

# POFOORIT

1•2012

Tämä on toistaiseksi viimeinen painettu versio Pofoorit -lehestä.  
JATKOSSA POFOORIT ILMESTYY SÄHKÖISENÄ VERKKOSIVUILLAMME:

[www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi/pofoorit](http://www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi/pofoorit)



Sorsanpesä 24.9.2011



Yhteystiedot .....	2
Puheenjohtajan kynästä .....	3
Hallitus esittäytyy .....	4-5
Vuosikokous 2012 .....	8
Koulutuskalenteri .....	9
Synttärijuhlat .....	10-11
Vaihdossa Meksikossa .....	12-13

Projektityö tempaisi mukaansa valmistumisen jälkeen .....	14-15
Tasapainotaitoja ikäihmisille ja lapsille .....	15
Katsaus leukanivelen fysioterapiaan .....	16



# Yhteystiedot 2012:



**Tarja Svahn, puheenjohtaja**

Sahrankatu 2 A  
60320 Seinäjoki  
tarja.svahn@seamk.fi  
p. 040-5850 154



**Päivi Ristikangas, varapuheenjohtaja**

Ykkösvaltaus 8  
60320 Seinäjoki  
paivi.ristikangas@ristikangas.fi  
p. 040-5506 129



**Heli Alava, sihteeri**

Iidesranta 34 A 18  
33100 Tampere  
heli.alava@hotmail.com  
p. 040-5385 073



**Anna Heimovirta, talousvastaava**

Ritakulma 4 A 3  
62100 Lapua  
luoma.anna@gmail.com  
p. 040-5331 374



**Marjaana Saarenpää, jäsen sihteeri**

Jalminkatu 12  
62100 Lapua  
marjaana.saarenpaa@netikka.fi  
marjaana.saarenpaa@epshep.fi  
p. 040-8650 214



**Miia Hietaniemi, viestintä- ja tiedotus**

Suopursu 7B  
60150 Seinäjoki  
miia.hietaniemi@gmail.com  
p. 040 7391 362



**Laura Nikkola, viestintä- ja tiedotus**

Piiloviita 3 I,  
60150 Seinäjoki  
laura.nikkola@netikka.fi  
p. 044-5955 709



**Henna Paananen, viestintä- ja tiedotus**

Teerentaival 8  
60200 Seinäjoki  
henna.paananen@live.fi  
p. 040-7214 150



**Hanna Nieminen, opiskelijavastaava**

Pappilantie 3 D 21  
60200 Seinäjoki  
hanna@seinajokinen.com  
p. 050-3518 510



**Marika Kääriäinen, (vara)opiskelijavastaava**

Kivihaankatu 3 G 20  
60320 Seinäjoki  
marika.kaariainen@hotmail.com  
p. 040-7332 650



**Mari Mantere, koulutusvastaava**

Kullervontie 10 B 5  
60510 Hyllykallio  
mari.mantere@gmail.com  
p. 050-3434 086



**Veli-Pekka Haapala, koulutusvastaava**

Korhoskyläntie 64  
61800 Kauhajoki  
postilaatikko@fysioterapiaforte.fi  
p. 045-1263 929



**Marita Ottela, yrittäjäyhdyshenkilö**

Kivimiehentie 127  
61300 Kurikka  
marita.ottela@netikka.fi  
p. 040-7286 695



# POFOORIT

## 1•2012

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

**Vastaava päätoimittaja:** Laura Nikkola  
**Painopaikka:** I-print, Seinäjoki  
**Taitto:** [www.iso-m.com](http://www.iso-m.com)

# Muutosta ilmassa – uudistuminen on edellytys eteenpäin menolle!

**T**alvi on taittumassa kevääseen. Voiko mikään tuoda paremmin kevään tuntua kuin kävely kuivalla asfaltilla lenkkarit jalassa? Aurinko paistaa lämpimästi, kirkkaasti ja linnut sirkuttavat kuuluvasti. Kaduilla on lätäköitä, päivät ovat pitkiä ja valoisia, ensimmäinen perhonen pyrkii ikkunan läpi ja moottoripyöräilijät tulevat osaksi katukuvaa. Kuppiloiden terasseja aletaan kunnostaa ja ulkona ruukuissa näkyy keltaisia narsisseja. Lapset ovat ottaneet polkupyöränsä esiin ja toppatakit vaihtuvat trenseihin. Se on kevät nyt!

Kevät on muutoksen aikaa, muutoksen aikaa elämme myös yhdistyksemme historiassa. Emme enää ole Suomen fysioterapeuttien paikallisyhdistys vaan YHTEISÖJÄSEN. Yhteisöjäsen on siis yhtä kuin entinen paikallisyhdistys ja käsittää edelleen kaikki yli 600 jäsentämme kuten aiemminkin. Uudet käsitteet ovat saaneet aikaan jonkin verran sekaannusta. Loppuvuodesta 2011 liiton tekemän kyselyn pohjalta kukin sai valita, miten jatkossa haluaa järjestäytyä liiton jäseneksi; suoran henkilöjäsenyyden vai yhteisöjäsenyyden kautta? Tässä vaiheessa jotkut jäsenistämme ”vahingossa” erosivat paikallisyhdistyksestämme. Nyt on jokaisen oltava tarkkana, kun teemme esim. osoitteen muutostoimituksia, tai ilmoituksia äitiyslomalle siirtymisestä jne. Jos jäsen jatkossa kuuluu suoraan henkilöjäsenenä liittoon, se tarkoittaa sitä, että jäsenyys Pohjanmaan fysioterapeuteihin katkeaa ja samalla oikeus osallistua koulutuksiimme tai muihin jäsenille tarkoitettuihin tapahtumiin tyrehtyy. Mikäli olet epävarma, mihin rasti kulloinkin on tarpeen laittaa, ota yhteyttä hallituksemme jäseniin, niin autamme asiassa.

Vuosikokous pidettiin helmikuun lopulla Koskenkorvan Tahteerissa ja paikalla oli kiitettävästi väkeä. Uusi hallitus saatiin muodostettua ennätysvauhtia ja ilokseni voin todeta, että into osallistua hallitustyöskentelyyn oli selkeästi lisääntynyt aiempiin vuosiin verrattuna. Saimme joukkoihimme myös miespuolisen edustajan. Voitte tutustua hallitukseen tarkemmin lehden sisäsivuilla. Kokouksen jälkeen nautimme herkullisista Trahteerin pöydän antimistä ja tutustuimme asiantuntijan opastuksella Koskenkorvan museoon. Aina oppii uutta!

Muutoksen tuulet koskettavat tällä erää myös Pofoorit – lehteämme. Käsissäsä oleva lehti on nyt lajinsa viimeinen. Jatkossa saat Pofoorit – lehden verkkomuotoisena. Ilmoitus lehden ilmestymisestä tulee sähköpostiisi, josta aukeaa suora linkki Pofoorit -lehden sivuille. Ongelmattoman tiedonkulun vuoksi on erittäin tärkeää, että kukin teistä, hyvät jäsenet, ilmoitatte ajantasaisen sähkö-



postiosoitteenne viestintävastaavallamme Henna Paanaselle henna.paananen(a)live.fi.

Tiedonkulun parantamiseksi viestintävastaavamme ovat luoneet meille kotisivut, joita tullaan päivittämään sitä mukaa, kun jostain sellaista tapahtuu, mistä jäsentemme tulisi olla tietoisia. Käy siis ajoittain vilkaisemassa osoitteessa: <http://www.pohjanmaanfyysioterapeutit.fi>, mitä uutta on tulossa.

Marraskuussa 2012 pidetään edustajiston kokous Seinäjoella. Kokous on kaksipäiväinen ja tärkeä, sillä elämme vaalivuotta. Liiton puheenjohtajana toiminut Maarit Keskinen on jättämässä tehtävänsä, joten meidän on aika miettiä, kenestä voisimme saada alueemme uuden toimijan liiton hallitukseen. Tarjolla on puheenjohtajan lisäksi liittohallituksen edustajien paikkoja. Olisihan mukavaa, jos Pohjanmaan fysioterapeuttien jäsen voisi jatkossakin edustaa meitä myös liiton hallituksessa. Ilmoittaudu siis kisaan mukaan! Otamme mielellämme vastaan innokkaita ehdokkaita ja teemme yhdessä vaalityötä kanssasi.

Muutoksia on siis luvassa, mutta toivotaan, että muutokset uudistavat meitä ja toimintaamme positiiviseen suuntaan.

**Kevättä ja kesää odotellessa,  
Tarja**

## Hallitus esittäytyy

1. Mikä työssäsi on parasta?
2. Miten rentoudut tai mitä teet mieluiten vapaa-aikanasi?
3. Ellet olisi fysioterapeutti, mitä työtä tekisit?
4. Mikä saa sinut nauramaan?
5. Jos voitaisit lotossa mitä tekisit?

### Laura Nikkola

viestintä- ja tiedotusvastaava

#### Seinäjoen Työterveys-liikelaitos

1. Työssäni parasta on sen monipuolisuus ja haastavuus.
2. Rentoudun ystävien, elokuvien ja hyvän ruoan parissa.
3. Olisin luultavasti jotain terveydenhuoltoalalta, ehkä sairaanhoitaja.
4. Monet ihmiset saavat minut nauramaan hyvillä jutuillaan. Olen myös vahingon iloinen.
5. En epäilisi hetkeäkään. Lähtisin maailmaa kiertämään.



### Miia Hietaniemi

viestintä- ja tiedotusvastaava

#### Ehkäise tapaturmat hanke 2009-2015, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin kuntayhtymä

1. Nykyisessä hanketyötehtävässä kehittämis- ja koordinoitiroolini, moniammatillinen ja laaja yhteistyöverkosto myös muista kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista eri organisaatioista.
2. Vapaa-aika kuluu tiiviisti perheen kanssa. Jos omiin aktiviteetteihin jää aikaa, pyrin harrastamaan säästä riippuen erilaista ulko-/sisäliikuntaa tai järjestän itselleni kulttuurilämyksiä esimerkiksi teatteriin.
3. Lukiossa aikoinani jatko-opintoja pohtiessa varavaihtoehtoni oli äidinkielenopettaja. Ehkä sitten olisin tuossa ammatissa.
4. Lastemme (3v ja 1v) päivittäiset erilaiset hauskat temmellykset, oivallukset ja lausahdukset.
5. Ostaisin tontin ja rakennuttaisin talon.



### Henna Paananen

viestintä- ja tiedotusvastaava

#### FysioPuisto

1. Se, että saa olla tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa. Myös työn monipuolisuus ja haastavuus ovat työn parhaita puolia.
2. Rentoudun lenkkeillen, moottoripyöräillen sekä musiikki- ja käsityöharrastusten parissa.
3. Toimisin varmastikin enemmän erilaisten liikuntaryhmien ohjaajana. Joskus haaveilin oman askartelu- ja käsityöliikkeen perustamisesta.
4. Toisen ihmisen nauru ja iloisuus. :)
5. Varmaan pyörtyisin, sitten menisi useampi päivä ennen kuin tajuaisin asian! :) Ainakin haluaisin toteuttaa jonkun ulkomaan-matkatoiveistani...



