

SUOMEN AIKUISNEUROLOGINEN FYSIOTERAPIAYHDISTYS RY

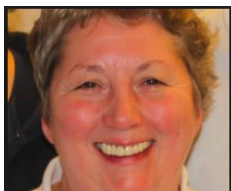
Jäsentiedote tammikuu 2017

Hyvää uutta vuotta kaikille sanfyn jäsenille!

Aloitetaan Tammikuu Cecilia Löfrenin Bobath Advance- kurssin tervehdyksellä:

Osallistuin Bobath Advance kurssille 4- 8.7.2016, Ruotsissa, Marstrandissa. Kurssin opettajana oli seniori Bobath Instructor Mary Lynch-Ellerington Englannista.

Mary valmistui fysioterapeutiksi vuonna 1973, Bradfordista School of Physiotherapy. Hän on kansainvälisesti tunnustettu kliininen Bobath konseptin kouluttaja ja opettaa eri puolella maailmaa pitäen perus- ja jatko (advance) Bobath kursseja, sekä toimii mm. kliinisenä kouluttajana Bobath Memorial Hospitalissa Etelä-Koreassa. Tämän lisäksi hän on tiiviisti mukana British Bobath Tutor Associationin toiminnassa, on jäsenenä International Bobath Instructors Training Associationin (IBITA) eri komiteoissa ja toimii mentorina monien maiden Bobath ohjaajakandidaateille (esim. Englanti, Portugali, Norja, Suomi, Australia, Kanada, Etelä-Korea, Japani ja Argentiina). Jo yli kymmen vuoden ajan Mary on ollut kunniaohtori Leedsin Metropolitan University (UK). Opetus ja kehittämistyön lisäksi hänellä on yksityisvastaanotto Yorkissa, Englannissa.



Mary



Line

Tällä kurssilla assistenttina oli Line Syre, joka on perus Bobath ohjaajaa ja on tällä hetkellä jatko-opiskelemassa Advance-tason ohjaajaksi. Kurssipaikkana oli Linen vasta-avattu klinikka, josta avautuvalla merinäköalalla ja lintujen äänillä itsessään oli jo terapeuttinen vaikutus. Osallistujia oli yhteensä 18 sekä fysio- että toimintaterapeutteja. Suomesta osallistujia oli peräti seitsemän (7), seitsemän Ruotsista, neljä Norjasta, joten meillä oli todellinen pohjoismainen yhteistyö. Kurssikieli oli Englanti.



Kurssin aihe oli: ***“The role of the trunk in functional recovery of locomotion and upper limb”***. Kurssi sisälsi sekä teoriaa että käytännön harjoituksia, jotka olivat hyvin tasapainossa ja rytmittivät päivien opiskelua. Lisäksi molemmilla opettajilla oli päivittäin demopotilas, jolloin pystyimme seuramaan opettajan kliinistä päättelyä terapian aikana, terapian toteutumista ja mihin valittu harjoittelu perustui. Maryn asiakkaalla oli osittainen selkäydinvamma, jota hän tapasi kolme päivää ja kahtena seuraavana päivänä Linen terapiassa oli asiakas, joka oli sairastanut aivoinfarktin. Oli erittäin mielenkiintoista seurata terapian etenemistä, miten teoria yhdistyi käytäntöön ja mitä tuloksia he saivat aikaan näin lyhyessä ajassa. Meillä kurssilaisillakin oli pareittain oma kuntoutuja, joiden terapia oli joka päivä. Myös me kurssilaiset saimme muutoksia aikaiseksi lyhyellä ja intensiivisellä harjoittelulla.

Viime vuosina tutkimus on lisännyt tietämystä ihmisen keskushermoston toiminnasta, anatomiasta ja neurofysiologiasta. Neuroanatomisesti laskevat radat, jotka hermottavat esimerkiksi vartalon lihaksia, risteytyvät aiheuttaen lihasheikkoutta leesion vastakkaiselle puolelle, mutta osa radoista hermottaa saman puolen lihaksia. Tästä syystä esim. aivohalvaus aiheuttaa muutoksia vartalon molemmille puolilla. Leesion puoleisella eli Ipsilateraalissa vartalon toiminta on alentunut. Kompensatiota voi esiintyä molemmilla puolin vartaloa ja/tai raajoja. Liike- ja toiminta-analyysin avulla voidaan perusoireita tarkentaa ja suunnitella terapian toteuttamista. Siksi ei pitäisi puhua halvaantuneesta ja terveestä puolesta, vaan pikemminkin enemmän ja vähemmän toimivammasta puolesta.

