

# Vammaislaskettelu Rukalla

*Lämmin, hieman tuulinen sää on houkuttellut laskettelijoita sankoin joukoin Rukan rinteisiin. Muiden mukana suihkivat myös kuusamolaiset Elias Päivärinta ja Johanna Virranniemi vauhdin hurmasta nauttien. Eliaksen ja Johannan laskettelu ohjaavat*

**I**sä ja poika, kuusamolaiset **Juha** ja **Elias Päivärinta**, selviytyvät rinteessä jo itsenäisesti. 12-vuotias Elias on harrastanut laskettelu viitisen vuotta, ja hän nauttii kovasti vauhdista. Liikuntarajoitteinen Elias istuu kulkussa ja isä on suksilla kelkan takana. - Fysioterapeuttiset tavoitteet, vartalon ja päinhallinta sekä painonsiirrot ja vartalon kierrot, saavutetaan myös monoskikelkassa, kertoo **Paula Sarias**.

- Kun aloitimme laskettelu, Elias jäi heti koukkuun vauhdin hurmaan. Itse nautin nyt vielä enemmän laskettelusta, kun saan laskea poikani kanssa, kertoo Juha Päivärinta hymyillen.

Pian Juha ja Elias Päivärinnan jälkeen rinnettä alas tulee iloinen kolmikko: 19-vuotias **Johanna Virranniemi** ja hänen avustajansa, fysioterapeutti **Tuula Mustonen** sekä hiihdonopettaja **Niina Sarias**. Johanna Virranniemi laskettelee suksilla keskellä, ja pitää kiinni suksisauvasta, jonka avulla Mustonen ja Sarias ohjaavat. Kolmeen pekkaan viistolaskut ja käännökset sujuvat jouhevasti ja oikeoppisesti. - Lasten neurologiaan suuntautunut fysioterapeutti vastaa fysioterapeuttisten tavoitteiden toteutumisesta ja hiihdonopettaja lajiteknisestä opetuksesta, kiteyttää Tuula Mustonen.

Äiti **Tuula Virranniemi** ihastelee menoa rinteiden juurella. - On ilo nähdä Johannan pystyvän tähän, kun al-

*saumatonta yhteistyötä tehden heidän oma fysioterapeuttinsa Tuula Mustonen ja vammaislaskettelu parissa urauurtavaa työtä tehnyt fysioterapeutti Paula Sarias sekä hiihdonopettaja Niina Sarias.*

kuvuosina lääkärit eivät uskoneet hänen edes kävelevän. Johannalla on kolmas laskettelutalvi menossa. Onhan tämä vaihtelua nuorelle, joka tarvitsee kolme kertaa viikossa terapiaa. Samat kuntoutukselliset tavoitteet, lihasvoima, tasapaino, oikeat liikemallit ja ennen kaikkea koko vartalon ojentuminen, toteutuvat täällä ulkoilmassa muiden nuorten seurassa.

- Nyt ostamme lasketteluohjausta Rukan Hiihtokoulun kautta ja otamme lisäksi yksityistunteja vammaislasketteluun perehtyneiltä fysioterapeuteilta. Kaikenlaiset elämykset ja kokemukset ovat vammaisellekin tärkeitä. Tärkeää on päästä myös niin sanotusti terveiden ihmisten harrastusten pariin, Virranniemi muistuttaa.

- Toiveemme olisi, että Kela ymmärtäisi laskettelu kokonaisvaltaisen terapeuttisen hyödyn ja korvaisi sen yhtenä vaihtoehtona ja osana fysioterapiaa vammaisille, joilla on mahdollisuus päästä osaavien fysioterapeuttien ohjaukseen, puntaroi Tuula Virranniemi.

Rukan hiihtokoulussa on puolenkymmentä hiihdonopettajaa, jotka ovat kouluttautuneet vammaislasketteluun tai soveltavan laskettelu ohjaukseen. - Erityisesti pienemmille lapsille näyttää olevan tärkeää, että he ovat lähellä vertaisiaan, muiden joukossa, hiihdonopettaja Niina Sarias arvioi. Niina on innostunut vammaislaskettelusta fysioterapeuttiäitinsä Paula Sariasen mukana.



Tuula Mustonen avustaa Johannaa turvallisesti hississä.

Paula Sarias on myös vammaislaskettelu ohjaajien kouluttaja. Aikanaan Paula kouluttautui itse Sveitsin Davosissa.

