää koko ajan huomiota paitsi suoritustekniikkaan myös liikeratoihin ja kehon asentoon.

Osa harjoituksista tehdään sähköstimulaatioita hyväksi käyttäen. MicroZ-kutaanistimulaatiossa elektrodina toimii käteen puettava hanska tai jalkaan puettava sukka. Sen avulla voidaan stimuloida tuntoa ja hoitaa kipua. Neuromuskulaarisen elektrostimulaation (NMES) avulla voidaan stimuloida esimerkiksi esineestä irrottamista, jos se on kuntoutujalle vaikeaa. Kävelyn harjoittelussa sen avulla voidaan aktivoida esimerkiksi nilkan koukistajalihaksia niin, ettei nilkka jää aivohalvauspotilaalla kävelyssä roikkumaan, vaan tulee mukaan askeleeseen. ●

Silloin kun kuntoutuksella halutaan vaikuttaa nimenomaan aivojen toimintaan ja parantaa toimintakykyä, harjoittelun tulee tutkimusten mukaan olla tehostettua ja intensiivistä ja sisältää valtava määrä yhä uudelleen toistettavia tehtäväsuorituksia.

Uudet tutkimusmenetelmät, mm. PET-kuvaus ja MRI-tutkimus, ovat antaneet lisää tietoa siitä, miksi intensiivinen harjoittelu tuo tuloksia iäkkäilläkin aivohalvauspotilailla. Kuntoutuminen on oppimistapahtuma ja aikuisenkin aivoissa uudet alueet voivat ottaa hoitaakseen infarktin vaurioittamien osien aiempia toimintoja.



Kelan aivohalvauspotilaiden kuntoutuksen kehittämishanke vuosina 2008–2012

Kela toteuttaa geriatriseen kuntoutuksen kehittämiseen liittyvänä hankkeena harkinnanvaraisena kuntoutuksena aivohalvauspotilaiden tehostetun kädenkäytön kuntoutuksen ja painokevennetyn kävelykuntoutuksen laitos- ja avomuotoisia kuntoutuskursseja vuosina 2008–2012. Hanke on tarkoitettu 65–85-vuotiaille aivohalvauspotilaille, joiden toimintakyky on heikentynyt aivohalvauksen vuoksi niin, että kotona selviäminen on uhattuna. Kriteerinä on mm., että sairastumisesta on kulunut 3 kuukaudesta 3 vuoteen. Kurseille osallistuu yhteensä 320 kuntoutujaa. Kehittämishankkeeseen liittyy tutkimus, josta saadaan tuloksia vuoden 2012 loppuun mennessä. Tutkimuksen toteuttaa Tutkimus- ja kehittämiskeskus Gero-Center. Hanketta koordinoi Kelan terveysosaston kuntoutusryhmä.

Physio Pirkko Metsola Juhlavuoden tuotteet!

Sonopuls StatUS

Nyt samassa laitteessa sekä perinteinen ultraääni (dynaaminen menetelmä) että uusi STAATINEN ultraääni StatUS, jossa äänipään kiinnitys imukupilla. Äänipäätä ei tarvitse liikuttaa lainkaan!



Periform +

Entistä parempi Periform+: pidemmät kiinteät johdot, helpompi puhdistaa, uudistettu itseharjoitustikku, kestävätkä yksityiskohdat.



Anuform

Anuform: markkinoiden paras anaalianturi! Miellyttävä käyttää, pysyy erinomaisesti paikoillaan myös toiminnallisissa harjoitteissa.



NeuroTrac ETS

Huippusuositettu EMG / stimulaatiolaitte lihastoiminnan analysointiin ja monipuoliseen toiminnalliseen harjoitteluun. Samassa laitteessa sekä kipuhoidot että stimulaatio!



NeuroTrac Continnence

Helppokäyttöinen, turvallinen ja kestävä kotihoitolaite päivittäiseen stimulaatioon ja kipuhoidoihin. Yksilölliset ohjelmat lukittavissa. Käyttömäärän ja virranvoimakkuuden seuranta.

Physio Pirkko Metsola

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

Vammaisurheilujärjestöt allekirjoittivat yhdistymissopimuksen

Suomalainen vammaisurheilu selkeyttää järjestötoimintaansa yhdistämällä neljä erillistä järjestöä yhden katon alle. Uuden järjestön nimeksi tulee Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta (VAU).

Elinsiirtoväen Liikuntaliitto (ELLI), Näkövammaisten Keskusliitto (NKL), Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU) ja Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu (SKLU) allekirjoittivat keskiviikkona sopimuksen, joka tähtää yhteisen vammaisurheilujärjestön perustamiseen.

Järjestön perustamiskokous pidettiin 17. syyskuuta ja järjestön toiminta alkaa 1. tammikuuta 2010.

VAU!

7-8 tunnin uni takaa parhaan suoriutumisen

Unta ja sen määrää on pidetty tärkeänä tekijänä aivojen toiminnassa ja oppimisessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) johtaman Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan parhaan suoriutumisen takaa 7-8 tunnin uni.

Monet ihmiset ovat lyhentäneet nukkumiseen käyttämänsä aikaa joko omasta tahdostaan tai elämäntilanteensa pakottamana. Nyt tutkimus osoittaa, että keskimääräistä lyhyempään (6 tuntia tai vähemmän) nukkuvat suoriutuivat testeissä keskimäärin huonommin kuin 7-8 tuntia nukkuvat, mutta myös keskimääräistä pidempään (9 tuntia tai enemmän) nukkuvat suoriutuivat kognitiivisissa testeissä huonommin kuin 7-8 tuntia nukkuvat. Erot eivät johdu terveydentilasta, iästä tai koulutuksesta.

Tutkimuksen tulokset tukevat aiempia, vielä selitystä vailla olevia tuloksia, joiden mukaan sekä poikkeuksellisen lyhyt- että pitkäunisten joukossa monet keskeiset terveysriskit ovat kohonneet.



Laatua lähes 30 vuotta

Hoitopöydät

Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät
kynärvarsituet, siirtopyörät
Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki



Valmistus ja markkinointi:
Ergorest Oy Yrittäjäntie 1 71800 Siilinjärvi
Puhelin 0207 401 470 Fax 017 4626 195
info@ergorest.fi www.ergorest.fi

Hyvät siirtotaidot auttavat potilasta ja hoitajaa

Potilaan liikkumisen avustaminen on osa hoito- ja kuntoutustyötä. Kuormittavimmiksi vaiheiksi koetaan potilassiirrot ja –nostot, joita on paljon erityisesti vanhus-tenhuollossa sekä sisätauti- ja neurologisten potilaiden hoidossa. Tutkimukset ovat tuoneet paljon uutta tietoa siitä, miten siirrot tulisi suorittaa, jotta ne olisivat optimaalisia sekä potilaan että hoitajan kannalta.

Työterveyslaitos on kehittänyt sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille tuoreimpaan tutkimustietoon pohjautuvan opintokokonaisuuden, jonka yhteydessä suoritetaan Potilassiirtojen Ergonomiakortti. FYSI toteuttaa kolmivaiheisen koulutuksen lokakuusta 2009 alkaen yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa. Koulutusta on ollut mukana kehittämässä Terveydenhuollon siirtoergonomian tiedonvälitysverkoston asiantuntijaryhmä ja se on suunniteltu Sosiaali- ja terveysministeriön tuella.

- Hyvä avustustaito vähentää työn kuormituksesta johtuvia liikuntaelinongelmia, lisää avustajan riskinarviointikykyä, parantaa potilaiden turvallisuutta avustustilanteissa sekä edistää hoidon ja kuntoutuksen laatua antamalla potilaalle mahdollisuuden osallistua siirtotapahtumaan voimavarojensa mukaan, toteaa fysioterapeutti, TtM **Virpi Fagerström**. Työterveyslaitoksen tutkijana työskentelevä Fagerström toimii lokakuussa käynnistyvän yhteistyökoulutuksen vetäjänä. Hän on kehittänyt yhdessä erikoistutkija **Leena Tamminen-Peterin** kanssa Potilassiirtojen Ergonomiakorttikoulutuksen sisältöä, jota on pilotoitu sadalla henkilöllä. Koulutus perustuu Tamminen-Peterin pitkäaikaiseen tutkimustyöhön hoitajien siirtotaidon keventämisessä.

Työfysioterapeutti **Anna Tiusanen** osallistui Potilassiirtojen Ergonomiakortti -koulutukseen keväällä 2009. – Sovellan oppimaani potilastyöhöni FysioSporttiksessä, mutta hyödynnän sitä myös kouluttajantyössäni työfysioterapeuttina. Teemme paljon koulutusyhteistyötä Espoon kaupungin kanssa, ja kentällä on todella paljon siirto- ja nosto-osaamisen tarvetta. Aion vielä täydentää osaamisiani myöhemmin kouluttajakoulutuksessa, Anna Tiusanen sanoo.

Hän luonnehtii Potilassiirtojen Ergonomiakortti -koulutusta erittäin hyödylliseksi niin työfysioterapeuteille kuin neurologisten asiakkaiden kanssa työskenteleville fysioterapeuteille ja kaikille niille sairaan- ja lähihoitajille, joiden työhön sisältyy paljon siirtoja ja nostoja. – Koulutus antaa uusinta tutkimustietoa toiminnan pohjaksi ja

täsmäohjeita siihen, miten käytännön tilanteissa voidaan pienillä muutoksilla samanaikaisesti aktivoida potilasta ja pienentää noston kuormittavuutta. Pohjana on perusliikkumisen analysointi: ergonomisesti oikein tapahtuvassa siirrossa sekä hoitaja että potilas voivat noudattaa luonnollisia liikemalleja. Tarvittaessa käyttöön otetaan apuvälineet ja nostimet.

- Monet käytännön hoitotyötä tekevät kokevat, että ihmisvoimin nostaminen on nopeampaa kuin apuvälineiden käyttö ja että kiire on este ergonomisten nostotekniikoiden käyttämiselle. Kyse on kuitenkin lähinnä totumisasiasta, Anna Tiusanen toteaa. - Kun oppii analysoimaan nostoja ergonomian ja potilaan mukavuuden kannalta, ei apuvälineiden ja tarvittaessa nostinten käyttö vie sen enempää aikaa kuin potilaalle usein epämiellyttävämmät, ihmisvoimin tehtävät nostot, jotka lisäksi kuormittavat nostajien selkää.

Lokakuussa käynnistyvä koulutus sisältää teoriaopintojen lisäksi paljon käytännön harjoitteita ja sovellutus- harjoituksia. Koulutuksessa analysoidaan ja harjoitellaan erityyppisten potilaiden kaikki keskeiset siirtotilanteet WC:ssä ja pesuissa avustamisesta vuoteeseen tai tuoliin siirtymisiin, kaatumisten jälkeisiin nostoihin jne. sekä esitellään nostotekniikat, apuvälineet ja nostimet.

Koulutuksen ohjelma löytyy osoitteesta www.fysi.fi/koulutus. Lisätietoja FYSI:n koulutussuunnittelija Mari Visakko puh. 09-477 2344 tai sähköpostitse: mari.visakko@fysi.fi ●



Itse tänä vuonna Potilassiirtojen ergonomiakortin suorittanut työfysioterapeutti Anna Tiusanen opettaa lähihoitajille potilaan siirtämistekniikoita Diakoniasopiston hoitoluokassa.

MULLIGAN CONCEPT – koulutus 2009

Aika:
OSA I (niska - yläraaja) 29.-30.9.2009 (ti-ke)
OSA II (lanneranka – alaraaja) 9.-10.11.2009 (ma-ti)
Syventävä koulutus 30.11.-1.12.2009 (ma-ti)

Koulutuspaikka: FYSI:n koulutustila, Nuijamiestentie 5 B, 2.krs, 00400 Helsinki **Kouluttaja:** Virve Havulinna, ft, OMT, akkreditoitu Mulligan Concept –kouluttaja
Kohderyhmä: Fysioterapeutit, max 20 osallistujaa

Kuvaus: Mulligan – tekniikan tavoitteena on nivelten liikkuvuuden parantuminen ja kivun lievittyminen. Tekniikalle on ominaista kivuttomuus ja asiakkaan aktiivinen rooli mobilisaatiossa. Tekniikalla saadaan hyviä hoitotuloksia nopeasti! Koulutuksen pääpaino on käytännön harjoitteissa – tiedot ovat sovellettavissa päivittäiseen työhösi heti!! www.fysi.fi

Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus 2009-2010

Kelan kilpailutusten lähestyessä FYSI järjestää uuden 3-moduulisen neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutuksen, joka alkaa joulukuussa 2009. Kiitettyä koulutusta on toteutettu jo vuodesta 2006 alkaen. Koulutuksen käyneet ovat saaneet lisäpisteitä Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksen kilpailutuksissa edellisillä kausilla.

Kohderyhmä: Fysioterapeutit.
Moduuli I 2.-4.12.2009 Helsinki
Moduuli II 18.-21.1.2010 Turku
Moduuli III 10.-12.3.2010 Helsinki

Kysy vapaita tai peruutuspaikkoja: mari.visakko@fysi.fi tai puh.09-4772344. Koulutustiedot tulevat myös nettiin www.fysi.fi/koulutus

Lantionpohjan toimintahäiriöt kaikenikäisten ongelma, joka voidaan hoitaa

Lantionpohjan ylijännitys- ja kiputilat ovat paitsi ikääntyneiden myös nuorten naisten ja miesten lisääntyvä terveysongelma. Yhdyntäkivut ja virtsankarkailu voivat liittyä kuvaan niin naisilla kuin miehilläkin. Pahimmillaan kipu voi olla niin kova, että esimerkiksi farkkujen käyttäminen voi olla mahdotonta.

FYSI ry järjestää kaksipäiväisen koulutuksen 5.-6.11.2009 fysioterapeuttien pyynnöstä uudelleen. Koulutus perustuu teoriaan ja biofeedback –opetukseen, jossa laitteiden avulla voidaan todentaa lihasten heikkous tai vahvuus ja lepotilan mittausta/ toiminnalliset mittaukset. **Koulutukseen sisältyy** paljon käytännön harjoituksia pienryhmissä. **Koulutuksesta saa** hyvät valmiudet hoitaa eri ikäisiä ihmisiä, naisia, miehiä ja

TULE -erikoiskoulutus fysioterapeuteille

Keväällä 2010 alkaa 3 moduulista (2+3+3 päivää) koostuva TULE –erikoiskoulutus fysioterapeuteille.

Koulutus koostuu sekä teoriasta että käytännön harjoittelusta. Kouluttajat ovat alan huippuasiantuntijoita, sekä lääkäreitä että fysioterapeutteja. Koulutuksen suunniteltuun ovat osallistuneet mm. fysiatrian erikoislääkäri, kipupoliklinikan ylilääkäri **Jukka-Pekka Kouri** ja professori, ortopedi **Sakari Orava**. Edellisen koulutuksen osallistujat ovat antaneet vielä kesken olevasta ensimmäisestä koulutuksesta kiittävää palautetta. Koulutus antaa ajankohtaiskatsauksen tule -sairauksiin ja



toimintahäiriöihin. Saat lähtökohtia kliiniseen päätöksentekoon ja tavoitteelliseen terapiaan.

Koulutuksen (3 moduulia, 8 koulutuspäivää) sisällön tiivistelmä:

- Kivun synty, luokittelu, mekanismit ja hoitokeinot
- Selkä, kliininen tutkimus ja käytännön harjoitukset
- Tyypillisimmät olkapääleikkaukset
- Olkapääpotilaan fysioterapia; ylliliikkuva, ahdas, leikattu, jäänyt olkapää
- Jalkaterä, nilkka, lonkka, reisi: tärkeimmät diagnosit ja leikkaukset
- TOS –oireisto, whiplash –vammat
- Fysioterapeutti kipupotilaan hoidossa; stimulaatiohoidot, tens, niska-selkä-olkapää-yläraajat
- Krooninen kipu, kipupotilaan psykologia ja fysioterapia jne.

Tee ennakkoilmoittautuminen FYSI:iin jo nyt ja tilaa koulutusesite: mari.visakko@fysi.fi tai puh.09-4772344. Koulutustiedot tulevat myös nettiin www.fysi.fi/koulutus

lapsia.

Käsitteltäviä aiheita ovat mm.:

- Lantionpohjan kiputilat, syntymekanismit ja eri hoitomahdollisuudet
- Miesten ja naisten lantionpohjan rakenne ja toimintahäiriöt, lihasten heikkous, ylijännitys, kiputilat, laskeumat ja eturauhasongelmat. Teoria ja fysioterapia
- Lantionpohjan EMG –tutkimus ja mittaustulosten analysointi
- Käytännön harjoitukset: Ylijännitys ja kiputilojen hoito, yliaktiivisen rakon rauhoittaminen, lihasten aktiivointi sähköä avulla; uusimmat suositukset

Ilmoittaudu heti, vain muutama paikka vapaana: mari.visakko@fysi.fi tai puh.09-4772344. Koulutustiedot tulevat

Hyvänlaatuinen asento- ja kliinisiä sovellutuksia

8.12.2009 ja 11.1.2010 Helsinki

Kohtaat työssäsi varmasti päivittäin asiakkaita, joilla yhtenä oireena on huimaus. Huimaukseen ja dizziinestyyppiseen oireeseen voi löytyä hoitokeino. FYSI ry järjestää "Hyvänlaatuinen asento- ja kliinisiä sovellutuksia" -koulutuksen kaksipäiväisenä Helsingissä. Kouluttajana toimii korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, dosentti Tapani Rahko, joka on tehnyt tutkimusta hyvänlaatuisesta asento- ja huimauksesta ja sen hoidosta eri kliinisissä tiloissa lapsilla ja aikuisilla: lihaskäynnitys, ympäristön hahmotus, koordinaatio, kehon hahmotus, neurovegetatiiviset toiminnot, näkökyvyn erimaisuudet, visuaalinen hahmotus, vaikutukset verisuonien läpimittaan ja siitä seuraavat ilmiöt.

Aika: 1. päivä: 8.12.2009 (ti) ja

2. päivä: 11.1.2010 (ti), klo 9.00-16.30

Paikka: FYSI:n koulutustila, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki **Kouluttaja:** Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, dosentti Tapani Rahko **Hinta:** 215 € / koulutuspäivä, kaksi koulutuspäivää yhteensä 430 € / henkilö. **Hinta** sisältää lounaat, kahvit, kahvileivät ja hedelmät sekä opiskelumateriaalikansiot.

Ilmoittautuminen edellyttää sitoutumista molempiin koulutuspäiviin



Fysioterapeutin ensiapukoulutus

Hätäensiapu (8h): Maanantai 7.12.2009 Helsinki

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

Ennakkotietojen mukaan Kela vaatii seuraavassa vaikeavammaisten kuntoutuksen kilpailutuksessa, että terapeuteilla on voimassa oleva todistus vähintään hätäensiapukoulutuksen suorittamisesta.

Paikka: FYSI ry:n koulutustila, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki **Järjestäjä:** Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry **Kouluttaja:** SPR:n ensiapukouluttaja tth **Virpi Vilkman**
Kustannukset: 196 €, sisältää lounaan, kahvit, kahvileivät ja hedelmät sekä todistuksen.
Oheismateriaali: Hätäensiapukirjallisuutta on myynnissä paikan päällä.

Työterveyslaitos ja FYSI yhteistyössä:

Potilassiirtojen ergonomiakortti® - koulutus

Potilassiirtojen Ergonomiakortti -opintokokonaisuus on luotu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Ergonomiakortissa on määritetty potilassiirtojen turvalliseen hallintaan vaadittu tieto- ja taitotasot, jonka koulutukseen osallistuva todentaa näytöllä.

Koulutus soveltuu: fysioterapeuteille, sairaanhoitajille, lähihoitajille, ergonomiavastaaville, sosiaali- ja terveysalalla toimiville työfysioterapeuteille sekä alan opiskelijoille.

Hyvä avustustaito vähentää työn kuormituksesta johtuvia liikuntaelinongelmia, lisää avustajan riskinarviointikykyä, parantaa potilaiden turvallisuutta avustustilanteissa sekä edistää hoidon ja kuntoutuksen laatua.

Tutkittuun tietoon perustuva koulutus on luotu yhteistyössä Työterveyslaitoksen ja Terveydenhuollon siirtoergonomian tiedonvälitysverkoston asiantuntijaryhmän kanssa. Koulutuskokonaisuus on suunniteltu Sosiaali- ja terveysministeriön tuella.

Koulutus koostuu kolmesta moduulista, yhteensä 5 päivää. I ja II moduulit ovat käytännön lähiopiskelujaksoja, III moduuli on kertaus- ja näyttötutkintopäivä.

MODUULI I: 05.-06.10.2009 (ma-ti)

MODUULI II: 29.-30.10.2009 (to-pe)

MODUULI III: 24.11.2009 (ti)

max 24 osallistujaa

Koulutuspaikka: FYSI:n koulutustila ja Metropolia ammattikorkeakoulu, Helsinki

Kouluttaja: Työterveyslaitoksen tutkija Virpi Fagerström

Koulutuksen sisältö:

I moduuli: potilassiirtoergonomia tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisyssä. Oman kehon hallinta (käytännön harjoitteet).

Biomekaniikan hyödyntäminen potilaan siirtymisen avustamisessa ja avustamisen periaatteet. Työturvallisuutta koskevat lait ja asetukset hoitotyössä.

II moduuli: Luonnolliset liikemallit ja avustajan asento. Potilaan voimavarojen arviointi ja aktivointi. Avustaminen erilaisissa siirtotilanteissa. Työntekijän oma riskinarviointi. Apuvälineiden käyttö siirtotilanteissa. Näyttö I opiskelun lomassa.

III moduuli: Kertaus ja potilassiirtokortin näyttötutkinto. Näyttö II.

Koulutuksen hinta: 275 €/päivä, koko 5 päivän koulutuksen hinta 1375 €. Laskutus tapahtuu moduuleittain. Hinta sisältää koulutusmateriaalin, lounaat, kahvit ja kahvileivät joka päivä.

Peruutusehdot: Kuukautta ennen ensimmäistä koulutuspäivää peruutukset veloituksetta, sen jälkeisistä peruutuksista veloitamme 50% koulutuksen kokonaishinnasta. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa maksutta.

