

FYSIOTERAPIA OSANA LIIKUNTANEUVONTAA

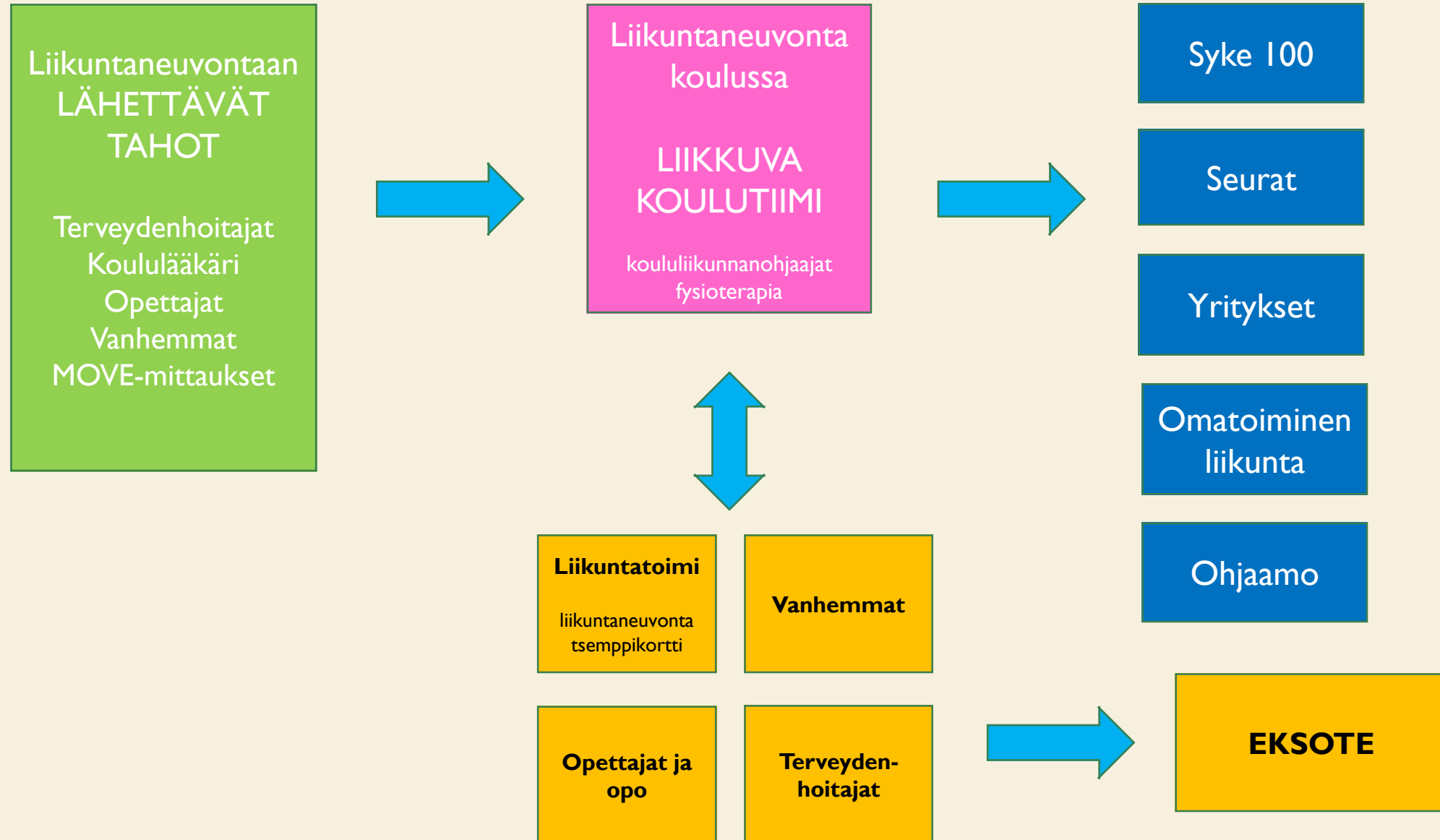
LAPPEENRANNAN LIIKKUVA KOULUTIIMI

LIKKUVA KOULUTIIMI

- 15 koululiikunnanohjaajaa + 1 fysioterapeutti
- Koulufysioterapeutin tehtävät:
 - Liikkuva koulutiimin jäsen (mm. liikuntaneuvonta)
 - Yhteistyö Saimaan AMK:n kanssa (harjoittelijat, projektit, opinnäytetyöt)
 - Ft-opiskelijoiden ohjaus
 - Toiminnan koordinointi ja kehittäminen (paikallisesti, fysioterapialiitto)
 - Konsultointi (koulut, vanhemmat)
 - Yhteistyö (Eksote, EKL, seurakunnat, muut oppilaitokset)

