



Selkä-, niska- ja olkapääongelmiin DBC- DOCUMENTATION BASED CARE systemaattinen tapa toimia

Ohjattu, valvottu ja yksilöllisesti suunniteltu liikehoito, joka sisältää venyttelyä ja vahvistavia harjoituksia, lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä kroonisessa alaselkävivussa(1).



Cochrane-katsauksen (2) mukaan intensiivisen progressiivisen harjoittelun ja kognitiivisbehavioraalisen lähestymistavan yhdistävä, toimintakykyä palauttava (polikliininen) kuntoutus on vaikuttavaa lanneselkäpotilailla. Mediaani sairaspotilaiden vähenemä oli katsauksessa 45 päivää vuoden seurantajakson aikana.

Suomalainen DBC-hoitomenetelmä hyödyntää näitä toimintakykyä palauttavia harjoitteita ja kognitiivisbehavioraalista lähestymistapaa tuki- ja liikuntaelinongelmien hoidossa. Menetelmällä on hoidettu jo kymmeniä tuhansia selkä-, niska- ja olkapääpotilaita yli 20 maassa. Hoidon vaikuttavuudesta on julkaistu mm. satunnaistettu vertailu-tutkimus (3) ja pitkäaikaisseuranta (4).

Jokaisen DBC-hoitoa antavan yksikön kliinisiä tuloksia seurataan laadunvalvontatarkoituksissa. Yli 83% potilaista hyötyy hoidosta käytettäessä mittarina subjektiivisesti koettua kipua tai haittaa.

Viitteet: Hayden ym. Ann Intern Med 142(9):776-85, 2005, Schonstein ym. The Cochrane Library, Issue 3, 2003., Kankaanpää ym. Spine 24(10):1034-42, 1999., Taimela ym. Spine 25(14):1809-16, 2000.

"DBC:n systemoitu tiedon kerääminen siirrettäväksi käytännön työhön tarjoaa tulevaisuuden tavan toimia." Peter Halén, ft OMT, DBC International Oy

"DBC tarjoaa työvälineen toteuttaa fysioterapiaa sekä hoitollisesti että kustannuksiltaan tehokkaasti." Timo Soini, toimitusjohtaja Koskiklinikka, hall.pj. DBC Fysio Koskiklinikka, Tampere

"Hoitosuosituksen tukevat progressiivisten harjoitteiden ja käyttäytymistuen yhdistämistä selkäpotilaiden kuntoutuksessa." Leena Niemistö, LT fysiatri, toimitusjohtaja Dextra Oy, DBC Dextra, Helsinki

"DBC-klinikka on osoittautunut hyväksi apuvälineeksi haasteellistenkin niskapotilaiden kuntoutuksessa." Juha Leppävuori, fysiatri DBC Rankagalleria, Oulu

"Olkapääleikkausten pre- ja postoperatiivinen kuntoutus pystytään DBC-klinikalla toteuttamaan oikein ja turvallisesti." Harri Panula, LT Ortopedi, DBC Seinäjoki

"DBC on tuonut uudenlaisen tavan toimia ja standardoida hoitokäytäntöjä jo pitkään alalla toimineessa fysioterapia-yrityksessä." Marina Virtanen, toimitusjohtaja Kuntopulssi DBC, Turku

"DBC-klinikan fysioterapeuttien aktiivinen ote ja säännöllisesti päivitetty osaaminen näyttöön perustuvien hoitotapojen toteutuksesta, luovat vankan pohjan yhteistyöllemme." Timo Lääperi, fysiatri Koskiklinikka, Tampere

"Olimme jo pitkään etsineet standardoitua tapaa toimia liitettäväksi ja vaihtoehdoksi manuaaliselle terapialle. DBC tarjoaa meille tämän mahdollisuuden." Ritva Lievonon, ft OMT, Tornion Fysio Center DBC



"DBC-klinikka on täyden palvelun toimitus tuki- ja liikuntaelinpotilaita hoitaville asiantuntijoille, jotka haluavat toteuttaa toiminnassaan Evidence Based Medicine lähtöistä tapaa toimia. Hoitosuositukseen pohjautuva, dokumentoitu sekä tulostehokas toimintatapa on tämän päivän fysioterapiaa."

Aki Kallio kirurgian erikoislääkäri, ylilääkäri, DBC Suomi

DBC etsii tuki- ja liikuntaelinpotilaita hoitavia lääkäreitä, lääkärikeskuksia, sairaaloita ja kuntoutuslaitoksia mukaan yhteistyöverkkoonsa. OTA YHTEYTTÄ!



