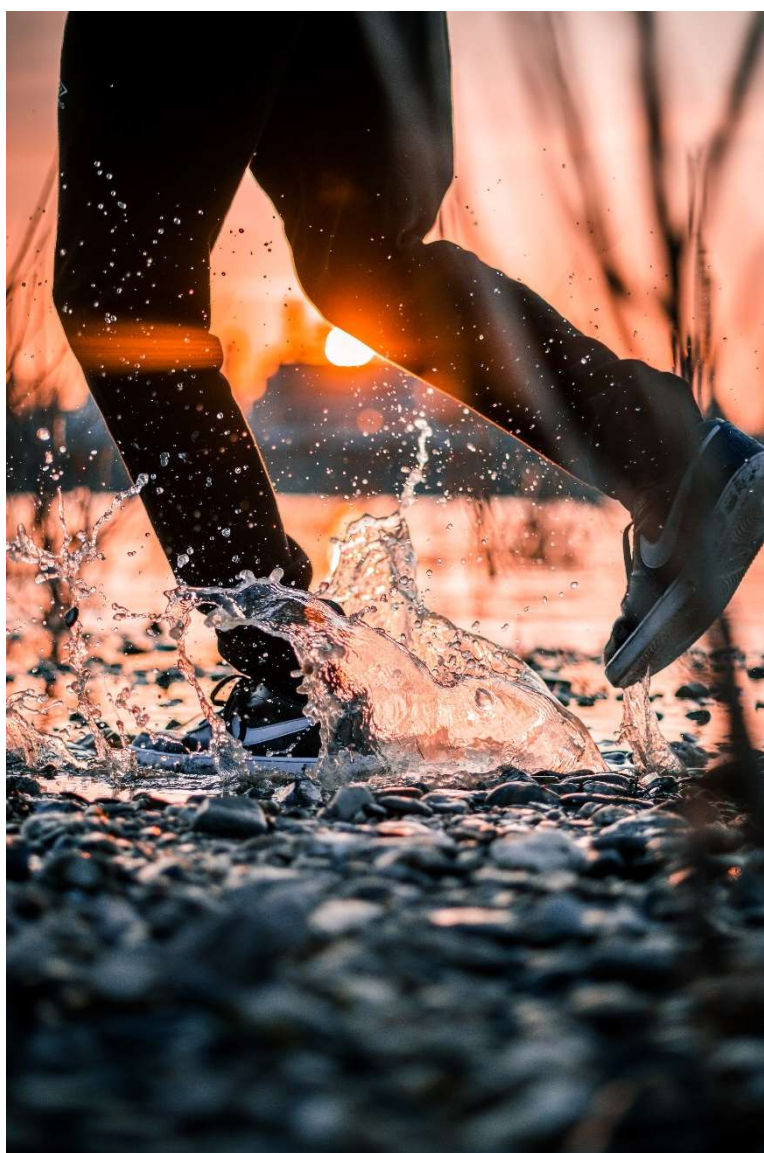


Jäsen-Tatsi

2/2021

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
Kuvat: Unsplash, Word kuvapankki

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
viimeistään **12.1.2022** mennessä.

SISÄLLYS

PUHEENJOHTAJAN PILKKEET	4
TATSI 2 / 2021	5
KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN UUTISET	6
Hae koulutusavustusta	6
Uusia yhdistystoimijoita	7
Alueen ammattilaiset	9
Harjun treenikontti	9
FYSIOTERAPIAUUTISET JA AJANKOHTAISET ASIAT	11
Tuloksia vai toistoja – koulutuskiertue	11
Erikoisasiantuntijanimikkeen haku lokakuussa	11
Liiton jäsenmaksut 2021	12
YRITTÄJILLE	13
JAMK Opiskelijatoimikunta.....	14
Opiskelijajäsenyys	15
Liittymisohjeet	15
Fysioterapian koulutusohjelman uudet opinnäytetyöt.....	17
Opinnäytetyöt JAMK / KEVÄT 2021	17
KOULUTUKSET.....	19
Koulutusinfo.....	19
Ilmoittautumisohe koulutukseen	20
SYKSYN 2021 KOULUTUSKALENTERI.....	21
1. Purentaelimistön toimintahäiriöt (TMD).....	21
2. Liikkujan syvät lihakset ja lantionpohja	21
3. Opiskelijakoulutus: Allasterapian perusteet	22

4. Alaraaja by Movedoc	22
KESKUSSAIRAALAN FYSIATRIAN KOULUTUKSET.....	23
Aikataulut 2021.....	24
Keski-Suomen fysioterapeutit 2021-2022	25
MAINOS- JA ILMOITUSHINNAT	26



PUHEENJOHTAJAN PILKKEET

Kohti uutta normaalia.

Kuntoutus puhuttaa valtakunnallisesti esimerkiksi kliinisessä työssä, asiakkaidemme parissa, päättäjien pöydillä, kuntoutuksen koulutuksen sisällöissä, sekä tutkimuksessa. Silti tuskin kukaan voi yksiselitteisesti määritellä sen mitä kuntoutus on, kenen sitä kuuluisi saada, kuka sen kustantaa ja millaista on yksilölähtöinen, kustannustehokas kuntoutus.

Kuntoutuksen eräänlaisen murroskauden myötä myös fysioterapia elää uudenlaista aikakautta. Paljon on muuttunut jo viimeisen vuosikymmenen aikana esimerkiksi siksi, että fysioterapiatutkimus on laajentunut ja tuottaa jatkuvasti laadukasta ymmärrystä fysioterapian ydinasioista. Tulevat vuodet näyttävät mihin suuntaan koko kuntoutuksen kenttä ja fysioterapia kulkee.