### Tarja Svahn

puheenjohtaja

#### Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

1. Sen monipuolisuus, fysioterapian työ on juuri niin kiinnostavaa, kuin itse haluaa sen olevan. Mahdollisuuksia toimia eri alueilla on valtavasti. Yhteistyökumppaneita on paljon ja potilaat/asiakkaat vaihtelevat vauvasta vaariin. Aina löytyy uusia aluevaltauksia, joilla myös me fysioterapeutit voimme toimia. Ei ole kahta samanlaista työpäivää!
2. Ulkoilen, kuntoilen, skräppään, tapaan ystäviäni ja luen.
3. Tämä ammatti on ollut pikkutyöstä lähtien haaveeni, joten on vaikea kuvitella, mitä tekisin ellen olisi fysioterapeutti. Röntgenhoitajan hommaa olen kokeillut, mutta fysioterapeutin ammatti vei kuitenkin voiton.
4. Illoiset ihmiset, hyvä tunnelma ja lasten suusta tulevat sutkaukset, kuten esim. kummipoikani, joka on pienestä pitäen halunnut osallistua kokkaukseen ja pöydän kattamiseen kysyi minulta kerran servettjä valitessamme, että "Tarja, saanhan minä laittaa päytään nuo PERSETIT! :)
5. No en mä ainakaan näitä hommia lopettais :)



### Päivi Ristinkangas

varapuheenjohtaja

1. Mielenkiintoinen kysymys, sillä tällä hetkellä "työskentelen" ympärivuorokautisesti kahden pienen pojan kanssa kotona. Parasta siinä on, kun saa seurata heidän touhuja, kehitystä ja kasvua. Lisäksi lapsilla on uskomaton taito iloita ja nauttia hyvin yksinkertaisista asioista, mikä ei olisi paha taito itsenkään oppia. Varsinaisessa leipätyössä parasta on mukava työyhteisö (Terveiset työkavereille!) sekä työskentely erilaisten ihmisten parissa.
2. Jaa, että vapaa-aika... mitä se onkaan? Nautin ulkona tapahtuvasta liikkumisesta kauden mukaan esim. hiihto, pyöräily, metsässä "samoilu" ja yleensä nämä tapahtuvat koko perheen voimin. Tämä yhdistystoiminta tuo myös priistävää vaihtelua arkeen.
3. Opiskeluaikoina toimin kesäkukkamyyjänä, mikä oli erittäin viihdyttävää eli kesäkukkamyyjä.
4. Nokkela tilannehuumori sekä "Pilanpäiten"-piilokamera.
5. Suurin voittoni lotossa taitaa olla kuuden euron paikkeilla eikä sen kanssa kauheasti tarvinnut miettiä mitä tekis. Mutta isomman potin kohdalleni osuessa käyttäisin luultavimmin perheen voimin maailman matkailuun.



### Hanna Nieminen

opiskelijavastaava

#### Seinäjoen Työterveys-liikelaitos

1. Monipuolisuus, asiakkaat, moniammatillinen työyhteisö
2. Gkk lapsen äitinä, kerään voimia liikunnasta ja tapaamalla ystäviä. Oman perheen kanssa oleskelu kotona ja matkoilla on laatua.
3. Liikunnan ja hyvinvoinnin parissa jotain.
4. Kun on onnellinen voi iloita ja nauraa monille asioille.
5. Itse asiassa mietin tätä jo jokin aika sitten ja tulini siihen tulokseen, että osan lahjoittaisin syöpätutkimuksiin ja laitteisiin. Rakennuttaisin ison kiinteistön nimeltämainitsemattomalle kohteelle ja riippuen summasta, en tekisi kokopäiväisesti töitä ja voisin laajentaa TMI toimintaani.



### **Veli-Pekka Haapala**

*koulutusvastaava*

**Fysioterapia Forte Oy**



1. Onnistuminen asiakkaan hoidossa.
2. Elokuvat, jousimetsästys sekä ryytimaan ja kanojen hoito.
3. Varmaan maanviljelys tai jokin muu fyysinen ala.
4. Vaikka mikä :)
5. Asuntovelan maksu ja maailmanympärysmatka, lopuilla investoin kuntoskeskukseen.

### **Marika Kääriäinen**

*opiskelijavastaava*

**Jalasjärven tk**



1. Ihmiset ehdottomasti!
2. Esimerkiksi metsässä koiran kanssa kulkien.
3. Siinä tapauksessa haluaisin olla puuseppä tms.
4. Aurinkoiset päivät ja hauska tilannekomiikka.
5. Ostaisin jäätelöä, aurinkotuolin ja pitäisin kesälomaa :)

### **Anna Luoma**

*talousvastaava*

**Fysioterapia- ja osteopatiapalvelu Balanssi Oy**



1. Haastavuus, uuden oppiminen ja sitä kautta itsensä kehittäminen sekä onnistumisen ilo.
2. Rentoon vapaa-aikaani kuuluu: rankkaa liikuntaa, hyvää ruokaa ja rentoa oleilua hyvässä seurassa.
3. Jaa-a, jossain vaiheessa haaveilin kieltenopettajan ammatista ja matkustelusta..eli ehkä olisin kieliä opettava matkaopas.
4. Osuva tilannekomiikka =)
5. Hmm, osan lahjoittaisin, osan sijoittaisin, loput törsäisin =)

### **Mari Mantere**

*koulutusvastaava*

**Fysioterapia- ja osteopatiapalvelu Balanssi Oy**



1. Parasta työssäni on ehdottomasti keskustelut erilaisten ihmisten kanssa, heiltä oppii paljon erilaisista asioista ja saa näkökantoja erilaisiin asioihin. Se on tämän työn rikkaus. Parasta on myös se jos löydän avun ihmisten ongelmiin.
2. Rentoudun pitkällä metsälenkeillä koirieni kanssa, myös kavereiden ja perheeni seurassa. Salilla ja jumpissa käynti on myös hyvä keino mistä saan vastapainoa arkeen. Paras ja samalla ehkä huonoin rentoutumistapani on maata sohvalla "tosi hyvässä" asennossa ja katsoa TV:tä.
3. Hmm.. Lähihoitaja olen toiselta koulutukseltani, mutta jos pitäisi keksiä ihan joku muu niin, ehkäpä eläinlääkäri voisi olla yksi vaihtoehto.
4. Hyvässä seurassa, hyvät jutut eli muiden ihmisten hyvä huumori, arkipäivän asioista pilailu..:) Jopa mustahuumori puree. Myös koirien temmellyksille ei voi muuta kuin nauraa.:)
5. Välittömästi alkaisi talon rakennus, ostaisin uuden auton.. Varaisin reissun rapakon toiselle puolelle shoppailu reissulle..:) Osaa lahjoittaisin, ideoita on paljon, toteutus riippuisi vähän siitä kuinka paljon sitä rahaa tulisi...:) Loput rahat säästään..

### **Marjaana Saarenpää**

*jäsensihteeri*

**Seinäjoen keskussairaala**



1. Lainatakseni Epshp:n missiota; Se, että saa tehdä työtä "Ihmisen terveyden tähden".
2. Rentoudun harrastusten (ratsastus, pilates, jooga) ja lukemisen parissa sekä perheeni ja ystävien kanssa vapaa-aikaa viettäen.
3. Nuoruudessa olin kiinnostunut myös psykologin ammatista.
4. Arjen tilannekomiikka.
5. "Jaettu ilo on parasta iloa", joten osan voitosta jakaisin läheisilleni ja ystäväilleni. Itse iloitsin voitosta todennäköisesti kunnon irtiotolla arjesta ja perheen kanssa matkustelemalla.

### **Marita Ottela**

*yrittäjäyhdyshenkilö*

**Kurikan lääkintävoimistelu Marita Ottela Oy**



1. Asiakaspalvelu on palkitsevaa, monipuolinen työ lasten, työikäisten ja vanhusten kanssa. Jummien vetäminen ja luentojen pitäminen monipuolistaa työtä entisestään. Ainut heikko kohta on paperityöt.
2. Vapaa-aikaakin jo nykyään löytyy - kiitos hyvien työntekijöiden. Tänä talvena tullut hiihtäen ennätyskilometrit (n. 300km ). Ulko-sauna ja palju ovat olleet ahkerassa käytössä. Kesällä puutarha / pihahommia ei voita mikään.
3. Asiaa on viime aikoina joutunut pohtimaan enemmänkin. Nive-loireilut joka puolella ovat vaikeuttaneet omaa työtä. Kauppan pitäminen olisi voinut olla toinen mielekäs työmaa. Joka tapauksessa olisin tekemisissä asiakkaiden kanssa.
4. Onneksi nauru pidentää ikää! Nauran usein ja paljon; myös itselle ja omille töppäyksille.
5. Lottoa tosi harvoin, vaikka käyttöä kyllä potille löytyisi. Tässä iässä maksaisin velat pois ja helpottaisin läheisteni elämää. Matkustelu olisi suurin intohimoni ja sijoittaisin loppurahat pahanpäivän varalle. Niin ja tietenkin pikku hirsitalo järvenrannalle eläkepäiviksi.

### **Heli Alava**

*sihteeri*



1. Ehdottomasti parasta on se, kun asiakas lähtee luotani tyytyväisenä löydettyämme keinon hänen kipujensa tai vaivojensa helpottamiseksi. Ihanat asiakkaat ovat muutenkin koko työn paras puoli ja ainoa asia jota kaipaa äitiyslomalla ollessani.
2. Rentoudun lukemalla kirjoja sohvalla nurkkaan kääpertyneenä.
3. Todennäköisesti olisin silti liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvällä alalla esim. liikunnanopettajana, ammattivalmentajana tai personal trainerinä.
4. Hauskat arkipäivien sattumukset ja "huonot" vitsit.
5. Ihan ensimmäisenä ostaisin talon ja uuden auton. Ja eiköhän jonkinlainen viiden tähden hemmotteluloma paratiisisaarella kuuluisi myös suunnitelmiini.

# Käy tutustumassa uudistuneisiin kotisivuihimme!



## Pohjanmaan Fysioterapeutit – Österbottens Fysioterapeuter ry:n uusilta kotisivuilta löydät tietoa

- yhdistyksestä ja jäsenyydestä
- koulutuksista
- kannustusrahan hakemisesta
- ajankohtaisista uutisista ja tapahtumista

## Lisäksi kotisivuilla

- opiskelijoille omat sivut
- Pofoorit-lehti
- yhteydenottolomake
- Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n yhteystiedot
- blogi, johon myös jäsenet voivat lähettää aiheita ja artikkeleita
- tulossa osa sivuista myös ruotsinkielisenä

**Klikkaa siis osoitteeseen**

**[www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi](http://www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi)**



## Kannustusraha-anomus

Yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus hakea (kerran vuodessa) kannustusrahaa. Hakijana voi olla joko yksittäinen henkilö, erikois-alkahtainen tiimi tai työryhmä.

