

Missä urheilukilpailu, siellä fysioterapeutti

Suurten – ja usein pienempienkin – kilpaurheilutapahtumien taustajoukoissa ahkeroi aina myös joukko fysioterapeutteja. He ovat mukana kaikenikäisten liikkujien kisoissa välttämättöminä, pääsääntöisesti vapaaehtoisina toimijoina mm. varmistamassa, että taiston tuoksinassa itsensä loukkaava saa mahdollisimman nopean ensiavun. Usein liikkeellä on yksitystisten fysioterapiayritysten yrittäjiä ja työntekijöitä, joilla on itselläänkin urheilijataustaa.



– Kisakokemus kiinnosti. Ihmeellistä oli, että kisojen aikana ehti jo syntyä hoitosuhteita. Moni kävi hoidossa päivittäin, vaikka hoidosta perittiin maksu, ja meille tultiin näyttämään mitaleitakin. Mietimme, oliko kyse siitä, että mitaliehdokkaat panostivat hoitoihin vain oliko niin, kuten moni kau- niisti sanoi, että mitalit tulivat meidän ansiostamme!, Maarit Eskola-Heikkinen naurahtaa.

Ahkerina oltiin myös kilpaurheilu-uran alkupäässä: fysioterapiayrittäjä **Jussi Hietikko** Kurikassa toimivasta Fysica – Fysioterapia-Hietikko Ky:stä sai Seinäjoella 21.–23.8.2009 järjestettyjen **16-17 –vuotiaiden SM-yleisurheilukisojen** lääkärieltä **Jussi Jouppilalta** tehtävän koota ”kökkäväkeä” eli talkoisiin valmiita fysioterapeutteja vapaaehtoisiksi kisoihin. Hietikko otti haasteen vastaan yhdessä fysioterapiayrittäjä **Veli-Matti Saukon** kanssa ja riveihin saatiin maakunnasta kahdeksan vapaaehtoista.

Väkeä tarvittiinkin, sillä kolmen päivän aikana kilpailuihin osallistui valtava määrä yksittäisiä kilpailijoita. – Päivystimme kentällä silmä tarkkana lähellä niitä tapahtumapaikkoja, joissa hypättiin ja juostiin aitoja. Silloin kun sattuu ja tapahtuu, tärkeintä on nopea ensiapu: kylmä, koho ja kompressio. Joitakin teippauksia teimme nilkkaan tai jalkapöytään, mutta vain tukemismielessä, ei sairautta hoitavina.

Hietikko korostaakin, että jos jossakin, niin nuorten kilpaurheilussa eettiset periaatteet ovat vahvasti mukana. – Jos nuori urheilija on sairas tai loukkaantunut, häntä ei vippaskonstein auteta kentälle urheilemaan. Urheilun aika on vasta sitten, kun nuori urheilija on tervehtynyt. Tästä ei tingitä. On tärkeää, että kaikki tehdään oikeassa hengessä, Hietikko painottaa. ●

Tässä muutamia poimintoja kesällä 2009 kentillä ja halleilla ahkeroineesta Fysi-yritysten väestä.

Veteraaniurheilun MM-kisoissa Lahdessa 28.7.-8.8.2009 ahkerivat kollegojensa ohella mm. fysioterapeutit **Maarit Eskola-Heikkinen** ja **Maiju Mantere** Fysio-Eskolasta Lappeenrannasta. He olivat kisoissa osana Auron-ketjun pitämää fysioterapiaklinikkaa. – Meitä oli ympäri Suomen aina kuusi fysioterapeuttia kerrallaan. Kisat kestivät lähes kaksi viikkoa ja klinikka oli auki 8-20, Maarit Eskola-Heikkinen kertoo.

– Fysioterapia alkoi itse asiassa jo ennen kilpailuja,

sillä monet eri puolilta maailmaa kisoihin tulleista olivat matkustaneet jopa 20-30 tuntia. Aloitimme siis ihan peruskuntoutuksella: autoimme palauttelussa ja hoidimme jalkojen turvotusta. Monilla hoidettiin myös perusvaivoja, yleishoitotarvetta oli aika lailla niskasta jalkoihin asti.

– Annoimme pääosin manuaalista käsittelyä ja hierontaa. Laitehoitoina käytimme ultraääntä sekä pulsoivaa magneettiterapiaa ja happihoitoa. Veteraanit olivat erittäin tyytyväisiä asiakkaita. Suomalaisia he kehuivat ystävällisiksi ja ilahduttavaa oli kuulla, että he sanoivat saavansa nyt parasta hoitoa! Painoarvoa arviolta antaa se, että näillä asiakkailla on jo takana kokemusta: veteraaniurheilijoitten ikähaitarihan ulottuu 35 vuodesta ylöspäin eikä edes sata ole rajana.