Ilmoittautuminen:

FYSI ry / koulutussuunnittelija Mari Visakko, p. 09-477 2344 tai e-mail: mari.visakko(at)fysi.fi



8.-9.10.2009
FYSI-yrittäjät 2009
Helsinki, Tilkka (Mannerheimintie 164)

Torstai 08.10.2009

Klo 08.30 Ilmoittautuminen, kahvi ja buffet-aamiainen

Klo 09.25 FYSI -yrittäjätpäivien avaus: Puheenjohtaja
Matti Kettunen,
Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry

Kela – tärkeä yhteistyökumppani
Kuntoutuksen tulevaisuudennäkymät, Pääjohtaja
Jorma Huhtanen, Kela

Klo 10.00 Ajankohtaista sairausvakuutuksesta

- Sähköinen lääkärintähtä ja sähköiset potilasasiakirjat: koska fysioterapiaan ja mitä palveluntuottajien kannattaa huomioida
- Muutokset Kelan korvaamiin matkakustannuksiin (muutokset todistukseen SV 67 matkakorvausta varten; mm. pitkäaikainen taksin käyttöön oikeutava todistus, sähköinen suorakorvausmenettely taksimatkoihin)
- Suorakorvausmenettelyyn liittyviä ajankohtaisia asioita (TYVI-menettely, työntutkimus liittyen maksukertapalkkioon, palveluntuottajien ohjekirjojen päivitykset jne.)

Sairaanhoidokorvausryhmä, pääsuunnittelija **Anne Giss**, Kela

Klo 10.30 Tauko

Klo 11.00 Vaikeavammaisten kuntoutuksen tilanne optiokaudella ja kilpailutuksessa 2010

- Optiosopimukset 2009 ja käyttö vuonna 2010
- Kilpailutus keväällä 2010 kaudelle 2011 – 2013
- Kelan palvelusetelikokeilu: mitä odotettavissa

Suunnittelija **Tuulikki Karhu**, Kela

Klo 11.30 Keskustelu Kela-asioista

Klo 11.45 Suomen terveydenhuoltoon uusi SOTE –aluealli,
Peruspalveluministeri **Paula Risikko**, Sosiaali- ja terveysministeriö

Klo 12.15 Lounas

Klo 13.15 **Ajankohtaista yksityisestä terveydenhuollosta**
Palvelusetelilain mahdollisuudet ja merkitys kuntien ja sote-yritysten kumppanuudelle

- Laki tuli voimaan elokuun alussa – mikä muuttui?
- Miten palveluseteli eroaa maksusitoumuksesta?
- Palvelusetelin soveltaminen terveyspalveluissa: Miten palvelusetelit saadaan käyttöön?

Kehitysjohdaja **Vesa Isoviita**, Kuusamon kaupunki
Klo 13.45 Keskustelu

Klo 14.00 Miten kasvu realisoituu yksityisessä terveydenhoidossa?

- Katsaus Lääkärikeskusten tilanteeseen
- Terveydenhoitoyritysten kasvun odotukset ja mahdollisuudet

Toiminnanjohtaja **Ismo Partanen**, Lääkäripalveluyritykset ry (LPY)

Klo 15.00 Kahvitauko

Klo 15.30 Suomen fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät talouskuntotestissä:

- Suomalaisen fysioterapiayritysten kipukohtat: ongelmia kannattavuudessa?
- Pohjoismaiden ja Baltian maiden fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjien tunnuslukuvertailu: ovatko suomalaiset parempia vai huonompia kuin naapurimme?

Professori **Antti Paasio**, Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto

Klo 16.30 Keskustelu

Klo 16.45 Kuohuviinitarjoilu luento-ohjelman päätökseksi.

Klo 17.00 Tutustumiskohteiden esittely:

- 1) Tilkka, hienosti saneeratun entisen sotilassairaalan uusi elämä. Tutustuminen Tilkassa: Esperin Hoivapalvelut -yksikön ja FysioSporttiksen toimitilat
- 2) Ikäihmisten Taavetinpuisto; Tutustumiskäynti ainutlaatuisen toimintapuistoon (kävelymatka n. 500 m)



FYSI -yrittäjät 2009 järjestetään entisessä sotilassairaala Tilkassa (Mannerheimintie 164). Täysin korjattu funkkisrakennus on täynnä uutta, terveyteen ja kuntoutukseen liittyvää toimintaa.

FYSI-yrittäjät 8. – 9.10.2009

Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjien valtakunnallinen foorumi
Paikka: Tilkka (entinen sotilassairaala), Mannerheimintie 164, 00300 Helsinki
Järjestäjä: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry

Koulutuksen hinta:

8. – 9.10.2009 torstai ja perjantai 370 €
vain torstai tai perjantai 198 €

Hinnat sisältävät luennot, koulutusmateriaalit, ohjelmaan merkityt lounaat ja kahvit/teen kahvileipineen kumpanakin päivänä. Torsitaamuna on tarjolla aamiaisbuffet. Koulutuksen hinta on vähennyskelpoinen kuluera yrityksen verotuksessa.

Ilmoittautuminen FYSI-yrittäjätpäiville sähköpostitse leila.salonen@fyysi.fi tai fyysi.info@fyysi.fi, internetissä www.fyysi.fi tai puhelimitse FYSI:n toimistoon 09-477 2344. Tervetuloa!

Yhteistyössä:



8.-9.10.2009
FYSI-yrittäjäpäivät 2009
Helsinki, Tilkka (Mannerheimintie 164)

Perjantai 09.10.2009

Lait muuttuvat:

Fysioterapiayrittäjät muuttuvilla markkinoilla

- Klo 09.00 Uusi verotili –laki astuu voimaan jo 1.1.2010
- Keskeiset muutokset yrittäjän kannalta
 - Koskee jokaista yrittäjää ja muuttaa nykyiset käytännöt
 - Koskee ennakonpidätyksiä, sotu-maksuja, arvonlisäveroä jne.
 - Raportointivelvollisuus muuttuu ja tiukentuu
 - Maksuaikataulu tiukkenee: maksujen myöhästymisestä 20 % n sakkokorko
- Asiantuntija, KTM **Markku Ojala**, Taloushallintoliitto ry

Klo 09.30 Keskustelu

Klo 09.40 Kahvitauko

- Klo 10.10 Valvira ja terveydenhuollon valvonta:
- Mikä säilyy ja mikä muuttuu 1.1.2010
- Yliääkäri **Markus Henriksson**, Valvira, Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto

Klo 10.40 Keskustelu

Ajankohtaista fysioterapiayrityksistä

- Klo 10.50 Fysioterapiayritysten tilanne nyt ja tulevaisuudessa:
- FYSI -barometrin julkistus
 - FYSI- yritysten palkka-, hinta- ja toimintatutkimuksen tulokset 2009

Toiminnanjohtaja **Aino Sainio**,

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry

Klo 11.35 Keskustelu

Klo 11.45 Lounas

Ajankohtaista yksityistä terveydenhuoltoa säätelevästä lainsäädännöstä:

- Klo 12.45 Laki yksityisestä terveydenhuollosta muuttuu 1.1.2010
- lain keskeiset muutokset erityisesti lääkinällisen kuntoutuksen ja fysioterapian osalta
 - asiakirjojen sijoittaminen yritystoiminnan loppuessa
 - muut keskeiset lakimuutokset
- Hallitusneuvos **Pekka Järvinen**, Sosiaali- ja terveysministeriö

Klo 13.20 Keskustelu

Klo 13.30 Kahvitauko

- Klo 14.00 Julkinen terveydenhuolto kilpailuttaa, mutta ei osta: mikä neuvoksi?
- Julkiset liikelaitokset ja kuntien omistamat yhtiöt
 - Kilpailuttamisen alarajan nosto 100.000 euroon
- Johtaja **Antti Neimela**, Suomen Yrittäjät

Klo 14.30 Keskustelu

- Klo 14.40 Fysi Partners Finland Oy: Suomen suurin fysioterapia- ja kuntoutusalan verkosto syntyi
- Valtakunnallinen, voimakkaasti kasvava, jo yli 100 yrityksen verkosto
 - Kilpailukyvyyn ylläpitäminen: edulliset hankinnat, business to business -toiminnot ja uusien markkinoiden hyödyntäminen
 - FYSI ry:n uusi jäsenetu kaiken kokoisille alan yrityksille: strateginen kumppanuus
- Asianajaja **Ismo Saarinen**, hallituksen puheenjohtaja, Fysi Partners Finland Oy
- Keskustelu

Pomokoulutusta: esimiehenä toimimisen kiperät tilanteet

- Klo 15.10 Työpaikan hankalat keskustelut
- Esimiesroolin ymmärtäminen
 - Miten kerron työntekijälle rakentavalla tavalla lomauttamisen, irtisanomisen ja hoidan muut hankalat asiat ja luon suotuisan motivaation
- Psykologi, työelämän kehittäjä **Mari Rautiainen**

- Klo 16.00 Keskustelu, todistusten jako ja FYSI -yrittäjäpäivien 2009 päättäminen



FYSI vuokraa koulutustilojaan kokous- ja kurssikäyttöön

FYSI vuokraa Helsingin Pohjois-Haagassa sijaitsevia koulutustilojaan tunti- ja päivävuokralla.

Luokkamuodossa tilaan mahtuu runsaat 30 henkilöä. Tila soveltuu koulutuksen lisäksi fysioterapian ja terveydenhuollon laitteiden esittelyyn ja muuntautuu helposti myös käytännön harjoituksiin: käytettävissä on 8 sähkösäätöistä ja yksi matkahoitopöytä sekä ryhmätyötila.

Tilaisuuksien ruokailut ja kahvitukset hoituvat tarvittaessa samassa talossa sijaitsevasta lounasravintolasta, jonka tiloista on mahdollisuus varata myös sauna ja uima-allas omaan käyttöön. Varaukset: tuula.vayrynen@fyysi.fi tai puh. 09 -477 2344.

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry, toimisto ja koulutustilat: Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki. Tilojen esite: www.fyysi.fi/koulutustilat.

Alaset Import Ay järjesti syventävän kurssin Lpg-hoidoista Fysin koulutustilassa. Ranskalainen ft Jean-Marc Hervier koulutti eri puolelta Suomea paikalle kutsuttuja avainhenkilöitä, jotka haluavat kehittää taitojaan edelleen.



Kysy lakimieheltä

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

Aihe: ongelma verkkokaupasta ostamisessa

"Tilasin tuotteita internetin välityksellä verkkokaupasta ja maksoin ne. Tavaraa ei ole kuitenkaan kuulunut eikä verkkokaupassa vastata puhelimeen eikä sähköpostiviesteihin. Mitä teen?"

Jos olet tilannut tuotteet yksityishenkilönä, helpoin reitti on yleensä kuluttajaviranomaisten ja kuluttajavalituslautakunnan puoleen kääntyminen. Jos vaikuttaa siltä, että kyseessä on rikos, asiassa voi kääntyä myös poliisiin puoleen.

Jos olet tilannut tuotteita yrityksen nimissä etkä saa myyjään yhteyttä ja mitään selvää asiasta, oikeastaan ainoa vaihtoehto on kääntyä poliisiviranomaisten puoleen. Kyseisellä verkkokaupalla saattaa olla jo muitakin uhreja, joten se saattaa olla poliisin vanha tuttu.

Toki kysymys voi olla muustakin kuin rikoksesta, mutta jos tuotteita ei ole toimitettu, rahoja ei ole palautettu eikä myyjäyritykseen saada mitään yhteyttä, rikosepäily on perusteltu.

Jos olet suorittanut maksun luottokortilla, kannattaa kääntyä myös luottokorttiyhtiön puoleen. Normaalisti on jonkin aikaa mahdollista myös peruuttaa maksun maksatus luottokorttiyhtiön kautta, eli peliä ei ole välttämättä rahojen suhteen vielä menetetty, vaikka maksu on suoritettu.

Asianajaja Ismo Saarinen toimii Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n noin 700 jäsenyrityksen potilasasiamiehenä.

Koulutuskalenteri 2009-2010 www.fysi.fi

Syyskuu

- 03.-04.09.2009 (to-pe) Lääketieteellinen akupunktuurikoulutus fysioterapeuteille, Moduuli II, Helsinki
- 03.- 04.09.2009 (to-pe)*Tietotekniikkakoulutus, moduuli III, (ryhmä 7), Oulu
- 07.-09.09.2009 (ma-ke) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, moduuli III, Helsinki
- 17.- 18.09.2009 (to-pe) *Tietotekniikkakoulutus, moduuli IV, Helsinki
- 21.- 22.09.2009 (ma-ti) *Tietotekniikkakoulutus, moduuli I, (ryhmä 8), Helsinki
- 23.-25.09.2009 (ke-pe) *Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet: milloin fysioterapiaan?, moduuli I, Helsinki
- 25.-27.09.2009 (pe-su) Lääketieteellinen akupunktuurikoulutus fysioterapeuteille, Moduuli III, Helsinki
- 29.-30.09.2009 (ti-ke) *Mulligan Concept -koulutus, osa I, Helsinki

Lokakuu

- 05.-06.10.2009 (ma-ti) Potilassiirtojen ergonomiakortti® -koulutus 2009, mod I, Helsinki (uusi), yhteensä 3 moduulia Järjestäjät: Työterveyslaitos ja FYSI ry yhteistyössä.
- 08.-09.10.2009 (to-pe) FYSI-Yrittäjäpäivät, Helsinki
- 19.-20.10.2009 (ma-ti) *Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet: milloin fysioterapiaan?, moduuli II, Helsinki
- 26.- 27.10.2009 (ma-ti) *Tietotekniikkakoulutus, moduuli II, (ryhmä 8), Helsinki
- 29.-30.10.2009 (to-pe) Potilassiirtojen ergonomiakortti® -koulutus 2009, mod II, Helsinki (uusi)

Marraskuu

- 05.-06.11.2009 (to-pe) Lantionpohjan toimintahäiriöt -koulutus, Helsinki
- 09.-10.11.2009 (ma-ti) *Mulligan Concept -koulutus, osa II, Helsinki
- 13.-15.11.2009 (pe-su) Valtakunnalliset Selkäpäivät ja Terveys 2009 -messut, Helsinki
- 16.-17.11.2009 (ma-ti) *Tietotekniikkakoulutus, mod II, Tampere
- 19.-20.11.2009 (to-pe) *Tietotekniikkakoulutus, mod II, Turku
- 23.- 24.11.2009 (ma-ti) *Tietotekniikkakoulutus, moduuli III, (ryhmä 8), Helsinki
- 24.11.2009 (ti) Potilassiirtojen ergonomiakortti® -koulutus 2009, mod III, Helsinki (uusi)
- 25.-27.11.2009 (ke-pe) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, moduuli IV, Helsinki
- 30.11. - 01.12.2009 (ma-ti)*Mulligan Concept -koulutus, osa III, Helsinki

Joulukuu

- 02.-04.12.2009 (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus alkaa, moduuli I, Helsinki
- 07.12.2009 (ma) Fysioterapeutin ensiapukoulutus, Häätäensiapu, Helsinki
- 07.-08.12.2009 (ma-ti) *Tietotekniikkakoulutus, mod III, Turku
- 08.12.2009 (ma) Hyvänlaatuinen asentohuimaus, perusteita ja kliinisiä sovellutuksia, osa I, Helsinki
- 10.-11.12.2009 (to-pe) *Tietotekniikkakoulutus, mod III, Tampere

Tammikuu 2010

- 11.1.2010 (ma) Hyvänlaatuinen asentohuimaus, perusteita ja kliinisiä sovellutuksia, osa II, Helsinki
- 11.- 12.01.2010 (ma-ti) *Tietotekniikkakoulutus, moduuli IV, Helsinki
- 18.-20.01.2010 (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, moduuli II, Turku

Maaliskuu 2010

- 10.-12.03.2010 (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, moduuli III, Helsinki

Toukokuu 2010

- 20.-21.05.2010 (to-pe) FYSI-päivät 2010, Espoo
- päivämäärä avoin: Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, jatko-seminaari, 2 pv, Helsinki
- päivämäärä avoin: *TULE-erikoiskoulutus, moduuli I, 2 pv, Helsinki
- päivämäärä avoin: *TULE-erikoiskoulutus, moduulit II-III, Helsinki

*Tähdellä merkityt koulutukset tuottaa Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset SFHL Oy

FYSI ry tarjoaa fysioterapian ja kuntoutusalan yrittäjälle tukea yrittämisessä ja apua ongelmatilanteissa

Yrittäminen on mukavaa silloin, kun on varma tunne siitä, että tekee asiat oikein ja oikeassa aikataulussa. On kärryillä omaa alaa koskevista lain kiemuroista – niin ainakin viranomaistaho yrittäjältä edellyttää. Lainsäätäjät työntävät solkeaan uusia määräyksiä noudatettaviksi.

FYSI ry on fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjän tukijärjestö. Jäsenyrittäjä voi aina olla yhteydessä FYSI:n kaikissa pienissä ja isoissakin ongelmiaan. FYSI:n toiminnanjohtaja ja asiantuntijajuristi antavat puhelimitse oikeudellista apua; neuvoa kysytään mm. työsuhde- ja palkkausasioissa, ammatinharjoittamiseen liittyvissä kysymyksissä ja asiakasreklamaatioissa. FYSI:n jäsenyrittäjä voi halutessaan ilmoittaa asiantuntijajuristin laitoksensa potilasasiamieheksi, potilasasiamiespalvelu sisältyy jäsenmaksuun.

FYSI:n jäsenyrittäjä pysyy ajan tasalla lakiuudistuksista säännöllisesti postitettavien yrittäjätiedotteiden avulla. Tiedotteissa kerrotaan selkokielellä fysioterapiaa ja kuntoutusta koskevista lakimuutoksista ja muista viranomaissäädöksistä. Olisi kovin työlästä yksittäisen yrittäjän omin päin kerätä vastaava tietopaketti itselleen ja omaksua niistä omaa yrittämistä koskeva oleellisin tieto. Ei kai siihen kenenkään aika riitä oman leipätyön lisäksi.

FYSI järjestää jäsenyrittäjilleen koulutusta, joihin alustajiksi kutsutaan mm. Kelan, ministeriöiden ja korkeakoulujen edustajia. Tämä on äärimmäisen tärkeää paitsi jäsenistön tiedon saamisen näkökulmasta myös koko alan edunvalvontaa ajatellen. FYSI:n tehtävänä on pitää jatkuvasti yhteyttä lainsäätäjiin päin. On oltava hereillä valmisteilla olevista alaa koskevista lakiuudistuksista ja varmistaa yksityisen terveydenhuollon näkökulman huomioon ottaminen jo lakien valmisteluvaiheen alkumetreillä.

FYSI on merkittävä alan ammatillinen kouluttaja: vuosittain järjestetään noin 50 fysioterapian täydennyskoulutusta ajankohtaisista aiheista (ks. koulutussivut).

Jos olet fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjä, mutta et vielä FYSI:n jäsen, ota kiireesti yhteyttä FYSI:n toimistoon soittamalla numeroon 09 – 477 2344 tai sähköpostitse osoitteeseen fysi.info@fysi.fi. Kerromme mielellämme lisää jäseneduista ja -palveluista. Tutustu myös kotisivuihimme www.fysi.fi, sieltä löytyy paljon tietoa, mm. koulutuskalenterimme.



Uutuus! MABS SPORT

Lisää suorituskykyä!

Lääkinnälliset urheilutukisukat urheilijoille ja kuntoilijoille.

Meiltä myös muut korkealuokkaiset Mabs- ja Juzo-tukisukat!

MUISTA!

LINNEX

Tehokas linimenttipuikko lihas-, jänne- ja nivelvaivoihin.



McKenzie

Napra-Rehab on valtuutettu McKenzie-tuotteiden maahantuoja.



Tilaa kätevästi suoraan nettikaupastamme www.napra-rehab.fi tai ota yhteyttä ja ryhdy jälleenmyyjäksemme, soita 06 - 2243 622.



