

# POFOORIT

1/2019

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

Pohjanmaan  
Fysioterapeutit  
Facebookissa!



|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Hallitus 2019 .....                                    | 2   |
| Puheenjohtajan tervehdys .....                         | 3   |
| Hallitus esittäytyy .....                              | 3-4 |
| Terveisiä edustajiston<br>kokouksesta.....             | 5   |
| Vuosikokouksessa 15.3.2019 .....                       | 6   |
| Tunnelmia fasciakoulutuksesta..                        | 7   |
| Erkkauma-koulutuksesta .....                           | 8   |
| Suomen ensimmäinen<br>ekso skeletton-kävelyrobotti.... | 10  |



## Hallitus 2019:



**Niina Mäkynen, puheenjohtaja**  
Mäkikyläntie 56,  
61350 Huissi  
040 763 4685  
niina.makynen@gmail.com



**Laura Järvi, jäsensihteeri**  
Kiviristintie 14 A 7,  
62100 Lapua  
040 701 1404  
jarvilaura@gmail.com



**Anu Seilo,**  
**varapuheenjohtaja**  
anu.seilo@anvianet.fi



**Anna-Leena Mansikkamäki,**  
**sihteeri ja opiskelijavastaava**  
mansikkamaki.anna@gmail.com



**Mari Mantere,**  
**koulutusvastaava**  
mari.mantere@gmail.com



**Marika Nummijoki,**  
**koulutusvastaava**  
marika.nummijoki@netikka.fi



**Riikka Mettomäki,**  
**tiedotus- ja viestintävastaava**  
riikka.mettomaki@gmail.com



**Eero Viitikko,**  
**opiskelijavastaava, talousvastaava**  
eepi89@gmail.com



**Henna Paananen,**  
**tiedotus- ja viestintävastaava**  
henna.paananen@live.fi



**Veli-Pekka Haapala,**  
**yrittäjyhdyshenkilö**  
postilaatikko@fysioterapiaforte.fi



**Satu-Maria Pasto,**  
**tiedotus- ja viestintävastaava**  
pasto.satumaria@gmail.com



**Jenni Seuranen**



**Leena Korpi**

POFOORIT

1/2019

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

Vastaavat päätoimittajat:

Kannen kuva:

Taitto:

Henna Paananen

Henna Paananen

Janne Vuorela

## Puheenjohtajan tervehdys

**K**esä tulee jälleen vauhdilla vaihtelevan kevään jälkeen. Uusi hallituskin on päässyt jo aloittamaan toimissaan ja heidän esittelyään voitte lukea tästä lehdestä. Kuvissa tällä kertaa palattiin lapsuuteen, mutta vieraillemalla verkkosivuilla voitte käydä yhdistämässä nykyhetken menneisyyteen ja jos oikein leikkimielä löytyy, voi ensin kokeilla osaako löytää lapsuuskuvalla omistajan nimiä katsomatta.

Tässä parin viime vuoden aikana on saanut ilokseen huomata fysioterapia-aiheisten artikkeleiden lisääntyneen myös valtamedian sisällöissä. Positiivinen fysioterapian ja fysioterapeuttien näkyvyys on tärkeä osa koko fysioterapia-alan arvostuksen ja esimerkiksi palkkauksen kehittymistä. Arvostuksen kannalta on tärkeää että fysioterapia ymmärretään tutkittuun tietoon pohjautuvaksi ja yksilön tarpeen mukaan suunnitelluksi, tavoitteelliseksi toiminnaksi. Näyttöön perustuva onkin tämän hetken tärkeimpiä fysioterapian perusteita.

