

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

# PELVICUS

Jäsentiedote 2 / 2023

PUHEENJOHTAJAN  
NÄPPÄIMISTÖLTÄ

TUNNELMIA  
PELVICUSPÄIVILTÄ

KOULUTUSPÄIVÄ &  
PIKKUJOULUT

MATERIAALIPANKIN  
PÄIVITYS

LASTEN LANTIONPOHJAN  
FYSIOTERAPIAN KOULUTUS

MENTOROINNIN MONET  
MAHDOLLISUUDET

KOKEMUKSIA  
OPIKELIJAHOHJAUksesta

UUTTA OPPIA  
HAKEMASSA -RAPORTTI

PELVIC WAND  
-SAUVAT

# Puheenjohtajan näppäimistöltä

## VALPURI SEIKKULA

Hei!

Mitä kuuluu lantionpohjaan tällä hetkellä? Hyvänlainen pärinä siellä taitaa käydä. Uusia osaajia saadaan kentälle ja olemassa olevia ei päästettäisi millään pois – tämä kun on paavin virka. Hyvin mahdollista kaikki sinne kuitenkin.

Oppilaitoksen näkökulmasta, peruskoulutustaan käyvät fysioterapeutin taimet kysyvät innokkaasti koulutuksia lantionpohjan alalle, joihin voisivat jo perusopintojensa aikana osallistua ja selaavat campus-online:sta oppilaitosten tarjontaa. Raskaus ja synnytys viehättävät sektorina eteenkin nuoria naisopiskelijoita ja koitan parhaani ajattelua laventaa myös muille lantionpohjan osa-alueille houkuttellen joukkoon miehiäkin. Luikkivat pakoon, raukat, mutta välillä on virinnyt oikein hyvää keskustelua mm karsinnoomaan liittymättömistä prostatavaivoista, rakon toimintaongelmista ja epäspesifistä lantionpohjan kivusta. Myös nuoret miehet istuvat paljon ja saavat siitä lantionpohjallaan maksaa. Vielä tuntuu heillä olevan melko korkea kynnyks hakea oireisiinsa apua. Meidän tehtävämme on sen kynnyksen madaltaminen.

Opinnäytetöitä putkahtelee lantionpohjan toimintahäiriöiden aihepiirejä liipaten säännöllisesti. Oppilaitokset ottavat mielellään näitä aiheita vastaan. Tätä kannattaa hyödyntää esim. oman toimipisteensä ohjepankin päivityksessä, kyselykaavakkeissa jne. Yhdistyksemme on myös antanut aiheita listalle.

Kysyimme yhdistyksemme jäseniltä kokemuksia opiskelijoiden ohjaamisesta lantionpohjan kuntoutuksen parissa. Opiskelijoiden harkkapaikat ovat ajoittain kiven alla ja tältä sektorilta sitä

kysytään säännöllisesti. Lainsäädäntö on muuttunut korvausten maksamisen suhteen yksityissektoria koskien. Oppilaitokset eivät maksa harjoittelupaikoille ohjauspalkkioita, mutta valtion koulutuskorvausta voi hakea AVI:n kautta.

Juhlavuoteemme liittyneet Pelvicus -päivät ja gaala toukokuulla jätti sydämeen lämpöä ja ylpeyttä valtavasta määrästä tietoa ja taitoa, mitä jäsenistöllämme on. Ulkomaan vahvistuksemme, Bill Taylor, oli ihastellen hämmentynyt kokemastaan avoimuuden, osaamisen ja hersyvän huumorin ilmapiiristä, joka koulutuspäivien aikana vallitsi. Seuraavalla kerralla hänet pitää kyllä saunottaa... Olemme uskomattoman hieno joukko. Ja olihan melkoiset gaala-kinkerit! Ja mitenkä niistä voisi nyt huonot tullakaan, kun on leipää ja sirkushuveja mahtavan porukan kanssa. Saimme nauttia Teatteri Terve Tyttö -ensamblen esityksestä ja he lähettivät vielä erikseen kiitokset. Olimme olleet uskomattoman vastaanottavainen ja reaktiivinen yleisö. He nauttivat siinä missä mekin. Ja detrusori oli ilmeisesti koetuksella molemmilla – Tenaleideillä ja Ärsyttävällä humaltuneella keski-ikäisellä naisella. Varsin hykerryttäviä (ja realistisia) hahmoja kumpainenkin. Pitää ruveta juhlimaan kaverisynttäreitä useamminkin.

Huomioittehan tässä jäsenkirjeessä toimeksiannon materiaalipankkiamme päivittämään. Olisitko se sinä? Samoin paljon perään kysellyn TheraWandin saatavuuteen saadaan mahdollisesti nyt helpotusta. Laitahan korvan taakse.

Haluamme jatkaa yhdistyksen pyöreiden vuosien juhlistamista vielä. Siksi tarjoamme loppuvuoden rientoon räätälöityä pakettia hyödyistä ja huvista. Luvassa olisi koulutusta ja pikkujoulua varsin hyvään jäsenhintaan. Lueppa lissää eestä päin.

Kiitos, että olette.

T: *Valpuri*

# Tunnelmia Pelvicuspäiviltä



# Mentoroinnin monet mahdollisuudet

## TUULI LUHTALAMPI

**Kollegiaalinen mentorointi** on tärkeää lantionpohjan fysioterapian alalla, joissa tiedon ja kokemuksen jakaminen on keskeisessä asemassa. Mentoroinnissa kokeneemmat ammattilaiset tai asiantuntijat tarjoavat ohjausta ja tukea vertaisilleen tai nuoremmille kollegoilleen heidän ammatillisessa kehityksessään. Mentoroinnin ytimessä on tiedon, taidon ja näkemysten jakaminen avoimesti organisaation sisällä tai yli organisaatorajojen.

