

Ortopedisen potilaan ohjausta voidaan tehostaa

Leikkauspotilaiden sairaalassaoloajat ovat selvästi lyhentyneet. Potilaan odotukset tiedon suhteen eivät ole kuitenkaan vähentyneet. Potilaan ohjaus on yksi hoitotyön keskeinen toiminto. TtM Kirsi Johanssonin Turun yliopistossa tarkastetussa väitöskirjatyössä tutkittiin kolmivaiheisesti ortopedisten potilaiden ohjausta voimavaraisuuden näkökulmasta. Johanssonin tutkimuksessa kuvataan ortopedisen potilaan ohjauksen kehittämismaluita. Johanssonin tulokset osoittavat, että ohjaamalla potilasta tehokkain keino on mahdollista tukea potilaan tunnetta oman elämänsä hallinnasta leikkaukseen liittyvässä elämäntilanteessa.

Mitä tekee? Fysiatri

Fysiatri on fysikaalisen lääketieteen ja kuntoutuksen erikoislääkäri. Suomen fysiatriit ovat keskittyneet pääasiassa tuki- ja liikuntaelinsairauksien diagnostiikkaan, hoitoon ja kuntoutukseen.

Kirurgi

Kirurgisia toimenpiteitä suorittava lääkäri. Sanan kirurgia juontaa kreikan sanoista cheiros eli käsi ja orgon eli työ: kirurgia pyrkii vammojen ja sairauksien parantamiseen "käsityönä". Kirurgia jakautuu useisiin erikoisaloihin. Täyhystyskirurgia ja/tai mini-invasiivinen kirurgia on viime vuosien aikana lisääntynyt huomasti ja vie edelleen tilaa perinteisiltä kirurgian muodoilta, joissa elimistön sisään mennään suurista viilloista ja toimenpiteet tehdään suorassa näkökontrollissa.

Ortopedi ja traumatologi

Ortopedia on yksi kirurgian osa-alueista. Se on rauhallisessa vaiheessa tehtävää kirurgista hoitoa. Traumatologia on vammoihin liittyvää, usein päivystysluonteista hoitoa. Tyypillisiä toimenpiteitä ovat nivelten täyhystykset, murtumien korjausleikkaukset ja kipsaukset, välilevypullistumien hoito sekä lonkkien ja polvien keinoonivelleikkaukset.

Ensi kosketus fysioterapiaan

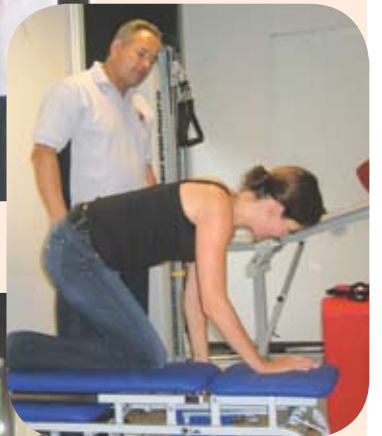


- Kuka:** Elina Manner.
Työ: kiireistä, innostavaa!
Tehtäväkenttä: kansainvälinen markkinointi.
Liikkuu: kuntosalia, spinningiä, kesäisin juoksua.
Kiinnostunut: terveydestä, ravinnosta, liikunnasta.
Kerännyt: aiheista monipuolisen tietopääoman.
Päivittäin: seuralaisena niskahartia-seudun ja yläselän jäykkyys.
Aika ajoin: voimakasta päänsärkyä, vahvaa kipua lapaluiden välimaastossa.
Ei muista: aikaa, jolloin niskahartia-seutu olisi ollut täysin rento.
Käynyt: aiemmin hierojalla ja akupunktiossa; saanut apua.
Nyt: demopotilaana fysioterapeuttien LHT-koulutuksessa
Ensimmäinen: omakohtainen kosketus fysioterapiaan.
Kokemus: mielenkiintoinen, ajatuksia herättävä.
Erlainen: lähestymistapa, menetelmä.
Anti: ihan uuttakin.
Yllätys: pahin ei sittenkään niskahartia, vaan jäykkä yläselkä.
Totta: ei vain päätetyöstä ja nukkumiasennosta, vaan myös stressistä.
Fysioterapia: ei olekaan pelkkää vammojen kuntouttamista.
Myös: tukea, oivalluksia, helpotusta terveeseen työkäisen arkipäivään.

Fysioterapeuttinen tutkiminen



Inspektio, havainnointi
Liikkuvuuden tutkiminen



Harjoitteiden ohjaaminen



Pehmytkudoskäsittely: palpoinni



Ei hammasta purren vaan rauhallisesti hengittäen ja tekemiseen keskittyen. Pieni ja yksinkertainen liike voi olla paras lääke kehon kipeytyneelle ongelmakohdalle. Norjalainen fysioterapeutti ja LHT-kouluttaja Tom Arild Torstensen Holten-instituutista opastaa fysioterapeutteja FYSI:n LHT-koulutuksessa.

Mikä LHT?

Lääkinnällinen harjoitteluterapia LHT on yksilöllistä, fysioterapeutin ohjaamaa, kuntosalityyppisiä harjoituslaitteita hyödyntävää aktiivista kuntoutusta.

Miten eroaa kuntosaliharjoittelusta?

LHT koostuu tietyn spesifin ongelman hoitoon suunnitelluista, kuormitukseltaan tarkasti kulloiseenkin toimimisen vaiheeseen sopivista täsmäharjoitteista. Ei vain lihaskuntoreeniä, vaan myös mobilisoivia, liikkuvuutta lisääviä harjoitteita.

Sairallekin?

Kyllä. Sellainenkin ihminen, joka ei voi tai uskalla lähteä perinteiselle kuntosalille tuki- ja liikuntaelin-, neurologisen tai jonkin muun sairauden vuoksi, voi toteuttaa tehokasta harjoitteluterapiaa turvallisesti fysioterapeutin ohjauksessa ja valvonnassa.

HSE

PIENYRITYSKESKUS

MENESTYS SYNTYY OSAAMISESTA

Perusta OMA YRITYS (12 op)

Yrittäjyysvalmennus pää- ja sivutoimisen yrityksen perustamista suunnitteleville 10.1.-5.6.2007. Valmennuksen hinta on 425 euroa ja se toteutetaan iltaopintoina.

Young Business Today (8 op)

Yrittäjäksi valmentava koulutusohjelma verkossa asiantuntijan ohjauksessa 22.1.-15.5.2007. Verkkokoulutuksen hinta on 120 euroa.

Lisätietoja ohjelmista:

- www.hse.fi/pienyrittajakeskus, puh. 010 217 8610, pyk@pyk.hkkk.fi

HELSINGIN KAUPPAKORKEAKOULU | PIENYRITYSKESKUS
 HELSINKI SCHOOL OF ECONOMICS | Pohjoinen Rautatiekatu 21 B, 6 .krs 00100 Helsinki