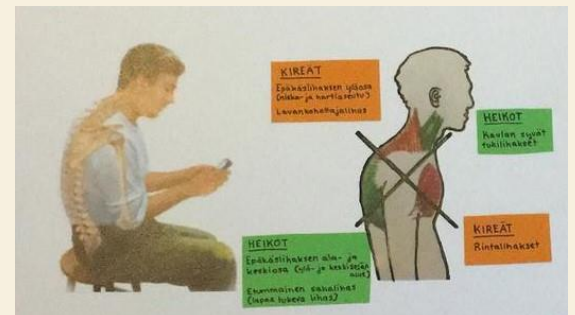
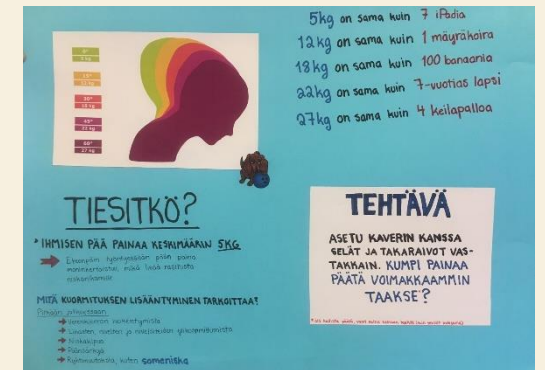


Koulujen liikuntaprosessi



FYSIOTERAPIA OSANA LIIKUNTANEUVONTAA

- Tarpeen taustalla
 - Liikkumattomuus (myös urheilevat!)
 - Ylipaino
 - Yksipuolinen liikkuminen (myös urheilevat!)
 - Rasitusvammat ja loukkaantumiset
 - Kiinnostuksen puute
 - Kokonaisvaltainen toimintakyky ja sen lasku



FYSIOTERAPEUTTIOPIISKELIJAT

- 2 opiskelijaa / alue
- 7 viikon harjoittelut (I-IV harjoittelut)
- Keväällä vko 4 alkaen – läpi kevään
- Toiminta:
 - **Liikkuva koulutiimi:** liikuntaneuvonta
 - Kipu, vammat – kuntoutuminen
 - Vähän liikkuvat, urheilijat (akatemia)
 - **Opettajayhteistyö:**
 - Liikunta- ja muut oppitunnit
 - Soveltava liikunta
 - Yksilö- ja pienryhmäohjaus
 - **Terveystieteiden yhteistyö (koululääkäri)**
 - Ryhti ja asento, loukkaantumiset
 - **Luennot ja infotilaisuudet**
 - ”Some-niska”, istumisen tauottaminen, asento
 - **Projektit, tempaukset**
 - Pienryhmät, koulukohtaiset
 - Urheilijayhteistyö (Akademia – EKL)
- Syksyllä yhteensä 215 yksilötapaamista



ERILAISTEN PIENRYHMIEN OHJAUSTA



OPPILAIDEN OHJAUSTA

FYSIOTERAPEUTIN ROOLI YHTEISTYÖSSÄ

- Liikkumisen yksilöllinen kehitys ja haasteet
 - Soveltava liikunta
 - Tuki- ja liikuntaelimistön terveys
 - Vammojen ennaltaehkäisy/hoito – huom. pitkäaikaiset vaikutukset
 - Kivun hoito
- MOVE-testit
 - Liikkeen laatutekijät ja jatko-ohjaus
 - Fysioterapeutti tarkkailee: keskivartalon hallinta, lapatuki, niska- ja hartiasseudun lihaksisto, alaraajojen linjaus, puolierot, lihastasapaino
 - Mitä testien jälkeen?

