

# PELVICUS

*Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsentiedote*



## Tässä tiedotteessa:

Yhdistyksemme puheenjohtaja Minna osallistui Genevessä pidettyyn WCPT2019-kongressiin. Kongressikuulumiset ja tiivistelmä ajankohtaisista asioista maailmalta luettavissa tiedotteesta.

Viime vuonna yhdistyksen apurahan saanut Hanna Jokinen kertoo työstään ja sen kehittamisestä julkisella sektorilla Kangasalan terveyskeskuksessa.

Helmikuun Pelvicus-päivillä valittiin yhdistykselle uusi hallitus. Hallituksen jäseniin pääset tutustumaan tarkemmin tässä tiedotteessa.

Mukavia lukuhetkiä!

WCPT2019-  
KONGRESSI

LANTIONPOHJAN  
FYSIOTERAPIA  
TERVEYKESKUKSESSA

YHDISTYKSEN HALLITUS  
ESITTÄYTYY

KOULUTUSINFO

## Puheenjohtajan näppämistöltä

Istun juuri Geneven lentokentällä odottamassa lentoa kohti Suomea. Takana on nelipäiväinen WCPT:n konferenssi ja kansainvälisen järjestömme IOPTWH:n kokous. Konferenssi anti oli erittäin hyvä, sillä jokaiselle päivälle oli luento-, tutkimus- ja keskustelusessioita, jotka käsitelivät naisten ja miesten lantionpohjanterveyttä. Painotan saa terveyttä, sillä usea tutkimus kohdistui nimenomaan toimintahäiriöiden ennalta ehkäisyyn. Ennen konferenssia oli preworkshop-päivä, joka käsiteli lantionpohjan hyvinvointia ja liikuntaa. Tässä työpajassa keskityimme myös ultraäänitekniikkaa lantionpohjan ja vatsalihas erkauman kuvantamisessa. Teen yhteenvetdon pähkinäkuoressa tästä päivästä tähän tiedotteeseen.

Päätarkoitukseni oli olla yhdistyksemme ja Suomen edustajana IOPTWH:n (International Organization of Physical Therapy in Women Health) kokouksessa, joka järjestetään joka toinen vuosi. Joka neljäs vuosi on pääkokous, jossa käsitellään yhdistyksen talous ja toimintaa muuttavat asiat kuten esimerkiksi nimen vaihto, joka kansainväliselle yhdistyksellemme tapahtui tässä kokouksessa. Nimenvaihtoon liittyen organisaation edustajille lähetettiin kysely mitä nimen pitäisi ja ei pitäisi sisältää. Jokaisen jäsenmaan ehdotuksista valittiin kaksi nimeä, joista 65% äänienemmistöllä voitti International Organization of Physical Therapy in Pelvic and Women Health (IOPTWH). Lisäksi hallitus vaihtui ja uuden hallituksen puheenjohtajana on Melissa Davidson Uudesta Seelannista, varapuheenjohtajana Sonia Roa Chilestä, Sihteerinä Heather Pierce Australiasta, rahastonhoitajana Meena Sran Canadasta ja hallituksen jäsenenä Annelie Gutke Ruotsista. Todella hienoa, että saimme Scandinaavista verta hallitukseen.

Viimeisenä päivänä järjestettiin naisten terveyden verkostoitumistapahtuma, jossa Suomea edusti fysioterapeuttiopiskelija Virve Tavia Saimian ammattikorkeakoulusta ja minä. Virven kanssa kiersimme keskusteluareenoissa, joiden aiheina olivat täydennyskoulutus, raskauden ja synnytyksen jälkeinen fysioterapia, lantionpohjan verkkoleikkausten komplikaatioiden fysioterapia ja yleinen naisten terveys. Kuva, jossa olemme WCPT-kyllin takana, on verkostoitumistapahtuman osallistujat.

Moni kansainvälinen kollegamme on tulossa Göteborgiin International Continence Societyn (ICS) konferenssiin. Rohkaisen osallistumaan, nämä ovat kivoja tapahtumia. Meikäläisellä on siellä myös puheenvuoro. Tutustu ohjelmaan: <https://www.ics.org/2019>

Yhdistyksen apurahan sai Tiina Vanhakangas (Psykyfyysisen fysioterapian täydennyskoulutus, 200€), Marika Ståhl-Railila (Diana Leen The Pelvic Circle-koulutus Ruotsissa, 225€) ja Ulla Tapaninen (Akupunktiokoulutus 175€). Onnea! Seuraava apurahahaku on syksyllä.

