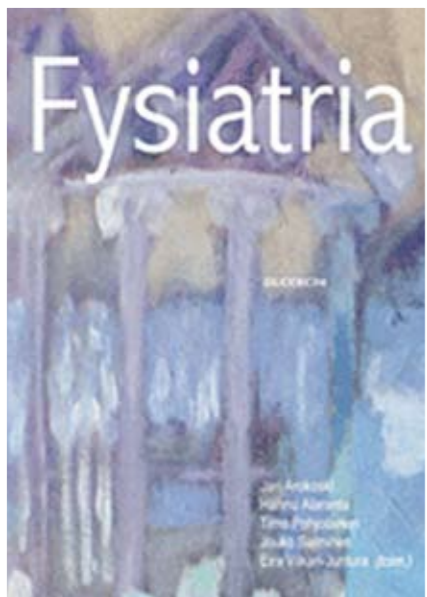


## Fysiatria-kirjasta 4. uudistettu painos



Fysiatria –kirja (Kustannus Oy Duodecim) on suomalaisen fysiatrian perusteos. Kirjaa käytetään kaikissa maamme lääketieteellisissä tiedekunnissa peruskoulutuksen fysiatrian oppiaineen ensisijaisena oppikirjana. Kirja kuuluu myös jokaisen fysiatriaan erikoistuvan lääkärin ja erikoislääkärin lähdeeteeksiin. Se toimii käsikirjana yleislääkäreille sekä niille terveydenhuollon ja kuntoutuksen eri ammattiryhmille ja opiskelijoille, jotka haluavat perehtyä fysiatrian tarjoamiin keinoihin auttaa potilasta.

Fysiatria -kirjan neljännen painoksen sisältö on laajennettu ja ajankohtaistettu viimeisten suositusten, esim. Käypä hoito – suositusten mukaiseksi. Kirjassa pyritään tuomaan aiempaa tarkemmin esille mm. toiminnallinen anatomia, elinkohtainen kliininen tutkiminen, sairauksien ja oireyhtymien diagnostiset kriteerit ja toimintakyvyn arvioinnin sekä terapeuttisen harjoittelun fysiologiset perusteet. Sisältöä pyritään tarpeen mukaan päivittämään kirjan terveystieteissä ilmestyvässä internet-versiossa, Fysiatria-tietokannassa.

Kirjan toimituskuntaan ovat kuuluneet **Jari Arokoski** (vastuutoimittaja), **Hannu Alaranta**, **Timo Pohjolainen**, **Jouko Salminen** ja **Eira Viikari-Juntura**. Kirjoittajina ovat olleet fysiatrian erikoislääkäreistä oman osaamisalansa parhaat kliinikot ja tutkijat, usean muun erikoisalan johtavat asiantuntijat ja eri terapia-alueiden osaajat.

## Kattava moniammatillinen kirja TULES-ammattilaisille



Tuki- ja liikuntaelinsairaudet eli TULE -sairaudet ovat se pitkäaikaissairauksien ryhmä, joka aiheuttaa Suomen väestölle yleisimmin kipua ja eniten työkyvyttömyyttä. Usein niihin liittyy myös kivuton, toimintakykyä haittaava toiminnan häiriö. Esimerkiksi yläraajoihin kohdistuva toistorasitus voi aiheuttaa yläraajojen heikkoutta, kömpelyyttä, voimattomuutta ja jopa turvotusta.

Fysiatrian dosentti **Karl-August Lindgren** on yhdessä 18 muun asiantuntijan kanssa toimittanut kattavan ja monipuolisen TULES – tuki- ja liikuntaelinsairaudet -kirjan (Kustannus Oy Duodecim), jossa tähdennetään moniammatillisuuden merkitystä.

Huolellisella kliinisellä tutkimuksella saadaan tietoa vaivoista, mutta yhtä tärkeää on oikean tiedon antaminen potilaalle hänen ymmärtämällään kielellä. Jos tähän voidaan liittää muutama yksinkertainen omatoiminen harjoite tai hoito-ohje, on hoito hyvällä alulla.

Kirjan ensimmäisessä osassa käsitellään epidemiologiaa, TULE -oireisiin liittyviä psykologisia tekijöitä, moniammatillisuutta hoidossa ja kuntoutuksessa, TULE -oireita eri ikäkausina ja somatisaatiota.

Toisessa osassa käsitellään kliinistä tutkimusta ja eri hoitovaihtoehtoja unohtamatta potilaan omia mahdollisuuksia vaikuttaa oireisiin yksinkertaisilla omatoimisilla harjoitteilla. Kirjan runsas kuvitus auttaa lukijaa omaksumaan sekä itse tutkimusmenetelmiä että omatoimisia harjoitteita. Kliinisen tutkimuksen osiossa on jokaisen kappaleen jälkeen neuvottu sekä kuvin että sanoin muutamia omatoimisia harjoitteita.

Kolmannessa osassa käsitellään TULE -potilaan sosiaaliturvaa.

Kirjan tärkein tavoite on opastaa moniammatillisen työryhmän jäseniä antamaan TULE- potilaalle mahdollisimman hyvää tietoa sairauden ja oireiden taustasta sekä oikeiden hoito- ja kuntoutustoimenpiteiden ohjaamisesta. Näin potilasta voidaan auttaa parempaan oireiden hallintaan ja parempaan elämänlaadun saavuttamiseen.

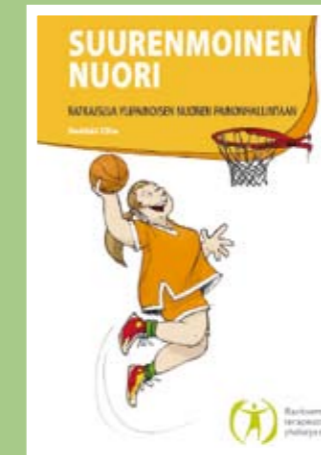
Kirjan toimittanut LKT, fysiatrian dosentti Karl-August Lindgren työskentelee Kuntoutus Ortonissa.