Tällä hetkellä useassa eri työryhmässä tehdään selvitystyötä mm. kuntoutuksen määrittelyn, kuntoutuksen koulutuksen ja kuntoutuksen tutkimuksen nykytilan selvityksen, sekä tulevaisuuden linjauksien parissa. Mahdollisimman laaja-alaisen ymmärryksen saaminen on tärkeää ja siksi rohkaistenkin jokaista teistä nostamaan äänensä kuuluville silloin jos se suinkin on mahdollista. Juuri nyt piirretään tulevaisuuden muotokuvia ja on paljon myös meistä itsestämme kiinni mikä on fysioterapian rooli tuossa maalauksessa.

Kuntoutusalan asiantuntijat ja Suomen fysioterapeutit ovat ahkerasti ottaneet kantaa kuntoutuksen todellisen luonteen puolesta. Kuntoutus ei voi olla hoitoa, vaan sen tulee aktiivisesti osallistaa ihmisiä ottamaan vastuuta oman toimintakykynsä ja hyvinvointinsa ylläpysymisestä. Poikkeustilan aikana hoidolliset toimenpiteet ovat ymmärrettävästikin korostuneet, mutta on sanomattakin selvää, että sellainen toimintalinjaus ei voi jatkua kovin pitkään. Passiivisemmasta hoidosta kohti aktiivisempaa kuntoutusta tulisi nousta tulevaisuuden teemaksi entistä vahvemmin. Aina käytännön toteuttaminen ei ole niin yksinkertaista ja siksi erilaisien työryhmien laaja-alaisen tiedon saaminen juuri kliiniseltä kentältä ja asiakasnäkökulmasta on niin tärkeää. Halutessasi kertoa oman mielipiteesi kuntoutuksen koulutuksen nykytilan vahvuuksista, heikkouksista ja tarpeista voit osallistua vastaamalla Kuntoutuksen koulutuksen ja tutkimuksen kehittämisfoorumin [webropol-kyselyyn](#). Kyselyyn on tärkeää

saada vastauksia mahdollisimman monen eri ammattikunnan edustajilta, joten voit vapaasti jakaa linkkiä eteenpäin kuntoutuksen parissa työskenteleville.

Nyt luodaan uutta normaalia ja jokainen meistä haluaa fysioterapian olevan osa sitä.

Iloa, väriä ja energiaa jokaisen syksyyn ❤️



Sanna-

Sanna Paasu-Hynynen

sanna.paasu(at)gmail.com

044 – 575 0555

TATSI 2 / 2021

Vuoden viimeinen Tatsi ilmestyy tällä kertaa hieman totuttua myöhemmin ja syynä tähän on ollut edelleen koronapandemian tuoma epävarmuus koulutuskalenterin suunnittelussa. Tilanteesta huolimatta olemme saaneet varattua tällekin syksylle äärimmäisen mielenkiintoisia koulutusaiheita ja mahtavia kouluttajia. Syksyllä on mahdollista perehtyä purentaelinlihasfysioterapiaan, liikkujan lantionpohjaan sekä nilkan ja jalkaterän ongelmiin ja opiskelijat pääsevät sukeltamaan allasterapian pariin. Fysiatrian koulutuskalenteri tarjoilee sekin vaihtuvia teemoja torstaiaamuihin. Erinäisiä rajoituksia kokoontumisten suhteen on edelleen voimassa, ja huomioimme ne koulutusten toteuttamisessa. Seuraamme tilannetta aktiivisesti. Syksy aloitetaankin etäkoulutusten parissa, jonka jälkeen toivotaan, että läsnäolokoulutukset voidaan toteuttaa aiotusti myöhemmin loka-marraskuussa. Tarkemmat tiedot koulutuksista päivitetään viipymättä, kun käytännön asiat varmistuvat.

Koulutusasioiden lisäksi tämän kertaisessa Tatsissa mm. Harjun treenikontin esittely, ohjeet koulutusavustuksen hakemiseksi ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kevään opinnäytetyöt.

KESKI-SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN UUTISET

Hae koulutusavustusta

Keski-Suomen fysioterapeutit haluaa olla mukana edistämässä jäsentensä asiantuntijuuden kehittymistä. Jaamme vuosittain koulutusavustuksia, jotta voisimme suoraan osoittaa tukemme ja ilmaista, että arvostamme ammattitaidon kartuttamista ja elinikäistä oppimista.

Koulutusavustusta voi hakea **JO SUORITETTUIEN** opintojen, laajempien opintokokonaisuuksien tai yhden selkeän suoritettun kokonaisuuden kurssimaksuun. Avustuksen saajat ja avustussummat päättää Keski-Suomen fysioterapeuttien hallitus. Päätös tehdään hakemusten perusteella ja avustuksen myöntämisessä huomioidaan aiemmat hakemukset ja saadut avustukset.

Hakemukseen tulee liittää kopio koulutusmaksusta sekä todistus koulutukseen osallistumisesta. Hakemuksesta tulee käydä ilmi mahdollinen muualta saatu avustus tai tuki, sillä koulutusmaksun tulee olla itse maksettu. Hakemukset toimitetaan sähköisesti (esim. skannattuna) 30.9.2021 mennessä osoitteeseen: [sanna.paasu\(at\)gmail.com](mailto:sanna.paasu(at)gmail.com). Otsikoi sähköpostiviestisi: "Koulutusavustushakemus Keski-Suomen fysioterapeutit" Löydät koulutustukihakemuksen sivuiltamme tai voit avata ja täyttää sen suoraan oheisesta linkistä:

[koulutusavustushakemus.](#)



Uusia yhdistystoimijoita

Vapaaehtoisuuteen perustuva työ tärkeän asian parissa on palkitsevaa. Teemme tiivistä yhteistyötä Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin sekä paikallisten yritysten kanssa. Kuulemme myös jäseniämme ja pyrimme järjestämään aina toiveiden mukaisia koulutuksia ja tapahtumia sekä tiedottamaan teitä alan ajankohtaisista asioista. Tätä varten meillä on koulutustoimikunta, joka vastaa koulutuskalentereiden täyttämisestä ja koulutusten järjestelyistä. Lisäksi yhdistyksessä toimii kehittämishaluinen yrittäjätoimikunta sekä opiskelijatoimikunta, joiden tehtäviin kuuluu edistää sekä yrittäjien että opiskelijajäsenten asioita.