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

PaplaSet®

TUOTTEET HIERONTAAN JA FYSIOTERAPIAAN

- Hierontaöljyt ja -voiteet
- Hoitopöytäruulat
- Kasvoaukon suojat
- Pesu- ja desinfiointiaineet
- Tarvikkeet

Lekatie 1, 35800 Mänttä • Puh. 0207 479 990
info@paperplast.fi • www.paperplast.fi

FYSI ry on perustettu 37 vuotta sitten. FYSI:iin kuuluu noin 700 eri puolilla maata toimivaa fysioterapiayritystä. FYSI:n jäsenillä on Lääninhallituksen myöntämä, yksityisestä terveydenhuollosta



ta annetun lain mukainen toimilupa tai ammatinharjoittamisoikeus. FYSI:n jäsenyritykset yhteystietoineen löytyvät myös internetistä osoitteesta www.fysi.fi

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry Jäsenlaitokset paikkakunnittain 2009

ALAJÄRVI

Alajärven Fysioterapia Ky06-557 5950

ALAVUS

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

ASIKKALA

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

AURA

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

ESPOO

Debora Fysio09-863 1122
Esperi Hoivakoti Villa Lyhde/VillaFysio09-5915 7320
Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky09-466 019
Espoon OMT-Fysioterapia Oy.....09-595 699
Fitpoint Oy020 761 4440
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-Masa T:mi.....09-455 3138
Fysioflex Oy.....040 504 7456
FysioSporttis Oy Viherlaakso.....09-540 4340
FysioSporttis Oy Leppävaara.....09-5404 3430
FysioSporttis Oy Tapiola.....09-5404 3450
Fysioterapia Ann-Britt Rajala.....09-802 2083
Fysioterapia Kilo/Timo Vehkaoja Ky.....09-502 2835
Haukilahden Fysikaalinen Hoitolaitos ja Kuntopiste Oy...09-412 7392
Kaukilahden Fysioterapia Oy.....09-811 818
Leena Kataila Oy0400 445 446
LN Tonus Terapeutit Oy09-881 1940
Länsiaurion Fysioterapia ja Hieronta09-467 130
Matin Kunto Oy09-803 4747
ME-Fysiotiimi Oy09-221 1070
Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....010 666 3490
Pointfysio Oy020 761 4440
Revontulen Fysioterapia Oy09-455 3595
Suomen Urheilufysio Oy.....09-221 2001

EURA

Euran Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....02-865 1050
Fysio Siru.....044 322 5565
Kiukaisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky02-864 5451

EURAJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntotaito Oy.....02-868 3270
Fhl Kuntotaito Oy/Olkiluodon Terveysasema02-8381 6775

FORSSA

Forssan Fysio Ky03-422 0315
Forssan Kuntouttamislaitos Oy03-435 5651
Kuntoutuskeskus Ultra Oy.....03-435 6266
Tuki- ja Liikuntaelämistön Kuntoutumisasema OTE Ky03-435 6868
Vanhan Kutomon Fysioterapia /
Vesihelmen Fysioterapia Oy03-435 4665

HAAPAJÄRVI

Haapajärven Fysioterapia Ky.....08-784 0070
Haapajärven Lääkäritalo Oy/FysioKolmio.....08-763 575

HAILUOTO

FysioTeekki Hailuoto.....0500 892 654

HAMINA

Fysikaalinen Hoitolaitos Pirkko Suomalainen Ky05-344 0220
Haminan Fysioterapia.....0403 100 540

HARJAVALTA

Harjavallan Fysikaalinen Hoitolaitos om. Esko Priia.....02-674 3085
Kuntotutka Ky02-674 2696

HATTULA

Parolan Fysioterapia Oy03-637 2923
Valkama Marita.....050 556 2159

HAUKIPUDAS

Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky08-547 2586
Kiviniemen Fysikaalinen Hoitolaitos08-540 1810
Lukadus Oy.....040 718 6990

HEINOLA

Expodos Oy, Kirkonkylän Fysioterapia.....03-718 3983
Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy03-715 7061
Heinolan Fysito Ky Aalto.....03-714 2041
Heinolan Lääkintävoimistelu Ky.....03-715 4195

HEINÄVESI

Heinäveden Fysiokeskus.....040 574 8323

HELSINKI

A-Fysioterapia Oy09-385 5575
Arja Karhuvaara.....050 555 5454
Askelklinikka 3R Fysioterapia09-587 0413
Bodyguide/Fysioässä Oy.....09-458 4580
Debora Oy09-4559 0096
Footbalance System Oy050 368 7713
Fysanna Consulting Oy, Hannu & Pekka fhl09-406 464
Fysiel Oy09-694 6943
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Sopo.....09-321 7307
Fysikaalinen Hoitolaitos Nassinella Oy09-633 474
Fysio 7/Helsingin Fysiotiimi & Sportti Oy.....010 837 2100
Fysio Pirta Oy09-633 545
FysioProVita Oy09-681 8850
Fysioeka040 507 4530
Fysiokeskus Itäkunto Oy09-343 4240
Fysiokeskus TUF Oy.....020 779 8730
Fysio-Mese Oy09-4541 4200
FysioSporttis Oy Arabia.....09-540 4340
FysioSporttis Oy Munkkiniemi09-5404 3480
FysioSporttis Oy Tilkka09-5404 3490
Fysioterapia Hannele Immonen T:mi09-485 806
Fysioterapia-Konsultit FTK Oy.....020 779 8740
Fysioterapia Kuntokasino Ky09-671 165
Fysioässä Oy09-458 4580
Helsingin Fysioterapia Ky09-701 3216
Helsingin Kuntofysio Oy09-685 2422
Helter Oy.....09-386 7362
Heseva-Kuntoutus Oy.....020 779 8742
Katajanokan Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-629 284
Kruunu-Fysioterapia Oy09-135 6100
Käpylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky09-799 082
Lauttasaaren Fhl Raija Kaila09-682 0201
LE FysioTeam040 501 9963
Länsi-Pasilan Fysioterapia Helppis Oy.....09-2533 8500
Lääkärikeskus Mehiläinen Forum010 414 0207
Lääkärikeskus Mehiläinen Pitäjänmäki.....010 414 2600
Lääkärikeskus Mehiläinen Töölö010 414 4207
Lääkärikeskus Mehiläinen Ympyrätalo010 414 2207
Malmin Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-385 6238
Malmin Fysioterapia Ky09-345 1551
Malminkartanon Fysikaalinen Hoitolaitos09-531 191
Meilahden Fysioterapiakeskus09-241 4606
Metrofysio Oy09-343 2044

Munkkiniemen Fysikaalinen Hoitola Ulla Kottelin	09-487 032
Munkkivuoren Fysioterapia ja Hieronta	09-340 5849
Myllypuron Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	0400 419 165
Niskapiste Extra Oy	050 360 2942
OloOk-Fysioterapia	09-555 453
Oulunkylän Kuntoutus	09-728 2475
Palvelukeskus Kotikallion Fysioterapia Ky	09-557 915
Pasilan Fysioterapia Oy	09-143 742
Pukinmäen Fysiopalvelu Ky	09-345 1609
Radiokadun Fysioterapia Ky	09-149 6436
Reimarlän Fysioterapia Ky	09-347 8380
Resiinafysio Oy	09-694 5574
Riläks Kuntopalvelut Tmi	046 810 2070
Ruoholahden Kiropraktikkokeskus	09-562 6266
Saga-Sport Oy	0400 871 675
Suomen Fysiogeriatría Oy	09-392 2302
TT-Fysio Oy	040 730 0844
Vantaan Fysiogeriatría	0400 477 459
VITA-Terveyspalvelut Oy/VITA-Fysio	09-228 800
Wellness Klinikka Vantaa Oy/Allergiatalo	040 844 5140

HIMANKA

Fysioterapia Manninen Oy	050-559 3330
--------------------------------	--------------

HOLLOLA

Salpakankaan Lääkintävoimistelu Oy	03-780 1212
--	-------------

HUITTINEN

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

HYVINKÄÄ

Fysikaalinen Kuntouttamislaitos Kohento Oy	019-439 005
Hyvinkään Fysioterapia Oy	019-469 369
Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Parantolan Hyvä Kunto	019-426 1300
Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Keskustan Hyvä Kunto	019-426 1300
Hyvinkään Hyvä Kunto Oy / Sveitsin Hyvä Kunto	019-454 1300
HyviTera & Apuvälinepalvelu Oy	019-450 300

HÄMEENKYRÖ

Tähtikuntoutus Ky	040 584 1455
-------------------------	--------------

HÄMEENLINNA

FIT-FYS Kuntokeskus Oy	03-688 3355
Hauhon Lääkintävoimistelu Oy	03-675 1808
Hämeenlinnan Kuntohoito Ky	03-612 0712
Hättilän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	03-674 1237
Iittalan Fysikaalinen Hoitolaitos R. Eerola Oy	03-676 4172
K-F Kuntoutus Risto Kuitunen Oy	03-616 5315
Lammin Fysioterapia Ky	03-633 2686
Lammin Kuntoutus Ky	03-633 6663
Lääkärikeskus Mehiläinen Hämeenlinna	03-615 6560
Valkama Marita	050 556 2159

II

lin Fysioterapiakeskus Oy	08-817 4795
---------------------------------	-------------

IISALMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Iisalmen Fysio Akilles Ky	017-825 300
Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste	017-826 273
Fysiopalvelu Marketta Jääskeläinen	050 358 2462
Iisalmen Lääkintävoimistelu Oy	017-823 663
JK-FysioPalvelu	017-272 3626
Parannuksen Fysikaalinen Oy	017-825 600

IITTI

Kausalän Kuntoutus Oy	05-326 1520
-----------------------------	-------------

IKAALINEN

Fys-Ikaalinen Ky	03-458 7576
Ikaalisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	03-458 6921

ILMAJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntoplassi Oy	06-424 8153
OMT-Fysioterapia Saukko Ky	06-424 1200

ILOMANTSI

Fysioikeskus Ikiliikkuja	0400 982 942
Fysio-Voimala	050 559 1222

IMATRA

Fysioterapiapalvelut Jari Junna	05-436 3770
Imatran Fysioiteikki Oy / Terapiakeskus 2000	020 796 9330

INARI

Ivalon Lääkintävoimistelu Oy	016-661 388
Rovalo Ky/Fysioterapiapalvelu Pia Aikio	016-676 311

ISOKYRÖ

Fysiofiste Isokyrö	0400 363 387
--------------------------	--------------

JANAKKALA

Turengin Kuntovire Oy	0400 859 521
Valkama Marita	050 556 2159

JOENSUU

Enon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	013-761 405
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale Oy	013-826 696
Fysikaalinen Hoitolaitos Mustonen, Siltakatu	013-126 444
FysioFix	013-124 186
Fysioikeskus ITE / Joensuun Fysioikeskus Oy	013-126 902
Fysioterapiapalvelu Riitta Immonen	013-120 281
Itä-Suomen Neurofysio Ky	013-761 167
Joensuun Hoitomesta/Hoitomestat Ay	013-825 553
Joensuun OMT-fysioterapia	013-220 430
Rantakylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	013-823 327

JOROINEN

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

JUANKOSKI

Fysioaksi Ky	040 562 7082
--------------------	--------------

JUUKA

Juuan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	013-472 005
Juuan Fysioikeskus Oy	013-470 017

JUUPAJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Pirjo Hämylä Oy	03-335 8153
--	-------------

JUVA

Tmi Juvan Lääkintävoimistelu Lea Hyötyläinen	015-651 511
--	-------------

JYVÄSKYLÄ

Fhl Medica Oy/Ahjokeskus	014-677 075
Fhl Medica Oy/Huhtakeskus	014-282 894
Fhl Medica Oy/Kuokkala	014-641 300
FTH - Fysikaalinen Hoito	0400 712 633
Fysio Center Antikainen & Hiekkavirta	014 310 0775
Jyväskylän Fysioterapia Oy	014-215 125
KK-Monifysio Oy	0400 808 870
Lääkärikeskus Mehiläinen Jyväskylä	010 414 9790
Palokan Fysioterapia	014-677 777
Vaajakosken Kuntohoito Ky	014-263 460

JÄMSÄ

Jämsän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	014-718 332
Jämsän Fysioterapia Ky	014-712 369
Jämsän Kuntoutus Ky	014-718 944
Jämsänkosken Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	014-746 975
KK-Monifysio Oy	0400 808 870
Kuoreveden Fysioterapia/Halli	03-532 0855
Längelmäen Fysikaalinen Hoitolaitos	03-533 1355

JÄRVENPÄÄ

Fysiojärvenpää	09-279 1119
Fysioterapia Liisa Turpeinen Ky	041-506 5470
Invalidiliiton Kuntoinva	09-288 882
Järvenpään Fysikaalinen Hoitokeidas Oy	09-271 2966
Järvenpään Fysioterapia Oy	09-288 270
Järvenpään Kuntohoito Oy	09-291 7177
Rehemark Oy Uudenmaan Kuntohoito	09-271 5117

KAARINA

Fhl Hoitokulma Tarja Vuorinen	02-472 6522
FysioLuoma Oy	0400 538 929
Fysioterapia Anterior	02-243 3311
Kaarinan Lääkintävoimistelu Ky	02-243 1204

KAJAANI

Kainuun Fysioterapia Oy	08-623 120
Kajaanin OMT-Fysioterapia	08-625 717
LS Fysioterapia Oy	08-614 0920
LS Fysioterapia/Terapia- ja Työhönohjauspalv. Susiraja	040 505 6008
Otanmäen Lääkintävoimistelu/Vuolijoki	08-688 6676
Seniorikuntoutus Akseli ja Elina	08-623 110
Teppanan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	08-629 290

KALAJOKI

Fysioterapia Manninen Oy	050-559 3330
Kalajoen Lääkintävoimistelu Oy	08-460 155

Markkinatien Fysio Oy040 576 0840
Medirex Kalajoki08-466 2200

KANGASALA

Kangasalan Kuntoutus03-377 2553
Kangasalan Lääkintävoimistelu Ky.....03-377 0297
Lymfaklinikka Pikonlinna.....050 584 2222
Neuroterapia P&P Ky03-214 6600
Pirkanmaan Fysio-Center Oy.....040 571 1356

KANGASNIEMI

Kangasniemen Fysica Ky.....015-431 372

KANKAANPÄÄ

Kankaanpään Kuntoutus Oy02-572 3077
Merifysio Ky02-578 3838

KANNUS

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

KARSTULA

Karstulan Fysikaalinen Hoitolaitos/Lahdenvesi Ay014-461 830
Kunnon Syke Ky Fysikaalinen Hoitolaitos.....014-462 522

KARTTULA

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

KAUHAJOKI

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

KAUHAHA

Fysioterapia- ja Osteopatiapalvelu Balanssi Oy.....06-484 5045
Kauhavan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky06-434 1077
Kauhavan Fysioterapia Oy.....06-434 1931
Kortesjärven Fysioterapiapalvelu M-L & H Vainionpää.....050 380 5924

KAUNIAINEN

FysioSporttis Oy Kauniainen09-5404 3460

KAUSTINEN

Fysikaalinen Hoitolaitos Maija Palosaari040 534 4322

KEITELE

Keiteleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky017-852 052

KEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kemin Terveyshoitola Ky016-255 027
FysioKemi Ky016-223 754

KEMIJÄRVI

Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky016-813 309
Kemijärven Lääkintävoimistelu Ky016-812 168

KEMIÖNSAARI

SunFysio Oy Maria Nikander02-421 442
Zembla Oy/Rehab Center.....02-423 685

KERAVA

Fysio Kerava Oy09-242 9804
Fysio-Hoitoaskeleet Ay040 719 2525
Keravan Lääkintävoimistelu Oy09-242 9804

KEURUU

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

KIIMINKI

Kiimingin Fysioterapia Oy010 387 8150
Kiimingin Fysioterapia Oy/Jääli.....010 387 8150

KIRKKONUMMI

Fysigator Oy.....050 346 4420
Fysio-Lymfa Ritva Hernetkoski09-256 5065
Kirkkonummen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-298 7046
Veikkolan Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-256 8178

KITEE

Fysikaalinen Hoitola Kuntokellari013-222 199
Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky013-414 415
Kiteen Kuntopalvelu Ky013-226 266

KITILÄ

Hullu Poro Oy, Hoito-osasto016-651 0100

KIURUVESI

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

KOKEMÄKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Huhtala & Salo.....02-546 1631
Fysioterapia Soile Ojala02-546 4710
Kokemäen Fysioterapia Ky.....02-546 0429

KOKKOLA

Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-keskus.....06-831 8200
Fysioterapia Alanen050 3041 333
Keski-Pohjanmaan Lääketiet. Tutkimus- ja Hoitolaitos
Medirex Oy/Kaarlelankatu06-836 2200
Medirex Oy/Pitkänsillankatu06-836 2200
Kokko-Fysica Ky/Kb.....06-831 7797
Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky0440 582 561

KOLARI

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

KONNEVESI

Konneveden Kuntoutus Oy044 556 5434

KONTIOLAHTI

Fysikaalinen hoitolaitos Lehmon Hoitomesta013-733 502
Lehmolan Fysioterapia Ky013-893 696

KOTKA

Ergo-Selkäklinikka.....05-219 7300
Karhulan Kuntohoito Ay05-264 3092
Kolmikulman Fysioterapia Ky.....044 334 6200
Kotkan OMT-Fysio Ky05-211 0900
T:mi Fysioterapeutti Kia Grönlund.....050-584 5950

KOUVOLA

Anjalankosken Kuntopiste Oy05-367 4245
Ergoderm Ky.....05-228 1680
Fysikaalinen Hoitolaitos Elimäen Kuntoutus Ky05-377 6505
Fysioterapia Niina Immonen050 595 2734
Kouvolan Fysio-Center Ky05-375 2644
Kouvolan Manuaalinen Terapia Fhl Jukka Parikka Ky.....05-312 2381
Kuusaan Kuntoutus Ky.....05-379 2492
Kuusankosken Fysioterapia Ky05-374 6893
Kuusankosken Lääkärikeskus Oy040 591 2355
Linjapuiston Fysioterapia05-374 5595
MSV Korian Fysio Ky.....05-322 0266
Myllykosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy05-325 5911
Myllykosken Fhl Oy/Inkeröisten palvelukeskus05-367 4916
Myllykosken Lääkintävoimistelu Ky05-325 5864

KRISTIINANKAUPUNKI

Kristiinan Fysikaalinen Hoitolaitos06-221 1627

KUOPIO

Fysianne044 361 2270
Fysiatrinen hoitolaitos Kunto Kuopio Oy017-266 8400
Fysikaalinen Hoitolaitos Pisara017-262 7238
Fysikaalinen Hoitolaitos Uusi Aika017-262 3862
FysioPodo Oy050 545 4556
Kuopion OMT-Keskus Oy017-265 7700
Petosen Fysioterapia Oy017-363 3377
Puijon Lääkintävoimistelu Oy017-580 0070

KURIKKA

FYSICA/Fysioterapia-Hietikko Ky06-450 1110
Jurvan Lääkintävoimistelu Oy06-363 2331
Kurikan Lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy06-450 1795

KUUSAMO

Fysiokuusamo Oy08-852 2424
Kuusamon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....040 583 0396
Kuusamon Fysioterapia Oy08-852 2107

KYRÖSKOSKI

Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy, Hämeenkyrön toimip.040 584 1455

KÄRKÖLÄ

Hieronta & Fysioterapia Helistö Ky03-765 5244

KÖYLIÖ

Fysioterapia Eeva Vartia040 594 7206

LAHTI

10-Fysio Ay03-752 2296
Apuvälinetekniikka Rehatech Oy020 779 8746
Fosdec Oy/Finnbody Terveyspalvelut/Lahti044 714 5009
Fysari Ky03-752 3244
Fysikaalinen Hoitopaikka Paavola.....03-752 2200

Lahden Diakonialaitoksen Fysioterapia03-813 2277
 Lahden Fysikaalinen Hoito Ky03-752 0005
 Auron Lahden Fysteam03-885 8600
 Lahden Kipupiste Oy03-734 7004
 Lahden Kuntohoito Oy010 423 1234
 Lahden Kuntoutus Paavo Leiramo Ky03-752 1201
 Lahden vanhusten asuntosäätiö/
 Fysioterapia Wanha Herra03-884 5073

LAIHIA

Laihian Fysiopulssi06-477 0226
 Laihian Lääkintävoimistelu Oy06-477 1633

LAITILA

Atlas-Fysio Oy044 381 5546
 Fysikaalinen Hoitolaitos Taina Kaila-Vuorio02-854 282
 FYSSARI tmi fysioterapeutti Sari Väättäjä040 592 4624
 Laitilan Kuntokeskus Ky02-856 130
 Laitilan Terveyskoti Oy02-857 81

LAPINJÄRVI

Lapinjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy019- 610 688

LAPINLAHTI

Fysioterapiakeskus Tupuna Oy020 798 1451

LAPPEENRANTA

Fysindex Oy Lauritsalan Fysioterapiakeskus05-412 2242
 Fysio-Eskola Ky0207 437 290
 Fysioterapia Ensiaskel Ky0400 658 292
 Fysioterapia Peukaloinen Oy05-415 2900
 Fysioterapia Virike Ky05-419 0079
 Imatran Fysioiteekki Oy / Terapiakeskus 20080400-305 623
 Joutsenon Fysikaalinen Hoitolaitos Ultra05-453 5996
 Keskustan Fysioterapia Koskinen & Saira05-451 4844
 Lappeenrannan Fysikaalinen Hoitopalvelu Oy05-417 0011
 Lappeenrannan Fysioaktiivi05-415 0111
 Lappeenrannan Fysiokulma Oy OMT05-451 3631
 Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Kauppakäytävä05-452 3522
 Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Hietakallionkatu050 494 7395
 OMT Fysioterapia Manukatti Oy05-610 6200
 Treenix Oy0400 304 211

LAPUA

Fysikaalinen Hoitolaitos Leena Penttinen Oy06-438 7214

LAUKAA

Fysioterapiapalvelu Kuntosydän Oy045 133 4833
 Laukaan Fysioterapia014-832 755
 Liepeen Fysioterapia Ky014-861 167
 Lievestuoreen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy014-862 139

LEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy05-414 6328

LEMPÄÄLÄ

Lempäälän Fysikaalinen Hoitoasema03-375 1993
 Pirkanmaan Fysio-Center Oy0400 894 715
 T:mi M.K. Rantanen/Lempäälän Fysiocenter03-375 2300

LIEKSA

Fysio-Liekka013-687 2407

LIETO

Liedon Fysioterapia02-487 7928

LIMINKA

Limingan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky08-381 898

LIPERI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Liperi013-826 695
 Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Viinijärvi013-826 690
 Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Ylämylly013-826 691
 Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Viinijärvi013-641 642
 Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Ylämylly013-851 911

LOHJA

Aseman Kuntopiste Sirpa Isoniemi Ky019-382 642
 Fysio-Sport Petäkoski Oy0400 911 672
 Lohjan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy019-321 104
 Virkkalan Fysikaalinen Hoitolaitos019-341 330
 Virkkalan Fysioterapia019-343 024

LOIMAA

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

Mellilän Fysioterapia02-767 1424

LOPPI

Hyvä Kunto Loppi019-426 1200

LUMIJOKI

Fysioterapia Kaarina Länkinen08-387 401

LUUMÄKI

Luumäen Lääkintävoimistelu Ky05-457 2100
 Taavetin Fysikaalinen Hoitolaitos / Annetim Oy05-417 1510

LÄNSI-TURUNMAA

Ab Alex-Fysio Oy050 575 5388
 Par-Fysio Clinic010 820 3500
 Paraisten Fysiopalvelu Oy - Pargas Fysiotjänst Ab02-458 3883

MASKU

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

MIKKELI

FysioPorras Ky050 406 3172
 Fysioterapia & Jalkojenhoito Arto ja Leila Pekonen Ky015-211 902
 Fysioterapiapalvelu Mikkelin Kunto-Pulssi Ky015-151 211
 Liikuntakeskus Sport Club Oy015-214 958
 Mikkelin Fysikaalinen Hoitolaitos Ky015-365 554
 Mikkelin Fysioterapia Oy015-362 885
 Mikkelin Kuntopalvelu Ay015-321 520

MUHOS

Muhoksen Lääkintävoimistelu Oy08-533 2430

MULTIA

Fysioterapiapalvelut Janna Lehtomäki044-035 3589

MUURAME

Fysikaalinen Hoitolaitos Muuratunto014-373 1683

MYNÄMÄKI

Mietoisten Fysioterapia02-431 1331
 Mynämäen Kuntoutus Ky02-430 6077

MÄNTSÄLÄ

Mäntsälän Fysioterapia Oy019-688 0442
 Mäntsälän Kuntokeskus / Kunto-Grefberg Ky019-688 1010

MÄNTTÄ-VILPPULA

Mäntän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy03-474 9306
 Vilppulan Fysio Oy03-471 3288

MÄNTYHARJU

Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiohuone Ky044 546 4646

NAANTALI

Kirkkotien KuntoKamari/Teersalon toimipiste02-431 6141
 Kultaranta Resort Oy045-676 9985
 Naantalin Fysikaalinen Hoitolaitos040 828 2125
 Naantalin Kuntokeskus02-435 1485
 Naantalin Kylpylä02-44 550
 Naantalin Yksityislääkärit Oy02-437 8500
 T:mi Jaana Nieminen045-676 9985

