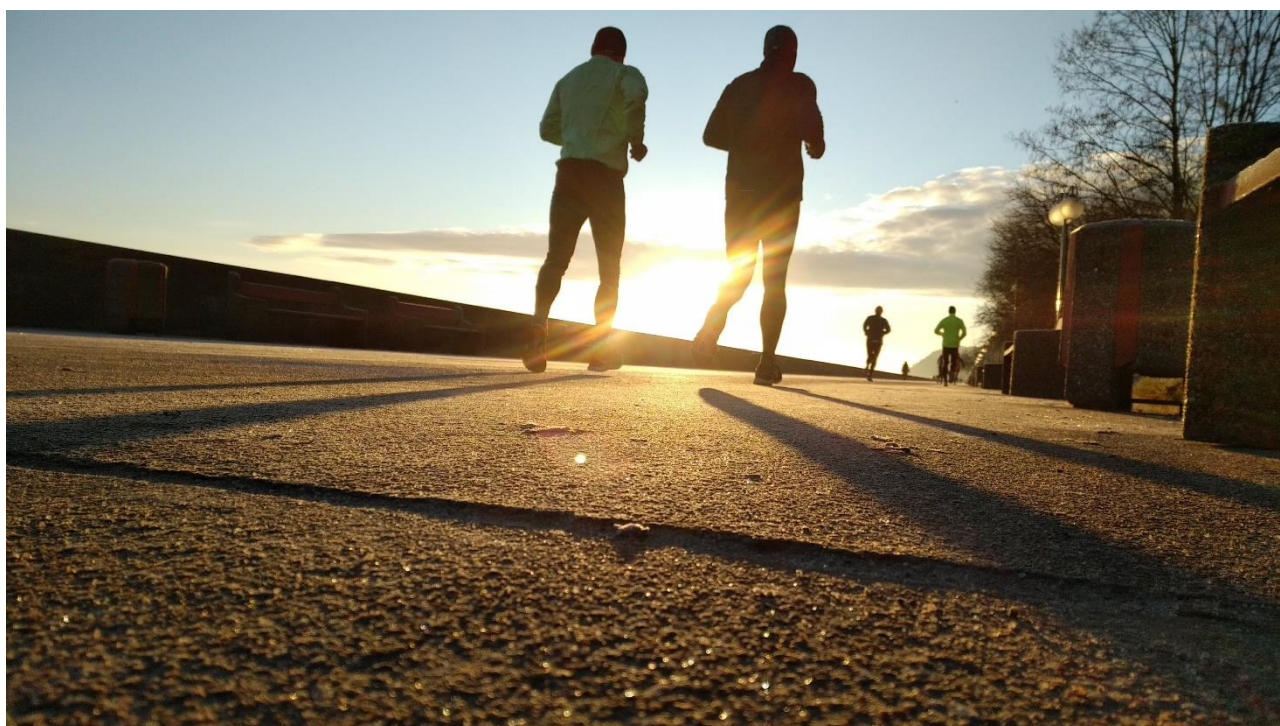


Jäsen-Tatsi

01/2019

Keski-Suomen Fysioterapeutit ry:n jäsenlehti



Jäsen- Tatsi

JULKAISIJA

Keski-Suomen fysioterapeutit ry
Sähköposti: fysioterapeutit
(at)keskisuomenfysioterapeutit.fi

Kotisivu:

www.keskisuomenfysioterapeutit.fi

AINEISTON KOKOAJA

Tiedotusvastaava Eveliina Rauhansalo
eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

JAKELUMÄÄRÄ

n. 450 kpl

ILMESTYMINEN

2 x vuosi (1 keväällä ja 1 syksyllä)
Sähköisenä jakeluna ja kotisivuillamme.

ILMOITUKSET

Jäsen-Tatsiin myydään ilmoitus/mainospaikoja. Ota yhteyttä aineiston kokoajaan tai hallituksen jäseniin ja kysy eri vaihtoehtoja. Mainoshinnat löytyvät myös Tatsin lopusta.

Seuraavan Jäsen-Tatsin materiaali aineiston kokoajalle osoitteeseen

[eveliina.rauhansalo\(at\)gmail.com](mailto:eveliina.rauhansalo(at)gmail.com)

viimeistään **19.8.2019** mennessä.

SISÄLLYS

PUHEENJOHTAJAN PILKKEET	5
KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN UUTISET.....	6
Tatsi 1/2019	6
Verkostoitumista virkistysillassa.....	7
Keski-Suomen fysioterapeuttien promopäivä	8
Kiitos Aila!	9
Koulutusavustukset jaettu.....	9
Toimijahaku käynnissä!.....	10
Alueemme ammattilaiset	11
Explain train - näkemys fysioterapeuttiseen harjoitteluun.....	11
Otteita psykofyysisestä fysioterapiasta.....	16
Ammattilaiseksi Tatsiin?.....	19
FYSIOTERAPIAUUTISET JA AJANKOHTAISET ASIAT	20
Uusi edustajisto	20
Suomen Fysioterapeutit ry:n edustajiston kannanotto	21
Vuoden fysioterapeutti 2018	22
Erikoisasiantuntijanimikkeen haku huhtikuussa.....	23
Liiton jäsenmaksut 2019.....	23
YRITTÄJILLE	24
JAMK / FYSIOTERAPIA	25
JAMK Opiskelijatoimikunta	26
Opiskelijajäsenyydestä on etua	28
Fysioterapian koulutusohjelman uudet opinnäytetyöt.....	29
Opinnäytetyöt JAMK / Syksy 2018	30

KOULUTUKSET	31
Koulutusinfo.....	31
Ilmoittautumisohje koulutuksiin	32
KEVÄÄN 2019 KOULUTUSKALENTERI	33
1.) Opiskelijakoulutus: Alaraajan tutkiminen ja terapeuttinen harjoittelu	33
2.) Niskaperäinen päänsärky	33
3.) Kipuasiakkaan kohtaaminen ja motivoiva haastattelu	34
4.) Allasterapia, välineet ja niiden käyttö.....	35
5.) Geriatrinen kuntoutus koulutuspäivä	35
KESKUSSAIRAALAN FYSIATRIAN YKSIKÖN KOULUTUKSET	36
MUUT TAPAHTUMAT	38
Valtakunnalliset kotikuntoutuksen verkostopäivät.....	38
Kutsu vuosikokoukseen	41
MAINOSTUS	42
KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT 2018-2019	43



PUHEENJOHTAJAN PILKKEET

Ihan mahtavaa alkanutta vuotta teille kaikille lukijoillemme! Mennyt vuosi sisälsi monelle paljon epävarmuutta, ahdistusta ja jännitystä Kellan surullisen kuuluisan kilpailutuksen osalta. Itse kuitenkin haluaisin ajatella, että vuosi oli myös erittäin antoisa meille fysioterapeuteille. Kuinka niin?



Viime vuonna tuo kilpailutus oli kuitenkin se asia, joka nosti fysioterapeuttisen osaamisen valtamediinkin etusivuille ja kansanedustajien kokospöytiin. Kilpailutus johti myös siihen, että fysioterapeutit nousivat yhtenäisenä rintamana vastustamaan jotain sellaista, jonka tarkoituksena oli laskea alamme arvostusta ja myydä fysioterapiaa alennuskorista, ilman minkäänlaista perustetta. Tällaista me tarvitsemme. Emme sitä alennusmyyntiä tai aliarvostusta, vaan sitä, että seisomme toinen toisemme rinnalla ja annamme ansaittua arvostusta kollegoillemme, kaikille niille.

Myös meillä Keski-Suomessa on ollut vilkas fysioterapiavuosi ja sellaisena se tulee jatkumaan myös vuonna 2019. Keski-Suomen järjestämissuunnitelma on ollut vapaassa kommentoinnissa ja me yhdistyksenä olemme sitä yhdessä liiton kanssa lukeneet ja kommentoineet. Mielestäni on upeaa, että palveluiden järjestämisessä halutaan oikeasti kuulla meitä alalla toimijoita, eikä vain sulkeutua kabinetteihin tekemään linjauksia.

Yhdistyksemme pitkäaikainen puheenjohtaja Anu Pollari valittiin Suomen fysioterapeuttien varapuheenjohtajaksi, joten olemme niin sanotusti piikki paikalla vaikuttamassa suomalaisen fysioterapian tulevaisuuteen. Haluamme yhdistyksenä vilpittömästi olla mukana fysioterapian näkyvyyden lisäämisessä, fysioterapian laadun vahvistamisessa ja positiivisen tunnettavuuden kasvattamisessa. Nyt on myös meidän aika toimia ja vaikuttaa. Anun on aika siirtyä syrjään paikallisyhdistystyöstä. Siinä olisikin uusille toimijoille isosti tilaa tulla paikkaamaan vuosikymmenten osaamista. Tervetuloa mukaan toimintaamme osallistumalla vuosikokoukseen tai ottamalla yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Jokainen varmasti tietää, että päämäärä on helpompi saavuttaa, kun tuemme toinen toisiamme ja teemme kaikki yhdessä töitä sen eteen. Paikallisistakin puroista kasvaa suuri valtavirta, joka varmasti huomataan. Pyritään siis me paikallisesti tekemään työmme mahdollisimman hyvin, mutta myös toistemme työtä ja osaamista arvostaen. Jokaisella meistä on varmasti jotain sellaista osaamista, joka vaikuttaa kustannustehokkaasti. Ja jos tuntuu, että omaa osaamistaan haluaa entisestään päivittää niin liiton fysioterapiasuositukset ovat hyvää ensilukemista.

Tule mukaan tekemään tästä fysioterapian aikakautta! pj, *Sanna Paasu-Hynynen*

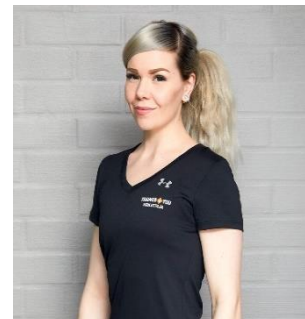
KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN UUTISET

Tatsi 1/2019

Fysioterapia ei keskity ainoastaan yksittäisiin kehon rakenteisiin, vaan laajasti koko ihmisen toimintakykyyn. Kokonaisvaltaisuus olikin viime vuonna näyttävästi esillä muun muassa Suomen fysioterapeuttien Vuoden fysioterapeutin valinnassa sekä koulutustarjonnassa, jossa on viimeisen vuoden aikana näkynyt yhä useampia biopsykososiaaliseen viitekehykseen nojaavia kokonaisuuksia. Mielen vaikutukset esimerkiksi kipuun ja onnistuneeseen kuntoutukseen ovat saaneet osakseen ansaitusti huomiota. Mielen ja kielen vaikutukset olivat esillä myös syksyisessä virkistyspäivässämme.

Meillä fysioterapeuteilla tulee olla taito katsoa ja arvioida asiakkaan tilannetta laajemmin, kuin vain yhden liikesegmentin tai kudoksen tasolla. On ymmärrettävä kokonaisuus, myös psykososiaaliset tekijät. Meillä tulee kuitenkin olla hyvä tatsi siihen ”bioon” - vahva osaaminen kliinisessä päättelyssä ja diagnostiikassa, jotta voisimme selvittää mahdollisimman tarkasti mahdollisten rakenteellisten syiden vaikutukset asiakkaan tilanteessa. Ilman huolellista tutkimista ja kliinistä päättelyä työltämme katoaa pohja. On hienoa ja tärkeää, että laajennamme osaamistamme. Pidämmehän jatkossakin hyvää huolta tutkimis- ja päättelytaitoistamme sekä näyttöön perustuvasta työotteestämme.

Mutta mitä tällä kertaa Tatsissa? ”Alueemme ammattilaiset”-palsta sai syksyllä paljon kehuja, eikä tämänkertainenkaan kattaus varmasti jätä ketään kylmäksi. Vuoden ensimmäisessä Tatsissa meillä onkin ilo nauttia OMT-fysioterapeutti **Marko Rossin** fysioterapeutista harjoittelua käsittelevästä artikkelista sekä **Hyvinvointi ja kuntoutus Amidan** psyko-fyysisen fysioterapian asiakastilannekuvauksesta. Olemme jälleen koonneet yhteen alueemme tuoreimmat opinnäytetyöt, joissa on erittäin kiinnostavia aiheita viulunsoittajien ergonomiasta urheilufysioterapiaan ja neurologiseen kuntoutukseen. Lisäksi löydät lehdestä myös kevään houkuttelevan koulutuskalenterin. Allekirjoittanut ainakin haluaisi olla paikalla jokaisessa!



