

Pelvicus

jäsentiedote 2/2018



Tiedotteen koonnut Sonja Toivola.

Kuvat Minna Törnävä, Sonja Toivola ja Miia Silventoinen.

Puheenjohtajan näppäimistöltä,

Tänä kesänä olemme saaneet nauttia tasapuolisesti lämmöstä. Syksy lähenee ja monet uudet projektit, kehitysidea ja tutkimukset ottavat tuulta alleen. Minusta on ollut upeata seurata virtuaalisairaalan potilasohjeiden kehittymistä. Lantionpohjan osalta HUS:n upeat asiantuntijat ovat työstäneet suolentoimintahäiriöiden, vulvodynian ja laihtuksen potilasohjeita. Näistä varmasti saamme kuulla lisää. TAMK aloitti maaliskuussa 15 opintopisteen Suomen ensimmäisen täydennyskoulutuskokonaisuuden lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisystä ja hoidosta. Toivon hartaasti, että kokonaisuus saisi jatkaa ensi vuonna ja myös tulevaisuudessa.

Kansainvälinen naisten terveyden fysioterapiaorganisaatio (IOPTWH=International Organization of Physical Therapists in Women's Health) harkitsee nimen muutosta. Yhdistyksemme on IOPTWH:n jäsen, minä olen Suomen pääedustaja ja Mari Camut valittiin hallituksen kokouksessa jäsenistömme edustajaksi. Mahdollisesta nimenmuutoksesta ja muista organisaatioon liittyvissä asioissa informoimme jäsentiedotteemme kautta. Uusimman IOPTWH:n jäsentiedotteen voitte käydä lukemassa [täältä](#).

Jäsenistömme energinen Pioneeri, Pirkko Metsola täytti 70 vuotta ja sen kunniaksi hän järjesti juhlakoulutuksen Haagassa, Suomen kuntoutusyritykset ry:n tiloissa. Yhdistyksemme muisti Pirkkoa naisellisella Rose Shampanjalla. Kippis Pirkko!



Lasten lantionpohjan fysioterapian pioneeri Tuula Aho valittiin TAYS:n vuoden työntekijäksi. Perusteluja Tuulan valinnalle oli useampia: hän on oman työnsä huippuammattilainen, aktiivinen kehittäjä ja kaiken lisäksi mahtava kollega. Me lähikollegat olimme todella ylpeitä Tuulasta ja että nimityksen sai fysioterapeutti ja vielä lantionpohjan fysioterapeutti!

Tiedotteessamme on useita koulutustiedotteita ja apurahahaku. Apurahan turvin onkin hyvä aloittaa uusi projekti – kehittää omaa tietämystään ja lisätä lantionpohjan fysioterapian laatua.

*19.8.2018 kolmipäiväisen Tohtoripromootion jälkeen,
voipunut Promovoitu **Minna***



Ajankohtaista - Apuraha

Yhdistys jakaa tänä vuonna apurahoja jäsenilleen 700 €. Vapaamuotoinen kirjallinen, korkeintaan yksisivuinen allekirjoitettu apurahahakemus lähetetään puheenjohtaja Minna Törnävälle 1.10.2018 mennessä osoitteeseen: PFYZ, PL 2000, 33521 Tampere sekä varmistuksena myös sähköpostiin liitteenä (doc tai docx asiakirja) minna.tornava (ät) outlook.com.

Myöntämisperusteet: Olet erikoisalayhdistyksemme jäsen ja et ole saanut yhdistyksemme apurahaa viimeiseen kahteen vuoteen. Apurahan kohteena voi olla koulutus, kongressi, tutkimus-, kehittämis- tai opinnäytetyö. Yhdistyksen omiin koulutuksiin ei myönnetä apurahaa. Apurahahakemuksessa tulee ilmetä työkuvasi, apurahan kohde ja haettu määrä. Hakemuksessasi tulee myös näkyä saatko tai oletko hakenut apurahaa muilta tahoilta. Apurahaa voit hakea etu- tai jälkikäteen vuoden 2018 hakemiskohdetta varten. Vaillinaiset hakemukset jätetään käsittelemättä. Hakemukset käsitellään nimettömänä hallituksen kokouksessa. Apurahan saajaa edellytetään antamaan palaute yhdistyksen jäsentiedotteessa tai koulutuksessa.