Kannustusrahaa voi hakea esim. fysioterapiakäytäntöjen kehittämiseen (koulutustilaisuuden tai muun vastaavan tilaisuuden järjestämiseksi, opintomatkaa varten, työyhteisöissä meneillään oleviin pilottihankkeisiin ja niiden raportointiin, jne.) yhteistyön edistämiseen esim. muiden ammattiryhmien kanssa, tieteellisiin opin-

toihin, kansainvälisiin WCPT-kongresseihin ja muihin mahdollisiin alan seminaareihin.

Kirjallinen vapaamuotoinen hakemus lähetetään puheenjohtajalle kunkin vuoden toukokuun loppuun mennessä. Hakemukset käsitellään saman vuoden syyskuun loppuun mennessä. Hakemuksen tulee sisältää selkeä suunnitelma hankkeesta ja eritelty kustannusarvio.

## Opiskelijoiden kannustusraha-anomus

Yhdistyksemme opiskelijajäsenillä on mahdollisuus hakea kannustusrahaa. Raha voidaan myöntää esim. oppinäytetyöstä aiheutuvien kustannusten peittämiseksi, ulkomailla tapahtuvaan opintuun tai muuhun vastaavaan aktiiviseen toimintaan. Kannustusrahaa jaetaan sekä keväällä että syksyllä määräaikaan mennessä lähetettyjen vapaamuotoisten hakemusten perusteella. Kevään hakemusten tulee olla perillä toukokuun loppuun mennessä ja syksyn

hakemusten syyskuun loppuun mennessä.

Kirjallinen vapaamuotoinen hakemus lähetetään puheenjohtajalle kunkin vuoden toukokuun loppuun mennessä. Hakemukset käsitellään saman vuoden syyskuun loppuun mennessä. Hakemuksen tulee sisältää selkeä suunnitelma hankkeesta ja eritelty kustannusarvio.

# Terveiset Kurikasta by Marita

**Vuosi vierähti nopeasti;** edelleen sairaslomalla olkapääleikkauksen ynnä muiden nivelongelmien takia.

**Tässä teille ajatuksiani kuluneesta vuodesta;** mihin ongelmiin yrittäjä törmää sairasloman pitkittymisen vuoksi?

YEL:liä olen maksanut mielestäni tarpeeksi, mutta kuntoutustuen ajaksi maksut katkaistiin, minulta kysymättä. Verotus kuntoutuksesta on omaa luokkaansa (yli 40%), jos sinulla on muuta tuloa. Mitä se taas vaikuttaa lopulliseen eläkkeeseen joskus?

Yrittäjän työttömyysturva en ole maksanut; en kuvitellut jääväni työttömäksi?

Jäin leskeksi 10v. sitten ja myös tämä pieni n. 300€ perhe-eläke pieneni, koska olen jäänyt "eläkkeelle". Kaikki nämä tiedot olivat menneet eteenpäin automaattisesti, minulta kysymättä.

Ensimmäisenä tklääkäri kirjoitti "oikeoppisen" lääkärintodistuksen olkapäävammasta. Ei sattunut "liukastumista, putoamista, ulkoista iskua", tms ja repeäminen käsipainoa nostessa työtehtävissä oli iän tuomaa rappeutumaa eikä työtaturmaa. Taitaa se takuu mennä muutenkin umpeen, kun on 50v. tullut täyteen.

Olin ollut jo aikaisemmin v. 2010 aikana muista nivelkulumista sairaslomalla ja Kelan sairauspäivärahat tulivat täyteen 31.5.2011.

Tästä alkoi mukava paperisota ja odottelu. Eläkepaperit vetämään - käsittelyaika 3-4kk. Työkkäri kirjoitti paperin Kurikan kaupungin sos.luukulle - arvatkaa meninkö?

Päätös Ilmariselta tuli myönteisenä kuntoutustuen nimellä 10.8.2011 ja loppui 31.9.2011. Ei kun uudet todistukset ja lausunnot vetämään.

Jatkopäätös tuli marraskuun lopulla takautuvasti ja päättyi nyt 30.4.2012. Olen lähetellyt taas papereita Ilmariselle, (kaikki uudet lääkärintodistukset), vaikka tilanne vaivojen suhteen on pysynyt ennallaan. Välillä on myös vaikea saada vastaanottoaikoja hoitaneille lääkäreille.

Loistava ajoitus sattui y-naisten TYK-kuntoutukselle, mikä alkoi 1/2011 ja päättyi nyt 8/2012. Ryhmämme y-naisissa (7 h) ja henkilökunta Härmässä ovat olleet vertaansa vailla! Hakekaa kollegat erilaisiin kuntoutuksiin ja tuettuja lomaa on hyvinkin tarjolla. Kaikki tuetut lomat on yhdistetty yhden anomuksen alle; Maaseudun Terveys ja Loma (netissä haku ja kaavakkeet).

Teillä muillakin riittää varmasti hyvää asiaa jaettavaa! JOTEN seuraava fysioterapiayrittäjien tapaaminen on Athens Palace, Kauppatie 1, Seinäjoki. Perjantaina 13.4. 2012 klo 19.00 -

Tapaamme ruokailun ja vapaan keskustelun merkeissä. Sponsorit on haussa! Ilmoittaudu minulle mahdollisimman pian:

**Marita Ottela:**

marita.ottela@netikka.fi tai tekstiviestillä 040-7286695

## Yrittäjäjyhdyshenkilötapaaminen HKI 30.09.2011 Kokouksen muistio / Marita Ottela

### A) Kelan vaikeavammaisten terapiahintahaitari Suomessa ja hinnat Etelä-Pohjanmaan ja Päijät-Hämeen vakuutuspiireissä:

#### 45 min/koko maan haitari!!!!

- allasterapia	korkein 144,00€	alin/oma allas 40,00€
- terapia	korkein 120,00€	alin 32,00€ + 50% kotik.lisä
- ilman toimitilaa	korkein 69,00	alin 32,00€

#### 45 min terapihintamme meillä ja Päijät-Hämeessä

- korkein kori 50,00€ - alin kori 38,00€
- allasterapia ed. mukaan

### B) Valvira

- uusi yrittäjärekisteri vuoden 2012 alusta
- voit tarkistaa rekisterinumerosi Terhikki-rekisterin Julkiterhikistä <https://julkiterhikki.valvira.fi/>

### C) Visio, ryhmätyö

#### SWOT: Yrittäjäjyhdysjäsenet Suomen Fysioterapeuteissa 2020

- **vahvuudet:** vahva verkkoviesticentti, etätoimistot, työnohjaus, palveluohjaus, kouluttajalista, asiakastyön verkkosivut, vieraskieliset aineistot, ym.
- **heikkoudet:** ft koulutetaan liikaa, liikaa palveluja > hinnat alas > syö kannattavuutta, liiton palvelumahdollisuudet > mitä etuja, käytännön koulutus > yrittäjyys, kelan sv poissa > mistä asiakkaat, liitosta eroaminen, yrittäjien tulevaisuus?, ym.
- **mahdollisuudet:** vaikutus valtakunnan tasolla, näkökulma enemmän esille liitossa, lisää vuorovaikutusta yrittäjä - liittovaltakunnallinen vaikuttaminen, liitto koordinaattorina korkeakoulujen, lääkäreiden ja muiden th-ammattilaisten suuntaan, ym.
- **uhkat:** liitto etääntynyt paikallistasolta, kilpailevat järjestöt > monet jäsenmaksut,

fytyyn passiivisuus > lopetetaan, Helsinki-keskeisyys, akt. vähenee > vapaa-ajan arvostus lisääntyy, muuttunut arvomaailma, kannattaako yrittää > palveluseteli ei tuota, ym.

**Aurinkoista Kevättä!  
MARITA**

Tapaamisiin 13.4. klo 19.00-  
**Ilmoittaudu heti!!**

# Vuosis kokous 24.2.2012

Pohjanmaan Fysioterapeuttien vuoden 2012 vuosikokous järjestettiin 24.2. Ilmajoella sijaitsevassa Koskenkorvan Trahteerissa. Paikalle saapui 24 yhdistyksen jäsentä päättämään vuosikokouksessa käsiteltävistä sääntömääräisistä asioista sekä nauttimaan Trahteerin maittavasta noutopöydästä.

Viime vuoden yhdistystä menestyksellisesti luotsannut puheenjohtajamme Tarja Svahn lupautui jatkamaan myös seuraavan kauden ja yksimielisesti vuosikokous hänet puheenjohtajan tehtävään valitsi. Myös hallituksen erovuorossa olevat jäsenet tahtivat jatkaa yhdistyksen hallituksessa ja myös heitä kannatettiin. Lisäksi saimme miehistä vahvistusta hallitukseen, kun Veli-Pekka Haapala lupautui yhdistyksen varajäseneksi.

Yhdistyksen tulevan vuoden toiminnan pääkohdiksi nousivat uudet kotisivut, jäsenistön tiedottaminen sähköpostilistojen kautta ja Pofoorit lehden painetun version lopettaminen. Näiden asioi-

den suhteen keskusteltiin kokouksessa laajasti, mutta lopuksi todettiin tiedotuksen jopa tehostuvan näiden uusien keinojen avulla.

Kokouksen jälkeen siirryimme Trahteerin pää tupaan isäntä Martin ja emäntä Päivin hellään huomaan. Noutopöydässä oli tarjolla mehevää possua, jota isäntä itse tarjoi vieraille sen mukaan kuinka silmät kiittelivät. Hyvin isäntä annostuksessaan osui oikeaan ainakin allekirjoittaneen kohdalla. Noutopöytä sisälsi myös hie- man erikoisempiakin ruokia, joista ainakin mainittava ”homehtunut” punajuuriloota.

Ruokailun päätteeksi osa kokousväestä kävi tutustumassa Koskenkorvan museoon sekä Trahteerin komeisiin sauna- ja kylpytiloihin. Kertoipa isäntä vinkkejä myös siitä kuinka koskenkorvaa voi hyödyntää hoidoissa muutenkin kuin sisäisesti nautittuna.

-Heli Alava-





**PURENTAELINTEN TOIMINTAHÄIRIÖIDEN TUTKIMINEN JA FYSIOTERAPIA**

**Sisältö:** - Leukanivelen ja purentaelinten anatomia ja biomekaniikka  
- Leukanivelen tutkiminen ja mobilisointi pehmytkuduskäsittelyineen  
- Yläniliskan liikkuvuuden ja pään asennon vaikutus TMD-ongelmiin  
- Niskan, kaulan ja kasvojen alueen pehmytkudosten palpointi  
- Kotiharjoittelu

**Aika:** La 14.4.2012 klo 9.00-15-00

**Paikka:** Kannuksen Fysikaalinen Hoitolaitos, Tukkitie 4, Kannus

**Kouluttaja:** Mia Salmi, fysioterapeutti, OMT

**Hinta:** 60 €, Ruokailu omakustanteinen. Maksu etukäteen Pohjanmaan fysioterapeutit ry:n tilille: Nordea 129230-25469. Maksun viestiin kirjoitetaan koulutuksen ja osallistujan nimi.

