

UUTISKIRJE maaliskuu 2023



Muutoksiin sopeudutaan

Fysioterapiakenttä on murroksessa. Sote-uudistus ja kela-korvausten poistuminen yksityisessä fysioterapiassa on aiheuttanut epätietoisuutta niin asiakkaisissa kuin monissa toimijoissakin. Kela-korvausta on jo aiemminkin pienennetty, ja nyt se on poistunut

kokonaan. Tätä emme tietenkään olisi toivoneet, mutta näin kävi.

Epätietoisuutta näyttää asiakkaille aiheuttavan lääkäreiden lähetekäytäntö, mikä ennen toimi sekä hoitotarvekuvauksena että kela-korvauksen perustana. Lääkärin lähete ja kuvaus ongelmasta on hoidon kannalta edelleen ehdottoman tärkeä, mutta hoidon lopullisiin kustannuksiin sillä ei ole vaikutusta.

Näyttää siltä, että isot päätökset sisältävät riskin ja ohjaavat siihen, että hoidon tarpeen arviointi ja hoidon valinnat monissa tapauksissa jäävätkin liikaa asiakkaan oman harkinnan varaan. Näin ollen vastuullisuus hoitotuloksista kaikilla fysioterapiahoidoa tarjoavilla kasvaa ja ammattitaidon merkitys korostuu.

Pitkään alalla toimiminen on kartuttanut OMT-Keskuksen fysioterapeuttien taitoa ja kokemusta, mutta olemme myös luoneet hyvät suhteet erikoislääkäreihin, joille voimme ohjata asiakkaitamme tai konsultoida tarvittaessa. Tavoitteena on saada aina asiakkaan tilanne sujuvasti ja viivytyksettä kuntoon.

Muutama sana vielä hinnoittelusta. Yleinen hinnan nousu luo painetta hintojen korotuksille. Olemme päättäneet pysyä paineista huolimatta nykyisessä hintatasossamme, ilman toimistomaksuja tai ylimääräisiä laskutuslisä.

Koko kansan ulottuvilla monipuolisia ft-ohjeistusvideoita

Monenlaiset huonot työasennot, etätyö ja päätetyöskentely ovat lisänneet liikkumattomuutta. Kovin monen niska, hartia ja selkä ovat joutuneet koville huonoista työasunnoista. Asiat voi saada jo paremmalle tolalle itse tehdyillä, asiantuntijan opastuksen mukaisilla harjoitteilla. Opastusvideoitamme löytyy Youtube-kanavaltamme, jonne linkki löytyy uutiskirjeen lopusta. Myös FB-postauksiamme seuraamalla pääsee aina tuoreimman ohjeistuksen äärelle.

Opastuksiin kannattaa tutustua. Ja jos vaiva alkaa tuntua kiusalliselta, on viisasta antaa ft-ammattilaisten hyviin käsiin.

Ystävällisesti

Jouko Nuutila

OMT-fysioterapeutti, tj

Tampereen OMT-Keskus

AJANVARAUS



Työhyvinvointi - kunnossa kaiken ikää

Viime vuosina on ollut paljon puhetta työntekijöiden jaksamisesta ja työhyvinvoinnista. Kuitenkin monet yritykset ovat vähentäneet fysioterapian korvattavuutta työntekijöilleen. Yhden

sairauslomapäivän hinnalla voitaisiin tarjota työntekijälle kolme fysioterapiahoittoa, jolla työhyvinvointi ja työteho kehittyisi. Vuonna 2022 suurin syy ennenaikaiseen eläköitymiseen ovat tuki- ja liikuntaelin vaivat *). Tämän ennaltaehkäisemiseksi fysioterapia on yksi edullinen tapa huolehtia työntekijöiden työkyvystä ja hyvinvoinnista.

Fysioterapialla voidaan kuntouttaa vaiva sekä lisätä asiakkaan tietoisuutta omasta kehostaan ja auttaa häntä kehittämään omaa kuntoa ja työkykyä. Akuuteissa vaivoissa jo 1-2 käyntiä riittää palauttamaan työkyvyn. Fysioterapialla pyritään muuttamaan huonoja tottumuksia tai vähentämään keholle huonoja asentoja. Liikunta ja harjoittelu on se tärkein kehoa kuntouttava tekijä, mutta kivun ja oireiden ollessa läsnä ns. normaalia liikettä ei ole. Kivun aiheuttamassa kompensaatiossa tai virheellisessä liikemallissa keho ylikuormittuu helposti. Oikea liike on lääke.