Geneven terveisin, Minna





## Word Confederation Physical Therapist (WCPT) konferenssin Preworkshopin “Pelvic health: Sport & exercise” anti pähkinän kuoressa

### Kari Bo. Onko fyysinen aktiivisuus hyväksi vai pahaksi lantionpohjalle?

Aihetta selviteltiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla, mihin haettiin kaikki aihetta (N=52) koskevat tieteelliset tutkimusartikkelit vuoteen 2019. Tuloksena todettiin, että vatsanpaine on yhteydessä liikuntaan, joka kuitenkin vaihtelee eri liikuntalajien ja naisten välillä. Liikuntaa harrastavilla naisilla on yleisesti yhtä voimakas tai voimakkaampi lantionpohjan voima sekä suurempi levator ani lihas kuin liikuntaa harrastamattomilla naisilla. Huolimatta voimakkaammasta lihasvoimasta näillä naisilla ei ole suurempaa riskiä synnytystapahtuman pitkittymiseen tai synnytystraumoihin. Myöskään naisilla, jotka säännöllisesti harjoittelevat lantionpohjan lihaksia, ei vastaava riski esiinny. Virtsankarkailu on yleistä liikuntaa harrastavilla naisilla liittyen voimakas tehoisiin liikuntalajeihin. Näihin liikuntalajeihin saattaa myös liittyä lantionpohjan lihasten heikkoutta. Kevyen ja kohtalaisen tehon fyysinen aktiivisuus tutkimusten mukaan ehkäisee virtsankarkailua. Mutta näissä tutkimuksissa saattaa ilmetä tutkittavien valintaharha – harrastavatko naiset liikuntaa koska he ovat "kuivia" vai ovatko he "kuivia" koska he harrastavat liikuntaa?

### Patricia Mota. Diastasis recti abdominis (DRA)- suositeltavat harjoitukset ja mittaustapa.

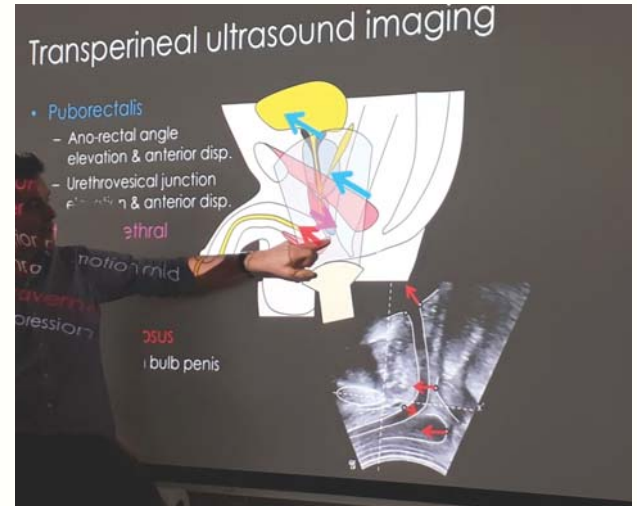
Tällä hetkellä on vähän todistettua näyttöä, miten vatsalihasalue käyttäytyy erilaisissa vatsalihasharjoituksissa raskauden aikana ja sen jälkeen. Selkeätä näyttöä ei myöskään ole millaiset vatsalihasharjoitukset olisivat turvallisia raskaus- ja synnytyksen jälkeisenä aikana. Perinteisesti DRA-harjoitteet perustuvat syvien vatsalihasien oikeaan aktivointijärjestykseen, niin ettei suorien vatsalihasien väli (IRD) leveene. Viimeisimpien tutkimusten mukaan on kuitenkin todettu, että poikittaisen vatsalihasien aktivaatio saattaisikin lisätä suorien vatsalihasien IRD väliä. Hengityksellä on myös suuri merkitys IDR:n käyttäytymisessä. Viime aikoina huomiota herättänyt Hypopressive-tekniikka ei tutkijan mukaan ole hyvä tekniikka DRA-asiakkaille, sillä kylkiluiden levittyminen aukaisee mekaanisesti IDR-väliä. Tärkeää harjoitteita ohjatessa kuitenkin on, että lineaarinen vatsanpaine saadaan aikaiseksi. On hyvä tiedostaa, että vatsanpainetta säädellään lihastoiminnalla ja sidekudosjännitteellä, ei sentti- tai millimetreillä. Asiakas saattaa saada aikaiseksi erittäin hyvän tension, vaikka suorien vatsalihasien väli olisikin 4 cm tai jopa yli. Luotettavin mittaustapa IRD väliä mitattaessa on transabdominaalinen UÄ. Tee mittaustavastasi standardi. Merkitse liukenemattomalla tussilla mitta-alue: 2cm navan yläpuolelle ja alapuolelle. Jos erkauma on laaja, merkitse myös 5cm navan yläpuolelle. Lepomittaus: Polvet 90 asteen kulmassa, selässä neutraali notko. Hengitys: Sisäänhengitys, uloshengitys, jonka jälkeen mittaus. Työmittaus: Sisäänhengitys, uloshengityksellä vatsalihasrutistus, jonka jälkeen mittaus. Jos DRA on yli 5cm, käytä panoraamamittausta. Mittauksen voit tehdä myös istuen ja seisten. Seisoma-asennossa potilas nojaa takareisillään hoitopöytänsä, ja mittaaja tukee mitattavan ristiluusta toisella kädellä, jottei vatsalihasiin tule ylimääräistä jännitettä mittaustilanteessa.



