

Uusia mahdollisuuksia kuntoutukseen



Tämän päivän kuntoilulaitteet tuovat uusia mahdollisuuksia myös kuntoutukseen. Liikunta-alan ammattilaisten Arena08-messuilla ja suurelle yleisölle tarkoitetuilla Terveys 2008 -messuilla esitellyn Power Plate® -harjoituslaitteen terveyshyödyt perustuvat laitteen tuottamaan 3D-värähtelyyn, joka asetuksista riippuen mahdollistaa harjoitettavaan lihakseen 25-50 tahdosta riippumatonta lihassupistusta sekunnissa.

Power Plate -harjoittelu mahdollistaa kuntosaliharjoittelua vastaavat harjoitusvaikutukset lyhyemmällä harjoitusajalla: keskimääräinen harjoitus kestää 20-30 minuuttia. Lisäksi laitetta voidaan hyödyntää venyttelyssä ja rentoutumisessa. Tuoteperheeseen kuuluu sekä ammattikäyttöön että kotiharjoitteluun kehitettyjä malleja.

Power Plate sopii fysioterapeutin ohjauksessa myös liikuntarajoitteiselle tai vammautuneelle fyysisen suorituskyvyn parantamiseen. Harjoittelulaitetta käyttävät mm. monet osteoporoosi-, MS- ja Parkinson-potilaat.

Power Plate -harjoittelu kehittää tutkimusten mukaan lihasten hermotusta ja sopii siten monien hermostoperäisten ongelmien kuntoutukseen. Värähtelyn on osoitettu tuovan merkittäviä hyötyjä myös osteoporoosin ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Lisätietoa www.powerplatehealthcare.com (tutkimuksista), www.powerplate.fi ja maahantuojaalta www.fysioline.fi.

On aika syödä Deetä

Tutkimukset tuovat yhä vain uutta tietoa D-vitamiinin terveysvaikutuksista. Jokaisen suomalaisen on hyvä huomioida tämä, sillä tutkimukset kertovat myös, että valtaosa kaikenikäisistä suomalaisista saa ravinnosta ja auringosta lähes ympäri vuoden liian vähän D-vitamiinia ja potee D-vitamiinin puutosta. Erityisen vähän D:tä saamme talviaikaan.

Käytännössä riittävä saanti edellyttää merkittäväällä osalla väestöä sitä, että syömme D-vitamiinia purkista.

D-vitamiini on elintärkeä luuston ylläpitäjä, mutta se vaikuttaa suotuisasti myös ihmisen immuunipuolustusjärjestelmään. D-vitamiinilla on osoitettu sekä infektiosairauksia että useita syöpiä ennaltaehkäisevä vaikutus. Vanhuksilla riittävä D-vitamiinin saanti ehkäisee jopa kaatumisriskiä. Uusimpien tutkimustulosten mukaan suomalaisten nuorten alhaisella D-vitamiinitasolla saattaa olla jopa yhteyttä diabeteksen yleisyyteen Suomessa. Suomalaisia lapsia tutkittaessa on havaittu, että diabeteksen riski on kaikkein suurin niillä, joilla ohjeiden mukainen D-vitamiinin saanti ensimmäisinä elinvuosina on epäonnistunut.



Suomen aivotutkimus- ja kuntoutussäätiö
Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron
Kortejoki, 71130 KUOPIO
www.neuron.fi

Hei fysioterapeutti tai toimintaterapeutti!

Onko sinulle avoterapiassa neurologisia kuntoutujia, jotka tarvitsevat intensiivistä laitospotilaista kuntoutusta?

Neuron tarjoaa tehokkaita ja kuntoutujaa aktiivisia kuntoutusjaksoja erilaisiin tilanteisiin

- tehostettua kävelyn kuntoutusta yksilöllisillä jaksolla eri-ikäisille
- tehostettua käden käytön kuntoutusta 16 - 65 -vuotiaiden kursseilla
- moniammatillisia kuntoutusjaksoja yksilöllisen tarpeen mukaan eri ikäisille
- sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja

Kuntoutukseen voi hakeutua

- terveydenhuollon maksusitoumuksella
- Kelan vaikeavammaisten kuntoutuksena 9 - 10 §
- Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena 12 §
- vakuutusyhtiön maksusitoumuksella
- itse maksaen

UUTTA! Toteutamme 2009 - 2010 Kelan uuden ikääntyneiden kehittämis- ja tutkimushankkeen kurssseja

- alueelle: Pohjois-Savo, Keski-Suomi, Kainuu, Pohjois-Karjalan pohjoisosa
- kohderyhmä: 65 - 75 -vuotiaat aivohalvauksen 3 kk -3 v sitten sairastaneet
- kotiutunut vähintään 1 kk aiemmin
- keskeinen kuntoutustarve: joko kävelyn kuntoutus tai käden käytön kuntoutus
- kurssien tarkat soveltuvuustiedot ym.: <http://www.neuron.fi/julkaisu/tiedtervh.doc>

Lisätietoja

- yksilölliset kuntoutusjaksot: Juhani Ruotsalainen, puh. 050 430 2040
- kurssimuotoinen kuntoutus: Mervi Huttunen, puh. 017 460 252
- 65 - 75 -vuotiaiden hankkeen kurssit: Satu-Mari Kokko-Aro, puh. 017 460 296