Hyvin tärkeää olisi myös (sosiaalisen median)keskutelussa pitää mielessä kollegiaalinen arvostus toisen näkemyksiä ja osaamista kohtaan erityisesti silloin kun joku uskaltautuu julkisesti keskustelua avaamaan. Kriittinen keskustelu on parhaimmillaan kehittävää ja ajatuksia herättävää mutta hyvän keskustelun rajat ylittäessä ei varmastikaan ainakaan nosteta arvostusta koko ammattikuntaa kohtaan myöskään ulkopuolisten silmissä. Fysioterapiassa hyviin lopputuloksiin voidaan usein päätyä monia eri reittejä ja lopulta tärkeimpänä valintakriteerinä oikean reitin valinnassa on asiakas ja hänen lähtökohtansa.

Pidetään yhtä ja jatketaan ammattimme kehittämistä oikeaan suuntaan. Hyvää alkavaa kesää kollegat!

Niina Mäkynen

## Hallitus esittäytyy

1. Asuinkunta?
2. Työ?
3. Lapsuuden lempiherkku?

### Anu Seilo

varapuheenjohtaja

Työskentelen perusterveydenhuollossa poliklinikalla, jossa laaja toimenkuva, mutta pääosin painottunut TULE-asiakkaisiin. Lapsuuden lempikarkkina tupla ja bisbis.



### Niina Mäkynen

puheenjohtaja

Asun Ilmajoella ja työskentelen perusterveydenhuollossa. Lapsuuden lempiherkku sula vaniljajäätelö.





## Eero Viitikko

*talousvastaava, opiskelijavastaava*

Asuinkuntani on Kauhajoki. Työni kuva on monipuolinen, koostuu tällä hetkellä sotaveteraaneista, neurologisista asiakkaita ja TULE-asiakkaita.

Lapsuuden lempiherkkuni oli Panterikarkit.



## Veli-Pekka Haapala

*yrittäjäyhdyshenkilö*

Kauhajoki, yrittäjä.

Lapsuus ajan lempiherkku mummun moflut.



## Henna Paananen

*tiedotus- ja viestintävastaava*

Asun Seinäjoella. Toimin yrittäjänä ja olen kiitollinen työni monipuolisuudesta. Asiakskuntani painottuu työikäisiin ja TULE-asiakkaisiin.

Lapsuuden lempiherkkujani olivat oukkidoukit.



## Mari Mantere

*koulutusvastaava*

Asuinkuntani on Alahärmä. Olen fysioterapiayrittäjä, pääasiassa tules asiakkaiden parissa työskentelen.

Lapsuuden lempiherkkuni on mummon tekemät vohvelit ja Hanna-tädin kakut.



## Marika Nummijoki

*koulutusvastaava*

Asuinkuntani on Seinäjoki. Työskentelen Jikky:n kuntoutusosastolla pääasiassa ikäihmisten parissa.

Lapsuuden herkkuni oli päärynäjäätelö.



## Leena Korpi

Työskentelen fysioterapeuttina erikoissairaanhoidossa, Seinäjoen keskussairaalassa. Työhöni sisältyy työskentelyä sekä vuodeosastoilla että poliklinikalla.

Työskentelen yhteistyössä muiden potilaan hoitoon- ja kuntoutukseen osallistuvien kanssa.

Lapsuuden lempikarkki oli Toffo.



## Anna-Leena Mansikkamäki

*sihteeri, opiskelijavastaava*

Asun Kurikassa ja olen töissä terveyskeskuksen fysioterapiassa. Työskentelen enimmäkseen ikääntyneiden ja tekonivelleikattujen parissa. Mutta työnkuva on kokonaisuudessaan melko laaja, joten paljon muutakin mahtuu työpäiviin mm. tules-asiakkaita ja apuvälinepalvelua.

Lapsuuden ajan lempiherkku oli mummon kanssa yhdessä leivottu Masaliisa.



## Laura Järvi

*jäsensihteeri*

Asuinkuntani on Lapua. Olen yksityisellä työskentelevä fysioterapeutti ja erikoistunut aikuisneurologiseen fysioterapiaan. Kokemusta on myös lasten fysioterapiasta. Tällä hetkellä asiakkaani ovat 4 - 80 vuotiaita. :)

Mun lempiherkku tai oikeastaan terveellinen herkku on ollut kurkku :D



## Riikka Mettomäki

*tiedotus- ja viestintävastaava*

Olen valmistunut fysioterapeutiksi vuonna 2004 ja työskennellyt eri paikkakunnilla urani aikana. Nyt työskentelen Seinäjoen terveyskeskuksessa kuntoutusosastolla fysioterapeuttina. Asun Seinäjoella puolison kolmen lapsen kanssa.