**Työnohjauksessa** ammatillisesti koulutettu työnohjaaja tarjoaa ohjausta ja tukea työntekijöille heidän työhönsä liittyvissä kysymyksissä ja haasteissa. Työnohjaus voi olla erityisen hyödyllistä ammateissa, joissa vuorovaikutus, asiakastyö ja emotionaalinen kuormitus ovat työn ytimessä. Lantionpohjan fysioterapiassa kun ollaan hyvin intiimien ja arkaluontoisten asioiden äärellä.

Pääsin haastattelemaan kolmea alamme konkaria, jotka avaavat nyt omia näkökulmiaan mentoroinnin eduista. Kaksi heistä ovat myös työnohjaajia ja sivuavat samalla myös työnohjauksen näkökulmaa.



**MINNA TÖRNÄVÄ**  
LEHTORI (TAMK),  
LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIA,  
SEKSUAALITERAPIA  
SIVUTOIMISENA TUTKIJANA (TAYS)



**RAIJA JUOPPERI**  
LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIA (OYS),  
SEKSUAALINEUVOJA,  
PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA  
TYÖNOHJAAJA



**ANU PARANTAINEN**  
LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPEUTTI,  
UROTERAPEUTTI,  
SEKSUAALINEUVOJA  
TYÖNOHJAAJA

## MITEN OLET PÄÄTNYNT ANTAMAAN MENTOROINTIA?

**“En ole edes ajatellut tekeväni mentorointia vaan se on ollut osa työtä. Tieto pitää jakaa eteenpäin - siinä oppii myös itse.”**

Mentorointi on ollut oleellinen osa työnkuvaa TAYS:n lantionpohjan poliklinikalla aina. Kaikki TAYS:n fyssarit mentorivat toisiaan ja muotoja on monia: potilastapauksista keskustelu, sovitaan puhelu tai mentoroitava tulee käymään.

Toiminimellä olen tehnyt ryhmämentorointia sairaanhoitopiirin ulkopuolelle ja yksityisellä puolella tekevillä työajan jälkeen.

Nykyisessä työssä mentorointiin ei ole mahdollisuutta ajankäytöllisistä syistä.

**“Olen itse oppinut työssä paljon kantapään kautta etenkin lp-potilaiden parissa - haluan, että muiden urapolku olisi hieman helpompi”**

Työnohjaajaksi aloin opiskella, koska koin omassa työssäni henkisesti raskaana kuntouttaa rintasyöpään sairastuneita potilaita. Esihenkilöni tuolloin suositteli koulutukseen hakeutumista ja koulutus antoikin keinoja kohdata vaikeita asioita potilastyössä.

Pitkällä työurallani olen paljon ohjannut opiskelijoita sekä mentoroinut nuorempia kollegoita. Jään eläkkeelle muutaman vuoden kuluttua ja haluaisin, että tekemäni kehitystyö jää elämään sairaalassamme.

**“Tietoa ei voi varastaa, kokemus täytyy kartuttaa. Parasta on, kun mentoroitavan lamppu syttyy.”**

Olen antanut mentorointia 30 vuotta. On mukavaa olla tukemassa ja tykkään valmennuksellises otteesta. Mentorointi ja tiedon jakaminen ovat minulle luontevaa. On tärkeää, ettei pihtaata tietoa.

Päädyin myös kouluttautumaan työnohjaajaksi, kun koin, että siinä saa olla läsnä ihmiselle tärkeiden asioiden äärellä.

Molemmissa parasta on, kun mentoroitava oivaltaa itse asioita ja löytää oman draivin.

## KENELLE ANNAT MENTOROINTIA?



Annan mentorointia kollegoille. TAYS:ssa työskennellessäni annoin mentorointia ympäristökunnille ja sairaanhoitopiirin ulkopuolellekin lantionpohjan erikoisalassa.

Olen itse käynyt mm. moniammatillisessa ryhmätyönohjauksessa. Fysioterapeutti työnohjaajista on pula, joten kannustan teitä kollegoja täydennyskouluttautumaan työnohjaajaksi. Tämä saattaa jossain vaiheessa olla haaveena myös itselläni.



Työnohjausta annan OYS:n hoitohenkilökunnalle sekä ryhmässä että yksilöohjauksena.

Olemme kollegani Soili Lukkarilan kanssa pitäneet sairaalamme lantionpohjan fysioterapeuttien kanssa etätapaamisia, joissa pidämme koulutusta ja käymme läpi potilastapauksia.

Olemme Soilin kanssa aina valmiita auttamaan tästä erikoisalasta kiinnostuneita erilaisissa kysymyksissä. Myös muista alueemme sairaaloista tulee kollegoilta kysymyksiä kinkkisissä potilastilanteissa.



Mentorointi on ollut kollegoille sekä talon sisällä että myös muille. Nuorempana minulla oli jatkuvasti 1-2 mentoroitavaa. Tähän ohelle tuli työnohjaus, jonka koen tärkeäksi erityisesti yrittäjille.

Työnohjaus on monesti selkämmin rajattu, esim. 5-10 kertaa tai tarpeen tullen. Mentorointi on pidempi prosessi, jossa kuljen rinnalla esim. 0,5-1 vuoden ajan.



