

# Fysioterapeutin ja lääkärin tärkeä yhteistyö

**Lääkäreiden ja fysioterapeuttien välistä yhteistyötä tulisi lisätä. Moni potilas hyötyisi siitä, että fysioterapeutin osaaminen ja ohjaus otettaisiin käyttöön jo aikaisemmassa vaiheessa.**



■ Läheisintä yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa tekevät fysiatriit, ortopedit, traumatologit, lastenkirurgit, käsikirurgit, jalkakirurgit, neurologit, reumatologit, liikuntalääketieteen erikoislääkärit ja yleislääkärit, joiden pääasiallisin kiinnostuksen kohde on tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoito.

Myös aineenvaihduntasairauksissa, neurologisissa ja keuhkosairauksissa tarvitaan joskus läheistä yhteis-

työtä fysioterapeuttien ja lääkäreiden välillä.

Useissa neurologisissa sairauksissa jatkuva, elämäntäydellinen kuntoutus kuuluu osana hyvään ja korkeatasoiseen hoitoon.

## Ennen ja jälkeen leikkauksen

Professori Sakari Orava toteaa, että useiden ortopedista leikkaushoitoa vaativien sairauksien kohdalla fysioterapeutin roolin tulisi

alkaa jo ennen leikkausta. - Tällaisia ovat esim. lasten nivelten dysplasiat ja virheasennot, isojen kantavien nivelten artroosi ennen tekonivelleikkausta, nivelten virheasentojen korjaukset, suuret lihas- ja jännevammat jne.

Vanhemmilla potilailla jo pelkkä sauvien kanssa kävelemään oppiminen voi viedä aikaa ja pitkittää sairaalahoitoa, ellei asiaan ole paneuduttu ennen leikkaus-

ta. Selkäpotilailla hyvään hoitotulokseen pääseminen puolestaan edellyttää lihas-harjoitusten, liikkumisen ja apuvälineiden käytön oppimista.

- Useimmiten jo nk. "lihasharjoitukset" tulisi aloittaa fysioterapeutin ohjauksessa, eikä "omin päin" kuntosalilla, ja progressiivisen liikkumis- ja liikuntaohjelman laatimisen leikkauksen jälkeen hallitsee parhaiten fysioterapeutti, Orava sanoo.

## Liikuta, harjoita, treenaa

Luumurtuman tai suurten pehmytkudosten vammojen jälkeen tarvitaan usein pitkäaikaista vuodelepoa, tarvittiinpa hoitoon leikkausta tai ei. Immobiliisaation haittojen tunnistaminen tulisi kuulua itsestään selvänä traumatilain hoitoon, ja kuntoutusarvio tulisi tehdä varhaisessa vaiheessa.

- Jo passiivinenkin raajojen liikkuttelu on parempi kuin täysi liikkumattomuus esimerkiksi tajuttomalla tai hengityskoneeseen joutuneella potilaalla. Välitön aktiivinen fysioterapia auttaa potilasta sekä fyysisesti että antaa tukea psyykkiseen palautumiseen ja jaksamiseen usein pitkää ja vaivalloista kuntoutusjaksoa ajatellen.

- Se periaate, että kaikkea, mitä ei tarvitse pitää liikkumatta, tulee harjoittaa, käyttää ja treenata, pitäisi ottaa enemmän käyttöön. Kotiin toipumaan päässyt traumapotilas passivoituu helposti ja jo se ponnistus, että lähdetään fysioterapiaan ja kuntoutukseen, aktivoi ja lisää liikkumista ja motivaatiota kuntoutumiseen, Orava painottaa.

## Nopea diagnostiikka, välitön hoito

Urheilussa sattuvat tapaturmat ja rasitusvammat vaativat joskus erityisosaamista. Siksi niin lääkäreissä kuin fysioterapeuteissakin on erityisesti tähän alaan perehtyneitä asiantuntijoita. - Urheiluvamman nopea diagnostiikka ja välittömästi aloitettu hoito palauttaa liikuntaa nopeammin, mutta ennen kaikkea varmistaa parantumisen ja hyvän lopputuloksen.

- Osa urheilulääketieteessä esiin tulevista ongelmista on sellaisia, joita ei juuri tavata muilla ihmisillä. Fysioterapeuttisessa ongelmanasettelussa on otettava varsinaisten hoitojen ohella huomioon ensihoito, kuormituksen ja rasituksen määrän arviointi ja kuntoutumisen seuranta ennen paluuta rajuun kilpaurheiluun.

- Vammautuneen tai leikatun urheilijan paluusta aktiiviseen liikuntaan tietää eniten hoitava urheilulääkäri tai urheilufysioterapeutti - ei valmentaja, professori Sakari Orava painottaa.

**Professori Sakari Orava on ortopedi ja urheilutraumatologi ja toimii johtavana lääkärinä Mehiläisen Sairaalassa Turussa.**

**Fyysinen trauma tarkoittaa ulkoisten tekijöiden, esimerkiksi onnettomuuden, aiheuttamaa fyysistä vammaa.**

## Turvallisuus on siistiä

■ Suurin osa tapaturmista liittyy kompastumisiin, liukastumisiin, kaatumisiin sekä esineisiin satuttamisiin. Siksi siisteyden ja järjestyksen ylläpitäminen parantaa turvallisuutta. Lattialla lojuvat tavarat ja roskat ja sähkölaitteiden pölyisyys lisäävät myös paloriskiä. Työturvallisuuskeskus kampanjoi tänä vuonna siisteyden ja järjestyksen puolesta niin kotona kuin työpaikoilla.

