

Fysioterapeutti Jarmo Ahosesta on tullut monen kehityläisen tuki ja taustavaikuttaja. Kehityläisen? Kyllä: keskuudessamme on koko joukko ihmisiä, joiden työvälineenä on oma keho ja jotka omasta terveydestään huolehtiessaan huolehtivat myös työvälineestään. Jarmo Ahosen mukaan meillä kaikilla on opittavaa heidän motivaatiostaan ja moraalisistaan, tavastaan tehdä työtä.

Urheilusta fysioterapiaan ponnistanut Jarmo Ahonen kiinnostui tanssijoista kehityläisinä työskennellessään fysioterapeutina Ruotsissa 1980-luvun alussa. - Nuoret miesurheilijat saivat siellä muun treenaamisen ohessa tanssinohjausta. Sitä seuratakseni oivalsin kehon toiminnasta aivan uusia asioita. Nuori tanssinopettajatyttö opetti ryhdistä ja kehonhallinnasta enemmän kuin mitä olin oppinut siihen mennessä fysioterapiassa, Jarmo Ahonen kertoo.

Uusi kytkentä balettiin syntyi, kun Ahonen oli fysioterapeutina Suomen olympiajoukkueleirillä Yhdysvalloissa 1986. - Yleisurheiluvallmentaja **Seppo Nuutila** kertoi, että hän oli tehnyt työtä oopperan balettilaisten kanssa, hoitanut ja teipannut, muttei ehtisi enää jatkossa. Baletissa tarvittiin kuitenkin apua, joten hän ehdotti, että jatkaisin hänen työtään. Niinpä menin tutustumaan silloin vielä vanhassa oopperatalossa toimineeseen balettiin ja innostuin heti siitä, mitä tanssijat tekivät - siinä oli paljon samaa kuin urheilussa. Erityisen kiehtovaa oli tanssin liikekieli.

Jarmo Ahosen oma rooli on monipuolistunut kahdenkymmenen vuoden aikana vammojen kuntouttamisesta ja teippauksista opettamiseen ja asiantuntijana toimimiseen. - Tänä päivänä voi sanoa, että Suomen Kansal-

lisoopperan baletissa tanssijoiden työterveysasiat hoidetaan mallikkaasti, myös kansainvälisessä vertailussa. Meille maailmalta tulevat tanssijat ovatkin ihmetelleet, miten paljon baletissamme satsataan tähän puoleen. Tanssijoiden käytössä on tänä päivänä lisäksi toinen fysioterapeutti sekä osteopaatti/hieroja, ja monet fysioterapeuttikollegat käyvät talossa opettamassa ja ohjaamassa.

43-vuotiaana balettikoulussa

Jarmo Ahonen kuvaa fysioterapian, urheilun ja tanssin suhdetta hyvin vastavaroiseksi - kaikilla on annettavaa toisilleen. - Työssäni baletin fysioterapeutina olen tuonut tanssijoille urheilun ideologiaa, mutta itse olen oppinut tanssijoilta biomekaanista tarkkuutta.

- Tulin taloon samaan aikaan kuin balettianssija **Minna Tervamäki**. Eräältä Amerikan matkalta tullessaan Minna tuli intoa puhkuen kertomaan, että nyt on jotakin, mitä sinun Jarmo on ihan pakko mennä sinne opiskelemaan. Selvisi, että kyseessä oli Pilates.

- Niinpä lähdin muutamaksi vuodeksi Amerikkaan 1990-luvun lopulla. Kävin samanaikaisesti kahdessa eri Pilates-koulussa ja treenasin 43-vuotiaana ensimmäisen kerran elämässäni myös balettia. Se opetti minulle fysioterapeutin työtäni varten vielä lisää liik-

John Neumeier: Lokki
Kuvassa: Kare Lämsivuori
Kuvaaja: Sakari Viika



keenhallinnasta, rankoista kuormituksista ja ergonomiasta.

Ahonen toteaa, että vaikka trendikkyys on syönyt jonkin verran Pilateksen uskottavuutta, kun markkinoille on ilmestynyt viikonloppukursseilla "pätevöityneitä" vetäjiä, kyseessä on monipuolisesti kehoa kehittävä menetelmä, josta myös tanssijat hyötyvät. - Pieneltä näyttävällä, keskittyneellä tekemisellä voidaan saada aikaan enemmän kuin näyttävällä rehkimisellä. Tunnin aikana ehditään tehdä suuri määrä erilaisia pieniä liikkeitä, jotka kehittävät kehon liikevalmiutta, Jarmo Ahonen toteaa. Hän ohjaa menetelmää balettianssijoiden oheisliikuntana, on ollut merkittävässä roolissa Method Putkisto Pilateksen tuomisessa Suomeen ja toimii kehitysohjohtajana Method Putkisto Instituutissa.

