

untoväline



Keinutuolijumppa on Kaunialan sotavammassaairaan suosituin liikuntaryhmä. Siitä on tullut "meidän juttu", jota suoraan vaaditaan. Kaunialassa jumpataan keinutuoleissa kuutena päivänä viikossa. Fysioterapeutti Marju Huuhtanen ohjaa.

naamista istumista käsitelleessä European Seating Symposiumissa. Seuraavaksi on vuorossa Vancouver ja Japaniinkin on jo kutsu, Marju Huuhtanen kertoo.

Keinutuolijumpata voi missä tahansa keinutuolissa, vaikka laajaliikkeiset jalaskeinutuolit saattavat olla varsinkin huonokuntoiselle liian haastavia. Turvallisimmiksi ovat osoittautuneet ns. jousikeinutuolit, joita löytyy useamman kotimaisenkin valmistajan valikoimista. Padasjoella toimiva Suomen vanhin keinutuolitehdas Eimi Kaluste Oy on ollut myös mukana Lahden ammattikorkeakoulun yhteistyöprojektissa, jossa tutkittiin keinutuolin soveltuvuutta tuki- ja liikuntaelimestön harjoittamiseen työikäisillä ja ikääntyneillä, ja tukenut sekä Lahden ammattikorkeakoulun että Kaunialan keinutuolitutkimuksia.

Fysioterapeutit Marju Huuhtanen ja **Marjut Kautto** ovat tehneet Keinutuolijumppa-kirjan, jossa kodikas terveysliikuntamuoto esitellään selkein sanoin ja kuvin. Kirja ilmestyy tammikuussa 2008 myös englanniksi, ja kevätkaudella 2008 tulee TV 2:lta ulos puolen tunnin keinutuolijumppaohjelma. ●

Keinutuolijumppa on osa pyörätuolilla liikkuvan Leena Ravela-Auvisen kuntoutusta. – Kun keinun saa rytmiin, liikkeiden suorittaminen keinussa on helpompaa. Olemme hankkimassa keinua kotiinkin, hän sanoo. Fysioterapeutti Kylli Pesonen yhdistää keinutuolijumppaan usein jumppakuminauhan käytön.

Espoossa toimivassa Olarin Fysikaalisessa Hoitolaitoksessa keinutuoli on sijoitettu asiaankuuluvasti muiden kuntosalilaitteiden vierelle ja on käytössä päivittäin. – Käytämme keinutuolia osana neurologisten potilaiden, myös pyörätuolilla liikkuvien, fysioterapiaa. Se mm. vahvistaa heikkoja vartalolihasia, sillä tuolin saa liikkeelle pienelläkin voimalla, ja keinumiseen voidaan yhdistää monenlaisia jumppaliikkeitä, fysioterapiayrittäjä Kylli Pesonen kertoo.

Keinutuolijumppa on ollut hoitolaitoksessa ahkerassa käytössä jo kahden vuoden ajan, siitä asti, kun Kylli Pesonen koulutautui kurssilla Kaunialassa ja innostui heti uuden, mutta jokaiselle niin tutun kuntolaitteen mahdollisuuksista. – Keinuja tekee melkein huomaamattaan pumppaavaa liikettä, joka vahvistaa lihaksia ja vilkastuttaa veren- ja nestekiertoa vähentäen mm. jalkojen turvotusta. Erilaiset keinumisen yhteydessä tehtävät jumppaliikkeet vielä tehostavat vaikutusta ja jumppassa voi käyttää mm. kuminauhaa.

Keinuminen on Kylli Pesosen mukaan myös turvallinen tapa parantaa tasapainoa. – Esimerkiksi vuodelevon jälkeen iäkään liikkuminen on epävarmaa. Keinutuolissa liikkeeseen on turvallista totutella.

Kylli Pesonen pitää hyvänä jumppa-annostuksena 30 minuuttia. – Jo pelkkä puolen tunnin keinuminen nostaa pulssia ja hien pintaan. Kun siihen vielä yhdistetään jumppaliikkeitä, kyse on kuntoliikunnasta, jonka voi yhdistää vaikka television katseluun.

– Belgiassa on tutkittu keinutuolin käyttöä mm. hemiplegia- eli toispuolihalvaantuneiden kuntoutuksessa. Halvaantunut käsi kiinnitettiin ideaalisiteellä keinutuolin käsinojaan, jonka jälkeen keinuttiin puolisen tuntia. Tulos oli, että käden spastisuutta saatiin vähennettyä. Keinutuoli on siis aivan oikeasti terapiaväline, Kylli Pesonen kertoo yhdestä tutkimustuloksesta.

Olarissa kuntoillaan keinutuolilla

