

Krisztina Doko vaihdossa Suomessa: Unkarilainen tutki lopputyössään sauvakävelyn vaikutuksia

Krisztina Doko on tehnyt päättötyönsä sauvakävelystä, sen käyttämisestä kolme vuotta aikaisemmin ohitusleikkauksen läpikäyneiden sydänpotilaiden kuntoutuksessa. – Unkarissa on vain vähän resursseja leikkauspotilaiden kuntoutukseen. Siksi toipilaat jäävät liian usein seinän sisälle eivätkä uskalla aloittaa liikuntaa ja kuntoilua. Fysioterapeutin ohjaama sauvakävely osoittautui erinomaisesti tavaksi rohkaista sydänkuntoutujia liikkumaan myös omaehtoisesti, Krisztina kertoo. Tutkimuksessa hyödynnettiin Excel-kävelysauvojen lisäksi myös toista suomalaista laitetta, Polar-sykemittaria.

Unkarilaisopiskelijat ovat olleet kaikkiaan kolme kuukautta kestäväällä harjoittelujaksollaan tähän mennessä Lahden kaupunginsairaalassa, Oppimiskeskus Optiimissa, Harjulan settlementissä ja Kotiutustiimissä.

Krisztina Doko on erittäin tyytyväinen Lahden ammattikorkeakoulun järjestämään hyvin monipuoliseen harjoitteluun. – Opettajat ja fysioterapeuttikollegamme eri harjoittelupaikoissa ovat tehneet kaikkensa, että pääsemme näkemään käytännön fysioterapiaa eri sektoreilta.

Hän pitää erittäin hyvänä mm. kotiutustiimin toimintaa. – Seurasin esimerkiksi erään sairaalasta amputaatioleikkauksen jälkeen kotiin päässeän toipilaan kotiutusprosessia. Olisi hienoa, jos meille Unkariinkin saataisiin tällaisia käytäntöjä. Tänä päivänä toipilaat jäävät meillä vielä aika lailla yksin ja omien sukulaistensa avun varaan, hän sanoo.

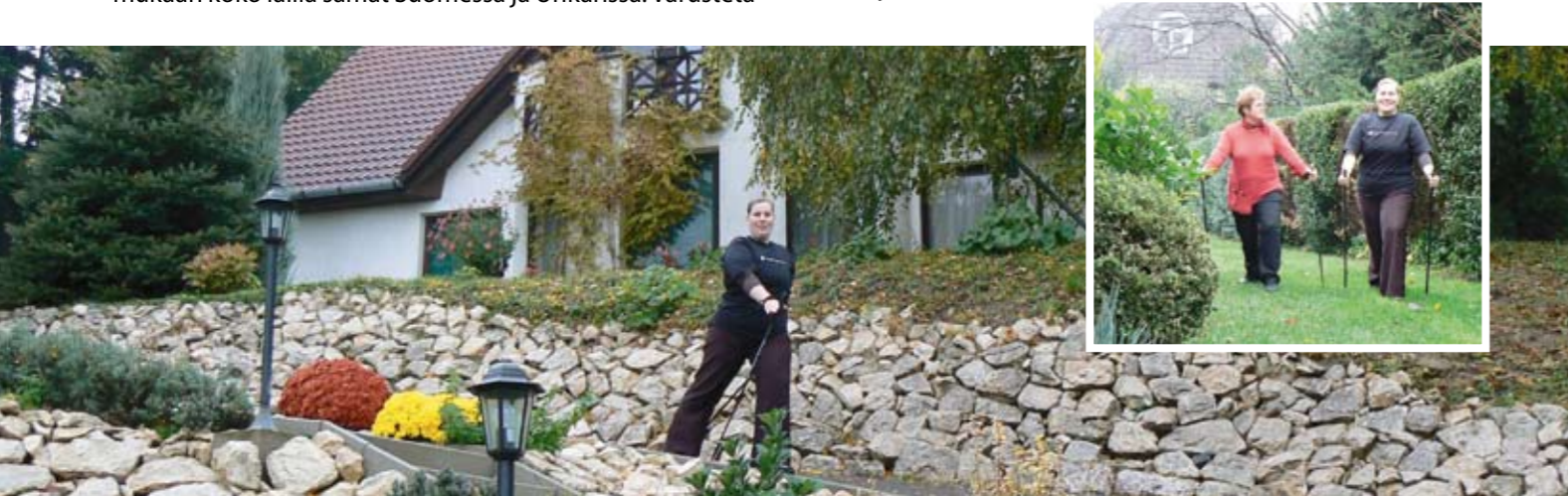
Fysioterapian painopistealueet ovat Krisztina Dokon mukaan koko lailla samat Suomessa ja Unkarissa. Varusteta-