## Word Confederation Physical Therapist (WCPT) konferenssin Prewriteshopin "Pelvic health: Sport & exercise" anti pähkinän kuoressa

### Paul Hodges. Alustavia tutkimustuloksia miesten lantionpohjan harjoitteista.

Eturauhasen poiston jälkeen maksimaaliset lantionpohjan supistukset saattavat laskea rakonpohjaa, eli supistus on noston sijasta työnnön kaltainen. Suositeltavaa alustavien tutkimusten mukaan on aloittaa lantionpohjan lihasharjoittelu submaksimaalisilla harjoitteilla. Miesten lantionpohjan selektiivinen toiminnan mittaaminen onnistuu luotettavasti UÄ-avusteisesti transperineaalisesti. Transperineaalista mittausta voi toteuttaa makuu-, istuma- ja seisoma-asennossa. Hyötynä transperineaalisessa verrattuna transabdominaaliseen mittaustapaan on, että tällöin on mahdollista nähdä sekä levator- että cavernosuskerroksen työskentelytapa. Lihaskerrosten oikea-aikainen ja -suuntainen työskentely tapa tekee virtsaputken vertikaaliosaan eräänlaisen nipistyksen. (kts. kuva vierestä)



### Lantionpohjan terveys.

Konferenssin lantionpohjan terveyttä käsittelevissä sessioissa tuli selkeästi esille, että manuaalinen palpointi on tärkeä osa lantionpohjan fysioterapiaa. Sillä pystymme analysoimaan lihasvoimaa, -joustavuutta, -jäähmyyttä ja lihaksen reagointia sormen liikutteluun intravaginaalisesti tai – anaalisesti.

### Lantionpohjan täydennyskoulutus.

Suurimmassa osassa maailmaan lantionpohjan täydennyskoulutus on 1-2päivän koulutuksia. Tämä ei IOPTWHn verkostoitumis keskustelupaneelissa ole riittävä. Jokaisen maan tulisi pyrkiä luomaan pitkä täydennyskoulutus, joita tällä hetkellä on Alankomaissa, Australiassa ja vuodesta 2018 myös meillä Suomessa (TAMK). Koulutuskokonaisuudet eivät ole yhdistysten vastuulla, vaan ne korkeakoulut. Erikoisalayhdistysten on kuitenkin tärkeä olla konsultoimassa koulutuksen sisältöä ja tarjota asiantuntijakouluttaja-apua. Tämä on kuitenkin pitkántähtäimen suunnitelma jokaisessa jäsenmaassa.



## Lantionpohjan fysioterapia terveyskeskuksessa

Hanna Jokinen



Työskentelen äitiys- ja lantionpohjanfysioterapeuttina Kangasalan terveyskeskuksessa. Vastaan toiminnasta erikoisalallani yksin ja olen intensiivisesti kehittänyt toimintaa niissä puitteissa mihin yhden ihmisen osa-aikainen työpanos tällä erikoisalalla on mahdollista. En enää muista mistä kiinnostukseni aihepiiriin alkoi. Meillä on 80-luvulta ollut perhevalmennusta ensisynnyttäjille ja siinä 2h teoria/käytäntösuus fysioterapeutin pitämänä. Vuodesta 2007 tullessani taloon töihin, olen vetänyt näitä osuuksia ja tehnyt äitiysfysioterapiaa raskaana olevien ja synnyttäneiden kanssa. Vuonna 2012 liityin Pelvicukseen ja Pelvicus-päivillä 2013 syttyi into syventyä lantionpohjan fysioterapiaan. 2013 syksyllä olin työssä oppimassa 40h Tays:n lantionpohjan yksikössä ja sieltä saamani oppi sinetöi erikoisalani lopullisesti. Tämän jälkeen aloin kehittää omaa tietotaitoani sekä ajaa asiaa meidän tk:ssa läpi. Kehitystyö on lähtenyt omasta aktiivisuudestani ja innokkuudesta saada myös julkiselle puolelle lantionpohjan- ja äitiysfysioterapian tietotaitoa kaikkien kuntalaisten saataville.