Eveliina Rauhansalo, tiedotusvastaava

Verkostoitumista virkistysillassa

HOT voisi kuvata hyvin tunnelmaa Keski-Suomen fysioterapeuttien virkistysillassa, joka järjestettiin Majakosken juhlatilan saunalla. Lämpimät löylyt ja ulkoporealaiden hemmottelevat poreet kun hellivät paikalle saapuneita toimihenkilöitä ja jäseniä pitkälle iltaan. HOT liittyi iltaan muutenkin, kun illan koulutuksellisessa osiossa käytiin läpi hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjaavaa hyväksymis- ja arvopohjaista ohjausmallia ja asiakkaan motivointiin sopivia menetelmiä. Hyväksymis- ja omistautumisterapia on psykoterapiamuoto, joka on kehitetty suhdekehysteorian pohjalta. Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmillä on saavutettu erinomaisia tuloksia käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden alueilla. Kivun ja masennuksen hoidossa HOT on jo osoittautunut vaikuttavaksi evidence based-menetelmäksi.

Hyväksymis- ja arvopohjaisten menetelmien pyrkimyksenä on lisätä käyttäytymisen joustavuutta sekä edistää kykyä havainnoida ja hyväksyä epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita. Tavoitteena on havaita ja hyväksyä tunteet sellaisina kuin ne ovat sekä oppia ymmärtämään, että emme voi hallita tunteita ja ajatuksia, mutta voimme vaikuttaa ja valita, miten niihin reagoimme ja toimimme.

Keskeistä arvopohjaisessa ohjausmallissa on pohtia sitä, mikä on asiakkaalle tärkeää, mitkä hänen arvonsa ovat ja millaisia tekoja hän voisi tehdä elääkseen arvojensa mukaista hyvää elämää. Läpi käytiin muun muassa tilanteita, joissa asiakas jättää harjoitteet tekemättä, asiakkaalla on runsaasti ylipainoa tai kuntoutusta haittaavia elintapoja. Yhdessä pohdittiin, että asiantuntijalähtöinen neuvonta ja ohjaus eivät välttämättä takaa muutosta ja siksi fysioterapiassa tulisi huomioida asiakkaan elämäntilanne ja tarpeet kokonaisvaltaisesti. Tärkeää olisi-kin löytää asiakkaan elämänlaadun kannalta merkittävimmät muutoskohteet, jotka asiakas voi helposti linkittää itselleen merkityksellisiin asioihin. Tavoitteena on asiakkaan omista arvoista kumpuava terveystieteiden muutos, joka johtaa pitkällä aikavälillä parempiin tuloksiin, kuin ulkopuolelta tulevat valmiit ohjeet ja neuvot. Menetelmä on myös erinomainen pitkittyneestä kivusta ja vammoista kärsivillä asiakkailla.

Aihe herätti mukavasti keskustelua ja hyväksyviä nyökkäyksiä. Mukana oli myös opinnäytetyön tekijöitä JAMKilta – mahtavaa! Tämä on ehdottomasti aihe, johon kannattaa perehtyä ja tarjoaa loistavan viitekehyksen opinnäytetyötä ajatellen. Toivottavasti kaikki osallistujat saivat hieman jotain uutta ajateltavaa työhönsä ja ainakin poistuivat saunanraikkaina ja

virikistäytyneitä. Vaikkakin Ravintola Semman loihtiva herkulliset ja runsaat ruoat taisivat saada itse kunkin melkoisen tainnoksiin. Mutta hei, jos et päässyt viimeksi virikistäytymään, ei huolta. Ensi syksynä keksitään taas jotain erilaista edistämään jäsentemme hyvinvointia ja verkostoitumista!

Keski-Suomen fysioterapeuttien promopäivä

Keski-Suomen fysioterapeutit jalkautuivat 15.12. 2018 Jyväskylän Forumiin. Tavoitteena oli edistää fysioterapian ja paikallisten yritysten tunnettavuutta keskisuomalaisen keskuudessa. Kiinnostuneet lauantaihoppailijat pääsivät testaamaan puristusvoimansa, esittämään kysymyksiä fysioterapiasta ja osallistumaan arvontaan, jossa palkintona oli lahjakortteja fysioterapiaan. Fysioterapia herätti mielenkiintoa ja erityisesti arvonta oli menestys. Moni onnekas poistui kotiin lahjakortin kanssa.

Lämmin kiitos osallistuneille yrityksille! Lahjakortteja arvontaan lahjoittivat **Jyvä Fysio, Coronaria Medica, Fysio Center, Vaajakosken Kuntohoito, Veteraanitalon Fysioterapia, Hyvinvointi ja kuntoutus Amida** sekä **Anne Leikas Hyvinvointipalvelut**.



Kiitos Aila!

Haemme vuosittain Suomen fysioterapeuttien kannustusrahaa jollekin jäsenellemme, jonka työ fysioterapian parissa on mielestämme ansainnut kiitoksen ja erityistä tunnustusta. Viime vuonna tuo henkilö oli Äänekosken terveystieteiden päivystyspoliklinikalla työskentelevä **Aila Laulainen**. Aila työ on fysioterapeutin suoravastaanottoa asiakaslähteisyyttä ja moniammatillisuutta hyödyntäen. Poliklinikalla lääkärit, fysioterapeutit ja sairaanhoitajat toimivat tiiviissä yhteistyössä.



Viime vuonna kannustusrahavalinta ei harmiksemme osunut alueellemme, mutta halusimme silti osoittaa Ailalle kiitoksen laadukkaan fysioterapian toteuttamisesta ja muistaa häntä kukilla ja lahjakortilla. Kiitos siis sinulle Aila Keski-Suomen fysioterapeuttien puolesta, että teet laadukasta fysioterapiatyötä ja edistät fysioterapian tunnettavuutta.

Koulutusavustukset jaettu

Haluamme kannustaa jäseniämme kouluttautumaan ja siksi jaammekin vuosittain koulutusavustusta suoritetuista opinnoista. Vuonna 2018 jäsenistömme kouluttautumiseen budjetoiitiin 1000e. Hakemuksia tuli yhteensä 5 kappaletta, joista kahdelle myönnettiin avustus. Kaikki hakijat olivat eri henkilöitä. Kolme hakemusta hylättiin, koska hakija ei ollut jäsen, avustusta oli myönnetty alle 3 vuotta sitten tai avustushakemus koski Keski-Suomen fysioterapeuttien järjestämää koulutusta, joiden hinnat ovat jo valmiiksi erittäin edulliset.

Koulutusavustuksen saajat:

- Maija Hautanen, NDT Bobath peruskoulutus 600€
- Anu Lahtinen, Tervettä suorituskykyä 80€

Koulutusavustukset jaetaan jälleen syksyllä 2019. Hakuaika 30.9. mennessä. Hakemuslomakkeen voit tulostaa sivuiltamme www.keskisuomenfysioterapeutit.fi

Toimijahaku käynnissä!

Keski-Suomen fysioterapeutit ry on yksi Suomen fysioterapeutit ry:n yhteisöjäsenistä. Paikallisyhdistyksemme on tunnettu aktiivisuudestaan ja innovatiivisuudestaan ja olemme tarkokkaasti mukana vaikuttamassa asioihin – niin alueellisesti kuin kansallisestikin.

Toiveemme on, että voisimme tulevaisuudessakin toimia yhtä aktiivisena paikallistason vaikuttajana fysioterapian tunnettavuuden edistämiseksi ja olla tukemassa jäsentemme ammattiosaamisen kehittymisessä. Myös uudet ideat ja tuoreet näkemykset ovat aina tervetulleita. Siksi tarvitsemme innokkaita toimijoita joukkoomme! Yhdistyksemme toimii tiiviissä yhteistyössä jäsenten kanssa, järjestäen toiveiden mukaisia koulutuksia ja tapahtumia sekä tiedottaen alamme ajankohtaisista asioista. Yhdistyksessämme on tätä varten koulutustoimikunta, joka vastaa koulutuskalentereiden täyttämisestä ja koulutusten järjestelyistä. Lisäksi yhdistyksessämme toimivat kehittämishaluinen yrittäjätoimikunta sekä toimelias opiskelijatoimikunta, edistämässä sekä yrittäjien että opiskelijajäsentemme asioita. Teemme tiivistä yhteistyötä Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa.

Täytyykö olla superihminen, unohtaa harrastukset ja vähentää työaika ehtiäkseen hoitamaan yhdistyksen asioita? Ei tarvitse. Me kaikki hallituksen jäsenet ja toimikunnissa puuhastelevat henkilöt olemme yhtä lailla kiireisiä töiden, perheen ja harrastusten kanssa. Vapaaehtoisuuteen perustuva työ loistavassa, kollegiaalisessa ilmapiirissä ei kuitenkaan tunnu työltä. Toimenkuvien ja tehtävien laajuus vaihtelee ja jokaiselle löytyy varmasti sopiva. Kaikkien työpanosta tarvitaan. Jos olet hiukankin kiinnostunut toiminnastamme tai olet innostunut vaikuttamaan asioihin, on vuosikokous erinomainen tilaisuus tulla tutustumaan toimintaamme, toimenkuviin sekä ihmisiin yhdistyksen taustalla. Toivottavasti tapaamme maaliskuussa! Yhdessä olemme enemmän.

Alueemme ammattilaiset

Explain train - näkemys fysioterapeuttiseen harjoitteluun

Käypä hoito suosituksissa on todettu harjoittelun olevan vaikuttavaa, tehokasta ja suositeltavaa. Kuitenkin todetaan, että harjoittelun toteutuksesta, intensiteetistä tai vaihtoehdoista ei voi antaa suositusta. Eli onko aivan sama, tehdäänkö esimerkiksi selkävaivojen kuntoutuksessa kevyitä lihaksia aktivoivia liikkeitä, venyttelyitä tai voimaharjoittelua?



Miksi jotkut asiakkaat kuntoutuvat harjoittelulla – miksi joillakin asiakkailla harjoittelulla ei edetä tai tilanne menee huonompaan suuntaan? Miksi jotkut asiakkaat tekevät harjoitteita – miksi jotkut eivät? Miksi ihmiset hakeutuvat personal trainereiden asiakkaiksi saadakseen ohjausta ja harjoitusohjelmia vaivojen omatoimiseen kuntoutukseen? Mitkä ovat oikeat harjoitteet tietyissä vaivoissa? Kuinka monta sarjaa, toistoa, liikettä... Moni fysioterapeutti törmää edellä esitettyihin haasteisiin useasti, jopa päivittäin.

Haasteeseen ei varmaankaan ole yhtä oikeaa tai toimivaa ratkaisua, koska ei ole yhtä ainoa vaivaa tai asiakasta, jotka ilmenisivät tai toimisivat kaikilla samoilla tavoilla.

Fyysisen harjoittelun ja kuormituksen perusperiaatteet

Usein fysioterapeuttisessa harjoittelussa on unohdettu fyysisen harjoittelun ja kuormituksen perusperiaatteet. Oletus, että fysioterapeuttinen harjoittelu on erilaista ja vaikutusmekanismit toimivat eri tavalla, johtaa tehottomaan ja tuloksettomaan harjoitteluun. Yksi perusperiaatteista on tavoitteellisuus ja halu tehdä oikeita asioita. Asiakaslähtöisesti toimittaessa fysioterapeutti yhdessä asiakkaan kanssa määrittelee tavoitteet harjoittelulle ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tärkeää on harjoittelulla aikaansaada ylikuormitus hermo-lihasjärjestelmään järkyttämään kehon tasapainotilaa. Keho sopeutuu ylikuormitukseen adaptoitumalla ja vahvistumalla.

