



Paula Koivuniemi:
Tervettä taiteilijaelämää!
s. 12

**Rakennusmies
kuntotesteissä**
s. 6

**Vauvakin
voi tarvita silmälasit**
s. 46

FYSIOTERAPEUTTI + HUR = KUNTOUTUS²

Kun yhdistetään parhaiden fysioterapeuttien ammattitaito ja maailman edistyksellisin kuntoutusteknologia, saadaan tulokseksi entistä nopeammin kuntoutuvia potilaita. Se on yhtälo johon me yhdessä pyrimme. Suomalainen HUR on kehittänyt perinteisten ja hyvintoimivien kuntoutusmenetelmien tueksi laitteiston jonka avulla kuntouttaminen nopeutuu ja sen etenemistä on helpompi seurata. Hanki sinäkin edistyksellisintä kuntoutustekniikkaa joka avaa varmasti uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia ammattisi harjoittamiseen.



KYSYMINENHÄN EI MAKSA MITÄÄN

SOITA MAKSUTTOMAAN
SUUNNITTELUPALVELUUMME

06 832 5500

KYSY MYÖS TEHDASHUOLLETTUJA VAIHTOLAITTEITAMME



Antaa kunnan vastuksen.

Hiljattain julkaistiin uusi EU:n laajui-
nen tutkimus, jonka mukaan tuki- ja
liikuntaelinongelmat aiheuttavat
240 miljardin euron kustannukset
joka vuosi EU:ssa! Valtavaan summaan sisältyvät sai-
rauden hoito-, kuntoutus- ja päivärahakulujen lisäksi
sairauspoissaolojen kustannukset mm. työpaikoille.
Vielä tänä syksynä valmistuu tutkimus siitä, miten
suuret kustannukset ovat Suomessa.

Tätä taustaa vasten on hyvin ymmärrettä-
vissä, että myös kustannusten maksajat, eli kunnat,
Kela ja työnantajat, ovat kehittäneet erilaisia keinoja
kustannusten vähentämiseksi. Työpaikoilla ovat yleis-
tyneet työnantajien työntekijöilleen kustantamat
liikuntasetelit, joiden avulla pyritään ongelmien en-
naltaehkäisyyn. Liikunta on lääke, mikä on nyt tutki-
muksissa todistettukin.

Julkinen sektori pyrkii yhteiskunnan kustan-
nusten säästöön kehittämällä uudentyypisiä tapoja
kaikkien saatavilla olevien fysioterapia- ja kuntoutus-
palvelujen hyödyntämiseen. Yksi tällainen innovaatio
on palveluseteli, jota voidaan jatkossa hyödyntää
myös kuntoutuksessa. Käyttöön tulee ainakin kaksi eri
palvelusetelijärjestelmää: kuntien myöntämät palve-
lusetelit ja Kelan palvelusetelikokeilu vaikeavammais-
ten lääkinnällisen kuntoutuksen avofysioterapiaan.

Kuntien palvelusetelit fysioterapiaan ja lääkin- nälliseen kuntoutukseen

Alkusyöksystä tuli voimaan laki, joka laajensi
kuntien mahdollisuutta hyödyntää oman alueensa
palveluntuottajia. Uusi laki lisää asiakkaan todellis-
ta valinnanvapautta ja mahdollistaa palvelujen ja
tuotteiden joustavan käytön myös vähävaraisille.
Päätösvalta on jätetty kunnalle. Kukin kunta päättää
itsenäisesti, missä palveluissa palvelusetelit otetaan
käyttöön ja minkä suuruisina.

Nopeimmat kunnat ovat jo tehneet päätök-
siäkin. Ehkä tutuin palvelusetelin käyttötapa on ollut
lasten päivähoito, jossa kokeilut aloitettiin jo vuosia
sitten. Palveluseteliä on jo kokeiltu myös fysiotera-
piassa ja kuntoutuksessa, johon se hyvin luontevasti
soveltuukin. Ainakin yksi fysioterapia- ja kuntoutus-
yritys löytyy jokaisesta kunnasta. Lääninhallituksen
toimiluvan saaneita fysioterapia ja kuntoutusyrityksiä
on Suomessa reippaasti yli tuhat ja vähintään saman
verran on yksinyrittäjinä toimivia ammatinharjoittajia.
Asiakaskäyntejä on vuosittain noin 6 miljoonaa.

Fysioterapeutit hoitavat asiakkaiden tuki- ja
liikuntaelinten ongelmia ja antavat monipuolisia käy-
tännön ohjeita myös kotona tai erilaisissa liikuntapai-

koissa tehtäviin omiin harjoitteisiin. Tietokoneiden
yleistyttyä niska-hartiaseudun ja selän ongelmat ovat
yhä keskeisempiä hoitokohteita, joihin myös oikealla
ergonomialla voidaan vaikuttaa.

Kelan palvelusetelikokeilu avofysioterapiaan

Kelassa on alkamassa mielenkiintoinen kokeilu
palvelusetelien käyttöön otossa avofysioterapiaan.
Projekti alkaa ensin pilotointi -kokeiluna ja tulosten
valmistuttua käytännön arvioidaan laajentuvan koko
maahan vuodesta 2016 lähtien. Keskeistä on vaikea-
vammaisen asiakkaan valinnan vapauden lisääntymi-
nen.

Tällä hetkellä Kela ostaa vaikeavammaisille
henkilöille avofysioterapiaa yli tuhannelta fysiotera-
piayritykseltä ympäri Suomea. Kela on kilpailuttanut
hoitopaikat ja hinnat ja määrännyt kunkin vaikeavam-
maisen asiakkaan hoitopaikan. Uudistuksen jälkeen
asiakas olisi se, joka valitsee ja "kilpailuttaa" itselleen
parhaan hoitopaikan Kelan pitämästä palveluntuot-
tajien rekisteristä. Kelan kustannukset lakisääteisestä,
vaikeavammaisten lääkinnälliseen kuntoutukseen
kuuluvasta avofysioterapiasta ovat noin 34 miljoonaa
euroa vuodessa.

*Aino Sainio
Päätoimittaja*





s. 6

Miten huolehdit itsestäsi suomalainen mies?



FYSI-lehden julkaisija:

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät 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) 4772314

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) 4772314
leila.salonen(at)fysi.fi

Painatus:

Kirjapaino Edita Prima Oy 2009

Painos: 11 000 kpl
ISSN 0789-8800



Fysioterapian ja kuntoutuksen ammatillinen uutis- ja asiakaslehti

Pääkirjoitus..... 3

Lihäs- ja nivelkivut:

240 miljardin lasku Euroopalle..... 5

Mies - miten huolehdit itsestäsi?..... 6

lääkäiden laitoshoidon
laatu parantunut!8

Tulevaisuudessa lääke personoidaan.....10

Paula Koivuniemi:

Motivaatiota kerrakseen..... 12

Työterveyslaitos tutki:
Rokkarin työ on raskasta 16

Valtakunnalliset Selkpäivät..... 17

FYSI-koulutus 18

Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2010 ... 20

Koulutuskalenteri 22

Miten fysioterapiaan?.... 23

FYSI ry:n jäsenrytykset 24

Kysy lakimieheltä / Kiinnostaako
Sinua jäsenyyys?.....31

FYSI Yrittäjäpäivillä painavaa asiaa..... 32

Kelan pääjohtaja:

Kuntoutuksella valoisa tulevaisuus.....33

Fysioterapiakeskus Armeniaan:
Kun on tahtoa, löytyvät keinotkin34

Osteoporoosia ei vielä kukaan tunnista.....36

Lojer palkitsi muotoilukilpailun voittajat 38

Aivot ja sydän 39

Väitökset 40

Voimia Lapista: hiljaisuus ja avaruus42

Suomalaisinnovaatio diagnosoi
rannekanavaoireyhtymän 45

Silmälasit vauvalle?..... 46

Kannen kuva: Sakari Majantie

Tuore tutkimus 25 maassa: Lihas- ja nivelkivut maksavat Euroopalle 240 miljardia euroa vuodessa

Lihas- ja nivelkivut aiheuttavat Euroopan taloudelle vuosittain yli 240 miljardin euron kustannukset. Brysselissä syyskuun viimeisenä päivänä julkistettu mittava tutkimus osoittaa, että tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet eli TULE-sairaudet aiheuttavat enemmän sairauspoissaoloja kuin mitkään muut sairaudet. Ne aiheuttavat lähes puolet (49 %) kaikista Euroopan unionin alueen työstä poissaoloista ja 60 % alueen pysyvästä työkyvyttömyydestä.

Kun mukaan lasketaan myös lihas- ja nivelkivun muut sosioekonomiset seuraukset, TULE-sairauksista aiheutuu Euroopassa yhteiskunnalle arviolta jopa 240 miljardin euron kustannukset.

Brittiläisen The Work Foundation -järjestön urauurtavassa, 25 Euroopan maassa toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että 100 miljoonalla eurooppalaisella — joista yli 40 miljoonaa on työelämässä — on pitkäaikaisia TULE-kipuja ja jopa 40 % joutuu olemaan poissa töistä niiden vuoksi.

- TULE-sairaudet vaikuttavat selkeästi ja haitallisesti EU:n työvoimatilanteeseen, sillä ne johtavat miljoonien työpäivien menetyksiin. Isossa-Britanniassa menetettiin yhden vuoden aikana 9,5 miljoonaa työpäivää, kertoo The Work Foundation -järjestön toimitusjohtaja **Stephen Bevan**.

Työkunnossa-tutkimuksen selkeä tulos on se, että varhainen hoito vaikuttaa keskeisesti TULE-potilaiden mahdollisuuksiin jatkaa työelämässä. - Tällä perusteella voitaisiinkin harkita "varhaisen hoidon lisää", joka kannustaisi viranomaisia ja terveydenhuollon ammattilaisia pitämään asian mielessä hoitokäytännöistä päätettäessä, toteaa järjestön vanhempi tutkija **Tatiana Quadrello**.

Työkunnossa-raportissa suositellaan myös uutta, aiempaa kattavampaa menetelmää sairauksien ja etenkin TULE-sairauksien hoidon kustannustehokkuuden arviointiin. Tässä mallissa TULE-sairauksien ja muiden pitkäaikais-sairauksien taloudellisessa ja lääketieteellisessä arvioinnissa otettaisiin terveydenhuollon välittömien kulujen lisäksi huomioon myös laajemmat sosioekonomiset kysymykset kuten työn tuottavuus.

Työkunnossa-tutkimus osoittaa, että kun TULE-potilas saa tukea työelämässä pysymiseen, hänen tuottavuutensa paranee. Yrityksen kannalta kyseessä on kannattava sijoitus.

Koordinoitu, kohdennettu yhteistyö on tarpeen. Siksi raportin julkistamisen yhteydessä käynnistettiin Euroopan laajuinen Työkunnossa-kampanja. Lisätietoa: www.fitforworkeurope.eu



Eteran Työterveyspalkinto myönnettiin Suomen Tule ry:lle

Eteran Työterveyspalkinto on myönnetty Suomen tuki- ja liikuntaelinliitolle, Suomen Tule ry:lle. Palkinnon perusteluna on ansiokas toiminta tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämässä ja sairauksien ennalta ehkäisemisessä. Palkinnon vastaanotti Eteran Työterveyspäivässä Suomen Tule ry:n pääsihteeri **Ilkka Vuori**.



- Suomen Tule ry:n aktiivisuuden ansiosta tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttamiin terveyshaittoihin ja taloudellisiin menetyk-

siin kiinnitetään maassamme entistä enemmän huomiota, perusteli Eteran ylilääkäri **Juhani Juntunen**.

Suomen Tule ry toimii tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja -vammojen ehkäisemiseksi, tule-sairaiden ja -vammaisten henkilöiden hoitoon ja kuntoutukseen pääsyn helpottamiseksi sekä riittävien palvelujen saamiseksi toimintakyvyn ja kunnan ylläpitämiseksi. Tavoitteena on vaikuttaa sekä yhteiskunnan päättäjiin että yleiseen mieliteeseen. Toiminnan taustalla on vahva tieteellinen tutkimus- ja kehittämistyö.

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry on Suomen Tule ry:n jäsen. ●

Miten huolehdit itsestäsi, SuomiMies?

Musiikkitalon työmaalla, Eduskuntataloa vastapäätä, laitettiin aurinkoisena syyspäivänä rakennustyöt hetkeksi seis tärkeän asian takia. Rakennusmiehet noudattivat ilmoitustaululla ollutta kutsua ja hakeutuivat sydän vähän pamppailleen saamaan lahjomatonta testitietoa kunnostaan.



Rakennusmies **Marko Matveinen** tuli testipäivään työparinsa ja ystävänsä **Omer Basicin** kanssa. Jerodos Oy:n palkkalistoilla olevat miehet olivat juuri asentaneet pari miehistöluukkua: laittaneet sokkelit ja niiden päälle luukut ja kansilaatat.

– Ilman muuta kiinnostaa, mikä kunto on. Viimeksi olin vastaavantapaisissa testeissä 15 vuotta sitten, kun vielä pelasin lätkää. Ei ole paljon tullut testailtua sen jälkeen..., Marko Matveinen toteaa.

– Odotan huonoja testituloksia. Liikun kyllä pari kertaa viikossa – lenkkeilen, käyn kuntosalilla ja lasten kanssa uimassa. Kesällä pelaan tennistä aina, kun kaveri löytyy ja töissäkin hiki irtoaa. Mutta ruokavalio on vähän pettänyt. Tulee syötyä liian myöhään ja epäsäännöllisesti varsinkin nyt, kun asun yksin.

– Sain vuosi sitten vuotuisessa työterveystarkastuksessa tietää, että minulla oli sokerit koholla jo toisen kerran peräkkäin. Siksi olen yrittänyt parantaa syömisiani. Painoin 100 kiloa ja tässä puolen vuoden aikana on lähtenyt 10 kiloa. Olen jättänyt iltasyömisii pois ja vaihtanut vähärasvaisempaan. Meillä ovat kaikki suvun miehet kuolleet sydänkohtaukseen. En halua sellaista.

Kehittämispäällikkö **Liisamaria Kinnunen** Kunnossa kaiken ikää –ohjelmasta tulkitsee testituloksia Musiikkitalon työmaakahvilassa. Hänellä on Marko Matveiselle hyvää kerrottavaa: lapsuuden ja nuoruuden liikuntatausta kantaa



Liikuntatieteiden maisteriksi opiskeleva Janne Kulmala ja testausfysiologi Enni Hietavala valmistelevat Marko Matveista kestävyyskuntotestiin.

Nämä testit tehtiin
Testipatteristoon on valittu kolme testiä, joissa ei tarvitse hikoilla ja hengästyä, mutta jotka antavat hyvän kuvan testattavan kunnosta.



Kestävyyskuntoa mittaava Polar-kuntotesti suoritetaan lattialla rauhassa pötkötellen. Vuorossa työkaverukset Marko Matveinen ja Omer Basic.



"SRV:n rakennushankkeiden toteutustapa työllistää runsaasti pieniä yrityksiä, joilla ei aina ole järjestettyä työhyvinvointitoimintaa. Tämä tapahtuma antaa näille pienille yrityksille mahdollisuuden työntekijöidensä kunnan testaamiseen ja herätteen työntekijöiden kunnan kohentamiseen"

SRV:n toimitilaliiketoiminnasta vastaava johtaja Juha Pekka Ojala.



Puristusvoimatestin mittaama käsien lihaskunto ennustaa hyvin liikunta- ja toimintakykyä tulevaisuudessakin.

InBody-laitteella tehtävä kehonkoostumusmittaus antaa yksityiskohtaista tietoa mm. rasva- ja lihasmassan määristä ja jakautumisesta kehossa. Testattava saa paperitulosteen, jonka avulla on helppo tehdä vertailuja, jos ja kun testi myöhemmin uusitaan.



edelleen, varsinkin, kun mies edelleen harrastaa liikuntaa: hapenottokyky on loistava ja kehonkoostumusanalyysi osoittaa miehen normaalia lihaksikkaammaksi. Arvot ovat muutenkin hyviä. Myös pudonneet kilot näkyvät: sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrän tulisi olla alle 100 ja se on.

Mies toteaa, että tulokset kannustavat etenpäin. Aikaisemmin jo kertaalleen lopetettu tupakointi pitää vielä saada pois. – Jos jättäisin taas keväälle näitten tärkeämpien päätösten teon. Pimeällä ei oikein huvita mikään. Painon pudottamisenkin aloitin keväällä ja se on onnistunut.

Suunnitteilla on myös yhteisen liikuntaharrastuksen löytäminen Omerin kanssa. – Meidän pitäisi löytää laji, jossa voisimme liikkua molemmat täysillä. Olen niin kilpailuhenkinen, että haluan tehdä täysillä.

Mitä tapahtui?

SRV ja Etera järjestivät yhteistyössä Likes:n (liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö) sekä KKI:n (Kunnossa kaiken ikää -ohjelma) kanssa tapahtumapäivän Musiikkitalon työmaalla. Ohjelmassa oli SuomiMies ja -Neito -testit, joissa testataan kehonkoostumus, puristusvoima ja kestävyyskunto. FysioSporttiksen fysioterapeutit antoivat tapahtumassa konkreettisia neuvoja ja ohjeita niskakipuihin, alaselän ongelmiin, sekä sydän- ja verenkiertoelimistön ongelmiin.

Miksi?

Kuntotestipäivät ovat osoittautuneet toimivaksi malliksi herätellä miehiä kohti terveellisempää elämäntapaa. Tavoitteena on saada liikuntaa harrastamattomat työikäiset liikkeelle ja pitämään huolta kunnostaan.

Rakentajat huonokuntoisia, mutta tyytyväisiä

Rakennusalalta siirrytään varhain eläkkeelle. Yli 60-vuotiaista alalla työskentelee vain noin viisi prosenttia.

Eteran tutkimusten mukaan 10 prosentilla rakennusalalla työskentelevistä on heikohko työkyky ja iän myötä kunto vain heikkenee, ellei sitä ylläpidetä päättäväisesti. Liikuntaa harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa vain neljännes rakennusalalla työskentelevistä. Lievää tai merkittävämpää ylipainoa on kertynyt yli 60 prosentille ja tupakojia on yli 30 prosenttia alalla työskentelevistä. Riesana ovat ulkotyön haitat. Raskaista työvaiheista, melusta ja huonosta ilman laadusta kärsii yli puolet rakentajista.

Työtyytyväisyys puolestaan rakennusalalla on korkealla. Jopa 90 prosenttia rakennustyöntekijöistä on tyytyväisiä työhönsä. Esimiestyö on yksi työtyytyväisyyteen ja hyvinvointiin eniten vaikuttavista tekijöistä. Rakennusalalla on pääsääntöisesti hyvät esimiehet, jopa 85 prosenttia työntekijöistä on tyytyväisiä omaan esimieheensä. Myös ihmisuhteet ovat rakennustyömailla hyvät, yli 90 prosenttia työntekijöistä on tyytyväisiä työyhteisöönsä, kiusaaminen tai muu loukkaava epäasiällisyys on hyvin harvinaista. Rakennustyöntekijä kokee saavansa ansaitsemaansa arvostusta työpaikalla. ●

Iäkkäiden laitoshoidon laatu on parantunut 10 vuodessa!

Uskoitko silmiäsi nähdessäsi otsikon? Niinpä. Olemme tottuneet lukemaan vanhustenhoidosta vain huonoja uutisia ja "märät vaipat" ylittävät aina helpommin uutiskynnyksen kuin tieto siitä, että hoitoa on kehitetty johdonmukaisesti parempaan.

Samoin kuin missä muussa toiminnassa tahansa, vanhustenhoidossakin kysymys on järjestelmästä, jossa laatua mitataan tarkoilla mittareilla, tuloksia seurataan systemaattisesti ja henkilöstöä johdetaan ammattitaidolla. Optimaalisesti toimiessaan tällainen järjestelmä tuottaa hyviä hedelmiä.

Sen osoittaa THL:n tuore tutkimus, jossa suomalaisten vanhusten laitoshoidon on seurattu ensimmäistä kertaa systemaattisesti 10 vuoden ajan.

- Vanhusten laitoshoidon on kehittynyt Suomessa parempaan, vanhusten toimintakykyä suosivaan suuntaan, vaikka työtä onkin paljon jäljellä. Jäljellä olevan toimintakyvyn säilyttäminen on laadukkaan iäkkäiden pitkäaikaishoidon kulmakivi, ja olemme nyt saaneet siitä kopin, vaikka asiakaskunta laitoshoidossa on samanaikaisesti vaikeutunut, toteaa geriatrian dosentti **Harriet Finne-Soveri**.

Tutkimuksen tuloksia:

Vuodesta 2001 on kuntoutumista edistävä hoito-työ lisääntynyt yhdeksän prosenttiyksikköä (57–66%).

Psykoosilääkkeiden käyttö ilman merkittävää syytä on vähentynyt kymmenen prosenttiyksikköä ilman, että asiakkaiden käytösoireilu olisi merkittävästi lisääntynyt.

Säännöllinen unilääkkeiden käyttö on vähentynyt 22 prosenttiyksikköä (41–19%), ilman että unihäiriöt ovat lisääntyneet.

Liikkumisen päivittäinen rajoittaminen on vähentynyt 4 prosenttiyksikköä (19–15%), vaikka asukkaiden dementian aste on lisääntynyt.

Luvut on saatu hoidon laatua ja vaikuttavuutta tarkasti mittaavalla RAI-järjestelmällä, joka on ollut pitkäaikaishoidon yksiköiden vapaaehtoisessa käytössä 10 vuotta. Sen avulla on tänä vuonna arvioitu jo yli kolmasosa maamme laitoshoidon asukkaista. ●



RAI-järjestelmän tuottama systemaattinen tieto on sytyttänyt valot vanhusten hoidon maailmaan. On oikeasti tapahtunut muutos ja se tapahtuu siihen suuntaan, johon haluamme. Vaikka asiakaskunta on pitkäaikaisessa laitoshoidossa vaikeampaa, hoidon laatu ja iäkkäiden toimintakyky ovat parantuneet, toteavat pääjohtaja Pekka Puska ja geriatrian dosentti Harriet Finne-Soveri.

Hoitajan ihmetys:

"Vietämme asiakkaiden kanssa päivittäin wc:ssä paljon aikaa. Miksi silti puhutaan aina ja vain märeistä vaipoista? Iäkkäillä on pidätyskyvyn ongelmia - monet tarvitsevat vaippoja samalla tavalla kuin pienet lapset, vaikka wc:ssä käydäänkin, kuka yksin, kuka avustetusti. Sitä paitsi: nykyajan vaipat ovat hyvin imukykyisiä ja niitä on monen muotoisia."

Hoitoapulainen nettikeskustelussa:

"Päätin jo ruveta vastaamaan näihin vaippakirjoituksiin omasta puolestani. Olen nyt vähän aikaa hoitoalalla työskennellyt ja työpaikallani vanhukseille vaipat vaihdetaan n. 2-3 kertaa päivässä. Luulin ennen työrupeamaa, että useammin pitäisi vaihtaa muistellen lasteni vaippaikkää, mutta toisin on vanhusten kanssa. Hyväkuntoisilla saattaa riittää yksikin vaihto päivässä, jos siis esim. yksin voivat vessassa käydä. Nykyajan vaipat on hyvin imukykyisiä, ei ne pikku lirahtelusta kostu juurikaan! Jos vanhus syö hyvin, toki se lisää vaipankulutustakin. On eroja yksilöiden välillä."



TIESITKÖ ETTÄ monet yksityisissä fysioterapiarytyksissä työskentelevät fysioterapeutit ovat erikoistuneet iäkkäiden ja muistisairaiden kuntoutukseen. He käyvät iäkkäiden luona kodeissa, vanhainkodeissa, palveluiloissa ja sairaaloissa.

Varma valinta

- hoitopöytä tyylikkäällä ja korkealaatuisella helmenharmaalla SKAI verhoilulla!

Delta 1MD7 Grape Professional hoitopöytä,
nilkkatyyntä ja keskuslukittavat pyörät



1.699,-
(sis. alv. 22%)



Huippuedullinen kulutustuote-paketti!

