

# PELVICUS

## Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsentiedote 2/2014



PELVICUS tiedotteen kokosi

Minna Törnävä.

Kuvat: Vuokko Jernfors

## HALLITUKSEN TERVEISET

Mukavaa kesää kaikille talvisesta säästä huolimatta. Tiedotteesta löydät tietoa tulevista koulutuksista, aktiivista osallistumisesta syksylle ja ensi vuoteen. Koulutuksiin ilmoittautumisissa tulee muutoksia, seuraa tiedotteita ja www-sivuja. Pelvicus päiville ilmoittautumisia otetaan vastaan 1.10 lähtien.



Jäsenmaksuja puuttuu n. puolelta jäsenistöä. Liitteenä jäsenmaksu tiedot, maksa heti jos jäänyt tekemättä. Karhulaskut lähtevät syksyllä. Mikäli et halua jatkaa yhdistyksessä ilmoittele Maritalle ja Liisalle.

*PJ Liisa Malmlund, jolle tuli 30 vuotta valmistumisesta. Onnea toivoamme onnistuneesta ammatinvalinnasta!*

Löytyisikö sinulta valmistumisajan kuvaa ja tarinaa matkasta kohti lantionpohjan fysioterapeuttia? Olisi mukava lisä tiedotteeseemme.

Nautinnollista Kesää!!! Hallitus

## ILMOITUKSIA

***Kuulumme kansainväliseen naisterveyden fysioterapiayhdistykseen.*** Ohessa yhdistyksen sivujen linkki: [www.ioptwh.org](http://www.ioptwh.org)

***Keväänapurahahaussa*** käsittelyssä oli kaksi hakemusta, toinen vedettiin hausta pois. Kevään apuraha myönnettiin Marita Karppiselle Somatic koulutukseen, 400€ Palautetta kuulet Pelvicuspäivillä. Syksyn apurahapottiin siirtyy keväältä 300€ Jaettavaa on 700€- 300€- 1000€

***Syksynapurahahakemukset 7.9.2014 mennessä*** puheenjohtaja Liisa Malmlundille osoitteeseen : KHKS Fysiatrian osasto, Ft Liisa Malmlund, Ahvenistontie 20, 13530 Hämeenlinna. Sekä sähköpostiin [liisa.malmlund@khshp.fi](mailto:liisa.malmlund@khshp.fi).

Myöntämisperusteet: Olet erikoisalayhdistyksemme jäsen. Et ole saanut yhdistyksemme apurahaa viimeiseen kahteen vuoteen. Apurahan kohteena voi olla koulutus (ei yhdistyksemme), kongressi, tutkimus-, kehittämis- tai opinnäytetyö. Työnkuvasi ja kohde mainittava, sekä oletko hakenut tai saatko apurahaa muulta taholta. Apurahaa voit hakea etu- tai jälkikäteen vuoden 2014 hakemiskohdetta varten. Hakemukset käsitellään nimettöminä hallituksen kokouksessa.

***Anatomiset kuvat löytyvät:*** <http://www.pelvicus.fi/anatomia.pdf> Tällä hetkellä niihin ei ole vielä linkkiä, mutta se aktivoitaneen elokuun päivityksessä tulostettavaa sivulle.

## KOULUTUKSIA

### Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n peruskoulutus

**Aika:** Lokakuu

**Paikka:** Helsinki

**Kouluttajat:** Johanna Koppinen ja Anu Parantainen

Lantionpohjan anatomia ja tehtävät, lantionpohjaa rasittavat tekijät, lantionpohjan toimintahäiriöt

- Pääpaino virtsankarkailun arvioinnissa ja hoidossa

Lantionpohjan toimintahäiriöiden hoito fysioterapian keinoin (käytäntö)

- Biopalaute, elektrostimulaatio, eriytyneet ja toiminnalliset harjoitteet

Tarkempi tieto ajasta, paikasta, hinnasta ja ohjelmasta ilmestyy elokuussa <http://www.pelvicus.fi/ajankohtaista.html> sivuille.

