



■ Osa koulutuksessa läpikäydystä MET-tekniikoista perustuu siihen, että fysioterapeutti tekee ns. myotaattisen refleksin hetkeksi aikaa toimimattomaksi. Myotaattinen refleksi herkistyy mm. kroonisen kivun yhteydessä tai erilaisten pehmytkudosvammojen jälkitiloissa. Refleksi estää asiakasta liikkuttamasta kehoaan normaalisti ja fysioterapeuttia hoitamasta toimintahäiriöistä niveltä tehokkaasti esim. perinteisillä passiivisilla mobilisatiotekniikoilla.

MET-tekniikassa fysioterapeutti asettaa asiakkaan asentoon, jossa toimintahäiriöinen nivel on viety liikelaajuutensa loppuun. Tässä asennossa asiakasta pyydetään aktivoimaan tietty lihasryhmä noin 6 sekunnin ajaksi, jonka jälkeen myotaattinen refleksi tulee hetkeksi toimimattomaksi ja fysioterapeutti saa mahdollisuuden mobilisoida toimintahäiriöistä niveltä tehokkaammin – ja usein myös kivuttomammin – kuin esimerkiksi pelkillä passiivisilla mobilisatiotekniikoilla.



Darren Higgins:

“On hyvä muistaa, että kipu esiintyy usein muualla kuin siellä, missä itse ongelma on, ja että kyse on ennen kaikkea toiminnan ongelmasta. Kun jonkin alueen toiminnassa on ongelmia, toiset alueet joutuvat tekemään kahta enemmän työtä tilannetta kompensoidakseen ja saattavat kipeytyä tästä ylisuorittamisesta. Hyvänä esimerkkinä tästä voidaan pitää SI-nivelen toimintahäiriöitä. 60-80% SI-nivelen oireiluista aiheutuu vastakkaisen puolen toimintahäiriöistä.”

Lihaseenergiatekniikat uutta Suomessa:

## Käytännöllinen lähestymistapa toiminnan häiriöihin

■ FYSI:n enimmäistä kertaa Suomeen tuoma Lihaseenergiatekniikat eli MET (Muscle Energy Techniques) -koulutus osoittautui täysosumaksi. Kolmipäiväiseen, lantion alueen ongelmiin keskittyneeseen intensiivikoulutukseen osallistuneet kokeneet fysioterapeutit antoivat kouluttajien kouluarvosanaksi 9,5 ja ilmoittautuivat kilvan elokuussa järjestettävään, rintarangan aluetta käsittelevään koulutusosioon. Myös lantio-osio uusitaan elokuussa.

Kouluttaja, australialais-syntyinen fysioterapeutti **Darren Higgins** muutti Englantiin noin kahdeksan vuotta sitten. Hänellä on Lontoon Greenwichissä oma yksityisvastaanotto, jolla hän hoitaa etupäässä tule- ja traumapotilaita. Hoitotyön ohella Darren Higgins kouluttaa MET-tekniikoita aktiivisesti.

MET-koulutus on hyvin käytännönläheinen ja siinä käytetään hyväksi kaikkea fysioterapeuttien jo omaksumaa tietotaitoa. Darren Higgins korosti, etteivät MET-tekniikat korvaa mitään jo aiemmin opittua ja hyödylliseksi havaittua fysioterapeuttin työssä, vaan avaavat uutta näkökulmaa ja innostavat hyödyntämään omaa tietotaitoa entistä paremmin ja perustellummin.

Uutta on potilaan oman lihasvoiman käyttö sellaisentekin nivelten mobilisoinnissa, joihin fysioterapeutti ei pääse käsiksi muulla tavoin. Luisten maamerkkien tunnistaminen palpoinnalla, käsin tunnustelemalla, ja tarkat hoitoasennot ovat oleellisia. Lihaseenergiatekniikoissa hoidetaan nivelen toimintaa, mutta huomioon otetaan aina kokonaisuus: nivelien lisäksi lihakset ja hermot.