Paketti sisältää: 2 rullaa luonnonvalkoista 50 cm
leveää hoitopöydänsuojapaperia ja
5 L Garnaatio hierontaöljyä

45,- (sis. alv. 22%)

90
1919-2009
years of easy care

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

Lojer
FOR EASY CARE

Asiantuntijoiden kehittämä lääkinällinen hhp - hoitopatja



hhp lääkinällinen
hoitopatja on ensim-
mäinen testattu lää-
ketieteellinen tuote
infrapunasävyäläm-
pöön yhdistetyn an-
dalaatiohieronta-
netelmän alalla.

hyvinvointia 30 vuotta

- IP-syvälämpö kolmessa liikuteltavassa pisteessä
- 16 helpokäyttöistä ohjelmaa joista 10 lääkinällistä
- Stimuloi voimakkaasti lymfajärjestelmää
- Helpottaa neurologisia ja ortopedisia vaivoja (parkinson, ms-tauti)
- Helpotusta fibromyalgiaan
- Lievittää niveltulehduksia, reumakipuja.
- Parantaa merkittävästi rangan liikkuvuutta ja poistaa jännitystiloja syvien lihasten alueelta
- Lievittää spastisuutta
- Vaikuttaa tehokkaasti selkäkipuun
- Vähentää subjektiivista kivuntunnetta
- Jalkojen vyöhyketerapia
- Aktivoi kehonesteiden positiivista jakautumista
- Laskee selkeästi turvotusta
- Harjoittaa ja lisää kehon rentoutumiskykyä
- Auttaa psykosomaattisiin vaivoihin.
- Virkistää, elvyttää
- Helpokäyttöinen
- Kevyt - helppo kuljettaa kantokassissa
- Ei sido hoitohenkilökuntaa hoidon ajaksi
- Maailmanlaajuinen huoltoverkosto



Kumppanisi terveysasioissa

Tutustu lääkinällisiin hhp-
hoitopatjoihin messuilla:

Apuvälinemessut, Tampere,
5.-7.11.2009, osasto: A-halli, E1
Terveys- ja kauneusmessut,
Helsinki, 13.-15.11.2009, osasto
no 6 E 32
Hammaslääkäripäivät, Helsinki
19.-21.11.2009, osasto no 2 d 41

Maahantuonti • Myynti • Huolto
Mediviva / Officeman Oy
Valuraudantie 12, 00700 Helsinki

puh. (09) 825 6152/28, fax (09) 825 61535
www.mediviva.fi / info@mediviva.fi
www.hhp-international.com

I feel good

Tulevaisuudessa lääke personoidaan

Tähän asti on tavallaan "hyväksytty" se, että aina on olemassa joukko potilaita, jotka eivät hyödy valtalinnan lääkehoidosta. Nyt diagnostiikan ja lääkehoidon yhdistäminen antaa mahdollisuudet lääkkeiden personointiin: kunkin sairauden alaryhmille voidaan tulevaisuudessa räätälöidä omat lääkkeensä.

Lääketeollisuudessa ollaan siirtymässä mas-
satuotannosta tällaisiin räätälöityihin rat-
kaisuihin, joissa löydetään oikea lääke oike-
alle potilaalle niin, että potilaan yksilöllinen
tausta voidaan ottaa huomioon. Myös viranomaiset oh-
jaavat lääkekehitystä kohti personointia, toteaa ohjelma-
päällikkö Pauli Saarenketo Tekesin Pharma-ohjelmasta.

Personointi on Saarenkedon mukaan vielä alkute-
kijöissään koko maailmassa, mutta esimerkkejä siitä on
jo olemassa. Esimerkiksi rintasyövän hoidossa voidaan jo
tutkia testeillä, tuleeko potilas hyötymään tietystä lää-
kkeestä.

Kun diagnosointi kaiken aikaa ke-
hittyy, lääkkeitä voidaan personoida yhä
enemmän ja tarkemmin juuri niille, ehkä
hyvin pienillekin potilasryhmille, jotka
niistä hyötyvät.

Saarenketo ottaa esimerkiksi
astman. - Astman diagnosointi on ol-
lut epätarkkaa. Sairaus ei ole kaikilla
samanlainen, mutta sitä on hoidettu
kaikilla samantyyppisillä lääkkeillä. Tule-
vaisuudessa, kun diagnostiikka kehittyy,
saadaan esiin uusia alaryhmiä, joille voidaan räätälöidä
juuri niille tehokkaimmat lääkkeet.

Suomi on personointikehityksessä hyvin mukana.
- Meillä on huippuosaamista mm. genomiikassa ja systeemi-
biologiassa, Saarenketo sanoo.

Ikääntyvän vaste lääkkeelle on erilainen

Professori, ylilääkäri **Sirkka-Liisa Kivelä** korostaa,
että pelkkä normaali vanheneminen herkistää ihmisen
kudoksia lääkkeille. - Joidenkin lääkkeiden vaikutukset,
mutta etenkin niiden haittavaikutukset saattavat koros-
tua, kun ihminen vanhenee, ja olla aivan erilaisia kuin työ-
ikäisillä. Erityisesti sellaiset toiminnalliset ja hyvin ongel-
malliset haittavaikutukset kuin muistin heikkeneminen,
sekavuus, tasapainon häiriöt, käytöshäiriöt ja kaatuilut
yleistyvät vanhetessa.

Kivelä sanoo, että lääketutkimuksessa olisi huomi-
oitava tämä iäkkäiden erityislaatu. - EU on määrännyt, että



*Professori Sirkka-Liisa Kivelä Turun Yliopistosta ja toimitus-
johtaja Kari Varkila Tampereella toimivalta Koskiklinikalta korostavat,
että ikääntyneiden lääkehoidon toteutuksessa on monien tekijöiden
osuttava kohdalleen, jotta hoito on turvallista ja haittavaikutukset mi-
nimoitetaan. - Teknologian ja erilaisten palveluiden kehittäminen olisi
tervetullutta, he toteavat.*

niitä lääkkeitä, joita käytetään lasten hoitamisessa, tulee
EU:n alueella myös tutkia lapsilla. Olemme asiantuntijoina
yrittäneet lobata, jotta tällainen määräys saataisiin myös
vanhusten osalta, Kivelä korostaa. - Vanhukset ovat lää-
kkeiden erittäin suuri käyttäjäryhmä.

Suomihan voisi olla nopeasti ikään-
tyvänä maana se, joka ensimmäisenä
vetää kliiniset lääketutkimukset niin,
että meillä todella olisi myös vanhoja
ihmisiä näissä tutkimuksissa mukana.

lääkkäiden turvallinen lääke-
hoito edellyttää Kivelän mukaan hoi-
totoimintajärjestäjien aivan erityisen hyviä
tietoja, mutta vaatimukset kohdistu-
vat myös lääkkeiden käyttäjiin..

Kivelä haastaa kansalaiset
opiskelemaan lisää omista ja läheistensä lääkkeitä. - Olen
vahvasti sitä mieltä, että myös ihan tavallisten kansalais-
ten tulisi tietää aika paljon lääkityksistään ja ryhtyä puhu-
maan lääkkeistä niiden geneerisillä nimillä, vaikuttavan
aineen mukaan, sen sijaan, että puhumme lääkkeiden
kauppanimillä. Tämä vähentäisi päällekkäislääkityksien
määrää, kun ymmärtäisimme, että syömmekin päällekkäin
tuotteita, joissa on sama vaikuttava aine.

lääkkäillä näitä päällekkäislääkityksiä on Kivelän mu-
kaan hämmästyttävän paljon. - Monet syövät esimerkiksi
kahta nukahtamislääkettä tai kahta tulehduskipulääkettä.
Silloin ollaan tilanteessa, jossa hyödyt eivät päällekkäin
syömisestä lisäänty, mutta haitat korostuvat. ●



Selkäydinvammaisille oma yhdistys

Selkäydinvammaiset ovat perustaneet oman yhdistyksen Akson ry:n. Puheenjohtajaksi valittiin turkulainen ihmisoikeusjuristi Jukka Kumpuvuori.

Liikennevahingoissa, tapaturmissa ja synnynnäisesti tai sairauksien kautta tullessa selkäytimen vauriossa aksonit eli hermosäikeet katkeavat, jolloin aivoista lähtevä viesti ei pääse elimistön ääreisosiin. Seurauksena on joko ala- tai neliraajahalvaus.

- Selkäydinvaurion aiheuttamat ongelmat ovat niin vaikeita, että Suomessakin tulisi kansainvälisen käytännön mukaisesti siirtyä valtakunnallisesti keskitettyyn järjestelmään, jossa jo akuuttivaiheesta alkaen hoitoa saisi vain 1-3 yliopistosairaalaan perustettavassa selkäydinvammayksikössä, sanoo itse selkäydinvamman nuorena saanut lääketieteen lisensiaatti Antti Dahlberg.

Esimerkkeinä komplikaatioista hän mainitsee sisäelinten toimintahäiriöt, painehaavat ja hermoperäisen kivun, jotka saattavat yhdessä aiheuttaa jopa vaikeamman oirekokonaisuuden kuin liikuntavamman.

Uusi yhdistys keskittyy selkäydinvammaisten oikeuksien valvonnan ohella alan tiedotukseen sekä nuorten vammautuneiden palveluun muun muassa vertaistukitoiminnalla ja omatoimisen liikunnan edistämällä.

Vuosittain 150-200 henkilöä saa Suomessa vaikean selkäytimen vaurion. Yksi yhdistyksen tavoitteista on kartoittaa, kuinka paljon selkäydinvammaisia Suomessa on. Tällaista tietoa ei tällä hetkellä ole. Arvioiden mukaan määrä on noin 5.000.

LYMPHATOUCH®

– a touch of experience

www.lymphatouch.com



*Uusi alipainehoito
turvotukseen ja kipuun*



hld HEALTHY
LIFE
DEVICES

Ota yhteyttä ja sovi koekäytöstä.



HLD Healthy Life Devices Oy
Unioninkatu 20–22, 00130 Helsinki
Puh. 010 423 7300, info@healthylifedevices.com

ISO 9001:2000/13485:2003 -sertifioitu yritys



”Meillä kaikilla on eri vaiheissa elämää omat vaikeutemme – kukaan ei pääse helpolla. On hieno asia, jos pystyn olemaan yhdellekin ihmiselle esimerkkinä. Voimme omilla elämäntavoillamme ja positiivisella ajattelulla vaikuttaa paljon terveyteemme, kannustaa toisiamme katsomaan eteenpäin!”

Paula Koivuniemi ryhtyi kymmenisen vuotta sitten tietoisesti muuttamaan elämäntapojaan sillä seurauksella, että keho ja mieli ovat kiittäneet. Tulokset näkyvät entistäkin paremmille kohdille asettuneina kropan kaarina, mutta mikä vielä tärkeämpää, kaikkeen mieleiseen tekemiseen riittävänä energiana. – Olen niin utelias ihminen, että haluan nähdä ja kokea maailmaa vielä paljon. Yhdeksänkymmppisenä vedän biisejäni varmaan plyymeihini sonnustautuneena vanhainkodissa ja komennan porukoita keppiäni kopautellen.

Paula Koivuniemellä on takanaan 40 vuotta epäsäännöllistä yötyötä. Vaikka esiintymisajat ovat tanssikeikkojen jäätyä pois ohjelmistosta aikaistuneet – enää työpäivät eivät veny pitkälle aamuyöhön – tekosytä liikkumattomuuteen löytyisi, jos niitä haluaisi etsiä. Mutta Paula Koivuniemi ei halua, päinvastoin: – Kun täytin viisikymmentä, ryhdyin tietoisesti muuttamaan elämäntapojani terveellisempään suuntaan ihan loppuelämän vuosia ajatellen. Elämä on niin mielenkiintoista, että haluaisin elää tosi kauan!, hän pamauttaa suorakuisen tyyliinsä.

– Kun nuorena aloitin keikkailun, syöminen oli hyvin epäsäännöllistä: sämpylöitä ja makkaroita baareissa pitkillä ajomatkoilla. Nyt kiinnitän huomiota paitsi ravintoon myös riittävään liikkumiseen ja lepoon. Tupakointi jäi jo vuonna 1973 ja alkoholinkäyttöni rajoittuu sampanjalasilliseen silloin tällöin.

Liikkumalla ja terveillä elämäntavoilla Paula Koivuniemi tähtää siihen, että hän pystyy jatkosakin olemaan kaikella energiallaan mukana niissä asioissa, jotka häntä kiinnostavat. Ja niitä on paljon. Työ ja siinä kehittyminen on elämän tärkeä kulmakivi. Kalenterista löy-

tyy merkintöjä toinen toistaan innostavammista työprojekteista ja vapaa-ajan suunnitelmista jo seuraavalle kolmelle vuodelle. Toisaalta tärkeä osa elämänmuutosta on ollut tarkka punninta siitä, mihin kaikkeen lähteä mukaan. – Vaistoni on kehittynyt hyväksi. Tiedän heti, jos en tahdo olla jossakin mukana.

Paula Koivuniemi on häkellyttävä yhdistelmä ominaisuuksia, jotka tekevät hänestä hienon esimerkin kaikenikäisille liikkujille. Varsinainen terveysteko on se, että hän on omalla esimerkillään innostanut suomalaisen toisensa jälkeen sohvan pohjalta sauvakävelemään. Eihän laji, jonka lavalla rocktähtien kanssa temmeltävä, sytyttävä nainen on ottanut omakseen, voi olla tylsä tai junttimainen?

Aikaisemmin lajit ja innostukset olivat tulleet – ja yksi toisensa perään myös menneet. – Sauvakävelyn myötä löysin lajin, jota on helppo tehdä missä ja milloin vain. Tarvitaan vain lenkkarit ja sauvat. Lenkille voi lähteä yksin tai ystävän kanssa. Teen reippaita lenkkejä mm. **Hulkko-** **sen Railin** ja **Mannolan Pirkon** kanssa, vaikka aivan viime aikoina emme ole päässeet yhteisille lenkeille. Lisäksi käyn välillä naisporukassa vesijuoksemassa.

Vaikka Paula Koivuniemi on julkkis, hänellä ei ole mitään vaikeuksia mennä ihmisten joukkoon lenkkipoluille ja uimahalleihin. Tosin hän veistelee valitsevansa mieluummin ”laitakaupungin uimahalleja, koska niissä ei ole niin paljon nuoria uroksia”. – Ja ”ulkomailla” Kauniaisissa on hyvä käydä, kun siellä minua ei tunneta, hän heittää.

Lisänä lajivalikoimassa ovat vielä keikat: – Keikkapäivinä ei lenkille tarvitse mennä, kun vedän lavalla yhtä soittoa tunnin tai puolitosta putkeen. Se on aikamoinen jumppa.

Paula Koivuniemi ei liiku tiettyjen päivien tai kellonlömien mukaan, sillä liikunnasta on tullut tarve ja intohimo: Keho kertoo, kun se tarvitsee liikuntaa.

Kotona Helsingissä ollessaan hän suunnistaa sauvoineen kotiovelta puiston läpi merenrantaan tai, jos kaippaa syvemmälle metsään ja luonnon syliin, Espoon Olariin. – Sinne tosin täytyy mennä autolla.

Ovatpa sauvat päässeet mukaan Amerikan-matkallekin. – Siellä kävelemme kuitenkin pääsääntöisesti ilman sauvoja. Olimme syyskuussa siskon kanssa Floridan Tampassa. Teimme joka aamu ennen



Motivaatiota kerrakseen:

”Olen niin utelias ihminen, että haluan nähdä ja kokea vielä paljon!”



aamiaista 45 minuutin kävelyn rannalla aamuauringossa ja täydensimme samalla tärkeitä D-vitamiinivarastoja, kun emme laittaneet lenkille aurinkosuojaa.

Samalla tulee todistua siitäkkin, että niin kuin valtaosa suomalaisista, Paula Koivuniemi seuraa tarkalla silmällä uusinta terveystietoa. – Motiivina minulla on se, että haluan elää kauan. Olen niin utelias ihminen, että haluaisin olla mahdollisimman kauan katsomassa ja kokemassa tätä maailmaa, matkustaa moniin hienoihin paikkoihin ensin kauemmas ja sitten, kun ikää tulee enemmän, lähemmäs Eurooppaan. Tämä suunnitelma ei onnistu, ellen pyri pitämään terveydestäni mahdollisimman hyvää huolta.

Hyvä kunto mahdollistaa sen, etteivät pitkätkään lentomatkat muodostu liialliseksi rasitukseksi. Tällä hetkellä Paula Koivuniemen lempikohteet löytyvät nimittäin ison veden takaa mm. New Yorkista ja Floridasta, jonne hän suunnistaa aikaisempaa useammin ystäviä ja sukua tapaamaan. – Viime vuonna kävimme siskon kanssa Kanadassakin, jossa meillä on serkkuja, joiden perheet ovat asuneet siellä jo 1950-luvulta lähtien. Ensi vuoden tammikuussa tapaamme serkkujen kanssa taas Floridassa: heillä on siellä Tampassa huvilat.

– Meillä on pieni suku ja olemme vain lähentyneet toisiamme, nautimme yhdessäolosta ja vanhojen asioiden muistelusta samalla, kun olemme toisillemme osa tärkeää turvaverkkoa, jota ihminen tarvitsee. Lasten sairaanhoitajana työskentelevä siskoni on minulle ihminen, johon voin aina tukeutua ja luottaa, Paula Koivuniemi sanoo ja tuo esiin tärkeän elementin: sosiaalinen hyvinvointi on sekin keskeinen osa terveyttä.

Vuosien mittaan aina vain enemmän omaksi itsekseen tulleen naisen ja taiteilijan suhtautuminen ikääntymiseen on rento. – Meillä viihdealan artisteilla ikään ei kiinnitetä juurikaan huomiota. Teemme työtämme lavalla taiteilijan oikeudella – iästä viisi! Kun olin itse katsomassa seitsemänkymmipäisen **Tina Turnerin** keikkaa, hänen ikänsä häivähti mielessäni vain ohimennen jossakin kohdassa, kun mietin, että vitsit, tuolla Turner painaa menemään ihan täysillä. Omalla keikallanikin järjestäjät hiljattain ihmettelivät, miten voin vetää lavalla puolitoista tuntia putkeen ilman, että olen edes hiessä. No – kesäkeikoilla paidatkin ovat kyllä märkinä mutta se johtuu helteestä, Paula Koivuniemi nauraa.

Visio tulevasta on täynnä iloa ja huumoria. – Jos terveyttä piisaa, olen yhdeksänkymmipäisenä reipas ja pirteä aikuinen nainen, hän veistelee. – Näen itseni pienenä, vähän kutistuneena tarmonpesänä, joka plyymeihini sonnustautuneena esitän vanhainkodissa tuttuja biisejäni ja järjestelen joukkoja keppiä lattiaan kopautellen. Minulla kun on taipumus ottaa ylipäällikön rooli heti, kun on väkeä koolla, ja energiaakin piisaa!

Kaikki tämä ei tarkoita sitä, että Paula Koivuniemi ei olisi omakohtaisestikin tutustunut suomalaisten kansantautiin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. – Ei kukaan meistä pääse helpolla – meillä kaikilla on myös terveydessä omat ongelmamme. Oma selkäni on operoitu kaksi kertaa ja muutakin on ollut. Tärkeää on se, että katsomme eteenpäin ja kannustamme toisiamme tekemään asioita, joiden avulla voimme itse vaikuttaa positiivisesti terveyteemme – niitähän on paljon. Musiikki on niistä yksi!

– Itse käyn mm. kerran viikossa fysioterapiassa. Se on lihashuoltoa ja ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa samalla, kun rasitus- tai muut vammat voidaan hoitaa pois heti tuoreeltaan. Klinikka 22:ssa vastaanottava fysiotera-

peuttini **Petri Rissanen** on minulle tärkeä luottohenkilö. Hän hoitaa myös monia muusikoita. Lisäksi hyvää oloa tuovat erilaiset hellittely- ja lellittelyhoidot.

Paula Koivuniemi on kannustava esimerkki jokaiselle, joka haluaa parantaa elämänlaatuaan muuttamalla elämäntapojaan terveellisempään suuntaan. Esimerkkiä voimme ottaa myös hänen suhtautumisestaan iän karttumiseen. Taiteilijan vapaudella Paula Koivuniemi nauttii eletyn elämän mukanaan tuomasta, elämään syvyyttä ja varmuutta tuovasta tiedosta, kokemuksesta ja itsetuntemuksesta. Samalla hän antaa aina innostumaan valmiin, ”ikuisen kakaran” lapsenmielensä viedä häntä mukaan uusiin asioihin.

Tärkeä viesti tässä nuoruutta ihannoivassa nykymaailmassa on se, että ikä ei olekaan este, vaan mahdollistaja. – En vielääkään muista ikääni, mutta elämä tuntuu muuttuvan vuosikymmenien vaihtuessa aina vain mahdavammmaksi. Se on tullut helpommaksi ja vapaammaksi, kun monenlaiset paineet ovat hellittäneet. Ja koko ajan tapahtuu vaikka mitä uutta ja kiinnostavaa!

Mielenkiintoinen palapeli

Alaraajafysioterapiaan erikoistunut Petri Rissanen kertoo, että hänen ja Paula Koivuniemen yhteistyö alkoi pienestä ongelmalähtöisestä kartoituksesta. – Esiintymiseen kuuluvat paitsi näyttävät asut myös kengät, joita suunniteltaessa ensimmäinen kriteeri ei ole ollut jalkojen terveys ja hyvinvointi. Siksi alaraajat kuormittuvat intensiivisessä esiintymistilanteessa.

– Yhteistyömme Paulan kanssa on kehittynyt hyvin tarkaksi, ja se opettaa minua fysioterapeuttina koko ajan. Paulalla on yleensä itsellään selkeä ajatus siitä, mihin kehon alueeseen on kulloinkin paras keskittyä: rintarankaan vai niskaan, olkapäähän vai alaraajoihin. On kivaa olla taustalla auttamassa tavoitteisiin ihmistä, joka on erittäin motivoitunut.

Petri Rissanen sanoo huomanneensa, että esiintyvät taiteilijat vertautuvat monessa suhteessa toisaalta urheilijoihin, toisaalta kolmivuorotyötä tekeviin. – Duuni on kovaa ja työajat ja –matkat usein epäinhimillisiä. Oma elementtinsä on näytävävyys, joka kärsii, jos lihasvoima ja liikkuvuudet eivät olekaan kunnossa.

– Vastaanotolleni on hakeutunut viime aikoina Paulan lisäksi muitakin kulttuuri-ihmisiä. Mitä enemmän olen oppinut tuntemaan sitä maailmaa, sitä monipuolisempi palapeli työstäni on tullut. Se on yhdistelmä ennalta ehkäisevää tyofysioterapiaa, urheilufysioterapiaa, manuaalisia taitoja ja personal trainerin toimenkuvaa.

Luovuuskin kukoistaa. – Jos esimerkiksi toteamme, että olkapäiden ulkorotaattoreita olisi nyt harjoitettava, vaikka edessä on kolmen viikon keikkaputki, keksin Pau-



lalle harjoitteita, joita hän voi tehdä vastuskumin avulla pitkillä automatkoilla, kun joku toinen ajaa. Olkapäät ja hartiansseutu ovat laulajilla erityisen kovilla: asennot ovat eteenpäin taipuneita ja kädet kannattelevat mikrofonia.

– Kyse on hyvin kokonaisvaltaisesta fysioterapiasta. Siihen kuuluu käsittelyjä ja passiivisia venytyksiä, mutta aivan olennaisena osana kotiharjoitteiden ohjeistusta harjoittelusalilla.

Muuten: FYSI-lehti tavoitti fysioterapeutti Petri Risasen puhelinhaastatteluun syyslomalta Kuhmosta, jossa mies harjoitti omaa proprioseptiikkaansa: Hän oli metsästyksen johtajana hirvimetsällä. Takana oli onnistunut hirven kaato ja edessä – tietysti – peijaiset! ●



PaplaSet®



TUOTTEET HIERONTAAN JA FYSIOTERAPIAAN

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

 Paperplast Oy

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

**ERGO
REST®**

Laatua lähes 30 vuotta

Hoitopöydät



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



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



Työhyvinvoinnista sekä työ- ja toimintakyvystä huolehtiminen on yhtäläillä esiintyvien taiteilijoiden kuin minkä tahansa muunkin ammattiryhmän oikeus. Näin toteaa Työterveyslaitoksen tutkija **Henna Hämäläinen**, joka selvitti rock-muusikon työn kuormittavuutta Apulanta-yhtyeen keikoilla. Tutkimus on ensimmäinen tieteellinen suomalaistutkimus, jossa mitattiin rock-muusikon työn kuormittavuutta.

Tutkimus osoitti, että Apulannan muusikoiden työ on luokiteltavissa keikan aikana keskiraskaaksi, jopa raskaaksi työksi. - Vain harvoissa ammateissa työskennellään näin korkealla teholla, näin pitkiä aikoja, Hämäläinen sanoo. - Keskimääräinen syke vaihteli tutkittavilla keikan aikana 128–144 lyöntiä/minuutti (min-1), joka vastaa noin 70 prosenttia tutkittavien maksimaalisesta sykintätaajuudesta. Keikka kestää tunnista kahteen.

