

# motivoivat kuntoutujaa

jolla edistymistä tai toimintakyvyn ylläpysymistä voidaan karkeasti mitata ja seurata: onnistuuko vai ei, Vahtera sanoo ja muistuttaa, että itsenäinen henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen on yksi kuntoutujia kaikkein eniten motivoivista asioista.

– Lisäksi on yhdessä asiakkaan kanssa pohdittava, mikä on ongelmana, kun porraskävely tai siirtyminen ei onnistu, mihin konkreettisiin asioihin yhdessä panostetaan, jotta tavoite saavutetaan. Onko ongelmia esim. tonuksen, lihasvoiman tai ataksian vaiko kaikkien näiden kanssa? Näistä kehittämiskohteista muotoutuvat tarkennetut alataavoitteet.

Vahtera korostaa, että monenlaisen standardoitujen ja työn tuloksellisuuden kannalta tärkeiden ns. vakioitujen mittareiden ohelle jokainen fysioterapeutti voi rakentaa konkreettisia, yksilötasolla hyvin toistettavissa olevia, helppoja ja käytännönläheisiä ”arkipäivän” mittareita, joiden avulla sekä fysioterapeutin että kuntoutujan on helppo seurata edistymistä. – Tällaisten konkreettisten mittareiden lisäetu on se, että ne ovat erittäin kannustavia ja kuntoutujan sisäistä motivaatiota herättäviä, Vahtera lisää.

Tärkeää on myös kysyä, mikä on se elämäntehtävä, jota ko. kuntoutuja toteuttaa: onko se perheenisänä, maanviljelijänä, läheisen henkisenä tukena toimiminen. Ja miten asettaa tavoitteet niin, että ne edesauttavat tämän elämäntehtävän toteuttamista. – Millaisia asioita on harjoitettava sen MS-tautia sairastavan perheenäidin fysioterapiassa, joka haluaa tehdä perheelleen ruokaa ja täyttää ja tyhjentää tiskikoneen?, Vahtera kysyy.

Hän muistuttaa, että tavoitteet ovat aina asetettavissa, silloinkin, kun kuntoutuja sairastaa etenevää neurologista sairautta. – Esimerkiksi MS-tautia sairastava ei pahene misvaiheen jälkeen ehkä pystykään enää samoihin toimiin kuin aikaisemmin. Silloin tavoitetta muutetaan realistisemmaksi ja aikaisempiin tavoitteisiin palataan taas, jos ja kun kuntoutujan tilanne paranee.

Kuntoutujan itsereflektiolle, omalle arviolle ja omille oivalluksille on annettava tilaa. Vain hän voi keksiä, että MS-taudin heikentämät sormet saavat mitä mainiointa kuntoutusta työväenopiston dreijauskursilla. Fysioterapeutti tuo kuvaan mukaan oman ammattitaitonsa. Kuntoutuja hallitsee tiedon omasta elämästään, muttei kaikista fysioterapi-an käyttömahdollisuuksista.



## Tulehdus vaikuttaa tonukseen

Jos neurologista tautia sairastavan fysioterapia-asiakkaan tonus muuttuu yhtäkkiä löysäksi tai tiukaksi, on hyvä tarkistuttaa, onko hänellä jossakin päin kehoa tulehdusta. Esimerkiksi virtsatietulehdus tai mikä tahansa muu tulehdus voi vaikuttaa tonuksen yhtäkkiseen vaihteluun. FYSI:n järjestämässä Neurologisen kuntoutuksen erityiskoulutuksessa tuli esille, että joissakin terveyskeskuksissa on lähdetty purkamaan pitkäaikaissairailta virtsatietulehdusten estolääkityksiä sillä seurauksella, että potilaiden arki on mm. juuri tonusvaihteluiden vuoksi hankaloitunut huomattavasti.



spastisuus = kankeus, jäykkyys; lihasjänteiden kasvu, joka ilmenee mm. vastuksena jäsentä passiivisesti taivutettaessa erityisesti liikkeen alussa.

ataksia.= hapuilu, tahdonalaisten lihasten keskushermostoperäinen yhteistointihäiriö

tonus = jänteys, lihasjänteys, jännitys, paine