### Lantionpohjan manuaalinen käsittely ja lantionpohjan sonopalpaatio (UÄ)

**Aika:** Marraskuu, tarkempi päivä ilmoitetaan <http://www.pelvicus.fi/ajankohtaista.html> sivuilla.

**Paikka:** TAYS, Z1-talo

**Kouluttajat:** Minna Törnävä, Miia Silventoinen, Johanna Koppinen ja Anu Parantainen

Näistä valitaan halutut työpajat (1-4 kpl). Työpajan kesto on 1,5 tuntia. Yhteen työpajaan otetaan vähintään 2 korkeintaan 5 henkilöä eli maksimissaan 20 voi osallistua koulutuspäivään.

**Työpaja 1.** Lantionpohjan lihasvoiman arviointi palpoiden. Miia Silventoinen

**Työpaja 2.** Lantionpohjan trigger poin release (TPR) käsittely vaginaalisesti. Anu Parantainen

**Työpaja 3.** Häntäluun mobilisointikäsittely ja lantionpohjan TPR rektaalisesti, Johanna Koppinen

**Työpaja 4.** Lantionpohjan sonopalpaatio (UÄ), Minna Törnävä



## Pelvicus-päivät 5.-6.2.2015 Varalan urheiluopistossa

### Torstai 5.2. Fasciapäivä

- 09.00 Ilmoittautuminen  
09.20 Tervetuloa, päivän puheenjohtaja  
09.30-10.15 Gynekologinen näkökulma lantion fasciarakenteeseen, Gynekologi  
10.15-11.15 Vatsakapselin ja lantion alueen fascia, Ft-OMT Maarit Keskinen TEORIA

*11.15-12.15 Ruokailu ja näyttelyyn tutustuminen*

12.15-17.00 TYÖPAJAT

1. Ft-OMT Maarit Keskinen: Vatsakapselin ja lantion alueen fasciakäsittely
2. Ft Marjo Rask: Fascioihin vaikuttaminen Pilateksen keinoin
3. Ft Kaisa Kataja: Kinesioteippaus

17.15-18.00 Ft Anu Parantainen, Saunajumppa

*18.15 Rantasauna ja iltapala*

### Perjantai 6.2 Kipu, selkä ja lantionpohja

- 08.30-10.00 Kipupsykologia  
10.00-11.15 Lantionpohjan kipu ja selkäongelmat fysioterapiassa, Fysioterapeutti

*11.15-12.15 Ruokailu ja huoneiden luovutus*

- 12.15 Vuosikokous  
13.00-13.45 Marita Karppisen apurahapalaute, Somatic koulutus  
Johanna Koppisen apurahapalaute, Seksuaalisuus fysioterapiassa  
13.45-15.15 Selkä ja lantionpohja, Fysiatrinen Markku Kankaanpää  
15.15 Päätös

Koulutus on tarkoitettu jäsenille, mutta jos 15.12 jälkeen paikkoja jää vapaaksi voivat ei-jäsenet osallistua koulutukseen. Max henkilömäärä torstaille on 60 ja perjantaille 70. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin. Ilmoittautumiset 1.10.2014 alkaen, Ilmoittautumiskäytäntö muuttuu. Lisätiedot syyskuun jäsenkirjeessä.

HINTA: **15.12 mennessä** 15.12 jälkeen

	Jäsenet	EI-jäsenet
<b>Jäsenet</b>		
<b>to-pe</b>	<b>255€</b>	305€
<b>to</b>	<b>155€</b>	180€
<b>pe</b>	<b>125€</b>	150€

*Ahokylmänkukka*



## ICS Finland - Kontinenssiklubi Syyskoulutuspäivä 2014

**Aika:** Perjantai, 12.9.2014, klo 8.30 – 15.20

**Paikka:** Paasitorni, Siltasaari-sali 1. krs, Paasivuorenkatu 5A, Helsinki

**Kohderyhmä:** Lantionpohjan toiminnallisia ongelmia tutkivat ja hoitavat lääkärit, hoitajat, uroterapeutit ja fysioterapeutit.