Verrattaessa Apulannan muusikoiden **Toni Wirtasen**, **Sipe Santapukin** ja **Sami Lehtisen** työtä muihin fyysisiin suorituksiin, voidaan sanoa, että

- kitaristin ja päävokalistin työ vastaa fyysiseltä kuormittavuudeltaan esimerkiksi poteron kaivamista seisten, muuttamista tai pienkoneen liikuttamista omalla lihasvoimalla.

- rumpalin työ vastaa fyysiseltä kuormittavuudeltaan esimerkiksi kilpasulkapallon pelaamista, perustusten valamista, halkojen hakkaamista, muurausta rakennustyömaalla tai kiihdytsajoa radalla.

- basistin työ vastaa fyysiseltä kuormittavuudeltaan esimerkiksi lihanleikkaajan työtä, nyrkkeilysäkkiin lyömistä

tai keihäänheittokilpailua.

Laboratoriomittaukset osoittivat, että Apulannan muusikoiden aerobinen suorituskyky on parempi kuin vastaavikäisten suomalaisten miesten keskimäärin.

Keikkamittaukset tehtiin kahdella keikalla. Mittaukset käsittivät sykintätaajuuden, elimistön sisä- ja ulko-osien lämpötilojen sekä syljen kortisolihormonin mittaamisen. Lisäksi keikan jälkeistä palautumista monitoroitiin samojen muuttujien avulla. Keikkapaikkojen lämpöolot mitattiin keikkojen aikana ulkoisen lämpökuormittumisen selvittämiseksi.

Kehon sisäosien lämpötilamittaukset osoittivat, että keikan aikana lämpötila nousee voimakkaasti. Reilun puoleltoista tunnin keikan aikana kehon lämpötila nousi keskimäärin yli 38°C ollen korkeimmillaan jopa 38,4°C. Fyysisen työn aikana normaalilämpötila-alueen ylärajana pidetään 38–38,2°C.

Kuormittavuuden vastapainona rock-muusikon työhön liittyy voimavaroja tuottavia tekijöitä kuten innostavuus ja haasteellisuus. Työ inspiroi, ja yleisöltä saa suoran palautteen. ●



Rokkarin työ on raskasta

Kitaristi ja vokalisti Toni Wirtanen huhkii keikalla kuin kaivaisi poteroa, basisti Sami Lehtinen kuin hakkaisi nyrkkeilysäkkiä ja rumpali Sipe Santapukki kuin hakkaisi halkoja tunnin kahden ajan.

Kuvat: Aija

13.–15.11.2009 Selkä 2009

Valtakunnalliset Selkäpäivät, Messukeskus Helsinki

Valtakunnalliset Selkäpäivät 2009 järjestetään Helsingin Messukeskuksessa Terveys-, Kauneus-, Muoti- ja Häät & Rakkaus -messujen yhteydessä. Messuvieraat pääsevät samalla lipulla kaikkiin neljään messutapahtumaan sekä seuraamaan korkeatasoisia asiantuntijaluentoja. Tämän sivun alalaidasta löydät FYSI:n tarjoaman lipukkeen, joka oikeuttaa 4 euron alennukseen aikuisen normaalihintaisesta 13 euron pääsylipusta.

FYSI on mukana Terveysmessuilla omalla osastollaan, jonka numero on 6 e 31. Osastolla on asiantuntijafysioterapeutteja, jotka vastaavat messuvieraiden kysymyksiin ja antavat neuvoa mm. selän, niska-hartiaseudun ja muissa tuki- ja liikuntaelimestön ongelmatilanteissa. Fysioterapeutit tekevät osastolla myös mm. kehonkoostumuksen, puristusvoiman ja tasapainon mittauksia.

Yhä useampi potee selkävaivoja omien elämäntapojensa rampauttamana. Stressi säteilee kipuna selkään tai sauhuttelu rapistuttaa selän välilevyt nuorellakin tupakojalla. Valtakunnalliset Selkäpäivät on Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n ja Suomen Selkäliiton yhdessä järjestämä luentotapahtuma. Se kokoaa saman katon alle fysioterapeutit, selkäneuvojat ja lääkärit sekä oman selkänsä kuntoutuksesta kiinnostuneet selkäpotilaat.

Selkäpäivien luennoilla tarjotaan tietoa mm. kivun hoidosta, kuntoutuksesta ja selkäleikkauksista. Perjantaina keskitytään työikäisten selkäongelmiin ja masentuneen selkäpotilaan hoitoon. Lisäksi ylilääkäri Markku Heliövaara kertoo, millaisia positiivisia vaikutuksia tupakoinnin lopettamisella on selälle.

Lauantain paneelikeskustelussa selkäongelmista keskustelelee asiantuntijaraati ja luennoilla keskitytään ergonomiaan ja selkävivun ortopedisiin hoitokeinoihin – leikataanko vai ei. Sunnuntaina puhutaan stressiselästä, iskiäksestä ja vaikean selkävivun hoitokeinoista.

Selkäpäivien päätteeksi luentovierailta on mahdollisuus osallistua selkäneuvojen ja fysioterapeuttien selkäongelmaklinikalle ja saada käytännön neuvoja vaivoihinsa.

Terveysmessut on alan suurin yleisötapahtuma Pohjois-Euroopassa. Viime Terveysmessuihin ja sen rinnakkaistapahtumiin tutustui yli 36 000 hyvinvoinnistaan kiinnostunutta messuvierasta.

Selkäpäivät 2009 järjestäjät:

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry,
puh. (09) 477 2344
Suomen Selkäliitto, puh. (09) 605 918

Messut:

Suomen Messut, tiedottaja Tarja Gordienko, puh. (09) 150 9734,
tarja.gordienko@finnexpo.fi, www.terveysmessut.fi


HUOM! Hyödynnä messuetusi



kauneus
terveys
muoti

Häät
RAKKAUS

Samalla Messulipulla pääset neljään messutapahtumaan: Terveys-, Kauneus-, Muoti- ja Häät & Rakkaus -messuille sekä seuraamaan korkeatasoisia asiantuntijaluentoja Selkäpäivillä ja muissa saleissa.




terveys

Helsingin Messukeskus
13.–15.11.2009
Avoinna 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. Osasto 6 e 31

 Suomen Messut

Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus 2009-2010

Kohderyhmä: Fysioterapeutit. 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.



Ryhmä 7 (täynnä)

Moduuli I 2.-4.12.2009 Helsinki

Moduuli II 18.-21.1.2010 Turku

Moduuli III 10.-12.3.2010 Helsinki

Ryhmä 8 (tilaa)

Moduuli I 13.-15.1.2010 (ke-pe) Helsinki

Moduuli II 10.-12.2.2010 (ke-pe) Turku

Moduuli III 15.-17.3.2010 (ma-ke) Helsinki

Ilmoittautuminen: mari.visakko@fyysi.fi tai www.fyysi.fi/koulutus

Lisätiedot puh. 09-477 2344/Mari Visakko ja www.fyysi.fi

Hinta: yhteensä koko 3-moduulinen 9 päivän koulutus maksaa 2385 euroa/henkilö (265 euroa/päivä). Hinta sisältää koulutusmateriaalit sekä lounaat, kahvit, kahvi-leivät ja hedelmät joka päivä.

TULE -erikoiskoulutus fysioterapeuteille

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

Moduuli I 15.-16.2.2010, Helsinki

Moduuli II 22.-24.3.2010

Moduuli III 19.-21.4.2010

Koulutus koostuu sekä teoriasta että käytännön harjoitellusta. Kouluttajat ovat alan huippuasiantuntijoita, sekä lääkäreitä että fysioterapeutteja. Koulutuksen suunnitteluun ovat osallistuneet mm. fysiatrian erikoislääkäri, kipupoliklinikan ylilääkäri **Jukka-Pekka Kouri** ja professori, ortopedi **Sakari Orava**. Edellisen koulutuksen osallistujat ovat antaneet 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; yli liikkuva, ahdas, leikattu, jäänyt olkapää
- Jalkaterä, nilkka, lonkka, reisi: tärkeimmät diagnosit ja leikkaukset
- TOS –oireisto, whiplash –vammat
- Fysioterapeutti kipupotilaan hoidossa; stimulaatiohoitot, tens, niska-selkä-olkapää-yläraajat
- Krooninen kipu, kipupotilaan psykologia ja fysioterapia jne.

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

kevällä 210 fysioterapeuttien pyynnöstä uudelleen.

Koulutus perustuu teoriaan ja biofeedback –opetukseen, jossa laitteiden avulla voidaan todentaa lihasten heikkous tai vahvuus ja lepotilan mittaus/ toiminnalliset mittaukset. **Koulutukseen sisältyy** paljon käytännön harjoituksia pienryhmissä. **Koulutuksesta saa** hyvät valmiudet hoitaa eri ikäisiä ihmisiä, naisia, miehiä ja lapsia.

Käsiteltäviä 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 aktivointi sähkön avulla; uusimmat suositukset

Tee ennakkoilmoittautuminen FYSIin ja tilaa koulutusesite: mari.visakko@fyysi.fi tai puh.09-4772344. Koulutustiedot tulevat myös nettiin www.fyysi.fi/koulutus

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: lihasjännitys, 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 (ma), 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. 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 kuntohoitajille 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 Fysioterapian ja kuntoutusyritykset FYSI ry **Kouluttaja:** SPR:n ensiapukouluttaja tth **Virpi Vilkmann**

Hinta: 196 €, sisältää lounaan, kahvit, kahvileivät ja hedelmät sekä todistuksen.

Oheismateriaali: Hätäensiapukirjallisuutta on myynnissä paikan päällä.

Lasten neurologinen kuntoutus -koulutus 17.-19.2.2010 (ke-pe)

Suuren suosion saavuttanut lasten neurologisen kuntoutuksen uusi 3-päiväinen koulutus pidetään helmikuussa 2010. Koulutuksen tavoitteena on fysioterapeuttien tietojen ja taitojen päivittäminen lasten neurologisesta kuntoutuksesta, toimintakyky-

lähtöisestä fysioterapiasta, lasten kuntoutusjärjestelmästä sekä moniammatillisesta yhteistyöstä. Koulutuksen pääluennoijana toimii, ft, NDT, Bobath-seniorikouluttaja Liisa Kallinen, Marjuli Oy:sta.

Kohderyhmä: Lasten kanssa työskentelevät fysioterapeutit. Ryhmän koko on noin 25 henkilöä.

Koulutuksen kesto: 3 päivää, 17.-19.2.2010

Paikka: FYSI:n koulutustila, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki. **Koulutuksen sisältö:** Koulutus on kolmepäiväinen. Koulutus sisältää teoriaopetusta ja käytäntöön soveltamista demonstraatioharjoitusten avulla. Erityisen havainnollisia ovat pää-

opettajamme Liisa Kallisen videot.

Moniammatilliseen yhteistyöhön tähtäävän koulutuksen teema-alueita ovat yleisimmät lastenneurologiset sairaudet, kuntoutuksen nykykäsitteet, kehitysneurologinen tutkiminen ja diagnostiikka, neurologisen lapsen fysioterapia oire- ja toimintakykylähtöisesti, neurologisen lapsen toimintaterapia ja puheterapia sekä moniammatillinen yhteistyö.

Todistus: koulutuksesta annetaan todistus, jonka voi liittää esim. Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksen tarjouskilpailumateriaaliin.

Ilmoittautuminen: mari.visakko@fyysi.fi tai www.fyysi.fi/koulutus. Lisätiedot puh. 09-477 2344/Mari Visakko

FYSI:n jäsenetuhinta: 741€ (247€/ päivä) + alv 22%, Normaalihinta: 870€ (290€/ päivä) + alv 22%. Hinta sisältää lounaat, kahvit, kahvileivät ja hedelmät sekä opiskelumateriaalikansiot. Koulutuksen järjestää FYSI ry ja tuottaa Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset SFHL Oy Peruutusehdot: Viikkoa ennen ensimmäistä koulutuspäivää peruutukset veloituksetta, sen jälkeisistä peruutuksista ve- loitamme 50% koulutuksen kokonaishinnasta. Esteen sattuessa osallistujan voi vaihtaa maksutta.

Ohjelma 17.-19.2.2010:

- Yleisimmät lastenneurologiset sairaudet, lastenneurologi Helena Mäenpää, HUS
- CP ja lasten neurologisen kuntoutuksen nykykäsitteitä, Helena Mäenpää
- Lastenneurologin ja fysioterapeutin yhteistyö, Helena Mäenpää ja Liisa Kallinen
- Puheterapeutin ja fysioterapeutin yhteisterapia, puheterapeutti Helena Törölä ja Liisa Kallinen
- Neurologisen lapsen fysioterapia, ft, NDT, Bobath-seniorikouluttaja Liisa Kallinen, Marjuli Oy
- Neurologisen lapsen toimintaterapia, toimintaterapeutti, NDT, Anna-Maria Seppänen, Lasten terapiakeskus Terapeija
- Toimintaterapeutin ja fysioterapeutin yhteistyö (Anna-Maria Seppänen ja Liisa Kallinen)
- Todistusten jako

Valtakunnalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2010

(Fysi-päivät) 20.-21.5.2010 (torstai – perjantai)
Espoo, Dipoli

Fysioterapia- ja kuntoutuspäivien 2010 teemat

Olkapää – haasteellinen hoidettava

- Olkanivelen tutkimisen perusteet,
- Olkapääpotilas- kannattako leikata vai ei?
- Olkapääpotilaan fysioterapia ja kuntoutus

Laitteet ja hoitokeinot

- Akupunktuuri ja TNS; tieteellinen näyttö niskahartiaseudun hoidossa
- Sähkökipulaitteiden valinta ja käyttö

Turvotuksen hoito - missä mennään

- Lymfaterapia; turvotuksen hoito manuaalisesti ja laitteilla

Selkä – fysioterapia-asiakkaiden yleisin diagnoosi

- Selän tutkimisen perusteet
- Selän hoidon perusteet

Geriatrinen kuntoutus

- Lääkkeiden vaikutus dementiaa sairastavien liikkumiseen
- Ikääntyneen kuntoutuksen peruspilarit ja vaikuttavuus

Uutta lääkinnällisen kuntoutuksen alalla

Kudosten paraneminen

- Faskiaterapiat – missä mennään
- Onko kinesioiteippauksesta apua ja mihin
- Liikkuvan ihmisen olkapään ja nilkan teippaus

Liikuntalääketiede:

- Liikkeen ja liikunnan merkitys ikääntyneille
- Fasilitoinnin monet keinot, lapset/aikuiset: normaalin ja poikkeavan liikkumisen erottaminen sekä terapian suunnittelu

OSALLISTUN Fysioterapia- ja kuntoutuspäiville 2010 (Fysi-päivät), Espoo, Dipoli

- Molempina päivinä 20. - 21.5. (hinta: 437 €)
- Vain torstaina 20.5. (hinta: 239 €)
- Vain perjantaina 21.5. (hinta: 239 €)

HUOM! Hinnat sisältävät luentokansion lisäksi kokouspakettin (arvo 52 €/päivä): lounaat seisovasta pöydästä, sekä aamu- ja iltapäiväkahvit kahvileipineen.

Nopean varaajan etu -10 %: Kun ilmoittaudut 31.12.2009 mennessä valtakunnallisille Fysioterapia- ja kuntoutuspäiville 2010, saat 2 päivän osallistumismaksusta 10 % alennuksen.

Osallistuja ja ammattinimike _____

Työpaikka: _____

Osoite ja postitoimipaikka _____

GSM puhelin _____ sähköposti _____

Ilmoittaudu: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry, fysi.info@fysi.fi tai www.fysi.fi Fax 09-477 2314.
Postitusosoite: FYSI ry, Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki
Tiedustelut: mari.visakko@fysi.fi tai puh. 09-477 2344.



Fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisten valtakunnallinen ajankohtaisseminaari: fysiatria, fysioterapia, liikuntalääketiede.

Koulutusta koko kuntoutushenkilöstölle: Fysioterapeutit, kuntohoitajat, kiropraktikot, naprapaattit, liikuntalääketieteen specialistit, toimintaterapeutit, hierojat ym. alan koulutetut ammattilaiset. Koulutus soveltuu myös lääkäreiden täydennyskoulutukseksi.

Tavoite: moniammatillisen kuntoutuksen edistäminen, yksityisen ja julkisen terveydenhuollon yhteistyö

Järjestäjä: Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry www.fysi.fi

Laaja kuntoutusalan näyttely.

Huippuluennonijjat! Fysioterapia- ja kuntoutuspäivillä 2010 alan arvostetuimmat asiantuntijat luennovat teemalla "Back to Basics", eli päivitämme perusasioita uusimmilla tieteellisillä näytöillä Käypä Hoito –suositukset huomioiden.

NÄYTTELY

Fysioterapia- ja kuntoutuspäivien yhteydessä on laaja FYSI / kuntoutus-näyttely.

Lähes 40 näytteilleasettajaa, joiden tuotevalikoima on hyvin esillä. Tilaa tai osta suoraan

MAJOITUS: Sokos Hotel Tapiola Garden

Täysin saneerattu Tapiola Garden -hotelli sijaitsee Tapiolan sydämessä vesialtaan eteläreunassa. Olemme varanneet ihanat parvekkeelliset hotellihuoneet FYSI -kiintiöön. Hotellia kiertää ravintolaterassi, jolta voi ihailla Tapiolan lisäksi altaan suihkulähteitä. Aamusauna ja kuntosali kuuluvat huonehintaan. Polkupyörän voi vuokrata: matkaa seminaaripaikalle Dipoliin on kävelyteitä pitkin pari kilometriä.

Huoneen hinta on 70 €/vrk/hlö/ 2 hengen huoneessa ja 110 €/vrk 1 hengen huoneessa.

Varaukset: Sokos Hotels myyntipalvelu puh. 020-1234600 tai sokos.hotels@sok.fi Huom! Mainitse kiintiötunnus **BFysi** sekä hotellin nimi varausta tehdessäsi. Varaa majoitus jo nyt. Viime vuonna huoneet loppuivat kesken.

Yhteistyössä:



FYSI koulutus 2009 syksy

Lokakuu

- 8.-9.10.2009 (to-pe) FYSI-Yrittäjäpäivät, Helsinki
 19.-20.10.2009 (ma-ti) * Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet, mod II, Helsinki
 22. - 23.10.2009 * Tietotekniikkakoulutus, mod I, Helsinki
 26.-27.10.2009 (ma-ti) * Tietotekniikkakoulutus, mod II, (ryhmä 8), Helsinki

Marraskuu

5. - 6.11.2009 (to-pe) Lantionpohjan toimintahäiriöt, Helsinki
 9.-10.11.2009 (ma-ti) * Mulligan Concept -koulutus, osa II, Helsinki
 13.-15.11.2009 (pe-su) Valtakunnalliset Selkäpäivät ja Terveysmessut 2009, Helsinki
 16.-17.11.2009 (ma-ti) * Tietotekniikkakoulutus, mod II, (ryhmä 9), Tampere
 19.-20.11.2009 (to-pe) * Tietotekniikkakoulutus, mod II (ryhmä 10), Turku
 23.-24.11.2009 (ma-ti) * Tietotekniikkakoulutus, mod III, (ryhmä 8), Helsinki
 25.-27.11.2009 (ke-pe) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaaja koulutus, mod IV, Helsinki
 30.11.-1.12.2009 (ma-ti)* Mulligan Concept -koulutus, osa III, Helsinki

Joulukuu

2. - 4.12.2009 (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod I, (ryhmä 7), Helsinki
 7.12.2009 (ma) Fysioterapeutin ensiapukoulutus, Häätäensiapu, Helsinki
 7. - 8.12.2009 (ma-ti) * Tietotekniikkakoulutus, mod III, (ryhmä 10), Turku
 8.12.2009 (ti) Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, perustietoa ja klinisiä sovellutuksia, osa I, Helsinki
 10.-11.12.2009 (to-pe) * Tietotekniikkakoulutus, mod III, (ryhmä 9), Tampere

FYSI koulutus 2010 kevät

Tammikuu

- 11.1.2010 (ma) Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, perustietoa ja klinisiä sovellutuksia, osa II, Helsinki
 11.-12.1.2010 (ma-ti) * Tietotekniikkakoulutus, mod IV, Helsinki
 13. - 15.1.2010 (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod I, (ryhmä 8), Helsinki

18. - 20.1.2010 (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, (ryhmä 7), Turku

Helmikuu

10. - 12.2.2010 (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, (ryhmä 8), Turku
 15. - 16.2.2010 (ma-ti) * TULE -erikoiskoulutus, mod I, Helsinki
 17. - 19.2.2010 (ke-pe) * Lasten neurologisen kuntoutuksen koulutus, 3 pv, Helsinki

Maaliskuu

10. - 12.3.2010 (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, (ryhmä 7), Helsinki
 15. - 17.3.2010 (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, (ryhmä 8), Helsinki
 22. - 24.3.2010 (ma-ke) * TULE -erikoiskoulutus, mod II, Helsinki

Huhtikuu

15. - 16.4.2010 (to-pe) Potilassiirtojen ergonomiakortti-koulutus, (uusi) mod I, Helsinki, Järjestäjät Työterveyslaitos ja FYSI ry yhteistyössä.
 19. - 21.4..2010 (ma-ke)* TULE -erikoiskoulutus, mod III, Helsinki

Toukokuu

10. - 11.5.2010 (ma-ti) Potilassiirtojen ergonomiakortti-koulutus, (uusi) mod II, Helsinki, Järjestäjät Työterveyslaitos ja FYSI ry yhteistyössä.
20.-21.5.2010 (to-pe) Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2010 (Fysi-päivät), Valtakunnallinen koulutustapahtuma ja toimialan kattava näyttely, Dipoli, Espoo
 27.5.2010 (to) Potilassiirtojen ergonomiakortti-koulutus, (uusi) mod III, Helsinki, Järjestäjät Työterveyslaitos ja FYSI ry yhteistyössä.

- päivämäärä avoin Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, jatkoseminaari, 2 pv, Helsinki

Kaikkien koulutusten järjestäjä on Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry.
 * Tähdellä merkityt koulutukset tuottaa FYSI ry:n osakeyhtiö SFHL Oy

FYSI ry pidättää oikeudet muutoksiin.

Fysioterapeutti auttaa liikettä jatkumaan

Asiakas voi tulla fysioterapiaan joko lääkärin lähetteellä tai ilman lähetettä. Molemmissa tapauksissa hänellä on oikeus varata aika haluamastaan fysioterapiayrityksestä. Silloin kun potilaalla on lääkärin lähete, hän voi hakea hoidon hinnasta sairausvakuutuspalautusta Kelasta.



Maksutapoja:

- Asiakas maksaa hoidon kokonaan itse.
- Asiakkaalla on lääkärin lähete fysioterapiaan, ja hän voi hakea sairausvakuutuspalautusta Kelasta.
- Asiakas on työterveyshuollon asiakas ja saa hoidon joko kokonaan tai osittain työnantajan maksamana. Työnantaja voi hakea työterveyshuollon korvauksia Kelasta.
- Asiakas on saanut julkisen terveydenhuollon tai muun tahon antaman maksusitoumuksen; hän maksaa saman, minkä hän maksaisi terveyskeskuksessa tai sairaalassa.
- Asiakas on vaikeavammaisen ja saa maksusitoumuksen Kelasta.
- Asiakas on sotaveteraani tai -invalidi; korvaus tulee viime kädessä Valtiokonttorista.
- Tulossa: Kuntien palveluseteli myös terveydenhuoltoon. Laki tuli voimaan kesällä 2009. Kukin kunta päättää itsenäisesti, ottaako se järjestelmän käyttöön ja missä laajuudessa palvelusetelitä käytetään.

LAHJAKORTTI HYVÄÄN FYSIOTERAPIAAN

Osta vaimollesi/miehellesi/äidillesi/isällesi/isovanhemmillesi/lapsellesi/ystävällesi lahjakortti fysioterapiaan. Voit sisällyttää lahjakorttiin yhden tai useamman fysioterapiakerran.

Fysioterapeutilla on aikaa asiakkaalle: tyypillisiä hoitoaikoja ovat 30 minuuttia, 45 minuuttia ja 60 minuuttia. Hoidon aikana voit halutessasi kysyä fysioterapeutilta hänen käyttämistään hoitomuodoista ja pyytää neuvoja omasta liikunta- ja toimintakyvystäsi huolehtimiseen.