Ajattelemme, että osa meidän perustehtäväämme on kouluttaa ja opastaa. -Raija

## MINKÄLAISISSA ASIOISSA MENTOROITAVAT OVAT LÄHESTYNEET?



TAYS:ssa hyvin monenlaisissa asioissa. Työn sisällä tapahtuvat mentoroinnit ovat liittyneet potilaskeisseihin ja työvälineisiin (kuten elektrostimulaatio, ultraääni). Työkulttuuri TAYS:ssa on ollut tiedonjakokulttuuri ja siitä olen ylpeä.

Yksityisellä puolella painotus on ollut kliinisessä työssä - taidossa ja tekniikassa.



Mentoroitavilla on yleensä jokin tietty potilastapaus, johon he hakevat ammatillista ohjausta sekä usein käsitellään myös tilanteista nousevia tunteita.

Uran alussa on haastavaa hyväksyä osaamisensa rajallisuus ja tähän tukea usein tarvitaan – liittyy myös työn rajaamiseen sekä työssä jaksamiseen. Nämä mentoroinnit ovat usein yksittäisiä kertoja, toki tukena ollaan tarvittaessa useita kertoja koko potilasprosessin ajan.

Työnohjaussopimukset tehdään aina vuodeksi kerrallaan. Yleensä työnohjattavat hakevat tukea työssä jaksamiseen sekä oman ammatti-identiteetin vahvistamiseen. Myös erilaiset vuorovaikutustilanteet niin potilaiden, työkavereiden sekä esihenkilöiden kanssa ovat yksi tärkeä aihe työnohjauksessa.



Mentorointi on ollut asiakaskeissin kanssa työskentelyä tai kollega on voinut tulla oman asiakkaan kanssa vastaanotolle ja tilannetta on mietitty yhdessä.

Yksittäiset mentoroinnit ovat voineet liittyä myös kliiniseen työhön: palpointiin, ultraäänen käyttöön, miten kannattaa haastatella, miten käyttää lomakkeita...

Usein haetaan myös rohkaisua omannäköisen työn ja ammatillisen vakauden löytämiseksi.

Intiimialueella työskennellessä omat tunteet ja pelot nousevat helposti esiin, jolloin on myös tärkeä olla tietoinen omista triggeristään. Näitä voidaan mentoroinnissa ja työnohjauksessa käsitellä.



Avun hakeminen ei ole häpeä, ei tarvitse osata kaikkea!  
-Anu

## MITEN OLET ITSE HYÖTYNYT MENTOROINNIN ANTAMISESTA AMMATILISESTI?



Mentoroidessa joudut miettimään, mihin tämä perustuu. Mahdollisesti joudut ottamaan asioista lisää selvää.

Hedelmällisintä on uudenlaisen näkökulman saaminen, kun vastauksia aletaan yhdessä mentoroitavan kanssa löytämään ratkaisukeskeisesti. Mentoroitava saa oivallukset itse mentoroinnin aikana. Olen kokenut mentoroinnin mielekkääksi!

Mentoroinnista on lupa pyytää korvaus, kun sen tekee privana.



Olkaa ylpeitä ammattitaidosta, jonka olette hankkineet. Olette asiantuntijoita ja teillä on paljon annettavaa mentoroitaville.

-Minna



Olen oppinut valtavasti pitäessäni työnohjausta eri ammattiryhmille. Olen päässyt sukeltamaan sisälle sairaalan eri yksiköihin ja se on ollut mielenkiintoista ja opettavaista ja olen oppinut arvostamaan jokaisen ammatilaisen panosta työyhteisössä. Omat vuorovaikutustaitoni ovat myös kehittyneet ja taitoni keskittyä kuulemaan aidosti toisen tilannetta.

Mentoroinnissa tulee jäsenneiltyä asiaa usein uudella tavalla ja huomaa, kuinka paljon hiljaista tietoa vuosien varrella on mukaan tarttunut. Myös huomaan itse oppivani uusia työmenetelmiä nuoremmilta.



Mentoroidessa asioita alkaa myös itse miettiä eri tavalla. Mentorointi voi olla avaus johonkin uuteen tai vahvistaa vanhaa. Molemmilta vaaditaan läsnäolo ja aika, sillä puolittain ei voi tehdä

Kannattaa antaa mentorointia muille, koska siinä oppii itsekin. Arvosta omaa mentorointia: rajaa aika ja teema, mieti sopiva korvaus.

Suosittelen rohkeasti lähtemään mukaan mentorointiin, koska siinä voittaa kaikki!

### MENTOROINTI OSAKSI TYÖYHTEISÖN ARKEA

"Mentoroinnin pitäisi olla luonteva osa työyhteisön arkea – osaamisen ja hiljaisen tiedon siirtämistä ilman suurempia kynnyksiä. Koen, että nykyään työyhteisössä uskalletaan helpommin tuoda julki oma epävarmuus ja osaamattomuus ja näin mentoroinnille olisi tilaakin. Kannustan avoimuuteen – omaa auttavaa kättään kannattaa tarjota nuoremmille kollegoille ja taas toisinpäin ottaa apu vastaan.

Kun tekee vuorovaikutteista työtä omalla persoonallaan, on tarpeen saada pohtia omia ajatuksiaan, tunteitaan ja näin myös kehittää omaa osaamistaan. Tähän työnohjaus antaa mahdollisuuden - ennalta sovitun tilaisuuden. Tätä voi suosittelaa kaikille jossain vaiheessa työuraa."



- Rajja

### PELVICUKSEN FB-RYHMÄSSÄ MIKROMENTOROINTIA

"Kaikkihan me mentoroidaan toinen toisiamme mm. Pelvicuksen Facebook-ryhmässä. Jokainen jakaa jokaiselle jotain. Juuri sellaista mikromentorointia matalalla kynnyksellä."



