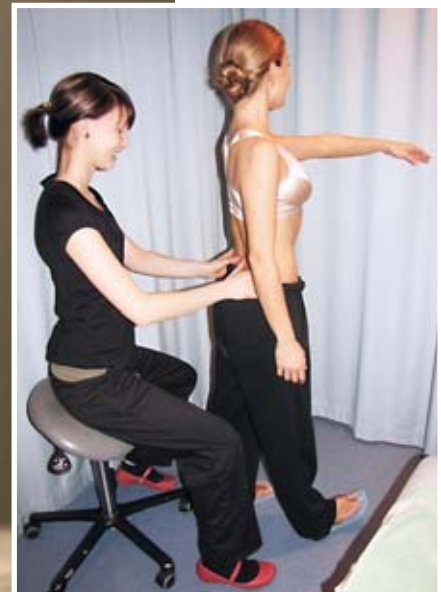




**Asenne  
ratkaisee!**  
s. 14

**PAM!**  
Sami Saikkosen  
kipu ja kuntoutu-  
minen s. 8



**Keskivartalon  
tärkeä tuki,  
voi puuttua  
tanssijaltakin s. 11**

**Fysioterapeutti auttaa liikettä jatkumaan**



*Vaikuttavaa  
TULE-terveyttä,  
näyttöö näkyvissä!*

DBC klinikat ovat koonneet 15.9.2010 alkaen yhteen Suomen kärkitoimijat  
valtakunnalliseksi ketjuksi. Lue lisää [www.dbcklinikka.fi](http://www.dbcklinikka.fi).



## Fysioterapian ja kuntoutuksen ammatillinen uutis- ja asiakaslehti

Pääkirjoitus .....	4
Työkunnossa-raportti haastaa Suomen .....	5
Asentohoidosta apua oppimishäiriöihin .....	6
Sami Saikkosen kipu ja kuntoutuminen .....	8
Syvien lihasten tärkeä tuki .....	11
Antibioottiruuvi tulee leikkaussaleihin .....	12
Bioaktiivinen lasi .....	13
Asenne ratkaisee! .....	14
Mulliganissa mobilisoidaan kivuttomasti... ..	17
FYSI kouluttaa .....	18
FYSI:n koulutuskalenteri .....	22
Miten fysioterapiaan? .....	23
FYSI ry:n jäsenytykset .....	24
Lääkintävoimistelijaksi 60 vuotta sitten .....	31
Sairaankuljetusliitto kanteli EU:lle .....	32
Fysiatrია on kontaktilaji. ....	33
FYSI-yrittäjät Pariisissa .....	34
Pariisilaisvieraat Suomessa .....	36
Tiesitkö että .....	37
Fysioterapian rooli kaipaa terävöittämistä .....	38
Miten maailmalla? .....	39
Voimaharjoittelu on tehokasta .....	40
Kuntosali omasta tuolista .....	42
Alipainehoidon vaikutuksia tutkitaan .....	43
Väitökset .....	44
Kirjanmerkki .....	46
In memoriam .....	48
Lasten lymfahoitovaatteet toivat palkinnon .....	49
Fyssarin kirjavinkki .....	50
Osallistu Lukijakilpailuun .....	50



## Koulut ja vanhemmat huomio!

### Asentohoidosta apua lukihäiriöihin s.6



**FYSI-lehden julkaisija:**  
Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry  
Nuijamiestentie 5 B  
00400 HELSINKI  
puh: (09) 477 2344  
fax: (09) 477 2314  
fyysi.info(at)fyysi.fi  
www.fyysi.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)fyysi.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)fyysi.fi

**Painatus:**  
Kirjapaino Edita Prima Oy 2010

**Painos:** 10 000 kpl  
ISSN 0789-8800



**Lupaus asiakkaille:  
Miljoonia tunteja positiivista fysioterapia-  
energiaa**

**F**ysioterapia on se terveydenhuollon osa-alue, jolla on eniten yrityksiä. Lääninhallituksen (nykyisin Aluehallintovirasto AVI) toimiluvalla toimivista yrityksistä noin 1600 on merkinnyt toimialakseen fysioterapian ja yksin toimivia ammatinharjoittajayrittäjiä on pitkälti toista tuhatta. Palvelu löytyy läheltä asiakasta: jokaisesta Suomen kunnasta löytyy vähintään yksi fysioterapiayrittäjä.

Toimiluvan saaneissa fysioterapiayrityksissä työskentelevät ammatinharjoittajat ovat saman kokonaisuuden osia. He voivat käyttää laitoksen tiloja ja laitteita ja saavat myös potilasasiamiespalvelun, vaikkakaan se ei ole lain mukaan ammatinharjoittajille pakollista.

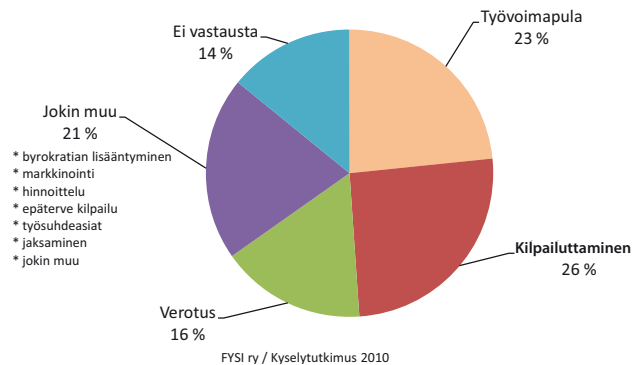
Vaikka ala on pienyritysvaltainen, tuotantoluvut ovat merkittäviä. Fysioterapian ja kuntoutuksen asiakaskäyntejä on vuosittain lähes kuusi miljoonaa. Koska jokaiseen käyntiin sisältyy rohkaisua, hymyä ja kannustusta voimme perustellusti todeta, että alan yrityksissä tuotetaan asiakkaille noin kuusi miljoonaa tuntia positiivista fysioterapia- ja kuntoutusenergiaa joka vuosi.

**Lupaus FYSI –yrittäjille:  
Palvelua ja neuvontaa joka arkipäivä**

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry on perustettu 38 vuotta sitten tekemään alan edunvalvontaa ja auttamaan yrittäjiä heidän työssään. FYSI:n jäseninä voivat olla kaikki alan yritykset yhden hengen ammatinharjoittaja –yrityksistä suurimpiin yli 100 hengen yrityksiin saakka. Valtaosa jäsenyrityksistä on pieniä, mistä johtuen tarve neuvontaan ja sparraukseen on suuri. - Hei, soitetaan Ainolle tai Ismolle ja kysytään, on jäsenyrittäjältä usein kuultu lause. Viereinen dia jäsenkyselystä kuvaa hyvin niitä haasteita, joiden kanssa yrittäjä joutuu painimaan.

FYSI:n jäsenyrittäjille on joka päivä tarjolla lainopillista ja muuta neuvontaa hyvin monenlaisiin arkisiin pulmatilanteisiin: yrityksen toimintaan, työsuhteasioihin, verotukseen, ammatinharjoittajuuteen, yrityksen ostoon ja myyntiin jne. Jäsenmaksuun sisältyy myös asianajaja –tasoinen potilasasiamiespalvelu, joka on jokaisen jäsenyrityksen asiakkaiden käytettävissä ongelmatilanteissa. Palvelulupauksemme on, että jäsenyrittäjä saa puhelinky-

**Fysioterapiayrittäjän liiketoiminnan  
suurimmat haasteet**



symyksiinsä vastauksen samana päivänä.

Edunvalvonnan lisäksi FYSI tarjoaa jäsenyrityksilleen ja yritysten henkilökunnalle hyvin tasokasta koulutusta noin omakustannushintaan. Koulutuksen avulla perehdytään uusimpiin hoitomenetelmiin, päivitetään osaamista ja pidetään yllä korkeaa laatua. Tulossa on myös konkreettista apua oman yrityksen toimintajärjestelmän kehittämiseen.

FYSI tekee yhteistyötä monien eri tahojen kanssa alan asiakkaiden parhaaksi. Olemme mukana ajamassa kustannustehokkaita ja samalla inhimillisiä tavoitteita kuntoutuksen rakenteisiin.

Kuntoutus kotitalousvähennyksen piiriin Ikääntyvä ihminen tarvitsee lääkinällistä kuntoutusta pystyäkseen säilyttämään toimintakykynsä sellaisena, että voi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tällä hetkellä ikääntynyt voi laittaa esim. siivousavun kotitalousvähennyksiin, mutta ei toimintakyvyn kannalta välttämätöntä kuntoutusta. Kuntoutuksen liittäminen kotitalousvähennyksiin tuo enemmän tuottoja kuin kuluja valtiolle. Kotiin hoitaminen on aina edullisempaa kuin laitoshoido.

Sotiemme veteraanit ovat hyvä esimerkki jatkuvan kuntoutuksen tehosta: säännöllisen kuntoutuksen ansiosta heillä on säilynyt monia ikätovereitaan parempi toimintakyky. Kuntoutuspalvelun kotitalousvähennysoikeus antaisi pienen tuen muillekin ikääntyneille toimintakyvyn säilyttämiseksi.

**FYSI - 38 vuotta fysioterapian ja kuntoutuksen edunvalvontaa.**

**Aino Sainio  
Päätoimittaja**



# Työkunnossa-raportti haastaa Suomen

*Tuki- ja liikuntaelinsairaudet eivät ole Suomessa hanskassa. Siitä kertoo sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevien havahduttavan suuri määrä: Suomessa työkyvyttömiä on Euroopan korkein. Sairauspoissaoloja suomalaisilla työntekijöillä on enemmän kuin eurooppalaisilla keskimäärin. Suomalaisista 44 % on sairauslomalla ainakin kerran vuoden aikana, kun EU:n keskiarvo on 22 %.*

Tällaisen tuloksen antoi Työkunnossa-hanke, joka on osa 24 maassa toteutettavaa "Fit for Work" – ohjelmaa. Siinä tarkastellaan TULE-sairauksien vaikutuksia yksilön työkykyyn sekä työvoimaan ja talouteen yleensä.

Suomen maakohtainen raportti pohjautuu mittavaan tutkimusanalyysiin ja maamme johtavien asiantuntijoiden haastatteluihin. Se pureutuu tarkemmin neljään eri TULE-sairausryhmään eli selkäkipuun, työperäisiin ylärajasairauksiin, nivelreumaan ja selkärankareumaan.

Raportin julkistamistilaisuudessa puhunut reumatologian dosentti **Kari Puolakka** Etelä-Karjalan keskussairaala luonnehti tuloksia "veret seisauttaviksi" ja totesi niiden edellyttävän suomalaiselta järjestelmältä reagointia.

Raportti suosittaa suomalaisille toimijoille aktiivisempaa otetta TULE-sairauksien riskien tunnistamiseen ja tehokkaaseen hoitamiseen, sillä diagnoosin tai hoidon viivästyminen voi suuresti vaikeuttaa TULE-sairaudesta kärsivän henkilön toipumista, työpaikan säilyttämistä ja kuntoutumista.

Yliääkäri **Jukka Kivekäs** Keskinäinen Työeläkeyhtiö Varmasta toteaa, että liian usein TULE-sairauksista puhuttaessa keskitytään työkyvyttömyyteen työkyvyn sijasta. - Raportin mukaan Suomessa olisi tärkeää keskittyä enemmän siihen, mitä TULE-sairas työntekijä voi edelleen tehdä, eikä siihen, mitä hän ei voi tehdä. Erilaisten työtehtäviin ja työaikoihin liittyvien järjestelyjen avulla monet voivat jatkaa työelämässä, vaikka he eivät olisikaan sataprosenttisessa työkunnossa. Englannissa on jo saatu aikaan sellaista käytäntöä, että lääkäri kirjoittaa sairauslomatodistuksen sijaan todistukseen, mitä työntekijä pystyy tekemään. Työntekijä ei kiikutakaan työnantajalle sairauslomatodistusta vaan tämän työkykytodistuksen, minkä jälkeen keskustellaan ja katsotaan, löytyykö työpaikalta sellaisia työtehtäviä, jota



- Työkunnossa-raportin luvut Suomen tilanteesta ovat veret seisauttavia, toteaa reumatologian dosentti Kari Puolakka (vas.).

- Sairaus ei ole sama asia kuin työkyvyttömyys, vaan tässä on paljon harmaata aluetta: sairauksissa on erilaisia vaikeusasteita ja erilaisten töiden terveysvaatimuksissa suuriakin eroja, sanoo yllääkäri Jukka Kivekäs.

## Sick note > fit note

työntekijä pystyy tekemään joko koko- tai osapäiväisesti. - Meillekin tätä ajattelua on jo tullut mm. osasairauspäiväraha-mahdollisuuden muodossa, Kivekäs sanoo.

Yhteiskuntasuhteista vastaava johtaja **Jarmo Hahl** Abbott Oy:stä toteaa, että raportintekijät toivovat Suomen kiinnittävän enemmän huomiota myös tilastointiin ja tilastojen yhtenäistämiseen. - Esiin nostettiin mm. se, ettei alle yhdeksän päivän sairauspoissaoloja rekisteröidä meillä järjestelmällisesti. Niin tulisi kuitenkin tehdä, jotta päätöksenteon pohjaksi saataisiin eksaktia tietoa.

Työkunnossa-raportit tuottaa itsestä The Work Foundation –tutkimussäätiö. Se on Isossa-Britanniassa toimiva yleishyödyllinen järjestö, joka pyrkii parantamaan työelämän laatua tutkimuksen, konsultoinnin ja edunvalvonnan avulla. Säätiö tuotti ensimmäisen raporttinsa nimenomaan Englannin tilanteesta. - Raportti sai Englannissa niin suuren painoarvon sekä keskustelussa että päätöksenteon konsultoinnissa, että vastaavanlaisten raporttien tarve todettiin Euroopan-laajuiseksi.

**Lisätietoja: [www.fitforworkeurope.eu](http://www.fitforworkeurope.eu)**

## Työkyvyttömiä osuus on Suomessa Euroopan korkein



<p><b>PosiForm</b> Kuorsausta ehkäisevä tyyny</p>		<p><b>Roll-Easy</b> Voiteidenlevittäjä Kun liikkuminen on vaikeaa</p>	
<p><b>Migra-cap</b> Kylmäterapia migreenioireisiin</p>		<p>Maabantuonti ja myynti <a href="http://www.labtex.fi">www.labtex.fi</a></p>	
<p>Lisäksi hoitopöydät, kuntoutusvälineet, lihasstimulaattorit, mittarit, luurankomallit, pyörätuolit... Kattava valikoima sairaalalaitteita ja välineitä.</p>			

# Asentohoito tuo apua myös oppimishäiriöihin

*Hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoitoon kehitetyt menetelmät ovat tuoneet apua myös monille sellaisille, joilla varsinainen huimausoire on vielä ”pinnan alla”. – Silloinkin kun korvan tasapainoelimestä johtuva häiriö on vielä subkliininen eli piileväoireinen, sillä on monenlaisia vaikutuksia lapsen tai aikuisen kehoon, asiaa pitkään tutkinut dosentti Tapani Rahko toteaa.*

Lapsessa oireet saattavat näkyä esimerkiksi liikkeiden kömpelytenä. - Keho kehittää helposti jännityksiä ja kireyksiä, koska joutuu vakauttamalla kompensoimaan mm. tasapainoelimen häiriöön liittyvää näön epätarkkuutta, Rahko sanoo.

Kun kehon asennosta kertova informaatio asentohoidon seurauksena selkiytyy, kehon jännitykset purkautuvat. - Samalla silmien kautta saatava informaatio selkiytyy, sillä korvassa sijaitseva tasapainoelin ohjaa myös

silmien liikettä, Rahko sanoo.

Tästä johtuu se vähän yllättävältä tuntuva asia, että asentohoitomenetelmällä on saatu niin hyviä tuloksia myös luki-vaikeuksissa. – Silloin kun taustalla on tasapainoelinperäinen silmänliikehäiriö, lukemiseen ja koordinaatioon liittyviä ongelmia voidaan asentohoidolla vähentää ja jopa poistaa niin, että saadaan pysyvä apu. ●



## KOULUT JA VANHEMMAT HUOMIO!

Dosentti **Tapani Rahko** ja Tampere-Kalevan rotaryklubi käynnistivät runsas vuosi sitten näköpohjaisen luki- ja oppimishäiriön hoitomenetelmäprojektin. Projektin tarkoituksena on levittää vanhemmille, opettajille, kouluterveydenhuollolle ja siitä päättävälle tietoa helposti kotona toteutettavasta itsehoitomenetelmästä, jolla on saatu merkittäviä tuloksia kaikenikäisten ihmisten luki- ja oppimishäiriöiden korjaamisessa. Erityisesti lapset ja nuoret hyötyvät menetelmästä.

ReadingOCI+ -projektissa koulut saavat halutesaan veloituksetta käyttöönsä normaaliin kouluterveydenhuoltoon liitettävän menetelmän lukemisen ja luetun ymmärtämisen parantamiseksi. Ohjelman www-sivut löytyvät osoitteesta <http://www.readingoci.org>. Ohjelman taustaa ja tuloksia pääsee katsomaan vapaasti. Terveystieteiden tutkimuskeskukselle tarkoitettujen testi- ja hoito-ohjeet löytyvät kirjasto-osioista. Hoitomenetelmää pilotoidaan parhaillaan Tampereen ympäristökuntien kouluterveydenhuollossa. Tulokset ovat olleet erinomaisia.

Menetelmän taustalla on korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri Tapani Rahkon pitkäaikainen, huimausoireisiin ja tasapainoon liittyvä tutkimus ja tutkimus-

ten yhteydessä tehty huomio siitä, että oireiden hoidolla oli korjaava vaikutus myös henkilöiden hahmotuskykyyn. Tieteellisissä tutkimuksissa vaikutus voitiin todentaa ennen-jälkeen -hoidon -testauksissa mm. parantuneena lukunopeutena ja virheiden vähenemisenä. Ero oli tilastollisesti merkitsevä. Asiasta on A-luokan näyttö.

Rahko on kymmenen vuoden aikana testannut menetelmillään noin 10 000 potilasta, iältään 3,5 vuodesta 94 vuoteen. Lukunopeus on mitattu ennen ja jälkeen hoitojen noin 3 500 henkilöllä. Mittaustulosten mukaan koululaisten lukunopeus kasvoi ensimmäisen hoitokerran jälkeen yli 40 prosenttia ja sanojen oikein lukeminen parani merkittävästi. Tämä on vaikuttanut tuntuvasti myös muihin oppimistuloksiin.

Tarkoituksena on levittää nyt jo käytännön työkaluksi hioutunut menetelmä vaihteittain pilottikouluista ensin koko suomalaisen kouluterveydenhuollon ja sitten globaaliin käyttöön.



*Demopotilaana toiminut fysioterapeutti Mari Elfström kuvaili asento-hoidon jälkeisiä tuntemuksia kehossa yllättävän voimakkaiksi. Koulutuspäivän jälkeen päällimmäisenä on ahaa-elämys siitä, miten paljon tasapainoelin voi vaikuttaa koko kehoon.*



#### **Apu omille huimauspotilaille**

Peräti puolet Lohjan kaupungin terveyskeskuksen fysioterapeuteista lähti yhdellä rykäyksellä hakemaan FYSI-koulutuksesta perusteellisempaa tietoa hyvänlaatuisen asento-huimauksen tutkimisesta ja hoidosta. – Huimausoire tulee usein esiin fysioterapeutin vastaanotolla. Olemme toteuttaneet hoitoa jo aikaisemminkin paperiohjeiden perusteella, mutta nyt saimme koulutuksesta varmuutta sen käyttämiseen. Päivä on tuonut paljon uusia ulottuvuuksia niin lasten, iäkkäiden kuin esimerkiksi migreenipotilaiden hoitamiseen, iloinen joukko summaa. Kuvassa Julia Kunttu, Minna Varjonen, Eira Laine, Aune Strand ja Hannele Lampén.



**Tapani Rahko** korostaa, että hyvänlaatuisen asento-huimauksen häiriön diagnoosi perustuu kliinisesti helposti suoritettaviin testeihin, joiden tulkinta ja arviointi vaatii kuitenkin koulutusta. Hän on kouluttanut jo satoja fysioterapeutteja hyvänlaatuisen asento-huimauksen hoitoon.

Lisätietoja siitä, toimiiko omalla paikkakunnallasi ko. koulutuksen käyneitä fysioterapeutteja, saat soittamalla Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n toimistoon puh. 09-477 2344 tai lähettämällä sähköpostia osoitteella **fysi.info@fysi.fi** Voit löytää tiedon myös paikkakuntasi fysioterapiayritysten kotisivuilta. Yritykset kertovat sivuillaan erikoisosaamisalueistaan. Luettelon fysioterapiayrityksistä paikkakunnittain ja linkit kotisivuille löydät osoitteesta **www.fysi.fi/jasenyrietykset**



## **TUOTTEET FYSIOTERAPIAAN**

**PaplaSet®**


- hierontaväliaineet
- hoitopöytärollat
- kasvoaukon suojat
- puhdistuspaperit
- desinfiointiaineet



**Paperplast Oy** - suoja puhtaudelle -

Verkkokauppa  
osoitteessa  
[www.paperplast.fi](http://www.paperplast.fi)

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



*Tanssija-koreografi Sami Saikkonen on Sauhu-Petteri, joka on aina tehnyt kaiken satasella tai sitten ei ollenkaan. Viimeisten kuuden vuoden aikana Samin krooppaan matkakumppaniksi pesiytynyt selkäkipu otti kuitenkin myös opettajan roolin. Vauhdikas "ukko" on joutunut ajoittain hiljentämään ja hetkeksi jopa kokonaan pysähtymään. Hän on päättäen seinään hakattuaan päivittänyt mielensä asetuksia esimerkillisellä tavalla. Samalla tanssija on opetellut – niin - liikkumaan!*

**PAM**

**"Ja sitten tuli välilevyn pullistuma ja vei jalat alta"**

**A**ina joskus kuulee kyseenalaistettavan, mihin sitä taidetta ja niitä taiteilijoita oikein tarvitaan. Kun kuunteli – ja katseli - Selkäpäivillä 2010 tanssija-koreografi **Sami Saikkosen** tarinaa kuuden vuoden kipujaksosta, asia oli selvä kuin pläkki. Taiteilijoita tarvitaan mm. tähän: tiivistämään puolen tunnin vangitsevaan performanssiin kaikki ne kropan ja mielen tunnot, jotka jokaisen kipupotilaan mielessä liittyvät kivun kierteeseen, epävarmuuteen ja huoleen omasta – ehkä menetetyistä - terveydestä.

Sami Saikkosen kohdalla taide – tanssi – oli viedä terveyden. Sama taide – taiteilijan joustava mieli ja kuvitus – on kuitenkin antanut myös kyvyn ja motivaation uudistua ja koota uudelleen kasaan omassa kehossa ja mielessä piilevät terveyden elementit.

Siis: Olipa kerran nuori mies, joka vuonna 1984 kiinnostui tulenpalavasti tanssista ja lähti sitä kohti mitään pelkäämättä ja taaksepäin katsomatta. Pian hän elätti itsensä tanssilla, kroppa toimi hyvin, aivot toimivat hyvin, oli voittajameininkiä ja hienot tehtävät seurasivat toisiaan milloin kansallisbaletissa, milloin muilla estradeilla.

1989 ensimmäinen vamma! Polvikierukka meni, laitettiin kuntoon ja "jätkä jorasi taas". 1991 nikahti nivelside vasemmasta nilkasta. Jätkä lepäsi vähän ja tanssi taas. Päätettiin: en satuta itseäni enää koskaan. Päätös piti kunnes...

2001 menivät polvikierukan loppujämätkin. Mielenpohjalla epäily: toimiikohan kroppa enää. Tanssijamies jatkoi kuitenkin meininkiä! 2003 katkesi vasemmassa jalasta akillesjänne. Baletinjohtaja tuli jo kättelemään jäähyväisiä... Tanssijamies kuntoutti itsensä akillesjännevammasta nopeammin kuin kukaan muu koskaan: Kaksi

ja puoli kuukautta jänteen katkeamisen jälkeen hän oli jo kansallisbaletin suurella näyttämöllä tanssimassa.

#### **Ja sitten vihlaasi selässä!**

Mutta sitten se alkoi: syksyllä 2004 toteutetussa, ihaillun koreografin **Jirí Kyliánin** Svadebkassa. – Yhtäkkiä selässä vihlaasi eikä tilanne mennytkään ohi, vaan alkoi pahentua. Minulla oli vammakokemuksia vain jaloista – nilkoista ja polvista – ja kaivoin lääkekaapista vanhan tutun Voltarenin. Tanssiminen jatkui! Silloin, kun en ottanut lääkettä, tunsin, että selässä oli jotain tosi pahaa. Päätin vain treenata lujempaa, täysillä ja kovaa – nyt lääkkeitten kanssa. Hälytyskellot eivät soineet, Sami Saikkonen kertoo.

Ja sitten: - Kipu alkoi tuntua läpi lääkkeittenkin kanssa ja vaikuttaa psyykeen. Sami Saikkoselle kävi niin kuin monelle muullekin kipupotilaalle: - Koska minut nähtiin iloisena ja energisenä näyttämöllä, kukaan ei oikein ottanut todesta, kun sanoin, että selkään sattuu. Itsekin epäilin, että kuvittelenko tämän kivun.

Kipu kuitenkin oli ja pysyi ja Sami pyysi päästä röntgeniin ja magneettikuvaan. Tutkimuksessa ei löytynyt "mitään kummallista": - Madaltuneet nikamanvälit ja puolen sentin verran paikaltaan siirtynyt, aikanaan murtunut

**"Tanssijan elämä on tällaista! Tanssi on todella vaarallista: olen ajanut moottoripyörällä pienestä asti, mutta en ole koskaan satuttanut itseäni siinä. Tanssin takia minut on leikattu viisi kertaa jaloista."**



ja sittemmin luutunut nikama eivät selittäneet kipua, ja sain luvan jatkaa. Pystyinkin tekemään kaikki sopimani näyttämötyöt, mutta maailma meni kivun jatkuessa pikkuisen vinoon. Pyy- sin baletinjohtajalta luvan siirtyä pie- nempiin tehtäviin. Samalla vaihdoin tehtävänkuvaa ja panostin koreografi- an tekemiseen ja ohjaamiseen.

Kotirintamalla selän ongelmat olivat alkaneet näkyä ja vaikuttaa jo aiemmin. – En voinut osallistua enää mihinkään arkiseen toimintaan. Tis- kaaminen sattui! Imurointi sattui! Rou- va vähän katsoi, että mikäs äijällä on, kun kantaa näyttämöltä kukkapuskia, mutta kotona ei tee mitään... Näytös- ten jälkeen tuli piipahdettua oluelle ja Jägermeisterille... Siellä olo helpotti ja kipu pehmeni.

### PAM ja äijä pysähtyi

Sitten tapahtui hyvää ja huo- noa. – Tuli **Mats Ekin** Fluke ja pääsin tanssimaan yhteen hienoimmista – ja vaativimmista - teoksista. Tsemppasin ja pumpppasin itseni pillereillä koetans- siin, ja vielä yksi unelma täyttyi.

Pysähdys tuli kesällä 2009. – Olimme esittämässä Flukea Kuopio tanssii ja soi –festivaaleilla, kun kipu tuli näyttöksessä läpi särkylääkkeistä ja näyttämöenergiasta huolimatta. En päässyt kävelen näyttämöltä, ja kun aamulla yritin nousta sängystä mökillä, tapahtui PAM! Tuli välilevyn pullistuma, joka vei minulta jalat alta. Äijä pysähtyi totaalisesti ja vietiin ambulanssilla sairaalaan. Se oli draama- tista.

Seurasii sairaalajakso Töölössä. – Leikkausta ei onnekseni tehty heti, koska vielä kiireellisemmät hätäpo- tilaat tarvitsivat hoitoa. Kolmantena yönä nimittäin tunsin, kuinka vasem- man jalan varvas alkoi liikkua. Taju- sin, että voin toipua tästä, ja köpöt- telin seuraavina päivinä ulkonakin. – Kirurgi kyseli, eikö nyt jo voisi leika- ta, mutta sanoin, että kukaan ei koske minuun, kun minua sattuu niin saama- risti! Ajatus siitä, että joku tulee leik- kaamaan selkääni, tuntui kauhealta. Jalkaa tai kättä kyllä, mutta ei selkää!

