

Nivelposti

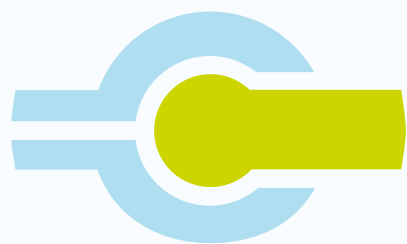
TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI - ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF:S MEDLEMSTIDNING

Lonkan ja polven
ei-leikkauksellinen hoito
s. 8

Leikkauspäätös vaatii malttia
s. 10

Yhdistyksessä tapahtuu
s. 16





**TURUN SEUDUN
NIVELYHDISTYS RY**
ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF

Lonttistentie 9
20100 Turku
Käynti Helsinginkadun puolelta

040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi

www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi

f Turun Seudun Nivelyhdistys
@ @nivelturku
in Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Aukioloajat 2026

Ma-ke 10.00-13.00
Muina aikoina sopimuksen mukaan.

Joulutauko 21.12.2026 - 3.1.2027

Toiminnanjohtaja
Katja Kärkkö
045 613 1500
katja.korkko@nivelposti.fi

Toimintakoordinaattori
liikunta, ruotsinkielinen toiminta
Hanna Okodugha
050 575 0613
hanna.okodugha@nivelposti.fi

Toimintakoordinaattori
Lehmusvalkaman toiminta
Anne Rokka
045 787 01516
anne.rokka@nivelposti.fi
lehmusvalkamaturku@gmail.com

Vapaaehtoistyön koordinaattori
Vapaaehtoistyö ja luennot
Kaisa Karvonen
045 234 3435
kaisa.karvonen@nivelposti.fi

Viestintäkoordinaattori
Nivelposti-lehti ja tiedotus
Sini Herranen
045 787 34115
sini.herranen@nivelposti.fi

Vertaispuhelin
050 593 9003

Hallitus 2026

Puheenjohtaja
Sinikka Leino

Muut jäsenet
Erkki Jalonen
Tuija Kallio
Marjatta Kannisto
Pekka Ketola
Kristiina Laakso
Marjo Suominen
Kristiina Tuominen
Matti Vainikainen

Tule-yhteyshenkilö
Liisa Purho

Asiantuntijalääkärit
Ylilääkäri, dosentti
Ville Äärimaa, Tyks
tules-toimialue

Pankkitiedot
FI49 4309 1520 1654 06
OmaSP
BIC: ITELFIHH

Otamme vastaan kannatus-
maksuja jäseniltämme

Nivelposti 2/2026

Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n jäsenlehti

Julkaisija
Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Päätoimittaja
Katja Kärkkö

Toimitussihteeri
Sini Herranen

Toimituskunta
Pekka Aava, Kim Fredriksson, Eeva Himmanen,
Marjatta Kannisto, Hannele Karen ja Minna Laine

Ilmoitusmyynti
Sari Aarnio, TJM-Systems Oy
044 566 7194, sari.aarnio@tjm-systems.fi

Kannen Kuva Rollaattorimarssi Turussa 8.5.2026.
Kim Fredriksson

Painos 3000 kpl

ISSN 1798-3975 • ISSN-L 17983975 • ISSN 2341-6815

Jakelu
Jäsenet, lähiseudun terveydenhuollon toimipis-
teet, yhteistyökumppanit

Ilmestymisajat
Tammi-helmikuu ja elo-syyskuu

Näköislehti
www.nivelposti.fi/nivelrikko/nivelposti-lehti

Ilmoitukset
Seuraavan lehden aineistojen toimitus 1.12.2027
mennessä osoitteeseen sini.herranen@nivelposti.fi

Kuvat
Yhdistyksen kuva-arkisto ja kuvapankit, ellei toisin
mainita

Taitto
Sini Herranen ja Kaisa Karvonen

Paino
Suomen Uusiokuori oy

Tässä numerossa

- 2** Yhteystiedot
- 3** Tässä numerossa
- 4** Asiakkuuskoordinaattorilta
- 6** Nivelrikkouutisia
- 7** Syksyn 2026 Nivelverkko-luennot
- 8** Lonkan ja polven ei-leikkauksellinen hoito
- 10** Leikkauspäätös vaatii malttia – hyvin ajoitettu tekonivelleikkaus helpottaa elämää
- 11** Nykyaikaiset liukupintamateriaalit pidentävät tekonivelten käyttöikää
- 12** Tekonivelpäiväkirja, osa 2
- 14** Hengitysfysioterapia tärkeänä osana tervettä ikääntymistä
- 16** Yhdistyksessä tapahtuu
- 17** Tapahtumakalenteri
- 19** Nivelkerhot & luennot
- 20** Retkikalenteri
- 21** Liikuntakalenteri
- 25** Voimavaraa kotona pärjäämiseen
- 27** Yli tuhat ihmistä marssi Turussa arvokkaan vanhuuden puolesta
- 28** Kevään tapahtumia
- 29** Kevään retkiä
- 30** Yli 25 vuotta työtä kivuttomamman kävelyn puolesta
- 31** Vapaaehtoisena Nivelyhdistyksessä
- 32** Nivelonttu Apuvälinetontun pakeilla
- 33** Kirjanurkka
- 34** Jäsenedut



S. 17

Tutustu syksyn asiantuntijavierailuihin ja vertaistoimintaan tapahtumakalenterissa

S. 20

Ilmoittaudu yhdistyksen syksyn retkille! Katso retkikohteet ja ohjelma.



S. 27

Turun ensimmäiselle Rollaattorimarssille osallistui yli tuhat

Yhdistyksen sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

23.11. klo 17.00

Yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9 B 15

Esillä sääntömääräiset asiat sekä sääntömuutos.

Kahvitarjoilu. Etäyhteyshmahdollisuus ilmoittautumalla viim. 18.11.

Tervetuloa!

Asiakkuuskoordinaattorilta

Syksyllä 2025 innokkaana sosionomiopiskelijana olin etsimässä kokemusta harjoittelujakson kautta. Sitä reittiä hakeuduin Nivelyhdistykselle ja harjoittelu-paikka onnekseni minulle aukesi. Jos joku olisi silloin kertonut, että reilun puolen vuoden päästä kirjoitan yhdistyksen lehteen, en olisi ehkä ihan uskonut. Pääasiallisesti toimin toimistolla asiakaspalvelussa ja välillä uuden järjestelmän kanssa sama asia pitikin käydä läpi useamman kerran, ennen kuin se jäi mieleen. Onnekseni täällä jaksettiin neuvoa ja kerrata asioita kärsivällisesti. Siitä olen edelleen erittäin kiitollinen.

Kun minulle tarjottiin työpaikkaa alkavaksi vuoden 2026 alusta, vastasin ilolla kyllä. Oikeastaan päätös oli melko helppo. Tiesin jo harjoittelun perusteella, että toimiston porukka on huippu ja työyhteisön ilmapiiri todella avoin ja turvallinen. Tiesin myös, että työ olisi sellaista, johon olisi helppo tulla aamuisin hyvällä mielellä. Ja oikeassa olin. Minut otettiin työntekijöiden ja jäsenen puolesta vastaan tavalla, joka sai tuntemaan olon tervetulleeksi heti ensimmäisestä päivästä lähtien, aivan omana itsenäni.

Puheliaana naisenalkuna tämä työ tuntui monella tavalla unelmahommalta. Harvassa työssä pääsee juttelemaan päivittäin niin monen erilaisen ihmisen kanssa. Ja mikä parasta – omaa puheen tulvaa ei tarvinnut hillitä, vaan sille löytyi jopa käyttöä! Joskus puhelun jälkeen saatoinkin itsekkin miettiä, kumpikohan meistä puhui enemmän.

Puolen vuoden aikana kohtaamisia onkin ehtinyt kertyä valtava määrä. Jokainen niistä on ollut omanlaisensa, eikä yksikään työpäivä ole ollut täysin samanlainen kuin edellinen. Juuri tuo päivien erilaisuus on ollut yksi työn suurimmista voimavaroista. Aamulla ei koskaan voinut täysin tietää, millaisia keskusteluja ja hetkiä päivä toisi tullessaan. Suurin osa kohtaamisista on sisältänyt iloa, lämpöä ja hetkittäin jopa hersyvää naurua. On hetkiä, jotka ovat saaneet minut hymyilemään vielä työpäivän jälkeenkin. Se jos jokin on ollut rikkaus. Välillä toimistolla on kerrottu hauskoja sattumuksia, muisteltu menneitä tai laitettu maailma järjestykseen ohimennen ihan kahvitaulla. Niitä hetkiä jää varmasti ikävä.

Samalla olen kuitenkin päässyt näkemään sitä toistakin puolta. On ollut mahdollista olla huomaamatta ihmisten lisääntyvää yksinäisyyttä ja huolta tulevast. Tuntuu, että tällaisena aikana meidän on entistä tärkeämpää välittää ympärillä olevista ihmisistä ja kohdata toisiamme kasvotusten.

Monelle yhdistyksen toiminta on selvästi paljon enemmän kuin liikuntaryhmä tai muu tapahtuma kalenterissa. Se on yhteisö, jossa tavataan tuttuja ihmisiä, vaihdetaan kuulumisia, saadaan vertaistukea ja koetaan kuuluvuuden tunnetta. Olen saanut seurata läheltä, kuinka tärkeä merkitys yhdistyksen liikuntaryhmillä, vertaistoiminnalla ja vapaaehtoistyöllä on monen jäsenen arjessa. Ne eivät ole vain toimintaa, vaan monelle juuri niitä hyvinvoinnin tukipilareita arjessa. Paikkoja, joihin tullaan kohtaamaan muita ihmisiä.

Nyt oma matkani täällä tulee päätökseen. Näillä näkymin tie vie takaisin Jyväskylän suunnille, sinne Keski-Suomen maisemiin, joista aikoinaan lähdin. Kuka tietää, ehkä jonain päivänä löydän itseni jälleen samantyyppisestä työstä. Ainakin toivon niin, sillä nämä kohtaamiset ovat vahvistaneet entisestään tunnetta siitä, että ihmisten parissa työskentely on juuri sitä, mitä haluan tehdä.

Lopuksi haluan kiittää teitä jokaista, jonka kanssa olen saanut jutella puhelimesta, tavata toimistolla tai kohdata yhdistyksen tapahtumissa. Kiitos jokaisesta keskustelusta, kerrotusta tarinasta ja luottamuksesta. Kiitos siitä, että otitte minut osaksi tätä yhteisöä.

Lida-Maria Hintikka

Keskisuomalainen maalaistyttö, joka sai puhua työksensä ja viihtyi erinomaisesti

” Monelle yhdistyksen toiminta on selvästi paljon enemmän kuin liikuntaryhmä tai muu tapahtuma kalenterissa. Se on yhteisö, jossa tavataan tuttuja ihmisiä, vaihdetaan kuulumisia, saadaan vertaistukea ja koetaan kuuluvuuden tunnetta.



Lida-Maria

Liity Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäseneksi

Täytä lomake ja toimita se meille:
Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku

Liity verkkosivuilla:
www.nivelposti.fi/yhteystiedot/jaseneksi

Jäsenmaksu 28 €/vuosi

*Nimi: _____

*Katuosoite: _____

*Postinumero ja -toimipaikka: _____

*Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymäaika: _____

Oireileva nivel: _____

Sukupuoli:

☐ Nainen ☐ Mies ☐ Muu ☐ En halua kertoa

Äidinkieli:

☐ Suomi ☐ Ruotsi ☐ Muu

☐ Haluan sähköisen jäsenkortin ja kaikki laskut sähköpostitse.

☐ Jag vill ha artrosbroschyren på svenska

☐ Haluan nivelrikko-esitteen suomen kielellä

☐ Haluan uusimman Nivelposti-lehden.

☐ Hyväksyn ylläolevien tietojen rekisteröinnin jäsenrekisteriin.

*Pakollinen tieto

Uutta!

Yhdistyksen kannatus tuotteet

Paljon eri värejä ja malleja!

Tilaa heti nettikaupasta:

<https://turun-seudun-nivelyhdistys.myspreadshop.fi>

Tai tule toimistolle yhteistilauspäivinä:
To 1.10. klo 12-15
To 5.11. klo 12-15
Maksu tilauksen yhteydessä

MUISTOKIRJOITUS • Tea Tuominen 1965-2026

Teksti: Anneli Ceder

Tea liittyi Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäseneksi vuonna 2021. Hän oli jo ennen yhdistykseen liittymistään innokas kuntosalilaitteiden ja vapaiden painojen kanssa treenaaja. Samanlaista innostusta Tea toi myös meille muille salilla kävijöille. Hän liittyi liikuntatoimikuntaan vuonna 2024 ja oli siellä aktiivinen toimija. Nivelposti-lehdestä 1/2025 oli Tean kuntosaliharrastuksesta artikkeli ”Uutta voimaa viisikymppisenä”. Hänen ohjaamanaan järjestettiin Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu vapailla painoilla -kurssi. Se sai innostuneen vastaanoton, mutta valitettavasti Tean äkillisen sairastumisen takia kurssi jouduttiin keskeyttämään. Häntä odotettiin kovasti takaisin jatkamaan ohjaamisia, mutta vakava sairaus vei voiton ja Tea menehtyi tammikuussa 2026 Karina-kodissa. Suruviesti kosketti meitä kaikkia, niin kuntosaliryhmäläisiä, liikuntatoimikuntalaisia kuin koko Nivelyhdistyksen väkeäkin. Menetimme Teassa aktiivisen, elämänmyönteisen kanssakulkijan.



Valinnanvapauskokeiluun uusia tutkimuksia

Yli 65-vuotiaiden valinnanvapauskokeilu laajenee useilla tutkimuksilla. 1.7.2026 kokeiluun on lisätty 20 uutta tutkimusta Kelan saaman palautteen perusteella. Tutkimusvalikoimalla pyritään vastaamaan mahdollisimman hyvin 65 vuotta täyttäneiden asiakkaiden tarpeisiin. Lisätyt tutkimukset parantavat asiakkaiden mahdollisuuksia päästä nopeammin esimerkiksi ravitsemustilaa, sydämen toimintaa ja suolistoterveyttä selvittäviin tutkimuksiin.

Valinnanvapauskokeilua laajennetaan vaiheittain. Vuonna 2027 kokeilua kehitetään parantamalla hoidon jatkuvuutta ja mahdollisuuksia seurantaan. Valmisteltujen muutosten tavoitteena on kasvattaa asiakkaan käytettävissä olevien yleislääkärikäyntien enimmäismäärää nykyisestä kolmesta kuuteen käyntiin kalenterivuodessa.

Valinnanvapauskokeilun tavoitteena on parantaa ikääntyvän väestön perusterveydenhuollon palveluiden saatavuutta ja sujuvoittaa asiointia. Valinnanvapauskokeilun on tarkoitus päättyä 31.12.2028.

Tuki- ja liikuntaelinvaiat korostuvat

Valinnanvapauskokeilussa korostuvat käynnit tuki- ja liikuntaelinvaijien vuoksi, kun verrataan julkisen perusterveydenhuollon avokäynteihin. Kokeilun alusta vuoden 2026 helmikuun loppuun mennessä kerättyjen tietojen mukaan tuki- ja liikuntaelinvaiat sekä sidekudoksen sairaudet olivat yleisin käyntisy. Kelan tiedotteen mukaan myös tuki- ja liikuntaelinten lääkkeitä määrätään enemmän kuin julkisella. Asiakaspolkuanalyysin perusteella näyttää siltä, että valinnanvapauskokeilun lääkärille hakeudutaan usein tilanteissa, joissa aiempi kontakti julkiseen terveydenhuoltoon ei ole jollain tavalla vastannut asiakkaan tarpeeseen tai hoidontarpeenarvio ei ole johtanut lääkärikäyntiin julkisessa terveydenhuollossa.

Tutkimus: Paremmat elintavat ja työolot pidentävät työuria

Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan keski-ikäisten ja ikääntyvien työntekijöiden työkykyä voidaan vahvistaa sekä terveystottumuksia että työoloja parantamalla. Tulokset perustuvat kansainväliseen tutkimuskatsaukseen ja yli 2 300 suomalaisen sosiaali- ja terveysalan työntekijän seurantatutkimukseen. Työkykyä tukivat erityisesti liikunnan lisääminen, parempi unen laatu, vähäisempi psyykinen kuormitus sekä tupakoinnin ja alkoholin käytön vähentäminen. Myös työolojen kehittäminen, kuten työn vaatimusten kohtuullistaminen, vaikutusmahdollisuuksien lisääminen sekä arvostuksen vahvistaminen, paransi työntekijöiden kokemaa työkykyä.

Tutkijoiden mukaan parhaat tulokset saavutetaan yhdistämällä terveyttä edistävät toimet ja työolojen kehittäminen, mikä voi auttaa pidentämään työuria väestön ikääntyessä.



JOKAISTA KURVIA KUNNIOITTAEN
www.waunainen.fi
Yliopistonkatu 26
Turku



JÄSENKORTILLA -10%

Lämpö- ja Hajunpoisto
Kaikki Pohjalliset
5,- EUR/pari
Puh 03 2657 485
Lähetyskulut sisältyvät hintaan samassa paketissa Talvipintojen tai Liukuestekalossien kanssa.



WWW.BONUSKALOSSIT.COM



FinCollagen Active

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ NORMAALEINA

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia jauheena. Ei sisällä muita aineita. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttää. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS -99 -03). Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2–6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Tutustu tuotteeseen: www.nexfarma.fi

MYYNTIPAIKKOJA:

- Apteekit
- K-Citymarket Kupittaa
- Nexfarman verkkokauppa www.nexfarma.fi
- Kts. muut myyntipaikat www.nexfarma.fi



Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ravintoa eikä terveitä elämäntapoja.
Bioaktiivinen kollageeniproteiini proteiinin lähteenä edistää luuston (esim. nivelet) pysymistä normaalina.