Lapsuudessa irtokarkkien ostaminen kioskista oli parasta! Salmiakkiherrenneito oli ehdoton suosikkini.



## Satu-Maria Pasto

*tiedotus- ja viestintävastaava*

Asuinkuntani on Seinäjoki. Työskentelen JIK peruspalveluliikelaitoskuntayhtymässä fysioterapeuttina. Työhöni kuuluu työskentely polilla lasten ja nuorten parissa, pitkäaikaikuntoutujien sekä veteraanien parissa. Lisäksi työnkuvaani kuuluu apuvälinepalvelu.

Lapsuuden lempiherkkuni oli mummi - limsa lauantai-iltaisin saunan jälkeen.



## Jenni Seuranen

Asuinkuntani on Lapua. Työnkuva: fysioterapeutti Fysio2000, jossa pääasiassa tules asiakkaita, erikoistunut työfysioterapiaan.

(Kesäinen) lapsuusherkkku: mustikkamaito



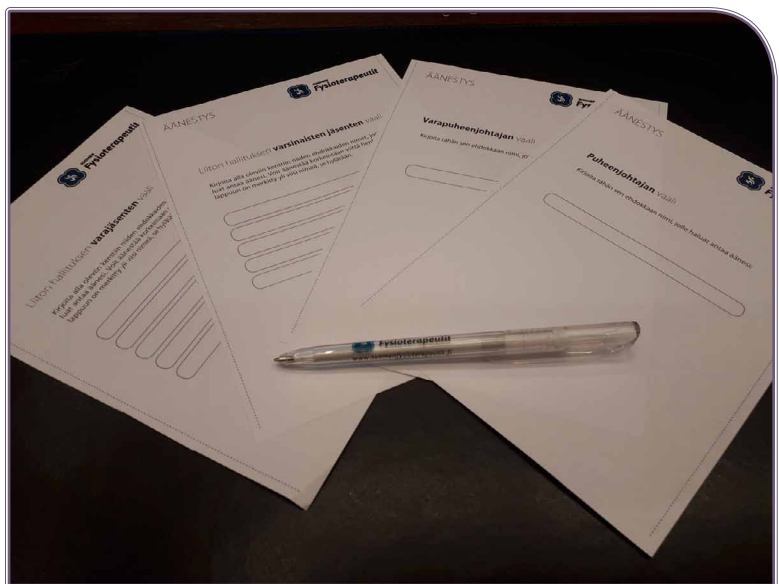
# Terveisiä edustajiston kokouksesta

Suomen Fysioterapeutit ry:n edustajiston vuosikokous järjestettiin Långvikin kylpylässä Kirkkonummella 23.-24.11.2019. Pohjanmaan Fysioterapeuteista edustajina toimivat Niina Mäkynen ja Anu Seilo.

Kokouksessa valittiin Suomen fysioterapeutit ry:n uusi hallitus vuosille 2019-2021. Pohjanmaan Fysioterapeuteista hallituksessa jatkaa Tarja Svahn ja uudeksi hallituksen varajäseneksi valittiin Laura Järvi. Pohjanmaan fysioterapeutit onnittelevat sydämellisesti molempia hallituksen jäseniä!

