

Suomi edelläkävijä:

# Fysioterapeuttinen tutkiminen sai testistön ja terapiasuositukset



Suomalainen fysioterapia on saanut tuoreimpaan tutkimukseen ja kliiniseen kokemukseen perustuvat fysioterapia-suositukset. Kyseessä on kentällä kauan odotettu, hoitokäytäntöjä koko maassa yhtenäistävä käytännön työkalu. Suomi ehti ensimmäisenä: näin tarkkaa, konkreettista luokittelua ei ole tiettävästi muualla.

*- Yhtenäisten tutkimus- ja hoitokäytäntöjen avulla pyritään vähentämään uusien selkäepäisodien syntymistä ja niistä aiheutuvia pitkittyviä sairauslomia, Markku Paatelma sanoo.*

**F**ysioterapeuttien jokapäiväiseen tutkimis- ja ohjaustyöhön tarkoitetut suositukset ovat syntyneet **Markku Paatelman** ja **Eira Karvosen** vuosien mittaisen tutkimus- ja luokittelutyön tuloksena ja perustuvat heidän väitöstutkimuksiinsa. Paatelma ja Karvonen ovat molemmat pohjakoulutukseltaan ortopediseen manuaaliseen terapiaan (OMT) erikoistuneita fysioterapeutteja ja terveydenhuollon/terveystieteen maistereita.

## Tehokasta hoitoa nopeammin

Fysioterapeuttien työn tueksi rakennettu tutkimis- ja terapialuokittelu on jo sinänsä merkittävä asia, mutta Paatelman ja Karvosen tavoite on vielä pitemmällä. – Pitkittynyt selkäkipu on todellinen kansantauti, mutta varhaisella puuttumisella, tarkalla erotusdiagnoosilla ja siihen perustuvalla ohjauksella halutaan estää yhä useamman potilaan selkävaurion pitkittyminen. Tarkoituksena on osoittaa, että näin vähennetään toistuvia kipujaksoja ja saadaan selkätaudin kustannukset laskuun.

Paatelma kertoo, että selkäpotilaan hoitopolun nopeuttaminen nousi tutkimustyön edistyessä keskiöön juuri siksi, että kroonistuneet selkäkipu ja potilaiden monimutkaistunut tilanne aiheuttavat taloudellisia tappioita sekä yhteiskunnalle, työnantajalle että sairastavalle itselleen. – Tarvitaan selkäkipuisten tehostettua ohjausta jo ensimmäisessä kipuepisodissa, jotta apu ei tule liian myöhään.

Varhaisvaiheella tarkoitetaan alle 3 kuukautta kestänyttä selkäkipua. – Tässä vaiheessa on usein vielä mahdollista selvittää kivun takana olevat kudosis- ja rakennetason häiriöt, joihin puuttamalla voidaan ehkäistä kivusta johtuvia elimistön muutoksia, mm. väriin liikemallien ja virheasentojen syntymistä, ja estää taudin mahdollinen uusiutuminen.

Testistö ja ohjaussuositukset on rakennettu helpo- ja nopeakäyttöiseksi CERMguide (Classification for Evaluation and Rehabilitation of Musculoskeletal problems) -luokitteluksi, joka on internet-pohjainen ohjeisto tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien diagnostiikkaan ja hoitoon. Kyseessä on myös oppimisympäristö ja järjestelmä, jota kehitetään jatkuvasti uusimman tiedon ja tutkimuksen pohjalta. Ohjelman tietoteknisestä suunnittelusta on vastannut fysioterapeutti OMT **Tapani Tohka**. CERMguide-ohjeiston ylläpidosta, kehittämisestä ja koulutuksesta vastaa Top Clinics Rehab TCR.

Selän lisäksi ohjeisto käsittää niskan alueen sekä ylä- ja alaraajojen fysioterapeuttisen tutkimisen ja terapiasuositukset. Ohjeistosta löytyvät myös esivalitut omaharjoitukset, tyypilliset BPM (Back Pain Monitor) -mittauslöydökset ja ergonomiset suositukset. Tietoja haetaan kohdealueen tai ICD-10 -koodin mukaan.

## Fysioterapeutti selkäpotilaan ensimmäiseksi kontaktiksi

Fysioterapian yhtenäisiä hoitokäytäntöjä on kaivattu kentällä jo kauan.

