

Takaisin pelikentille fysioterapeutin avulla ja ohjeilla

Turkulainen toimittaja Jarmo Wallenius, 55, on huolehtinut vuosikautia kunnostaan pelaamalla kaveriporukassa kaukalopalloa, lätkää ja sähköä kolme-neljä kertaa viikossa. Viime syksynä Wallen vasen jalka alkoi kipeytyä, mutta pelaaminen sujui, kunnes joulutauon jälkeen tuli stoppi. - Oli pakko tulla jäältä pois, sillä ukkovarvas oli tullut tunnottomaksi, luistin ei kulkenut eikä edes maalissa olo onnistunut.



JuJu ry jäällä

Pelikaveri neuvoi Wallea hakeutumaan fysioterapeutin syyniin. Kokemus oli hänelle uusi. - Minulla ei ole koskaan aikaisemmin ollut sellaista pelivaivaa, että olisin tarvinnut fysioterapiaa, mutta nyt oireet eivät tuntuneet menevän ohi levolla vaan pahenivat. Pelikavereista monet olivat saaneet erilaisiin tuki- ja liikuntaelinvaihoihin apua fysioterapeutilta.

- Mielessä risteili teorioita siitä, mistä voisi olla kysymys, sillä perhe- ja kaveripiirissä on leikattu lonkkia ja polvia ja podettu mm. issiasoiretta. Jalkani oli oireillut pakaralta pitkin syksyä ja minun oli välillä vaikeaa laittaa esimerkiksi kenkää jalkaan tasapainon häiriintymättä. Aika ajoin jalka kipeytyi liikunnasta, toisinaan taas ei. Välillä kehon koko vasen puoli tuntui jäykältä, ja yhtenä iltana issiastyypinen kipu yltyi niin kovaksi, etten voinut olla oikein missään asennossa. Jalkaan ei kävellessä voinut luottaa ja liikkuminen oli onnahtelevaa. Ja vaikka kiputilanne siitä vähän helpottui, jouduin seuraavalla pelikerralla sitten palaamaan pukuhuoneeseen, kun jalkapöydässä ei ollut tuntoa.

Fysioterapeutti **Susanna Hartman** aloitti ensimmäisen vastaanottokerran perusteellisella haastattelulla: milloin vaiva oli alkanut, millaisia oireet olivat, missä kohtaa kipua tuntui, millaisissa tilanteissa se ilmeni, oliko työpisteen ergonomian kunnossa jne. Haastattelun jälkeen hän katsoi selän rakenteen, havaitsi kävelyä ja tutki liikkuvuudet.

- Tutkin selkärangan ja SI-nivelen liikkuvuuden. Niissä ei ollut ongelmia. Sen sijaan selän alaosassa oli huomattavaa lihaskipua. Se voi pitkään jatkuessaan aiheuttaa neuraalikutoksen oireilua. Myös alaraajojen ja jalkaterien mahdolliset virheasennot on tärkeää tutkia.

Hoitopöydällä tehty tutkimus kertoi samaa: kipeytynyt vasen lonkkanivel oli oikeaa lonkkaa jäykempi ja sen liike oli rajoittunut huomattavasti. - Tilanteen taustalta voi löytyä



monia syitä - esimerkiksi lonkkanivelen kuluma - mutta se saattaa aiheutua pelkästään lihaskireyksen ja lihasepätasapainon aiheuttamasta toiminnallisesta häiriöstä, joka on korjattavissa oikeanlaisella harjoittelulla. Oleellista on hoitaa kokonaisuutta, sillä kehossa kaikki vaikuttaa kaikkeen.

- Jarmon tapauksessa lonkassa oli lonkan sisäkierron rajoittuneisuutta, minkä seurauksena lonkan nivelkapselin liikkuvuus oli myös rajoittunut. Avasin lonkkaa traktiorem-

miä apuna käyttäen. Harjoittelussa lähdimme venyttämään ja vahvistamaan lonkan toiminnan kannalta tärkeitä lihaksia. Teimme myös ylävartaloa avaavia liikkeitä, sillä Jarmolla on kiertovajetta rintarangan alueella, Susanna Hartman sanoo.