*) Lähde: Eläketurvakeskus

Pilvi Kuitu, Kulttuurikeskus Piipoon toiminnanjohtaja

Asiakkaan kertomaa

Vuosien varrella olemme kuulleet monenlaisia tarinoita asiakkailtamme. tarinat ovat sisältäneet jännitystä, epäuskoa, yllätyksiä, toiveikkuutta, helpotusta ja monta, monta muuta tunnetta. Paras tarina sekä asiakkaallemme että meille fysioterapeuteille on kertomus toipumisesta ja vaivan paranemisesta. Onneksi



pääsemme kuulemaan niitä hyvin usein. Tässä yksi, jonka asiakkaamme **Pilvi Kuitu** halusi kertoa uutiskirjeemme lukijoille.

”Olin menossa pitämään PiiPoo 10 v. - tapahtumaviikon avajaisten juhlapuhetta ja ajattelin kipaista laittamaan yhteen liian pimeään työpajatilaa valot ”ettei kukaan loukkaisi itseään”. Ei tarvittu kuin pari juoksuaskelta hämärässä tilassa ja ovensuuhun lattialle unohtunut piuhakasa. Vahinko ei tule kello kaulassa. Ennen kuin tajusin, olin rähmälläni betonilattialla, vähän joka paikkaan

sattui ja tiesin että, jotain meni rikki. Kun kaaduin ja otin käsillä vastaan ja värttinäluun pää murtui kyynärpäässä ja jotain rustovaurioita tuli. Siitä alkoi kolme vuotta kestänyt koukkukäsielämä. Leikkauksesta ja fysioterapiakuntoutuksesta huolimatta kyynärpää ei suoristunut, öisin käsi puutui ja erityisesti aamuisin liikuttaminen teki kipeää. Toivo kivuttomasta ja suorasta kädestä oli jo loppunut.

Jouko Nuutilan kanssa on palautunut toivo saada käsi parempaan kuntoon. Näkyvää edistystä on jo saatu aikaan. Jouko löysi sivutuotteena selityksen ja apua minua vuosikymmenet vaivanneeseen alaselkävaivaan ja helpotusta tietokonetyön jumittamaan niskaan. Parasta ovat, asiantuntemuksen lisäksi, olleet Joukon selkeät ja maalaisjärkiset ohjeet. Tiedän, mitä voin itse tehdä hoitokertojen välissä ja tekemisen tavoitteet asetetaan yhdessä, niin että itsekkin uskon ehtiväni ja jaksavani tehdä harjoitteet. Työkiirehuipuissa tuntuu välillä oma hyvinvointi olevan jonon hännillä. Jouko ymmärtää tämän jaideoi kanssani treenin, johon pystyn. Nyt jo hymyilyttää.”



Aloita turvallinen polku kesän harrastuksiin

Uudet harrastukset ja fyysiset askareet sekä talven tauolla olleet liikuntaharrastukset on turvallisempi aloittaa fysioterapeutin vastaanotolta. Nyt on pari kuukautta kesään eli on aika alkaa valmistautumaan kesän harrastuksiin ja puuhiin.

Fysioterapeutti + yksilöllinen harjoitusohjelma on oikea ja turvallinen tapa lähestyä kesän

aktiviteetteja. Mikäli kesän harrastus on selkeästi aktiivisempaa tai täysin erilaista kuin talvikuukausien aikainen liikkuminen, niin lihaskunto ja liikkuvuus tulisi harjoittaa ensin. Näin vähennetään loukkaantumisriskiä ja liikkuminen on nautinnollisempaa.

Mikko Nuuttila

Liikunta- ja urheilufysioterapeutti
Fysiocoach



Tampereen OMT-Keskuksen väki toivottaa
Aurinkoista, aktiivista ja tervettä kevättä!

Jouko Nuuttila, Mika Halonen, Antti Haanpää, Mikko Nuuttila,

Laura Salo, Sirpa Tapaninen, Matti Nuuttila

[OMT-Keskuksen Youtube-kanava](#)

[OMT-Keskuksen Facebook](#)

omtkeskus.fi

Tampereen OMT-Keskus Oy

Aleksis kiven katu 18 b, 3.krs

You received this email because you signed up on our website or made purchase from

Tampere, Finland

+358 3 223 55 66

www.omtkeskus.fi

omt@omtkeskus.fi

us.

[Unsubscribe](#)

