

Asiantuntijalääkäri vastaa On maltettava toipua

"Olin polvileikkauksessa ja minulle sanottiin, että on odotettava pari kolme kuukautta ennen kuin voin taas mennä lenkille ja aloittaa muunkin urheilun. Leikkauksesta on nyt kulunut kuukausi ja sairausloma on loppu. Voinko jo aloittaa urheilun, kun polvi tuntuu ihan hyvältä?"



Et voi. Meillä suomalaisilla tahtoo olla sellaista asennevammaa, että kuvittelemme jostain syystä paranevamme nopeammin kuin muut kansallisuudet. Niin ei kuitenkaan ole, vaan meihin pätevät aivan samat fysiologiset lainalaisuudet kuin muihinkin ihmisiin. Suomalainen urheilija vain ei herkästi usko tätä – eivätkä aina muutkaan ihmiset.

Jos aloitat urheilun leikatulla polvella liian aikaisin, teet itsellesi vahinkoa. Sairasloman loppuminen tarkoittaa sitä, että olet työkyntoinen, mutta ei sitä, että polvesi kestäisi vielä rajumpaa kuormitusta.

Ihmisiä hämää joskus se, että fysioterapeuttinen kuntoutus voidaan aloittaa nykyisin niin nopeasti leikkauksen jälkeen. Tulee ehkä sellainen tunne, että saa alta aikayksikön ruveta tekemään kaikkea muutakin, vaikka lääkäri on asiantuntijana kertonut, miten kauan todellisen toipumisen kestää.

Kuntoutuksen varhainen aloittaminen perustuu lääkärin ja fysioterapeutin, kahden asiantuntijan, yhteistyöhön. He yhdessä seuraavat tilannetta ja arvioivat, millaiset harjoitteet missäkin toipumisen vaiheessa edistävät parhaiten paranemista.

Kuntouksesta on tullut myös kokonaisvaltaisempaa. Vaikka meillä olisi polvi aivan liikkumattomana tai paketoituna, voimme edistää sen paranemista kuntoutuksella, sillä kaikkea muuta elimistössä voi

käyttää ja treenata. Onhan todettu sellainenkin asia, että kun toinen jalka on kipsattuna ja tervettä jalkaa treenataan, saa myös kipsattu jalka tästä treenistä apua.

Kultainen keskitie on tässäkin paras. Meitä ihmisiä kun löytyy molemmista ääripäistä: toisen puolen ihmiset ovat aivan liian varovaisia eivätkä tahdo uskaltaa liikuttaa mitään leikkauksen jälkeen, jolloin tilanne pitkittyy ja lopputulos on huono. Toisen ääripään ihmiset taas ovat malttamattomia ja koheltavat tekemään leikatulla polvellaan mitä vain. Tulos on siinäkin huono.

Kun nämä ääripäät hillitään ajoissa annetuilla neuvoilla ja ohjauksella, saadaan hyviä polvia. On tärkeää, että fysioterapeutti neuvoo ja näyttää jokaiselle yksilöllisesti, millaista jumppaohjelmia on hyvä noudattaa, sillä tavallisen ihmisen asiantuntijuus, vaikka hän olisi aktiiviliikkuja, ei siihen riitä. Fysioterapeutti näyttää, miten asiakas voi auttaa itseään. Sillä se tärkeä kuntoutumistyöhön tapahtuu kotona – päivittäin, tarkasti saatujen ohjeiden mukaan.

Ja urheilemaan lähdetään vasta sitten, kun polvi on todella kunnossa!

Asiantuntijalääkärimä professori **Sakari Orava**, Mehiläinen.

Professori Sakari Orava on puheenjohtajana FYSI-päivien 2007 asiantuntijaneelissa, jonka aiheena on "Ortopedin, fysiatriin ja fysioterapeutin yhteistyö". Fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille tarkoitettujen FYSI-päivien järjestetään Naantalissa kylpylässä pe-la 9.-10.2.2007.