Markkinoija: Nexfarma Oy / Nutrilix
info@nexfarma.fi



Syksyn 2026 Nivelverkko-luennot

Ma 28.9. klo 15.00 Maskutalo, Seurantalon tie 2, Masku
Terve vanhuus
Luennoija Minna Löppönen, LT, yleislääketieteen ja geriatrian el, Yliääkäri Varsinais-Suomen Hyvinvointialue
Luento järjestetään yhteistyössä Maskun kunnan ja Raisio-opiston kanssa.

To 29.10. klo 16.00 Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen Sali, Karviaiskatu 7, Turku
Varha-sovelluksen, hyvinvointiopastajan ja puolesta asioinnin esittely
Luennoija Eija Tusa Digiasioinnin asiantuntija, Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Luento järjestetään yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa.

Ke 4.11. klo 17 Tyksin T-sairaalan Risto Lahesmaa -Sali, Hämeentie 11, Turku
Hyvinvoivat jalat – avain arjen liikkumiseen
Luennoija Minna Stolt Professori, jalkaterapeutti
Nilkan ja jalkaterän alueen nivelrikko ja hoito
Luennoija Helka Koivu LT, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, nilkka- ja jalkateräkirurgian eurooppalainen erityispätevyys
Luento järjestetään yhteistyössä Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Selkähdistys, Turun seudun Reumayhdistys sekä TULE-tietokeskuksen kanssa.

Ke 18.11. klo 17.30 Liedon valtuustosali, Kirkkotie 13
Apua akupunktiosta – vaihtoehtoja kivunlievitykseen
Luennoija Ella Lehto, Fysioterapeutti ja seksuaaliterapeutti
Luento järjestetään yhteistyössä Lieto-opiston ja Liedon liikuntapalveluiden kanssa.

To 26.11. klo 17.30 Kaarina-talon sali, Lautakunnankatu 1, Kaarina
Niska ja selkä 2026: kuntoutuksen uudet suunnat ja vaikuttavat hoitomallit
Luennoija Samu Kaukoranta, Fysioterapiayrittäjä Relaxion Oy ja hallituksen puheenjohtaja, Suomen Kuntoutusrytät ry

Kaikki luennot taltioidaan ja on myöhemmin katsottavissa sivulta www.nivelverkko.fi



Nivelyhdistyksen syysleiri Matkalla maailmalla

Ti-To 20.-22.10. Sinapin leirikeskuksessa Kaksikerrassa, Sinapintie 74. Paikalle pääsee omin kyydein tai Fölinä.

Leiri alkaa ti klo 12 ja päättyy to 22.10. klo 15.

Ohjelmassa liikuntaa, hyvinvointia ja yhdessäoloa. Majointus 2 hengen huoneissa. Ohjelmasta vastaavat yhdistyksen työntekijät ja vapaaehtoiset. Leiri toteutuu, jos osallistujia on vähintään 26. Mukaan mahtuu enintään 32.

Hinta 170 € (sis. täysihoidon eli ruoat, saunan ja ohjelman).

Ilmoittautuminen aukeaa tiistaina 1.9. klo 10 ja päättyy 9.9. Ilmoittautuminen on sitova ja lasku lähetetään heti ilmoittautumisaikaa päättyttyä. Voit ilmoittautua osoitteessa www.nivelposti.fi/toimintaa/ vertaistoiminta/ tai olemalla yhteydessä toimistoon. Osallistujat saavat leirikirjeen laskun ohessa. Leiri on avoin kaikille.

Lonkan ja polven ei-leikkauksellinen hoito

Teksti: **Tuomas Varjonen**, fysiatrian erikoislääkäri, kivunhoitolääketieteen erityispätevyys

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus. Sairauden perimmäistä syytä ei tunneta. Se on koko nivelen sairaus, jossa muutoksia tapahtuu nivelrustossa, luussa, nivelkapselissa ja lihaksissa. Nivelruston pilkkoutuminen kiihtyy, nivelkalvossa voidaan todeta paksuuntumista ja paikallisia tulehdusmuutoksia, ja rustopinnan rikkoutuminen johtaa nivelraon kaventumiseen.

Lonkka- ja polvinivelrikkoa esiintyy alle 45-vuotiailla vain vähän. Esiintyvyys lisääntyy naisilla 65-vuotiaasta ja miehillä 55-vuotiaasta lähtien. 75–84-vuotiailla polvinivelrikkoa esiintyy naisilla 32 %:lla ja miehillä 16 %:lla. Lonkkanivelrikkoa samassa ikäryhmässä esiintyy 20 %:lla.

Nivelrikon vaaratekijöitä ovat ikä, lihavuus, raskas fyysinen työ, raskas fyysinen liikunta, nivelvammat sekä nivelten epämuodostumat ja kehityshäiriöt.

Oireet ja diagnoosi

Nivelrikon diagnoosi perustuu oireisiin, kliiniseen tutkimukseen ja radiologiseen löydökseen. Tarvittaessa voidaan tehdä laboratoriotutkimuksia. Yleisin nivelrikon oire on kipu. Lonkakipu tuntuu tyypillisesti nivusessa ja etureidessä, mutta voi tuntua laajemminkin. Polvikipu on usein paikallista, mutta voi säteillä sääreen. Tyypillisesti kipu pahenee liikkuesssa ja helpottaa levossa. Myös leposärkyä voi esiintyä, ja kipu voi muuttua jatkuvaksi ja häiritä yöunta. Muita oireita ovat nivelen aamujäykkyys, liikkeellelähtöjäykkyys, kävelyn vaikeutuminen, vaikeudet

nousta istumasta sekä pukeutumis- ja peseytymisvaikeudet. Niveleen voi kehittyä liikerajoitetta ja nivelessä voi esiintyä turvotusta.

Nivelrikon kuntoutus ja hoito eivät paranna sairautta. Hoidon tavoitteena on kivun lievitys, toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen. Lääkkeettömät hoidot ovat ensisijaisia.

Kuntoutus ja liikunta

Terveystieteiden ammattihenkilön antamalla itsehoidon ohjauksella lisätään ymmärrystä nivelrikkosairaudesta, liikunnasta, kivunhallintakeinoista ja painonhallinnasta. Sen on todettu vähentävän ahdistuneisuutta, lisäävän minäpystyvyyttä, vähentävän kipua ja parantavan elämänlaatua. Liikuntasuosituksia tehdään yksilöllisesti. Terapeuttinen harjoittelu voi sisältää yleisharjoittelua, kuten kävelyä, uintia tai pyöräilyä, sekä spesifejä harjoitteita. Fysioterapeutti auttaa sopivien harjoitteiden valinnassa ja kuntoutuksen etenemisessä. Harjoittelu sisältää liikkuvuus-, lihasvoima- ja aerobista harjoittelua. Harjoittelu esimerkiksi 3–5 ker-

taa viikossa puoli tuntia kerrallaan vähintään kolmen kuukauden ajan on tehokasta. Täysi kivuttomuus harjoittelun aikana ei ole tavoite, mutta harjoittelu ei saa tuottaa voimakasta kipua. Hyviä liikuntamuotoja ovat muun muassa kävely, pyöräily, uinti, vesiliikunta, kuntosaliharjoittelu, hiihto, kevyt tanssi, jooga, pilates, taiji ja qigong. Oireita voivat pahentaa lajit, joissa on voimakkaita iskuja tai kierto- ja kiertoliikkeitä.

Muut hoitomuodot

Muita hoitomuotoja ovat manuaalinen terapia, kylmä- ja lämpöhoidot, TENS ja akupunktio. Polvituista voidaan käyttää elastisia tai jäykkiä tukia. Apuvälineitä voivat olla esimerkiksi kävelykeppi, kyynärsauvat, rollaattori sekä erilaiset arkea helpottavat apuvälineet kuten tarttumapihdit, sukanvetolaite, suihkujakkara, tukikaiteet, wc-istuimen koroke ja vuoteen korotus.

Lääkehoito

Lääkehoito on oireita helpottavaa eikä parantavaa hoitoa. Kivulääkkeitä käytetään vain tarvittaessa. Parasetamoli on ensisijainen kivunhoidon lääke ja sopii useimmille. Tulehduskivulääkkeet voivat lievittää kipua tehokkaasti, mutta niihin liittyy enemmän haittavaikutuksia, kuten vatsavaivoja, verenvuotoriskiä, verenpaineen nousua ja sydänhaittoja. Niitä tulee käyttää pienimmällä mahdollisella annoksella mahdollisimman lyhyen ajan.

Tuomas Varjosen luento

Nivelrikon ei-leikkauksellinen hoito ja kuntoutus

on katsottavissa osoitteessa
www.nivelverkko.fi



”Täysi kivuttomuus harjoittelun aikana ei ole tavoite, mutta harjoittelu ei saa tuottaa voimakasta kipua.

Opioideja voidaan käyttää, jos muut lääkkeet eivät auta riittävästi tai eivät sovi ja kipu on voimakasta. Haittoina voivat olla väsymys, pahoinvointi, ummetus, kaatumisriski ja riippuvuus. Nivelen sisäisiä pistoksia voidaan käyttää glukokortikoideja ja hyaluronaattia.

Lopuksi

Yhteenvetona voidaan todeta, että nivelrikkoa voidaan hoitaa monin keinoin. Omaehtoinen kuntoutus on vaikuttavaa ja se on hoidon kulmakivi. Mikäli pitkäjänteisestä kuntoutuksesta ja hoidosta ei ole riittävästi apua ja nivelrikon aste on vaikea, tulee harkita tekonivelleikkausta.

Fysiatrian erikoislääkäri Tuomas Varjonen
luennoi Naantalin kylpylässä 15.9.2026



”Lääkehoito on oireita helpottavaa eikä parantavaa hoitoa.

TUKIEN JA ORTOOSIEN
AMMATTILAINEN

Tukikohta

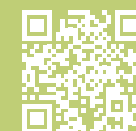


MYYMÄLÄT: TURKU | KUPITTA | PORI | OULU
PUH. 020 761 9030 | WWW.TURUNTUKIKOHTA.FI

KUNTOUTUSKESKUS
RUISSALO

Ruissalon Kylpylä | Naantalin Kylpylä

Kelan kustantamaa kuntoutusta
Naantalin ja Ruissalon Kylpylässä



Kuntoutustoimisto p. (02) 445 4562
(arkisin klo 8–14)
palveluvastaava@ruissalo.fi
www.kuntoutuskeskusruissalo.fi



Keijo Mäkelän luento

Lonkan nivelrikko ja tekonivelleikkaus sen hoitona

on katsottavissa osoitteessa www.nivelverkko.fi

Leikkauspäätös *vaatii malttia* hyvin ajoitettu tekonivelleikkaus helpottaa elämää

Teksti: Toimitus • Kuva: Kristiina Laakso

Lonkan nivelrikko on yksi yleisimmistä tuki- ja liikuntaelinsairauksista Suomessa. Väestön ikääntyessä ja aktiivisten eläkeikäisten määrän kasvaessa myös tekonivelleikkausten tarve lisääntyy. Silti kaikki nivelrikkopotilaat eivät tarvitse leikkausta – eikä tekoniveltä pidä asentaa liian aikaisin.

Lonkkaprotetiikan historia ulottuu yli sadan vuoden taakse. Ensimmäisiä vaurioituneita lonkkaniveliä pyrittiin korjaamaan jo 1900-luvun alussa erilaisilla materiaaleilla, kuten norsunluulla. Nykyisten tekonivelten kehitys sai kuitenkin todellisen lähtölaukauksensa 1960-luvulla Englannissa, kun kirurgi John Charnley kehitti nykyaikaisen lonkkaproteesin periaatteet.

Keskeinen oivallus oli luusementin käyttö proteesin kiinnittämisessä. Yhä nykyään käytössä ovat monet samat perusmateriaalit: titaani, teräs, kromikoboltti, muovit ja keraamit. Teknologia on kuitenkin kehittynyt huomattavasti, ja nykyiset tekonivelet voivat kestää jopa vuosikymmeniä.

Oireet voivat aaltoilla

Lonkan nivelrikko ei yleensä etene suoraviivaisesti. Oireet voivat pahentua kuukausiksi ja rauhoittua taas pitkäksi aikaa. Siksi ortopedien keskeinen tavoite on hyödyntää mahdollisimman pitkään ne vuodet, jolloin oman nivelen kanssa vielä pärjää. Tekoniveltä ei asenneta ennaltaehkäisevästi.

Erityisesti aktiivisilla 60–70-vuotiailla leikkauspäätöstä harkitaan tarkkaan. Jos esimerkiksi golfkierroksen pystyy vielä kävelemään, vaikka lonkka hieman jäykistäisi liikettä, leikkausta ei yleensä kannata kiirehtiä. Lievän nivelrikon hoidossa tärkeässä roolissa ovat painonhallinta, liikunta, fysioterapia ja tarvittaessa kipulääkkeet. Ylipaino kuormittaa niveliä,

joten painonpudotus voi merkittävästi helpottaa oireita. Keinovalikoimaan kuuluvat ravitsemusohjaus, liikunnan lisääminen, läkehoidot ja vaikeassa lihavuudessa jopa lihavuuskirurgia. Apuvälineet, kuten kävelysauvat, keppi tai rollaattori, voivat myös helpottaa arkea.

Kokonaiskuva ratkaisee

Lonkan nivelrikon diagnostiikan tärkein tutkimus on tavallinen röntgenkuva. Magneettikuvausta käytetään täydentävänä tutkimuksena, mutta tekonivelleikkauspäätöstä ei yleensä tehdä magneettikuvan perusteella. Ratkaisevaa on, miltä nivel näyttää kuormituksessa. Seisten otettu kuva kertoo nivelen kulumisesta paremmin kuin makuuasennossa otettu.

Pelkkä kuvantaminen ei kuitenkaan riitä. Potilaan kävelyä, liikkuvuutta, kipua ja toimintakykyä arvioidaan kokonaisuutena. Leikkauspäätös syntyy lääkärin ja potilaan yhteisymmärryksessä.

Nivelrikon kipu ei aina tunnu siellä, missä ongelma on. Vaiva voi tuntua nivusessa, pakarassa, reiden ulkosyrjällä tai jopa polvessa. Siksi lonkkavaivojen selvittely vaatii usein tarkkaa tutkimustyötä.

Nivelrikko kulkee usein suvussa

Lonkan nivelrikon taustalla on usein perinnöllinen alttius. Ruston rakenne voi olla geneettisesti tavallista heikompi, jolloin nivel kuluu nopeammin. Myös lonkan rakenne vaikuttaa. Osalla ihmisistä lonkkamaljakko on synnynnäisesti matalampi tai rakenteeltaan poikkeava.

Taustalla voi olla myös lapsuuden lonkkasairauksia tai harvinaisempia ongelmia, kuten reisiluun pään verenkiertohäiriöitä.

Sopiva tekonivel suunnitellaan yksilöllisesti

Kun nivel on kulunut pahasti ja kipu haittaa merkittävästi elämää, tekonivelleikkaus tulee ajankohtaiseksi. Nykyisin leikkaukset suunnitellaan tietokoneavusteisesti. Proteesin koko ja sijoittelu arvioidaan etukäteen tarkasti.

Proteesi voidaan kiinnittää joko luusementillä tai ns. sementittömästi. Hyväluustoisilla käytetään usein titaaniproteeseja, joihin luu kasvaa kiinni biologisesti muutamassa viikossa.

lökkäämmillä tai haurastuneesta luustosta kärsivillä käytetään usein sementoituja teräsproteeseja, jotka mahdollistavat turvallisemman toipumisen.

Suomessa käytetään käytännössä kolmea erilaista leikkausavausta. Jokaisella menetelmällä on omat vahvuutensa ja haasteensa. Tärkeintä on kirurgin kokemus ja huolellinen suunnittelu.



Professori, ylilääkäri Keijo Mäkelä (Turun yliopisto & Tyks Orto) luennoi Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen salissa 15.4.2026.

Päiväkirurgia on muuttanut hoitoa

Lonkkaleikkausten jälkeinen sairaalassa-aoloaika on lyhentynyt merkittävästi. Vuosikymmeniä sitten potilas saattoi viettää sairaalassa viikon tai jopa kaksi. Nykyään moni kotiutuu jo samana päivänä.

Tyksissä noin kolmasosa lonkka-potilaista leikataan päiväkirurgisesti. Kokemukset ovat olleet hyviä: potilastyytyväisyys on vähintään yhtä hyvä kuin pidemmissä sairaalajaksoissa, eikä komplikaatioita ole todettu enemmän. Varhainen liikkeelle lähtö on muuttanut myös veritulppien ehkäisyä. Kun potilas saadaan nopeasti kävelemään, pitkien verenohennuslääkekuurien tarve on vähentynyt.

Komplikaatiot ovat harvinaisia

Tekonivelleikkaukset ovat turvallisia, mutta täysin riskittömiä ne eivät ole. Merkittävin komplikaatio on tekonivelinfektio, jonka riski on noin yksi prosentti.

Jos leikkauksialue alkaa punoittaa, vuotaa tai kuume nousee, hoitoon pitää hakeutua nopeasti. Valtaosa infektioista saadaan hoidettua puhdistusleikkauksella ja antibiooteilla. Muita mahdollisia komplikaatioita ovat sijoiltaanmeno, murtumat, hermovauriot tai harvinaisissa tapauksissa proteesin irtoaminen.

Pitkän aikavälin näkymät ovat kuitenkin erinomaiset. Pohjoismaisten ja kansainvälisten rekisteritutkimusten perusteella yli 90 prosenttia tekonivelistä toimii edelleen 25 vuoden kuluttua leikkauksesta. Moni elää tekonivelensä kanssa jopa 50 vuotta.

Vaikka lonkan nivelrikko voi heikentää elämänlaatua merkittävästi, nykyaikainen hoito tarjoaa monelle mahdollisuuden palata liikkumiseen, harrastuksiin ja aktiiviseen arkeen.

Nykyaikaiset liukupintamateriaalit pidentävät tekonivelten käyttöikää

Modernit lonkan tekonivelet kestävät kansainvälisen tutkimuksen mukaan entistä paremmin. Lääketieteen lehti Lancetissa julkaistun kansainvälisen tutkimuksen mukaan nykyaikainen lonkan tekonivel kestää hyvin jopa 30 vuotta. Varhaisemmat mallit saattoivat kestää noin vuosikymmenen.