Mikäli harjoittelu ei kuormita riittävästi niin keho ei myöskään adaptoidu eikä saavuteta harjoitusvastetta. Esimerkiksi kevyellä kuminauhalla 3x10 toistoa hymyissä suin tehtävillä harjoitteilla on melko turha odottaa voimaominaisuuksien kehittymistä. Mikäli harjoittelulla halutaan saada kehitettyä spesifejä ominaisuuksia, tulee harjoitteiden kehittää haluttua ominaisuutta spesifisti toistojen, kuorman ja intensiteetin suhteen. Eri voiman lajit (kesto-, nopeus- ja maksimivoima) kehittyvät spesifisti. Se ominaisuus, mitä harjoitat - kehittyy.

Harjoittelun tulee olla kuormittavaa, mutta myös progressiivisesti etenevää ja säännöllistä pitkällä aikavälillä. Parin ensimmäisen viikon aikana lihasten tietoinen aktivaatio paranee neuraalisen aktivaation muuttumisen seurauksena. Lihastason muutoksen vaativat vähintään yli 4 viikkoa riittävän tehokasta harjoittelua. Keskimäärin 6-8 viikon jälkeen harjoitusärsyksen tulisi vaihtua, jotta ylikuormitusperiaate toteutuisi. Progressio voidaan toteuttaa muuttamalla harjoitteita, toistomääriä, kuormitusta tai tehoa. Fysioterapeuttisessa harjoittelussa progressiivisesti etenevä ja säännöllinen harjoittelu pitkällä aikavälillä on oleellisen tärkeä tekijä vaivojen kuntoutumisen, uusiutumisen ja ennaltaehkäisyn näkökulmasta tarkasteltuna.

Harjoittelun tulisi lähtökohtaisesti alkaa perusteiden ja perusominaisuuksien harjoittamisesta edeten spesifeihin "kikkailuihin". Harjoitteiden liittyessä asiakkaan kokemuksiin konkreettisiin haasteisiin tai toimintaongelmiin, lisätään myös asiakkaan motivoitumista harjoitteluun ja onnistumisten kautta voimaannutetaan asiakas huomaamaan harjoittelun konkreettinen hyöty.

Useissa tutkimuksissa verrataan yleisten ja spesifien harjoitteiden vaikutusta eri vaivoissa mitattuihin tulosmuuttujiin. Lopputuloksena on ollut se, että eri tyyppisillä harjoitteilla on hyvin vähän eroa lopputulokseen. Tutkimusasetelmat, joissa harjoitteet perustuvat yksilölliseen tutkimukseen, fysioterapiaan ja harjoitteiden valintaan, ovat käytännössä vaikeita toteuttaa jo resurssienkin puolesta. Erilaiset harjoitusprotokollat eri vaivoissa, diagnooseissa tai näkemyksissä ovat yksi vaihtoehto toimintaan. Post-operatiivisesti tai eri rakenteiden ongelmassa (jänneongelmat) progressiivisesti etenevän harjoitusprotokollan käyttö on perusteltua. Kuitenkin tulee miettiä, harjoitetaanko asiakasta, diagnoosia, protokollaa vai jotain muuta...? Kliinisessä toiminnassa asiakkaan yksilöllinen ja asiakaslähtöinen kohtaaminen, fysioterapia ja harjoittelu toimivat yhtenä varteenotettavana vaihtoehtona.

Voimaharjoittelu

Fysioterapeuttisessa harjoittelussa pätevät samat kuormitusfysiologiset tekijät kuin voimaharjoittelussakin. Jos asiakkaan haasteena on heikko tai riittämätön kestovoima, tulee harjoittelun kehittää kyseistä ominaisuutta.

Kestovoima kehittyy kevyellä kuormalla (0-30%/max.) ja toistoja tulee olla yli 30 /sarja. Kovemmallalla 20-60 %/max. kuormalla toistoja 10-30/sarja. Mikäli tavoitteena on selkeä voiman lisääminen, tulee kuorman olla 70-100%/max. ja toistomäärät vaihtelevat 1-6 välillä. Nopeusvoimaa kehittävässä harjoitteissa kuorma vaihtelee 30-80%/max. ja toistot 1-10 välillä.

Vähäisesti kuormittavaa voimaharjoittelua pystyy tekemään useita kertoja päivässä. Keskitasoisesti kuormittava harjoitus vaatii 12-24h palautumisajan. Raskaan harjoittelun palautumisaika on 48-72h ja erittäin raskaan yli 72h.

Usein fysioterapeuttisessa harjoittelussa kuorma on aivan liian kevyt ja toistoja on liian vähän harjoitusvasteen saavuttamiseksi. Asiakkaat pystyvät tekemään harjoitteita tehokkaasti ja riittävän kuormittavasti, mikäli heille kerrotaan riittävät perusteet harjoittelulle. Moni ymmärtää kokonaisuuden, mikäli fysioterapeuttista harjoittelua verrataan maratonin harjoitteluun. Harjoittelun tulee olla tehokasta, säännöllistä ja suunniteltua sekä fyysisen kunnon kehittyminen vaatii aikaa. Usein maratonin harjoittelussa sekä myös fysioterapeuttisessa harjoittelussa on poistuttava mukavuusalueelta tavoitteiden saavuttamiseksi. Toisaalta ajatus, että epämukavuusalueita ei ole olemassa – on vain alue, jossa voi kehittyä, voi helpottaa myös fysioterapeuttiseen harjoitteluun liittyvän kuormituksen hyväksymistä.

Anamneesi ja alkututkimus

Hyvä anamneesi ja alkututkimus luovat edellytykset ja mahdollisuudet toimivalle kuntoutukselle. Asiakaslähtöinen lähestyminen anamneesista ja alkututkimuksesta lähtien antaa jo paljon tietoa, jota voi hyödyntää harjoittelua suunniteltaessa. Asiakkaan omat näkemykset vaivan synnystä ja kuntoutumisesta kertovat myös hänen valmiudesta sitoutua kuntoutusprosessiin. Anamneesin, erilaisten testien ja kliinisen päättelyn avulla luodaan näkemys asiakkaan vaivasta, hoitosuunnitelmasta ja kuntoutumisen ennusteesta. Tarvittaessa erilaisilla fysioterapeuttisilla hoitotoimenpiteillä luodaan edellytykset ja valmistetaan asiakas harjoittelulle.

Eri vaihtoehtoja ja lähtökohtia fysioterapeuttisen harjoittelun toteuttamiseen

Harjoittelun toteutukseen on paljon vaihtoehtoja. Kuitenkin perusfysiologiset ilmiöt ja harjoitusvasteet ovat samanlaiset kaikilla ihmisillä. Harjoittelua voidaan lähestyä kehon osien (niska, selkä, olkapää, polvi jne.), rakenteiden (lihas, jänne, myofaskiaaliset rakenteet jne.), ominaisuuksien (voima, kestävyys, liikkuvuus jne.), lihastyötapojen (isometrinen, konsentrisen, eksentrisen), liikesuuntien (flexio, extensio, abduktio jne.), toiminnan (nosto, työntö, veto jne) tai kaikkien em. asioiden näkökulmista. Harjoittelua voidaan toteuttaa yksilöllisesti kotona, kuntosalilla, työpaikalla tai fysioterapialaitoksissa. Vaihtoehtoina ovat myös erilaiset ryhmät ja pienryhmät eri teemoilla eri konteksteissa.

Tärkeää on myös huomioida, milloin fysioterapeuttisen harjoittelun tulee olla kevyttä ja enemmän asteittaista altistamista (pacing) kuin intensiivistä kuormittamista. Voimakkaista kivuista kärsiville, ylikuormittuneille ja alipalautuneille asiakkaille selviytyminen jokapäiväisestä elämästä on jo riittävää kuormitusta. Silloin fysioterapeuttinen harjoittelu voi olla ohjausta, neuvontaa, rentoutumista, GMI (Graded Motor Imagery)-tyyppistä toimintaa. Oleellista on yhdessä asiakkaan kanssa miettiä yksilölliset tavoitteet fysioterapeuttiselle harjoittelulle ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi.

Biopsykososiaalinen näkemys osana harjoittelua

Tällä hetkellä puhutaan paljon biopsykososiaalisesta näkemyksestä tai lähestymistavasta eri vaivojen fysioterapiassa. Harjoittelussa biologinen näkemys on hyvin vahva, jota kuormitus- ja harjoitusfysiologia hyvin tukevat. Kuitenkin asiakaslähtöisesti toimittaessa tulee huomioida psykososiaalisetkin tekijät toistojen, sarjojen, palautuksen ja harjoitevalintojen lisäksi. Harjoittelun suunnittelu ja aikataulutus, harjoitusmäärä ja harjoitteiden määrä sekä sovittaminen yksilöllisesti normaalin päivä- ja viikkorytmiin vaikuttavat yksilöllisesti myös harjoittelun toteuttamiseen ja harjoitteluun sitoutumiseen. Ohjaus, opetus ja valmennus luovat perusteita positiiviseen voimaantumiseen osana harjoittelua. Asiakkaan ja fysioterapeutin persoonaan, vuorovaikutukseen, motivaatioon ja tavoitteen asetteluun liittyvät tekijät liittyvät oleellisesti fysioterapiaprosessin onnistumiseen. Erilaisten uskomuksien ja tapojen huomioiminen ja selventäminen osaksi fysioterapeuttista harjoittelua laajentaa koko harjoittelun kontekstia. Tärkeää on saada asiakas ymmärtämään harjoittelu osana fysioterapeuttista hoitoa. Itsetunnon ja minä-pytsyvyyden huomioiminen sekä asiakkaan ottaminen mukaan ja aktivointi harjoittelun suunnittelussa luovat vahvemman perustan kokonaisuuteen.

Mieluummin asiakkaat motivoituvat ja sitoutuvat tekemään ”omia itse suunnittelemissa harjoitteissa” kuin tulostettuja fysioterapeutin ja muiden asiantuntijoiden vuosia sitten kehittämiä harjoitteita, jotka sopivat kaikille tietystä vaivasta kärsivälle.

Yhteenveto

Fysioterapeuttisesta harjoittelusta on paljon erilaisia näkemyksiä ja vaihtoehtoja. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä harjoitteita... tai yhtä ainoa oikeaa tapaa harjoitella. Kuitenkin jokaisen fysioterapeutin tulisi tietää ja osata fyysisen harjoittelun ja kuormittamisen eri periaatteet. Eri ominaisuuksien harjoittamisen perusteet, progressiivisuus pitkällä aikavälillä, ta-



voitteellisuus ja yksilöllisyys kokonaiskuormitus huomioiden ovat perusteita vaikuttavalle ja tehokkaalle fysioterapeuttiselle harjoittelulle. Asiakaslähtöinen ja yksilöllinen harjoittelu biopsykososiaaliset tekijät huomioiden yhtenä fysioterapian osa-alueena tulee kehittämään fysioterapiaa arvostetummaksi, laadukkaammaksi ja halutummaksi palveluksi kauemmaksi fysioterroristisesta toiminnasta.

Marko Rossi

TtM, ft OMT, jatko-opiskelija JyU, valmentaja, kouluttaja, Mehiläinen Jyväskylä & Imatra

Teksti pohjautuu ja perustuu Marko Rossin kehittämään tutkimusnäyttöön ja kliiniseen kokemukseen perustuvaan ”Explain train- terapeuttinen harjoittelu”- koulutukseen ja siinä käytettävään koulutusmateriaaliin.

