

TULES KUNTOON - perusterveydenhuollon fysioterapiayksiköt palkitaan Valtakunnallisilla Fysioterapiapäivillä Lahdessa 7.4.2006

Tuolin avulla ikääntyneiden kunto korkealle Polvijärven terveyskeskuksen Kuntoutukselle 1. palkinto Tules Kuntoon –kilpailussa

Polvijärven terveyskeskuksen kuntoutusosaston tuolijumppahanke Tuolifysiokimppa toi upeita tuloksia: ikääntyneiden kymmenen viikon harjoittelu kerran viikossa paransi tasapainoa ja lihasvoima lisääntyi jopa useilla kymmenillä prosenteilla. Tuolifysiokimppassa tavoitteena oli fyysisen suorituskyvyn ylläpysyminen ja parantuminen, mm. liikuntaelimestön koordinaatiokyvyn ja tasapainon koheneminen. Polvijärvellä säännöllisesti toimivat tuolijumpparyhmät ovat suosittuja. Kuntoutusosasto on levittänyt ideaansa ympäri Suomea kouluttamalla ohjaajia. Tämä ikääntyneiden liikuntamuoto syntyi yhdessä fysiokimppan kehittäjän, fysioterapeutti Marianne Kyrklundin kanssa.

Lisätiedot: fysioterapeutti Kirsi Kervinen, Polvijärven terveyskeskus, puh. 013-6863 417, kuntoutus@polvijarvi.fi

Ikääntyneet kuntoon edullisesti Ilmajoen terveyskeskuksen fysioterapiaoastolle 2. palkinto Tules Kuntoon –kilpailussa

Sata ikäihmistä ilmoittautui lehti-ilmoituksen perusteella vuonna 2003 Ilmajoella terveyskeskuksen fysioterapiaoastoon käynnistämisiin kuntosaliharjoitteluryhmiin. Ryhmät kokoontuivat fysioterapeutin johdolla 10 kertaa ja jatkoivat sitten harjoittelua itsenäisesti ilman ohjaajaa. Alussa tarvittiin perusteellista yksilöllistä ohjausta, jotta harjoitteet opittiin kunnolla. Vielä kaksi vuotta ryhmän päättymisen jälkeenkin puolet aloittaneista käy viikoittain omatoimisesti harjoittelemassa kuntosalilla. Kunnalle hankkeesta ei tullut mitään kuluja, sillä kuljetus hoitui kimpakyydillä ja osallistajat maksoivat itse salimaksunsa.

Lisätiedot: fysioterapeutti Timo Järvi, Ilmajoen terveyskeskus, puh. 06-419 1563, timo.jarvi@ilmajoki.fi

Itä-Helsingin lonkkanivelrikkopotilaat tehoharjoitteluun Myllypuron fysioterapialle Hyvä idea-palkinto Tules Kuntoon –kilpailussa

Helsingin terveyskeskuksen Myllypuron fysioterapiassa ideoitiin meneillään olevaan tutkimukseen pohjautuen uutta toimintamallia niille lonkkapotilaille, jotka eivät tarvitse leikkaushoitoa. Vastaavien aikaisempienkin tutkimusten mukaan manuaalinen terapia ja ryhmäharjoittelu ovat tehokkaimpia konservatiivisia hoitoja toimintakyvyn kohentamisessa lonkan nivelrikkoa potevilla. Toimintamallin mukainen fysioterapia koostuu alussa ja lopussa tehtävästä perusteellisesta fysioterapeuttisesta tutkimisesta, toiminnallisista testeistä ja yksilö- tai ryhmäterapiasta. Seurantaan potilaiden on suunniteltu tulevan kuukauden kuluttua fysioterapian päättymisestä.

Lisätiedot: Minna Salmi, Myllypuron fysioterapia, puh. 09-3106 0311, minna.salmi@hel.fi

Tules kuntoon –kilpailulla etsittiin hyviä toimintakäytäntöjä ja hyviä ideoita toimintakäytännöiksi ikääntyneiden liikkumis- ja toimintakyvyn tukemiseksi. Kilpailun järjesti Kansainvälinen tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuosikymmen –hanke yhteistyössä Ikäinstituutin, Suomen Fysioterapeutit ry:n ja Suomen Reumaliitto ry:n kanssa syys-lokakuussa 2005. Tules-vuosikymmen on käynnissä 86 maassa ja sillä on YK:n ja WHO:n tuki. Suomessa hanketta ohjaa Tules-liiga ja käytännön toteutuksesta vastaa Suomen Reumaliitto. Taloudellisesti hanketta tukee Raha-automaattiyhdistys.

Lisätiedot: www.tules-vuosikymmen.org ja projektisihteeri Tanja Railo, puh. 09-47615 628