Ensimmäisenä maailmassa: suomalainen luuliikuntamittari.

Varmista päivittäisen luuliikunnan riittävyys.

Mittaa sekä arki-että kuntoliikuntaa.

Katso lisää
www.luuliikuntamittari.fi



Kysy erikoistarjouksesta fysioterapeuteille!

NEWTEST

Luuliikuntamittari - Bone Exercise Monitor

NEWTEST OY, Kiviharjuntie 11, 90220 Oulu, Puh: (08) 537 2277, Fax: (08) 537 2270. Email: info@newtest.com

Efeko

Fysioterapeuttien koulutuspäivät

18. – 19.1.2007 Vantaa

Asiakas- ja neuvontapalvelujen kehittäminen sosiaali- ja terveydenhuollossa

23.1.2007 Jyväskylä

30.1.2007 Turku

6.2.2007 Kuopio

Kansainvälistyvä terveydenhuolto - opintomatka Tanskaan

1.- 3.2.2007

Potilasturvallisuuspäivä

6.2.2007 Helsinki

Hoitotyön laatupäivät

8. – 9.2.2007 Helsinki

Prosessit toimiviksi terveydenhuollossa

15. – 16.2.2007 Vantaa

Efeko Oy

Toinen linja 14, 00530 Helsinki
vastuuhenkilö: Koulutuspäällikkö Jari Koivisto

Lisätietoja: Koulutussihteeri Sanna Spårman
sanna.sparman@efeko.fi, www.efeko.fi

Liikunta vähentää kehon ja maksan rasvoitumista

Säännöllisen liikunnan tiedetään lisäävän kestävyyskuntoa, ehkäisevän liikalihavuutta ja aineenvaihduntasairauksia. Aikaisemmat liikunnan vaikutuksia selvittäneet tutkimukset ovat pääasiassa olleet poikkileikkaustutkimuksia tarkoin rajatuilla ryhmillä: sairailta, ikääntyneillä tai huippu-urheilijoilla. Siten liikunnan varhaiset perimästä riippumattomat vaikutukset ihmiselimestössä nuorilla aikuisilla tunnetaan huonosti. Jarna Hannukainen Turun yliopistossa 27.10.2006 tarkastetussa kliinisen fysiologian väitöskirjatutkimuksessa havaittiin, että lisääntynyt liikunta-aktiivisuus ja kestävyyskunto vähentävät kehon rasvapitoisuutta ja erityisesti vatsan alueella olevan rasvan määrää. Lisäksi fyysisesti aktiivisemmillä ja parempikuntoisilla kaksosilla maksan vapaiden rasvahappojen käyttö oli vähäisempää verrattuna huonompikuntoisiin kaksosveljiin.

Parikymmentä päätoimista personal traineria

Gym & Spa -messujen personal trainer -seminaarissa todettiin, että Suomessa toimii tällä hetkellä todennäköisesti vasta parikymmentä aivan päätoimista personal traineria. Muut tekevät työtä muiden, usein fysioterapiassa tai liikuntaan liittyvien ammattien ohella. Todettiin myös se, että koska nimike ei ole mitenkään suojattu, kuka tahansa voi alkaa nimittää itseään personal traineriksi. Asiakkaan kannattaakin ottaa selvää, onko hänen valitsemansa pt saanut kunnollisen, esim. FISAF:n tai FAF:n koulutuksen.

Lonkkamurtumat vähenevät!

Ikääntyneiden lonkkamurtumat ovat kääntyneet 2000-luvulle yllättäen laskuun 1970-1990-lukujen jyrkän nousun jälkeen. Lyhyemmät seurantalutkimukset muista pohjoismaista osoittavat samanlaista kehitystä. Kiintoisaan epidemiologiseen ilmiöön ei tiedetä yhtä selittävää syytä. Yhtenä mahdollisena on esitetty väestön painon nousu, sillä alhainen kehon painoindeksi (BMI) on voimakas lonkkamurtuman vaaratekijä.