

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsentiedote

PELVICUS 3/2014

15.9.2014

www.pelvicus.fi



Tiedote: Minna Törnävä

Kuvat: Vuokko Jernfors

SYKSY, SADONKORJUUN AIKAA

Syksy on ollut ja on koulutuksentäyteistä aikaa lantionpohjan aiheiden saralta. Seuratessani eri koulutusilmoituksia useat tahot järjestivät tai järjestävät erikoisalaamme liittyviä koulutuksia, kuten: Professio, Suomen kontinenssiklubi, Suomen terveystieteiden instituutti, Fysi ja tietenkin meidän yhdistys. Katso ohjelmat koulutusilmoituksista ja linkkivinkeistä.

Alkuvuoden Pelvicus-päivien ohjelma on upea. Viimevuoden facia-päivää pyydettiin käytännön läheisempänä kokonaisuutena ja hallitus sen meille järjesti – KIITOS, tätä meikäläinen odottaa sormet syyhyten! Perjantain teemana on kipu, selkä ja lantionpohja... yhtälö, joka tuo haasteita asiakkaan fysioterapiaan. Ex-puheenjohtajana ja ex-hallituksen jäsenenä on mukava kahdeksan vuoden jälkeen osallistua koulutukseen, jota ei ole ollut järjestämässä.

Yhdistyksemme suljettu facebook-sivustomme on ollut kovassa käytössä. Sieltä on moni saanut ”lähitukea” askarruttavissa potilas-, laite- ja muihin työhömmme liittyvissä ongelmissa. Voit pyytää lupaa päästä Pelvicus-ryhmään <https://www.facebook.com/groups/172384866128877/?fref=ts> linkin kautta. Tietojasi verrataan jäsenrekisteriin ennen ryhmään hyväksymistä. Itse olen ollut ehkä liiankin hanakka vastaamaan kysymyksiin tai antamaan mielipidettäni, mutta nyt lupaan rauhoittua. Jäin nimittäin opintovapaalle seitsemäksi kuukaudeksi ja huomioni keskittyy enemmän opintoihini. Kärsin siis ikuisen opiskelijan syndroomasta. Lähikollegani evästivät minua ihanalla mietelmällä, jonka haluan jakaa myös teille, sillä harvapa meistä ei tietoa ja oppia hae asiakkaidemme ja itsemme vuoksi.

”En ole vielä perillä, mutta olen pidemmällä kuin eilen”

Ihanaa syksyä kollegat, hallituksen puolesta Minna Törnävä.



KOULUTUKSIA

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n peruskoulutus

Aika: 8.11.2014 klo 10.00–16.30

Paikka: Terveystalo Kamppi Fysio, Runeberginkatu 5 B 10 krs, Helsinki

Kouluttajat: fysioterapeutit, seksuaalineuvojat Anu Parantainen ja Johanna Koppinen

10.00–12.00 Lantionpohjan anatomia ja tehtävät

- Lantionpohjaa rasittavat tekijät
- Lantionpohjan toimintahäiriöt – pääpaino virtsankarkailun arvioinnissa ja hoidossa

12.00–12.30 Välipalatauko ja keskustelua

12.30–15.30 Lantionpohjan toimintahäiriöiden hoito fysioterapian keinoin (käytäntö)

- biopalaute
- elektrostimulaatio
- eriytyneet ja toiminnalliset harjoitteet

15.30–16.30 Asiakasesimerkkejä ja loppureflektio

Ilmoittautuminen 15.10 mennessä [johanna.koppinen\(at\)terveystalo.com](mailto:johanna.koppinen(at)terveystalo.com)

Koulutus on ensisijaisesti jäsenille (järjestetään vähintään 10, enintään 15 hlölle)

Hinta yhdistyksen jäsenille: 110 euroa sisältäen kahvin ja 135 euroa sisältäen elektrodin ja kahvin

Hinta ei-jäsenille: 160 euroa sisältäen kahvin ja 185 euroa sisältäen elektrodin ja kahvin. Lounas on omakustanteine. Eväätkin voi ottaa, keittiö löytyy.

