

Selkätieto on tärkeää

■ Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja **Pekka Puska** korosti Selkpäivien avajaispuheessaan tapahtuman tärkeyttä. Samasta kertoi se, että sali täyttyi kiinnostuneista kuulijoista kerta toisensa jälkeen, kun asiantuntijat valottivat selkäsairauksien tutkimusta, hoitoa ja kuntoutusta alustuksissa kolmipäiväisen tapahtuman ajan.

- Oikea, tarkoituksenmukainen hoito on osoittanut toimivuutensa, sillä vaikka selkäsairaudet ovat edelleen keskeinen kansanterveydellinen ongelma, on

kehitys ollut myönteistä: sairaudet ovat jossain määrin vähentyneet. Syitä ovat hoidon paranemisen ohella myös väärellä tavalla fyysisesti rasittavan työn keveneminen, parantunut ravinto ja vähentynyt tupakointi.

Mutta riskitekijät ovat edelleen vahvasti läsnä: - Tutkimuksessa esiin tulevat lihavuus ja liikunnan puute, tupakointi, runsas autolla-ajo ja muu istuminen, tapaturmat ja stressi, joten työtä on tärkeää jatkaa, Pekka Puska painotti.

Gym & Spa lokakuussa

Helsingin Messukeskuksessa järjestetään 18. - 20.10.2006 kuntosali-, uimahalli-, kylpylä- ja sauna-alan ammattitapahtuma Gym & Spa. Esillä ovat virkistysliikunnan uusimmat mahdollisuudet.

Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry järjestää messujen yhteydessä omat Yrittäjöpäivät jäsenyrityksilleen.

Merkitse allaskaasi:

Terveys 2006
10. - 12.11.2006
Helsingin Messukeskuksessa. Ohjelmassa myös valtakunnalliset Selkpäivät, Upea ikä 45+ -tapahtuma sekä Muoti + Kauneus 2006.



Vaikeuksien kautta voittoon

■ Nuorikin ihminen voi sairastaa selkäänsä – ja kuntoutua! Siihen tarvitaan asiantuntijoiden ammattiapua, perheen ja ystävien tukea ja paljon omaa sitkeyttä.

- Minunkin piti moneen kertaan kerätä voimavarat. Menetin ystäviäkin hoidon aikana, sillä monet nuoret pelkäävät sairauksia. Mut-

ta ne oikeat ystävät jäivät!, toteaa **Emmi Tsutsunen**, jonka selkä leikattiin skolioosin vuoksi viisi vuotta sitten hänen ollessaan 12-vuotias. – Rintarankani oli kasvanut niin pahasti kiertoon, että seitsemän nikamaa rintarangastani luudutettiin leikkauksessa yhteen käyryden oikaisemiseksi, Emmi kertoo.

- Leikkauksen jälkeen pidin korsettiä kolmen vuoden ajan, jotta lannerankani käyryys ei olisi kasvanut. Hoito lopetettiin, kun kasvuni todettiin päättyneen. Leikkauksessa rintarankani saatiin suoremmaksi ja tähän mennessä käyryydet ovat säännöllisten kontrollien mukaan pysyneet muuttumattomina.

Korsettihoidon jälkeen Emmi totesi, että selkä- ja vatsalihaksien aktiivinen harjoittaminen lievensi kipuja. Nykyisin hän hoitaa selkäänsä säännöllisellä liikunnalla, johon kuuluvat mm. pitkät kävelylenkit useita kertoja viikossa, lihaskuntoliikkeet kotona ja kesällä myös uinti ja pyöräily.

Ongelmallisia ovat edelleen sellaiset arkipäivän tilanteet, joissa joutuu istumaan yhtäjaksoisesti pitkään. – Esimerkiksi opitunnit koulussa voivat kestää 90 minuuttia. Silloin selkä voi kipeytyä niinkin paljon, että joudun ottamaan särkylääkettä. Pitkät auto- ja lentomatkat aiheuttavat samanlaista kipua, Emmi kertoo.

- Tällä hetkellä koen itseni kuitenkin hyvin elinvoimaiseksi ja iloitsen siitä, että nyt kun skolioosi on hoidettu, selkäni ei aiheuta minulle rajoituksia liikunnan tai tulevan ammattini suhteen, Emmi sanoo.

Emmi Tsutsunen kertoi kokemuksistaan täydelle salille Selkpäivillä. Hän oli yksi avajaisissa järjestetyn selkätieteen osallistujista.



Emmi Tsutsusella on nuoresta iästään huolimatta jo takanaan pitkä selkähistoria leikkauksineen ja korsettihoitoineen.



Hoitopöydät



Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät
kynnärvarsituet, siirtopyörät
Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki
Pyydä esite.



Valmistus ja markkinointi:

Ergorest Oy Yrittäjätie 1 71800 Siilinjärvi

Puhelin 017-4622 443 Fax 017-4626 195

info@ergorest.fi www.ergorest.fi