

Katsastuksen tarpeessa?

Postiluukusta kolahtanut lappu muistuttaa auton katsastuksesta. Niinpä tietenkin, vuosi on taas vierähtänyt ja on aika tarkistaa auton turvallisuus ja toimivuus. Auton katsastus vuosittain on meille itsensänselvyyttä, mutta olisitko itse katsastuksen tarpeessa?

Tuki- ja liikuntaelinoireet lisääntyvät koko ajan, ja monesti hoitoihin lähdetään vasta kun on pakko, vaikka ennaltaehkäisyyn merkityksestä puhutaankin paljon. Jatkuva kiire ja tehokkuuden vaatimus on vieraannuttanut meidät omasta kehostamme ja sen huollosta. Säännöllisen katsastuksen tarkoituksena olisi antaa ihmiselle tietoa oman kehon toiminnasta, kuormituksesta ja toimintahäiriöiden ennaltaehkäisystä. Tuki- ja liikuntaelimestön toiminnan katsastajina fysioterapeutit ovat hyvin keskeinen ammattiryhmä.

Auto on nykyään aika mielenkiintoinen kapistus. Tietokone valvoo ja vahtii toimintaa jatkuvasti ajon aikana ja ilmoittaa kuljettajalle hyvissä ajoin häiriöistä erilaisilla merkkivaloilla, milloin keltaisella, milloin punaisella riippuen tilanteen kiireellisyydestä. Kehomme on paljon monimutkaisempi ja pitää sisällään vieläkin herkemmän ja monipuolisemman varoitusjärjestelmän. Keho antaa meille viestejä ja varoittaa tulevista ongelmista – milloin viimeksi oikeasti pysähdit kuuntelemaan niitä ja otit ne huomioon?

Katsastuksen sisältö voisi vaihdella ikäryhmittäin. Nykyään entistä nuoremmat koululaisetkin olisivat katsastuksen tarpeessa. Katsastus voisi nuorilla kohdistua asennon ja liikunnan ohjaukseen. Mitä aikaisemmin pääsemme ohjauksella ja neuvonnalla puuttumaan, sitä paremmin pystymme oireita ennaltaehkäisemään. Työikäisten kohdalla mahdollisten toimintahäiriöiden tunnistaminen, tavoitteellisen harjoittelun ja ergonomian ohjaus ennaltaehkäisiksi monia oireita ja myös sairaspotilaita. Yli 40-vuotiailla katsastuksen voisi toteuttaa moniammatillisesti ja lisätä siihen esimerkiksi näöntarkastukset ja terveystarkastukset – katsotaanhan autostakin ajovalojen suuntauksia ja päästömittauksia. läkkäämillä eri-

tyshuomiota vaatisivat esimerkiksi tasapaino ja kaatumistapaturmien ennaltaehkäisy.

Ajatus säännöllisestä katsastuksesta on mielenkiintoinen ja sitä voisi kehitellä vaikka kuinka pitkälle. Osa niistä rahavirroista, jotka nyt kuluvat korjaavaan kuntoutukseen, voitaisiin suunnata toimintahäiriöiden ennaltaehkäisyyn, varhaiseen tunnistamiseen ja niihin puuttumiseen. Yksilöllinen ohjaus vaatii resursseja, mutta pidemmällä aikavälillä tuottaa varmasti myös tulosta sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta.

Uskallan melkein väittää, että moni meistä pitää huolta autostaan paremmin kuin itsestään ja kuluttaa rahaa autoon moninkertaisesti verrattuna omaan terveyteensä. Hyvin huollettuna ja ennakoivalla ajotavalla voidaan autoilussa vähentää monia harmeja, pidentää ajoaikaa ja ennen kaikkea ajamisen laatua – näin ihmiseläkin. Kun seuraavan kerran viet autoa katsastukseen, varaapa itsellesikin katsastusaika – fysioterapeutti on asiantuntija ihmisen katsastuksessa.