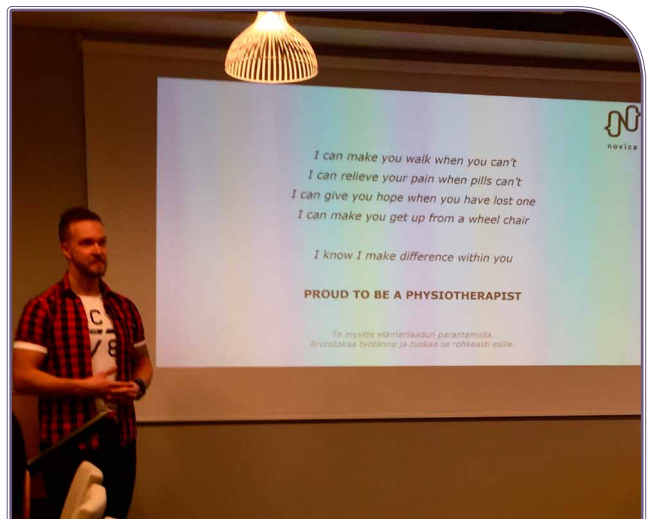
Suomen fysioterapeuttien edustajisto kokosi kannanoton valtakunnalliseen jakeluun, joka painotti sitä, että fysioterapeutin tulisi olla ensisijainen kontakti tuki- ja liikuntaelinvaijojen hoidossa. Tutkimustiedon valossa fysioterapia on kannattavampaa kuin lääke- ja leikkaushoito ja sillä saavutetaan samat tai jopa paremmat tulokset. Olkaamme siis ylpeitä ammattitaidostamme ja arvostetaan osaamistamme!