*Sami Saikkosen Selkävaikeuksien kertomaa tarinaa matkastaan selkävaikeuksien kanssa ei voi mitenkään mahduttaa sanaan alustus. Yhden miehen tosi-teevee liveä oli verkkokalvoille ja mielen pohjaan painuva performanssi. Nyt on nähty sekkin, että pöydän kulmalla istuen voi samalla tanssia. "Saikkonen tanssii ja soi". Mieheen kotipaikka on estradi.*



## ”Pahimpina kipu- kausina koreografian te- keminenkään ei onnistu- nut: koreografia oli kuin suttuinen viiva – saman- lainen kuin koko ukko. Kipu vallitsi elämäni.”

Hoidon ja lääkityksen kaut- ta tuli lopulta oivallus. – Tajusin ja myönsin, että olen oikeasti sairas. Se ei ollut helppoa tällaiselle kave- rille, joka on tottunut menemään läpi harmaan kiven. Tajusin myös sen, että minun on pakko parantaa itseni loppuelämää varten. Alan vanhentua ja tietyt asiat tanssijana ovat ohi, mutta kyse ei ole pelkäs- tään minun tanssistani, on kyse loppuelämästä. On kyse siitä, olen- ko vaari, joka voi joskus kävellä lap- senlapsien kanssa!

### Tanssija löytää liikunnan

Oli löydettävä uusia keinoja omasta terveydestä huolehtimi- seen. Avuksi löytyi ihmisiä: bale- tin liikunnanohjaaja **Pasi Lind** ja fysioterapeutti **Johanna Osmala**, osteopaatti **Ari Karvinen**, kirurgi, ortopedi **Laura Tielinen** jne., jois- ta kukin antoi tärkeän ammattilai- sen panoksensa toipumisen tiellä. – Esimerkiksi Johanna halusi tutkia, missä järjestyksessä selkäni syvät lihakset syttyvät toimintaan. Sel- visi, etteivät syty ollenkaan, ja sain kesäksi harjoitteet, joissa lihakset elivät joka askeleella. Harjoitteiden myötä miellyin kävelemiseen, jota en alun pitäen arvostanut ollen- kaan.

Muutenkin tanssijamiehen oli aika löytää LIIKUNTA. – Minul- le kerrottiin, että sellaista on ole- massa, Saikkonen veistelee. – En suostunut sauvakävelemään – niin paljon ne asenteet vaikuttavat – mutta Pasi esitteli minulle cross trainer –laitteen ja sanoi, että sil- läkin voi vetää täysillä. Niin tein ja treeni kirvoitti endorfiinit, jot- ka puolestaan helpottivat selkää. Entinen ”kaikki tai ei mitään” –mies asetti aivonsa uuteen asentoon. – Siitä lähti tämä nykyinen elämä- ni, jonka jokaiseen päivään kuuluu kolme varttia jotakin liikuntaa – ei mitään väliä millaista.

## Nyt takana on pitkä, monivaiheinen oppimisprosessi, jossa apua löytyy monelta ihmiseltä ja monista asioista.

Yksi Sami Saikkosen tärkeistä maamerkeistä on oopperalla vuonna 2008 järjestetty kuntoutuspäivä luentoineen. - Selkäliiton tarjoilema tutkittu tieto ja kivun kierre -ympyrä avasivat silmiäni. Mitä aiheuttaa akuutti kipu, mitä aiheuttaa krooninen kipu? Tunsin kaikki ne ahdistukset ja masennuksen vaiheet ja tajusin, että olen ollut sen takia mieleltäni epästabili, koska minuun on sattunut - ei sen takia, että olen pöpi. Se helpotti. Tajusin myös, että minun täytyy itse muuttaa jotain siinä tavassa, jolla teen asioita, vaikka eväitä ei siinä vaiheessa vielä ollut. Tupakanpolton lopetin laakista heti luennon jälkeen, kun kuulin, mitä se selälle tekee.

Monet muutkin asiat veivät oikeaan suuntaan: - Cross trainer -treeni ja muu liikunta, akupunktio, mbt-sandaalit ja hauska Byllet-tuoli veivät kaikki kipua pienemmäksi. Osteopaatti Ari Karvisen korjaustoimenpiteet ja hänen esittelemänsä Bemer-hoito toivat kroppaani pitkästä ajasta hyljunnan huojennuksen tunteen.

Tärkein oivallus tapahtui kuitenkin korvien välissä hitaasti, vaiheittain. - Tärkeintä oli tajuta, etten voi jatkaa "hanat täysillä" -tyyliäni, vaan minun on kuunneltava kehoa. Pystyn monenlaiseen, muttei ole mitään järkeä rykäistä yhtäkkiä, täysillä. Senkin tajusin vasta hitaasti, että baletista minun on luovuttava kokonaan - ei vain vähän vaan ihan kokonaan.

- Liikun joka päivä vähintään tuon kolme varttia ja hankin sillä terveyttä. Vähitellen olen pystynyt vähän räväkämpäänkin liikuntaan, jopa tennikseen ja jääkiekkoon. Eilen tein Zoomin harjoitusottelussa kaksi maalia! Tanssikaan ei ole ohi, jos yleisö haluaa minut lavalla nähdä, mutta baletti on.

### Leikkaukseen vai ei?

Sami Saikkonen on kipuvuosisien aikana käynyt monen muun selkäpotilaan tavoin useampaan kertaan läpi pohdinnan siitä, mennäkö leikkaukseen vai ei. Leikkauksen pelko ja usko kuntoutumisen mahdollisuuteen lykkäsivät päätöstä aina vain eteenpäin, kunnes: - Viime talvena päätin, että okei - kun ker-



Oopperatalon kuntosali on ahkerassa käytössä.



Sami aloitti 44-vuotispäivänsä baletin aamutunnilla. Samalla tangolla mm. Olga Lep-päjärvi ja Ilja Bolotov. Aamutunnin tarkoitus on valmistaa keho ja mieli päivän tapahtumiin. Siellä myös opitaan.



Armoitettu balettimestari Jarmo Rastas onnitteli päivänankaria.

*Pasi Lind, Saminystävä ja kuntoutuksen ja manuaalisen terapian ammattilainen, on sijoitellut oopperataloon, sen kaikkien 600 työntekijän käyttöön SpineGym-laitteita, jotka ovat vasta tulossa markkinoille. - Tämä suomalaisinnovaatio on tavallaan mullistava terapialaite: se mahdollistaa keskivartalon syvien lihasten harjoittamisen helposti pystyasennossa ja on turvallinen yhtä hyvin selkäreikäkalle 70-vuotiaalle kuin synnyttäneelle äidille, Pasi sanoo. Laite on Samin suosikki. - Siihen on kiva piipahtaa pariiksi minuutiksi useamman kerran päivässä.*

ran olen sairas ja ihan romu, suostun leikkaukseen.

Samin oma toiminta - lepo, lääkkeitä ja itseä kuunnellen, maltilla ja pitkäjänteisesti tehty kuntoutustyö - olivat kuitenkin tuoneet tanssijamiehen tilanteeseen, jossa oli puolestaan kirurgin aika todeta, ettei leikkausta tarvittaisikaan. - Olin itse aikaisemmin kieltäytynyt kolmeen kertaan leikkauksesta ja nyt oli lääkärin aika tehdä se, Sami Saikkonen naurahtaa.

Ratkaisevaa oli se, että Sami oli kuntouttanut itsensä tilanteeseen, jossa hän pystyi liikkumaan hyvinkin monipuolisesti lääkkeitä. - Lääkäri oli kuullut hoitajalta, että olin voinut jättää lääkkeitä pois ja kysyi, mihin sattuu: säteileekö jalkaan, lähteekö voima pois. Sanoin, ettei säteile eikä lähde. No mihin sattuu? Sanoin, että keskeiseltäkin vielä sattuu, jolloin lääkäri totesi, että sitä ei saa pois leikkaamalla, vaan leikkaus voi jopa pahentaa kipua. - Siinä vaiheessa olin tietysti hirveän pettynyt: Olisin halunnut, että kirurgi olisi heti leikannut minut 27-vuotiaaksi ja olisin taas voinut mennä kovaa ja lujaa.

- Mutta siitä oli se hyöty, että kun minua ei leikattukaan, niin tajusin, että minun on joka päivä loppuelämäni ajan pidettävä huolta itsestäni - omasta selästäni, omasta muustakin fysiikastani. Se oli se oivallus, josta lähdin paranemaan!

Tänä päivänä ollaan tilanteessa, jossa Sami Saikkonen on saanut itseään kuuntelemalla kroppansa siihen kuntoon, että aikoo 11. tammi-kuuta 2011 varatulla lääkärivastaanotolla omastakin puolestaan sanoa, että juu - ei leikata. ●



## Syvien lihasten tärkeä tuki

Yllättävää, mutta keskivartalon tuki saattaa puuttua myös päivät pääksytysten treenaavilta balettianssijoilta. Jos tukilihaksisto ei ole riittävän vahva, pinnalliset lihakset joutuvat tekemään valtavasti työtä ja kipeytyvät, koska niitä ei ole tarkoitettu staattiseen, tukevaan työhön. Usein tanssijan selkäkivun taustalla on valtava kuormitus.

Fysioterapeutti auttaa asiakastaan löytämään syvät lihakset ja aktivoimaan ne. – Se on fysioterapeutin perustutkimusta: Laitan kädet selkään ja katsele ja tunnustelen, tuleeko lihaksiin aktivaatiota, kun asiakas esimerkiksi astuu pienen askeleen eteenpäin, sanoo fysioterapeutti **Johanna Osmala** Suomen Kansallisoopperasta.

Syvien lihasten harjoittelussa pieni on kaunista. – Tanssijat ovat tottuneet tekemään kaiken täysillä, mutta syvien lihasten harjoitteissa lähdetään tekemään käsillä ja jaloilla hyvin pientä liikettä niin, että pinnalliset lihakset jäävät ihan nolville. Kehotan myös asiakasta tunnustelemaan omalla kädellään, mitä hänen selänsään tapahtuu pienen liikkeen aikana. Se on yleensä oivalluksen hetki.

*Fysioterapeutti Johanna Osmala tutkii Suomen Kansallisoopperassa tanssija Özen Erdingin selän aktivaatiota.*

**when all treatment tables started to look alike...  
we took another look.**

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

Lojer Capre -mallisto tarjoaa kolme erilaista hoitopöytää, useita innovatiivisia ratkaisuja sekä vuosia kestävä huippulaatua.

**Lojer**  
*capre*

Lojer Oy | puh. 010 830 6785 | myynti@lojer.com **Tutustu lojer.com/capre**

# Infektioita vähentävä Antibioottiruuvi tulossa leikkaussaleihin



*Lääke- ja hammaslääketieteessä tarvitaan biomateriaaleja eri tilanteissa korvaamaan ihmisen omaa luuta tai muuta kudosta. Leikkauksen jälkeiset infektiot ovat biomateriaalien pelätyin komplikaatio. Turun Biomateriaalipäivillä pureuduttiin mm. infektioiden ehkäisyyn ja kudosturvallisempien materiaalien ominaisuuksiin. Päivillä esiteltiin mm. maailman ensimmäinen elimistössä hajoava ja antibioottia vapauttava luuruuvi, jolle odotetaan suurta kansainvälistä merkitystä myös kaupallisesti.*



**B**iomateriaalien kehitys on ratkaissut monet ongelmat liittyen nimenomaan nivelten sairauksiin. Ortopedian ja traumatologian professori **Hannu T. Aro** Turun yliopistosta kertoo, että implanteilakin, jollaisia esimerkiksi polven ja lonkan tekonivelet ovat, on ongelmansa. – Infektio on niistä pahin ja pelätyin, mutta onneksi harvinainen, Aro sanoo.

Antibiootteja vapauttavat biomateriaalit ovat tulleet avuksi mm. tällaisiin tilanteisiin. Tavoitteena on, että infektiota esiintyisi mahdollisimman vähän: Yleiskirurgiassa pyritään tasoon 1-2 %. - Mutta silloin kun implantoidaan, infektioiden määrän tulisi olla vielä paljon pienempi ja se onneksi onkin, sillä infektio tarkoittaa yleensä sitä, että implantti pitää poistaa, Aro sanoo.

Biomateriaalipäivien pääalustaja, professori **Geert Walenkamp** Maastrichtin yliopistosta kertoi, että silloin kun implantti pitää infektion vuoksi poistaa, sen tilalle laitetaan yleensä väliaikaisesti ns. tilantäyttäjää, joka on valmistettu antibioottia vapauttavasta ns. luusementistä, jonka materiaalina on polymeerimuovi. Sementin avulla kudoksissa saavutetaan hyvin korkea antibioottikonsentraatio. Tilantäyttäjän käyttöaika riippuu Walenkampin mukaan bakteerin tyypistä ja potilaan muusta tilanteesta. Minimiaika on kaksi viikkoa, mutta esimerkiksi monisairaana potilaan kohdalla on saattanut kulua kuukausia, jopa vuosi, ennen kuin väliaikaisen tilalle on voitu implantoida uusi proteesi. - Tärkeää on, että vaikka väliaikainen proteesi, tilantäyttäjää, ei ole kiinni luussa, se mahdollistaa potilaan liikkumisen, Aro sanoo.

Suurtamielenkiintoatällä hetkellä herättää tamperelaisen bioteknologiayritys Bioretecin kehittämä biohajoava, antibioottialuovuttavaruuvi, jota käytetään leikkauksissa. CiproScrew™ on saanut jo myyntiluvan Euroopan unionin alueella. Elimistössä liukeneva implantti auttaa vähentämään esimerkiksi luunmurtumapotilaiden infektiota ja uusintaleikkauksia. Antibioottiruuvi kiinnittää ja tukee luuta luutumisen aikana sekä vapauttaa samalla tulehdusta estävää antibioottia sitä

tarvitsevalle alueelle. Ruuvi soveltuu esimerkiksi avomurtumien hoitoon, luudutusleikkauksiin sekä murtumien korjaamiseen potilailla, joiden tulehdusriski on merkittävä. Ikä sekä sairaudet kuten diabetes, nivelreuma, osteoporoosi ja alkoholismi lisäävät tulehdusalttiutta.

Vakavia tulehduksia syntyy erityisesti luuvammoja korjaavissa tapaturmaleikkauksissa. CiproScrew-luuruuvi on ollut tutkimuskäytössä Turun yliopistollisessa sairaalassa. Professori Hannu T. Aro on käyttänyt antibioottiruuvia nilkkamurtumapotilaiden leikkauksissa.

- Uusi antibioottiruuvi toimii näiden vaikeiden vammojen hoidossa ainakin yhtä hyvin kuin metalliruuvi. Jos antibioottiruuvi osoittautuu tehokkaaksi myös

*Tamperelaisen bioteknologiayritys Bioretecin kehittämä antibioottia vapauttava ruuvi soveltuu esimerkiksi avomurtumien hoitoon, luudutusleikkauksiin sekä murtumien korjaamiseen potilailla, joiden tulehdusriski on merkittävä.*



*Antibioottia vapauttavaan luuruuviin liittyvästä teknologiasita väitöskirjaa valmisteleva tohtoriopiskelija DI Minna Veiranto alusti maailmallakin suurta mielenkiintoa herättäneestä aiheesta Biomateriaalipäivillä. Kuvassa myös Biomateriaalipäivien pääalustaja, ortopediaan liittyviä infektiota vuodesta 1981 tutkinut professori Geert Walenkamp (vas.) Maastrichtin yliopistosta ja biomateriaalitieteen professori Pekka Vallittu Turun yliopistosta.*

laajemmissa potilastutkimuksissa, murtumapotilaille ei aina välttämättä tarvitse antaa antibioottihoitoa ennen leikkausta, toteaa professori Hannu T. Aro Turun yliopistosairaalasta. Biohajoavien materiaalien kehitystyö valmiiksi leikkauksessa käytettäväksi tuotteeksi kestää vuosia. Bioretecin perustaja professori **Pertti Törmälä** on tutkinut biohajoavia materiaaleja 30 vuotta.

- Olemme vuosien aikana hioneet valmistusprosessimme ja laitteistomme sellaisiksi, että tämänkaltainen vaativa kahden eri komponentin yhdistäminen toimii tuloksellisesti. Uuden antibioottiruuvin lujuusominaisuudet perustuvat mekaanisesti aktiiviseen polymeeri-materiaaliin ja infektiota estävä vaikutus laajakirjoiseen siprofloksasiiniin. Implantti hajoaa elimistössä hallitusti kahden vuoden aikana ja luovuttaa antibioottia noin puolen vuoden ajan leikkauksen jälkeen, professori Pertti Törmälä toteaa.

Bioretec on Tampereella sijaitseva bioteknologiayritys, joka tutkii, kehittää ja valmistaa elimistössä hajoavia bioaktiivisia ja lääkettä luovuttavia luu- ja kudoksiinnikkeitä esimerkiksi ortopedisiin ja traumakirurgisiin leikkauksiin. Yritys on perustettu vuonna 2003. Yritys työllistää Tampereella noin 30 henkilöä. ●



### Mitä biomateriaalit ovat?

Nykyaikaiset biomateriaalit ovat korkean teknologian tuotteita, joilla voidaan muun muassa korjata elimistön kuluneita ja vioittuneita osia. Biomateriaaliksi sanotaan mitä tahansa ihmiselimistöön asennettavaa vierasta materiaalia, jota käytetään kehonsisäisesti korjaamaan, ohjaamaan ja tukemaan tai jopa korvaamaan eläviä kudoksia tai niiden osia. Materiaalien on sovittava mahdollisimman hyvin elimistön kudoksiin eivätkä ne saa aiheuttaa haitallisia reaktioita elimistössä. Yleisimpiä biomateriaalisovelluksia ovat ortopedian tekonielleikkaukset, traumatologian luunmurtumaleikkaukset ja hammaslääkäreiden käyttämät hammaspaikka-aineet.

Implantti eli istute on ihmisen kudokseen kiinnitetty vieras esine tai aine, esimerkiksi tekonieli.

## Bioaktiivinen lasi tekee implantista antimikrobisen



Bioaktiivista lasia käytetään muun muassa kalloaurioiden korjaamisessa käytettävissä implanteissa. Röntgenkuvassa implantti näkyy harmaana alueena, jossa on reikiä kudosten virtausta varten. (Kuva: dos. Matti Peltola ja professori Kalle Aitasalo)

Biomateriaalitieteen professori **Pekka Vallittu** Turun yliopistosta kertoo tutkimusta koskevan mielenkiintoisen asian. – Maailmalla ei ole vielä laajasti tiedossa, että kun turkulaista bioaktiivista lasia laitetaan implanteihin, implantti muuttuu antimikrobiseksi: mikrobit ja bakteerit eivät tartu implantin pintaan.

- Kemiallisesti bioaktiivinen lasi on aivan yhtä rehellistä lasia kuin vaikkapa ikkunalasi. Sekin sisältää kalsiumia, fosforia, natriumia. Biolasin koostumus on kuitenkin säädetty sellaiseksi, että lasi lähtee elimistössä liukenemaan tietyllä tavalla, Vallittu kertoo.

- Implantin pintakerrokseen laitettava bioaktiivinen lasi on kuin ikkunalasimurskaa, joka liukenee vuosien aikana. Samalla siitä vapautuu antimikrobisia ainesosia.

Bioaktiivinen lasi on turkulaisten tutkijoiden erityisosaamista. Turun yliopiston ja Åbo Akademin tutkijoiden yhteiseen työhön osallistuu kemistejä, fyysikoita, insinöörejä, eri erikoisalojen lääkäreitä, hammaslääkäreitä ja materiaalitutkijoita.

### Potilastutkimuksessa vertaillaan luusiirteen korvikkeita

Parhaillaan meneillään olevassa, vuonna 2009 käynnistyneessä suomalaisten sairaaloiden monikeskustutkimuksessa vertaillaan kahden synteettisen luusiirteen korvikkeen käyttöä hyvinlaatuisten luukasvainten hoidossa. Korvikkeet ovat bioaktiivinen lasi ja  $\beta$ -trikalsiumfosfaatti. Tutkimuksen johtaja on TYKS:n ortopedian professori Hannu Aro.

Vallittu sanoo, että biomateriaalien käyttö luusiirteiden korvikkeena olisi merkittävä lääketieteellinen edistysaskel. – Erilaisia biomateriaaleja on kehitetty ja hyväksytty potilaiden

hoitoon, mutta näiden valmistaiden tehoa ja toimivuutta ei ole aikaisemmin verrattu potilastutkimuksissa.



## Hoitava uutuustyyny!

Unilux Form -tyyny on niskapotilaiden, fysioterapeuttien ja Univision yhteistyön tulos. Tattariakanoita sisältävä tukityyny tukee nukkujan niskaa ja hartioita oikeista paikoista. Lisätietoa osoitteesta: [www.univisio.fi](http://www.univisio.fi)

**unilux**<sup>®</sup>  
*form*

nuku  
itsesi  
virkeäksi

univisio

# Asenne | ratkaisee !

*Alta kolmikymppisenä lihassairautteen sairastunut Jaana Kolismaa on elävä esimerkki siitä, että asenne todella ratkaisee. Diagnoosi ei aikanaan häntä hätkäyttänyt eikä hän nyt 46-vuotiaana suostu maalaamaan uhkakuvia siitä, millaisia haasteita tulevaisuus tuo tullessaan. Elämän täyttävät työ, opiskelu ja kaikki muu kiireeksi asti. Fysioterapian Jaana on ottanut harrastukseksensa.*

**J**aana Kolismaa kertoo viettäneensä normaalin liikkuvan lapsuuden hyppien, pomppien ja puissa kiipeillen. Ensimmäiset merkit siitä, ettei kaikki ehkä olekaan kunnossa terveyden suhteen, ilmenivät, kun vauhdikas nainen sukkuloi matkaoppaana Kreikan ja Kanarian saarten väliä. – Huomasin olevani jostain syystä aina joukon hännillä ja välillä menin nenälleni, kun tulin bussista ulos. Porraskävely vaikeutui, selkä väsyi. Lykkäsin kuitenkin tutkimuksiin menoa, koska sisimmässäni tiesin, ettei minulla enää olisi paluuta unelmatyöhöni sen jälkeen, kun saisin lääkäriltä kuulla, mistä oikein on kysymys.

Neljän vuoden sinnittelyn jälkeen Jaana lensi kotimaahan. Lihasbiopsia otettiin 30-vuotispäivän kunniaksi. – Lääkäri pelkäsi järkyttävänsä minua, kun joutui kertomaan, että sairastin hitaasti etenevää lihassairautta, ja hämmästytti toisenlaista reaktiotani. Olin oikeasti vain helpottunut, koska olin maalaillut mielessäni kaukuvia ties mistä. Oireet ja tauti olivat tulleet jo tavallaan tutuiksi eikä diagnoosi muuttanut fysiikkaani – kaiken muun elämässä se tosin pisti mullin mallin.

Kolmikymppinen, juuri kotimaahan palannut Jaana alkoi järjestyksen ihmisenä laittaa



## **Jaana Kolismaa**

**Ikä:** 46

**Työ:** Osa-aikatyössä toimistosihiteerinä kuntoutusalan yrityksessä

**Koti:** Paritalossa Vantaalla

**Harrastukset:** Puutarhanhoito, fysioterapia, omien kissojen (Leila ja Annukka) kanssa touhuilu

asioitaan kuntoon. Hankki kodin asioineen ja lakanoineen, lähti uudelleen koulutautumaan, meni työhön. Vasta kun käytännön asiat olivat järjestyksessä, Jaana sukeltautui itselleen aiemmin täysin vieraaseen kuntoutusmaailmaan utoine termeineen. Luonteensa mukaisesti hän ei tyytynyt huhu-tietoon tyyliin ”joo mä hain tota tukea, mut ei sitä koskaan kenellekään myönnetä”, vaan imi kahdelta Lihastautiliiton sopeutusvalmennuskursilta asiantuntijatietoa ja vertaistukea.

– Siinä vaiheessa tärkeintä oli juuri tuo tieto. Nykyisin, kun olen sujut sairauden kanssa, kuntoutukseni on fyysispainotteista ja pitää toimintakykyäni yllä. Olen tehnyt fysioterapiasta itselleni harrastuksen: harrastan siis kerran viikossa kuivajumppaa ja kerran viikossa allasjumppaa. En ajattele, että se on lääkinnällistä kuntoutusta, pakkopullaa, jossa minun on käytävä, jos meinaan kymmenen vuoden päästä hengittää.

Jaana sanoo olevansa tässäkin suhteessa realistinen: - En haihattele, mutta en myöskään lyö päätäni seinään. Miksi surisin ja käyttäisin energiaani asioihin, joita en voi muuttaa. Sitä paitsi tunnen monia ihmisiä, jotka elävät aktiivista elämää hengityskoneen kanssa – se ei pelota minua, vaikka alkuun olinkin hieman hämmentynyt koneen puhinasta.

– Fysioterapiassa käymällä yrittän hidastaa lihasvoiman heikkenemistä, jotta voin elää sellaista elämää kuin haluan. Myös sosiaalinen puoli on tärkeä. Joskus fysioterapiaan tullessani kysyn Pirjolta, saako valittaa. Hönkäisen höyryt ulos ja tiedän, ettei Pirjo ammatti-ihmisenä ota purkauksiani liian vakavasti.



Motomed

### Jaanan fysioterapia fysioterapeutti Pirjo Viskari, Myyr-Fysio Ky

**Tiistain ”kuivajumppa”:** harjoitetaan käsiä ja vartalonlihaksia; lisätään liikkuvuutta; harjoitellaan niitä toiminnallisia liikkeitä, joita arjessa tarvitaan; hoidetaan tarvittaessa kipua

Jaana: ”Kuivalla maalla ei niinkään keskitytä jalkojen ”vatkaamiseen”, koska sitä pystyy hyvin tekemään altaassa, vaan enemmän käsiin ja ylävartaloon. Itselleni kädet ovat tätä nykyä tärkeämmät kuin jalat: niitä tarvitaan jokapäiväisessä elämässä niin paljon eikä käsille ole juurikaan apuvälineitä. Pyörätuoli sen sijaan korvaa aika hyvin jalat.”

Pirjo: ”Usein se liike, joka tuntuu hankalimmalta tehdä, on se tarpeellisin. Meidän fysioterapian ammattilaisten vaikea tehtävä on perustella, miksi kannustamme tekemään myös niitä hankalimpia.” Fysioterapeutti Pirjo Viskari

**Perjantain allasjumppa:** Myyrmäen uimahallin terapia-altaassa harjoitetaan vartaloa ja alaraajoja, sekä kohotetaan yleiskuntoa kuormittamalla sydän- ja verenkiertoelimistöä.



Terapimaster

Pirjo: "Vesijumpassa Jaana pystyy seisomaan kokonaisen tunnin ajan - kuivalla maalla se ei mitenkään onnistuisi. Seisoma-asento on hänelle niin kuormittava."

Jaana: "Vesijumpassa pystyn hyppimään ja pomp-pimaan. Saan jopa pulssin kohoamaan ja hengästyn. Kuivalla maalla mikään näistä ei onnistuisi - lihaksistani loppuu puhti jo kauan, ennen kuin edes hengästyn tai hi-koilen."

### Terapimaster

Pirjo: "Kun kuntoutujan ei tarvitse pyristellä painovoimaa vastaan, hän pystyy tuottamaan liikkeen hyvin pienelläkin lihasvoimalla. Laajemmat liikeradat ja vapaa, rento liike mahdollistuu, kun ei tarvitse keskittyä itsensä kannatteluun. Moni kaipaa tätä tunnetta tilanteessa, jossa liike on lihasheikkouden vuoksi muuten saattanut supistua jo hyvin pieneksi. Jaanan selkä saa arjessa koko ajan vain ojennusta – tässä vastaliike avaa ja vapauttaa rankaa. Selkä rentoutuu, kyljet saavat treeniä. Terapeutin kädet ovat vapaina tekemään."