Otteita psykofyysisestä fysioterapiasta

Asiakas saapuu vastaanotolle varovaisesti, ikään kuin valppaana toimimaan heti, jos jotain yllättävää sattuisi. Hän hengittää keuhkojen yläosilla tiheästi. Silmät ovat tarkkaavaiset ja punakat. Otsa on kurtussa ja hampaat purevat yhteen. Keho on virittynyt. Hartiat ovat koholla, kädet hakeutuvat nyrkkiin ja asento on valpas. *”Alaselkäni on ollut vuosia kipeä. Teen istumatyötä, mistä tämä kaikki varmasti johtuu. En liiku tarpeeksi. Pyöräilen 10 km töihin suuntaansa, käyn hiihtämässä viikoittain vähintään 10 km kerrallaan ja 3x/vko kuntosalilla. On minulla toistuvia päänsärkyjä, niskat ovat aina jumissa, närästystä on usein ja huimaa. Välillä tuntuu, kuin tulisi paniikki ja henkeä ahdistaa. Uni ei usein tahdo tulla ja heräilen yöllä paljon. Niin olihan minulla näitä kipuja jo ihan pienenä, kun kotonamme tehtiin paljon töitä. Minä olin perheen pienimpänä se joka laitettiin kaikista pienimpään paikkaan pinoamaan puita hankalissa asennoissa. Sitten töiden jälkeen piti lähteä joko harjoittelemaan yleisurheilua tai hiihtoa, ellei ollut sinä päivänä kilpailuja lähistöllä. Kotona oli ei juuri leikitty. Tehtiin töitä tai isä pisti urheilemaan.”*

Vastaanottaessamme aistitietoa ympäristöstämme, aivomme ottavat tiedon vastaan ja koavat sen kokemukseksi siitä mitä nyt tapahtuu. Aivomme lähettävät tiedon arvioitavaksi alas nopeampaa reittiä aivojemme syvempiin osiin, missä tietoa verrataan mm. aiemmin koettuun. Jos ympäristöstä saatu tieto arvioidaan uhkaavaksi, matkaa tieto edelleen aivojen syvempiin osiin, missä aktivoituvat stressihormonijärjestelmä sekä sympaattinen hermosto valmistuen koko kehoa taistelemaan tai pakenemaan. Toinen reitti aistitiedolle on koonnin jälkeen hitaampi yhteys ylös otsalohkoon, missä tieto nousee tietoisuuteen. Koska aistitieto kulkee koonnin jälkeen nopeammin aivojen syvempiin ja tiedostamattomiin osiin kuin ylös ”järkiaivoille”, voi keho olla jo virittynyt taistelemaan tai pakenemaan ennen kuin tiedostamme ”mitä todella tapahtuu”. Otsalohkolla on kuitenkin kyky havaita vaaran olleen esimerkiksi väärä hälytys tai kehon reaktion olleen kohtuuton, minkä jälkeen kehon virittyminen laskee.

”Minua suututtaa, kun oireitani vähätellään esimieheni toimesta. Hänen mielestään työ on niin kevyttä, että kyllä siinä pitäisi pärjätä. Ja se työyhteisö, tuntuu kuin sielläkin ihmiset ajattelevat vain omaa etuaan. Oireet pahenevat aina, kun olen paikallani ja siksi 8 h työpäivä on minulle tuskaa. Liikkeessä minun on helpompi olla. Ja se lomareissu oli mahtava. Oli

*ihme, miten pystyin istumaan koko lennon ja vielä kävelemään pitkiä matkoja lomakoh-
teessa koko viikon. Pian kotiin palattuani kivut palasivat.”*

Aiemmillä elämän ja varsinkin lapsuuden kokemuksilla on vaikutusta siihen, millaisena koemme itsemme ja maailman nyt. Syy-seuraussuhteet voivat olla joskus helposti itsekkin nähtävissä, mutta lapsuudessa koetut voimakkaat kokemukset voivat aivojen kehitystasosta johtuen tallentua vain senso-motoriselle tasolle, jolloin kokemukset eivät ole tiedostettuja eikä niille ole sanoja. Toisaalta, jos ajatellaan ihmisen joutuvan onnettomuuteen, jossa häntä uhkaa selvä vaara, aktivoituu stressihormonijärjestelmä ja sympaattinen hermosto aiemmin esitetyn mukaisesti. Jos henkilö ei pysty onnettomuudessaan taistelemaan tai pakenemaan eli purkamaan kehon virittäytyneisyyttä, hän lamaantuu tai muuttuu äärimmäisen kiihtyneeksi. Onnettomuudessa ollut ihminen on joutunut kokemaan sietämättömän tilanteen kykenemättä välttämään sitä millään keinoin, jolloin hänen taistele tai pakene -reaktionsa esityi. Tapahtuman jälkeen hänen kehon stressihormonipitoisuudet eivät palaudukaan perustasolle vaaran poistuttua. Kehossa on edelleen tila, mikä virittää sitä taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Näin äärimmäisessä tilanteessa on mahdollista, että osa aivojen alueista, kuten kielellinen alue ”sammuu”, mikä vaikeuttaa tulevaisuudessa tapahtumien sanottamista. On myös mahdollista, että voimakas kiihtymys muuttaa aistitiedon normaalia mieleen painamista ja tilanteesta ei jää selkeää muistikuvaa vaan mielikuvat voivat olla pirstaleisia aisti-, tunne- tai kehollisia kokemuksia. Äärimmäisissä kokemuksissa mieli voi irtaantua tilanteesta kokonaan.

Normaali uhkia havaitseva järjestelmä on muuttunut ja menneisyyden tapahtuman jättämä reaktio ohjaa nykyhetken fyysisiä reaktioita. Voi olla, että jokin tilanne, tuoksu, ääni tms. muistuttaa tiedostamattakin aiemmasta uhkaavasta kokemuksesta, mikä aktivoi kehollisia ja emotionaalisia reaktioita. Kehon ja mielen muisti palauttaa ihmisen siihen tilaan, jossa esimerkiksi taistele tai pakene-tila ei päässyt purkautumaan aktivoiden sen uudelleen. Pitkään jatkuessaan ja toistuessaan tämä voi aiheuttaa moninaisia kehollisia ja emotionaalisia reaktioita. Erilaisten epämääräisten oireiden hillitseminen, varominen tai turruttaminen, stressireaktioita ja paniikkia aiheuttavien tilanteiden välttäminen tai aivoissa tapahtuneet uhkaa käsittelevien aivojen alueiden muutokset voivat sekoittaa kokemustamme tästä hetkestä ja tähän hetkeen liittyvistä tuntemuksista. Epämääräisten, selittämättömien ja kenties vähäteltyjen oireiden toistuessa ihminen voi alkaa kieltämään ja painamaan oireita alas. Kunnes ne käyvät sietämättömiksi ja kenties hallitsemattomiksi.

En voi koskaan tietää, mitä kaikkea asiakkaani on kokenut ja mikä kaikki hänen kokemusmaailmaansa nykyhetkessä vaikuttaa. Siksi suhtaudun kuntoutukseen mahdollisimman avoimesti, pyrkien kohtaamaan asiakkaan ilman ennakkokäsityksiä ja olemaan itse hänelle mahdollisimman hyvä peili. Tämä on vaatinut ja vaatii jatkuvaa työtä itseni kanssa. Tutustumista omaan itseeni, läsnäolon harjoittamista ja oman ymmärryksen kehittämistä. Esimerkin asiakkaan ollessa selvästi virittynyt ohjaan hänet lattialle mahdollisimman hyvään asentoon. Alamme kehittämään vain olemista ja tietoisuutta omasta kehosta ja sen reaktioista. Asiakas rauhoittuu vähitellen. Työskentelemme kuntoutuksen edetessä mm. hengitysharjoitusten parissa, teemme yksinkertaisia liikeharjoituksia, tutustumme tunteisiin ja niiden kehollisiin reaktioihin sekä hyödynnämme tukena akupunktiota ja manuaalista terapiaa.



Meillä suuren otsalohkon omaavilla ihmisillä on mahdollisuus ikään kuin havainnoida/kokea elämää puolueettomasti ajatusten, tunteiden ja tunnetilojen yläpuolella, jolloin meillä on mahdollisuus myös toimia ja reagoida aiemmasta mallista poiketen. Voimme opetella havaitsemaan, tunnistamaan ja nimeämään nykyhetkessä tapahtuvia ruumiillisia ja emotionaalisia reaktioita. Koska tunteet ja ruumiilliset kokemukset traumaattisesta tilanteesta tulevat esiin nykyhetkessä, reaktioiden kieltämisellä kehoon jäänyt stressireaktio painetaan alas eikä kuntoutuminen pääse tapahtumaan. Voimakkaan kokemuksen kokeneen tulisi pystyä kohtaamaan mennyt historiansa turvallisesti nykyhetkessä, jotta historiasta kumpuava reaktio ymmärretään kuuluvan menneisyyden tapahtumiin. Menneisyyden kokemuksesta jäänyt virittyneisyys purkautuu vähitellen ja kehon toiminnot tasapainottuvat.

"Pikkuhiljaa huomasin, että minähän käyn jatkuvasti kierroksilla. Vähitellen aloin tunnistamaan kehoni jännittyneisyyden. Tunnistin, että erityisesti tapaamiset esimieheni kanssa ja tiettyjen henkilöiden kanssa työyhteisössäni nostivat vireystilaani. Aloin oppia rauhoittamaan jännittyneisyyttäni ja virittäytyneisyyttäni, kunnes kehityin huomaamaan reaktioiden syntyvän ja pystyin rauhoittamaan itseni jo ennen voimakkaita tuntemuksia. Tunnistin arjessa jännittävänä hartioita jatkuvasti työpaikalla. Huomasin kokevani jatkuvasti riittämättömyyttä työpanoksestani. Olin koko ajan varuillani. Tämän huomattuani pystyin yhä useammin palauttamaan itseni ajatuksista kehooni ja rentouttamaan hartiani ja koko olotilani. Läsnäolo kehossani lisääntyi vähitellen arkeen. Huomasin tekeväni harjoitusta puuroa

keittäessä, hampaita pestessä, pyöräillessä ja milloin missäkin. Aloin arvostamaan itseäni. Vähitellen oireeni alkoivat lievittyä. Huomaan selkäni joskus hieman oireilevan, mutta pystyn vaikuttamaan keholliseen tilaani ja kokemukseeni tietoisesti. Ai niin, ja nautin nykyisin liikunnasta. Liikun edelleen paljon, mutta se ei ole samanlaista kuin aiemmin. Se on muuttunut. Ikään kuin jokin, mikä on piiskannut minua ladulla, on poistunut.” Asiakas jatkaa matkaa rytmikkäämmin ja joustavammin liikkuen. Asento on avoin ja tasapainoinen. Hän hengittää levollisesti. Silmät havainnoivat maailmaa ja kasvoilla näkyy tyyneys.

*Hyvinvointi ja Kuntoutus Amida on psykofyysiseen fysioterapiaan ja kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen erikoistunut kuntoutus- ja hyvinvointipalveluja tuottava yritys. Amidalla toimivat fysioterapeutteina **Antero Uimonen** ja **Päivi Ahonen**.*

Artikkelin tapausesimerkki on mukailtu Amidan arjesta todenmukaisesti.

Ammattilaiseksi Tatsiin?

Onko sinulla sananen sanottavana, mielipiteitä jaettavana? Haluatko jakaa palasen työstäsi tai kertoa tutkimuksestasi? Alueen ammattilaiset palsta tarjoaa mahdollisuuden mielipiteen ilmaisuun, asiantuntija-artikkelin julkaisuun ja työsi esittelyyn. Julkaisemme mielellämme uusien yrittäjien kertomuksia, kuvauksia erilaisista toimintaympäristöistä, tuoreita tutkimus- ja opinnäytetyötuloksia, koulutuskokemuksia sekä muita oivalluksia. Vaihdetaan ajatuksia ja ideoidaan vaikka yhdessä ajankohtaista sisältöä jäsentemme iloksi ja ammattitaidon tueksi! Olisi mahtavaa saada Sinut mukaan edistämään alueemme ammattilaisten näkyvyyttä ja jakamaan ammattitaitoasi. Jos ”sulkakynäsi sauhuaa”, otathan yhteyttä tiedotusvastaavaan! Yhteystiedot Tatsin lopussa.

FYSIOTERAPIAUUTISET JA AJANKOHTAISET ASIAT

Uusi edustajisto

Suomen fysioterapeuttien uusi hallitus seuraavalla kolmevuotiskaudelle valittiin edustajiston kokouksessa Kirkkonummella, Långvikin kylpylässä. Keski-Suomi oli vaaleissa hienosti edustettuna: varapuheenjohtajan paikkaa haki Keski-Suomen fysioterapeuttejakin puheenjohtajana 9 vuoden ajan luotsannut Anu Pollari Äänekoskelta ja hallituksen varajäsenyyttä pitkän linjan fysioterapeutit, muuramelainen Sanna Hosio ja Kati Laakso Jyväskylästä. Reissu Etelä-Suomeen kannatti ja kotiin lähdettiin onnittelukukkien kanssa.