**Edustajistoterveisin Anu Seilo**

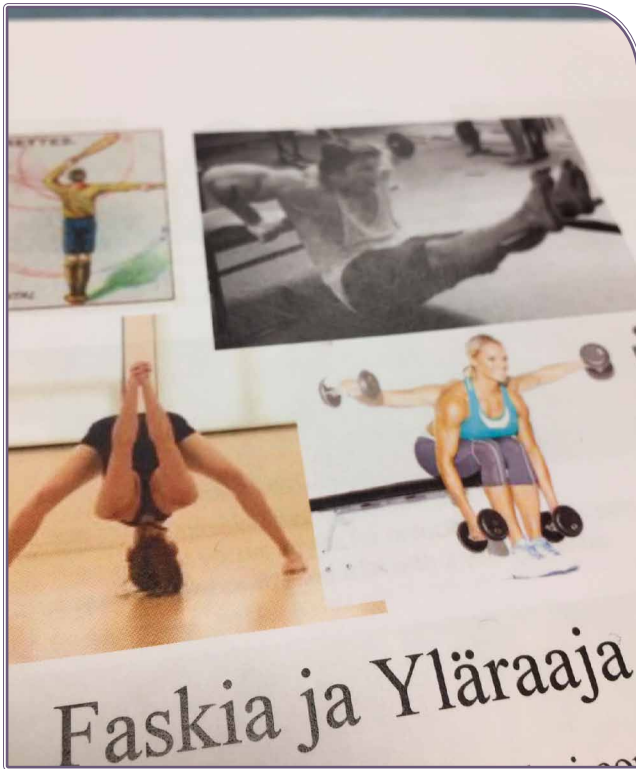




# Vuosis kokouksessa 15.3.2019

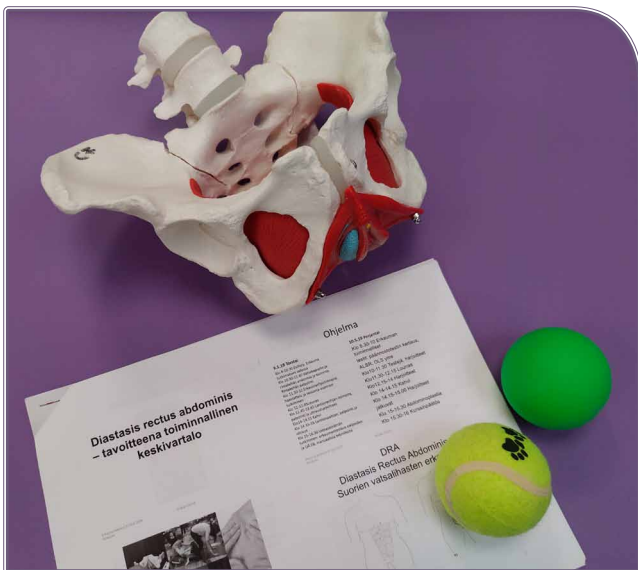


# Tunnelmia Fasciakoulutuksesta





# Koulutus 9.-10.5. : Diastasis rectus abdominis -tavoitteena toiminnallinen keskivartalo



Torstaina 9.5. kokoontui Seinäjoen Jäjestöalolle reilu 20 fysioterapeuttia kuulemaan erkauma-asiaa Mari Camutin pitämässä koulutuksessa Diastasis rectus abdominis -Tavoitteena toiminnallinen keskivartalo. Koulutus oli kaksi-päiväinen ja perjantai aamun aloitimme aamujumpalla avaamalla lempeiden liikkeiden ja hengityksen kautta kehon oppimaan uutta. Koulutukseen osallistujien työhistoria ja -kokemus olivat laidasta laitaan, mutta silti kaikki olivat oppimassa uutta ja /tai kertaamassa vanhaa tietotaitoa. Kouluttajamme Mari on suuntautunut erityisesti vatsalihasten erkauman ja lantionpohjan toimintahäiriöiden kuntouttamiseen ja käyttää omassa työssään ultraääninilaitetta opettaessaan asiakkaitaan erkauman kuntoutuksessa. Meidän onneksemme saimme koulutuspäiville Marin oman ultraäänilaitteen lisäksi erään koulutukseen osallistujan UÄ-laitteen ja DJO Global Oy:n Pasi Nevalan toimittaman lainalaitteen.

Koulutuspäivien pääteema oli suorien vatsalihasten erkauma eli Diastasis Rectus Abdominis (DRA). Sen esiintyvyys on yleisintä navan kohdalla johtuen linea alban eli jännesauman rakenteesta. DRA on enenevässä määrin motorisen kontrollin häiriö ja sitä esiintyy myös osalla miehistä. Sen sijaan kaikilla raskaana olevilla naisilla esiintyy erkaumaa viimeisen raskauskolmanneksen aikana eli heillä erkauma on asiaan kuuluva kehon tapahtuma. Raskauden jälkeen erkauma palautuu nopeiten kahden ensimmäisen kuukauden aikana. Kun vatsalihakset erkaantuvat, vatsalihaksia ympäröivät lihaskalvot ja vatsalihaksia yhdistävät vatsalihasten keskellä rintalastan alaosa häpyluuhun ulottuva linea alba venyvät. Linea alba on yhdistelmä kolmesta vatsanalueen lihasten kalvoista; External oblique ja Internal oblique (vinot vatsalihakset) lihaksista sekä Transversus (poikittainen) lihaksesta. Linea alba toimii siis vatsalihasten välillä voimanjakajana sekä voiman optimaalisen toiminnan vakauttajana. Erkaumalla on vaikutusta erityisesti lantionpohjan toiminnan häiriöihin, hengitykseen sekä selän stabilointiin ja optimaaliseen toimintaan. Kouluttajan mukaan erkauman leveys senttimetrissä ei ole kiveen kirjoitettu. Erkaumassa on merkitystä sillä, miten linea alba ja erkauma tuntuvat palpoitaessa; upottaako keskikohta kuin syväoja tai onko se pumpulin pehmeä vaikka lihakset ympärillä ovatkin kovat lihasjännityksen aikana. Toki, jos erkauma näkyy päästä nostettaessa selvänä kohoumana keskellä vatsaa, on syytä aloittaa lantionpohjan, poikittaisen vatsalihaksen (transversus ab.) ja muiden keskivartalolihashen harjoitteet. Harjoitteissa tulee aina ensin löytää, tunnistaa heikoilla olevat edellä mainitut lihakset/ lihasryhmät ja edetä ”löytämisen” jälkeen vaativampiin harjoitteisiin.