**Osallistumismaksu 75 €** joka sisältää lounaan ja kahvit, maksetaan ennakoilmoittautumisen yhteydessä 24.8.2014 mennessä tilille: IBAN FI04 1020 3500 1792 45 BIC NDEAFIHH. Tiedustelut: [anna-kaisa.pere@hus.fi](mailto:anna-kaisa.pere@hus.fi) tai [ilkka.perttila@hus.fi](mailto:ilkka.perttila@hus.fi)

8.30-9.00 Ilmoittautuminen

9.00-9.05 Avaus, LT Anna-Kaisa Pere

**I sessio: Pj: Dos. Pekka Luukkonen ja Dos. Pentti Kiihholma**

09.05-09.25 Mikä lantionpohjassa pettää? LT Pauliina Aukee

09.25-09.40 Kuinka gynekologi tutkii lantionpohjapotilaan? Erl Tapio Väyrynen

09.40-10.00 Kuinka proktologi tutkii lantionpohjapotilaan? Erl Sinikka Salmenkylä

10.00-10.15 Kuinka urologi tutkii lantionpohjapotilaan? LT Anna-Kaisa Pere

10.15.-10.45 Kahvitauko ja tutustuminen näyttelyyn

**II sessio: Pj: Erl Ilkka Perttilä ja Erl Kirsi Kuismanen**

10.45-11.00 Kuinka fysioterapeutti tutkii lantionpohjapotilaan? Ft Pia Korkka

11.00-11.20 Radiologinen diagnostiikka. Erl Krista Sarvas

11.20-11.40 Kuinka proktologina hoidan? Erl Sinikka Salmenkylä

11.40-12.00 Kuinka gynekologina hoidan? LT Eija Laurikainen

12.00-13.00 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn

**III sessio: Pj: LT Pauliina Aukee ja Erl Susanna Hirsimäki**

13.00-13.20 Uusia mahdollisuuksia urologiassa. LT Martti Aho

13.20-13.40 Minne lähetän potilaan perusterveydenhuollosta? Tkl Satu Räikkä-Laine

13.40-14.00 Kahvitauko ja tutustuminen näyttelyyn

**IV sessio: Pj: LT Anna-Kaisa Pere ja Erl Tuuli Soini**

14.00-14.25 Lantionpohjatyöryhmät Suomessa. LT Susanna Pasanen

14.25-14.50 Potilastapauksia

(Pauliina Aukee, Sinikka Salmenkylä, Martti Aho, Krista Sarvas, Pia Korkka)

15.10-15.20 Yhteenveto ja päätös. LT Anna-Kaisa Pere

Helsingin yliopiston lääketieteelliseltä tiedekunnalta anotaan koulutuspäivää teoreettiseksi kurssimuotoiseksi koulutukseksi gynekologian, urologian, gastrokirurgian ja yleislääketieteen erikoisalueille.

## MIELENKIINTOINEN ARTIKKELI

**Konservatiivisen kuntouttavan lähestymistavan vaikutus rakon- ja suolentoimintahäiriöihin sekä lantionpohjan kipuihin.** Outcomes of a Comprehensive Nonsurgical Approach to Pelvic Floor Rehabilitation for Urinary Symptoms, Defecatory Dysfunction, and Pelvic Pain

Starr JA, Drobnis EZ, Lenger S, Parrot J, Barrier B, & Foster R. 2013. Female Pelvic Medicine & Reconstructive Surgery, 95.

*Tutkimuksen tarkoituksena* oli määrittellä lantionpohjan kuntoutuksen vaikutus naisten lantionpohjan ongelmiin, kuten erityyppiseen virtsankarkailuun, ulosteenkarkailuun ja lantionpohjan kipuun. Tutkimus oli retsospektiivinen eli tutkittavien naisten (N=778) terapiatulokset kerättiin jälkikäteen toteutettujen hoitojen eräältä USAn klinikalta vuosilta 2008-2012.