Kuitti suoritetusta maksusta on esitettävä koulutuksen yhteydessä!

**Osallistujia:** max. 16

**Ilmoittautuminen:** 11.4.2012 mennessä miia.hietaniemi@gmail.com

**HARTIARENGAS OSA TOIMINNALLISTA KOKONAISUUTTA**

**Sisältö:** Hartiarenkaan toiminnallinen anatomia, hartiarenkaan liike- ja asentokontrolli  
Hartiarenkaan toiminnanhäiriöiden yhteys olkanivelen toimintaan,  
C- ja Th -rangan toimintaan. Toimintahäiriön ”korjaaminen” fysioterapeuttisin keinoin

**Aika:** Lauantai 21.4.2012 klo 9.00–15.00

**Paikka:** Vaasan tk, fysioterapiayksikkö

**Kouluttaja:** Henna Hakomäki ft (AMK), OMT

**Hinta:** 60 € Ruokailu omakustanteinen. Maksu etukäteen Pohjanmaan fysioterapeutit ry:n tilille: Nordea 129230-25469. Maksun viestiin kirjoitetaan koulutuksen ja osallistujan nimi.

Kuitti suoritetusta maksusta on esitettävä koulutuksen yhteydessä!

**Osallistujia:** max. 20

**Ilmoittautuminen:** 14.4.2012 mennessä mari.mantere@gmail.com

**KINESIOTEIPPAUKSEN JATKOKURSSI**

Jatkokoulutus kinesioteippauksen peruskurssin suorittaneille sekä käytännön kokemusta hankkineille. Kurssin tavoitteena on eri tekniikoiden täydentäminen ja käyttömahdollisuuksien laajentaminen. Lisäksi käydään läpi uusia tekniikoita ja sovelluksia.

**Aika:** Lauantaina 12.5.2012

**Paikka:** Kuortaneen Urheiluopisto/Hierontaluokka (Opistotie 1, 63100 Kuortane)

**Kouluttaja:** Marko Panu, osteopaatti

**Hinta:** 130€, sisältää kaiken koulutusmateriaalin (mm. teipit, kurssitodistus).

Ruokailu omakustanteinen. Maksu etukäteen Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n tilille: Nordea 129230-25469. Maksun viestiin koulutuksen ja osallistujan nimi. Kuitti suoritetusta maksusta koulutukseen mukaan.

**Osallistujia:** max. 30

**Ilmoittautuminen:** 4.5.2012 mennessä mari.mantere@gmail.com

**ERITYISLAPSEN SYÖMISEN ONGELMAT JA NIIDEN HUOMIOIMINEN TERAPIASSA**

**Sisältö:** - Motoristen ja esikielellisten taitojen kehitys 0-1 v.  
- Syömisen normaali ja poikkeava kehitys  
- Normaali ja poikkeava kielen kehitys  
- Fysioterapeutin ja puheterapeutin yhteistyö  
- erityislapsen syömiseen liittyviä erityiskysymyksiä  
(CP-vauvan syöttäminen, ravitsemusavanne (PEG), hengitysavanne, suuvesihoito)

**Aika:** Lauantai 12.5.2012 klo 9.00–15.00

**Paikka:** Seinäjoki, SeAMK, Koskenalantie 17, Ft 2-luokka

**Kouluttaja:** Outi Salmenoja, NDT-puheterapeutti, KM

**Hinta:** 60 €, Ruokailu omakustanteinen. Maksu etukäteen Pohjanmaan fysioterapeutit ry:n tilille: Nordea 129230-25469. Maksun viestiin kirjoitetaan koulutuksen ja osallistujan nimi. Kuitti suoritetusta maksusta on esitettävä koulutuksen yhteydessä!

**Osallistujia:** max. 30

**Ilmoittautuminen:** 5.5.2012 mennessä tarja.svahn@seamk.fi tai 040-5850154 (tekstarina)

**Koulutuskalenteri jatkossa: [www.pohjanmaanfyysioterapeutit.fi](http://www.pohjanmaanfyysioterapeutit.fi)**

# Synttärjuhlat Sorsanpesällä syksyllä 2011

Juhlat on juhlittu ja iloksemme voimme todeta, että innokkaita juhlijoita Pohjanmaan fysioterapeuteista löytyy yhä! Pyysimme muutamia juhliin osallistuneita vieraitamme kirjoittamaan kokemuksia ja mielteitä juhlinnasta.

## Marja-Leena Paakkunainen:

"Kun sain kutsun tuli selkeästi tunne, että haluan olla mukana juhlassa ja se tunne vahvistui entisestään kun puolisoni kertoi lähtevänsä mukaan. En osannut ennakoida yhdistyksen syntymäpäiviä, ja niinpä onnitteluni jäi puuttumaan juhlaulkaisusta. Onnitteluni poisjäänti sai minut miettimään, miten voisin yhdistyksen vuosipäivää huomioida..."

Syyskuun viimeisenä lauantaina lähdimme ajamaan kohti Sorsanpesää "ykköset" päällä. Meikäläinen ei ole kovinkaan usein juhlapuvussa, joten jo juhlapukeutuminen loi ilmaan juhlan tuntua. Entisestään se vahvistui, kun näin kollegat "juhlamineissaan".

Minulle juhla oli ennen kaikkea muistojen sopukoihin palaamista. Pian illallispöytään saavuttuamme, meitä tuli tervehtimään Timo Svahn, entinen hallituskumppani, ja sitten siirryimmekin yhtäkkiä vuoteen 1991, jolloin olimme yhteisellä opintomatkallemme Uumajassa. Nauraa sai silloin, ja nauraa saimme jälleen, kun yhdessä täydensimme muistiaukkojamme. Vähän myöhemmin tunnistin naistenhuoneessa erään terveyskeskuskollegan. Hänen kanssaan muistelimme silloisten perusterveydenhuollon fysioterapeuttien yhteisiä haasteita ja koulutuksia ympäri maakuntaa.

Juhlassa oli mukana muutamia kollegoita, joiden kanssa olisin vielä halunnut vaihtaa muutaman sanan, mutta sopivaa kohtaa ei sitten tullutkaan.

Ohjelman välissä, tauolla törmäsin kollegaani, johon olen saanut tutustua Kauhajoki hankkeen yhteydessä. Oli mukava vaihtaa ajatuksia, ja selvittää, miten työpölkumme jatkuvat yhteisen rupeaman jälkeen. Hanketyö on selkiyttänyt toimintaamme ja lisännyt rohkeuttamme toteuttaa yhä enemmän "itsemme näköistä" fysioterapiaa.

Vaikka Seinäjoen näkökulmasta katsottuna, olen täällä periferiassa, en koe että olisin etäännytynyt yhdistystoiminnasta. Etäänntymisen tunne ei ollut läsnä silloin kun itse olin mukana hallitustyössä, eikä sitä ole ollut nytkään erilaisten yhteistyökuvioiden aikana. Koen saneeni yhdistykseltä vahvan tuen työlleni, fysioterapian psykofyysiseen osioon erikoistuneena. Pohjanmaan fysioterapeuttien hallituksen työskentelyä ei voi kun ihaila ja kiittää, ottaen huomioon, että kaikki työ yhdistystoiminnassa, jäsenten hyväksi, tapahtuu työajan ulkopuolella.

Kiitos juhlan järjestelyistä, toivon teille voimia työhönne jatkossakin."

## Teija Flinkkilä:

Juhlamaan lähdetään aina odottavalla mielellä ja tunnelma oli juhlaallinen. Ohjelma oli mukavan monipuolinen, etenkin runonlausujat olivat mukava kokemus. Ruokaa oli riittävästi ja se oli maukasta, sellaista ei kotona saa. Juttuseurana oli muitakin kuin työkavereita. Historian havina ehkä jäi hieman ohueksi, mutta ... Haluan mainita Hyytiän Arjan puheen. Se oli "Arjamainen" ja Arjan puheessa oli punainen lanka; "Meillä fysioterapeuteilla on arvokas ase, joka on kosketus ja sen merkityksen arvostaminen työssämme on tärkeää. Kaikki ammattiryhmät eivät ole oikeutettuja koskettamaan, joten meidän tulisi sitä vaalia."



## Heljä Peltola:

Kun palaan takaisin juhlaan, tuli ensimmäisenä mieleeni ruoka (yllätys) - se oli todella maistavaa ja sitä oli riittävästi.

En ole varsinainen "juhlityyppi", joten ennen tapahtumaa energiaa kului pukeutumisen suunnitteluun ja sitten juhlaikana juhlapaikalla, oli pienoinen shokki nähdä upeita iltapukuja joidenkin yllä! Kaikesta tunnelmyllerryksestä selvittiin huumorilla.

Illan ohjelmaan olisin kaivannut reippaampaa menoa, nuorten esitykset olivat sopivia ja illan juontajat olivat paikallaan - hyviä! Illan bändistä en osaa kovasti sanoa, koska lähdin alkuillasta pois, mutta alkusävelet olivat vahvat.

Tuttuja oli juhlilmassa muutamia, mutta enimmäkseen mukana oli uusia kasvoja - hyvä niin.

Juhlapaikka oli mainio. 50-vuotisjuhlaa odotellessa!

**Lämpimät kiitokset kaikille** yrityksille ja yksityisille henkilöille, jotka olivat mukana juhlinnassamme, muistivat meitä eri tavoin ja tekivät Juhlapofoorin julkaisemisen mahdolliseksi!

*Pohjanmaan fysioterapeutit ry. • Österbottens fysioterapeuter ry.*



POHJANMAAN FYSIOTERAPEUTIT  
ÖSTERBOTTENS FYSIOTERAPEUTER RY



## Haastattelun kysymykset:

- 1) Millä mielin lähdit juhlimaan?
- 2) Millainen oli tunnelma saapuessasi juhlapaikalle?
- 3) Mitä pidit ohjelmasta?
- 4) Entäpä ateriasta?
- 5) Tapasitko paljon tuttuja?
- 6) Oliko juhlassa mielestäsi "historian havinaa"?
- 7) Mistä "poissaolijat" jäivät paitsi?
- 8) Mitä muuta mainitsemisen arvoista haluaisit sanoa juhlintaan liittyen?