Vaikka kyseessä on uusi



Palpointi on manuaalisen fysioterapeuttin tärkein taito. – Palpoaminen on tehtävä kevein käsin ja rentoutuneesti, mutta tarkasti. Fysioterapeutin on luotettava itseensä ja osaamiseensa ja pidettävä palpoidessaan tarkasti mielessään ihmisen luuston rakenne ja sen tärkeät luiset maamerkit, Darren Higgins korosti. Palpoitavana apukouluttaja, fysioterapeutti Jane Donoman.

lähestymistapa, tekniikoista ja niiden taustoista löytyi yllättäen tuttuakin. Suomalaisfysioterapeutit tunnistiivat jo peruskoulutuksessaan oppimiaan PNF-tekniikoita, jotka olivat painuneet matkan varrella osin unohtuiksi.

Koulutuksessa Darren Higgins kävi erittäin havainnollisesti läpi MET-tekniikoiden perustan. Käytännön demonstraatioihin ja harjoitteluun päästiin jo ennen ensimmäisen päivän lounastaukoa.

- Jos ette voi ottaa näitä tekniikoita käyttöön hoitotyössänne heti maanantai-

aamuna, olemme epäonnistuneet, Higgins sanoi. Palautteesta päätellen eri puolilla Suomea ahertaa tällä hetkellä 20 fysioterapeuttia, jotka katsovat potilasmateriaaliaan osin uusin silmin.

Koulutuksessa näkyi myös se, että Higgins tekee itse käytännön vastaanottotyötä. Hän otti kautta linjan huomioon sen, miten asiakkaita on hyvä informoida tutkimuksen ja hoidon kulusta ja miten heitä on hyvä ohjata kotiharjoitteisiin.



Darren Higginsin opetustapa on erittäin havainnollinen.

## Opit käyttöön heti

■ Fysioterapeutti ja fysioterapiayrittäjä **Sirpa Bäckman** Veikkolan Fysikaalisesta Hoitolaitoksesta Kirkkonummelta otti uudet tekniikat käyttöön työssään heti.

– Päätin, että tutkin minulla jo kauan käyneet asiakkaatkin näillä uusilla MET-tekniikoilla kaikessa rauhassa, teen huolelliset merkinnät löydöksistä ja sovellan tekniikkaa myös hoitoon. Päätin lisäksi selittää asiakkaille entistä tarkemmin, mitä teen ja miksi ja antaa kotiin selkeät ohjeet.

### ”Mitä sinä oikein teit minulle?”

Palautettakin on jo ehtinyt tulla. ”Mitä sinä oikein teit minulle viime kerralla?”, kysyi tuttu veteraanirouva Sirpa Bäckmanilta tulleeseen hoitoon seuraavan kerran MET-tutkimus- ja hoitokerran jälkeen. Hän kertoi

mm. päässeensä hoidon jälkeensä pitkästä ajasta kääntymään sängyssä vaivatta. – Paljon ristikkoja täyttävä, ehkä vähän kierrossa asennossa pitkiä aikoja istuva rouva oli saanut MET-tekniikoista lihaskireyksiinsä selvän avun. Paras osoitus tästä oli mielestäni rouvan innokas kysymys siitä, meneekö hän ”ihan heti kyljelle” eli edellisellä kerralla käyttämämme hoitoasentoon, Sirpa Bäckman kertoo.

### Vanhat PNF-opit koipussista esiin

– MET-koulutuksessa puhuttiin paljon mm. autoinhibitiosta ja resiprokaalisesta inhibitiosta. Se sai minutkin kaivamaan muistin lokeroista vanhoja PNF-oppeja, jotka olivat todella tärkeitä silloin, kun valmistuin fysioterapeutiksi. Huomasin, että ne olivat jääneet turhan takia vähän unhoon, Sirpa Bäckman sanoo.

## FYSI:n Lihaseenergiatekniikat-koulutus jatkuu elokuussa

Kouluttajana Darren Higgins Englannista  
 • 14.-16.8.2005 (su-ti) uusitaan osio I: Uusi lähestymistapa alaselän ja lantion alueen toimintahäiriöihin.  
 • 18.-20.8.2005 (to-la) järjestetään osio II: Uusi lähestymistapa kaularangan, rintarangan ja rintakehän alueen toimintahäiriöihin.  
 • Lisätiedot ja ilmoittautumiset: puh. 09-477 2344, koulutussuunnittelija Katja Valkama, katja.valkama@fyysi.fi.

ILMOITTAUDU HETI!