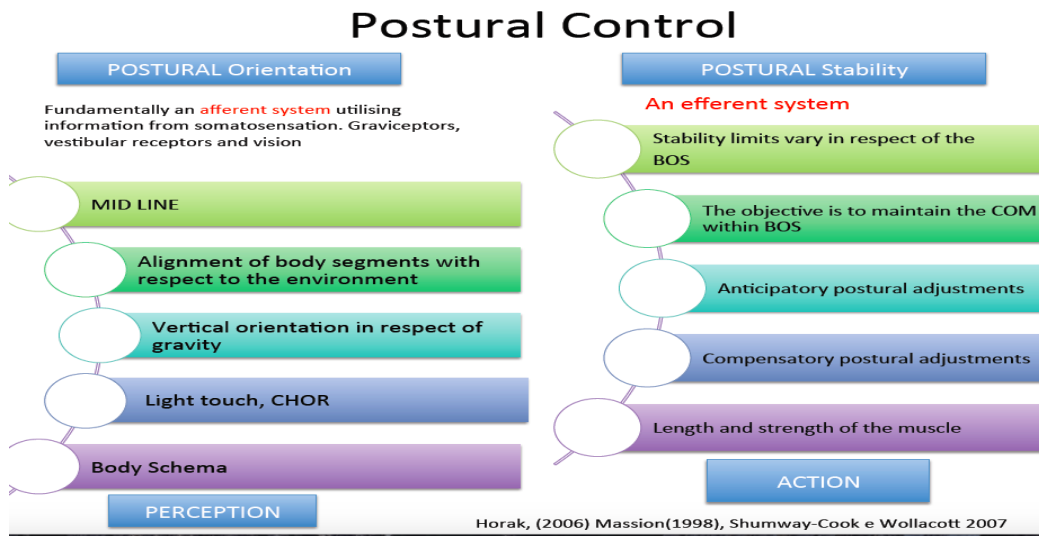
Kurssiin aikana keskustelimme paljon Posturaalista kontrollista. Yhtä selkeää ja yhtenäistä määritystä ei ole, mutta Shumway-Cook & Wollacott 2011 kuvaa näin:

“involves controlling the body’s position in space for the dual purposes of stability and orientation”,
Deligana et al 2012 mukaan: *“Maintains a specific body orientation and equilibrium during standing and during locomotion in the presence of many factors (external and internal).”*

Postural kontrolli jaetaan kahteen osaan: **postural orientaatioon ja posturaaliseen stabiiliteettiin.**

Posturaalisella orientaatiolla tarkoitetaan, että hahmotamme vartalon ja raajojen asennon keskilinjaan nähden sekä suhteessa ympäristöön. Kyseessä on aivojen prosessoinnista, joka saa informaatiota somatosensorisen systeemin avulla nousevia ratoja pitkon.

Posturaalinen stabiliteetti on motorinen suoritus tai vastine, joka aktivoituu laskevien ratojen kautta.



Body Schema eli Kehokuva on jatkuvasti päivitetty sensomotorinen kartta kehostamme, on meille tärkeä esim. motoristen liikkeiden osalta. Se helpottaa optimaalisen liikkeen tekemisessä. Kehokuva tarjoaa jatkuvaa tietoa kehon eri osista ja miten kehon eri osat (segmentit) ovat suhteessa toisiinsa. Ohjaamalla kuntoutujia, jotka eivät pysty itse liikkumaan tai liike on häiriintynyt, pystymme päivittämään kehonkuvaa.