Anu Pollari valittiin varapuheenjohtajaksi, Tiina Mäkisen jatkaessa puheenjohtajana. Hallituksen varsinaisina jäseninä jatkavat edelleen **Tarja Svahn** Seinäjoelta ja **Juho Hienonen** Naantalista. Uusiksi hallituksen jäseniksi valittiin **Tanja Balk** Helsingistä, **Mauri Katajisto** Maskusta ja **Jessica Harju** Kokkolasta.

Hallituksen varajäseninä jatkoivat jo aiemmilta hallituskausilta tutut **Sanna Hosio**, Raija Kelloneva sekä Robin Blomberg. Uusiksi varajäseniksi valittiin **Laura Järvi** Lapualta sekä **Mari Leskinen** Tampereelta.

Onneksi olkoon uudelle hallitukselle! Erityisesti Anu Pollarille ja Sanna Hosiolle, jotka oman työnsä ohessa jaksavat tarmokkaasti viedä asioita eteenpäin fysioterapian kentällä ja ovat myös meidän keskisuomalaisten fysioterapeuttien äänitorvena. Menestyksestä tulevaa hallituskautta – pistäkäähän tuulemaan!



Suomen Fysioterapeutit ry:n edustajiston kannanotto

Onko meillä Suomessa tähän varaa? Tuki- ja liikuntaelinvaivoista terveydenhuollon suurimmat kustannukset

Tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsii lähes puolet työikäisistä. Tästä koituu terveydenhuollolle suurimmat, arviolta 3-4 miljardin euron, kustannukset vuodessa. Tuki- ja liikuntaelinvaivat aiheuttavat eniten työstä poissaoloja. Ne johtavat useimmiten ennenaikaisiin työkyvyttömyyseläkkeisiin. Fysioterapeutti on tärkein ammattiryhmä tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä toimintakyvyn tukemisessa.

Tuki- ja liikuntaelinongelmat ja -sairaudet ovat suurin työkyvyttömyyden syy yli kymmenen päivää kestävässä sairauslomissa. Yleisimpiä ja kalleimpia tuki- ja liikuntaelinvaivoja ovat alaselkäkipu ja nivelrikko, joiden riskitekijöitä ovat mm. liikkumattomuus, ikääntyminen ja perimä. Oireita ovat turvotus, lyhytkestoinen aamujäykkyys ja asteittainen toimintakyvyn heikentyminen.

Fysioterapeutti – terapeuttisen harjoittelun asiantuntija

Käypä hoito -suositusten mukaan tulehduskipulääkkeiden vaikutus on vähäinen esimerkiksi kroonisessa selkäkipussa. Asteittain lisättävä harjoittelu vähentää kipua ja kivun uusiutumista sekä parantaa selkäkipupotilaiden toimintakykyä. Pitkittyneessä selkäkipussa fysioterapian vaikuttavuus on merkittävä.

Australian turvallisuus- ja laatuvalvontaviranomaisten mukaan fysioterapia on mm. polven nivelrikon ensisijainen hoitomuoto leikkausten sijaan. Akillesjänteen ja nilkan nivelsiteiden repeämien leikkaustulokset eivät ole tutkimusten mukaan yhtään parempia fysioterapiaan verrattuna. Myös esimerkiksi kortisonipistos on lyhytnäköistä tenniskyynärpään hoidossa, kun fysioterapia johtaa pysyvämpään helpotukseen.

Fysioterapeutti on kokonaisvaltaisen terapeuttisen harjoittelun asiantuntija. Fysioterapeutti suunnittelee yhdessä asiakkaan kanssa yksilöllisen kuntoutusohjelman ja siihen sisältyvät sopivat harjoitteet. Harjoittelun tavoitteet määritetään yhdessä asiakkaan kanssa ja harjoittelu muotoillaan asiakkaan tarpeiden mukaan. Tätä on asiakaskeskeisyys parhaimmillaan. Lääkäriä konsultoidaan tarvittaessa.

Fysioterapeutin suoravastaanottoa laajennettava

Suomen Fysioterapeutit ry:n edustajisto painottaa, että fysioterapeutin tulisi olla ensisijainen kontakti kaikkien tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidossa. Tutkimustiedon valossa fysioterapialla saavutetaan sama tai jopa parempi lopputulos kuin esimerkiksi lääke- tai leikkaushoidolla. Fysioterapiassa on myös huomattavasti vähäisemmät riskit ja kustannukset kuin lääke- ja leikkaushoidossa.

Fysioterapeutin suoravastaanotolla määritetään myös muuta hoitoa tarvitsevat asiakkaat ja heidät ohjataan nopeasti eteenpäin. Näin asiakkaan polku tuki- ja liikuntaelinsairauksissa tehostuu suoravastaanotolla. Edustajisto näkee, että toimintamallia on hyvä laajentaa koskemaan esimerkiksi päivystystoimintaa.

Lähde: Suomen fysioterapeutit [Onko meillä Suomessa tähän varaa?](#)

Lisätietoja: Edustajiston puheenjohtaja Saija Karinkanta, puh. 050 536 8674 tai liiton puheenjohtaja Tiina Mäkinen, puh. 040 5077 382

Vuoden fysioterapeutti 2018

Psykofyysisen fysioterapian parissa pitkän uran tehnyt Kirsti Niskala sai työstään mieluisan tunnustuksen, kun hänet valittiin vuoden 2018 fysioterapeutiksi. Vuonna 2017 samaisen palkinnon voitti tutkimuskentällä ansioitunut Kati Pasanen.

Niskala kouluttaa Suomessa BBAT, eli Basic Body Awareness-menetelmää, josta hän kiinnostui tutustuessaan Ruotsiossa ranskalaisen liike- ja psykoterapeutti Jackues Dropsyn työhön. Niskala on kouluttanut Suomessa yhteensä 20 BBAT-terapeuttia sekä pitänyt lukuisia aiheeseen liittyviä koulutuksia ja kursseja. Niskalan on kuvattu tekevän työtään intohimoisesti, sydän edellä.

Vuoden fysioterapeutti tunnustus jaetaan vuosittain jollekin alamme ansioituneelle vaikuttajalle. Valinnan tekee Suomen fysioterapeutit yhdessä Tempur Sealy Suomi Oy:n kanssa. Suomen fysioterapeuttien sivuilla kuvataan, että vuoden fysioterapeutti on ”...*fysioterapia- alan esikuva, innovatiivinen toimija ja tunnustettu vaikuttaja.*” Arvokkaan tunnustuksen lisäksi valittu saa Tempurin 2000e arvoisen lahjakortin. Lämpimät onnittelut Kirstille!

Erikoisasiantuntijanimikkeen haku huhtikuussa

Suomen fysioterapeutit myöntää ansioituneille jäsenilleen erikoisasiantuntijanimikkeitä. Hakuaika on kaksi kertaa vuodessa, huhti- ja lokakuussa. Nimikkeen saaminen edellyttää hakijalta vahvaa kliinistä kokemusta sekä fysioterapia-alan teoreettista hallintaa, jotka pisteytetään omissa sektoreissaan. Nimikettä ei voida myöntää pelkästään opintojen tai pitkän työkokemuksen perusteella, vaan kriteeristöissä on huomioitu fysioterapeuttien maailmanjärjestön WCPT:n ja Euroopan aluejärjestön fysioterapian erikoistumista koskevat kannanotot. Nimike on voimassa viisi vuotta sen myöntämisestä. Toisen päivityksen jälkeen voimassaoloaika on 10 vuotta. Nimikkeitä myönnetään eri kategorioista, joita ovat mm. neurologisten aikuisten fysioterapia, lasten fysioterapia, työfysioterapia ja TULE fysioterapia. Lisätietoja: toimisto@suomenfysioterapeutit.fi, p. 0207 199 590

Hakulomakkeen ja kriteeristöt löydät sivulta: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/palvelut-ja-edut/fysioterapian-erikoisasiantuntija/>

Liiton jäsenmaksut 2019

- Työssäkäyvät 1,1 % päätoimen bruttopalkasta
- Yrittäjät 163 € / vuosi
- Peruskoulutuksessa olevat opiskelijat 45 € / vuosi
- Eläkeläiset 47€ / vuosi (pl. ennen 2010 eläkkeelle jääneet jäsenet, joiden jäsenyys on maksuton)
- Tällä hetkellä työelämästä poissaolevat (esim. perhe- ja hoitovapaa, ase- tai siviilipalvelus, työttömyys, lomautus, vuorotteluvapaa, ulkomailla työskentely, sairausloma, aikuiskoulutustuki), jotka eivät saa palkkatuloa Suomesta 7 € / kk

Lisätiedot ja ohjeet:

<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/jasenyys/jasenmaksut/>

YRITTÄJILLE

Keski-Suomessa on useita tarmokkaita fysioterapiayrittäjiä. Pelkästään meidän Keski-Suomen fysioterapeuttien 400 jäsenestä teitä yrittäjiä on 99. Osa ammatinharjoittajia, osa yrityksen omistajia. Vuonna 2018 järjestimme yrittäjäporukalla yrittäjien aamukahveja, joilla pääsimme porisemaan yrittämiseen liittyvistä asioista. Kelan kilpailutukset olivat varmasti vuonna 2018 kuumin keskustelunaihe, mutta yhtä lailla puhuttavaa riitti markkinoinnista, somenäkyvyydestä ja palveluiden tuotteistamisesta. Tämä huomioitiin myös koulutuskalenterissa, jossa oli syksyn aikana tarjolla muutakin kuin käytännön fysioterapiataitoja kehittävää tarjontaa. Pieni innokas porukka yrittäjiä kerääntyi kouluttautumaan näistä aiheista markkinoinnin hyödyntämistä käsittelevässä koulutuksessa, jossa haltuun otettiin sometaitoja ja kehitettiin muitakin sähköisen markkinoinnin väyliä. Koulutuksessa käytiin läpi myös henkilöbrändäystä ja sen hyödyntämistä yrityksen näkyvyydessä.

Tämä koulutustoive nousi teiltä yrittäjiltä ja haluamme jatkossakin tarjota tukea ja vastata alueemme yrittäjien tarpeisiin. Yhdistyksemme yrittäjätoimikunta perustettiin 2017 juuri teitä yrittäjäjäseniä varten. Otamme mielellämme vastaan kehitysideoita ja koulutustoiveitanne ja pyrimme vastaamaan mieltänne askarruttaviin kysymyksiin. Olethan siis rohkeasti yhteydessä meihin, mikäli sinulla on kysymyksiä, ideoita tai ajatuksia meille esitettäväksi. vastaan uusia koulutus- tai kehitysideoita ja pyrimme vastaamaan teiltä tulleisiin kysymyksiin.



JAMK / FYSIOTERAPIA

”Oletko kiinnostunut hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämisestä sekä työskentelystä ihmis-
läheisellä alalla? Fysioterapian opinnoista saat valmiudet liikkumis- ja toimintakyvyn sekä
kuntoutuksen asiantuntijaksi.” Näin fysioterapian koulutuskokonaisuutta kuvataan Jyväsky-
län ammattikorkeakoulun sivuilla. Osalla opiskelijoista tämä valmiuksien hankkiminen ja
opettelu jatkuu vielä perusopintojen parissa ja tuleva vuosi tuo tullessaan taas aimo annok-
sen uutta tietoa, uusia verkostoja ja työelämän taitoja harjoittelujen muodossa. Osa puoles-
taan käynnisti kokonaan uuden elämänvaiheen, kun opiskelijastatus vaihtui työntekijäksi.
Monen vuoden uurastus palkittiin ja vuosi 2018 lopetettiin tutkintotodistus taskussa.

Fysioterapia on ala, joka tarjoaa haasteita ja edellyttää elinikäistä oppimista. Opiskelu jatkuu
perusopintojen jälkeen työelämässäkin, mutta vahva pohja luodaan jo opiskeluaikana. Sil-
loin kannattaa imeä itseensä kaikki tieto, minkä saa ja paneutua huolella alan tutkimuksiin.
Moni työelämän fysioterapeutti voi vain haaveilla sellaisesta intensiivisestä opetuksesta,
mitä ammattikorkeakoulut tarjoavat. Ota siis opiskeluajasta kaikki ilo irti ja säilytä uteliaisuus
ja halu oppia valmistumisen jälkeenkin.