Tutkimuksessa tarkasteltiin kaikkiaan 1,9 miljoonan tekonivelleikkauksen tietoja. Meta-analyysi tuotti arvokasta tietoa esimerkiksi kestävimmistä ja vähiten uusintaleikkauksia aiheuttavista materiaaliyhdistelmistä. Kestävyttä on parantanut erityisesti edistynyt muovitekhnologia.

Tutkimuksessa vertailtiin Länsimaissa toimivia kansallisia tekonivelrekistereitä. Lonkan tekonivelten uusintaleikkaukset ovat vähentyneet merkittävästi niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Turun yliopiston ortopedian ja traumatologian professori **Keijo Mäkelä** oli mukana tutkimuksessa. Mäkelä on Suomen tekonivelrekisterin asiantuntijaryhmän puheenjohtaja ja toimi pohjoismaisen tekonivelrekisterin puheenjohtajana vuosina 2014–2020.

Rekisteritutkimus vaikuttaa hoitokäytäntöihin

Tekonivelrekisteri ENDOnet on perustettu vuonna 1980, ja se on yksi maailman vanhimpia kliinisen lääketieteen edelleen toiminnassa olevia laaturekistereitä. Esimerkiksi Ruotsissa vastaava rekisteri on toiminut jo vuodesta 1975 lähtien. Pohjoismaiden yhteinen tekonivelrekisteri Nordic Arthroplasty Register Association (NARA) perustettiin vuonna 2007.

Rekisterin sisältämät tiedot ovat avoimesti kaikkien käytettävissä – dataa voivat hyödyntää niin ammattilaiset, potilaat, tekonivelten valmistajat kuin päättäjätkin. Tekonivelrekisterit sisältävät todellista elämää suoraan havainnoivaa tietoa. Rekisteritutkimuksen avulla pystytään esimerkiksi havaitsemaan ongelmallisia proteesimerkkejä ja leikkausmenetelmiä, joiden käyttö on johtanut lisääntyneisiin uusintaleikkauksiin. Tutkimusnäytön perusteella huonoja proteesimalleja on poistettu markkinoilta.

Rekisterien tietoihin perustuva tutkimus on vaikuttanut merkittävästi hoitokäytäntöihin ja hoidon kehitykseen. Tulosten avulla pystytään yhä useammin valitsemaan potilaalle sopiva proteesi, ja komplikaatioista johtuvia ylimääräisiä uusintaleikkauksia on saatu dataan perustuvan näytön perusteella vähennettyä.

Tekonivelpäiväkirja osa 2

polven tekonivelleikkauksen jälkeen

Teksti & kuvat: Pekka Aava

Tekonivelpäiväkirjan 1. osa julkaistiin Nivelpostin numerossa 1/2026.

19. tammikuuta – Leikkauspäivä Tyks Ortoassa

Minua valmistetaan leikkaukseen. Tavarat osastolle peltikaappiin ja sairaalan kerrasto päälle. Puolenpäivän aikaan minut käärtään leikkaussaliin. Jokaisesta tehtävästä toimenpiteestä kerrotaan etukäteen, jotta mikään ei tule minulle yllätyksenä. Puudutus tapahtuu selkäydinpuudutuksella. Istun leikkaussängyllä pää polvissa ja pistoksen antava lääkäri kertoo, mihin väliin neulan pitää osua. Leikkausta joudutaan vielä odottamaan, tarjoavat minulle rauhoittavaa lääkettä. Jalkaa painellaan jonkinlaisella kapulalla ja kysytään, että ”tuntuuko”? Ei tunnu. Ortopedi tulee paikalle, ja sitten annetaan vielä ”hupsista”. Viimeinen asia minä muistan ennen nukahtamista on, kun hoitajat suunnittelevat menevänsä porukalla syömään Kokoilaan. Elämä jatkuu.

Minua ravistellaan olkapäästä. Herätys. Vieressä seisoo hymyilevä ortopedi ja kertoo, että leikkaus sujui hyvin. Matka jatkuu heräämään.

Jään yöksi Tyksiin. Alkuillalla yritys nousta vuoteesta. Minut autetaan sängyn viereen. Kipu on kova. Lihasten mikromurtumat ja kramppiin mennyt reisilihas eivät anna minun ottaa askeltakaan. Jos olisin jääkiekkoilija, minulle laitettaisiin piikki takamukseen ja takaisin kentälle. Mutta nivelleikkauksessa kipua hoidetaan särkylääkkeillä, jalassa pitää olla tunto.

20. tammikuuta – Kivuliaat ensiaskeleet

Tiistaina käveleminen onnistuu vaivoin vessan ovelle. Hoitaja käännättää takaisin, kun huomaa, että mies voi huonosti. Keskiviikkona pääsen vessaan sauvoilla omin avuin. Ei vielä kotiin. Torstaina aamulla suoritan ns. käytäväkokeen onnistuneesti. Pystyn kävelemään sauvoilla käytävän päästä päähän. Iltapäivällä tilataan Kela-taksi, joka hakee minut osastolta ja käärtää kotisänkyyn saakka.

22. tammikuuta – Kotona

Kotona jatketaan jo sairaalassa aloitettua voimakasta särkylääkitystä. Reisilihas on edelleen tosi kipeä ja sängystä nouseminen vaikeaa. Fyssarin vipuvarsikikka auttaa, nosta kipeää jalkaa alta terveellä jalalla. Nilkka turpoaa. Vaimon tukea ja apua tarvitaan.

Kivun hoito särkylääkkeillä, sängyssä lepäily ja voimistelu kuuluu alkuvaiheen hoitoon. Tilanne vähän hymyilyttääkin. Ulkona on kova pakkanen ja televisiosta tulee talviolympialaisia. Saan oikein lääkärin määräyksestä löhöillä sängyssä ja katsella, kun Norjan **Klæbo** voittaa kaikki miesten hiihtomatkat.

23. tammikuuta – Omatoiminen kuntoutus alkaa ja menee överiksi

Squashinpelaajan taustani auttaa minua aloittamaan jalan kuntouttamisen. Pallo on nyt minulla. Omatoiminen nivelen liikeharjoittelu. Tätä on korostettu. Teen liikesarjat tunnollisesti: 3 x 5 kertaa päivässä viittä eri liikettä, selinmakuulla ja istuen, kutakin liikettä 5-10 toistoa. Teen liikesarjat yhdeksältä, kahdeltatoista, kolmelta ja ehkä viideltä. Yhteen liikesarjaan täysillä tehtynä mahtuu 50 toistoa, viiteen 250 ja kolme kertaa päivässä tehtynä 750 toistoa. Viikossa 7 x 750.... Jalka tulee joka harjoittelukerran jälkeen aina kipeämmäksi ja syön kaikki ne kipulääkkeet, mitkä sallitaan. Jokin on nyt pielessä.

3. helmikuuta – Fysioterapeutilla ensimmäisen kerran leikkauksen jälkeen

Valitan Orton fyssarille epämääräisesti, että rankkaa on. Kertaamme liikesarjani ohjeet. Kepeillä kävellessä pitää muistaa, että jalka lattiaan kantapää edellä. Kävelen edestakaisin hoituhuoneessa ja toistelen mantraa ”Kantapää varpaat, kantapää varpaat...”

6. helmikuuta – Hanskat tiski

Lauantaina kolmen viikon treenien jälkeen päätän lopettaa harjoittelun hetkeksi kokonaan. Ei jaksa enää. Tapahtuu kummia, kerrankin laiskuus palkitaan. Jalka alkaa tuntua paremmalta. Aloitan maanantaina vähitellen taas lisätä liikesarjojen määrää ja jalka kipeytyy.



” Jos olisin jääkiekkoilija, minulle laitettaisiin piikki takamukseen ja takaisin kentälle.



16. helmikuuta – Tuomion päivä ja pelastus

Neljän viikkoa leikkauksesta. Menen sovitusti Mäntymäen fyssarille. Liikkuminen on vaivalloista. Fyssari tekee pari testiä ja toteaa, että minulla on pohjelihas krampissa. Hän nostaa näytölle 3D-kuvan jalan lihaksista ja valaisee minulle, kuinka ne toimivat ja mitä tehtävää suorittavat.

Kuulun ihmisiin, jota fysioterapeutitkin kuulemma harvemmin kohtaavat. Yli-innokkaihin suoriutujiin. Olen treenannut jalkaani aivan liian kovaa. Hänen mukaansa jalan kuntoutuksella ”ei ole kiirettä” – ymmärrän hänen tarkoittavan, että ”älä tee mitään typerää”. Minut lähetetään kotiin venyttelemään kevyesti kramppi pois pohkeesta.

24. helmikuuta – Uusi alku kuntoutuksessa

Viikon päästä vastaanotolle saapuu iloinen mies. Fyssarin testien mukaan jalka on täysin nivelleikkauksen toipumisajan tavoitteessa. Saan uuden pitkän aikavälin ohjelman, jossa treenataan entistä paljon kevyemmin, mutta säännöllisesti joka toinen päivä. Luonnollinen liikunta kasvaa sitä mukaa, kun jalasta tuntuu paremmalle. Vuoden päästä nähdään, kuinka jalka parani. Taikka kahden.

3. maaliskuuta – Autolla salille

Autolla ajokin onnistuu. Ensimmäisen matkani teen Piispanristille elokuviin. Palaan kuntosalille. Olen oppinut läksyni, etenen varovasti. Seuraavien viikkojen aikana huomaa kuntosalin indikaattoreista, miten jalkalihakseni vahvistuu vähitellen.

5. huhtikuuta – Kevättä ilmassa

Istun Ruissalon Kuuvan kalliolla onkimassa siikaa pohjaongella. Merellä pieni tuulenvire. Kevätauringon paiste lämmittää. Kivut jalassa ilmenevät ajoittaisina lihassärkyinä. Polven päälle voi astua kivutta. Aivan mahtava tunne. Tervetuloa kesä.

Lopuksi

Hoitopolun varrella tapaa monta terveydenhuollon ammattilaista. Ystävällisiä ja ammattitaitoisia. Ei voi muuta kuin olla kiitollinen siitä nivelhoidon tasosta, mikä meillä Suomessa on.

Kiitolliseksi tekee myös se tuki ja kokemusten jakaminen, jota olen saanut Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäseniltä jäsentapaamisissa ja kuntosalilla. Omien vaivojen valittaminen niille, joilla ei ole samoja vaivoja, voi olla rasittavaa molemmin puolin. Mutta meille Nivelyhdistyksen jäsenille mahdollisuus kertoa toisille vaivoistamme kuuluu suorastaan asiaan ja usein hymyssä suin. Sitä sanotaan hienommin vertaistueksi.

Ensietietoilta

Oletko saanut nivelrikkodiagnoosin tai onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe?

Turussa

Ke 2.9. klo 17.00
Ma 2.11. klo 17.00

Yhdistyksen tilat,
Lonttistentie 9 B 15

Uudessakaupungissa

Ma 21.9. klo 17.00

Tyks Vakka-Suomen
sairaala, Terveystie 2

Att leva med artros

– hur kan den förebyggas och behandlas? Ett fysioterapeutiskt perspektiv

Svenskpråkig föreläsning

Tis 20.10. kl. 16.30 Luckan, Auragatan 1 H

Lisätiedot/mer information:
niveiposti.fi/toimintaa/ensietietoillat

Hengitysfysioterapia

tärkeänä osana tervettä ikääntymistä

Teksti: **Herkko Ryynänen**, ft, TtM, Filha ry

Teksti on julkaistu Filha ry:n Näkulmia keuhkoterveysteen -blogissa 8.9.2025. Blogissa julkaistaan Filhan asiantuntijoiden sekä yhteistyökumppaneiden ajankohtaisia kirjoituksia keuhkoterveysten kysymyksistä.

Ikääntyminen tuo väistämättäkin mukanaan muutoksia. Muun muassa luuston tiheys, lihasvoima ja -massa ja nivelten liikkuvuus alenevat, tasapaino ja liikekontrolli heikkenevät, sydämen maksimisyke ja iskutilavuus alenevat, verisuonten elastisuus heikkenee, rasisensatio alenee ja kaatumisriski kasvaa.

Ikääntyminen vaikuttaa myös hengityselimistöön: muun muassa keuhkokapasiteetti ja hengitysvirtaus alenevat, rintakehä jäykistyy ja hengityslihasten voimantuotto heikkenee. Nämä muutokset tekevät hengittämisestä työläämpää, jolloin myös apuhengityslihasten työmäärä kasvaa. Tämä yhdessä verenkiertoelimistön muutosten kanssa madaltaa hengästyksennäköistä ja heikentää suorituskykyä. Lisäksi esi-merkiksi nenän polyyppien lisääntyminen sekä nielun alueen lihasten veltostuminen voivat vaikeuttaa hengittämistä, etenkin yöaikaan.

Nämä muutokset vaikuttavat ikääntyneen toimintakykyyn ja arjessa jaksamiseen. Osa muutoksista on suoraan biologisesta ikääntymisestä johtuvaa, mutta osittain nämä muutokset johtuvat myös vähentyneestä fyysisestä aktiivisuudesta. Monipuolinen fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen ylläpitävät toimintakykyä sekä mahdollistavat osaltaan terveen ja aktiivisen ikääntymisen. Kuten vanha sanonta kuuluu, ”Use it or lose it”. Aktiivinen ja hengästyttävä liikunta ylläpitää myös hengityselimistön toimintakykyä. Tämän lisäksi sitä voidaan ylläpitää ja kehittää myös hengitysfysioterapialla sekä

sen menetelmillä. Hengitysharjoittelu voi tukea sekä täydentää yleistä aktiivisuutta ja muuta liikuntaharjoittelua, jolloin voidaan saavuttaa suurempia hyötyjä.

Koska hengityslihakset ovat alttiita degeneraatiolla siinä missä muutkin luurankolihakset, niin niiden voimaharjoittelu kannattaa iän karttuessa. Erilaisilla harjoituslaitteilla voidaan tehdä hengityslihasten ”kuntosaliharjoittelua”, jolloin niiden maksimivoima sekä kesto- ja voima kehittyvät ja palkeisiin saadaan lisää puhtia. Tämä antaa reserviä toimia arjessa ja aktiviteeteissa hengityslihasten väsymättä.

Keuhkotilavuutta ja ventilaatiota voidaan ylläpitää ja kehittää sekä liman irtoamista tehostaa esimerkiksi PEP-harjoittelulla (vastapainehengityksellä) ja erilaisilla hengityksen syvyyttä ja rytmiä säätelevillä harjoitteilla. Hengitysharjoittelu ylläpitää ja lisää rintakehän liikkuvuutta ja keuhkojen elastisuutta sekä yskimisvoimaa, helpottaen hengitystä sekä edistää keuhkohygienian ylläpitämistä.

Oman hengitystavan tiedostaminen, hengityksen tietoinen säätely ja hengitystavan harjoittaminen ovat taitoja, joista myös ikääntyneet hyötyvät. Näiden ohjaaminen onkin keskeinen osa hengitysfysioterapiaa, ja niiden avulla voidaan muun muassa tasapainottaa omaa hengitystapaa, lievittää kuormituksen aiheuttamaa hengästyksiä ja hengenahdistusta sekä vaikuttaa myös autonomisen hermoston toimintaan.

Hengitysharjoittelulla onkin positiivisia vaikutuksia hengityselimistön lisäksi myös muihin elinjärjestelmiin.



”Aktiivinen ja hengästyttävä liikunta ylläpitää myös hengityselimistön toimintakykyä.

Filha ry

Filha on kansanterveysjärjestö, joka toimii ensisijaisesti keuhkosairauksien ja tuberkuloosin ennaltaehkäisyä, hoidon ja kuntoutuksen edistäjänä sekä tukee nikotiinituotteiden käytön vähentämistä. Filha verkostoi asiantuntijoita kansallisesti sekä kansainvälisesti ja on kansallinen sekä kansainvälinen asiantuntija- ja koulutusjärjestö. Filha:n työ perustuu tutkittuun tietoon. Filha edistää yhteistyössä kumppaneidemme kanssa kansanterveyttä, lainsäädännön kehittämistä ja vaikuttavien käytäntöjen käyttöönottoa sekä tutkimusta.



Sisäänhengityslihasten voimaharjoittelu on havaittu vaikuttavan myös ikääntyneen verenkiertoelimistön toimintaan edistämällä mm. autonomisen hermoston ja endoteelin toimintaa, valtimoiden elastisuutta sekä alentamalla verenpainetta. Se voi myös parantaa ikääntyneen keskivartalon hallintaa sekä staattista ja dynaamista tasapainoa ja vähentää näin ikääntyneen kaatumisriskiä. Tasapainoinen hengitystapa ja vapaasti virtaava lepo- ja hengitystapa edistävät parasympaattisen hermoston aktiivisuutta, rauhoittaen kehoa ja mieltä, lievittäen stressiä sekä edistää mm. ruoansulatusta ja nukahtamista.

Hengitysfysioterapialla ja sen menetelmillä on lukuisia positiivisia vaikutuksia, joista ikääntynyt voi hyötyä taustastaan ja kuntotasostaan riippumatta. Kuten muihinkin ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin, niin hengityselimistönkin muutoksiin pystytään omalla tekemisellä vaikuttamaan. Pidetään siis hengityselimistöä ja sen toimintakykyä huolta aina, iästä huolimatta!



PEP-puhallus vaihe vaiheelta

PEP eli vastapainepuhallus harjoittaa hengityselimiä. Tarvitset 1 litran pullon ja 50-80 cm elintarvikekäyttöön tarkoitettua, 7-10 mm leveää letkua. Tähän tarkoitukseen tehdyn puhalluspullon löydät apteekista, mutta voit käyttää myös muita pulloja. Pullo täytetään vedellä n. 10-15 cm korkeuteen. Aseta muoviletku pullon suusta sisään niin, että letkun pää ulottuu pullon pohjalle.