Monissa fysioterapiayrityksissä myydään erilaisia kuntoutukseen ja hyvinvointiin liittyviä tuotteita erikokoisista terapiapalloista kylmägeeleihin, kuminauhoista erikoistyyneihin. Fysioterapeutti on terveydenhuollon ammattihenkilö, jolta saat tuotteen ostaesasi opastuksen sen käyttöön.

Kärsitkö

- selkävivusta
- nivelrikosta
- rasitusvammasta

Oireileeko

- niskasi
- polvesi
- olkapääsi

Onko ongelmanasi

- virtsanpidätys
- huimaus
- turvotus

Toivutko

- leikkauksesta
- onnettomuudesta
- urheiluvammasta

Haluatko parantaa

- kuntoasi
- jaksamistasi
- toimintakykyäsi

Miten fysioterapiaan?

Hoitopaikkaa valitessaan asiakkaan kannattaa varmistaa, että kyseessä on joko lääninhallituksen luvalla toimiva sairaanhoito- ja tutkimuslaitos, jollaisia fysioterapiayritykset ovat, tai sellainen itsenäinen ammatinharjoittajafysioterapeutti, jonka antamasta fysioterapiasta asiakkaalla on oikeus saada Kelakorvaus. Fysioterapialaitoksilla on myös potilasasiamiespalvelu asiakkaita varten.

Fysioterapiaa voi tilata kotiin, palvelutaloon tai hoitolaitokseen

Monet fysioterapiayritykset ja itsenäiset ammatinharjoittajat tekevät myös kotikäyntejä. Fysioterapiaa ja kuntoutusta voi tilata itselleen tai omaiselleen kotiin, palvelutaloon tai vaikka sairaalaan.

Ota yhteyttä haluamaasi fysioterapialaitokseen, kysy millaisia hoitoja voit saada ja mitä hoidot maksavat ja varaa aika!



Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry
Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki
puh (09) 477 2344,
fax (09) 477 2314
fyysi.info@fyysi.fi
www.fyysi.fi

Jäsenyritysten kaikki yhteystiedot löytyvät internetistä osoitteesta www.fyysi.fi kohdasta jäsenyritykset.

FYSI ry on perustettu 37 vuotta sitten. FYSI:iin kuuluu noin 700 eripuolilla 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

ALAVUDEN

Alavuden Fysikaalinen Hoitolaitos06-511 1224

Alavuden Lääkintävoimistelu Oy06-511 2414

Fysioterapia Tuula Kallioniemi06-511 2662

ASIKKALA

Vääksyn Fysikaalinen Hoitolaitos Ky03-766 2240

AURA

SPR Auran Kuntoutusasema02-486 0664

ESPOO

Debora Fysio09-863 1122

Esperi Hoivakoti Villa Lyhde/VillaFysio09-5915 7320

Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky09-466 019

Espoon OMT-Fysioterapia Oy09-595 699

Fitpoint Oy020 761 4440

Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-Masa T:mi09-455 3138

Fysioflex Oy040 504 7456

FysioSporttis Oy Viherlaakso09-540 4340

FysioSporttis Oy Leppävaara09-5404 3430

FysioSporttis Oy Tapiola09-5404 3450

Fysioterapia Ann-Britt Rajala09-802 2083

Fysioterapia Kilo/Timo Vehkaoja Ky09-502 2835

Haukilahden Fysikaalinen Hoitolaitos ja Kuntopiste Oy09-412 7392

Kauklahden Fysioterapia Oy09-811 818

Leena Kataila Oy0400 445 446

LN Tonus Terapeutit Oy09-881 1940

Länsiauringon Fysioterapia ja Hieronta09-467 130

Matin Kunto Oy09-803 4747

ME-Fysiotiimi Oy09-221 1070

Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy010 666 3490

Pointfysio Oy020 761 4440

Revontulen Fysioterapia Oy09-455 3595

Suomen Urheilufysio Oy09-221 2001

EURA

Euran Fysikaalinen Hoitolaitos Ky02-865 1050

Fysio Siru044 322 5565

Kiukaisten Fysikaalinen Hoitolaitos Ky02-864 5451

EURAJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntotaito Oy02-868 3270

Fhl Kuntotaito Oy/Olkiluodon Terveysasema02-8381 6775

FORSSA

Forssan Fysio Ky03-422 0315

Forssan Kuntouttamislaitos Oy03-435 5651

Kuntoutuskeskus Ultra Oy03-435 6266

Tuki- ja liikuntaelämistön Kuntoutumisasema OTE Ky03-435 6868

Vanhan Kutomon Fysioterapia /

Vesihelmen Fysioterapia Oy03-435 4665

HAAPAJÄRVI

Haapajärven Fysioterapia Ky08-784 0070

Haapajärven Lääkäritalo Oy/Fysiokolmio08-763 575

HAILUOTO

Fysioeteikki Hailuoto0500 892 654

HAMINA

Fysikaalinen Hoitolaitos Pirkko Suomalainen Ky05-344 0220

Haminan Fysioterapia0403 100 540

HANKASALMI

Hankasalmen Aseman Fysioterapia Ky050 555 2900

HARJAVALTA

Harjavalan Fysikaalinen Hoitolaitos om. Esko Priia02-674 3085

Kuntotutka Ky02-674 2696

HATTULA

Parolan Fysioterapia Oy03-637 2923

Valkama Marita050 556 2159

HAUKIPUDAS

Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky08-547 2586

Kiviniemen Fysikaalinen Hoitolaitos08-540 1810

Lukadus Oy040 718 6990

HEINOLA

Expodos Oy, Kirkonkylän Fysioterapia03-718 3983

Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy03-715 7061

Heinolan Fysito Ky Aalto03-714 2041

Heinolan Lääkintävoimistelu Ky03-715 4195

HEINÄVESI

Heinäveden Fysiokeskus040 574 8323

HELSINKI

A-Fysioterapia Oy09-385 5575

Arja Karhuvaara050 555 5454

Askelklinikka 3R Fysioterapia09-587 0413

Bodyguide/Fysioässä Oy09-458 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-Sopo09-321 7307

Fysikaalinen Hoitolaitos Nassinella Oy09-633 474

Fysio 7/Helsingin Fysiotiimi & Sportti Oy010 837 2100

Fysio Pirtta Oy09-633 545

FysioProVita Oy09-681 8850

Fysioeka040 507 4530

Fysiokeskus Itäkunto Oy09-343 4240

Fysiokeskus TUF Oy020 779 8730

Fysio-Mese Oy09-4541 4200

FysioSporttis Oy Arabia09-540 4340

FysioSporttis Oy Munkkiniemi09-5404 3480

FysioSporttis Oy Tilkka09-5404 3490

Fysioterapia Hannele Immonen T:mi09-485 806

Fysioterapia-Konsultit FTK Oy020 779 8740

Fysioterapia Kuntokasino Ky09-671 165

Fysioässä Oy09-458 4580

Helsingin Fysioterapia Ky09-701 3216

Helsingin Kuntofysio Oy09-685 2422

Helter Oy09-386 7362

Heseva-Kuntoutus Oy020 779 8742

Katajanokan Fysikaalinen Hoitolaitos09-629 284

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 Oy09-2533 8500

Lääkärikeskus Mehiläinen Forum010 414 0207

Lääkärikeskus Mehiläinen Pitäjänmäki010 414 2600

Lääkärikeskus Mehiläinen Töölö010 414 4207

Lääkärikeskus Mehiläinen Ympyrätalo010 414 2207

Malmin Fysikaalinen Hoitolaitos09-385 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
Resinafysio 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

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
liittalan 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

Iin Fysioterapiakeskus Oy	08-817 4795
---------------------------------	-------------

ISALMI

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

Kausalan 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

Fysiokeskus Ikiliikkuja	0400 982 942
Fysio-Voimala	050 559 1222

IMATRA

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

INARI

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

INKOO

Elina Aula.....	040 5412337
-----------------	-------------

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
Fysiokeskus ITE / Joensuun Fysiokeskus 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

Fysiokaksi Ky.....	040 562 7082
--------------------	--------------

JUUKA

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

JUUPAJOKI

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

JUVA

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

JYVÄSKYLÄ

Fhl Medica Oy/Ahjokeskus	014-677 075
Fhl Medica Oy/Huhtakeskus.....	014-282 894
Fhl Medica Oy/Kuukkala	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
Invalidiiliiton Kuntoinva	09-288 882
Järvenpään Fysikaalinen Hoitokeidas Oy.....	09-271 2966
Järvenpään Fysioterapia Oy	09-288 270
Järvenpään Kuntohoito Oy	09-291 7177
Rehamark 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 Oy	040 576 0840
Medirex Kalajoki	08-466 2200

KANGASALA

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

KANGASNIEMI

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

KANKAANPÄÄ

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

KANNUS

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

KARSTULA

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

KARTTULA

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

KAUHAJOKI

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

KAUHAVA

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

KAUNIAINEN

FysioSporttis Oy Kauniainen	09-5404 3460
-----------------------------------	--------------

KAUSTINEN

Fysikaalinen Hoitolaitos Maija Palosaari	040 534 4322
--	--------------

KEITELE

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

KEMI

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

KEMIJÄRVI

Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	016-813 309
Kemijärven Lääkintävoimistelu Ky	016-812 168

KEMIÖNSAARI

SunFysio Oy Maria Nikander	02-421 442
----------------------------------	------------

KERAVA

Fysio Kerava Oy	09-242 9804
Fysio-Hoitoaskeleet Ay.....	040 719 2525
Keravan Lääkintävoimistelu Oy.....	09-242 9804

KEURUU

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

KIIMINKI

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

KIRKKONUMMI

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

KITEE

Fysikaalinen Hoitola Kuntokellari	013-222 199
Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky	013-414 415
Kiteen Kuntopalvelu Ky	013-226 266

KITTILÄ

Hullu Poro Oy, Hoito-osasto	016-651 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 Ojala	02-546 4710

Kokemäen Fysioterapia Ky.....	02-546 0429
-------------------------------	-------------

KOKKOLA

Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-keskus.....	06-831 8200
Fysioterapia Alanen	050 3041 333
Keski-Pohjanmaan Lääketiet. Tutkimus- ja Hoitolaitos	
Medirex Oy/Kaarlelankatu	06-836 2200
Medirex Oy/Pitkäsillankatu	06-836 2200
Kokko-Fysica Ky/Kb.....	06-831 7797
Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky	0440 582 561

KOLARI

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

KONNEVESI

Konneveden Kuntoutus Oy	044 556 5434
-------------------------------	--------------

KONTIOLAHTI

Fysikaalinen hoitolaitos Lehmon Hoitomesta	013-733 502
Lehmolan Fysioterapia Ky	013-893 696

KOTKA

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

KOUVOLA

Anjalankosken Kuntopiste Oy	05-367 4245
Ergoderm Ky.....	05-228 1680
Fysikaalinen Hoitolaitos Elimäen Kuntoutus Ky	05-377 6505
Fysioterapia Niina Immonen	050 595 2734
Kouvolan Fysio-Center Ky	05-375 2644
Kouvolan Manuaalinen Terapia Fhl Jukka Parikka Ky.....	05-312 2381
Kuusaan Kuntoutus Ky.....	05-379 2492
Kuusankosken Fysioterapia Ky	05-374 6893
Linjapuiston Fysioterapia	05-374 5595
MSV Korian Fysio Ky.....	05-322 0266
Myllykosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	05-325 5911
Myllykosken Fhl Oy/Inkeröisten palvelukeskus	05-367 4916
Myllykosken Lääkintävoimistelu Ky.....	05-325 5864

KRISTIINANKAUPUNKI

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

KUOPIO

Fysianne	044 361 2270
Fysiatrinen hoitolaitos Kunto Kuopio Oy	017-266 8400
Fysikaalinen Hoitolaitos Pisara	017-262 7238
Fysikaalinen Hoitolaitos Uusi Aika	017-262 3862
FysioPodo Oy	050 545 4556
Kuopion OMT-Keskus Oy	017-265 7700
Petosien Fysioterapia Oy	017-363 3377
Puijon Lääkintävoimistelu Oy	017-580 0070

KURIKKA

FYSICA/Fysioterapia-Hietikko Ky	06-450 1110
Jurvan Lääkintävoimistelu Oy	06-363 2331
Kurikan Lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy	06-450 1795

KUUSAMO

FysioKuusamo Oy	08-852 2424
Kuusamon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	040 583 0396
Kuusamon Fysioterapia Oy	08-852 2107

KYRÖSKOSKI

Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy, Hämeenkyrön toimip.040 584 1455	
---	--

KÄRKÖLÄ

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

KÖYLIO

Fysioterapia Eeva Vartia	040 594 7206
--------------------------------	--------------

LAHTI

10-Fysio Ay.....	03-752 2296
Apuvälinetekniikka Rehatech Oy	020 779 8746
Fosdec Oy/Finnbody Terveyspalvelut/Lahti	044 714 5009
Fysari Ky	03-752 3244
Fysikaalinen Hoitopaikka Paavola	03-752 2200
Lahden Diakonilaitoksen Fysioterapia	03-813 2277
Lahden Fysikaalinen Hoito Ky.....	03-752 0005
Auron Lahden Fysteam	03-885 8600
Lahden Kipupiste Oy.....	03-734 7004
Lahden Kuntohoito Oy.....	010 423 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 Väätäjä040 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 Fysiooteekki 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
Lievstuoreen 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
 Fysioiteekki Kastelli08-335 505
 Fysioiteekki Keskusta08-375 546
 Fysioiteekki 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
 Piekämäen 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
 Kuntokipinä 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

Rovafysiko 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 Lääkintävoimistelu Oy03-514 1898

SAVITAIPALE

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy05-416 0990

SAVONLINNA

Fysiokeskus Oy Savonlinna015-533 930
 FysioLinna Oy015-520 754

Gym42 Oy015-514 255
Savonlinnan FysioKulma Oy015-510 272

SAVUKOSKI

FysioJoosula040 509 8650

SEINÄJOKI

Fysikaalinen Hoitolaitos Tuula Koivusaari Oy06-414 0283
Fysiopiste Seinäjoki040 838 2212
Hyllykallion Lääkintävoimistelu Ky06-414 9151
Lifebeach Oy050583 0535
OMT-Fysioterapia Saukko Ky06-421 9800
Seinäjoen Aktiivikuntoutus Oy/DBC-Aktiivikuntoutus06-414 1723
Seinäjoen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy06-423 1100

SIEVI

Fysikaalinen Hoitolaitos SH Fysiotiimi08-481 388
Sievin Fysikaalinen Hoitolaitos08-480 348

SIKAJOKI

Kuntoutuskeskus Special Oy,
Palvelutalo Puistola044 522 0480

SIKALATVA

Kestilän Fysikaalinen Hoitolaitos08-812 2665

SIILIJÄRVI

Vuorelan Fysiokeskus017-465 3121

SIPOO

Nikkilän Fhl/Nickby Fysikaliska Institut09-239 2678
SmartFysio Laura Eyvindson050 533 4799
Söder Fysio Oy, Söderkullan Fysikaalinen Hoitolaitos09-272 2070

SODANKYLÄ

Polar Gym Oy0400 901 354

SOINI

Fysikaalinen Hoitolaitos Soinin Kuntokulma06-528 1660

SOMERO

T:mi Kuntokaari02-748 7572

SONKAJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy0445 762 270

SOTKAMO

Askelklinikka Vuokatti08-636 706
Sotkamon Fysioterapia Ky08-666 1266
Sotkamon Kuntoutus Oy08-666 0225

SULKAVA

Sulkavan Fysikaalinen Hoitolaitos015-676 917

SUOMENNIEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy015-666 247

SUOMUSSALMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunnoks Oy08-710 380
Ylä-Kainuun Terapiapalvelut050 516 8164

SYSMÄ

Sysmän Fysioterapia Ky03-717 1027

SÄKYLÄ

Säkylän Fysikaalinen Hoitolaitos02-867 0808

TAIVALKOSKI

Koillismaan KuntoPiste Ky;
Fysioterapiapalvelu U. Tasala040 564 1984

TAMMELA

Fysio ilona044 565 7872

TAMPERE

Aktiivi-Fysioterapia Tampere03-222 3789
Alfafysio Tuula Haapanen040 738 9940
Askelklinikka Tampere020 112 2435
Avosektori Salo & Järventausta Oy/Rautatienkatu03-3124 3100
Avosektori Salo & Järventausta Oy/Sammonkatu03-3124 3115
Fhl Fysiko Leena Viitaniemi Oy03-223 0084
Fysikaalinen Hoitolaitos Arcus Lumio/Pirttimaa03-212 0496
Fysikaalinen Hoitolaitos Flexio Ky03-223 1845
Fysio Koskiklinikka03-250 6400
Fysioavain03-212 1500
Fysioterapiakeskus Kunnan Klinikka Oy03-222 1322

Fysioterapiapalvelut Kuntofysio Oy03-214 2525
Lääkärikeskus Mehiläinen Tampere03-31 3431
Neuroterapia P & P Ky03-214 6600
Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy03-312 60300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Satakunnankatu03-260 4545
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Pietilänkatu0400 893 402
Pirkka-Hoito Oy03-212 3002
Pyynikin Lääkintävoimistelu Ky03-212 1774
Tammerkosken Fysioterapia Ky03-214 6545
Tampereen Kuntouttamislaitos Oy03-3142 5800
Teho-Hoito Oy03-345 0910
Terapia-team Oy M & P03-3122 8000
VaskiFysio Oy03-313 40360

TERVO

Tervon Fysioterapia Hanhijoki Ay017-387 2561

TEUVA

Teuvan Fysikaalinen Hoitolaitos050 529 4493
Teuvan Lääkintävoimistelu06-267 2582

TOHMAJÄRVI

Tohmajärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky013-223 500
Tohmajärven Fysioterapia013-223 500

TOIVAKKA

Toivakan Fysioterapia Ky041 548 8661

TOHOLAMPI

Toholammin Fysioterapia Lahnalampi ja Salmi06-885 499

TORNIO

Fysiotek040 545 0189
Merilapin Aktiivikuntoutus Oy016-480 582
Tornion Fysio Center Oy016-480 582
Tornion Kuntoutuspalvelu Oy016-482 489

TURKU

Acutus Fysikaalinen Hoitola02-233 9993
Aninkaisten Fysioterapia Ky02-251 0030
Axis Oy02-533 2277
Bliss Clinic Oy02-412 7700
Fysiatra Lehmusvalkama02-445 4559
Fysiatra Varissuo02-445 4558
Fysikaalinen Hoito Kristiina Salmi02-233 6807
Fysio-piste M. Lönnberg02-235 0756
Fysiotalo Turun Medipoint Oy02-414 0700
Fysioterapia Anterior Turku02-880 0000
Fysioterapia Balanssi02-236 7961
Fysioterapia Marjukka Haapasalo02-251 3420
Hoitohuone Kivuton Oy02-250 0226
Kaivokadun Lääkintävoimistelu Ky02-232 2048
Kauppatorin Lääkintävoimistelu Ky02-231 8232
Kuntopulssi Oy02-261 6461
Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Variaatio Oy044 209 0800
Lasten ja Nuorten Terapiakeskus Activus Ky02-251 5215
Lihastautiliiton Fysioterapia02-273 9700
NT-Kuntoutus02-251 8400
OMT-fysioterapia LIIKE010 820 3200
Sissi Fysio Oy044 260 1608
SPR Kuntoutus, Turun toimipiste02-274 545
St. Erikin Lääkintävoimistelu Oy02-250 1300
Sunborn Saga Oy/Terveyskylpylä Ruissalo02-44 540
Suomen Kiropraktikkokeskus Oy02-234 1411
Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky02-2316 322
Turun Orthofysio Oy / Askelklinikat020 112 2420
Turun Ortopedinen Kuntotalo APEX Oy02-414 0500

TUUSNIEMI

Tuusniemen Kuntoutus Ky040 545 5788

TUUSULA

ELV Tuija Antila040 535 5443
Hyrylän Fysioterapia Oy09-275 5879
Must Oy0400 609 039
T:mi Marita Simola050 301 9907

TYRNÄVÄ

Tyrnävän Fysikaalinen Hoitolaitos08-545 1737

ULVILA

Fysikaalinen Hoitolaitos Fixio Ky02-538 9444
PDL-Palvelut Oy DiaFysio02-624 2266

URJALA

Urjalan Fysioterapia Ky0400 727 795

UTAJÄRVI	
Kunto-Uta Ay.....	08-542 1703
UURAINEN	
Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky	040 848 1718
UUSIKAUPUNKI	
Fysioterapiapalvelu Vakka-Fysio Oy	02-841 3565
Vakka-Suomen Fysiokulma Leena Blinnikka Ky	02-874 777
VAASA	
Askelklinikka Vaasa	020 112 2450
Eurofysio Oy	06-317 7020
FysiMedi Oy	06-357 7748
Ky Fysio Dens Kb.....	050 592 5884
Lasten ja Nuorten Kuntoutus Tria Ky	06-321 5001
Oy Fysiomasters Ab/Axis	06-318 2233
Oy Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst Ab.....	06-327 5455
Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst/Runsor....	044 327 5455
Tammivire Ky.....	06-318 2215
VALKEAKOSKI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Jussi Paakinaho.....	03-584 1110
VANTAA	
Fosdec Oy/Finnbody Terveyspalvelut	040 709 2272
Fosdec Oy/Finnbody Terveyspalvelut/Flamingo	044 714 5026
FysioSporttis Oy Vantaanportti	09-5404 3470
Fysioterapia Kunnontekijät Tmi.....	050 408 1551
Fysioässä Oy	050 343 2928
Korson Fysioterapia Ky	09-872 3949
Länsi-Vantaan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	09-853 4242
Lääkärikeskus Mehiläinen Kielotie	010 414 3207
M-Fysio Oy	09-872 2960
Martin Kunto Oy	09-878 5005
Myyr-Fysio Ky/Myyrmäki	09-530 8700
Myyr-Fysio Ky/Tikkurila	09-838 7750
Pähkinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	09-855 5911
VARKAUS	
Fhl Fysio Corpus Ky	017-552 6444
Lääkintävoimistelu Jukka Reijonen Oy.....	017-552 4413
Varkauden Fysiokeskus Oy/Kauppakatu	020 741 1170
Varkauden Fysiokeskus Oy/Relanderinkatu	020 741 1170
Varkauden Fysiokeskus Oy/Päiviönsaari.....	020 741 1170

Varkauden Medifys Oy	017-552 7747
VEHMAA	
Vehmaan Fysioterapia	040 744 3059
VETELI	
Vetelin Fysikaalinen Hoitolaitos	06-862 1386
VIEREMÄ	
Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy.....	0445 714 242
VIHTI	
Fysioterapia Arjaleena Tmi	0400-981 919
Nummelan Fysikaalinen Hoitolaitos	
Virve Havulinna Ky	09-222 1054
VIITASARI	
Fysioterapia ja Lääkärikeskus Täsmähoito Oy.....	014-570 666
VIMPELI	
Vimpelin Fysioterapia Ky.....	06-565 1867
VIROLAHTI	
Kaakon Kuntohoito Oy.....	05-347 1630
VIRRAT	
Fhl Kunnonhoito Ky Rantanen.....	03-475 4994
Virtain Fysioterapia Ky	03-475 4703
VÄÄKSY	
TCR-Tallukka	03-885 8600
YLITORNIO	
Ylitorinon Fysikaalinen Hoitolaitos Minna Pyykönen	016-572 105
YLIVIESKA	
TH-FysioCenter Ay.....	0400 873 856
YLÖJÄRVI	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kurun Kuntoutus.....	03-473 3622
Pirkka-Hoito Oy	040 702 3785
Ylöjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy	03-348 1166
ÄÄNEKOSKI	
Fysioterapia Arja Karhunen	014-523 515
Fysio Kanervo Ky.....	014-520 580

Fysioterapiakirjat ja anatomiset mallit

Medirehabook Oy puh. 0400-640864
Sähköposti: info@medirehab.com
www.medirehab.com



Kysy lakimieheltä

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

"Vammauduin, ehkä pysyvästi, käytyäni luontaishoitajalla. Yrittäessäni saada korvausta tapahtuneesta vahingosta kuulin, että hänellä ei olekaan vahingon varalta vakuutusta, koska hoitaja ei ole terveydenhuollon ammattihenkilö eikä hän kuulu potilaskorvausjärjestelmän piiriin. Mistä on kysymys? Kuka korvaa terveydelleni aiheutuneen vahingon?"