Jaana: "Hauska vehje ja ainoa paikka, jonka niruissa ja naruissa saan voimakkaalla notkolla olevan, tikkujäykän alaselkäni vastakkaiseen suuntaan. Auttaa alaselkäkipuihini."

### Motomed

Jaana: "Aloitan kuivajumpan aina Motomedilla. Voin istua omassa pyörätuolissani. Pidän symmetriaharjoitteluluokan avoimena, jotta huomaan, jos vasuri polkee enemmän kuin oikea."

Pirjo: "Motomed on interaktiivinen: Jos jalkoihin tulee jäykkyyttä tai ne väsyvät, väline aistii sen ja moottori tulee auttamaan, kunnes käyttäjä taas polkee itse."

Jaana Kolismaan pääasialliset kulkuneuvot ovat kelauskeventein pyörätuoli ja taksi – taksinkuljettaja **Marja Parkkima** on luottohenkilö. Työpaikka ja Myyr-Fysio ovat niin lähekkäin, että matka taittuu pyörätuolilla kelaten. Pihatytöt sujuvat kätevästi sähkömopolla. – Teetin pihaan metrin levyiset polut, joita pitkin pääsen huristelemaan mopolla.



## Ulos neljän seinän sisältä

Jaana: "On minullakin niitä päiviä, kun ei niin kaugeasti huvita lähteä fysioterapiaan tai mihinkään muuallekaan – lähteminen mihin vain on nykyään minulle vaikeampaa kuin ennen. Mutta kannattaa lähteä. Vaikka olisin väsynyt ja olisi huono olo, sen unohtaa, kun pääsee hommaan käsiksi."

Pirjo: "Kukaan ei oleta, että kuntoutuja on aina parhaassa mahdollisessa vireessä. Silti voi olla todella sitoutunut, niin kuin Jaana on. Hän asettaa itse terapialleen selkeät tavoitteet."

Jaana Kolismaa ja Pirjo Viskari kantavat molemmat huolta niistä kuntoutuksen tarvitsijoista, jotka masentuvat ja menettävät toivonsa ja voimansa. – On paljon tilanteita, joissa fyysinen voimavara ei ole se, joka aiheuttaa toimintakyvyttömyyden. Vamma itsessään saattaa olla pieni, mutta jos ihminen torjuu kaiken elämään iloa ja vaihtelua tuovan, elämä kutistuu neljän seinän sisälle, vaikka edellytykset olisi ihan muuhun. Näissä tilanteissa voisi olla melkein "väkisin raahaamisen" kannalla – ihminen saattaisi myöhemmin kiittää raahaajaa. ●





# Mulligan-tekniikoissa Nivel mobilisoidaan kivuttomasti liu'uttaen

*Kipua lievittävät, nivelen asentoa korjaavat ja liikelaajuutta parantavat manuaaliset eli käsin toteutettavat tekniikat ovat yksi fysioterapian osa-alueista. Alun perin Uudessa Seelannissa kehitetty, fysioterapeutti Brian R Mulliganin nimeä kantava, lähes kaikkiin niveliin sovellettavissa oleva mobilisointimenetelmä on yksi niistä.*

**M**enetelmä yhdistää fysioterapeutin suorittaman nivelen passiivisen mobilisaation ja asiakkaan suorittaman aktiivisen liikkeen. - Fysioterapeutti liu'uttaa nivelpinnan oikeaan asentoon ja pitää sen siinä samalla, kun asiakas suorittaa aktiivisen liikkeen. Liikkeen lopussa tehdään kädellä loppupainallus liikeradan lisäämiseksi. Toistoja tehdään tarvittava määrä, kuvailee akkreditoitu Mulligan Concept –kouluttaja, ft, OMT **Virve Havulinna**. Hän korostaa, että tekniikan tulee olla aina kivuton.

Mulligan-menetelmän suositusta selittävät tekniikoilla usein saatut nopeat hoitotulokset. Menetelmään liittyvä ”ihme päivässä” –slogan selittyy sillä, että silloin kun potilaan oireilun taustalla on asentovirhe niveltuvien luiden välillä (tracking problem, positional fault), sen avulla saadaan kipua ja liikkuvuusoireisiin välitön helpotus. Tarvittaessa tehdään teippaus. Asiakkaalle neuvotaan kotiharjoitukset. Virve Havulinna toteaa, että kivuttomuutensa vuoksi turvalliset Mulligan-tekniikat ovat hyvä lisäapu fysioterapeutin muuhun manuaaliseen terapiaan. Menetelmässä voidaan käyttää apuna ns. Mulligan-remmiä. – Nivelen liu'utuksen voi tehdä käsiotteellakin, mutta remmin avulla siitä saadaan tasaisempi. Jos fysioterapeutti on hento ja potilas kookas, niveleen on näin helpompi kohdistaa tarpeellinen määrä voimaa, Virve Havulinna toteaa. Hän toteuttaa itse Mulligan-tekniikoita käytännön fysioterapeutintyössään päivittäin. – Palkitsevia ovat mm. lonkkakipu- ja olkapääpotilaat, mutta tekniikat ovat

*Kuva FYSI:n Mulligan Concept –koulutuksesta. Harjoittelussa kyynärnivelen mobilisointi MWM (mobilisation with movement) -tekniikalla. Liu'utus tehdään remmillä.*



sovellettavissa hyvin monenlaisten asiakkaiden fysioterapiaan.

## Uusi kurssi käynnistyy tammikuussa 2011

FYSI järjestää vuonna 2011 Mulligan Concept –koulutuskokonaisuuden, joka käsittää kolme 2- päiväistä moduulia. Koulutus alkaa tammikuussa 2011, toinen moduuli järjestetään maaliskuussa ja syventävä osa syyskuussa. Tavoitteena on Mulligan-periaatteiden ymmärtäminen, uuden mobilisointimenetelmän oppiminen ja menetelmän soveltaminen välittömästi käytännön työhön. Opettajana on akkreditoitu Mulligan Concept –kouluttaja, ft, OMT Virve Havulinna. Aiemman osallistujapalautteen mukaan Mulligan-menetelmän konsepti on selkeä ja loogikka, jolle se perustuu, helppo ymmärtää. Menetelmän etuna pidettiin myös sitä, että se on sovellettavissa lähes kaikkiin niveliin. Opettajan tarkka käytännön opetus ja mahdollisuus teoriapohjan pohtimiseen ”kädet kiinni” sai kiitosta. Tekniikoiden soveltaminen koettiin kohtuullisen helpoksi.

Runas käytännön harjoittelu antoi osallistujien mukaan varmuuden ottaa koulutuksen sisältö ja tekniikat käyttöön heti seuraavana työpäivänä.

Mulligan-menetelmällä on akkreditoituja kouluttajia eri puolilla maailmaa. Ensi vuoden kesäkuussa 11.-14.6.2011 järjestetään Portugalin Portossa toinen kansainvälinen Mulligan Concept – konferenssi. Lisätietoja osoitteessa [www.bmulligan.com](http://www.bmulligan.com) ●



*Olkapään mobilisointi MWM-tekniikalla.*



## Lasten neurologinen kuntoutus -koulutus 13.-15.12.2010 (ma-ke)

**Kohderyhmä:** Lasten kanssa työskentelevät fysioterapeutit ja toimintaterapeutit, noin 25.

**Koulutuksen tavoite:** Osallistuja päivittää tietoaan ja taitojaan lasten neurologisesta kuntoutuksesta, toimintakykylähtöisestä fysioterapiasta, lasten kuntoutusjärjestelmästä sekä moniammatillisesta yhteistyöstä.

**Pääkouluttajana toimii** fysioterapeutti NDT, Bobath –seniorikouluttaja Liisa Kallinen Marjuli Oy:stä.

**Paikka:** Helsinki, FYSI:n koulustila, Nuijamiestentie 5 B

**Koulutuksen hinta:** FYSI ry:n jäsenrytysten henkilökunnalle on 254 €/päivä (yht. 762 €) + alv 23 %. Normaalihinta on 298 €/päivä (yht. 894 €) + alv 23 %. Hinta sisältää opiskelumateriaalikansiot, lounaat, kahvit, kahvileivät ja hedelmät.

**Koulutuksen järjestää** Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry ja tuottaa Suomen Fysikaaliset Hoitolaitokset SFHL Oy. **Ilmoittautuminen:** [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus) tai sähköpostitse [mari.visakko@fysi.fi](mailto:mari.visakko@fysi.fi). Lisätietoja puh. 09-477 2344.



*Fysioterapeuttien tulee tuntee lasten normaali kasvu ja kehitysvaiheet osatakseen tunnistaa neurologisten sairauksien oireet.*

### Osallistujien palautetta: "Koulutuksessa oli mielestäni parasta"

- *Paljon tietoa ja ajatuksia käytännön työhön*
- *Esimerkki yhdistettynä erinomaisen selventävään selostukseen, havainnollisuus*
- *Liisa Kallisen vankkaan tieto-taitoon perustuvat erinomaiset esitykset*
- *Hyvin rakennettu kokonaisuus: yleisistä käsityksistä, kuntoutuksen kulmakivistä yksilöllisiin ratkaisuihin*
- *NDT-koulutuksen käyneenä oli hyvä preppaus ja selkeytti luokittelua*
- *Hoitokäytäntöön oppia tarvitaan ja sitä saatiin - on jo sovellettu käytäntöön!*
- *Vinkkejä ja vahvistusta omaan työhön.*
- *Täyden kympin luennot!*



*Lastenneurologin ja fysioterapeutin yhteistyö on hyvin tärkeää lasten neurologisessa kuntoutuksessa, toteavat lastenneurologi Helena Mäenpää ja fysioterapeutti, NDT, Bobath-seniorikouluttaja Liisa Kallinen.*

## Ohjelma 13.-15.12.2010:

- Yleisimmät lastenneurologiset sairaudet, lastenneurologi Helena Mäenpää, HUS
- CP ja lasten neurologisen kuntoutuksen nykäsityksiä, Helena Mäenpää
- Lastenneurologin ja fysioterapeutin yhteistyö, Helena Mäenpää ja Liisa Kallinen
- Puheterapeutin ja fysioterapeutin yhteisterapia, puheterapeutti Hannele Kettunen 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



**4 moduulia vuoden 2011 aikana, yhteensä 12 päivää.  
Uusin tieto ja osaaminen iäkkäiden kuntoutuksesta,  
lähes 30 huippukouluttajaa**

Geriatrisen kuntoutuksen erityisosajakou-  
lutus on uusi, fysioterapeuteille kehitetty koulutus-  
kokonaisuus, joka toteutettiin ensimmäisen kerran  
vuonna 2006. Erittäin kysytty koulutus järjestetään  
myös vuonna 2011. FYSI toteuttaa koulutuksen yhti-  
teistyössä Villa Consulting Oy/ Maija Käyhtyn kanssa.  
Koulutuksessa on luennoijina geriatrisen kun-  
toutuksen suomalaisia huippuosaajia, sekä lää-  
käreitä että fysioterapeutteja. Kaikilla moduu-  
leilla on sekä teoriaa että käytäntöä. Osallistujia  
autetaan koulutuksen aikana yhteyksien otossa kunnalli-  
seen vanhustenhuoltoon ja annetaan vinkkejä siitä, mille  
tahoille ja miten erityisosaamista kannattaa markkinoida.  
Koulutus koostuu neljästä moduulista (4 x 3 pv), joiden  
aikana suoritetaan myös Dementiatyön passi ja muisti-  
kuntoutusryhmien vetämiseen pätevä Muisku-oh-  
jaajakoulutus. Koulutukseen osallistuminen edellyttää si-  
toutumista kaikkiin neljään koulutusmoduuliin.

## GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISOSAAJAKOULUTUS

Moduuli I: 14.-16.3.2011 (ma-ke)  
Moduuli II: 09.-11.05.2011 (ma-ke)  
Moduuli III: 07.-09.09.2011 (ke-pe)  
Moduuli IV: 28.-30.11. 2011 (ma-ke)  
**Paikka:** FYSI:n koulustilat, Helsinki, Nuijamiestentie 5 B

**Lisätiedot ja alustavat ilmoittautumiset:**

FYSI ry:n koulutussuunnittelija Mari Visakko p. 09-477 2344  
tai sähköpostitse mari.visakko(at)fysi.fi

**Osallistujien Parasta koulutuksessa –palautetta kiite-  
tystä koulutuskokonaisuudesta:**

*"Prof. Sulkavan luento ehdoton huippu!!", "Muisti-  
häiriöpotilaan kohtaaminen ja käytännön tekniikat fysio-  
terapian toteuttamiseksi", "Ft Tiina Pitkäsén ja Erja Land-  
strömin mielenkiintoiset käytännön harjoitukset", "Paljon  
työssä tarvittavaa tietoa, uusimmat tieteelliset tulokset",  
"Uusia ideoita terapiaan antavat laulu- ja aivojumpat!",  
"J-P Kourin ikääntyneen lääkeinfoa nautinto kuunnella",  
"Ft Pirkko Raivion inkontinenssi-paketti: selkeää, eloisa,  
napakkaa", "Affolter-terapian käytännön kokeilu", "Pal-  
jon tosi hyödyllistä tietoa: asentohuimaus, lääketietous,  
psykkinen vanheneminen, ravitsemus, osteoporoosi",  
"Marjo ja Tarja käytännön työntekijöitä, jotka pursuavat  
uusia ideoita", "Prof. Marja Saarenheimon ja Kaisu Pitkälän  
terttavaa tietoa olisin kuunnellut lisääkin", "Tiina Huuskon  
miksi Kelasta", "Heikki Tikkanen kuormitusinfo", "Aulik-  
ki Kämäräinen, Taina Semin erinomaiset esimerkit", "Mo-  
nipuolisuus: tieto, ideat, harjoitukset – siirtyvät varmasti  
käytännön työhön!"*

## Hyvänlaatuinen asentohuimaus: perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia 04.02.2011 ja 17.03.2011, Helsinki

Kohtaat työssäsi varmasti päivittäin asiakkaita,  
joilla yhtenä oireena on huimaus. Huimaukseen ja dizzi-  
nesstyyppiseen oireeseen voi löytyä hoitokeino. FYSI ry  
järjestää erinomaisen palautteen saaneen "Hyvänlaatu-  
nen asentohuimaus: perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia"  
- koulutuksen kaksipäiväisenä Helsingissä.  
Kouluttajana toimii korva-, nenä- ja kurkkutautien erikois-  
lääkäri, dosentti **Tapani Rahko**, joka on tehnyt tutkimusta  
hyvänlaatuisesta asentohuimauksesta ja sen hoidosta eri  
kliinissä tiloissa lapsilla ja aikuisilla: lihasjännitys, ympä-  
ristön hahmotus, koordinaatio, kehon hahmotus, neuro-  
vegetatiiviset toiminnot, näkökyvyn eri ominaisuudet,  
visuaalinen hahmotus, vaikutukset verisuonien läpimit-  
taan ja siitä seuraavat ilmiöt.

**Aika:** 1. päivä: 04.02.2011 (pe) ja 2. päivä: 17.03.2011 (to),  
klo 9.00-16.30 **Paikka:** FYSI:n koulustila. Nuijamiestentie  
5 B, 2. krs, Helsinki **Hinta:** 223 € / koulutuspäivä, kaksi

koulutuspäivää yhteensä 446 € / henkilö. Sisältää lounaat,  
kahvit, kahvileivät ja hedelmät sekä opiskelumateriaali-  
kansiot.  
Ilmoittautuminen edellyttää sitoutumista molempiin  
koulutuspäiviin.

*"Yksinkertainen testaus- ja toteutusmahdollisuus  
käytännön työssä", "Uusi tieto, uusi työkalu", "Parasta  
koulutuksessa oli oivaltaa sympaticus-hermoston rau-  
hoittuminen hoidon jälkeen, millä on suuria vaikutuksia  
koko kehon toimintaan.", "Tulee olemaan merkittävä  
hoitomuoto nyt ja tulevaisuudessa."*

Katso tarkempi info: [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus)  
Ilmoittaudu: [mari.visakko@fysi.fi](mailto:mari.visakko@fysi.fi) tai puh. 09-477 2344 tai  
**[www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus)**

## Teippaukset ja tuet -koulutus: Tehokas käytännön tietopaketti kinesio-, perus- ja erikoisteippauksista sekä ortooseista: Mitä – Miksi – Milloin?



FYSI ry järjestää 2-päiväisen koulutuksen fysio-terapeuteille, kuntahoitajille ja hierojille. Koulutuksessa käydään läpi kinesioiteippauksen lisäksi muita teippauksia. Runsaasti käytännön harjoituksia. Lisäksi perehdytään tukien monipuoliseen käyttöön. Sama koulutus järjestetään myös helmi-maaliskuussa 2011.  
**Aika:** 29.-30.11.2010 (ma-ti), Helsinki. **Paikka:** FYSI:n koulutustilat, Nuijamiestentie 5 B, 2. krs, 00400 Helsinki  
**Kouluttajat:** Heikki Hämäläinen, urheilufysioterapeutti, AT (athletic trainer), Keijo Pitkämäki, fysioterapeutti OMT,

Tule-fysioterapi-  
an erik.asian-  
tuntija **Osal-  
listujat:** max.  
20 osallistujaa.

**Hinta:** Jäsen-  
hinta: 188 € / päivä, yhteensä 376 € . Hinta sisältää teipit ja opiskelumateriaalin sekä lounaat, aamu- ja iltapäiväkahvit kahvileipineen ja hedelmät molempina päivinä.

### **OHJELMA:**

**1. päivä: maanantai 29.11.2010**

**kouluttaja: Heikki Hämäläinen Teippaustekniikat ja ortoosit**

- klo 09.00 Ilmoittautuminen  
aamukahvi ja suolainen kahvileipä
- klo 09.30 Johdanto: "turvallisesti töihin vähän normaalia aikaisemmin"-miten  
- Teippauksen historiaa 1900-luvun alusta, video 12 min  
- Akuutin pehmytkudosvamman ensiapu (heti), Ensihoito (1-3 pvä), Fysioterapia (3pv ja eteenpäin)  
- Teippauksen välineet ja esivalmistelut
- klo 12.00 Lounas
- klo 13.00 Käytännön harjoittelua parityöskentelynä Teipattavan nivelen harjoittelun yhteydessä käydään läpi myös käytettävät ortoosit. jalkaholvi / 2 tekniikkaa, nilkka / 2 tekniikkaa, polvi / sivuside ja ristiside
- klo 14.30 Iltapäiväkahvi  
hedelmät ja makea kahvileipä

- klo 14.45 Käytännön harjoitukset jatkuvat ranne, peukalo, sormet, olkapää
- klo 16.30 Koulutuspäivän päätös

**2. päivä: tiistai 30.11.2010**

**kouluttaja: Keijo Pitkämäki Kinesioiteippaus**

- klo 08.30 Päivän avaus  
aamukahvi ja suolainen kahvileipä
- klo 09.00 Kinesioiteippauksen teoria / teipin ominaisuudet
- klo 09.30 Eri teippaustekniikat kinesioiteipillä/testaus
- klo 10.30 Teippaustekniikoiden harjoittelua
- klo 11.15 Niskan/lannerangan teippaus
- klo 12.00 Lounas
- klo 12.45 Yläraajateippausta
- klo 13.45 Alaraajateippausta
- klo 14.45 Iltapäiväkahvi ohjelman lomassa
- klo 16.30 Ongelmakohtainen teippaus / kysymykset  
Koulutuksen päätös ja todistusten jako

Ilmoittaudu: mari.visakko@fyysi.fi tai puh. 09-477 2344  
tai www.fyysi.fi/koulutukset

## FYSI-opintomatkat 2011:

### **Physio First –konferenssi**

**Nottingham/Lontoo 1.-6.4.2011**

FYSI järjestää matkan Britannian yksityispraktiikkojen vuosittaiseen Physio First –konferenssiin Nottinghamiin (3 pv), josta matka jatkuu Lontooseen (2 pv). Lontoon Greenwichissä omaa praktiikkaansa pitävä fysioterapeutti ja Manual Therapy Seminars of UK –kouluttaja **Darren Higgins** järjestää Lontoon jaksolle mielenkiintoisia tutustumiskohteita. Darren on käynyt jo usean vuoden ajan FYSI-yhteistyön merkeissä kouluttamassa fysio-terapeuteille lihasenergiatekniikkaa (MET).

### **Fysioterapeuttien WCPT –kongressi**

**Amsterdam 19.-23.6.2011**

FYSI järjestää matkan neljän vuoden välein pidettävään fysioterapian WCPT- maailmankongressiin. Neljä vuotta sitten olimme Kanadan Vancouverissa, nyt vuorossa on Hollannin Amsterdam.

## **Merkkaa allakkaasi:**

**26.-27.5.2011 (to-pe)**  
**Valtakunnalliset fysioterapia- ja  
kuntoutuspäivät 2011  
(FYSI -päivät)**  
Koulustapahtuma ja  
laaja FYSI -näyttely  
Naantalın Kylpylä, Naantali  
**www.fyysi.fi**

## Mulligan Concept – koulutus 2011

*“Käsittelytekniikat heti käytettävissä työssä”,  
“Tuloksellinen menetelmä”, “Käytännönläheiset  
harjoitteet ja hyvät esimerkit”, “Kouluttajalla hieno  
tieto-taito -osaaminen”, “Paljon uutta asiaa - sain  
paljon irti”, “Toimivat niska- ja päänsärkytekniikat”,  
“Olkapää- ja kynnärpääosiot heti hyötykäyttöön!”*

FYSI järjestää fysioterapeuteille kolmesta moduulista koostuvan, mobilisaation ja aktiivisen liikkeen yhdistävän Mulligan Concept –koulutuksen vuonna 2011 seuraavasti:

Aika:

Moduuli I 17.-18.01.2011 (ma-ti) Niska-yläraaja

Moduuli II 03.- 04.03.2011 (to-pe) Lanneranka-alaraaja

Moduuli III 05.- 06.09.2011 (ma-ti) Syventävä koulutus

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

Kouluttaja: ft, OMT, akkreditoitu Mulligan Concept -kouluttaja **Virve Havulinna**. Koulutuksen pääpaino on käytännön harjoitteissa. Tiedot ja tekniikat ovat sovellettavissa työhön heti. Tavoitteena on nivelten liikkuvuuden parantuminen ja kivun lievittyminen. Tekniikalle on ominaista kivuttomuus ja asiakkaan aktiivinen rooli mobilisaatioissa. Tekniikan avulla voidaan saavuttaa hyviä hoitotuloksia nopeasti. Koulutuksen yhteydessä saa ostaa mobilisaatioremmen.

Katso tarkempi info: [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [mari.visakko@fysi.fi](mailto:mari.visakko@fysi.fi) tai puh. 09-477 2344



## Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus 2011

FYSI:n kiitetty Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus jatkuu. Ryhmä 10 aloittaa helmikuussa 2011. Koulutus painottuu aikuisneurologiaan.

Aika ja paikka:

Moduuli I: 14.-16.2.2011 (ma-ke), Helsinki

Moduuli II: 28.-30.3.2011 (ma-ke), Helsinki

Moduuli III: 4.-6.5.2011 (ke-pe), Helsinki

Koulutus antaa uusinta tietoa neurologisten sairauksien patofysiologiasta, hoidosta ja fysioterapiasta sairauden eri vaiheissa. Sekä kokeneet että vasta vähän kokemusta neurologisista asiakkaista omaavat fysioterapeutit saavat lisävalmiuksia ja uusia ideoita neurologisen asiakkaan toimintakyvyn arviointiin ja fysioterapiaan. Koulutuksessa käsitellään yleisimmät neurologiset sairaudet. Jokaisella moduulilla kouluttajina on sekä lääkäreitä että fysioterapeutteja. Kukin moduuli sisältää sekä teoriaosuuden että käytännön harjoittelua.

Pääaihealueet:

Neurologisen asiakkaan toimintakyvyn arviointi ja terapian painotusalueet, pääryhminä aivohalvaus (AVH), selkäydinvammat, MS, Parkinson, lihastaudit.

Neurologisen asiakkaan kuntoutukseen liittyvät erityishaasteet:

- Sopeutumisprosessi neurologisissa sairauksissa
- Neurologinen asiakas ja kipu
- Kuntoutuksen intensiteetti neurologisilla asiakkailla
- Kognitiiviset muutokset ja puheen ongelmat neurologisilla asiakkailla
- Lantionpohjan toimintahäiriöt neurologisilla asiakkailla

Koulutuksen käyneet ovat saaneet edellisillä kausilla lisäpisteitä Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksen kilpailutuksissa.