Harjoitus

Jos käytät keuhkoputkia avaavaa lääkettä, ota se 15–30 minuuttia ennen harjoitusta.

Istu ryhdikkäästi pöydän ääreen. Pidä toisella kädellä pullosta ja toisella letkusta.

SULJE HUULET tiiviisti letkun ympärille.

HENGITÄ rauhallisesti sisään nenän kautta.

PUHALLA ULOS letkun kautta hieman tavallista uloshengitystä voimakkaammin ja pidempään. Puhallusteho on hyvä, kun vesi kuplii.

TOISTA 10–15 puhallusta. Tee yhteensä 2–3 sarjaa. Pidä pieni tauko sarjojen välissä.

YSKI/HÖNKÄISE, jos hengitysteistä nousee limaa.

Harjoituksen voi tehdä 3–4 kertaa päivässä.

Pese pullo ja letku astianpesuaineella jokaisen harjoituksen jälkeen. Tarvittaessa voit desinfioida ne kastamalla kiehuvaan veteen.



HUOMIO!

Jos sinulla on sydänsairaus tai vaikeahoitoinen keuhkohtaumatauti, keskustele lääkärin kanssa ennen harjoituksen aloittamista.

Lähde: Hengitysliitto

Yhdistyksessä tapahtuu

Syksy 2026

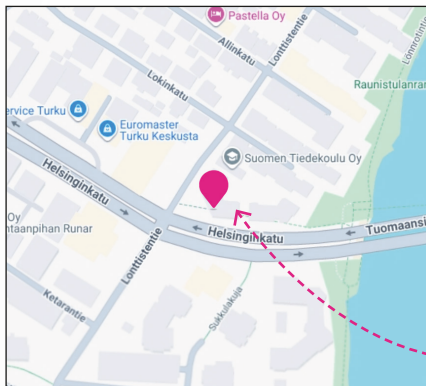
Ilmoittaudu tapahtumiin yhdistyksen asiakaspalveluun
P. **040 351 3833** tai **toimisto@nivelposti.fi**

Ohjelma voi täydentyä syksyn aikana – seuraa yhdistyksen verkkosivuja ja sosiaalisen median kanavia! Tiedotamme tapahtumista myös paikallislehtien yhdistyspalstoilla.

Tapahtumat ovat maksuttomia ja retkiä lukuun ottamatta avoimia myös muille kuin jäsenillemme, ellei toisin mainita.

Ilmoittautuminen tapahtumiin alkaa heti, ellei toisin mainita.

Tiedustele mahdollisuutta etäosallistumiseen.



Tapahtumat järjestetään yhdistyksen toimitilassa Lonttisissa, ellei tapahtuman kohdalla toisin mainita.

**Lonttistentie 9
20100 Turku
Käynti Helsinginkadun puolelta**

Pysy ajan tasalla – tilaa yhdistyksen sähköinen uutiskirje

Uutiskirje on paras tapa pysyä perillä yhdistyksen toiminnasta ja esimerkiksi muutoksista ja uusista tapahtumista.

Uutiskirjeen voi tilata kuka tahansa kiinnostunut.

Uutiskirje on maksuton ja se lähetetään aina kuun vaihteessa sähköpostitse.

www.nivelposti.fi/yhteystiedot/tilaa-sahkoinen-utiskirje

Kaikki jäsenet, joiden sähköpostiosoite on yhdistyksen tiedossa, saavat uutiskirjeen automaattisesti.



TAPAHTUMAKALENTERI

ELOKUU

Ma 31.8. klo 15.30-17.30
Luentokerhon ohjaajien koulutus. Luentokerhoissa katsotaan Nivelverkon luento ja keskustellaan aiheesta. Haluatko tulla mukaan tiimiin, joka käy ohjaamassa luentokerhoja pareittain Turussa ja muissakin kunnissa? Koulutuksessa käydään läpi mitä ohjaaminen on ja tarvittava laitteisto. Ilm. viim. 26.8.

SYYSKUU

Ti 1.9. klo 14-16
Geokätkötapaaminen. Ratkotaan yhdessä geokätköjen sijainteja. Hyvällä kelillä haetaan rasteja maastosta. Lähtö yhdistyksen tiloista.

Ke 2.9. klo 13
Minun terveyteni -vertaisryhmä omasta hyvinvoinnista. Hyvinvointikeskus Lehmusvalkama, kerhotila 1, Karviaiskatu 7. Miten omasta yleisterveydestä voi pitää huolta? Mitä olisi hyvä löytyä omasta lääkekaapista sekä vinkkejä kodin perusensiapuun.

Ke 2.9. klo 17
Ensietoilta nivelrikosta. Ilmoittautaudu viimeistään ma 1.9.

Ke 2.9. klo 18-19.30
Yhteislaulut, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen Sali, Karviaiskatu 7, Turku. Osallistujat voivat ostaa kahvin/teen + makean hintaan 3 € klo 17 alkaen kahviosta.

To 3.9. klo 11-13
Skipbokaffet. Kahvittelua, seurustelua ja Skipbo-korttipelin pelaamista.

Ma 7.9. & 14.9. klo 14.30-16
Lantionpohjan ja keskivartaloon syvät lihakset -lyhytkurssi, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7. Kahden

kerran lyhytkurssilla opitaan teoriassa ja käytännössä lantionpohjalihasten merkityksestä kehon kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Ohjaajana ft Ella Lehto, joka on erikoistunut sekä naisten että miesten lantionpohjan fysioterapiaan. Ota harjoituksia varten mukaan oma jumppamatto. Kurssille voi osallistua, vaikka ei pystyisi tekemään harjoituksia lattia-olosuhteissa. Kurssi on maksuton, mukaan mahtuu 25 osallistujaa. Ilm. viim. ke 2.9. klo 13.

Ti 8.9. klo 17
Vierailu Onnipyörään tutustumaan sähköpyöriin. Tietoa sähköpyörästä ja niiden toiminnasta. Mahdollisuus koeajaa sähköpyöriä myymälällä. Mukaan mahtuu 15 henkilöä, ilm. viim. 1.9.

Ti 15.9. klo 13
Niveltreffit, Turun kellariravintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen lounas, Keittolounas salaatilla 11,20 € tai buffettolounas 14 €.

Ke 16.9. klo 17-18.30
Lukupiiri. Luettavana kirjana Pirkko Määttä: Marie.

To 17.9. klo 11-13
Skipbokaffet. Kahvittelua ja Skipbo-korttipelin pelaamista.

Ma 21.9. klo 14
Varhan potilas- ja sosiaalisuavastaava kertoo työstään sekä potilaan ja asiakkaan oikeuksista. Kuullaan mitä voi tehdä tilanteessa, jossa epäilee potilasvahinkoa. Aiheesta alustaa potilas- ja sosiaaliasiavastaava Jenna Aittala. Ilm. viim. 16.9.

Ma 21.9. klo 17-19
Ensietoilta TYKS Vakka-Suomen sairaala, Terveystie 2, Uusikaupunki. Illan pitää ft Ina Vihilehti. Ensietoiltaa ennen klo 16 alkaen paikalla

Liikkuva resurssikeskus, Turun Sedun Nivelyhdistys ja TULE-tietokeskus.

Ke 23.9. klo 14-18
Samun alaraajakonsultaatio. Alaraaja- ja urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajakonsultaatiota. Maksuton 15 minuutin vastaanotto. Yhdistyksen toimitila. Varaa aika, ilm. viim. 21.9.

Ti 29.9. klo 16-17.30
Lääkkeettömillä unenhoitokeinoilla parempaan uneen -kurssi. 4 kertaa: 6.10., 13.10. ja 27.10. Käsitellään unta häiritseviä tekijöitä, pohditaan keinoja vaikuttaa uneen ja päiväaikaiseen vireyteen sekä pyritään saamaan aikaan muutos kohti parempaa unta. Ilm. viim. 23.9. Mukaan otetaan enintään 10 osallistujaa.

LOKAKUU

To 1.10. klo 11-13
Skipbokaffet. Kahvittelua ja Skipbo-korttipelin pelaamista.

To 1.10. klo 14-15.30
Valokuvat tarinoiksi -vertaisryhmä. Muistellaan yhdessä asioita vanhojen valokuvien kautta. Tuo mukanasi muutama valokuva, jotka koet itsellesi tärkeiksi. Ryhmään otetaan enintään 10 osallistujaa. Ilm. viim. 28.9.

Ti 6.10. klo 9-11
Uusien jäsenten kahvit, Kosken leipomo, Yliopistonkatu 15. Yhdistysesittely alkaen klo 9.30.

Ti 6.10. klo 14-16
Geokätkötapaaminen. Ratkotaan yhdessä geokätköjen sijainteja. Hyvällä kelillä haetaan mahdollisesti rasteja maastosta. Lähtö yhdistyksen tiloista.

Ke 7.10. klo 13

Hyvät nivelet oikealla ravinnolla -ryhmä. Puhutaan eri ravintoaineista ja haetaan uusia päivärutiineja. Kurssin pohjana käytetään saksalaisen Dr. Feilin tutkimuksia aiheesta. Mukaan otetaan enintään 10 osallistujaa. Ilm. viim. ti 6.10.

Ke 7.10. klo 18-19.30

Yhteislaulut, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen Sali, Karviaiskatu 7, Turku. Osallistujat voivat ostaa kahvin/teen + makean hintaan 3 € klo 17 alkaen kahviosta.

To 8.10. klo 14-15.30

Tekoälyn hyödyt ja haitat, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, kerhohuone 1, Karviaiskatu 7. Käydään lyhyesti läpi, mitä tekoäly on ja kuinka sitä voidaan käyttää oikein.

To 8.10. klo 18

Vierailu Heiroltiin, Kauppiaskatu 4, Tku. Tietoa keittiöväline-tarjonnasta ja mahdollisuus tutustua tuotteisiin. Mukaan otetaan enintään 16 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilm. viim. 5.10.

Ma 12.10. klo 13.30-14.30

Kipeät jalat - mitä avuksi? Tietoa yksilöllisistä tukipohjalisista ja jalkaterän itsehoito-harjoituksista. Kerran pitää ft Benjamin Heinonen Coronarias-ta. Ilm. viim. 7.10.

Ke 14.10. 17-18.30

Lukupiiri. Luettavana kirjana Laura Lähtenmäki: *Marian kirja*.

To 15.10. klo 11-13

Skipbokaffet. Kahvittelua, seurustelua ja Skipbo-korttipelin pelaamista.

Pe 16.10. klo 13-14.30

Tekoälyn hyödyt ja haitat, Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, kerhotila 3, Puistokatu 11, Tku.

Käydään lyhyesti läpi, mitä tekoäly on ja kuinka sitä voidaan käyttää oikein.

Ti-to 20.-22.10

Syysleiri *Matkalla maailmalla*, Sinapin leirikeskus, Sinapintie 74, Tku. Leirin hinta 170 € (sis. ruoat, saunan ja ohjelman). Vuodevaatteet paikan päältä 9 € lisähintaan. Ohjelmassa liikuntaa, hyvinvointia ja yhdessäoloa. Ilm. alkaa 1.9. klo 10. Lisätietoja lehden sivulla 7.

Ti 20.10. klo 13

Niveltreffit, Turun kellariravintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen lounas, Keittolounas salaatilla 11,20 € tai buffetlounas 14 €.

Tis 20.10. kl 16.30-18

Svenskspråkig infokväll om artros och ledprotesoperationer, Luckan, Auragatan 1 H, Åbo. Kvällen är kostnadsfri och öppen för alla intresserade, ingen förhandsanmälan krävs.

Ti 27.10. klo 17-19

Avoin luentokerho. Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1. Katsotaan läpi Taija Wileniuksen luento "Oivalluksia syömisen psykologiasta" ja keskustellaan aiheesta. Kahvitarjoilu.

Ke 28.10. klo 17-18.30

Runojen ilta. Teemana iloa ja valoa syksyn pimeyteen. Kuunnellaan runoja sekä keskustellaan niistä. Mukana voi tuoda runoja.

MARRASKUU**Ma 2.11. klo 17**

Ensietoilta nivelrikosta. Ilmoit-taudu viimeistään to 29.10.

Ti 3.11. klo 14-16

Geokätkötapaaminen. Ratketaan yhdessä geokätköjen sijainteja.

Ke 4.11. klo 18-19.30

Yhteislaulut, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen Sali, Karviaiskatu 7. Osallistujat voivat ostaa kahvin/teen + makean hintaan 3 € klo 17 alkaen kahviosta.

To 5.11. klo 11-13

Skipbokaffet. Kahvittelua, seurustelua ja Skipbo-korttipelin pelaamista.

Ti 10.11. klo 9-11

Uusien jäsenten kahvit, Kosken leipomo, Yliopistonkatu 15. Yhdistysesittely alkaa klo 9.30.

Ti 10.11. & 24.11. klo 14-15.30

Muistojen elämänkerran tekeminen -vertaisryhmä. Kaksi kertaa kokoontuvassa ryhmässä käydään läpi, kuinka jokainen voi lähteä kirjaamaan ylös oman elämänsä muistoja. Mukaan kannattaa ottaa omia valokuvia, joiden kautta keskustelua ja kirjoittelua voidaan tehdä. Mukaan mahtuu enintään 10 osallistujaa. Ilm. viim. 4.11.

Ke 11.11. klo 13-15

Vierailu Kunnonkotiin, Kupittaan kampus ICT-City (A-siipi, 2. krs). Kuullaan ja tutustutaan kodin apuvälineisiin. Mahdollisuus myös tilata apuvälineitä paikan päältä. Mukaan otetaan enintään 20 osallistujaa. Ilm. viim. 4.11. mennessä.

Ke 11.11. 17-18.30

Lukupiiri. Luettavana kirjana Valérie Perrin: *Vettä kukille*.

Ti 17.11. klo 13

Niveltreffit, Turun kellariravintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen lounas, Keittolounas salaatilla 11,20 € tai buffetlounas 14 €.

Ke 18.11. klo 14-18

Samun alaraajakonsultaatio. Alaraaja- ja urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajaongelmien kon-

sultaatiota. Maksuton 15 min- uutin vastaanotto. Yhdistyksen toimitilassa. Varaa aika, ilm. viim. 21.9.

To 19.11. klo 11-13

Skipbokaffet. kahvittelua ja Skipbo-korttipelin pelaamista.

Ma 23.11. klo 17.00

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous. Esillä sääntömääräiset asiat sekä sääntömuutos. Kahvitarjoilu. Etäyhteysmahdollisuus ilmoittautumalla viim. 18.11.

Ke 25.11. klo 16-18.30

Joulukorttipaja. Tule askartelemaan joulukortteja itsellesi tai osallistu hyvän mielen joulu-korttitempaukseen. Glögi-/kahvitarjoilu. Mukaan mahtuu 10 askartelijaa. Ilm. viim. 23.11.

JOULUKUU**Ti 1.12. klo 14-16**

Geokätkötapaaminen. Ratkotaan yhdessä geokätköjen sijainteja.

Ke 2.12. klo 18-19.30

Yhteislaulut, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen Sali, Karviaiskatu 7, Turku. Osallistujat voivat ostaa kahvin/teen + makean hintaan 3 € klo 17 alkaen Lehmusvalkaman kahviosta.

To 3.12. klo 11-13

Skipbokaffet. Kahvittelua, seurustelua ja Skipbo-korttipelin pelaamista.

Ti 15.12. klo 13

Niveltreffit, Turun kellariravintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen lounas, Keittolounas salaatilla 11,20 € tai buffetlounas 14 €.

Ke 16.12. 17-18.30

Lukupiiri. Luettavana kirjana Ingeborg Arvola: *Jäämeren laulu*.

NIVELKERHOT**HÄRKÄTIEN NIVELKERHO**

Nivelkerho kokoontuu Palvelukeskus Ruskan kokoustilassa (Hyvättyläntie 9, Lieto) keskiviikkoisin klo 16.00-17.30. Kokoontumisia on kevät- ja syyskaudella noin kerran kuussa.

Ke 9.9. Arjen apuvälineitä ja ajatuksia käyttöönotosta.

Ke 7.10. Hyvinvointia luonnosta, Mieli Ry:stä Kriisityöntekijä Jutta Lassila.

Ke 4.11. Varhan potilas- ja sosiaaliasiavastaava Jenna Aittala saapuu kertomaan työstään sekä potilaan ja asiakkaan oikeuksista. Tilaisuudessa kuullaan myös, mitä voi tehdä tilanteessa, jossa epäilee potilasvahinkoa.

Ke 9.12. Suklaatasting ja mahdollista yllätysohjelmaa.

KAARINAN NIVELKERHO

Nivelkerho kokoontuu Kaarinassa yleensä joka kuukauden toinen tiistai klo 17-19. Katso alta aina tapaamispäivä, aika ja sisältö. Kokoonnumme tammi-huhtikuussa Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa, Puntarikatu 1, Kaarina.

Ti 8.9. Hyvinvointia luonnosta, Mieli Ry:stä Kriisityöntekijä Jutta Lassila.

Ti 13.10. Varhan potilas- ja sosiaaliasiavastaava Jenna Aittala saapuu kertomaan työstään sekä potilaan ja asiakkaan oikeuksista. Tilaisuudessa kuullaan myös, mitä voi tehdä tilanteessa, jossa epäilee potilasvahinkoa.

Ti 10.11. Kuinka voin vaikuttaa luustoterveyteeni? Fysioterapeutti Ina Vihilehti, Tule-tietokeskus.

Ti 8.12. Joulupuuro & visailua.

RAISION JA NAANTALIN NIVELKERHO

Nivelkerho kokoontuu kerran kuussa tiistaisin klo 13-14.30. Kokoontuminen Raision seurakunnan tiloissa, Kirkkoherrankuja 2.

Ti 8.9. Hyvinvointia luonnosta, Mieli Ry:stä Jutta Lassila.

Ti 13.10. Kuinka voin vaikuttaa luustoterveyteeni? fysioterapeutti Ina Vihilehti.

