



Aivot kuntoutuvat kovalla harjoittelulla

Intensiivisten kuntoutusmenetelmien vaikuttavuudesta on saatu viime vuosina tutkimusnäyttöä mm. aivohalvauspotilailla. Menetelmät perustuvat uusiin näkemyksiin, joiden mukaan myös aikuisen ihmisen aivoissa tapahtuu hermosolujen uudelleen järjestymistä ja plastisia muutoksia, joita voidaan vielä aktivoida toistetuilla tehtäväsuorituksilla.

Huomio!
Suomessa menetetään aivoinfarktin vuoksi enemmän laatu-painotteisia elinvuotia kuin minkään muun sairauden takia.
Kuntoutuminen on oppimisprosessi, jota voidaan tehostaa oikein ajoitetulla, tehokkaalla kuntoutuksella.



Tavoitteet:

- aktivoida kuntoutujaa parantamaan ja ylläpitämään toimintakykyä sekä parantamaan kävelyä ja/tai käden käyttöä intensiivisen harjoittelujakson avulla
- kehittää kuntoutuksen tuloksellisuuden arviointia ja mittaamista
- arvioida kuntoutuksen kohdentamisen tuloksellisuutta iäkkäillä aivohalvauspotilailla
- ajoittaa kuntoutus varhaiseen vaiheeseen vaikuttavuuden tehostamiseksi
- tiivistää verkostoyhteyksiä sairaanhoitopiiriin ja kuntien kanssa

Palveluntuottajat

- Laitosmuotoiset kurssit
- Kuntoutuskeskus Kankaanpää
- Kruunupuisto Oy Punkaharju
- Suomen Aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron
- Avomuotoiset kurssit
- Pirkanmaan Erikoiskuntoutus Oy

Lisätietoja:

www.neuron.fi/vaikuttavuus.htm; Professori Juhani Sivenius: Aivohalvauskuntoutuksen vaikuttavuus ja käytännön perusteet

Parhaillaan on meneillään Kelan vuosille 2008-2012 ajoittuva aivohalvauskuntoutuksen kehittämishanke, jonka tarkoituksena on kehittää myös kuntoutuksen tuloksellisuuden arviointia.

Tampereella toimiva Pirkanmaan Erikoiskuntoutus on ottanut vastuullisen haasteen: Se on hankkeessa mukana ainoana avokuntoutusfysioterapialaitoksena ja järjestää käden tehostetun kuntoutuksen ja painokvennetyn kävelyharjoittelun kurseja hankkeen kriteerit täyttävälle 65-85 -vuotiaille aivohalvauskuntoutujille. Laitoskuntoutuksen puolelta mukana hankkeessa on kolme kuntoutuslaitosta.

Fysioterapeutti, toimitusjohtaja **Maijaliisa Vuento-Lammi** ei ole koskaan suostunut ymmärtämään sitä perinteistä käsitystä, että vaativaa kuntoutusta olisi mahdollista tehdä vain kuntoutuslaitoksissa. Hänen omaan yrityksensä toiminta-ajatuksena on alusta asti ollut nimenomaan vaatavien kuntoutuspalveluiden moniamma-

Motivaatiota vaikka muille jakaa. Eero Aholan (vas.), Unto Kiven ja fysioterapeutti Sere Koskisen intensiivistä yhteistyötä.

tillinen tuottaminen avokuntoutuksena. Tänä päivänä niitä tuotetaan neurologisille, ortopedisille ja kipupotilaille.

Toiminta pohjaa tutkimustiedon tarkkaan seurantaan, ja käytössä ovat jo ennen kehittämishanketta olleet näyttöön perustuvan kuntoutuksen menetelmät ja käytännöt. Tutkimuksen vaativa kilpailutuskierron ja järeä mittauspatteristokkaan eivät Vuento-Lammia säikäyttäneet, päinvastoin. - Jatkuva tuloksellisuuden arviointi on keskeinen osa toimintaamme, hän sanoo.

Jo tähän mennessä tehdyt mittaukset ovat Vuento-Lammien mukaan osoittaneet, että kuntoutujat ovat hyötynyt intensiiviytyypisestä kuntoutuksista selvästi. - Tiukan valintaseulan läpikäyneiltä kuntoutujilta itseltään

Uudelleen ja uudelleen monentyypisiä harjoitteita fysioterapeutin valvovan silmän alla. Käden tehostetussa kuntoutuksessa tehdään päivän mittaan suuria määriä erityyppisiä harjoitteita. Terve käsi on estetty kintaassa koko päivän - työt tehdään halvaantuneella kädellä.

vaaditaan vahvaa motivaatiota. Koska kuntoutuksella halutaan vaikuttaa nimenomaan aivojen toimintaan ja parantaa toimintakykyä, harjoittelun tulee tutkimusten mukaan olla tehostettua ja intensiivistä ja sisältää valtava määrä yhä uudelleen toistettavia tehtäväsuorituksia. Siksi aivojen stimulointi myös kotiharjoittelulla on välttämätön osa tätä hanketta. Kuntoutusjakso kokonaisuudessaan kestää yhdellä kuntoutujalla vuoden sisältäen perusjakson ja kaksi seurantajaksoa sekä kotikäyntejä ja -harjoittelua.

Harjoittelua tehostetaan mm. funktionaalisella sähköstimulaatiolla, jossa sähköllä aiheutetaan toimintaa halvaantuneeseen raajaan pyrkimyksenä aktivoi-

da sen omaa toimintaa. - Neurologisissa sairauksissa kyse ei ole ainoastaan aivoissa tapahtuneesta vauriosta vaan myös siitä, että aivot unohtavat toimintaa. Stimulaatiolla pyritään toisaalta aktivoimaan näitä aivojen unohtusalueita, toisaalta saamaan aivoihin ihan uutta toimintaa.

Avopuolen päivä kuntoutuksella on Vuento-Lammien mukaan piirteitä, jotka ovat monille kuntoutujille paitsi hyödyllisiä myös mieluisia.

- Kun kuntoutuja lähtee täältä päivän päätteeksi kotiin, hän voi kokeilla oppimaansa heti omassa elinympäristössään. Vanhemmat kuntoutujat nukkuvat lisäksi mielellään yönsä kotona omassa sängyssään. Omaisten ottaminen mukaan hankkeeseen on sekin ollut luontevaa: moni heistä on todennut kuntoutuspäivää seurattuaan tehneensä siihen asti liikaa asioita kuntoutujan puolesta, Vuento-Lammi listaa.

Halvaantunut käsi tekee täyden työpäivän

Neurologiseen fysioterapiaan erikoistunut fysio-