

Vaihtelua pitkään terapiaan

■ Monella lapsella on takanaan pitkä kuntoutushistoria. Ammattitaitoinen fysioterapeutti käyttää erilaisia menetelmiä ja ympäristöjä, jotka auttavat lasta motivoitumaan aina uudelleen. Terapeuttinen melonta on yksi fysioterapeuttinen lisätökalu tässä tavoitteellisessa työssä.

Työelämän taidot

■ Nuorten työelämän alkuvaihe vaikuttaa heidän koko työelämänsä onnistumiseen. Pahimmassa tapauksessa työura voi katketa alkuunsa. Nuorille sattuu enemmän työtaturmia kuin kokeneille työntekijöille. Tapaturmia sattuu eniten ensimmäisen työvuoden alussa. Ensimmäisissä työpaikoissa opittu työskentelytapa mm. työturvallisuusasetteet ja erilaiset ongelman ratkaisut ovat varsin pysyviä. Nuorena opitulla työskentelytallalla on vaikutusta nuoren koko työuraan ja toimintatapoihin. Työsuojeluasiat pitäisi saada osaksi nuorten koulutusta.

TTL 16.5.2005

Nuoret tarvitsevat useita polkuja

■ Nuorten siirtyminen koulun penkiltä työelämään on tänä päivänä paljon moninaisempaa kuin ennen. Työelämä muuttuu jatkuvasti, työsuhteet ovat epävarmoja, pätäkätöydet yleisiä. Epävarmassa tilanteessa nuorilta vaaditaan toisaalta sopeutumisen ja joustokykyä toisaalta strategista taitoa suunnitella tulevaisuuttaan ja urapolkujaan. Saksalaisen tutkimuksen mukaan työelämään siirtymisen onnistuminen riippuu niistä mahdollisuuksista, joita erilaiset "koulutuskuulutit" siirtymätilanteessa tarjoavat sekä työllistyyvyytilanteesta. Sekä julkisen että yksityisen sektorin pitäisi kehittää useita rekrytointipolkuja, jotta työelämän moninaiset vaatimukset ja nuorten osaaminen ja kyvyt saataisiin sovitettua yhteen.

TTL 16.5.2005



Terapeuttinen melonta:

Kesäisiä elämyksiä ja tiukkaa tavoitteellisuutta

■ FYSI ry järjesti kesäkuun alussa Oulussa ensimmäisen Terapeuttinen melonta -koulutuksen. Siinä ohjattiin fysioterapeutteja käyttämään melontaa yhtenä fysioterapian työvälineenä.

Koulutukseen osallistunut fysioterapeutti **Ilona Joutsiniemi** tamperelaisesta Terapia-team Oy:stä korostaa terapeuttisen melonnan tavoitteellisuutta

terapioihin, kyse ei ole huvimelonnasta, vaan terapiasta, jossa asiakkaan lääkinnälliselle kuntoutukselle asetettuja tavoitteita ei unohdeta missään vaiheessa. Siksi ohjaajana on aina fysioterapeutti.

- Melonnassa voidaan harjoittaa mm. resiprokalisuutta eli vuorotahtisuutta, kiertoja, painonsiirtoja ja painonkannatusta. Melonnalla voidaan harjoittaa mm. kävelyn liikemallia,



Terapeuttisessa melonnassa käytetään intiaanikanootteja. Vesillä lapsen kanssa on aina kaksi aikuista. Terapeutti ohjaa lasta ja toinen aikuinen, joka voi olla esimerkiksi lapsen vanhempi tai avustaja, pitää kanoottin suunnassa

ta. - Vaikka terapeuttisen melonnan yksi tarkoitus on tuoda vaihtelua pitkiin

Ilona Joutsiniemi kertoo.

