



## Kiitos lahjoittajille

■ Kipulääkäri Anneli Vainio lähti vuosi sitten humanitaarisen Lääkärit vailla rajoja -järjestön riveissä Kamputseaan, jossa hän tekee palkatta lääkärityötä hoitaen miinaonnettomuuksissa loukkaantuneita lapsia ja yrittäen järjestää kivun hoidon organisaatiota Kamputseaan.

Anneli Vainio esitti jokin aika sitten kollegansa Jukka-Pekka Kourin kautta pyynnön. - Hoitoasemalla oli käytössä yksi ainoa, mm. kivunhoidossa tärkeä TNS-laite, ja Anneli kysyi, voisinko kerätä Suomesta lisää laitteita asemalle lähetettäväksi.

- Kysyin käytettyjä laitteita mm. sairaaloista, mutta niillä ei ollut ylimääräisiä laitteita ja käytöstä poistettujen luovuttaminen ei ollut pykälän perusteella mahdollista.

- Apu löytyi joukolta näiden laitteiden maahantuoja ja myyjä. Pysyin käytettyjä laitteita, mutta sain yhteensä 12 upouutta, viimeisen päälle varusteltua TNS-laitetta. Rankkaa avustustyötä Kamputseassa tekevä Anneli oli lahjoituksesta onnesta ymmyrkänään ja haluaa välittää lämpimät kiitokset arvokkaat lahjoitukset tehneille Fysioline Oy:lle, Risto Vesäläinen Companylle ja Usmin Fysioterapialle.

- Haluan myös itse kiittää. Kun otin näihin yrityksiin yhteyttä, vastaus kysymykseeni tuli saman tien ja se oli "kyllä", Jukka Pekka Kouri sanoo.

## Sitra käynnisti terveydenhuollon kehittämishojelman

■ Tekes ja Sitra kanavoivat viiden vuoden aikana terveydenhuollon kehittämiseen yhteensä runsaat 200 miljoonaa euroa. Terveydenhuollon toimintaprosessien kehittämiseen on viiden vuoden aikana mahdollista saada rahoitusta useasta eri lähteestä, joista tärkeimmät ovat Sosiaali- ja terveysministeriö, Tekes ja Sitra.

## Elintapojen alue-erot pienentyneet

■ Vuosien mittaan naisten tupakoinnin alue-erot ovat pienentyneet, kun Uudenmaan tupakointiluvut ovat pysyneet paikallaan, mutta muiden alueiden naisten tupakointi on lisääntynyt. Uudellamaalla alkoholin käyttö on sekä miehillä että naisilla runsaampaa kuin muualla Suomessa. Terveellisten ruokatuotteiden alue-erot ovat supistuneet. Ylipainoisuus on kuitenkin edelleen yleisempää muualla Suomessa kuin Uudellamaalla.

## Liikalihavuus-epidemia ei vain Amerikan-tauti

■ "Mantereellamme on syntynyt liikalihavuus-epidemia, joka on aivan yhtä paha kuin Pohjois-Amerikassa. Olen erityisen huolestunut ylipainoisuuden ja liikalihavuuden jatkuvasta lisääntymisestä koululaisten keskuudessa."

Terveys- ja kuluttaja-asioista vastaava Euroopan komission jäsen Markos Kyprianou  
KTL-tiedote 15.3.2005

# Tieteellinen näyttö akupunktuurin vaikutuksista on vahvistunut

■ Akupunktuurihoidon vaikuttavuudesta on saatu uusia tutkimustuloksia. - Julkisuuteen on tullut hiljattain kolme tärkeää tutkimusta, jotka on julkaistu British Medical Journalissa, joka julkaisee yleensä vain korkeatasoisia kaksoissokkotutkimuksia, kertoo fysioterian ja yleislääketieteen erikoislääkäri **Jukka-Pekka Kouri**. Hän toimii yhtenä kouluttajana Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys ry:n, Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry:n ja Suomen Fysioterapeuttiliitto ry:n yhteistyönä toteuttamassa Lääketieteellisessä akupunktuuriopetuksessa fysioterapeuteille.

## Akupunktuuria suositetaan migreenin hoitoon

Yksi tuoreista tutkimustuloksista on se, että akupunktuuri on migreenin ennaltaehkäisyssä vaikuttavaa hoitoa.

Akupunktuuri on todettu myös taloudellisesti edulliseksi migreenin hoitokeinoksi verrattuna mihin tahansa muuhun lääketieteelliseen hoitoon, mukaan lu-

kien lääkehoito. - Kustannustehokkuuden arvioinnissa käytetään mittayksikkönä elämänlaatuksiköitä. BMJ:ssä raportoidun tutkimuksen mukaan akupunktuuri on kustannustehokas tapa parantaa migreenipotilaan elämänlaatua. Tutkimuksen johtopäätösoasassa suositellaan akupunktuurin käyttöä Englannin julkiselle terveydenhuollolle eli National Health Servicelle.

Tutkimuksessa akupunktuurihoidon antoivat valikoidulle potilasryhmälle fysioterapeutit lääkärin ohjauksessa.

Aikaisemmissa tutkimuksissa akupunktuuri ei ole saatu kovin hyviä tuloksia epäspesifin niskakivun hoidossa. - Tarkemmat tutkimukset viittaavat nyt kuitenkin siihen, että kun akupunktuuri kohdistetaan nimenomaan siihen niskakivunpotilaiden alaryhmään, jolla on paljon lihaskipuja, niin tämä ryhmä hyöttyä akupunktuurihoidosta, Kouri sanoo.

Samoin se migreenipotilaiden alaryhmä, jolla on lihaksissa paljon kipuoireita, näyttää hyöttyvän akupunktuurista.