NAKKILA

Nakkilan Lääkintävoimistelu K. Kuusisto Ky02-537 2131

NASTOLA

Nastolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy03-762 4888

NILSIÄ

Kuntoutus M. Kaartinen Ky017-463 2012

NIVALA

Fysioterapiakeskus Lepoluhti Oy08-443 115
 Nivalan Fysioterapia Oy08-440 733

NOKIA

Fysikaalinen Hoitola Kaisu Koskela Ky03-341 4857
 Nokian Fysioterapia Ky03-341 4403
 Nokian NeuroFysio Ky03-341 4435

NOORMARKKU

Noormarkun Kuntoutus02-548 1166

NOUSIAINEN

Kirkkotien KuntoKamari02-431 6141

NURMES

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

NURMIJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Parasolo Oy040 547 4525
 Fysioterapeutti Päivi Vähäkoski040-566 2569
 Fysioterapiakeskus Fysipiste Oy0500 48 0174
 Klaukkalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy09-879 4660

ORIMATTILA

Fysikaalinen Hoitolaitos Musculus03-777 3860
 Fysioterapia Sirkku Rentola Oy03-777 2533

ORIPÄÄ

Oripään Fysioterapia02-766 1254

ORIVESI

Oriflex Oy03-335 7121
 Oriveden Fysioterapia Ky03-335 2826
 Oriveden Kuntoutus Ky03-335 7040

OULU

Aviva Terapia Oy08-374 090
 Caritas Hyvinvointi/Caritas-Säätiö08-522 5107
 Fysikaalinen Hoitolaitos Centerfysio Oy08-373 869
 Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky08-882 1780
 Fysiopalvelu Knuuttila & Sarias Oy08-554 6252
 Fysioeteikki Kastelli08-335 505
 Fysioeteikki Keskusta08-375 546
 Fysioeteikki Lintula08-331 040
 Fysioterapiakeskus Medifys Oy020 742 4400
 Marjuli Oy0400 287 414
 Oulun Biofysio Oy08-311 7980
 Oulun Kuntoutuspalvelu Oy08-311 2905
 Oulun Mediterapia Oy08-815 5282
 Rankagalleria Oy08-331 313
 Tuiran Fysio08-340 862

OUTOKUMPU

Fysika Center Ky013-561 900
 Outokummun Kuntoutus Ky013-561 731

PAIMIO

Paimion Fysikaalinen Hoitolaitos Oy02-473 4604

PELLO

Pellon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy016-513 066

PERHO

Perhon Fysioterapia Päivi Tiaskorpi06-863 1443

PIEKSAMÄKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Urpo Väisänen Ky015-483 222
 Fysioterapiapalvelu Pasi Julkunen045 139 7234
 Kuntopalvelu Eret Tiitinen Tmi0400 771 173
 Pieksämäen Uuskunto Ky015-616 661

PIELAVESI

Fysioterapiakeskus Tupuna Oy020 798 1450
 Fysioterapiapalvelu Riitta Niemi0400 725 892

PIETARSAARI

Fysioterapia Alanen06-724 5370
 Medi Rehab E. Laihorinne Ky06-723 5854

POLVIJÄRVI

Fysikaalinen Hoitola Terhakka Ky013-631 888

PORI

DiaFysio, PDL-Palvelut Oy02-624 2266
 Fhl Valpio & Paasiaho/Harry Gullichsenintie02-648 2400
 Fhl Valpio & Paasiaho/Juhana Herttuankatu02-641 3550
 Outokummun hoito-osasto Ergos02-626 6061
 Porin Lääkäritalon Fysioterapiakeskus02-622 6470
 Porin Selkäklinikka/T & M Murro Oy02-641 4541
 Tule-Fysio02-632 7100
 Tutkimuslaitos Ergos Oy02-641 4550

PORVOO

Tmi Eila Alastalo019-524 9622

PYHTÄÄ

Fysikaalinen Hoitolaitos Pyhtään Kuntokeskus Ay05-343 1020

PYHÄJÄRVI

Pyhäsalmen Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste Ky08-782 111
 Pyhäsalmen Fysio-Sport Ay08-780 980

PYHÄNTÄ

Pyhännän Fysioterapia040 733 0782

PYHÄRANTA

Pyhärannan Kuntoutus Ky02-825 8191

PÄLKÄNE

Pälkäneen Fysikaalinen Hoitolaitos Ismo Niemi Ky03-534 3395

PÖYTYÄ

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

RAAHE

Kuntoparkki Oy08-222 929
 Kuntoutuskeskus Special Oy044 522 0444
 Raahen Fysioterapia Oy08-226 444

RAASEPORI

Karis Fysioterapi - Karjaan Fysioterapia019-278 2995
 Pohjan Fysioterapia Oy - Pojo Fysioterapi Ab019-245 4004

RAISIO

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

RAUMA

Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiopankki Ky02-8387 8900
 Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntotaito Oy02-825 1551
 Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntotaito Oy/Lappi02-826 1717
 Kuntokopinä Ky02-826 0590
 Kunto-Rauma Ky02-822 4330
 Rauman Fysikaalinen Hoitola Oy02-822 7187
 Rauman Kuntoutuspalvelu Oy02-822 2576
 Rauman Työfysioterapia Oy040 596 0623

RAUTJÄRVI

Simpeleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky05-437 1084

REISJÄRVI

Haapajärven Lääkäritalo Oy/Fysiokolmio08-776 770

RIIHIMÄKI

Hyvä Kunto Riihimäki019-426 1200
 Physical Team Oy/Riihimäen Kunto-Fysio019-738 333
 Riihimäen Fysioterapia Ky019-736 663

ROVANIEMI

Rovafysio Ay016-344 428

RUOKOLAHTI

KuntoAnkkuri Oy05-434 1022

RUOVESI

Ruoveden Kuntoutus Ky03-476 2067

RÄÄKKYLÄ

Räykkylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky013-661 283

SAARIJÄRVI

Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky014-423 324
 Saarijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky014-421 641
 TM-Fysio Oy040 505 4439

SALLA

Sallan Fysikaalinen Hoitolaitos016-831 975

SALO

Ajan Terapia02-733 7772
 Askelklinikka Salo02-727 4100
 Avain Fysio Oy02-733 7868
 Fysika Perniön Fysikaalinen Hoitolaitos02-735 7101
 FysioActive Salo045 6787 888
 OMT-Fysiosyke02-730 0511
 Salon Fysioterapia Oy02-731 6920
 SPR-Kuntoutus, Salon toimipiste02-731 9700

SASTAMALA

Fysikaalinen Hoitolaitos Karsikas Oy03-514 3344
 Vammalan Lääkintävoimisteluyhdistys Oy03-514 1898

SAVITAIPALE

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy05-416 0990

SAVONLINNNA

Fysiokeskus Oy Savonlinna.....	015-533 930
FysioLinna Oy.....	015-520 754
Gym42 Oy.....	015-514 255
Savonlinnan FysioKulma Oy.....	015-510 272

SAVUKOSKI

FysioJoosla.....	040 509 8650
------------------	--------------

SEINÄJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Koivusaari Oy.....	06-414 0283
Fysiopiste Seinäjoki.....	040 838 2212
Hyllykallion Lääkintävoimistelu Ky.....	06-414 9151
Lifebeach Oy.....	050583 0535
OMT-Fysioterapia Saukko Ky.....	06-421 9800
Seinäjoen Aktiivikuntoutus Oy/DBC-Aktiivikuntoutus.....	06-414 1723
Seinäjoen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	06-423 1100

SIEVI

Fysikaalinen Hoitolaitos SH Fysiotiimi.....	08-481 388
Sievin Fysikaalinen Hoitolaitos.....	08-480 348

SIKAJOKI

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

SIKALATVA

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

SIILINJÄRVI

Vuorelan Fysiokeskus.....	017-465 3121
---------------------------	--------------

SIPOO

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

SODANKYLÄ

Polar Gym Oy.....	0400 901 354
-------------------	--------------

SOINI

Fysikaalinen Hoitolaitos Soinin Kuntokulma.....	06-528 1660
---	-------------

SONKAJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy.....	0445 762 270
---	--------------

SOTKAMO

Askelklinikka Vuokatti.....	08-636 706
Sotkamon Fysioterapia Ky.....	08-666 1266
Sotkamon Kuntoutus Oy.....	08-666 0225

SULKAVA

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

SUOMENNIEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy.....	015-666 247
--	-------------

SUOMUSSALMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunnoks Oy.....	08-710 380
Ylä-Kainuun Terapiapalvelut.....	050 516 8164

SYSMÄ

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

SÄKYLÄ

Säkylän Fysikaalinen Hoitolaitos.....	02-867 0808
---------------------------------------	-------------

TAIVALKOSKI

Koillismaan KuntoPiste Ky; Fysioterapiapalvelu U. Tasala.....	040 564 1984
--	--------------

TAMMELA

Fysio ilona.....	044 565 7872
------------------	--------------

TAMPERE

Aktiivi-Fysioterapia Tampere.....	03-222 3789
Alfafysio Tuula Haapanen.....	040 738 9940
Askelklinikka Tampere.....	020 112 2435
Avosektori Salo & Järventausta Oy/Rautatiekatu.....	03-3124 3100
Avosektori Salo & Järventausta Oy/Sammonkatu.....	03-3124 3115
Fhl Fysiko Leena Viitaniemi Oy.....	03-223 0084
Fysikaalinen Hoitolaitos Arcus Lumio/Pirttimaa.....	03-212 0496
Fysikaalinen Hoitolaitos Flexio Ky.....	03-223 1845
Fysio Koskiklinikka.....	03-250 6400
Fysioavain.....	03-212 1500
Fysioterapiakeskus Kunnan Klinikka Oy.....	03-222 1322
Fysioterapiapalvelut Kuntofysio Oy.....	03-214 2525

Lääkärikeskus Mehiläinen Tampere.....	03-31 3431
Neuroterapia P & P Ky.....	03-214 6600
Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy.....	03-312 60300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Satakunnankatu.....	03-260 4545
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Pietilänkatu.....	0400 893 402
Pirkka-Hoito Oy.....	03-212 3002
Pyynikin Lääkintävoimistelu Ky.....	03-212 1774
Tammerkosken Fysioterapia Ky.....	03-214 6545
Tampereen Kuntouttamislaitos Oy.....	03-3142 5800
Teho-Hoito Oy.....	03-345 0910
Terapia-team Oy M & P.....	03-3122 8000
VaskiFysio Oy.....	03-313 40360

TERVO

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

TEUVA

Teuvan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	06-267 1336
Teuvan Lääkintävoimistelu.....	06-267 2582

TOHMJÄRVI

Tohmajärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	013-223 500
Tohmajärven Fysioterapia.....	013-223 500

TOHOLAMPI

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

TORNIO

Fysiotek.....	040 545 0189
Merilapin Aktiivikuntoutus Oy.....	016-480 582
Tornion Fysio Center Oy.....	016-480 582
Tornion Kuntoutuspalvelu Oy.....	016-482 489

TURKU

Aninkaisten Fysioterapia Ky.....	02-251 0030
Axis Oy.....	02-533 2277
Bliss Clinic Oy.....	02-412 7700
Fysiatra Lehmusvalkama.....	02-445 4559
Fysiatra Varissuo.....	02-445 4558
Fysikaalinen Hoito Kristiina Salmi.....	02-233 6807
Fysio-piste M. Lönnberg.....	02-235 0756
Fysiotalo Turun Medipoint Oy.....	02-414 0700
Fysioterapia Anterior Turku.....	02-880 0000
Fysioterapia Balanssi.....	02-236 7961
Fysioterapia Marjukka Haapasalo.....	02-251 3420
Hoituhuone Kivuton Oy.....	02-250 0226
Kaivokadun Lääkintävoimistelu Ky.....	02-232 2048
Kaupattorin Lääkintävoimistelu Ky.....	02-231 8232
Kuntopulssi Oy.....	02-261 6461
Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Variaatio Oy.....	044 209 0800
Lasten ja Nuorten Terapiakeskus Activus Ky.....	02-251 5215
Lihastautiliiton Fysioterapia.....	02-273 9700
NT-Kuntoutus.....	02-251 8400
OMT-fysioterapia LIIKE.....	010 820 3200
Sissi Fysio Oy.....	044 260 1608
SPR Kuntoutus, Turun toimipiste.....	02-274 545
St. Erikkin Lääkintävoimistelu Oy.....	02-250 1300
Sunborn Saga Oy/Terveyskylpylä Ruissalo.....	02-44 540
Suomen Kiropraktikkokeskus Oy.....	02-234 1411
Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky.....	02-2316 322
Turun Orthofysio Oy / Askelklinikat.....	020 112 2420
Turun Ortopedinen Kuntotalo APEX Oy.....	02-414 0500

TUUSNIEMI

Tuusniemen Kuntoutus Ky.....	040 545 5788
------------------------------	--------------

TUUSULA

ELV Tuija Antila.....	040 535 5443
Hyrylän Fysioterapia Oy.....	09-275 5879
Must Oy.....	0400 609 039
T:mi Marita Simola.....	050 301 9907

TYRNÄVÄ

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

ULVILA

Fysikaalinen Hoitolaitos Fixio Ky.....	02-538 9444
PDL-Palvelut Oy DiaFysio.....	02-624 2266

URJALA

Urjalan Fysioterapia Ky.....	03-546 1595
------------------------------	-------------

UTAJÄRVI

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

UURAINEN

Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky.....	040 848 1718
---------------------------------------	--------------

UUSIKAUPUNKI

Fysioterapiapalvelu Vakka-Fysio Oy02-841 3565
Vakka-Suomen Fysiokulma Leena Blinnikka Ky 02-874 777

VAASA

Askelklinikka Vaasa020 112 2450
Eurofysio Oy06-317 7020
FysiMedi Oy06-357 7748
Ky Fysio Dens Kb.....050 592 5884
Lasten ja Nuorten Kuntoutus Tria Ky06-321 5001
Oy Fysiomasters Ab/Axis06-318 2233
Oy Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst Ab.....06-327 5455
Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst/Runsor044 327 5455
Tammivire Ky.....06-318 2215

VALKEAKOSKI

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

VANTAA

Fosdec Oy/Finnbody Terveyspalvelut040 709 2272
Fosdec Oy/Finnbody Terveyspalvelut/Flamingo044 714 5026
FysioSporttis Oy Vantaanportti09-5404 3470
Fysioterapia Kunnontekijät Tmi.....050 408 1551
Fysioässä Oy050 343 2928
Korson Fysioterapia Ky09-872 3949
Länsi-Vantaan Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-853 4242
Lääkärikeskus Mehiläinen Kielotie010 414 3207
M-Fysio Oy09-872 2960
Martin Kunto Oy09-878 5005
Myyr-Fysio Ky/Myyrmäki09-530 8700
Myyr-Fysio Ky/Tikkurila09-838 7750
Pätkinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky09-855 5911
Wellness Klinikka Vantaa Oy.....010 835 8800

VARKAUS

Fhl Fysio Corpus Ky017-552 6444
Lääkintävoimistelu Jukka Reijonen Oy.....017-552 4413
Varkauden Fysiokeskus Oy/Kauppakatu020 741 1170
Varkauden Fysiokeskus Oy/Relanderinkatu020 741 1170
Varkauden Fysiokeskus Oy/Päivionsaari.....020 741 1170
Varkauden Medifys Oy017-552 7747

VEHMAA

Vehmaan Fysioterapia040 744 3059

VETELI

Vetelin Fysikaalinen Hoitolaitos06-862 1386

VIEREMÄ

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy.....0445 714 242

VIHTI

Fysioterapia Arjaleena Tmi0400-981 919

Nummelan Fysikaalinen Hoitolaitos

Virve Havulinna Ky09-222 1054

VIITASAARI

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

VIMPELI

Vimpelin Fysioterapia Ky.....06-565 1867

VIROLAHTI

Kaakon Kuntohoito Oy05-347 1630

VIRRAT

Fhl Kunnanhoito Ky Rantanen.....03-475 4994

Virtain Fysioterapia Ky03-475 4703

VÄÄKSY

TCR-Tallukka03-885 8600

YLITORNIO

Ylitorion Fysikaalinen Hoitolaitos Minna Pyykönen016-572 105

YLIVIESKA

TH-FysioCenter Ay0400 873 856

YLÖJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kurun Kuntoutus.....03-473 3622

Pirkka-Hoito Oy040 702 3785

Ylöjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy03-348 1166

ÄHTÄRI

Ahtärin Kuntohoito Ky06-533 1490

ÄÄNEKOSKI

Fysioterapia Arja Karhunen014-523 515

Fysio Kanervo Ky014-520 580

AIVOVERENKIERTOHAIRIÖN, AIVOAMMAN JA SELKÄYDINVAMMAN JÄLKEISEEN KUNTOUTUKSEEN



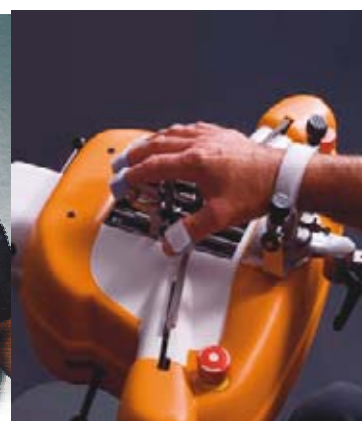
PORRASKÄVELYLAITE



KÄVELYSIMULAATTORI



KUTAANISTIMULAATTORI



AMADEO KÄDEN KUNTOUTIN

Suunnittelemme ylä- ja alaraajan kuntoutuslaboratoriot sekä kuntoutuksen vaikuttavuuden todentamisen. Edullinen DAUM Medical juoksumatto BWS-kuntoutukseen - kysy lisää!

- tekninen apu kuntoutukseen -

Neurotech Oy, 71130 KUOPIO, www.neurotech.fi

Vuoden 2009 Fysioterapiayrittäjä Ihmisen kuunteleminen on keskeinen osa kuntoutusta

Hoitotekniikoista ja -filosofioista koostuva monipuolinen työkalupakki on tärkeä osa fysioterapeutin työtä. Mutta se ei ole kaikki. - Ihmisen kunnioittaminen ja kuunteleminen on keskeinen osa kuntoutusta: Mikä on tämän luokseni tulleen ihmisen tilanne nyt? Miten opastan häntä oman kehon tunnistamiseen ja kerron, mihin hänen tulisi nyt paneutua?

Näin toteaa **Terhi Enjala**, jonka Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry:n on nimennyt Vuoden 2009 Fysioterapiayrittäjäksi. Hän on luonut Keravalle kahdeksan henkilöä työllistävän hoitolaitoksen, jonka toiminta perustuu vankkoihin perusarvoihin: jokaisen ihmisen kunnioittamiseen ja tarkkaan kuuntelemiseen sekä vahvaan, jatkuvasti päivitettävään ammattiosaamiseen ja kokonaispalveluun.

- Fysioterapeuttinen kuntoutus on prosessi, jossa fysioterapeutti ohjaa ja motivoi asiakkaan toteuttamaan ensin yhden – ja kun se sujuu – uusia ja vaativampia asioita oman terveytensä hyväksi. Tärkeää on katsoa kokonaisuutta ja saada koko toiminnan suunta oikeaksi niin, että käytetyt työkalut vievät koko ajan oikeaan suuntaan olipa kyse sitten tietystä harjoitteesta tai suuremmista elämänlaatuun vaikuttavista oivalluksista, jotka voivat liittyä kehon kuuntelun kautta vaikkapa ravitsemukseen, päivärhythmiin, ergonomiaan, rauhoittumiseen tai aktivointiin.

Päätavoitteena on auttaa asiakasta löytämään avaimet omasta terveydestään huolehtimiseen, liikunta- ja toimintakyvyn turvaamiseen. - Yrityksessä tärkeää on, että me kaikki jaamme samat arvot ja saman päämäärän – se on palvelun arvoa.

Tarvitsemme toinen toisiamme

Terhi Enjala pitää tärkeänä fysioterapia-alan yrittäjien yhteistyötä. - Verkottuminen ja yhteisöllisyys ovat tämän päivän yritystoiminnassa sellaisia aidosti tärkeitä asioita, joille on annettava oma aikansa niin yrityksen sisäisessä kuin sen ulkopuolisessa toiminnassa. Tärkeää on saada mukaan tiedon- ja kokemustenvaihtoon kaikki – pienimmätkin – ja tukea toinen toisiamme, jotta pysymme hengissä, vaikka muutoksia tulee ja haasteet ovat suuria. Näin pystymme viemään alaamme eteenpäin ja kehittämään itseämme niin, että muut terveydenhuollon ammattilaiset huomioivat meidät vahvoina yhteistyökumppaneina, hän painottaa.

Oikea hinnoittelu on laadun tae

Terhi Enjala korostaa, että myös palvelutuotteen oikea hinnoittelu on sekä osa laatua että laadun tae. - Ilman oikeaa hinnoittelua ei yritystä voi kehittää. Kokonaispalveluun panostaminen näkyy ja sen tulee näkyä yrityksen hinnoittelussa, jotta ala voi pysyä terveenä ja hyvällä tavalla mukana terveydenhuollon kentässä.

Hänen oma kokemuksensa on se, että asiakkaille

palvelun hinta ei ole ongelma. He ovat valmiit maksamaan laadusta. - Asiakkaat arvostavat sitä, että palvelu ja hoitoketjut on mietitty ja osaamiseen on panostettu. Olemme asiakkaan valmentajia, terveydenhuollon osaajia, joilta odotetaan kokonaisnäkemystä ja korkeaa laatua.

Terhi Enjala: yrittäjä, fysioterapeutti NDT, osteopaatti, lymfaterapeutti. Yritys: Keravan Lääkintävoimistelu Oy, www.keravanlaakintavoimistelu.fi

Suomalaisen fysioterapian yrittäjäjärjestö Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry nimeää vuosittain Vuoden Fysioterapiayrittäjän. Valinta on tehty vuodesta 1995 lähtien. Vuoden Fysioterapiayrittäjäksi valitaan ansioitunut alan yrittäjä, joka toimii koko alan parhaaksi. FYSI-järjestö on perustettu vuonna 1972 ja siihen kuuluu n. 700 eri puolilla maata toimivaa fysioterapiayritystä.



