

Ongelmana sirottavat lapaluut ja hartiarenkaan hallinta: Harjoittelua kontrolloidusta alkuasennosta EMG-palautteen avulla

Fysioterapeutti tutkii ja hoitaa potilastaan manuaalisesti eli käsin sekä erilaisia tutkimus- ja hoitolaitteita apunaan käyttäen. Tutkimuslaitteista voi olla merkittävä apu myös fysioterapiaan aina tärkeänä osana kuuluvan harjoittelun tehostamisessa.

Tämän osoitti kokeille fysioterapeuteillekin ahaa-elämyksiä tarjoten LL, ft **Jouko Heiskanen** Kunto-Stadiasta. Heiskanen demonstroi FYSI-päivien hartiarengas-workshopissaan, miten EMG:n avulla voidaan tehostaa mm. olkapääharjoitteita.

Heiskanen kiinnitti demopotilaana toimineen fysioterapeuttiopiskelija **Heidi Lonkan** yläselkään runsaan määrän hartialihasten sähköistä toimintaa mittaavia ”lätkiä”, elektrodeja, ja teetti Heidillä sekä perinteisiä että joitain uudempiä olkapääharjoit-

teita.

EMG:n avulla voitiin osoittaa, että lihakset aktivoituvat toivotulla tavalla toimintaan, kun alkuasento on oikea ja hallittu. Päälepäin katsoen samannäköinen liike, jossa alkuasentoa ei kontrolloitu, ei saanut EMG:n näytöllä aikaan juuri mitään. Ero oli huima.

Heidi Lonka kertoo, että oikeanlainen, hallitusta alkuasennosta lähtevä liike myös tuntuu aivan erilaisena. – Vaikka on kyse pienistä harjoitteista, oikein suoritettu harjoittelu on hämmästyttävän rankkaa.

Kun lähdän tekemään harjoitteita oikeasta alkuasennosta, jo viiden kerran toisto saa kasvoni hikeen, kun pitkiksi ajoiksi unholaan jäänyt ja huonoon kuntoon päässyt lihas syttyy toimimaan, Heidi sanoo. Hän hakee harjoitteista apua sirottaviin lapaluihin ja alaselän skolioosiin.

Jouko Heiskanen toteaa, että yläselkään kohdistetut harjoitteet vaikuttavat oikein suoritettuina selän seutuun ja yläraajojen toimintaan laajemminkin. – Myös Heidän alaselässä tapahtuu muutos, kun hän ottaa lavat hallintaan

jo heti harjoitteen alussa, Heiskanen toteaa.

Fysioterapeutit päivittivät tietojaan ja taitojaan FYSI-päivien suosituissa workshoppeissa. Yhdessä niistä LL, ft Jouko Heiskanen kiinnitti demopotilas Heidi Lonkan hartia-alueelle sarkan lihastoimintaa rekisteröiviä antureita. EMG-laitte antoi selkeän visuaalisen palautteen hartiasuudun pinnallisten lihasten aktiivisuudesta. – Jos harjoitetta lähdetään tekemään alkuasentoa kontrolloimatta, toivotut vaikutukset jäävät usein saavuttamatta. Kun harjoitteisiin lähdetään hallitusta alkuasennosta, EMG-laitteen näyttö havainnollistaa, miten hartialihakset aktivoituvat ja miten nopeaa väsyminen voi olla.



FYSI ry mukana toteuttamassa päättäjille suunnattua Kansallista TULE-ohjelmaa

Tuki- ja liikuntaelin-sairaudet ja -vammat aiheuttavat suomalaisille enemmän kipua, toimintakyvyn alenemista ja työkyvyttömyyttä kuin mikään muu tauti- tai vammaryhmä.

Yli miljoona suomalaista kärsii näistä vaivoista satunnaisesti ja yli 600 000 suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinlainsairaus.

Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusryhmittäjät FYSI ry on yksi Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto - Suomen Tule ry:n kolmestatoista jäsenjärjestöistä. Suomen Tule ry koordinoi Raha-automaattiyhdistyksen tukemaa Kansallista TULE-ohjelmahanketta, joka kokonaisuudessaan esittelee järjestöille ja tule-verkostolle TULE-

parlamentissa marraskuussa. Painopistealueina ovat ennaltaehkäisy, koulutus ja tutkimus.

Terveiden edistäminen hallitusohjelmaan

Suomen uudessa hallitusohjelmassa on otettu huomioon järjestökentän vetoisuus terveyden edistämisen tärkeydestä ja peruspalveluministeri Paula Risikko onkin julistanut, että terveyden edistämisen politiikkaohjelma käynnistetään heti.

Tavoitteena on väestön terveydentilan parantuminen ja terveyserojen kaventuminen. Ohjelmassa on kiinnitettävä huomiota mm. terveyden edistämisen rakenteiden kehittämiseen, lasten ja nuorten,

työikäisten ja ikääntyvien terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen, terveyden edistämiseen ja liikunnan ja kulttuurin merkitykseen.

Suomen Tule ry on erittäin tyytyväinen hallitusohjelman painotuksiin, sillä ne ovat juuri niitä asioita, joita Kansallisessa TULE-ohjelmassakin nostetaan tule-lähtöisesti esille.

Lisäksi hallitusohjelmassa luvataan, että hallitus edistää julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kumppanuutta palvelutuotannossa.

Lisätietoja:
Pääsihteeri Maria Valkama
maria.valkama@suomen-tule.fi

www.ergositter.fi

... ja selkäsi kiittää



Ergositter- toimistotuolissa on ominaisuuksia, joiden avulla voit säätää istumistasi, kun

- tunnet arkuutta häntäluun alueella
- istuinosan takaosaa voi säätää
- tarvitset lyhytaikaista tai jatkuvaa venytystä selän alueelle
- istuinosan takaosaa voi säätää
- haluat muunneltavan ja miellyttävän ergonomisen istuma-asennon
- voit säätää istumisen mukavaksi

Meiltä myös istuintyynejä auton ym. istuimia varten.

Sovi aika esittelyyn!
Soita p. 040 523 0377
tmi.esko.hautaviita@elisanet.fi