HAASTEET

- Liikkumattomuus ja vähän liikkuvien motivointi
- Toiminta uutta
- Toiminnan sulauttaminen koulun arkeen
- Monialainen yhteistyö – toimintamallit
- Vaihtuvuus ja jatkuvuus -> koulufysioterapeutin rooli
- Kirjaaminen ja tiedonkulku



MAHDOLLISUUDET

- Monialainen yhteistyö
 - Yksilöllinen tukeminen
 - Kokonaisvaltainen toimintakyvyn tukeminen
- ”Ei sammuteta tulipaloja vaan estetään niiden syntyminen”
- Tukea (nopeasti) koulupäivän aikana
- Tietoisuuden lisääminen
 - kehotietoisuus, itsetuntemus, kokonaisvaltainen terveys
- Oppimisen tukeminen:
 - liikkuminen – aivojen toiminta – oppiminen – mielihyvähormonit
 - toiminnallisuus ja aktiivisuus

Teema

Tulevaisuuden fysioterapeutit osana koulujen arkea

TEKSTI: ELINA HERTTUAINEN, MILLA RANTA KUVA: JYRKI AURONEN

Lasten liikkumisen vähentyminen on aiheuttanut huolta jo pidemmän aikaa. Kukin lasten kanssa tekemisissä oleva tahoo pyrkii päättämään tai oman työtehtävänsä ohessa edistämään lasten terveyttä parhaalla mahdollisella tavalla. Haasteena on, että toimijoiden välisen linkin puuttuessa toimenpiteet voivat jäädä irralliseksi toisistaan ja kokonaisvaltainen tukeminen puutteelliseksi.

Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttikoulutus on tehnyt yhteistyötä Lappeenrannan koulujen kanssa jo pitkään. Koululla opiskelijat ovat päässeet harjoittelemaan käytännön taitojaan niin opintojaksojen sisällä kuin ammatillisissa harjoitteluissa.

– Lappeenrannan Voisalmen koulun harjautusopetus on tehnyt yhteistyötä Saimaan AMK:n kanssa aina vuode-

destä 1986, kertoo apulaisrehtori **Risto Kangas**.

– Esimerkiksi terveys- ja soveltavan liikunnan opintojakson yhteydessä fysioterapeuttipiskelijät ovat tulleet vääntämään toimintatuokioita erityisopetuksen oppilaille, Kangas jatkaa.

Aidot oppimistilanteet ovat olleet opiskelijoille ensiarvoisia oppimiskokemuksia ja koulut ovat saaneet uusia virikkeitä ja toimintapäiviä. Toiminta on kuitenkin jäänyt jatkuvuuden kannalta irralliseksi.

Syksyllä 2018 Lappeenrannan liikuntatoimi palkkasi ensimmäisen koulufysioterapeutin, joka on omalta osaltaan tukemassa lasten terveyttä ja hyvinvointia. Fysioterapeutin työkuvaan kuuluu toiminnan organisointi ja fysioterapeuttipiskelijöiden ohjaaminen, mikä mahdollistaa useamman lapsen pääsyn toiminnan pariin.

– Koulufysioterapeutin rooli on to-

mia linkkinä eri toimijoiden välillä. Se tekee toiminnasta sujuvampaa. Yhteistyö on hieno lisä jo olemassa olevaan toimintaan, kuvailee Kangas.

Kolmannen vuoden fysioterapeuttipiskelijät **Henri Uotila** ja **Riku Yli-Ikkela** suorittavat ammatillista harjoitteluaan Voisalmen harjautusopetuksessa.

– Koulun henkilökuntaa seuraamalla ja itse tekemällä oppii paljon kehitysvammaisten kanssa työskentelystä, ohjaamisesta sekä vuorovaikutuksesta, Riku kertoo.

Harjoittelussa opiskelija ymmärtää eri ammattilaisten yhteistyön merkityksen yksittäisen lapsen kannalta.

– Ohjaajat usein tuntevat oppilaat parhaiten ja auttavat esimerkiksi oikean kommunikaatiotavan löytämisessä, Henri korostaa.

Eritystä tukea tarvitsevien lasten kanssa fysioterapeuttipiskelijät tuovat oman osaamisensa osaksi monialaista tiimiä. Opiskelijoilla on aikaa tuoda lapsen omien terapeuttien antamat harjoitteet arkeen, ja samanaikaisesti he pääsevät harjoittelemaan ammattiin valmistavia taitoja. Koulufysioterapeutti tukee ammatillisten taitojen kehittymistä ja oppimisprosessia yhteistyössä fysioterapeuttikoulutuksen kanssa.