- Tämä on moneksi muotoutuvaa työtä, jossa on mahdollisuus kehittää itseään ja tehdä merkityksellistä työtä omien perusarvojen pohjalta. Työn lisäksi arvokkaita asioita ovat omasta perheestä ja omasta itsestä huolehtiminen - yrittäjähän on samalla oma työvälaineensä, toteaa Vuoden 2009 Fysioterapiayrittäjäksi valittu Terhi Enjala..

Vapaaehtoisesti omalla ajalla: Opintokerho antaa enemmän kuin ottaa



Keski-Uudenmaan alueella, Järvenpäässä, Keravalla ja Tuusulassa yrittäjinä ja ammatinharjoittajina toimivat fysio- ja toimintaterapeutit kokoontuvat kuukausittain omalla ajallaan opintokerhoon, jossa jaetaan ajatuksia ja tunteita, saadaan tukea ja opitaan uutta. – Emme koe olevamme kilpailijoita. Työtä ja tarvetta lasten terapiaan on todella paljon ja suosittelimme asiakkaillemme toinen toisiamme, kerholaiset toteavat. Kuvassa oikealta tt Johanna Eskelin, ft Anne Makkonen, tt Riitta Mikkola, tt Anne Yliluoma, ft Helvi Anisimaa, ft Raija Väisänen, ft Auli Hurskainen ja ft Terhi Enjala.

Joukon koolle kutsunut fysioterapiayrittäjä **Terhi Enjala** kerää tuolit ringiin harjoittelusalin kulmaan ja kehottaa tulijoita hakemaan keittion puolelta purtavaa. Se onkin tarpeen, sillä fysio- ja toimintaterapeutit tulevat kukin paikalle suoraan töistä: kodeista, päiväkodeista, kouluista, yrityksistään, joissa tekevät haastavaa ja tärkeää työtään lapsien ja perheiden parissa.

Takana on taas viikon verran kohtaamisia, joissa kukin terapeutti on toimenkuvansa mukaisesti ja ammattitaitoaan hyödyntäen toiminut niin, että fyysisesti tai psyykkisesti vammaisilla, oppimishäiriöisillä tai ylivilkkailla lapsilla olisi nyt ja kasvaessaan paremmat edellytykset oppia ja elää mahdollisimman hyvää elämää.

On kulunut jo useampia vuosia siitä, kun opintokerho kokoontui aivan ensimmäiseen istuntoonsa. – Mieleen on jäänyt, että loimme silloin verkostoa heittelemällä toinen toisillemme punaista lankakerää ja esittelemällä itseämme, kertoo ajatuksen yhdeksi äidiksi tunnustautuva fysioterapeutti **Anne Makkonen**.

- Ideana oli muodostaa mahdollisimman laajasti sekä yksityisen että julkisen sektorin ammattilaisia yhdistävä opintokerho. Aluksi mukana oli myös julkisen puolen päiväkotiväkeä, mutta mm. työjärjestelyistä johtuen jäljellä on tällä hetkellä meitä ammatinharjoittajia ja yrittäjiä. Koemme tärkeäksi irrottaa aikaa tähän ajatustenvaihtoon, Anne Makkonen sanoo.

Hiljattain päivähoitopuolelta toimintaterapeutiksi aikuisopiskellut **Anne Yliluoma** luonnehtii uusimpana tulokkaana verkostoa erittäin antoisaksi. Ammatinvaihtoon hänet kannusti riittämättömyyden tunne. - En kokenut enää voivani vastata päivähoitotyössä lasten tarpeisiin niin paljon kuin olisin halunnut. Onneksi löytyi mielekäs ja antoisa työkenttä ja ammatti, jossa se onnistuu yhdessä kollegoiden kanssa, Anne Yliluoma sanoo.

Kello tulee kaksi aurinkoisena elokuun loppun iltapäivänä. Asiakasvirta on viikonloppua kohti jo hiljentynyt, mutta Keravan Lääkintävoimistelun ovi käy silti tiuhaan. Paikalle rientävät kesätauon jälkeen innokkaat opintokerholaiset jakamaan ajatuksiinsa ja kokemuksiaan ja kuulemaan ajan-kohtaisista asioista.

Kaikki kuukausittain kokoontuneet opintokerholaiset ovat samaa mieltä siitä, että yhteiset kokoontumiset antavat enemmän kuin ottavat. – Laitamme likoon perjantai-iltapäivän, mutta se ei todellakaan tunnu uhrukselta. Teemme kaikki ammatinharjoittajina tai yrittäjinä töitä aika yksin perheiden ja lasten kanssa. Täällä huomaamme, että samat ongelmat ja ajatukset pohdituttavat meitä kaikkia. Siksi tämä toimii myös työnohjauksena.

Toimintaterapeutti **Riitta Mikkola** kertoo, että yhä useammat lapset tarvitsevat tänä päivänä myös pitkäaikaista psyykkistä kuntoutusta. – Vaikka lapsesta ei voikaan erottaa psyykeä ja soomaa, hän täsmentää. – Uusi ilmiö on se, että viime aikoina asiakkaiksemme on tullut paljon myös huostaan otettuja ja sijoitettuja lapsia.

- Monet perheet voivat huonosti. Aikuiset kokevat riittämättömyyttä oravanpyörässä, josta on hankala irrottautua, eivätkä aina näe lähellä olevan lapsen hätää, fysioterapeutti **Helvi Anisimaa** täydentää.

Välillä jossakin koulutuksessa käynyt kerholainen välittää muillekin oppimaansa, välillä ohjelmassa on ulkopuolisten asiantuntijoiden pitämiä koulutuksia esimerkiksi leikistä tai apuvälineistä, välillä vierailuja ja tutustumisia. Tutustumassa on käyty mm. näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus lirikseen. Tärkeää on kerholaisten mukaan myös se, että keskustelussa voidaan käsitellä vuorovaikutusta eri viranomais- ja maksajatahojen kanssa.

- Kaiken kaikkiaan saamme täältä tukea ja ideoita omaan työhön. Perustietämisen tasomme on noussut ja pysymme kaikki tietoisina siitä, mitä kentällä ja alalla tapahtuu. Ehkä tärkeintä kuitenkin on, että keskustelu käynnistää omassa päässä aina jonkin prosessin, joka innostaa ja auttaa kehittämään omaa työtä, kerholaiset summaavat. ●

”Verkostoituminen on kumppanuutta, jakamista, ottamista ja antamista, luottamista. Lopulta kehittämistä, aikaansaamista, yhteisten toimintatapojen ja toimintaketjujen luomista ja niissä yhteisin periaattein työskentelemistä. Toisaalta myös lupaa olla eri mieltä, heitellä asioita, herättää keskustelua, provosoidakin, haastaa. Lupaa ja ehkä vaatimustakin, että jokainen toisi ajatuksensa yhteiseen soppaan. Rehellisesti ja avoimesti pöydälle, keskeneräisenä tai valmiina.”

Fysioterapeutti **Ritva Saarisen** ja **Raija Väisäsen** kiteytys opintokerhon toimintaideasta.

Terveisiä kuntoutusväen valtakunnallisilta FYSI-päiviltä

Valtakunnallisille FYSI-päiville Espoon Meripuistoon kokoontui lähes 300 kuntoutusalan ammattilaista. Yleinen rento ja innostunut ilmapiiri alkumetreiltä loppuvihellykseen asti antoi päiville aivan erity-

istä hohtoa. Samoin se, että lähes kolmistaapäinen joukko osallistui luennoille ehkä ennennäkemättömän ahkerasti. Yrittäjiä osallistujista oli 66,7 %, työntekijöitä 27,2 %, ammatinharjoittajia 3,7 % ja muita 2,5 %.

FYSI:n toiminnanjohtaja **Aino Sainio** palkittiin Suomen Yrittäjien kultaisella ansiomerkillä merkittävästä työstä fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjien hyväksi. Hetki oli hieno, kun koko salillinen osallistujia nousi spontaanisti antamaan voimalliset aplodit puheenjohtaja **Matti Kettusen** FYSI:n sieluksi luonnehtimalle "meidän Ainolle".

– Hän on väsymätön yksityisen fysioterapian puolesta-puhuja kaikissa päättäjien tapaamisissa. Hänessä on kiihkeää asioihin paneutumista, sisukasta puurtamista, empaattista yrittäjien huolien ymmärtäjää ja innovatiivista ratkaisujen keksijää, Matti Kettunen perusteli.

Peruspalveluministeri **Paula Risikko** totesi, että Aino kuuluu niihin ihmisiin, jotka uskaltavat. – Kyllä niitä "sellaasia kokoukses istujia" on, mutta Aino on se, joka uskaltaa sanoa ja katsoo vielä kaiken lisäksi aina sen pienen ihmisen – niin teidän yrittäjien kuin asiakkaittenkin – puolta, ministeri painotti.

Aino totesi kiitospuheessaan, että FYSI:n perusajatus, fysioterapiayritysten edunvalvonta, on ollut aina kirkkaana johtotähtenä kaikessa hänen tekemisessään.

– Minusta on valtavan hauskaa tehdä tätä työtä, jossa on aina jotain uutta. Kaikki se, mistä lapsena sai selkäänsä, siitä saa nyt kiitosta ja vielä maininnan, että on innovatiivinen, Aino heitti kirvoittaen salista iloiset naurut.

Seuraavat fysioterapia- ja kuntoutusalan valtakunnalliset FYSI-päivät järjestetään 20.-21.5.2010 (to-pe) Espoon Diopolissa.

FYSI:n toiminnanjohtaja Aino Sainio palkittiin Suomen Yrittäjien kultaisella ansiomerkillä merkittävästä työstä fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjien hyväksi.

Kuvassa vasemmalta johtaja Kari Björklöv Fenniasta, päivät avannut peruspalveluministeri Paula Risikko, Vuoden 2009 Fysioterapiayrittäjä Terhi Enjala, FYSI ry:n toiminnanjohtaja Aino Sainio ja FYSI ry:n puheenjohtaja Matti Kettunen.





4-vuotias **Ronja** napsii lautaselta juustonpalasia, ottaa mukin ja juo siitä itse. Vielä vähän aikaa sitten tämä kaikki oli kaukainen unelma. Lähes 5-vuotias **Kalle** protestoi: liikkuminen ei tahdo hamstring-leikkauksen jälkeen onnistua enää millään, kun aikaisemmat virheelliset liikemallit on nyt hylättävä. Tuoreimmalla videonauhalla hänet nähdään liikunnan riemusta hihkuen pyrkimässä jo puolapuulle: lonkkien ja polvien ekstensorit ovat vihdoon löytyneet – ja paljon muuta! Pian 4-vuotias **Venla** ei käyttäisi millään vasenta hemi-kättään. Muutaman viikon kekseliään terapian jälkeen se on kuitenkin jo iloisessa käytössä, kun Venla pelaa päiväkodissa choko-peliä.

Fysioterapeutti, NDT, Bobath-seniorikouluttaja **Liisa Kallinen** Marjuli Oy:stä antoi FYSI-päivillä havaintoesityksen siitä, millaisiin tuloksiin kolmen cp-vammaisen lapsen

tion eli fysioterapiaa.

Jo kuuluisan lastenfysioterapeutti **Bertha Bobathin** terapiakursseilla 1940-luvulla kerrottiin, että vibraation avulla voidaan aktivoida cp-vammaisten lasten lonkan ojennusta ja parantaa näin lasten seisoma-asentoa ja kävelyä.

Oli huomattu, että kun vibraatio kohdennettiin lihaksen päälle, se monessa tapauksessa aktivoi ja vahvisti lihas-supistusta. Välittömästi havaittuja tärinähoiton vaikutuksia fysioterapiatilanteissa olivat lisääntynyt kehotietoisuus ja

kohdalla on päästy hoitoja ja fysioterapiaa yhdistämällä. Erityisaiheena oli vibraation hoidon käyttö osana

Kun lapsi syntyy maailmaan tavalla tai toisella vammaisena, fysioterapeutti on yksi niistä ihmisistä, jotka lähtevät jo alkuvuokkoista lähtien kulkemaan lapsen ja perheen rinnalla. Sairaus tai vamma ohjaa lapsen liikettä ja toimintaa usein väärään suuntaan, ellei keholle ja mielelle tarjota vaihtoehtoisia malleja, jotka ohjaavat lasta mahdollisimman normaaliin kasvuun ja kehitykseen.

Vibraatio apuna kuntoutuksessa Kohti arjen toiminnassa



Fysioterapeutti Liisa Kallisella on kädessään pieni vibraattori, jollaisia hän on alkanut käyttää yhä tavoitteellisemmin tukemaan terapialasten fysioterapiaa. Vibraattorin hankinta on "kunniallinen" syy astua sisään seksikaupan ovesta, sillä siellä niitä myydään. – Oulussa seksikauppoja on ainakin kolme, Liisa Kallinen tietää.

aktiivisempi liikkeenhallinta. Ajan mittaan tietoa ja tutkimuksia vibraation erilaisista käyttömahdollisuuksista on kertynyt lisää.

– Itse olen käyttänyt vibraatiota jo noin kymmenen vuoden ajan, mutta viime aikoina yhä määrätietoisemmin ja säännöllisemmin, tavoitteellisemmin ja tarkemmin, Liisa Kallinen sanoo.

Vibraation aikaansaamiseen käytetään pieniä täristiä. Terapian aikana fysioterapeutti käyttää vibraattoria useita kertoja aktiivisesti: antaa tärinähoitoa lyhyesti esimerkiksi sormenpäihin mahdollistaakseen ja aktivoidakseen sormien toimintaa. Tai ohjaa tärinän koko ylä- tai alaraajaan tai yltämään koko kehoon sen mukaan, millainen aktivointi on kulloinkin tarpeen. Välillä pieni täristin kiinnitetään siteellä tai vyöllä vaikkapa kyynärvarteen pienesti ärsyttämään ja virkistämään lihaksien toimintaa, jotta kyynärvarren supinaatio ja ulkorotaatio paranisi ja lapsi pystyi käyttämään kättään paremmin.

– Käytämme vibraatiota yleensä toiminnan aikana. Cp-vammaisten lasten kohdalla yhtenä tavoitteena on auttaa heitä löytämään käyttämättömiä lihasryhmiä. Vamman vuoksi he käyttävät yleensä vain osaa lihasryhmistään ja tuottavat siksi stereotyyppisiä liikemalleja. Vibraatio ohjaa pois niistä.

Lisäetuna ilmainen osallistuminen FT2000+ -järjestelmän jatkokurssille. Etu voimassa vuoden loppuun!

ft2000+

Tulosta fysioterapiaan ja kuntoutukseen

FT2000+ on nykyaikaisen kuntoutusyksikön ja fysioterapialaitoksen päivittäisen työn kirjaamis- ja kehittämisväline. FT2000+ -tietojärjestelmä auttaa organisaatiossa toimivia henkilöitä tehostamaan työtään ja ajankäyttöään.

Järjestelmä perustuu selainteknologian hyödyntämiseen. Käytön aloittamiseen riittää verkkoyhteys ja työaseman Internet-selain.

www.acutefds.fi

ACUTEFDS

Rautatiekatu 21, 33100 Tampere / Myynti (03) 3395 0910 / Vaihde (03) 3395 0900
info@acutefds.fi / www.acutefds.fi

allisia taitoja



Vibraation käyttö on tuonut vauhtia nelivuotiaan Ronjan kehitykseen. Väärin kanavoituneet aistit ja häiriöt tuntemuksissa sekä näkövamma ovat estäneet Ronjaa liikkumasta tavalla, johon hänellä olisi motoriset edellytykset. Vibraatio on auttanut avaamaan tuntokanavan, jonka avulla vuorovaikutus Ronjan kanssa onnistuu parhaiten. Kehotietoisuus on parantunut, monet päivittäiset toiminnot mahdollistuneet ja itkuinen vastustus vaihtunut rentoutuneemmaksi uuden opettelusi.

Nelivuotiaan Venlan cp-vamma haittaa mm. hänen vasemman "hemi-kätensä" käyttöä. Vibraatio osana fysioterapiaa on aktivoitunut käyttä ja sen edustusta aivoissa niin, että leikeissä ja arjen toiminnoissa käsi tulee jo mukaan saaden koko ajan lisää harjoitusta.

Vibraatiota käytetään yleisesti antamaan aistiärsyksiä sensoriikaltaan, tuntemuksiltaan, heikentyneeseen kehonosaan. Se stimuloi lihaksia ja parantaa kehotietoisuutta. Niillä lapsilla, joilla esiintyy voimakasta jäykkyyttä eli spastisuutta, vibraatiota voidaan käyttää jäykkyyden poistamiseen. Silloin vibraattorin annetaan tärisyttää spastista lihasta puolen tunnin ajan ennen terapiaa. – Pieni tärinä rentouttaa lihasta ja alentaa siten lihastonusa.

Pitkällä aikavälillä vibraation aikaansaama kehotietoisuuden lisääntyminen näkyy Liisa Kallisen mukaan paitsi parempana tasapainona ja asennon hallintana, myös parempana toimintana: lapsen kykyä mukauttaa liikkeitä erilaisiin toimintatilanteisiin. Itsenäinen liikkuminen, leikki, syöminen ja muut päivittäiset



Salli Satulatuoli

Terveyttä ja työtehoa

- Jaettu Sallin istuin ei paina edes etunojassa
- Raaja- ja niskahieronnat myös istuen
- Osankin aikaa istuen jaksat paremmin
- Uutuustuoli Salli Swing myötäilee liikkeitäsi
- Lisäksi Sallista on hyötyä monelle kuntouttavalle. Osaat neuvoa, jos käytät itse.



Salli Swing



Salli MultiAdjuster



Salli Kynärtuki

- runsaasti lisävarusteita
- laaja värivalikoima
- valmistettu Suomessa
- takuu 5-10 v.

The Original
Salli
System

p. 010 270 1210
info@salli.com
www.salli.com

toiminnot alkavat onnistua ja sujua aina vain paremmin. Lapsi muuttuu aktiiviseksi, keksii uutta ja iloitsee uusista mahdollisuuksistaan. Vamman mukanaan tuoma elämysten ja kokemusten puute alkaa korjaantua vauhdilla, kun lapsi käyttää ja samalla harjoittaa uusia keinojaan liikkua ja toimia.

- Jos vammaisen lapsi ei saa kuntoutusta, käyttämättömiä kehon alueiden ja niihin liittyvän toiminnan edustus aivoissa häiriintyy. Tai jos kuntoutusta annetaan vain silloin, kun lapsi on vauva, mutta lopetetaan sitten, edustus aivoista katoaa. Siksi on niin tärkeää, että näitä alueita ja asioita aktivoidaan säännöllisesti sekä terapiassa että kotona ja päiväkodissa, Liisa Kallinen korostaa. ●



Viisivuotiaan Kallen kuntoutuksessa otettiin käyttöön vibraattorit heti, kun kipsit oli poistettu reisien takaosan hamstring-leikkauksen jälkeen. Aikaisemmin Kalle käveli rollaattorin avulla ja erittäin virheellisellä kävelymallilla. Nyt malli on korjaantunut ja Kalle on löytänyt monipuolisen, itsenäisen liikkumisen mahdollistavat lihakset – ja liikunnan riemun.

Kattava valikoima tuotteita fysioterapiaan ja kuntoutukseen **Fysioline**lta!



Tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä!

Liikkuvuuden ja lihasvoiman ylläpitoon **THERA**fit plus

Helposti liikuteltava harjoituslaite kotiin ja ammattilaisille.

Fysioline®
Maahantuonti • Myynti • Huolto • Kokonaisratkaisut

Puh. (03) 2350 700
Fax (03) 2350 777 • info@fysioline.fi

www.fysioline.fi

Kuntoutusta ilman sanoja tuntotiedon avulla

Vaikeneminen voi olla kultaa kuntoutussessakin. Affolter-terapeutti ohjaa kuntoutujaa tekemiseen ja oivaltamiseen ilman sanoja, tunnon avulla. Alun perin aisti- ja käytöshäiriöisille lapsille suunniteltu menetelmä on osoittautunut erittäin toimivaksi myös dementiaan sairastuneiden ja muista keskushermoston häiriöistä kärsivien kuntoutuksessa.

FYSI-lehden toimittajalla on ollut kolme kertaa mahdollisuus kuulla ja nähdä, miten fysioterapeutti, Affolter-terapeutti **Maj-Britt Forsbom** havainnollistaa terapiatilanteista kuvattujen videoiden avulla kuulijoilleen sitä, mistä Affolter-terapiassa on kyse. Joka kerta sanoma on sykäyttänyt niin toimittajaa kuin kulloistakin kuntoutuksen ammattilaisista koostuvaa kuulijakuntaa. Reaktio on ollut innostunut ahaa-elämys: noihan se juuri on! – Itsestään selvää ja samalla niin vaikeaa, Maj-Britt Forsbom luonnehtii.

Miten houkutellessa havainnointikyvyiltään häiriintynyt ja siksi levoton tai omaan maailmaansa passivoitunut kuntoutuja oivaltamaan, mitä nyt tehdään? Miten herättää hänen mielenkiintonsa ja sytyttää halu toimia? Vaikeavammaisten ja keskushermoston häiriöistä kärsivien asiakkaiden kanssa työskentelevät fysioterapeutit etsivät haasteeseen ratkaisua päivittäin. Sveitsiläisen **Felicie Affolterin** kehittämä, Piaget'n oppimisen portaisiin perustuva terapia tarjoaa yhden tärkeän avaimen.

– Päivittäiset toiminnot vaativat paljon sellaista ongelmanratkaisua, joka näillä henkilöillä on häiriintynyt: Kun kuntoutujan aivojen organisaatio on hajallaan, hänen kapasiteettinsa ei riitä yksinkertaiseenkaan toimintaan. Tunnon avulla syntyvä vuorovaikutus stabiiliin ympäristön kanssa antaa silloin mahdollisuuden oivaltaa, mistä toiminnasta kulloinkin on kysymys ja miten se etenee. Hyvinkin yksinkertaiset arkipäivän toiminnot ovat usein tehokkaita oppimisen kannalta ja mahdollistavat aivojen uudelleen organisoitumisen, Maj-Britt Forsbom sanoo.

Tästä syystä terapiatilanteessa tehdään aina arkeen kuuluvia oikeita tehtäviä, olipa kyse sitten pyykin ripustamisesta, kenkien jalkaan laittamisesta tai kukan istuttamisesta. – Mitään ei tehdä leikisti, ei myöskään väkisin: jos kuntoutuja vastustaa, en ohjaa häntä kädestä, vaan tuon vaikkapa esineen hänen syyliinsä, vartaloaan vasten. Tällainen ärsyke saa usein aikaan oivalluksen ja käynnistää tekemisen. Tehtäviä ei koskaan toisteta aivan samanlaisina, vaan ne viedään eri ympäristöihin, jotta ongelmanratkai-

su-ulottuvuus niissä säilyy, Maj-Britt Forsbom kertoo.