Luontaishoitoja voi saada myös joistakin terveydenhuollon yksiköistä. Silloin voidaan lähteä siitä, että ne kuluvat vakuutuksen piiriin. Mutta jos tätä toimintaa harjoittaa jokin muu kuin rekisteriin hyväksytty terveydenhuollon ammattihenkilö ja sitä annetaan muualla kuin terveydenhuollon laitoksessa, vakuutus ei korvaa sattunutta vahinkoa. Tällaisessa tapauksessa syyllistä vahinkoon joudutaan etsimään tuottamusperusteella ja kynnyksellä korvattavuudelle on tällöin aina huomattavasti korkeampi. Mitään varmuutta siitä, että korvausvelvollisella on maksukykyä, ei myöskään ole päinvastoin kuin vakuutusyhtiöllä, jolla sitä on oltava jo lain nojalla.

Tästä voidaan tietysti vetää se johtopäätös, että vahinkotapauksessa korvausvarmuus muun kuin vakuutetun terveydenhuollon ammattihenkilön tai laitoksen antaman hoidon kohdalla on huomattavasti epävarmempi. Terveyden- ja sairaanhoitotoimintaa harjoittavalla on oltava Potilaskorvauslain 4 §:n mukainen vakuutus potilaskorvausvaralta. Siinäkin tapauksessa, että terveydenhuollon ammattihenkilöllä ei tällaista vakuutusta ole, potilas saa vahingon sattuessa korvauksen. Korvauksen suorittaa tässä tapauksessa Potilaskorvauskeskus, joka puolestaan perii vakuutuksen laiminlyöneeltä yksiköltä korotetun vakuutusmaksun.

Terveyden- ja sairaanhoitona pidetään terveydenhuollon ammattihenkilön tekemiä tai terveydenhuollon toimintayksikössä tehtäviä toimenpiteitä sekä sairaankuljetusta.

Terveydenhuollon ammattihenkilöllä tarkoitetaan henkilöä, joka on asiasta säädetyn lain mukaan saanut ammatinharjoittamisoikeuden (ns. laillistettu ammattihenkilö), tai ammatinharjoittamisluvan saanut ammattihenkilöä (ns. luvansaanut ammattihenkilö) sekä henkilöä, jolla tämän lain nojalla on oikeus käyttää valtioneuvoston asetuksella säädettyä terveydenhuollon ammattihenkilön ammattinimikettä (ns. nimikesuojattu ammattinimike).

Nämä ammattihenkilöt on listattu terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteriin, jota ylläpitää Valvira. Kenellä tahansa on mahdollisuus tarkistaa rekisteristä, kuuluuko tietty henkilö rekisteriin. Valvira syntyi tämän vuoden alussa, kun Terveydenhuollon oikeusturvakeskus (TEO) ja Sosiaali- ja terveydenhuollon tuotevalvontakeskus (STTV) yhdisyivät.

Terveydenhuollon toimintayksikkö puolestaan on lääninhallituksen toimiluvalla toimiva laitos ja tällaisia laitoksia ovat mm. kaikki fysioterapiakeskukset.

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



Kiinnostaako Sinua oman toimialasi aktiivisen yrittäjä- verkoston jäsenyys?

FYSI ry on edunvalvoja

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry on fysioterapia- ja kuntoutusyrityksien oma edunvalvontajärjestö, jonka keskeinen tehtävä on vaikuttaa lainsäädäntöön ja terveydenhoitopolitiikkaan ja siten parantaa alan yrittämisen edellytyksiä maassamme.

FYSI ry pyrkii uusien menetelmin loiventamaan taantuman vaikutuksia fysioterapia- ja kuntoutusalalla.

FYSI ry on yrittäjän neuvonantaja

Potilasasiamiespalvelu sisältyy jäsenmaksuun. FY-SIn jäsenyrityksen potilasasiamiehenä toimii alan hyvin tunteva asianajaja. Lisäksi lainopillinen ja muu yrittämises- sä tarvittava asiantuntija-apu on vain puhelinsoiton pääs- sä. Jäsenyrittäjä saa käyttöönsä lakimiehen laatimat sopi- musmallit, kuten työ- ja ammatinharjoittajasopimukset ja muita keskeisiä yrittämisessä tarvittavia sopimuksia .

FYSI ry kouluttaa

FYSI järjestää erittäin korkeatasoista ja arvostettua ammatillista lisäkoulutusta ja talousosaamista kehittävää yrittäjäkoulutusta. Koulutuksen tavoitteena on fysiotera- piayritysten osaamisen kasvattaminen ja siten oman kil- pailukykyyn parantaminen. Vuosittain pidettävät valtakun- nalliset Fysioterapia- ja kuntoutuspäivät (FYSI-päivät) ovat merkittävä koulutus- ja kohtaamisfoorumi, jossa luennoivat alan huippuasiantuntijat ja päättäjien kovin kärki. Seuraa- vat päivät ja mittava alan näyttely pidetään 20.-21.05.2010 Espoon Dipolissa.

FYSI ry tiedottaa

FYSI-lehti – mitä juuri nyt luet - on fysioterapian ja kuntoutuksen neljä kertaa vuodessa ilmestyvä ammatilli- nen uutis- ja asiakaslehti. FYSI-lehti on jäsenistön oma leh- ti, joka postitetaan laajasti sekä yksityiseen että julkiseen terveydenhoitoon.

FYSI-yrittäjätiedote on kuukausittain jäsenistölle lähetettävä selkokielineen tietopaketti ajankohtaisista uutisista, laeista ja säädöksistä eli juuri niistä asioista, joista lain- säätäjä edellyttää kaikkien alan yrittäjien tietävän.

www.fysi.fi -kotisivut on myös tärkeä tiedottami- sen väline: sieltä löytyvät mm. jäsenyrittäjien yhteystiedot, uusimmat koulutukset, alan uutisia, työpaikkailmoituksia ja osta/myy -palsta. Lisäksi sivustoilta salasanan takana löytyvät vain FYSin jäsenyrittäjille tarkoitetut tiedotteet ja lomake-mallit.

Mahdollisuus Fysi Partners -verkostoon

FYSI ry:n jäsenyrityksillä on mahdollisuus liittyä Fysi Partners Finland Oy -verkostoon. Partnerit saavat tunnuk- set FysiShop -nettikauppaan, jossa on mahdollisuus saada huomattavia ostoalennuksia. Tarjolla on alennuksia mm. tietokoneista sekä hoitolaitteista, aineista ja muista tarvik- keista. Partneriksi voi liittyä vain FYSI ry:n jäsenyritys. Kysy lisää!

Tervetuloa verkostoitumaan fysioterapia- ja kun- toutusalan aktiivisten FYSI-yrittäjien kanssa! Ota yhteyt- tä, niin kerromme muistakin tarjolla olevista rahanar- voisista jäseneduista. Yhteystiedot: FYSI ry, puh. 09 – 477 2344, Leila Salonen, sähköposti: fysi.info@fysi.fi
www.fysi.fi

FYSI Yrittäjäpäivillä painavaa

Valtakunnalliset FYSI Yrittäjäpäivät saivat entisen sotilassairaala Tilkan kauniisti restauroidun auditorion seinät pullistelemaan. Kaikki halukkaat eivät mahtuneet mukaan, vaikka irtotuolien avulla istumapaikkoja jouduttiin laittamaan etukorokkeellekin. Kahden päivän aikana toistasataa fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjää sai kattavan katsauksen ajankohtaiseen lainsäädäntöön huippuasiantuntijoiden luennoilla.

Läkähdyttävä määrä terveydenhoitoalaa koskevia lakeja on muuttumassa, eikä kaikkien kohdalla vielä tiedetä, onko tulossa parannuksia vai tuleeko jokin laki olemaan suorastaan haitallinen käytännön yritystoiminnalle. Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry vie käytännön yritystoimintaa harjoittavien yrittäjien kommentit suoraan päättäjille. Edunvalvonta on erityisen tärkeää silloin, kun lakeja tehtaillaan kovalla kiireellä.

Tulevaisuuden uskoa riittää

Fysioterapia- ja kuntoutusyriyten usko tulevaisuuteen on säilynyt varsin hyvin tässä taantumassa. 1990-luvun alan lama kuritti kuntoutusalaakin kovalla kädellä ja siitä on otettu opiksi. Fysioterapia-ala on naisvaltainen ja koostuu mikro- ja pienyrityksistä, joita on joka kunnassa.

FYSI ry:n teettämä barometritutkimus kertoo, että yrittäjien usko tulevaisuuteen on hyvä. Yli 70 % yrittäjistä odottaa asiakasmäärien pysyvän ennallaan tai kasvavan tulevan vuoden aikana. Vain viidennes yrittäjistä arvioi asiakasmäärien laskevan. Huonompia aikoja yrittäjät odottavat erityisesti sellaisilla paikkakunnilla, joilla on menetetty mittava määrä työpaikkoja esim. tehtaiden lopettamisen vuoksi. ●

Luennoijien joukossa oli historian siipien havinaa. Koulutuspaikkamme Tilkka oli hyvin tuttu paikka uuden terveydenhoitoalaa valvovan viraston Valviran nykyiselle ylilääkäri Markus Henrikssonille. Hän oli sotilassairaala Tilkan viimeinen johtajalääkäri. Viime töinään hän hankki kuvassa näkyvän historiallaatan Tilkan seinälle.

Tänä päivänä Tilkassa toimii terveydenhoito- ja hoiva-alan yrityksiä, kuten FysioSporttis ja Esperä, joiden toimintaan FYSI Yrittäjäpäivien osallistajat kävivät myös tutustumassa.



Hallitusneuvos Pekka Järvinen (vas.) keskusteli koko terveydenhoitoalaa koskettavaan lakiin yksityisestä terveydenhuollosta tulossa olevista muutoksista FYSI:n kollegajärjestöjen toiminnanjohtajien Mikael Söderlundin, Suomen Sairaankuljetusliitto, ja Ismo Partasen, Lääkäripalveluyritykset ry, kanssa.



Täydessä salissa oli tiivis tunnelma, kun joka tuoli oli täynnä. Kuusamon kehitysjohtajana juuri aloittanut Vesa Isoviita (vas.) kertoi luennollaan käytännön kokemuksia palvelusetelin käyttöönotosta. Hänen vieressään kuusamolainen fysioterapiayrittäjä Tuula Mustonen ja oululainen Raija Knuutila. FYSI Yrittäjäpäivien osallistajat olivat joka puolelta maata.



asiaa ja tiivistä tunnelmaa

Kelan pääjohtaja Jorma Huuhtanen: Kuntoutuksella valoisa tulevaisuus

Kelan rooli kuntoutuksessa ja fysioterapiassa on merkittävä. Veroina, sairausvakuutus-, työterveyshuollon ym. maksuina kerätyt varat kanavoidaan eri lakien mukaisesti Kelan kautta asiakkaille.

Pääjohtaja **Jorma Huuhtanen** kertoi FYSI Yrittäjäpäivillä työstä, jota parhaillaan tehdään kuntoutuksen kehittämiseksi. Erityisesti kuntoutusta mietitään vaikuttavuuden lisäämisen näkökulmasta. – Kuntoutuksen peruspilari on tavoitteiden asettaminen, toteaa Huuhtanen. Jokaiselle kuntoutujalle tehtävässä kuntoutussuunnitelmassa kartoitetaan henkilön kokonaistilanne. Kuntoutuksen pitää olla oikea-aikainen, intensiivinen, laaja-alainen ja siihen tulee liittyä myös seuranta. Kuntoutuksessa huomioidaan yksilön tarpeiden ohella elinympäristö ja elämän kokonaistilanne.

Haastetta riittää, sillä kaiken tämän pitää olla hyvin kustannustehokasta ja kuntoutuksen tulee tukea työelämää, yhteiskuntaan osallistumista ja arjessa selviämistä.

Kelan palvelusetelikokeilu vaikeavammaisten avofysioterapiaan

Kelassa on valmisteilla mielenkiintoinen pilottitutkimus palvelusetelin käyttöönotosta perusmuotoiseen avofysioterapiaan, joka on olennainen osa vaikeavam-

FYSI Yrittäjäpäivien ensimmäisen alustuksen piti Kelan pääjohtaja Jorma Huuhtanen. Kela on tärkeä yhteistyökumppani. Kuvassa vas. FYSI ry:n toiminnanjohtaja Aino Sainio, pääjohtaja Jorma Huuhtanen ja Kelan muut luennoijat pääsuunnittelija Anne Giss ja suunnittelija Tuulikki Karhu.



maisten lääkinnällistä kuntoutusta.

- Pilotointi on tarkoitus toteuttaa vuosina 2011-2014 Etelä-Suomen ja Etelä-Pohjanmaan vakuutuspiirien alueilla sijaitsevilla fysioterapia- ja kuntoutusyrityksissä, kertoi Kelan pääjohtaja Jorma Huuhtanen. Uudistusta valmistellaan huolella.

Palvelusetelikäytäntöön siirryttäisiin vasta vuoden 2016 alusta lähtien.

Ensi keväänä toteutetaan vaikeavammaisten kuntoutuksen kilpailutus vuosille 2011 - 2014 samalla tavalla kuin se toteutettiin nykyiselle kaudelle. Vuodelle 2015 varataan optionkäyttömahdollisuus.

Kelan palvelusetelin ideana on vaikeavammaisen asiakkaan valinnanvapauden lisääntyminen, jota on jo toteutettu esim. avustajien osalta. Kela pitäisi edelleen rekisteriä vaikeavammaisten lääkinnälliseen kuntoutukseen soveltuvista alan palvelutuottajista eli fysioterapia- ja kuntoutusyrityksistä, mutta Kela ei kilpailuttaisi niitä. Asiakas voisi itse vapaasti valita rekisterissä olevista yrityksistä sen, joka parhaiten soveltuu hänelle.

- Kyse on merkittävästä uudistuksesta, jossa vaikeavammaisten asiakkaiden oikeudet paranevat ja Kelan kilpailutuskustannukset säästyvät, toteaa Huuhtanen. Kilpailutuksen poistuminen helpottaa myös erityisesti pieniä fysioterapia- ja kuntoutusyrityksiä, joille kymmenien sivujen laajuisten tarjousten jättäminen on aiheuttanut valtavasti työtä. Hankintalaki on hyvin ankara: jos yksikin tärkeä asia jää merkkäamatta, se voi johtaa tarjouksen hylkäämiseen.

Lääkinnällisen kuntoutuksen sisältöä ollaan myös kääntämässä yksilöhoidosta verkostoyhteistyöhön aina, kun se asiakkaan vamma huomioiden on mahdollista, toteaa Huuhtanen. Kela pyrkii kehittämään systemaattista seuranta- ja vaikuttavuuden arviointia kuntoutujan kannalta. Myös asiakkaan perheen ja muiden ympärillä olevien ihmisten tukemiseen tullaan kiinnittämään huomiota nykyistä enemmän. ●

Aino Sainio

Kuntohoitaja Anneli Turja näki vieraassa maassa suuren tarpeen, kouluttautui fysioterapeutiksi voidakseen paremmin vastata tähän tarpeeseen ja vetää nyt Armeniassa suomalaishanketta, jossa tähän asti kotona piilotellut vammaiset lapset pääsevät kuntoutuksen avulla oppimaan ja saamaan kehitystään tukevia virikkeitä. Hanketta rahoittavat ja tukevat Patmos Lähetysseuratiö ja Suomen ulkoministeriö.

Ensimmäiset lapset Armenian pääkaupungissa Jerevanissa avattuun kuntoutuskeskukseen tulivat lokakuun alussa. Nyt pyörivät jo sekä ryhmät että yksilökuntoutus. Tärkeä osa toimintaa ovat seminaarit, joiden päätavoitteena on yleisen vammaistietoisuuden lisääminen. Vanhemmat kutsutaan mukaan seminaareihin saamaan sekä tärkeää käytännön tietoa, mm. lapsen käsittelyohjeita, että arvokasta vertais-tukea.

– Koko toiminnan ideana on paitsi kuntouttaa lapsia myös murtaa se piintynyt asenne, ettei vammaisen lapsi osaa mitään eikä pysty mihinkään, **Anneli Turja** sanoo.

Nyt käynnistynyt toiminta ei olisi mahdollinen ilman vahvaa maatuntemusta ja pitkää taustatyötä. – Olen vuodesta 1992 saakka käynyt Armeniassa vetämässä lastenkodin vammaisille lapsille kuntohoitajana erilaisia kuntoutusleirejä. Patmos Lähetysseuratiön lääkäri oli löytänyt nämä lapset ”vahingossa” Armenian maanjäristyksen jälkeen ja halusi järjestää heille kuntoutusta.

– Pääsin leirien yhteydessä vierailemaan myös kotona asuvien vammaisten lasten luona ja järkytyin näkemästäni. Lapsia joko holhottiin liikaa – heidän ei annettu itsenäistyä – tai sitten heitä piiloteltiin. Myös asunnot olivat aika onnettomia.

– Työskentelin Suomessa, mutta en millään päässyt irti ajatuksesta, että asialle olisi tehtävä jotain. Syventäkseni omia tietojani lähdin opiskelemaan fysioterapeutiksi. Armeniassa aloin luoda yhteyksiä ja etsiä kanavia. Päätin, etten lähde korostamaan epäkohtia, vaan rakentamaan luottamusta. Ajan mittaan sain luotua yhteyksiä ihan maan ministeritasolle saakka. Päässäni eli sitkeästi ajatus kuntoutuskeskuksesta.

Kun Anneli Turja kuuli ystävältään, että tämänkaltaisia projekteja voidaan toteuttaa kehitysyhteistyönä, hän otti yhteyttä Suomen ulkoministeriöön ja matkusti Armeniaan tekemään rahoitusanomuksen pohjaksi tarvittavaa raporttia. Siinä selvitettiin, millaiset vammaisten lasten olot maassa ovat, ketkä ovat suurimmassa avun tarpeessa, olisiko kuntoutuksella mahdollista vaikuttaa lasten toimintakykyyn, mikä on fysioterapeuttitilanne jne.

– Selvisi, että kiireellisintä olisi saada kuntoutuksen piiriin alle kouluikäiset vammaiset lapset. Jos nämä lapset saisivat kuntoutusta, heidät voitaisiin integroida normaali-

kouluun ja sitä kautta yhteiskuntaan, Anneli Turja kertoo.

Yhteydet paikalliseen ministeriöön osoittautuivat useallakin tavalla tärkeiksi. Kun rahoitus kuntoutuskeskukseen saatiin pääosin Suomen ulkoministeriöltä, myös Armenian sosiaaliministeriö halusi lähteä mukaan. – Kun meillä on tämä virallinen tuki, voimme luoda verkostoja sosiaalipuoleen ja pääsemme koteihin käymään ja ohjaamaan myös vammaisten lasten perhettä ja sukulaisia. Koska Armeniassa suku on tärkeä, ohjaamme koko perhepiiriä ymmärtämään, miten vammaisen lapsi oppii.

Tärkeänä vaikuttajana on ollut tehokas tiedotuskana, televisio. – Teimme puolen tunnin ohjelman, jossa ohjasimme lastenkodin lapsia kuntoutusleirillä. Harjoittelimme motorisia taitoja mm. vesiliikunnan ja pallojen avulla ja kerroin, mitä vammaiset lapset ovat oppineet näiden kuntoutusleirien aikana ja miten lapsi nauttii siitä, että saa virikkeitä. Lopuksi kerroin, että avaamme syksyllä alle kouluikäisille vammaisille lapsille tarkoitetun kuntoutuskeskuksen ja kehoitimme toiminnasta kiinnostuneita perheitä ottamaan meihin yhteyttä.

Tähän mennessä yhteydenottoja on tullut niin paljon, että ensivaiheessa vasta osa lapsista on voitu ottaa mukaan kuntoutukseen. – Tärkeää on, että vuosikymmeniä pimennossa ollut asia on tuotu keskusteluun maassa, jossa vammaisuuteen liittyy vielä paljon ympäristön paineita ja häpeää. Lisääntyvä tieto vapauttaa, Anneli Turja sanoo.

– Tarkoituksemme on viedä Armeniaan sellaista tietotaitoa, jota heillä itsellään ei ole, ja kaikin tavoin tukea sitä osaamista, jota heillä jo on. Tavoitteena on saada toiminta pyörimään armenialaisten omin voimin. Ihmisiä ja halua tähän maasta löytyy, Anneli Turja sanoo.

Kuntoutuskeskuksessa työskentelee armenialainen, Amerikassa koulutusta saanut, pediatria ja kuntoutukseen erikoistunut lääkäri, kaksi armenialaista fysioterapeuttia ja kolme henkilöä, joiden ammattinimikkeenä on special educators. – Armeniassa ei vielä kouluteta toimintaterapeutteja, mutta valtiotasolla sitä suunnitellaan jo. Tärkeä työyhteisön jäsen on myös autonkuljettaja, joka hakee lapset syrjäseuduilta. Itse olen mukana kaikessa tarvittavassa, mutta pyrin toimimaan taustalla, Anneli Turja sanoo.

– Tässä ensivaiheessa katsomme, mitkä ovat lyhyen ja pitkän ajan tavoitteet kunkin kuntoutukseen tulevan lapsen kohdalla. Tärkeimpänä kiinnostuksen kohteena

Kun on tahtoa, löytyvät keinotkin

ei ole vammaisen lapsen diagnoosi, vaan hänen toimintakykynsä. Haluamme löytää ja vahvistaa sitä toimintakykyä, jota lapselta löytyy, antaa hänelle keskuksessa spesiaaliterapiaa ja kannustaa perhettä lapsen oppimien taitojen käyttämiseen myös kotona. Nyt katsomme, miten pallo lähtee pyörimään, ja kun sen näemme, laajennamme tarvittavaan suuntaan.

Fysioterapeutti Anneli Turja lienee tähän mennessä pitkämatkalaisin FYSI:n koulutukseen tullut: hän matkusti fysioterapeutti, NDT, Bobath-seniorikouluttaja Liisa Kallisen "Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeavuudet"-koulutukseen Armeniasta asti. Pitkällisen taustatyön tuloksena maan pääkaupungissa Jerevanissa aloitti 1.10.2009 toimintansa vammaisten lasten kuntoutuskeskus. Tilastojen mukaan Armeniassa on yli 2000 sellaista kotona asuvaa vammaista lasta, jotka eivät ole tähän mennessä saaneet kuntoutusta.

1. Kuntoutus antaa vammaiselle lapselle mahdollisuuden integroitua tavalliseen kouluun ja myöhemmin koko yhteiskuntaan. Kuusivuotias Arman on ensimmäistä kertaa elämässään kuntoutuksessa niin kuin muutkin kuntoutuskeskuksen lapset.

2. Nelivuotiaan Rubenin ilme sen kertoo: Vammaisellakin lapsella on halu ja kyky oppia koko ajan uutta ja nauttia monenlaisista virikkeistä. Suomalaisin taustavoimin Jerevanin keskustaan avattu kuntoutuskeskus on tuonut nämä mahdollisuudet myös aiemmin kodeissa piiloteltujen vammaisten lasten ulottuville.

3. Huhtikuussa löytyneet tilat on kunnostettu ja Suomesta lähetetyt kuntoutusapuvälineet ovat olleet lokakuun alusta lähtien kovassa käytössä. Kuvassa fysioterapeutti Anneli Turja ja 4-vuotias Shahan.

4. Kuntoutuskeskuksen moniammatillinen tiimi tekee tiivistä yhteistyötä. Kuvassa vasemmalta ylhäältä Ruzanna, special educator, Gayane, fysioterapeutti, Karine, special educator, Anneli, projektikoordinaattori, Narine, fysioterapeutti ja Lilit, special educator. Edessä musiikkiterapeutti Haik. Tiimiin kuuluu lisäksi kuntoutukseen erikoistunut lastenlääkäri Laura Movsisian.

**Armenia on Aasiassa, Mustanmeren ja Kaspianmeren väli-
maastossa sijaitseva sisämaavaltio. Neuvostoliitosta vuonna 1991 itsenäistyneen tasavallan naapureita ovat Georgia, Azerbaidzan, Iran ja Turkki. Väkiluku on 3,3 miljoonaa. Vaikka Ararat-vuori (5 137 m) kuuluu nykyään Turkille, se on edelleen Armenian kansallissymboli. Vuori näkyy monista paikoista maassa, myös pääkaupunki Jerevanista. Se on kuvattu Armenian vaakunaan ja on suosittu aihe kansantaiteessa. Raamatussa Ararat on nimetty paikaksi, jonne Nooan arkki rantautui vedenpaisumuksen jälkeen.**



1.



2.



3.



4.

Osteoporoosia ei vieläkään tunnisteta terveydenhuollossa

-Osteoporoosin käypä hoito -suositus näyttää jääneen kirjahyllyyn suurella osalla lääkäreistä, koska vain neljäsosa osteoporootikoista oli lääkehoidon piirissä vuonna 2007. Myös D-vitamiini- ja kalsium unohdetaan määrätä jopa leikkauksesta kotiin lähteville lonkkamurtumapotilaille.