Yhdistystoimintaa ei olisi ilman vapaaehtoisia toimihenkilöitä. Se, että voimme jatkossakin toimia aktiivisena paikallistason vaikuttajana fysioterapian tunnettavuuden edistämiseksi ja olla tukemassa jäsentemme ammattiosaamisen kehittymisessä, vaatii apukäsiä ja innokkaita tekijöitä. Myös tuoreita ideoita ja näkemyksiä tarvitaan! Siksi olemme äärimmäisen iloisia, että olemme saaneet keväällä joukkoomme uusia aktiivisia jäseniä, muun muassa seuraavaksi esittäytyvän työfysioterapeutti **Minna Heikkisen**. Tervetuloa joukkoon!

Minna Heikkinen



Olen 26-vuotias työfysioterapeutti, tuore yrittäjä ja uusi jäsen Keski-Suomen fysioterapeuttiyhdistyksen hallituksessa. Olen mukana erityisesti yhdistyksen koulutus- ja yrittäjätoimikunnassa. Luonteeni on hyväntahtoinen ja elämäniloinen ja nautin työstäni enemmän kuin ääneen kehtaan sanoa.

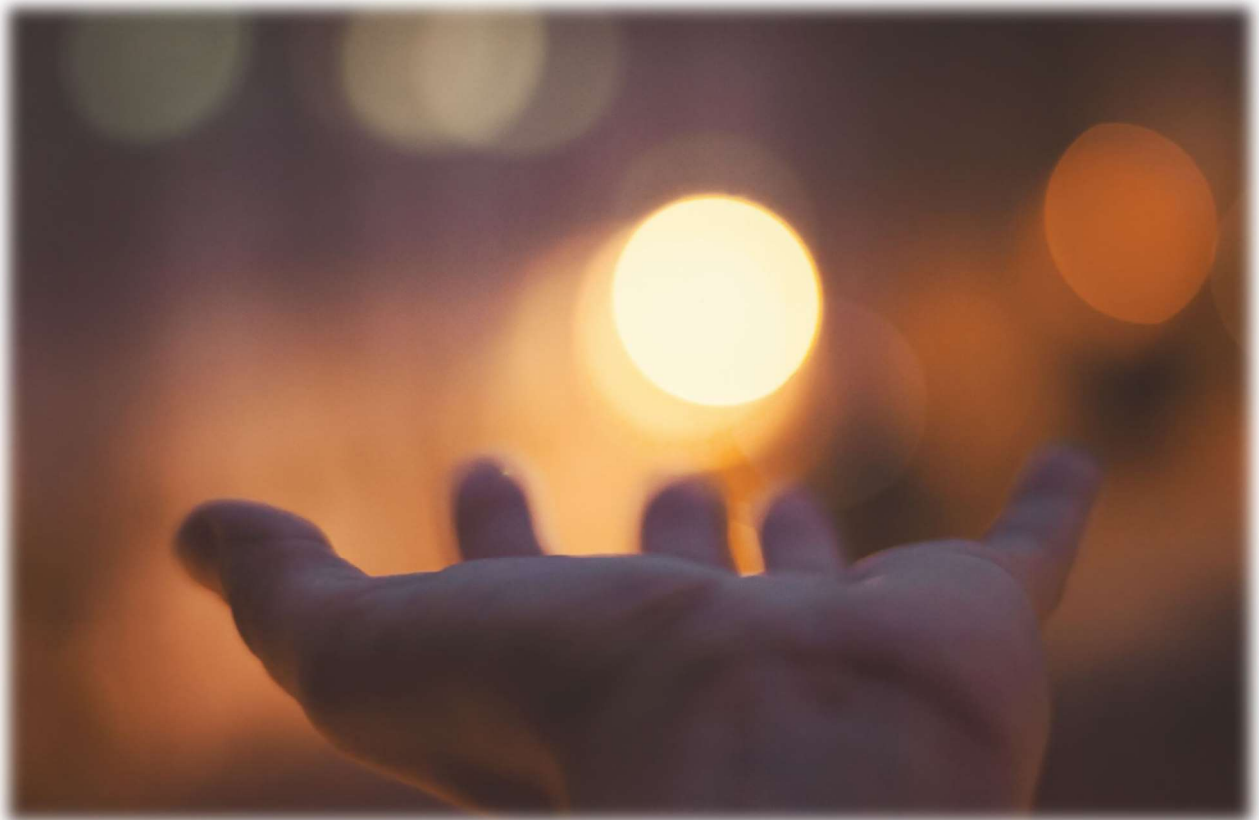
Tänä vuonna 2021, eli hieman yli kolme vuotta valmistumiseni jälkeen, oli ajankohtaista lähteä yhdistystoimintaan mukaan. Alkuvuonna sain isommat koulutukset: työterveyslaitoksen pätevöittävä- ja suoravastaanotto-koulutuksen finaaliin, ja aikaa vapautui muualle. Syitä olla yhdistystoiminnassa mukana on useita. Mielestäni fysioterapia on alana niin merkittävä sekä kansanterveyden että yksilön

hyvinvoinnin näkökulmasta, että tietoa fysioterapeuttien osaamisesta kannattaa olla jaka-
massa. Lisäksi kollegiaalisen tuen ja osaamisen jakaminen näin monimuotoisella alalla on
hedelmällistä. Onkin hienoa päästä järjestämään koulutuksia ja tapahtumia, jotka tarjoavat
mahdollisuuksia kollegoiden kohtaamiselle.

Hymyillään kun tavataan ja tutustutaan kun jutellaan. :)

Kiinnostaako vaikuttaminen?

