

POFOORIT

Syksy•2016

www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi/pofoorit

Hallitus 2016	2
Syystervehdys.....	3
Opiskelijatyöstä paikallisyhdistyksessämme	4
YRI-toimikunnan kuulumiset Maritalta	5
Faskia	6
Jäseninfo	6
Koulutuskalenteri	7

**Pohjanmaan
Fysioterapeutit
Facebookissa!**



**Mukana
pikkujoulukutsu!**

POHJANMAAN FYSIOTERAPEUTIT • ÖSTERBOTTENS FYSIOTERAPEUTER RY

Hallitus 2016:



Niina Mäkynen, puheenjohtaja
Mäkikyläntie 56,
61350 Huissi
0407634685
niina.makynen@gmail.com



Veli-Pekka Haapala,
varapuheenjohtaja ja sihteeri
postilaatikko@fysioterapiaforte.fi



Mari Mantere,
koulutusvastaava
mari.mantere@gmail.com



Tiina Isomäki,
talousvastaava
tiina.isomaki@hotmail.com



Henna Paananen,
viestintä- ja tiedotusvastaava
henna.paananen@live.fi



Marita Ottela,
yrittäjäyhdyshenkilö
marita.ottela@netikka.fi



Eero Viitikko,
opiskelijavastaava
eepi89@gmail.com



Laura Järvi, jäsensihteeri
Nahkurinkatu 1 A 4,
62100 Lapua
0407011404
jarvilaura@gmail.com



Marika Kääriäinen,
sihteeri ja opiskelijavastaava
marika.kaariainen@hotmail.com



Saija Kämäräinen,
koulutusvastaava
kamarainensaija@gmail.com



Iida Viitasalo,
talousvastaava
iidaviitasalo@gmail.com



Hanne Ylipelkonen,
viestintä- ja tiedotusvastaava
hanne.ylipelkonen@gmail.com



Anu Seilo
anu.alanko@netikka.fi

Syystervehdys



Niin tuli syksy, ja millainen syksy onkaan. Aurinko hellii meitä nyt, ikään kuin antaen viimeiset energiat ennen pimeää jaksoa. Melkein valosta ja lämmöstä nauttiessa unohtuu tuo hyvin sateinen elokuu. Samalla on tullut kuluneeksi ensimmäinen puolivuotiseni yhdistyksemme puheenjohtajana. Mielenkiintoinen, työntäyteinen mutta antoisa puolivuotinen, vielä asioita opetellen, nauttien hyvän tukiverkoston eduista. Hyvä tukiverkko ja parhaassa tapauksessa verkosto, on lahja, jonka arvoa ei aina huomaa.

Tukiverkko voi koostua muutamista langoista, jotka ovat lähellä tukemassa elämää tai tiheistä lankojen verkostoista, jotka tukevat eri osa alueita omalta tasoltaan. Työelämässä yhdistyksemme pyrkii toimimaan eräänlaisena paikallisena tukiverkkona jäsenillemme ja Fysioterapialiitto taas laajempänä valtakunnallisena tukena. Edelleen yksittäisestä jäsenestä loitompana, mutta tärkeänä osana toimii Kuntoutusalojen asiantuntijat ry ja Akava. Etäisimmät työelämän turvaverkkomme löytyvät lainsäädännöstä, työttömyys- ja sosiaaliturvasta sekä eläkejärjestelmästä, joiden valmistelussa Akavakin on mukana. Mikäli yhdistys- ja liittoverkosto on sinulle yhtä sekamelskaa, voit käydä tutustumassa asiaan esimerkiksi yhdistyksemme sivujen kautta katsomalla sähköisen infon aiheesta.

Siihen miten lähelle yhdistyksemme tai fysioterapia-liiton tukiverkko sinua asettuu, voit itse vaikuttaa. Osallistumalla yhdistyksemme järjestämiin koulutuksiin sekä vuosikokouksiin tai jäsenten virkistystapahtumiin pääset lähemmin osaksi yhdistystä ja saat konkreettisempaa hyötyä jäsenyydestäsi. Samalla saat itse verkostoiduttua kollegoiden kanssa ja haettua vertaistukea.