Ti 10.11. Varhan potilas- ja sosiaaliasiavastaava Jenna Aittala saapuu kertomaan työstään sekä potilaan ja asiakkaan oikeuksista. Tilaisuudessa kuullaan myös, mitä voi tehdä tilanteessa, jossa epäilee potilasvahinkoa.

Ti 8.12. Tuolijumppa & visailua, jumpan ohjaa fysioterapeutti Paula Juvonen.

LUENNOT

Kaikki syksyn luennot tulevat katsottavaksi nivelverkko.fi -sivustolle.

Ma 28.9. klo 15.00

Luento: **Terve vanhuus.** Maskutalo, Seurantalontie 2, Masku. Luennoitsija LT, yleislääketieteen ja geriatrian el, Yliääkäri Varsinais-Suomen Hyvinvointialue, **Minna Löppönen.** Luento järjestetään yhteistyössä Maskun kunnan ja Raisio-opiston kanssa.

Ma 19.10.2026 klo 16.30

Kaksi luentoa: **Toimiva koti ja arjen apuvälineet – keinoja kotona pärjäämiseen & Esteettömän kodin ratkaisut.** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen Sali, Karviaiskatu 7, Tku. Luennoitsijat Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapiakoulutuksesta sekä Tutkimuspäällikkö, arkkitehti (Työtehoseura) **Minna**



TAPAHTUMAKALENTERI

Kuusela. Luennot järjestetään yhteistyössä Turun Vanhustyön neuvottelukunnan kanssa.

To 29.10. klo 16.30
Luento: **Varha-sovelluksen, hyvinvointiopastajan ja puolesta asioinnin esittely.** Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen Sali, Karviaiskatu 7, Tku. Luennoitsija Digiasioinnin asiantuntija, Varsinais-Suomen hyvinvointialue **Eija Tusa.** Luento järjestetään yhteistyössä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen kanssa.

Ke 4.11. klo 17
Kaksi luentoa: **Hyvinvoivat jalat – avain arjen liikkumiseen & Nilkan ja jalkaterän alueen nivelrikko ja hoito.** Tyksin T-sairaalan Risto Lahesmaa -Sali, Hämeentie 11, Turku Luennoitsijoina professori, jalkaterapeutti **Minna Stolt & LT,** ortopedi, jalkakirurgian dosentti **Helka koivu.** Luennot järjestävät yhteistyössä Turun Seudun Nivelyhdistys, Turun Seudun Luustoyhdistys, Turun Seudun Selkäyhdistys, Turun seudun Reumayhdistys sekä TULE-tietokeskus.

Ke 18.11. klo 17.30
Luento: **Apua akupunktiosta – vaihtoehtoja kivunlievitykseen.** Liedon valtuustosal, Kirkkotie 13, Lieto. Luennoitsija Fysioterapeutti ja seksuaaliterapeutti **Ella Lehto.** Luento järjestetään yhteistyössä Lieto-opiston ja Liedon liikuntapalveluiden kanssa.

To 26.11. klo 17.30
Luento: **Niska ja selkä 2026: kuntoutuksen uudet suunnat ja vaikuttavat hoitomallit.** Kaarina-talon sali, Lautakunnankatu 1, Kaarina. Luennoitsija Fysioterapiayrittäjä Relaxion Oy ja hallituksen puheenjohtaja, Suomen Kuntoutusyritykset ry **Samu Kaukoranta.**

RETKET

RETKET

Peruutusehdot ja muut käytännöt

Retket on suunnattu jäsenille ja ilmoittautuminen aukeaa heti, kun retki on julkaistu, jos muuta ei ole retken tiedoissa mainittu. Kaikki muu toimintamme on avointa kaikille ja jäseneksi pääsee jokainen!

Osallistuminen retkelle voidaan peruuttaa kuluitta ilmoittautumisajan sisällä. Ilmoittautumisajan päätyttyä retki laskutetaan täysimääräisenä. Jos haluat perua osallistumisesi, soita yhdistyksen asiakaspalveluun. Äkillisissä peruutustapauksissa, esimerkiksi retkipäivänä, tulee ilmoitus tehdä välittömästi matkanjohtajalle. Toimistolta saa pyydettäessä todistuksen osallistumisen peruuntumisesta matkavakuutusta varten.

Mikäli osallistuja tarvitsee esimerkiksi terveydentilansa tai korkean ikänsä vuoksi retkellä avustajaa, ei avustajan tarvitse olla yhdistyksen jäsen. Myös avustaja maksaa normaalin retken osallistumismaksun. Mikäli retken järjestäjänä toimii muu kuin Turun Seudun Nivelyhdistys, on retki avoin kaikille.

To 24.9. klo 13
Arvon turkulaisrouvia maan povessa – opastettu kävelyki-erros Vanhalla Hautausmaalla. Lähtö Uudenmaantien kukkakioskien edestä (Sepelkuja 2). Kierroksen kesto noin 1,5 h. Kierros päättyy Hautausmaantien puolelle, mistä siirrymme kävellen kahville Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskukseen. Retken hinta 15 € sis. opastuksen ja kahvit. Ilm.viim. ma 14.9. klo 13. Mukaan mahtuu 25 osallistujaa.

La 10.10. klo 15
Tanssiteatteri Eri: Tivoli. Huom: teatteri (Yliopistonkatu 7, Turku) sijaitsee 3. kerroksessa ja tilaan ei valitettavasti pääse hissillä. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. Hinta 38 €, sis teatterilipun. Ilm.viim. ke 2.9. klo 13.

Su 15.11. klo 13
Tule-yhteistyöretki, Raision teatteri: Kultalampi. Retken hinta 23 €/hlö sis. teatterilipun sekä kahvit ja suolaisen väliajalla. Huom! Retkelle ei järjestetä kuljetusta. Ilm.viim. ke 7.10. klo 13. Retki maksetaan Turun Seudun Selkäyhdistykselle, FI42 5710 0440 1072 25 (viitenro 3159) yhdistyksen vahvistettua ilmoittautumisen. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa.

La 21.11.
Tampereen Työväen Teatteri: Käräjät. Lähtö Turusta klo 9.00, kyytiin voi tulla myös Liedon kirkon parkkipaikalta. Paluu Turkuun n. klo 17.45. Menomat- kalla lounas Sastamalan Kiskok- abinetissa. Palatessa pysähdys Urjalan Makeistuksessa. Hinta 97 € sis. kuljetuksen, lounaan ja teatterilipun. Ilm. viim. ma 5.10. klo 13. Mukaan mahtuu 50 osallistujaa.

Ti 17.11.
Vanhustyön neuvottelukunnan risteily. Ks. lisätiedot ja hinnat s. 23. Ilmoittaudu Eeva Him- maselle: 0407223542 tai ehim- manen@gmail.com. Ilmoittau- tuminen viimeistään 14.10.

La 12.12.
Jouluretki: Lohjan Menneen Ajan Joulumarkkinat. Lähtö Turusta klo 9.30, kyytiin pääsee myös Piispanristiltä & Kaarinan keskustasta. Menomat- kalla tauko Kivihovissa, ennen mark- kinoita brunssi Vivamossaa. Pa- luumat- kalla pysähdymme Muur- lan lasin tehtaanmyymälässä. Paluu Turkuun n. klo 17.00 Ilm. viim. ke 18.11. klo 13.

LIIKUNTA

LIIKUNTA

Nivelyhdistys järjestää monipuolista ja nivelistävällistä, kaikille avointa liikuntatoimintaa – ryhmiin osallistuminen ei edellytä Nivelyhdistyksen jäsenyyttä, ellei ryhmän yhteydessä toisin mainita. Ohjattu ja ryhmiä vetävät koulutetut ammattilaiset, jotka osaavat ottaa huomioon nivelrikko- oireiden mukanaan tuomat rajoitteet. Tule mukaan liikkumaan yhdessä!

Ilmoittautuminen tapahtuu en- nen kauden alkua verkossa tai yhdistyksen asiakaspalveluun. Ryhmän käynnistyttyä verk- koilmoittautuminen sulkeutuu ja vapaita paikkoja voi kysellä asiakaspalvelusta. Kaikkiin liikuntaryhmiin, joissa on tilaa, voi ilmoittautua mukaan myös kesken kauden. Lyhyempi kausi huomioidaan maksussa.

Liikuntaryhmien osallistumis- maksuja voi maksaa myös liikuntaedulla. Käytössä olevat maksutavat: Smartum, Epas- si ja Edenred. Mobiilimaksun liikuntaedulla voi suorittaa myös ilman käyntiä toimistolla. Ilmoitathan maksun yhteydessä ryhmän, johon maksu kohdistuu joko lisäämällä maksuun viestin tai lähettämällä sähköpostia.

Ilmoittautuminen on sitova ja osallistumismaksut laskutetaan pääsääntöisesti kuukauden ku- luessa ryhmän käynnistymisestä.

Ilmoittautumisen peruutus tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen ryhmän alkamista.

Osallistumismaksujen laskut lähetetään sähköpostitse, ellei osallistuja ole erikseen ilmoittanut toivovansa paperilaskuja (paperilaskutuslisä 3 €/lasku). Paperilaskut lähetetään postitse.

RYHMÄLIIKUNTA

Asahi
Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku (käynti Koulukadun puolelta). Keskiviikkoisin klo 15.30-16.15 ajalla 2.9.-9.12. hinta 79,50 €/15 kertaa, ohjaaja Risto Lehto.

FasciaMethod
Valkeavuoren liikuntahallin pienempi sali, Veitenmäentie 29, Kaarina. Maanantaisin klo 17.00-18.00 ajalla 31.8.-9.12. hinta 94,50 €/15 kertaa, ohjaaja Hanna Pihlajamaa.

FasciaMethod
Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku (käynti Koulukadun puolelta). Keskiviikkoisin klo 16.45-17.45 ajalla 2.9.-9.12. hinta 94,50 €/15 kertaa, ohjaaja Hanna Pihlajamaa.

Fascia-Kehonhuolto
Kesti-Maarian liikuntasali, Maariankatu 2, Naantali. Maanantaisin klo 15.00-16.00 (huom. muuttunut aika) ajalla 31.8.-7.12. hinta 94,50 €/15 kertaa, ohjaaja Jenna Hakala.

Itämainen tanssi
Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku (käynti Koulukadun puolelta). Maanantaisin klo 15.15-16.15 ajalla 31.8.-7.12.2026 (pl. syyslomaviikko 12.10.) Hinta 88,20 €/14 kertaa, ohjaaja Ilona Carlsson.

PILATES

Pilates
Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7, Turku. Torstaisin klo 14.45-15.30 ajalla 3.9.-10.12. Hinta 79,50 €/15 kertaa, ohjaaja Ella Lehto.

Pilates
Tasalanaukion liikuntatila, Tasalanaukio 5 A, 3. kerros, Raisio. Keskiviikkoisin klo 14.00-14.45 ajalla 2.9.-9.12. hinta 79,50 €/15 kertaa, ohjaaja Ella Lehto.

Pilates
Runosmäen monitoimitalo Riimin Kaleva-sali, Stoltinkatu 9, Turku. Tiistaisin klo 17-17.45 ajalla 1.9.-8.12. Hinta 79,50 €/15 kertaa, ohjaaja Ella Lehto.

JOOGA

Jooga
Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntatila, Bastioninkatu 4, Turku. Maanantaisin klo 10.45-11.45 ajalla 31.8.-7.12. Hinta 94,50 €/15 kertaa, ohjaaja Jenna Hakala.

Äijäjooga
Turun Seudun Hengitysyhdistyksen liikuntatila, Bastioninkatu 4, Turku. Maanantaisin klo 12.00-13.00 ajalla 31.8.-7.12. Hinta 94,50 €/15 kertaa, ohjaaja Jenna Hakala.

KURSSIT

Taiji-kurssi
Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11, Turku (käynti Koulukadun puolelta). Torstaisin klo 14.00-15.30 ajalla 3.9.-10.12. Hinta 30 €/15 kertaa. Ohjaaja Janne Koski.

Voimavara-kurssi
Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus, Karviaiskatu 7, Turku. Maanantaisin 14.45-15.45 ajalla 28.9.-16.11. Hinta 64 €/8 kertaa. Ohjaaja Hanna Pihlajamaa. Voimavara on fysioterapeutin ohjaama, kurssimuotoinen liikuntaryhmä yli 65-vuotiaille, jossa ylläpidetään ja vahvistetaan fyysisiä voimavaroja arjen toimintakyvyn tueksi. Lue lisää s. 25.

LIIKUNTA

ALLASJUMPPA

Caribian kylpylä (Kongressikuja 1)
Ti klo 14.00-14.45 (ohjaaja Saana Vuori) ja klo 18-18.45 (ohjaaja Saana Vuori/Milla Laurila) ajalla 1.9.-8.12. (Huom! pl. syyslomaviikko 13.10.) Hinta 102,20 €/14 kertaa.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus (Karviaiskatu 7, Turku)
Ke klo 10.15-11.00 ja klo 11.10-11.55 ajalla 2.9.-9.12. hinta 109,50 €/15 kertaa, ohjaaja Carola Nylund.

Pe klo 10.40-11.25 ja klo 9.45-10.30 ajalla 4.9.-11.12. hinta 109,50 €/15 kertaa, Ohjaaja Matti Pakalén.

Palvelutalo Esikko (Uittamontie 7, Turku) ohjaaja Annemari Takkula.
Pe klo 13.15-13.45 ajalla 4.9.-11.12. hinta 79,50 €/15 kertaa.

Pe klo 13.55-14.40 ja klo 14.50-15.35 ajalla 4.9.-11.12. hinta 109,50 €/15 kertaa.

Ruissalon Kylpylä (Ruissalon puistotie 640), vaihtuva ohjaaja
Ti klo 11.30-12.15 ja klo 12.30-13.15 ajalla 1.9.-8.12. 109,50 €/15 kertaa

To klo 12.15-13.00 ja 13.15-14.00 ajalla 3.9.-10.12. hinta 109,50 €/15 kertaa

Pe klo 11.30-12.00 ajalla 4.9.-11.12. hinta 79,50 €/15 kertaa

Ruusukorttelin hyvinvointikeskus (Puistokatu 11, käynti Koulukadun puolelta)
Ma klo 9.30-10.15 ja klo 10.25-11.10 ajalla 31.8.-7.12. hinta 109,50 €/15 kertaa (ohjaaja Saana Vuori)

To klo 9.45-10.30, klo 10.45-11.30, klo 11.40-12.25 (ohjaaja

Ella Lehto) ja klo 16.45-17.30, klo 17.40-18.25 (ohjaaja Saana Vuori) ajalla 3.9.-10.12. hinta 109,50 €/15 kertaa.

Pe klo 11.45-12.30 ja klo 12.40-13.25 ajalla 4.9.-11.12. hinta 109,50 €/15 kertaa (ohjaaja Carola Nylund)

Uintikeskus Ulpukka (Eeronkuja 5, Raisio)
Ma klo 14-14.45 ja 14.45-15.30 ajalla 31.8.-7.12. Hinta 75 €/15 kertaa (ei sisällä Ulpukan sisäänpääsymaksua). Ohjaaja Milla Laurila.

KUNTOSALIVUOROT

Kuntosalivuorot omatoimiseen harjoitteluun. Fysioterapeutti vierailee ryhmissä kerran syyskauden aikana ohjaamassa ja antamassa harjoitteluvinkkejä.

Folkhälsan (Luolavuorentie 7a, Turku)
Ma klo 13.30-14.30 ajalla 31.8.-7.12. (ft. paikalla 31.8.)
To klo 11-12, klo 12-13 ja klo 13-14 ajalla 3.9.-10.12. (ft. paikalla 24.9.) hinta 67,50€/15 kertaa.

Impivaaran tilauskuntosali Männistö - yhdistyksen vuorot jatkuvat remontin valmistuttua. Tiedotamme alkamisesta aikataulun tarkentuessa.

Kuntoutus- ja arviointiyksikkö Visiitin kuntosali (Rantayrttikatu 1, Kaarina)
Ma klo 16.30-18.00 ajalla 31.8.-7.12. Nivelyhdistyksen ja Reumayhdistyksen yhteinen vuoro. Vuorolle ei tarvitse ilmoittautua erikseen yhdistykselle, mutta kuntosalin käyttö edellyttää henkilökohtaisen Esteetön kuntosali -rannekkeen ostamista (myyntipiste Kaarinan uimahalli), joka oikeuttaa harjoitteluun sekä Visiitin että terveyskeskuksen esteettömillä

kuntosaleilla, jotka on tarkoitettu ikääntyneille, pitkäaikaissairaille, vammaisille sekä toimintakyvyltään heikentyneille henkilöille. Ft paikalla 7.9. klo 16.30-17.15.

Maksuttomat vuorot hyvinvointikeskuksissa yhdistyksen jäsenille

Ei ennakkoilmoittautumista, tule kun itsellesi sopii.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen kuntosali
Ma klo 13.00-14.30 ajalla 31.8.-7.12. (kellarikerros, kulku aulasta portaita tai hissillä) Puistokatu 11 B, käynti Koulukadun puolelta. Ft paikalla 5.10. klo 13-13.45.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskus (Karviaiskatu 7, Turku)
Ti klo 17.15-18.15 ja klo 18.15-19.15 ajalla 1.9.-8.12. (ft paikalla 17.11.)
Ke klo 18.00-19.00 ajalla 2.9.-9.12. (ft paikalla 23.9.)

Hyödynnä ilmainen kokeilukerta!

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus testata lajin sopivuutta itselleen maksutta yhden kerran liikuntakauden aikana.

Sovi maksuttomasta kokeilukerrasta etukäteen olemalla yhteydessä asiakaspalveluun.

Mikäli laji ei sovellu sinulle, voit ilmoittaa toimistolle, ettet jatka ryhmässä ja kokeilukertaa ei laskuteta. Mikäli jatkat ryhmässä kokeilukerran jälkeen, kokeilukerta laskutetaan ryhmän kausimaksun laskutuksen yhteydessä ja maksuttoman kokeilukerran voi käyttää toisen lajin kokeiluun.

