

Kun muut liikuntaharrastukset ovat käyneet mahdottomiksi tai ongelmalliseksi, on golfista tullut monen vammautuneen ja pitkäaikaissairaana liikuntaharrastus. Vaativaa, mutta rauhallista taitolajia voi harrastaa mitä erilaisimmista vammoista huolimatta.



## Pallo lentää ja peli kulkee vammasta huolimatta

**P**aloheinä Golfissa Helsingissä on aurinkoinen elokuun päivä. Niin rangella eli lyöntiharjoittelupaikalla kuin kauempana kumpuilevalla viheriöllä rataa kiertämässä on paljon keskittynyttä, mutta hyväntuulista ja rentoa väkeä. Osalla joukosta on liikuntavamma, mutta he sulautuvat saumattomasti joukkoon, sillä Paloheinässä kaikki golfajat ovat tervetulleita.

Fysioterapeutti **Jukka Yli-Pelkonen** on tullut paikalle ohjaamaan kolme vuotta sitten aloittanutta, RAY:n taustatuella toimivaa ryhmäänsä, joka koostuu eri tavalla vammautuneista, golfin harrastukseen valinneista erikäisistä. – Harrastus tämä on minullekin. Työkseeni teen

neurologista fysioterapiaa erityisesti hemiplegikoiden eli toispuolihalvaantuneiden kanssa, ja halusin nähdä, sopisiko golf heille ja muille vaikeastikin vammaisille harrastukseksi.

Ja sopiihan se. – Golf on tasotusjärjestelmiseen siitä hieno peli, että kunhan taidot ovat kehittyneet riittävä tasolle, sellainenkin henkilö, jolla on vamman tai sairauden aiheuttamia puutteita, pääsee etenemään kentällä siinä missä kuka muu tahansa, Jukka Yli-Pelkonen sanoo.

Hänen oma viiden hengen ryhmänsä on edennyt tähän tavoitteeseen nyt, kun menossa on kolmas vuosi ja takana kaksi vuotta tiivistä harjoittelua rangella ja ken-

tällä. – Kolme ryhmäläistä kiertää väylillä jo aivan usein. Kaksi muuta, joilla on havaintokyvyn ongelmia, tarvitsee väylällä apua, mutta vain pallon löytämisessä ja maaston hahmottamisessa.

Tämä tarkoittaa sitä, että on ylitetty jo monta kynnystä. Fysioterapeutti ja golf pro eli golfopettaja ovat yhdessä, oman ammattitaitonsa pohjalta lyöneet päänsä yhteen ja katsoneet mm., pystyykö kädellä ottamaan kiinni mailasta vai ei, onnistuvatko painonsiirrot ja kummaltako puolelta lyönti lähtee paremmin. Sitten on opetettu ja opittu, harjoiteltu ja kehitetty taidoissa ja vielä rohkaistuttu lähtemään kentälle minkä tahansa joukon mukana.

– Usein meitä on neljän hengen porukassa kaksi vammautunutta ja kaksi tavallista pelaajaa, jotka saattavat olla taidoiltaan vaikka huipputasoa, kertoo toispuolihalvauksen vuonna 2000 saanut Lauri Zitting.

Golfista on tullut hänelle tärkeä liikuntaharrastus. – Käytän lyödessäni vain vasenta kättä, sillä oikea käsi on halvauksen seurauksena poissa pelistä. Vartalonliikekään

ei vielä tapahdu kunnolla – en siis pysty antamaan vartalolla kunnolla lisävauhtia pallolle – mutta se tulee sieltä! Vuoden parin kuluessa se harjaantuu, sillä taidon tuntuu oppivan parhaiten kentällä, ei lyöntipaikalla. Myös tasapaino on parantunut ja liikkuminen varmistunut, mutta tärkein asia on kuitenkin mielekkään tekemisen mukanaan tuoma mielialan koheneminen.

Jukka Yli-Pelkonen toteaa, että vaikka Lauri Zittingin halvaantunut käsi ei tule koskaan olemaan mukana eikä jalkaankaan tule välttämättä lisää lihastoimintaa, ovat vartalonkierto ja tasapaino parantuneet ja kävely varmistunut. – Liikuntarajoite ei poistu, mutta taidot ja fyysinen kestävyys paranevat. Ja kaikkein tärkeintä on se, että peli etenee, pallo lentää ja on mukavaa! ●



Fysioterapeutti Jukka Yli-Pelkonen näyttää Lauri Zittingille, miten painonsiirto onnistuu parhaiten. – Meidän fysioterapeuttien yksi tehtävä on auttaa sopivien liikuntamuotojen löytämisessä, hän sanoo.

### Erityisgolfista tulossa aktiivilaji

Rakkaalla lajilla on monta nimeä. Puhutaan vammaisgolfista ja erityisgolfista ja golfista kaikille, mutta nimeä tärkeämpää on se, että vaativasta, mutta rauhallisesta taitolajista voi tulla yhä useamman vammautuneen ja pitkäaikaissairaana liikuntaharrastus. Lajiin on kehitetty myös apuvälineitä.

Golfista on tulossa meilläkin eri tavalla vammautuneiden keskuudessa todellinen aktiivilaji. Siksi on tärkeää levittää tietoa ja luoda yhteyksiä mm. kuntien erityisliikuntatoimen, golfkenttien, potilasmaailman ja vammaisjärjestöjen ja kansanterveystyön välille. Lajiin voi tutustua mm. RAY:n tukeman Golfklinikka-toiminnan kautta.

**Lisätieto:**  
**Erityisryhmille vuonna 1993 perustetun golfseura Suomen HCP Golf ry:n kotisivuilta osoitteesta [www.suomenhpcgolf.fi](http://www.suomenhpcgolf.fi)**

## Kattava valikoima tuotteita fysioterapiaan ja kuntoutukseen *Fysioline*lta!



**Fysioline**  
Maahantuonti • Myynti • Huolto • Kokonaisratkaisut

Arvionkatu 2 • 33840 Tampere  
Puh. (03) 2350 700  
Fax (03) 2350 777  
info@fysioline.fi

Lisää tietoa tuotteistamme Online-palvelustamme [www.fysioline.fi](http://www.fysioline.fi)

Verkkokaupassamme on jatkuvasti päivittyvää tuotetietoa. Tilaa tuotteita silloin, kun sinulle sopii!

**auki 24h**