Konkreettisin Fysioterapialiiton tarjoama tuki lie-nee seitsemän kertaa vuodessa ilmestyvä Fysioterapia-lehti, mutta liitto tarjoaa paljon myös muita etuja, joihin kannattaa käydä tutustumassa liiton sivuilla jäsenedut osiossa. Myös liiton järjestämä maksuton kaikille avoin Kipukiertue pysähtyy syksyllä Seinäjoella 11.10. Kipukier-tue-esite sekä tietoa yhdistyksen koulutuksista löydät tästä lehdestä sekä yhdistyksen sivuilta.

Muistamalla päivittää muuttuvat yhteystietosi jäsenrekisteriimme, pidät myös huolen siitä, että tulevaisuu-dessakin tärkeät tiedot tavoittavat sinut. Helpoiten tie-tojen päivitys tapahtuu eAsiainnin kautta, linkki löytyy Fysioterapialiiton sivuilta.

Aurinkoista syksyn jatkoa

Niina Mäkynen

POFOORIT

Syksy 2016

www.pohjanmaanfysioterapeutit.fi

Vastaavat päätoimittajat:

Hanne Ylipelkonen ja
Henna Paananen
Henna Paananen
Janne Vuorela

Kannen kuva:
Taitto:

Opiskelijatyöstä paikallisyhdistyksessämme

Syksy on täällä taas ja monien silmissä siintävät opintopisteet. Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelmassa aloitti tänä vuonna 28 perusopiskelijaa, lähes puolet naisia ja puolet miehiä, sekä neljä polkuopiskelijaa eli yhteensä uudessa ryhmässä on tänä vuonna 32 opiskelijaa. Yhteensä alan opiskelijoita on Seinäjoella noin 120. Huikea määrä uusia osajia ja tulevaisuudessa myös mahdollisia työtovereita!

Pohjanmaan fysioterapeuttien toimintaan kuuluu kiinteänä osana opiskelijayhteistyö. Opiskelijatyöohomme sisältyy tällä hetkellä opintonsa aloittaville yhdistys- ja liittainfo ja opintonsa päättävillä puolestaan järjestämme merkkienjakotilaisuuden illanvieton kera yhteistyössä SeAmk:n fysioterapian opettajien kanssa. Lisäksi järjestämme ajoittain vain opiskelijoille suunnattuja iltakoulutuksia, joihin jäsenemme ovat ensisijalla. Nämä koulutukset ovat olleet opiskelijajäsenillemme pääosin ilmaisia. Koulutuksilla haluamme mm. tarjota opiskelijoille jo opintojen aikaan jotain syvempää ja spesifimpää tietoa, yhteen aihealueeseen kerrallaan perehtyen. Tämän syksyn koulutus on osa Fysioterapialiiton järjestämää valtakunnallista Kipukiertuetta, joka pysähtyy Seinäjoella 11.10. aiheella Kipu ja toiminnallinen harjoittelu. Tervetuloa kaikille!

Lisäksi Pohjanmaan fysioterapeutit antaa opiskelijajäsenille mahdollisuuden hakea yhdistyksen kannustusrahaa, muistaa vuosittain positiivista ja innostunutta valmistuvaa fysioterapeuttia stipendillä ja tarjoaa mahdollisuuden osallistua yhdistyksen jäsenille järjestämään koulutukseen tai virkistystoimintaan, mikäli paikat eivät täyty varsinaisilla jäsenillä. Pyrimme myös parhaamme mukaan, yhteistyössä liiton kanssa, avustamaan mm. kestätyöhön liittyvissä kysymyksissä.



*Kauniit korttikääröt valmistuville opiskelijoille on taiteillut Tarja Svahn.
Kuva: Marika Kääriäinen*

Mitä muuta me voisimme tehdä yhdessä? Pohjanmaan fysioterapeutit ry haluaa olla opiskelijoita lähellä. Teemme mieluusti yhteistyötä opiskelijoiden kanssa ja siksi toivoisimme yhteydenottoja myös opiskelijoiden suunnalta!