-Minna

"Muistakaa Pelvicuksen FB-sivusto! Se on hyvä kanava ammatillisen pohdinnan ja reflektoinnin tueksi."



-Anu

# Kokemuksia opiskelijaohjauksesta



**EEVA LEHTINEN**

Olen Eeva Lehtinen, fysioterapeutti, uroterapeutti, AmO. Työskentelen TAYS:ssa fysiatrian poliklinikalla lantionpohjan toimintahäiriöisten potilaiden parissa. Meidän polille tulee syventävän vaiheen opiskelijoita ja tyypillisesti 1 opiskelija / syksy ja 1 opiskelija/kevät. Lisäksi meille voi tulla kansainvälisiä opiskelijoita. Syventävän vaiheen opiskelijat ovat koko harjoittelun meillä eli yhteensä 5 viikkoa. Kansainvälisillä opiskelijoilla voi olla eri pituisia harjoitteluita. Koska meille ohjautuu vain syventävän jakson opiskelijoita, heillä on jo kokemusta fysioterapian ”maailmasta” ja tämä tietenkin helpottaa monellakin tapaa. Monet asiat ovat jo tuttuja aiemmilta kentiltä. Lisäksi opiskelijat osaavat hieman hahmottaa jo kuntoutuksen kenttää ja tästäkin on varmasti hyötyä.

Omalta kohdaltani voin sanoa, että potilaat suhtautuvat erittäin myönteisesti opiskelijoihin. Joskus potilaani sanoi, että ”tässähän saa parempaa oppia, kun kuulee myös opiskelijan ohjausta samalla”. Tämä kuvastaa mielestäni hyvin tilannetta. Opiskelijoilta voi tulla myös erilaisia huomioita tai kysymyksiä potilastilanteissa ja nämä osaltaan rikastuttavat potilaan vastaanottotilannetta. Kieltäytymisiä opiskelijan läsnäolosta on tullut kohdallani aivan yksittäisiä. Toki itsekin teen jonkinlaista rajausta soveltuvista potilaista jo etukäteen.

Lantionpohjan polille tulevia opiskelijoita on tullut erilaisista lähtökohdista. Jokainen on kuitenkin ollut jollainlailla motivoitunut oppimaan juuri lantionpohjan fysioterapiasta, joten tämä on auttanut asiaa paljon. Kuulen usein myös, että opiskelijat ovat kuulleet aiemmilta opiskelijoilta hyvää palautetta ja ovat tästä syystä hakeneet meille harjoitteluun. Olen itsekin aikoinani ollut meillä opiskelijana ja koin harjoittelun erittäin antoisana ja kyllähän tämä erikoisala vei mennessään.

Tyypillisesti meille tulee opiskelijoita vain TAMK:sta (he ovat ensisijaisia hakijoita), ja heillä ei kyllä ole opinto-ohjelmassa juurikaan lantionpohjan fysioterapiasta mitään. Olen kuullut, että kahden tunnin luento. Tässä olisi ehdottomasti kehittymisen paikka. KV-opiskelijoilla (etenkin Belgia, Ranska) taasen saattaa olla paljonkin tietoa lantionpohjan fysioterapiasta ja tämä on ollut myös itseäni rikastuttava asia, kun olen päässyt ”kurkkaamaan” heidän opintoihinsa.

En osaa tarkasti sanoa kuinka moni on tehnyt meidän alalta opinnäytetyön. Harjoittelu ajoittuu opintojen loppu vaiheeseen ja suurimmalla osalla on (onneksi) opinnäytetyöprosessi jo valmis, joten ajankäyttö harjoitteluun on otollisempi.

TAYS:ssa on yksikössämme opiskelijavastaavat ja tieto kulkee heidän kauttaan. He osallistuvat myös yhteistyötapaamisiin. Jokainen ohjaava fysioterapeutti ei näissä käy. Meidän polilla on muodostunut tapa, että opiskelijalla on aina kaksi ohjaavaa fysioterapeuttia (pääohjaaja ja varaohjaaja). Tämä on ollut hyvä tapa, koska opiskelijan on tärkeää nähdä myös erilaisia tapoja toteuttaa samaa työtä. Lisäksi ohjaavat fysioterapeutit voivat käydä yhteistä keskustelua opiskelijan harjoittelusta ja sen etenemisestä.

# Opiskelijan ohjaaminen



## SONJA TOIVOLA

Olen fysioterapeutti ja pian valmistuva seksuaalineuvoja. Työskentelen Fysios Mehiläisessä ja Mehiläisessä Helsingissä ja työnkuvaani kuuluu toisen toimipisteen opiskelijakoordinointi. Ohjaan tyypillisesti kahta tai kolmea opiskelijaa vuodessa, minkä lisäksi aika usein olen opinnäytetöissä tukena ja työelämän yhteyshenkilönä. Opiskelijat seuraavat minun työni lisäksi kollegoideni työtä ja saavat siten harjoittelusta mahdollisimman paljon irti. Suosittelenkin aina (esimerkiksi lantionpohjan- tai äitiysfysioterapiasta) innostuneille opiskelijoille, että pitävät silmät avoinna myös muille kuin sille opiskeluaikana nousseelle kipinälle alalla – jokin oma juttu saattaa löytyä sitä kautta tai vähintään vahvistuu se, mitä ei ainakaan ehkä haluaisi tehdä.

