

Ontuminen kuriin oikealla tekniikalla

FYSI ry on kouluttanut jo pitkälti toista sataa fysioterapeuttia Uudessa Seelannissa kehitetyn "Mulligan"-menetelmän taitajiksi eri puolille Suomea. Aluksi kouluttajana toimi uusseelantilainen Barbara Hetherington, mutta nyt opetus voidaan antaa suomen kielellä.

Fysioterapeutti OMT **Virve Havulinna** on akkreditoitu ainoana suomalaisena Mulligan Concept -kouluttajaksi, ja hänen allakkansa on todella täynnä. - Yritän sovittaa oman yritystoimintani ja kouluttajana toimimisen yhteen, mikä vaatii todella tarkkaa aikatauluttamista, toteaa Vihdissä fysioterapiayritystään, Nummelan Fysikaalista Hoitolaitosta pyörittävä Virve. Valtuutettuja kouluttajia on monissa muissakin maissa ympäri maailmaa. Mulligan -koulutus on hyvin käytännön läheinen, 3 moduulin pituinen pienryhmäkoulu-



tus, jossa videoiden ja parityöskentelynä toteutetun käytännön harjoittelun avulla opitaan menetelmän käyttö.

Apuna käytetään selkä-, alaraaja ym. malleja, joiden avulla kouluttaja Virve Havulinna näyttää käytännössä, mihin kohtaan käsin tehtävä hoito tulee kohdentaa. Koska kursipaikassa ei ollut luurankoja kaapissa, yhden jos toisenkin koulutukseen tulevan opiskelijan repusta näkyi osa selkäranka. Tämä sai ohikulkijoiden päät kadulla kääntymään.



Ihmisen selkä kivun taustalla voi olla joskus niinkin yksinkertainen syy kuin lonkan ojennuksen vajoaus, jota ei ole huomattu eikä hoidettu. Jos lonkka ei kävellessä ojennu kunnolla, seurauksena voi olla ontuminen. Jos lonkan liikkuvuutta ei lisätä ja ontuminen jatkuu pitkään, seurauksena on lonkan ja lopulta selän kipeytyminen.

FYSI ry on tilannut Mulligan -menetelmässä käytettävät erityispehmeät traktio-remmit suoraan USA:sta ja myy niitä opiskelijoille. Remmiä käytetään apuvälineenä, jotta lonkan nivelen liu'uttamiseen saadaan tehoa. Remmin avulla hoikka nainen voi hoitaa tehokkaasti kookkaitakin miehiä.



Kuvassa näkyvä Mulligan-tekniikka on SI -nivelen mobilisointi "Mobilisation with Movement". Fysioterapeutti korjaa asiakkaan punnerusliikkeen aikana lantion virheasentoa.