Koulutuspalaute – Raskauden jälkeinen palautuminen

Mukavaa ja lämmintä syksyä kaikille. Trooppisen kesän ja loman jälkeen vien Sinut hetkeksi viime syksyyn, marraskuiseen raikkaaseen, ja taisi olla hieman sateiseenkin säähän. Ollaan Helsingin Katajanokalla 23.-24.11.2017 FemiHealthin ja Tuulia Luomalan järjestämässä kaksipäiväisessä koulutuksessa. Aiheena synnyttäneen naisen fysioterapia ja harjoittelu fascian näkökulmasta. Koulutus järjestettiin FemiHealthin avarissa ja historiaa huokuvissa tiloissa, jotka soveltuivat erinomaisesti koulutuksen järjestämiseen. Mahdollisuuden osallistua tähän koulutukseen tarjosi Pelvicus, hyväksyessään apurahahakemukseni. Suuri kiitos siis Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit yhdistyksen hallitukselle!



Tässä kaksipäiväisessä Tuulia Luomalan vetämässä koulutuksessa perehdyttiin fascian toimintaan synnytyksen jälkeen. Koska kurssin kohderyhmänä olivat synnyttäneet naiset, oli lantionpohjan toiminta oleellisena osana mukana koko kurssin ajan. Kävimme läpi erilaisia hoitotekniikoita, aktiivisia harjoituksia sekä hengitystä, joiden avulla raskaudesta ja synnytyksestä toipuvaa kehoa voi auttaa ja ohjata optimaaliseen suuntaan palautumisen eri vaiheissa. Raskauden ja synnytyksen jälkeistä palautumista käsiteltiin kokonaisvaltaisen ihmiskuvan kautta. Tämä tuntuikin luontevalta tavalta käsitellä aihetta, sillä sulkeehan fascia koko ihmiskehon sisälleen. ”Se on jatkumo ihosta solun pintaan saakka” ja häiriö esimerkiksi lantion, vatsan, selän tai alaraajojen fascioissa voi heijastella lantionpohjan ongelmiin.

Kurssilla sivuttiin myös arpien huomiointia liittyen kehon palautumisprosessiin synnytyksen jälkeen. Arpikudos vaikuttaa paljon lihaksen voimantuottoon, pudottaen sitä jopa 30-40 %. Ei siis ihme, että kiristävä episiotomia- tai sektioarpi voi joskus olla lantionpohjan häiriöiden taustalla.

Sidekudosten ja arpien paranemisprosessissa käsitelimme myös kehon nestedynamiikkaa sekä elintärkeää asiaa, eli hengitystä. Hengitys ja sen huomiointi fysioterapiassa, olipa kyseessä sitten kipua poteva asiakas tai äiti, jonka kehonhahmotus on hukassa, sai tässäkin koulutuksessa paljon huomiota, eikä syyttä. Ilman hengitystä mikään ei pelitä. Lantionpohjaa voi olla vaikea hahmottaa, jos pallealihak toimii laiskasti. Kehon asento taas, mikä usein on raskauden jälkeen vähän hukassa, vaikuttaa pallean kykyyn toimia.

Innostus omaa työtä kohtaan kasvaa jokaisella koulutuksella ja asiantuntevien kouluttajien luentoja kuunnellessa tulee tehtyä tärkeitä oivalluksia omasta työstään. Koulutukset antavat paljon uutta tietoa sekä vahvistusta omaan tekemiseen, mutta herättävät myös pohtimaan ja arvioimaan omia työtapoja. Aika usein intensiivisen koulutusrupeaman jälkeen seuraa hetkeksi myös pieni tyhjiö, kun asiat hakevat paikkaansa päässä. Tämä on usein tuskastelun paikka. On niin paljon tärkeää asiaa, mikä täytyisi sisäistää ja lisäksi oivaltaa se, mistä asiasta lähteä tilanteita selvittämään. Vaikka ei kai yksiselitteisiä toimintamalleja olekaan. Se tekeekin tästä ammatista niin kiehtovan haastavaa. Se mikä toimii yhdellä, ei välttämättä toimi toisella ja se, mistä milloinkin lähdetään tilannetta ratkomaan riippuu niin tilanteesta.

Ihanaa syksyä ja reipasta mieltä kaikille!

Terveisin, Jenni Kettunen

Suomen Kontinenssiklubi ry:n Syyskoulutuspäivä 2018

Perjantaina 14.9.2018 klo 8.30-15.20

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

Kohderyhmä: Lantionpohjan toiminnallisia ongelmia tutkivat ja hoitavat lääkärit, hoitajat, uroterapeutit ja fysioterapeutit. Helsingin yliopiston lääketieteelliseltä tiedekunnalta anotaan koulutuspäivää teoreettiseksi kurssimuotoiseksi koulutukseksi kirurgian runkokoulutukseen sekä gynekologian, urologian, gastrokirurgian, yleiskirurgian, plastiikkakirurgian, fysiatrian ja yleislääketieteen erikoisaloille.

