

## Fysioterapeutit käyvät myös sairaaloissa

Yksityiset fysioterapeutit käyvät yhä enenevässä määrin kuntouttamassa asiakkaita myös erilaisissa laitoksissa: terveyskeskusten ja sairaaloiden vuodeosastoilla, vanhainkodeissa, palvelukodeissa, kehitysvammaisten asuntoloissa, työkeskuksissa ja yksityisissä hoitolaitoksissa.

Julkisen terveydenhoidon resurssit ovat niin tiukoilla, että pitkäaikaiseen yksilölliseen kuntoutukseen on entistä vähemmän mahdollisuuksia. Meillähän terapiasuhte saattaa kestää vuosia. Siksi asiakkaat tai heidän omaisensa ostavat fysioterapiapalveluja tänä päivänä myös laitoksiin, kerroo fysioterapeutti Tarja Peltoniemi.

Yksilöllinen fysioterapia pitää yllä niin ikään-tyneen kuin vammaisen ihmisen toimintakykyä, nopeuttaa esimerkiksi lonkkamurtumasta toipumista ja parantaa vaikeavammaisen elämänlaatua samalla kun helpottaa hoidettavuutta.

## Kolmannes aivoinfarktipotilaista toipuu oireettomiksi

Aivoinfarktipotilaista joka toiselle jää pysyvä häiritsevä, puolelle heistä vaikea-asteinen. Kolmannes toipuu oireettomiksi, kaksi kolmannesta oma-toimisiksi ja 15 % jää pysyvään laitoshoidon. 10–20 % sairastuu vuoden kuluessa uudelleen. Osa sairastuneista (10–20 %) dementoituu, toistuvat aivoverenkiertohäiriöt lisäävät riskiä. Kolmanneksella sairastaneista esiintyy afasiaa, häiriötä kielellisissä kyvyissä.

## Kuntoutuminen aivoinfarktista

Sairastuneista noin 40:n % arvioidaan tarvitsevan lääkinällistä kuntoutusta akuuttivaiheessa ja kuntoutuksen tarpeessa olevia potilaita arvioidaan olevan jopa 30 000, mikä sisältää myös ylläpitävän kuntoutuksen toimintakyvyn säilyttämiseksi. Kuntoutuminen riippuu aivohalvauksen tyypistä ja vaikeusasteesta, sen aiheuttamista puutosoireista (halvausoireet, kielellisten ja muiden henkisten toimintojen ja pidätyskyvyn häiriöt), potilaan iästä ja sairastumista edeltäneestä toimintakyvystä, työikäisillä työn vaatimuksista, sosiaalisesta verkostosta ja potilaan omasta motiivatiosta.

## FYSIOTERAPEUTTI KOTIKÄYNNILLÄ

# Venytystä, vääntöä ja hurttia huumoria



Fysioterapeutti Tarja Peltoniemi soittaa kahdesti viikossa kauniissa rivitalokodissa Hyvinkäällä asuvan Raila Villgrenin ovikelloa. On fysioterapian aika ja edessä tunnin verran Railan elämänlaadun ja hoidettavuuden kannalta välttämättömyyksiä: sairauden jäykistämien niveltä ja lyhentyneiden lihasten muistuttamista entisistä liikeraidoista ja toiminnoista.

Terapian mausteena on keskinäinen hurtti huulenhaitto, sillä jo 21-vuotiaana pienen pojan äitinä MS-tautiin sairastunut Raila Villgren on vaikeiden vuosien mittaan sopeutunut sairautensa kanssa elämiseen. Asiaa ei tarvitse enää ajatustasolla juurikaan työstää, vaikka Railan itsenäinen toimintakyky rajoittuu nykyään pään liikuttamiseen. – Mitä ihmisen lopulta tarvitsee ollakseen ihminen, Raila kysyy ja hymyilee. Niinpä.

Tarja sanoo käyneensä Railan terapeuttina todellista korkeakoulua. – Ammennan Railan kokemuksista ja asenteista selviämiskokoa sellaisille vasta vammautuneille tai diagnoosin saaneille asiakkaileni, jotka elävät läpi henkistä kriisiä.

Tarja ja Raila ovat tehneet yhteistyötä jo 1990-luvulla ja taas vuodesta 2003 lähtien. Tälläkin kerralla käydään heti käsiksi ”perusduuniin”, joka on kipua tuottavien kireyksiä purkamista ja liikkuvuuden ylläpitämistä fysioterapialla.

Sovellan Railan fysioterapiassa 25 vuoden aikana hankkimaani tietoa ana urheilufysioterapiasta neurologisen kuntoutuksen menetelmiin. Kaikki keinot estää toimintakyvyn heikkeneminen ovat käytössä, Tarja kertoo.

