

ia tukee toimintakykyä

muutokseen ja uusien väylien kokeilemiseen. Tarvi-
taan vain sysäys ja sellaisia käytännön esimerkkejä,
joita mm. tämän hankkeen yhteydessä syntyi.

Esimerkki: Rouva ja kaksi vaakaa

Esimerkkinä havainnollisuuden ja ymmärrettävyy-
den tärkeydestä Outi Pyöriä kertoo esimerkin vastaan-
otolleen aviomiehensä kanssa tulleesta rouvasta, joka
oli sairastunut aivohalvaukseen kolme vuotta aikai-
semmin. - Rouvan fysioterapian tavoitteeksi oli asetet-
tu asennonhallinnan ja asennon symmetrian paranta-
minen, mutta edistyminen oli ollut hidasta.

- Minulla oli vastaanotolla kaksi vaakaa ja laitoin
rouvan seisomaan niin, että hänen jalkansa olivat eri
vaaoilla. Toinen vaaoista näytti 20 kiloa ja toinen 60 ki-
loa, eikä rouva ollut uskoa silmiään. "Miten ihmeessä
voin seisoa niin vinossa", hän ihmetteli ja kertoi, ettei
ollut ennen vaa'an avulla havainnollistamista todella
ymmärtänyt asiaa, vaikka siitä oli hänelle useampaan
kertaan huomautettu.

- Kuulin kuinka rouva vastaanotolta lähtiessään
ehdotti miehelleen, että he menisivät kotiin kaupan
kautta ja hankkisivat kotiinkin kaksi vaakaa, jotta hän
voisi harjoitella niiden avulla asennonhallintaa. Toisin
sanoen: järkiperäinen, havainnollinen tieto käynnisti potilaas-
sa heti kognitiivisen prosessin. Hän asetti itselleen tavoitteen ja
alkoi kehittää jopa omia ratkaisuja asian korjaamiseksi, Pyöriä
sanoo.

Aivohalvauspotilaat ovat hyvin heterogeeninen joukko:
potilaita on hyvin monenlaisia. Outi Pyöriän tuore väitöstutki-
mus osoitti, että valtaosa aivohalvauspotilaista hyötyy nykyistä
tehtäväkeskeisemmästä terapiasta, jossa niin lähtötaso kuin
kuntoutumisen muut vaiheet tehdään potilaalle hyvin havain-
nollisiksi.

Uusia menetelmiä aivohalvauskuntoutukseen

TtM Outi Pyöriän väitös Aivoverenkiertopotilaiden toi-
mintakyvyn luotettava kliininen mittaaminen ja fysioterapian
kehittäminen Itä-Savon sairaanhoitopiirin alueella tarkistettiin
1.9.2007 Jyväskylän yliopistossa. Vastaväittäjänä oli professori
Juhani Sivenius (Kuopion yliopisto) ja kustoksena professori Ari
Heinonen.

Jyväskylän yliopiston tutkijaryhmä aloitti vuonna 1998 yh-
dessä Itä-Savon sairaanhoitopiirin alueella toimivien fysiotera-
peuttien kanssa tutkimus- ja kehittämishankkeen "Aktivoiva ja
omatoimisuutta tukeva fysioterapia aivoverenkiertohäiriöpoti-
laiden kuntoutuksessa". Projektin pää tavoite oli edistää potilai-
den aktiivista roolia fysioterapiassa. Tätä tarkoitusta varten ke-
hitettiin tasapainon ja asennonhallinnan testi (Postural Control
and Balance for Stroke test, PCBS) yhdessä aktivoivan terapian
kanssa. PCBS-testi kehitettiin tukemaan tehtäväkeskeistä har-
joittelua, jossa keskeistä on rakentaa harjoiteltavat tehtävät
oikealle vaikeustasolle ja tukea potilaiden omaehtoista harjoit-
telua. Outi Pyöriä tutki väitöskirjassaan PCBS-testin luotetta-
vuutta sekä kykyä seurata aivohalvauspotilaiden tasapainossa



tapahtuvia muutoksia.

Pyöriä tutki kontrolloidulla seurantatutkimuksella aktivoi-
van terapian vaikutuksia aivohalvauspotilaiden fyysiseen ja
kognitiiviseen toimintakykyyn sekä itsenäiseen selviytymiseen
kotona. Hän vertasi aktivoivan terapian tuloksia perinteistä fy-
sioterapiaa saaneiden potilaiden tuloksiin.

Aktivoiva fysioterapia perustuu ajatukseen, että aivohalva-
uksen jälkeinen toimintakyvyn paraneminen on oppimispro-
sessi, joka vaatii toteutuakseen sekä fyysisiä että kognitiivisia
toimintoja. Perinteiset fysioterapiamenetelmät ovat painot-
tuneet terapeuttikeskeisiin menetelmiin, kuten manuaalisesti
ohjattuihin harjoitteisiin. Keskeisin ero perinteisen fysiotera-
pian toteutuksen ja oppimiseen perustuvien menetelmien välillä
on siinä, miten ne mahdollistavat kuntoutujan aktiivisen osal-
listumisen omaan kuntoutumisprosessiinsa.

Pyöriä havaitsi, että lisäämällä fysioterapiaan oppimista tu-
kevia menetelmiä voidaan edistää aivohalvauspotilaiden sekä
fyysistä että kognitiivista toimintakykyä ja itsenäistä selviämistä
omassa elinympäristössään.

Aktivoivassa fysioterapiassa tuetaan erityisesti kuntoutu-
jan kykyä ratkaista liikkumisensa ongelmia erilaisissa ympäris-
töissä. Aktivoivan terapian onnistumisen kannalta arvioinnilla
on keskeinen merkitys. Projektin aikana kehitetty PCBS-testi
osoittautui luotettavaksi arvioitaessa aivohalvauspotilaiden
tasapainoa kuntoutumisen eri vaiheissa. Tutkimustuloksia voi-
daan hyödyntää rakennettaessa aivohalvauspotilaiden seuran-
tajärjestelmiä ja tehokkaita kuntoutuspolkuja tukemaan aivo-
halvauspotilaiden monipuolista toimintakyvyn paranemista.

Outi Pyöriä toimii fysioterapian lehtorina Mikkelin am-
mattikorkeakoulun Savonlinnan yksikössä. Hän on toiminut
kouluttajana myös FYSI-lehteä julkaisevan Suomen Fysiotera-
pia- ja kuntoutusryttäjät FYSI ry:n Neurologisen kuntoutuksen