Raision teatteri

KULTALAMPI

su 15.11.2026
klo 13.00

Juhaninkuja 3, Raisio

23 €
(hintaa sisältää teatterilipun
sekä kahvin ja pienen suolaisen)

”

Kultalampi on lämminhenkinen ja liikuttava draamakomedia pitkästä parisuhteesta ja perheestä, jossa sopeudutaan uudenaikaiseen arkeen. Kun eletty elämä alkaa olla takanapäin, eikä tulevaisuus tarjoa suuria odotuksia, on nämä realiteetit hyväksyttävä.

Ilmoittaudu 7.10.2026 mennessä oman yhdistyksen edustajalle.

Ilmoittautumisen jälkeen maksu välittömästi tilille
Turun Seudun Selkähdistys ry, FI42 5710 0440 1072 25, viitenro 3159.

050 521 3016	Turun Seudun Luustoyhdistys ry
040 081 8648	Turun seudun Reumayhdistys ry
040 558 1025	Turun Seudun Selkähdistys ry
040 351 3833	Turun Seudun Nivelyhdistys ry

TULE-TIETOKESKUS

apua tuki- ja liikuntaelinoireisiin

PALVELUITAMME

YKSILÖOHJAUS

Fysioterapeuttimme opastavat sinua tuki- ja liikuntaelimestön itsehoidossa ja auttavat sinua tekemään oivalluksia oman tule-terveytesi hyväksi.

TEEMAPÄIVÄT

Viikoittain vaihtuvien teemapäivien avulla saat tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä teorian tiedon ja käytännön harjoitteiden avulla. Tiedot ajankohtaisista tapahtumista löydät verkkosivuiltamme sekä TULE-tietokeskuksesta.

LUENTOTILAISUUDET

Järjestämme tilauksesta luentoja erilaisille ryhmille. Luennot käsittelevät tuki- ja liikuntaelinterveyttä ennaltaehkäisyä ja itsehoidon näkökulmista.

TULOSSA SYKSYLLÄ 2026

Koulutustilaisuuksia:

8.9.	klo 15-17	Oireileeko olkapää? – keinoja itsehoitoon (verkossa)
29.9.	klo 15-17	Polven ja lonkan nivelrikon itsehoito (TULE-tietokeskuksessa)
22.10.	klo 15-17	Selkä- ja niskakivun itsehoito (verkossa)
12.11.	klo 15-17	Stressaako? – keinoja palautumisen tukemiseen (verkossa)

Ilmoittaudu mukaan koulutustilaisuuksiin:
toimisto@tule.fi
044 744 7085

Riittääkö sinulla voimaa jokapäiväiseen puuhasteluun? Jaksatko kantaa kauppakasseja, polttopuita tai kastelukannuja?

Jaksatko nostaa lapsenlapsen lattialta syliin tai täysinäisen vesisangon saunan lauteelle?

Entä jaksatko nostaa itsesi lattialta ylös jos kaadut?



Voimavaraa kotona pärjäämiseen

Teksti ja kuvat: Hanna Pihlajamaa-Lönnbäck, fysioterapeutti

Me kaikki tarvitsemme voimavaroja, että jaksamme elää normaalia arkea, liikkua, tehdä töitä ja vaikkapa puuhastella kotona. Usein puhutaan henkisistä voimavaroista ja mielen jaksamisesta, mikä onkin tärkeää, mutta myös fyysiset voimavarat kantavat meitä päivästä toiseen.

Elämän puuhissa tarvitaan yllättävän paljon lihasvoimia. Tarvitset lihaksia kun nouset aamulla sängystä, kun nouset istumasta seisomaan ja kun kävelet portaita. Käsivoimia tarvitset tavaroiden kantamiseen ja nostamiseen. Nykyään terveydenhuollossa pyritään siihen, että seniorit pystyisivät asumaan kotona mahdollisimman pitkään. Kotona itsenäisesti pärjääminen vaatii keholta kuntoa ja voimaa, jota kannattaa treenata.

Aihe on itselleni tuttu 85-vuotiaana yksin asuneen äitini kautta. Äidin kunto oli terveysongelmien vuoksi vuodelta heikentynyt, ja viime keväänä kun hän kaatui pihalla, tarvittiin kolme naapuria nostamaan hänet ylös. Lihaskuntoa ei vain ollut tarpeeksi maasta ylösnousemiseen. Kuulostaako tutulta? Mitäpä jos treenattaisiin vähän ettei näin pääsisi käymään? Ei viitsitä vaivata naapureita ja noustaankin itse maasta ylös!

Säännöllinen liikunnan harrastaminen pitää yllä kuntoa ja jaksamista, mutta usein lihaskunnon harjoittelu saattaa jäädä vähäiseksi. Tämän takia kehitimme Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen sekä Turun Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa Voimavara-ryhmän, ja nyt Voimavara on tarjolla myös Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenille.

Voimavara on kurssimuotoinen ohjattu liikuntaryhmä, jossa nimensä mukaisesti ylläpidetään ja vahvistetaan fyysisiä voimavaroja. Ryhmä on tarkoitettu yli 65-vuotiaille. Ryhmässä treenataan kehoon voimaa käytännönläheisesti ja hauskaasti. Mitään liian vaikeaa tai raskasta ei tehdä, jokainen voi harjoitella oman kunton mukaan. Nostetaan, kannetaan, työnnetään ja vedetään. Kurssin aikana liikkeet tulevat tutuiksi, ja niitä voi tehdä kotonakin.

Tule mukaan jos haluat pärjätä kotona mahdollisimman pitkään! Jos et ole enää maratonjuoksukunnossa, mutta et kuitenkaan vielä tarvitse liikkumisen apuvälineitä, tämä kurssi on sopiva sinulle!



Voimavara-kurssi

28.9.-16.11.2026

Maanantaisin klo 14.45-15.45

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa, Karviaiskatu 7, Turku

Hinta 64 € / 8 kertaa.

Ilmoittaudu viimeistään 21.9.

040 351 3833 /
toimisto@nivelposti.fi



Kuva: Kim Fredriksson

Yli tuhat ihmistä marssi Turussa arvokkaan vanhuuden puolesta

Turun Rollaattorimarssi keräsi perjantaina 8. toukokuuta yli tuhat osallistujaa puolustamaan arvokasta vanhuutta ja ikäystävällistä yhteiskuntaa.

Hyväntuulinen kulkue lähti liikkeelle Vähätorilta ja päättyi Kauppatorille, missä päivän ohjelma jatkui juhlatilaisuutena. Marssin kärjessä kulki Turun kaupungin vanhusneuvosto.

Osallistujajoukko oli monipuolinen, ja mukana oli kaikenikäisiä ihmisiä. Kulkueessa näkyi rollaattoreita, pyörätuoleja, kävelykeppejä sekä omin jaloin liikkuvia marssijoita.

Kauppatorin juhlan avasivat Turun vanhusneuvoston puheenjohtaja **Timo Nurmio** ja vanhusneuvoston jäsen **Margita Vainio**. Tilaisuudessa puhui myös Turun pormestari **Piia Elo**. Viihteestä vastasi "Förin äijänä" tunnettu **Markku Heikkilä** stand up -esityksellään. Musiikista huolehti Turun konservatorion ammattiopiskelijoista koostuva Kissojen yö -yhtye, ja Relaxion Oy ohjasi osallistujille

sovellettua jumppaa ikivihreiden sävelmien tahdissa.

Turun tapahtuma oli osa valtakunnallista Rollaattorimarssia, joka järjestettiin samanaikaisesti yli 40 paikkakunnalla eri puolilla Suomea.

Rollaattorimarssi järjestettiin ensimmäisen kerran Tampereella vuonna 2025. Tapahtuman perustivat gerontologian väitöskirjatutkija **Outi Mäenpää** ja gerontologian dosentti **Jari Pirhonen**. Idean taustalla oli Pirkanmaan hyvinvointialueella puhututtaneet päätökset ja huoli iäkkäiden palveluista. Ikääntyneiden palvelujen saatavuus ja laatu ovat puhuttaneet laajasti, ja marssin tavoitteena on tehdä ikääntyneiden ääntä näkyväksi sekä nostaa esiin keskustelua vanhuspalvelujen tilanteesta ja hoivan saatavuudesta.

Turussa tapahtuman järjestivät Turun kaupungin vanhusneuvosto yhteistyössä Turun Seudun Vanhus-tuki ry:n ja Turun Seudun Nivelyhdistyksen kanssa. Rollaattorimarssin valtakunnallisena suojelijana toimi vanhusasiavaltuutettu **Päivi Topo**.



- Ensimmäinen rollaattorimarssi järjestettiin toukokuussa 2025 Tampereella. Marssi keräsi heti 3000 osallistujaa.
- Vuonna 2026 marsseja järjestettiin yli 40:llä paikkakunnalla. Marsseihin osallistui arviolta 20 000 ihmistä.
- Seuraava Rollaattorimarssi järjestetään 14.5.2027.

Outi Mäenpää, Jari Pirhonen sekä gerontologian professori **Marja Jylhä** ovat koonneet kansalaisadressin parempien vanhuspalveluiden puolesta. Allekirjoita adressi osoitteessa:

www.adressit.com/vanhuspalvelut_paremmiksi



Kylttejä Rollaattorimarssille askarrettiin keväällä Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksissa ja yhdistysten omissa kylttipajoissa.

Nivelyhdistys Rollaattorimarssilla



Marssijat kokoontuivat keväisellä Vähätorilla.



Relaxion oy ohjasi jumppaa Kauppatorin yleisölle.



Marssin järjestäjätahoja: Turun Seudun Nivelyhdistyksen toiminnanjohtaja Katja Körkkö, Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnanjohtaja Sonja Vainikka ja Turun kaupungin ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen erityisasiantuntija Saija Kultala kukitettiin juhlan päätteeksi.



Kauppatorin juhlassa esiintyi "Förin äijä" Markku Heikkilä. Vanhusneuvoston puheenjohtaja Timo Nurmio sekä pormestari Piia Elo pitivät puheet.



Kylttejä näkyi kahdella kielellä.

Kuvat:
Ylä-oikea: Pekka Aava
Ala-vasen: Kristiina Laakso
Muut kuvat: Kim Fredriksson

Yhdistyksen avoimet ovet siirtyivät kevääseen

Aiemmin perinteisesti syksyllä pidetty avoimien ovien päivä siirrettiin kokeilumielessä kevääseen Nivelterveysviikolle, ja uusi ajankohta osoitautui menestykseksi. Päivän aikana kävijät saivat tietoa kivunhallinnasta ja fysioterapiasta.

Ohjelmassa kuultiin fysioterapeutti **Ella Lehdon** luento akupunktion käytöstä kivun hoidossa sekä fysioterapeutti **Mira Bergin** luento psykofyysisestä fysioterapiasta. Lisäksi luentokerhossa katsottiin luento kroonisen kivun hallinnasta ja keskusteltiin aiheesta yhdessä.

Päivän aikana tarjolla oli pannukakkua ja Kivikylän lahjoittamaa grillimakkaraa, jonka paistamisesta huolehtivat yhdistyksen vapaaehtoiset. Avoimien ovien päivä tarjosi osallistujille hyödyllistä tietoa, vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa Nivelterveysviikon käynnistyessä.

Makkaranpaistossa Pekka Aava (vas), Sauli Laakso, Sinikka Leino, Pekka Ketola ja Katja Körkkö.



Kevään retkiä

Kesää kohti maalla ja metsässä

Teksti: Eeva Himmanen & Pirkko-Liisa Ranta
• Kuvat: Anne-Marie Salonen

Yhdistyksen kevätretki 20.5.2026 vei iloisen joukon Maatalousmuseo Sarkaan ja Harjureitin Kantolaavulle Loimaalle. Sarka-museon kesänäyttely *Ruokamatka historiaan* herätti monelle lapsuuden muistoja ja haikeitakin ajatuksia. Niin tuttua ja turvallista! Makoisa lounas Sarka-museossa mukavassa seurassa on aina ilo!

Oikein luontoretelle päästiin Harjureitin Kantolaavulle. Aurinko paistoi, linnut lauloivat ja kaffet sekä Loimaan Munkkikset maistuivat. Hieno luonto ympärillä antoi pienen hengähdystauon – kesä tuli lähemmäksi!



Yksi matka Helsinkiin, kaksi kohdetta

Teksti: Eeva Himmanen & Pirkko-Liisa Ranta

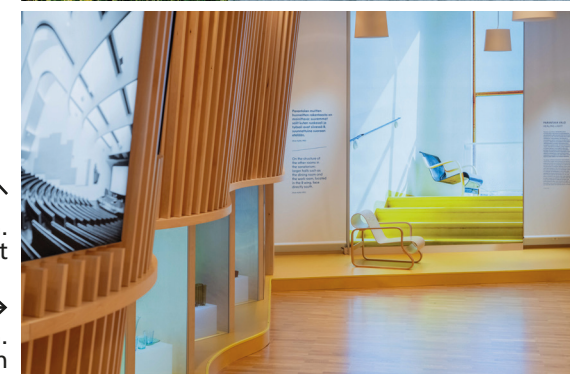
Yhdistyksen retki lauantaina 14.3.2026 oli koko joukon yhteinen bussimatka Helsinkiin. Helsingissä jakaannuttiin kahteen ryhmään. Osa meni Kansallisoopperaan katsomaan iki-ihanaa *La Traviata* -oopperan ja toiset tutustuivat Finlandia-taloon ja kansalaistoriin.

Uusitussa Finlandia-talossa oli opastettu kierros sekä tutustuminen *Visions of Alvar Aalto* -näyttelyyn. Sieltä jatkettiin kävelen kansalaistorille. Sää suosi kävelijöitä ja hienot olivat kohteet – Oodi, Musiikkitalo ja Kiasma.

Kansalaistorin laidalla odotti bussi ja lähdimme Mäntymäelle. Hurmaantuneet oopperan kävijät astelivat bussiin tyytyväisinä – "Oi, oli niin antoisaa, ihanaa!". Hyvä oli taas olla yhdessä uusia kokemuksia ja muistoja rikkaampana, ja hyvällä mielellä!

Oopperatalo Töölönlahdelta.
Kuva: Helsinki Partners / Beatrice Bucht

Visions of Alvar Aalto -näyttely Finlandia-talossa.
Kuva: Helsinki Partners / Kusti Manninen



"Mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhanhoito, eikä sekään ole kovin tärkeää!"

Teksti: Pirkko-Liisa Ranta • Kuva: Eeva Himmanen

Yhdistyksen kesäretkellä opimme, että pionin tulee kasvaa kuivahkolla kumpareella, ei seiso-vaa vettä! Pioni on vähään tyytyvä, kauan kestävä ja tuholaisia torjuva puutarhan kuningatar. Pionien koti on yli 50 vuotta vanha Taivassaloissa sijaitseva perhepuutarha, jossa kasvaa yli 100 pionilajiketta.

Samalla retkellä käytiin Kustavissa. Saariston rengastien pohjoisin kunta on oikea kesävierailijoiden ihmemää! Päivän retkellämme ihailimme maisemia ja kävimme Kustavin käsityöläiskylässä. Lounaalle palasimme taas Taivassaloon Ketarsalmen kievariin – isäntä oli loitnut kesäisen Buffet-lounaan ja se maistui!

Retkipäivä päättyi Tuomaksen tuvalle Mynämäellä – hyvät kaffet ja leipää kotiin vietäväksi. koko joukko 49 henkeä mahtui kahvilaan hyvässä yhteishengessä.



Yli 25 vuotta työtä

kivuttomamman kävelyn puolesta

Teksti: Jarmo Kari, jalkaspecialisti ja fysioterapeutti

Olen yli 25 vuoden ajan tutkinut ja hoitoratkaissut erilaisia kävelyä vaikeuttavien lihas- ja nivelkipujen aiheuttamia potilastapauksia.

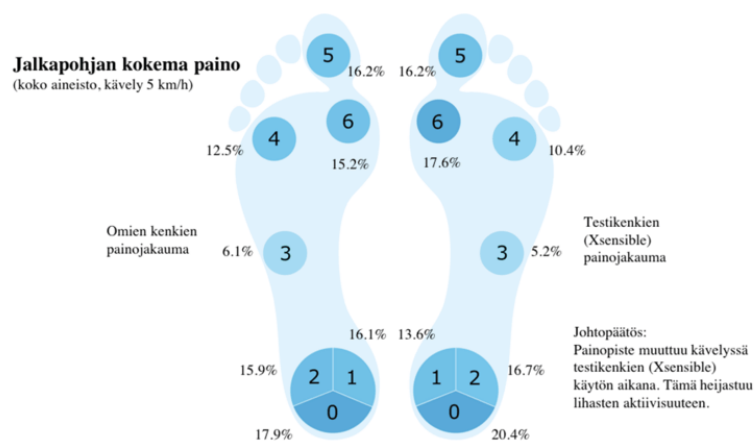
Fysioterapeutti tutkii, analysoi ja ohjaa erilaisissa liikehäiriöissä potilaan perusliikkumista mahdollisimman kipuvapailla nivelkulmilla ja motivoivien liikuntalajien valinnoilla. Ainoastaan säännöllinen aherrus kehonsa liikuttamisessa tuo haluttua tulosta. Toisilla se on yleis- ja lihaskunnan kehittämistä ja toisilla viivästystaistelua perusennusteita vastaan. Kukin suorittaa mahdollisuuksiensa rajoissa. Vähempikin riittää, kunhan toisteisuus on säännöllistä ja kipusiedollista.

Yksi ihmisen perusliikunta on kävely. Kävelyn erilaiset hyödyt ovat erityisesti nivelrustojen toiminnolle kiistatta osoitettu lukuisissa eri tutkimuksissa. Oma kiinnostukseni alaraajatoimintojen fysioterapiaan alkoi yli 25 vuotta sitten, kun perustin oman yritykseni Fysiopaletti Oy:n Turkuun ja Saloon. Asiakkainani ovat olleet mm. urheilijat, työikäiset, diabeetikot ja reumaatikot. Eläkeläisistä alle kouluikäisiin.

