

Tieto lisääntyy, hoidot tarkentuvat: Tutkittu tietoa tarjoaa fysioterapeutille täsmäaseet

Kaiken aikaa lisääntyvä spesifi tutkimustieto rangan ongelmista, niiden syistä ja hoidosta, on muuttanut fysioterapiaa viime vuosina. Fysioterapeutilla on yhä useammin mahdollisuus käydä ongelmien kimpun täsmäasein.

■ Potilaan kuulemisen, tutkimisen ja testaamisen merkitys on samalla kasvanut. Myös hoidon vaikutavuutta seurataan tarkasti. Tieto motivoi niin hoitajaa kuin hoidettavaakin. Vuodesta 1988 lähtien fysioterapeutina työskennellyt Jari Kinnunen Heinolan Lääkintävoimistelusta sanoo oman työtapansa muuttuneen viime vuosina, syynä lisääntynyt tutkimustieto ja testausmahdollisuudet.

masta ja siihen valitun hoidon vaikuttavuudesta, Jari Kinnunen kuvailee työtapaansa.

- Yhtenä esimerkkinä vaikkapa iskias-hermon rakenteita kuormittava SLUMP-testi, jossa istuma-asennossa pyöritetään selkää ja sen jälkeen suoritetaan polven ojennus.

-Vaikkei selässä olisi vielä mitään radikaalia, saattaa testi paljastaa pinnetilan tms., jota lähdetään purkamaan tietyillä toimenpiteillä.

Motivoituminen hoitoon on melkoinen, kun uusintatesti kertoo hoitajalle ja hoidettavalle, että selän/takareiden kiristys on lieventynyt selvästi ja että ollaan oikealla tiellä: ärsytykseen saatiin selvä apu. Sitten tehdään johtopäätökset ja jatketaan.



Fysioterapian asiakas voi vaatia fysioterapeutiltaan uusinta tietoa, perusteluita valitulle hoidolle ja eri hoitomuotojen kombinoitua. Kuva Heinolan Lääkintävoimistelusta.

rintarangan yläosassa. Voidaan hieman kärjistetyksi kysyä, että jos niska-hartiaongelmainen saa ristiselkäänsä tukemalla ja siten hartia-ryhtiään parantamalla paineen kolmanneksen, onko hoidon tarvetta kahden kolmen viikon päästä enää olemassakaan?

- Fysioterapeutin tehtävä on tässä tilanteessa hoitaa häiritsevät vaivat pois ja kannustaa asiakasta tekemään oma osuutensa, jolloin vaiva ei enää uusiudu.

Ei vain yksi ismi, vaan työkalupakki

Fysioterapeutin käytössä on tänä päivänä laaja työkalupakki – sitä laajempi, mitä enemmän hän on koulutunut ja päivittänyt tietoa.

- Yhä tärkeämpää on se, ettei vannota vain jonkin yhden ismin nimeen, vaan että fysioterapeutti yhdistelee saamaansa tietoa. Itse sain paljon lisäopijaa työleni Jyväskylässä 2,5 vuoden aikana käymästäni jatkokoulutuksesta, jossa rangan ongelmia tarkasteltiin rinnakkain OMT:n (ortopedinen manuaalinen ter-

apia) ja MDT:n (mekaaninen diagnostinen terapia) näkökulmista.

- Erilaiset näkökulmat eivät vesittäneet vaan täydensivät toisiaan, ja sain käyttööni tarkennettua anatomiatietoa mm. välilevyn rakenteesta, toiminnasta, vaurioista ja hoitomahdollisuuksista. Nyt aloitin akupunktuurikoulutuksen, josta tulee usein työvälineeni.

Myös ammattitaitoisten kollegoiden kanssa käytävät keskustelut ovat antoisia. Ja netti on yhä tärkeämpi apu tietojen päivityksessä, sieltä löytyy tutkimuksia ja kirjallisuutta, Jari Kinnunen kertoo.

Miten fysioterapeutti lähestyy selkäkierteessä olevaa?

Kierteeseen ajautuneen selkäpotilaan kannattaa etsiä sitkeästi apua, sillä tieto rankaperäisistä ongelmista ja niiden hoidosta lisääntyy kaiken aikaa.

■ Ensimmäinen askel on kuunnella tarkkaan asiakkaan kertomus siitä, millaista hoitoa hän on ongelmaansa saanut ja mitkä ovat olleet hoidon vaikutukset. Itse en lähde yleensä tekemään samoja hoitoja, joita on jo kokeiltu ja joiden vaste on ollut ko. potilaan kohdalla huono, vaan pyrin katsomaan, löytyykö omasta ”tietokannastani” sellainen uusi hoitovaihtoehto, joka on asiakkaan kertoman ja tämän päivän tutkimustiedon pohjalta loogisesti perusteltavissa, Jari Kinnunen kertoo.

■ Esimerkkinä yhdestä uudenlaisesta lähestymistavasta voisi mainita mekaanisen diagnostisen terapian MDT:n, jossa käytetään paljon sellaisia taivutuksia, jotka perustuvat välilevyn paineen siirtymiseen rangassa. Se on maailmalla jo erittäin käytetty ja Suomessa koko ajan lisää jalansijaa saava ajatusmalli, joka on osoittautunut tietyissä tapauksissa erityisen toimivaksi hoitomuodoksi.