### Timo Järvi (illan toinen juontaja)

- 1) Odottavalla kannalla, ja pienen jännityksen kera. Ainahan sitä toivoo että hommat menisi jouhevasti ja tunnelma olisi hyvä.
- 2) Juhlallinen, iltapuvut, maljat, pöydät jne. Äänentoiston kanssa pieniä epäselvyyksiä, jotka onneksi ratkesivat ennen h-hetkeä.
- 3) Juontajat ainakin olivat asiantuntevia...;) Luulen, että ohjelmassa oli kaikille jotain. Bändi ehkä pienoinen pettymys.
- 4) Loistava
- 5) Tapasin, onneksi ehti myös niiden kanssa juttelemaan juontokeikan jälkeen.
- 6) Hyytiän Arjan puhe/muistelut oli hyvä tässä mielessä
- 7) Juhlista, jotka olivat rennon juhlavat
- 8) Hieno kokemus, hyvää kevättä.

### Riitta Kiili:

- 1) Juhlavasti pukeutuneena, hyvillä mielin ja kiitollisena kutsusta. Ylpeänä siitä, että meillä on aktiivinen, toimiva ja fysioterapeuttien oma Pohjanmaan Fysioterapeutit, 40 vuotta.
- 2) Kuohuviinilasi ojennettiin ja hymyileviä, tuttuja henkilöitä vastassa, joten tunsin aidosti olleeni tervetullut.
- 3) Ohjelma oli hyvin koostettu puheineen, esityksineen ja historioineen; arvokkaasti ja juhlan "henkeen" sopivaksi
- 4) Maukasta, raikasta ja monipuolista
- 5) Todella paljon, myös sellaisia henkilöitä, joita en ole tavannut pitkiin, pitkiin aikoihin. Hienoa oli huomata ja tavata joukossamme tosi paljon meiltä valmistuneita fysioterapeutteja.
- 6) Paljon
- 7) "Sellaasesta juhulasta, johonka harvoon pääsöö"
- 8) Erityiskiitos puheenjohtaja Tarja Svahnille, jonka "käden jälki" näkyi kaikessa, hienostuneisuus ja arvokkuus, joka tälle juhalle kuuluikin. Ja erityiskiitos vielä siitä kauniista kutsujulkaisusta; oli sykähdyttävää saada postissa kaunis, aistikas ja muistiinpainuva kutsujulkaisu, jota on mukava selailla edelleenkin.

### Pirkko-Liisa

- 1) Lievästi jännittyneellä mielellä avausreplioikeja mielessäni hokien, koska olin saanut Timon kanssa kunniatehtävän olla illan juontajana
- 2) Kerrassaan juhla. Arvokas pukeutuminen, iloista porukkaa, hieno ympäristö ja alkajaisiksi kuohuviiniä...
- 3) Tähän on hiukan vaikea ottaa kantaa, koska juontamiseen valmistautuminen vei osan huomiostani ja muutenkin ohjelmien aikana olin "taustalla". Tanssi-/voimisteluesityksistä (luonnollisesti) pidin kovasti. Jokin vetävä musikkio jos vielä olisi laulaa lurautellut välillä...
- 4) Ruoka oli oikein maistavaa
- 5) Melkein kaikki oli tuttuja:) Tosin en ehtinyt kovin paljon jutustella porukoiden kanssa
- 6) Se Johanneksen historiikki ainakin, ja Hietikon Jussin muistelut. Enemmän olisi voinut olla vapaan sanan käyttäjiä. Tai vaikka jokin sketsi menneen ajan lääkintävoimistelusta.
- 7) Mukavasta tunnelmasta, hyvästä seurasta ja erinomaisesta ateriasta. Erityisen sykähdyttävää oli nähdä väki hienosti pukeutuneina - hallitus oli todella edustava!!
- 8) Lämpimät kiitokset juhlan järjestäjille. Tiedän kokemuksesta, minkälainen voimain ponnistus on saada tuollainen juhla aikaiseksi. Kaikki oli hyvin suunniteltu ja toimi moitteettomasti - ja jos ei ihan toiminut (musiikki) niin pantiin toimimaan! =D Toivottavasti jollakin on valokuvia illasta.

# Vaihdossa Meksikossa



Olin vaihdossa Meksikossa viime syksynä. Ajankohtana oli syyskuun lopusta aina joulukuun puoleen väliin eli aikaa vaihdolle tuli melkein kokonaiset kolme kuukautta. Valitsin Meksikon vaihtopaikaksi muutamasta eri syystä, ensinnäkin se oli ensimmäistä kertaa vaihtoehdoissa ja halusin päästä kokemaan jotakin hieman erilaista. Tiesin että Meksikossa kulttuurierot tulevat olemaan huomattavasti suurempia kuin Euroopan maissa, ja täten myös ajattelin että varmasti fysioterapia on siellä myös hieman erilaisempaa. Aluksi minun piti lähteä luokkakaverini kanssa, mutta hänen jäädessä pois minun piti päättää lähdenkö yksin tälle matkalle. Mietin pitkään että lähdenkö sillä en itse osannu ollenkaan espanjaa, joka on virallinen kieli Meksikossa. Suurin syy miksi sitten uskaltauduin lähteä yksin oli ainutlaatuinen kokemus, ja tiesin että matka kasvattaa minua niin ihmisenä kuin fysioterapeuttina.

Päästyäni Meksikoon pitkien lentojen saattelemana huomasin jo kuinka erilainen ilmasto sekä maisemakuvat olivat. Oli vuoria, vihreää ja jos jonkimoista uutta kasvilajia mitä en ollut nähnyt. Lensin aina Huatulcoon asti, josta sitten minun ohjaava fysioterapeutti Sofia haki minut oikeaan paikkaan eli tulevaan kotiini seuraavan kolmen kuukauden ajaksi. Asuin paikallisen perheen kanssa, jonka vanhemmat olivat molemmat töissä työharjoittelupaikassani. Työharjoittelupaikkani oli Piña Palmera, joka sijaitsee Zipolite -kylässä Oaxanan valtiossa. Huatulcon lentokentältä matkaa kyseiseen paikkaan oli 1-1,5h ajomatka. Asuin pienessä yksiossassa, jossa oli oma pesuhuone mutta keittiötilat olivat perheen kanssa yhteiset.

Piña Palmera on perustettu vuonna 1984, jolloin sen tarkoituksena on ollut olla turvapaikka lapsille, jotka olivat hylättyjä syystä tai toisesta. Piña Palmera ottaa vapaaehtoistyöläisiä töihin, ja minun aikani siellä oli yhteensä 13 vapaaehtoistyöläistä ympäri maailmaa. Lisäksi minun ollessani Piñassa siellä oli samanaikaisesti kolme fysioterapiaopiskelijaa Ruotsista, ja he olivat Piñassa vain kuusi viikkoa. Työntekijöitä Piñassa oli minun aikana n. 20 henkilöä.

Piña Palmera käyttää Community based rehabilitation menetelmää eli yhteisöperusteista kuntoutusmenetelmää. Kyseisestä menetelmästä Piña käyttää sosiaalista lähestymistapaa, jossa keskistytään enemmän yhteisöön ja kuntoutujan läheisiin kuin itse yksilöön. Tämä sen vuoksi että Meksikossa, varsinkin pienimmissä kylissä, ei tiedetä sairauksien taustoista ja mikä niitä aiheuttaa. Piñan tärkeimpiä tavoitteita on saada eri yhteisöt ymmärtämään että ihminen, jolla on jokin sairaus tai vamma, on tärkeä yhteisön jäsen. Piña kävi minun aikana kuudessa eri yhteisössä jakamassa tietoa yhteisön jäsenille. Yleensä

yhteisökäynneillä paikalla olivat ihmiset, joiden lapsilla oli jokin sairaus tai vamma – mutta myös löytyi henkilöitä joita asia kiinnosti.

Fysioterapia eri kommuuneissa oli hyvin pitkälti samanlaista jokaisessa paikassa. Ainut ero mikä näkyi niin oli varusteissa, ei ollut mitään hienouksia ja apukeinot piti suunnitella siten että perheellä on siihen varaa tai he pystyvät itse rakentamaan samanlaisen apuvälineen kotona. Fysioterapiaa toteutettiin lapsen/aikuisen oireiden mukaan, mutta pääpaino ei ollut niin mitä tehtiin asiakkaan kanssa vaan hänen arvioinnissa (mikä on muuttunut edelliskerrasta), ohjeiden antamisessa sekä auttaessa selvittämään perhettä askarruttavissa kysymyksissä/tapauksissa. Asiakkaina kommuuneissa oli CP-ihmisiä, henkisesti jälkeenjääneitä, lihassairautta sairastavia, lyhytkasvuisia, aivokasvain potilaita, epilepsiaa sairastavia ja mukaan mahtui myös yksin erbin pareesi. Lisäksi oli sellaisia, joiden diagnoosista ei ollut tietoa. Fysioterapian lisäksi kommuunikäynneillä pyrittiin luomaan sosiaalista kanssakäymistä, lisäinfon tuomista, vastauksia kysymyksiin ja saamaan yhteisö ymmärtämään että diagnoosin takana on ihminen.

Kyseisiä kommuunikäyntejä tehdään sen vuoksi että Meksikossa on lapsia, jolla on jonkinlainen sairaus/vamma katsotaan pahasti ja mahdollisesti kyseinen lapsi on piilotettuna kodissaan hänen koko elämänsä ajan. Kommuunikäynneillä tietoa saadaan levitettyä laajemmalle puskaradion ansiosta. Piña ei käy kommuuneissa, ellei itse yhteisö ole heitä sinne halunnut, joten kiinnostusta pitää löytyä kommuunin jäsenten puolesta.

Piña Palmerassa on kolme fysioterapeuttia, joista kaksi ovat itseoppineita eli he ovat oppineet taitonsa vuosien varrella ruotsalaisilta fysioterapeuteilta. Yksi fysioterapeuteista on ruotsalainen Sofia, joka toimi minunkin ohjaajana. Hän on pääasiassa se fysioterapeutti, joka käy kommuuneissa, mutta myös yksi näistä itseoppineista (Chely) käy kommuuneissa tekemässä fysioterapiaa. Toinen itseoppineista (Marcelino) tekee työtään pääasiassa Piñan sisällä, jonne tulee asiakkaita jopa pitkien matkojen kautta, sillä Piña on ainut paikka jossa on fysioterapeutteja n. 3 h ajomatkan säteellä. Fysioterapia muutenkin Meksikossa on melko uusi asia, sillä haastateltuani Marcelinoa hän sanoi että Meksikossa on vain kaksi yliopistoa jotka opettavat fysioterapiaa. Nämäkin opetukset ovat olleet vasta viisi vuotta käynnissä. Ulkomaisia fysioterapeutteja on Meksikossa, joilta voi oppia fysioterapiaa – tietenkin maksua vastaan.