Omaan hoitoratkaisusalkkuuni ovat alusta asti kuuluneet vahva anatomian ja biomekaniikan ymmärtäminen ja liiketoimintahäiriöiden tunnistaminen ja asiayhteyksien lisäopiskelu.

Hoitoratkaisuina olen käyttänyt omaharjoittelun ohjeistusta, kuormitushäiriöiden ohjaamista pohjallisratkaisuin ja erilaisia liikunta-annosteluja sekä liikuntaa helpottavien niveltukien valintaa.

Kaikilla em. apuvälineillä päästään harjoitusprogressiossa



kivuttomammin henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Tavoitteena pitää aina olla liikkumiseen kannustavat omakohtaiset kokemukset.

Mullistavin löytö omalle alaraajafysioterapeutin uralleni tapahtui vuonna 2016 Hollannissa löytäessäni sattumalta tasapainojalkine Xsensiblen.

Koska kiinnostukseni kaikkeen liikuntaan liittyviin innovaatioihin on ollut aina ammatillisen kehitykseni kiihdytin, päätin aloittaa hollantilaisten Xsensible-jalkineiden vaikutavuusien kyselytutkimukset yli vuoden lihas- ja nivelkivuis- ta kärsineillä potilailla Suomessa.

Tiesin jo löytäessäni Xsensible-jalkineet niiden olevan vähintään erilaiset kävelyjalkineet.

Asiakastytyväisyys ja palautteet olivat alusta alkaen niin positiivisia ja innostavia, että päätimme muutaman innokkaan lääkärin kanssa toteuttaa vaikuttavuustutkimuksen Suomen Työterveyslaitoksella. Tutkimus osoitti alaraajojen kokonaiskuormituksen kevenevän Xsensible-jalkineita käytettäessä.

Nyt vuonna 2025 on Suomessa jo yli 12 000 tyytyväistä kävelyä harrastavaa aikuista, joiden liikkumiskipuja erityisesti jalkaterä-, polvi- ja lonkkanivelissä sekä alaselän alueella Xsensible-jalkineiden käyttöönnotto on mainittavasti helpottanut.

Omaan fysioterapeutin hoitopalettiin ovat Xsensible-jalkineet sekä kipu ja korjaavat pohjallisratkaisut tuoneet huomattavan valikoiman, joilla nivelkuormituksen korjaavuutta ylläpidetään helposti ja toisteisesti.

Tutkimuksessa verrattiin paljaan jalan, tutkittavan oman jalkineen sekä Xsensible-jalkineiden välisiä eroavuuksia seisten ja kävelen. Mittareina käytettiin EMG-jännitemittareita sekä kävelyn ja seisomisen painejakaumamuutoksia mittaavia Movesole-pohjallisia.

Keskiarvoisesti kokonaiskuormitus alaraajoissa keveni Xsensible-jalkineita käytettäessä. Etäreiden ja etusäären lihasaktiiviteettien keveneminen selittyi Xsensible-jalkineiden keskikorolla, joka vähentää askeleen kuormittavuutta ja jarruttavaa lihastyötä.

fysiopaletti
JALKANEUVOLA

Lisätiedot:

www.fysiopaletti.fi

Mukaan vapaaehtoiseksi?

Nivelyhdistyksessä vapaaehtoiset toimivat tehtävissä, jotka heitä kiinnostavat. Osa haluaa olla suunnittelemassa toimintaa ja osa toteuttaa sitä. Aikaa vapaaehtoistoimintaan voi käyttää oman ehtimisen mukaan. Osalle se muutama tunti kuukaudessa on hyvä, toiselle muutaman kerran vuodessa sopii parhaiten. Tällä haavaa mukaan kaivattaisiin erityisesti esittelijöitä, luentokerhojen pitäjiä sekä ideanikkareita vapaaehtois- ja vertaistoiminnan suunnitteluun.

Kiinnostuitko? Vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvonen kertoo mielellään lisää (p. 045 2343 435)

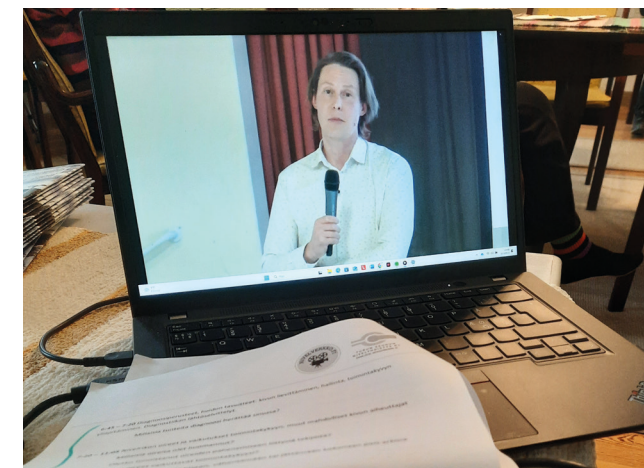


Vapaaehtoisille järjestetään vuosittain yhteisiä kiitos- ja virkistystapahtumia. Tammikuussa 2026 vietettiin vapaaehtoisten kiitosiltamaa Sinitaivassalissa.

Luentokerhot – kiva tapa tehdä hyvää

Luentokerhoissa hyödynnetään www.nivelverkko.fi -sivustolle taltioimiamme luentoja ja keskustellaan aina luennon aiheesta yhdessä osallistujien kanssa. Asiantuntijatieto tulee tallenteesta ja vapaaehtoiset huolehtivat vertaiskeskustelusta. Tämä on helppo tapa lähteä kokeilemaan vapaaehtoisuutta, sillä kerhot pidetään aina pareittain.

Kiinnostuitko? Ilmoittaudu mukaan koulutukseen, joka pidetään **ma 31.8. klo 15.30-17.30** Nivelyhdistyksen tiloissa. Ilmoittaudu Kaisalle 26.8. mennessä.



Vertaiskeskustelua herätellään valmiin kysymysrungon avulla. Ruudulla Petteri Unkurin luento tekonivelleikkauksesta.

Vapaaehtoisena Nivelyhdistyksessä

Teksti: Marjatta Kannisto

”Turun Seudun Nivelyhdistys on toinen kotini” minulla on tapana sanoa silloin, kun joku ihmettelee, olenko taas menossa johonkin Nivelen tapahtumaan. Tuohon tunteeseen kodista kiteytyy minun kohdallani vapaaehtoistyö.

Tutustuin ystävien kutsusta salitreeneihin Impivaaran uimahallilla noin 10 vuotta sitten. Seuraava askel oli, kun minua pyydettiin kirjoittamaan Nivelpostiin. Pian olinkin jo lehtemme toimituskunnassa ja siitä asti olen jatkanut myös artikkelien kirjoittamista. Hallituksessa aloitin vuoden 2025 alussa ja virkistystoimikunnassa kuluvana vuonna. Ensimmäiset luentokerhotkin olen jo pitänyt. Yhdellä salivuorolla olen vapaaehtoisena jakamassa rannekeita ja kirjaamassa osallistujamäärät listaan. Olen käynyt esittelemässä yhdistystä ja peluuttanut ihmisiä messuilla. Kaikissa kyseisissä töissä olen viihtynyt erinomaisesti. Nämä vain muutamana esimerkkinä siitä, mitä vapaaehtoiset voivat tehdä yhdistyksessämme.

Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyö antaa paljon. Yleensä kaikki sanovat, että itse saa enemmän kuin antaa. Minä olen samaa mieltä. Olen tavannut kymmenittäin mukavia ihmisiä ja saanut monta uutta ystävää. Olen saanut oppia uutta aivan entuudestaan tuntemattomista asioista. Nivelyhdistyksen koulutukset meille vapaaehtoisille ovat tarpeellisia ja hyvin toteutettuja. Kaiken toiminnan ohessa oppii myös koko ajan. Olen saanut tunteen siitä, että voim vaikuttaa. Ehdotukset otetaan yhdistyksessämme vastaan aina positiivisesti ja uusien asioiden kokeiluun lähdetään avoimin mielin. Sellainen lisää merkityksellisyyden tunnetta, joka ihmisille on tärkeää. Meille eläkeläisille jo senkin vuoksi, ettemme ole enää työelämässä.

Yksinäisyys on suomalaisessa yhteiskunnassa yleistä ja paljon huonoa oloa lisäävää. Sitäkin voin kokea paljon vähemmän, kun minulla on monta kertaa viikossa tekemistä, jolla koen olevan merkitystä ja saan tehdä sitä miellyttävien ihmisten kanssa.

Jos mietit näitä minun kokemuksiani lukiessasi, voisitko sinäkin osallistua vapaaehtoistoimintaan, kannustan siihen koko sydämestäni. Jokaiselle löytyy yhdistyksestämme tekemistä ja jokaisen panosta arvostetaan.



Nivelonttu Apuvälinetontun pakeilla

Teksti ja kuvat: Minna Laine • Kuvien tuotteet: Ettonet

Iloinen tervehdys kaikille!

Herätettyäni Nivelontun television edestä torkkumasta tokeni hän kyselemään, millaisia apuvälineitä pesutiloissa mahtaa olla, ja niinpä suuntasimme askeleemme kylpyhuoneeseen. Mielelläni hän minä Apuvälinetonttu jatkoin apuvälineistä kertomista. Eihän oppi ojaan kaada, sanotaan.

Kylpyammeessa voisi olla ammeaskelma, ammekahva, ammekaide, ammelauta, ammematto imukupeilla, ammeistuin... Mutta poistatin ammeen, eikä laitettu ahdasta suihkunurkkaustakaan.

Ihan vain suihku, ja lattialla liukumaton suihkumatto, sekä korkeudeltaan helposti säädettävä, lämmönkestävä, käsikaiteellinen ja selkänojallinen suihkutuoli. Suihkutuolin saisi seinäänkin kiinni, sellaisen taitettavan mallin. Sain muuten tuon suihkutuolin Apuväline-lainaamosta lainaksi.

Suihkun luona on seinään tukevasti kiinnitetty liukumaton kahva, siitä kiinni pitämällä sekä istuudun että nousem tuoilta ylös, pestessäkin pidän aina toisella kädellä siitä kiinni.

Kahvan läheltä löytyy seinäkori, siitä ei kannata heikkoa ottaa, ovat yleensä kovin heikkoja! Varrelliset hiustenpesin ja -kampa, varpaiden pesusienet ja selänpesuharja sekä tietenkin pesulaput ja pesukintaat, ja pumppupullossa pesuaine ynnä muut vempaimet ovat lähellä siinä ristikkokorissa.

Seinään kiinnitettynä on kyynärpäätuki, johon siis nojaan kyynärpäällä, ja siten jaksan kannatella sitä hiuksia pesevää kättä ylhäällä pesun ajan. Hyvä apukeino silloin kun ei



Varrellinen hiustenpesin ja -kampa

saa taivutettua päätä tarpeeksi alas.

Pyörällinen korivaunu toimii hyvin, siinä muita tarvittavia kuten varrelliset kuivausväline ja voiteenlevittäjä. Katsos, kauniin sininen jalkojen pesuun tarkoitettu sandaali on siinä korissa helposti otettavissa. Eikä tarvitse kumartua kun harjasten avulla saa jalkapohjat ja varpaanvälit pestyä. Sandaalien pohjassa imukupit pitävät sandaalit paikoillaan. Haluaisitko kokeilla? Semmoisia harjasmattojakin on olemassa.

Täällä käsialtaan luona käsien pesemistä helpottaa vesihanakan paksunnettu vipuvarsi, tosin sitä voi nykyään käyttää liiketunnistimellakin. Käsisaippuaakin saa annosteltua kun vaan laittaa kämmenen siihen pullonsuuhanan alle. Kynsiharja on imukupikiinnitteinen, sen voi kiinnittää vaikka tähän altaan kuivaan reunaan.

Pitkäkartiaisia ja joustosankaisia kynsisaksia on olemassa. Joskus leikkaamista helpottaa, kun saksien kärki on käännetty sivulle. Kynsileikkurit voivat olla varustettuna säädettävällä suurenuslasilla. Pöytäleikkuri pysyy tukevasti pöydässä kiinni. Kun vaan ylettyisi ja näkisi kunnolla varpaankynsiin, kyllä jalkahoitajalle on välillä mentävä, tai pyydyttävä käymään kotona.

Hammasharjassa on paksunnettu ja muotoiltu varsi. Minä tykkään sähköhammasharjasta, vähän painava se kyllä on. Mutta onneksi sen voi kiinnittää imukupilla telineeseen. Hammas-tahnaa saan tarkasti ulos pöydällä seisovan automaattisen tuubipuristajan avulla, tai seinään kiinnitetystä automaattisesta hammas-tahnan annostelijasta. Seuraavaksi aion etsiä tietoa automaattisesta



Varpaiden pesusienet



Jalkojen pesuun tarkoitettu sandaali

hammasharjasta, sellainenkin on jo keksitty!

Täällä kylpyhuoneessa on wc-istuin jalallisen korottimen kanssa. Pidennetty seinä-wc helpottaa pyörätuoliin siirtymistä, ja pytty on kiinnitettynä suoraan seinään. Tukikaiteet löytyvät pytyn molemmilta puolilta. Käsinoja voisi olla myös seinään kiinnitettynä.

Käsinojiin kiinnitin oman paperitelineen. Vessapaperia käytän paperipihlien avulla. Pyttyä huuhdellessa korotettu huuhtelupainike helpottaa sen painamista. On myös erimallisia tasolle tai seinään kiinnitettäviä huuhtelupainikkeita, siitä vaan suunnittelemaan mikä sopii oman vessan sisustukseen. Niin on viimesen päälle hienoa nykyään, kuule! Täytyy kyllä kehua muotoilua ja ergonomiikkaakin, on ne otettu huomioon, ja puhdistamisetkin sujuvat nykyään helpommin.

Mutta jo on aikoihin eletty, kuuklettimesta luin, millaisia ihmepepytyjä on maailmalla kehitelty, Suomessakin niitä älypönttöjä jo saa! On kuule pesuistuintia ja -kansia,... kaukosäätimestä valitaan sopiva lämpötila ja nappia painamalla bidee-suihku avustaa alapesut pöntön reunan alta, on lämminilmakuivainta, lämmitettyä istuinrengasta ja hajunpoistotoimintaa.



Sähköisen wc-nostimen avulla istuinrengasta voi nostaa, kallistaa ja laskea, se helpottaa istumista ja ylös nousemista. Ohjausnapit löytyvät käsinoista. Ja kun istahdat kannen päälle niin sivupysäyttimet varmistavat, ettei kansi liiku alla sivusuuntaan. Joissain pytyissä on oikein yövalokin!

Astupas tuohon lattiavaa alle, no niin, siinä kuulit, puhuva henkilövaaka! Heh, heh... vaikka viidellä eri kielellä jos haluat! Äänen voi mykistää, ja lukea tuloksen suuresta valaistusta näytöstä.

Jaahas, ihan lopuksi vielä, tervetuloa saunaan, Nivelonttu! Saunassa remontoitiin matalat lauteet ja askelmat. Paineilmakäyttöisellä laudenostimella hurautan meidät hetkessä sopivalle korkeudelle lauteille, ja löylyt "heitän" helposti käännettävän säätimen avulla, vesihana on siellä kiukaan päällä. Laavukiuas antaa kuulemma lämpöä alemmas, mutta kiuas nyt upotettiin lattiaan. Kiuaskaiteet laitettiin, ja liukuestekaiteet seinään, että on mistä pitää kiinni. Kyllä on kuule melkonen sauna se!

Kiitos sinulle Nivelonttu kun tulit käymään luonani apuvälineistä kyselemässä, johan näitä tässä tulikin muutama esiteltyä. Toivottavasti sait näistä vinkkejä ja kerrot sukulaisillekin näistä. Kannattaa hakea tietoa, jotta pärjää omassa kodossaan mahdollisimman pitkään. Ja jotta olo olisi turvallista ja mukavaa. Niin, meinaan vaan, että on sitä muutakin kättä pidempää kuin selänraaputin, meinaan!

Eiköhän kuule oteta kunnan löylyt tähän lopuksi, mukavampi sinunkin sitten lähteä kotimatalle! Ja kutsutaan Saunatonnttukiin mukaan lauteille vihtomaan! Otetaan se pitkäkartinen, käsituellinen vihta siitä mukaan...



Merkityksellisen elämän jäljillä

Teksti: Marjatta Kannisto

Äkkiseltään kirjan nimi saa ajattelemaan kevyempää kirjallisuutta, mutta luettavaksi tuleekin tieteellisiin tutkimuksiin perustuva opas keinoista kehittää omasta elämästä merkityksellistä ja samalla oman näköistä.

Kirjan ovat kirjoittaneet ihmismielen moniosaajat **Sirkku Ruutu** ja **Hilka Putkisaari**. Duodecim kustantaa luotettavaa tietoa antavaa Onni-sarjaa, johon tämäkin julkaisu kuuluu.

Meissä kaikissa on suurempi potentiaali kuin mihin itse uskomme ja ehkä juuri sen takia sen käyttäminen tahtoo jäädä liian vähälle. Sisäisen motivaation löytäminen johtaa hyvän elämän rakentamiseen. Kyse ei ole vain siitä, mitä koti ja muu kasvuympäristö meille antaa, vaan missä iässä tahansa voimme itse kehittää merkityksellistä ja kestävää hyvinvointia.

Viisasta positiivisuutta käsitellään kirjassa paljon. Positiivinen elämänaasenne on meille kaikille tuttu käsite, mutta ehkä emme ole tulleet ajatelleeksi, että se voi olla myös vääristynyt, kun se ei perustu todellisuuteen. Tuntemme ihmistyyppiä, jolla kaikki on puheissa hyvin, eikä vaikeista asioista voida puhua lainkaan. Kirja kertoo viisaan positiivisuuden ominaisuudet selkeällä suomella. Se, kuten esimerkiksi ajatusansat, minäkäsitys, arkityyppi, kiintymyssuhdetyyppi ja flow-kokemus, on kerrottu niin selkeästi, ettei mitään psykologian tietoja niiden ymmärtämiseen tarvita, vaan termit aukeavat helposti.