Osallistumismaksu 95€, joka sisältää lounaan ja kahvit, maksetaan 25.08.2018 mennessä tilille:

IBAN FI90 1773 3500 0036 42 BIC NDEAFIHH.

Viestikenttään on merkittävä osallistujan nimi.

Maksu toimii ilmoittautumisena eikä erillistä vahvistusviestiä lähetetä. Maksun saaja on Suomen Kontinenssiklubi r.y. Y-tunnus 2780651-4.

Tiedustelut: anna-kaisa.pere@hus.fi tai ilkka.perttila@hus.fi

08.00-08.30 Ilmoittautuminen ja kahvi + sämpylä

08.30-08.40 Avaus

LT Anna-Kaisa Pere

I sessio: Pj. LT Eija Laurikainen

08.40-09.20 State of the art:

Antibioottiresistenssi virtsatietulehdusten hoidossa

*LT, infektio lääkäri
Harri Marttila*

09.20-09.30 Keskustelu

09.30-10.00 Kahvitauko ja tutustuminen näyttelyyn

II sessio: Pj. LT Susanna Pasanen

10.00-10.30 Valtakunnallinen rakkohuuhtelukysely

*Uroterapeutit Pirkko Kinnunen ja
Seija Salomaa*

10.30-11.00 Lääkkeettömät hoidot virtsatulehdusten estossa ja hoidossa

LT urologian erl Anna-Kaisa Pere

11.00-11.45 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn

III sessio: Pj. Erl Kirsi Kuismanen

11.45-12.30 Transsukupuolisuuden kokonaisprosessi

*Sosiaalipsykiatrian dosentti
Aino Mattila*

12.30-13.00 Naisesta mieheksi ja miehestä naiseksi

Plastiikkakirurgi X

13.00-13.30 Urologin rooli transsukupuolisuuden hoidossa

Erl Ilmari Koskinen

13.30-14.00 Transsukupuolisuuden sensitiivinen kohtaaminen

*Seta ry, Transtukupiste
Miska Salakka*

14.00-14.30 Kahvitauko ja tutustuminen näyttelyyn

IV sessio: Pj. LT Pauliina Aukee

14.30-15.10
15.10-15.20

Transpaneeli - kaikki kolmannen session luennoitsijat
Päätös

*LT Anna-Kaisa Pere
X = Plastiikkakirurgi dos Sinikka
Suominen tai erl Maija
Kolehmainen*

Lantionpohjan kokonaisvaltainen hoito - Kuinka hyödyntää Integrated System Model (ISM)- viitekehystä lantionpohjan fysioterapiassa?

Paikka: Kanta-Hämeen keskussairaala, Fysiatrian yksikkö
Aika: 19.10.2018 klo 9-16
Kouluttaja: fysioterapeutti Mari Camut

Johtuuko lantionpohjan toimintahäiriö lantionpohjassa olevasta ongelmasta vai onko sen alkuperä jossain ihan muualla? ISM on tutkittuun tietoon perustuva kliinisen päättelyn viitekehys, jonka avulla etsitään fysioterapiaan tulleen asiakkaan oireen perimmäistä syytä. Päivän koulutuksessa lähdetään liikkeelle perustutkimisesta keskittyen lantionpohjan toimintahäiriön syyn tutkimiseen. Esimerkkien avulla käydään läpi mm inkontinenssi-, lantionpohjan lihasten ylijännitys-, lantion kiputila- ja laskeuma-asiakas. Tarkempi kuvaus ISM:stä jäsentiedotteessamme 1/2018.

09.00-09.15 Ilmoittautuminen
09.15-10.15 Tervetuloa ja Mikä on Integrated System Model?
10.15-11.15 Lantionpohja osana kokonaisuutta
11.15-11.45 Haastattelu punaisen langan rakentajana
11.45-12.30 Lounas
12.15-13.30 Asennon tutkiminen päästä varpasiin
13.30-14.15 Lantionpohjan toimintahäiriöt ja ISM, esimerkitapaukset
15-15.45 Koettu toimintahäiriö ja perimmäisen syyn löytäminen tutkimisen avulla
15.45-16.00 Loppukeskustelu ja todistustenjak

Hinta: **220 euroa**, alv 0 % (vain yhdistyksen jäsenille)
Sitovat ilmoittautumiset 4.10.2018 mennessä [tätä kautta](#).

Koulutukseen otetaan vähintään kuusi, enintään 18 osallistujaa. Koulutuksen toteutuminen varmistetaan osallistujille 5.10.2018.

