

## Millainen liikunta sopii selkäkipuiselle?

■ Monipuolista liikuntaa sopivassa määrin suositellaan niin nuorille kuin iäkkäämmillekin selkäkipuisille. Liika ja liian vähä ovat molemmat pahasta: niillä nuorilla, jotka harjoittavat jo hyvin nuorina hyvin intensiivistä liikuntaa, ilmenee tutkimusten mukaan enemmän selän kudosten vaurioita kuin niillä, joiden liikuntamäärät ovat kohtuullisempia. Toisaalta riskissä saada ennen pitkää selkäoireita on myös toinen ääripää: ne passiiviset, jotka eivät liiku ollenkaan.

## Jatkajayrittäjiä sittenkin tulossa?

■ Ammattikorkeakoulujen tarjoamalla koulutuksella on merkittävä rooli yrittäjävaihtovaihtoksen edistämiseksi. Ammattikorkeakoulujen muodostama verkosto voi parhaimmillaan tuottaa vuoden 2010 loppuun mennessä jatkajayrittäjän joka neljännelle niistä pk-yrityksistä, joille ei ole jatkajaa tiedossa. Tiedot käyvät ilmi kauppa- ja teollisuusministeriön 23.3.2005 julkistamasta tutkimuksesta *Ammattikorkeakoulun rooli yrittäjävaihtovaihtoksen edistämiseksi*.

Tutkimuksen mukaan on havaittavissa eräänlainen kulttuurin muutos: yrittäjyydestä on tullut haluttu uravaihtoehto erityisesti ammattikorkeakouluympäristössä. Vuodelle 2010 ulottuvan tahotilan tunnusmerkit näyttävät yllättävän samansuuntaisilta eri alueilla. Alueilla toimitaan tehokkaasti, jotta yrityksille löytyisi jatkajia ja jotta jatkajaehdoille löytyisi yrityksiä.

## Kahvi saattaa vähentää riskiä sairastua aikuistyypin diabetekseen

■ Kahvin ja aikuistyypin diabeteksen yhteyttä on selvitetty monissa tutkimuksissa 1990-luvun alusta lähtien. 2000-luvulla julkaistut epidemiologiset tutkimukset osoittavat, että kahvi saattaa vähentää riskiä sairastua aikuistyypin diabetekseen.

Tuomilehto ym. (2004) ovat selvittäneet vuosina 1982, 1987 ja 1992 aloitetuissa prospektiivisissä tutkimuksissa, onko kahvinkulutuksella ja aikuistyypin diabeteksella yhteyttä. Tutkimuksessa oli mukana 6.974 miestä ja 7.655 naista, jotka olivat iältään 35-64-vuotiaita. Tutkimus osoitti, että kahvin juonti vähensi tilastollisesti merkittävästi riskiä sairastua aikuistyypin diabetekseen. Naisista 3-4 kuppia vuorokaudessa juovilla oli 29 prosenttia, 5-9 kuppia juovilla 61 prosenttia ja yli 10 kuppia juovilla 79 prosenttia pienempi riski sairastua diabetekseen (P trendille < 0,001). Miehillä havaittiin vastaava trendi ja sairastumisriski pieneni merkittävästi yli 10 kuppia päivässä juovien ryhmässä.

Kahvin myönteisten vaikutusten taustalla olevat biologiset mekanismit ovat edelleen selvittämättä ja vaativat lisätutkimuksia. Edellä mainituissa tutkimuksissa on pohdittu mekanismeja ja kahvin hyödyllisten ainesosien vaikutusta diabeteksen ehkäisyyn. Mahdollisia tekijöitä voivat olla kahvin sisältämät klorogeenihapot, magnesium tai kofeiini.

# Elektroterapia on fysioterapian ominta aluetta

■ Fysioterapeutit päivittivät tietoaan ja hakivat käytännön vinkkejä työhönsä FYSI:n elektroterapian koulutuspäivässä.

Yksi kouluttajan, fysioterapeutti **Reima Karsikkaan** vinkeistä oli, että elektroterapiasta annettaessa voitaisiin käyttää totuttua paljon isompia elektrodeja. – Silloin on mahdollista käyttää suurta sähkömäärää ja saadaan aikaan hyvä syvyysvaikutus

ilman, että hoito on asiakkaalle kuitenkin epämiellyttävää, Karsikas totesi ja lisäsi, että fysikaaliset laitehoidot ovat fysioterapian ominta aluetta.