Isossa terveyskeskuksessa asioiden kehittäminen on hidasta ja välillä aika haastavaa. Erikoisala on melko tuntematon muille ammattilaisille ja kaikkea toimintaa miettiessä saa kertoa alusta alkaen mistä on kyse. Byrokratian kiemurat eivät useinkaan ole pienen innokkaan kehittäjän puolella. Monenlaista on mahtunut näihin vuosiin ja pikkuhiljaa tieto on mennyt asiassa eteenpäin. Myös raha ratkaisee merkittävästi julkisella puolella eikä mitään potilasryhmää voi nostaa toisen ylitse.

Sitkeän toiminnan, oman yksikön esimiehen ja työkavereiden kouluttamisen, useiden moniammatillisten ja yksilön sisäisten palaverien, moniammatillisten koulutusten, sähköpostien, kirjojen, artikkeleiden ja käymieni koulutusten jälkeen homma on nytkähtänyt kivasti liikkeelle. Viime kesästä lähtien olen voinut tehdä palpaatiotutkimusta ja saimme vihdoin käyttööni EMG-laitteiston. Vuonna 2013 jaoin vastaanottohuoneen usean työkaverin kesken, huoneessa ei ollut lavuaaria ja aikataulutus oli tarkkaan suunniteltu. Nyt minulla on oma työhuone lavuaarilla, vessa käytävällä kohtalaisen lähellä huonetta sekä EMG-mittauslaitteisto, naisten lp-malli, kokoamani ohjauskansio potilaille, monenlaista jaettavaa materiaalia sekä seinillä aiheeseen liittyviä kuvia/artikkeleita.

Vuosien saatossa olen myös kehittänyt omaa tapaani toimia niin hyväksi kuin se tutkitun tiedon perusteella on mahdollista terveyskeskuksen resurssien puolesta toteuttaa. Tämä tarkoittaa keskimäärin 1-3 ohjanta-neuvontapainotteista käyntiä, ei manuaalista terapiaa eikä sarjahoitoja. Elektrodit potilaat saavat omaksi ja käytössäni on Neurotrac- kotihoitolaitteita sekä TENS- laitteita kotilainaan. Tärkein osa työtäni on ihmisten kohtaaminen ja heidän tarpeidensa sekä resurssiensa huomioiminen fysioterapeutin näkökulmasta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Lantionpohjan fysioterapia on herkkä alue ja monelle on helpottavaa huomata, miten pienillä asioilla voi olla merkittäviä vaikutuksia elämänlaadun ja toimintakyvyn kannalta.

Koen tekeväni erittäin tärkeää ja merkityksellistä työtä omalla erikoisalallani. Tästä paras kiitos on ihmisiltä saatu palaute. Lantionpohjan fysioterapian rinnalla ja lomittain olen kehittänyt myös äitiysfysioterapiaa terveyskeskuksessa yhteistyössä neuvolan kanssa. Molempien osa-alueiden kehitystyö jatkuu ja koen ettei näitä kahta erikoisalaa voi toisistaan erottaa vaan ne tukevat sujuvasti toisiaan. Uteliaasti seuraan koko ajan alan kehittymistä ja toivon jatkossa vielä laajempaa yhteistyötä eri paikoissa työskentelevien ammattilaisten kesken. Kiitos yhdistykselle saamastani apurahasta - terveyskeskuksen koulutusmäärärahojen turvin kouluttautuminen jäisi kovin vähäiseksi. Kehittyäkseni ja parhaan mahdollisen fysioterapian toteuttamiseksi koen jatkuvan kouluttautumisen sekä ajan tasalla pysymisen erityisen tärkeäksi.