- Liikuntarajoitteinen pääsee lasketteluun muun perheen kanssa, jos vain sopivia apuvälineitä on saatavilla. Välineitä voi vuokrata joistakin hiihtokeskuksista. Keskuksista kannattaa tiedustella hyvissä ajoin etukäteen, millaisia palveluja erityisryhmille on tarjolla ja millaisia apuvälineitä mistäkin löytyy, Niina opastaa.

Pyörätuolissa istuja laskettelee kulkussa. Seisaaltaan laskevaa liikuntarajoitteista, ns. pystylaskettelijaa, ohjataan tarkoin mietityin fasilitaatio-ottein. Lumilautailussa voi käyttää tukikehikkoa, jonka avulla pysyy heikommalakin lihaksilla paremmin laudalla ja pystyssä. Kelkkojakin on monenlaisia: on yksisuksinen monoski, jossa kelkka on kiinni suksessa kuin laskettelumono. Kaksisuksinen biskikelkka on matala ja sopiva myös aloittelijoille.

Johanna Virranniemen kanssa laskettelee avustaja molemmilla puolilla, mutta tulevaisuudessa hän voi lasketella perehtyneen fysioterapeutin/hiihdonopettajan avustamana sauva- ja vartalo-ohjauksen avulla. Vammaislasketteluun kouluttautunut fysioterapeutti Tuula Mustonen Fysiokuusamo Oy:stä painottaa laskettelu merkitystä liikuntarajoitteiselle. - Lasketellessa tasapaino, vartalon hallinta ja kokonaisuajatus sekä lihasvoima kehittyvät. Alaraajojen ulkokierto ja lantion sekä lonkkan ojentuminen aktivoituvat ja lonkkien sisäkierto-



Johanna Virranniemen mukana laskettelee kaksi avustajaa, fysioterapeutti Tuula Mustonen vasemmalla ja hiihdonopettaja Niina Sarias oikealla puolella ohjaavat sauvalla ja otteillaan lantion hallintaa sekä painonsiirtoa laskun aikana.

virheasento korjaantuu luonnollisella tavalla. Laskettelukenkä sinällään on erittäin terapeuttinen päkiäastujille ja kireille akillesjännteille tulee aktiivista venytystä. Tukevat suksit antavat mahdollisuuden tasapainon harjoittamiselle. Ylivillkkaille lapsille puolestaan laskettelu on hyvä keskittymistä kehittävä laji, Mustonen arvioi.

Edellisten lisäksi fysioterapeutti Paula Sarias painottaa että, terapeuttinen laskettelu oikein ohjaten ja kannustaen antaa paljon hyviä kokemuksia liikuntarajoitteiselle ja kohottaa itsetuntoa sekä rohkaisee emotionaalisesti. Ärsykkeet hahmottamistaitojen harjoittamiseen tulevat luontaisesti rinteessä mm. etäisyyksien, suuntien, korkeuserojen ja vauhdin kautta.



Juha ja Elias Päivärinta nauttivat vauhdista Rukalla. 12-vuotias Elias istuu monoski-kelkassa ja isä tulee perässä suksilla.

Rukalla on yksi, erityisesti vammaislaskijoille tarkoitettu loiva rinne. Juha ja Elias Päivärinta sujauttavat kulkullaan myös vaativammilla rinteillä. Ylöspäin mennä onnistuu Juha Päivärinnan mukaan hyvin ankkurihissillä.

- Välineitä on aika vähän tarjolla, ja usein niitä joutuu tilaamaan jostain kauempana Etelä-Suomesta, perheen äiti **Sari Päivärinta** harmittelee. Yksisuksinen monoski-kelkka maksaa yli 3 000 euroa, joten välineiden vuokraus tulee halvemmaksi.

Rukalla tehdäänkin monimuotoista yhteistyötä vammaisten hyväksi. Päivärinnan perhe vuokrasi tällä kertaa Elias-pojan monoski-kelkan Rullaati-Rukan kautta. Kyseessä on Rukalle rakennettu lomamökki, jonka yhteydessä on räätälöityjä oheispalveluja liikunta- ja toimintarajoitteisille lomalaisille. Oheispalveluista vastaa muun muassa Fysiokuusamo Oy, jonka kautta saa sekä fysioterapiaa että lasketteluohjausta. ●

Kuvat: Kaleva Kustannus Oy  
Valokuvaaja: Jorma Kontiainen