Ongelma on siinä, ettei osteoporoosia tunnisteta perusterveydenhuollossa eikä myöskään erityissairaanhoidossa. Hän on kuin lainsuojaton: kukaan ei ole hänestä kauhean kiinnostunut, koska asia ei kuulu selkeästi millekään erikoisalalle.

Näin lataa dosentti **Marjo Tuppurainen** Kuopion yliopistosta. Hän ei ole ainoa asiaa tutkinut, joka on tuskastunut siihen, että suureksi kansantaudiksi kehkeytynyttä sairautta ei vain – kärsimyksistä ja kustannuksista, suosituksista ja tutkimustiedosta huolimatta – herätä hoitamaan. Kärsijöinä ovat Suomen 800 000 osteoporoosia ja sen esiastetta osteopeniaa sairastavaa ihmistä – sekä maan talous.

Tuppurainen ihmettelee sitä, että monet Suomen 45 DEXA-luuntiheysmittalaitteista seisovat tyhjiillään, kun potilaita ei lähetetä tutkimuksiin. Ja professori **Hannu Aro** Turun yliopistosta lisää, ettei hoitopäätöksen tekemiseksi tarvita välttämättä edes mittauksia.



Monipuolinen liikunta - eivät vain ne pelkät hypyt - on hyväksi luulle. Kaikkihan eivät edes voi hyppiä! Kuvassa sisätautien ja geriatrician erikoislääkäri Yrjö Mähönen ohjaamassa ASAHI-liikuntaa FYSL:n Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutuksessa. Liikkujina koulutukseen osallistuvat fysioterapeutit.

– Hoidon tarpeen arviointiin on kehitetty hyvin käyttökelpoinen FRAX-murtumariskitesti, kätevä kysely, jonka lääkärit toivottavasti ottavat ahkeraan käyttöön. Hoidon tehon seurannassa luuntiheyden mittaaminen on sitten tarpeen.

Lääkärit korostavat, että ns. matalaenergiainen, vaarattoman tuntuksessa tilanteessa syntyvä murtuma on jo sinällään merkki siitä, että luu ei ole terve. – Terve luu ei murru sellaisissa tilanteissa kuin osteoporoottinen ja osteopeeninen luu, toteaa Suomen Osteoporoosiliiton puheenjohtaja, erikoislääkäri **Olli Simonen**.

Osteoporoosia pystytään hoitamaan hyvin. Kulmakivenä on perushoito, johon kuuluu riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, riittävä liikunta sekä terveet elämäntavat. Erityisesti tupakka on pahaksi luustolle. Lisäksi osteoporoosia hoidetaan lääkkeillä. Eri lääkevaihtoehdot on todettu tutkimuksissa teholtaan jokseenkin tasaveroisiksi. – Merkittävä epäkohta on se, että osteoporoosilääkkeet eivät kuulu erityiskorvauksen piiriin. Paljon lääkkeitä tarvitsevat monisairaajat iäkkäät jättävät kalliin luulääkkeen usein ostamatta, vaikka se olisi heille ymmärretty määrätkin, Tuppurainen sanoo.

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun heikentyminen altistaa murtumalle. Joka vuosi Suomessa tapahtuu 35–40 000 murtumaa, joiden syynä on osteoporoosi tai osteopenia.

–Suomessa murtumat paikataan ja parsitaan mallikkaasti, mutta hoito jää kesken, kun murtuman tai kaatuilun syytä ei selvitetä. Laiminlyönti johtaa kolmanneksella murtumapotilaista uuteen murtumaan jo vuoden sisällä. Murtumakierre jatkuu ja jatkuu niin kauan kunnes osteoporoosin hoito aloitetaan. Pahimmillaan murtumien määrä voi nousta toiselle kymmenelle, ennen kuin osteoporoosi huomataan: potilaista 60-70 % ehtii saada 2-14 kappaletta lisää murtumaa!, Simonen summaa.

D-vitamiinin puute keskeisin riskitekijä

Osteoporoosin keskeisin riskitekijä Suomessa on D-vitamiinin puute. D-vitamiini on hormoni, jota valmistuu ihossa auringon säteilyn vaikutuksesta. Kesällä valmistettu D-vitamiinimäärä ei riitä vuoden tarpeisiin. Suomalaisten on hankittava D-vitamiininsa ruoasta ja D-vitamiiniravintolisistä kuten pillereistä. Riittävällä D-vitamiinin saannilla on todettu lukuisia hyviä terveysvaikutuksia. Professori Ilari Paakkarin mukaan D-vitamiini on vaikutukseltaan monivitamiini. Luustovaikutus on vain yksi sen terveysvaikutuksista. D-vitamiini on olennainen lihasvitamiini (lisää lihasvoimaa ja suorituskykyä), vähentää merkittävästi syöpään sairastumisen vaaraa (esim. paksusuolen, rintarauhasen ja eturauhasen syövät), vähentää diabeteksen vaaraa ja vahvistaa elimistön immuunipuolustusmekanismeja.

Eniten D-vitamiinin puutteesta kärsivät pitkäaikaisairaanhoidossa, vanhainkodeissa, palvelutaloissa ja kotihoidossa sisätiloissa pysyttelevät henkilöt. Heillä on poikkeuksetta vaikea D-vitamiinin puute, aikuisen riisitauti, ja siitä aiheutuva moninkertainen murtumavaara. Mutta D-vitamiinin puutetta esiintyy myös neuvolaikäisillä lapsilla, nuorilla tytöillä, armeijäikäisillä pojilla, aikuisilla sateisen kesän jälkeen... - Matalimmillaan taso on tammihelmikuussa, sanoo fysiatrian erikoislääkäri **Jukka-Pekka Kouri**.

Minulla on osteoporoosi

Jouko Numminen, 61, on elävä esimerkki siitä, että osteoporoosi voi olla miehelläkin ja vieläpä sellaisella miehellä, joka on ikänsä liikkunut ja elänyt kaikin puolin terveesti. Ja valitettavasti myös siitä, ettei osteoporoosia tunnisteta.

Nummisen lähtökohdat olivat luuterveyden kannalta hyvät: - Harrastin nuorena voimistelua ja liikuin. Maatalosta kotoisin olevana join maitoa ja söin juustoa – elin terveellistä elämää. En ole rypännyt, eikä tullut sauhuteltuakaan.

Psoriasikseen kaksikymppisenä podetun angiinan jälkeen sairastunut Numminen alkoi saada selkäkipuja ja lieviä murtumia jo 30 täytettyään. - Lääkäri totesi kerta toisensa jälkeen, että näitähän näyttää sattuvan, mutta ei esittänyt mitään epäilystä luissa mahdollisesta olevasta viasta, vaikka itse sitä ehdotin.

- Vasta, kun vuoden 2000 syksyllä pari kylkiluuta murtui nojatessani kotona rintaani tuolinkarmiin, vaimoni totesi, ettei kaikki ole kohdallaan. Paikallisen lääkärikeskuksen mainoslehdessä kerrottiin osteoporoosista ja DEXA-luuntiheysmittauksesta. Tilasin ajan ja tulos oli osteoporoosin kannalta loistava - mutta minun kannaltani katastrofaalinen. Totesin ystäväilleni, että minulla on 200-vuotiaan normaalihenkilön luuntiheys. Vaimoni sanoi: suudella saa muttei halata.

- Nyt havahtui jo minua kymmenen vuotta hoitanut lääkärikin ja passitti minut nopeasti professori **Viikarin** vastaanotolle. Labra- ja röntgentulosten jälkeen pitkälle kehittyneen osteoporoosin todennäköiseksi syyksi paljastui minulla varmaankin pitkään lähes oireettomana pysynyt keliakia ja laktoosi-intoleranssi. Vai olivatko ne oireettomia – oireet vaan eivät olleet ihan tyypillisiä.

Olen syönyt osteoporoosilääkettä, kalkkia ja D-vitamiinia sekä gluteenitonta ravintoa keliakian ja osteopo-



Turvavarusteet kuvassa.

Olen lähdessä tienviereen risusavottaan. Liukuesteet kengissä, lonkkasuojahousut - eivät näy- turvalasit ja vielä liivi, ettei kukaan aja päälle ja riko mua. Ei edes lavastusta. Vaimo sanoi, että olen niin hurjan näköinen, että pitää ottaa kuva.

roosin toteamisesta alkaen. Harrastan monipuolista liikuntaa. Käytän turvahousuja ja liukuesteitä talvella kengissä, jotta välttyisin aiheuttamasta itselleni lisää murtumia ja yhteiskunnalle lisää murheita ja kustannuksia.

Nyt lähes 9 vuotta myöhemmin luuntiheytteni on paljon parempi ja minusta on tullut, lihottuani 18 kg, peräti tälläinen 68-kiloinen. Luunmurtumia ei ole ollut neljään vuoteen, ellei nyt oteta huomioon ihan pientä kylkiluun murtumaa kuukausi sitten. Selkäkivut ovat vähentyneet ja kuntoni vahvasti kohentunut.

Kunpa jo minun kohdallani olisi ollut terveydenhoitohenkilöstöllä enemmän tietoa. Kunpa nyt olemassa olevaa tietoa hyödynnettäisiin ja käytettäisiin potilaiden parhaaksi! ●

Salli Satulatuoli

Terveyttä ja työtehoa

- Kaksiosainen 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 mukana Terveysmessuilla 13.-15.11.2009.
Osasto 6g32. TERVETULOA!

Salli Swing

Salli MultiAdjuster

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

The Original

Salli

System

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

Lojer palkitsi muotoilukilpailun voittajat



Pohjoismaiden johtava hoivakalusteiden valmistaja Lojer Oy järjesti 90. juhlavuotensa kunniaksi yhdessä Teollisuustaitteen liitto Ornamo ry:n kanssa ensimmäisen hoivakalusteisiin keskittyvän muotoilukilpailun. Kilpailu järjestettiin kutsukilpailuna muotoilualan opiskelijoille. Tehtävänä oli suunnitella kotiin tai hoivakodissa kodinomaiseen ympäristöön soveltuva seniorivuode, yöpöytä ja vaatekaappi.

Kilpailuun osallistui oppilaita viidestä yliopistosta ja ammattikorkeakoulusta. Vaikka tuomaristo ei päättänyt jakaa kilpailussa 1. sijaa, osanottajat viidestä eri yliopistosta ja ammattikorkeakoulusta ideoivat kilpailutöissään paljon toimivia yksityiskohtia. Palkinnot jaettiin **Kai Rinkiselle** Lapin yliopistosta (jaettu 2. sija), **Mesimarja Paaterolle** Kymen ammattikorkeakoulusta (jaettu 2. sija) ja **Marjo Kurrielle** Taideteollisesta korkeakoulusta (3. sija).

Yleisesti ottaen tuomaristo löysi töistä paljon hyviä yksittäisiä ideoita. Erityisen toimivaa kokonaisuutta ja innovaatioita jäätin kuitenkin vielä kaipaamaan. Töissä heijastui myös, ettei vanhusten elämäntapoja tai hoitoympäristöä tunneta riittävästi, mistä johtuen osa esiteistä ratkaisuihin ei soveltuisi sellaisenaan ikääntyneiden

Lojer Oy:n järjestämän muotoilukilpailun palkintojen jako järjestettiin juhlagalaalla 2.10.2009 Tampereen Palatsiteatterissa. Kuvassa vasemmalta palkitut Kai Rinkinen Lapin yliopistosta, Marjo Kurri Taideteollisesta korkeakoulusta ja Mesimarja Paatero Kymen ammattikorkeakoulusta. Palkinnot jakoivat Teuvo Karvonen Muototieto Oy:stä ja Lojer Oy:n Jari Skyttä. Kuva: Katri Tanni.

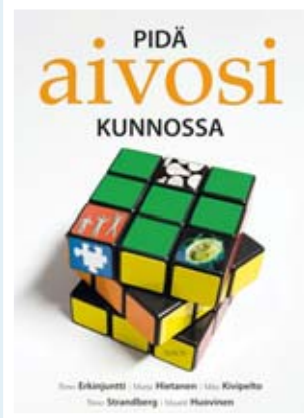
arkeen.

90-vuotisjuhlissa ja palkitsemistilaisuudessa mukana ollut FYSI ry:n toiminnanjohtaja **Aino Sainio** pitää erityisen ilahduttavana, että yhä lisääntyvään palveluasumiseen ja sen toimivuuteen on alettu kiinnittää huomiota. – Ympäristöllä voidaan ratkaisevasti helpottaa iäkkäiden ja vammaisten arkea.

Terveydenhuollon ja hyvinvoinnin laitteita valmistava ja markkinoiva Lojer Oy, entinen Vammalan Konepaja Oy, on kehittynyt maailmanlaajuisesti toimivaksi terveydenhuollon alan konserniksi, joka työllistää n. 150 henkilöä viidessä maassa. Yhtiön liikevaihto on n. 17 M €.

Tuotevalikoimaan kuuluvat sairaalakalusteet, leikauspöydät, seniorikalusteet, medical fitness –laitteet, hoito- ja hierontapöydät sekä fysioterapiatarvikkeet. Yhtiön liikevaihdosta n. 60 % tulee Suomen ulkopuolelta ja yrityksen tärkeimpiä vientialueita ovat Skandinavian lisäksi Venäjä, Baltian maat, Keski-Eurooppa, Pohjois-Amerikka sekä Japani. Myös Venäjän ja IVY-maiden markkinoille tehdään mittavia ponnistuksia ja alkuvuodesta 2009 konserni avasi oman edustuston Moskovaan. ●

Aivot ja sydän pitävät samoista asioista



Jos aiheesta ilmes-
tyvien kirjojen lukumää-
rään on uskominen, niin
aivot tuntuvat olevan se
elin, joka kiinnostaa mei-
tä tämän päivän ihmisiä.
Osaksi kiinnostuksen tie-
tysti selittää huolemme
muistin säilyttämisestä.

”Pidä aivosi kun-
nossa” (WSOY 2009) –uu-
tuuskirjan vastaus on loh-
duttava ja rauhoittava,
mutta myös vaativa: Aivot
ja sydän pitävät samoista
asioista. Eli jos lopultakin

alamme pikku askelin toteuttaa oikeaksi ja kohtuulliseksi
tietämiämme terveyden peruspilareita, teemme samalla
hyvää aivoillemme. Keho – jopa kuluneet nivelet – pitävät
käyttämisestä. Samoin aivot. Mutta riittävä lepo ja uni ovat
nekin tärkeitä.

Kirja antaa lääketieteen ”aivoammattilaisten” vasta-
ukset siihen, miksi aivot kannattaa pitää kunnossa, mitä sil-
loin saavutetaan ja miten aivot pysyvät terveinä ja vireinä.

Asiantuntijat haastavat lukijan tarkkailemaan veri-

suonten kuntoa jo keski-ikässä ja muistuttavat, että elinta-
paremontin tekeminen kannattaa vielä myöhemminkin,
sillä aivot ovat sydämen tapaan pääte-elin, johon vaikutta-
vat monet muutkin kuin pelkät aivosairaudet.

Oman haasteensa aivoille on heittänyt nykyinen
tietoyhteiskunta ja työelämä, joka koettee aivojen kestä-
vyyttä. Ennen oli kovilla keho, nyt aivot.

Kirjan toisessa osassa tehdään Aivoterveystestä ar-
kipäivää ja opastetaan kohta kohdalta, mistä aivot pitävät.
Kirjasta löytyy myös Muistipolku ja Unipolku, jotka johdat-
tavat lukijaa läpi vuorokauden.

Kirjan on toimittanut lääketieteen toimittaja ja tie-
tokirjailija **Maarit Huovinen**.

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

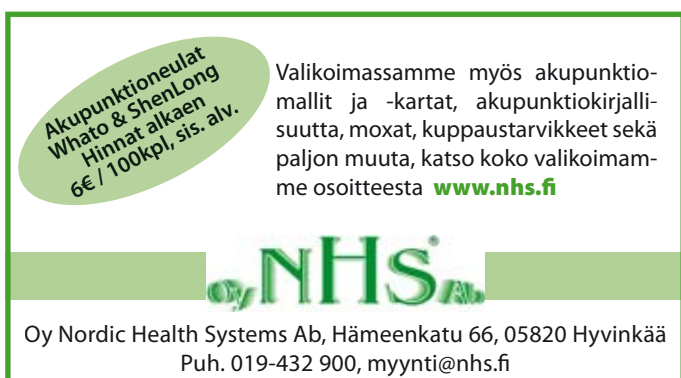
• KOTIMAISET HOITOLAITTEET •
• TUOTEKEHITYS • VALMISTUS • MYYNTI • KOULUTUS • HUOLTO •
huom! UUSI OSOITTEEMME !



DITER
Diter-Elektroniikka Oy
Hallimestarinkatu 19, 20780 Kaarina
puh. 02-253 9800, 02-880 6630
mail@diter.com
Reima Karsikas 040-571 0615
www.diter.com

Akupunktioneulat
Whato & ShenLong
Hinnat alkaen
6€ / 100kpl, sis. alv.

Valikoimassamme myös akupunkti-
mallit ja -kartat, akupunktiokirjalli-
suutta, moxat, kuppaustarvikkeet sekä
paljon muuta, katso koko valikoimam-
me osoitteesta www.nhs.fi



NHS

Oy Nordic Health Systems Ab, Hämeenkatu 66, 05820 Hyvinkää
Puh. 019-432 900, myynti@nhs.fi

Meiltä erilaiset fysioterapia- ja kuntoutustuotteet edullisesti

Kattava valikoima mittaus- ja arviointivälineitä,
terapia- ja harjoitustuotteita sekä
testivälineitä ammattilaisille



Vieraile
www.pedihealth.fi

Pedihealth Oy, puh. 020 740 1550

Toistotyö kylmässä – yläraajavaivat elintarvikealalla

Työhön yhteydessä olevia käden ja kynnärvarren rasitussairauksia ilmenee suhteellisesti eniten elintarvike-teollisuustyössä, jossa rasitussairauksien riski on jopa 14-kertainen keskimääräiseen ilmaantuvuuteen verrattuna. Merkittävä riskitekijä on työliikkeiden toistuvuus. Myös jäädytetyt tuotantotilat lisäävät lihasten kuormittumista.

TtM **Erja Sormusen** väitöstutkimuksessa todettiin työkyvyn olevan heikentynyt niillä työntekijöillä, jotka olivat työskennelleet useita vuosia kylmissä työoloissa. Tuki- ja liikuntaelinvaivat olivat yleisiä työntekijöillä, jotka kokivat jäähtyvänsä paljon työn aikana.

Samanlaisissa työtehtävissä naisten keskimääräinen iholämpötila oli merkittävästi alhaisempi ja lihasten kuormittuminen korkeampi kuin miehillä. Miehet reagoivat kylmälle kuitenkin naisia voimakkaammin lisäämällä työn

aikaista lihasaktiivisuutta. Lämpöliivin käyttö ei vaikuttanut merkittävästi lihasten kuormittumiseen.

Lihäsväsymystä voitiin ehkäistä lisäämällä toistotyön kuormaa neljän minuutin välein yhden työliikkeen ajaksi, mikä rikkoi toistotyön yksitoikkoisen rytmin. Muutos aktivoi useampia motorisia yksiköitä ja siten jakoi kuormituksen tasaisemmin koko lihakseen.

Työssä kuormittumista voidaan vähentää kiinnittämällä huomiota erityisesti käsien ja kynnärvarren alueen lämpötilaan ja muuttamalla työjärjestelyjä.

TtM Erja Sormusen työfysiologian väitöskirja ”Toistotyö kylmässä. Työkyky, tuki- ja liikuntaelinoireet ja lämpö- ja lihaskuormitusvasteet elintarvikealan työntekijöillä” tarkastettiin 11.9.2009 Oulun yliopistossa.

Fyysisten rajoitteiden käyttö on yleistä vanhusten laitoshoidossa



Vanhuksen liikkumisen rajoittaminen käyttämällä eri rajoittamismuotoja on ollut ja on yhä yleinen käytäntö useiden maiden laitoshoidossa. Tavoitteena on tavallisimmin vanhuksen turvallisuuden lisääminen, ympäristöä häiritsevän käytöksen estäminen sekä hoitotoimenpiteiden mahdollistuminen.

TtM **Reetta Saarnion** väitöstutkimuksessa nostettiin esiin vanhusten, omaisten, hoitohenkilökunnan ja hoitotyön esimiesten näkemykset fyysisten rajoitteiden käytöstä.

Tutkimustulosten mukaan fyysisten rajoitteiden käyttö on yleistä vanhusten laitoshoidossa, erityisesti terveyskeskusten vuodeosastoilla sekä yli 20 asiakaspaikan hoitoyksiköissä. Vanhuksen liikkumisen rajoittamiseen käytettiin sekä suoria että epäsuoria rajoittamismuotoja. Yleisimmin käytetty suora rajoittamismuoto oli ylösnostetut sängynlaidat. Epäsuoria rajoittamismuotoja olivat liikkumi-

sen apuvälineen, vaatteiden ja soittokellon poisottaminen sekä passivoiva toimintatapa, jossa vanhuksen liikkuminen rajoitetaan vain hoitotoimiin liittyviin tilanteisiin.

Hoitohenkilökunta koki fyysisten rajoitteiden käytön eettisenä ristiriitatilanteena, jossa hoitaja joutui valitsemaan vanhuksen turvallisuuden lisäämisen ja henkilökohtaisen vapauden riistämisen välillä. Fyysisten rajoitteiden käyttö altisti vanhuksen vaaratilanteille, kaltoin kohtelulle sekä laitostumisolle.

Hoitohenkilökunta käytti fyysisten rajoitteiden sijasta myös vaihtoehtoisia toimintatapoja, kuten vanhusta ymmärtävää ja neuvottelevaa toimintatapaa. Väitöstutkimuksessa todettiin, että lääkärin ja fysioterapeutin osallistuminen vanhusten hoitoon edistäisi vaihtoehtoisten toimintatapojen käyttöä, samoin työyksikön esimiesten tuki. Myös koulutuksella voidaan vaikuttaa hoitajien toimintatapaan.

TtM Reetta Saarnion hoitotieteen väitöskirja ”Fyysisten rajoitteiden käyttö vanhusten laitoshoidossa” tarkastettiin 11.9.2009 Oulun yliopistossa.

Ikääntyvien ryhmäkuntoutus on vaikuttavaa



Ryhmäkuntoutus parantaa ikääntyneiden toimintakykyä ja elämänlaatua ja tuo säästöjä.

Vuosina 2002–2004 toteutettiin Joensuun KuntoHovissa Toimintakykyinen seniori -tutkimus, johon osallistui 136 joensuulaista 67–86-vuotiaasta henkilöä. Harjoitteluryhmään osallistuneilla oli kahdesti viikossa tasapaino- ja kuntosaliharjoitteita sekä luentoja ja opetuskeskusteluja. Ryhmäharjoittelu

kesti viisi kuukautta. Toimintakykyä ja elämänlaatua seurattiin 12 kuukautta ja terveyspalvelujen kustannuksia 24 kuukautta.

Harjoitteluryhmässä todettiin merkittävä parantuminen toimintakyvyssä ja elämänlaadun mittauksissa. Tut-

kimuksen 12 kuukauden tulosten perusteella saadun yhden laadunpainotetun elinvuoden (QALY) kustannusarvio oli 22 044 euroa, mikä merkitsee kansainvälisen tason perusteella kustannusvaikuttavaa toimintaa.

Päätöksentekijöiden kannattaisi ottaa käyttöön tutkimuksen mukainen ikääntyneiden ennaltaehkäisevä ryhmäkuntoutus, jonka avulla voidaan vähentää terveyspalvelujen kustannuksia sekä parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua.

LL **Jorma Karttusen** lääketieteen väitöskirja ”Ryhmäkuntoutuksen vaikutus 67 vuotta täyttäneiden toimintakykyyn, elämänlaatuun ja terveyspalvelujen kustannuksiin” tarkastettiin Kuopion yliopistossa 2.10.2009.

Lasten liikunnan edistäminen osaksi neuvolatyötä



Varhaislapsuus on tärkein vaihe liikunnan perustaitojen opettelulle. Koulua aloitettaessa on lapsen itsentunnon kannalta tärkeää, että hänellä olisi kokemuksia liikunnasta eri ympäristöissä. LitL **Tarja Javanainen-Levonen** tarkasteli liikuntapedagogiikan väitöskirjassaan ensimmäistä kertaa Suomessa sitä, millainen rooli lastenneuvolassa toimivilla terveydenhoitajilla on alle kouluikäisten lasten liikunnan edistämisessä.