Oleellista Ahosen mukaan on, että tekeminen on keskittyneyttä - työhuolet ja muut täytymiset on eliminoitava tekemisen ajaksi. Ahonen muistaa amerikkalaisopettajan kuvaavan lausahduksen, kun hän havaitsi, että joku valmentava vain vatkasi paikkojaan ajatusten harhaillessa aivan muualla. - Hän tokaisi silloin, että "You are too much in your head again. Be present! Get connected with your body!". Eli hän sanoi, että treenaaja oli taas liikaa oman päänsä sisässä ja kehotti häntä olemaan paremmin läsnä ja ottamaan yhteyden omaan kehoonsa.

Vielä paremmaksi tanssijaksi

Jarmo Ahonen sanoo, että kehityläisten ongelmana eivät ole niinkään venähdykset ja nyrjähdykset, vaikka nekin kuuluvat satunnaisesti kuvaan: - Tanssijat ovat taitavia ihmisiä, joiden taito myös suojelee.

Suurin ongelma on sen sijaan ylikuormitus. - Tanssia pitää harjoitella niin paljon, että ylikuormitusta tulee väkisin. Olen yrittänyt fysioterapeutina viestittää, että tanssijoiden lukujärjestystä voisi ohjelmoida vähän toisinkin, mutta sanoma ei oikein mene perille. Tämä johtuu siitä, että kyseessä on taidelaitos, jossa teokset on saatava valmiiksi tietyssä aikataulussa. Tanssijoille jää siinä itselleen iso vastuu omasta jaksamisestaan, siitä, että ehtii syödä ja palautua ja saa paikat pysymään kunnossa.

Tanssijat myös kantavat komeasti tämän vastuunsa. - Balettianssijan kohdalla taiteilijuus menee aina kehon kykynevyden ohi. Tanssijan ajatus kulkee niin, että "jos en kykene johonkin, minun täytyy treenata lisää niin, että kykenen".

Jarmo Ahonen sanoo ihailevansa balettianssijoiden

Kehityläinen kantaa vastuun omasta instrumentistaan





Pitkäjänteisen, järkevän kuntoutuksen ansiosta Jari Litmanen on pystynyt tekemään työtä, jossa on niin hyvä, vaikka kehon rakenteelliset lähtökohdat eivät ole olleet kovinkaan hyvät. Alaraajojen rakenne on tuottanut paljon ongelmia, mutta Litti joutui leikkauspöydälle ensimmäisen kerran vasta nyt 36-vuotiaana.

asennetta työhön ja tekemiseen. - Meillä kaikilla on oppimista siitä motivaatiosta ja moraalista, jolla siinä talossa tehdään töitä. Tuntuu, että muualla työelämässä olemme säilyttäneet liikaakin vastuuta työnantajalle. Sen sijaan, että itse tekisimme töitä oman terveytemme ja kuntomme eteen, on helppo syyttää työnantajaa vaikka huonosta työtuolista, Jarmo Ahonen lataa.

Hän pelkää, että osin "helpotamme itsemme hengiltä". - On hyvä, että entisajan raskaat työt ovat helpottuneet, mutta ihmisen keho on rakennettu sellaiseksi, että se kaipaava kuormitusta ja hyötyy siitä. Siksi työpäivä, joka sisältää vaihdellen keskiraskasta ja kevyttä fyysistä työtä, olisi meille hyödyksi. On hyvä vähän ponnistaa, kyykistyä, kumartua, kävellä.

- Tässä mielessä tanssilääketiede tuo tietoa myös tavallisten ihmisten käyttöön, sillä siinä keskiössä on somatiikka eli kehollisuus. Tekipä ihminen mitä työtä tahansa, kehon vaatimukset ja perustarpeet ovat samat. Kehotyöläisillä perustarpeiden lisäksi tulevat vielä lajikohtaiset tarpeet, ne vaatimukset, jotka menevät yli perustarpeiden, ja näihin liittyvien ongelmien ratkaisemisessa fysioterapeutti on tukena.