Olemme linjanneet työyhteisössä ottavamme vain loppuvaiheen opiskelijoita ja todenneet tämän toimivan molemmin puolin parhaiten. Lantionpohjan fysioterapiasta kiinnostuneet opiskelijat ovat usein jotain perusopintoja jo opintojensa aikana käyneet tai suunnittelevat käyvänsä, ja siihen toki kannustan mahdollisuuksien mukaan. Perustietämys taustalla helpottaa harjoittelujakson sujumista huomattavasti, sillä vaikka käytän aikaa opiskelijoiden ohjaamiseen, hyötyvät he siitä, että tietävät edes teoriassa, mistä on kyse. Käytännössä olen huomannut, että he, jotka jo opiskeluaikana haluavat oppia lisää lantionpohjasta ja ehkä tehdä opinnäytetyönkin aiheeseen jotenkin liittyen, ovat yleensä motivoituneimpia oppimaan harjoittelunkin aikana ja tekemään työtä sen eteen.

Aika monesti viikot saattavat muodostua harjoittelujaksojen aikana niin, että opiskelija seuraa minun työtä 2-3 päivänä viikossa nähden monipuolisesti lantionpohjan fysioterapiaa ja äitiysfysioterapiaa ja 2-3 päivää viikossa hän seuraa työyhteisöni loistavia tule- ja neuron fysioterapeutteja. Tämä on ollut toimiva konsepti ja siitä on tullut opiskelijoilta kiitosta, että ovat saaneet tuntumaa monipuolisesti siihen, mitä kaikkea on fysioterapia.

Suurin osa asiakkaista suhtautuu opiskelijan läsnäoloon oikein hyvin, eikä haasteita ole ollut. Yksittäisiä kieltäytymisiä on toki tullut vastaan, mutta pääasiassa opiskelijoiden läsnäolo on sujunut luontevasti. Yksityisellä sektorilla kun työskentelen, toki asiakkaalta aina etukäteen kysytään lupaa opiskelijan mukana olemiseen ja hänellä on siitä täysi oikeus kieltäytyä.

Uskon ihan kaikkien fysioterapeuttien hyötyvän lantionpohjan anatomian ja fysiologian perustuntemuksesta, ja toivoisin todella, että se olisi joskus valtakunnallisesti osana opetussuunnitelmaa fysioterapeuttien koulutuksessa. Kaikkien ei tietenkään tarvitse tai kannata rakentaa uraansa lantionpohjan kuntoutuksen pariin, mutta ihan joka ikisellä asiakkaallamme iästä, sukupuolesta, mahdollisesta sairaudesta tai kivusta riippumatta on kehossaan lantionpohja, ja lantionpohjan toimintahäiriöt heijastuvat hyvin moneen muuhun elämässä. Urheilijoiden ja ikääntyneiden parissa hyödyttäisiin valtavasti lantionpohjan asioiden huomioimisesta, samoin monesti kroonisten kipuasiakkaiden ja pre- ja postoperatiivisen kuntoutuksen ympärillä. Lapsilla ja nuorilla on lantionpohjan toimintahäiriöitä ja neurologisen fysioterapian kentällä olisi valtavasti potentiaalisia asiakkaita.

Muistan itse reilun kymmenen vuoden taakse omista fysioterapeuttipinnoistani surullisen hauskan väitteen, jonka anatomiaopinnoissa kuulin: "Lantionpohjan anatomiaa ei tule tenttiin, sitä ei tarvitse siis opetella, sitä te ette koskaan tarvitse." Minäpä raavin päätäni tunnilla, että miten niin en koskaan sitä tietoa tarvitse, ja rakensin oman urapolkuni tämän aiheen ympärille. Onneksi ihan tällä tavoin ei nykyään kouluissa puhuta, mutta lisäksiin saisi aihetta jo perusopinnoissa sivuta.



# Yhdistyksen juhlavuoden loppuhuipennus

## Koulutuspäivä ja pikkujoulut

Milloin: lauantaina 9.12.2023

Missä: Turussa, Turun AMK ICT talo ja Kaupungin teatteri

Mitä: Koulutus aiheesta gynekologinen laskeuma

Kouluttajina Reetta Lähderinne ja Valpuri Seikkula

Iltasella pikkujoulut Turun kaupungin teatterissa, jossa kolmen ruokalajin illallinen ja näytöskappale: Suhdesoppa, improvisoitu musiikinäytelmä, esiintyvä ryhmä: Läsnaolopakko

Kokonaishinta: 100 €

## Alustava ohjelma

klo 9 Tervetuloa koulutukseen, kahvi ja orientaatio

klo 9:30 Luento Gynekologinen laskeuma ja fysioterapia – tutkittua tietoa ja näyttöä

klo 11–12 Lounas ja mahdollinen näyttelyyn tutustuminen

Klo 12 Työpaja 1 – gynekologinen laskeuma - fysioterapeuttinen tutkiminen ja menetelmiä

BIOTAUKO LENNOSSA PAJOJEN VÄLISSÄ

klo 13:30 Työpaja 2 Laskeumakuution ja uretrarenkaan sovitus

klo 15 Yhteenveto ja keskustelua

Lurexit niskaan, lilaa luomeen ja kohti iltarientoa, joka alkaa klo 20

## Malta lukea vielä tämä:

Ilmoittautuminen [fysioterapia.pelvicus@gmail.com](mailto:fysioterapia.pelvicus@gmail.com) se on auki NYT ja sulkeutuu 25.10. Mukaan 20 osallistujaa. **Kirjoita viestiin, kuka koulutukseen on osallistumassa, sillä meiliosoitteesi ei sitä meille aina kerro.** Voit ilmoittaa vain itsesi. Lasku lähetetään samaan osoitteeseen, josta ilmoittautuminen tuli. Kerrothan samassa viestissä vielä mahdollisista ruokarajoitteistasi. Laskun tulee olla maksettuna eräpäivään mennessä, ennen koulutusta.