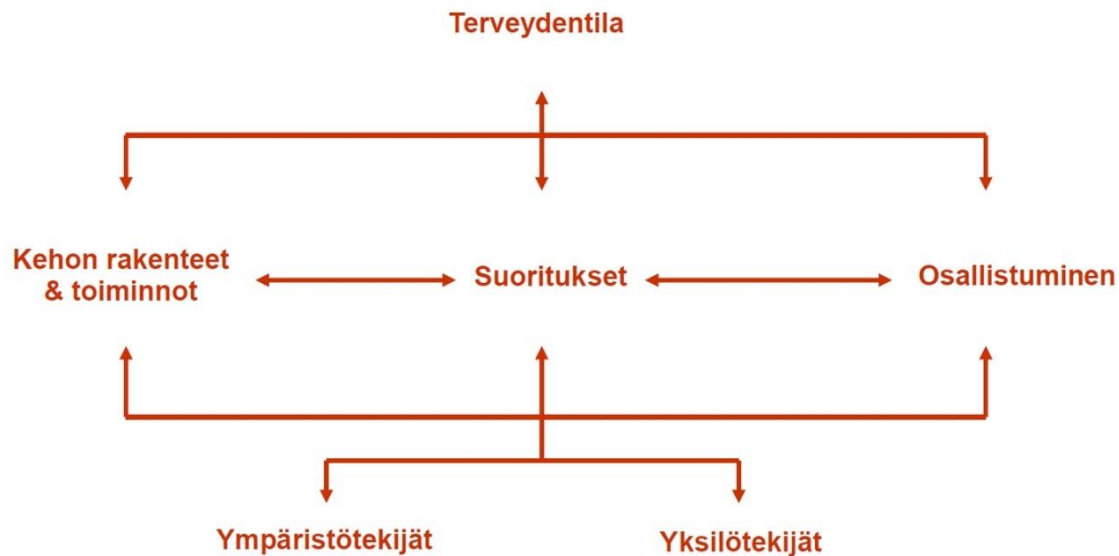
Tekstin kirjoittajat: Elina Herttuainen, koulufysioterapeutti, Lappeenrannan liikuntatoimi ja Milla Ranta, fysioterapian lehtori, Saimaan ammattikorkeakoulu



Ylhäältä vasemmalta: apulaisrehtori Risto Kangas, fysioterapeutti Suvu Vainikka, oppilas Sini Halonen, fysioterapeuttipiskelijä Henri Uotila ja fysioterapian lehtori Milla Ranta. Alhaalta vasemmalta: fysioterapeuttipiskelijä Riku Yli-Ikkela ja koulufysioterapeutti Elina Herttuainen.

KOKONAISVALTAINEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet



ICF = toimintakyvyn, -rajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus

- Yksilön terveydentilaan vaikuttaa kaikki elämänosa-alueet
- Suoritukset keskiössä = **ACTIVITY**
- **Vähän liikkuvien** aktivoinnissa huomioitava kaikki osa-alueet

= fyysisen toimintakyvyn laskun yhteydessä **YLEENSÄ** myös sosiaalisen tai/ja psyykkisen toimintakyvyn lasku

- **Kehon toiminnot** (rakenteet)
- **Osallistuminen** (sosiaaliset suhteet, harrastukset)
- **Ympäristö** (tilat, työskentelyasennot, oppituntien sisältö)
- **Yksilötekijät** (motivaatio, perhe)

KUINKA ERI TOIMIJAT TUKEVAT?