so on Suomessa parempi, samoin fysioterapiaopiskelijoiden mahdollisuus päästä kosketuksiin käytännön potilastyön kanssa. – Unkarilaisen fysioterapiaopiskelumme antama teoriapohja on hyvä, mutta olen kokenut puutteena sen, että olemme joutuneet harjoittelemaan pitkälti toisillamme. Siinä olisi meillä parannettavaa, Krisztina sanoo.

Hän kertoo olevansa jatkoa ja erikoistumista ajatellen kiinnostunut hyvin monistakin fysioterapian osa-alueista. – Kardiologia, ortopedia ja urheilufysioterapia kiinnostavat minua, samoin lasten ja iäkkäiden kuntoutus. Jatkossa haluaisinkin tehdä työtä kaikenikäisten asiakkaiden kanssa. Tarkoitukseni on jatkaa myös opintojani mahdollisesti tohtorin tutkintoon saakka kinesiologiassa, fysioterapiasta intohimoisen kiinnostunut Krisztina sanoo.

Ennen opintojaan viiden vuoden ajan Lontoossa asunut Krisztina suunnittelee opintonsa päätyttyä muuttoa takaisin Englantiin ja vastaanoton avaamista siellä yhdessä hyvän ystävänsä, Pécsin yliopistossa fysioterapiaopettajana toimivan **Zsuzsánna Fatérin** kanssa. Zsuzsanna on hiljattain avannut yksityisen vastaanoton Unkarissa. – Meille Unkariinkin syntyy pikku hiljaa yksityisiä klinikoita, mutta perustamiskustannukset ovat suuret, Krisztina sanoo. ●

Unkarilainen, fysioterapeutiksi pian valmistuva Krisztina Doko on tutkinut lopputyössään sauvakävelyn soveltumista unkarilaisten sydänpotilaiden kuntoutukseen. Tietoa vaikutuksista kerättiin suomalaisvalmisteisen sykemittarin avulla. Krisztinan ja hänen ystävänsä, Pécsin yliopistossa fysioterapiaopettajana toimiva Zsuzsánna Fatérin tulevaisuudensuunnitelmiin kuuluu yhteisen vastaanoton avaaminen Lontoossa. Krisztina on asunut jo aiemmin viiden vuoden ajan Lontoossa.



Unkarilainen, fysioterapeutiksi Pécsin yliopiston Zalaegerszegin yksikössä opiskeleva Krisztina Doko on ollut syyskuusta lähtien kolmen muun fysioterapiaopiskelijan kanssa vaihdossa Suomessa, Lahden ammattikorkeakoulussa. Suomi-yhteys syntyi Brysselissä, ENPHE - European Network of Physiotherapy in Higher Education -kongressissa, jossa Krisztina piti esitelmän suomalaisia läheltä koskettavasta aiheesta, Nordic Walkingista eli sauvakävelystä.

Sydänterveyttä edistetään Euroopan laajuisesti

Suomi on saanut hyviä tuloksia sydän-terveyden edistämässä, mutta tehtävää - ja uusia uhkakuviakin - on edelleen. Suomalaisten miesten sydän- ja verisuonitautikuolleisuusolimaailman korkein 1970-luvulla, mutta nyt 30 vuotta myöhemmin se on laskenut 75 prosenttia. Kehitys johtuu erityisesti väestön ruokavalionmuutoksista.