Lantionpohjan manuaalinen käsittely ja lantionpohjan sonopalpaatio (UÄ)

Aika: 15.11.2014, klo 09.00-16.00

Paikka: TAYS, Z1-talo, 1. krs

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

Käytännön työpajoja on 4 kpl. Yhden työpajan kesto on noin 1,5 tuntia. Yhteen työpajaan otetaan 6 henkilöä, eli koulutuspäivään voi osallistua 24 henkilöä. Huomioithan, että manuaaliset harjoitukset tehdään toinen toisillemme, palpoinnukkeja yhdistys ei omista.

Työpaja 1. Lantionpohjan lihasvoiman arviointi palpoiden, ft Miia Silventoinen

Työpaja 2. Lantionpohjan trigger point release (TPR) käsittely vaginaalisesti, ft Anu Parantainen

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

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

Sitovat ilmoittautumiset 24.10.2014 mennessä: [miia.silventoinen\(at\)pshp.fi](mailto:miia.silventoinen(at)pshp.fi)

Hinta yhdistyksen jäsenille: 150 euroa edellyttäen että koulutuspaikat täyttyvät.

Lounas 60min: omakustanteinen sairaala- alueella. Myös omien eväiden syöntimahdollisuus.

Pelvicus-päivät 5.-6.2.2015 Varalan urheiluopisto

Torstai 5.2. Fasciapäivä

- 09.00 Ilmoittautuminen
09.20 Tervetuloa, päivän puheenjohtaja
09.30- 10.45 Kuinka gynekologiset leikkaukset voivat vaikuttaa lantionpohjan anatomiaan ja toimintaan. ayl. Gynekologi Kirsi Kuismanen, Tays.
10.45–11.45 Vatsakapselin ja lantionalueen fascia, Ft-OMT Maarit Keskinen TEORIA

11.45–12.30 Ruokailu ja näyttelyyn tutustuminen

12.30-17.15 TYÖPAJAT 12.30–14.45 ja 14.30- 17.15

(Valitse näistä kaksi ilmoittautumislomakkeeseen!)

1. Vatsakapselin ja lantion alueen fasciakäsittely, ft-OMT Maarit Keskinen:
2. Pilates rullan käytöstä- fascia näkökulma, Pilatesopettaja ja -kouluttaja, Second Generation Pilates Teacher, ft. Marjo Rask
3. Kinesioiteippaus. ft Kaisa Kataja:

17.15–18.00 Saunajumppa ft Anu Parantainen

18.15 Rantasauna ja iltapala



Perjantai 6.2 Kipu, selkä ja lantionpohja

- 08.30–09.45 Kivun psykologiaa, kipupsykologi Sanna Maijala
09.45–11.00 Lantionpohjan kipu ja selkäongelmat fysioterapiassa, ft

11.00–12.00 Ruokailu ja huoneiden luovutus

- 12.00 Vuosikokous ja kahvi
12.45–13.15 Marita Karppisen apurahapalaute, Somatic koulutus
13.15–13.45 Johanna Koppisen apurahapalaute, Seksuaalisuus fysioterapiassa
13.45–15.00 Selkä ja lantionpohja, Fysiatri, Dosentti Markku Kankaanpää
15.00- 15.30 Päivien yhteenveto ja loppukeskustelu

Koulutus on tarkoitettu jäsenille, mutta jos 15.12 jälkeen paikkoja jää vapaaksi voivat ei-jäsenet osallistua koulutukseen. Max hlömäärä torstaille on 60 ja perjantaille 70. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin. Ilmoittautumiset 1.10.2014 alkaen: <http://www.pelvicus.fi/koulutukseen.html>

HINTA:	15.12 mennessä	15.12 jälkeen	
	Jäsenet	Jäsenet	Ei-jäsenet
	to-pe 255€	305€	385€
	to 155€	180€	220€
	pe 125€	150€	200€

Majoittumisen osallistuja järjestää itse, esim. Varalan Pelvicus-kiintiöstä.

