

Käsi kädessä liikuntamatkalle

Afrikan Tähteä etsimään

Ihmisten liikkumaan innostamisen elämäntehdäväkseen ottanut fysioterapeutti kertoo "kauhukokemuksen" talven Teneriffan-matkalta. – Minulla oli tuoreessa muistissa tulevaisuuteen sijoittuva, pikkurobotista kertova Wall-e –elokuva, jossa valtaviksi lihoneet ihmiset eivät enää pystyneet kävelemään, vaan liikkuvat sähköisillä vempaimilla – rakastuneet huristelivat niillä rinnakkain ja pitivät toisiaan kädestä. Teneriffalla jouduin toteamaan, että kyse ei ollutkaan mistään tulevaisuuden painajaisesta: siellä ihmiset toteuttivat jo tuota näkyä kädestä kiinni pitämistä myöten!

Liikuntaa siis tarvitaan ehkä kipeämmin kuin koskaan. – Liikunta on lääke mitä moninaisimmissa sairauksissa. Ja me fysioterapeutit olemme niitä tukihenkilöitä, jotka lähtevät sairaan ihmisen kanssa liikuntamatkalle, kun lääkäri on antanut siihen luvan kirjoittamalla lähteen. Se on matkapassi, jonka ohjeita noudattamalla matkan toteutamme.

Näin todistaa Liikunnan käypä hoito –suosituksen tärkeydestä fysioterapiayrittäjä **Minna Penttilä** Vanhan Kutomon Fysioterapiasta. Kukaan aiheen ympärille rakennetun ammattilaisseminaarin osallistujista tuskin jäi kylmäksi, kun hän kävi alustamassa siitä, mitä suositukset tarkoittavat fysioterapiassa. Päivänselväksi tuli, että Forssassa ei ole enää pitkään aikaan ihmetelty – siellä menään jo!

– On sairaan hienoa lähteä reissuun! Koen seisovani asiakkaan kanssa Kairossa, josta lähdemme etsimään Afrikan Tähteä.

Jo lähtötilanteessa voi Minna Penttilän mukaan kuitenkin mokata pahasti. – On otettava viitseliäästi selvää, minne potilas haluaa mennä – millaiseen reittiin hän on valmis. Jos fysioterapeutti luistaa tästä kohdasta, hän on jo hetikohta potilaan kanssa takaisin lähtöruudussa.

– Evääksi otetaan usko, luottamus ja asenne. Sillä tuloksen kannalta oleellista on, että potilas haluaa parantua ja tulla kuntoon ja että hän uskoo sen olevan mahdollista. Moni sairas on menettänyt uskonsa tilanteensa parantumiseen – meidän on kannustuksella valettava se häneen uudestaan: "Kyllä sää pystyt! Vaikka oikea jalkasi on tänään niin kipeä, ettet pysty tekemään sen kanssa mitään, tee vasemmalla – oikea nimittäin kuulee, kun vasen tekee!". Ja niin edelleen.

Fysioterapeutti kulkee potilaan kanssa matkan askel askeleelta. Valloitettavana on kokonainen manner, joten kyseessä ei ole mikään muutamalla kohtaamisella hoidettava pikatrippi. – Perillä ollaan vasta silloin, kun jalokivi, Afrikan Tähti, on löytynyt ja se on tässä tapauksessa yhtä kuin Liikunnan Ilo. Kuntoutuksen tulos on saavutettu silloin, kun ihminen on löytänyt liikunnan ilon ja astuu aina uudestaan omasta halustaan liikuntamaailmaan, Minna Penttilä korostaa.

Hän on omassa yrityksessään luonut maailman,

jossa liikkumaan pääsevät niin terveet kuin sairaatkin. – Terveistäkin on pidettävä huoli – se on tärkeää sairauksien ennaltaehkäisyä. Heille täytyy olla aina jotakin uutta opittavaa ja kokeiltavaa vähintään vuoden tai puolentoista välein oli kyse sitten jostakin uudeltaisesta hurvelista tai härvelistä tai mistä tahansa muusta innostavasta ja erilaisesta.

Finlaysonin entisissä punatiillisissä tehdashalleissa, nyt liikuntasaliksi remontoituissa, liikkuukin viikoittain uskomaton määrä hämäläisen pikkukaupungin väkeä. Fysioterapeutit vetävät 80 viikkotuntia ohjattua liikuntaa. Liikuntakäyntejä kertyy viikossa 1500. – Kun ihminen tulee meille ensimmäistä kertaa, näen jo vastaanotossa, onko hän menossa fysioterapiaan vai liikuntaryhmään tai salille: Sairas istuu tuolille, terve seisoo tiskin takana. Jos kuntoutus ja yhteinen liikuntamatka onnistuu, sairaskin



– Haluaisin kirjoittaa plakaatin, jossa sanotaan jättikirjaimin, että "KIITOS LIIKUNNAN KÄYPÄ HOITO –SUOSITUKSESTA! T: Fysioterapeutti Minna Penttilä", sanoo forssalainen fysioterapiayrittäjä, joka kokee erityisesti sairaiden ihmisten taluttamisen liikunnan maailmaan elämäntehdäväkseen.

Erilaiset liikuntatapahtumat innostavat liikkumaan porukalla. Forssan Suvi-ilta esittäytyi GoExpo –messuilla. Tänä vuonna "iloinen maratontapahtuma" järjestetään 13.6. Minna Penttilä (kuvasa vasemmalla) piipahti kotikaupunkinsa osastolla.

kuntoutuu ja astuu ennen pitkää terveenä tai terveempänä liikuntamaailmaan.

Minna Penttilä alustaa kuntoutusalan ammattilaisten toukokuisilla FYSI-päivillä Liikunnan Käypä hoito –suositusten antamista mahdollisuuksista ja kertoo, miten Forssassa liikuntasuosituksista toteutetaan käytännössä.

Valtakunnallisten FYSI-päivien 2009 ohjelma on lehden keskiaukeamalla ja internetissä www.fysi.fi.

Fysioterapeutti auttaa liikettä jatkumaan!