Euroopan parlamentissa Brysselissä julkistettiin kesäkuun puolivälissä Euroopan sydän-terveyden asiakirja (European Heart Health Charter). Myös suomalaiset päättäjät ja toimijat ovat sitoutuneet asiakirjan tavoitteisiin. Merkiksi tästä peruspalveluministeri **Paula Risikko**, opetusministeri **Sari Sarkomaa**, Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja, Maailman Sydänjärjestön (WHF) puheenjohtajistoon kuuluva **Pekka Puska**, Suomen Kardiologisen Seuran puheenjohtaja **Juha Hartikainen** ja Suomen Sydänliiton pääsihteeri **Tor Jungman** allekirjoittavat asiakirjan eduskunnan auditoriossa pidetyssä kansallisessa allekirjoitustilaisuudessa.

Asiakirja sitouttaa allekirjoittajat ja asiakirjalle tuensa antavat tahot edistämään sydän- ja verisuonitautien ehkäisemään sydän- ja verisuonitautia vuonna 2000 pidetyn Winning Heart -konferenssin antaman Saint Valentinin julistuksen pohjalta. – Jokaisella 2000-luvulla syntyvällä lapsella on oikeus elää ainakin 65 vuoden ikään joutumatta kärsimään vältettävissä olevista sydän- ja verisuonitaukeista.

– Sydän- ja verisuonitautien ehkäisemiseksi. Asiakirjalla on merkittävää poliittista tukea ja sitä on tarpeen hyödyntää myös Suomessa, jossa hyvästä kehityk-

sestä huolimatta on sydän- ja verisuonitautien alalla vielä tavattomasti tekemistä, Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja ja Sydänliiton puheenjohtaja Pekka Puska sanoo. EU:n terveyskomissaari **Markos Kyprianou** allekirjoitti asiakirjan kesäkuussa EU:n komission puolesta.

Suomen Sydänliitto käynnisti Raha-automaattiyhdistyksen tuella vuonna 2006 Suomalaisen Sydänohjelman, jonka tavoitteena on, että sydän- ja verisuonisairaudet eivät ole enää 2020-luvulla työikäisen väestön merkittävä kansanterveysongelma Suomessa. Suomalainen Sydänohjelma tähtää siihen, että lapsista kasvaa terveitä ja työkykyisiä aikuisia, että ihmisten terveet ja toimintakykyiset elinvuodet



lisääntyvät ja että jo sairastuneet pysyvät toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään.

Sydän- ja verisuonitaudit ovat sekä miesten että naisten yleisin kuoleman syy Euroopassa ja ne ovat syynä lähes joka toiseen kuolemantapaukseen. Hyvä asia on, että sydän- ja verisuonitaudit ovat huomattavassa määrin ehkäistävissä.

Peruspalveluministeri Paula Risikko totesi puheessaan, että asiakirjan allekirjoittajat ovat näin sitoutuneet pitämään huolta myös omasta liikunnastaan ja terveydestään.



Opetusministeri Sari Sarkomaa totesi, että ennalta ehkäisevä työ nostetaan usein etusijalle, mutta että rahaa tähän työhön on vaikeampi saada. - On vaara, että kaikki voimavarat sijoitetaan korjaavaan työhön eikä kansalaisten terveyttä tukevan arjen rakentamiseen, vaikka ennaltaehkäisy on paras tapa pureutua myös terveyseroihin, koska elintavat vaikuttavat merkittävästi enemmän ihmisten terveyteen kuin varsinaiset terveyspalvelut. Päätäjien tehtävä on luoda olosuhteet ja mahdollisuudet terveyttä edistävälle valinnoille, Sarkomaa korosti.