Mukavaa syksyä ja tiedonjanoa kaikille!

Marika Kääriäinen
opiskelijavastaava



YRI-toimikunnan kuulumiset Maritalta

19.-21.8 fysioterapiayrittäjien Huvi ja Hyöty -päivät Vierumäellä
=> Päivi ja Tapani Frantsi : Yrittäjän työhyvinvointi
+ ulkoilua, liikuntaa ja verkostoitumista ☺
Vastaavaa tapahtumaa suunnitteilla myös jatkossa yrittäjille!

Kokoukset tähän mennessä : 12.1., 14.3., 9.5., 6.9.

- Suomen fysioterapiayrittäjien jäsenkirje 16.2.2016
- **laatukäsikirjan päivitys (yrittäjille 3 pvn piilottikokeilu)**
Haaga Instituutti -säätio / Haaga-Perho on aikuiskoulutusorganisaatio ja on tarjonnut fysioterapeuttiryttäjille Laatutunni-koulutusta. Tarkoituksena on valmistella **kolmen koulutuspäivän** aikana yritykselle tai yrittäjälle laatukäsikirja.
- Kantaan liittyminen, ym.
- **Suunnitteilla kysely:** Yrittäjien toiveita/odotuksia liitolta yrittäjyyden suhteen? Mieti jo omia hyviä ehdotuksia tai ota yhteyttä suoraan minuun.
- Suomen Fysioterapeutit oli kutsuttu 31.5.2016 keskustelemaan Kelaan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen avoterapiastandardin mahdollisista kehityskohteista. Yrittäjijäsenille tuli kysely aiheeseen liittyen.

Suomen fysioterapeuttien yrittäjäsivut jäsennumerolla:

<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/fysioterapeutti-yrittajana/kanta-palvelut>

Fysin ja Suomen fysioterapeuttien fb-sivut kantaan liittyen:

<https://www.facebook.com/groups/744994335616768/>

Jatkossa voit hoitaa jäsenyytesi ja jäsenmaksuihisi liittyvät asiat kätevästi verkossa - samalla saat käyttöösi uuden sähköisen portfoliopalvelun, Proffan. Hyvä väline myös yrittäjille listata koulutukset ja tutkimukset!

<https://easiointi.yap.fi/Kuntoutusala/login-redirect>



MAHTIS

OHJAUS

Työyhteisöön yksilö- ja ryhmä-työnohjausta,
Sparrausta päämääriin ja tavoitteisiin,
Fasilitaattori innovoimaan kanssanne uutta!

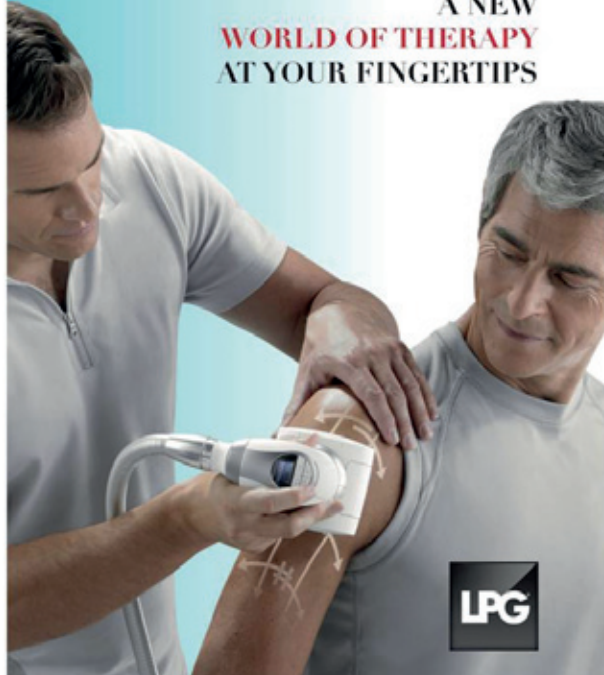
Vaikeavammaisen lääkinnällisen kuntoutuksen tuottajilla vaatimuksena työnohjausta 3x vuodessa.
Toiminnallisia menetelmiä, luontotyönohjausta,
taitavaa kuuntelua ja läsnäoloa! Kysy tarjous!