Valmistuneet monimuotoryhmäläiset opettajineen -18

JAMK Opiskelijatoimikunta

Opiskelu-aika on monelle jotain, mikä muistetaan loppuelämän ajan. Siellä hankitaan sellaisia ystäviä ja kontakteja, joiden kanssa ollaan yhteydessä vielä sieltä kiikkustuolista käsin, keräännytään kerran vuodessa tai vuosikymmenessä yhteen kuulumisien vaihtoon tai käydään yhdessä ikääntyneiden vesijumpassa. Nuo muutamat vuodet elämäkulussa, tehdyt ryhmätyöt, tuhannet tenttikirjojen luetut sivut, illanvietot, keskustelut, tiedonhauk, ylä- ja alamaet, huolettomuus, ryhmähenki, kaikki se yhteisöllisyys, joka saa jokaisen meistä muistelemaan niitä aikoja, kun meistä tuli fysioterapeutteja. Uniikkia aikaa elämässä.

Vuosittain Jyväskylän ammattikorkeakoulusta valmistuu kymmeniä osaavia fysioterapeutteja. Kokemuksesta voin kertoa, että moni heistä on jo valmistumishetkellä erittäin osaava ja pätevä toteuttamaan ammattiaan. Tietenkin kliininen kokemus on monella vielä vähäistä, mutta jo enenevässä määrin opiskelijat hankkivat lisäosaamista erilaisista koulutuksista opiskelu-aikana. Erilaiset harjoittelumahdollisuudet tarjoavat kliinisten taitojen kehittymiselle loistavia puitteita esimerkiksi erilaisien seura- ja organisaatioyhteistöiden merkeissä.

Opiskelu-aikana on mahdollista tutustua uusimpaan tutkimustietoon fysioterapiasta ja sen mahdollisuuksista. Meidän kliinisen työn tekijöiden on tärkeää muistaa, että vastavalmistunut opiskelija voi olla erityisen hyvä tiedonlähde uusimmista kuntoutuskäytänteistä. Ja onhan todella moni meistä aikanaan valmistuttuaan päässyt työhön juuri siihen yritykseen, yhteisöön tai organisaatioon, jossa on jonkun harjoittelunsa tehnyt. Selkeä merkki siitä, että opiskelijan osaamista on pystytty hyödyntämään jo opiskelu-aikana.

Fysioterapian opiskelu kestävät keskimäärin 3,5 vuotta. Näin ollen aina vuoden vaihtuessa on työelämään siirtymässä kymmeniä vastavalmistuneita, oppimaan innokkaita fysioterapeutteja. Yhdistyksessämme on paljon opiskelijajäseniä ja siksi haluamme muistaa heitä myös valmistumisen kunniaksi. Uusimmat valmistuneet päivä- ja monimuoto-ryhmä viettivät molemmat juhliaan vuoden vaihteen tuntumassa. Molemmissa juhlissa osallistuimme hie-man juhlien kustannuksiin, sekä jaoimme liiton fysioterapiamerkit kaikille jäsenillemme, sekä palkitsimme yhden opiskelijan lahjakortilla koulutuksiimme. Opiskelijat olivat saaneet valita palkittavan henkilön keskuudestaan itse.

Päiväopiskelijoiden ryhmä valitsi palkittavaksi **Annika Kirvesmäen**, jonka valintaa perusteltiin mm. suurella opiskelumotivaatiolla, päättäväisyydellä ja halulla kehittää itseään

osaavaksi fysioterapeutiksi. Monimuotoryhmä valitsi palkittavaksi **Moona Tuominiemi-Karilan**, jonka valintaa perusteltiin mm. sinnikkyydellä ja kyvyllä panostaa opiskeluihin ja organisoida silti myös perhe-elämään pienten lasten kanssa.

Suuret onnittelut molemmille palkituille, sekä kaikille valmistuneille. Lämpimästi tervetuloa fysioterapian kiehtovaan maailmaan, ihan aikuisten oikeasti, **fysioterapeuttina**.

Keski-Suomen fysioterapeutit ry:n puolesta

puheenjohtaja *Sanna Paasu-Hynynen* (kuvassa oik.)



Opiskelijajäsenyydestä on etua

Opiskelijajäsenyys tarjoaa mahtavan tavan verkostoitua alueemme fysioterapeuttien kanssa ja mahdollistaa edullisen lisäkoulutautumisen jo opiskeluaikana. Yhdistyksen jäsenenä olet perillä alamme tapahtumista ja uutisista sekä alueemme koulutuksista ja avoimista työpaikoista. Mikä parasta - opiskelijana et maksa jäsenyydestäsi mitään! Siitä huolimatta olet oikeutettu kaikkiin samoihin etuihin, kuin muutkin jäsenemme.

Haluamme tukea ja innostaa opiskelijoita syventämään ammattiosaamistaan järjestämällä vain opiskelijoille avoimia koulutuksia, opiskelijaystävälliseen hintaan. Koulutusten aiheet ja kouluttajat on valittu teidän opiskelijoiden toivomusten perusteella ja ne ovat viimeisimmäksi käsitelleet mm. toiminnallista anatomiaa ja fasciakäsittelyä. Muistamme opiskelijajäseniämme valmistumisen hetkellä, jolloin jokainen valmistuva saa liiton jäsenmerkin. Lisäksi palkitsemme vuosittain yhden opiskelijan hieman suuremmalla muistamisella. Opiskelijat ovat myös päässeet valitsemaan joukostaan jäsenopiskelijan, joka on saanut lahjakortin johonkin alueemme koulutukseen. Olemme tarjonneet valmistuville lukuisat kakkukahvit ja tukeneet myös valmistujaisjärjestelyissä. Toiveemme on olla mukana tukemassa jäsentemme ammattilaisuutta opiskelemaan pääsystä valmistumiseen ja työelämään saakka.

Jäseneksi liittyminen

Keski-Suomen fysioterapeuttien jäseneksi, tulee sinun olla Suomen fysioterapeuttien jäsen. Opiskelijana jäsenmaksusi on edullisempi, kuin työssäkäyvillä ja kuten sanottua – paikallis-yhdistyksemme jäsenmaksua (14e/vuosi) on opintojesi ajan ilmainen. Jäsenyyttä haetaan kirjallisella lomakkeella, jonka voi täyttää sivulla www.suomenfysioterapeutit.fi

Vaihtoehto 1 on kuulua jäseneksi jonkun 15 eri yhteisöjäsenen kautta, jolloin on myös meidän jäsenemme (yksi yhteisöjäsen on Keski-Suomen fysioterapeutit ry).

Vaihtoehto 2 voit liittyä suoraksi henkilöjäseneksi Suomen fysioterapeutteihin (eli ei ole meidän jäsen, vaan ainoastaan Suomen fysioterapeuttien).

Vaihtoehto 3 on liittyä rinnakkaisjäseneksi, jos kuuluu esimerkiksi johonkin toiseen yhteisöjäsenyhdistykseen tai on suora henkilöjäsen (voit liittyä lisäksi yhdistyksen jäseneksi)

Jos sinulle heräsi kysyttävää yhdistyksen toiminnasta tai jäsenyysasioista, voit olla yhteydessä opiskelijavastaaviimme! He toimivat apujoukkoina juuri tällaisissa asioissa.

Opiskelijatoimikunta tukenasi:

Yhdistyksen opiskelijayhdyshenkilö Pirjo Mäki-Natunen (fysioterapian lehtori)

pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi

Opiskelijavastaava Eveliina Rauhansalo (työelämän fysioterapeutti)

eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

JAMK opiskelijavastaavat

Jonna Tuovinen, **tuovinenjo(at)gmail.com**

Leevi Hakonen, **leevi.hakonen(at)gmail.com.**

Fysioterapian koulutusohjelman uudet opinnäytetyöt

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa valmistuu loistavia opinnäytetöitä tasaiseen tahtiin, eikä vuosi 2018 ollut poikkeus. Opinnäytetyöt ovat opiskelijoille mahtava tapa syventää omaa osaamistaan ja hyvin valittu, ajankohtainen aihe poikii usein työmahdollisuuksia. Myös meillä työelämän fysioterapeuteilla on erinomainen tilaisuus vaikuttaa uusien opinnäytetöiden aiheisiin ja mahdollisuus tarjota opiskelijoille ajankohtaisia tutkimuskohteita. Älä siis epäröi ehdottaa opiskelijoille aihetta, jos teillä on toimipisteessänne tarvetta tutkimukselle tai hoito-ohjeille. Tai ehkäpä jokin materiaali potilastyöhön kaipaisi päivitystä? Ammattitaitoinen ohjaus ja ajankohtainen aihe mahdollistavat laadukkaiden opinnäytetöiden synnyn, mistä on hyötyä koko alallemme. Vilkaisehan siis kevään monipuolista listaa JAMK:ssa syksyllä 2018 julkaistuista opinnäytteistä ja mieti, olisiko teillä tarjota aihetta uusille opinnäytetyötekeville?

Opinnäytetyöt JAMK / Syksy 2018

- Niemistö, Katri; Manninen, Henri. [Ylemmän nilkkanivelen funktionaalisen dorsifleksio-
liikkuvuuden yhteys alaraajan liikehallintaan kenialaisilla ja suomalaisilla kestä-
vyysjuoksijoilla](#)
- Harainen, Outi. [Hyvinvointianalyysin mittaustuloksien hyödyntäminen työhyvinvoin-
nin suunnittelussa](#)
- Mikkola, Kaisa. [Polven rasitusperäiset kiputilat ja alaraajojen liikehallinnan haasteet
10-13 -vuotiailla SM-polun taitoluistelijoilla](#)
- Tykkyläinen, Sonja., Saarinen, Roosa. [2–3-vuotiaan lapsen motorisen kehityksen tu-
keminen : Video-opas vanhemmille](#)
- Jelonen, Aino-Kaisa. [Erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kehon liikkuvuus : Ta-
paustutkimus](#)
- Kaappola, Iiris. [Keskosten General movement- arviointi fidgety-vaiheessa : Integroiva
kirjallisuuskatsaus](#)
- Kirvesmäki, Annika., Iiskola, Markus. [Pituuskasvun huippuvaiheen \(PHV\) huomiointi
jalkapallon fyysisessä valmennuksessa : Opas 11–13-vuotiaiden tyttöjen ja 13–15-
vuotiaiden poikien jalkapallovalmentajille](#)
- Kettula, Minna. Kumpula, Sofia. [Hyvänlaatuisen asentohuimauksen tutkiminen ja
hoito fysioterapeuttisin menetelmin](#)
- Kolu, Salla. [Dynaaminen ortoosi ja nilkan liikkuvuus & spastisuus 5-vuotiaalla lap-
sella, jolla on hemiplegia spastica : Yksittäistapaustutkimus](#)
- Aikasalo, Sarianna. [Karkeamotoristen taitojen harjoittaminen esi- ja alakouluikäisillä
DCD-lapsilla : Integroiva kirjallisuuskatsaus](#)
- Junnila, Henri. [Alaselän kuormittuminen paikallisen it-yrityksen näyttöpäätetyönteki-
jöllä](#)
- Laitinen, Atte. Nykänen, Miika. [A-juniori-ikäisten miessalibandypelaajien alaselän lii-
kekontrolli](#)
- Hyytiäinen, Eeva. [Viulun asemointi ja leuka- ja olkatuet viulistin soittoergonomiassa](#)
- Hyvärinen, Juho-Henrik. [Epätasapainoinen hengitys: Hengitä ja hellitä](#)
- Haakana, Piia. [Kinemaattinen 3D-analyysi spastisten diplegisten CP-vammaisten
lasten kävelystä : Lantion liikkeen tarkastelu kävelyn aikana](#)
- Tulokas, Sanna. [Lantionpohjan toimintahäiriöiden terapeuttinen harjoittelu MS-tau-
dissa : Kuvaileva kirjallisuuskatsaus](#)
- Kortekallio, Vilma. [Sydänsiirron saaneelle soveltuva liikunta kunnon ylläpitovai-
heessa : Integroiva kirjallisuuskatsaus](#)
- Jaakkola, Mika. [Liikunta lievän ja keskivaikean masennustilan interventiona](#)
- Tenhola, Riikka. Kakkonen, Emma. [Keho-ryhmäläisten suhtautuminen omaan ke-
hoon](#)

KOULUTUKSET

Koulutusinfo

1. Koulutukset ovat vain Keski-Suomen fysioterapeuttien jäsenille! Jäsenmaksun tulee olla maksettuna koulutukseen ilmoittautuessa.
2. Koulutuksiin ilmoittaudutaan yhdistyksen kotisivuilla ilmoittautumisaikana. Etu- ja jälki-ilmoittautumisia tai muuta kautta tulevia ilmoittautumisia **ei** oteta vastaan.
3. Ilmoittautuminen on aina sitova! Koulutus tulee perua 2 viikkoa ennen koulutusta. Peruuttamaton koulutus laskutetaan täysihintaisena. Sairaustapauksissa koulutusmaksusta palautetaan puolet lääkärintodistusta vastaan.
4. Koulutusmaksu maksetaan suoraan yhdistyksen tilille. Verkkolaskumahdollisuutta ei ole. Mahdolliset laskut lähetetään kirjeellä tai sähköpostilla, jolloin laskutuslisä on **5e**.
5. Koulutukseen liittyvät kysymykset esitetään koulutuksen vastuuhenkilölle. Löydät vastuuhenkilön nimen ja yhteystiedot koulutusmainoksesta.



