

# Pelvicus jäsentiedote

## 3/2018



*Tiedotteen koonnut: Sonja Toivola*

*Kuvat: Miia Silventoinen ja Sonja Toivola*

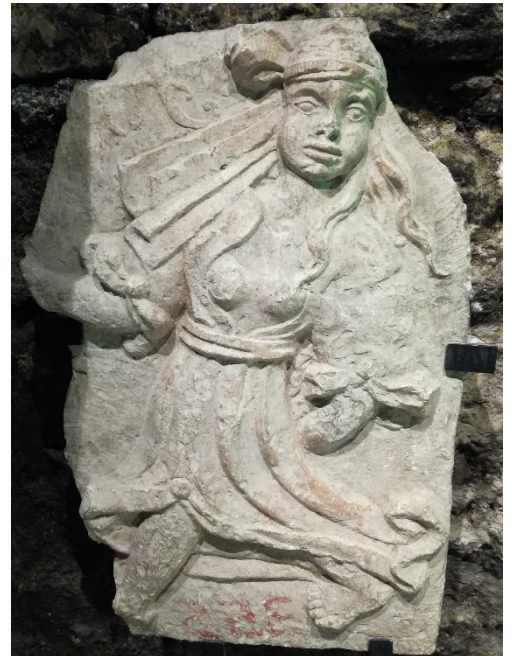
## Puheenjohtajan näppäimistöltä,

*Fysioterapia ja kuntoutustapahtuma sekä hyvä ikämessut olivat 3.-4.10.2018 Helsingissä. Messutapahtumassa oli erikoisalayhdistyksemme esitteitä jaettavana Emo-liittomme ständillä. Luentoaiheet olivat hyvin kokonaisvaltaisesti fysioterapiaprosessia käsittelevät – vuorovaikutus, yhteistyö, motivointi ja pelko. Olin oikeassa paikassa oikeaan aikaan ja näistä päivistä jäi voimaantunut olo. Erityisesti mieleeni jäi TtT Tapio Ojalan - Fysioterapeutin tärkein työkalu on korvat. Myös FT, OMTft Petteri Kohon luento - Pelko, asenteet ja uskomukset kuntoutumisen esteenä, oli ajatuksia herättelevä. Pystyin molempien luennon sisältöä siirtämään meidän potilasryhmään. Kokonaisvaltaisuutteen liittyen vuoden fysioterapeutiksi valittiin PSYFYn pitkälinjan asiantuntija ja kehittäjä Kirsti Niskala. ONNEA Kirsti! Yhdistyksemme muisti Kirstiä eettisellä ”Pelasta pimppi” lahjoituksella.*

*Fysioterapian ja kuntoutuksen saralla puhuttaa tällä hetkellä Kelan lääkinnällisen kuntoutuksen kilpailutus päätökset. Meidän pitää myös fysioterapeutteina arvostaa itseämme asiantuntijoina ja me olemme hyvin sensitiivisen aiheen äärellä. Tätä työtä ei voi tehdä kouluttautumatta ja pitämättä itseään ajan tasalla. Tiedon ja taidon hankkiminen ja ylläpitäminen ei ole ilmaista, joten asiantuntijuutta ei voi myydä alennuksella. Tässä on monta syytä, minkä vuoksi haluan vielä tuoda esille ammattiliittoon ja erikoisalayhdistykseen kuulumisen tärkeyden. Tällöin meillä on juridinen ja myös ammatillinen tuki takanamme.*

*Apurahahakemuksia vuodelle 2018 saapui määräaikaan mennessä neljä kappaletta. Apurahaa oli jaossa 700 euroa. Kaksi hakemusta koski vuoden 2019 tapahtumia, joten niitä emme voineet käsitellä. Apurahaa myönnettiin Hanna Jokiselle (125 euroa) Sahalahdelta LAMKn järjestämään lantionpohjan Workshop- koulutukseen sekä Nuppu Zeitlinille (575 euroa) TAMKn järjestämään 15op lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisy ja hoito-*

*täydennyskoulutukseen. Onnea Hanna ja Nuppu! Koulutuksista lisää tietoa löydät yhdistyksemme koulutus-linkistä:  
<http://www.pelvicus.fi/ajankohtaista.htm> Huomioi, että palpoinnikoulutuksen päivämäärä tulee muuttumaan! Se on 6.4 lauantaina perjantain sijasta. Varalankoulutuksen lopullinen ohjelma on tiedotteessa.*



*Energistä syksyä,*

*PJ Minna*

## Ajankohtaista

### Jäsentiedotteen tekijän paikka auki

Jäsentiedotetta on toimittanut viimeiset kaksi vuotta Sonja Toivola. Kiitos Sonja. Etsimme seuraavaksi kahdeksi vuodeksi uutta ”toimittajaa”. Edellytämme hyviä tekstin- ja kuvankäsittelytaitoja, vastuunottamista ja itsenäistä harkintaa tiedotteen kokoamisessa. JA tietenkin innokkuutta luoda omanlainen persoonallinen tapa tiedottaa jäsenasioista. Tiedotteita ilmestyy 3-4 vuodessa. Palkkiona yhdistys kustantaa Varala-päivät tai vastaavan koulutuksen tiedotteen tekovuosina. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä puheenjohtajaan.

### Vuosikokouskutsu

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään 7.2.2019 Varalan urheiluopisto Varalasalissa klo 14.00. Kahvitarjoilu. Tervetuloa.