Maijaliisa Halonen, fysioterapeutti, lymfaterapeutti,
akupunktuuri, työnohjaaja, coach, fasilitaattori

mailishalo@gmail.com
050-3004374

endermothérapie®

A NEW
WORLD OF THERAPY
AT YOUR FINGERTIPS



LPG

Maahantuoja Alaset Import
www.alasetimport.fi, www.lpg-pro.fi

Faskia

Mitä faskia on?

Faskia tarkoittaa sidekudosta, joka ympäröi meidät päästä varpaisiin. Se on verkko, joka kulkee kolmiulotteisesti ihon pinnasta lihaksiin ja siitä edelleen syvemmälle sisäelimiin. Faskian eli sidekudoksen tehtävänä on sitoa kudoksia yhteen ja toisalta erotella niitä. Muun muassa lihasten ja sisäelinten rakenteet ovat faskian muovaamia. Faskia osallistuu esimerkiksi voimansiirtoon, asentotuntoon sekä moniin hormonaalisiin toimintoihin kehosamme. Faskiaa tutkitaan tällä hetkellä paljon. Vertaisarvioitujen tutkimusten määrä on viime vuosina kunnut tuhanteen julkaisuun vuosittain.

Faskia rakenteena voi olla hyvin tiivistä tai löyhää. Ominaisuudet määrittelevät sen tehtäviä. Ihon alle muodostuu pinnallinen faskia, joka on tiiviissä yhteydessä rasvakudokseen. Syvä faskia muodostaa kolmikerroksisen verkoston yhdistäen ihon ja pinnallisen faskian lihaksiin. Kaikkien kerrosten välissä on löyhää sidekudosta, joka mahdollistaa kudosten liikkeen suhteessa toisiinsa. Kalvojärjestelmä rakentuu lihaksen, verisuonen ja hermon ympärille muodostaen lopulta lihas- ja hermosolua sekä verisuonta ympäröivän pussin.

Faskian hoitaminen

Faskiaa voidaan hoitaa monella tavoin. Menetelmien vaikutusmekanismi kohdistuvat hermostoon, löyhän sidekudoksen olomuodon muutokseen, soluväliaineeseen ja kalvojen välissä olevan hyaluronin toimintaan sekä kudosten mekaanisiin hoitovaikutuksiin. Psyken osuutta hoitojen vaikutuksissa ei tulisi aliarvioida. Koskettaminen jo itsessään vaikuttaa ihmiseen. Positiivisella koskettamisella on paljon terveysvaikutuksia. Faskian kannalta voi-

daan ajatella ihon kautta kevyellä kosketuksella tehtävien tekniikoiden kohdentuvan enemmän pinnalliseen faskiaan. Syvemmällä kitkaotteilla tai liu'uttavilla pyyhkäisyillä vaikutetaan syvän faskian ja löyhän sidekudoksen toimintaan.

Faskia ja selkäkipu

Yksi tutkimuksen kohteista on faskia ja kipu. Millä mekanismeilla kipu meissä syntyy? Mikä merkitys faskialla on kiputuntemuksen kokemisessa? Selkäkipu on Suomessa ja maailman laajuisesti yksi eniten työpoissaoloja aiheuttava tuki- ja liikuntaelinongelma. Faskia liittyy selkäpuun monitahoisesti. Lannekalvon kerrosten välinen liike saattaa häiriintyä ja se johtaa kipuihin. Muun muassa vanhat vammat aiheuttavat kehoon kompensatioita, jotka häiritsevät kehon toimintaa saattavat johtaa ongelmiin. Kiputuntemuksia eri kudoksista on tutkittu esimerkiksi keittosuolainjektioita ruiskuttamalla. 2014 Saksassa tehdyssä tutkimuksessa keittosuolaa ruiskutettiin ihoon, lihaseen sekä faskiaan alaselän alueella. Ihosta tulevat kiputuntemukset olivat alueellisesti pieniä ja paikallisia. Lihaksen aiheutti tylppää kipua, joka levisi alaselän molemmille puolille. Faskian todettiin aiheuttavan raastavaa, säteilevää ja erittäin voimakasta kipua, joka heijasteli vatsapuolelle sekä saman puolen jalkaan.