Tärkeä osa terapiaa on välittää havainnoinnin ongelmista kärsivälle kuntoutujalle koko ajan tietoa ja turvallinen olo siitä, missä suhteessa hänen kehonsa on ympäristöön. Käytännössä tämä tapahtuu mm. siten, että ohjaaja terapian lomassa useamman kerran keinuttaa kuntoutujaa lujalla, mutta pehmeällä kämmenotteella lantiosta.

– Terapian tavoitteena on kehittää kuntoutujan ajatustoimintaa, antaa hänen oivaltaa, miten toiminta etenee, ja tehdä hänestä aktiivinen osallistuja. Siksi minä terapeutina olen hiljaa ja ohjaan tunnonkin avulla vain tarvittaessa. Jos saan ohjattua kunnolla, kuntoutujakin yleensä hiljenee ja rentoutuu, katsoo tapahtuman suuntaan ja alkaa osallistua, Maj-Britt Forsbom sanoo.

Harmonisesti aktivoivan menetelmän avulla voidaan terapiatilanteessa saada asettumaan sellaisetkin havaintokyvyn häiriöistä johtuvat seuraukset kuin syrjähtely eli kuntoutujan kiinnostuksen poukkoilu kohteesta toiseen tai jopa aggressiivisuus. – Aggressiivisuus on yksi äärimmäinen seuraus havaintotoimintojen häiriöstä sellaisella ihmisellä, joka ei ennen sairastumistaan ole ollut aggressiivinen.

”Hoitajaaaa, hoitajaaa...!”

Fysioterapeutti ja geriatrisen kuntoutuksen kouluttaja **Maija Käyhty** luonnehtii Affolter-terapiaa ainutlaatuiseksi fysioterapeuttiseksi menetelmäksi pitkällekin edennyttä muistisairautta sairastavilla.

Hän kertoo oman kokemuksensa hoitokodista, jossa kolme rouvaa huusi lakkaamatta hoitajaa, koska eivät päässeet omin avuin tuolista ylös. – Maj-Britt Forsbomin antamien esimerkkien mukaisesti ohjasin heidät istumaan turvallisesti pyöreän pöydän ääreen ja nousemaan tuolista ylös pöytää apuna käyttäen.

– Rouvat innostuivat: nousivat ylös ja istuivat jälleen eikä hoitajaa kaivattu. Tämä onnistui, koska vuorovaikutus stabiiliin ympäristöön antoi muistisairaille mahdollisuuden oman kehon ”löytämiseen”. Samalla he saivat tärkeää kehollista harjoitetta, jota muistisairas tarvitsee äärettömän paljon, jotta hänestä ei tulisi petipotilasta, kun jäykkyys sairauden edetessä lisääntyy, Maija Käyhty korostaa.

Hän lisää, että sanojen avulla ohjaaminen ei olisi tässä tuottanut tulosta, mutta tuntotieto antoi ärsyksen omaan toimintaan. – Muistisairaallakin on jäljellä todella paljon oivallusta ja toimintaa. Sille on vain annettava mahdollisuus tulla esiin. Suomessa petipotilaiden määrä on hälyttävän suuri. Siksi on tärkeää tehdä näkyväksi se, että asioita voidaan tehdä myös toisin. ●



”Luonnollinen reaktiomme on se, että kun kuntoutuja ei puhu, me fysioterapeutit puhumme itse sitä enemmän ja ajattelemme, että niin on hyvä. Mutta kun asiaa miettii tarkemmin: Jos en itse pystyisi vastaamaan, ehkä olisikin ihanaa, että toinenkin olisi välillä vain hiljaa vieressä.”

Case

Lähtötilanne: Fysioterapeutti ja Affolter-terapeutti Maj-Britt Forsbom ohjaa Palvelukeskus Kotikallion Fysioterapiassa Alzheimerin tautia sairastavaa, vuonna 1942 syntynyttä kuntoutujaa. Hoivakodissa asuva rouva rakastaa musiikkia ja käy tyttäriensä kanssa oopperassa. Hän ei kuitenkaan tuota puhetta eikä lähde tekemään mitään itse. Vaivana on myös jäykkyys.

Affolter-terapiatilanteen aluksi Maj-Britt Forsbom puhuu kuntoutujalle normaaliin tapaan, mutta ei kerro tehtävää. Varsinainen ohjausvaihe tapahtuu kokonaan ilman sanoja. Tarkoituksena on, että kuntoutuja lähtee itse miettimään, mistä tässä on kysymys: pitäisikö tehdä jotain ja jos, niin mitä?

Terapeutti kohtaa kuntoutujan ensimmäistä kertaa ja tietää vain, ettei hän puhu eikä lähde toimintaan. Tarkoituksena on saada kuntoutuja oivaltamaan tunnon kautta, että tehtävänä on istuttaa kesäkukka ruokkuun.

Fysioterapeutti keinuttaa kuntoutujaa terapian mittaam useampaan otteeseen lantiosta, jotta kuntoutuja tuntee, missä suhteessa hänen kehonsa on ympäristöön. Mielenkiintoista on, että ”keinutus” ei näytä häiritsevän kuntoutujan keskittymistä tekemiseen, vaan toimii ilmei-

sesti juuri niin kuin on tarkoituskin: vahvistaa tuntumaa stabiiliin ympäristöön.

Kuntoutuja yllättää: jo tämän ensimmäisen Affolter-terapiakerran aikana syntyy useampia tilanteita, joissa esiin tulee oma-aloitteista, asianmukaista toimintaa. Kuntoutuja mm. puhdistaa pöydälle pudonneen ylimääräisen mullan ja laittaa sen takaisin astiaan. Tuolista ylösnousu aktivoituu tehtävän myötä: vesikannu on tarkoitus viedä sivupöydälle. Kuntoutuja järjestää oma-aloitteisesti muut sivupöydällä olevat astiat siistiin riviin.

Kuntoutujan olemus on terapian jälkeen rauhallinen ja valpas. Tuijotuksen tilalle on tullut katse ja kuntoutuja vaikuttaa tyytyväiseltä. Hän hymyilee.

Fysioterapeutti Maj-Britt Forsbom on Suomen toiseksi ainoa Affolter-terapeutti. Hän ohjaa terapeutteja ja hoitohenkilökuntaa mm. Käpylän kuntoutuskeskuksessa ja muissa hoitolaitoksissa tuntoon perustuvan Affolter-terapian toteuttamiseen päivittäisissä toiminnoissa. Sekä Maj-Britt Forsbom että Maija Käyhty ovat kouluttajina FYSI:n yhdessä Villa Consulting Oy:n kanssa toteuttamassa Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaaja –koulutuksessa. Katso lisää www.fysi.fi kohdasta Koulutus.



Affolter-terapia

Sveitsiläinen puhetiiteen tohtori ja kehityspsykologian maisteri Felicie Affolter kehitti lähestymistavan alun perin aisti- ja käytöshäiriöisten lasten kuntoutukseen. Tuntotiedon antamiseen perustuvalla menetelmällä on saatu hyviä tuloksia myös aikuisten vaikeavammaisten, havaintokyvyltään häiriintyneiden ja muistisairaiden kuntoutuksessa. Menetelmä on käytössä ainakin Keski-Euroopassa ja USA:ssa. Lähestymistapa herättää kasvavaa kiinnostusta myös Suomessa.



Innovaatio ja miten se tehdään

Joskus se käy näin päin: tekniikan tohtori Tapani Taskinen perusti yrityksen innovaatiojohtamisen tiimoille tutkittuaan ensin Yhdysvalloissa, miten yritykset siellä keksivät uutta. Tarkoituksena oli kehittää työkaluja innovaatioiden

Taskisen innovaation tähänastinen, lyhyt mutta timakka historia osoittaa, että Amerikan-reissulla kehitetyt työkalut toimivat. - Teorian mukaan on kaksi tapaa tehdä innovaatioita: teknologialähtöinen ja tarvelähtöinen. Jälkimmäinen on yleensä parempi. Siinä etsitään merkittävä ongelma, johon lähdetään hakemaan ratkaisuja.

- Tein siis niin: Generoin ideoita ja joukosta seuloutui merkittävältä vaikuttava, terveyteen liittyvä ongelma, kudosturvotus. Keskustelut ammattilaisten kanssa ja kaikki tutkimustieto antoivat ymmärtää, ettei ongelmaan ollut vielä olemassa hyvää ratkaisua. Mitä enemmän asiaa tutkin, sitä paremmalle se alkoi vaikuttaa ja tuntui istuvan kaikkiin innovaatioalan kehyksiin. Oikeaoppiset testit tuottivat koko ajan viestiä siitä, että käsillä on oikeasti innovaatio, jota kannattaa



Toimitusjohtaja Tapani Taskinen päätti testata kehittämiään innovaatiotyökaluja tekemällä itse innovaation. Työkalut läpäisivät testin komeasti: LymphaTouch on nyt kiittävä palautetta niin koti- kuin ulkomaisiltakin käyttäjiltä keräävä vientituote.

synnyttämiseen ja eteenpäin viemiseen. – Sitten tuli ajatus, että voisihan sitä itsekin tehdä innovaation. Kyse oli systemaattisesta työskentelystä, jonka tavoitteena oli uusi innovaatio, Taskinen kuvailee.

lähteä viemään eteenpäin, Taskinen kuvailee.

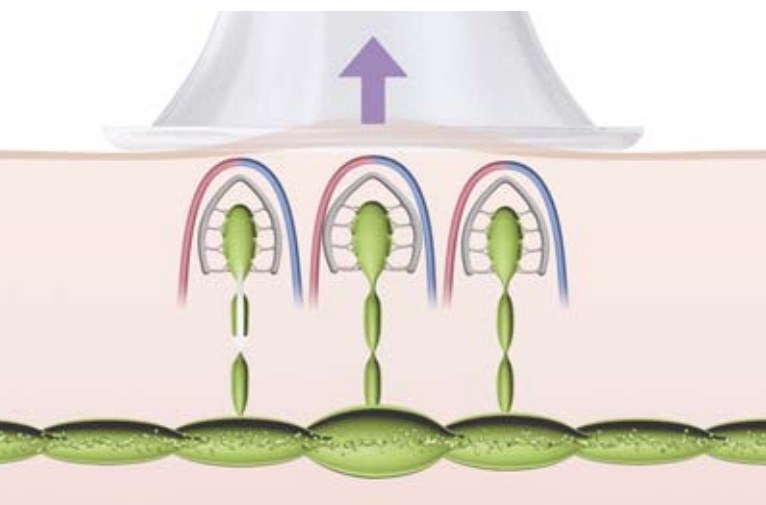
Nyt, neljä vuotta myöhemmin, ollaan tilanteessa, jossa Suomessa kehitetty, alipaineen synnyttämiseen perustuva fysioterapeuttinen hoitomenetelmä, LymphaTouch, on jo kiitosta niittävä vientituote. Se on päivittäisessä käytössä jopa saksalaisklinikoilla, lymfaterapian luvatuilla mailla.

Suomessa innovoitu tuote myös valmistetaan täällä. Laitteet tekee ja pakkaa maailmalle lähetettäväksi Oulun seudulla Kempeleessä toimiva terveysteknologiayritys Innokas Medical.

Taskinen itse on palkannut tänä vuonna, otsikoitten toittottaessa taantumasta, Healthy Life Devices Oy yritykseen kehitys- ja markkinointitehtäviin jo kuusi uutta ammattilaista. Ja lisää tarvitaan. – Meitä on nyt kahdeksan ja verkoston kautta työllistämme arviolta 40-50 henkilöä, hän sanoo.

Tiivis kanssakäyminen kentän kanssa ja asiakastyötä tekevien terveydenhuollon ammattilaisten tarkka kuunteleminen, on vienyt tuotetta koko ajan eteenpäin ja kehrännyt sen ympärille myös palvelukonseptia. Mm. hoidon vaikuttavuuden osoittaminen ja potilaiden itsehoitomahdollisuus ovat sellaisia tämän päivän terveydenhuollon asioita, jotka on ollut tärkeää ja mahdollista huomioida. Yliopistotasoiset tutkimukset on käynnistetty.

– Erityiskiitosta ammattilaiskäyttäjiltä ovat saaneet laitteen säätö- ja mittausominaisuudet: Hoitopaine on säädettävissä elohopeamillimetrin tarkkuudella ja laitteella pystytään analysoimaan hoidon aikana sekä ihon ominaisuuksia että muutoksia turvotustilassa, mikä auttaa terapeuttia dokumentoimaan hoidon vaikuttavuutta. Pääkäyttäjärühmänä ovat fysio- ja lymfaterapeutit, joiden työkaluksi helposti mukanakin kuljetettavaksi ja potilaille kotiin vuokrattavaksi suunniteltu laite istuu luontevasti. Mallihoidot ja hoitoesimerkit on tehty helpottamaan ammattilaisten päivittäistä työtä, Taskinen sanoo ja lisää, että LymphaTouch-klinikka –konseptiin kuuluu kolme tapaa hoitaa potilasta: terapeutin antama hoito klinikalla sekä terapeutin ohjeistamana omatoimihoido joko klini-



Toimintaperiaate:

Iholla liikuteltavan hoitosuuttimen imu aiheuttaa kudokseen alipaineen, kudokset laajenevat ja venyy ja neste virtaa kohti matalampaa painetta. Kudoksen venyminen avaa lymfatiehyitä ja aktivoi lymfatiikan luonnollista pumppaus toimintaa kiihdyttäen lymfanesteiden poistumista elimistöstä ja vähentäen turvotusta. Immunesteen virtaus pysyy koholla vielä useita tunteja hoidon päätyttyä.

Turvotuksen hoito on ensiaskel paranemiseen

- *Kyllästyin siihen, että me lymfaterapeutit olemme niin vaikeasti löydettävissä eri organisaatioiden sisällä. Samaan aikaan turvotuspotilaiden kuntoutuminen viivästyy vain siksi, että edes terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole riittävästi selvillä lymfaterapian vaikutusmekanismeista ja sillä saatavista tuloksista.*

Näin lataa fysio- ja lymfaterapeutti **Helena Uusitalo**, joka otti loikan uuteen ja perusti Lymfaklinikan, Suomen ensimmäisen lymfaterapiaan erikoistuneen hoitoyksikön Kangasalle, alun perin tuberkuloosiparantolaksi rakennettuun perinteikkääseen Pikonlinnaan, jota parhaillaan saneerataan hyvinvointi-, terveys- ja virkistyspalveluiden keskittymäksi.

Helena Uusitalo kertoo törmänneensä jopa yliopistosairaalatasolla tietämättömyyteen: ihotautiasastolla taistellaan, jotta pahasti turvonneiden alaraajojen kuuksia avoinna olevat haavat saataisiin umpeen, mutta ei tiedetä, että omassa talossa on lymfaterapeutti, joka saisi turvotuksen laskemaan! - Eihän haava voi mennä umpeen, jos iho on jatkuvasti pinkeänä sinne seisahtuneen turvotuksen vuoksi. Tällaista kudosturvotusta ei saada pois millään lääkkeellä, vaan vaikuttava hoito on

Kun immunestijärjestelmän toimintakyky on alentunut, valkuaisainepitoinen neste jää kudokseen ja synnyttää turvotuksen. Lymfaterapiassa immunestekierto saadaan toimimaan kevyellä pumppaavalla käsittelyllä. Hoito on kivuton.



Poskiontelotulehdustakin voidaan hoitaa kasvojen lymfalla, kevyellä, pumppaavalla käsittelyllä, joka poistaa limakalvojen turvotusta. Kun turvotus laskee, paranemisprosessi pääsee käyntiin.



kalla tai kotona, jolloin terapeutti vuokraa laitteen esim. viikonlopun ajaksi.

Uusi menetelmä on osoittautunut turvotuksen hoidossa juuri niin tervetulleeksi kuin innovaatiotyökalut antoivat alun alkaenkin ymmärtää. - Käyttäjäkunta on innostunut ja itsekin innovatiivista. Olemme voineet listata referensseihin fysio- ja lymfaterapeuttien raporttoimia hienoja hoitotuloksia. Potilaat saavat apua jopa vuosikautia jatkuneisiin turvotus- ja kipuongelmiinsa. Sitä on palkitsevaa kuulla: Tuli kehitettyä laite tarpeeseen, Tapani Taskinen toteaa. ●



- *On hienoa, että turvotuksen hoitoon on syntynyt suomalaisvoimin uusi innovatiivinen kuvio, lymfaterapeutti Helena Uusitalo sanoo. LymphaTouch-laitteen isä Tapani Taskinen pitää tiivistä yhteyttä laitteen käyttäjiin niin kotimaassa kuin ulkomailla. - Kentältä tuleva käyttökokeustieto on ensiarvoisen tärkeää, hän painottaa.*

lymfaterapia.

Lymfaterapiassa kehon imunesteet saadaan kiertoon kevyesti pumppaavalla käsittelyllä. - Tämä on tärkeää, sillä esimerkiksi leikatut polvet ja olkapäät, tulehtuneet niskat tai tukkoiset, ylitreenatut lihakset eivät lähdä paranemaan ennen kuin turvotus ja sitä myötä kipu ja liikeradat saadaan kuntoon.

- Kun turvotusta ei ole meillä osattu hoitaa, on nostettu kädet pystyyn ja hyväksyty se, että esimerkiksi leikattu polvi saa olla pahastikin turvoksissa, kipeä ja jäykkä vaikka pari kuukautta. Asiaan ei puututa, vaikka turvotus hidastaa sekä kudosten paranemista että aktiivista kuntoutusta. Joskus vaikutukset ovat vieläkin kauaskantoisemmat: jos kudoksessa on pitkään nestettä, kudoksella muuttuu kovaksi ja fibroottiseksi, kun lihas alkaa korvautua sidekudoksella, Helena Uusitalo painottaa.

- Toivon todella, että me lymfaterapeutit ja ne ihmiset, joilla on turvotuksen ja aineenvaihdunnan ongelmia, löydämme lopultakin toisemme ja että lymfaterapia otetaan mukaan hoitorutiineihin kaikissa niissä hoitoprosesseissa, joissa tarvitaan kudosturvotuksen hoitoa osana paranemisprosessia.

- Itse olen tehnyt viimeiset viisi vuotta oikeastaan pelkästään lymfaterapiaa - tarve on niin suuri. Kaiken kaikkiaan olen tehnyt lymfaa jo 15 vuoden ajan eli siitä asti, kun kouluttauduin myös lymfaterapeutiksi, Helena Uusitalo sanoo. ●

Missä urheilukilpailu, siellä fysioterapeutti

Suurten – ja usein pienempienkin - kilpaurheilutapahtumien taustajoukoissa ahkeroi aina myös joukko fysioterapeutteja. He ovat mukana kaikenikäisten liikkujien kisoissa välttämättöminä, pääsääntöisesti vapaaehtoisina toimijoina mm. varmistamassa, että taiston tuoksinassa itsensä loukkaava saa mahdollisimman nopean ensiavun. Usein liikkeellä on yksityisten fysioterapiayritysten yrittäjiä ja työntekijöitä, joilla on itselläänkin urheilijataustaa.



Tässä muutamia poimintoja kesällä 2009 kentillä ja halleilla ahkeroineesta Fysi-yritysten väestä.

Veteraaniurheilun MM-kisoissa

Lahdessa 28.7.-8.8.2009 ahkeroivat kollegojensa ohella mm. fysioterapeutit **Maarit Eskola-Heikkinen** ja **Maiju Mantere** Fysio-Eskolasta Lappeenrannasta. He olivat kisoissa osana Auron-ketjun pitämää fysioterapiaklinikkaa. - Meitä oli ympäri Suomen aina kuusi fysioterapeuttia kerrallaan. Kisat kestivät lähes kaksi viikkoa ja klinikka oli auki 8-20, Maarit Eskola-Heikkinen kertoo.

- Fysioterapia alkoi itse asiassa jo ennen kilpailuja,



Kanadalainen 82-vuotias 10-ottelija (!) Danny tuli näyttämään fysioterapeutti Maarit Eskola-Heikkiselle pronssimitalia.

Brasilialaisrouva kävi hakemassa Lahdesta MM-hopeaa 8 kilometrin maastojuoksussa. Fysioterapeutti Maiju Mantere sai kiitokset hyvästä hoidosta.

sillä monet eri puolilta maailmaa kisoihin tulleista olivat matkustaneet jopa 20-30 tuntia. Aloitimme siis ihan peruskuntoutuksella: autoimme palauttelussa ja hoidimme jalkojen turvotusta. Monilla hoidettiin myös perusvaivoja, yleishoitotarvetta oli aika lailla niskasta jalkoihin asti.

- Annoimme pääosin manuaalista käsittelyä ja hierontaa. Laitehoitoina käytimme ultraääntä sekä pulsoivaa magneettiterapiaa ja happihoitoa. Veteraanit olivat erittäin tyytyväisiä asiakkaita. Suomalaisia he kehuivat ystävällisiksi ja ilahduttavaa oli kuulla, että he sanoivat saavansa nyt parasta hoitoa!!

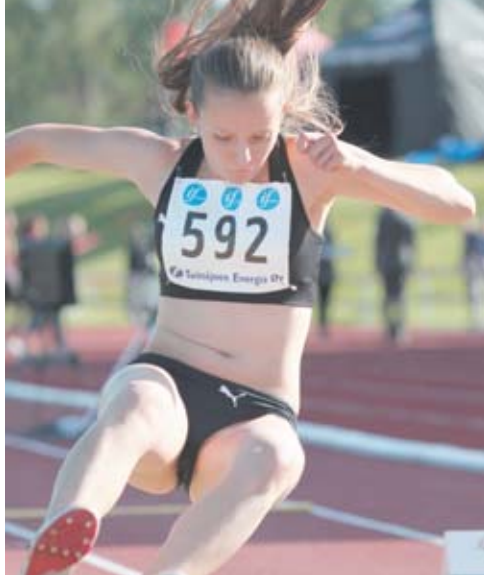
Painoarvoa arviolta antaa se, että näillä asiakkailla on jo takana kokemusta: veteraaniurheilijoitten ikähaitarihan ulottuu 35 vuodesta ylöspäin eikä edes sata ole rajana.