Jos toimintamme kiinnostaa, olet innokas ideoimaan uutta tai hiukankin halukas vaikutta-
maan alan ja alueemme asioihin, tule ihmeessä mukaan toimintaan. Me perehdytämme
sinut toimenkuviin sekä ihmisiin yhdistyksen taustalla. Tarvittaessa voit myös ottaa yhteyttä
puheenjohtajaan tai toimijoihimme ja kysyä lisätietoja.



Alueen ammattilaiset

Alueen ammattilaiset-palsta nostaa esille alueellamme toimivien ammattilaisten asiantuntijuutta sekä erilaisia työympäristöjä. Palsta toimii myös erinomaisena alustana oman yritystoiminnan esittelyyn. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii Jyväskylän ammattikorkeakoulusta fysioterapeutiksi valmistunut Martti Myllynen, joka loi itselleen työpaikan perustamalla konttikuntosalin yhdessä liikuntapedagogiikkaa opiskelevan kaverinsa kanssa.

Harjun treenikontti

Ulkona treenaaminen innostaa yhä enemmän ihmisiä kesäisin. Kunnat ja kaupungit ovatkin tämän huomanneet, sillä esimerkiksi Jyväskylästä löytyy jo 11 kaupungin rakennuttamaa ulkokuntosalia. Ulkoharjoittelun suosion huomasivat myös yrittäjät Janne Kinnunen ja Martti Myllynen, jotka ovat yrittäjät Jyväskylän ensimmäisen konttisalin “Harjun treenikontin” takana.



Harjun treenikontti on Jyväskylän keskustan kupeessa sijaitseva ulkokuntosali, joka tarjoaa asiakkailleen ohjattuja pienryhmätunteja sekä mahdollisuuden omatoimiseen harjoitteluun. Yrittäjiä innosti ajatus ainutlaatuisesta ulkokuntosalista sekä mahdollisuus luoda itselleen motivoiva kesätyö. *“Koimme, että Jyväskylästä puuttui hyvin varusteltu ulkokuntosali, joka tarjoaa asiakkailleen ohjattua harjoittelua”*. Ulkokuntosalilta löytyy kaksi konttia, joissa kuntosalivälineitä varastoidaan. Harjun treenikontti tarjoaa päivittäin valmennettuja pienryhmätunteja. Ohjatut tunnit ovat vahvasti ottaneet vaikutteita CrossFit-harjoittelun maailmasta, sillä sekä Myllysellä että Kinnusella on CrossFit-taustaa. WOD-tuntien (workout of the day) lisäksi treenikontin tuntivalikoimasta löytyy painonnostoa, kestävyys- sekä liikkuvuusharjoittelua.

Myllynen valmistui tänä keväänä fysioterapeutiksi ja hän kokee korkeakouluopintojen antaneen paljon tärkeitä valmiuksia yrittäjyyteen. *“Fysioterapeuttiopinnot antoivat varmuutta omaan ammattitaitoon ja opiskelut opettivat myös paljon taitoja, jotka ovat yrittäjänä tärkeitä, kuten oma-aloitteellisuutta ja tarkkaa aikatauluttamista. Lisäksi useat harjoittelujaksot antoivat hienon mahdollisuuden oppia monilta kokeneemmilta osaajilta ympäri Keski-Suomen”*. Kinnunen sen sijaan viimeistelee parhaimmillaan liikuntapedagogiikan opintojaan.

Digitaalisuus on muuttanut yrittäjyyttä helpommaksi ja edullisemmaksi. Työtehtäviä, joihin ennen piti palkata eri alan ammattilaisia, on nykyään mahdollista myös tehdä osittain itse. Esimerkiksi verkkosivujen ja markkinoinnin rakentamiseen on paljon erilaisia digitaalisia työkaluja, joita Myllynen ja Kinnunenkin ovat pystyneet hyödyntämään. Myös ajanvaraukset ja jäsenyydet hoituvat lähes täysin sähköisesti. Nuoret yrittäjät ovat saaneet harjoitella paljon muitakin asioita, joita opinnoissa ei olla käsitelty, kuten kirjanpitoa ja myyntiä. Kinnunen näkeekin, että yrittäjyyttä ja siihen liittyviä taitoja tulisi käsitellä yhä enemmän liikunta-alan opinnoissa. Monet liikunta-alan asiantuntijat saattavat ryhtyä yrittäjiksi uransa aikana, jolloin olisi hyvä tietää ainakin perusteet yrittäjyydestä. *“Kesä on ennen kaikkea ollut meille arvokas oppimiskokemus. Koemme, että olemme onnistuneet hyvin ja asiakkailta on tullut paljon positiivista palautetta.”*

Martti Myllynen / 044 201 5742

FYSIOTERAPIAUUTISET JA AJANKOHTAISET ASIAT



Tuloksia vai toistoja – koulutuskiertue

Suomen Fysioterapeuttien jäsenille suunnattu koulutuskiertue starttaa lokakuussa! Koulutuskiertueen teemana on tänä vuonna fyysinen aktiivisuus fysioterapiassa. Koulutuskiertue sisältää kuusi erillistä luentoa – johdannon aiheeseen sekä viisi teemakohtaista luentoa. Luennot järjestetään webinaareina, jotka ovat katsottavissa tallenteina myös jälkikäteen.

Kiertueen luennoitsijoina nähdään Tommi Vasankari, Tuija Luhtala, Juho Korpi, Marianne Himberg, Annette Collin ja Tarja Kinstedt.

Osallistumismaksut:

- Suomen Fysioterapeuttien jäsenet 25 € / webinaari tai 100 € / koko sarja (*
- Muut kuin liiton jäsenet 50 € / webinaari tai 200 € / koko sarja
- Suomen Fysioterapeuttien opiskelijajäsenet 0 €
- *) Työstä poissa olevat Suomen Fysioterapeuttien jäsenet saavat 50% alennuksen koodilla 50A

Tarkemmat tiedot luentojen sisällöistä ja aikatauluista: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/koulutukset/koulutuskiertue-2020-2/>

Erikoisasiantuntijanimikkeen haku lokakuussa

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 kriteeristössä 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 2021

- Työssäkäyvät 1,2 % päätoimen bruttopalkasta
- Yrittäjät 175€ / vuosi
- Peruskoulutuksessa olevat opiskelijat 45 € / vuosi
- Eläkeläiset 50€ / 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 8€ / kk

Mikäli kuulut työsi puolesta toiseen ammattiliittoon, voit kuulua Suomen Fysioterapeutteihin **rinnakkaisjäsenenä 101 € vuosimaksulla**. Jäsenedut ovat silloin rajoitetut.

