

Liike on lääke

Liike on lääke myös niveliin iskevässä sairauksessa. Liike parantaa nivelen alueen verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.

Lastenreuman neuvottelupäivät

Perinteiset lastenreuman neuvottelupäivät 16.-17.3.2006

Jo perinteeksi muodostuneet lastenreuman neuvottelupäivät kokoaa jälleen yhteen lastenreumasta kiinnostuneet lääkärit, sairaanhoitajat ja fysioterapeutit. Lisäksi päivät tarjoavat uusia ajatuksia ja lähestymistapoja myös muille kuin lastenreumaa hoitaville terveydenhuollon ammattilaisille.

Keskeisenä aiheena päivillä on lonkan ja leukanivelen tutkiminen ja kuvantaminen. Lisäksi käsitellään mm. liikunnan vaikutusta osteoporoosiin, josta puhumassa fysioterapian professori Ari Heinonen.

Fysioterapeutit tekevät käyn- tejä koteihin ja sairaaloihin

Yksityiset fysioterapeutit käyvät yhä enenevässä määrin kuntouttamassa asiakkaita myös kodeissa ja erilaisissa laitoksissa: terveyskeskusten ja sairaaloiden vuodeosastoilla, vanhainkodeissa, palvelukodeissa, kehitysvammaisten asuntoloissa, työkeskuksissa ja yksityisissä hoitolaitoksissa. Oman seutukuntasi palvelutarjoajat löydät helpoiten tästä lehdestä tai osoitteesta www.fysi.fi (jäsenytykset).

Isyysvapaasite äitiyspakkaukseen

Tuleville isille jaetaan tietoa isyys- ja muista perhevapaista äitiyspakkauksen kautta. Maaliskuussa jakoon tulevissa uusissa äitiyspakkauksissa on ensimmäistä kertaa mukana tuleville isille suunnattu Käytä isyysvapaasi! -esite perhevapaista ja niiden käyttömahdollisuuksista. Esite tulee jokaiseen pakkaukseen suomeksi ja ruotsiksi. Ne perheet, jotka eivät ota äitiyspakkauksista, saavat esitteen neuvolasta.

Lähde: STM Tiedote 013/2006

Emilian fysioterapia:

Tavoitteellista, leikinomaista liikuntaa



On vielä pimeää, kun fysioterapeutti Terhi Ellmén lähtee tammikuuisena talviaamuna ensimmäiselle kotikäynnilleen. Edessä on puolen tunnin ajomatka Terhin työpaikasta, Ulvilan keskustassa sijaitsevasta Fysikaalinen Hoitolaitos Fixiosta Kullaalle, metsäiseen seutukuntaan, joka on nykyään osa Ulvilaa, Porin rajanaapurina.

Rauhaisassa ympäristössä sijaitsevassa omakotitalossa ollaan jo hereillä, sillä joulukuussa 4 vuotta täyttänyt Emilia odottaa innolla jumppamaton, pallon, ”juustonpalasten” ja muun rekvisiitan kanssa tulevaa Terhiä.

Edellisestä fysioterapia-kerrasta on jo jonkin verran aikaa, ja uusi kuntoutusjakso on alkamassa. Emilialla on diagnosoitu reuma, ja viime vuonna hän sai kotikäynneillä fysioterapiaa kaksi kertaa viikossa. Lääkehoidolla, fysioterapeuttisella kuntoutuksella ja kotijoukkojen tuella eläväinen tyttö on pysynyt hyvässä kunnossa. Edellisestä niveltulehduksesta ja kortisonilääkkeen pistämisestä on jo aikaa eikä Emilialle ole tarvinnut tehdä leikkauksia.

Terhi leväyttää punaisen jumppamatton allan auki Emilian ja isovelji-Aleksin huoneen lattialle, kerrossänkyjen väliin. Jättikokoinen lelukoira asetuu tyynyksi, kun Terhi käy pienistä varpaista alkaen läpi kaikki Emilian nivelet liikeratoja tarkkailen ja



katsoo samalla, ettei niveliissä ole turvotusta.

Sitten alkaa jumppa, joka pienen lapsen kohdalla tehdään osittain leikinomaisesti. – Se on leikkiä, jolla on selkeä kuntoutuksellinen tavoite, Terhi Ellmén toteaa.

– Emilian kuntoutus on tällä hetkellä tarkkaa niveltilan seuranta sekä lihaskuuntumisen ja nivelten liikkuvuuden ylläpitoa ja parantamista.

– Perusajatuksena on normaalin kasvun turvaaminen. Reuma on sairaus, joka tuhoaa niveltä. Jos tulehduksia ja turvotustiloja ei hoideta ja raajoihin mahdollisesti tulevia pituuseroja korjata, saattaa seurauksena olla pysyviä liikerajoituksia.

