



ei ole pelkästään työhön liittyvistä asioista, Maria sanoo.

Hän sanoo oppivansa pelaajien kanssa työskennellessään koko ajan lisää. – Pojat osaavat kuvailla hyvin ongelmien laadun. Fysioterapia-asiakas tekee harvoin yhtä tarkkoja havaintoja oireistaan ja liikkumisestaan. Ja ongelmiin pyritään tarttumaan aina tuoreeltaan, ennen kuin ne ehtivät pitkittyä. Tutkin, missä ongelma on, mietin, mitä jo tiedän tämäntyyppisestä ongelmasta ja etsin tarvittavan lisätiedon.

Fysioterapeutti on se joukkueen henkilö, jonka kanssa loukkaantumisen kuntoutuva pelaaja viettää suurimman osan ajastaan. – Usein vitsaillaankin sitä, että kun terveenä ollessa riittää puolen päivän treenaus, kuntoutujalla työtä riittää koko päiväksi. Mutta niin se vain on, Maria sanoo.

– Motivoinnissa täytyy joskus käyttää mielikuvitusta ja luovuutta, jotta kuntoutus saadaan käyntiin, vaikka sattuu ja harmittaa. Kuntoutusta saattaa vaikeissa vammoissa olla edessä vuosikin eikä se ole mikään riemukas asia. Lisäksi on otettava huomioon se, miten erilaisia pojat ovat.

Ja yllätys yllätys – ammattuurheilijoidenkin puolelta löytyvät ne tutut kuntoutujatyypit – toinen, joka jättää tekemisen heti, kun fysioterapeutti kääntää selkensä, ja toinen, jolle tarvitsee sanoa vain kerran ja voi olla takuvarmaa siitä, että homma toimii. Lisäksi joukosta löytyvät vielä ne, jotka haluavat kaiken tapahtuvan heti ja joilta Marian sanoin ”saa sitoa jalan kiinni tolppaan”, jotta he eivät mene ennen aikojaan kentälle. – Silloin otan avuksi teoriapuolen, selitän anatomian ja fysiologian. Kerron tarkkaan, mitä nivelessä tai lihastasolla tapahtuu juuri tässä kuntoutumisen vaiheessa ja seuraavien viikkojen aikana ja millaisen vahingon pelaaja tekee, jos kuormittaa itseään liian aikaisin. Nämä faktat tehoavat yleensä hyvin.

Maria toimii fysioterapeuttina – silloin kun Interin aikataulu sallii – myös Veritas Stadionin lähellä sijaitsevassa Turun Lääkintävoimistelukeskuksessa. – Siellä hoidamme ja kun-

Syyskuun lopulla lähipääsyttilanteessa reitensä kahdesta kohtaa revähdyttänyt hollantilaishyökkääjä Guillano Grot toipui vammastaan mitalipeleihin lokakuun lopulle. – Olemme edenneet lääkärin ohjeiden mukaan kivun ehdoilla. Työsarkaa on ollut suoran reisilihaksen lisäksi mm. keskivartalossa, sillä Gilillä on tiukkuutta ja problematiikkaa myös lonkan seudun toiminnassa, joukkueen fysioterapeutti Maria Jansson sanoo.

”Urheilijan olisi saatava käyttöön - ja mieluiten huipputasolle viritettynä - koko kehon kapasiteetti varpaasta korvanlehteen asti. Ja mielellään vielä korvien välikin. Tämä jos mikä on oikein viimeisen päälle fysioterapiaa!”

toutamme kaikenikäisiä teineistä veteraaneihin. Työ on erilaista ja opettavaista. Vaikka opiskelen parhaillaan lisää urheilupuolen fysioterapiaa, en halua kulkea laput silmillä, vaan haluan kehittää ammattitaitoani mahdollisimman monipuolisesti.

Myös avopuolen fysioterapia-asiakkaissa on sekä niitä, jotka ovat valmiita tekemään paljon työtä kuntonsa ja terveytensä eteen, että niitä, jotka odottavat fysioterapeutin tekemisen sen heidän puolestaan ja tulevat hoitoon enemmän hemmotteluasenteella. – Olen rohkautunut painottamaan ihmisen oman tekemisen tärkeyttä ja miettinyt, että jos minä en lyö pöytään faktoja ja sano ihmiselle, että ongelmasi on tämä ja kuntoon tullaksesi sinun täytyy tehdä nämä ja nämä asiat, niin kuka sen sitten tekee?