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

YRITTÄJILLE

Hei yrittäjäjäsen!

Juttelin muutama päivä sitten erään kollegan kanssa. Hän kertoi, että tykkää työstään enemmän nyt kuin viisitoista vuotta sitten, jolloin aloitti työt fysioterapeuttina. Keskustelumme jälkeen pohdiskelin, että näinhän minullekin on käynyt. Mutta eikö sen pitänyt olla niin, että työhön väsy vuosien mittaan? Väsymystä toki on useinkin, mutta silloin kun ei väsyttä, tykkään työstä asiakkaiden kanssa huomattavasti enemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Itse ajattelen, että mieltymys kasvaa, koska osaaminen ja kokemus karttavat vuosien mittaan. Tämä taas antaa itseluottamusta ja työn viihtyvyys kohenee.

Koen myös, että pandemian aikana arvostus työtämme ja alan yrityksiä kohtaan on kasvanut. Julkisuudessa on paljon puhuttu liikkumisen vähenemisestä ja sen seurauksista terveydelle. Vastaanotolla se on näkynyt mielestäni erityisesti ikäihmisten kohdalla (ehkä myös nuorten). Heidän (liikunta)harrastuksensa ovat olleet tauolla jo puolentoista vuoden ajan, minkä seurauksena monen fyysinen kunto on heikentynyt ja tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat pahentuneet. Julkinen terveydenhuolto on kuormittunut, ja aikoja sinne on toisinaan hankala saada. En muista, että aktiivisuuden ja harjoittelun merkityksestä hyvinvoinnille olisi aikaisemmin puhuttu julkisesti yhtä paljon kuin parhaillaan puhutaan. Nyt on hyvä hetki keskustella myös asiakkaiden kanssa ja kysyä, tarvitsevatko he apua tai ohjausta harjoittelun toteuttamiseksi. Yksi työmme tärkeimpiä tavoitteita on asiakkaan toimintakyvyn parantaminen tai ylläpito, joten keskustelu olisi vähintäänkin aiheellinen.

Jotta puhuttelevista aiheista ja uusista ajatuksista voisi keskustella kollegoiden kanssa, järjestämme 25.8. Päijänteellä yrittäjäristeilyn. Toivottavasti nähdään!

Kaunista syksyn alkua jokaiselle teistä!

Liis Kukkonen

Yrittäjätoimikunta



JAMK Opiskelijatoimikunta



Mukavaa lukuvuoden aloitusta vanhat opiskelijat sekä suuret onnittelut opiskelupaikasta ja lämpimästi tervetuloa Jyväskylän Ammattikorkeakouluun te uudet innokkaat tulevat fysioterapeutit! Teillä on alkamassa tai jo käynnissä mielenkiintoinen ja kiehtova elämänvaihe opiskelijana. Nauttikaa siitä! Nyt on mahtava tilaisuus ihmetellä, kysyä harjoitella ja oppia tätä kiehtovaa alaa.

Keski-Suomen fysioterapeutit haluaa omalta osaltaan kannustaa ja tukea teitä opinnoissa, kun perehdytte tämän monipuolisen, mutta haastavan ammatin saloihin. Yhdistyksellämme on useita opiskelijavastaavia, jotka toimivat opiskelijoiden hyväksi ja pyrkivät tuomaan opiskelijoiden toiveet ja tarpeet näkyviksi. Tämä mahdollistaa muun muassa sen, että teidän opiskelijoiden toiveet ja tarpeet tulevat kuulluksi ja voimme tarjota teille sellaisia koulutuksia ja tukea siinä, missä sitä koette eniten tarvitsevanne. Tuokaa siis rohkeasti esille näitä toiveita ja tarpeita, esimerkiksi nykäisemällä yhdistyksen opiskelijavastaavia hihasta.

Ja vaikka valmistuminen saattaa tuntua osalla vielä kaukaiselta ajatukselta, opiskeluaika menee nopeasti. Siksi koulutuksesta kannattaa ottaa alusta saakka kaikki irti ja ammentaa JAMK:n ammattitaitoisen opettajakunnan ammattitaitoa ja oppia itselleen. Tärkeää on pitää matkassa utelias mieli, kysyä, keskustella, tutkia ja kyseenalaistaa. Ja ihan varoituksen sanana: fysioterapia on kiehtova tieteenala, joka imaisee mukaansa ja koukuttaa. Siitä tulee usein harrastus ja jopa elämäntapa. Muistakaa kuitenkin pitää kiinni muistakin mielenkiinnonkohteistanne, levätä ja rentoutua. Vain palautunut keho ja virkeä mieli jaksavat omaksua uutta ja oppia tärkeitä taitoja.

Eveliina Rauhansalo, JAMK alumni

Opiskelijajäsenyys

Opiskelijajäsenyytemme on **maksuton**, mutta silti olet oikeutettu kaikkiin samoihin etuihin kuin muitkin jäsenet! Opiskelijajäsenyys mahdollistaa muun muassa edullisen lisäkouluttamisen opiskeluaikana sekä verkostoitumisen työelämän fysioterapeuttien kanssa. Yhdistyksen jäsenenä olet perillä alamme tapahtumista ja uutisista sekä alueemme koulutuksista ja avoimista harjoittelu- ja työpaikoista.