Itsemyötätunto on yksi minuun eniten vaikuttaneista aiheista tässä kirjassa. Ihmisen suhde häneen itseensä on elämän pisin suhde. Meidän tulisi suhtautua itseemme kuten rakkaaseen ystävään. Jos asiat eivät mene tarkoitettulla tavalla ja tuntemme epäonnistuneemme, meidän tulisi lohduttaa ja kannustaa itseämme samoin kuin jos ystävämme tekisi virheen ja lohduttaisimme häntä. Vältämme tuomitsevaa kritiikkiä ja ymmärrämme, ettemme ole täydellisiä. Tietoisesti läsnä oleva ihminen tunnistaa omat tunteensa ja kokemuksensa sellaisenaan hankaliakaan tuomitsematta.

Kirja sisältää paljon harjoituksia, joita voi tehdä itseksensä tai asiantuntijan kanssa. Harjoitukset avaavat uusia ajatuksia, joista on apua itseymmärrykseen ja motivaatiotaitojen kehittämiseen.

Nykyään puhutaan paljon resilienssistä. Sillä tarkoitetaan ihmisen kykyä palautua vastoinkäymisistä ja säilyttää toimintakyky vastoinkäymisiä kohdatessaan. Meillä on synnynnäisesti ja kasvatuksen antamana tietty resilienssi, mutta sitäkin voimme kehittää. Tietoisuustaidot, myönteinen sisäinen puhe ja toiveikkuuden ylläpito auttavat meitä tässäkin kehitystyössä.

Tämä kirja ja sen monet harjoitukset eivät ole yhden illan juttu, mutta silti uskallan lämpimästi suositella siihen tutustumista.

Sirkku Ruutu ja Hilka Putkisaari: Löydä itsesi – motivaatiokartta hyvään elämään Duodecim 2025. 245 s.

APUVÄLINEET JA TARVIKKEET

Armi Aktiivituoli www.armi-aktiivituoli.fi
-10 % koodilla TSNY

Ea-terveydenhoitomyymä
Yliopistonkatu 28, P. 045 653 9111
www.ea.fi, -15 % normaalihinnoista

Ettonet apuvälinekauppa
Kauppakeskus Skanssi, 1. krs, P. 0400 722 935
www.ettonet.fi, -10 % alennus koodilla NIVEL10

Medishop Länsi1, Viilarinkatu 5
P. 020 155 00 42, www.medishop.fi
-15 % tuista & tukisukista Turun myymälässä

VENYY-tanko www.venyy.com
10 € alennuksen VENYY-tangosta koodilla TSNYVENYY

FYSIOTERAPIA JA HIERONTA

Askelklinikka Sibeliuksenkatu 3
P. 020 112 2420, www.askelklinikkaturku.fi
-10 % alaraajatutkimuksesta

Axis Fysikaalinen hoitolaitos Aninkaistenkatu 14 b
P. 02 533 2279, www.axisfysio.fi
-10 % hieronnasta, fysio- ja lymfaterapiasta

Coronaria Turku Yliopistonkatu 20
P. 010 525 8801 (valtakunnallinen)
www.coronaria.fi
-10 % fysioterapiasta ja hieronnasta

Fysio Kyky
Medishopin tiloissa, Länsi 1, Viilarinkatu 5
P. 020 155 0045, -15 % fysioterapiasta sekä hieronnasta

Fysio R Humalistonkatu 17 a A5, P. 0400 158 540
www.turunreumayhdistys.fi/fysior, -10 % hoitohinnoista

Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa
Bastioninkatu 4, Skanssi, P. 050 326 3379
www.fysioterapeuttihanna.com Alennuksia
fysioterapia, akupunktio, hieronta yms., kysy

Helmenloiste Anna-Maj Blomgren, koulutettu hieroja
Peltolantie 6A 33, P. 045 670 6555
www.helmenloiste.fi, -10 % hieronnasta

Koulutettu hieroja Juho Ojala tmi Juholle
P. 044 527 0270, -10 % kotikäynneistä

Liedon fysioterapia, Hieronta ja Lonkkakeskus
Krouvilaituri 3, Lieto, P. 050 470 7395
www.liedonfysioterapia.fi, -10 % alennus

Relaxion Oy
Kaarina: Pyhän Katariinan tie 11
Littoinen: Luhakatu 1, Turku: Impivaara, Uimahal-
linpolku 4, P. 02 638 0100, www.relaxion.fi
-10 % fysioterapiasta

Sissi Fysio Oy Hämeenkatu 16
P. 044 260 1608, www.sissifysio.fi
Yhteistyöhinnasto TSNY:n jäsenille, kysy!

St. Erikin Lääkintävoimistelu
Yliopistonkatu 26 B, P. 02 250 1300
www.sterikinfysioterapia.fi, -10 % alennus

VikiFix Hämeenkatu 14, P. 040 718 4636
www.fysioterapeuttiturku.fi
-20 % manuaalisesta fysioterapiasta

HAMMASHOITO

DentSpa Oy – Suuhygienistipalvelut
Kauppakeskus Länsi 1, Viilarinkatu 5, 2 krs.
P. 044 989 9829, www.dentspa.fi
-10% normaalihintaisista hoidoista

Puutarhakadun hammaskeskus, Puutarhakatu 2 C
P. 010 321 5071
Piikkiön hammaslääkäriasema Hadvalantie 8
P. 010 321 5072
www.vohammas.fi
-10 % hammashoidosta (ei koske protetiikkaa), maksu-
ton tarkastus kerran vuodessa

KAUNEUDENHOITO

Hiukset Ada & Olexi
Rauhankatu 8 a, P. 02 251 0102
www.adaolexi.fi -10 % parturi- ja kampaamopalveluista

Kauneushuone Valotar Uusi
Läntinen Pitkäkatu 20, www.kauneushuonevalotar.fi
-10 % alennus

Kasvo- ja jalkahoitola Maaret Potinkara
Eerikinkatu 2 E (7. krs), P. 02 251 4536, 040 592 0521
-10 % hoidoista

KYLPYLÄT

Holiday Club Caribia
-15 % kylpylän käyttö (ei voimassa koulujen lomaviiki-
koina tai arkipyhinä), kuntosali tai vesijumppa 50 €/ 10
kerran kortti (uudesta sarjakortista 8 € korttimaksu).

Naantalın kylpylä & Ruissalon kylpylä
-30 % sauna- ja allasosaston käytön päivän hinnasta.
Etu voimassa kaikkina päivinä pois lukien aatot ja juhla-
pyhät, heinäkuu sekä viikot 8 ja 52

LAKIPALVELUT

Asianajotoimisto Kailiala Oy
Tuureporinkatu 6, P. 02 284 3400
www.asianajotoimistokailiala.fi
-15 % edunvalvontavaltuutuksen tai testamentin
laatimisesta

Asianajotoimisto Siro / Juridisk byrå Siro
Puolalankatu 1, P. 02 252 2242
www.sirolaw.fi
-15 % asianajopalkkioista / -15 % arvode

JALKOJEN TERVEYS

Fysiopaletti Yliopistonkatu 26
P. 040 501 7828 www.fysiopaletti.fi
-10 % jalkatutkimukset ja tukipohjalliset

Insinööri-toimisto Jorma Saloniemi, Bonus-liukuesteet ja -pohjalliset, Tampere. P. 03 2657 485.
www.bonuskalossit.com. -10 % kalosseista

Jalkahoitola Jalka-Onni
Tuureporinkatu 6, Turku & Vilhonkatu 23, Hyvin-
vointikeidas, Salo. P. 040 9688090.
www.jalkaonni.fi. -10 % hoidoista.

Jalkahoitola Lyhde Lyhdetie 2, Rusko.
P. 050 364 5694. -15 % jalkojenhoitopalveluista

Jalkinepaletti Yliopistonkatu 26, P. 040 501 7828.
www.fysiopaletti.fi
-10 % ortopediset jalkineet

Jalkojenhoitaja Pirjo Korpi, Turun Jalkaklinikka
Aninkaistenkatu 16, P. 040 728 8202
Jalkahoito hintaan 65 €

Jalkojesi hoitaja Nina Tuureporinkatu 6
P. 044 986 6128 www.jalkojesihoitaja.fi
-10 % jalkahoidoista

Johannan jalkahoito Tuureporinkatu 6
P. 045 7838 7077 www.johannanjalkahoito.fi
-10 % hoidoista

Kenkäkauppa Alina Alinenkatu 36, Uusikaupunki
www.alina.fi, -10 % normaalihintaisista kengistä

Paimion Kenkätaivas
Vistantie 19, Paimio
-10 % normaalihintaisista tuotteista

LEHDET

Niveltieto-lehti
-30 % lehden tilauksesta (alennettu hinta 28 €)
Kerrothan lisätiedot kohdassa Turun Seudun Nivelyh-
distyksen jäsenyydestäsi!) tai ottamalla yhteyttä toimis-
toon.

Sanoma Media Oy
<https://tilaa.sanoma.fi/kumppanietu>
- 40% aikakauslehdistä, mukana suosittu Hyvä Terveys
-lehti. Etu koskee määräaikaista vuositilausta.

LIIKKEET

Aimo Uttula Oy Läntinen Pitkäkatu 22 Uusi
-10 % normaalihintaisista tuotteista

Brinkkalan Outolintu Vanha Suurtori 3
www.brinkkalanoutolintu.fi
-10 % normaalihintaisista tuotteista

Heirol Kauppiaskatu 4
www.heirol.fi -10 % koodilla TSN10

Kalustexpert Kauppakeskus Länsi 1, Viilarinkatu 5
www.kalustexpert.fi -20 % alennus kiintokalusteista

Kello ja kultaliike Teppo Lampi Ky Sibeliuksenkatu 7 Uusi
-10–20 % alennus tuotteesta riippuen

Laukku Marjanen Maariankatu 3 Uusi
www.laukkumarjanen.fi
-10 % normaalihintaisista tuotteista

Merineule Oy Kivimaantie 24B www.merineule.fi
-10 % normaalihintaisista Merineuleen omista tuotteista

Muotitalo Marilyn Humalistonkatu 13
www.muotitalomarilyn.fi
-20 % normaalihintaisista tuotteista.

Naisten alusvaateliike Wau lingerie Yliopistonkatu 26
www.waunainen.fi -10 % normaalihintaisista tuotteista

Naisten vaateliike Z.Woman
Pyhän Katariinan tie 4, Kaarina, www.zwoman.fi
-15 % alennus normaalihintaisista tuotteista

Onnipyörä Länsikeskus: Viilarinkatu 1, Portsa: Puutar-
hakatu 40 www.onnipyora.fi
-5 % alennus tarvikkeista ja kausihuollosta

Portsan Kukka Oy Puistokatu 8
www.portsankukka.ekukka.fi
-10 % alennus

Roberts Berrie
www.robertsberrie.com -10 % verkkokauppaostoksista
koodilla TSNY

Tempur Brand Store-myymälät
Turku (Eerikinkatu 9) ja Raision Mylly
-10 % alennus myymälöissä

Tuulensuun Kukka Karjatie 5 B, Lieto
-10 % alennus

LIIKUNTA

Movet Kuntokeskus Satakunnantie 105
www.movetclub.fi Aloitus 0 €, hinnat alk. 34,90 €

Movet Ladies Kuntokeskus Kurjenmäenkatu 3
www.movetladies.fi -5€/kk palveluhinnaston mukaisista
toistaiseksi voimassa olevista asiakkuuksista

Oasis Pilates & Yoga Kerttulinkatu 1a
www.oasisturku.fi -10 % alennus 10 x kortista etänä
ostettuna koodilla NIVEL10 tai vastaanotosta ostettuna
mainitsemalla Nivelyhdistys.

MUUT PALVELUT

Koti puhtaaksi -siivouspalvelu
www.kotipuhtaaksi.fi/turun-seudun-nivelyhdistys
50 € alennus kolmesta ensimmäisestä kotisiivouksesta
(yht. 150 €), tai 50 € kertasiivouksesta tai ikkunanpesus-
ta.

M.R – Atk Tmi mika.rajala@mr-atk.fi
-5 % alennus

Sähkötyö Kaskimäki
P. 040 7686773 karri.kaskimaki@gmail.com
-10 % alennus, kotitalousvähennysmahdollisuus

TTC-Charter www.ttc-charter.fi P. 0500 370 000
-5 €/hlö alennus normaalihintaisista päiväretkistä (ei
koske Turun tapahtumia)

SILMIEN TERVEYS

Instrumentarium
Lieto, Hyvättyläntie 2, P. 020 332 877
Parainen, Rantatie 12, P. 020 332 878
Raisiontori, Raisiontori 5, P. 020 332 763
-30 % kaikista normaalihintaisista silmä- ja aurinkola-
seista

LABORATORIOPALVELUT

Turun ammattikorkeakoulu laboratoriopalvelut
Kiinamyllykatu 10
www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/palvelut/lab
-10 % tutkimuspaketeista ja yksittäisistä tutkimuksista
SYKSY2024 alennuskoodilla

VALMENNUS

Heleä training
Vallihaudankatu 1 E www.personaltrainerturku.net
-15 % henkilökohtaisista valmennuksista, 30 min mak-
suton kartoitus

Ratkaisu kipuusi

Jo tuhannet suomalaiset ovat saaneet B-Cure Laserista apua laajaan kirjoon kiputiloja kroonisista nivel- ja lihaskivuista rasitusvammoihin ja hermokipuihin. Tämän lääkinällisen laitteen teho ja turvallisuus on kliinisesti todistettu ja se soveltuu niin koti- kuin ammattilaiskäyttöön.



HELPPOKÄYTTÖINEN • TEHOKAS • TURVALLINEN

B-Cure-lääkintälasertterapia on kivunlievitysterapiana poikkeuksellinen. Sen teho perustuu kivun lähteen stimuloimiseen siten, että vauriot ja tulehdukset paranevat, ja kipu pysyy pois pitkäaikaisesti.

Maahantuoja, Terveystekniikan, nettisivuilta voikin lukea, kuinka mm. **Leena Ruonala** on selättänyt vuosia kestäneen viiden välilevynpullistuman aiheuttamia kipuja, **Anna Saloranta** on lievittänyt whiplash-vamman aiheuttamia niskakipuja ja **Raija Kallion** sormien nivelrikkokivut hellittivät. **Iida Oksanen** sai B-Cure Laserilla kasvojen alueen hermokivut hallintaan, **Pertti Kitti** apua jalkaterien polyneuropatiaan ja **Hannu Eloranta** sai vihdoin avun pitkään vaivanneeseen tenniskyynärpään.

Tehokas, silti hellävarainen terapia

Laserterapian vaikutus perustuu solujen mitokondrioiden stimulointiin, jolloin kudoksessa alkaa toiminnan elpymiseen tähtäävä PBM-prosessi. Prosessin myötä kudoksen kipu lievittyy, turvotus vähenee ja vaurioiden tai tulehduksen paraneminen vauhdittuu. Terapia ei perustu lämpöön, kylmään tai kudoksen manipulointiin, joten sillä ei voi aiheuttaa vahinkoa kudokselle.

Laserterapian tehosta nivelrikkokivun hoidossa voi lukea vakuuttavia havaintoja mm. norjalaisryhmän tekemästä laajasta meta-analyysistä, ja Ruotsissa tehdyssä kliinisessä tutkimuksessa todettiin kroonisten haavojen paranevan laser-ryhmässä keskimäärin 123 päivää nopeammin kuin verrokkiryhmässä.

Turvallinen ja helppokäyttöinen

B-Cure Laserin patentoidut yksityiskohdat takaavat parhaan turvallisuusluokan (1), jolloin käyttö ei vaadi suojavälineitä tai erityiskoulutusta. Laserterapialla ei myöskään ole kontraindikaatioita, vaan sitä voi käyttää huoletta kotona, vaikka hoidettavalla olisi tekoniveliä tai sydämentahdistin. Turvaohjeissa kuitenkin suositellaan välttämään silmien, sikiön ja syöpäkasvainten stimulointia.

Laitte on helppokäyttöinen: kytke virta päälle, aseta hoitoaika ja aloita hoito. Tuloksellinen laserhoito saavutetaan kuurinomaisella hoidolla. Esimerkiksi rasitusvammaa tai tulehdusta tulee hoitaa kaksi kertaa päivässä noin parin viikon ajan, haavaa kerran päivässä paranemiseen asti ja lihasjumeja muutamia kertoja, kunnes tuntuu hyvältä.

Palkittu B-Cure Laser

A-lehtien toteuttamassa puolueettomassa lukijatestissä testiryhmä käytti B-Cure Laser -laitetta kolme viikkoa erilaisiin kipuihin, mm. nivelrikkoon, kroonisiin hermokipuihin ja bruksauksen aiheuttamiin kasvo- ja päänsärkyihin. Tulokset olivat hyviä. 85 % ryhmästä sain avun vaivaansa ja 50 % osti oman laitteen.

Laitte on kansainvälisesti valittu parhaaksi kotihoitolaseriksi 2018 ja Suomessa vuoden terveyslaitteeksi 2022.

Kokeile ennen ostopäätöstä

Jos kliinisten tutkimusten ja käyttäjäkokeusten jälkeen vielä arveluttaa, onko B-Cure



Kipuun, tulehdusten ja vaurioiden parantamiseen

Tehokas B-Cure-hoitolaser



- Rasitusvammat, jännetulehdukset, ruhjeet, haavat, revähdykset, nivelrikko ja hermokipu
- n. 30 000 hoitoa, missä ja milloin vain
- Hoitokerran hinta vain muutama sentti

Ei kontraindikaatioita tai yliannostusriskiä.

Laser oikea valinta, laitetta voi ensin kokeilla vuokraamalla sen kuukaudeksi käyttöön 140 euron hintaan (+ postikulut).

Kun sitten varmistuu vaikutuksesta ja haluaa ostaa oman, uuden laitteen ostohinnasta hyvitetään 100 euroa. Tilauksen voi tehdä nettikaupassa tai soittamalla asiakaspalveluun. ■