Karsikas toivookin, että fysioterapeutit ottaisivat fysikaaliset laitehoidot käyttöön entistä useammantyyppisten tilanteiden hoidossa: - Skaala on valtava arkipäivän hoidosta luutumisen nopeuttamiseen, diabeetik-

kojen jalkaongelmiin jne. jne.

Parhaan hoitovasteen saamiseksi fysioterapeutilla tulisi olla mahdollisimman hyvät tiedot siitä, miten kukin hoito vaikuttaa ja miksi, sekä valmius muuntaa hoitoaan hoitosarjan mitään aina sellaiseksi, mistä asiakas kussakin hoitoprosessin vaiheessa eniten hyötyy.



Elektroterapian käyttömahdollisuudet ovat fysioterapiassa moninaiset. Tiedot ajan tasalle – koulutuksen tarkoituksena oli oppia valitsemaan oikea hoitomuoto oikeaan vaivaan, jolloin hoitotulokset ovat muuhun fysioterapiaan yhdistettynä parhaat mahdolliset.



Fysioterapeutti Anne Huttunen Fysiannesta Kuopiosta (oik.) ja fysioterapeutti Erja Leinonen Kajaanin Kuntokeskuksesta olivat lähteneet päivittämään tietoaan elektroterapiasta. – Hankimme vuosi sitten uuden yhdistelmälaitteen ja olemme saaneet sen käytöstä oikein hyviä kokemuksia yhdistettynä muuhun fysioterapiaan. Tulin koulutukseen, koska haluamme saada laitteesta kaiken hyödyn irti, Anne kertoi. – Minä puolestani tulin hakemaan mm. vinkkejä siitä, miten elektroterapiata voi hyödyntää neurologisten asiakkaitten hoidossa, Erja sanoi.



Laitehoitojen mahdollisuudet fysioterapiassa: kipuhoidot, pehmytkudosvammat, arkipäiväiset, rasisvammat, tulehdukset, verenkierron ja aineenvaihdunnan aktivoiminen, luutumattomuus, perifeeriset hermohalvaukset, urheiluvammat, unettomuus jne.

## Kela kuntouttaa vaikeavammaisia

■ Kelan kuntoutustoiminta on tarkkaan lailla säädelty. Kelan järjestämä kuntoutus edellyttää yleensä, että henkilöllä on laadittu kokonaisvaltainen kuntoutussuunnitelma. Vaikeavammaisten lääkkinnällisen kuntoutuksen tulee aina perustua 1-3 vuodeksi tehtyyn kirjalliseen kuntoutussuunnitelmaan. Heille on järjestettävä pitkäaikaiset ja vaativat kuntoutusjaksot, jos ne eivät liity välittömästi sairaanhoitoon ja ovat tarpeen kuntoutujan työ- tai toimintakyvyn säilyttämiseksi ja parantamiseksi.