Lisäksi tulevat elämyksellisyys ja kokemuksel-



- Ennen vesille lähtöä käydään lapsen kanssa rannalla läpi melonnan liikerataa ja puetaan päälle pelastusliivit, kertoo fysioterapeutti Ilona Joutsiniemi.

lisuus, jotka ovat tärkeitä asioita lapsen kuntoutuksessa. - Monilla lapsilla on takanaan pitkä terapiahistoria ja aika ajoon esiintyy terapiaväsymystä. Uudet ympäristöt ja kuntoutuskeinot lisäävät motivaatiota ja auttavat asettamaan tavoitteita. Voimme esimerkiksi talvikaudella harjoitella melontaliikkeitä altaan reunalla tai penkin päästä ja motivoida lasta, että kun nyt jaksat harjoitella, pääset kesällä melomaan.

Ilona Joutsiniemi ottaa esimerkin fysioterapeuttisesta lähestymistavasta. - Esimerkiksi CP-vammaisella lapsella on epänormaali lihastonus ja sellaisia epänormaaleja liikemalleja, jotka eivät ole hyväksi

lapsen tulevaa kehitystä silmällä pitäen. Terapiassa fysioterapeutti kiinnittää huomiota näihin haasteisiin ja ohjaa lasta liikkumaan niin, ettei hän kuormittaisi kehoaan epäedullisesti. Eri CP-vammatyypeissä vaikeudet ovat erityyppisiä, ja fysioterapeutti etsii keinot, joiden avulla voi tukea juuri tämän lapsen liikkumis- ja toimintakykyä.

Terapeuttinen melonta sopii paitsi eri tavoin liikuntavammaisille lapsille myös monille muille vammaryhmille. Ilona Joutsiniemi mainitsee mm. kehitysvammaiset ja aspergersyndrooman omaavat lapset sekä psykiatrisen kuntoutuksen.

Terapeuttisessa melonnassa käytetään intiaanika-

nootteja. Mukana on fysioterapeutin lisäksi aina myös toinen aikuinen. Terapiassa käytettäviin intiaanikanootteihin voidaan rakentaa lisäpenkit, jotka helpottavat lapsen ohjaamista. - Turvavarustus on tärkeä. Käytämme aina pelastusliivejä ja varaudumme muutenkin siihen, että kanootti voi myös kaatua. Kuiva vaatekerta on aina mukana kanootissa vesitiiviisti pakattuna.

Ilona Joutsiniemi piti Terapeuttinen melonta -koulutusta antoisana. - Sain uuden työkalun, jonka avulla voin monipuolistaa terapiaa ja toteuttaa uusissa ympäristöissä pitkäjänteisesti samoja fysioterapeuttisia tavoitteita kuin muussakin fysioterapiassa.

FYSI:n Lihaseenergiatekniikat -koulutus jatkuu

■ FYSI jatkaa suuren suosion saanutta Lihaseenergiatekniikat-koulutusta. Kouluttajana toimii australialaissyntyinen, Lontoossa omaa vastaanottoa pitävä fysioterapeutti **Darren Higgins**.

- Lihaseenergiatekniikoita käyttäessään fysioterapeutin ei tarvitse unohtaa ja jättää käyttämättä mitään jo osaamaansa, vaan tarkoitus on avata uusia näkökulmia ihmiskehon toimintaan ja oppia hyödyntämään omaa tietoutta entistä paremmin ja perustellummin. Darren Higgins korostaa.

Osallistujat kommentoivat koulutusta erittäin käytännönläheiseksi: "Hyvä lisäoppia kädentaidoissa ja rangan liikkeiden ymmärtämisessä", "nivelen toiminta esitettiin havainnollisemmin kuin koskaan ennen", "antaa erittäin paljon mahdollisuuksia omaan työhön", "paljon käytännön hoito-ohjeita", "innostava, asiansa osaava, kurssilaisten mukanaolusmyönteistä kiinnostunut opettaja", "hyvät demonstraatiot tutkimus- ja hoitoasenoista ja -otteista".



FYSI järjesti elokuussa kaksi MET- eli lihasenergiatekniikat -koulutusta. Keväällä erittäin hyvän palautteen saanut alaselän ja lantion alueen toimintahäiriöihin keskittynyt jakso uusittiin ja uutena järjestettiin osio 2: uusi lähestymistapa kaularangan, rintarangan ja rintakehän toimintahäiriöihin. Keväällä 2006 järjestetään lantion alueen perus- ja jatko-osiot.