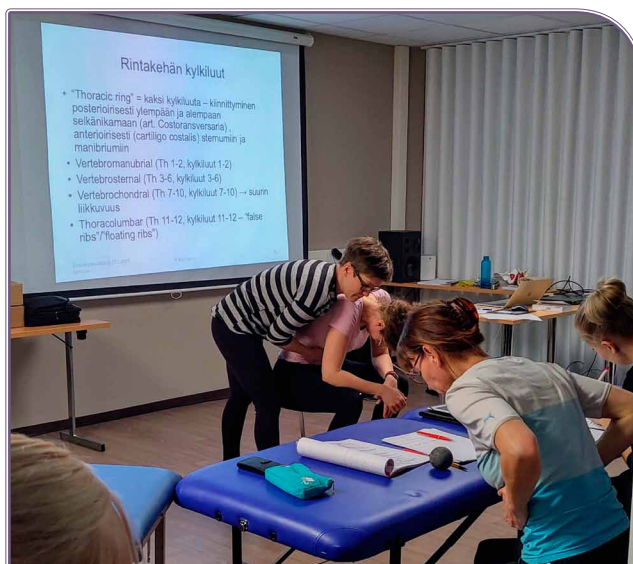
Marin teoriapohja ja koulutusmateriaalin lähteet olivat vahvat ja ne aiheuttivat hyvää keskustelua osallistu-



jien kesken. Mediassa erkauma on ollut nyt viime vuodet vahvasti esillä ja keskustelupalstoilla on saattanut nähdä monenkirjavia ohjeita ja kieltoja, miten toimia erkauman kanssa. Kouluttajamme mukaan varsin yleiset asiakkaiden kysymykset voivat olla; onko tämä vaarallista?, saanko nyt tehdä mitään (juosta, kantaa, tehdä vatsarutistuksia, käydä salilla jne)? Kaikkeen näihin saimme vastauksia ja tietysti pääsimme analysoimaan, testaamaan ja käsittelemään toistemme vatsan, kyljen ja lantionpohjan alueita, myös ultraäänilaitteilla. Teimme kahden päivän aikana toiminnallisia testejä toisillemme, nauroimme puolivääränä käsitellessämme toistemme lantionpohjan lihaksia ja hengitimme vihellellä ja kuvasimme ultraäänellä toistemme lantionpohjia todetaksemme, että usea fysioterapeutti oli vähän takakireitä, kun ei meinannut lantionpohjat löystyä millään. Jännitettiin vissiin niin hirveästi toisiamme ;)



Suurin oppi koulutuksesta varmasti oli se, miten paljon ihmisen toiminta on kiinni hengityksestä ja thorax-alueen toiminnasta. Näin myös erkauman kuntoutuksessa ja optimaalisessa vatsaseinämän ja lantionpohjan toiminnassa. Tästä esimerkkinä kokeilimme istua tennispallon päällä normaalisti. Jos pallo painoi tai sattui liikaa, se oli merkki lantionpohjan yleiskireydestä. Istumatuntuma saattoi muuttua jo pelkän hengitysharjoituksen ansiosta, mutta lisäsimme harjoitteeksi käsin tehtävän pallean rentouttamisen ja käsittelyn kylkiluiden alta.



Itselle koulutus antoi varmuutta tunnistaa erkaumaa ja sen tekijöitä. Lisäksi sain työaluja itse harjoitteluun ja kuntoutukseen, mutta myös varmuutta olla sanojensa takana, kun hyvin epävarma ja pelokas asiakas tulee vastaanotolle. Erkauman kuntoutuminen on pitkälinen prosessi, eikä tapahdu "kesäksi kuntoon" mentaliteetilla. Tilanne vaatii siis meiltä fysioterapeuteilta kärsivällisyyttä ja tietoa vaivan laadusta.