■ Hoitajan ei pidä herättää liikaa optimismia, jos siihen ei ole edellytyksiä, eikä potilaan asettaa itselleen liikaa paranemisen ennusteita ja lähteä vaatimaan täysin oireetonta tilannetta. Kuitenkin on yhtä tärkeää kannustaa asiakasta sekä löytää positiivisia puolia toivotomaltakin tuntuissa tilanteissa. Työ vaatii paljon myös ns. ”kenttäpsykologin” taitoja.



Moni istumatyötä tekevä pitää päättään jatkuvasti liian edessä. Pään virheasento voi aiheuttaa vääränlaista kuormitusta kaularangan/rintarangan ylimenoalueelle.

”Hei – täällähän on pinnetila!”

Fysioterapeutti valitsee laajasta testivalikoimasta vammantai vaivan perusteella erotusdiagnostisesti sopivimmat – ne jotka kertovat, mistä ongelma johtuu ja jotka paljastavat tai pois-sulkevat mahdollisia syitä.

- Teen testin ja saan aikaan tuntemuksen tai ärsytyksen, jonka jälkeen jatketaan toimenpiteillä.

-Toimenpiteiden jälkeen testi toistetaan. Kun testit valitaan oikein, ne kertovat selvästi asiakkaan ongel-

Fysioterapeutti lukee kehon faktat

Fysioterapeutti on kehon toiminnan ja liikkumisen ammattilainen, jolle kehon faktat ovat luettavissa hyvin yksinkertaisina asioina.

- Esimerkiksi rangan kuormitusongelmat istumatyössä ovat monen vaivan syytä. -Monet tekevät jatkuvasti työtä pää eteen taivutettuna. Tutkimus kertoo, että jo 5 cm:n pään eteenvienti kolminkertaistaa paineen kaularangan alaosaan ja

Rokotuskattavuus yhä hyvä

■ Viimeisin rokotuskattavuustutkimus osoitti, että rokotuskattavuus on säilynyt Suomessa jokseenkin ennallaan. Yleisen rokotosohjelman toteutumisen säännöllinen seuranta on sosiaali- ja terveysministeriön Kansanterveyslaitokselle määrittelemä tehtävä.

Sopiva kuormitus ylläpitää terveyttä

■ Yksi ergonomian tarkastelumalleista on ns. kuorma-kuormittuminen –malli. Sen mukaan ergonominen ihmisen ja toimintajärjestelmän (esim. työn) yhteensovittaminen perustuu optimaalisen kuormittavuuden periaatteelle.

Sopimaton kuormitus...

harmittaa, ikävyyttä, stressaa, vaurioittaa sekä aiheuttaa virheitä ja tehostomuutta.

Sopiva kuormitus...

herättää mielenkiintoa, motivoi, ylläpitää terveyttä, kehittää ja tehostaa. Kuormittuminen puolestaan riippuu ihmisen yksilöllisistä ominaisuuksista, joita ovat sukupuoli, ikä, toimintakyky, terveys, työkyky ja ammattitaito.

Keinoja terveydenhuollon tietojärjestelmien yhteensovittamiseen

■ Huonosti yhteensopivat tietojärjestelmät vaikeuttavat terveydenhuollon ammattilaisten työtä ja ovat merkittävä este terveyspalvelujen parantamiselle. Yksistään yhdessä yliopistollisessa sairaalassa on käytössä yli sata erilaista terveydenhuollon ohjelmaa.

Terveyskeskuksissakin lääkärit ja hoitajat joutuvat usein käyttämään useampia ohjelmistoja yhden potilaan asian hoitamiseen. Ohjelmistojen yhteensopimattomuus hankaloittaa terveysammattilaisten työtä ja huonontaa potilaiden saamaa hoitoa. Kuopiolainen PlugIT-hanke kehitti keinoja ongelmaan. PlugIT kuului Tekesin iWELL-hyvinvointiteknologiaohjelmaan.

Pk-yritysten tutkimus- ja kehitystoiminta vilkastunut

■ Yritykset ovat lisänneet alkuvuonna tutkimus- ja kehitystään Suomessa. Tekesiltä haettiin yritysten tutkimus- ja kehitysrahoitusta vuoden 2004 ensimmäisellä vuosipuoliskolla enemmän ja useampaan projektiin kuin vastaavana aikana edellisenä vuonna. Erityisesti pk-yritykset hakivat rahoitusta aiempaa vilkkaammin. Suuryritysten projekteissa verkottuminen pk-yritysten kanssa lisääntyi.

RAJAKASKI KY

www.rajakaski.fi

Fysioterapiabusiness

jo 25v. luotettavaa palvelua

Yrittäjänä 25 v

-Uudet tuotteet; yhdistelmälaitteet-us-if-ins (Diter-Enraf Nonius ja Metron Medical edustus) ym tuotteita runsaasti

-hoitopöydät - matkahoitop. - laitepöydät ym Myös käytettyä tavaraa

-laitteiden huolto - fysik.laitosten myynti-hinta-arviot

P. 0400-489 609 sp. rajakaski@rajakaski.fi Milloin vain!

Rajakaski Ky/Antti Rajakaski, Heiniemi 10 D, 02940 Espoo