Piñan sisällä tapahtuvassa fysioterapiassa asiakkaat eivät juurikaan olleet erilaisia kuin mitä täällä Suomessa olen tottunut näke-



mään. Asiakkaita oli monenlaisia. Polvi-, nilkka-, ryhtiongelmaisia yms. Myös kasvohalvauspotilaita oli asiakkaina, joita Meksikossa on kuulemma erittäin runsaasti. Syytä tähän ei tiedetä, mutta kyseisiä asiakkaita on paljon. Lisäksi joka keskiviikko Piñassa oli lapsille varattu aika, eli kommuuneista tutut henkilöt voivat tulla lapsiensa kanssa sinne ja fysioterapeutti arvioi kyseisiä lapsia. Arvioinnin jälkeen annettiin lisäohjeita vanhemmille, mitä lapsen kanssa kannattaa tehdä ja myös kerrottiin koska tulemme käymään heidän kommuunissa seuraavan kerran.

Itse pääsin tutustumaan niin kommuuneissa tapahtuvaan fysioterapiaan kuin myös Piñassa tapahtuvaan. Kokemuksina ne olivat hyviä, ja huomasi kuinka vähällä voikaan harjoittaa fysioterapiaa. Aina ei tarvitse hienoja vempaimia tai kalliita leluja, että saa toteutettua sitä mitä haluaa hakea. Lisäksi tapa jolla he huomioivat kuntoutujaan läheiset on erilainen kuin Suomessa, sillä Meksikossa se osuus on huomattavasti suurempi kuin itse kuntoutujaan kohdistuva osuus. Meksikossa ollessa huomasin myös että fysioterapeutti ottaa myös enemmän roolia muilla osa-alueilla kuten sosiaalityöntekijänä, ja tämän vuoksi joutuu miettimään hieman enemmän eri osa-alueita joita välttämättä täällä Suomessa ei tule edes miettimään kovin usein. Pääsin myös erilaisille kotikäynneille mukaan, ja se kokemus erosi huomattavasti niistä kokemuksista joita Suomessa olen saanut. Kotikäynneistä tuolla ei ilmoitettu etukäteen, joten ei koskaan tiennyt oliko perhe paikalla vai ei – saati että päästikö perhe meitä edes sisälle. Tämä sen vuoksi ettei perhe voinut omalla tavalla manipuloida meitä eli näyttää että asiat ovat huomattavasti paremmin mitä ne oikeasti ovat. Kommuu-

ni- sekä kotikäynneillä pääsin tekemään pari erilaista ortoosia, niin nilkalle kuin myös peukalolle, ja kyseiset tapahtumat jäivätkin hyvin mieleen koska tapahtumat olivat ainutlaatuisia. Myös Piñassa sekä kommuuneissa itse pääsin olemaan fysioterapeutin roolissa, ja itselleni se oli hieman vaikeaa aina välillä kielimuurin takia. Opin kuitenkin että eleillä ja tietyillä ilmaisulla pääsee hyvinkin pitkälle, niin aikuisien kuin pienempienkin asiakkaiden kohdalla.

Fysioterapian lisäksi osallistuin vapaaehtoistyöläisten kanssa, sekä Piñan työntekijöiden, erilaisiin tehtäviin mitä tapahtui Piñan sisällä. Näitä olivat auttamiset kaupassa, keittiössä, erilaisissa projekteissa, paperitehtaalla sekä huoltomiehen apulaisena. Autoin tietenkin aina missä minua tarvitsiin, ja vaikka espanjaa en puhunutkaan aluksi yhtään niin yhteisissä askareissa sitä kyllä oppii koska englantia ei juurikaan kuule töiden ohessa. Esimerkkejä töistä on paperitehtaalla paperin tekeminen ja siitä pidemmällä aikavälillä kirjan teko alusta asti, keittiöllä ruuan tekemisessä auttaminen, kaupassa autoin maalamalla erilaisia puulintuja sekä kaupassa asiakkaiden kanssa ja huoltomiehen kanssa tehtiin aina korjaustöitä tai yleistä siivoamista.

Matka kokonaisuudessaan opetti hyvin kulttuurisista eroista, ja miten paljon voi olla ero ajatusmalleista esimerkiksi erilaisissa rakennushommissa. Lisäksi sen kuinka erilaista terveyshuolto siellä on ja miten se voi olla korruptoitunutta osalla ihmisistä, sekä tietenkin miten suurimmalla osalla ei ole edes varaa siihen. Korruptio muutenkin on huomattavaa tietyillä osa-alueilla. Kuitenkin paikalla itse tutustuin mukaviin ja ystävällisiin ihmisiin, enkä kokenut ollenkaan vaarallisia tilanteita kuten olisi voinut luulla kaikesta mitä on lukenut Meksikosta.

Vapaa-ajalla ei tarvinnut miettiä mitä olisi tehnyt. Vapaaehtoistyöläisten kanssa kävin läheisissä kylissä ostoksilla, sekä erilaisilla rannoilla ottamassa aurinkoa sekä bodyboardingia harrastamassa. Kävimme myös snorklausreissulla, laskemassa koskea traktorin renkaalla ja tutustumassa korkeammalla olevaan San Jose -kylään. Kyseisessä kylässä joutui itsekin käyttämään tuulipuvun housuja – ensimmäistä ja viimeistä kertaa reissun aikana. Rakensimme myös pienelle kanalle häkin Piñan sisälle, joten tekemisen puutetta ei ollut. Vapaa-ajalla pääsi myös internettiin paikallisissa kahviloissa, ja oman koneen käyttökin onnistui langattomien verkkoyhteyksien vuoksi. Matka oli unohtumaton ja tekisin sen uudestaan koska vaan.

**- Jussi-Pekka Rantala, KGF16.**

## Projektityö tempaisi mukaansa valmistumisen jälkeen

Valmistuin 2011 vuoden jouluna fysioterapeutiksi Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta. Koulun ohessa viimeisen vuoden aikana työskentelin fysioterapeutin sijaisena terveyskeskuksessa sekä yksityisellä puolella. Valmistumisen jälkeen jatkoin fysioterapeutin sijaisuutta terveyskeskuksessa. Pian minulle tarjoutui kuitenkin mielenkiintoinen mahdollisuus fysioterapeutin työhön projektissa ikäihmisten parissa. Projektityö ei ollut minulle ennestään tuttua, mutta uskallus lähteä mukaan oli urani kannalta merkittävää ja järkevää.

Tällä hetkellä työskentelen siis "Ensioite ikääntymiseen" ENSIO-projektissa JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymässä Etelä-Pohjanmaalla. Projekti on aloittanut toimintansa vuonna 2011. Sen päätarkoituksena on ennaltaehkäistä ikäihmisten toimintakyvyn heikentymistä ja raihnaistumista sekä tukea toimintakykyä kotonaselviytymisen näkökulmasta. Projektissa työskentelee lisäksi avopalveluohjaaja.

ENSIOn tavoitteena on parantaa ikäihmisten sosiaali- ja terveyspalveluita ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Tarkoituksena on löytää ja saattaa palveluiden piiriin myös ne ikäihmiset, jotka ovat ns. kaaantumisen, syrjäytymisen tai toimintakyvyn heikentymisen riskirajalla tai jo riskirajan ylittäneet yksilöt. Projektimme toimesta JIK-kunnissa (Jalasjärvi, Ilmajoki, Kurikka) on perustettu Kuntolnssi voima- ja tasapainoryhmiä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Voimaharjoittelu on tapahtunut kuntosalilla laiteharjoittelua johon on yhdistetty myös tasapainoharjoittelua. Ryhmien kohdalla tulokset ovat puhuneet puolestaan; 100% ryhmäläisistä tasapaino- ja lihasvoimatestin tulokset paranivat. Useita lääkkeitä oli ryhmän aikana pystytty vähentämään. Ryhmäläiset itse kokivat toimintakyvyn ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisen helpottuneen. Mikä parasta, useat löysivät harjoittelun kautta liikunnallisen kipinän ja jatkoivatkin ryhmän jälkeen harjoittelua itsenäisesti tai koulutetun vertaisohjaajan ohjaamana.

Projektimme toimesta JIK:in alueella on polkaistu käyntiin KunnonHoitaja-koulutukset. Tarkoituksena on, että kaikki ikäihmisten parissa työskentelevät lähi-, sai-

raan-, terveyden sekä kodinhoitajat koulutetaan Kunnon hoitajiksi seuraavan 3-4 vuoden aikana. Kuntamme kuuluvat Voimaa Vanhuuteen- hankkeeseen, jonka kautta KunnonHoitaja-koulutuksen idea on syntynyt. Sen kautta kouluttajat ovat saaneet pätevyyden kouluttaa hoitajia. Koulutuksen tarkoituksena on antaa hoitajille tietoa ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoittelun tärkeydestä sekä eväitä ja toimintamalleja sen toteuttamiseen työssä. Koulutuksen tarkoituksena on varmistaa kotihoidon, asumispalvelun ja osastojen piirissä olevien ikäihmisten päivittäinen voima- ja tasapainoharjoittelu sekä toimintakykyä tukeva ja edistävä hoitotyö.

Projektimme toimesta on koulutettu myös vertaisohjaajia, joitka ovat saaneet valmiuksia ohjata niin ryhmä- kuin yksilömuotoistakin voima- ja tasapainoharjoittelua ikätovereilleen. Tällä hetkellä vertaisohjaajat toimivat mm. kuntosaleilla sekä eri-

laisten järjestöjen sisällä jumppa- ja muusi-ryhmien ohjaajina. Yhtenä projektimme tavoitteena tulevassa on ikäihmisten palveluiden kehittäminen JIK Ky:n alueella.

Työni projektissa olen kokenut varsin mielenkiintoiseksi ja monipuoliseksi. Yksikään tähänastisista työpäiväivistä ei ole ollut samanlainen. Työnkuvaani kuuluu vahvasti verkostoituminen sekä suhteiden luominen eri sektoreiden kanssa, jotta ennaltaehkäisevän työn pariin saataisiin jokaisen alan ja sektoreiden toimijoita. Projektissa olemme kartoittaneet ja järjestäneet yhteistyössä eri sektoreiden kanssa ikäihmisille mahdollisuuksia liikkua yksin sekä ryhmässä. Työssäni olen saanut pitää koulutuksia, luentoja ja infotilaisuuksia, joten esiintymistaidotkin ovat luonnollisesti kehittyneet. Työnkuvaani kuuluu suunnittelua, organisointia, kokoustamista sekä toimistotyötä. Ainoa miinuspuolen asia työssäni on se, etteivät terapeuttiset taidot pää-



**Minna Ojala ja Anni Kuivinen tasapainoilevat hanketyön haasteellisessa maailmassa, ja ovat ainakin tähän saakka onnistuneet ottamaan pallon haltuun.**

se kehittymään niinkään projektityön myötä. Kentällä olo on erilaista kuin "perinteisessä" fysioterapeutin työssä.