Ilmoittautumisohje koulutuksiin

Koulutuksiin ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti kotisivumme kautta. Koulutuksiin voi ilmoittautua vain ilmoittautumisaikana. Tarkistathan siis huolellisesti, milloin haluamaasi koulutukseen tulee ilmoittautua. **Emme ota vastaan etukäteis- tai jälki-ilmoittautumisia.** Jokaisen koulutuksen tarkan ilmoittautumisajankohdan löydät koulutuskalenterista. Koulutuksiin ilmoittautuminen alkaa pääsääntöisesti aamulla klo 07:00 ja päättyy viimeisenä ilmoittautumispäivänä klo 23.59

1. Klikkaa itsesi kotisivuillemme osioon [Koulutukset ja muut tapahtumat](#) ja valitse koulutus, johon haluat ilmoittautua.
2. Täytä yhteystietosi sivun alareunasta löytyvään lomakkeeseen ”**Varaukset**”
3. Ilmoita kommenttikentässä koulutuksen maksaja (taho joka näkyy verkkopankissa maksajana) ja kerro, mikäli haluat koulutusmaksun laskulla. Ilmoita myös laskutusosoite. Laskutuslisä on 5e.
4. Maksa koulutusmaksu suoraan yhdistyksen tilille: **FI59 2017 1800 028735** koulutuskalenterissa mainittuun eräpäivään mennessä. Muistathan käyttää maksaessasi **viitenumeroa**, joka löytyy koulutusmainoksessa/laskussa. Mikäli koulutusmaksua ei ole maksettu eräpäivään mennessä, laskuun lisätään viivästymismaksu 10 €!

LISÄTIETOJA: Koulutusvastaava Mari Kallioinen, kallioinen.mari(at)gmail.com

TERVETULOA KOULUTUKSIIN!

KEVÄÄN 2019 KOULUTUSKALENTERI

1.) **Opiskelijakoulutus: Alaraajan tutkiminen ja terapeuttinen harjoittelu**

Aika: 28.1.2019, klo 17-20
Kouluttaja: Marko Rossi, TtM, OMT-fysioterapeutti
Minimi/maksimi: 10/20 osallistujaa
Ilmoittautumisaika: mennyt
Eräpäivä: 14.1.2019
Viitenumero: 201919
Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35
Hinta: 25€
Paikka: Ilmoitetaan myöhemmin
Vastaava: Enni Laitinen, enni.laitinen(at)gmail.com

Alaraajan toiminnallinen tutkiminen ja terapeuttinen harjoittelu -koulutus sisältää näyttöön perustuvaa tietoa polven ja alaraajojen ongelmista, toiminnallista tutkimista sekä terapeuttista harjoittelua pohjautuen kliiniseen päättelyyn. Koulutus sisältää sekä luento-opetusta että käytännön harjoittelua.

2.) **Niskaperäinen päänsärky**

Aika: 13.3.2019, klo 17-20
Kouluttaja: Merja Soanjärvi, OMT-fysioterapeutti
Minimi/maksimi: 12/20 osallistujaa
Ilmoittautumisaika: 4.-10.2.2019
Eräpäivä: 27.2.2019
Viitenumero: 201922
Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35
Hinta: 60€
Paikka: Ksks, luentosali 1, Keskussairaalantie 19, 40260 Jkl
Vastaava: Mari Kallioinen, kallioinen.mari(at)gmail.com

Koulutuksen tavoitteena on syventää osallistujan tietämystä niskaperäisestä päänsärystä. Koulutus vahvistaa osallistujan taitoja niskaperäisen päänsärky manuaalisessa tutkimisessa ja hoitamisessa sekä harjoitteiden ohjaamisessa. Ota koulutukseen mukaan pieni pyyhe sekä stabilaizer pressure bio-feedback- laite (jos sellaisen omistat).

3.) Kipuasiakkaan kohtaaminen ja motivoiva haastattelu

Aika: 23.3.2019 klo 9-16

Kouluttaja: Tapio Ojala TtM, OMT-fysioterapeutti

Minimi/maksimi: 14/22 osallistujaa

Ilmoittautumisaika: 18.-24.2.2019

Eräpäivä: 3.3.2019

Viitenumero: 201951

Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35

Hinta: 135€ (alv 0%)

Paikka: Coronaria Medica, Ahjokatu 14-16, 40320 Jkl

Vastaava: Maaria Mäkitervo, maaria.makitervo(at)gmail.com

Kohtaatko työssäsi kipuasiakkaita? Jos vastasit kyllä, tämä koulutus on tarkoitettu juuri sinulle!

Kipu on hyvin yleinen ilmiö. Tavalla tai toisella jokainen tulee osalliseksi kivusta. Terapian näkökulmasta varsinkin kroonisen kivun haasteet liittyvät tyypillisesti toimintahäiriöiden vähäisyyteen suhteessa henkiseen kärsimykseen. Koettu kipu ja löydökset eivät kohtaa. Tutkimusten mukaan psykososiaaliset tekijät altistavat krooniselle kivulle. Samat tekijät myös ylläpitävät kroonista kipua ja ehkäisevät sen kanssa selviämistä. Psykkisiin oireisiin kuuluvat mm. pelot, uskomukset, asenteet, depressio, itsensä tarkkailu, yksinäisyys ja pystymättömyyden tunne. Nämä tekijät saadaan selville ainoastaan osaavassa haastattelussa. Motivoiva haastattelu on ainoa keino selvittää, millaisena asiakas kokee ja ymmärtää kivun. Dialogi määrittää myös koko terapian onnistumisen.

Kurssi antaa valmiudet keskustelelevampaan työtapaan ja haastaa asiakkaan tarkastelemaan kriittisesti omaa suhdettaan kipua kohtaan. Asiakkaan oman ajattelutavan ja haitallisten käyttäytymismallien muutos ovat keskeisiä tekijöitä selvitä kroonisen kivun kanssa.

4.) Allasterapia, välineet ja niiden käyttö

Aika: 5.4.2019, klo 17-20
Kouluttaja: Myllyharju- Puikkonen Anu, Ft, TtM
Minimi/maksimi: 10/20 osallistujaa
Ilmoittautumisaika: 4.3-11.3.2019
Eräpäivä: 22.3.2019
Viitenumero: 201935
Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35
Hinta: 65€
Paikka: Wellamo, Savonmäentie 7, 40800 Jkl
Vastaava: Maija Mannisenmäki, maija.mannisenmaki(at)gmail.com

Miten hyödynnän erilaisia välineitä avustamaan tai tehostamaan harjoittelua altaalla. Koulutus sopii sekä tules-, että neurologisten asiakkaiden parissa toimiville fysioterapeuteille.

5.) Geriatrinen kuntoutus koulutuspäivä

Aika: 28.5.2019 klo 8:30-16:00
Kouluttaja: Fysio geriatria, Pauliina Unkeri ft
Minimi/maksimi: 18/30 osallistujaa
Ilmoittautumisaika: 22.-28.4.2019
Eräpäivä: 5.5.2019
Viitenumero: 201948
Tilinumero: FI59 2017 1800 0287 35
Hinta: 200€
Paikka: Ksks, luentotila1, Keskussairaalantie 19, 40260 JKL
Vastaava: Erkki Huhtinen, erikka.huhtinen(at)outlook.com

Koulutuksen aihepiireinä ovat muun muassa muistisairaahan henkilön kohtaaminen ja vuorovaikutus tavoitteellisessa kuntoutuksessa, ikääntyneen toimintakyky ja gerasenian tunnistaminen, lihasvoiman ja tasapainon merkitys sekä tutkitusti vaikuttavat harjoitusprotokollat eri toimintaympäristöissä. Koulutus sisältää teoriaa ja käytäntöä.

KESKUSSAIRAALAN FYSIATRIAN YKSIKÖN KOULUTUKSET



Fysiatrian yksikön järjestämät torstaikoulutukset käynnistyivät tammikuun toisella viikolla Jari Ylisen toiminnallisen pareesin hoidonpohjastusohjeistusluennolla. Koulutukset tarjoavat Keski-Suomen fysioterapeuteille erinomaisen mahdollisuuden huolehtia lakiin perustuvasta velvollisuudesta ylläpitää ammattitaitoaan. Tulevan puolivuotisen koulutustarjonta sisältää jälleen monipuolisesti tietoa niin tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuin neurologisten kuntoutujienkin näyttöön perustuvaan hoitoon, kuntoutukseen ja alueemme hoitokäytäntöihin liittyen. Luennoitsijoina päästään jälleen kuulemaan useita alan ammattilaisia, niin paikallista osaamista kuin ammattilaisia eri puolilta Suomea.

Luentoja voit seurata halutessasi paikan päällä keskussairaalan auditoriossa (ei vaadi ilmoittautumista) tai etänä internetyhteyden kautta. Luentojen seuraaminen etänä vaatii yksityisiltä fysioterapiayrityksiltä sopimuksen fysiatrian yksikön kanssa.

Fysiatrian torstaikoulutuskalenteri kevät 2019

Aika: torstaisin klo 8:05 – 9:00

(luento n. 40 min + keskusteluun 10 – 15 min)

Paikka Keskussairaala -1 kerros koulutustilat/auditorio, ellei toisin mainita.

HUOM! Mikäli luennoitsija on antanut luvan, luennot löytyvät Tules-kartan kautta.