Jari Litmanen polvet

Jarmo Ahonen on mukana paitsi balettianssijoiden, myös monien eri urheilijoiden valmennustiimeissä NHL-jääkiekkolijoista pikajuoksijoihin, ammattigolfareista ja tennispelaajista purjehtijoihin. - Joissakin niistä on baletin tapaan suurimpana ongelmana ylikuormitus. Tällaisia lajeja ovat mm. tennis tai luistelu, joissa taidon kehittäminen vaatii todella paljon harjoittelua. Nämä "moniominaisuuksia" vaativat lajit ovat erityisen haasteellisia: on löydettävä yhdistelmä, jossa urheilija kehittyä fyysisesti, mutta niin, ettei taitopuoli kärsi siitä.

Entä onko kehotyöläisissä - ammattiuurheilijoiden ja ammattianssijoiden joukossa - myös sellaisia, joilla on kehon rakenteellisista ominaisuuksista johtuvia ongelmia vai ovatko "ongelmaiset" joutuneet jättämään ammatti- ja menestysaaveet jo nuorena?

- Tämä meidän Suomemme on niin pieni maa, että meillä valmennukseen halutaan ja otetaan kaikki lahjakkuudet. Heidätkin, joille koituu kovassa kuormituksessa ongelmia oman kehonsa rakenteen vuoksi. Heidät opetetaan tulemaan toimeen rakenteellisten ongelmien kanssa ja annetaan näin mahdollisuus tehdä sitä, mitä he haluavat, Jarmo Ahonen sanoo.

Hän ottaa esimerkiksi Suomen kaikkien aikojen parhaana jalkapalloilijana pidetyn **Jari Litmanen**. - Jarilla on sellainen alaraajakaranne, joka tuottaa paljon ongelmia. Siitä huolimatta hän joutui ensimmäisen kerran leikkauspöydälle vasta nyt 36-vuotiaana! Taustalla on pitkä ja hieno

urheilijan ja fysioterapeutin, Jarin ja työtoverini **Jari-Pekka Keurulaisen**, välinen yhteistyö, jota olen seurannut ihailen.

- Pitkäjänteisellä, järkevällä kuntoutuksella Jari Litmanen on pystynyt tekemään työtä, jossa hän on erittäin hyvä, vaikka kehon rakenteelliset lähtökohdat eivät ole olleet kovinkaan hyvät.

Jarmo Ahonen toteaa, että tällaisia tiimejä, joissa yksi tai useampi henkilö puhaltaa yhteen hiileen, on paljonkin. - Urheilussa ei kuitenkaan juuri puhuta taustoista, vaan yleisölle näkyy se suoritus, joka tapahtuu radoilla, jäillä ja kentillä. Urheilijatkaan eivät puhu näistä asioista, vaan tyytyvät vain kommentoimaan suoritustaan, koska mediassa saa niin helposti selittelijän leiman. Siksi suuri osa niistä ongelmista ja siitä taustatyöstä, joka urheilijan elämään kuuluu, jää suuren yleisön tietymättömiin. ●



Tule jälleenmyyjäksi!

HUMANTOOL-istuin korjaa istuma-asennon ja antaa tervehdyttävän liikkeen selälle. Uusi suomalainen innovaatio mullistaa istumisen.

Otathan yhteyttä:
Limingoja Oy, puh. 09-452 4649 tai info@humantool.fi
WWW.HUMANTOOL.FI • Made in Finland • Patent Pend.

Väärä nukkumisasento voi vaurioittaa hermoa

Tuki- ja liikuntaelinvaivan kanssa elävä osaa usein päiväsaikaan välttää kipua ja toimintahäiriötä pahentavia liikkeitä ja rasituksia. Yöajan nukkumisasennot ovat kuitenkin vähintään yhtä tärkeitä.

Erityisen tärkeää värien nukkumisasentojen välttäminen on silloin, kun kipu on todettu hermoperäiseksi ja "tautikello" näyttää aikaa, jolloin hermon olisi annettava rauhassa parantua. Väärä nukkumisasento voi silloin suorastaan vaurioittaa hermoa, toteaa LL, ft **Jouko Heiskanen** Kunto-Stadiasta.

Vaikka varsinaiselta vauriolta välttyttäisiin, paranemisprosessi voi ottaa takapakkia pelkästään sen vuoksi, miten hermoa yöllä kohdellaan. - Viiden tunnin tai sitä pitemmät huonossa asennossa nuketut yönunet aiheuttavat tilanteen, jota puolen tunnin fysioterapia ei riitä korjaamaan, Heiskanen sanoo.