Mielestäni projektityö vaatii rohkeutta, yhteistyötaitoja ja innovatiivisuutta. Se vaatii uskallusta ideoida ja rohkeutta lähteä toteuttamaan asioita. Projektissa työskentely on antanut minulle taitoja verkostoitumiseen sekä laaja-alaiseen ajatteluun ikäihmisten ennaltaehkäisevässä työssä. Olen

oppinut ymmärtämään yhä syvemmin eri ammattirajat ylittävän yhteistyön merkityksen. Fysioterapeutti on yksi pieni toimija monialaisessa ja tahoisessa prosessissa samoin kuin esimerkiksi omais- tai sairaanhoitaja, vertaisohjaaja tai lääkäri ovat, mutta jokainen prosessin toimija on elintärkeä asioiden onnistumisen ja tulosten kannalta. Jotta selviämme ikääntyvän väestön tuomista haasteista tulevassa, tulee kaikkien

eri sektoreiden toimijoiden toimia tiiviissä ja avoimessa yhteistyössä yhteisen asian puolesta yli ammatti- ja sektorirajojen. Lopuksi kaikille uusille, tuleville fysioterapeuteille haluan sanoa sen, että tarttukaa rohkeasti myös erilaisiin, uusiin työhaasteisiin. Ne voivat olla varsin antoisia ja palkitsevia ammatissa kehittymisen kannalta.

**Minna Ojala, fysioterapeutti**

## Tasapainotaitoja ikäihmisille ja lapsille

Valmistuin viime joulukuussa fysioterapeutiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja nyt sovellan oppimaani yhdessä hyvin tyypillisessä fysioterapeutin työssä ja toisessa epätyypillisessä. Työskentelen kaksi päivää viikossa yksityisellä sektorilla Fysioterapia Fortessa Kauhajoella ja Honkajoella ja kolme päivää viikossa kurikkalaisessa Hienomootori-hankkeessa. Hanketyöni on osoitus siitä, miten opiskeluaikaisilla työharjoittelujaksolla on työllistävä taipumus: suoritin valinnaisen työharjoittelujaksoni samassa hankkeessa viime syksynä.

Hienomootori-hankkeessa on tavoitteena lasten oppimisvaikeuksien ennaltaehkäiseminen ja lievittäminen. Se on koulutushanke, jossa syksyllä 2011 koulutettiin yhteensä 30 työntekijän joukko lastentarhanopettajia ja alakoulujen opettajia Sensomootori®-harjoittelun ohjaamiseen sekä asentohuimauksen tunnistamiseen oppimisvaikeuksien osana. Minä osallistuin koulutuksiin myös ja tehtävänäni työharjoitteluaikana oli toimia tukihenkilönä Sensomootori®-harjoittelun toteuttamisessa päiväkodeilla ja kouluilla sekä auttaa sellaisten lasten testaamisessa, joilla epäillään olevan asentohuimauksen lievää muotoa eli kaarikäytävä-ärsytystä (OCI, engl. Otolith Canal Irritation).

Nyt hankekoordinaattorina jatkan edellä mainituissa tehtävissä ja vastaan lisäksi hanketta koskevasta tiedottamisesta ja

raportoinnista. Lisäksi olen kouluttanut lisää varhaiskasvattajia Sensomootori®-harjoittelun ihmeelliseen maailmaan. Menetelmäkoulutuksen lisäksi hankkeessa pyritään jakamaan varhaiskasvattajille, opettajille ja lasten vanhemmille tietoa siitä, miten läheisessä yhteydessä motorinen oppiminen on kognitiivisen oppimisen kanssa ja korostetaan varhaisen avun merkitystä jos lapsella havaitaan ongelmia kehityksen jollakin osa-alueella.

Sensomootori®-harjoittelu on progressiivinen ohjelma 5 – 12-vuotiaiden lasten aistijärjestelmän ja motoriikan harjoittamiseen. Olennainen osa harjoittelua on sellaisten koko kehon liikesarjojen harjoittelu, joilla on tarkoitus paikata vauva-ajan motorisessa kehityskaareissa mahdollisesti kesken jääneitä siirtymisiä refleksimalleista tahdonalaiseen liikkumiseen. Ohjelma on suunniteltu tavallisissa koulu- ja päiväkotiryhmissä toteutettavaksi ja sen tarkoitus on edistää kaikkien osallistujien oppimisvalmiuksia yhtä lailla loogisen päättelyn kuin sosiaalisen oppimisen alueilla.

Hankkeessa tarjotaan asentohoitojen opetusta suoraan niiden lasten perheille, joilla on todettu kaarikäytävä-ärsytysoire. Lapsia on testattu päiväkodeissa ja koulu- luokissa samoilla testeillä, joilla testataan huimausoireita aiheuttavaa hyvänlaatuista asentohuimausta. Kaarikäytävä-ärsytyksen yhteys oppimisvaikeuksiin piilee siinä, että sisäkorvien tasapainoelimet säätelevät

automaattisesti silmien liikuttajaliikkeitä ja jos tasapainoelinten toiminta on häiriintynyt, on näönvarainen hahmottaminen haasteellista. Haastetta voi olla myös motorisessa oppimisessa, koska tasapainoelintä tarvitaan luonnollisesti tasapainon säilyttämisessä.

Hankekoordinaattorin roolissa vastavalmistunutkin fysioterapeutti pääsee nopeasti asiantuntijan rooliin, kun saa perehtyä yhteen aihealueeseen tarkasti. Koulutus- ja tiedotustehtävissä esiintymistaito harjaantuu oivallisesti ja kokoustekniikan taitojakin tarvitaan. Eri ammattiryhmien edustajien kanssa toimiessa on mahdollisuus oppia paljon uutta ja samalla edustaa omaa ammattikuntaansa sellaisissa asia-yhteyksissä, joissa fysioterapeutin asiantuntemus on todella kysyttyä. Ainakin tässä hankkeessa vaarana on, että fysioterapeutitiset tutkimisen, kliinisen päättelyn ja hoitamisen taidot ruostuvat. Onneksi työ on osa-aikaista, ja pääsen lisäksi toteuttamaan fysioterapiaa yksilöasiakkaiden parissa. Suosittelen lämpimästi hanketyön kokeilemista fysioterapeuteille, jotka ovat oma-aloitteisia, taitavia organisoimaan asioita ja pitävät itsenäisestä työskentelystä. Tasapaino kahden työn välillä löytyy kuitenkin ihmisen hienossa kehossakin: harjoitteleamalla!

**Anni Kuivinen, fysioterapeutti**

# KATSAUS LEUKANIVELLEN FYSIOTERAPIAAN

Fysioterapeutti joutuu työssään kohtaamaan mitä moninaisimpia tuki- ja liikuntaelinongelmia. On vaivoja, joiden hoitoon fysioterapeutin peruskoulutus ei välttämättä anna työkaluja. Tällöin ongelman tunnistaminen tai siihen puuttuminen on vaikeaa. Allekirjoittanut on usein työssään törmännyt potilaisiin, joilla on epämääräistä päänsärkyä, hartiaseudun ja yläniskan jumitusta, kasvojen lihakset tuntuvat väsyneiltä ja kireiltä. Oirekuvaan voi liittyä myös hankalaa leukanivelkipua ja nielemisvaikeuksia, jotka tulevat esille mm. syödessä. Puhetyöläisellä äänentuotto saattaa heiketä ja puhuminen tuntuu uuvuttavalta. Oirekuvaan liittyy usein vaikeus rentouttaa kasvojen aluetta, bruksaamista/hampaiden yhteenpuremista öisin, joskus myös päiväsaikaan.

Purentaelimen toimintahäiriöt (temporomandibular disorders, TMD) ovat yleinen vaiva, joka voi ilmetä monella eri tavalla. Purentaelimistön toimintahäiriöt on yhteisnimitys leukanivelten, puremalihasten, hampaiston ja niihin läheisesti liittyvien kudosten sairaus- ja kiputiloilta sekä toimintahäiriöille. Tavallisimpia oireita ovat leukaniveläänet (naksahdus, rahina, lonksahdus), leukanivelten tai puremalihasten kipu, leukojen väsyminen, jäykkyys, suun rajoittunut avautuminen ja liikekipu sekä alaleuan liikehäiriöt. Muita oireita ovat muun muassa päänsärky, kasvokipu ja korvakipu. TMD-kivulle tyypillisiä piirteitä ovat: toispuolisuus, kipu kuvataan yleensä tylpäksi, jomottavaksi ja häiritseväksi, kipu vaihtelee vuorokaudenaikojen mukaan ja on useimmiten voimakkainta aamuisin, pureskelu, kylmyys ja veto voivat laukaista oireita (Käypähoitosuositus 2007).

Purentaelimen muodostavat leukanivelet, niveltä ympäröivät ligamentit, puremalihakset, luiset rakenteet, hampaisto tukikudokseen, sylkirauhaset, huulten, poskien ja kielen lihakset sekä purentaelintä ympäröivät pehmytkudokset. Siihen liittyvät toiminnallisesti myös nielun ja kurkunpään lihaksisto sekä niska-hartiaseudun lihakset ja käsivarsilihakset. On siis ymmärrettävää, että purentaelimien toiminnalliset häiriöt voivat ilmetä myös varsinaisen purentaelimen ulkopuolella. Koska purentaelin muodostaa kovin monimutkaisen kokonaisuuden ja siihen liittyy toiminnallisesti monia ympäröiviä rakenteita, häiriötilat voivat olla hyvin monenlaisia ja laajalla alueella.

Purentaelimen toimintahäiriö on hammassärkyjen jälkeen yleisin kasvojen alueen kiputila. Oireilu on yleisempää naisilla kuin miehillä. Lapsilla oireet ovat harvinaisia. Esiintyvyys on yleisintä nuorilla aikuisilla ja vähenee ikääntymisen myötä. Hoidontarpeessa TMD-oireiden takia arvellaan olevan 3-5 %:a väestöstä. TMD esiintyy usein yhtäaikaaisesti muiden muskuloskeletaalisten kipujen kanssa mm. niskakipujen kanssa. Myös päänsärlyn ja TMD:n välillä on osoitettu olevan selvä yhteys. TMD-vaivat voidaan luokitella lihasperäisiin, nivelperäisiin ja niiden yhdistelmiin. Diagnoosi perustuu oireiden selvittelyyn ja tarkkaan kliiniseen tutkimukseen, joita täydennetään tarvittaessa kuvantamis- ja muilla tutkimuksilla. Hoidon ennuste on yleensä hyvä. Potilaan informoiminen ja kotihoito-ohjeiden antaminen, tulehduskipulääkkeiden käyttö sekä purentakisko ovat ensi vaiheen suositeltavia hoitomuotoja. Lisäksi voidaan käyttää ohjattua harjoittelua sekä fysioterapeuttisia ja kognitiivisia hoitomuotoja. Vain noin 10 – 15 %:ssa tapauksista tarvitaan vaativampia, erikoissairaanhoidon kuuluvia toimenpiteitä.