- Kotiharjoittelulla on tilanteen korjaamisessa olennainen merkitys. Ensimmäisellä kerralla annoin kotiin vain kaksi liikettä, joita tehdään päivittäin, kerran tai kaksi päivässä. Seuraavalla fysioterapiakäynnillä annoin kolme harjoitetta lisää. Liikkeitä ei saa olla liikaa, jotta kynnyksen tekemiseen ei nouse liian suureksi.

Wallen tilanne alkoi helpottua yllättävän nopeasti. - Jo ensimmäisen fysioterapiakerran jälkeen tunnottomuus alkoi vähetä. Tein liikkeitä päivittäin, joinakin päivinä kahdeksan otteeseen. Yhtenä päivänä annoin paikkojen levätä, koska jalka kipeytyi kävellessä yllättäen pohkeen ulkosyrjästä. Se oli kuitenkin vain väliaikaista, ja kolmannen fysioterapiakäynnin ja noin puolentoista viikon harjoittelun jälkeen tilanne oli jo selvästi parempi. Menin kokeilemaan sähköä. Lämmittelin ja venyttelin ennen peliä hyvin ja pystyinkin pelaamaan normaalisti. Nyt tuntuu ajoittain enää pientä puutumista ukkovarvaassa. Takana on neljä käyntiä fysioterapiassa ja päivittäinen kotiharjoittelu.

Harjoittelu myös jatkuu. - Nyt kun tiedän, millaisia venyttelyjä ja vahvistavia liikkeitä on hyvä tehdä, teen ne jossain kohtaa päivää. Aikaa harjoitteisiin menee vain puolen tuntia, mutta liikkeet on tehtävä keskittyneesti.

Susanna Hartman kertoo, että toiminnalliset häiriöt ovat yleisiä eri-ikäisillä paljon liikkuvilla. - Fysioterapeutti katsoo kokonaisuuden ja ohjaa venyttämään ja vahvistamaan juuri oikeita lihaksia. Asiakkaan oma sitoutuminen hoitoon ja harjoitteluun on tärkeää, sillä tilanteen korjaaminen vaatii aluksi päivittäistä työtä ja aktiivisuutta - ei kuitenkaan kohtuuttomasti, sillä jo kerran päivässä keskittyneesti tehdyt liikkeet auttavat. Jatkossa riittää se, että lämmittelee, venyttelee ja tekee annetut liikkeet pari kolme kertaa viikossa huolellisesti. Oireiden uusiutumista voi siten ehkäistä. ●



Mitä tarkoitetaan toiminnallisella häiriöllä?

Toiminnalliset häiriöt, joiden takaa löytyy lihaskireyksiä ja lihasepätasapainoa, ovat yleisiä monenikäisillä liikkujilla. Tilanne korjaantuu usein oikeanlaisilla harjoitteilla, joilla lisätään juuri tiettyjen lihasten venyvyyttä, kestävyttä ja voimaa. Fysioterapeutin ammattitaitoon kuuluu analysoida kokonaistilanne ja neuvoa harjoitteet, joiden säännöllinen tekeminen estää häiriön uusiutumisen jatkossa.

Jos sinulla on hermoärsytystyyppistä oiretta, voit tilata ajan neuraalikudoksen fysioterapiaan erikoistuneelle fysioterapeutille. Monet fysioterapeutit lisäkoulutautuvat jatkuvasti ja hankkivat omia erikoistumisalueita. Voit fysioterapialaitoksesta aikaa tilatessasi tiedustella, millaisia erikoistumisalueita ko. laitoksen fysioterapeuteilla on. Myös yritysten www-sivuilla on paljon tietoa. Linkkejä oman paikkakuntasi fysioterapialaitosten sivuille löydät osoitteesta www.fysi.fi/jasenrytykset