Tutkimus osoittaa, että lapsen tai perheen fyysisen aktiivisuuden edistäminen ei toteudu asian tärkeydestä huolimatta terveydenhoitajien mielestä systemaattisesti kaikkien kohdalla. Saattaa olla, että esimerkiksi lapsen liikuntaharrastuksista puhutaan ainoastaan, jos vanhemmat

nostavat asian esille. Ulkoilun ja leikin osuudesta terveydenhoitajat puhuvat korostuneemmin.

Vain motorisen kehityksen ja perusliikuntataitojen arviointi toteutuu kaikkien lasten kohdalla. Maaseudun terveydenhoitajaryhmä koki tuntevansa asiakasperheet hyvin, mikä on edellytyksenä liikunnan edistämiseksi.

Terveydenhoitajat kaipaavat lapsen ja perheen liikuntapalveluista tiedottamista myös neuvolaan. - Peruskoulutuksen tulee taata jokaiselle terveydenhoitajalle liikunnanedistämismuodot. Neuvolatyön menetelmiä on kehitettävä arvioinnin, kirjaamisen ja aktiivisuuden osalta, Javanainen-Levonen painottaa.

LitL Tarja Javanainen-Levonen liikuntapedagogiikan väitöskirja "Terveydenhoitajat liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 14.8.2009.

Keskosuus ei ole este hyvälle äiti-lapsi suhteelle



Lähes 600 vauvaa eli noin yksi prosentti kaikista vastasyntyneistä Suomessa syntyy hyvin ennen aikaisena ennen 32 raskausviikon ikää tai hyvin pienipainoisena alle 1 500 gramman painoisena. Lapsen ennen aikainen syntymä on raskas ja stressaava kokemus niin vanhemmalle kuin lapsellekin. Ennen aikaisen syntymän on aikaisempien tutkimusten valossa ajateltu olevan riskitekijä varhaisen vanhempi-lapsi suhteen kehittymiselle, mikä puolestaan vaikuttaa lapsen myöhempään kehitykseen.

PsL **Riikka Korjan** väitöskirjatutkimuksessa tutkittiin pienipainoisen keskoslapsen ja äidin suhdetta lapsen 12 kuukauden ikään asti. Tutkimuksessa todettiin, että pienipainoisen keskoslapsen ja äidin varhainen vuorovaikutussuhde ei eroa merkittävästi täysiaikaisena syntyneen vauvan ja äidin vuorovaikutussuhteesta. Lisäksi fyysisen läheisyyden ja sylissä pidon määrän havaittiin edesauttavan äidin ja kes-

koslapsen suhdetta. Toisaalta, äidin masentuneisuus ja lapsen pitkittynyt itkuisuus sairaalajakson jälkeen lisäävät riskiä pienipainoisen keskoslapsen ja äidin suhteen ongelmille. Tutkimus osoitti myös, että pienipainoiset keskosvauvat ovat passiivisempia ja heidän on vaikeampi keskittyä vuorovaikutustilanteessa 12 kuukauden iässä.

Tutkimuksen tulokset hyvästä vuorovaikutuksesta ovat rohkaiseva viesti keskosvauvan vanhemmille, jotka usein kokevat epävarmuutta, pelkoa ja huolta vauvasta ja vanhemmuudestaan. Erilaiset fyysisen läheisyyteen kannustavat hoitomuodot, kuten kenguruhoito, tulisi saada osaksi keskoslasten hoitokäytäntöjä sairaalahoidossa. Nämä hoitokäytännöt kannustavat vanhempaa fyysiseen läheisyyteen myös kotiutumisen jälkeen.

PsL Riikka Korjan lastenpsykiatrian väitöskirja "Pienipainoisen keskoslapsen ja äidin varhainen suhde: lapsen, äidin ja dyadisten muuttujien vaikutus" tarkastettiin 2.10.2009 Turun yliopistossa.

Liiketaitoharjoittelu vähentää salibandyvammoja

TtM **Kati Pasasen** UKK-instituutissa tekemä väitöskirja osoittaa, että viikoittainen liiketaitoharjoittelu vähentää salibandyn pelaajien alaraajavammoja merkittävästi. Harjoittelu tehtiin osana pelaajien alkuverryttelyä. Tuloksella on erityisen suuri käytännön merkitys, sillä polvi- ja nilkkavammat ovat yleisiä monissa urheilulajeissa. **Tutkimus valittiin vuoden 2008 parhaaksi liikuntalääketieteen tutkimukseksi Suomessa.**

Salibandy on harrastajamäärällä mitattuna Suomen toiseksi suosituin palloilulaji. Vauhdikas laji sisältää nopeita liikkeellelähtöjä, liikkumista eri suuntiin sekä äkillisiä jarrutuksia ja suunnanmuutoksia.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia salibandyvammojen yleisyyttä sekä selvittää hermolihasjärjestelmää aktivoivan alkuverryttelyohjelman vaikutus ilman kontaktia tapahtuvien alaraajavammojen ilmaantuvuuteen. Alkuverryttelyohjelma sisälsi juoksutekniikka-, tasapaino-, hyppely-

ja lihasvoimaharjoituksia, joiden tavoitteena oli parantaa pelaajien kehon hallintaa ja lajinomaisia liiketaitoja sekä valmistella liikuntaelimestöä salibandyharjoituksia ja -pelejä varten. Harjoitusryhmän joukkueet tekivät lämmittelyharjoituksia 1–3 kertaa viikossa kuuden kuukauden ajan. Yhteen lämmittelykertaan kului aikaa 20–30 minuuttia. Kontrolliryhmän joukkueet jatkoivat harjoittelua entiseen tapaansa.

Seuranta-aikana alaraajavammoja ilmaantui harjoitusryhmässä 66 % vähemmän kuin kontrolliryhmässä. Näin ollen säännöllisen kehon hallintaa ja liiketaitoja kehittävän harjoittelun tulisikin sisältyä pelaajien harjoitusohjelmaan ympärivuotisesti.

TtM Kati Pasasen tapaturmantorjunnan alaan kuuluva väitöskirja "Salibandyvammat: epidemiologia ja vammojen ehkäisy neuromuskulaarisen harjoittelun avulla" tarkastettiin Tampereen yliopistossa 18.9.2009.

Tuulet ja tuiverrukset, hiljaisuus

Jokakeväsillä ja –syksyisillä Lapin retkillä aina mukana kulkeva puoliso Jarkko on tässä sauvoihin nojailu –vaiheessa saanut yhteisten nuotiotulien jälkeen jo luvan lähteä kiitämään omaa lenkkiään kuin ”Viitamaan susi”. Kirsti on lähtenyt hankikannon houkuttelemana omille teilleen ja pysähtynyt vetämään sisälleen hiljaisuutta.

Ja välillä juuri päinvastoin: kuuntelemaan ja kokemaan sitä tuulten tuiverrusta, joka ihmisen kohtaa, kun hän on syystuulisena päivänä noussut korkean tunturin laelle. Siellä tuuli vie ihmisen melkein mennessään ja tuntuu kuorivan ihonkin kasvoilta. – Puhdasta ilmaa sisään vetäessä ja silmäkantamattomiin ulottuvia järviä ja metsiä katsellessa syvälle sisälle asti menee ajatus siitä, miten pieni ihminen tässä maailmassa on, Kirsti kuvailee.

Kirsti ja Jarkko Jänneksen säännölliset matkat Lapin maisemiin alkoivat vuonna 1994, mutta jo sitä ennen oli

k e v ä t -

hangilla ja ruskaretkillä käyty satunnaisemmin. – Tätä nykyä olisi katastrofi, jos en pääsisikään pohjoiseen, Kirsti sanoo.

Näin siitä huolimatta, että ihka ensimmäinen Lapin vaelluskokemus, vuonna 1972 Saana-tunturin laella vietetty telttayö, sai himopartiolaiseksi kouliutuneen Kirstin toteamaan, että ”tämä ei ole minua varten”. Sittenmin pariskunta on kuitenkin kartta, kompassi, kamera ja eväät reppussaan kolunnut omia, merkkeamattomia polkujaan niin Pyhä-Luoston kuin Kuusamon ja viimeksi tänä syksynä Sevetjärven maisemissa. Kevättalvien hiihtomatkoilla mukana ovat usein lapset ja tätä nykyä myös lapsenlapset.

Kirsti Jännes tiesi jo keskkouluikäisenä, että hänestä tulee fysioterapeutti eli silloisen ammattinimikkeen mukaisesti lääkintävoimistelija. – En halunnut Jyväskylään liikunnalle, koska veljeni meni sinne, vaan pyrin sitkeästi lääkintävoimistelijaksi. Se ei ollut ihan läpihuutojuttu, sillä en ollut ehtinyt koulussa lukea, kun harrastuksia oli miljoona! Mutta kolmannella kerralla lottovoitto osui kohdalle enkä ole katunut ammatinvalintaani kertaakaan. Yhtenäkin päivänä en ole lähtenyt töihin pakkomiehellä – silloinkaan kun nuorempana tein 60 hoidon työviikkoja.

Mutta lomatkin ovat tärkeitä. – Vaikka yrittämisen ensihuumassa tuntui, ettei sellaisia tarvita ja että jaksaa mitä vain. Ihminen tarvitsee kuitenkin aikaa myös itselleen, ja jos yritystoiminta ei sitä kestä, on parempi pistää lappu luukulle. Paljon on tietysti kiinni myös hyvästä henkilökunnasta, Kirsti korostaa.

Lapin hiljaisuudesta ja tuulten tuiverruksesta haetut kokemukset ovat paitsi nollanneet mielen ja antaneet aina uusia voimia, myös auttaneet pitämään arvot kohdallaan.

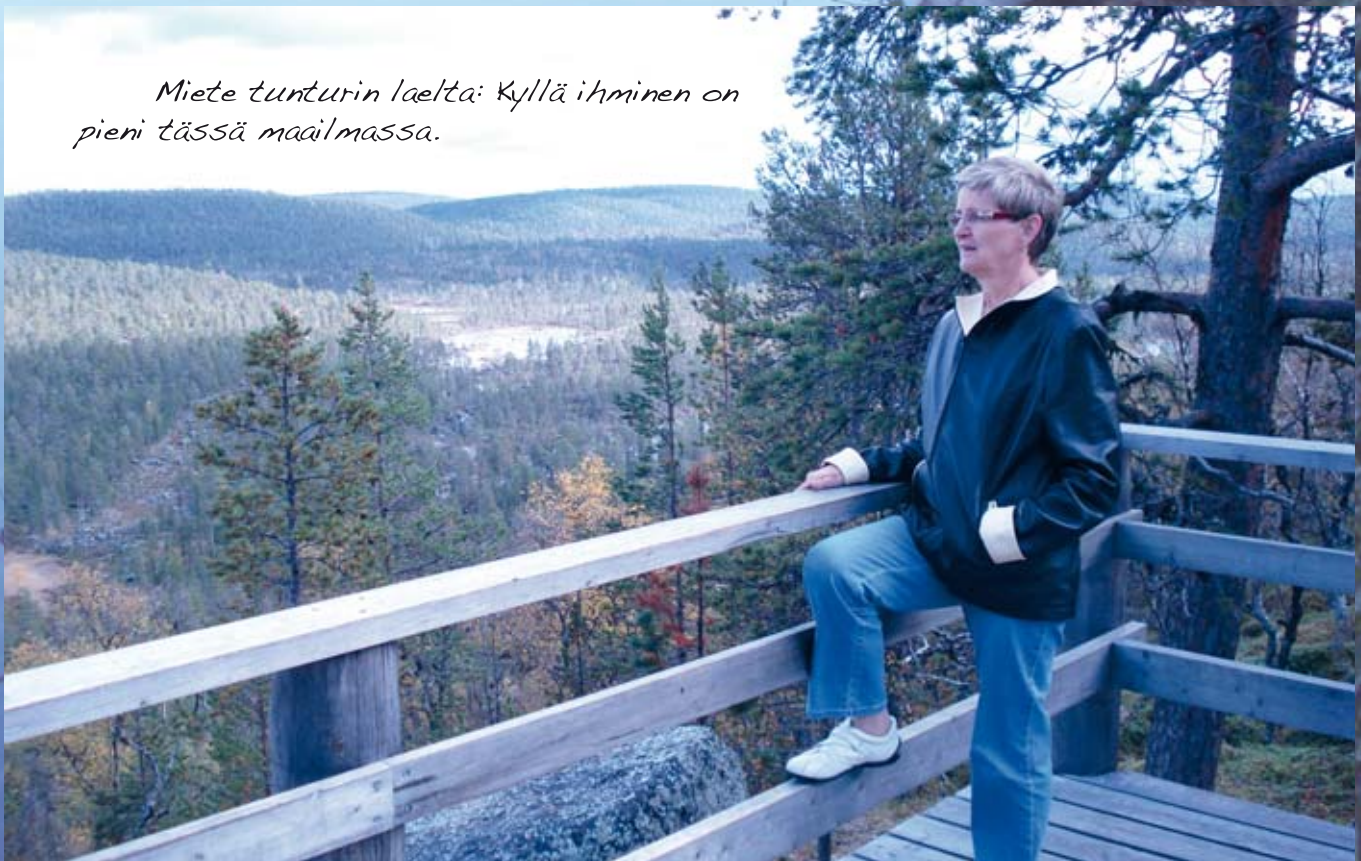


ja avaruus



Nejotka tuntevat tarmokkaan ja ulospäin suuntautuneen, ihmisten kanssa niin työssään kuin vapaa-ajallaan viihtyvän fysioterapiayrittäjä Kirsti Jänneksen, eivät ehkä heti uskoisi, että yksi hänen suurista intohimoistaan on nojata kevättalvella Lapissa aivan hiljaa vaikka tunti putkeen suksisauvoihin keskellä ei mitään, ympärillään ei ketään.

Miete tunturin laelta: Kyllä ihminen on pieni tässä maailmassa.



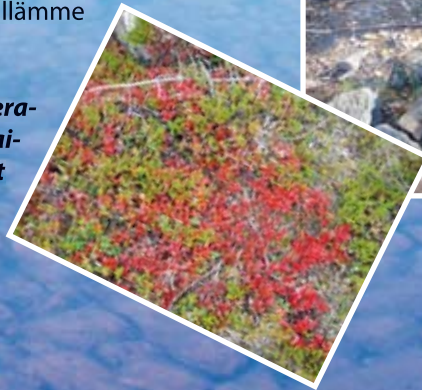


Kirsti Jännes on fysioterapiayrittäjänä, muistisairaiden kuntouttajana, äitinä, isoäitinä, urheilu- ja yhdistysihmisenä monessa mukana. Lapissa hän käy tankkaamassa hiljaisuutta ja voimaa siitä kokemuksesta, miten pieni olento ihminen upean luonnon keskellä maailmassa on. – Päänollaantuu ja työkiireet unohtuvat heti, kun suunta on kohti pohjoista, hänsanoo.

– Lapset ja lapsenlapset ovat minulle kaikki kaikessa, Kirsti sanoo. Iltaiseen aikaan sijoittuvaan haastatteluun hän on tullut nukuttamasta pojanpoikaa, 4-vuotiasta Aaroa, joka on kotiin lähtiessä muistuttanut, että ”muista isoäiti ajaa nopeusrajoitusten mukaan!”

Lapin-matkojen elämyksistä riittää jaettavaa toisillekin. – Asiakkaani ovat valtavan innostuneita kuulemaan, millaisia asioita tällä kertaa retkillämme koimme! ●

Kirsti Jännes on Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry:n pitkäaikainen hallituksen jäsen. Hän on toiminut monta vuotta myös järjestön varapuheenjohtajana.



Muistisairas hyötyy kuntoutuksesta

Fysioterapeutti Kirsti Jännes tekee tätä nykyä valtaosan työstään Tampereella toimivan Pirkka-Hoito Oy -yri-tyksensä fyysisten seinien ulkopuolella. Monet asiakkaista ovat muistisairaita, joiden kuntoutus on hyvin kokonaisvaltaista.

- Omaiset osaavat yhä enenevässä määrin tilata lä-

heisilleen lisäkuntoutusta meiltä yksityisiltä fysioterapeuteilta. Itse teen käyntejä koteihin, dementia-koteihin ja sairaaloihin.

Pohjaa työlle antaa vakuuttava ja yhä lisääntyvä tutkimustieto siitä, miten monella tavalla ja montaa kautta muistisairas ihminen hyötyy kuntoutuksesta.

Suomalaisinnovaatio diagnosoi rannekanavaoireyhtymän



Suomalaiset neurofysiologit ovat innovoineet tutkimusmenetelmän, jossa pienellä mobiililla tutkimuslaitteella voidaan osoittaa rannekanavaoireyhtymään liittyvä keskihermon vaurio. Mediracer-laite mahdollistaa näiden diagnostisten tutkimusten tekemisen terveyskeskuksissa, työterveysasemilla, sairaaloiden kirurgian tai fysiatrian poliklinikoilla sekä lääkärikeskuksissa ja fysioterapiayrityksissä.

Suomessa mittauksia tehdään yli 40 toimipisteessä ja ulkomaillakin useissa maissa. Mittaajana on usein koulutettu fysioterapeutti.

Tampereella toimiva Käsikeskus Avosektori on yksi tutkimusmenetelmän käyttöönotaneista hoitoyksiköistä. Mittauksien suorittamiseen koulutautunut fysioterapiayrittäjä **Sirpa Salo** kertoo, että Mediracer-tutkimus on helppo ja kivuton tutkimus, jonka avulla rannekanavaoireyhtymä voidaan todeta tai poissulkea nopeasti. – Tutkimus vie aikaa 45 minuuttia. Se sisältää oirekartoituksen ja provokaatiotestin ennen itse tutkimusta, joka tehdään aina molempien käsien etu- ja nimettömästä sormesta. Meillä työnjako on sellainen, että minä suoritan mittauksen ja erikoislääkärimme, käsikirurgi **Tuula Salmi** analysoi tuloksen ja antaa tutkimustuloksesta lausunnon.

Rannekanavaoireyhtymä on yleinen käden vaurio, jossa kättä ja sormia hermottava keskihermo (nervus medianus) on joutunut puristukseen. Syynä voi olla ranteen tulehdustila, rannemurtuman jälkitila tai jokin muu

ranteen alueella ahtautta aiheuttava ongelma. Syyt voivat olla työperäisiä tai yksilöllisistä riskitekijöistä johtuvia. Työperäisiä ovat mm. käden suuri puristusvoiman käyttö, työliikkeiden runsas toistuvuus, käteen kohdistuva värinä tai ranteen taipuneet asennot. Yksilöllisiä riskitekijöitä ovat diabetes, ylipaino, hypotyreoosi ja nivelreuma.

Rannekanavaoireyhtymän tyypillisiä oireita ovat peukalon, etusormen ja keskisormen puutuminen, särky, pistely, jäykkyys ja kömpelyys. Vaikeutuessaan oireet herättävät öisin.

Mediracer-tutkimuksella mitataan potilaan kädestä hermovasteet. - Hermovasteille on olemassa tarkat normaaliarvot, joten näiden perusteella voidaan todeta, onko löydös poikkeava, Sirpa Salo sanoo. – Laite on yhdistetty tietokoneeseen, joten mittaustulokset näkyvät tietokonenäytöllä, josta ne voidaan tulostaa paperille.

Mediracer soveltuu Sirpa Salon mukaan hyvin seulontatutkimukseksi esimerkiksi työterveyshuollon tarpeisiin tutkittaessa mahdollista työperäistä altistusta. - Menetelmän avulla voidaan kätevästi seurata myös konservatiivisen hoidon riittävyttä tai leikkauksen jälkeistä toipumista.

Kansainvälisissä epidemiologisissa tutkimuksissa rannekanavaoireyhtymän esiintyvyyden on todettu olevan miehillä 3 % ja naisilla 5 %. Tiedetään, että rannekanavaoireyhtymän tyyppisiä käsoireita eli käsien puutumista, tikustelua, kipua, voimattomuutta tai kömpelyyttä potee 15 % väestöstä. Suomalaisessa aineistossa suurin osa tapauksista on todettu työikäisellä väestöllä eli 84 %:lla ikäryhmässä 25-64 –vuotiaat (keski-ikä 52 vuotta). Naisilla ongelma on kaksi kertaa yleisempi kuin miehillä. Sama ikä- ja sukupuolijakauma esiintyy myös muissa maissa.

Mediracer Oy on oululainen vuonna 2002 perustettu terveydenhuollon teknologiaan keskittynyt yhtiö, joka kehittää, valmistaa ja markkinoi innovatiivisia Point Of Care (POC) -tutkimuslaitteita mm. ääreishermoston diagnostiikkaan ja hoidon seurantaan sekä kotimaassa että ulkomailta.

Lisätietoja: www.mediracer.com

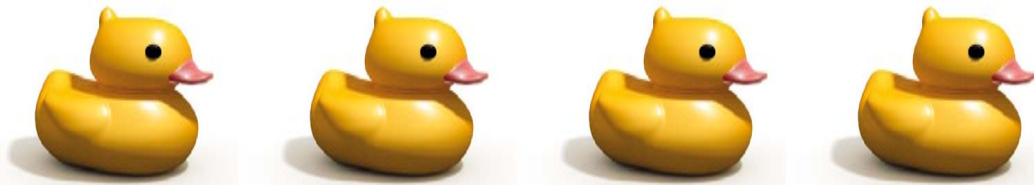
Rannekanavaoireyhtymällä tarkoitetaan tilannetta, jossa käden peukalonpuoleista osaa hermottava keskihermo on puristuksissa kämmeneen johtavassa rannekanavassa. Tällainen hermopinne voi syntyä nopeasti vamman, esimerkiksi vääntämisestä, aiheuttaman turvotuksen seurauksena. Vähitellen oire voi kehittyä ranteeseen kohdistuvan työn tai harrastuksen aiheuttaman rasituksen seurauksena. Liikkeiden suuri toistuvuus ja suuren voiman käyttö, värinä ja ranteen keskiasennosta poikkeava työasento voivat altistaa oireyhtymän kehittymiselle.

Oireisto voi esiintyä myös ilman muuta syytä raskauden loppuvaiheessa. Tutkimusten perusteella on kiistanalaista, aiheuttaako näppäimistön tai hiiren käyttö tietokoneyössä rannekanavaoireyhtymää, mutta niillä voi olla merkitystä oireiden synnyttä.

Rannekanavaoireita esiintyy naisilla noin 2–3:lla ja miehillä yhdellä sadasta. Eniten niitä on keski-ikäisillä naisilla.

Lähde: Terveyskirjasto, www.terveyskirjasto.fi





Ensi kuulemalta tuntuu oudolta ajatus siitä, että jo pieni vauva saattaisi hyötyä silmälasien käytöstä. Kun asiaa pysähtyy hetkeksi ajattelemaan, mikään ei tunnu sen luonnollisemmalta. – Näköaistin tai näön käytön ongelmat vaikuttavat lapsen koko kehitykseen. Voi vain kuvitella, mitä kaikkea seuraa siitä, jos lapsi ei saa ensimmäisen vuotensa aikana visuaalisia havaintoja: huomaa kiinnostavaa lelua tai näe kunnolla äidin kasvoja.

aikaan kunnon ”herätys” ja nähdään, onko näköaistissa oletettavasti ongelmia. Sen jälkeen sitten tutkitaan, mikä vahvuus on lapselle hyvä.

Silmälääkäri, dosentti Lea Hyvärinen tekee lasten näköongelmien parissa urauurtavaa työtä. Nyt eläkkeellä ollessaan hän on keskittynyt viemään tietoa kansainvälisille kentille ja tuomaan sitä sieltä. Haastatteluajankohtana hän ehti yhden viikon aikana tulla luennoimasta Kanadan Banffista, pistäytyä samalla asialla Ruotsin Örebrossa ja pakata laukkunsa uutta, San Fransiscoon suuntautuvaa luentomatkaa varten.

Lapsen näköasioista kiinnostuneiden vanhempien sekä terveydenhoidon ja opetuksen ammattilaisten kannattaa ehdottomasti tutustua Lea Hyvärisen www.lea-test.fi -sivustoon, jolta löytyy havainnollisessa muodossa



Fysioterapeutti, NDT Bobath –seniorikouluttaja Liisa Kallinen sanoo, että pienet, vauvan päähän istuvat silmälasit kuuluvat vakiovarusteena hänen terapiareppuunsa.

– Minulla on ollut tapana kokeilla terapialapsille laseja siitä saakka, kun heräsin asiaan silmälääkäri Lea Hyvärisen koulutuksissa.

