

DBC Documentation Based Care on kotimainen systemaattinen tapa toimia. Tuotamme näyttöön perustuvia hoitomenetelmiä selkä-, niska- ja olkapääongelmiin parantaen fysioterapiapalveluiden laatua, tuottavuutta ja kustannustehokkuutta.



Selkä-, niska- ja olkapääongelmiin
DBC-DOCUMENTATION BASED CARE
systemaattinen tapa toimia

"DBC-klinikka on täyden palvelun toimitus tuki- ja liikuntaelinpotilaita hoitaville asiantuntijoille, jotka haluavat toteuttaa toiminnassaan Evidence Based Medicine lähtöistä tapaa toimia. Hoitosuosituksiin pohjautuva, dokumentoitu sekä tulostehokas toimintatapa on tämän päivän fysioterapiaa."

Aki Kallio kirurgian erikoislääkäri, ylilääkäri, DBC Suomi



DBC Suomi, Suomen Aktiivikuntoutus Oy
puh. (06) 4141 723, GSM (050) 3000 533
dbc@dbcsuomi.fi, www.dbcsuomi.fi

"DBC:n systemoitu tiedon kerääminen siirrettäväksi käytännön työhön tarjoaa tulevaisuuden tavan toimia." Peter Halén, ft OMT, DBC International Oy

"DBC tarjoaa työvälineen toteuttaa fysioterapiaa sekä hoitollisesti että kustannuksiltaan tehokkaasti." Timo Soini, toimitusjohtaja Koskiklinikka, hall.pj. DBC Fysio Koskiklinikka, Tampere

"Hoitosuosituksien tukevat progressiivisten harjoitteiden ja käyttäytymistuen yhdistämistä selkäpotilaiden kuntoutuksessa." Leena Niemistö, LT fysiatri, toimitusjohtaja Dextra Oy, DBC Dextra, Helsinki

"DBC-klinikka on osoittautunut hyväksi apuvälineeksi haasteellisten niskapotilaiden kuntoutuksessa." Juha Leppävuori, fysiatri DBC Rankagalleria, Oulu

"Olkapääleikkausten pre- ja postoperatiivinen kuntoutus pystytään DBC-klinikalla toteuttamaan oikein ja turvallisesti." Harri Panula, LT Ortopedi, DBC Seinäjoki

"DBC on tuonut uudenlaisen tavan toimia ja standardoida hoitokäytäntöjä jo pitkään alalla toimineessa fysioterapia-yrityksessä." Marina Virtanen, toimitusjohtaja Kuntopulssi DBC, Turku

"DBC-klinikan fysioterapeuttien aktiivinen ote ja säännöllisesti päivitetty osaaminen näyttöön perustuvien hoitotapojen toteutuksesta, luovat vankan pohjan yhteistyöllemme." Timo Lääperi, fysiatri Koskiklinikka, Tampere

"Olimme jo pitkään etsineet standardoitua tapaa toimia liitettäväksi ja vaihtoehdoksi manuaaliselle terapialle. DBC tarjoaa meille tämän mahdollisuuden." Ritva Lievonen, ft OMT, Tornion Fysio Center DBC

DI laittoj asentohuimausharjoitteet testiin:

Kaukalopallo alkoi sujua, kun pelisilmä yllättäen parani

Kolmikymppinen DI ja tuore perheenisä Jarno Hellman raportoi FYSI-lehden toimittajalle talvisen tien päältä. Leppoisasti jutustelemaan miehen takana on kahden päivän aikana ajatut 1000 km ja Lappeenranta, edessä ja mielessä jo Tampereen suunnalla sijaitseva koti, jossa ensimmäistä nuhaansa tuhisee kuusiviikkoinen esikoinen.

Haastattelun aiheena ovat Jarno Hellmanin kokemukset noin vuoden takaisesta demopotilastilanteesta, jossa dosentti LKT **Tapani Rahko** testasi, onko Jarno yksi niistä lukuisista, joiden elämää hankaloittaa maailman yleisin tasapainohäiriö, ns. hyvänlaatuisen asentohuimaus.

Häiriö löytyi ja Jarno Hellman sai kotiin viemiseksi yksinkertaiset kotihoito-ohjeet. Hän päätti insinööriluonteelleen uskollisena tehdä kuuriluonteisen kokeilun siitä, olisiko annettujen, sinänsä hyvin helpoilta vaikuttavien harjoitteiden noudattamisesta mitään hyötyä.

-Tein muutaman viikon ajan harjoitteet päivittäin ohjeiden mukaan. Käynnissä oli kaukalopallokautsi, ja yhtäkkiä huomasin löytäneeni pelisilmän, jonka puutteesta olin kärsinyt pienen ikäni. Hahmotus- ja ajoitusvaikeuksien vuoksi olin mm. aikanani vaihtanut jääkiekon kestävyysurheiluun. Oli merkittävä huomata, että pelasin kesken kaiken elämäni tähän mennessä parhaan kauden.

- Kyse oli ilmeisesti kaiken aikaa ollut tasapainohäiriöstä ja siitä aiheutuva hahmottamishäiriöstä, vaikka jalkojeni huitelu ja muu epävarmuus liikkeissä oli aina laitettu nopean kasvuvauhtini piikkiin, pitkä mies sanoo.

Harjoiteohjeilla on vakipaikka Jarno Hellmanin yöpöydän alahyllyllä. Korvissa sijaitseva, vääriin

kaarikäytäviin joutuessaan tasapainohäiriön aiheuttava kalkkisora pysyy nyt kurissa jo suhteellisen harvoilla harjoitekerroilla.

Jarno Hellman on huomannut asentohoitoharjoitteilla myös toisen vaikutuksen, joka on ilmennyt vasta pitemmässä juoksussa. - Minulla on ollut aina ongelmia silmien tietynlaisen fokuksionin ja silmä-käsi-koordinaation kanssa. Nyt se on selvästi helpottunut, ja samalla olen huomannut, että minulle aiemmin tyyppillinen pikkuaasioista tuskastuminen on kadonnut.

- Olen nimittäin ollut todella kova poika tuskastumaan, mutta nyt itseänikin kiusannut italialaistyypinen räyhähtelyni on rauhoittunut, vaikka takana

on todella haasteellinen, isoja kuvioita sisältänyt työvuosi, Lassila & Tikanojalla suuren teollisuuden palveluratkaisujen myynnin johdossa työskentelevä Jarno Hellman toteaa.

Hän harmittelee vain sitä, ettei tällaisia harjoitteita ollut käytössä jo ajat sitten. - Olisi ollut hienoa nähdä ja hahmottaa selvemmin ja ajoittaa oikein jo silloin lapsena "kiakko-kentällä"!



Dosentti Tapani Rahkon vetämään FYSI ry:n järjestämään Hyvänlaatuinen asentohuimaus-koulutukseen on osallistunut jo 80 fysioterapeuttia eri puolilta Suomea. Monet erilaiset hahmottamiseen liittyvät ongelmat luki-häiriöstä lentopelkoon voivat juontua tasapainoelinperäisestä häiriöstä, joka on diagnosoitavissa ja korjattavissa yksinkertaisilla harjoitteilla. Kuvassa Jarno Hellman demopotilaana Tapani Rahkon hoidossa.