– Lasten reumaa erilaisine alalajeineen pystytään onneksi tänä päivänä hoitamaan niin hyvin, että osa sairastuneista tulee oikealla, yksilöllisellä hoidolla ja kuntoutuksella aivan oireettomiksi. Taudissa on myös erilaisia vaihteita. Hankalan, erilaisia hoitotimenpiteitä – mm. nivelten puhdistuksia ja piikityksiä – vaatineen vaiheen jälkeen tilanne saattaa oleellisesti rauhoittua, Terhi sanoo.

2-vuotiaana Emilia ei pystynyt aamuiseen liikkumaan

Lapsen fysioterapeuttisessa kuntoutuksessa tarvitaan vaihtelua ja mielikuvitusta. Siinä leikillä on tavoite. Emilia pakkaa vaarin tekemään kuorma-autoon ”juustonpalloja” eli vaahtomuovisia pikkukolmioita. Töihin laitetaan sekä oikean että vasemman jalan varpaat. Isoveli-Alexi näyttää, miten palat saa ki-pattua takaisin lattialle helpommin, kun laittaa perälaudan oikeaan asentoon.



Fysioterapeutti Terhi Ellmén käy aamuisten fysioterapian aluksi läpi Emilian nivelet varpaista olkapäihin. Niveltilanne on ollut turvotusten ja tulehdusten suhteen pitkään rauhallinen ja jumppa voi alkaa.

Emilian äiti Maija Mäkinen kertoo, että Emilian sairaus tuli kaksi vuotta sitten yllätyksenä, sillä kenelläkään suvussa tai lähipiirissä ei tiedetä olleen reumaa. – Ensimmäinen oire oli nivelten jäykkyys. Kun Emilia oli 2-vuotias, hän oli sekä yö- että päiväunien jälkeen niin jäykkä, ettei tahtonut päästä liikkeelle. Lääkäri arveli syyksi ensin borreliosisia, mutta tutkimuksissa selvisi suhteellisen nopeasti, että kyse oli reumasta.

Diagnoosin nopea saaminen oli hyvä asia. Emilian kuntoutuminen ja kasvu on edennyt hyvin. Äiti kiittää tyttärtään hienosta suhtautumisesta uusiin asioihin. – Emilian kanssa on ollut helppo lähteä tutkimuksiin ja kuntoutusjaksoille Hei-

nolan Reumasairaalaan. Myös jumppa sujuu Terhin ohjeiden mukaan ja muutenkin Emilia liikkuu paljon. Koko perheen kanssa käymme mm. uimassa, Maija Mäkinen kertoo.

Terhi Ellmén kertoo, että lapsen pitkäaikaisessa fysioterapeuttisessa kuntoutuksessa on hyvä olla vaihtelua. Kun kuntoutus saattaa kestää vuosia, eteen tulee kyllästymisen hetkiä.



– Lapsi ja nuori elää tätä hetkeä eikä pelkkä järkisyihin vetoaminen kaikissa vaiheissa tehoa. Aikuisen tietää, miten tärkeää esimerkiksi tukipohjallisten pitäminen jalkaterän virheasentojen korjaamiseksi on, mutta murrosikäinen nuori saattaa kerta kaikkiaan kieltäytyä niitä käyttämästä, koska ne eivät istu hänen kaikkien kenkiinsä. Jossakin vaiheessa nuori kuitenkin yleensä alkaa ottaa itse vastuuta omasta sairaudestaan, Terhi kertoo.

Terhi Ellmén kertoo, että kotikäynnit ovat oleellinen osa monen fysioterapeutin työtä. – Kotikäynnillä fysioterapeutti tutustuu samalla asiakkaan arkiympäristöön, voi arvioida selviytymistä siellä ja apuvälinetarvetta. Myös perhe tulee tutuksi.

Fysioterapia-yrityksenä Malla Valli Fixiosta kertoo, että kotikäyntien määrä on viime vuosina lisääntynyt. – Ihmiset osaavat tänä päivänä ehkä vaatia heille kuuluvia oikeuksia paremmin kuin joskus aikaisemmin. Kuntoutuksen merkitys ymmärretään ja ihmiset ovat valmiita tekemään myös oman osuutensa, kun saavat tekemiseleen ammatti-ihmisen tuen. Hoitosuhteet kehittyvät usein hyvin pitkiksi. Meillä käy Fixiossa nuoria, joiden kasvua olemme seuranneet joukolla monen vuoden ajan. He tuntuvat jo omilla lapsiltaan, Malla Valli sanoo.



RAJAKASKI KY

sp.rajakaski@rajakaski.fi
www.rajakaski.fi

Fysioterapiatuotteet

AR-Neliöt Oy LKV

- Hoitolaitosten ja huoneistojen välitys, hinta-arviot, konsultointia

Antti Rajakaski p. 0400 - 489 609 tai 09 - 592 529
Heiniemi 10 D, 02940 Espoo



Antti Rajakaski

**Fysio-
terapeutti
koti-
käynnillä**