Hän ottaa esimerkin: Hermoperäistä kipua kädesään parantelevan on tärkeää pitää huolta siitä, ettei kipeä käsi jää nukkuessa alimmaiseksi tai veny tyynyn taakse. - Niin voi helposti käydä tilanteessa, jossa yötä vasten otettu kunnan kipulääkitys on vaimentanut kivun tuntoa. Asiaan on kiinnitettävä tietoisesti huomiota.

- Haitallisten tilanteiden välttämiseksi voidaan yöaikana käyttää teippausta tai yölastaa, joiden avulla taataan se, ettei käden hermo joudu missään tilanteessa hermoa vaurioittavaan ylivenytykseen, Heiskanen sanoo.

Hän alusti aiheesta "Hartiarenkään hallinta ja alkusasento työssä ja yössä" Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrittäjät FYSI ry:n järjestämällä valtakunnallisilla FYSI-päivillä 2007.

Mitä mieltä nuorten suosimista "päikkäreistä"?

Moni koululainen ja nuori aikuinenkin menee lähes päivittäin "päikkäreille" eli päiväunille koulusta tai töistä tultuaan ja valvoo niiltä herättyään usein pitkälle yöhön. Kysyimme dosentti **Tarja Stenbergiltä**, mitä mieltä hän unitutkijana on nuorten suosimista päikkäreistä.

- Nuorille unipainetta kertyy paremmin kuin vanhemmille ihmisille. Tästä syystä päiväunet eivät häiritse nuoren yönukkumista yhtä paljon. Järkevempää olisi silti nukkua yöllä, sillä päiväunet venyvät helposti liian pitkiksi. Jos halutaan, että päiväunilla on virkistävä vaikutus, ne saisivat kestää vain 20 minuuttia. Muuten nukkuja siirtyy jo syvemmän unen vaiheisiin ja on herätessään tokkurainen.

- Luonto on antanut meille unen homeostaattisen säätelyn kautta mahdollisuuden valvoa välillä pitempään. Tämä univelka on kuitenkin maksettava takaisin ja nukkutava välillä pitempään. Meitä unitutkijoita huolestuttaa se,

että monet ihmiset ovat alkaneet käyttää väärin tätä luonnon antamaa mahdollisuutta ja valvovat joka päivä pitempään kuin on hyväksi. Näin kertyvällä kroonisella univajeella on terveydellisiä vaikutuksia. Päiväväsymyksen ja suorituskyvyn ja mielialan laskun ohella se on altistava tekijä mm. sydän- ja verisuonisairauksille ja tyypin 2 diabetekselle.

- Riittävä määrä unta alle 10-vuotiaalle lapselle on 10 tuntia ja 12-vuotta täyttäneelle lapselle 9 tuntia. Aikuisikään ehtineen keskimääräinen unentarve on 7,5-8 tuntia yössä, mutta yksilölliset vaihtelut ovat suuria.

Unitutkijoiden missio

- Meidän unitutkijoiden tärkeä missio on nostaa uni samaan sarjaan riittävän liikunnan ja terveellisen ravinnon kanssa. Viesti kuuluu, että nukkuu ihmiset riittävästi. Riittävä uni on yhtä tärkeä elämäntapa-asia kuin riittävä liikunta ja terveellinen ravinto.

Dosentti Tarja Stenbergin (Helsingin yliopisto) laaja unitutkimushanke on valittu mukaan EU-tutkimuksen menestystarinoita esittelevään kirjaan, jonka Euroopan komission tutkimuspääosasto (European Commission's Research DG) julkaisee vuoden loppuun mennessä. Kirjaan on valittu neljäkymmentä EU:n kuudennesta puiteohjelmasta rahoitusta saanutta tutkimushanketta.

Dosentti Stenbergin koordinoiman, vuonna 2005 käynnistyneen Sleep restriction -hankkeen tavoitteena on oppia ymmärtämään unen laatuun ja määrään vaikuttavia biologisia ja sosiologisia tekijöitä sekä selvittää, millaisia terveydellisiä vaikutuksia unihäiriöillä ja riittämättömällä nukkumisella voi olla. Tutkimuksen kohteena on muun muassa unen yhteys sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin. ●

physio pirkko metsola





- ultraääni- ja yhdistelmähoitolaitteet
- EMG- ja elektroterapialaitteet
- painemittarit
- opetusvälineet
- erilaiset elektrodit ja lisävarusteet
- koulutuspalvelut (kalenteri kotisivuilla)

Syventävä koulutus lantionpohjan toimintahäiriöistä 30.11.2007

Otaranta 6 (Otahalli), 02150 Espoo
p. 040-820 0078, fax 09-241 1199
info@physiopirkkometsola.fi
www.physiopirkkometsola.fi