Osallistumismaksu maksetaan etukäteen tilille FI05 5721 1520 0493 83. Osallistujan nimi on maksettaessa ilmoitettava viestikentässä. Maksukuitit tarkistetaan ilmoittautumisen yhteydessä, mikäli maksu ei näy jo tilillä. Äkillisistä sairastapauksista vaadimme lääkärintodistuksen.

Lantionpohjan fysioterapian peruskoulutus

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

Aika: perjantai 30.11. – lauantai 1.12.2018

Paikka: Oulun yliopistollinen sairaala OYS, Fysiatrian poliklinikka, Aapistie 7 A, OULU

Kouluttajat: ft , seksuaalineuvoja Miia Silventoinen ja ft, seksuaalineuvoja Raija Juopperi

Kenelle: koulutus on tarkoitettu fysioterapeuteille

Pääpainotus: virtsankarkailun arvioinnissa ja hoidossa lantionpohjan fysioterapian keinoin

Perjantai 30.11.

08.45 – 09.15 Aamun avaus, hedelmätarjoilu ja esittäytyminen

09.15 – 10.15 Lantionpohjan anatomia, tehtävät ja lp:aa rasittavat tekijät, ft Raija Juopperi

10.15 – 11.30 Lantionpohjan toimintahäiriöt ja fysioterapia, ft Miia Silventoinen

11.30 – 12.15 Lounastauko (omat eväät tai sairaalan ruokala)

12.15 – 12.30 Elektrodien paikoilleen asetus

12.30 - 15.00 Käytännönharjoitukset kahdessa työpajassa á noin 60 min, kahvitauko työpajojen välissä.

a. Emg- alkututkimukset, ft Miia Silventoinen

b. Biopalauteharjoittelu, ft Raija Juopperi

15.00 – 15.15 Päivän yhteenveto keskustellen

Lauantai 1.12.

08.45- 9.30 Haastattelukaavakkeiden käyttö, ft Raija Juopperi

09.30 - 11.00 Emg:n käytön teoriaa ja lp:n toimintahäiriöiden elektrostimulaatio, ft Miia Silventoinen

11.00 – 11.45 Lounastauko (omat eväät tai sairaalan ruokala)

11.45 - 12.00 Elektrodien paikoilleen asetus

12.00 – 14.30 Käytännönharjoitukset kahdessa työpajassa á noin 60 min, kahvitauko työpajojen välissä.

Lantionpohjan elektrostimulaatio:

a. NMES, lihasaktivaatio ft Miia Silventoinen

b. TNS, rauhoittavat hoidot, ft Raija Juopperi

14.30–14.45 Koulutuksen loppukeskustelu

Sitovat ilmoittautumiset 2.11.2018 mennessä: <https://goo.gl/forms/dMajNuLTftoaHwgO2> Koulutus järjestetään maksimissaan 16:lle henkilölle. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Koulutuksen toteutuminen varmistetaan osallistujille sähköpostitse 7.11.2018.

Hinta yhdistyksen jäsenille: 385 euroa

Hinta ei-jäsenille: 425 euroa

Koulutus sisältää elektrodin, perjantai -aamun hedelmätarjoilun ja molempien päivien iltapäiväkahvit.
Kerrothan jos sinulla on erityisruokavalio.

Koulutukseen tulija maksaa osallistumismaksun etukäteen tilille FI05 5721 1520 0493 83. Maksajan on ilmoitettava osallistujan nimi viitekentässä. Maksukuitit tarkistamme ilmoittautumisen yhteydessä. 22.11.2018 jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitamme koko koulutuksen hinnan. Äkillisistä sairastapauksista vaadimme lääkärintodistuksen.

Pelvicus- päivät

– Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry - Varalan urheiluopisto, Tampere, 7.-8.2.2019

Torstai 7.2. Miehen lantionpohjan ongelmat

09.30 – 10.00 Ilmoittautuminen ja Aamukahvit

10.00 – 10.15 Tervetuloa

10.15 – 11.30 Eturauhassyöpötilaan ja eturauhaskivun fysioterapia, Luennoitsija avoin

11.30 – 12.15 Eturauhassyöpä ja parisuhdetyytyväisyys, TtT Eeva Harju

12.15 – 13.00 Ruokailu ja näyttelyyn tutustuminen

13.00 – 14.00 Miesasiakkaan seksuaalineuvonta, ATH, seksuaalineuvoja Jaana Saarinen

14.00 – 14.30 Yhdistyksen vuosikokous ja kahvi

14.45 – 16.45 A: Mindfulness kivun helpottajana ja omahoidon tukena, Teoria ja työpaja, tt, työnohjaaja, mindfulnessohjaaja Tuuli Mähönen