LUENTOLYHENNELMÄT eivät ole enää vihkona vaan sähköisenä versiona yhdistyksen sivuilla.

LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIAAN LIITTYVIÄ LINKKEJÄ

Jäseniltämme on tullut useita linkkivinkkejä. Tutustukaa alla oleviin linkkeihin:

Vertaistukea ja informaatiota

<http://www.kuivuus.fi/viimeisimmatartikkelit/artyneet-limakalvot-ja-virtsavaivat/>

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00118

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00092

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00013

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00014

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli= uut15795

<http://vdopas.com/>

Ohjauksen työkaluja

<http://leipätiedotus.fi/testit>

<http://www.selkakanava.fi/>

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

http://www.ukkinstituutti.fi/palvelut_ja_tuotteet/videot_ja_liikuntaohjeet

Seksuaaliterveyden apuvälineitä

http://www.adameve.fi/product_catalog.php?c=22

<http://www.amoa.fi/index.php/amo-aqua-panthenol-hoitava-ja-kosteuttava-liukuvoide-50-ml>

<http://www.pedihealth.fi/product/show/13/raskaus-synnytys-ja-naistentaudit/626/dilataattori-femmax>

http://www.verkkosivuapteekki.fi/epages/JamsanApteekki.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/JamsanApteekki/Products/Dilatointisauva1

Raskauden ja synnytyksen jälkeisiin lantioarenkaan ongelmiin

<http://www.anatomytrains.com/news/2014/07/15/q-linea-alba-separation/>

<http://babybellybelt.com/> → Saa suomesta www.mefysiitiimi.fi

<http://www.babyjoy.fi/>

<http://www.theseus.fi/handle/10024/53798>

Lantionpohjan fysioterapiavälineitä (EMG, sähköt, elektrodit, koulutukset)

<http://www.fysiostore.fi/index.php?id=1>

<http://kauppa.megaemg.com/category/2/emg-tuotteet>

<http://www.kuntoplassi.fi/>

<http://www.physiopirkkometsoola.fi/>

<http://www.polentia.fi/index.php?si=verkkokauppa&kategoria=Laitemyynti>

<http://www.saga.fi/spatech/>

www.sportmedical.fi

www.win-health.com

Koulutuksia ja konferensseja

http://www.fysi.fi/images/liitteet/2014/lantionpohja_jatkokoulutus_OHJELMA_24.-25.11.2014.pdf

<http://www.ics.org/2014/programme/programmehighlights>

<http://www.ioptwh.org/>



MIELENKIINTOINEN ARTIKKELI

Pelvic Floor Muscle Training Included in a Pregnancy Exercise Program is Effective in Primary Prevention of Urinary Incontinence: A Randomized Controlled Trial, By Mireia Pelaez ym. 2014. Universitarian Hospital of Fuenlabrada, Madrid, Spain, Neurourology and Urodynamics 33:67- 71.

Raskauden aikaiseen ryhmäliikuntaohjelmaan sisällytetty lantionpohjanlihasten harjoittelu on tehokasta ensisijaista virtsankarkailun ehkäisyä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntatunnin aikana ohjatun lantionpohjan lihasten harjoittelun tehokkuutta virtsankarkailun ehkäisemiseksi raskauden aikana. Osallistujia oli 169, jotka arvottiin joko liikunta- tai kontrolliryhmiin. Kontrolliryhmiin osallistujat saivat normaalin kätilön suorittaman raskauden aikaisen ohjauksen ja tietoa lantionpohjanlihasten harjoittelusta mutta ei erityistä käytännön ohjausta.

Liikuntaryhmäläiset osallistuivat ohjattuun ryhmään 22 viikon aikana, 14- 36 raskausviikoilla. Ryhmä pidettiin kolme kertaa viikossa, a` 60 min normaalin liikuntatunnin tapaan sisältäen alkulämmittelyn, matalatehoisen aerobisen osuuden, lihaskunto-osuuden, lantionpohjanlihasten harjoitteluosuuden ja loppujäähdyttelyn jossa oli venyttelyä, rentoutumista tai hierontaa. Sykettä seurattiin Polarin sykemittareilla ja liikuntatunnin rasittavuutta Borgin asteikolla tavoitteena 12- 14, hieman rasittava tuntemus.