## Pelvicus-päivät 6.-7.2.2020 Varalan urheiluopistolla Tampereella

### Alustavat aiheet:

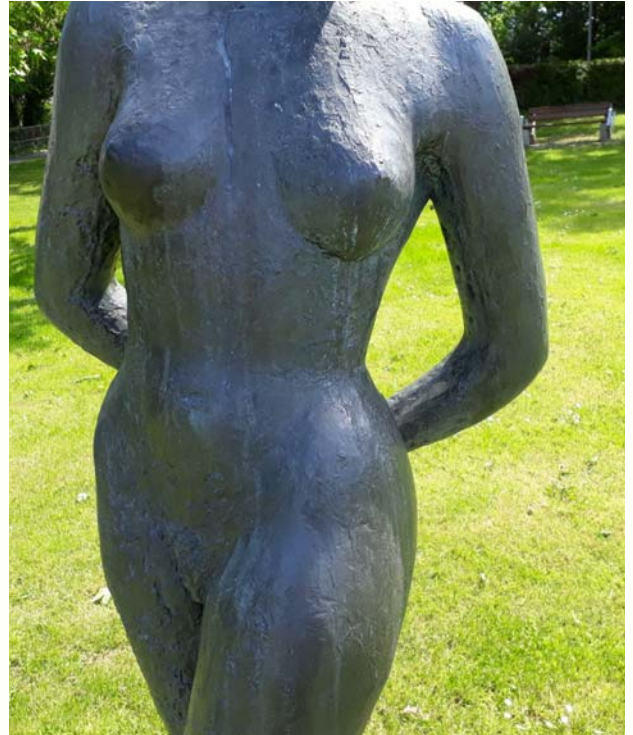
#### Lapset ja nuoret

- Lasten lantionpohjantointahäiriöt
- Pissa- ja kakkakoulu
- Lasten lantionpohjan fysioterapia
- Lasten psyykkisten oireiden heijastuminen lantionpohjan toimintahäiriöihin vai vice versa?
- HPV-rokote – kenelle, milloin ja miksi?

#### Pre-, on- ja postoperatiivinen näkökulma lantionpohjaan

- Eturauhassyöpöpotilaan laaturekisteri, THL
- Suolentuppeuman kirurginen hoito
- Sfinkter-ruptuurin hoitosuositus
- Lantionpohjan leikkausten pre- ja postoperatiivinen fysioterapia

Työpajat liittyvät päivän aiheisiin. Tarkka aikataulu ohjelmalle ilmestyy syksyn jäsentiedotteessa. Ilmoittautuminen Pelvicus-päiville avautuu marraskuussa.



## YHDISTYKSEN WWW-SIVUT

Yhdistyksen kotisivut osoitteessa: [www.pelvicus.fi](http://www.pelvicus.fi)  
Sivuille on lisätty upeaa materiaalia - käy katsomassa ja  
hyödynnä työssäsi!



Pelvicus myös Facebookissa!

## Suomen Kontinenssiklubi r.y.:n Syyskoulutuspäivä 2019

Aika: Perjantai, 27.9.2019, 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. Helsingin yliopiston lääketieteelliseltä tiedekunnalta anotaan koulutuspäivää teoreettiseksi kurssimuotoiseksi koulutukseksi kirurgian runkokoulutukseen sekä gynekologian, urologian, gastrokirurgian, yleiskirurgian, fysiatrian ja yleislääketieteen erikoisaloille.

Osallistumismaksu 100 €, joka sisältää lounaan ja kahvit, maksetaan 08.09.2019 mennessä tilille:

Maksun saaja: Suomen Kontinenssiklubi r.y., Y-tunnus 2780651-4.

Tilinumero: IBAN FI90 1773 3500 0036 42 BIC NDEAFIHH .

Viestikenttään on merkittävä osallistujan nimi ja ammattinimeke.

Maksu toimii ilmoittautumisena eikä erillistä vahvistusviestiä lähetetä.

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

08.00-08.30 Ilmoittautuminen ja kahvi+sämpylä  
 08.30-08.40 Avaus

LT Anna-Kaisa Pere

I sessio: Käytännön urodynamiaa  
 08.40-09.20 Kuka soveltuu ja miten potilaat valmistellaan urodynamiaan

pj LT Susanna Pasanen  
 Uroterapeutti Ulla Markkanen

09.20-10.00 Urodynamian virhelähteet  
 10.00-10.30 Kahvitauko ja tutustuminen näyttelyyn