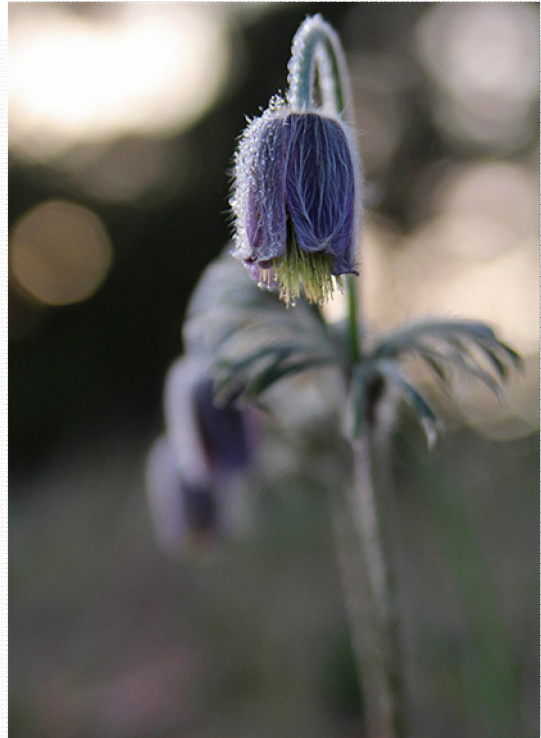
Diagnoosista riippuen naisten lantionpohjan terapia sisälsi: EMG-biopaluutteen niin abdominaalisesti kuin vaginaalisesti/anaalisestikin, anomanomertian suolentoimintahäiriöihin sekä elektroterapian diagnoosin mukaisesti. Lisäksi hoitoina käytettiin lääkehoitoa, ummetukseen liittyvää neuvontaa ja inkontinenssin apuvälineitä. Elektroterapian hoitoparametrit olivat mielenkiintoiset: 50Hz kaikkiin virtsan- ja ulosteenkarkailun muotoihin. 100 Hz kipuongelmiin ja myös virtsan- tai ulosteen karkailuun ja mikäli 50Hz hoito ei 2-3 kerran jälkeen tuottanut tulosta. 200Hz atonisen rakon ja virtsaretention hoitamiseen.

*Tuloksena todettiin*, että naiset (N=444), jotka läpikävivät vähintään 5 kerran hoitosarjan, kokivat oireidensa helpottuneen keskimäärin 80 % jokaisessa kolmessa diagnoosikategoriassa.

Tutkimuksen rajoitteena voidaan pitää useita päällekkäisiä hoitomuotoja, jonka vuoksi emme tiedä vaikuttavinta hoitomenetelmää. Toisaalta tutkimusote olikin monitieteinen, kuten useimmilla potilaillamme on.

*Ajatuksia herätti*: Lantionpohjanterapian antoivat urologiset sairaanhoitajat, minkä vuoksi käsitteenä käytettiin lantionpohjanterapiaa lantionpohjan fysioterapian sijasta. Toivon suuresti ettei hoitajat ole korvaamassa fysioterapeutteja meillä Suomessa. Pitäkäämme siis ammattitaitoamme korkealla ja ääntä itsestämme lantionpohjan fysioterapeutteina, ettemme ole syrjäytettävissä.

Kesäisin terveisin, Minna



## JÄSENTEN MAINOKSIA

### LANGATON YHTEYS LANTIONPOHJAAN!!!

Viime talvena tuli markkinoille uusi EMG-/stimulaatiolaite **NeuroTrac MyoPlus2**, jossa on vakiovarusteena langaton yhteys (Bluetooth) tietokoneohjelmaan. Tietokoneohjelman voi ladata suoraan netistä ja se on heti käyttövalmis tunnistettuaan käytössä olevan mittauslaitteen. Mittausetäisyys on 10 m ja se antaa valtavan määrän uusia mahdollisuuksia toiminnallisiin mittauksiin ja harjoitteluun.