Järjestämme sekä syksyllä että keväällä ainoastaan opiskelijoille avoimia koulutuksia – tietenkin opiskelijaystävälliseen hintaan. Koulutusten aiheet on pyritty valitsemaan juuri teidän opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden perusteella. Muistamme myös 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 yhdistyksen järjestämään koulutukseen. Olemme tarjonneet valmistuville lukuisat kakkukahvit ja tukeneet myös valmistujaispaikan tilavuokrassa. Toiveemme on olla mukana tukemassa jäsentemme ammattilaisuutta opiskelemaan pääsystä valmistumiseen ja aina työelämään saakka.

Liittymisohjeet

Keski-Suomen fysioterapeuttien jäseneksi liittyäksesi sinun tulee olla Suomen fysioterapeuttien jäsen. Opiskelijana SF-jäsenmaksusi on edullisempi, kuin työssäkävillä ja kuten sanottua – paikallisyhdistyksemme jäsenmaksua (14e/vuosi) et joudu maksamaan koko opintojesi aikana. Jäsenyyttä haetaan kirjallisella lomakkeella, jonka voi täyttää sivulla www.suomenfysioterapeutit.fi

Suomen fysioterapeuttien jäsenyyttä voi hakea kolmella tavalla:

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

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

Vaihtoehto 3 on liittyä rinnakkaisjäseneksi, jos kuulut 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 apunasi juuri tällaisissa asioissa.

Yhdistyksen opiskelijayhdyshenkilö Pirjo Mäki-Natunen (fysioterapian lehtori)

[pirjo.maki-natunen\(at\)jamk.fi](mailto:pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi)

JAMK opiskelijavastaava Kirsi Pihlaja (ft-opiskelija)

[kirsimaria.pihlaja\(at\)gmail.com](mailto:kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com)



Fysioterapian koulutusohjelman uudet opinnäytetyöt

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää valmiutta soveltaa koulutuksessa hankittuja tietoja ja taitoja, harjoitella akateemista kirjoitusotetta, edistää kriittistä ajattelua ja hioa analysointitaitoja. Opinnäytetyöt mahdollistavat tarkemman syventymisen itseä kiinnostavaan aiheeseen ja tarjoavat tilaisuuden harjoitella tutkimuksen tekoa. Opinnäytetyöllä tuodaan esiin omaa osaamista ja laadukkaasti tehty työ voi poikia monenlaisia työmahdollisuuksia tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöt JAMK / KEVÄT 2021

- Aarimo, Eino & Lehtinen, Samuli
[Allasterapian hyödyntäminen polven eturistisiteen postoperatiivisessa fysioterapiassa](#)
- Happonen, Suvi
[MS-tautia sairastavien tasapainon kehittäminen pilatesharjoittelun avulla : Integroiva kirjallisuuskatsaus](#)
- Häkli, Jonna & Koivuranta, Silja
[5.-luokkalaisten lasten fyysisen toimintakyvyn ja aktiivisuuden edistäminen: Kotiharjoitteluopas 5.-luokkalaiselle.](#)
- Jutila, Katri
[Keski-ikäisen esteratsastajan keskivartalon lihashallinta](#)
- Krook, Essi & Karttunen, Sanna
[Tuki- ja liikuntaelinperäiset päänsäryt ja fysioterapia](#)
- Koski, Tommi
[Opas työikäiselle aivoverenkiertohäiriökuntoutujalle kuntoutusmahdollisuuksista aivotapahtuman jälkeen Jyväskylän terveystalouden alueella](#)
- Kutvonen, Maria
[Etäkuntoutus Etelä-Karjalassa - Terapeuttien näkemyksiä vuoteen 2025](#)
- Lehto, Tuukka & Nyman, Kevin
[Text neck -oireiden ennaltaehkäiseminen hyvän asennon ja terapeuttisen harjoittelun avulla: Opas ennaltaehkäisemään text neck:n oireita](#)

- Lestelin, Mia
[Motorisen oppimisen vaikeus esi- ja alakouluikäisillä lapsilla](#)
- Myllynen, Martti
[CrossFit-harrastajien olkapäävammat ja niiden riskitekijät: Integroiva kirjallisuuskatsaus.](#)
- Mäkinen, Laura (YAMK)
[mHealth applications for children and adolescents with neurological disabilities](#)
- Nätkynmäki, Anna
[Fyysinen harjoittelu osana fysioterapiaa multippeliskleroosin uupumuksessa](#)
- Piironen, Hanna
[Hammersmithin menetelmä – kuka, milloin ja miksi? : Kirjallisuuskatsaus Hammersmithin menetelmän käyttämisestä 2–24 kuukauden ikäisen lapsen kehityksen arvioinnissa](#)
- Rautiainen, Sofia
[Fysioterapeuttien kokemukset suoravastaanotosta](#)
- Sironen, Laura.
[Asiakkaan itsereflektio fysioterapiassa](#)
- Tammenoja, Eelis & Oinonen, Tuomas
[Liikkeelle raskauden ja alatiesynnytyksen jälkeen](#)
- Tiainen, Ville-Matti
[Terapeuttisen harjoittelun hyödyt päivittäisiin toimintoihin Alzheimerin taudissa : Kuvaileva kirjallisuuskatsaus](#)
- Wallinheimo, Kaisa
[Painonhallintainterventioon osallistuneiden naisten kokemukset fyysisestä aktiivisuudesta, kehotietoisuudesta ja voimavaroista](#)

KOULUTUKSET

Koulutuksiin ilmoittautuminen ja koulutusmaksun maksaminen tapahtuu verkossa. Luethan koulutusinfon ja ilmoittautumisohjeet huolellisesti!