Katso tarkempi info: [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [mari.visakko@fysi.fi](mailto:mari.visakko@fysi.fi) tai puh. 09-477 2344

## MET- Koulutukset 2011



**I-moduuli 24.-26.8.2011**

**II-moduuli 29.-30.8.2011**

*“Uudenlainen näkemys niin lantion kuin rintakehän ja kaulan alueen toimintahäiriöihin. Innostunut, asiansa ja opettamisen loistavasti hallitseva opettaja!” . Tällaisia arvioita kävi jälleen elokuun FYSI-koulutuksessa suomalaisfysioterapeuteilta ansaitsemassa monille jo tuttu Darren. Australialaissyntyinen, Lontoon Greenwichissä omaa vastaanottoa pitävällä **Darren Higginsillä** on pitkä kokemus manuaalisena fysioterapeuttina ja Manual Therapy Seminars of UK -kouluttajana Englannissa. Darren tulee jälleen elokuussa 2011 kertomaan ja näyttämään, miten toimintahäiriöiden löytäminen tapahtuu palpaation ja erilaisten biomekaniikkaan perustuvien testien avulla ja miten toimintahäiriötä hoidetaan käyttäen lihasenergia- ja pehmytkudostekniikoita. Seuraa FYSI:n koulutuskalenteria osoitteessa [www.fysi.fi/koulutus](http://www.fysi.fi/koulutus).*

## Lokakuu 2010

- 13.-14.10. (ke-to) Akupunktuurikoulutus, mod V, Helsinki, Järjestäjät: Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry
- 22.-23.10. (pe-la) Akupunktuurikoulutus, mod IV, Helsinki, Järjestäjät: Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry
- 25.-27.10.(ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, (ryhmä 9), Helsinki
- 28.10. (to) Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa I, Helsinki

## Marraskuu

- 1.-2.11. (ma-ti) \* Käden taidot -koulutus fysioterapeuteille, Helsinki
- 3.-4.11. (ke-to) \* Lapsen sensomotorinen kehitys, II osa, Helsinki
- 8.-9.11. (ma-ti) \* TULE -erikoiskoulutus, mod I, (ryhmä 3), Helsinki
- 18.-19.11. (to-pe) \* Toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen -koulutus, Oulu
- 22.-24.11.(ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, (ryhmä 9), Helsinki
- 25.11. (to) Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa II, Helsinki
- 29.-30.11. (ma-ti) Tuet, teippaus, kinesioteippaus -koulutus, Helsinki

## Joulukuu

- 13.-15.12.(ma-ke) \* Lasten neurologisen kuntoutuksen koulutus, (ryhmä 7), 3 pv, Helsinki

## Tammikuu 2011

- 17.-18.1. (ma-ti) \* Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi I, Helsinki
- 24.-26.1. (ma-ke) \* TULE -erikoiskoulutus, mod II, (ryhmä 3), Hki

## Helmikuu

- 4.2. (to) Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa I, Helsinki
- 14.-16.2. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod I, (ryhmä 10), Helsinki

## Maaliskuu

- 3.-4.3. (to-pe) \* Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi II, Helsinki
- 9.-11.3. (ke-pe) \* TULE -erikoiskoulutus, mod III, (ryhmä 3), Helsinki
- 14.-16.3. (ma-ke) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod I, Helsinki
- 17.3. (to) Hyvänlaatuinen asento-ohjaus, osa II, Helsinki
- 28.-30.3. (ma-ke) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod II, (ryhmä 10), Helsinki

## Huhtikuu

- 1.-6.4. (pe-ke) Opintomatka, Physio First -konferenssi, Nottingham-Lontoo, Englanti

## Toukokuu

- 4.-6.5. (ke-pe) Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutus, mod III, (ryhmä 10), Helsinki
- 9.-11.5. (ma-ke) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod II, Helsinki

**26.-27.5. (to-pe) Valtakunnalliset fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2011 (FYSI -päivät), Koulutustapahtuma ja laaja FYSI -näyttely, Naantalin Kylpylä, Naantali**

## Kesäkuu

- 19.-23.6. (su-to) WCPT-fysioterapeuttien maailmankongressi, Amsterdam, Hollanti

## Elokuu

- 24.-26.8. (ke-pe) \* Lihaseenergiatekniikat MET -koulutukset, osa I, Darren Higgins, Helsinki
- 29.-30.8. (ma-ti) \* Lihaseenergiatekniikat MET -koulutukset, osa II, Darren Higgins, Helsinki

## Syyskuu

- 5.-6.9. (ma-ti) \* Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, Mulligan concept -peruskurssi III, Helsinki
- 7.-9.9. (ke-pe) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod III, Helsinki

## Lokakuu

**21.-23.10. (pe-su) Terveysmessut, Messukeskus, Helsinki**

## Marraskuu

- 28.-30.11. (ma-ke) Geriatrisen kuntoutuksen erityisosaajakoulutus, mod IV, Helsinki

## Koulutukset aiheittain:

### LAPSEN SENSOMOTORINEN KEHITYS (5 pv) \*

ma-ke, 27. - 29.9.2010, osa I, (3 pv), Helsinki  
ke-to, 3. - 4.11.2010, osa II, (2 pv), Helsinki

### TOIMINTAKYVYN ARVIINTI JA MITTAAMINEN -KOULUTUS (2 pv) \*

to-pe 18.-19.11.2010, 2 pv, Oulu

### NEUROLOGISEN KUNTOUTUKSEN ERITYSKOULUTUS (9 pv)

Ryhmä 9, mod I, ma-ke, 6.-8.9.2010, 3 pv, Helsinki  
Ryhmä 9, mod II, ma-ke, 25.-27.10.2010, 3 pv, Helsinki  
Ryhmä 9, mod III, ma-ke, 22.-24.11.2010, 3 pv, Helsinki

Ryhmä 10, mod I, ma-ke, 14. - 16.2.2011, 3 pv, Helsinki  
Ryhmä 10, mod II, ma-ke, 28.- 30.3.2011, 3 pv, Helsinki  
Ryhmä 10, mod III, ke-pe, 4. - 6.5.2011, 3 pv, Helsinki

### TUET, TEIPPAUS, KINESIOTEIPPAUS -KOULUTUS (2 pv)

ma-ti 29.-30.11.2010, 2 pv, Helsinki

### TULE-ERIKOISKOULUTUS (8 pv) \*

Ryhmä 3, mod I, ma-ti, 8. - 9.11.2010, 2 pv, Helsinki  
Ryhmä 3, mod II, ma-ke 24. - 26.1.2011, 3 pv, Helsinki  
Ryhmä 3, mod III, ke-pe 9. - 11.3.2011, 3 pv, Helsinki

### HYVÄNLAATUINEN ASENTOHUIMAUS (2 pv)

#### Perustietoa ja kliinisiä sovellutuksia

to, 28.10.2010, osa I, Helsinki  
to, 25.11.2010, osa II, Helsinki  
pe 4.2.2011, osa I, Helsinki  
to 17.3.2011, osa II, Helsinki

### LASTEN NEUROLOGISEN KUNTOUTUKSEN KOULUTUS (3 pv) \*

Ryhmä 7, ma-ke, 13. - 15.12.2010, Helsinki

### KÄDEN TAIDOT -koulutus fysioterapeuteille \*)

Soveltuu erityisesti nuorille fysioterapeuteille ja muille taitojensa päivittämistä tarvitseville, kesto 2 pv, ma-ti, 1. - 2.11.2010, Helsinki

### Mobilisointi- ja kivunhoitotekniikat, MULLIGAN CONCEPT® -KOULUTUS \*)

Peruskurssi osa I, ma-ti, 17.-18.1.2011, 2 pv, Helsinki  
Peruskurssi osa II, to-pe 3.-4.3.2011, 2 pv, Helsinki  
Peruskurssi osa III, ma-ti 5.-6.9.2011, 2 pv, Helsinki

### GERIATRISEN KUNTOUTUKSEN ERITYISOAJAKOULUTUS (12 pv)

mod I, 14. - 16.3.2011, ma-ke, Helsinki  
mod II, 9. - 11.5.2011, ma-ke, Helsinki  
mod III, 7. - 9.9.2011, ke-pe, Helsinki  
mod IV, 28. - 30.11.2011, ma-ke, Helsinki

### FYSIN OPINTOMATKAT

Physio First -konferenssi, pe-ke, 1.-6.4.2011, 6 pv, Nottingham-Lontoo, Englanti

WCPT-fysioterapeuttien maailmankongressi su-to 19.-23.6.2011, 5 pv, Amsterdam, Hollanti

### Valtakunnalliset fysioterapia- ja kuntoutuspäivät 2011 (FYSI -päivät)

Koulutustapahtuma ja laaja FYSI -näyttely to-pe, 26. - 27.5.2011, Naantalin Kylpylä, Naantali

### LIHASENERGIATEKNIIKAT MET -KOULUTUKSET \*)

MET I, ke-pe, 24. - 26.8.2011, 3 pv, Helsinki  
MET II, ma-ti, 29. - 30.8.2011, 2 pv, Helsinki

### AKUPUNKTUURIKOULUTUKSET

Järjestäjät: Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys, Suomen Fysioterapeutit ry ja FYSI ry  
mod I - III, syksy 2011

### POTILASSIIRTOJEN ERGONOMIAKORTTI® -KOULUTUS (5 pv)

Järjestäjät: Työterveyslaitos ja FYSI ry  
mod I - III, tammi-helmikuu 2011, Helsinki

### LANTIONPOHJAN TOIMINTAHÄIRIÖT (2 pv)

Päivämäärä avoin, Helsinki

### TERVEYDENHUOLLON TIETOTEKNIKKATUTKINTO -KOULUTUS (2 pv) \*)

Päivämäärä avoin, Helsinki

# Fysioterapeutti auttaa liikettä jatkumaan

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

Hoitopaikkaa valitessaan asiakkaan kannattaa varmistaa, että kyseessä on joko AVI:n (Aluehallintovirasto) luvalla toimiva sairaanhoito- ja tutkimuslaitos, jollaisia fysioterapiarytykset ovat, tai sellainen itsenäinen ammatinharjoittajafysioterapeutti, jonka antamasta fysioterapiasta asiakkaalla on oikeus saada Kela-korvaus. Fysioterapialaitoksilla on myös potilasasiamiespalvelu asiakkaita varten.

**Fysioterapiaa voi tilata kotiin, palvelutaloon tai hoitolaitokseen**

Monet fysioterapiarytykset 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 kuntoutusryttäjät FYSI ry  
Nuijamiestentie 5 B, 00400 Helsinki  
puh (09) 477 2344,  
fax (09) 477 2314  
fysi.info@fysi.fi  
www.fysi.fi

Jäsenyristysten kaikki yhteystiedot löytyvät internetistä osoitteesta [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi) kohdasta jäsenyristykset.



## Kärsitkö

- selkävivusta
- nivelrikosta
- rasitusvammasta

## Oireileeko

- niskasi
- polvesi
- olkapääsi

## Onko ongelmanasi

- virtsanpidätys
- huimaus
- turvotus

## Toivutko

- leikkauksesta
- onnettomuudesta
- urheiluvammasta

## Haluatko parantaa

- kuntoasi
- jaksamistasi
- toimintakykyäsi

## Miten fysioterapiaan?

### 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.
- Kuntien palveluseteli. Kukin kunta päättää itsenäisesti, ottaako se järjestelmän käyttöön ja missä laajuudessa palveluseteleitä käytetään.

### ANNA JOULULAHJKSI LAHJAKORTTI HYVÄÄN FYSIOTERAPIAAN

Osta vaimollesi/miehellesi/äidillesi/isällesi/isovanhemmallesi/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 fysioterapiarytyksissä myydään erilaisia kuntoutukseen ja hyvinvointiin liittyviä tuotteita erikokoisista terapiapalloista kylmägeeleihin, kuminauhoista erikoistyyneihin. Fysioterapeutti on terveydenhuollon ammattihenkilö, jolta saat tuotteen ostaesasi opastuksen sen käyttöön.

FYSI ry on perustettu 38 vuotta sitten. FYSI:iin kuuluu noin 700 eripuolillamasta toimivaa fysioterapiayritystä. FYSI:n jäsenillä on Läninhallituksen myöntämä, yksityisestä terveydenhuollosta



ta annetun lain mukainen toimilupa tai ammatinharjoittamisoikeus. FYSI:n jäsenyritykset yhteystietoineen löytyvät myös internetistä osoitteesta [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)

## Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry Jäsenlaitokset paikkakunnittain 2010

### AKAA

Kuntoaskel Oy.....050 577 9791

### ALAVUS

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

### ASIKKALA

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

### AURA

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

### ESPOO

Deboras Fysio.....09-863 1122  
Esperi Hoivakoti Villa Lyhde/VillaFysio.....010 408 8396  
Espoon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-466 019  
Espoon OMT-Fysioterapia Oy.....010 320 2180  
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-Masa T:mi.....09-455 3138  
FysioSporttis Oy Viherlaakso.....09-540 4340  
FysioSporttis Oy Leppävaara.....09-5404 3430  
FysioSporttis Oy Folkhälsan Tapiola.....09-5404 3450  
FysioSporttis Oy Tapiola.....09-5404 3450  
Fysioterapia Ann-Britt Rajala.....09-802 2083  
Fysioterapia Kilo/Timo Vehkaoja Ky.....09-502 2835  
Haukilahden Fysikaalinen Hoitolaitos ja Kuntopiste Oy...09-412 7392  
Kauklahden Fysioterapia Oy.....09-811 818  
Leena Kataila Oy.....0400 445 446  
LN Tonus Terapeutit Oy.....09-881 1940  
Länsiaurion Fysioterapia ja Hieronta.....09-467 130  
Matin Kunto Oy.....09-803 4747  
ME-Fysiotiimi Oy.....09-221 1070  
Olarin Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....010 666 3490  
Revontulen Fysioterapia Oy.....09-455 3595  
Suomen Urheilufysio Oy.....09-221 2001  
Ville Laine.....040 563 0095

### EURA

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

### EURAJOKI

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

### FORSSA

Forssan Fysio Ky.....03-422 0315  
Forssan Kuntouttamislaitos Oy.....03-435 5651  
Kuntoutuskeskus Ultra Oy.....03-435 6266  
Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus Oy.....03-435 4665  
Tuki- ja Liikuntaelimistön Kuntoutumisasema OTE Ky.....03-435 6868

### HAAPAJÄRVI

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

### HAILUOTO

Fysioeteikki Hailuoto.....0500 892 654

### HAMINA

Haminan Fysiokulma OMT.....05-344 0220  
Haminan Fysioterapia.....040 310 0540

### HANKASALMI

Hankasalmen Aseman Fysioterapia Ky.....050 555 2900

### HARJAVALTA

Harjavallan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....02-674 3085  
Kuntotutka Ky.....02-674 2696

### HATTULA

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

### HAUKIPUDAS

Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky.....08-547 2586  
Fysiowell Oy.....040 844 0399  
Kiviniemen Fysikaalinen Hoitolaitos.....08-540 1810  
Lukadus Oy.....040 718 6990

### HEINOLA

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

### HEINÄVESI

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

### HELSINKI

A-Fysioterapia Oy.....09-385 5575  
Arja Karhuvaara.....050 555 5454  
Askelklinikka Helsinki.....020 112 2420  
Bodyguide/Fysioässä Oy.....09-458 4580  
Deboras Fysio Helsinki.....09-7518 0200  
Fitpoint Oy.....020 761 4440  
Footbalance System Oy.....050 368 7713  
Fysanna Consulting Oy, Hannu & Pekka fhl.....09-406 464  
Fysiel Oy.....09-694 6943  
Fysikaalinen Hoitolaitos Nassinella Oy.....09-633 474  
Fysio-Mese Oy.....09-4541 4200  
Fysio7 / Helsingin Fysiotiimi & Sportti Oy.....010 837 2100  
Fysioeka.....040 507 4530  
Fysiokeskus Itäkunto Oy.....09-343 4240  
Fysiokeskus TUF Oy.....020 779 8730  
FysioProVita Oy.....09-681 8850  
FysioSporttis Oy Arabia.....09-540 4340  
FysioSporttis Oy Munkkiniemi.....09-5404 3480  
FysioSporttis Oy Tilkka.....09-5404 3490  
Fysioterapia Hannele Immonen T:mi.....09-485 806  
Fysioterapia Kuntokasino Ky.....09-671 165  
Fysioterapia-Konsultit FTK Oy.....020 779 8740  
Helsingin Fysioterapia Ky.....09-701 3216  
Helsingin Kuntofysio Oy.....09-685 2422  
Helsingin Selkä-Center Oy.....09-694 0611  
Helter Oy.....09-386 7362  
Heseva-Kuntoutus Oy.....020 779 8742  
Lauttasaaren Fhl Raija Kaila.....09-629 284  
Kruunu-Fysioterapia Oy.....09-135 6100  
Käpylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....09-799 082  
L&E Fysioeam.....040 501 9963  
Lauttasaaren Fhl Raija Kaila.....09-682 0201  
Malmin Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-385 6238  
Malmin Fysioterapia Ky.....09-345 1551  
Malminkartanon Fysikaalinen Hoitolaitos.....09-531 191  
Meilahden Fysioterapiakeskus.....09-241 4606  
Metrofysio Oy.....09-343 2044  
Munkkiniemen Fysikaalinen Hoitola Ulla Kottelin.....09-487 032  
Munkkivuoren Fysioterapia ja Hieronta.....09-340 5849



Niskapiste Extra Oy	050 360 2942
OloOk-Fysioterapia	09-555 453
OMT- Fysioterapia Helppis Oy	020 759 0940
Oulunkylän Kuntoutus	09-728 2475
Palvelukeskus Kotikallion Fysioterapia Ky	09-557 915
Pasilan Fysioterapia Oy	09-143 742
PointFysio	020 761 4440
Pukinmäen Fysiopalvelu Ky	09-345 1609
Radiokadun Fysioterapia Ky	09-149 6436
Reha Group Finland Oy	020 779 8732
Reimarlan Fysioterapia Ky	09-347 8380
Resiinafysio Oy	09-694 5574
Riläks Kuntopalvelut	046 810 2070
Ruoholahden Kiropraktikkokeskus	09-562 6266
Saga-Sport Oy	0400 871 675
Suomen Fysiogeriatría Oy	09-392 2302
Suomen Kiropraktikkokeskus Oy	09-668 9530
Suomen Urheilufysio, Lauttasaari	020 718 1350
TT-Fysio Oy	040 730 0844
Vantaan Fysiogeriatría	0400 477 459
VITA-Terveyspalvelut Oy/VITA-Fysio	09-228 800

## 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 1200
HyviTera & Apuvälinepalvelu Oy	019-450 300

## HÄMEENKYRÖ

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

## HÄMEENLINNA

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

## II

Fysicor R. Latvakoski	040 553 0063
Iin Fysioterapiakeskus Oy	050 911 1739

## IISALMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Iisalmen Fysio Akilles Ky	017-825 300
Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste	017-826 273
Fysio-Symmetria Oy	044 057 8270
Fysiopalvelu Marketta Jääskeläinen	050 358 2462
JK-FysioPalvelu	050 569 4069
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
Fysio 2000	040 529 5064
OMT-Fysioterapia Saukko Ky	06-424 1200

## ILOMANTSI

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

## IMATRA

Aku-Fysio, Fysioterapiapalvelut Jari Junna	05-436 3770
Imatran FysioTeekki Oy	020 796 9330

## INARI

Ivalon Lääkintävoimistelu Oy	016-661 388
------------------------------	-------------

## INKOO

Elina Aula	040 541 2337
------------	--------------

## ISOKYRÖ

Fysiopiste Isokyrö	0400 363 387
--------------------	--------------

## JANAKKALA

Turengin Kuntovire Oy	0400 859 521
Valkama Marita	050 556 2159

## JOENSUU

Enon Fysikaalinen Hoitolaitos Ky	013-761 405
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale Oy	013-826 696
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
---------------------------	-------------

## JUUKA

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

## JUUPAJOKI

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

## JUVA

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

## JYVÄSKYLÄ

Fhl Medica Oy/Ahjokeskus	014-677 075
Fhl Medica Oy/Huhtakeskus	014-282 894
Fhl Medica Oy/Kuokkala	014-641 300
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
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
Mitera Oy	0400-540 141

## JÄRVENPÄÄ

FysioJärvenpää Oy	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
Uudenmaan Kuntohoito, Rehamark Oy	09-271 5117

## KAARINA

Fhl Hoitokulma Tarja Vuorinen	02-472 6522
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
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 Oy	03-214 6600
Pirkanmaan Fysio-Center Oy	040 571 1356

<b>KANGASNIEMI</b>	
Kangasniemen Fysica Oy .....	015-431 372
<b>KANKAANPÄÄ</b>	
Kankaanpään Kuntoutus Oy .....	02-572 3077
Merifysio Ky .....	02-578 3838
<b>KANNUS</b>	
Kannuksen Fysikaalinen Hoitolaitos.....	06-871 528
<b>KARSTULA</b>	
Karstulan Fysikaalinen Hoitolaitos/Lahdenvesi Ay .....	014-461 830
Kunnon Syke Ky Fysikaalinen Hoitolaitos.....	014-462 522
<b>KARTTULA</b>	
Karttulan Fysioterapia Ky.....	017-383 1633
<b>KAUHAJOKI</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Hanna Kuutti Oy .....	040 514 5858
<b>KAUHAHA</b>	
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
<b>KAUNIAINEN</b>	
FysioSporttis Oy Kauniainen .....	09-5404 3460
Suomen Urheilufysio, Kainiainen.....	09-8493 4310
<b>KAUSTINEN</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Maija Palosaari .....	040 534 4322
<b>KEITELE</b>	
Keiteleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....	017-852 052
<b>KEMI</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kemin Terveyslaitos Ky .....	016-255 027
FysioKemi Ky .....	016-223 754
<b>KEMIJÄRVI</b>	
Kemijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....	016-813 309
Kemijärven Kuntokeskus Ky .....	016-812 102
Kemijärven Lääkintävoimistelu .....	016-812 168
<b>KEMIÖNSAARI</b>	
SunFysio Ab/Oy.....	02-421 442
<b>KEMPELE</b>	
Kempeleen Fysioterapia .....	08-384 946
<b>KERAVA</b>	
Fysio Kerava Oy .....	09-242 9804
Fysio-Hoito Askeleet Ay .....	040 719 2525
Keravan Lääkintävoimistelu Oy.....	09-242 9804
<b>KEURUU</b>	
Keuruun Kuntoutus Oy.....	014-770 606
<b>KIIMINKI</b>	
Kiimingin Fysioterapia Oy .....	010 387 8150
Kiimingin Fysioterapia Oy/Jääli .....	010 387 8150
<b>KIRKKONUMMI</b>	
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
Tmi Kati Natunen.....	040 581 8413
<b>KITEE</b>	
Kiteen Kuntopalvelu .....	013-226 266
Fysikaalinen Hoitola Kuntokellari .....	013-222 199
Fysikaalinen Hoitolaitos Apupiste Ky .....	013-414 415
<b>KITTILÄ</b>	
Hullu Poro Oy, Wellness Center .....	016-651 0100
<b>KIURUVESI</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Kiurun Kunto Ky.....	017-754 665
Kiuraveden Fysikaalinen Hoitolaitos Ay.....	017-735 335
<b>KOKEMÄKI</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Huhtala-Palmu .....	02-546 1631
Fysioterapia Soile Ojala .....	02-546 4710

Kokemäen Fysioterapia Ky .....	02-546 0429
<b>KOKKOLA</b>	
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysio-keskus.....	06-831 8200
Keski-Pohjanmaan Lääketiet. Tutkimus- ja Hoitolaitos	
Kokkofysica Ky/Kb .....	06-831 7797
Kälviän Fysioterapia Oona Tuomi-Nikula Ky .....	044 058 2561
Medirex Oy/Kaarlelankatu .....	06-836 2200
Medirex Oy/Pitkäsillankatu .....	06-836 2200
<b>KOLARI</b>	
Länsirajan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky.....	016-561 820
<b>KONNEVESI</b>	
Konneveden Kuntoutus Oy .....	044 556 5434
<b>KONTIOLAHTI</b>	
Fysikaalinen hoitolaitos Lehmon Hoitomesta .....	013-733 502
Lehmolan Fysioterapia Ky .....	013-893 696
<b>KOTKA</b>	
Ergo-Selkäklinikka.....	05-219 7300
Karhulan Kuntohoito Ay .....	05-264 3092
Kolmikulman Fysioterapia Ky.....	044 334 6200
Kotkan OMT-Fysio Ky .....	05-211 0900
<b>KOUVOLA</b>	
Anjalankosken Kuntopiste Oy .....	05-367 4245
Elimäen Puustelli ry .....	05-744 4200
ErgoDerm Ky/Kuusaankosken Lääkärikeskus.....	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
Kuusaankosken 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
<b>KRISTIINANKAUPUNKI</b>	
Kristiinan Fysikaalinen Hoitolaitos .....	06-221 1627
<b>KUHMO</b>	
Fysiokuhmo Päivi Pesonen Ky.....	0400 160 029
<b>KUOPIO</b>	
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
FysioSenior .....	044 594 8477
Kuopion OMT-Keskus Oy .....	017-265 7700
Potosen Fysioterapia Oy .....	017-363 3377
Puijon Lääkintävoimistelu Oy .....	017-580 0070
<b>KURIKKA</b>	
Fysioterapiakeskus FYSICA.....	06-450 1110
Kurikan Lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy .....	06-450 1795
<b>KUUSAMO</b>	
Fysiokuusamo Oy .....	08-852 2424
Kuusamon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy.....	040 583 0396
Kuusamon Fysioterapia Oy .....	08-852 2107
<b>KÄRKÖLÄ</b>	
Hieronta & Fysioterapia Helistö Ky .....	03-765 5244
<b>KÖYLIÖ</b>	
Köyliön Fysioterapia Oy .....	040 594 7206
<b>LAHTI</b>	
10-Fysio .....	03-752 2296
Apuvälinetekniikka Rehatech Oy .....	020 779 8746
Auron Lahden Fysteam .....	03-885 8600
Finnbody Terveyspalvelut/Lahti.....	044 714 5009
Fysakos Terapiakeskus, Fysari Ky .....	03-752 3244
Fysikaalinen Hoitopaikka .....	03-752 2200
Harjulan Setlementti ry/Harjulan Kuntoutus .....	03-872 5130
Lahden Diakonilaitoksen Fysioterapia .....	03-813 2277
Lahden Fysikaalinen Hoito Ky.....	03-752 0005
Lahden Kipupiste Oy.....	03-734 7004
Lahden Kuntohoito Oy .....	010 423 1234

Lahden Kuntoutus Paavo Leiramo Ky .....03-752 1201  
Lahden vanhusten asuntosäätiö/  
Fysioterapia Wanha Herra .....03-884 5073

#### LAIHIA

Laihian Fysiopulssi .....06-477 0226  
Laihian Lääkintävoimistelu Oy .....06-477 1633

#### LAITILA

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

#### LAPINJÄRVI

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

#### LAPINLAHTI

Fysioterapiakeskus Tupuna Oy .....020 798 1451

#### LAPPEENRANTA

Fysindex Oy Lauritsalan Fysioterapiakeskus .....05-412 2242  
Fysio-Eskola Ky .....020 743 7290  
Fysioterapia Ensiskel .....0400 658 292  
Fysioterapia Peukaloinen Oy .....010 420 9020  
Fysioterapia Virike Ky .....010 420 8200  
Imatran Fysiooteekki Oy / Terapiakeskus 2008 .....0400 305 623  
Joutsenon Fysikaalinen Hoitolaitos Ultra .....010 231 0100  
Keskustan Fysioterapia Koskinen & Saira .....05-451 4844  
Lappeenrannan Fysikaalinen Hoitopalvelu Oy .....05-417 0011  
Lappeenrannan Fysioaktiivi .....05-415 0111  
Lappeenrannan Fysioakademian Oy OMT .....05-451 3631  
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Kauppakäytävä .....05-452 3522  
Lappeenrannan Kuntoutus Oy OMT/ Hietakallionkatu...050 494 7395  
OMT Fysioterapia Manukatti Oy .....05-610 6200  
TreeniX Oy .....0400 304 211

#### LAPUA

Fysikaalinen Hoitolaitos Leena Penttinen Oy .....06-438 7214  
Fysikaalinen Hoitola Taina Luoma .....0500 863 816

#### LAUKAA

Fysioterapiapalvelu Kuntosydän Oy .....045 133 4833  
Liepeen Fysioterapia Ky .....014-861 167  
Lievestuoreen Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....014-862 139

#### LEMI

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy .....044 362 8967

#### LEMPÄÄLÄ

Lempäälän Fysikaalinen Hoitoasema .....03-375 1993  
Pirkanmaan Fysio-Center Oy .....0400 894 715  
T:mi M.K. Rantanen/Lempäälän Fysiocenter .....03-375 2300

#### LIEKSA

Fysio-Liekka .....013-687 2407

#### LIETO

Liedon Fysioterapia .....02-487 7928  
Liedon Fysio-Kuntoutus .....0400 138 501

#### LIMINKA

Limingan Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....08-381 898

#### LIPERI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Liperi .....013-826 695  
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Viinijärvi .....013-826 690  
Fysikaalinen Hoitolaitos Kunto-Taipale/Ylämylly .....013-826 691  
Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Viinijärvi .....013-641 642  
Fysikaalinen hoitolaitos Kunttari/Ylämylly .....013-851 911

#### LOHJA

Aseman Kuntopiste Sirpa Isoniemi Ky .....019-382 642  
FysioFlow .....050 564 3116  
Fysio-Sport Petäkoski Oy .....0400 911 672  
Lohjan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....019-321 104  
Virkkalan Fysioterapia .....019-343 024

#### LOIMAA

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

#### LOPPI

Marko Aaltonen .....050 536 5226

#### LUMIJOKI

Fysioterapia Kaarina Länkinen .....08-387 401

#### LUUMÄKI

Luumäen Lääkintävoimistelu Ky .....05-457 2100  
Taavetin Fysikaalinen Hoitolaitos / Annetim Oy .....05-417 1510

#### LÄNSI-TURUNMAA

Ab Alex-Fysio Oy .....050 575 5388  
Par-Fysio Clinic .....010 820 3500  
Paraisten Fysiopalvelu Oy - Pargas Fysiotjänst Ab .....02-458 3883

#### MASKU

Maskun Axoni Ky .....02-432 9996  
Maskun Kuntoutus Ky .....02-432 0145

#### MERIKARVIA

Merifysio Ky .....02-551 2003

#### MIKKELI

FysioPorras Ky .....050 406 3172  
Fysioterapia & Jalkojenhoito Arto ja Leila Pekonen Ky .....015-211 902  
Mikkelin Kunto-Pulssi Ky .....015-151 211  
Mikkelin Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....015-365 554  
Mikkelin Fysioterapia Oy .....015-362 885  
Mikkelin Kuntopalvelu .....015-321 520

#### MUHOS

Muhoksen Lääkintävoimistelu Oy .....08-533 2430

#### MUURAME

Fysikaalinen Hoitolaitos Muuratkunto .....014-373 1683

#### MYNÄMÄKI

Mietoisten Fysioterapia .....02-431 1331

#### MÄNTSÄLÄ

Mäntsälän Fysioterapia Oy .....019-688 0442  
Mäntsälän Kuntokeskus / Kunto-Grefberg Ky .....019-688 1010

#### MÄNTTÄ-VILPPULA

Mäntän Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....03-474 9306  
Vilppulan Fysio Oy .....03-471 3288  
Mitera Oy/Mänttä .....0400 540 141