AIKATAULUT 2019

Aika	Aihe ja luennoitsija
<i>tammikuu</i>	
10.1.	Toiminnallisen pareesin hoidonpohjasto. Jari Ylinen, LT ylilääkäri, KSSHHP
17.1	Terveystieteiden ammattilaisen lakisääteiset ilmoitusvelvollisuudet. Jussi Laitinen, johtava sosiaalityöntekijä ja Juhani Luotola, sosiaalityöntekijä, KSSHHP
24.1.	Koulutuspalautte: Hengitys ja fysioterapia - Kuinka edistän potilaani hengitystoimintaa? Fysioterapeutit Kati Hämäläinen; Saara-Maija Hinkkanen ja Laura Reinilä, KSSHHP
31.1.	Olkapään tekoniiveit ja kuntoutus. Juha Paloneva, LT, ylilääkäri; Merja Kumpulainen, fysioterapeutti ja Johanna Lehtonen, fysioterapeutti, KSSHHP
<i>helmikuu</i>	
7.2.	Koulutuspalautte: Liikuntalääketieteen päivät 2018. Juhani Multanen, liikuntafysiologi, KSSHHP
14.2.	ilmoitetaan myöhemmin
21.2.	Olkapään tendinopatian, kalkkitendiniitin ja kapsuliitin näyttöön perustuva hoito. Niina Säteri, erikoistuva lääkäri, KSSHHP
28.2.	HIIHTOLOMA ei esitystä
<i>maaliskuu</i>	
7.3.	Valtakunnalliset lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet – uusi opas. Ulla Kolomainen, kuntoutuspäällikkö, KSSHHP
14.3.	Geriatrisen potilaan voimaharjoittelu. Sarianna Sipilä, professori, Jyväskylän yliopisto
21.3.	Koulutuspalautte: Syömishäiriöpäivät 2018. Laura Hermikoski, fysioterapeutti & Marja Kainulainen, fysioterapeutti. KSSHHP
28.3.	Nilkan alueen jänteiden kiputilojen hoito- ja kuntoutus. Anniina Wannas, erikoislääkäri, KSSHHP
<i>huhtikuu</i>	
4.4.	Liikuntamotivaatio ja käyttäytymisen muutos. Taru Lintunen, professori, Jyväskylän yliopisto
11.4	MS-potilaan kognitiivinen väsymys. Liuha Sanna, neuropsykologi, KSSHHP
18.4	Tekoniivelpotilaiden hoitajaksoja voidaan lyhentää. Konsta Pamilon väitöskirja. Konsta Pamilo, LT, ylilääkäri, KSSHHP.
25.4	Kervikaalisen dystonia potilaan fysioterapia. Irma Haikonen, fysioterapeutti ja Kimmo Kostamo, fysioterapeutti. KYS
<i>toukokuu</i>	
2.5	ilmoitetaan myöhemmin
9.5	Rasitusosteopatiat. Tuovinen Mira, erikoistuva lääkäri, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
16.5.	Tutkimustiedon kriittinen arviointi, Arja Häkkinen, professori, Jyväskylän yliopisto.
23.5.	ilmoitetaan myöhemmin
30.5.	HELATORSTAI ei esitystä

Syksyllä jatkuu! Ehdotuksia aiheista otetaan vastaan

Yhteysthenkilö:

kliinisen fysioterapian asiantuntija (vs.) Teemu Elomaa puh. 014 269 5263 teemu.elomaa@ksshp.fi
poissa ollessa vs. koordinoiva oh Sirpa Mustalampi puh. 014 269 1546 sirpa.mustalampi@ksshp.fi

MUUT TAPAHTUMAT

Valtakunnalliset kotikuntoutuksen verkostopäivät

jamk.fi



I Valtakunnalliset kotikuntoutuksen verkostopäivät fysio- ja toimintaterapeuteille 27.-28.3.2019

Jyväskylän ammattikorkeakoulu JAMK, Dynamo, Piippukatu 2, Jyväskylä

Valtakunnallisten verkostopäivien tarkoituksena on koota yhteen kuntien, maakuntien sekä yksityisen ja kolmannen sektorin kotihoidoissa työskentelevät fysio- ja toimintaterapeutit sekä näiden alojen koulutuksesta ja tutkimuksesta sekä kehittämistyöstä vastaavat tahot ensimmäisen kerran kotikuntoutuksen teeman ympärille.

Verkostopäivien tavoitteena on erityisesti fysio- ja toimintaterapian näkökulmista

- jakaa päättäneiden I&O-kärkihankekokeilujen tuloksia ja kokemuksia sekä keskustella niiden pohjalta kotikuntoutuksen tulevaisuuden kehittämis- ja osaamistarpeista
- pohtia ja keskustella kotikuntoutuksen teoreettisista perusteista, toimintatavoista ja -käytännöistä sekä kotikuntoutuksen vaikuttavuudesta
- jakaa ja vaihtaa tietoa erilaista kotikuntoutuksen asiakasprosesseista ja toimintamalleista sekä konkreettista hyvistä käytännöistä ja uusista ideoista
- vahvistaa fysio- ja toimintaterapeuttien osaamista ja jaksamista kotikuntoutuksen erilaisissa haasteissa
- rohkaista kotikuntoutustyön kehittämiseen ja uudistamiseen innovatiivisella palvelumuotoilulla
- sopia seuraavien verkostopäivien ajankohdasta, sisällöistä ja järjestäjätahosta

OHJELMA

KESKIVIIKKO 27.3.2019 (puheenjohtajana Aila Pikkarainen)

- 9.00 – 9.30 Ilmoittautuminen ja aamukahvit
9.30 – 9.45 Ajankohtaisfoorumin avaus, Mirja Immonen, päällikkö, monialainen kuntoutus, JAMK
9.45 – 10.30 Maakuntavalmistelija Mikael Palola, Keski-Suomen Liitto
10.30 – 10.50 Fysioterapialiiton puheenvuoro, kehittämisasiantuntija Katri Partanen
10.50 – 11.10 Toimintaterapeuttiliiton puheenvuoro, puheenjohtaja Kristina Holmberg
11.10 – 11:30 Aamupäivän puheenvuorojen yhteenveto
- 11.30 – 12.15 LOUNAS (omakustanteinen) ja näyttelyyn tutustuminen
- 12.15 – 13:00 Kuntoutuusuudistus – Anne Kanto-Ronkanen, erityisasiantuntija, STM
13.00 – 14.00 **Katsaus kotikuntoutuksen käytänteisiin, hankkeisiin ja tutkimuksiin, osa I**
Virpi Aralinna, palvelupäällikkö, EKSOTE, Lappeenranta
Eija Janhunen, asiantuntija, JAMK, Kukoistava kotihoito Keski-Suomeen -hanke
- 14.00 – 14.30 KAHVI ja näyttelyyn tutustuminen
- 14.30 – 16.00 **Katsaus kotikuntoutuksen käytänteisiin, hankkeisiin ja tutkimuksiin, osa II**
Outi Sassali, toimintaterapeutti, Toimiva kotihoito Lappiin, Rovaniemi
Kati Nygren, palveluohjauksen esimies, Siun sote, Joensuu
Pyydetty kommenttipuheenvuorot päivästä ja yhteenveto
- 16.30 – 18.00 **Verkostoituminen:** näyttelyn edustajien puheenvuoroja, välipalaa ja vapaasti valittavia teemallisia reflektointisessioita auditorion aulassa ja ravintola Bittipannussa, mm.
Vivago, VideoVisit, Fysioline

TORSTAI 28.3.2019 (puheenjohtajana Jaana Paltamaa)

- 8:15 – 8.30 Ilmoittautuminen 2. päivään osallistujille.
8.30 – 9.00 Mitä jäi eilisestä mieleen? Päivään virittäytyminen.
9.00 – 9.45 Kotikuntoutus uudistuu – vai uudistuuko? Aila Pikkarainen, lehtori JAMK
9.45 – 10.30 Vanhuspalvelujen tila –tutkimuksen tulokset: miten kuntoutus näkyy tällä hetkellä?
THL puheenvuoro
10.30 – 11.00 Iltapäivän pienryhmien alustukset ja ohjeistukset, Eija Janhunen ja Kristiina Juntunen
- 11.00 – 12.00 LOUNAS (omakustanteinen) ja näyttelyyn tutustuminen
- 12.00 – 14.00 Pienryhmä A. Kotikuntoutus fysioterapeutin työssä, moderaattoreina Eija Janhunen & Jaana Paltamaa, JAMK
Pienryhmä B. Kotikuntoutus toimintaterapeutin työssä, Auditorio, moderaattorina Jasu Forss & Aila Pikkarainen
- 14.00 – 14.30 KAHVI ja näyttelyyn tutustuminen
- 14.30 – 15.45 Yhteenveto pienryhmistä ja verkostotoiminnan startti
- 15.45 – 16.00 Palaute ja hyvää kotimatkaa!

Päivän toteutusta ovat tukeneet ohjelmassa mainitut yhteistyötahot

Paikka ja aika

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Piippukatu 2, 40100 Jyväskylä

Ilmoittautuminen ja lisätietoja

Sitovat ilmoittautumiset 10.3.2019 mennessä osoitteessa

<https://www.jamk.fi/fi/Koulutus/Taydennyskoulutus/Seminaarit-ja-asiantuntijapaivat/>

Ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse vahvistus ja kutsu koulutuspäivään.

Sanna Peltola, koulutussuunnittelija, p. 040 560 7927, etunimi.sukunimi@jamk.fi

Hinta

1 päivä: 124 € (sis. alv 24%) sisältää luennot sekä ohjelmassa olevat kahvit sekä ensimmäisen

päivän verkostoitumistilaisuuden

2 päivää 235€ (sis. alv 24%) sisältää luennot sekä ohjelmassa olevat kahvitukset sekä

ensimmäisen päivän verkostoitumistilaisuuden

Uudenlainen konsepti vuosikokouksessa!

Tämän vuoden vuosikokouksen yhteydessä haluamme tarjota teille monipuolisen kokemuksen. Kokouksen lisäksi järjestämme koulutuksellisen keskustelutilaisuuden näyttöön perustuvasta terveydenhuollosta. Kouluttajana **TtM, ft Juho Hienonen**. Tervetuloa mukaan yhdistystoimintaan, sekä kuulemaan uusinta tutkimustietoa siitä millaiset fysioterapian toimintamallit ovat tutkitusti toimivia ja kustannustehokkaita.

Kutsu vuosikokoukseen

Tervetuloa Keski-Suomen fysioterapeutit ry:n sääntömääräiseen vuosikokoukseen la 9.3.2019 klo 12-17.00 ravintola Bella Rومان! (Kauppakatu 41, 40100 Jyväskylä)

Kokouksessa valitaan puheenjohtaja ja hallituksen erovuoroisten tilalle uudet varsinaiset ja varajäsenet, sekä käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kokouksessa käsitellään vuoden 2018 tili- ja toimintakertomus, sekä tili- ja toimintasuunnitelma vuodelle 2019.

Kokouksessa päätetään yhdistyksen jäsenmaksusta vuodelle 2020.

Kokouksessa on ruokailu, jonka vuoksi sitovat ilmoittautumiset 22.2.2019 mennessä [sanna.paasu\(at\)gmail.com](mailto:sanna.paasu(at)gmail.com)

MAINOSTUS

Haluatko mainospaikan Tatsiin, näkyvyyttä Facebookiin tai ilmoituksellesi sähköpostijakelua? Ota yhteyttä: [fysioterapeutit\(at\)keskisuomenfysioterapeutit.fi](mailto:fysioterapeutit(at)keskisuomenfysioterapeutit.fi)

MAINOS-/ILMOITUSHINNAT 2019

Koko sivu 120€

½ sivua 60€

¼ sivua 30€

(sis. alv24%)

Kaikki mainoshinnat pitävät sisällään myös erillisen sähköpostimainoksen.

KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTIT 2018-2019

PUHEENJOHTAJA Sanna Paasu-Hynynen p. 044-575 0555 sanna.paasu(at)gmail.com	
VARSAINAISET JÄSENET Anu Lahtinen (jäsen sihteeri) anu.lahtinen(at)rokki.net Anu Pollari (rahastonhoitaja) anu.pollari(at)gmail.com Eveliina Rauhansalo (tiedotusvastaava) eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi Kati Laakso kati.laakso(at)outlook.com	VARAJÄSENET Maija Mannisenmäki (varapj.) maija.mannisenmaki(at)gmail.com Maaria Mäkitervo (sihteeri) maaria.makitervo(at)gmail.com Erkka Huhtinen erkka.huhtinen(at)outlook.com Esa Niemistö esa.niemisto(at)gmail.com
KOULUTUSTOIMIKUNTA	
Koulutusvastaava	
Mari Kallioinen kallioinen.mari(at)gmail.com Esa Niemistö esa.niemisto(at)gmail.com Enni Laitinen (opiskelija) enni.laitinen(at)gmail.com Maija Mannisenmäki maija.mannisenmaki(at)medica.fi	Eveliina Rauhansalo eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi Maaria Mäkitervo maaria.makitervo(at)gmail.com Erkka Luhtinen erkka.luhtinen(at)outlook.com Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com
YRITTÄJÄTOIMIKUNTA Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com Anu Lahtinen anu.lahtinen(at)rokki.net	JAMK OPISKELIJAVASTAAVA Jonna Tuovinen tuovinenjo(at)gmail.com Leevi Hakonen leevi.hakonen(at)hotmail.com
YHDISTYKSEN OPISKELIJAVASTAAVA Eveliina Rauhansalo eveliina.rauhansalo(at)fysiomuurame.fi	OPISKELIJAYHDYSHENKILÖ Pirjo Mäki-Natunen pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi
POTILASASIAMIES Susanna Antikainen susanna.antikainen(at)fysiocenter.fi p. 050 – 347 0737	