## 500 kompastelee itsensä sairaalaan joka päivä

■ Kaatuminen on suomalaisten yleisin tapaturmainen kuoliinsyy. Joka päivä noin 500 suomalaista kompastelee itsensä sairaalakuuntoon. Työpaikoillakin sattuu 150 kaatumistapaturmaa. Koti on suomalaiselle vaarallinen paikka. Kolmannes tapaturmista sattuu omissa kodissa tai sen lähiympäristössä. Tuttu ympäristö yllättää! -tapaturmakampanja kiinnittää tänä vuonna suomalaisten huomion tutun ympäristön turvallisuusriskeihin.

## Uhkapeliä aivoilla

■ Moni suomalainen arvioi aivoverenkiertohäiriön vaaran kohdallaan huomattavasti syöpää tai sydäninfarktia alhaisemmaksi ja pelaa uhkapeliä taudin riskitekijöillä. Kohonneen verenpaineen merkitystä aivoinfarktin aiheuttajana ei tunneta riittävästi. Muutenkin tietämyksessä aivoinfarktin, sen ennaltaehkäisyn ja pitkään hoidon merkityksestä on parantamisen varaa. Aivohalvaus- ja dysfasialiiton teemana on tänä vuonna kansalaisten tietämyksen kohottaminen aivoverenkiertohäiriöiden ennaltaehkäisystä ja omien riskitekijöiden kuntoon hoitamisesta.

**GYM MARKET**

**NORMANN**

Laadukkaat ja kotimaiset NORMANN kuntosalilaitteet

T-sarja - vaativille treenaajille

Basic - kestävä, perinteiseen harjoitteluun

Classic - edullinen vaihtoehto julkiselle sektorille

Strength - superjäreä raskaaseen käyttöön

K-sarja - yhteisö- ja kotikäyttöön, taloyhtiöihin

TTR- lihaskunnan mittaamiseen

SENIOR LINE - ikääntyneille kuntoharjoitteluun

**Normann Senior-line** - laitesarja on suunniteltu yhteistyössä eri alojen asiantuntijoiden kanssa edistämään fyysistä toimintakykyä terveysliikunnan ja kuntoutuksen alueilla. Se on suunniteltu erityisliikunnan tarpeisiin huomioiden vanhuksen tarpeet. Normann Senior-line -laitteissa avoin rakenne ja apukahvat helpottavat laitteeseen nousua. Leveät verhoillut ja sivutuet selkänajoissa parantavat tasapainoa suorituksen aikana. Vastuksen säätö on helppoa. Kuormitus on säädettävissä 2,5 kilon välein.

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

**Life Fitness**

Life Fitness on suunniteltu johtamaan. Life Fitness on maailman suurin kaupallisten kuntolaitteiden valmistaja. Kardiiovaskulaarisen harjoittelun ja voimaharjoittelun tuotteet ovat alansa huipputa - ovat olleet jo yli 30 vuotta.

**Circuit Series** helpokäyttöiset laitteet

Mullistava Uutuus Summit Trainer Nyt Suomessa!

Myynti: GYM MARKET FINLAND OY p. 03 883 6040, [gymmarket@gymmarket.fi](mailto:gymmarket@gymmarket.fi)

[www.gymmarket.fi](http://www.gymmarket.fi)

## Liikunta vähentää vaihdevuosisoireitakin

■ Liikuntaa vähentää vaihdevuosisista aiheutuvia vaivoja. Liikuntaa harrastavilla naisilla on vähemmän kuumia aaltoja, sillä liikunta vilkastuttaa verenkiertoa ja auttaa kehoa sietämään paremmin lämpötilan vaihteluita.

Liikunta lisää veren endorfiinien ja estrogeenin määrää. Endorfiinit aiheuttavat hyvän olon, estrogeeni puolestaan vaikuttaa suoraan kuumien aaltojen määrään. Reipas liikunta lisää veren estrogeenin määrää, jolloin fyysiset

oireet usein lievenevät. Liikunta vähentää myös psyykkisiä oireita.

## Esimerkkejä fysioterapeutin ja lääkärin yhteistyöstä:

1. Käsikirurgiassa ennen ja jälkeen leikkauksen.
2. Jalkakirurginen/podologinen/podiatrinen yhteistyö.
3. Urheilulääkäreiden/urheilutraumatologien ja fysioterapeuttien yhteistyö.
4. Selkäpotilaiden fysioterapeuttinen tutkiminen ja seuranta lääkärin vastaanottojen ohella.
5. OMT-fysioterapeutin osaamisen hyödyntäminen sairaaloissa ja avohoidossa.
6. Kipupotilaiden hoitokokeilut, seuranta ja diagnostiikka.

7. Selkäpotilaiden aktivoiminen: hoidot ja seuranta.

8. Terveiden elämäntapojen edistäminen: liikalihavuus, liikuntaryhmät, aktivointi jne.

9. Ryhmäliikunnan järjestäminen ja ohjaaminen.

10. Erityisliikuntaryhmät tietyille sairausryhmille.

11. Leikkauspotilaiden pre-, peri- ja postoperatiivinen kuntoutus.

12. Vaikeiden diagnoosien löytäminen yhteistyössä (hoidot, seuranta, konsultaatio).

13. Yhteiset koulutustilaisuudet.