Koulutusinfo

1. Koulutukset ovat ensisijaisesti vain Keski-Suomen fysioterapeuttien jäsenille! Jäsenmaksun tulee olla maksettuna koulutukseen ilmoittautuessa.
2. Koulutuksiin ilmoitaudutaan Eventiossa. Etu- ja jälki-ilmoittautumisia tai muuta kautta tulevia ilmoittautumisia **ei** oteta vastaan.
3. **Ilmoittautuminen on sitova.** Sairaus- ja tapauksissa koulutusmaksusta palautetaan puolet lääkärinotodistusta vastaan.
4. Koulutus voidaan perua yhdistyksen yksipuolisella päätöksellä, jos minimiosallistujamäärä ei tule täyteen. Tässä tapauksessa koulutusmaksu palautetaan täysimääräisenä.
5. Esitäthän koulutukseen liittyvät kysymykset ja tiedustelut suoraan koulutuksen vastuuhenkilölle. Vastuuhenkilön nimi ja yhteystiedot löytyvät koulutusilmoituksesta.



Ilmoittautumisohje koulutuksiin

Koulutuksiin ilmoittautuminen tapahtuu sivulla <https://ksft.tapahtumiin.fi/fi/>. Koulutuksiin voi ilmoittautua vain ilmoittautumisaikana. Tarkistathan 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

Koulutusmaksu suoritetaan verkkokaupassa ilmoittautumisen yhteydessä tai laskulla. Huomioithan, että valitessasi maksutavaksi laskun, loppusummaan lisätään laskutuslisä.

HUOM! Osallistuja on aina vastuussa osallistumismaksunsa hoitamisesta. Yhdistys ei selvitä mahdollisia maksuasioita tai epäselvyyksiä esimerkiksi laskun maksavan työnantajan kanssa.

LISÄTIETOJA: Koulutusvastaava Minna Heikkinen, [physiominna\(at\)gmail.com](mailto:physiominna(at)gmail.com)

TERVETULOA KOULUTUKSIIN!

SYKSYN 2021 KOULUTUSKALENTERI

1. Purentaelimistön toimintahäiriöt (TMD)

Kouluttaja: Hanna Pohjola, tanssitaiteen tohtori, TtM (liikuntalääketiede), fysioterapeutti

Ajankohta: pe 10.9. klo 12-17

Ilmoittautuminen: 15.8.-25.8.

Hinta: 60€

Paikka: Verkkokoulutus, Zoom.

Minimi/maksimi: 8/20

Vastaava: Liis Kukkonen, kukkonenliis(at)gmail.com

Keväällä 2021 peruuntunut purentaelinkoulutus, johon vielä lisäpaikkoja tarjolla. Koulutus järjestetään etänä, Koulutuksessa paneudutaan TDM-potilaan manuaaliseen kliiniseen tutkimukseen ja tarkastellaan teoriassa purentalihasten palpaatiota, toimintaa sekä pehmytkudos- ja trigger-/ fasciakäsittelyä.

2. Liikkujan syvät lihakset ja lantionpohja

Kouluttaja: Annakaisa Hinkkanen, äitiysfysioterapeutti

Ajankohta: ti 12.10. klo 17.15

Ilmoittautuminen: 13.-27.9.

Hinta: 40e

Paikka: Verkkokoulutus, Zoom.

Minimi/maksimi: 12/30

Vastaava: Minna Heikkinen, physiominna(at)gmail.com

Lantionpohjan lihaksilla on suuri merkitys keuhonhallinnan ja ryhdin kannattelussa muiden keskivartalon lihasten tavoin. Lantionpohjan lihakset ovat tiiviissä yhteydessä syviin vatsa- ja selkälihaksiin ja tukevat myös alaselkää. Näiden lihasten tarkoitus on ylläpitää optimaalista vatsaontelon sisäistä painetta ja keskivartalon tukea liikuntasuorituksen aikana. Runsaasti urheiluvilla lantionpohjan lihaksissa voi esiintyä yliaktiivisuutta, sillä kovat ponnistukset ja iskuja sisältävä rasitus aiheuttavat lantionpohjalle räsitystä. Koulutus sisältää teoriaosuuden syvien lihasten ja lantionpohjan toiminnan vaikutuksista harjoitteluun. Saat workshopissa käytännön harjoitteita lantionpohjan oikeaoppiseen

harjoitteluun sekä keinoja yhdistää nämä osaksi muuta harjoittelua. Lisäksi opit kuinka rentouttaa lantionpohjaa ja vähentää sen epätaloudellista kuormitusta

3. Opiskelijakoulutus: Allasterapian perusteet

Kouluttaja: Iida Parkkinen, ft, OMT, Certified Aquatic Therapist (Halliwick Concept, BRRM)

Ajankohta: su 28.11. 2021

Ilmoittautuminen:

Hinta: 40e

Paikka: Telkänpesä

Minimi/maksimi: 12/20

Vastaava: Minna Heikkinen, [physiominna\(at\)gmail.com](mailto:physiominna(at)gmail.com)

HUOM. Vain opiskelijajäsenille. Koulutuksessa saat käytännön työkaluja terapeuttisen harjoitusohjelman rakentamiseen altaassa. Koulutus sisältää tiiviin ennakkomateriaalin, 3h teoriaa ja 3h käytännön harjoittelua altaassa.

4. Alaraaja by Movedoc

Kouluttaja: Aleksis Isomäki

Ajankohta: pe 29.10.

Ilmoittautuminen:

Hinta: 220e

Paikka: Liikuntakeskus Linea, Keljonkangas

Minimi/maksimi: 12/20

Vastaava: Eveliina Rauhansalo, [eveliina.rauhansalo\(at\)gmail.com](mailto:eveliina.rauhansalo(at)gmail.com)

Teoriaa ja käytäntöä yhdistävän koulutuspäivän teemana on nilkan ja jalkaterän ongelmat. Erityisesti koulutuksessa syvennyttään plantaarisen faskiopatian, akillesoireiden sekä tibialis posterior vaivoihin. Koulutuksessa käydään läpi nykyiset hoitolinjat harjoitteineen ja niiden progressiot.

Aleksis Isomäki toimii **Movedocin** kouluttajana, ja on kansainvälisesti koulutunut fysioterapeutti ja voimavalmentaja, jonka ammatillinen kiinnostus on kohdistunut erityisesti alaraajojen oireiden ja jännevaivojen kuntoutukseen. Erityisenä kiinnostuksen kohteena on harjoittelun ja tarkan ohjelmasuunnittelun yhdistäminen terapiaan ja koulutusten sisältöön.