Liisa Kallisen eteen on tullut niin Suomessa kuin Afrikassakin mm. tapauksia, joissa lapsi on tulkittu autistiseksi vain siksi, että hänen näkönsä on niin huono, että edellytykset katsekontaktille ja muulle kommunikaatiolle puuttuvat.

– Ollessani kouluttamassa Afrikassa kokeilin omia lasejani hyvin vaikeasti kehitysvammaiselle, parivuotiaalle lapselle, jota pidettiin autistisena. Reaktio oli silmiinpistävä, kun lapsi heräsi katselemaan, missä hän oikein oli. Kuntoutuskeskuksen henkilökunta kertoi, että kerta oli ensimmäinen laatuaan lapsen elämässä. Tarina jatkui hyvissä merkeissä, sillä lapselle hankittiin omat lasit heti seuraavana päivänä.

Toinen esimerkki on Suomesta. – Ihmettelimme, kun alle 1-vuotias tyttö syöttötuolissa istuessaan katseli aina ulos ja hänen silmänsä liikkuvat, mutta vastapäätä oleva äiti oli lapselle kuin ilmaa, samoin edessä oleva ruokalautanen. Kun lapsi sai plus nelosen lasit lasten sangoilla, hän alkoi syödä itse. Hän ei ollut nähnyt lainkaan lähelle. Vähitellen osoittautui myös, että vaikeasti kehitysvammaiseksi luultu lapsi oli vain lievästi vammaisen.

Mutta miksi niin voimakkaat lasit? – Repussani kulkevien lasien vahvuus on +3,5. Näin siksi, että saadaan

häkellyttävä määrä lapsen näön kehitykseen liittyvää tietoa, vinkkejä lapsen näön monipuoliseen stimuloimiseen ja testistöt lapsen näön tutkimiseen.

Lea Hyvärinen viesti on selvä. – Useimpien terveiden lasten näkö kehittyy ongelmitta. Vain jotkut heistä tarvitsevat silmälääkärin tutkimusta ja hoitoa karsastuksen tai toiminnallisen heikkonäköisyyden takia. Mutta jos lapsella todetaan mikä tahansa vamma, näön perusteellinen tutkiminen on aina aiheellista jo vauvaiässä, hän korostaa.

Näin siksi, että tavalla tai toisella vammaisella lapsella on lähes aina ongelmia myös näköaistissaan tai näön

Tilakäsitteen kehittyminen näkö- ja kuulotiedon avulla auttaa motoristen taitojen kehittymistä silloinkin, kun lapsella on primäärinen motorinen vamma. Sellaiset yksinkertaiset asiat kuin valo- ja äänimajakat lapsen kotona rakentavat tilaa. Valomajakoina sopivat lamput ja ikkunat, mutta myös kontrastoivat tummat pinnat, äänimajakkana vanhanaikainen könninkello on erinomainen.





käytössä. Ja koska näkö vaikuttaa lapsen edellytyksiin kehittyä niin oleellisesti, ei ole mitään perusteluja jäädä odottamaan. – Olen nähnyt monta kertaa, miten silmälasit saanut vauva alkaa ihmetellen tutkia omia käsiään – niiden kynsiä ja uurreita ja pieniä yksityiskohtia, jotka hän näkee ensimmäistä kertaa elämässään, Hyvärinen sanoo.

Erityisen dramaattinen vaikutus näkemisellä on lapsen ja vanhemman väliselle kommunikaatiolle. – Äidin ja vauvan emotionaalisen suhteen kehittymisen kannalta voi olla uskomattoman vaikea paikka, jos vauva kääntää aina katseensa pois, kun äiti vie kasvonsa hänen lähelleen. Syynä saattaa kuitenkin olla vain se, että lapsi ei näe lähelle ja kokee näkökenttensä suttuisuuden epämiellyttäväksi.

Hyvärinen korostaa, että monivammaisia lapsia on sen verran vähän, ettei heidän näkö- ja kuulotilanteensa



Vauvakin voi tarvita silmälasit

perusteellinen selvittäminen ole mikään ylivoimainen tehtävä, jos tahtoa löytyy. – Suuren osan selvitystyöstä voivat tehdä terapeutit ja opettajat. Perustutkimukset, silmälääkäreiden ja karsastushoitajien tekemä kliininen seuranta, tarvitaan sekä vauvaiässä että säännöllisin väliajoin lapsen kasvaessa. Kouluiässä opetuksen tulisi perustua lapsen näkö- ja kuulotilanteen tuntemiseen. Tällä hetkellä liian monilta lapsilta puuttuvat jopa silmälasit ja perustutkimukset, toiminnallisen näön tutkimuksista puhumattakaan.

Kun maailma kirkastuu

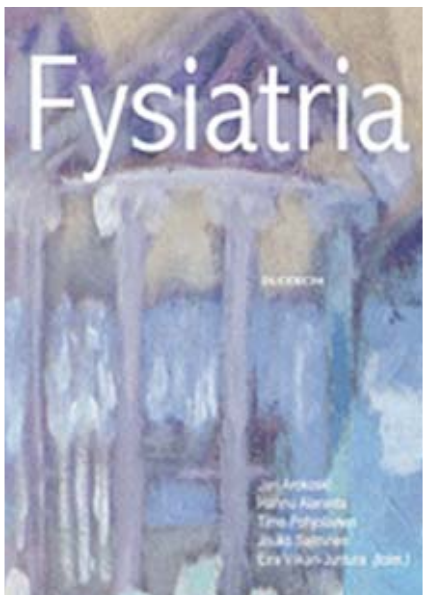
Lea-Test –sivustolta löytyvä kuvasarja, jossa pienen vauvan maailma kirkastuu, kun hänelle kokeillaan silmälasia, on klassikko. A. Neljän kuukauden ikäistä vauvaa epäiltiin autistiseksi, koska hän käänsi päänsä pois päin aikuisen kumartuessa juttelemaan hänelle. B. Kun vauvan silmien eteen laitettiin 'lukulasit', jotka tekivät kuvan kirkkaaksi verkkokalvolla, lapsi oli hetken hyvin hämmästyneen näköinen. C. Muutaman sekunnin kuluttua kasvoille levisi ensimmäistä kertaa normaali sosiaalinen hymy. ●



*Lapsen kehityksessä kaikki vaikuttaa kaikkeen. Visuaaliset havainnot motivoivat liikkumaan ja mahdollistavat kommunikaation. Kuvissa Sanni, 8 kk, "demovauvana" FYSi:n järjestämässä Lapsen sensomotorinen kehitys ja sen poikkeamat –koulutuksessa, jossa kouluttajana on fysioterapeutti, NDT Bobath –seni-
orikouluttaja Liisa Kallinen.*



Fysiatria-kirjasta 4. uudistettu painos



Fysiatria –kirja (Kustannus Oy Duodecim) on suomalaisen fysiatrian perusteos. Kirjaa käytetään kaikissa maamme lääketieteellisissä tiedekunnissa peruskoulutuksen fysiatrian oppiaineen ensisijaisena oppikirjana. Kirja kuuluu myös jokaisen fysiatriaan erikoistuvan lääkärin ja erikoislääkärin lähdeteoksiin. Se toimii käsikirjana yleislääkäreille sekä niille terveydenhuollon ja kuntoutuksen eri ammattiryhmille ja opiskelijoille, jotka haluavat perehtyä fysiatrian tarjoamiin keinoihin auttaa potilasta.

Fysiatria -kirjan neljännen painoksen sisältö on laajennettu ja ajankohtaistettu viimeisten suositusten, esim. Käypä hoito – suositusten mukaiseksi. Kirjassa pyritään tuomaan aiempaa tarkemmin esille mm. toiminnallinen anatomia, elinkohtainen kliininen tutkiminen, sairauksien ja oireyhtymien diagnostiset kriteerit ja toimintakyvyn arvioinnin sekä terapeuttisen harjoittelun fysiologiset perusteet. Sisältöä pyritään tarpeen mukaan päivittämään kirjan terveysportissa ilmestyvässä internet-versiossa, Fysiatria-tietokannassa.

Kirjan toimituskuntaan ovat kuuluneet **Jari Arokoski** (vastuutoimittaja), **Hannu Alaranta**, **Timo Pohjolainen**, **Jouko Salminen** ja **Eira Viikari-Juntura**. Kirjoittajina ovat olleet fysiatrian erikoislääkäreistä oman osaamisalansa parhaat klinikot ja tutkijat, usean muun erikoisalan johtavat asiantuntijat ja eri terapia-alueiden osaajat.

Kattava moniammatillinen kirja TULES-ammattilaisille



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet eli TULE -sairaudet ovat se pitkäaikaissairauksien ryhmä, joka aiheuttaa Suomen väestölle yleisimmin kipua ja eniten työkyvyttömyyttä. Usein niihin liittyy myös kivuton, toimintakykyä haittaava toiminnan häiriö. Esimerkiksi yläraajoihin kohdistuva toistorasitus voi aiheuttaa yläraajojen heikkoutta, kömpelyyttä, voimattomuutta ja jopa turvotusta.

Fysiatrian dosentti **Karl-August Lindgren** on yhdessä 18 muun asiantuntijan kanssa toimittanut kattavan ja monipuolisen TULES – tuki- ja liikuntaelinsairaudet –kirjan (Kustannus Oy Duodecim), jossa tähdennetään moniammatillisuuden merkitystä.

Huolellisella kliinisellä tutkimuksella saadaan tietoa vaivoista, mutta yhtä tärkeää on oikean tiedon antaminen potilaalle hänen ymmärtämällään kielellä. Jos tähän voidaan liittää muutama yksinkertainen omatoiminen harjoite tai hoito-ohje, on hoito hyvällä alulla.

Kirjan ensimmäisessä osassa käsitellään epidemiologiaa, TULE -oireisiin liittyviä psykologisia tekijöitä, moniammatillisuutta hoidossa ja kuntoutuksessa, TULE -oireita eri ikäkausina ja somatisaatiota.

Toisessa osassa käsitellään kliinistä tutkimusta ja eri hoitovaihtoehtoja unohtamatta potilaan omia mahdollisuuksia vaikuttaa oireisiin yksinkertaisilla omatoimisilla harjoitteilla. Kirjan runsas kuvitus auttaa lukijaa omaksumaan sekä itse tutkimusmenetelmiä että omatoimisia harjoitteita. Kliinisen tutkimuksen osiossa on jokaisen kappaleen jälkeen neuvottu sekä kuvin että sanoin muutamia omatoimisia harjoitteita.

Kolmannessa osassa käsitellään TULE -potilaan sosiaaliturvaa.

Kirjan tärkein tavoite on opastaa moniammatillisen työryhmän jäseniä antamaan TULE- potilaalle mahdollisimman hyvää tietoa sairauden ja oireiden taustasta sekä oikeiden hoito- ja kuntoutustoimenpiteiden ohjaamisesta. Näin potilasta voidaan auttaa parempaan oireiden hallintaan ja paremman elämänlaadun saavuttamiseen.

Kirjan toimittanut LKT, fysiatrian dosentti Karl-August Lindgren työskentelee Kuntoutus Ortonissa.

Suurenmoinen nuori – ratkaisuja painonhallintaan

Ravitsemusterapeuttien yhdistys on julkaissut täysin uusitun Suurenmoinen nuori –aineiston. Se on tarkoitettu työvälineeksi ylipainoisten nuorten hoitoon. Sisältö perustuu tutkimustietoon ja hyväksi havaittuihin käytäntöihin lasten ja nuorten lihavuuden hoidossa.

Ylipainoisten ja lihaviiden nuorten määrä on Suomessa kolminkertaistunut kolmen viimeksi kuluneen vuosikymmenen aikana. Lihavat nuoret ovat myös aikaisempaa lihavampia. Ylipainossa ja lihavuudessa on kyse kehon liian suuresta rasvan määrästä.

Aineisto käsittää tietoa ja teoriaa käytäntöön yhdistettynä. Se on lyhyt ja havainnollinen ”pakettivaihtoehto” ohjaajalle. Oppaan aineisto-osiossa on runsaasti erilaisia tehtäviä ja työkaluja, joiden avulla ylipainoasiaa voidaan lähestyä eri näkökulmista ja jotka auttavat koko perhettä tutustumaan toisiinsa ja omiin toiveisiinsa. Taustalla on ajatus siitä, että hyvä itsetuntemus on edellytys tarvittaviin



käyttäytymismuutoksiin. Tehtävät auttavat havaitsemaan omat voimavarat ja mahdollisuudet painonhallinnassa sekä jo terveyttä tukevia asioita omasta elämästä.

Tavoitteena on koko perheen terveystottumuksiin, erityisesti ruokailuun ja liikuntaan, vaikuttaminen. Hyvän itsetunnon merkitystä, kavereita ja harrastuksia nuoren hyvinvoinnin tekijöinä korostetaan.

”Suurenmoinen nuori” –oppaassa painottuu lihavuuden ehkäisy lasten lihavuuden Käypä hoito –suosituksen linjan mukaisesti. Toinen keskeinen ajatus on varmistaa yksilöllinen ohjaus, joka motivoi ja auttaa perheitä löytämään sopivia ratkaisukeinoja painonhallintaa tukevan arjen järjestämiseksi.

Ylipainon ehkäisy ja terveyden vaaliminen koskee koko väestöä. Suurenmoinen nuori -oppaan tehtävät sopivat kaiken painoisille elintapamuutosten edistämiseen.

Urheiluhullu ulkoministeri kannustaa liikkumaan

Jos **Alexander Stubb** (s. 1968) olisi pienenä saanut valita, hänestä olisi tullut huippu-urheilija. Ilmeisesti ei saanut, sillä nelikymppinen Alex on nyt Suomen urheiluhullu ulkoministeri.

Hän on yhdessä valmentaja-toimittaja **Ilkka Järvimäen** kanssa tehnyt Miehen treenikirjan samalla iloisenhuolettomalla mutta tarkalla otteella, jolla tuntuu tekevän kaiken muunkin.

”Stubbi” juoksee, ui, pyöräilee, hiihtää ja jumppaa kirjassa jopa jättipallon päällä. Ravinto-osiossa hän tunnustautuu järkeväen ruokavalion – ei minkäänlaisten megadieettien – kannattajaksi ja herkutteluhetkinä ”suklaarohmuksi”.

Mielenkiintoista on kurkistaa päivä- ja viikko-ohjelmiin ja lukea, miten maailmalla vilkkaasti risteilevä ulkoministeri kulloinkin etsii ja löytää ajan liikkumiseen, olipa missä päin maailmaa tahansa. ”Kun liikunnasta muodostuu tapa, huomaa katsovansa päivän kalenterista ensimmäisenä, milloin minulle suodaan treenimahdollisuus”. Hotelli valitaan sillä perusteella, onko siellä kuntosali tai sopivat lenkkimaastot vieressä. Ja jos ei kuitenkaan ole, jumpataan puoli tuntia hotellihuoneessa.

Kirjan iloiset kuvat näyttävät Stubbin liikkumassa



milloin missäkin maailman kolkassa ja yleensä yhdessä toisten kanssa. Jostakin syystä kuvat eivät ärsytä – vaikka voisivat senkin tehdä – vaan lähinnä todistavat, että mies elää niin kuin opettaa.

Mutta ei saarnaa. YouTuben video-pätkässä Stubb sanoo, ettei kirjan tarkoituksena ole moralisoida kuntoilusta, vaan kyseessä on ”yksinkertainen opas siitä, miten voi yhdistää kuntoilun, duunin ja perhe-elämän”. Stubbin vinkeillä siitä, miten voi hallinnoida omaa kalenteriaan, on painoarvoa: Hänellä on itsellään 60 kalenterimerkintää viikossa ja sinne joukkoon mahtuu aina tunti kuntoilua päivässä.

Ulkoministerin perusteesi on, että yksi tunti liikuntaa antaa kaksi tuntia lisäenergiaa päivään. Treenikirjalla tekijät haluavat motivoida miestä liikkumaan ja pitämään huolta sekä fyysisestä että henkisestä kunnosta. Käsikirja opastaa yleisimpien kestävyyslajien harrastamisessa, kertoo kuntoilijan oikeista eväistä ja antaa paljon käytännössä koeltua faktatietoa liikkumisesta.

”Ostin 74-vuotiaalle Göran-isälleni joululahjaksi personal trainerin palvelut. Nykyään hän on koukussa ja käy kuntosalilla vähintään 4 kertaa viikossa”



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

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

Lukijakilpailun voittaja arvottu

FYSI 3/2009 -lehden lukijakilpailun voittaja on arvottu. Kiitos kaikille sekä postitse että internetin kautta osallistuneille!

Voittaja on Yrjö Portti Inarista. Onnea! Hän oli pitänyt mielenkiintoisimpana juttua "Vibraatio apuna kuntoutuksessa".

Ääniä saivat myös jutut: "Kuntoutusta ilman sanoja", "Turvotuksen hoito on ensiaskel paraneamiseen", "Aivot kuntoutuvat kovalla harjoituksella" sekä "Innovaatio ja miten se tehdään", Palkintona on lahjakortti fysioterapiaan. Voittaja voi käyttää lahjakorttinsa valitsemassaan FYSI ry:n jäsenistöön kuuluvassa fysioterapiayrityksessä.

Voit osallistua tämän numeron lukijakilpailun alla 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. Jäsentyökset ja niiden puhelinnumerot löytyvät tämän lehden paikkakunnittaisesta jäsenluettelosta ja kaikkine yhteystietoineen internetistä osoitteesta www.fysi.fi/jasentyokset.

FYSI ry
maksaa
posti-
maksun

FYSI 4/2009 -lehden mielenkiintoisin juttu oli mielestäni _____
FYSI 4/2009 -lehden paras mainos oli mielestäni _____

Toivoisin FYSI-lehteen juttua seuraavista aiheista:

Nimi _____

Ammatti / Koulutus _____

Osoite _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

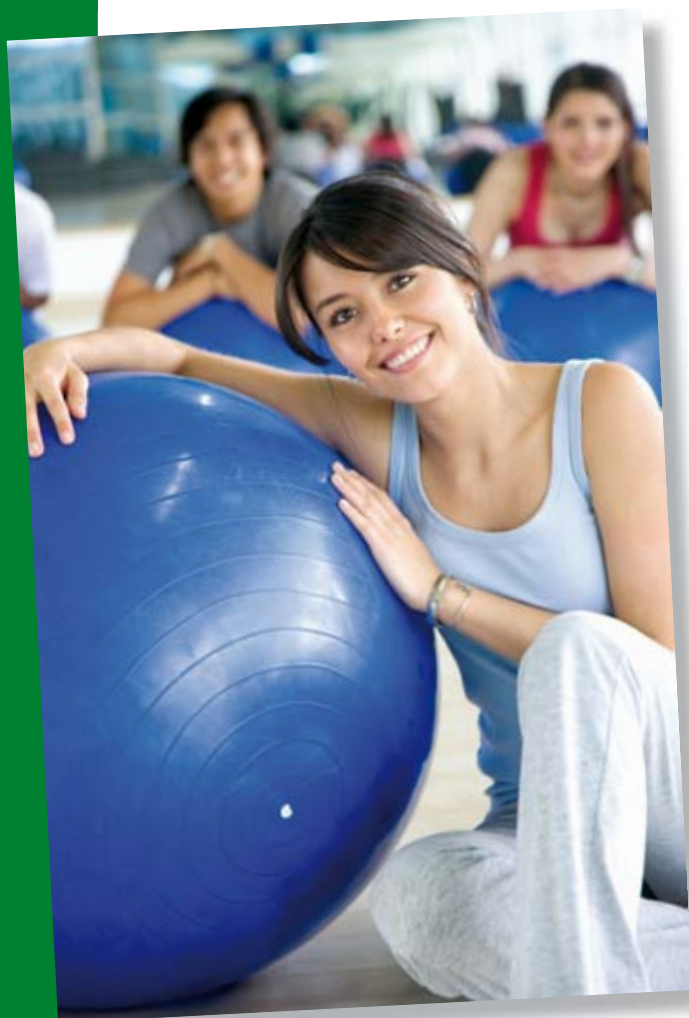
Sähköpostiosoite _____

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

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

Kiitos vastauksestasi! Onnea arvontaan!

Tervetuloa vakuuttamisen erikoisliikkeeseen!



Fenniasta saat helposti sopivan turvan kodille ja perheelle sekä yrittäjälle ja yritykselle. **Tule nyt maksuttomaan vakuutuskartoitukseen Fenniaan.** Käydään yhdessä läpi sinulle tärkeät asiat. Kun tiedät, mitä turvaa tarvitset, sinun on helppo päättää, mitä vakuutat ja mitä jätät omalle vastuullesi.

Kysy myös FYSI-turvasta ja muista Fysi ry:n jäsenyrittäjien eduista Fenniasta.

Ota yhteyttä lähimpään liikkeeseemme, soita **010 503 8808** ma - pe klo 8 - 20 tai jätä yhteydenottopyyntö osoitteessa **fennia.fi**.



Vakuuttamisen erikoisliike

Kärsitkö kivuista ja säryistä,
jotka häiritsevät nukkumista ja liikkumista?

Suosittellemme LPG-hoitoa.

Mikä ihmeen LPG-hoito?

Hoitomuoto kehitettiin Ranskassa yli 20 vuotta sitten. Hoito on pehmytkudosten muokkausta alipaineen ja motorisoitujen rullien avulla. Itsenäisesti liikkuvat motorisoidut rullat hierovat kudosta erittäin miellyttävällä tavalla. FDA:n hyväksymä lääkinällinen Cellu M6 Keymodule, tieteellisesti todistettu ja kliinisesti osoitettu.

Hoidolla on välitön vaikutus kipuun, jäykkyyteen ja turvotukseen

LPG-hoidolla on merkittävä aineenvaihdunnallinen, kudoksellinen ja hermostollinen vaikutus. Vaikutus on syvä ja laaja, sekä pinnallinen (nestekierto). Monet naiset kärsivät alaraajojen turvotuksesta, painavista ja väsyneen tuntuista jaloista. Syynä tähän voi olla laskimoverenkierron ja lymfakierron hidastuminen. 15 kerran sarjahoito antaa hyvän tuloksen ja mikäli hoitoja on tarvetta jatkaa, suositellaan ylläpitävää hoitoa tarpeen mukaan.

Asiakkaalle LPG-hoito on askel kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Rentouttavaa käsittelyä seuraa välitön hyvä olo, mutta pidemmän hoitajakson jälkeen elimistöä aktivoiva LPG-hoito vähentää stressiä, parantaa unen laatua ja lisää jaksamista.

LPG -hoitolaiteiden takana on vuosien tutkimustyötä ja maailmanlaajuisesti miljoonien käyttäjien myönteisiä kokemuksia. Huippulaitteet on luotu yhteistyössä tunnettujen terveys-, kauneus- ja hyvinvointialojen asiantuntijoiden kanssa.

LPG-hoidolla on välitön vaikutus kipuun, liikerajoitteeseen ja turvotukseen: vähentää nivelten jäykkyyttä (leikkaus, nivelrikko, vamma), hoitaa akuutteja ja kroonisia jännetulehduksia, vähentää tulehdusreaktioita ja helpottaa fibromyalgiakipuja.

LPG-hoito nopeuttaa toipumista kirurgisesta toimenpiteestä tai kipsin poiston jälkeen: se vähentää turvotusta, parantaa imusuonten toimintaa, lievittää kipua, hoitaa arpikudosta ja lisää liikkuvuutta.

LPG-hoidolla saat lihakset huippukuntoon

LPG-hoito nopeuttaa revähtäneen, krampanneen tai muulla tavalla vaurioituneen lihaksen parantumista, estää arpikudoksen ja kiinnikkeiden syntymistä, hoitaa lihaskipuja, tehostaa palautumista. LPG-hoito hierontana on loistava kokemus, se ehkäisee vammoja ja kiputiloja.

LPG-hoitoa kannattaa kokeilla myös seuraaviin ongelmiin: tenniskyynärpää, hiirikäsi, selkäkipu, jännetulehdus, limapussitulehdus, fibromyalgia, reuma, hermopinne, fibrotisoitunut kudos, psoriasis, vatsan toiminnan häiriö ja keskivartalon lihavuus (www.lipomassage.com).

LPG-hoito on turvallinen, luonnollinen ja tehokas. Lpg- hoitomuotoa on tutkittu ja kehitetty yli 20 vuotta.

LPG

alaset
import
www.alasetimport.fi

Terveys- ja kauneusmessut
Helsingin Messukeskuksessa 13.-15.11.2009
Tervetuloa osastollemme 1f21