#### MÄNTYHARJU

Fysiohuone Fysikaalinen Hoitolaitos .....044 546 4646

#### NAANTALI

Naantalin Fysikaalinen Hoitolaitos .....040 828 2125  
Naantalin Kuntokeskus .....02-435 1485  
Sunborn Saga Oy/Naantalin Kylpylä .....02-445 50  
Naantalin Yksityislääkärit Oy .....02-437 8500  
T:mi Jaana Nieminen .....045-676 9985

#### NAKKILA

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

#### NASTOLA

Nastolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....03-762 4888  
Nastolan Kuntokeskus Ky .....03-762 1105

#### NILSIÄ

Kuntoutus M. Kaartinen Ky .....017-463 2012

#### NIVALA

Fysioterapiakeskus Lepoluhti Oy .....08-443 115  
Nivalan Fysioterapia Oy .....08-440 733

#### NOKIA

Nokian Fysioterapia Ky .....03-341 4403  
Nokian NeuroFysio Ky .....03-341 4435

#### NOUSIAINEN

Kirkkotien KuntoKamari .....02-431 6141

#### NURMES

Fysio-Kuntoilukeskus .....013-687 2407  
Fysio-MM Oy/Bomban Fysio .....013-687 2407

#### NURMIJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Parasolo Oy .....040 547 4525  
Fysioterapeutti Päivi Vähäkoski .....040-566 2569  
Fysioterapiakeskus Fysipiste Oy .....0500 48 0174  
Klaukkalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....09-879 4660

**ORIMATTILA**

Fysikaalinen Hoitolaitos Musculus .....03-777 3860  
 Fysioterapia Sirkku Rentola Oy .....03-777 2533

**ORIPÄÄ**

Oripään Fysioterapia .....02-766 1254

**ORIVESI**

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

**OULU**

Caritas Hyvinvointi/Caritas-Säätiö .....040 728 4759  
 Fysikaalinen Hoitolaitos Centerfysio Oy .....08-373 869  
 Fysikaalinen Hoitolaitos Epicos Ky .....08-882 1780  
 Fysiopalvelu Knuuttila & Sarias Oy .....08-554 6252  
 Fysioeteikki Kastelli .....08-335 505  
 Fysioeteikki Keskusta .....08-375 546  
 Fysioeteikki Lintula .....08-331 040  
 JR Kipulihakset Oy .....044 083 6833  
 Medifys Oy .....020 742 4400  
 Liikuntavieteri Oy .....08-311 1055  
 Marjuli Oy .....0400 287 414  
 Oulun Biofysio Oy .....08-311 7980  
 Oulun Kuntoutuspalvelu Oy .....08-311 2905  
 Oulun Mediterapia Oy .....08-815 5282  
 Oulun Toimintaterapiapalvelut Oy .....0400 892 988  
 Oulunseudun Fysioterapia Ky .....08-312 1515  
 Tuiran Fysio .....08-340 862

**OULUNSAALO**

Oulunseudun Fysioterapia .....08-521 1991

**OUTOKUMPU**

Fysika Center Ky .....013-561 900  
 Outokummun Kuntoutus Ky .....013-561 731

**PAIMIO**

Paimion Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....02-473 4604  
 Fysio Peimari Oy .....02-473 3381

**PELLO**

Pellon Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....016-513 066

**PERHO**

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

**PIEKSAMÄKI**

Fhl Pieksämäen Uuskunto Ky .....015-616 661  
 Fysikaalinen Hoitolaitos Urpo Väisänen Ky .....015-483 222  
 Fysioterapiapalvelu Pasi Julkunen .....045 139 7234  
 Naarjärven Fysikaalinen hoitola .....0400 771 173

**PIELAVESI**

Fysioterapiakeskus Tupuna Oy .....020 798 1450  
 Fysioterapiapalvelu Riitta Niemi .....0400 725 892

**PIETARSAARI**

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

**POLVIJÄRVI**

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

**PORI**

DiaFysio, PDL-Palvelut Oy .....02-624 2266  
 Fhl Valpio & Paasiaho/Harry Gullichsenintie .....02-648 2400  
 Fhl Valpio & Paasiaho/Juhana Herttuankatu .....02-641 3550  
 Fysioterapeutti Ritva Kuusisto-Selos .....044-291 9131  
 Noormarkun Kuntoutus .....02-548 1166  
 Outokummun hoito-osasto Ergos .....02-626 6061  
 Porin Lääkäritalon Fysioterapiakeskus .....02-622 6470  
 Porin Selkäröntökliniikka/T & M Murro Oy .....02-641 4541  
 Tule-Fysio .....02-632 7100  
 Tutkimuslaitos Ergos Oy .....02-641 4550

**PORVOO**

Tmi Eila Alastalo/Kuntofunktio .....019-524 9622

**PYHTÄÄ**

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

**PYHÄJÄRVI**

Pyhäsalmen Fysikaalinen Hoitolaitos Kuntopiste Ky .....08-782 111  
 Pyhäsalmen Fysio-Sport Ay .....08-780 980

**PYHÄNTÄ**

Pyhännän Fysioterapia .....040 733 0782

**PYHÄRANTA**

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

**PÄLKÄNE**

Pälkäneen Fysikaalinen Hoitolaitos .....03-534 3395

**PÖYTYÄ**

Kyrön Fysioterapia Ky .....02-486 8138  
 Kisa-Fysio/Riihikosken Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....010 440 7900

**RAAHE**

Fysioterapia- ja kuntokeskus Kuntoparkki Oy .....08-222 992  
 Kuntoutuskeskus Special Oy .....044 522 0444  
 Kuntoutuskeskus Special /Siikajoki .....044 522 0480  
 Raahen Fysioterapia Oy .....08-226 444

**RAASEPORI**

Karis Fysioterapi - Karjaan Fysioterapia .....019-278 2995  
 Pohjan Fysioterapia Oy - Pojo Fysioterapi Ab .....019-245 4004

**RAISIO**

Raision Fysioterapia Ky .....02-438 2529  
 Veto & Lepo, H. Malmi Oy .....02-434 0550

**RAUMA**

Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiopankki Ky .....02-8387 8900  
 Kuntokipinä Ky .....02-826 0590  
 Kunto-Rauma Ky .....02-822 4330  
 Rauman Fysikaalinen Hoitola Oy .....02-822 7187  
 Rauman Kuntoutuspalvelu Oy .....02-822 2576  
 Rauman Työfysioterapia Oy .....040 596 0623

**RAUTJÄRVI**

Simpeleen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....05-437 1084

**RIIHIMÄKI**

Hyvä Kunto Riihimäki .....019-426 1260  
 Physical Team Oy/Riihimäen Kunto-Fysio .....019-738 333  
 Riihimäen Fysioterapia Ky .....019-736 663

**ROVANIEMI**

Rovafysiko Ay .....016-344 428

**RUOVESI**

Ruoveden Kuntoutus Ky .....03-476 2067

**RÄÄKKYLÄ**

Rääkkylän Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....013-661 283

**SAARIJÄRVI**

Keski-Suomen Kuntoutuspalvelu Ky .....014-423 324  
 Saarijärven Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....014-421 641  
 TM-Fysio Oy .....040 505 4439

**SALLA**

Sallan Fysikaalinen Hoitolaitos .....016-831 975

**SALO**

Ajan Terapia .....02-733 7772  
 Avain Fysio Oy .....02-733 7868  
 Fysika Perniön Fysikaalinen Hoitolaitos .....02-735 7101  
 FysioActive Finland Oy .....045 6787 888  
 OMT-Fysiosyke .....02-730 0511  
 Salon Fysioterapia Oy .....02-731 6920  
 SPR-Kuntoutus, Salon toimipiste .....02-731 9700

**SASTAMALA**

Alfafysio Tuula Haapanen .....040 738 9940  
 Fysikaalinen Hoitolaitos Karsikas Oy .....03-514 3344  
 Vammalan Lääkintävoimistelu Oy .....03-514 1898

**SAVITAIPALE**

Savikunto .....040 801 4840

**SAVONLINNA**

Fysiokeskus Oy Savonlinna .....015-533 930  
 FysioKulma Oy .....015-510 272  
 FysioLinna Oy .....015-520 754  
 Fysioterapia Arto Löytynoja .....044 356 8449  
 Gym42 Oy .....015-514 255

**SAVUKOSKI**

FysioJoosula .....040 508 9650

**SEINÄJOKI**

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

**SIEVI**

Sievin Fysikaalinen Hoitolaitos .....	08-480 348
---------------------------------------	------------

**SIKAJOKI**

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

**SIKALATVA**

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

**SIILINJÄRVI**

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

**SIMO**

Simon Fysioterapia .....	040 744 3106
--------------------------	--------------

**SIPOO**

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

**SODANKYLÄ**

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

**SOINI**

Soinin Kuntokulma .....	06-528 1660
-------------------------	-------------

**SOMERO**

Kuntokaari.....	02-748 7572
-----------------	-------------

**SONKAJÄRVI**

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy.....	044 576 2270
---	--------------

**SOTKAMO**

Askelklinikka Vuokatti.....	08-636 706
Sotkamon Fysioterapia Ky.....	040 5565305
Sotkamon Kuntoutus Oy .....	08-666 0225

**SULKAVA**

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

**SUOMENNIEMI**

Fysikaalinen Hoitolaitos Savikunto Oy .....	044 595 7877
---	--------------

**SUOMUSSALMI**

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

**SYSMÄ**

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

**SÄKYLÄ**

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

**TAIVALKOSKI**

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

**TAMMELA**

Fysio ilona Ky.....	03-436 0050
---------------------	-------------

**TAMPERE**

Aktiivi-Fysioterapia Tampere Oy .....	03-222 3789
Alfafysio Tuula Haapanen .....	040 738 9940
Askelklinikka Tampere.....	020 112 2435
Avosektori Salo & Järventausta Oy/Rautatienkatu .....	03-3124 3100
Fysikaalinen Hoitolaitos Fysiko.....	03-223 0084
Fysikaalinen Hoitolaitos Teho-Hoito Oy.....	03-345 0910
Fysikaalinen Hoitolaitos Arcus Lumio/Pirttimaa .....	03-212 0496
Fysikaalinen Hoitolaitos Flexio Ky .....	03-223 1845
Fysio Koskiklinikka .....	03-250 6400
Fysioavain.....	03-212 1500
Fysioterapiakeskus Kunnan Klinikka Oy .....	03-222 1322
Fysioterapiapalvelut Kuntofysio Oy.....	03-214 2525
Premius Kuntoutus- ja koulutuslinikka Oy.....	03-214 6600
Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy .....	03-3126 0300
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Satakunnankatu .....	03-260 4545
Pirkanmaan Fysio-Center Oy/Pietilänkatu .....	0400 893 402
Pirkka-Hoito Oy .....	03-212 3002
Pyyntikin Lääkintävoimistelu Ky.....	03-212 1774
Tammerkosken Fysioterapia Ky.....	03-214 6545

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy .....	03-3142 5800
Terapia-team Oy M & P.....	03-3122 8000
VaskiFysio Oy .....	03-3134 0360

**TERVO**

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

**TEUVA**

Teuvan Fysikaalinen Hoitolaitos.....	050 529 4493
Teuvan Lääkintävoimistelu .....	06-267 2582

**TOHMAJÄRVI**

Tohmajärven Fysioterapia .....	013-223 500
--------------------------------	-------------

**TOHOLAMPI**

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

**TOIVAKKA**

Toivakan Fysioterapia Ky.....	041 548 8661
-------------------------------	--------------

**TORNIO**

Fysiotek .....	040 545 0189
FysioCenter DBC Tornio.....	016-480 582
Tornion Kuntoutuspalvelu Oy.....	016-482 489

**TURKU**

Acutus Fysikaalinen Hoitola .....	02-233 9993
Aninkaisten Fysioterapia Ky.....	02-251 0030
APEX Fysioterapia.....	02-414 0500
Axis Oy.....	02-533 2277
Bliss Clinic Oy.....	02-412 7700
Fysikaalinen Hoito Kristiina Salmi.....	02-233 6807
Fysio-piste M. Lönnberg .....	02-235 0756
Fysiotalo Turun Medipoint .....	02-414 0700
Fysioterapia Balanssi .....	02-236 7961
Fysioterapia Marjukka Haapasalo.....	02-251 3420
Hoituhuone Kivuton Oy.....	02-250 0226
Kaivokadun Lääkintävoimistelu Ky .....	02-232 2048
Kauppatorin Lääkintävoimistelu Ky.....	02-231 8232
Kuntopulssi Oy .....	02-261 6461
Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Variaatio Oy .....	044 209 0800
Lasten ja Nuorten Terapiakeskus Activus Ky .....	02-251 5215
Lihastautiliiton Fysioterapia .....	02-274 545
NT-Kuntoutus.....	02-251 8400
OMT-fysioterapia LIIKE.....	010 820 3200
Sissi Fysio Oy .....	044 260 1608
SPR Kuntoutus, Turun toimipiste .....	02-274 545
St. Erikin Lääkintävoimistelu Oy.....	02-250 1300
Sunborn Saga Oy/Terveyskylpylä Ruissalo .....	02-44 540
Suomen Kiropraktikkokeskus .....	02-234 1411
Turun Lääkintävoimistelukeskus Ky.....	02-2316 322
Turun Orthofysio Oy / Askelklinikat.....	020 112 2420

**TUUSNIEMI**

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

**TUUSULA**

ELV Tuija Antila .....	040 535 5443
Hyrylän Fysioterapia Oy.....	09-275 5879
Hyvinkään HyväKunto, Jokela .....	020 741 2299
Must Oy.....	0400 609 039
T:mi Marita Simola.....	050 301 9907

**TYRNÄVÄ**

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

**ULVILA**

KrämpäCenter, FHL Sari Wilén T:mi .....	02-538 7705
Fysikaalinen Hoitolaitos Fixio Ky.....	02-538 9444
PDL-Palvelut Oy DiaFysio.....	044 705 2269

**URJALA**

Urjalan Fysioterapia Ky .....	0400 727 795
-------------------------------	--------------

**UTAJÄRVI**

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

**UURAINEN**

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

**UUSIKAUPUNKI**

Vakka-Suomen Fysiokulma Leena Blinnikka Ky .....	02-874 777
--	------------

**VAASA**

Askelklinikka Vaasa .....	020 112 2450
Axis, Oy Fysiomasters Ab.....	06-318 2233
Eurofysio Oy .....	06-317 7020
FysiMedi Oy.....	06-357 7748

FysioCenter Palosaari-Brändö .....06-312 5337  
 FysioClinic .....010 322 2499  
 Fysioterapia Tuija Peltoniemi .....040 510 5831  
 Ky Fysio Dens Kb .....050 592 5884  
 Lasten ja Nuorten Kuntoutus Tria Ky .....06-321 5001  
 Oy Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst Ab .....06-327 5455  
 Fysioterapiapalvelu Volaris Fysioterapitjänst/Runsor .....044 327 5455

#### VALKEAKOSKI

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

#### VANTAA

Finnbody Terveyspalvelut/Fysioterapia .....040 709 2250  
 Finnbody Terveyspalvelut/Flamingo .....044 714 5026  
 FysioSporttis Oy Vantaanportti .....09-5404 3470  
 Fysioterapia Kunnontekijät Tmi .....050 408 1551  
 Hoituhuone Alyssa .....040 595 6299  
 Korson Fysioterapia Ky .....09-872 3949  
 Länsi-Vantaan Fysikaalinen Hoitolaitos .....09-853 4242  
 M-Fysio Oy .....09-872 2960  
 Martin Kunto Oy .....010 387 5850  
 Myyr-Fysio Ky/Myyrmäki .....09-530 8700  
 Myyr-Fysio Ky/Tikkurila .....09-838 7750  
 Pähkinärinteen Fysikaalinen Hoitolaitos Ky .....09-855 5911  
 Tmi Virpi Laine .....040 580 0165  
 Vantaan Fysioterapia Oy/TCR Myyrmäen Kuntoasema .....09-566 5043

#### 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

Kunnon Keho Eiju .....0400 265 670

#### VELKUA

Kirkkotien kuntokamari, Teersalon toimipiste .....02-431 6141

#### VESANTO

Fysikaalinen hoitokeskus FysioTar .....050 338 3809

#### VETELI

Vetelin Fysikaalinen Hoitolaitos .....06-862 1386

#### VIEREMÄ

Fysikaalinen Hoitolaitos Karvonen Oy .....044 571 4242

#### VIHTI

Nummelan Fysikaalinen Hoitolaitos  
 Virve Havulinna Ky .....09-222 1054

#### VIITASAARI

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

#### VIMPELI

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

#### YLITORNIO

Ylitornion Fysikaalinen Hoitolaitos Minna Pyykönen .....016-572 105

#### YLVIESKA

TH-FysioCenter Ay .....0400 873 856

#### YLÖJÄRVI

Fysikaalinen Hoitolaitos Kurun Kuntoutus .....03-473 3622  
 Ylöjärven Fysikaalinen Hoitolaitos Oy .....03-348 1166

#### ÄÄNEKOSKI

Fysioterapia Arja Karhunen .....014-523 515  
 Fysiokanervo Ky .....014-520 580



## Kiinnostaako Sinua oman alasi yrittäjätverkoston jäsenyys?

### FYSI ry on edunvalvoja

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

FYSI ry pyrkii uusin menetelmin loiventamaan taantumien vaikutuksia fysioterapia- ja kuntoutusalalla.

### FYSI ry on yrittäjän neuvonantaja

Lainopillinen ja muu yrittämisessä tarvittava asiantuntija-apu on vain puhelinsoiton päässä. Jäsenyrittäjä saa käyttöönsä lakimiehen laatimat sopimusmallit, kuten työ- ja ammatinharjoittajasopimukset ja muita keskeisiä yrittämisessä tarvittavia sopimuksia. Potilasasiamiespalvelu sisältyy jäsenmaksuun. FYSIn jäsenyrityksen potilasasiamiehenä toimii alan hyvin tunteva asianajaja.

### FYSI ry kouluttaa

FYSI järjestää erittäin korkeatasoista ja arvostettua ammatillista lisäkoulutusta ja talousosaamista kehittävää yrittäjäkoulutusta. Koulutuksen tavoitteena on fysioterapiayritysten osaamisen kasvattaminen ja siten oman kilpailukyvyntä parantaminen.

### FYSI ry tiedottaa

FYSI-lehti – mitä juuri nyt luet - on fysioterapian ja kuntoutuksen neljä kertaa vuodessa ilmestyvä ammatillinen uutis- ja asiakaslehti. FYSI-lehti on jäsenistön oma lehti, 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 lainsäätävä edellyttää kaikkien alan yrittäjien tietävän.

www.fysi.fi -kotisivut on myös tärkeä tiedottamisen 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.

**Tervetuloa verkostoitumaan fysioterapia- ja kuntoutusalan aktiivisten FYSI-yrittäjien kanssa! Ota yhteyttä, niin kerromme muistakin tarjolla olevista rahanarvoisista jäseneduista. Yhteystiedot: FYSI ry, puh. 09 – 477 2344, sähköposti: [fysi.info@fysi.fi](mailto:fysi.info@fysi.fi), [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)**



# Lääkintävoimistelijaksi 60 vuotta sitten



*Tänä vuonna tuli kuluneeksi 60 vuotta siitä, kun 14 tuoretta, ammatistaan palavasti kiinnostunutta lääkintävoimistelijaa sai päästötodistuksensa ja laillistuskirjansa silloisesta Invaliidisäätien Lääkitysvoimisteluopistosta vuonna 1950.*

**A**la oli uusi ja moni koulutukseen hakeutua oli saanut tiedon opiston olemassaolosta tuttavien tai sattuman kautta. **Kyllikki Koho** asui Heinolan Reumaparantolan vieressä ja näki usein kahta opistossa aiemmalla vuosikursilla opiskelevaa nuorta naista. – He olivat niin urheilullisia ja reippaita, että päätin, että tuo ala minuakin kiinnostaa, Kyllikki Koho kertoo.

Opiston johtajatar, lääkintävoimistelunopettaja **Aina Wilskman**, oli Kyllikki Kohon mukaan äitihahmo, joka suunnitteli valmistuville opiskelijoilleen ensimmäiset työpaikatkin. – Minulle ajateltiin paikkaa valmistumisestani vuoden päästä valmistuvaan Heinolan Reumasairaalaan, ja väli vuodeksi Aina Wilskman järjesti minulle paikan Raajarikkoisten koulusta Helsingistä. Siellä ei koskaan aikaisemmin ollut lääkintävoimistelijaa.

– Reumalla lääkintävoimistelu oli itsestänselvyyss – sain sieltä työhöni erinomaiset eväät – mutta muuten ala oli lääkäreille ja hoitajillekin vielä suhteellisen tuntematon. Lääkärit olivat kuitenkin kiinnostuneita ja suhtautuminen ammattikuntaamme ja sen osaamiseen oli ehdottoman myönteistä. Kysyntä kasvoi ja työtä oli paljon. Me uudehkon ammattikunnan nuoret edustajat pääsimme usein suunnittelemaan ja perustamaan toimintaa ihan alusta asti.

– Kun itse siirryin neljä vuotta Reumalla työskennellyäni kaupunginsairaalan lastenosaston lääkärin pyynnöstä ja oman elämäntilanteeni muututtua Lahteen, menin yhdessä kaupunginjohtajan ja talouspäällikön kanssa ostamaan kalusteita ja välineitä lääkintävoimistelun tiloihin! Kaupunginsairaalassa työskentelin kymmenen vuotta, kunnes aloitin oman yritystoiminnan, Kyllikki Koho kertoo.

60 vuotta sitten valmistuneista kurssilaisista noin puolet ryhtyi ennen pitkää yrittäjiksi. – FYSI:n jäsenenäkin heidän yrityksistään on ollut ainakin neljä kappaletta, Kyllikki Koho sanoo. – Kouluttauduimme ahkerasti ja fysioterapian keinovalikoima monipuolistui hieronnasta liiketerapiaan ja

*Valmiina kuntouttamaan! Invaliidisäätien Lääkitysvoimisteluopistosta vuonna 1950 valmistunut innokas vuosikurssi potretissa. Opiston johtaja Aina Wilskman (kuvassa keskellä) järjesti valmistuneille opilaalleen työpaikatkin. Eturivissä istumassa: Carita Åström, Carola v. Bonsdorff, Aina Wilskman, Petra-Leena Kohva ja Majja-Leena Teinilä. Seisomassa vasemmalta: Ulla-Lena Segercrantz, Liisa Vuola, Kyllikki Alanko, Irma Maaniitty, Gunvor Kuni, Anita Tjeder, Kaarina Setälä, Mirja-Liisa Janka. Kuvasta puuttuvat Laina Lankinen ja Solveig Hartman.*

laitehoitoihin. Aloitimme kuntouttaa ihmistä yhä kokonaisvaltaisemmin.

Kyllikki Koho kertoo, että vuonna 1950 valmistunutta vuosikurssia leimasi valtava innostuneisuus. – Työ on ollut monille meistä samalla myös harrastus. Siksi kai hakeudun itsekin edelleen mukaan alan tapahtumiin ja toimintaan, ker-



– Me vuonna 1950 Lääkitysvoimistelijaoopistosta valmistuneet tapaamme edelleen joka vuosi, vaikka joukkomme on jo kutistunut, kertoo senioriaktiivi Kyllikki Koho, jonka viimeksi saattoi bongata Selkäpäivien luennoilta ja Terveys-messujen virolästä. Kuva tämän vuoden juhlatapaamisesta. Kuvassa vasemmalla Petra Toivonen (o.s. Kohva), Ulla-Lena Häggblom (o.s. Segercrantz), Kyllikki Koho (o.s. Alanko) ja Majja-Leena Tala (o.s. Teinilä).

too mm. FYSI:n senioreiden aktiivinen vetäjä.

– Kaiken kaikkiaan minulla on sellainen käsitys, että me teimme aikanamme urauurtavan työn luodessamme pohjan suomalaiselle fysioterapialle. Ja me teimme sen työn kunnolla – meillä oli siihen niin palava into! ●

# Sairaankuljetusliitto kanteli EU:lle Suomen terveydenhuoltolakiesityksestä

*Suomen Sairaankuljetusliitto ry (SSK) lähetti Euroopan Unionin komissiolle 28.10.2010 kantelun, joka koskee hallituksen terveydenhuoltolakia koskevaa esitystä ja erityisesti sen lausumaa, jolla säädetään ensihoitopalvelun järjestämisestä.*

**L**iiton näkemys on, että lakiesityksessä nykyiset ensihoitopalveluiden tuottajat eli pelastuslaitos ja yksityinen sektori on asetettu keskenään eriarvoiseen asemaan. - Lakiesityksessä pelastuslaitoksia ei käsitellä samalla tavalla kilpailulainsäädännön alaisina toimijoina kuin yksityisiä palveluntuottajia, vaan sairaanhoitopiireille varattiin mahdollisuus sopia alueensa ensihoitopalveluista pelastuslaitoksen kanssa kilpailuttamatta niitä, toteaa SSK:n toiminnanjohtaja **Mikael Söderlund**.

SSK näkee kyseisen lainkohdan heikentävän ratkaisevasti yksityisten palveluntuottajien mahdollisuuksia jatkaa toimintaansa. Liitto katsoo, ettei kyseisellä ratkaisulla edistetä yrittäjyyttä hallitusohjelman edellyttämällä tavalla. SSK:n mielestä kyseisen lakiesityksen toteutuminen esitetystä muodosta vaikuttaisi epäedullisesti potilaan tasavertaiseen asemaan ja potilasturvallisuuteen koko maassa. Liitto on toimittanut tämän vuoden aikana useita lausuntoja ja tiedotteita Sosiaali- ja terveysministeriölle sekä Eduskunnalle.

Kantelun mukaan Suomen valtio ohjaa mainitulla hallituksen esityksellä viranomaisia toimimaan direktiivin 90/52 EY vastaisesti. Lakiesityksen kiistanalainen kohta on muotoiltu seuraavasti: "Sairaanhoitopiirin kuntayhtymä voi järjestää ensihoitopalvelun alueellaan tai osassa sitä hoitamalla toiminnan itse, järjestämällä ensihoitopalvelun yhteistoiminnassa alueen pelastustoimen tai toisen sairaanhoitopiirin kuntayhtymän kanssa taikka hankkimalla palvelun muulta palvelun tuottajalta."

Kantelussa huomautetaan, että kuntien muodostamien pelastuslaitosten lakisääteisiin tehtäviin ei kuulu sairaankuljetus tai ensihoito.

SSK on esittänyt kaikissa kannanotoissaan johdonmukaisesti, että palvelut, jotka nykyinen laki velvoittaa kilpailutettaviksi, tulee kilpailuttaa myös tulevan lain mukaan. Lakiesityksen toteutuminen esitetystä muodosta ei ole veronmaksajien tahdon ja edun mukaista ja lisäksi se vaarantaisi nykyisen palvelutason jatkuvuuden ja kohottaisi kullakin alueella merkittävästi ensihoidon kustannuksia. SSK katsoo jääneen toteen näyttämättä, että palveluiden keskittäminen pelastustoimelle tuottaisi mitään säästöjä tai että uusi järjestelmä toisi tehokkuutta ilman

kustannusten nousua.

Kantelussa todetaan hallituksen esityksessä viitattun kuntalaisa säädettyyn kuntien yhteistoimintaan sekä kuntalain säädöksiin kuntien liikelaitoksista. - Hallituksen esityksessä on todettu, että kunnan tai kuntayhtymän kilpaileminen markkinoilla yritysten kanssa on ongelmallista, koska kunnalla ja kuntayhtymällä on konkurssisuoja ja veroetuja yksityisiin yrityksiin nähden, Söderlund sanoo. Myös EU-komissio katsoi alustavassa näkemyksessään huhtikuussa 2010, että kunnallisilla liikelaitoksilla on konkurssisuoja ja siten rajoittamaton valtiontakausta. Lisäksi komissio katsoi, että kunnalle myönnettyt veroedut ovat valikoivia ja EU-valtiontukisäännösten vastaisia tukia. Hallituksen esityksessä on kuitenkin todettu, että terveydenhuoltolakiesityksen 39 § mahdollistaisi kuntalain 76 §:n ohella perustan sille, ettei sairaanhoitopiirien ja pelastuslaitosten välistä ensihoitopalvelun järjestämistä tarvitsisi kilpailuttaa. Kilpailutuksesta vapauttaminen kuitenkin antaisi kunnallisille pelastuslaitoksille yksityisiin ensihoitopalveluja tarjoaviin yrityksiin nähden vielä merkittävämmän kilpailuedun, kuin mitä EU-komissio katsoi kunnallisten liikelaitosten saavan huhtikuussa 2010 antamassaan alustavassa näkemyksessä.