Varauduthan lounaalla eväisiin tai ruokakuriiriin. Lähistöltä voi myös ostaa einettä. Manuaalisen tutkimisen suoritamme toinen toisillemme. Päälle mukavat vaatteet, pidempi paita tai hame helpottaa. Ota mukaasi oma kylpypyyhe. Mikäli kuukautiset osuvat samalle päivälle, Wet- tai Soft - tamponi mahdollistaa tutkittavana olosi. Näitä myydään mm verkkokaupoissa (esim. Maukaste.fi, Koivuapteekki, tai Kaalimato).

Osoitteet: Turun AMK, Joukahaisenkatu 3, 20520 Turku. Turun Kaupunginteatteri, Ravintola Viides näyttämö, Itäinen rantakatu 14, 20800 Turku

# Toimeksianto materiaalipankin päivittämiseen

Yhdistyksemme nettisivuilla on saatavilla materiaalia niin ammattilaisten, kuin kuntoutujiinkin hyödyksi. Aloitamme materiaalipankin päivityksen ja haluaisimme aktivoida jäsenistöämme mukaan.

Tarjoamme jäsenillemme päivitystyötä palkkiota vastaan lantionpohjan motorisen harjoittelun kirjallisten ohjeiden päivityksen osalta. Ohjeen uuden lay-outin tulee olla selkeä, sisältää mielellään myös kuvia, olla monipuolinen ja näyttöön perustuva (Käypä hoito).

Mikäli kiinnostuit, lähetä meille viesti yhdistyksen meiliin [fysioterapia.pelvicus@gmail.com](mailto:fysioterapia.pelvicus@gmail.com) Työn tulee olla valmis marraskuun loppuun mennessä kuluvaan vuoteen.

Hallituksen puolesta,  
Valpuri Seikkula pj



*Lasten Fysioterapia ry yhteistyössä Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n kanssa*

# LASTEN LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIA

PERUSKOULUTUS



## KOULUTUKSEN KUVAUS

Koulutus on suunnattu fysioterapeuteille, jotka työskentelevät lantionpohjan toimintahäiriöiden tai lasten fysioterapian alueilla. Koulutus sisältää teoretietoa lasten lantionpohjan anatomiasta ja toiminnasta kehittyvän kehon näkökulmasta, lasten ja nuorten rakon ja suolen toimintahäiriöistä ja niiden tutkimisesta ja hoidosta sekä käytännön harjoittelua. Koulutukseen sisältyy ennakkotehtävä. Huomioithan, että käytännön työpajoissa työskentely tapahtuu pienryhmissä toinen toisillamme harjoitellen.



## KOULUTTAJAT

Aliisa Lahti (TtM, ft, seksuaalineuvoja)

Eeva Lehtinen (ft, uroterapeutti, AmO)

## LISÄTIETOJA

aika: 6.-7.10.2023

paikka: TAYS Finnmedi 2, Tampere

hinta: 450€

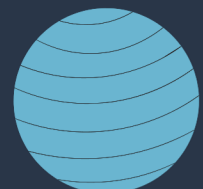
Lisätiedot ja ilmoittautuminen Laft-koulutussivujen kautta

<https://lastenfysioterapia.tapahtumiin.fi/fi/>

ilm. viimeistään 22.9.2023

## OSAAMINEN KOULUTUKSEN JÄLKEEN

- ymmärrät lasten lantionpohjan anatomian ja toiminnan pääpiirteet lapsen kehitysvaiheet huomioiden
- ymmärrät lasten tyypillisimmät rakon ja suolen toimintahäiriöt ja niiden fysioterapeuttiset hoitomahdollisuudet
- osaat huomioida lapsen rajat ja tiedostat lapsen ympäristön vaikutuksen hoidon kannalta
- osaat hyödyntää lapsen tilanteen kannalta tarkoituksenmukaisia tutkimis- ja hoitomenetelmiä sekä
- arvioida toimintaasi kriittisesti verkostoidut kollegoiden kanssa
- laajuus 1 op



# LÄHIPÄIVIEN OHJELMA 6.-7.10.2023

## Perjantai 6.10.2023

8.30 Tervetuloa ja esittäytyminen

9.00- 10.00 Lasten lantionpohjan anatomia ja toiminta, **Eeva Lehtinen**

*tauko*

10.15- 11.30 Mitä huomioin, kun kuntoutujana on lapsi tai nuori?, **Reetta Tuomisto,**  
**fysioterapeutti, NDT/ Bobath-kouluttaja, NDT/ Bobath-vauvakouluttaja, NDT/Bobath-**  
**seniorikouluttaja (vauvat)**

*lounas (omakustanteinen)*

12.30-13.30 Lasten rakon ja suolen toimintahäiriöt, **Sampo Antila, lastenkirurgi (TAYS)**

13.30-14.15 Lasten uroterapia, **Eeva Lehtinen**

*tauko*

14.30-15.30 Lasten ja nuorten lantionpohjan fysioterapia rakon ja suolen toimintahäiriöissä,  
**Aliisa Lahti**

15.30-16.00 Loppukeskustelu

## Lauantai 7.10.2023

9.00-9.15 Aamun ajatukset ja kysymykset

9.15-11.45 Käytännön harjoitukset pienryhmissä, **Aliisa ja Eeva**

*tauko pidetään työpajan aikana sopivassa kohdassa*

- Lantionpohjan tutkiminen ja ohjaus ultraäänellä selinmakuulla ja seisten,  
demona ulostamistyöntekniikka istuen