Aivan oikein: Lahden kisojen vanhin osallistuja oli itävaltalainen, 101-vuotias Alfred Proksch, joka kilpaili jo ”Hitlerin olympialaisissa” 1936. Berliinissä lajina oli seiväs, nyt kuula ja kiekonheitto. Isäntäseura palkitsi kunniavieraan kultaisella ansiomerkillä.

Maarit ja Maiju motivoituivat mukaan oman urheilijataustansa innoittamina.



Fysioterapiayrittäjä **Jussi Hietikko** sai tehtäväkseen koota pohjalaasittain ”kökkäväkeä”, suomeksi talkoolaisia nuorten SM-kisoihin Seinäjoelle. Kahdeksan aktiivista fysioterapeuttia kuuli kutsun ja huolehti siitä, että kylmää, kohoja ja kompressiota oli saatavilla.

”Se puoli tuntia liikuntaan löytyy ihan jokaiselta!”

Niina Saarman-Bartholdi on pituushyppääjä ja fysioterapeutti, molempia ilmeisen intohimoisesti – se välittyy puhelimenluurista energisen naisen kiittäessä asiakastaan tapaamaan. Hän päätti nyt 32-vuotiaana kaikkiaan 23 vuotta kestäneen kilpauransa kotitanterelle Leppävaaraan **Kalevan kisoihin**, joissa hyppäsi viimeisellä hypyllään tämän vuoden parhaan tuloksensa 593 ja sijoittui viidenneksi!

Kilpaura päättyi, mutta treeni jatkuu. – Siitä on tullut minulle niin olennainen osa elämää, että sanoin valmentajiemme, että teetkö minulle treeniohjelman, kun en osaa ilmankaan olla, Niina Saarman-Bartholdi nauraa.

Fysioterapeuttina hän sanoo ei-kuuntelevansa hetkeäkään niitä selityksiä, joita asiakkaat joskus tarjoavat. – Minulle on turha tulla sanomaan, etteikö joka päivästä löytyisi sitä vähintään puolen tunnin aikaa liikkumiselle. Liikuntamuotojen kirjo on niin suuri, että jokainen löytää taatusti sellaisen, josta voi oikein nauttia. Ajankohdankin voi valita vapaasti, sillä liikkumisen kellonajalla ei ole väliä. Itse treenaan mieluiten heti aamusta.

Loukkaantumiset ja kuntoutumiset ovat nekin tuttuja Niina Saarman-Bartholdille. **Iikka Tulikoura** on ope- roinut Niinan hypyissä kovalle kuormitukselle ja venytysvoimille altistuvaa akillesjännettä jo neljä kertaa. – Nyt lopetin kilpauran, kun paikat eivät enää kestä. Mutta olen nauttinut jokaisesta vuodesta, hän sanoo.

Kalevan kisoissa Leppävaaran Sisun sisukkaan naisen tukena olivat fysioterapeuttikollegat: FysioSporttiksen väki päivysti kentällä Niinan ja muiden urheilijoiden tukena valmiina rientämään apuun, jos rusahtaa tai revähtää.

– Lääkärit ja fysioterapeutit ovat välttämättömiä suurissa urheilukilpailuissa. Aina voi sattua ja tapahtua ja silloin tarvitaan nopeaa ammattilaisten apua.

Niina Saarman-Bartholdi muistaa itse kolme tapausta, joissa on itsekkin rientänyt kilpailijoiden avuksi, vaikkei ole ollutkaan kentällä varsinaisesti fysioterapeuttitehtävissä. – Ei voi olla menemättä, kun näkee, että urheilijan jalka vispaa ja kipu on kova, kun akillesjänne on mennyt poikki. Eteisvärinätilannekin on tullut vastaan veteraanien kisoissa.

Vaikka urheilussa myös sattuu, liikunta on kuitenkin ihmisen kaikinpuolisen terveyden keskeinen osa. – Kannustan ihmisiä liikkumaan kaikkina vuodenaikoina. Se on kuin laittaisi rahaa pankkiin. Kun voi fyysisesti hyvin, voi myös psyykkisesti hyvin.



Kuvat: Sabine Kluss ja Janne Marin



Kanadalainen 82-vuotias 10-ottelija (!) Danny tuli näyttämään fysioterapeutti Maarit Eskola-Heikkiselle pronssimitalia.

Brasilialaisrouva kävi hakemassa Lahdesta MM-hopeaa 8 kilometrin maastojuoksussa. Fysioterapeutti Maiju Mantere sai kiitokset hyvästä hoidosta.