Kirjoittaja Laura Järvi

# ”WOW –fiilis kävellä taas!”

**Kokemuksia Suomen ensimmäisen eksoskeleton-kävelyrobotin, Indegon käytöstä kävelykuntoutuksessa.**



## Mikä on Indego?

Indego-kävelyrobotti on robotisoitu ulkoinen tukiranka, joka antaa lisätukea seisoma- ja kävelyharjoittelussa. Se asennetaan jalkojen ja lantion ympärille. Kävelyrobotti auttaa seisomaan nousemisessa ja kävelyharjoittelussa. Se saattaa mahdollistaa kävelyharjoittelun niille, jotka eivät pysty käyttämään tavallisia kävelyn apuvälineitä tai pysty enää itsenäiseen kävelyyn.

Indegossa on kaksi erilaista ohjelmaa, joista toinen ohjelma suorittaa kaikki käyttäjänsä liikkeet ulkoisen tukirangan avulla (esimerkiksi totaali selkäydinvamma). Toinen ohjelma avustaa kuntoutujan kävelyä vain sen verran ja niissä liikkeissä, missä on avustukseen tarvetta (esimerkiksi avh, ms, osittainen selkäydinvamma).

Indegon avulla muun muassa aivoverenkiertohäiriö- tai ms-kuntoutuja voi harjoittaa ja vahvistaa juuri niitä lihaksia ja liikemalleja, mitkä ovat heikentyneet ja tarvitsevat avustusta. Kävelyn aikana myös vartalon lihakset saavat harjoitusta. Indego-kävelyrobotti lisää kävelyn askelmäärän terapiakäynnin aikana jopa tuhansiin, jolloin toistojen määrä kasvaa huomasti. Kävelyrobotin avustamana kävely on symmetristä.

Indego mahdollistaa harjoittelun yhdistämisen normaalin arjen toimintoihin. Halutessaan robotin avustuksella voi vaikka kävellä keittiöön valmistamaan ruokaa, mennä vessaan pesemään hampaat tai lähteä ulos hakemaan posti kävellen. Sen avustamana voi kävellä myös autoon ja lähteä asioimaan kävellen, avustajan kanssa.

## Suomen ensimmäinen Indego Folkhälsanille Mustasaareen

Loppuvuodesta 2016 yksi Folkhälsan Vålfärd Ab/Rehab Korsholmin fysioterapeuteistamme osallistui Tampereella messuille, jossa hän pääsi tutustumaan Indego-kävelyrobottiin ja näki sen käytössä. Helmikuussa 2017 viisi fysioterapeuttiämme matkusti yhdessä Vålfärd Ab:n toimitusjohtajan, Pohjanmaan Vålfärd Ab:n aluejohtajan ja Fysioliinen edustajien kanssa Viroon, Haapsalun Neurologiseen Rehabilitaatioonikeskukseen tutustumaan Indegon käyttöön. Päätös kävelyrobotin hankkimisesta Mustasaareen, Rehab Korsholmiin tehtiin nopeasti. Jo elokuussa 2017 Indego toimitettiin meille ja neljä fysioterapeuttiämme koulutettiin Indegon käyttäjiksi. Tammi-kuussa 2018 saimme vielä kahden päivän jatkokoulutuksen, jonka käytyämme meillä on oikeus opettaa oman kuntoutusyksikkömme fysioterapeutit Indegon käyttäjiksi sekä uuden oman laitteen hankkijan avustajineen Indegon käyttäjiksi.



## Tutkimustuloksia maailmalta ja meidän kokemuksia Indego-kävelykuntoutuksesta

Tutkimusten mukaan selkäydinvammaiset ovat kokeneet eksoskeleton-kävelyn vähentävän kipuja ja spastisuutta, parantaneen suolen ja rakon toimintaa sekä vartalonhahmotusta. SCIM –pisteissä on tapahtunut parantumista. Osittaisessa selkäydinvammassa on todettu kävelynopeuden ja kestävyuden lisääntyneen. Aivoverenkiertohäiriöissä kävelyrobottiharjoittelu on parantanut kävelykykyä (mm. 10 metrin kävelynopeus, 6 minuutin kävelymatka, FAC) ja toimintakykyä (FIM – siirtyminen ja liikkuminen).