KESKUSSAIRAALAN FYSIATRIAN KOULUTUKSET

”Kunnan tai sairaanhoitopiirin kuntayhtymän on huolehdittava siitä, että terveydenhuollon henkilöstö, mukaan lukien sen yksityisen palveluntuottajan palveluksessa oleva henkilöstö, jolta kunta tai kuntayhtymä hankkii palveluja, osallistuu riittävästi terveydenhuollon täydennyskoulutukseen.” (Terveydenhuoltolaki)

Fysiatrian yksikön järjestämiä torstaiamun koulutuspalavereja seurataan nyt täysin etänä. Teamsissa toteutettavat koulutukset edellyttävät sopimusta fysiatrian yksikön kanssa. Koulutuslinkkiä ei anneta vapaaseen jakoon, vaan se on lähetetty erillisesti koulutusrinkiin kuuluville. Esitykset ovat jälkikäteen katsottavissa, jos luennoitsija on antanut tähän suostumuksen.

Fysiatrian koulutuskalenteri / syksy 2021

Aika: torstaisin klo 8:05 – 9:00

(luento 45 min + keskusteluun 10min)

Verkkototeutus, Teams.

HUOM! Huomioithan, että aikataulu on alustava. Päivitetyt koulutuslistauksen löydät TULES-kartan pääsivulta.

Aikataulut 2021



Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

Aika	Aihe ja luennoitsija
Syyskuu	
9.9.	Whiplash – Miika Rantanen, erikoistuva lääkäri, KSSHHP
16.9.	Kroonisen väsymysoireyhtymän kuntoutus – Hanna Markkula, ft.
23.9.	Harjoittelun vaikutus kipuun – Petteri Koho, ft. OMT, TtT.
30.9.	Akillesjänteen tendinopatia – Teemu Elomaa, ft. TtM, KSSHHP
Lokakuu	
7.10.	Arven hoito – Leena Vähämäki, tter. ja Helmiina Kettunen, tter. KSSHHP
14.10.	Toiminnalliset hengityshäiriöt ja niiden hoito – Netta Viitala, psykofyysinen fysioterapeutti
21.10.	SYYSLOMAVIIKKO
28.10.	Aihe ilmoitetaan myöhemmin
Marraskuu	
4.11.	Biopsykososiaalisen lähestymistavan merkitys tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen hoidossa. Potilaiden ja fysioterapeuttien näkökulma (väitöskirjatyö) – Riikka Holopainen, ft. TtT.
11.11.	Kehoaisti –Tiina Parviainen, Apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto
18.11.	Kivunsäätelyjärjestelmä - Johanna Minkkinen, erikoistuva lääkäri, KSSHHP
25.11.	Tahdistinpotilaan liikunta, Tommi Vuorimies, sydänfysioterapeutti, Sydänsairaala Nova
Joulukuu	
2.12.	Selkäydinvamma – Miikka Lumela, erikoistuva lääkäri, KSSHHP
9.12.	Rintasyöpäpotilaiden fysioterapia – Kati Hämäläinen, ft. ja Elina Häkkinen, ft. KSSHHP
16.12.	Aihe ilmoitetaan myöhemmin

Yhteyshenkilö:

Teemu Elomaa, puh. 014 269 1919 teemu.elomaa@ksshp.fi

poissa ollessa oh Sanna-Maria Mäkelä puh. 014 269 1546 sanna-maria.makela@ksshp.fi

Keski-Suomen fysioterapeutit 2021-2022

PUHEENJOHTAJA Sanna Paasu-Hynynen 044-5750555 sanna.paasu(at)gmail.com	
VARSAINAISET JÄSENET	VARAJÄSENET
Annika Luukko (jäsen sihteeri) annikaa16(at)gmail.com	Maija Mannisenmäki (varapj) maiya.mannisenmaki(at)gmail.com
Eveliina Rauhansalo (tiedotusvastaava) eveliina.rauhansalo(at)gmail.com	Esa Niemistö (rahastonhoitaja) esa.niemisto(at)gmail.com
Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com	Antti Pennanen antti.m.pennanen(at)gmail.com
Anu Lahtinen anu.lahtinen(at)rokki.net	Minna Heikkinen physiominna(at)gmail.com
KOULUTUSTOIMIKUNTA	
Minna Heikkinen (koulutusvastaava) physiominna(at)gmail.com	Esa Niemistö esa.niemisto(at)gmail.com
Eveliina Rauhansalo eveliina.rauhansalo(at)gmail.com	Kirsi Pihlaja kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com
Antti Pennanen antti.m.pennanen(at)gmail.com	Annika Luukko annikaa16(at)gmail.com
Elina Kärkkäinen elinakark(at)hotmail.com	
YRITTÄJÄTOIMIKUNTA	YHDISTYKSEN OPISKELIJAVASTAAVA
Liis Kukkonen liiskukkonen(at)gmail.com	Kirsi Pihlaja kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com
Anu Lahtinen anu.lahtinen(at)rokki.net	OPISKELIJAYHDYSHENKILÖ
Minna Heikkinen physiominna(at)gmail.com	Pirjo Mäki-Natunen pirjo.maki-natunen(at)jamk.fi

MAINOS- JA ILMOITUSHINNAT

Hoidamme tapahtumasi mainonnan sekä haluamasi ilmoitukset Tatsissa, Facebookissa ja sähköpostijakeluna. Mainosasioissa voit olla yhteydessä tiedotusvastaavaamme [eveliina.rauhansalo\(at\)gmail.com](mailto:eveliina.rauhansalo(at)gmail.com)

MAINOS-/ILMOITUSHINNAT 2020

Koko sivu 120€

½ sivua 60€

¼ sivua 30€

Kaikki mainoshinnat pitävät sisällään myös erillisen sähköpostimainoksen.