Peruspalveluministeri Paula Risikko on itse työskennellyt mm. sydänpotilaiden hoitajana. Hän kiitti Sydänliittoa siitä, että tärkeä sydänterveys saatiin mukaan hallitusohjelmaan ja muistutti, ettei Suomessa tapahtunut myönteinen kehitys jatku itsestään. Erityisesti ylipainon lisääntyminen on huolestuttavaa. Erinomaisena asiana Risikko piti kuntoutusohjaajien määrän lisääntymistä. Hän muistutti myös jälkiehkäisyä tärkeästä, jotta sairaus ei uudistuisi.

Euroopan sydänterveyden asiakirjan valmistelivat

Euroopan Kardiologinen Seura (ESC) ja Euroopan sydänverkosto (EHN) Euroopan unionin komission ja WHO:n Euroopan toimiston tuella.

”Lasten koulupäiviin tarvitaan lisää liikuntaa. Varsinaisten oppituntien ohella välitunnit tarjoavat noin 2000 tunnin mahdollisuuden liikkumiseen, mikä on enemmän kuin minkään yksittäisen aineen opetusmäärä. Kuitenkin jopa kolmannes koulujen pihosta on tällä hetkellä sellaisessa kunnossa, etteivät ne innosta lapsia leikkimään tai liikkumaan. Koulunpihojen kuntoon laittaminen on konkreettinen ja kustannustehokas toimi lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi.” ●

Sydän- ja verisuoniterveyteen liittyvät seuraavat asiat:

- tupakoimattomuus
- riittävä liikunta – vähintään 30 minuuttia viisi kertaa viikossa
- terveelliset ruokatottumukset
- ei ylipainoa
- verenpaine alle 140/90 mmHg
- kokonaiskolesteroli alle 5 mmol/L (190 mg/dl)
- normaali sokeriaineenvaihdunta (normaali veren sokeri)
- liiallisen stressin välttäminen

Hypotennse

Jalkineet, jotka soveltuvat erityisesti reumaatikoille ja diabeetikoille



Hypotennse
Puh.040 – 952 6266
info@hypotennse.fi
www.hypotennse.fi

Suonionkatu 1, 00530 Helsinki

Uusi elektroterapiahoitokonsepti psoriasisikseen

Saga Spatech on tuonut markkinoille sähköiseen stimulaatioon perustuvan psoriasisiksen hoitokonseptin, joka on kliinisissä testeissä osoittautunut erityisen tehokkaaksi myös niillä potilailla, joille aikaisemmat hoidot eivät ole sopineet. 90 %:lla Psoriamedillä hoidetuista todettiin merkittävä tervehtyminen tai kokonaan oireeton lopputulos.

Kyseessä on rekisteröity hoitokonsepti, joka on kehitetty Karlsruhessa Saksassa professori Dr. Hermann Dertingerin johdolla. Tutkimusryhmä pystyi osoittamaan, että keskitaajuisella sähkövirralla voidaan elvyttää ns. solulähteen toimintaa. Pitkään on tiedetty, että psoriaattisen ihon solun toissijainen lähetti CAMP on äärimmäisen hidas normaaliin solukoon verrattuna.

Psoriamed-laitetekonaisuuteen kuuluu erityiset vesialtaat sekä valikoima elektrodityyppejä, joilla hoitoa voidaan antaa yleisimmin hoitoa tarvitseviin vartalon osiin kuten jalkateriin, kyynärpäihin, käsivarsiin ja pään alueelle. Lisäksi on saatavana Velcro-liinoja, jotka mahdollistavat elektrodien kiinnityksen muualle vartaloon. Helppokäyttöisyyteen on

kiinnitetty erityistä huomiota. Hoidettavaa aluetta käsitellään kahdesti päivässä aamuin ja iltain viiden minuutin ajan. Hoitajakso vaihtelee kahdesta viikosta kahteen kuukauteen. Hoito tehoaa iho-oireina ilmenevään psoriasis vulgaris -tautimuotoon.

Suomessa on 150 000 psoriasisista sairastavaa.



Lisätietoja www.saga.fi/spatech

Työtuolille asetettava satula saa selän liikkeeseen



Suomalainen keksijä **Antti Limingoja** kertoo ajatelleensa ihmisen fysiologiaa ja motoriikkaa aina välineen kautta. Työtuolin päälle asetettava Asahi-istuin on uusimpia Limingojan luovan mielen tuottamia keksintöjä.