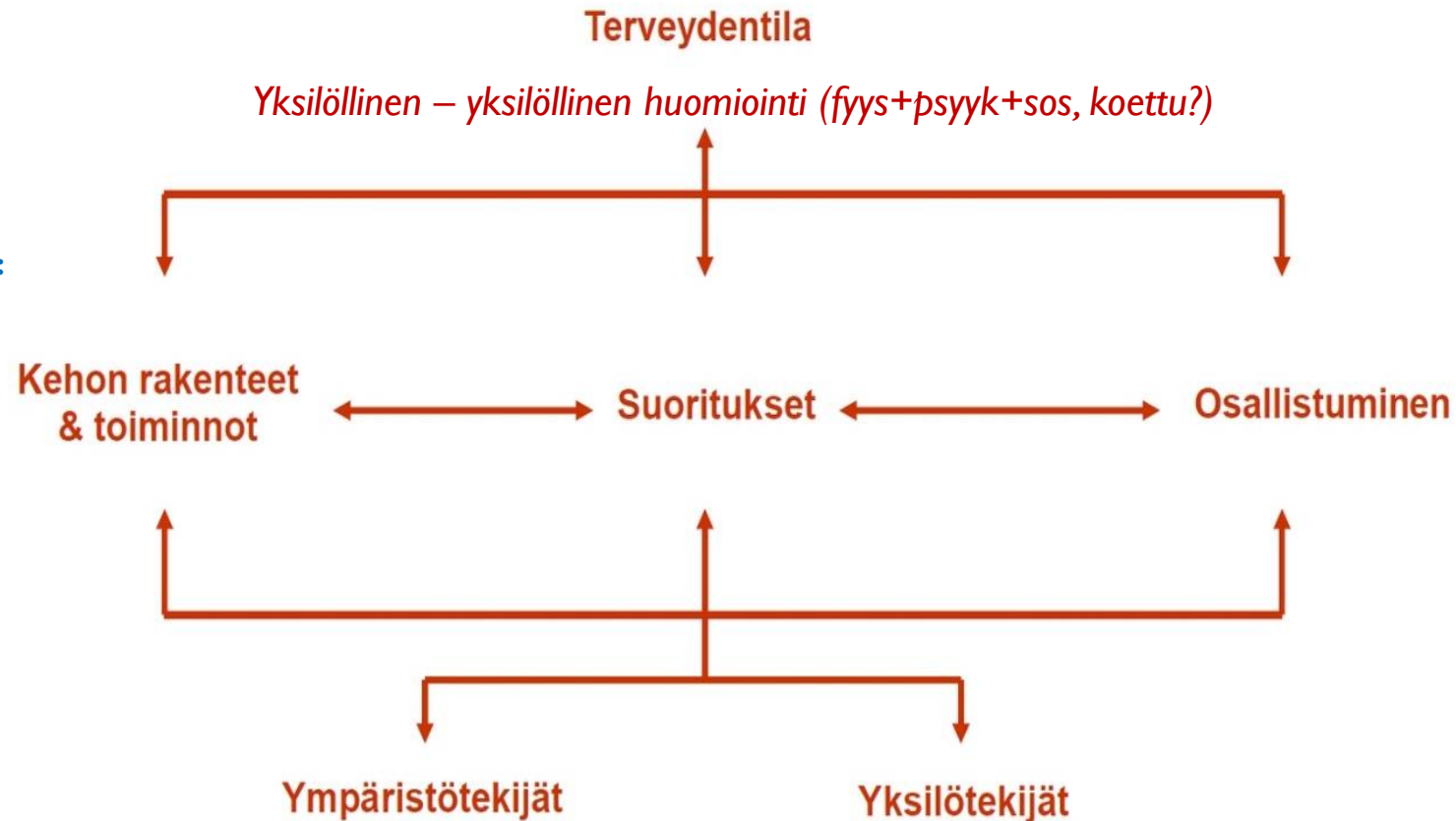
- Perusliikkumistaidot
- Mahdollistetaan ja rohkaistaan kokeilemaan
- Itsestä huolehtiminen: säännöllinen ruokailu, uni ja lepo, aktiivisuus
- Äänen käyttö ja puhe - työrauha
- Työtapojen valinta

- Perusliikkumistaidot
- Kehonhahmotus ja -hallinta
- Asentotunto
- Liikekontrolli
- Yksilö- ja pienryhmäharjoittelu
- Harjoitteiden valinta
- Palautuminen

- Terve ja turvallinen ympäristö
- Innostava piha-alue ja välineet
- Toimintakulttuuri
- Asenteet ja ilmapiiri

- Ergonomia
- Pulpetinsäädöt
- Toiminnalliset oppitunnit
- Tilojen suunnittelu

- Empatia
- Kohtaaminen yksilöllisesti
- Keskustelu
- Aika
- Motivointi
- Perhe



- Itsetunnon vahvistaminen
- Minäkäsitys ”minä selviydyn”
- Tietoisiksi omista vahvuuksista
- Kannustaminen
- Palaute
- Positiivinen ilmapiiri
- Vuorovaikutustaitojen harjoittelu

- Kehotietoisuus
- Kehontuntemus
- Yksilöllinen palaute
- Soveltava liikunta
- harjoitteet
- Liikunnan tukiovetus
- Pienryhmätoiminta

YHTEYSTIEDOT

Fysioterapeutti Elina Herttuainen

puh. 0406560405

elina.herttuainen@lappeenranta.fi