Venytykset ovat välttämättömiä jäykistymisen ja kivun estämiseksi. – Myös hermokudosta on tärkeää venytystä, sillä hermo kiristyy samalla lailla kuin lihakset, jänteet ja nivelkap-

Raila Villgrenin fysioterapian pääpaino on tällä hetkellä skolioosin aiheuttaman epäsymmetrisen asennon haittojen minimoimisessa, kaularangan liikeratojen säilyttämisessä ja niska-hartiaseudun lihaksiston rentouttamisessa. Vuorossa vartalonkierrot.

selit. Jos venytyksiä ei tehdä, seurauksena on voimakas polttava kipu varsinkin perushoitotilanteissa, kun pestään, puetaan ja riisutaan.

Terapian osana tehdään lisäksi mm. hengitysharjoituksia ja ihotuntoa stimuloivia hoitoja. Tärkeä osa fysioterapiaa on niska-hartiaseudun lihaksiston rentouttaminen.

Tarja Peltoniemen ja hänen yrittäjäkumppaninsa Jaana Laakon Hyvinkäällä Fysioterapiassa kaikki nel-

jä fysioterapeutteja tekevät myös kotikäyntejä. – Neurologinen fysioterapia on haastavaa. Se on usein sekä fyysisesti että psyykkisesti raskasta, mutta myös paljolti vaivaa, Jaana Laakko ja Tarja Peltoniemi sanovat.

He kaipaavat lisää koulutuksia myös hyvin vaikeavammaisten terapiaan. – Lähtöajatus on koulutuksissakin helposti se, että tilanne parane ja toimintakyky kohenee. Vaikeavammaisella näin ei tapahdu. Silti fysioterapeutit

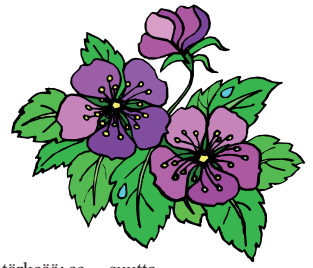
kuntoutus on elintärkeää: se pitää yllä perustoimintoja ja pitää kivut poissa tai vähentää niitä.

## Raila Villgrenin fysioterapian tavoitteet:

- hengityskapasiteetin säilyttäminen
- niveltä liikeratojen ylläpitäminen
- hoitoisuusasteen pitäminen mahdollisimman pienenä
- skolioosin aiheuttamien haittojen minimoiminen
- kaularangan liikeratojen säilyttäminen
- niska-hartiaseudun lihaksiston rentouttaminen
- pään alueen hyvä asento: puhumisen ja nielemisen säilyttäminen

## Vaikeavammaisen kuntoutus vaatii fysioterapeutilta:

- pitkäjänteisyyttä
- kykyä toimia asiakkaan parhaaksi
- yhteistyökykyä omaisten, avustajien ja koko yhteistyöryhmän kanssa.
- kykyä toimia linkkinä julkiseen terveydenhoitoon
- neurologisia ja monenlaisia manuaalisia taitoja
- luottamukselli-



suutta  
- kykyä perustaa terapia vahvalle lääketieteelliselle pohjalle, jolloin se on perusteltavissa myös maksavalle taholle  
- apuvälineosaamista: apuvälinetarpeen arvioimista, anomista, käytönohjausta  
- jatkuvaa itsensä kouluttamista

*Raila Villgren haluaa asua kotona ja pystyy siihen fysioterapeuttien kuntoutuksen, avustajien ja apuvälineiden avulla. ”Minulla on tämä perussairaus, mutta muuten en juuri sairasta. Noudatan hyvin vihannes- ja hedelmävoittoista ruokavaliota ja uskon vahvasti vitamiineihin.”*

*Hyvin vaikeavammaisella fysioterapeutin kuntoutus pitää yllä elintärkeitä toimintoja. Raila Villgren pystyy itse liikuttamaan vain päätään, mutta jäljellä on silti paljon ”puolustettavaa”: fysioterapialla ja oikein sovitulla pyörätuolin tuella Railan istuma-asento on saatu sellaiseksi, että se mahdollistaa puhumisen, nielemisen ja hengittämisen ja sitä kautta elämistä, kauniista kodista, kukista ja hyvästä, terveellisestä ruoasta nauttimisen.*



Railalla on liikerajoitusta varsinkin kyynärpäissä ja olkanivelissä, joten venytän passiivisesti nivelkapseleita, lihaksia ja jänteitä, jotta kädet eivät jäykisty koukkuun. Tärkeitä fysioterapian tavoitteita ovat myös kivuttomuus ja hengityskapasiteetin säilyttäminen, fysioterapeutti Tarja Peltoniemi sanoo.