Käden mukaan ottaminen kuntoutukseen voidaan ottaa Contactual Hand Orientering Response (CHOR) avulla. CHOR tarkoittaa käytännössä, että yläraajat ohjataan alustalle. Tavoitteena on, että käsi on aktiivisesti alustalla, jolloin kevyt kosketus lisää posturaalista kontrollia. Kädet ja erityisesti sormenpäissä on runsaasti tunteoreseptoreita.

Keskushermoston (CNS) tehtävänä on torjua epätasapaino, kun liikutamme kehoamme. Tämä tapahtuu systeemin/järjestelmän avulla, jota kutsutaan Anticipatory Postural Adjustment (APA) systeemiksi/järjestelmäksi. APA jaetaan kahteen osaan: pAPA (prepatory) tapahtuu ennen kuin liike toteutuu eli stabilisoi kehoa ennen liikkeen toteutumista ja aAPA (accompanying) mikä stabilisoi kehoa liikkeen aikana. Tämä järjestelmä toimii automaattisesti ja tiedostamatta ja on osa posturaalista kontrollia.

Kurssin aikana teimme päivittäin käytännön harjoituksia pareittain. Seuraavaksi yksi terapeuttinen keino, miten kuntoutuja voidaan ohjata seisomasta istumaan mahdollisimman aktiivisesti ja siten, että myös istuminen on aktiivista. Siitä käytetään englanninkielistä termiä ”stop standing”.

STOP STANDING on terapeuttinen keino, joka on ainutlaatuinen Bobath konseptissa. Fasilitaation avulla kuntoutuja ohjataan seisomasta istumaan ja tavoitteena on mahdollisimman aktiivinen istuma-asento. Tällä tarkoitetaan mm. että kehon massan keskipiste on korkealla, eikä istuma-asento ole lysähtänyt. Ennen istuutumista on aktivoitava mahdollisimman aktiivinen seisoma-asento: vartalon ja raajat ovat mahdollisimman optimaalisessa linjauksessa (alignment). Yksityiskohtaisia yleisiä ohjeita, miten kuntoutuja on fasilitoidaan istumaan, on vaikea antaa. Kaikki riippuu kliinisestä päättelystä, kuntoutujan yksilöllisistä ominaisuuksista ja ongelmista. Valmiita reseptejä ei ole. Suosittelen osallistumaan Bobath perus- ja jatkokurssille, jos haluat enemmän tietoa Bobath konseptin mukaisesta lähestymistavasta kuntouttaa ihmisiä, joilla on vamma tai sairaus keskushermostossa. 😊

Kiitos Sanfy apurahasta, Cecilia Löfgren, ohjaaja kandidaatti

- **Oulun bobath-peruskurssi alkaa huhtikuussa 2017, ajankohdat ja lisätiedot nettisivuilta!** Kouluttajat Maj-Britt Forssbom ja Riitta Sairanen. Hintaa 2500e. Sitovat ilmoittautumiset 10.2.2017 mennessä sanfy oulu@gmail.com

Porinapiirit:

- **Porvoon porinapiiri** Yhteyshenkilö: Netta Turunen, [netta.turunen\(at\)pp.inet.fi](mailto:netta.turunen(at)pp.inet.fi), puh. 040-7606556.
- **Keski-Suomen porinapiiri** yhteyshenkilö: Sanna Hosio, [sanna.hosio\(at\)fysiomuurame.fi](mailto:sanna.hosio(at)fysiomuurame.fi)
- **Tampereen porinapiiri** kokoontuu pääsääntöisesti Pirkanmaan Erikoiskuntoutuksessa (Itsenäisyydenkatu 2). Yhteyshenkilö: Lotta Korventausta [korventaustalotta\(at\)hotmail.com](mailto:korventaustalotta(at)hotmail.com)
- **Seinäjoen porinapiiristä** lisätietoja antaa Merja Mäkelä puh. työ 06-4154312, koti 040-8227364
- **Kymenlaakson porinapiiri** Yhteyshenkilö: Tiina Majander: p. 040-7104746, [tiina.majander\(at\)pyhtaa.fi](mailto:tiina.majander(at)pyhtaa.fi)

Muistakaahan työn vastapainoksi ulkoilla, hiihtää ja luistella! :) Anna-Kaisa