Pääpiirteissään TMD- fysioterapia sisältää tutkimisen, johon sisältyy mm. leukanivelten liikkeiden mittaaminen (suun aukaisu,

deviaatiot, protruusio), huomioidaan liikkeiden symmetria, laajuus (norm. avaus 40mm). Palpoidaan leukanivel suun avaus- sulkuliikkeissä ja kuulostellaan niveläänet, lonksahdukset, tapahtuuko subluksaatiota. Huomioidaan puolierot liikkeissä, kivun suhteen. Puremalihakset (masseterit, temporalikset, pterygoideukset, supra- ja infrahyoidaalilihakset) palpoidaan kasvojen alueelta ja suun sisäisesti. Myös yläniskan ja kaulan lihakset (mm. niskarusetti, scalenukset, sternocleidot) tulee huomioida palpaatiossa. Ryhdin ja pään asennon huomioiminen on erittäin tärkeää, sillä lysähtänyt ryhti ja pään eteenpäin työntynyt asento ovat omiaan lisäämään ja provosoimaan oireita. Suun sisälle kurkatessa katsotaan poskiliistat, kieli, hampaiden kuluminen.

Hoito suunnitellaan oirekuvan ja tutkimuslöydösten perusteella. Se sisältää tarvittaessa leukanivelten mobilisaation, kireiden lihasten pehmytkudoksentäytystä kasvojen, kaulan ja niskan alueelta. Lämpö-, kylmä- ja ultraäänihoitoa voi myös kokeilla kivun lievittämiseen, lihasten rentouttamiseen. Akupunktiosta on hyvää tutkimusnäyttöä TMD- oireiden lievittämisessä. Kotihoito-ohjeilla on tärkeä rooli oireiden lievittämisessä. Opastetaan potilaalle omatoimiset harjoitteet nivelten mobilisoimiseksi, lihasten venyttämiseksi/rentouttamiseksi ja vahvistavat harjoitteet ryhti huomioiden. Akuutissa tilanteessa kylmän käyttö, tulehduskipulääkekuuri on suositeltavaa ja potilasta opastetaan tiedostamaan leukanivelten rento asento (hampaat ei saa olla kontaktissa, kieli lepää kevyesti kitalevään vasten), liiallista puremista kuten purkan jauhamista tulee välttää. Jos potilaalla ei ole purentakiskoa käytössä, hänet voi ohjata hammaslääkärin arvioon kiskojen hankkimiseksi. Kiskon tarkoituksena on suojata hampaita kulumiselta, leukaniveltä komprimoitumasta ja rentouttaa puremalihaksia.

TMD- potilaiden hakeutuminen fysioterapiaan voi olla hankalaa, koska usein perusterveydenhuollon hammaslääkärit eivät tiedosta manuaalisen terapian mahdollisuuksia oireiden hoidossa. Erikoissairaanhoidon puolelta potilaita tulee jonkin verran. Hammaslääkäreillä ei myöskään ole oikeutta kirjoittaa KELA- korvaukseen oikeuttavaa fysioterapialähetettä, vaan lähete täytyy hankkia lääkärin kautta.



**Mia Salmi, Fysioterapeutti, OMT**

Tervetuloa koulutukseen purentaelinten toimintahäiriöiden tutkimisesta ja fysioterapiasta 14.4. Kannukseen. Ilmoittautuminen [miia.hietaniemi@gmail.com](mailto:miia.hietaniemi@gmail.com) 11.4. mennessä.



# Hei!

**Kädessäsi on toistaiseksi viimeinen painettu versio Pofoorit -lehdestä. Jatkossa lehtemme ilmestyy sähköisenä verkkosivuillamme osoitteessa:**

**[www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi/pofoorit](http://www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi/pofoorit)**

**Uuden lehden ilmestymisestä saat tiedon ja suoran linkin sähköpostiisi. Jotta pysyt mukana toiminnassanne ja saat ajallaan tietoa tapahtumistamme, huolehdiathan, että meillä on ajantasaiset yhteystietosi.**

**Sähköpostiosoitteen voit lähettää viestintä- ja tiedotusvastaavallemme**

**Henna Paanaselle: [henna.paananen@live.fi](mailto:henna.paananen@live.fi)**

### *SELLAISESSA VALOSSA*

Tule lintujen muuttoaikaan  
kun ilo pisaroi  
lumikelloista  
lepännorkoista  
lasten pyöräretkistä  
kevätmärällä tiellä.

Huhtikuun loppu on valkoinen  
kuin lumimajan viileä poski.  
Sellaisessa valossa  
on paha olla yksin.  
Ei tiedä mitä tekisi  
niin suurella vapaudella  
ilman siipiä.

*-Irja Hiironniemi-*

### *LEIVOSELLE*

Sinä kevään lähetti, leivonen,  
oman rintani kaihon ja kiitoksen  
sinun lauluhus liittää mun lauluni halaa  
joka kerta kun kevät sun kanssasi palaa!  
Olen sidottu maahan ja murheeseen,  
sinä nostat mun jalkani askeleen  
ja laulusi langoin hopeisin  
sinä sidot mun sinisiin ilmoihiin  
ja sun kanssasi keväästä keväimeen  
minä laulun taivaista siltaa teen.

*-V.A.Koskenniemi-*

### *KEVÄT*

Minä tahdon maljani tyhjentää,  
kun ensi leivokset laulaa,  
kun koivut on hiirenkorvallaan  
ja vuorilla virrat pauhaa.

Ja tahdon ma lauluni lahjoittaa,  
kun ensi joutsen soutaa,  
kun kukka on puussa ja kukka on maassa  
ja lehdot leikkihiin joutaa.

*-Eino Leino-*

Seamk tutkimus- ja kehittämispalvelut  
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU



**Seinäjoen ammattikorkeakoulussa järjestetään**

**GAS - koulutusta (3 op) syksyllä 2012. Koulutus toteutuu viikoilla 35, 39 ja 43**

**Lisätietoja: Suunnittelija Tuula Salo, s-posti [tuula.salo@seamk.fi](mailto:tuula.salo@seamk.fi) tai puh 040 830 2386**



— Tarjoaa ratkaisun —

**laskutukseen  
ajanhallintaan  
asiakashallintaan**  
— sekä —

**KELAn lomakkeisiin**

Tutustu ja tilaa ilmainen esittely:

**[www.nacos.fi](http://www.nacos.fi)**

## JÄSENYYS

**Suomen Fysioterapeuttien jäseneksi voi liittyä jokainen laillistettu fysioterapeutti tai fysioterapeuttiopiskelija.**

Vuoden 2011 edustajiston hyväksymien uusien sääntöjen mukaisesti liittoon kuulutaan joko yhteisöjäsenen (entiset jäsenyhdistykset, esim. Pohjanmaan Fysioterapeutit ry) kautta tai suoraan henkilöjäsenenä. Henkilöjäsen voi kuulua lisäksi ns. rinnakkaisjäsenenä valitsemaansa jäsenyhdistykseen (esim. Pohjanmaan Fysioterapeutit ry). Jäsenyyden perusteella määräytyy varsinaisten jäsenten vaalikelpoisuus valittaessa yhdistyksen tai liiton luottamushenkilöitä.

Yhteisöjäsenet (ent. jäsenyhdistykset) valitsevat edustajansa ja näiden varajäsenet edustajistoon vuosikokouksessaan. Liiton sääntöjen muutokset vaikuttavat edustajien määrään eli kukin yhdistys saa edustaja jokaista alkavaa 400 jäsentä kohden.

Liiton suorien henkilöjäsenten kohdalla järjestetään edustajiston vaalit vuoden 2012 aikana, mutta ne koskevat siis vain suoria henkilöjäseniä.

Edustajiston järjestäytymiskokouksessa päätetään yleensäkin edustajistossa päätettävistä asioista (esim. toimintaohjelma, talousarvio jne.). Lisäksi valitaan liiton hallitus, liiton puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja sekä edustajiston puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Yhteisöjäsenet voivat asettaa ehdokkaita näihin em. luottamustehtäviin.

Yhteisöjäsenen edustajaksi voidaan valita vain ns. ensisijaisesti ko. yhdistyksen kautta liittoon järjestäytyneen jäsenen. Rinnakkaisjäsentä tai kannattajajäsentä ei voi valita edustajaksi tai muuksi luottamushenkilöksi.

Jäsenyyttä voit hakea joko verkkolomakkeella tai tulostamalla ja täyttämällä jäsenhakemuslomakkeen sekä postittamalla sen liiton toimistoon. Jäsenhakemukset löytyvät liiton sivuilta osoitteesta:

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

## JÄSENMAKSUT 2012

**Jäsenmaksu muodostuu liittomaksusta ja mahdollisesta yhteisöjäsenen (entiset jäsenyhdistykset) jäsenmaksusta.**

### Liittomaksut 2012

1. Toisen palveluksessa, ulkomailla tai kotona olevat jäsenet 69 euroa
2. Työnantajana ja/tai yhtiömuodossa toimivat yrittäjät 100 euroa
3. Itsenäiset ammatinharjoittajat, joiden palveluksessa ei ole työntekijöitä 107 euroa
4. Peruskoulutuksessa olevat opiskelijat, äitiyslomalla tai hoitovapaalla olevat jäsenet, ase- tai siviilipalvelusta suorittavat jäsenet, eläkeläiset ja työttömät 33 euroa

### Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n maksut 2012

1. Varsinaiset, rinnakkais- ja kannattajajäsenet 12 euroa
2. Peruskoulutuksessa olevat opiskelijat, äitiyslomalla tai hoitovapaalla olevat jäsenet, ase- tai siviilipalvelusta suorittavat jäsenet, eläkeläiset ja työttömät 0 euroa

### Jäsenmaksusta vapautettuja ovat

- kunniajäsenet
- ennen 1.1.2010 alkua eläkkeelle jääneet fysioterapeutit
- syksyllä 2012 opintonsa aloittavat opiskelijat

Maksettu jäsenmaksu on edellytys liiton ja jäsenyhdistyksen järjestämiin koulutuksiin ja tilaisuuksiin osallistumiselle. Maksamattomat jäsenmaksut johtavat lisäksi Suomen Fysioterapeuteista ja yhteisöjäsenyydestä erottamiseen.

### Muistathan pitää yhteystietosi ajantasalla!

Näin varmistat mm. Fysioterapia-lehden, Pofoorien ja koulutustietojen saamisen.

### Jäsenyysasioissa ota yhteyttä minuun:

**Marjaana Saarenpää,**

jäsensihteeri/Pohjanmaan Fysioterapeutit Ry

## i-Ratkaisut

### i-Analyysi

Ratkaisujen räätälöinti asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan.

### i-Plus

Kattavat viestintätoimistopalvelut.

### i-Lehdet, i-Arkkii, i-Digi, i-Suorat

Perinteiset painotuotteet ja viestinnän monimediaiset kokonaisratkaisut.

### i-Kanavat

Sähköiset asiointipalvelut kampanjoiden suunnitteluun, toteutukseen ja seurantaan.

### crossmedia

kohdistettua monikanavamarkkinointia.

graafisen viestinnän kokonaisratkaisut



**i-print** puh. (06) 2477 750  
www.iprint.fi



# POFOORIT

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