Markkinoille ei voi syntyä tarjontaa, ellei ensin ole kysyntää. Kilpailu on sinänsä hyvä keino parantaa palvelutuotannon tehokkuutta ja laatua. Ensihoidon ja sairaankuljetuksen kustannukset on näin saatu paremmin hallittaviksi ja läpinäkyviksi, Mikael Söderlund sanoo. - SSK:n mielestä lakiesitys on huonosti valmisteltu ja vajavainen koska rahoitusta ei samassa yhteydessä ratkaistu. Juridiset perustelut ovat hataria ja jopa virheellisesti laadittuja, eivätkä kaikilta osin lainvoimaisia, Söderlund summaa. ●



- Euroopan Unionin päätöksiä on tulkittu Hallituksen esityksessä väärin, toteavat Suomen Sairaankuljetusliiton toiminnanjohtaja Mikael Söderlund (vas.) ja kantelun EU-komissiolle laatinut asianajaja Ismo Saarinen.



# Fysiatrია on kontaktilaji

**T**urun yliopistollisen keskussairaalan fysiatrian yksikkö järjesti pitkäaikaisen fysiatrian ylilääkäri **Jouko Salmisen** eläkkeellelähdön kunniaksi juhlasymposiumin 17.9.2010 teemalla "Lasten ja nuorten TULE-oireet 1980-luvulta tähän päivään".

Jouko Salminen löysi aikanaan erikoisalakseen fysiatrian saatuaan käsiinsä kalifornialaisen fysiatrian professorin **Rene Cailletin** erinomaisia kliinistä tutkimusta ja sen anatomista perustaa sanoin ja piirroksin kuvailevia kirjoja. – Myöhemmin tapasin hänet henkilökohtaisesti. Hän puhui ja piirsi samanaikaisesti luennoissaan kuin meillä Kylli-täti lapsille. Oivalsin kliinisissä taidoissani ja lääkärikoulussa annetuissa opeissa olleen merkittäviä puutteita erityisesti tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan ja toiminnan häiriöiden ymmärtämisessä, Salminen sanoo. Hän toteaa rakentaneensa kliiniset taitonsa tämän oivaluksen varaan. – Moderni tutkimus on tuonut paljon uutta tietoa ja hoitomenetelmät ovat tarkentuneet. Kliinisen tutkimuksen ja hoitomenetelmien keskeinen perusta on pysynyt kuitenkin samana: eihän ihmisen toimintakykyyn vaikuttava hermo-lihas-niveljärjestelmä ole muuttunut, vaikka elintavat ja toimintaympäristökin muuttuvat koko ajan.

Salminen kuvaa erikoisalaansa niin laajaksi, että "joitakin se ahdistaa". Häntä kuitenkin ei. Salminen tarttui pelotta tutkimusaiheeseen, josta häntä vähän varoiteltiin, ja tuli ryhtyneeksi uranuurtajaksi lasten ja nuorten selkäkipujen, mm. välilevyproblematiikan, tutkimisessa. Juhlasymposiumin alustukset osoittivat, miten paljon tutkimusta hänen aloittamallaan tiellä ja hänen myötävaikutuksellaan on tärkeästä aihealueesta sittemmin syntynyt ja syntyy.

Jouko Salminen kuvailee fysiatriaa kontaktilajiksi, jossa korkeasta teknologiasta ei ole hyötyä, jos sitä ei edellä hyvä kliininen tutkimus: kuuntelu, katsominen ja käden taidot. – Myös vuorovaikutustaidot korostuvat. Informaatiolla – mini-interventiolla – on tärkeä merkitys, hän sanoo. ●



FYSI-väelle hyvin tuttu professori Erkki Valtonen (oik.) matkusti Turkuun Jouko Salmisen juhlasymposiumia kuulemaan.

Jouko Salminen tutustui ja mieltyi sittemmin intohimoisesti omaan fysiatrian erikoisalaansa, kun "mikään perinteisistä sairaalan erikoisaloista ei kiinnostanut". – Ala on niin laaja, että joitakin se ahdistaa, hän sanoi. Salmista ei: hän on tehnyt mittavan uran paitsi lääkärimä myös alansa tutkijana ja opettajana. Salminen kommentoi juhlasymposiuminsa alustuksia terävästi ja hauskaasti. Taempaan kuvassa symposiumissa alustanut dosentti, ylilääkäri Marja Mikkelsen.

"Tutkimustoiminta, opettaminen ja kliininen työ fysiatrian parissa on antanut minulle tilaisuuden kehittyä lääkärin ammatissa ja tavata merkittäviä kollegoita niin ulkomailla kuin kotimaassa. Olen myös oppinut arvostamaan sairaalassamme toimivia eri alojen lääkäreitä, terapeuttien taitoa ja moniammatillista yhteistyötä. Uskon edelleen fysiatrian – ainoan lääkinällisen kuntoutuksen erikoisalan – hyvään tulevaisuuteen. Pelkästään biolääketieteellisin menetelmin ei kaikkia vammoja ja tauteja voida hoitaa. Mitä kroonisempi sairaus tai vamma on, sitä todennäköisemmin yksilölliset edellytykset ja koko ihmisen biopsykososiaalinen toimintakenttä ja sen puutteet ja ympäristö on otettava huomioon. Fysiatrin kliinisen osaamisen ydinalue on fyysisen toimintakyvyn häiriöiden arviointi ja luonnollisesti niiden hoito. Moniongelmaisessa tapauksessa lääkärin tehtävänä on valita muut hoitotiimiin tarvittavat osaajat sekä johtaa ja koordinoida tiimin toimintaa. Lähes aina voidaan toimintakykyä ja toiminnan edellytyksiä parantaa. On vain löydettävä oikeat keinot."

*Jouko J. Salminen juhla kirjansa esipuheessa*

## Huippulaite fysioterapiaan

Cellu M6 KMI 2i  
Cellu M6 Integral



Tutkimustyötä yli 23 vuotta, lue tutkimuksista  
[www.alasetimport.fi](http://www.alasetimport.fi)

- Leikkausten jälkitilat
- Bursiitit
- Tendiniitit
- Faskiitit
- Lumbago
- Tension neck
- Ödema
- Lymfaödema
- Revähdykset
- Iskuvammat

alaset  
import  
[www.alasetimport.fi](http://www.alasetimport.fi)



# FYSI -yrittäjät Pariisissa: Tutustumiskohteista uusia ideoita asiakkaiden parhaaksi

*Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry tekee vuosittain vähintään yhden ulkomaan opintomatkan fysioterapian kannalta mielenkiintoisiin kohteisiin. Tämän syksyn kohteena oli Pariisi ja siellä erityisesti huippu-urheilijoiden valmennus- urheilu- ja kuntoutuskeskus INSEP.*

Ulkomaan opintomatkat ovat hyvin suosittuja: nytkin matkaan lähti 40 fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjän porukka. Opintomatkojen tavoitteena on käydä oman ammatin kannalta mielenkiintoisissa klinikoissa ja kuntoutuskeskuksissa. Mukaan ei lähde vain eteläsuomalaisia, vaan tälläkin matkalla mukana oli yrittäjiä koko maasta Ivaloa ja Kuusamoja myöten. Intoa ja kuntoa tältä joukolta löytyy! Parin kilometrin matka Pariisiin läpi virtaavan Loire-joen rantaan ei tuntunut missään, varsinkin kun syyskuun sää suosi meitä hellelukumilla.



## **TULOSSA Konferenssimatka: FYSI-opintomatka 1.-6.4.2011 Physio First- konferenssiin Nottinghamiin ja Lontooseen**

FYSI ry on tehnyt yhteistyötä lontoolaisen fysioterapeutin Darren Higginsin kanssa usean vuoden ajan: hän on joka kesä käynyt kouluttamassa fysioterapeuteille MET -tekniikkaa, jolla voidaan saada aikaan hyviä hoitotuloksia. Britanniassa on yksityispraktiikkojen Physio First -konferenssi vuosittain. FYSI oli järjestänyt matkan Nottinghamiin jo tämän vuoden huhtikuun alussa, mutta pari päivää ennen matkalle lähtöä Islannin tulivuorenpurkauksen tuhkapilvi sotki matka-aikaa kokonaan ja se jouduttiin peruuttamaan. Ensi vuoden keväällä teemme sen: ensin 3 päivää Nottinghamissa ja sen jälkeen 2 vuorokautta Lontoossa, jossa Darren on luvannut järjestää meille mielenkiintoisia tutustumiskohteita. – Matkalta tullaan takaisin Suomeen pää täynnä uusia ideoita ja uusia taitoja asiakkaidemme parhaaksi. Matkan ohjelma on FYSI:n nettisivuilla: [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)



Kuvat: Mika Mustonen



Insep –keskuksen varsin uusissa toimitiloissa oli hyvin varustettu kuntokeskus. Pariisilaisten ammattilaisten kokemukset kiinnostivat suomalaisia fysioterapiayrittäjiä: monilla on samoja laitteita omissa yrityksissään.

Insepiissä on käytössä suomalaisille fysioterapeuteille tuttu, lymfakierron parantamiseen kehitetty LPG -laite, jolla pystytään mm. nopeuttamaan urheilijoiden palautumista kovan treenin tai pelin jälkeen. Suomessa LPG:llä on saatu hyviä tuloksia myös Fibromyalgia –potilaiden hoidossa. Laite on oivallinen myös selluliitin vähentämisessä, minkä moni suomalainenkin nainen jo kokemuksesta tietää - selluliittia muodostuu erityisesti reisiin, kun lymfakierto ei toimi kunnolla.

## Fysioterapeuttien WCPT – kongressi kesällä 2011

FYSIryjärjestää opintomatkan Amsterdamiin WCPT:n kongressiin 19.-23.6.2011. Neljän vuoden välein järjestettävä fysioterapeuttien maailmankongressi oli viimeksi Kanadan Vancouverissa, jonne FYSI järjesti matkan. Meillä oli kongressin lisäksi runsaasti omaa ohjelmaa, mm. tutustumiskäyntejä eri klinikoihin. Sama matkallakin.



FYSI –yrittäjät kävivät Pariisiin opintomatallaan tutustumassa kuuluisaan Institut National du Sport et de l'Education Physique (INSEP) –keskukseen, jonka tehtävänä on valmentaa ranskalaisia urheilijoita huippuvoitoksiin. Tulosta on myös tullut: maailmanmestareiden ja olympiavoittajien kuvia oli esillä kymmenittäin. Kuvassa on osa ryhmästä INSEP:n ruokalan edustalla. Kuvan keskellä seisomassa FYSI ry:n toiminnanjohtaja Aino Sainio ja hänen vasemmalla puolellaan INSEP:n lääketieteellinen johtaja Jean-Robert Filliard. Fysi -yrittäjien käsissä on INSEP:n juliste.



INSEP –keskuksen ulkokentät ja sisähallit olivat aivan uusia ja hyvin varusteltuja. Kuvan hallin tukirakenteissa oli käytetty varsin paljon puuta. Paikka sijaitsee Pariisin laidalla. Ryhmämme kulki taloudellisesti metrolla perille saakka ja reippaasti kävellen vielä runsaat 2 kilometriä. Samoin tutustuttiin Pariisiin: metrolla kohteisiin ja runsaasti kävelyä. Metron käyttö vaatii ensikertalaiselta totuttelua: helposti tulee hypätyä väärään junaan – ja ei kun seuraavalla pysäkillä pois ja suunnistus uudelleen.

# Pariisin huippu-urheilijoiden keskuksen asiantuntijat Suomessa

*FYSI –yrittäjien vierailu Pariisissa sijaitsevaan huippu-urheilukeskukseen INSEP:iin tuotti vastavierailun jo runsaan kuukauden päästä. Kahden päivän pikavierailun aikana FYSI ry:n toiminnanjohtaja Aino Sainio kierrätti autolla vieraita kahdessa Suomessa kehitetyssä huippukylmäyksikössä ja Vierumäen urheiluopistolla.*

INSEP:n avainhenkilöitä kiinnosti erityisesti huippukylmäyksikkö (FCT sumukylmä -110), jonka on kehittänyt suomalainen **Martti Gröhn** Cryonia Oy:stä. Erona INSEP:ssä olevaan huippukylmähuoneeseen on erilainen tekniikka ja hoitovaikutus: Martti Gröhnin kehittämässä huippukylmässä ei tarvita hengityssuojainta, jolloin vaikutus on nopeampi ja tehokkaampi. Gröhnin innovaatiossa on ensimmäisenä maailmassa yhdistetty sähkö ja nestetyppi kylmän tuottajana, ja kylmäyksikkö on täysin saasteeton. Gröhnin asiantuntemuksella toteutettu huippukylmähoito (FCT-menetelmää hyödyntävä keskushermostoavusteinen metodi) on tällä hetkellä käytössä kahdessa kylpylässä: Haikossa ja Långvikissa. Ensimmäinen Gröhnin cryo-menetelmällä puhtaasti huipulle viety urheilija on kaksinkertainen potkurykköilyn maailmanmestari **Jere Reinikainen**.

Haikon kylpylä- ja kongressikeskuksessa vieraamme kävivät henkilökohtaisesti testaamassa huippukylmähuoneen: uimapuvut päälle ja 3 minuutiksi pakkaseen. Pariisilaiset ihastuivat jalkojen suojaksi lainattuihin matliini huopatossuihin niin kovasti, että olisivat halunneet ostaa sellaiset mukaansakin. Lokakuun alun Helsingissä tällaisten talvijalkineiden ostaminen osoittautui tosin varsin haasteelliseksi. ●

*Huippukylmähoidon päätteeksi lounastettiin Haikon vanhan pääarakennuksen ruokasalissa. Kuvassa vasemmalta: fysioterapeutti Marielle Volondat, FYSI ry:n toiminnanjohtaja Aino Sainio, INSEP:n lääketieteellisen yksikön johtaja, tri Jean-Robert Filliard, sairaanhoitaja Philippe Van de Cauter, tutkija, tri François Bieuzen ja toimitusjohtaja Martti Gröhn.*



*Långvikin kylpylä- ja kongressikeskuksessa on huippukylmäyksikön yhteydessä suolaahuone: 3 minuuttia huippukylmässä -110 astetta ja sen jälkeen noin 30 minuuttia normaali huoneenlämmössä suolaahuoneessa, jolla on tehoa keuhko-ongelmien, mm. astman oireiden helpottamisessa. Ranskalaisvieraita kiinnosti kovasti myös saunan ja huippukylmän erot ja yhdistelmät: suomalainen eksoottinen tapa saunaa ja avannon tailumessa kieriskelyn yhdistelmästä tunnetaan etelä-Euroopassakin. Huippukylmästä ei kuitenkaan voi missään tapauksessa mennä saunaan, lämpötilaeron -100/+100 rasitus elimistölle on liian suuri, totesi Martti Gröhn.*



*INSEP on Ranskan huippu-urheilun keskus, jonka tuloista valtaosa tulee valtiolta. Urheilijoiden valmennus tähtää huippu-urheiluun ja sieltä onkin tullut paljon maailmanmestareita ja joitakin Olympiavoittajia. Ranskalaiset pitivät ihmeenä valtavan laajaa ja monipuolista Vierumäen urheiluopistoa nimenomaan rahoituksellisesti. Valtion tukea ei tule ollenkaan, vaan kaikki raha pitää itse ansaita. Kuvassa vas. François Bieuzen, Marielle Volondat, Jean-Robert Filliard, TtM Oili Kettunen, Testauspäällikkö Matti Heikkilä ja Philippe Van de Cauter.*



## Läkkäiden lääkehoidon tietokanta

Läkkäidenturvallisemman lääkehoidontueksi on kehitetty kansallinen läkkäiden lääkehoidon tietokanta. Perusterveydenhuollon apuvälineeksi tarkoitettussa tietokannassa on luokiteltu läkkäiden yleisimmin käyttämät lääkeaineet tai lääkeaineyhdistelmät niiden läkkäille sopivuuden perusteella. Valtaosa läkkäiden lääkehoidon ongelmistavoidaan estäähyvällä asiantuntemuksella. Tietokanta on tarkoitettu ensisijaisesti lääkäreiden ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön.

Nyt läkkäreiden on helppo tarkistaa tietokannasta, mitkä lääkeaineet tai niiden yhdistelmät sopivat läkkäille ihmisille. Läkkäiden lääkehoidon tietokannassa lääkkeet on jaoteltu neljään kategoriaan, joista yhdessä kategoriassa on yli 75-vuotiaille sopimattomat lääkeaineet. Näitä sopimattomia lääkeaineita on lueteltu 91 kappaletta. Suomalaisista 75 vuotta täyttäneistä lähes joka kolmannella on käytössään vähintään 10 eri lääkettä. Ikääntymismuutokset ja lisääntyneet sairaudet herkistävät läkkäitä lääkkeiden haittavaikutuksille. Omatoimiseen lääkkeiden karsimiseen ei ole syytä ryhtyä, vaan aina on neuvoteltava lääkärin kanssa. Lääkkeitä käyttävän vanhuspotilaan lääkityksen tarpeen ja turvallisuuden arviointi on tehtävä vähintään kerran vuodessa. Läkkäiden lääketietokanta on saatavilla Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean verkkosivuilta [www.fimea.fi](http://www.fimea.fi)

**Lääkkeitä käyttävän vanhuspotilaan lääkityksen tarpeen ja turvallisuuden arviointi on tehtävä vähintään kerran vuodessa.**



## Yhä harvempi säilyttää lääkkeitä oikein

Vain joka kolmas (35 %) suomalainen säilyttää lääkkeitä lääkekaapissa. Turvallisesti lukkojen takana lääkkeitä ovat vain noin joka viidennellä (22 %), ilmenee Taloustutkimus Oy:n Apteekkariliitolle tekemästä tutkimuksesta. Suomalaisien lääkkeitä säilyttävät ovat muuttaneet vuoteen 1997 verrattuna huonompaan suuntaan. Tuolloin lääkekaapissa lääkkeitä säilytti puolet (49 %) suomalaisista. Lukollinen lääkekaappi oli tuolloin joka neljännellä (25 %). Turvallisin paikka lääkkeitä säilyttämiseen on lukollinen lääkekaappi, johon lapset eivät pääse käsiksi. Lääkekaappia ei pidä sijoittaa kosteaan tilaan, kuten kylpyhuoneeseen, sillä lääkkeitä ovat arkoja kosteudelle.

## Useimmiten suomalaisten lääkevarastoista löytyy...

... sidetarpeita, särky- ja kuumelääkettä, yskänlääkettä, tukkoista nenää avaavia valmisteita sekä kurkkukipuun tarkoitettuja lääkkeitä, joita kaikkia löytyy vähintään puolelta suomalaisista. – Huolestuttavaa on, että vain joka viidenneltä löytyy kotoa lääkkeitä. Etenkin lapsiperheiden perusvarustukseen tulisi kuulua myrkytysten ensiapuun käytettävää lääkehiilijauhetta, muistuttaa asiantuntijaproviisori **Hanna Haataja** Suomen Apteekkariliitosta.



## Kuusi kourallista kasviksia

Kasvikset rikastuttavat ruokavaliota ja tuovat hyvän olon. Kasvien riittävä syöminen osana monipuolista ruokavaliota ylläpitää ja edistää terveyttämme monella tavalla. Sen vuoksi kasviksia eli vihanneksia, juureksia, sieniä, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä nykyistä enemmän.

Tällä hetkellä suomalaiset syövät kasviksia keskimäärin 360 g päivässä. Tavoitteena on Puoli kiloa päivässä eli kuusi kourallista. Mitta täyttyy syöjän koon mukaan. Lapsella mitta on pieni kämmen ja aikuisella suuri koura. Aikuisella yhteen kouralliseen mahtuu kerrallaan esim. yksi omena tai yksi porkkana tai pari desiä salaattia



**Kasvikset = vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät**  
**Tavoite = Puoli kiloa eli kuusi kourallista kasviksia päivässä**

tai raastetta tai lämpimiä kasviksia tai pari desiä marjoja tai yksi tomaatti.

## Rytmitä päiväsi kasviksilla

Kasvien riittävän syöminen avaimina toimivat säännöllinen ateriarytmi ja vanha kunnan lautasmalliajatus. Näissä piilee myös painonhallinnan ja jaksamisen avaimet. Kun syö säännöllisesti, verensokeri pysyy tasaisena eikä tule naposteltua turhaan. Säännöllinen syöminen sisältää aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Kun huolehdit, että kaikilla näillä aterioilla on kasviksia jossain muodossa, kasvien puolen kilon tavoite on helppo saavuttaa. [www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

# Fysioterapian rooli

## kaipaa terävöittämistä meillä ja maailmalla

*Suomalainen fysioterapia ja kuntoutus kelpaavat – parhaimmillaan – vientituotteiksi maailmalle. Toimialan tulisi kuitenkin tuoda selkeämmin esiin ydintehtäväänsä ja ottaa tietoisemmin oma paikkansa muiden terveydenhuollon toimijoiden rinnalla. Sen tulisi terävöittää brändiään ja profiloitua nykyistä selkeämmin sekä yksilölle että yhteiskunnalle tärkeän terveyshyödyn tuotajaksi.*



Tätä mieltä on asiaa paljon niin oman yritystoimintansa kuin koko suomalaisen terveydenhuollon perspektiivistä pohtinut kolmikko, kaikki suomalaisen, jo ajat sitten laajalti kansainvälistyneen DBC Internationalin toimijoita. Yrityksen lääketieteellinen johtaja **Simo Taimela** on jo parin vuosikymmenen ajan ollut aktiivisesti ohjaamassa fysioterapiaa kohti ns. parhaita käytäntöjä, vaikuttavuusnäytölle perustuvia hoitokonsepteja.

Niin kuin usein, alkusysäyksenä oli omakohtainen kokemus. – Toimin 1990-luvun alussa urheilulääkärinä, ja minulla oli vahva liikunnallinen tausta. Kun sitten selästäni hajosi urheilutapaturmassa välilevy, minulle määrättiin tuon ajan hoitolinjan mukaisesti vuodelepoa ja absoluuttinen liikuntakielto. Ei kulunut kauaakaan, kun sekä kuntoni että mielialani olivat pohjamudissa. Taimela, nykyinen fysiologian, liikuntafysiologian ja epidemiologian dosentti, päätyi omalla kohdallaan hylkäämään silloiset viralliset opit ja harjoittelemaan omin luvuin. – Ajatus progressiivisesti harjoittelevasta selkäpotilaasta oli tuohon aikaan vallankumouksellinen, mutta konsepti toimi. Nopealla aikataululla käynnistetyt, tieteelliset kriteerit täyttävät satunnaistetut vertailututkimukset alkoivat tuottaa asiasta faktaa. Ja nyt, melkein parikymmentä vuotta ja lukuisia meillä ja maailmalla tehtyjä tutkimuksia myöhemmin on tultu tilanteeseen, jossa selkäpotilaan makuuttaminen on jo hoitovirhe, Taimela sanoo.

Omaan yritykseensä hän rakensi vaihe vaiheelta

*Juha Koistinen, Simo Taimela ja Petri Kiviranta haastavat fysioterapiatoimialan pienet ja suuret toimijat rakentamaan toimintaa vielä nykyistä selkeämmin vaikuttavuusnäyttöön ja tulokellisuuteen ja viestimään saavutettavista terveyshyödyistä ymmärrettävästi eri sidosryhmille.*

aktiivisen fysioterapian hoitokonseptit mieltien mm. harjoittelun annostuksia, kestoja ja tiheyttä. Toiminnan kolmeksi tukijalaksi valikoituivat aktiivinen harjoittelu, manuaalinen terapia ja käyttäytymisen tuki. Hoitoprotokollat luotiin paitsi selälle, myös niskalle, polvelle ja olkapäälle. Toimintamallia monistettiin Suomeen ja maailmalle.

OMT-fysioterapeutti, kehitysjohtaja **Juha Koistinen** sanoo, että kun tule-ongelman takia apua hakemaan tullutta asiakasta ohjataan aktiiviseen harjoitteluun, ollaan fysioterapeutin työn ytimessä. – Lyhytaikaisen oirehelputuksen sijasta lähdetään rakentamaan terveyttä pitemmälle ajanjaksolle, jotta oireet eivät uusiudu. Vahvalle tutkimusnäytölle rakentuva toimintajärjestelmä auttaa asiakasta hahmottamaan hoitopolun ja välittää varmuudentunteen siitä, että ollaan menossa kohti hyvää lopputulosta.

Toimitusjohtaja **Petri Kiviranta** puhuu asemoinista. – Fysioterapiatoimialan tulevaisuudesta tunnetun huolen taustalla on aito halu pyrkiä kehittämään fysioterapiaa. Meidän alan toimijoiden on tärkeää miettiä, mihin

paikkaan miellämme itsemme ja missä toimintamme kärki on: olemmeko tuottamassa yksilölle ja yhteiskunnalle terveyshyötyä vai onko fokuksemme jossakin muussa palvelussa.

Kiviranta on sitä mieltä, että fysioterapian brändi ei ole kirkas. - Ihmiset eivät saa ihan oikeata kuvaa siitä, mikä tietomme ja taitomme toimialana on. Kuva on aika pirstaleinen.

Sama koskee Kivirannan mukaan osin muitakin sidosryhmiä kuin yksittäisiä asiakkaita: lähettävät lääkärit, yritykset työnantajina ja niiden kyljessä työterveys, vakuutusyhtiöt, Kela, julkinen puoli. – Fysioterapia on hyvin toimenpide- ja menetelmälähtöistä. Meidän tulisi osata toimialana kertoa näille tärkeille sidosryhmille siitä, mitkä fysioterapian ja kuntoutuksen vaikutukset ovat. Sairauspoissaolojen väheneminen, eläköitymisen ehkäiseminen, panos-tuotos –suhteet on osattava osoittaa.

- Olemme itse DBC Internationalissa keränneet jo yli kymmenen vuoden ajan kaikkien, niin Suomessa kuin maailmalla toimivien toimintayksiköittemme hoitotulokset keskitettyyn tietokantaan laadunvalvontaa ja omaa sisäistä tuotekehitystä ja tutkimusta varten. Tulostietokannassa on jo koottuna yli 100 000 ihmisen hoitotulokset, Taimela sanoo. Kolmikko haastaa fysioterapiapalve-

luiden tuottajat keskusteluun. – Kun keskitymme niihin sisältöihin ja parhaisiin käytäntöihin, joissa fysioterapia tuottaa terveyshyödyn, ja samalla skarppaamme viestiamme, fysioterapialla on valtava potentiaali, Kiviranta summaa. ●

**Fysioterapian tulee tietoisemmin asettua lääkärikeskusten, hammashoidon palveluiden ja muiden terveydenhuollon toimialojen rinnalle yhdeksi niistä keskeisistä toimijoista, jotka tuottavat niin yksilöiden kuin yhteiskunnankin kannalta tärkeää terveyshyötyä.**

## Miten maailmalla?

Viidessä maanosassa toimivan DBC Internationalin lääketieteellisellä johtajalla **Simo Taimelalla** on ollut jo pitkään näköalapaikka kansainväliseen fysioterapiaan. Hänen mukaansa tällä hetkellä on nähtävissä jännittävä ilmiö osassa sellaisia maita, joita me pidämme ns. kehittyvinä maina.

