

## Arpien, jänteiden ja lihasten kivutonta hoitoa



Ranskalainen fysioterapeutti Jérôme Bottois kävi tuomassa suomalaisfysioterapeuteille uusia ideoita lpg-imurullausmenetelmän käyttöön.

**R**anskassa alun perin palovammojen hoitoon kehitetty, mutta sittemmin hyvin monikäyttöiseksi hoitomenetelmäksi osoittautunut lpg-terapia on yksi helsinkiläisessä FysioProVitassa työskentelevän fysioterapeutti **Riikka Holopainen** päivittäisistä työkaluista.

- Käytän lpg-terapiaa mm. leikkauksien jälkitilojen hoitoon. Leikkausalueella esiintyy usein turvotusta, ja lpg:tä kannattaa kokeilla viimeistään silloin, jos perinteiset turvotuksen hoitokeinot eivät tehoa. Käsittely poistaa turvotusta yleensä yllättävänkin tehokkaasti.

Lpg-hoidolla on samalla vaikutusta myös arpikudokseen. - Kiristävä leikkausarpi on hyvä hoitaa, jotta se ei estä esimerkiksi leikatun polven liikettä ja kuntoutumista. Usein arpi tulee samalla myös siistimmäksi ja vaalenee, mutta tämä ei ole fysioterapiassa itsetarkoitus,

vaan tervetullut sivutuote,

Riikka Holopainen sanoo ja lisää saaneensa hyviä tuloksia myös vanhempien, arpikudosta kehittäneiden lihasrevähtymien hoidossa.

- Usein myös turvotus rajoittaa leikatun polven liikettä, ja kun se saadaan laskemaan, myös liike lisääntyy. Lpg mahdollistaa siten muuta fysioterapiaa. Päästään harjoittelemaan tehokkaammin, ja asiakkaan toimintakyky paranee.

Fysioterapeutti Riikka Holopaisella on hyviä kokemuksia lpg:stä myös akillesjänneleikkausten jälkeisessä hoidossa. - Hoidolla saadaan rauhoitettua kipualuetta ja aineenvaihdunta alueella vilkastumaan, jolloin kroppa korjaa itse itsensä tehokkaammin.

- Myös ärhäköissä tenniskynärpääongelmissa saadaan usein ärtynyttä aluetta rauhoitettua ja nopea vaste kivun lievitykseen lpg:n avulla. Toki tässäkin lpg:tä käytetään osana muuta hoitoa, Riikka Holopainen korostaa.

Fysioterapeutti **Jérôme Bottois** lpg-terapian kotimaasta Ranskasta kävi tuomassa suomalaisfysioterapeuteille uusia ideoita menetelmän käyttöön. - Hän kertoi tuoreita tutkimustuloksia mm. siitä, ettei tärinäimunkaan käyttäminen lisää tulehdusta kudoksessa. Sain ideoita ja lisää rohkeutta hoitomenetelmän soveltamiseen, Riikka Holopainen sanoo.

LPG-hoitolaite esiteltiin ala-mattilaisille FYSI-päivien näyttelyssä

LPG-menetelmän on kehittänyt ranskalainen Louis Guitay 1986. Kyseessä on imurullausmenetelmä, jota ensin käytettiin arpien ja palovammojen jälkitilojen hoitoon. Ranskassa hoitomuoto on yleinen ja sillä on vakiintunut paikkansa eräänlaisena lihas- ja sidekudoshieronnan muotona, joka voi vaikuttaa myös erilaisissa turvotustilanteissa ja lymfakierron häiriöissä. Hoitoa käytetään urheilijoilla helpottamaan lihasten palautumista rasituksesta. Erityisen laajalti Ranskassa käytetään LPG-terapiaa fibromyalgiapotilaiden hoidossa.



**ERGO REST**  
Laatua lähes 30 vuotta

## Hoitopöydät



Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille  
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta  
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät  
kynärvarsituet, siirtopyörät  
Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki



Valmistus ja markkinointi:  
Ergorest Oy Yrittäjätie 1 71800 Siilinjärvi  
Puhelin 0207 401 470 Fax 017 4626 195  
info@ergorest.fi www.ergorest.fi



## Ratsastuksen hyötyjä ilman hevostakin

**K**un hevonen kävelee, siitä välittyy selässä istuvaan ratsastajaan noin sata liikeimpulssia minuutissa. Mm. tämä tieto oli pohjana, kun lähdettiin kehittämään harjoituslaitetta, jossa ratsastuksen hyötyjä saataisiin simuloitua "kuivaharjoittelussa".

Tehtävä oli vaativa ja tuotekehittely pitkä. Ensimmäiset prototyypit Joba Core Trainer -laitteesta esiteltiin Japanissa 1990-luvulla. Joba onkin japania ja tarkoittaa ratsastusta. Aasian ja Yhdysvaltojen markkinoilla jo itsensä läpilyönyt harjoituslaite teki mihinnousun Eurooppaan viime vuonna.

Satulaa muistuttava laite liikkuu hevosen tapaan yhtäjaksoisesti ja pehmeästi. Painopisteen siirtyily aktivoi tehokkaasti asentoa ylläpitäviä lihaksia ja kehittää tasapainoa. Harjoittelu vahvistaa samanaikaisesti sekä vartalon syviä lihaksia että suuria lihasryhmiä.

Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa toteutettiin huhtikuussa 2008 ratsastusterapiatuulikokeilu, joka kirvoitti kokeilijoista kiittäviä arvioita. Harjoittelua luonnehdittiin samanaikaisesti tehokkaaksi ja rentouttavaksi. Sen koettiin lisäävän tasapainon hallintaa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Laitetta valmistaa Panasonic. Lisätietoja [www.saga.fi/spatech](http://www.saga.fi/spatech)



Yksi valtakunnallisten FYSI-päivien näyttelyn vetonauloista löytyi Saga Spatechin osastolta. Innokkaita kokeilijoita riitti, kun tuotepäällikkö Jens Grübl esitteli pitkän tuotekehitystyön tuloksena syntynyttä, hevosen kävelyä simuloivaa ratsastusterapiatuulia.