ESIMERKKEJÄ LANTIONPOHJAN LIHASTEN (LPL) HARJOITUKSISTA LIIKUNTARYHMIEN AIKANA:

Supista kaikki LPL sulkeaksesi ja nostaaksesi lantionpohjan aukkoja ylöspäin.

Supista LPL sisäänhengityksellä ja rentouta uloshengityksellä.

Supista LPL sisään - ja uloshengityksellä, rentoudu

Kuvittele lähentäväsi häpy – ja häntäluuta lähemmäs toisiaan supistamalla LPL tähän suuntaan.

Kuvittele lähentäväsi istuinkyhmyjä lähemmäs toisiaan supistamalla LPL tähän suuntaan.

Supista LPL 25 % maksimivoimasta, lisää 50 %:iin ja lopulta 100 %:iin, rentoudu

Kuvittele että emättimesi on hissi, joka nostaa taakkaa ylöspäin.

Koita supistaa vain virtsaputken aluetta, lisää supistukseen emättimen alue ja lopulta peräaukon alue. Rentoudu.

Koita supistaa vain peräaukon alue, lisää supistukseen emättimen alue ja lopulta virtsaputken alue. Rentoudu.

Supista LPL, yksi pitäen LPL supistuneina. Rentoudu.

Supista LPL erirytmisen musiikin tahtiin.

Supista LPL erilaisten vahvistavien liikkeiden aikana, esim. kyykkäykset.

Liikuntatunnit ohjasi liikunnanopettaja ja ohjelman alussa ryhmälle kerrottiin LPL anatomista ja toiminnasta sekä kuinka LPL harjoittelulla voidaan ehkäistä virtsan karkailua. Tarkempaa supistamiseen liittyvää yksilöohjausta tai lihasvoimamittauksia ei suoritettu ennen ryhmien aloittamista. Kaikkia ohjattiin tunnistamaan oikeaa lantionpohjalihasten toimintaa virtsasuihkun katkaisemisen, emättimen ja peräaukon koskettelun avulla sekä supistamista peilistä katsomalla. Harjoittelun tehokkuuden lisääntymistä varmistettiin aloittamalla kahdeksalla supistuksella, päätyen 100 supistukseen huomioiden nopeat ja hitaat supistukset. Ryhmäläisiä kehoitettiin suorittamaan 100 supistusta päivässä jaettuna eri sarjoihin ja ajankohtiin.

Raskausviikolla 36 liikunta- ja kontrolliryhmän tilanne analysoitiin. Ryhmien välillä oli tilastollisesti merkittävä ero. 95.2 %:lla liikuntaryhmäläisistä ei ollut virtsankarkailua kun vastaava luku kontrolliryhmäläisillä oli 60.7 %. Vähäistä, kerran viikossa tapahtuvaa virtsankarkailua oli 4.8 %:lla liikuntaryhmäläisistä. Kontrolliryhmässä karkailua oli sekä määrällisesti enemmän että useamman kerran viikossa.

Pohdintaa: Huomasitte varmaan että liikuntaryhmien vetäjinä toimivat liikunnanopettajat, ei fysioterapeutit. Bo ja Haakstad perustelivat asiaa ajan- ja rahansäästöllä sekä ehkä myös naisille motivoivampana tapana vahvistaa lantionpohjaa kun se tapahtuu ns. normaalin liikuntaryhmän osana, luontevasti? Naisia ohjattiin myös itse tunnistamaan oikeaoppista supistamista, ilmeisesti se myös kaikilta onnistui – oikein? Ehkä Suomessakin voisi liikuntaryhmien yhteydessä jakaa (kirjallisia?) ohjeita, kuinka tutustut lantionpohjan lihaksiisi ja supistat oikein? Liitin esimerkkejä liikuntaryhmien harjoitteista, ehkä saat niistä ideoita omaan LPL ohjaukseen!

Artikkelin suomensi meille Tuula Aho