- Näissä maissa ei ole ollut juuri minkäänlaista yhteiskunnan tai vakuutusyhtiöiden korvaamaa fysioterapiaa. Nyt kun ne rakentavat sosiaalivakuutusjärjestelmiään tavallaan puhtaalta pöydältä, ne pystyvät jättämään ei-vaikuttavat hoidot pois korvaavuuden piiristä ja siten välttämään sellaisen meille Eurooppaan syntyneen rakenteen, jossa korvattavuuden piiriin on kertynyt kaikkea mahdollista, Taimela sanoo. – Siellä vakuutusyhtiöiden ja sosiaalivakuutuksen johto koostuu tyypillisesti erittäin fiksuista, USA:ssa ja Euroopassa koulutetuista johtajista, jotka seuraavat alan kirjallisuutta ja edustavat tavallaan kehittyneempää tapaa ajatella kuin me täällä kehittyneissä maissa. Tilanne on mielenkiintoinen. Mutta Euroopassakin aktiivinen, näyttöön perustuvaa tietoa hyödyntävä fysioterapia saa yhä enemmän jalansijaa. Esimerkkinä sopii vaikka perinteisesti konservatiivinen Iso-Britannia, joka on julkisen terveydenhuoltonsa rahoituskriisin kurimuksessa lähtenyt hyödyntämään näyttöön perustuvaa tietoa yhteiskunnan tukipäätöksissä.



– Siellä klinisen toiminnan arviointikeskus NICE ottaa selkeästi kantaa siihen, mitä hoitomuotoja julkisessa terveydenhuollossa otetaan käyttöön

ja mitä korvattavuuksia kannattaa käyttää, Taimela sanoo. Myös Hollantiin on synnytetty selkeäkö tapa toimia ja ajatella korvattavuutta sen kannalta, millainen terveyshyöty saavutetaan suhteessa kustannuksiin. - Näissä molemmissa maissa kriteerinä on nimenomaan terveyshyöty elämänlaadun kautta arvoitettuna suhteessa kustannuksiin eikä niin, että mittarina olisi esimerkiksi lyhyen aikavälin rahallinen hyöty, Taimela painottaa.

Suomessa vuonna 1997 perustettu DBC International on maailman ensimmäinen fysioterapian ja kuntoutuksen kansainvälinen palveluketju. Tällä hetkellä ketjuun kuuluu klinikoita 22 eri maassa Euroopassa, Pohjois-Amerikassa, Lähi-idässä, Aasiassa ja Afrikassa. Kotimaan toimipisteet on tänä vuonna koottu 21 toimipistettä käsittäväksi DBC klinikka -palveluketjuksi. Lisäksi yhteistyöklinoita on kuudessa kaupungissa.

# Voimaharjoittelu on tehokasta myös keski-ikäisillä ja iäkkäillä

*Voimaharjoittelun tehosta, sen kunto- ja terveystieteellisistä eri-ikäisillä ihmisillä, saadaan yhä uusia tutkimustuloksia.*

**T**avallisen kuntoilijan kannattaa tutkimusten mukaan aloittaa voimaharjoittelu ns. totuttautumisjaksolla. Kuukauden tai parin ajan tulisi harjoitella vähintään 1,5-2 kertaa viikossa käyttämällä aluksi vain kohtuullisia harjoituspainoja, mutta tekemällä useita toistoja sarjassa kussakin harjoitteessa.

- Tämän jälkeen voimaharjoittelun kuormia tulee nostaa seuraavan 2-3 kuukauden ajaksi, jotta harjoittelijan hermo-lihasjärjestelmässä sekä elimistön hormonaalisessa toiminnassa saadaan aikaan positiivisia muutoksia. - Tällainen voimaharjoittelu kehittää esimerkiksi lihasten hermotusta ja voimaa sekä saa aikaan lihasmassan kasvua, jonka suuruuteen voidaan myös vaikuttaa harjoitusohjelmalla. Harjoittelumääräksi riittää edelleen hyvin 2 kertaa viikossa. Positiivisia muutoksia ilmenee yhtä lailla nuorilla aikuisilla ja keski-ikäisillä kuin ikääntyneillä miehillä ja naisilla, summaa professori **Keijo Häkkinen** tutkimusten antia.

Hän muistuttaa, että voimaharjoittelua voi harrastaa menestyksellisesti, kohtuus kuitenkin aina muistaen, vielä varsin iäkkäänä eli esimerkiksi 80 - 90 -vuotiaana. - Onpa veteraanikilpaurheilussa ollut nopeutta ja voimaa vaativissa lajeissa osallistujana jopa 100-vuotias nainen, Häkkinen kertoo.

- Vaikka voimaharjoittelun tulisi positiivisten kunto- ja terveystieteellisten takia olla tärkeä osa jokaisen ihmisen liikuntaa varsin nuoresta alkaen läpi koko elämän, koskaan ei ole liian myöhästä aloittaa, sillä voimaharjoittelu tehoa missä iässä tahansa, Häkkinen toteaa.

## Ikääntymisen vaikutusten torjuntaa

Voimaharjoitteluohjelmaa kannattaa aika ajoin vaihtaa kehittymisen turvaamiseksi ja tehostamiseksi. Vaihdelta voidaan esim. käytettävän kuorman suuruutta, toistomäärää sarjassa, harjoittelun jaksotusta, maksimi- ja nopeusvoimaominaisuuden harjoittamisen keskinäistä suhdetta sekä käytettäviä harjoitteita. Lisäksi kannattaa ottaa huomioon, että harjoitusvaikutukset saattavat olla myös varsin yksilöllisiä, mikä tulee ottaa huomioon harjoitteluohjelman laadinnassa. Voimaharjoittelulla on positiivinen vaikutus paitsi hermo-lihasjärjestelmän suorituskykyyn, myös kehon koostumukseen. Sen myötä ke-



Kuva: Vesa Lappalainen

## Tätä tutkittiin

Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksen tutkijat olivat hyvin esillä vastikään järjestetyssä kansainvälisessä tieteellisessä "7th International Conference on Strength Training"-kongressissa Bratislavassa Slovakiassa. Useassa jyvaskyläläisten pitämässä esityksessä käsiteltiin voimaharjoittelun akuutteja vasteita ja pitkäaikaisia vaikutusmekanismeja elimistössä työikäisillä ihmisillä, ikääntyvillä miehillä ja naisilla, sotilailta ja kestävyysurheilijoilla.

Kongressiesitelmien pitäjiä olivat mm. professorit **Keijo Häkkinen, Heikki Kyröläinen ja Vesa Linnamo** sekä LitT **Juha Ahtiainen ja tohtorikoulutettavat Simon Walker, Ritva Taipale, Heikki Peltonen, Jari Piirainen ja Jarkko Holviala**.

hon lihasmassa kasvaa ja rasvamäärän laskee. Vaikutusta on myös laajemmin terveyteen ja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen, kuten esimerkiksi tasapainon hallintaan, mikä on tärkeää varsinkin ikääntyville ihmisille.

- Ikääntymisen vaikutukset alkavat näkyä selvästi noin 50-60-vuoden iässä lihasten surkastumisena ja hermolihaskäytön voimantuoton ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemisenä. Näitä väistämättömiä vaikutuksia ei voida estää millään konsteilla, mutta sopivalla voimaharjoittelulla niitä voidaan minimoida, Häkkinen muistuttaa.

Harjoitteluvaikutusten ylläpitämisessä riittää yleensä kerran tai pari viikossa tapahtuva lihasvoimaharjoittelu. Jos harjoittelumäärä laskee alle yhteen kertaan viikossa, saavutetut vaikutukset voidaan menettää nopeasti. - Näin ollen lihasvoimaharjoittelun on oltava jatkuva, eikä liian pitkiä harjoittelutaukoja kannattaisi pitää, Häkkinen sanoo.



Voimaharjoittelun ohella on hyvä harjoitella sopivassa määrin myös kestävyysominaisuutta ja huolehtia sydän-, hengitys- ja verenkiertojärjestelmän kunnosta. Kestävyysharjoittelu ei voi korvata voimaharjoittelua. Tämä johtuu voima- ja kestävyysharjoittelun toisistaan poikkeavista adaptaatiomekanismeista elimistössä. Toisaalta voimaharjoittelu voi olla edullista esimerkiksi kestävyysurheilijalle, joka tarvitsee kestävyuden ohella myös jonkin verran lihasvoimaa tai nopeusvoimaa. ●



Kuva: Hannes Paananen

## Kosmetiikan allergiportaali

Kosmetiikkaan liittyvät asiat askarruttavat yhä useampaa suomalaista kuluttajaa. Helsingin Allergia- ja Astmayhdistyksen valtakunnallinen neuvonta tarjoaa apua kuluttajille ja ammattilaisille kaikissa ihoon ja kosmetiikkaan liittyvissä asioissa.

Yhdistyksen ylläpitämä kosmetiikan allergiportaali auttaa sopivien ja turvallisten tuotteiden valinnassa silloin, kun kosmetiikka aiheuttaa allergioita. Allergiportaalissa on noin 8500 tuotteen tiedot. Kosmetiikan allergiportaali: [www.kosmetiikka-allergia.fi](http://www.kosmetiikka-allergia.fi)

### • 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](http://www.diter.com)

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

- Tuotteet Kuntoutukseen -



**Fysi Tuo Te**

Vaivasentie 4  
70780 KUOPIO  
Puh. 044 515 4022  
asiakaspalvelu@fysituote.fi

## Kuppauskoneiden huoltoa ja -korjausta

Kuppaustarvikkeet ja -kirjat  
Anatomiset kartat ym.



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

Kansankatu 7 as 1  
15870 Hollola

Meiltä erilaiset fysioterapia- ja kuntoutustuotteet edullisesti

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



Vieraile  
[www.pedihealth.fi](http://www.pedihealth.fi)

Pedihealth Oy, puh. 020 740 1550



## Course in orthopedic Medicine



Lisätietoja [www.omi-fin.com](http://www.omi-fin.com)

**Back on Track®**

- Hoitaa
- Lämmittää
- Rentouttaa
- Lievittää särkyä



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

p. 0207 429900 Teollisuuskatu 24 a, 11100 Riihimäki

## Kuntosali omasta tuolista

**I**NNOSUOMI-palkinto ei selvästikään mennyt vuonna 2004 vääriin osoitteeseen, kun yhdeksi sen saajista valikoitui lahtelainen Gymstick. Valintaperusteena oli kepeistä ja kuminauhoista koostuvan kuntoiluvälineen ja sen ympärille rakennettujen liikuntakonseptien sopivuus kaiken ikäisille ja -kuntoisille käyttäjille.

Innovatiivisuus ja kaiken kansan liikkumaan innostaminen ovat säilyneet yritystä eteenpäin vievinä voimina. - Tuomme joka vuosi markkinoille uusia kuntoilutuotteita, jotka olemme kehittäneet itse. Ne ovat saaneet hienon vastaanoton myös kansainvälisesti: Gymstick Original –jumppakepillä pidetään ryhmäliikuntoja yli 30 maassa ympäri maailman. Uusin paikka on Etelä-Korea. Jälleenmyyjä Gymstick –tuotteilla on tällä hetkellä 30 maassa, kertoo myyntipäällikkö **Timo Laaksoharju** Gymstick International Oy:stä. Tänä vuonna yrityksen tuotekehittelijät ovatideoineet markkinoille tuotteen, josta epäilemättä tulee hittituote. Tieto ja suositukset siitä, että itse kunkin – myös iäkkäiden – tulisi kestävyyskunnan ohella harjoittaa viikoittain myös lihaskuntoa ja liikehallintaa, on saavuttanut monet. Kaikki eivät silti ole innostuneet tai pystyneet lähtemään kuntosaleille eivätkä pallopelit ja tanssikaan kaikilta onnistu. Gymstickin uutuuksena Chair Gym on innovaatio, jonka avulla kuka tahansa voi ”varustella” kotituolinsa kuntokeskukseksi ja harjoitella lihaskestävyyttä, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja tasapainoa istuma-asennossa tai seisoen tuolin edessä. Tuote käsittää pieniä Aku Ankan räpyläjalkoja muistuttavat jalkakiinnikkeet, jotka asetetaan tuolin jalkojen alle. Lisäksi siihen kuuluu vastuskuminauhat, käsikahvat ja nilkkalenkit. Vastusta voi lisätä kiertämällä vastuskuminauhaa jalkayksikön ympärille. Kevyt varustus on helppo ottaa kuljetuspussissa mukaan mökille tai matkoille.

- Chair Gym toimii kotikuntosalina, työpaikan taukoliikuntavälineenä tai ikääntyneiden kuntoutusapuna. Sillä voidaan harjoitella yksin tai ryhmässä, Laaksoharju kuvailee. Hän kertoo ”tuolijumpparin” idean syntyneen, kun mietittiin, millaisia kuntoiluvälineitä tulevaisuudessa tarvitaan. - Halusimme kehittää iäkkäille oman kuntoiluvälineen, joka on monipuolinen, turvallinen ja helppo käyttää, mutta joka sopii yhtä hyvin harjoitteluvälineeksi kaikenikäisille aktiivisille kuntoilijoille. Tuolijumppa on ollut jo useamman vuoden erittäin suosittua, joten kehitimme uuden tuotteemme tuolijumpan ympärille.

[www.gymstick.net](http://www.gymstick.net)



**GYMSTICK™**  
**CHAIR GYM**

# LymphaTouch-hoidon vaikutuksia tutkitaan

Kaksi vuotta sitten markkinoille tulleesta, suomalaisinnovaatioon perustuvasta LymphaTouch –menetelmästä on meneillään useita tutkimuksia, joista ensimmäiset raportoidaan vielä tämän vuoden puolella. Alustavat tulokset ja kliiniset käyttökokemukset osoittavat, että alun perin turvotuksen hoitoon kehitetyn, alipaineen käyttöön perustuvan laitteen käyttöalue ja hoitovaihtokutukset ovat ajateltua laajemmat.



**T**urvotuksen ja kivunhoidon ohelle mukaan ovat tärkeinä osa-alueina tulleet lihas- ja nivelhuolto sekä arpien ja neuraalikudoksen hoito. Sektoreilta on saatu hyviä hoitotuloksia, kertoo tieteellinen tuotepäällikkö **Sari Raittila** Healthy Life Devices Oy:stä.

- Laajempiin linjauksiin meitä johdatti tieto siitä, että urheilijat ovat käyttäneet alipainehoitoja kautta aikojen. Ihmettelimme miksi – eihän heillä ole turvotusta. Selvisi, että alipaineella on palautumista edistävän vaikutuksen lisäksi muitakin positiivisia vaikutuksia erilaisissa ongelmatilanteissa, erityisesti sellaisissa, joissa kudosten aineenvaihdunta on keskeisessä roolissa. Merkittävää Raittilan mukaan on se, että hoitomuoto mahdollistaa myös hyvin sensitiivisten potilaiden, esimerkiksi nivelreumaa, osteoporoosia tai fibromyalgiaa sairastavien hoidon. Heistä osalle ei ole aiemmin voitu antaa sen enempää manuaalisia kuin laitehoitojakaan. – Nyt fysioterapeuteille on saatu työkalu myös faskiakäsittelyihin, Raittila lisää.

Laitteen tärkeäksi ominaisuudeksi on osoittautunut, että sen avulla voidaan niin niveliä kuin vaikkapa selkärangan aluetta hoitaa suoraan päältä aiheuttamatta kudoksille vauriota. – Kudokseen alipaineen aikaansaava, kivuton käsittely tekee kudokseen tilaa ja mahdollistaa kehon oman paranemisprosessin käynnistymisen. Tähän perustuvat myös saavutetut hyvät hoitotulokset tenniskyynärpään, erilaisten hermopinnetilojen, avohaavojen ja arpien hoidossa. Myös leikkauksista ja tapaturmista toipumisen prosessia on voitu nopeuttaa. – Hoidimme Turussa hiljattain auto-onnettomuuden seurauksena kyynärpäähänsä ihosiirännäisen saanutta potilasta. Siirännäinen oli tarttunut pohjaan kiinni ja suunnitteilla oli sen leikkaaminen uudestaan auki. LymphaTouch-hoidolla siirännäinen saatiin irrotettua pohjasta eikä leikkausta tarvittu.

- Hoitomenetelmä on aktiivisessa käytössä mm. Invalidiliiton Käpylän Kuntoutuskeskuksessa, jossa sillä hoidetaan mm. amputaatiohaavoja. Raittila kertoo, että hoitotulokset ovat vakuuttaneet myös vakuutusyhtiöitä, joista osa on jo ryhtynyt korvaamaan LymphaTouch-hoitoja.

## Useita tutkimuksia käynnissä

LymphaTouch-hoidon vaikutuksista on meneillään useita tutkimuksia. Oulun yliopistollisessa sairaalassa tutkitaan polviproteesileikattuja potilaita. Kolmesta ryhmästä yksi saa manuaalista lymfaterapiaa, toinen LymphaTouch-hoitoa ja kolmas on verrokkiryhmä.

*LymphaTouch-menetelmän hoitovaikutus perustuu alipaineeseen ja sen erityisominaisuutena ovat mittaukset. Paineen mittaus ja säätö tapahtuvat mmHg:n tarkkuudella, ja säätöalue on 10-250mmHg. Mikroprosessori tarkkailee ja säätää painetta 20 kertaa sekunnissa. Tarkka säätö mahdollistaa myös herkkien kudosalueiden hoitamisen.*

Manuaalista lymfaterapiaa ja LymphaTouch-terapiaa verrataan myös Kuopion yliopistollisessa sairaalassa. Kohderyhmänä ovat leikatut, evakuinteja läpikäyneet rintasyöpöpotilaat ja tutkijoina fysiatriit **Olavi Airaksinen** ja **Ville-Pekka Vuorinen**. KYS:ssä on käynnistymässä myös tenniskyynärpäätutkimus.

Alustavia tutkimustuloksia on saatu Roomassa S.G. Battistan sairaalassa arvostetun, manuaaliseen lymfaterapiaan perehtyneen **Dr. Michelinin** johdolla tehdystä tutkimuksesta, jossa LymphaTouch-terapialla on hoidettu sekä primaariä että sekundaariä lymfaödeemaa sairastavia, iältään 15-62 –vuotiaita potilaita.

Tutkimustulokset julkaistaan vielä tänä vuonna Lymphology-lehdessä. Alustavien tutkimustulosten mukaan elastisiteetti lisääntyi potilailla turvotuskohdassa 10 hoitokerran jälkeen 31,5 %, jäykkyys väheni 34 % ja laksiteetti eli alkujousto lisääntyi 27 %. Mittanauhalla mitattu keskimääräinen tilavuuden pienenemä oli 18 %. Alustavia tuloksia on saatu myös kotimaisesta tutkimuksesta, jonka materiaalina ovat eri puolella Suomea toimivien, LymphaTouch-menetelmän käyttöön koulutettujen fysioterapialaitosten raportoimat potilastapaukset. Ensivaiheessa tutkimuskohteena on ollut kipu (niska-hartia, kyynärpää, polvi), jonka osalta kaikissa tutkituissa potilastapauksissa saatiin tulokseksi merkitsevä ero lähtö- ja lopputilanteen VAS-asteikolla mitatussa kivussa. Hoitona oli 20 minuutin LymphaTouch-hoito kerran viikossa 5-8 kerran hoitosarjana potilastapauksesta riippuen. - Kaikissa lopputilanteissa oli tapahtunut merkittävä yli 30 % kivun väheneminen lähtötilanteeseen verrattuna, Raittila sanoo. Tutkimuksen seuraavana vaiheena raportoidaan turvotus.

Raittila kertoo fysioterapia- ja hoitolaitosten läheneen aktiivisesti mukaan mittaustulosten raportointiin. – Näyttää siltä, että fysioterapeutit ovat erittäin kiinnostuneita osallistumaan omalla panoksellaan tutkimustiedon kerryttämiseen nyt, kun tietojärjestelmien kehittyminen ja verkko ovat sen mahdollistaneet. ●

## Palloilulajien harrastajilla hyvä kehonhallinta keski-ikäisenäkin



– Liikuntaneuvonnan tulisi ohjata ihmisiä harrastamaan liikuntaa monipuolisesti. Kävely, uiminen, pyöräily ja hölkkä ovat hyviä liikuntamuotoja, mutta eivät juuri kehitä liikehallintakykyä. Palloilulajit sekä muut liikuntalajit, joissa edellytetään liikenopeutta, ketteryyttä, suunnanmuutoksia ja koordinaatiota, kehittävät liikehallintakykyä parhaiten ja vielä aikuisikäälläkin. Niihin

pitäisi kannustaa ja niiden harrastamiseen ympärivuotisesti pitäisi luoda edellytyksiä, sanoo tutkija **Marjo Rinne**. Rinne selvitti väitöstutkimuksessaan, miten fyysinen aktiivisuus tai spesifi harjoittelu vaikuttavat keski-ikäisten (41–47-vuotiaat) liikehallintaan. Liikehallintakykyä mitattiin uudella testistöllä, johon Rinne valitsi kymmenen erilaista taitotestiä. Esimerkiksi kehon ketteryyttä mitattiin kahdeksikkojuoksulla ja ponnistushypyillä, tasapainoa yhdellä jalalla seisomisella ja tandemkävelyllä ja tarkkuutta mm. pallonkäsittelytesteillä. Rytm- ja koordinaatiokykyä mitattiin niin, että testattavat marssivat paikallaan metronomin rytmissä ja taputtivat käsiään joka toisella askeleella. Rinne selvitti kyselylomakkeen ja taitotestien perusteella fyysisen aktiivisuuden määrän ja rasittavuuden yhteyttä liikehallintakykyihin. Miehet, jotka olivat aiemmin harrastaneet pallopelejä, saivat hyvän tuloksen

lähes kaikissa liikehallintakykyä mittaavissa testeissä. Naisilla monivuotinen, säännöllinen liikuntaharrastus näkyi parempina tuloksina dynaamisen tasapainon ja ketteryydsjuoksun testeissä. Lihaskuntoa harjoittaneet naiset pärjäivät ponnistushyppytestissä, ja pelilajeja harrastaneet omasivat hyvän dynaamisen tasapainon. Rinne selvitti myös traumaattisesta aivovauriosta hyvin toipuneiden miesten liikehallintakykyä ja testistönsä soveltuvuutta niiden mittaamiseen.

– Aivovauriosta hyvin toipuneet suoriutuivat ketteryyttä mittaavasta kahdeksikkojuoksusta merkittävästi hitaammin kuin terveet. Myös staattinen ja dynaaminen tasapaino sekä rytmikoordinaatio olivat heillä heikompia kuin terveillä, Rinne kertoo. Rinteen valitsemat testit soveltuvat aikuisten liikehallintataitojen kehittymisen mittaamiseen ja käytettäväksi myös fysioterapeuttien kliinisessä työssä. Rinne muistuttaa, että liikuntaa voi alkaa harrastaa vaatimattomillakin kyvyillä. – Liikehallinnan monipuolinen kehittäminen joko ohjatusti tai omatoimisesti on tärkeää. Se edellyttää liikunnan harrastamista monipuolisesti, intensiivisesti, säännöllisesti ja spesifisti, Rinne sanoo. Ft, TtM Marjo Rinteen fysioterapian väitöskirja ”Fyysisen aktiivisuuden, spesifin harjoittelun ja traumaattisen aivovaurion vaikutukset liikehallintakykyihin” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 2.10.2010.

*Kuva: Sanna Korkee*

## Lihassoima tärkeää lonkkamurtumasta toipumisessa



Ft, TtM **Tuija Mikkolan** väitöstutkimuksen mukaan perimä selittää 40–60 prosenttia yksilöiden välisistä jalkojen luun lujuuden eroista. Loput erot selittyvät ympäristötekijöillä. Käsi- ja jalkojen luustossa perimän osuus on suurempi - perimä selittää lujuuden eroista 80 prosenttia. - Näyttää siltä, että perimän osuus voi vaihdella eri luukohtien välillä ja että ympäristötekijöillä on suuri merki-

tys etenkin jalkojen luun lujuudelle, Mikkola toteaa. Eriyisen alttiita murtumille ovat vaihdevuosi-ikä ohittaneet naiset. On arvioitu, että miltei puolet yli 60-vuotiaista naisista saa loppuelämänsä aikana luunmurtuman. Kun luun ominaisuuksia tutkittiin aiemmin lonkkamurtuman kokeneilla naisilla, havaittiin, että lonkkamurtuma heikentää sääriluun rakennetta murtuneessa raajassa vuosiksi. - Eriyisen kiinnostavaa lonkkamurtuman jälkeisen kuntoutuksen kannalta on, että luun lujuuden alenema oli

sitä suurempi mitä heikompi alaraajan lihasvoima oli. Lihassoimaa ylläpitämällä voidaan mahdollisesti ehkäistä luuston heikkenemistä murtuman jälkeen, Mikkola sanoo. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös hormonikorvaushoidon vaikutuksia luustoon. Hoitoa pitkäaikaisesti käyttäneiden naisten luun lujuus oli merkittävästi (9–26 %) suurempi kuin niiden, jotka eivät olleet käyttäneet hormonikorvaushoitoa. - Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet hormonikorvaushoidon olevan tehokas murtumien ehkäisyssä. Hormonikorvaushoito on edullinen luuston kannalta vaihdevuosi-ikä ohittaneilla naisilla, mutta sen aloittamista tulee harkita yksilöllisesti hoitavan lääkärin kanssa, Mikkola toteaa. Ft, TtM Tuija Mikkolan fysioterapian väitöskirja ”Perimän ja ympäristötekijöiden vaikutus luun lujuuteen vaihdevuosi-ikä ohittaneilla naisilla” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 5.11.2010.

*Kuva: Tarja Vänskä-Kauhanen*

## Sotainvalidien elämä on elämänmittainen taistelu



Suomalaisten sotainvalidien keski-ikä on tällä hetkellä lähemmäksi 88 vuotta. **Sirkka Nivalan** väitöstutkimus perustuu sotainvalidien kertomaan siitä, millaiseksi he ovat kokeneet elämänsä ja vanhenemisensa. Tutkimus osoitti ihmisen oman äänen kuulemisen ja kuulluksi tulemisen tärkeyden oman identiteetin ylläpitäjänä vanhuudessakin.

Tutkimuksen mukaan suomalaisten sotainvalidien elämää on sävyttänyt elämänmittainen taistelu henkilökohtaisen vapauden saavuttamiseksi. Heidän elämänsä kerronnastaan oli havaittavissa neljä keskeistä näkökulmaa: menetetty lapsuus ja nuoruus, sodan aiheuttamien traumojen painolasti, elämän aloittaminen tyhjistä sekä oman tilan löytyminen. Taistelu-sana on voimakas, mutta se sopii kuvaamaan sodissamme vammautuneiden miesten elämää. Taistelut rintamalla olivat pääosin konkreettista, ulkoista taistelua vihollista vastaan. Siviilielämä toi toisenlaiset ulkoisiksi luokiteltavat taistelut yhteiskunnassa ja kanssaihmissä, mutta myös omat sisäiset taistelut sodan läpikäyneiden miesten mielissä. Sotainvalidien oli osattava asennoitua elämään kaikista vammoistaan ja jatkuvista kivuistaan huolimatta. Heidän käsityksensä mukaan itsensä ja vaikeuksiin jäämisellä olisi menetetty ote elämään, joten ainoaksi vaihtoehdoksi oli jäänyt pyrkimys täyttää oma paikkansa elämässä. Fyysiset rajoitteet eristivät sotainvalideja kodin ulkopuolisista ihmisistä ja kontakteista. Ne aiheuttivat huolta myös omassa kodissa selviytymisen suhteen. Vanheneminen ilmeni sotainvalidien elämässä siinä, ettei tulevaisuuden suhteen esitetty muita toiveita kuin pysymisen mahdollisimman terveenä. Toiveena oli säilyttää järki ja liikuntakyky elämän loppuun saakka. Tulevaisuutta koskeva puhe ilmaistiin käsityksenä siitä, ettei kertoja ollut kokenut vielä tehneensä elämässä kaikkea. Jotakin elämäntehtävästä oli vielä tekemättä.