Meillä Mustasaassa, Folkhälsan Vålfärd Ab/Rehab Korsholmissa on nyt vuoden aikana käytetty Indegoa terapiassa sekä omilla fysioterapiakuntoutujillamme että ulkopuolisilla kuntoutujilla. Säännöllisesti Indegoa käyttäneillä kuntoutujilla on paljon saman suuntaisia kokemuksia robottikävelyn hyödyistä kuin tutkimuksissa on tullut esiin. He ovat kokeneet spastisuuden vähentyneen ja jalkojen rentoutuneen. Jalat ovat stabiilimmat. Ataksia vartalossa ja jaloissa on vähentynyt, lantion asennon tunnistaminen on nyt helpompaa. Seistessä on helpompi löytää jaloille symmetrinen asento, jolloin seisominen on helpompaa. Siirtymiset ovat vakaampia ja mm. vessassa toimiminen helpompaa, kun pystyy seisomaan jopa ilman tukea. Eräs kuntoutuja kokee, että hänen on nykyään helpompi tunnistaa ne lihakset, joita kävelyssä käytetään. Unen laatu on parantunut, kun hermosäryt ovat vähentyneet ja jopa pysyneet täysin pois muutamia päiviä Indego-kävelyn jälkeen. Se on parantanut myös vatsatoimintaa. Robottikävely on mahdollistanut myös kestävyyskunnan harjoittelun, mikä muuten ollut vaikeaa: ”Syke nousee ja saa kunnan hikitreenin”.

Fysioterapeutit ovat huomanneet Indegoa käyttäneiden kuntoutujien vartalon ja lantion hallinnan parantuneen kävelyjakson aikana. Spastisuuden ja ataksian vähennyttyä kävely on sujuvampaa, kun jalat eivät enää astu ristiin ja jalkapohja laskeutuu tasaisemmin alustaan.

Yhdellä kuntoutujalla 10 metrin kävelyaika on parantunut (11,2 sek -> 10,7 sek). Tämä mahdollistaa esimerkiksi autotien ylityksen nopeammin, hän ehtii turvallisemmin vihreällä valolla ylittämään. Myös kestävyyydessä on tapahtunut jonkin verran parannusta näkyen kuuden minuutin kävelytestissä.

Indego-kävelykuntoutus on hyvä lisä turvalliseen toiminta- ja kävelykyvyn harjoitteluun. Se soveltuu hyvin monelle kuntoutujaryhmälle, mutta ei kuitenkaan kaikille. Kävelykuntoutukseen kouluttautuneet fysioterapeutit tutkivat jokaisen kuntoutujan erikseen arvioidakseen soveltuvuuden. Alussa terapeutteja on harjoituksessa mukana aina kaksi. Indegolla kävellessä kävelyn apuvälineenä voi olla kyynärsauvat, kävelykepit tai Indegoon soveltuva rollator, johon pystyy tuketumaan tarvittaessa kyynärvarsilla.

## Lopussa vielä muutamia asiakkaiden kommentteja säännöllisen Indegon käytön hyödyistä käytännössä

*”Pystyn pesemään hampaani seisten ilman tukea. Edellisen kerran pystyin siihen viisi vuotta sitten.”*

*”Paras mahdollinen seisomateline, millään muulla ei saa yhtä hyvää asentoa.”*

*”Luotan paremmin heikompaan jalkaani, uskallan viedä sille paremmin painoa kuin ennen robottiharjoittelua.”*

Mikäli kävelyrobottikuntoutus herättää kysymyksiä tai mietit sen soveltuvuutta kuntoutujallesi, ota yhteyttä meihin.

Katri Pihlaja-Kuhna, fysioterapeutti (yamk)  
Folkhälsan Vålfärd Ab/Rehab Korsholm  
katri.pihlaja-kuhna@folkhalsan.fi





**Aurinkoista kesää!**

**Toivottaa,**

**Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n hallituksen väki**