**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 Eturauhassyöpä- ja kipupotilaan fysioterapia. ft, seksuaalineuvoja Teija Huhtala, HUS  
11.30 – 12.15 Eturauhassyöpä ja parisuhdetyytyväisyys. TtT, sh Eeva Harju, TAY  
12.15 – 13.15 Ruokailu ja näyttelyyn tutustuminen  
13.15 – 14.00 Miesasiakkaan seksuaalineuvonta. ATH, seksuaalineuvoja Jaana Saarinen, TAYS  
14.00 – 14.30 Yhdistyksen vuosikokous ja kahvi  
14.30 – 16.30 **A: Mindfulness kivun helpottajana ja omahoidon tukena.** Teoria ja työpaja.  
tt, työnohjaaja, mindfulness ohjaaja Tuuli Mähönen, Resurssiverstas  
**B: Vatsanalueen arpikäsittely.** Teoria ja työpaja. TtM, ft OMT Maarit Keskinen, TAMK  
Työpajoista valitaan vain toinen.  
16.50 – 17.50 JoogaPilates. JP-kouluttaja, ft Merja Lindström  
18.00 Rantasauna, avantouinti ja iltapala

**Perjantai 8.2. Naisen kipu ja uusin tutkittu tieto**

- 08.30 – 8.40 Tervetuloa ja ryhmiin jakautuminen.  
08.45 – 10.45 Teoria ja Työpajat A ja B (**samat kuin torstaina**). Työpajoista valitaan vain toinen.  
11.00 – 12.00 Ruokailu, huoneiden luovutus ja näyttelyyn tutustuminen  
12.00 – 13.00 Endometriooosi ja sen hoito. LT Pia Suvitie, TYKS  
13.00 Kahvi ja keskustelua  
13.15 – 14.15 Paikallinen kosketukseen liittyvä vulvodynia ja hoito. LT Päivi Tommola, AAVA  
14.15 – 15.15 Vulvodynian ja sen hoidon tietämys. TtT seksuaaliterapeutti, ft Minna Törnävä, TAYS.  
15.15 – 15.30 Päivien yhteenveto. Hallituksen väki.

Koulutus on tarkoitettu jäsenille (vuoden 2018 jäsenmaksu). 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>
	<b>Jäsenet</b>	<b>Jäsenet</b>	<b>Ei-jäsenet</b>
<b>to - pe</b>	295€	345€	425€
<b>to</b>	195€	225€	260€
<b>pe</b>	195€	225€	260€

Koulutusmaksu sisältää ruokailut. Luentolyhennelmät ovat tulostettavissa noin viikkoa aiemmin.

Sitovat ilmoittautumiset 15.11.2018 klo 11.30 alkaen Pelvicus ry:n Internet-sivujen ilmoittautumiskaavakkeen kautta.

<https://goo.gl/forms/fA2NljhYX9Hchavz2>

Molempiin päiviin osallistuvat jaetaan automaattisesti työpajoihin. Mikäli osallistut vain toiseen päivää, valitse ilmoittautumisen yhteydessä mieleisesi työpaja. Majoituksesta osallistuja hankkii itse, esimerkiksi Varalasta:

<https://varala.fi/tietoa-varalasta/majoitus/>

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

## Suomen lantionpohjan fysioterapeutit ry vuosikokouksen esityslista

Aika ja paikka: 7.2.2019, klo 14.00, Varalan Urheiluopisto, Varalasal, Tampere  
Kokouksen koollekutsuja: Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n hallitus

1. Kokouksen avaus.
2. Kokouksen järjestäytyminen  
– puheenjohtajan, sihteerin, pöytäkirjantarkastajien ja ääntenlaskijoiden valinta
3. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Esityslistan hyväksyminen
5. Vuosikertomuksen 2018 hyväksyminen
6. a. Tuloslaskelman 1.1.–31.12.2018 ja taseen 31.12.2018 esittäminen ja  
b. Tilinpäätöksen vahvistaminen tilinpäätöskertomuksen 2018 mukaisesti
7. Vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille tilivelvollisille
8. Hallituksen uusien jäsenten ja varajäsenten valinta erovuoroisten tilalle  
Erovuorossa ovat: Heidi Niemi, varajäsenenään Johanna Maunuksela sekä Miia Silventoinen, varajäsenenään Marjo-Riitta Salmi.
9. Toiminnantarkastajan valinta
10. Toimintasuunnitelman vahvistus vuodelle 2019
11. Yhdistyksen jäsenmaksun suuruuden vahvistaminen
12. Yhdistyksen talousarvion vahvistus vuodelle 2019
13. Muut yhdistystä koskevat asiat
14. Kokouksen päättäminen.



## Lantionpohjan manuaalinen käsittely ja sonopalpaatio (UÄ)

**Aika:** 6.4.2019 lauantai 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, kestoltaan 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 rektaalaisesti

**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: <https://goo.gl/forms/E0PgBzgleWkoxi7J2>

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. 5.3.2019 jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitamme koko koulutuksen hinnan. Äkillisistä sairastapauksista vaadimme lääkärintodistuksen.



# FysioNova

Työhuone vapautuu Käpylässä!

Haemme lantionpohjan toimintahäiriöiden kuntoutukseen erikoistunutta fysioterapeuttia tiimiimme!

Ota rohkeasti yhteyttä, jotta voimme kertoa lisää.

Sini Seppälä / [sinikrista.seppala@gmail.com](mailto:sinikrista.seppala@gmail.com) / 040 041 5567

[www.fysionova.fi](http://www.fysionova.fi)

Mäkelänkatu 91, Helsinki