Joissakin terveydenhoidon yksiköissä eri puolilla maata on jo kokeiltu käytäntöä, jossa selkäpotilaan ensimmäinen kontakti terveydenhuollossa on lääkärin sijasta fysioterapeutti. Kokemuksia on kertynyt Palokasta, Kotkasta, Vantaalta, Espoosta, Heinolasta ja Orimattilasta.

Kokeilussa Paatelman ja Karvosen mallissa fysioterapeutit on koulutettu toteuttamaan tarkkaa erotusdiagnoosia, jossa johdonmukaisin fysioterapeuttisin testein ja mittauksin etsitään akuutin selkävaurion syy. Fysioterapeutti konsultoi lääkärinä tarvittaessa. Mallin ansiosta potilas saa

i

Kliinisen päättelyn prosessi on osa fysioterapeuttista erotusdiagnoosia. Fysioterapeutti muodostaa potilaan kertomusta kuuntelemalla ja potilasta tutkimalla hypoteeseja kivun ja toimintahäiriön syistä ja lähtee testaamaan hypoteesien paikkansapitävyyttä fysioterapeuttisten testien avulla poissulkuperiaatteella. Tuloksena on fysioterapeuttinen diagnoosi yksilöllisine hoitosuosituksineen.

Näyttöön perustuva fysioterapia (evidence based physiotherapy EBPT) on tunnontarkkaa ja harkittua parhaan mahdollisen tutkimustiedon käyttöä yksittäisen potilaan hoidossa. (Sackett et al 1996)



*Lannerangan asento ja liikkuvuus voidaan luotettavasti arvioida elektrogoniometrillä.*



*"Tarvitaan selkäkipuisten tehostettua ohjaamista jo ensimmäisessä kipuepisodissa."*



nopean avun. Myös yhteiskunnan varoja säästyy, kun selkäkipu ei pääse pitkittymään ja komplisoitumaan.

Malli on osoittautunut toimivaksi ja on esimerkki siitä, että tämän päivän terveydenhuollon pyrkimys siirtää osa lääkärin tehtävistä muille terveydenhuollon ammattilaisille voi oikein tehtynä palvella sekä yksittäistä potilasta että koko terveydenhoitojärjestelmää.

– Esittelimme mallia huhtikuussa 30 fysiatrialle, ja se sai erittäin hyvän vastaanoton. Vain fysioterapeuttien valmius sairauslomien määrittämiseen aiheutti pohdintaa. Oltiin myös yksimielisiä siitä, että esiseulonta sairauksien osuudesta selkäkipuun ja merkit vakavista sairauksista pitää huolellisesti arvioida. Hyvä yhteistyö lääkäreiden kanssa on edelleen tärkeää. Fysioterapeutti on tuki- ja liikuntaelinten toimintahäiriöiden asiantuntija, mutta lääkäri hallitsee sairauksien lääketieteellisen hoidon, Markku Paatelma sanoo.

## Pilotti: Uusi käytäntö toimii hyvin

Lahden ammattikorkeakoulu teki pilottitutkimuksen selkäkipujen varhaisvaiheen luokituksen käytöstä Orimattilan ja Heinolan perus- ja työterveydenhuollossa keväällä ja syksyllä 2007. Yhteensä kuusi fysioterapeuttia ja yksi lääkäri koulutettiin luokitukseen liittyvien kliinisten erottelutestien käyttöön, kliinisen päättelyn ajatteluketjuun ja asiakkaan ohjaukseen. Asiakkaiden ja henkilöstön palaute kertoi, että uusi käytäntö toimii hyvin. Selkäkipuiset saavat ajoissa tietoa kipunsa syistä ja yksilöidyt hoito- ja harjoitteluohjeet. Tulokset ovat samanlaiset kuin aiemmassa Palokan kuntayhtymän perusterveydenhuollossa tehdyssä tutkimuksessa. Pitempikestoista seurantatutkimusta tarvitaan, mutta jo nyt näyttää siltä, että fysioterapeuteille suunnatulla lyhyellä lisäkoulutuksella on mahdollista saada riittävä tieto ja taito selkäkipujen varhaisvaiheen hoidon ja ohjauksen tehostamiseen. ●