- Lantionpohjan toiminnan palpaatio ulkoisesti ja sisäisesti demona sekä  
käytännön harjoitteluna lantionpohjan toiminnan visuaalinen havainnointi ja ulkoinen  
palpaatio

- Lantionpohjan EMG-mittaus demona

*lounas (omakustanteinen)*

12.30-13.30 Seksuaalikasvatuksen näkökulma, **Aliisa**

13.30-14.15 Käytännön harjoitukset, **Aliisa ja Eeva**

- Elektroterapia (yliaktiivisen rakon rauhoittaminen, ummetuksen hoito, kivun hoito,  
tunnistusta lisäävä sähköhoito)

*tauko*

14.30-15.30 Case-työskentely pienryhmissä ja yhdessä, **Eeva ja Aliisa**

15.30-16.00 Loppukeskustelut



- Maksimiosallistujamäärä 20 osallistujaa
- Koulutus järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään 10
- Pidätämme oikeuden muutoksiin
- Tarkemmat ilmoittautumisohjeet ja -säännöt löydät osoitteesta <https://lastenfysioterapia.tapahtumiin.fi/fi/>

# Uutta oppia hakemassa

## RAPORTTI APURAHAN KÄYTÖSTÄ

### KAISU HUTTUNEN-REPO

TYÖFYSIOTERAPIAAN JA LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIAAN  
ERIKOISTUNUT FYSIOTERAPEUTTI

Aloitin lantionpohjan fysioterapiaan ja äitiysliikuntaan perehtymisen vuonna 2019 erilaisten lyhytkurssien kautta. Silloinen työnkuvani ei mahdollistanut sitä että olisin voinut työskennellä vain näiden asiakkaiden parissa kovinkaan paljon. Siksi kutsun hieman varovaisesti itseäni lantionpohjan fysioterapeutiksi, koska ajattelen vahvasti että kokemus erilaisista asiakkaista kasvattaa osaamista eikä koulutukset. Juurikin oman oppimiseni kannalta sekä tärkeäksi kokemani aiheen vuoksi, sain kaksi kertaa kyhättyä kasaan naisille suunnatun lantionpohjan ryhmän. Ryhmä kokoontui viikon välein yhteensä 6 kertaa. Ryhmässä käytiin läpi muun muassa lantionpohjan hyvinvointiin liittyviä asioita, erilaisia harjoituksia ja kehonhuoltoa. Ryhmät olivat osallistujien puolesta kirjavia, oli nuoria vasta synnyttäneitä äitejä aina yli 70-vuotiaisiin eläkeläisiin. Ryhmät opettivat paljon myös minua, mutta yksi mieleenpainuvien palaute oli juurikin tältä yli 70-vuotiaalta rouvalta, joka totesi että jopa näinkin vanha kuin minä, voi vielä oppia jotain! Tällainen ryhmä olisi pitänyt olla jo paljon aikaisemmin!

Nykyisessä työssäni työfysioterapeuttina pystyn hyödyntämään näitä oppeja lähes päivittäin. Vaikka työfysioterapia ja lantionpohjan fysioterapian voivat kuullostaa äkkiseltään siltä, että ovat kaukana toisistaan. Näen ne itse toisiaan vahvasti täydentävinä koulutuksina, ainakin omassa työssäni. Esimerkiksi selkäkivun asiakkaan kohdalla minun oven takana alapää asioista puhutaan aina. Haaveilen siitä, että saisin työskennellä tulevaisuudessa näiden asioiden parissa vielä nykyistä enemmän.

Kiitos apurahasta! Apurahalla hankin moniosaiset miesten ja naisten lantiomallit. Niinkuin tiedätte, lantionpohjan hahmottaminen on usein asiakkaille haastavaa. Lantiomallit ovat hyvä apu tähän ja myös apuna omassa oppimisessa. Lopun rahan käytin matkustaessani lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapian peruskurssille Helsinkiin. Kurssilta lähdin erityisesti hakemaan oppia eri sähköhoidoista ja EMG-biopalauteesta. Valitettavan usein monella kurssilla käy niin, että läpikäytävää asiaa on liian paljon. Silloin asiat käydään läpi liian nopeasti tai sitten ne jää avaamattomana monistenippuna itseopiskeltavaksi. Kouluttajista huokui valtavan tietämys ja innokkuus aihetta kohtaan. Oli mukava kuulla että rautaiset ammattilaisetkin joutuvat joskus tosissaan miettimään miten jonkun asiakkaan kohdalla edetään, valmiita vastauksia ei ole. Kurssilla oli paljon itselle tuttua asiaa, mikä kohotti aloittelevan lp-fyssarin itsetuntoa, minä osaankin jotain! Lantionpohjan fysioterapiaan on paljon eri kouluttajatahoja, on pidempiä kursseja ja lyhyempiä. Välillä kaipasin sitä että olisi yksi selkeä koulutuspolku, pidempi koulutus, lyhyemmät kurssit+ työkokemus, jonka käytyä olisit lantionpohjan fysioterapeutti. Meitä on varmasti hyvin monenlaisilla taustoilla. Tärkeintä itselleni on tiedostaa omat heikot kohdat ja hankkia niihin lisäkoulutusta ja myöntää asiakkaalle rehellisesti etten osaa. Monet muistiinpanot kulkee mukana työrepussa harva se päivä, mutta se kai tässä ammatissa yksi hienoin puoli onkin: Aina oppii uutta ja kehittyy, eikä koskaan tule valmista.

# Amorin ilmoittaa

Hei sinä upea Pelvicuslainen, meillä on sinulle ilouutisia!