B: Arpikäsittely tekniikoita, Teoria ja työpaja, luennoitsija avoin

Työpajoista valitaan vain toinen

16.45 – 17.45 Saunajumppa

18.00 Rantasauna, avantouinti ja iltapala

Perjantai 9.2. Naisen kipu ja uusin tutkittu tieto

08.55 – 9.00 Tervetuloa

09.00 – 10.00 Paikallinen kosketukseen liittyvä vulvodynia ja hoito, LT Päivi Tommola

10.00 – 10.45 Vulvodynian ja sen hoidon tietämys, TtT Minna Törnävä

11.00 – 12.00 Endometrioosi ja sen hoito, luennoitsija avoin

12.00 – 12.45 Ruokailu, huoneiden luovutus ja näyttelyyn tutustuminen

12.45 – 15.00 Teoria ja Työpajat A ja B (samat kuin torstaina). Työpajoista valitaan vain toinen.
Kahvi työpajan tauolla.

15.00 – 15.15 Päivien yhteenveto ja loppukeskustelu

Koulutus on tarkoitettu jäsenille. Mahdolliset vapaat paikat ei-jäsenille avautuvat 15.12. jälkeen. Maksimi henkilömäärä on 60. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

HINTA:	<u>15.12 mennessä</u>	<u>15.12 jälkeen</u>	<u>15.12 jälkeen</u>
	Jäsenet	Jäsenet	Ei- jäsenet
	to - pe 295€	345€	425€
	to 195€	225€	260€
	pe 195€	225€	260€

Sitovat **ilmoittautumiset 15.11.2018 alkaen** Pelvicus ry:n Internet-sivujen ilmoittautumiskaavakkeen kautta. Koulutusmaksu sisältää ruokailut. Luentolyhennelmät ovat tulostettavissa noin viikkoa aiemmin.

Lantionpohjan manuaalinen käsittely ja sonopalpatio (UÄ)

Aika: 5.4.2019 perjantai klo: 09.15–16.45

Paikka: Tays, Pihatie, Z1-talo, 1. krs

Vastuukouluttaja: fysioterapeutit Minna Törnävä, Miia Silventoinen ja Anu Parantainen

Hinta: 250 euroa (4 työpajaa), vain yhdistyksen jäsenille

Kenelle: Koulutus on tarkoitettu lantionpohjan fysioterapian peruskurssin käyneille ja jo työkokemusta omaaville fysioterapeuteille. Huomioithan, että manuaaliset ja UÄ-harjoitukset tehdään toinen toisillemme. Mikäli olet raskaana, et voi osallistua koulutukseen.

Työpajoja on neljä, kestoaltaan noin 1,5 tuntia. Koulutus järjestetään 24:lle osallistujalle. Koulutus täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tp 1. Lantionpohjan lihasvoimantestaus palpoiden Oxford asteikkoa käyttäen

Tp 2. Vaginaalinen MTPR (myo trigger point release) ja JRV (jännitys-rentous-venytys) käsittely

Tp 3. Häntäluun mobilisointikäsittely ja lantionpohjan MTPR rektaalisesti

Tp 4. Lantionpohjan ja vatsalihasten sonopalpointi

- Transabdominaalinen UÄ
 - Syvien vatsalihasten toiminta
 - Suorien vatsalihasten jännesauman tuki
 - Lantionpohjan toiminta (UÄ versus EMG)
- Transperineaalinen UÄ
 - Lantionpohjan lihassupistus- ja rentoutustestaus
 - Ulostustekniikan testaus

Koulutuksen tavoitteena on syventää lantionpohjan ja vatsakapselin anatomista tietämystä palpoinnin ja sonopalpoinnin keinoin. Tavoitteena on myös tutustua ja oppia lantionpohjan lihasten manuaalisia kipukäsittelykeinoja.

Sitovat ilmoittautuminen 1.3.2019 mennessä [tästä](#).

Koulutuksen toteutuminen varmistetaan osallistujille sähköpostitse 5.3.2019.

Koulutus sisältää aamun hedelmätarjoilun ja iltapäiväkahvin. Lounas on omakustanteinen. Voit tuoda omat eväät tai ruokailla sairaalan ruokalassa.

Koulutukseen tulija maksaa osallistumismaksun etukäteen tilille FI05 5721 1520 0493 83. Maksajan on ilmoitettava osallistujan nimi. Maksukuitit tarkistamme ilmoittautumisen yhteydessä. 28.3.2019 jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitamme koko koulutuksen hinnan. Äkillisistä sairastapauksista vaadimme lääkärintodistuksen.