### **Vanhana saa olla oma itsensä**

Vanhenemisen myötä oli opittu erottamaan olennainen epäolennaisesta: Vanhuuden koettiin antavan mahdollisuuden toteuttaa omia unelmia ja suunnitelmia. Tästä syntyi kokemus vapaudesta olla oma itsensä. Itselle ei asetettu enää vaatimuksia eikä toistenkaan annettu asettaa niitä. Oman identiteetin löytyminen antoi kokemuksen eheydestä. Sotainvalidien elämä lapsuudesta eläkevuosiin saakka oli ollut elämää vaatimusten ja suorituspainoiden keskellä. Vasta eläkevuodet olivat antaneet mahdollisuuden henkilökohtaisen vapauden ja elämän kokemiseen. Omien ikävuosien määrä tuli esille lähinnä silloin, kun

oma tai läheisen ihmisen terveys horjui tai oma ikätoveri kuoli. Kuitenkin omasta elämästä ”tässäkin kunnossa vielä” osattiin iloita. Elämän koettiin yksinkertaistuneen ja helpottuneen vanhuudessa sekä muuttuneen kiireettömäksi. Oli päästy tekemisestä olemiseen. THM Sirkka Nivalan gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja ”Kokemuksellinen vanheneminen sotainvalideilla. Suomalaisten sotainvalidien kokemus elämänsä ja ikääntymisestään” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 10.9.2010.

---

## Uutta tietoa D-vitamiinin vaikutusmekanismeista immuunipuolustuksessa

FM **Juha Matilaisen** väitöstutkimuksessa löydettiin ihmisen DNA:sta uusia vaste-elementtejä, jotka mahdollistavat D-vitamiinin vaikutukset immuunipuolustukseen ja siihen liittyvien geenien käyttöön. D-vitamiinin havaittiin säätelevän useiden tulehduksellisten geenien aktiivisuutta ihmisen soluviljelmissä. Tutkimuksen tulokset vahvistavat D-vitamiinin roolia immuunipuolustuksen säätelijänä, minkä lisäksi saatiin arvokasta tietoa D-vitamiinin molekulaarisista vaikutusmekanismeista DNA-tasolla. Krooninen tulehdus on liitetty moneen vakavaan sairauteen, kuten syöpään, Alzheimerin tautiin ja tyypin 2 diabetekseen, minkä vuoksi yksityiskohtainen tieto D-vitamiinin vaikutusmekanismeista tulehdusvasteen aikana on tärkeää kehitettäessä uusia lääkkeitä näihin sairauksiin.

D-vitamiinin biologisesti aktiivinen muoto säätelee ihmisen elimistössä muun muassa veren kalsium- ja fosforitasapainoa. Sillä on myös tärkeä rooli immuunipuolustuksessa, jossa se säätelee tulehdukseen liittyvien geenien, kuten sytokiinin, aktiivisuustasoa reseptoriinsa sitoutumalla.

FM Juha Matilaisen biokemian väitöskirja tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 19.11.2010.

## Fyysiset riskit hallintaan hoitoalalla

Fyysinen kuormitus on arkipäivää hoitoalan työpaikoilla. Suurimman fyysisen riskin muodostavat monilla sosiaali- ja terveysalan sektoreilla potilasnostot. Potilasnostojen ja -siirtojen lisäksi hoitajan terveyttä vaarantavat selän kumarat ja kiertyneet asennot, jotka toistuvat päivästä toiseen. Potilaiden liikkumisen ja siirtämisen avustaminen, jatkuva seisominen, kävely, kiire ja työn psyko-

***Ergonomisesti oikea työskentely eli hyvä siirtotaito on hoitajan kykyä tunnistaa potilaan voimavarat ja osata hyödyntää niitä siten, että potilas pääsee siirtymään mahdollisimman pienellä avustuksella turvallisesti ja miellyttävästi***

sosiaaliset tekijät pahentavat kuormitusta, joka ajaa hoitohenkilökuntaa varhaiselle eläkkeelle. Kuormittavinta työ on niissä hoitopaikoissa, joissa huolehditaan vanhusten ja muiden huonosti liikkuvien potilaiden perushoidosta ja -hoivasta. Ongelmat yleensä tiedostetaan, mutta kuormituksen vähentämiskeinoja ei tunneta tai niihin ei uskota. Työturvallisuuslain mukaan työnantaja on vastuussa työntekijöiden työolojen terveellisyydestä. Fyysisen kuormituksen hallintaan on kehitetty hallintamalli, joka esitellään Työterveyslaitoksen

julkaisemassa tuoreessa Fyysisen riskien hallinta hoitoalalla -oppaassa. Oppaan tekijät **Leena Tamminen-Peter, Aija Moilanen ja Virpi Fagerström**

ovat työfysioterapeutteja, tutkijoita ja kouluttajia. Opas auttaa sosiaali-terveysalan työpaikkoja riskien hallinnassa osana kokonaisvaltaista turvallisuusjohtamista. Hoitotyön fyysisen riskien hallintamalli perustuu työterveys- ja turvallisuusjohtamisjärjestelmään, jossa toetetaan "arvioi - suunnittele - toteuta - seuraa"-menettelyä. Mallin avulla tuetaan työpaikan turvallisuutta edistävää ilmapiiriä, mikä helpottaa hoitotyöntekijöitä heidän kuormittavassa työssään. Näin malli myös auttaa työnantajaa huolehtimaan työturvallisuuslain velvoitteista. Havainnollinen ja käytännönläheinen opas keskittyy potilaan liikkumiseen ja siirtämisen avustamiseen liittyviin riskeihin. Potilasnostot ovat monille hoitoalan työntekijöille suurin fyysinen riski. Oppaassa käydään havainnollisesti läpi mm. hyvät avustustavat ja apuvälineet luokitteluineen.

*Erikoistutkija Leena Tamminen-Peter toimi kouluttajana FYSI:n ja Työterveyslaitoksen yhteistyössä toteutamassa Potilassiirtojen ergonomiakortti -koulutuksessa.*



## Kirjajärkäle muistisairauksista

Muistisairaudet-kirja (Kustannus Oy Duodecim 2010) sisältää kuvat etenevistä muistisairauksista, kognitiivisista oireista muissa sairauksissa sekä muistisairauksien diagnostiikan ja hoidon. Kirjassa kerrotaan myös miten muistisairaus vaikuttaa oikeudelliseen toimintakykyyn ja ajokykyyn. Peräti 685-sivua käsittävä Muistisairaudet perustuu aiemmin ilmestyneeseen Muistihäiriöt ja dementia-kirjaan. Kirjoittajina on mm. lääketieteen, genetiikan, psykologian, hoitotieteen ja oikeustieteen asiantuntijoita. Ajantasaistuksen lisäksi kirjaan on liitetty luku muistisairauksien hoitoketjusta sekä alan termeistä. Muistisairauksia voidaan ehkäistä, tunnistaa ja hoitaa. Tärkeää on varhainen taudinmääritys, kokonaisvaltainen hoito ja kuntoutus sekä ehyt hoitopolku. Nämä tehtävät koskettavat suurta osaa terveydenhuollosta ja liittyvät usean erikoisalan työhön. Kirja sopii lääketieteen ammattilaisten lisäksi terveyden- ja sosiaalihuollon opiskelijoille ja henkilöstölle, muistipotilaiden läheisille sekä lääkealan ja palvelutuotannon yrityksille.



## Nivelkirja tuli suureen tarpeeseen

Vuoden 2010 tiedetoimittajaksi valittu **Tuula Vainikainen** teki sen, mille on ollut tilaus jo pitkään. Kirjoitti ja kokosi polvia ja lonkkia poteville, tule-kipuisille suomalaisille Nivelkirjan (WSOY 2010), jossa lääketieteen asiantuntijat ja nivelrikosta kärsivät jakavat tietoaan ja kokemuksiaan.

Punaistenkansienväliin on helposti maksuttavassa muodossa koottu sekä ajankohtainen asiantuntijatiieto että useita erittäin valaisevia vertaiskertomuksia polvi- ja lonkkanivelrikkoon sairastuneilta ja siihen avunsaaneilta. Yksi kokijoista on Tuula Vainikainen itse: Hänelle itselleen kävi niin kuin toimittajalle usein: – Kun toimittaja törmää johonkin aiheeseen omakohtaisesti, siitä pitää tehdä juttu tai kirja. Itse sain tekonivelet polviini kaksi vuotta sitten. – Nivelkirjan tarkoitus on rohkaista huonorustoisia kampailemaan nivelrikkoa vastaan niin kauan kuin mahdollista, ja jos sairaus iskee toden teolla, valmistautumaan hallitusti tekonivelleikkaukseen ja toipumaan siitä mahdollisimman hyvin, Tuula Vainikainen sanoo.

Nivelkirja käsittelee polven ja lonkan tekonivelleikkauksia, leikkauksen johtavia tekijöitä, leikkausta ja siitä kuntoutumista. Nivelkirjan lääketieteen asiantuntijoina ovat toimineet dosentti, ylilääkäri **Petri Virolainen**, dosentti **Jari Arokoski** ja professori **Pekka Paavolainen**. Kirjan omakohtaiset selviämiskertomukset antavat voimavaroja samaan valmistautuville. – Tässä tapauksessa tieto ei lisää tuskaa – paljon on tehtävissä!, Tuula Vainikainen sanoo.

### Yli 15 000 suomalaista vuodessa saa tekonivelen polveen tai lonkkaan

Vuosittain yli 15 000 suomalaista saa polven tai lonkan nivelrikon vuoksi tekonivelen. Tarkkaa syytä nivelen rustokudoksen tuhoutumiselle ei tunneta eikä nivelrikkoon ole parantavaa hoitoa. Vaikka kovaa kipuja ja liikkumisvaikeuksia aiheuttavaa nivelrikkoa ei pystytä parantamaan, sen kehittymistä voidaan viivästyttää ja potilaan elämänlaatua parantaa. Tekonivelleikkaus on monille ajan myötä välttämätön, joskin vaativa toimenpide kipujen kuriin saamiseksi ja liikkumiskyvyn säilyttämiseksi. Leikkaukseen ei kuitenkaan pidä mennä kuin auton varaosan vaihtoon: kuntoutujan oma panos on olennaisen tärkeä onnistuneen leikkaustuloksen varmistamiseksi.



*Itse polvileikattu tiedetoimittaja Tuula Vainikainen ja dosentti, ortopedian ja traumatologian ylilääkäri, Suomen ortopediyhdistyksen puheenjohtaja Petri Virolainen tarjoilivat Selkäpäivillä 2010 rautaisannoksen tietoa ja kokemuksia tekonivelkirurgiasta.*

## Elimistömme ei osaa tehdä uutta rustoa

”Nivelrikko eli artroosi on sairaus, jossa niveltä suojaava rustopinta, rustokudos, häviää. Tämän johdosta niveleen alkaa tulla oireita. Pääasiallinen oire on kipu. Tämä nivelen kuluma, ruston häviäminen on osittain luonnollinen tapahtuma – se kuuluu normaaliin ikääntymiseen samoin kuin vaikkapa ihomme muutokset. Mutta miksi toisilla tapahtuma on nopeampi, mutta ei toisilla ehdi aiheuttaa elämän aikana oireita, vaikka ikää olisi sata vuotta? Sitä me emme tunne. Rusto on siinä mielessä poikkeuksellinen kudos elimistössämme, että elimistömme ei oikein osaa tehdä uutta, hyvää rustoa. Jos saamme luunmurtuman tai ihohaavan, ne paranevat aika hyvin. Mutta jos rustopinta vaurioituu, elimistö ei osaa korjata sitä, mistä johtuen sairaus vähitellen tulee pahemmaksi.” Dosentti, ortopedian ja traumatologian ylilääkäri, Suomen ortopediyhdistyksen puheenjohtaja **Petri Virolainen** Selkäpäivillä 2010.

## In Memoriam



Työyhteisömmesai suruviestin fysioterapeutti **Tuula Hirvosen** äkillisestä menehtymisestä 3. lokakuuta 2010. Tuulan poismenon myötä menetimme sekä empaattisen ja avuliaan ystävän että yrityksen ja lapsiasiakkaiden hyväksi pitkään puurtaneen ammattilaisen, jonka jättämää aukkoa on vaikea täyttää. Tuula Hirvonen oli syntynyt Kotkassa 16. marraskuuta 1951. Fysioterapeutiksi hän valmistui vuonna 1975 Turusta. Valmistumisen jälkeen vuoteen 1981 saakka hän työskenteli TYKS:ssa pääasiassa lastenkliniikalla. Tämän jälkeen silloisen työkaverinsa Tuija Savolaisen kanssa he ryhtyivät itsenäisiksi ammatinharjoittajiksi. Terapiakeskus Activus ky:n Tuula Hirvonen ja **Tuija Savolainen-Välilä** perustivat vuonna 1983. Turun ja tiettävästi myös Suomen ensimmäinen lasten ja nuorten fysiotera-

piaan erikoistunut terapiakeskus kehittyi varsin pian moniammatilliseksi yhteistyöyritykseksi, jossa fysioterapeuttien lisäksi työskentelevät puhe – ja toimintaterapeutit. Tuula keskittyi työssään neurologisten moni- ja vaikeavammaisten lasten ja nuorten fysioterapeuttiseen kuntoutukseen, jota leimasi kokonaisvaltaisuus, pitkäjänteisyys ja läheinen yhteistyö lapsen perheen ja koko lähipiirin kanssa. Tuula täydensi ja laajensi ammatillista osaamistaan jatkuvasti erilaisten koulutusten avulla. Työhönsä hän paneutui aina suurella sydämellä, välillä jopa itsensä unohtaen. Toisista huolehtiminen ja ”varaaitinä” oleminen oli hänelle luonteenomaista jo nuoruudesta lähtien. Meri ja mökki saaristossa olivat Tuulalle tärkeitä. Aviomiehen ja kahden jo aikuisen pojan lisäksi Tuulaa jäivät kaipaamaan sukulaiset ja ystävät, työyhteisö, laaja asiakkaiden joukko ja heidän lähipiirinsä ihmiset.

*Activus ky Lasten ja nuorten terapiakeskuksen terapeutit Tuija Savolainen-Välilä, Virva Hämäläinen, Eija-Leena Hirvi, Teija Santa ja Marjo Markus*

## Osteoporoosilääkkeet vaaditaan erityiskorvattaviksi

Suomen Osteoporoosiliitto vaatii osteoporoosilääkkeet erityiskorvattaviksi. Liitto kritisoi sitä, että kansansairaudeksi muodostuneen osteoporoosin ehkäisyn ja hoidon sijaan hoidetaan pääsääntöisesti vain sairauden aiheuttamia murtumia. Sekä kansantaloudellisesti että yksilön kannalta ajatellen valinta on liiton mukaan kallis ratkaisu.

Osteoporoosi on yksi suurimmista kansansairauksistamme. Sitä ja siihen johtavaa osteopeniaa sairastaa 800 000 suomalaista.

Luun murtumaan johtaneessa osteoporoosissa on aina kyse pitkäaikaisesta, vaikeasta ja vaikeahoitoisesta sairaudesta. Jos luunmurtumaan synnä tai osasyynä oleva osteoporoosi jätetään hoitamatta, potilas saa 1- 10 uutta murtumaa elämänsä aikana. Kolmanneksella murtumapotilaista uusi murtuma ilmaantuu jo vuoden sisällä ensimmäisestä murtumasta.

Osteoporoosiperäisten murtuminen vuotuisesti määräksi arvioidaan 35 000-40 000, mikä on lähes puolet kaikista murtumista. Suurin osa näistä murtumista on ehkäistävissä oikea-aikaisesti aloitetulla osteoporoosin ehkäisyllä ja hoidolla.

Esimerkiksi yhden reisiluun yläosan murtumaho-



don kustannukset ovat ensimmäisen vuoden aikana 19 000 € (THL:n tieto). Joka 5. lonkkamurtumapotilas joutuu murtuman vuoksi kotoa laitoshoitoon, jolloin kustannukset ovat ensimmäisen vuoden osalta jo yli 45 000 € henkeä kohti (THL:n tieto). Lisäksi lonkkamurtumapotilaista jopa 30 % kuolee vuoden sisällä murtumasta.

Suomen Osteoporoosiliiton mukaan osteoporoosin lääkehoito tulee saattaa mitä pikimmin erityiskorvattavuuden piiriin. Näin säästetään yhteiskunnan ja osteoporoosipotilaiden varoja sekä vaikutetaan osteoporoosia sairastavien elämänlaatuun ja jopa elinikään. Suomen Osteoporoosiliitto on luovuttanut asiaa koskevan aloitteen ministeri **Juha Rehulalle**.





# Lasten lymfahoitovaatteet toivat kansainvälisen innovaatiopalkinnon

**T**ampereella toimiva, lääkinällis-teknisiä kompressiotuotteita valmistava Lymed Oy on voittanut kansainvälisen innovaatiokilpailun. Arvostetun, lymfahoitotuotteisiin liittyvän kilpailun järjestivät lymfahoidon aktiiviset kehittäjät British Lymphology Society (BLS) ja International Lymphoedema Framework (ILF). BLS:n johtaman monivuotisen projektin tuloksena kehitettiin Iso-Britanniaan lymfaödeeman käypähoitosuositus, jonka hoidolliset tulokset ovat olleet erittäin positiivisia. ILF:n tavoitteena puolestaan on edistää lymfaödeeman tutkimustyötä ja hoitoa maailmanlaajuisesti brittien hyvien kokemusten perusteella.

'Joint Award to Industry for Innovation in the Treatment of Lymphoedema' -palkinto luovutettiin BLS:n 25-vuotisjuhlakonferenssissa Manchesterissa. – Olemme tehneet paljon töitä ja kehittäneet alaa vuodesta 1993 asti. Tiesimme olevamme vahvoilla, mutta voitto tuli yllätyksenä, kertoo yrityksen perustaja ja toimitusjohtaja **Teija Toikka**. Kilpailussa keskityttiin erityisesti lasten lymfaödeeman hoitoon. Lymedin kilpailutuotteena olivat lasten lymfahoitovaatteet. Lymed Oy on kansainvälisesti tunnettu ja arvostettu painehoidon ja -hoitotuotteiden kehittäjä, joka tekee lääketieteellistä tutkimus- ja kehitystyötä sairaaloiden ja tutkimuslaitosten kanssa. LYMED- kompressiotuotteita käytetään erilaisissa kompressiohoitoa vaativissa tilanteissa, kuten arpihoidossa, turvotushoidossa, plastiikkakirur-



gisten leikkausten jälkihoidossa sekä neurologisessa fysio- ja toimintaterapiassa. Ne ovat käytössä myös esim. CP-vammaisten ja autististen tukivaatteina.

Vaatteet tehdään pääasiassa mittatilaustyönä ja niitä valmistetaan kaikkiin kehon osiin hoidon vaatimusten mukaan. Vaatteiden suunnittelussa otetaan huomioon potilaan yksilölliset tarpeet, esim. vamman sijainti, sekä potilaan ikä ja yleinen terveydentila. Yksilöllisen, erityisesti tarkoitukseen rakennetun kaavoitusjärjestelmän avulla pystytään tarkkaan saavuttamaan vaatteiden haluttu painetaso. Painetaso voi myös vaihdella vaatteiden eri osissa sekä hoitotarpeen mukaan.

- Meillä on oma vastaanotto, jossa suunnittelijamme tapaavat asiakkaita päivittäin.

Tiivis kontakti asiakkaisiin auttaa meitä pysymään ajan tasalla ja näin pystymme aktiivisesti kehittämään tuotteitamme. Kaikki LYMED-tuotteet valmistetaan omalla tehtaallamme Tampereella, Teija Toikka kertoo. Tällä hetkellä tuotteita viedään yhteentoista maahan. ●

[www.lymed.fi](http://www.lymed.fi)  
[www.thebls.com](http://www.thebls.com)  
[www.lympho.org](http://www.lympho.org)





## Lukijakilpailun voittaja arvottu

FYSI-lehden 3/2010 lukijakilpailun voittaja on arvottu. Kiitos kaikille osallistuneille ja juttuaiheita ehdottaneille!

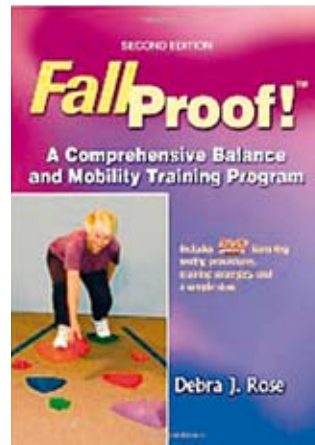
Voittaja on **K. G. Kuusisto** Nousiaisista. Hän oli pitänyt numeron 3/2010 kiinnostavimpana juttua "Kun ryhti on hyvä, nivelen on helppo olla" ja parhaana mainoksena Fennian ilmoitusta.

Ääniä kilpailuun osallistuneilta saivat myös seuraavat jutut: "Onnen kukkulalta kivun kuiluun", "Arkipäivän aktiivisuus näkyy terveydessä" ja "Asennon korjaus toi avun kovaan lonkkakipuun". Paras mainos –mainintoja saivat Fennian lisäksi MBT vaihtokukset ja Bauerfeind.

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

**Voit osallistua tämän numeron Lukijakilpailuun oheisella kupongilla tai osoitteessa [www.fysi.fi](http://www.fysi.fi)**

## Fyssarin kirjavinkki



**Kirja:**  
**Debra J. Rose. FallProof! A Comprehensive Balance and Mobility Training Program (Book & DVD).**

**Suosittelija:**  
**TtT, fysioterapeutti Jaana Paltamaa**

"Kuulin Debra J. Rosen kirjasta vuonna 2005 osallistuessani Pystyasennon ja tasapainon sekä liikkumisen hallinnan koulutukseen,

jossa yksi kouluttajista, Rosen maannainen **Kenda Fuller**, nosti kirjan esiin ja käytti demoinakin sen harjoituksia. Tasapainojärjestelmän moninaisuutta hyvin kuvaava kirja osoittautui todella järkeenkäyväksi ja käytännönläheiseksi ja palaan siihen aina uudelleen valmistellessani omia koulutuksiani. Hain kirjasta ideoita ja käytin sen harjoitteita myös viime keväänä, jolloin tein pitkistä aikaa käytännön fysioterapeutin työtä. Kirjan uuteen painokseen kuuluu myös DVD, jota en ole kuitenkaan vielä itse nähnyt.

Tutkijana mieltäni lämmittää erityisesti se, että kirja perustuu vankkaan teorialähtökohtaan. Pystyasennon ja tasapainon tutkimus yhdistyy siinä arviointimenetelmiin ja johtaa

## 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 paikakunnittaisesta jäsenlaitosluettelosta ja kaikkine yhteystietoineen internetistä osoitteesta [www.fysi.fi/jasentyokset](http://www.fysi.fi/jasentyokset).

FYSI ry  
maksaa  
posti-  
maksun

FYSI 4/2010 -lehden mielenkiintoisin juttu oli mielestäni \_\_\_\_\_  
FYSI 4/2010 -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!*

käytännön harjoitteisiin, jotka saavat hyvät perustelut. Tempua ei tehdä tempun vuoksi, vaan kirjassa analysoidaan, mitä tekijöitä tarvitaan, jotta jonkin tietyn spesifin osa-alueen harjoitteet onnistuvat.

Kirja toimii kaikenikäisillä ja eri sairauksia sairastavilla henkilöillä, joista tasapainon ongelmia ilmenee erityisesti ikääntyvillä ja neurologisilla kuntoutujilla. Yhdistävä tekijä on tasapainoepävarmuus, joka aiheuttaa kaatumisriskin – siitä kirjan Fallproof-nimikin. Tasapainon arviointi on yksi keskeisistä fysioterapian alueista. Seisoma-asennon hallinta on tärkeää paitsi kävelävillä myös pyörätuolilla liikkuvilla, jotka tarvitsevat sitä

*Silmät kiinni ja tasapainoa tunnustelemaan! TtT, fysioterapeutti Jaana Paltamaa toimii kouluttajana FYSI:n Toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen ICF-luokituksen eri aihealueilla –koulutuksessa. Kuva Helsingissä järjestetystä koulutuksesta. Koulutus järjestettiin myös Oulussa.*



mm. siirtymisissä.

Pidän myös Fallproof-kirjan joustavuudesta: sen harjoitteista löytyy paljon erilaisia vaikeusasteita. Menetelmät etenevät progressiivisesti helpommista vaikeampiin ja erikuntoisille kuntoutujille löytyy kullekin sopivia harjoitteita. Niiden löytäminen vaatii fysioterapeutilta kyllä analysointikykyä, mutta kun syy on selvinyt, kirja antaa hyviä työkaluja asiakkaan ohjaamiseen.

Kiinnostuin kirjasta myös siksi, että se antaa keinoja testien tulkintaan. Kaliforniassa, Fullertonin yliopistossa professorina toimiva Rose käy läpi mm. paljon käytetyn Bergin tasapainotestin kaikki osiot ja kertoo, mikä mahdollisesti on syynä, jos ongelmia esiintyy juuri tietyn testiosion kohdalla ja mitä silloin tulisi harjoitella. Erittäin hyvä on myös M-CTSIB –testi, jolla testataan ja tulkitaan henkilön kykyä käyttää aistijärjestelmiä pystyasennon hallinnassa.

Seuraan ja haarukoin ammattikirjallisuutta aivan systemaattisesti. En koskaan ohita niitä ammattilehtien palstoja, joilla kerrotaan tulossa olevista kirjauutuuksista. Bongaon kirjoja myös netistä ja koulutuksista. Hankin kirjoja jossakin määrin kotikirjastoon, mutta myös työpaikalle, jossa ne ovat toistenkin hyödynnettävissä. ISBN-numeroiden perusteella kirjoja on helppo hankkia sekä kirjakauppojen että nykyään myös netin kautta. Kirjallisuus on pääsääntöisesti englanninkielistä. Suomek-

sikin on olemassa hyviä alan kirjoja, mutta ne liikkuvat usein aika yleisellä tasolla.

Internet ei ole korvannut kirjoja. Kirjan ongelmana on se, että tieto vanhenee nopeasti. Mutta silloin kun kyseessä on hyvä käsikirja, johon tulee tarvittaessa uusia painoksia, kirja on erinomainen tiedon muoto." ●

## Toimiva terveysteko: Liikuntavälineitä lainaan kirjastoista

Terveyden edistämisen keskus ry:n (Tekry) koordinoima Se On Sinun Asiasi - kampanja järjesti kilpailun kuntien toimivista terveysteistoista. Toimivimmaksi terveysteoksi yleisöäänestyksessä nousi kainuulainen liikuntavälinekampanja: Sykemittareita, askelmittareita ja kävelysauvoja on mahdollista lainata Kajaanin pääkirjastosta. Liikuntavälineet voivat toimia innostajana oman fyysisen aktiivisuuden seuraamiseen. Esimerkiksi sykemittarin avulla on helppoa tarkkailla oman kehon toimintaa sekä tehostaa ja monipuolistaa liikuntaharjoittelua.

Kirjastot soveltuvat erityisen hyvin kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden edistämiseen. Kirjastoista on saatavilla monenlaista liikuntaan liittyvää oheismateriaalia, minkä

lisäksi kirjastot tavoittavat kattavasti myös syrjäisemmät seudut kirjastoauton avulla.

Terveyden edistämisen keskuksen koordinoiman SOSA-kampanjan (Se On Sinun Asiasi) verkkosivuille on kerätty suomalaisten terveyttä edistäviä keinoja ja toimintamalleja, joiden toivotaan toimivan muille vinkiksi, käytettäväksi ja eteenpäin levitettäväksi.

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





# Älykkäitä ratkaisuja

Modernit, älykorttitoimiset HUR laitteet opastavat, motivoivat ja haastavat saavuttamaan tavoitteet.

Suomalainen HUR on kehittänyt perinteisten ja hyvinvointivien kuntoutusmenetelmien tueksi laitteiston jonka avulla kuntouttaminen nopeutuu ja sen etenemistä on helpompi seurata.

HUR SmartCard -laitteisto on kehitetty helpottamaan kuntoutuksen ammattilaisten työtä. SmartCard -järjestelmä nopeuttaa ja helpottaa harjoitusohjelmien laatimista ja ylläpitämistä, ja vapauttaa aikaa henkilökohtaiseen palveluun.

Ota yhteyttä, suunnitellaan yhdessä toimiva kuntoutusyksikkö, jossa onnistuvat niin ammattilainen kuin asiakaskin.



Antaa kunnon vastuksen.