## Suurenmoinen nuori – ratkaisuja painonhallintaan

Ravitsemusterapeuttien yhdistys on julkaissut täysin uusitun Suurenmoinen nuori –aineiston. Se on tarkoitettu työvälineeksi ylipainoisten nuorten hoitoon. Sisältö perustuu tutkimustietoon ja hyväksi havaittuihin käytäntöihin lasten ja nuorten lihavuuden hoidossa.

Ylipainoisten ja lihaviiden nuorten määrä on Suomessa kolminkertaistunut kolmen viimeksi kuluneen vuosikymmenen aikana. Lihavat nuoret ovat myös aikaisempaa lihavampia. Ylipainossa ja lihavuudessa on kyse kehon liian suuren rasvan määrästä.

Aineisto käsittää tietoa ja teoriaa käytäntöön yhdistettynä. Se on lyhyt ja havainnollinen ”pakettivaihtoehto” ohjaajalle. Oppaan aineisto-osiossa on runsaasti erilaisia tehtäviä ja työkaluja, joiden avulla ylipainoasiaa voidaan lähestyä eri näkökulmista ja jotka auttavat koko perhettä tutustumaan toisiinsa ja omiin toiveisiinsa. Taustalla on ajatus siitä, että hyvä itsetuntemus on edellytys tarvittaviin



käyttäytymismuutoksiin. Tehtävät auttavat havaitsemaan omat voimavarat ja mahdollisuudet painonhallinnassa sekä jo terveyttä tukevia asioita omasta elämästä.

Tavoitteena on koko perheen terveystottumuksiin, erityisesti ruokailuun ja liikuntaan, vaikuttaminen. Hyvän itsetunnon merkitystä, kavereita ja harrastuksia nuoren hyvinvoinnin tekijöinä korostetaan.

”Suurenmoinen nuori” –oppaassa painottuu lihavuuden ehkäisy lasten lihavuuden Käypä hoito –suositusten linjan mukaisesti. Toinen keskeinen ajatus on varmistaa yksilöllinen ohjaus, joka motivoi ja auttaa perheitä löytämään sopivia ratkaisukeinoja painonhallintaa tukevan arjen järjestämiseksi.

Ylipainon ehkäisy ja terveyden vaaliminen koskee koko väestöä. Suurenmoinen nuori -oppaan tehtävät sopivat kaiken painoisille elintapamuutosten edistämiseen.

## Urheiluhullu ulkoministeri kannustaa liikkumaan

Jos **Alexander Stubb** (s. 1968) olisi pienenä saanut valita, hänestä olisi tullut huippu-urheilija. Ilmeisesti ei saanut, sillä nelikymppinen Alex on nyt Suomen urheiluhullu ulkoministeri.

Hän on yhdessä valmentaja-toimittaja **Ilkka Järvimäen** kanssa tehnyt Miehen treenikirjan samalla iloisenuolettomalla mutta tarkalla otteella, jolla tuntuu tekevän kaiken muunkin.

”Stubbi” juoksee, ui, pyöräilee, hiihtää ja jumppaa kirjassa jopa jättipallon päällä. Ravinto-osiossa hän tunnustautuu järkeväen ruokavalion – ei minkäänlaisten megadieettien – kannattajaksi ja herkutteluhetkinä ”suklaarohmuksi”.

Mielenkiintoista on kurkistaa päivä- ja viikko-ohjelmiin ja lukea, miten maailmalla vilkkaasti risteilevä ulkoministeri kulloinkin etsii ja löytää ajan liikkumiseen, olipa missä päin maailmaa tahansa. ”Kun liikkunasta muodostuu tapa, huomaa katsovansa päivän kalenterista ensimmäisenä, milloin minulle suodaan treenimahdollisuus”. Hotelli valitaan sillä perusteella, onko siellä kuntosali tai sopivat lenkkimaastot vieressä. Ja jos ei kuitenkaan ole, jumpataan puoli tuntia hotellihuoneessa.

Kirjan iloiset kuvat näyttävät Stubbin liikkumassa



milloin missäkin maailman kolkassa ja yleensä yhdessä toisten kanssa. Jostakin syystä kuvat eivät ärsytä – vaikka voisivat senkin tehdä – vaan lähinnä todistavat, että mies elää niin kuin opettaa.

Mutta ei saarnaa. YouTuben videopätkässä Stubb sanoo, ettei kirjan tarkoituksena ole moralisoida kuntoilusta, vaan kyseessä on ”yksinkertainen opas siitä, miten voi yhdistää kuntoilun, duunin ja perhe-elämän”. Stubbin vinkeillä siitä, miten voi hallinnoida omaa kalenteriaan, on painoarvoa: Hänellä on itsellään 60 kalenterimerkintää viikossa ja sinne joukkoon mahtuu aina tunti kuntoilua päivässä.

Ulkoministerin perusteeksi on, että yksi tunti liikuntaa antaa kaksi tuntia lisäenergiaa päivään. Treenikirjalla tekijät haluavat motivoida miestä liikkumaan ja pitämään huolta sekä fyysisestä että henkisestä kunnosta. Käsikirja opastaa yleisimpien kestävyyslajien harrastamisessa, kertoo kuntoilijan oikeista eväistä ja antaa paljon käytännössä koeteltua faktatietoa liikkumisesta.

**”Ostin 74-vuotiaalle Göran-isälleni joululahjaksi personal trainerin palvelut. Nykyään hän on koukussa ja käy kuntosalilla vähintään 4 kertaa viikossa”**