Toiminnalliset mittaukset ovat erittäin tärkeä osa lantionpohjan ongelmien selvittelyä. Mittauksilla pyritään selvittämään, missä tilanteissa lantionpohja aktivoituu ja missä ei - eli pyritään saamaan selville ongelmatilanteet harjoittelun/kotiharjoittelun lähtökohdaksi. On erittäin motivoivaa harjoitella EMG:n ja elektrostimulaation avulla juuri sitä asiaa, missä ongelma esiintyy, liittyypä se sitten harrastuksiin (sauvakävely, hölkkä, maraton, tanssi, jumppa, tennis, golf etc.) tai arkielämään kuten esim. vuoteesta nousuun, seisomaan nousuun, kävelyyn, portaissa liikkumiseen tai siirtymiseen vaikkapa pyörätuoliin. Väsyminen (esim. juoksumatolla) näkyy selvästi, mikä auttaa arvioimaan harjoituksen kestoa ja rasittavuutta.

**Langaton yhteys antaa vapaat kädet ja kaikki tallentuu kätevästi tietokoneelle**, joten mittauksia on helppo analysoida ja tarkastella asiakkaan kanssa jälkikäteen. Mittauksissa nähdään selkeästi mm. ylijännitystilat eri tilanteissa ja lihasten mahdollinen väsyminen suoritusten aikana. Normaali lepotila eli ns. ”tooninenaktiviteetti levossa” tulee olla ICS:n määritelmän mukaan mahdollisimman alhainen. Se on kaiken harjoittelun lähtökohta ja usein tarvitaan aluksi sähköä avuksi, jotta lepotila löytyy. Pitkään jatkuneet ylijännitystilat voivat aiheuttaa lantionpohjan lihasten heikentymistä ja atrofiaa ja voivat olla syynä mm. ponnistus-inkontinenssiin. On turha lähteä vahvistamaan lihaksia ennen kuin normaali lepotila löytyy. Lantionpohjan ongelmassa katsotaan aina kokonaisuutta ja 2 -kanavaisella laitteella toinen kanava voidaan tietysti yhdistää toiminnan kannalta tärkeään lihasryhmään (esim. suorat tai vinot vatsalihakset, pakaralihas tmv.)

**PÄIVITÄ TIETOSI JA TULE MUKAAN  
SYKSYN 2014 KOULUTUKSIIMME!**

Lisätiedot: [www.physiopirkkometsola.fi](http://www.physiopirkkometsola.fi),  
PHYSIO PIRKKO METSOLA, Golfkuja 7,  
02580 Siuntio, puh. 040-820 0078



**OIKEIN IHANAA KESÄÄ KAIKILLE toivoo KOKO ILOINEN PPM -tiimi**

**Jäsenenä** sinulla on mahdollisuus mainostaa toimintaasi kerran vuodessa ilmaiseksi. Mainos voi olla korkeintaan ½ sivun mittainen pelkistetty ilmoitus tai 1 sivun mittainen informatiivinen kirjoitus kuten Pirkolla. Seuraava jäsentiedote ilmestyy syyskuun 5. päivä, joten toimitettava materiaali olisi hyvä olla osoitteessa [minna.tornava@pshp.fi](mailto:minna.tornava@pshp.fi) 29.8. mennessä.

# LASKU

## Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

Y-tunnus:  
1035854-0

Pankkiyhteys:

FI05 5721 1520 0493 83 OKOFIHH

LASKUN  
NUMERO

PÄIVÄMÄÄRÄ:

VIESTI: oma nimi  
ERÄPÄIVÄ:  
2vk lähetyksestä

Laskun aihe:  
Jäsenmaksu 2014

KUVAUS	SUMMA
Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsenmaksu 2014 Yhdistyksemme jäsenmaksu on voimassa vuosikokousten välisen ajan.  Varsinainen jäsen 25 euroa Kannattajajäsen (henkilöjäsen) 25 euroa Kannattajajäsen (yhteisö) 50 euroa  Laita viesti kohtaan <u>oma nimesi</u> ja jäsenmaksu 2014	
<b>YHTEENSÄ</b>	euroa

Lisätietoja laskusta antaa puheenjohtaja Liisa Malmlund, liisa.malmlund@khshp.fi