DBC Suomi, Suomen Aktiivikuntoutus Oy
puh. (06) 4141 723, GSM (050) 3000 533
dbc@dbcsuomi.fi, www.dbcsuomi.fi

Fysioterapeutit tekevät käyn- tejä koteihin ja sairaaloihin

Yksityiset fysioterapeutit käyvät yhä enenevässä määrin kuntouttamassa asiakkaita myös kodeissa ja erilaisissa laitoksissa: terveyskeskusten ja sairaaloiden vuodeosastoilla, vanhainkodeissa, palvelukodeissa, kehitysvammaisten asuntoloissa, työkeskuksissa ja yksityisissä hoitolaitoksissa. Oman seutukuntasi palveluntarjoajat löydät helpoiten tästä lehdestä tai osoitteesta www.fysi.fi (jäsenyrytykset).

Vanhuus alkaa noin 80-vuotiaana

- vanhuus alkaa noin 80-vuotiaana; yksilölliset erot ovat suuret
- vuonna 2030 Suomessa on yli 400 000 yli 80-vuotiasta.
- yli 75-vuotiaita on Suomessa yli 380 000

Jaksatko kävellä puoli kilometriä

- "Kävelee 500 m vai-vatta" on hyvä mittari ikäihmisen kunnan tarkasteluun:
- 75-84 -vuotiaista puolet pystyy siihen
- yli 85-vuotiaista vähemmän kuin joka viides – tämä rajoittaa elämää ja osallistumista merkittävästi

Tasapainoa voi harjoittaa

Tasapainoharjoittelulla voidaan parantaa asennon hallintaa ja ehkäistä kaatumistapaturmia. Tutkija *Sanna Sihvonen* on todennut, että jo neljän viikon harjoittelu vähensi keski-ikältään 80-vuotiaiden naisten kehon huojuntaa, ja he suoriutuivat paremmin toiminnallisista testeistä. Tutkimukseen osallistui palvelukodissa asuvia, suhteellisen heikkokuntoisia iäkkäitä naisia. Sihvonen tekee väitöskirjaa Suomen Gerontologian Tutkimuskeskuksessa Jyväskylän yliopistossa.



Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistys ry, Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry ja Suomen Fysioterapeutit ry järjestävät yhteistyössä



Lääketieteellisen akupunktuurikoulutuksen fysioterapeuteille syksyllä 2006



Koulutusta on järjestetty jo vuodesta 1995 alkaen. Opetus perustuu pääasiassa länsimaisen lääketieteen tautikäsitteeseen ja nimikkeistöön. Opettajina kursseilla toimivat Suomen Lääkäreiden Akupunktioyhdistyksen asiantuntijat, mm. Seppo YT Junnila, Jukka-Pekka Kouri, Erkki Norja, Jyrki Sihvonen, Antero Sorasto ja Terttu Taanila.

Fysioterapeutin ammatillisen perustutkinnon jälkeinen akupunktuurikoulutus muodostuu viidestä opintomodulista (yht. 11 pv), joista syksyllä 2006 suoritettavat moduulit 1-3 muodostavat perusjakson ja moduulit 4-5 täydennysosan. Tämän lisäksi koulutukseen sisältyy vähintään 300 tuntia itsenäistä harjoittelua. Koko koulutuksen laajuus on 15 opintopistettä (10 ov).

Moduulit I-II järjestetään Tampereella seuraavasti: I – moduuli 31.8.-1.9.2006 (to-pe) ja II – moduuli 16.-17.9.2006 (la-su). III moduulin ajankohta ja paikkakunta avoin. Kolmannen moduulin jälkeen voi alkaa ottaa vastaan akupunktioasiakkaita. Koulutukseen hakeutuville vaaditaan vähintään kolmen vuoden työkokemusta fysioterapeuttina.

Haku-aika päättyy 31.5.2006. Hakemuslomakkeen voit tilata FYSI ry:stä, puh. (09) 477 2344, e-mail: fysi.info@fysi.fi tai tulostaa netistä www.fysi.fi. Muihin koulutusta koskeviin tiedusteluihin vastaavat Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry/ koulutussuunnittelija (09) 477 2344, e-mail: fysi.info@fysi.fi tai Suomen Fysioterapeutit ry/ Heli Kangas (09) 8770 4715, e-mail: heli.kangas@suomenfysioterapeutit.fi.