Aivan oikein: Lahden kisojen vanhin osallistuja oli itävaltalainen, 101-vuotias Alfred Proksch, joka kilpaili jo "Hitlerin olympialaisissa" 1936. Berliinissä lajina oli seiväs, nyt kuula ja kiekonheitto. Isäntäseura palkitsi kunniavieraan kultaisella ansiomerkillä.

Maarit ja Maiju motivoituivat mukaan oman urheilijataustansa innoittamina.



Fysioterapiayrittäjä Jussi Hietikko sai tehtäväkseen koota pohjalaasittain "kökkäväkeä", suomeksi talkoolaisia nuorten SM-kisoihin Seinäjoelle. Kahdeksan aktiivista fysioterapeuttia kuuli kutsun ja huolehti siitä, että kylmää, kohoaa ja kompressiota oli saatavilla.



– Kisakokemus kiinnosti. Ihmeellistä oli, että kisojen aikana ehti jo syntyä hoitosuhteita. Moni kävi hoidossa päivittäin, vaikka hoidosta perittiin maksu, ja meille tultiin näyttämään mitaleitakin. Mietimme, oliko kyse siitä, että mitaliehdokkaat panostivat hoitoihin vain oliko niin, kuten moni kauniisti sanoi, että mitalit tulivat meidän ansiostamme!, Maarit Eskola-Heikkinen naurahtaa.

Ahkerina oltiin myös kilpaurheilu-uran alkupäässä: fysioterapiayrittäjä **Jussi Hietikko** Kurikassa toimivasta Fysica – Fysioterapia-Hietikko Ky:stä sai Seinäjoella 21.-23.8.2009 järjestettyjen **16-17 -vuotiaiden SM-yleisurheilukisojen** lääkäriltä **Jussi Jouppilalta** tehtävän koota ”kökkäväkeä” eli talkoisiin valmiita fysioterapeutteja vapaaehtoisiksi kisoihin. Hietikko otti haasteen vastaan yhdessä fysioterapiayrittäjä **Veli-Matti Saukon** kanssa ja riveihin saatiin maakunnasta kahdeksan vapaaehtoista.

Väkeä tarvittiinkin, sillä kolmen päivän aikana kilpailuihin osallistui valtava määrä yksittäisiä kilpailijoita. – Päivystimme kentällä silmä tarkkana lähellä niitä tapahtumapaikkoja, joissa hypättiin ja juostiin aitoja. Silloin kun sattuu ja tapahtuu, tärkeintä on nopea ensiapu: kylmä, koho ja kompressio. Joitakin teippauksia teimme nilkkaan tai jalkapöytään, mutta vain tukemismielessä, ei sairautta hoitavina.

Hietikko korostaakin, että jos jossakin, niin nuorten kilpaurheilussa eettiset periaatteet ovat vahvasti mukana. – Jos nuori urheilija on sairas tai loukkaantunut, häntä ei vippaskonstein auteta kentälle urheilemaan. Urheilun aika on vasta sitten, kun nuori urheilija on tervehtynyt. Tästä ei tingitä. On tärkeää, että kaikki tehdään oikeassa hengessä, Hietikko painottaa. ●

”Se puoli tuntia liikuntaan löytyy ihan jokaiselta!”

Niina Saarman-Bartholdi on pituushyppääjä ja fysioterapeutti, molempia ilmeisen intohimoisesti – se välittyy puhelimenluurista energisen naisen kiittäessä asiakastaan tapaamaan. Hän päätti nyt 32-vuotiaana kaikkiaan 23 vuotta kestäneen kilpauransa kotitantereelle Leppävaaraan **Kalevan kisoihin**, joissa hyppäsi viimeisellä hyppyllään tämän vuoden parhaan tuloksensa 593 ja sijoittui viidenneksi!

Kilpaura päättyi, mutta treeni jatkuu. – Siitä on tullut minulle niin olennainen osa elämää, että sanoin valmentajamiehelleni, että teetkö minulle treeniohjelman, kun en osaa ilmankaan olla, Niina Saarman-Bartholdi nauraa.

Fysioterapeuttina hän sanoo ei-kuuntelevansa hetkeäkään niitä selityksiä, joita asiakkaat joskus tarjoavat. – Minulle on turha tulla sanomaan, etteikö joka päivästä löytyisi sitä vähintään puolen tunnin aikaa liikkumiselle. Liikuntamuotojen kirjo on niin suuri, että jokainen löytää taatusti sellaisen, josta voi oikein nauttia. Ajankohdankin voi valita vapaasti, sillä liikkumisen kellonajalla ei ole väliä. Itse treenaan mieluiten heti aamusta.

Loukkaantumiset ja kuntoutumiset ovat nekin tuttuja Niina Saarman-Bartholdille. **Iikka Tulikoura** on ope-roinut Niinan hyppyssä kovalle kuormitukselle ja venytysvoimille altistuvaa akillesjännettä jo neljä kertaa. – Nyt lopetin kilpauran, kun paikat eivät enää kestä. Mutta olen nauttinut jokaisesta vuodesta, hän sanoo.

Kalevan kisoissa Leppävaaran Sisun sisukkaan naisen tukena olivat fysioterapeuttikollegat: FysioSporttiksen väki päivysti kentällä Niinan ja muiden urheilijoiden tukena valmiina rientämään apuun, jos rusahtaa tai revähtää.

– Lääkärin ja fysioterapeutin ovat välttämättömiä suurissa urheilukilpailuissa. Aina voi sattua ja tapahtua ja silloin tarvitaan nopeaa ammattilaisten apua.

Niina Saarman-Bartholdi muistaa itse kolme tapausta, joissa on itsekin rientänyt kilpailijoiden avuksi, vaikei ole ollutkaan kentällä varsinaisesti fysioterapeuttitehtävissä. – Ei voi olla menemättä, kun näkee, että urheilijan jalka vispaa ja kipu on kova, kun akillesjänne on mennyt poikki. Eteisvärinätilannekin on tullut vastaan veteraanien kisoissa.

Vaikka urheilussa myös sattuu, liikunta on kuitenkin ihmisen kaikinpuolisen terveyden keskeinen osa. – Kannustan ihmisiä liikkumaan kaikkina vuodenaikoina. Se on kuin laittaisi rahaa pankkiin. Kun voi fyysisesti hyvin, voi myös psyykkisesti hyvin.



Kuvat: Sabine Kluss ja Janne Marin

Vauhdikkaat pelit ja tanssi vahvistavat luustoa



Vauhdikkaat tanssit, maila- ja pallopelit sekä voimistelu ovat erityisen tehokkaita ehkäisemään murtumia, koska ne vaikuttavat monipuolisesti ja ehkäisevät sekä luukatoa että kaatumisia.

Näin totesi TtM **Riku Nikander** fysioterapian väitöskirjassaan

Luun kuoriluu ohenee iän ja vähentyneen fyysisen aktiivisuuden seurauksena erityisesti reisiluun kaulan ylä- ja etuseinämässä. Nämä kohdat

ovat myös alttiina kaatumisen aiheuttamille murtumille. Nikander selvitti tutkimuksessaan, minkä tyyppistä liikuntaa harrastavilla kilpaurheilijoilla on vahva luuston rakenne. Urheilulajien edustajat jaettiin viiteen liikuntakuormitustyyppiin: iskukuormitus (muun muassa kolmiloikka ja korkeushyppy); vaihtuvasuuntainen kuormitus (mm. jalkapallo ja squash); voimakuormitus (mm. voimanoisto); toistokuormitus (mm. kestävyysjuoksu) sekä painoa kantamaton kuormitus (mm. uinti).

Tutkimuksen osallistujilta mitattiin reisiluun kaulan luuntiheys (DEXA-mittaus). Lisäksi heille tehtiin luun rakenteen analyysi (magneettikuvaus). Urheilijoiden tuloksia verrattiin kolme

kertaa viikossa liikuntaa harrastavien kuntoliikkujien arvoihin.

Tulokset osoittivat, että voimakasta iskukuormitusta aiheuttavien lajien urheilijoilla ja vaihtuvasuuntaista kuormitusta sisältävien lajien pelaajilla oli kymmeniä prosentteja suurempi reisiluun tiheys kuin kuntoliikunnan harrastajilla. Yksityiskohtainen luun rakenteen analyysi paljasti, että voimakasta iskukuormitusta saavien urheilijoiden lonkan vahvuus sijoittui osin luun alapinnalle, joka ei ole luun murtumakestävyuden kannalta tärkein alue. Vauhdikkaiden pelien pelaajilla oli sen sijaan tasaisesti paksu kuoriluu myös murtumien kannalta tärkeissä etu- ja yläseinämässä.

Tutkimus osoitti, että maltillinen, suunnanmuutoksia ja vauhdikkaita kiihdytyksiä sekä jarrutuksia sisältävä liikunta vahvistaa reisiluun kriittisiä kohtia ja siten ehkäisee lonkkamurtumia. Tällaisen liikunnan on aiemmin todettu kehittävän myös lihasvoimaa, ketteryyttä ja tasapainoa.

Väitöstutkimus toteutettiin UKK-instituutin ja Jyväskylän yliopiston yhteistyönä.

Terveystieteiden maisteri Riku Nikanderin fysioterapian väitöskirja "Liikuntakuormitus ja luun rakenne" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 12.6.2009.

Koululaisten tuki- ja liikuntaelinvaivat

MD **Ashraf El-Metwallyn** epidemiologian alaan kuuluvassa väitöstutkimuksen tavoitteena oli selvittää lasten niska-, selkä- ja raajakipujen esiintyvyyttä, syytekijöitä ja ennustetta. Tutkimuksessa seurattiin neljän vuoden ajan yli 1700 lahtelaista 10-12 -vuotiasta koululaista ja arvioitiin kyselyiden avulla heidän tuki- ja liikuntaelimistön eli tule-vaivojaan. Lisäksi kysyttiin niiden aiheuttamia haittoja sekä muita vaivoja kuten päänsärkyä, vatsakipua ja unihäiriöitä. Tutkimuksen alussa testattiin myös fyysistä kuntoa ja nivelten yliliikkuvuutta.

Viidenneksellä koululaisista oli tuki- ja liikuntaelimistön kipua, joka paikantui yleisimmin niskaan tai alaraajaan. Vaivat olivat toistuvia tai pitkäkestoisia, sillä noin puolet alussa niistä kärsineistä raportoiti kipua myös vuoden ja neljän vuoden seurannassa.

Pitkäaikaista kipua esiintyi eniten lapsilla, joiden nivelissä on yliliikkuvuutta. Laaja-alaisia kipuja oli kuitenkin vain 7%:lla, ja ne parantuivat paikallisia kipuja useammin. Paljon liikkuvilla oli eniten vammasta johtuvia kipuja, kun taas niillä lapsilla, joilla tule-vaivat eivät johtuneet vammasta, esiintyi myös muita enemmän päänsärkyä ja päiväväsytystä.

MD Ashraf El-Metwallyn väitöskirja "Koululaisten tuki- ja liikuntaelimistön kipuoireet: esiintyvyys, ennuste ja riskitekijät" tarkastettiin Tampereen yliopistossa 14.8.2009.

Ultraääni löytää alkavan nivelrikon



Panu Kivirannan väitöstutkimuksessa vertailtiin eri tutkimusmenetelmiä alkavan nivelrikon diagnosointimiseksi. Herkimmiksi menetelmiksi osoittautuivat ultraääneen perustuvat menetelmät, joilla voidaan arvioida nivelruston pinnan rakennetta.

Nykyisin nivelrikko voidaan lääkärin suorittaman tutkimuksen lisäksi vahvistaa röntgenkuvauksella. Koska nivelrusto ei näy röntgenkuvissa, voidaan nivelruston kuluma havaita

vain epäsuorasti tarkastelemalla nivelten luiden välisten etäisyyksien muutoksia sekä luihin ilmaantuvia muutoksia. Alkavaa nivelrikkoa röntgenkuvauksella ei voida havaita. Niveltähtästyksen yhteydessä ja magneettikuvauksella nivelruston laatua voidaan arvioida silmämääräisesti, mutta tarvitaan myös objektiivisiä ja silmää herkempiä menetelmiä.

Tutkimuksessa selvitettiin myös ruston ominaisuuksien vaihtelua nivelpinnoilla. Terveen ruston jäykkyys ja useat muut määritetyt ominaisuudet vaihtelevat merkittävästi jopa saman nivelpinnan eri osissa. Kiviranta havaitsi, että terve rusto hei-

jastaa ultraääntä aina samankaltaisesti riippumatta mittauspisteestä eikä paikkakohtaista vaihtelua esiinny. Siten nivelrikon aiheuttama muutos ultraäänimittauksessa voidaan luotettavasti tulkita rustovaurion merkiksi.

Väitöskirjatyössä tutkittiin myös nivelruston rakenteen yhteyttä sen mekaanisiin ominaisuuksiin. Tulokset selvensivät ruston rakenneosan kollageenin tärkeyttä nivelruston mekaanisessa toiminnassa. Uudet tutkimustulokset viittaavat siihen, että alkava nivelvaurio voitaisiin pysäyttää tai ruston kunto jopa palauttaa ennalleen.

Herkempien diagnostisten menetelmien avulla voidaan myös vauhdittaa uusien hoitomuotojen kehittämistä. Nivelrikon nykyiset hoitomenetelmät ovat puutteellisia. Nivelrikon etene- mistä hidastavaa tai nivelrikkoa parantavaa lääkettä ei ole vielä olemassa, mutta niitä kehitetään aktiivisesti. Herkempien diagnostisten menetelmien avulla voitaisiin nopeuttaa lääkekehitystä löytämällä tehokkaimmat lääkeaineet jatkokehitystä varten.

LL Panu Kivirannan väitöskirja Uudet kvantitatiiviset menetelmät nivelrustovaurion diagnostiikassa tarkastettiin Kuopion yliopistossa 21.8.2009.

Voimaharjoittelu yhtä tehokasta aamulla ja illalla



Ihmisen suorituskyky on yleensä alhaisimmillaan aamulla. Esimerkiksi maksimaalinen voimantuotto on aamulla noin 10 prosenttia heikompaa kuin ilta-päivällä. M.Sc. **Milan Sedliakin** tutkimus osoitti, että harjoittelemalla aamuisin 2-3 kertaa viikossa 10 viikon ajan aamun voimantuottoa voidaan nostaa ilta-päivän tasolle. Sopeutuminen tapahtuu sekä hermosto- että lihastasolla.

Mielenkiintoinen huomio oli se, että aamuharjoittelujakson päätteeksi muutaman tutkittavan aamun suorituskyky säilyi edelleen huompana kuin ilta-päivällä. Nämä henkilöt kuuluivat pääosin ns. iltaihmiisiin, jotka tyypillisesti puuhastelevat paljon illalla ja yömyöhään ja joilla on vaikeuksia herätä aamulla aikaisin.

Aamulla tapahtunut voimaharjoittelu oli yhtä tehokasta kuin ilta-päivällä toteutettu harjoittelu. Lihaksen maksimaalinen ja räjähtävä voimantuotto kehittyivät molemmilla harjoitteluryhmillä saman verran.

- Niiden voima- ja teholarajien urheilijoiden, joiden kilpailu-suoritus tapahtuu aamulla, kannattaa ajoittaa harjoittelunsa sa-

maan vuorokauden aikaan jo useampia viikkoja ennen kilpailua saavuttaakseen parhaan tuloksen, Sedliak suosittelee.

Tavalliselle kuntoilijalle aamuharjoittelu näyttäisi olevan turvallista, kunhan muistaa ottaa huomioon, että keho saattaa tarvita hetken sopeutumisajaa uuteen harjoittelurytmiin siirtäessä. Iltavirkuille ei välttämättä suositella aamuharjoittelua, vaan ilta-päivään ajoittuva harjoittelu saattaa olla parempi vaihtoehto. Valtaosa väestöstä kuuluu vuorokausirytmensä perusteella neutraaliin ryhmään, ainoastaan pienen osan jakautuessa aamu- tai iltaihmiisiin.

M.Sc. Milan Sedliakin valmennus- ja testausopin väitöskirja "Voimaharjoittelun vaikutukset hermolihas- ja hormonijärjestelmään: vuorokaudenajan merkitys harjoittelussa" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 6.5.2009.

Fysioterapia Rajakaski Ky



rajakaski@rajakaski.fi
www.rajakaski.fi

- Jo vuodesta 1977 fysioterapia-alalla
- hoitopöydät - laitteet - tarvikkeet - uudet tuotteet
- fysikaalisten hoitolaiteiden - huoneistojen välitys
- myös laitteiden huoltopalvelu
- myös kuntosalilaitteet Paramount sopii hyvin fysioterapiaan
- hoitolaiteeseen etsin ammatinharjoittajaa/tuntityöntekijää Helsingin Kallioon - myös myynti mahdollinen. Toiminut 38 vuotta samalla alueella - katutaso

AR-Neliöt Oy LKV

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



UUTUUS

SUOLA-HENGITYSLAITE

Terveysmessut 2009, osasto: 6a37

Polar Health Oy
www.suolahuone.fi

Kuppauskoneiden huoltoa ja -korjausta

Kuppaustarvikkeet ja -kirjat
Anatomiset kartat ym.



T:mi Maija Koivisto
Puh. 0400-493 070
maija.koivisto@phnet.fi

Kansankatu 7 as 1
15870 Hollola



Crocs Medical RX

Jälleenmyyjä etsitään, yhteydenotot Eija Villberg 040 5848 750

CROCS www.crocs.fi www.crocsrx.eu

Jännittyneet lihakset?

Heikentynyt verenkierto?
Lihakset lyhentyneet?
Tässä apu!



KIPUKOUKKU

Kikoku Oy 040 777 5501, kipukoukku@kipukoukku.info
Myyjät / Opastus - www.kipukoukku.info

• KOTIMAISET FYSIKAALISEN HOIDON LAITTEET •



DITER

Diter-Elektroniikka Oy
Hakkiskuja 10, 20300 Turku
puh. 02-253 9800, 02-880 6630
mail@diter.com
Reima Karsikas 040-571 0615

www.diter.com

• TUOTEKEHITYS • VALMISTUS • MYNTI • KOULUTUS • HUOLTO •

Maailman ihanin tyttö – ja kaunein kirja

”Kuvat ovat tehneet musta erikoisen, uniikin. Vieläkin tunnen samoin, vaikkei kuvia enää otetakaan. Mä tiedän, että mä pärjään. Mun mielestä on ollut tosi hienoa olla mukana tässä isossa projektissa. Mä uskon, että tämä on jotain niin suurta, että se tulee auttamaan vielä monia ihmisiä.”

Näin sanoo Ann-Mari Anttila, yksi niistä kymmenestä lastenkodissa varttuneesta työstä, jotka voimauttavan valokuvan menetelmän kehittänyt Miina Savolainen on kuvannut vuosikymmenen jatkuneessa, palkitussa valokuva-projektissaan.

Valokuvat ja tyttöjen ja valokuvaajan kokemukset on nyt koottu uskomattoman kauniiksi ja koskettavaksi taidekirjaksi. ”Maailman ihanin tyttö – The Loveliest Girl in the World” antaa jokaiselle tämän päivän nuorelle – ja aikuiselle – toisenlaisen vaihtoehdon nähdä: mainoksien valheellisiksi retusoidut ”ihmisen” kuvat korvautuvat viattomalla, puhuttelevalla kuvastolla.

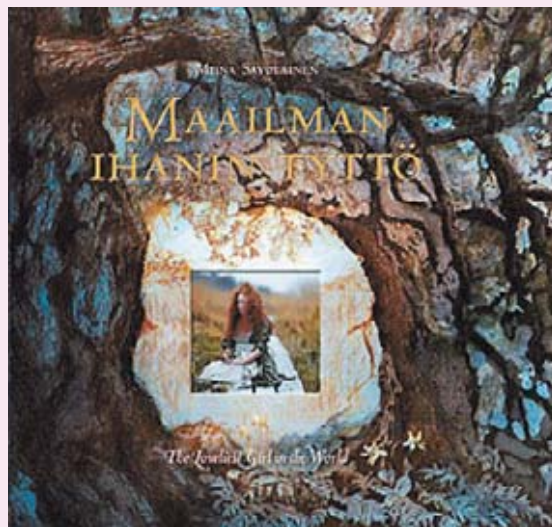
”Työtöt ovat saaneet pukea persoonallisuutensa osia näihin sadunomaisiin kuviin. Se, että nuorille on annettu mahdollisuus kokea kuvattavana oleminen sekä kuvatuksi tuleminen voimaannuttavana prosessina, luottamukseen perustuvassa suhteessa valokuvaajaan, poikkeaa paljon naiseutta seksualisoivasta, kauneuskeskeisestä kuvamateriaalista”, perusteli Helsingin yliopiston Kristiina-instituutti palkitessaan Miina Savolaisen Vuoden Kristiinana 2009.

Miina Savolainen sanoo, että lapsen täytyisi saada kokea olevansa maailman ihanin lapsi, korvaamattoman

ainutlaatuinen omalle perheelleen ja lisää, että silloin kun näin ei ole ollut, valokuvalla on poikkeuksellinen kyky korjata nähdäksi tulemisen vajetta: ”Rakkaaksi tuleva omakuva puhuttelee suoraan ruumista – aisteja, mieltä ja tunteita”.

Monna Makkosen sanoin: ”Jos niitä kuvia ei ois ollu, niin en mä varmaan ois ikinä kattonu itseäni lempeämmin”.

Sama lempeä katse auttaisi kaikkia maailman tyttöjä ja poikia.



Mistä on huippukirurgi tehty



Mistä on huippukirurgi tehty? Hämmäntävän monipuolisista aineksista! Tarja Lappalaisen tuore kirja ”Urheilukirurgi Sakari Orava meillä ja maailmalla” (Päiväosakeyhtiö 2009) piirtää moniulotteisen kuvan maailmanlistalla ykköseksi rankatusta urheiluvammalääkäristä - ja ihmisestä. Nyrkkeilijä, taidemaalari, metsästäjä, hengellisissä tilaisuuksissa puhuja, perheenisä, tutkija, innovaattori, omasta osaamisestaan iloisesti jakava opettaja. Rohkea, nöyrä, määrätietoinen, luja, herk-

kä, huumorintajuinen.

Niin ja käsistään kätevä ja utelias: ”Olen aina ollut kiinnostunut käsillä tekemisestä. Anatomian tunnilla, kun menimme kahdeksan henkilön ryhmässä seuraamaan ruumiinavausta, seitsemän kurssikaveriani astui metrin taaksepäin. Minä taas astuin metrin eteenpäin ja kysyin, mistä aloitetaan”.