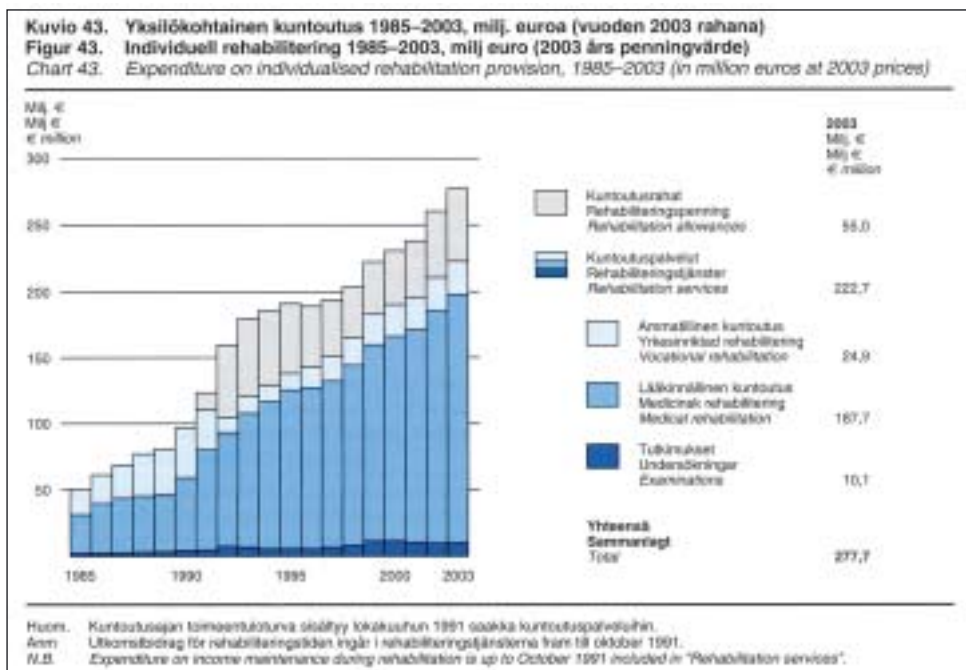
Kela voi velvollisuudekseen säädetyn kuntoutuksen lisäksi järjestää harkintansa mukaan myös muuta ammatillista ja lääkkinnällistä kuntoutusta. Tällaisena kuntoutuksena järjestetään mm. ammatillisesti syvennettyä varhaiskuntoutusta, kuntoutuslaitoshoidon, sopeutumislaitosten ja psykoterapiaa.

Harkinnanvaraiseen kuntoutuksen on käytettävä vuosittain vähintään 4 % vakuutettujen sairausvakuutusmaksurahan kertyneestä määrästä. Tätä suuremmasta määrästä eduskunta päättää vuosittain valtion talousarviossa. Raha-

määrä oli 98 milj. euroa vuodelle 2003 ja myös vuodelle 2004. Siihen sisältyi lasten ja nuorten psykiatrisen kuntoutuksen, aktiivisen sosiaalipolitiikan kehittämissuunnitelmiin sekä ikääntyneiden pitkäaikaistyöttömien palvelutarpeiden selvittämiseen käytettävät varat.

Kela ostaa vaikeavammaisten kuntoutusta kilpailuttamisen jälkeen yksityisiltä kuntoutuslaitoksilta ja vastaavilta palvelujen tuottajilta.

Lähde: Kelan tilastollinen vuosikirja 2003



Yllä olevan taulukon sarake Lääkkinnällinen kuntoutus koostuu kahdesta luvusta: vaikeavammaisten lääkkinnällisestä kuntoutuksesta, jota maksettiin 95,1 miljoonaa euroa ja muusta ammatillisesta ja lääkkinnällisestä kuntoutuksesta, jota maksettiin 94,1 miljoonaa euroa.

## ELEKTROTERAPIA-KUNTOUTUSTA ESITTELY JA HOITOKOKEILU

Uusinta terveysteknologiaa kivunhoitoon, lihaskuntoutukseen, lymfahoitoon  
Esitellyt ja hoitokokeilut eri paikkakunnilla!

HOITOLAITTEET KOTI- JA AMMATTIKÄYTTÄJILLE  
Varaa aika ilmaiseen hoitokokeiluun ja rentoudut!!

Suomen Elektroterapia Oy  
puh. (03) 2134 800 www.selter.fi  
Marjo Rantala gsm 040-5911 409  
Hallituskatu 23 F, 33200 Tampere

**Selter**

## AKUPUNKTIO ASIOISSA TEITÄ PALVELLUT JO VUODESTA 1987, SUOMALAINEN YRITYS

**NHS**  
Neulavälkoimamme laajentunut: (kopra, muovi & kupari)

## Hwato & ShenLong



Hinnat alkaen 6€/100kpl (sis. alv. 22%)

Valkokulttuurimme myös:  
Akupunktio, Stimulaattorit, Kartat, Anatomia- ja okomallit sekä kartat, Aika-kirjallisuutta ja ed. Kappoostarvikkeet (lasi, kumi, muovi).

Tilaa uutista tuotelehteltämme tai tutustu

www.nhs.fi

Oy Nordic Health Systems Ab  
Sahanmäenkatu 1, 05800 Hyvinkää  
Puh: (019) 432 900 E-mail: myynti@nhs.inet.fi