– Kuntoutus ei ole aina helppoa, kivaa ja rentouttavaa, vaan joskus on pakko tehdä jonkin aikaa sitkeästi asioita, jotka eivät innosta yhtään. Kipinä ja motivaatio on vain löydettävä. Toisaalta fysioterapeutin tehtävä on myös keksiä vaihtoehtoja. Ei ole pakko lähteä joka aamu kello kuusi lenkille, jos se ei ole se oma juttu, sillä maailmassa on valtava määrä mahdollisuuksia liikkumiseen.

– Fysioterapeutti auttaa ja tukee kuntoutumista mm. hoitamalla kipua ja poistamalla toimintahäiriöitä, mutta työn tekee kuntoutuja itse fysioterapeutin ohjeiden mukaan. Ja tämä on aivan sama asia niin urheilupuolella kuin ns. tavallisten fysioterapia-asiakkaiden kohdalla, Maria painottaa.



Kuva: Tero Wester

Interin vuosi 2008:

Tammi-huhtikuu: Koko kevättalven jatkuva treeni ja valmistautuminen kesän pelikauteen. Pelattiin talven Liigacup (9 peliä ja Liigacupin voitto!) ja harjoitusotteluita (5).

Huhtikuu-lokakuu: Veikkausliigan pelit käyntiin 27.4. Viikossa 1-3 peliä seuraavien kuuden kuukauden ajan. Peleihin valmistautumista, pelejä, peleistä palautumista. Yhteensä 26 veikkausliigapeliä, joista viimeinen 26.10. Kausi huipentuu seuran historian parhaaseen suoritukseen, Veikkausliigan voittoon! Juhlaa, yhteislaulua,

halauksia, lehtijuttujen lukua, riemukasta, vapaamuotoista yhdessäoloa. Ensimmäiset harjoitukset 30.10.

Marraskuu: Kolmen viikon reipas treenaus, jonka pääpaino fyysisten ominaisuuksien parantamisessa tulee vaa kautta silmällä pitäen. Lomalle 20.11.

Joulukuu: Kesäloma. Ei yhteistä aikaan ja paikkaan sidottua treenausta. Jokainen harjoittelee itsenäisesti henkilökohtaisesti räätälöidyn treeniohjelman mukaan. Fysioterapeutilla puhelinpäivystys. Seuraavan kauden ensimmäiset harjoitukset 9.1.2009.

Marian näytönpaikka: ”Martta-jumppaa” ammattipelaajille

Kuka vain mies tai nainen ei pärjää amatikseen pelaavan jalkapallojoukkueen fysioterapeuttina. Ammattitaidon lisäksi tarvitaan asennetta. Se syntyy Marian mukaan siitä, että on selvittänyt itselleen oman tehtävänsä, työnkuvansa ja roolinsa eli sen, miksi on mukana suorittamassa omaa tehtävänsä osana kokonaisuutta. – Sen jälkeen, kun tämä asia on kirkas, mitään hankaluuksia ei oikeastaan ole.

Oman tehtävän toteuttamiseen kuuluu myös kyky olla ennakkoluuloton ja sitkeä niissä asioissa, jotka

näkee tarpeelliseksi.

Näytöksi voi kutsua vaikka sitä, miten Maria vielä opinnäytetyötään tehdessään ohjasi pelaajajoukon pilatestyypiseen lihasharjoitteluun. – Se oli pojille uutta ja suhtautuminen vaihteli laidasta laitaan. Heitettiin kommenttia ”Martta-liikkeistä” ja esitettiin pientä protestiäkin. Perustelin, miksi tämäntyyppisestä vartalohallintaa tukevasta harjoittelusta on apua kentällä, ja nyt olemme tehneet liikkeitä säännöllisesti jo yli vuoden ajan ilman mitään mukinuita. Ihan hiljattain intouduin jo antamaan kii-

tostakin: kun lähtötilanne oli se, että esimerkiksi aivan tavallinen risti-istunta tuotti osalle pelaajista suuria vaikeuksia, on homma nyt jo aivan toisen näköistä. Nivelten liikkuvuus, vartalon hallinta ja vartalosta kentällä ulos saatava kapasiteetti ovat aivan toista luokkaa. Kyseenalaistaminen on silti tervettä: asioista on voitava keskustella. Mitään ei pidä tehdä vain siksi, ”kun noi fysiot käskää”. On hyvä kysyä miksi. Ja täällä henki on sellainen, että kun kysymykseen saa perustellun vastauksen, sanotaan, että ”okei – homma hoidetaan!”