Tulevaisuudessa faskian rooli selkäkipun hoidossa korostuu. Faskian anatomian ja toiminnan ymmärtäminen helpottaa terapeutin ongelmanratkaisua niin akuutin kuin kroonisen selkäkipun kohdalla.

Tuulia Luomala
manipulatiivinen fysioterapeutti, eläinfysioterapeutti,
pilates -ohjaaja, luennoitsija ja tietokirjailija

Oletko jo nähnyt Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n sähköisen jäseninfon?

Jäseninfo on julkaistu sähköisessä muodossa tavoitteena vastata jäsenten kysymyksiin Suomen Fysioterapeuttien toiminnasta sekä ammatillisena että taloudellisena edunvalvojana, eri jäsenyysvaihtoehdoista, jäsenmaksuista sekä Kuntoutusalan Asiantuntijat ry:stä. Jäseniltä tulleisiin kysymyksiin vastaa Suomen fysioterapeutit - Finlands fysioterapeuter ry:n edustaja Tarja Svahn.



Linkki Youtubessa näkyvään videoon löytyy Pohjanmaan Fysioterapeuttien kotisivuilta www.pohjanmaanfyysioterapeutit.fi sekä yhdistyksen Facebook-sivujen kautta.

Toivottavasti löydät vastauksen sinua mahdollisesti askarruttaviin kysymyksiin. Jos joku asia jäi kuitenkin vielä askarruttamaan, otathan meihin rohkeasti yhteyttä.

-Pohjanmaan Fysioterapeutit ry:n hallituksen väki-

Koulutuskalenteri

Purentaelinten toimintahäiriöiden tutkiminen ja fysioterapia



Aika: Lauantai 19.11.2016, klo 10.00
Paikka: Kokkola, Medirex, Pitkäsillankatu 1, 67100
Osallistujamäärä: max. 20
Kouluttaja: Mia Salmi, OMT
Ilmoittautuminen: 11.11.2016 mennessä: mari.mantere@gmail.com
Hinta: 120€. Koulutus maksetaan ennakoon Pohjanmaan fysioterapeuttien tilille: IBAN FI531292 3000 025469 (ota kuitti mukaan)

Tulossa tammikuussa 2017

FASKIA JA SELKÄ, manuaalisia tekniikoita ja harjoituksia teoriassa ja käytännössä

Sisältö: Faskian anatomia, faskian merkitys voimansiirrossa ja propseptiikassa alaselän osalta. Faskia ja selän toiminta. Kurssilla tehdään harjoitteita käytännössä ja hoidetaan faskiaa erilaisilla tekniikoilla.
Aika: Pe ja la, 13-14.1.2017. Aikataulu varmistuu lähempänä
Paikka: Järjestöalo, Seinäjoki, Kauppakatu 1, 60100 Seinäjoki
Osallistujamäärä: max 35
Kouluttajat: Tuulia Luomala ja Mika Pihlman. Tuulia Luomala, manipulatiivinen fysioterapeutti, eläinfysioterapeutti, pilates -ohjaaja, luennoitsija ja tietokirjailija. Mika Pihlman, manipulatiivinen fysioterapeutti, opettaja, luennoitsija ja tietokirjailija
Ilmoittautuminen: 2.1.2017 mennessä: mari.mantere@gmail.com
Hinta: 270€. Koulutus maksetaan ennakoon Pohjanmaan fysioterapeuttien tilille: IBAN FI531292 3000 025469 (kuitti mukaan)

Kipukiertue 2016

AIKATAULU:

Lappeenranta 3.10.2016 klo 16.30-19.30
Saimaan Ammattikorkeakoulu

Seinäjoki 11.10.2016 klo 16.30-19.30
Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

Helsinki 13.10.2016 klo 16.30-19.30
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Savonlinna 17.10.2016 klo 16.30-19.30
Mikkelin Ammattikorkeakoulu

Turku 18.10.2016 klo 16.30-19.30
Turun Ammattikorkeakoulu

Rovaniemi 26.10.2016 klo 16.30-19.30
Lapin Ammattikorkeakoulu

Jyväskylä 4.11.2016 klo 15.00-18.00
Jyväskylän Ammattikorkeakoulu
(JAMK:n fysioterapiakoulutuksen 50-vuotisjuhlan yhteydessä)

Luennoitsija ja teema:

Tiina Lahtinen-Suopanki
Myofaskiaaliset kivut ja perifeeriset neuropatiat

Maarit Keskinen
Kipu ja toiminnallinen harjoittelu

Vesa Lehtola
Voiko tarkennetulla fysioterapialla vaikuttaa selkävaurion uusiutumisen ehkäisyyn?

Mikko Patovirta
Voimavarojen käyttö kivun kuntoutus – teoriassa ja käytännössä

Niklas Särkilahti
Kun kaikki sattuu – Kivun ymmärryksestä kivun hallintaan

Tapio Ojala
Kipu, fysioterapia ja onnellisuus – hyvän elämän edellytyksiä

Petteri Koho
Kivun ja liikkumisen pelko harjoittelun esteenä?

Maksuttomat asiantuntijaluennot!



kokemus
vuorovaikutus
haaste.
dialogi
pelko
etsivä
kivuttomuus
näyttö
tunne
akuutti
terapia
kasvu
elämä

Luennot on tarkoitettu fysioterapeuteille ja fysioterapian opiskelijoille.

AINA AJANTASAISET AIKATAULUT JA TIEDOT:
WWW.SUOMENFYYSITERAPEUTIT.FI



Tervetuloa viettämään PIKKUJOULUILTAA

Hotel Sorsanpesälle
(Törnäväntie 27, Seinäjoki)
perjantaina 2.12.2016

ILLAN OHJELMASSA:

Klo 18:15 alkaen Pikkujoulubuffet
Klo 20:15 Autiotalossa–Rockmusikaali
Vapaata illanviettoa



AUTIOTALOSSA – ROCKMUSIKAALI kertoo 80-luvun rock-ilmioista Suomessa, jolloin Dingo aiheutti maanlaajuisen hysterian, ja samaan aikaan esiin ponnahtivat Yö, Mamba ja Eve 'Suomen Liverpoolista'. Dington synnyttämä hysteria vaikutti laajasti myös muiden bändien ihannointiin kuten Popedaan, joka sai ensikertaa kokea hysteerisesti kirkuvan ja hiuksia repivän yleisön. Esityksessä käydään läpi Dington ja Yön valtava nousu suosioon. Musikaalissa kuullaan myös Popedan upeimpia hittejä. Pääosissa mm. Idols-voittaja Ari Koivunen ja J.P. Leppäluoto.

Mukaan mahtuu 36 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Sitovat ilmoittautumiset 18.11.2016 mennessä Hennalle osoitteeseen henna.paananen@live.fi tai tekstiviestillä p. 0407214150.

Illan omavastuuosuus on 25 euroa, muilta osin yhdistys kattaa kulut. Omavastuuosuus maksetaan ennen tilaisuutta Pohjanmaan fysioterapeutit ry:n tilille : IBAN FI531292 3000 025469. Maksun viestiin kirjoitetaan tilaisuuden ja tilaisuuteen osallistujan nimi. Ota mukaan kuitti suoritetusta maksusta.

Peruuttamattomasta paikasta veloitamme täyden summan (73€).

POHJANMAAN FYSIOTERAPEUTIT • ÖSTERBOTTENS FYSIOTERAPEUTER RY