Istuin on leveähköä pyöränsatulaa muistuttava väline, jonka alaosana on puolipallo. Kun satulan asettaa tuolin päälle ja istahtaa itse satulaan, pientä liikettä tekevä istuin houkuttelee vartalon ryhdikkääseen perusasentoon.

Istuin on suunniteltu siten, että selkä saa kaipaamansa harjoituksen itsestään: keinuvat liikeradat ja tasapainoilu saavat istujan vartalon terveelliseen liikkeeseen. Tasapainoilu istuimella synnyttää monipuolisia liikesarjoja kaikkiin suuntiin ja eri lihasryhmiin. Liiallisen istumisen aiheuttamien selkävaivojen on todettu olevan yhteydessä nimenomaan istumisen staattisuuteen, liikkeen puuttumiseen.

Asahi-istuin valmistetaan Suomessa ja sitä on myynnissä vain alan ammattilaisilla.

Lisätietoja: www.humantool.fi

Seisomalauta venyttää pohjelihaksia



T-Stand

Tamperealainen lentokapteeni **Tuomas Tiitola** kertoo pitävänsä silmät auki maailmalla liikkueensa. Työmatkallaan Japanissa Tiitola näki yksinkertaisia laitteita, joiden tarkoituksena oli pohjelihasten venyttäminen.

- Istumatyöläisenä olen kärsinyt selkävaivoista, ja hyvin helppokäyttöiseltä vaikuttanut laite herätti mielenkiintoni. Käytössä huomasin, että idea oli hyvä, mutta tuotteen toteutus jäänyt puolitiehen. Siksi päätin kehittää toimivamman seisomalaudan.

Nyt, kahden vuoden kehittelytyön ja testausvaiheen jälkeen ollaan niin pitkällä, että Tiitoloiden perheyhtiö on tuonut Suomessa valmistettavan, T-Stand -nimellä markkinoitavan tuotteen myyntiin. - Se sopii paitsi koteihin, myös esim. kuntosaleihin ja työpaikoille eli kaikkialle, missä on aikaa seisoa 2-3 minuutin ajan suorana, hyvässä ryhdissä pohkeita venyttämässä, Tiitola sanoo.

Lisätietoja: www.tumppituote.fi

Kipua nivelissä?

UUTUUS!

Apua!

Uusi ainutlaatuinen kylmävoide IcePower **Arthro creme** oireileville nivelille.

Lisäaineina nivelten hyvinvoinnille tärkeät ravinteet: glukosamiini, MSM ja kondroitiini.

ICE POWER

Alkuperäinen suomalainen

www.icepower.fi

Kaikki tarvittava yhdessä! Chattanooga Intellect Advance Combo -yhdistelmähoitolaite



Toimii tukenasi, opettajanasi ja opetusvälineenäsi hoitaessasi potilaita. Tämän takaavat mm:

- Anatominen kirjasto
- Monipuoliset kliiniset protokollat
- Virtamuoto-opas

6 virtamuotoa:

UÄ, Tens, HV, IF, VMS ja Russian

Runsasta lisävarusteita, mm. pyörällinen laitevaunu, akku ja kantolaukku. Lisämoduleina laser- ja imuysikkö.

Muista myös pienet ja tyylikkää Mobile-sarjan laitteet: Mobile Combo, Stim, Ultraääni ja Laser

Fysioline
ONLINE

auki 24h

Jatkuvasti päivittyvää tuotetietoa. Tilaa tuotteita silloin kun sinulle sopii!

Klikkaa: www.fysioline.fi

Fysioline Serviceltä huollot ja kalibroinnit markkinoiden kaikkiin sähköhoitolaitteisiin.

Fysioline Oy
Arvionkatu 2 • 33840 Tampere
Puh. (03) 2350 700 • Fax (03) 2350 777
info@fysioline.fi