Myöhemmin Sakari Orava on keksinyt neljä uutta leikkausta, ollut ensimmäisten joukossa kehittämässä täyhystyskirurgiaa ja tullut maailmankuuluksi urheilukirurgiksi, jonka rohkeus ja kekseliäisyys eivät jämähdä silloinkaan, kun potilaana on huippuhintainen jalkapallotähti.

Sillä kaikilla potilailla on oikeus saada apua: Niin erämaista vastaanotolle monta päivää matkaneella Lapin miehellä kuin yksityisellä suihkukoneella Suomessa piipahtavalla huippu-urheilijalla. Ominaisuuslistaan on lisättävä vielä ahkeruus: Orava on leikannut jopa 750 potilasta vuodessa, kirjoittanut, luennoinut, opettanut.

Sakari Oravan paineensietokyky on vaimo Airan mukaan huippuluokkaa. Asiaa auttaa se, että lääkäri kokee voivansa heittää ylimääräiset paineet isommille hartioille. Hän mm. rakensi Pierluigi Casiraghille huippuvaikessa leikkauksessa polven patellajänteen kokonaan uudelleen. Useimmat lääkärit olisivat kieltäytyneet leikkaamasta, mutta ”Minulle tuli selvä näky siitä, miten leikkaus pitää suorittaa”.

Potilaat ovat seuranneet Sakari Oravaa Kookolaan, Ouluun, Helsinkiin, Turkuun. Itse hän on jo vuosikaudet matkustanut säännöllisesti pitämään vastaanottoa myös Italiaan ja Espanjaan ja arvostaa kansainvälisiä yhteyksiä: maailma on niin pieni, että kaikki alan huippuammattilaiset tuntevat tai ainakin tietävät toisensa.

Vuosikaudet mm. Suomen Olympiakomitean lääkäriasiatuntijana toiminut Sakari Orava kertoo kirjassa ajatuksiaan myös dopingista: Vaikka menestymisen pakko voi saada urheilijan sortumaan dopingiin, ei letkautus ”Kaikkihan niitä käyttää” pidä paikkaansa.

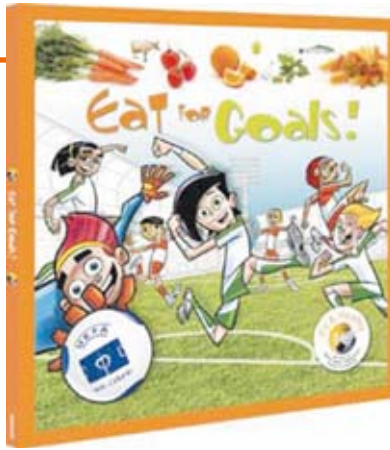
Mielenkiintoinen kirja hienosta lääkäristä ja ihmisestä.

Eat for Goals on nuoren futarin keittokirja

Kymmenen pistettä ja papukaijamerkki idealle ja toteutukselle: Jos tämä kirja ei innosta nuorta urheilijanalkua – ja vähän vanhempaakin – syömään värikkäästi ja terveellisesti, niin sitten ei ole paljon tehtävissä.

Mikä on Steven Gerrardin lempijuoma? Mikä oli lapsena Ruud van Nistelrooy'n lempiruoka? Kuka on Fabio Cannavaron lempikokki? Mitä Thierry Henry tykkää kokata? *

Eat for goal –kirjassa tunnetut jalkapalloilijat – miehet ja naiset – jakavat helpot ja terveelliset suosikkireseptinsä ja kertovat omista ruokailutottumuksistaan. Muoto



on mitä helpoin ja havainnollisin: iloiset kuvat urheilijoista ja ruoka-aineista, napakat tekstit helpolla englannin kielellä. Innostavat ohje-
nuorat terveellisiin valintoihin. "Syö värejä" –viesti pureutuu verkkokalvolle ja sieltä aivoihin. Annoskohtaiset "per child portion" energia-, proteiini, hiilari- ja rasvamäärätkin löytyvät, samoin kokkausajat.

Naisten jalkapallon EM-loppu-
puturnauksen yhteydessä esitellyn kirjan yhteistyökumppaneina ovat

Euroopan Jalkapalloliitto UEFA, Maailman Sydänjärjestö (World Heart Federation) ja EU. Hienoa yhteistyötä! Englanninkielisen Eat for Goals -kirjan voi tilata UEFA:n ja WHF:n verkkosivujen kautta.

Masennus alkaa usein menetyksestä

Hyvä mielenterveys ei tarkoita ongelmatonta elämää – elämään kuuluvat myös suru ja ahdistus. Hyvinvoivakaan mieli ei ole joka päivä samanlainen eikä sen terveys pysyvää tai muuttumatonta. Mielenterveys vaihtelee ja kehittyy elämän eri vaiheiden ja kriisien mukana.

Uuden Mieli-sarjan kirjat kertovat yleistajuisesti mutta alan ammattilaisten äänellä ja kokemuksella mielenterveyden asioista.

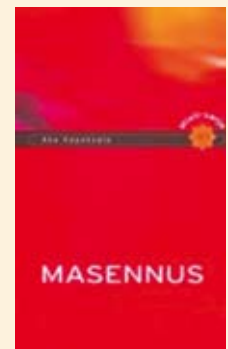
Psykologi Aku Kopakkala on useamman vuosikymmenen ajan miettinyt masennuksen olemusta, hoitanut potilaita ja kehittänyt hoitomalleja. Kokemuksen ääni kuuluu hänen "Masennus"-kirjassaan konstailemattomina, selkeinä lauseina ja kirkkaana näkemyksenä.

"Masennus on aivan liian tärkeä asia jätettäväksi ammattilaisille!", Kopakkala sanoo. Masennus järkyttää mieli-

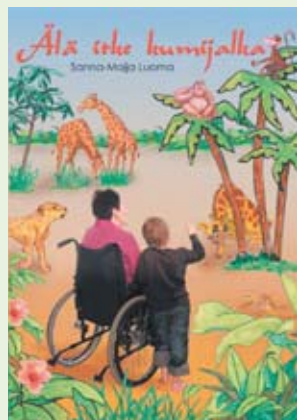
alaa, ajattelua, käyttäytymistä, kehon toimintaa ja ihmissuhteita, mutta on Kopakkalan mukaansa enemmän kuin sairaus: se on kiehtova, mutta kokemuksena kauhea ilmiö, elämäntauti, jonka vain potija itse voi oikeasti hoitaa. Määrätietoinen, suunniteltu, monipuolinen asiantuntija-apu on silti usein tarpeen.

Tämä Masennus-kirja ei masenna. Sen jaksaa lukea – paloissa tai yhteen menoon – masentunutkin.

Sarjaa julkaisevat yhteistyössä Edita Publishing Oy ja Oy MTKL Vireä Mieli Ab. Mielenterveyden keskusliitto osallistuu aiheiden ja kirjoittajien valintaan.



Pyörätuoli voi vapauttaa kokemaan



Sanna-Maija Luoman kirja "Älä itke kumijalka" on hänen tähänastisen elämänsä tarina ja samalla tärkeä puheenvuoro. "Olen 53-vuotias multipeliskleroosia sairastava eronnut nainen. Sairastuin vuonna 1987 ja pyörätuolissa olen istunut vuodesta 1992", ovat kirjan koruttomat avauslauseet. Lukija pääsee pyörätuolin kyydissä konkreettiseen kokemusmatkalle: Miltä tuntuu menettää, ei vain liikumiskyky, vaan paljon muuta?

Miten on mahdollista, että ilo taas löytyy ja uudet puolet elämästä kääntyvät esiin.

Lukijalle avautuu raikkaita näkökulmia. Kun pyörätuoliin istumista "kaiken elämän loppuna" pelännyt kirjoittaja viimein ottaa ko. apuvälineen käyttöön, hän huomaa-

kin koko maailman avautuvan, kun katsetta ei tarvitse enää suunnata kaatumisen pelossa tiukasti maahan. Sairaala on vapauttava paikka, jossa hoitohenkilökunta auttaa taas uuteen alkuun, ja fysioterapia välttämätön voimien antaja.

Herkullinen on kuvaus siitä, miten 88-vuotias äiti on kehittänyt tyttärensä nostamiseen niin hyvän tekniikan, että ammattilaisilta lokahtavat leuat auki. Sanna-Maija Luoman mielestä koulutuksissa kiinnitetäänkin liian vähän huomiota mm. juuri erilaisiin nostotapoihin. 17 vuoden aikana kertynyt kokemusmateriaali henkilökohtaisista avustajista tuottaa myös kirkkaan analyysin: mitkä ovat avainasioita toimivassa avustamisessa.

Sokerina pohjalla on lapsenlapsen mutkaton suhtautuminen: "mumma" on loistava leikkiveri, koska ei liivahda muihin hommiin vaan istuu kiltisti pyörätuolissaan juuri siinä kohdassa, mihin Mitja hänet tutkimusmatkoilla "Afrikassa" työntää. Vessanoven kohdalla matkanjohtaja kysyy asiallisesti: "Pissattaako sinua mumma?"

Kirjaa voi tilata internetistä osoitteesta www.sanna-maijaluoma.net.

Apuvälineet vaivattomasti verkkokaupastamme!

www.avoris.fi/verkkokauppa



Tutustumistarjouksena Trulife-tuotteet FYSI-lehden lukijoille ilman toimituskuluja vuoden loppuun, kampanjakoodi "Fysi"

Meiltä ratkaisut myös haasteellisille asiakkaille:



i2i-päätuki

ratkaisu päänhallinnan ongelmiin

Trulife Matrix Curve

hiilikuituperoneustuen edut sallien myös kyykistymisen.



Avoris Oy

Haaransuontie 13 B 1, 90240 Oulu,
p. (08) 337307 www.avoris.fi, myynti@avoris.fi

Lukijakilpailun voittaja arvottu

FYSI 2/2009 –lehden lukijakilpailun voittaja on arvottu. Kiitos kaikille sekä postitse että internetin kautta osallistuneille!

Voittaja on **Markku Vesala** Lappeenrannasta. Onnea!

Lehden mielenkiintoisimpina aiheina oli pidetty seuraavia: "Kokkolaan perustettiin toimintakyvyn mittaustalio", "Mikä on tärkein liike?", "Maailmanmestari Aino-Kaisa Saarinen: Terveyttä on huomasti helpompi hoitaa kuin sairautta", "Kun liikkujana on potilas", "Pirstaleiksi murtunut olkapää kuntoutui sitkeällä työllä" ja "Selkähiiri mittaa asentoa ja liikkuvuutta".

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

Voit osallistua tämän numeron lukijakilpailuun sivulla 50 olevalla kupongilla tai osoitteessa www.fysi.fi



Lukijakilpailu

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

FYSI ry
maksaa
posti-
maksun

FYSI 3/2009 –lehden mielenkiintoisin juttu oli mielestäni:

Toivoisin FYSI-lehteen juttua seuraavista aiheista:

Nimi _____

Osoite _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköpostiosoite _____

Teemme tutkimusta FYSI-lehden lukijakunnasta. Siksi pyydämme, että kirjoitat seuraavalle riville koulutuksesi/ammattisi: _____

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

Kiitos vastauksestasi! Onnea arvontaan!

Digilaudan käyttäjän keho ohjaa peliä

Tunturi on tuonut markkinoille innovatiivisen "digilaudan". Tunturi by MFT Challenge Disc -tasapainolauta on USB-liitännällä tietokoneeseen yhdistettävä kotikuntoilulaite, jolla voi harjoitella lihasvoimaa, koordinaatiota ja reaktionopeutta. Tuotteen mukana tulee pitkä USB-johto sekä havainnollinen cd, joka sisältää harjoitusohjelmat ja kuusi erilaista peliä. Ohjelma toimii sekä Windows- että Mac-käyttöjärjestelmissä.

Harjoittelu alkaa 20 sekunnin tasotestillä, jolla käyttäjä löytää sopivan harjoittelutason. Vaikeustasoja on viisi, aloittelijasta aktiivurheilijan tarpeisiin. Aloitustesti, treenipalautte sekä laitteen mataluus tekevät harjoittelusta turvallisen.

Monissa lajeissa harjoitellaan pääosin isoja lihasryhmiä, voimaa ja nopeutta pienten lihasryhmien jäädessä heikommalle. Tällöin alttius urheilu- ja rasitusvammoihin lisääntyy.

– Esimerkiksi juostessa polvinivel hakee tasapainon joka askeleella ennen ponnistusta seuraavaan. Jos jalan lihasryhmät eivät ole tasapainossa, polveen kohdistuu sivuttaisliikettä ja epävakautta. Polvi altistuu revähdyksille ja rasitusvammoille. Lihastasapainon kehittyessä saadaan dynaaminen ja vakaa askellusliikerata, jolloin juoksuvahtikin kasvaa, kiteyttää Tunturin kotikuntoilulaitteiden Brand Manager **Henri Kuivala** lihastasapainoharjoittelun etuja.

Tasapainoharjoittelu aktivoi ja harjoittaa tehokkaasti kehon syviä lihaksia, jotka ylläpitävät kehon asentoa. Hyväkuntoiset syvät keskivartalon lihakset auttavat myös pitämään selkärankaa terveempänä ja ryhdin hyvänä.

Tunturi by MFT -tuotteet on kehittänyt alppilajien valmentaja **Ewald Aigner** yhteistyössä Innsbruckin yliopiston kanssa.

Lisätietoja: www.tunturi.com



ICE PATCH ON SUOMALAINEN KYLMÄGEELELILAASTARI JOKA ON KEHITETTY KIPEYTYNEIDEN LIHASTEN HOITOON.

ICE PATCH:

- ▶ Lievittää kipua heti
- ▶ Vaikuttaa kuuden tunnin ajan
- ▶ Vaikuttaa suoraan kipukohtaan
- ▶ Lisää pintaverenkiertoa
- ▶ Ei tahraa
- ▶ Kiinnittyy hyvin niveliin

Ice Patch on turvallinen lääkeaineeton tuote kivunlievitykseen.

ARIXIN tuoteryhmän Ice Patch ja uusi Power Patch tuotteet esittelyssä

Kauneus- ja terveystessuilla 13 – 15.11.2009 Messukeskuksessa. Tervetuloa osastollemme 6n16.

ARIXIN FinnAsia Oy • Myllärintie 4 B 24 • 01800 Klaukkala • puh. 045 265 3288 • sähköposti: info@arixin.fi





Satulatuoli sai keinuvan istuimen

Suomalainen Salli Systems on kehittänyt uuden, keinuvalla istuimella varustetun satulatuolin. Keinumekanismi mahdollistaa satulatuolin istuimen kallistumisen lantion mukana eri suuntiin ilman erillistä säätövipua.

Istuimen hallittu keinuminen mahdollistaa entistä aktiivisemmän istumisen, jolla on erilaisia terveysvaikutuksia. Keinunta elävöittää välilevyjä, aktivoi lihaksia ja tehostaa alaselän mikroverenkiertoa aktivoiden samalla koko kehoa. Tuolin käytöllä on myös lantionpohjan lihaksia kuntouttava vaikutus.

Lantiota myötäilevä istuin on miellyttävä myös kurotuksissa. Keinumekanismiin ansiosta lantiolla voi tehdä istuttaessa pieniä voimisteluliikkeitä, mikä parantaa alaselän liikkuvuutta, verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.

Salli-tuolit ovat kotimaisia avainlipputuotteita. Ne valmistetaan Rautalammilla Pohjois-Savossa. Vuonna 1990 perustetun Easydoing Oy/Salli Systemsin tuotteita viedään yli 30 maahan eri puolille maailmaa.

Lisätietoja: www.salli.com



Kipukynä kertoo parhaan stimulointipaikan

Kehittyneet menetelmät ja apuvälineet tekevät kivunhoidosta fysioterapiassa yhä täsmällisempää. Saga Spatechin maahantuoma

Stimplus Pro -terapiakynä on paristokäyttöinen stimulaattori, jonka avulla voidaan hoitaa vaikeita kroonisia kiputiloja sekä akuutteja posttraumaattisia ja postoperatiivisia kipuja.

Tens- ja akupistekynän elektroterapeuttista impulssia käytetään suoraan sen kipupisteen tai pinnallisen hermon päällä, jolla on yhteys kipualueeseen. Terapiakynä löytää ja ilmaisee äänen korkeudella ja valoindikaattorilla akupisteen parhaan stimulointipaikan.

Toinen uutuustuote, PainGone -kipukynä, toimii kuten Tens-hoitomuoto. Impulssi tuotetaan kiteellä ja kipukynä toimii ilman paristoja. Käyttöikä noin 100.000 painallusta.

Lisätietoja: <http://www.saga.fi/spatech/html/uutuudet.html>

FYSI-päivien näyttelyyn tutustujat saivat Saga Spatechin osastolla kokeilla uutta kipukynää. Esittelemässä tuotepäällikkö Jens Gröbl.



13.-15.11.2009 Selkä 2009

Valtakunnalliset Selkpäivät Messukeskus, Helsinki

Perjantai 13.11.2009

- Klo 12.00 Selkävivun riskitekijät iän mukaan: työkäisten tyypilliset selkävivut ja miten niihin voisi ennakolta vaikuttaa, Lääketieteen tri, erikoistutkija Helena Miranda, Työterveyslaitos
Taukojumppa
- Klo 13.00 Tupakka ja selän välilevyjen rapistuminen: mitä positiivisia vaikutuksia tupakoinnin lopettamisesta on selälle, Yliääkäri Markku Heliövaara, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Taukojumppa
- Klo 14.00 Selkäsairaudet ja työkyvyttömyyseläke Yliääkäri, professori Juhani Juntunen, Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Etera
Taukojumppa
- Klo 15.00 Masentunut selkäpotilas vastaanotolla; miten masennus todetaan ja miten se otetaan huomioon selän hoidossa, Fysiatrian yliääkäri Päivi Sutinen, Pohjois-Karjalan keskussairaala
Taukojumppa
- Klo 16.00 Miten fysioterapiassa ja kuntoutuksessa voidaan ottaa huomioon selkäpotilaan masentuneisuus Psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti Mikko Patovirta, Bodymind Oy

Lauantai 14.11.2009

- Klo 12.00 Selkäviviön 2009 avajaiset Pääsihteeri Ilkka Vuori, Suomen TULE ry Toiminnanjohtaja Jukka Keronen, Selkäliitto Toiminnanjohtaja Aino Sainio, FYSI ry sekä asiantuntijoiden raati
- Klo 13.00 Istuminen – selkäviviön riskitekijä? Pääsihteeri, professori Ilkka Vuori, Suomen Tule ry/ kansallinen TULE-ohjelma

Taukojumppa

- Klo 14.00 Tasapainon vaikutus selän toimintaan ja liikkumiseen Dosentti Tapani Rahko, Tampereen Yliopisto

Taukojumppa

- Klo 15.00 Selkävivun ortopediset hoitokeinot Kirurgian, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Peter Pippingsköld, Diacor

Taukojumppa

- Klo 16.00 Arjen ergonomia: millainen on toimiva koti selän hyvinvoinnin kannalta? Fysioterapeutti Tiina Teivainen, Helsingin kaupunki/ Toimiva koti

Sunnuntai 15.11.2009

- Klo 12.00 Vaikean selkävivun hoitokeinot, Kipupoliklinikan yliääkäri, fysiatrinen Jukka-Pekka Kouri, Kuntoutus Orton

Taukojumppa

- Klo 13.00 Stressiselkä: synty ja käytännön ohjeita jännitys- ja stressiä sairastaville, Johtava psykologi Tage Orenius, Orton

Taukojumppa

- Klo 14.00 Yksilöstä ryhmään – fysioterapiasta liikuntaan Selkäneuvoja, TtM fysioterapeutti Kirsi Töyrylä-Aapio, Suomen Selkäliitto ry

Taukojumppa

- Klo 15.00 Pakkaako kipu pakaraan – voiko syynä olla iskias? Yliääkäri Kaija Puustjärvi-Sunabacka, Hyks, Fysiatrian klinikka

Taukojumppa

- Klo 16.00 Selkäongelmaklinikka: Selkäneuvojen/ fysioterapeuttien käytännön ohjeita

Järjestäjät: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry fysi.info@fysi.fi, puh. 09-477 2344, www.fysi.fi
Suomen Selkäliitto ry, selkaliitto@selkaliitto.fi, puh. 09-605 918, www.selkaliitto.fi

Messulipulla pääset seuraamaan kaikkia luentoja. Leikkaa alennuslipuke talteen!



terveys 13.-15.11.2009
Helsingin Messukeskus

Hae henkilökohtaisia vinkkejä, osallistu asiantuntijaluennoille. Testaa terveyttäsi, kokeile uusia liikuntamuotoja.

Kaikki ohjelmat sisältyvät lipun hintaan, samalla lipulla myös Kauneus, Muoti ja Häät&Rakkaus -messuille. Tervetuloa!

Liity tapahtuman messuklubiin – saat uutiskirjeessä tietoa ohjelmasta ja aikatauluista: katso www.terveysmessut.fi

Liput: 13/9 €, koko viikonlopun lippu 20 €.
Järjestäjä: Suomen Messut, puh. (09) 150 91.



terveys
Helsingin Messukeskus
13.-15.11.2009
Avoimena pe klo 10-19, la-su klo 10-18 Kupongin arvo

4 €

Leikkaa talteen ja tuo messuille! Oikeuttaa 4 euron alennukseen normaalihintaisesta aikuisen pääsylipusta (13 €).

Tämän edun Sinulle tarjoaa FYSI ry.

Hyödynnä messuetusi

FYSI 3 • 2009

51

**ELÄMÄSI
VAKUUTUS**

Elämäsi vakuutus turvaa myös autosi

Elämäsi vakuutus on yksilöllinen ratkaisu, jonka saat vain vakuuttamisen erikoisliikkeestä.

Se suunnitellaan kanssasi kasvotusten ja kattaa kaiken, mikä perheessänne turvaa tarvitsee. Autoasi varten voimme liittää Elämäsi vakuutukseen Fenniakaskon ja koostaa siitä juuri sinulle sopivan paketin.

Muistathan, että keskittämällä kaikki perheesi vakuutukset meille voit hyötyä Fenniabonuksista jopa **24 %**.

Varaa nyt aika
osoitteessa fennia.fi
tai soita **010 503 8808**.



 **Fennia**

Vakuuttamisen erikoisliike