- Ja kliininen kokemus kertoo, että sillä osalla potilaista, joka reagoi hoitoon, vaste on toistuva: henkilö hyöttyä akupunktuurihoidosta aina tai lähes aina.

## Polven nivelrikkoon ja raskauden aikaisiin alaselkikipuihin

Toinen korkean tason julkaisuissa raportoitu tutkimustulos kertoo, että akupunktuuri on vaikuttavaa kivunhoitoa polven nivelrikossa, ja kolmas, että akupunktuuri tehoaa raskauden aikaisiin alaselkä- ja lantionpohjan kipuihin varsinkin silloin, kun se yhdistetään stabiloiviin harjoituksiin.

Akupunktuurihoidon vaikuttavuudesta on odotettavissa jo lähitulevaisuudessa lisää tutkimustuloksia, sillä Saksassa on käynnissä laajat tieteelliset tutkimukset koskien alaselkikipuja ja niskakipuja.

Näiden tuoreiden akupunktuuri tutkimusten tulokset näkyvät sitten ajan mittaan Käypä hoito -suosituksissa.



## Fysioterapeutit akupunktuurin antajina

■ Suomessa fysioterapeutit toimivat lääkäreiden ohella akupunktuurin antajina. Kokemukset ovat hyviä: akupunktuuri kuuluu yhtenä työkaluna jo monen fysioterapeutin menetelmävalikoimaan. Fysioterapeuttien antamasta akupunktuurihoidosta aiheutuneet komplikaatiot on todettu yhtä vähäiseksi kuin lääkäreiden antamasta.

Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys ry, Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry ja Suomen Fysioterapeuttiliitto ry käynnistivät yhteistyössä pitkäkestoisen Lääketieteellinen akupunktuuriopetus fysioterapeuteille -koulutuksen vuonna 1995, josta lähtien uusi akupunktuurin antamisen koulutautuvien fysioterapeuttien koulutusryhmä on aloittanut joka vuosi. Eri puolilla Suomea toimii jo lähes 300 akupunktuuria antavaa fysioterapeuttia.

## Merkkaa allakkaasi seuraavat FYSI-päivät: 10.-11.2.2006



### RAJAKASKI KY

sp.rajakaski@rajakaski.fi

Uudet tuotteet - vanhat vaihdossa - hoitolaitokset  
- hinta-arviot - konsultointi - leasing

- Dieter-tuotteet ja Innokas Medical (PTC) esim. yhdistelmä D 4 Combi, tasan 3.000 €
- FAM-analysilaitte, kotimainen - uusi teknologinen askel hoitotyöhön ja tutkimukseen ja ongelman määrittelyyn
- Rainer Rajala Oy (alle 1.000 € uusi hoitopöytä)
- Metron Medical (Australia) mm. 2-taajuinen ultraäänilaitte mol. äänipäin 1.600 € (Vero sisältyy aina tarjoamiini hintoihin!)

Paljon MUUTA konimetristä kuntosalilaitteisiin.  
- myös huollettuja ja käytettyjä tuotteita. KYSY!

### HOITOLAITOSPÖRSSI (AR-Neliöt Oy LKV)

- Helsinki, upea kuntosalineen ja jumppatiloineen. Hyvä liikevaihto. (Tarjoa myyntiin hoitolaitoksesi!)

**Antti Rajakaski, fysioterapeutti**  
- LKV-pätevyys - kiinteistönvälittäjätkinto Antti Rajakaski  
p. 0400 - 489 609 tai 09 - 592 529, Heiniemi 10 D, 02940 Espoo

## Valtakunnalliset Selkpäivät 2005

Terveys & Kauneus  
2005 -messut

Upea Ikä 45+

järjestetään  
11.-13.11.2005

Helsingin Messukeskuksessa

## NAPRA-REHAB

Helping people

## Nyt meiltä myös alkuperäiset McKenzie-tuet!

McKenzie-lannetuet ovat tehokkaita apuvälineitä ryhdinkorjaukseen selkävaivojen ehkäisyssä ja itsehoidossa.



**The Original McKenzie lannerulla**  
Puolipehmeä rulla vyötärönauhalla esim. kiinnitykseen tuolin selkänojan yli. Antaa lanneselälle voimakkaan tuen. Soveltuu käytettäväksi esim. sohvalla ja nojatuolissa istuttaessa.



**The Original McKenzie minirulla**  
Puolipehmeä rulla, joka sopii henkilöille, joilla lannenotko on vähäinen. Helppo pitää mukana matkoilla.



**The Original McKenzie lannetuki**  
Lannetuki vyötärönauhalla, esim. kiinnitykseen tuolin selkänojan yli. Antaa kiinteän tuen lanneselälle. Käytetään tuoleissa, joissa on kovempi selkänoja, kuten konttorituoleissa autonistuimissa sekä ruokapöydän tuoleissa.



**Kuuma uutuu!**

### Linnex-linimenttipuikko

Erittäin tehokas ja riittoisa linimenttipuikko lihasvaivojen lievitykseen. Sopii erinomaisesti käytettäväksi ennen ja jälkeen urheilun sekä päätetyötä tekevien hartia- ja niskakipujen lievitykseen.

Tilaa kätevästi nettikaupastamme  
[www.napra-rehab.fi](http://www.napra-rehab.fi)  
tai puhelimitse 06-2243 622.

Napra-Rehab Oy  
Kuskgränden 3  
64203 Närpiö

[www.napra-rehab.fi](http://www.napra-rehab.fi) 06-2243 622

**Fysioterapeutit ja kuntoutuslaitokset!**  
Pyydä erillinen tarjous ja ryhdy jälleenmyyjäksemme!