**Suuren kysynnän vuoksi olemme päättäneet ottaa myyntiin ensimmäisenä Suomessa Intimate Rosen Pelvic wand -sauvat!** Myös meille ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen on tärkeää ja olemme miettineet tarkkaan valikoimastamme löytyvät tuotteet. Useampi teistä on toivonut asiakastyön tueksi tätä lantion alueelle tarkoitettua sauvaa. Toiveenne on kuultu ja syksyn aikana tämä upea tuote tulee osaksi Amorinin valikoimaa!

**NYT SINULLA ON MAHDOLLISUUS ENNAKKOTILATA SAUVA VASTAANOTOLLESI.** Haluatko kyseisen sauvan mallikappaleeksi vastaanotolle, jolloin voit antaa asiakkaille tarkat ohjeet sen käyttöön? Teemme lokakuun alussa tilauksen ja keräämmekin nyt listaa lantionpohjan fysioterapeuteista, jotka sauvan haluavat vastaanotolleen. Laitathan meille 30.9. mennessä viestiä osoitteeseen [asiakaspalvelu@amorin.fi](mailto:asiakaspalvelu@amorin.fi) jos haluat kyseisen sauvan omaksesi. Tällä varmistamme riittävyyden niin teille asiantuntijoille kuin myöhemmin asiakkaillekin.

**Sauvan ovh. on 55€ (alv24%).** Toimitamme tuotteen sinulle heti, kun se saapuu varastoomme. Laitathan ennakkotilauksen yhteyteen laskutustietosi. Postikulut tilaukselle ovat 6,90€. Tuotteet tulevat myös verkkokauppaamme myyntiin, jolloin asiakkaan ostoprosessi on jatkossa helppo ja nopea.

Olemmeko sinulle jo tuttuja? Amorin on seksuaalisuuden, nautinnon ja seksin välineiden asiantuntijayritys. Tarjoamme asiakkaille seksologian alan asiantuntijapalveluita sekä mahdollisuuden löytää itselle sopiva tuote asiakkaan tarpeita kuunnellen. Jokainen tiimimme asiantuntija on koulutettu seksologi ja myös meille asiakkaan kohtaaminen yksilöllisistä tarpeista käsin on ensisijaisen tärkeää. Teemme yhteistyötä monien eri terveydenhuolto- ja kuntoutusta tarjoavien ammattilaisten kanssa ja ohjaamme asiakkaan osaltamme usein lantionpohjan fysioterapiaan. Tutustu tarkemmin yritykseemme ja tarjontaamme osoitteessa [www.amorin.fi](http://www.amorin.fi) ja ole meihin herkästi yhteydessä, jos voimme olla miten tahansa avuksi. Mielellämme kuulisimme myös sinusta!

Kiitos, kun osaltasi viet välinesuosituksia eteenpäin asiakkaille, ja ihana kun olet siinä, jotta jokaisella olisi mahdollisuus toteuttaa omannäköistä seksuaalisuutta ja nauttia elämästä kokonaisvaltaisesti omaa kehoa kuunnellen. ❤️

Kuullaan pian,

**Susanna Alhonkoski**

Erytistason seksuaaliterapeutti, sairaanhoitaja-kätilö (AMK)  
Amorin yrittäjä

**Henna Suikki**

Erytistason seksuaaliterapeutti, toimintaterapeutti (YAMK)  
Amorin yrittäjä



# Tavoita ammattilaiset jäsentiedotteen kautta

## MEDIAKORTTI

Pelvicukseen (Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry) kuuluu noin 300 jäsentä. Jäsentiedote on tehokas kanava tavoittaa lantionpohjan fysioterapiaan erikoistuneet sekä tästä erityisalasta kiinnostuneet terveydenhuollon ammattilaiset. Jäsenistömme lisäksi tiedotteitamme seuraavat myös muut aihealueesta kiinnostuneet ammattilaiset nettisivujemme kautta, josta myös jäsentiedote on kaikkien luettavissa. Tiedote ilmestyy sähköisessä muodossa.

Onko sinulla kaupallinen tuote tai palvelu, jonka haluat tuoda jäsenistömme tietoisuuteen? Jäsentiedotteen kautta kohdentat mainonnan suoraan oikeaan kohderyhmään ja tavoitat tehokkaasti ja edullisesti alan ammattilaiset.

### Seuraava jäsentiedote ilmestyy joulukuussa 2023

#### Ilmoitushinnat

##### 1/2 sivu

- vaaka-suuntainen
- mitat 210 x 148 mm
- 50€ / mainos

##### 1/1 sivu

- pystysuuntainen
- mitat 210 x 297 mm (A4)
- 100 € / mainos

#### Milloin?

Jäsentiedotteisiin tuleva materiaali tulee toimittaa hyvissä ajoin ennen seuraavan tiedotteen ilmestymistä. Deadline on pääsääntöisesti edeltävän kuukauden 15.päivä.

#### Miten?

Materiaalin voi lähettää pdf-muodossa TAI vapaamuotoisesti fontista ja ulkoasusta riippumatta doc- tai docx -muodossa. Kuvat mielellään jpg -muodossa. Suurikokoisten tiedostojen toimitus mielellään pilvipalveluiden (kuten Dropbox) kautta.

#### Kenelle?

Materiaali lähetetään sähköpostitse jäsentiedottajalle osoitteeseen: [tuuli@luhtavilla.fi](mailto:tuuli@luhtavilla.fi)  
Viittaathan viestisi otsikossa Pelvicuksen jäsentiedotteeseen.

Samalla, kun lähetät materiaalin, ilmoita myös laskutustiedot. Rahastonhoitaja lähettää laskun sähköpostitse.