Erl Ilkka Perttilä

II sessio:  
 10.30-11.10 Paine-flow:n tarve  
 11.10-11.50 UPPn mittaus naisilla  
 11.50-12.45 Lounas ja tutustuminen näyttelyyn

pj LT Anna-Kaisa Pere  
 Urologi Susanna Telenius  
 Dos Maarit Mentula

III sessio:  
 12.45-13.30 Anaali-inkontinenssi  
 13.30-14.00 Kahvitauko ja tutustuminen näyttelyyn

pj dos Pauliina Aukee  
 Dos Matti Kairaluoma

IV sessio:  
 14.30-14.55 Laatu-tiedon mittaaminen-THL pilotti

pj LT Eija Laurikainen  
 LT Otto Ettala

14.55-15.10 Hyvä lähete hoitotarvikejakeluun  
 15.10-15.20 Päätös

hoitotyön klin.as.tuntija Seija Salomaa  
 LT Anna-Kaisa Pere

## Lantionpohjan peruskoulutus

Aika: 4.-5.10.2019

Paikka: Turun AMK, ICT-talo, Joukahaisenkatu, luokka b2040

Kouluttajina Valpuri Seikkula ja Mari Camut

Kohderyhmä: Lounais-Suomen ja Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n jäsenet

Koulutuksen tarkoitus: antaa valmiudet perustasolla tutkia, hoitaa, sekä antaa ohjausta ja neuvontaa lantionpohjan toimintahäiriöissä. Sisällön pääpainotus on virtsankarkailun arvioinnissa ja hoidossa lantionpohjan fysioterapian keinoin.

Perjantai 4.10.

8:30-9 Orientaatio

9-10:30 Lantionpohjan anatomia, toiminta ja tehtävät, lantionpohjan fysioterapia

10:30–12 Rakon ja suolen toimintahäiriöt ja niitä kuormittavat tekijät, tautioppi

12–12:30 Lounas

12:30–14 TYÖPAJA Lantionpohjan alustava toiminnan tutkiminen ilman laitteita

14–14:15 Kahvi

14:15–15:45 TYÖPAJA Esitiedot, haastattelu, ohjaus ja neuvonta

15:45–16 Keskustelua, päivän päätös

Lauantai 5.10.

9-10:30 Lantionpohjan toiminta suhteessa muihin rakenteisiin

10:30–12 EMG teoriaa ja sähköoppi

12–12:30 Lounas

12:30–14 TYÖPAJA EMG ja biopalaute

14–14:15 Kahvi

14:15–15:45 TYÖPAJA Sähköstimulaatiot

15:45–16:00 Keskustelua, päivän päätös

Sitovat ilmoittautumiset 1.9.2019 mennessä:

Koulutus järjestetään minimissään 16 ja maksimissaan 22:lle henkilölle. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Hinta yhdistyksen (LSFT, Pelvicus) jäsenille: 400 euroa

Koulutushinta sisältää tarvittavat harjoitusvälineet.

Koulutukseen tulija maksaa osallistumismaksun ilmoittautumisen yhteydessä (myös verkkolaskutusmahdollisuus).

Ilmoittautuminen on sitova, osallistumismaksu palautetaan vain poikkeustapauksissa.

Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa <https://lsft.tapahtumiin.fi/fi/>

## APURAHAHAKU 2/2019

Vuoden 2019 toinen apurahahaku on syksyllä.

Lisätietoa myöhemmin jäsentiedotteessa!



## Pelvicuksen hallitus esittäytyy



### MINNA TÖRNÄVÄ

Toimin hallituksen puheenjohtajana. Koulutukseltani olen terveystieteiden tohtori, seksuaaliterapeutti (NACS) ja fysioterapeutti. Toimin apulaisosastonhoitajana TAYS:n Fysiatrian yksikössä. Post-Doc tutkimustani teen Tampereen yliopistolle ja se liittyy seksuaaliterveyteen. Tehtäviini kuuluu hallituksen ja vuosikokousten koollekutsuminen, kansallinen ja kansainvälinen yhteistyö, olen Suomen pääedustajana IOPTPWH:ssa. Vastuullani on myös Pelvicus-päivien ohjelmarungon suunnittelu sekä kouluttaminen yhdistyksessämme. Lantionpohjan fysioterapiassa ideologiani on näyttöön perustuva toiminta. Voimasanonni on: Älä koskaan kasva niin isoksi, ettetkö voisi esittää kysymyksiä. Älä koskaan tiedä niin paljon, ettetkö voisi oppia jotakin uutta. -Og Mandino-

### MIIA SILVENTOINEN

Toimin yhdistyksemme varapuheenjohtajana neljättä hallituskautta eli 7. vuosi menossa. Olen toiminut yhdistyksen kouluttajana useamman vuoden ajan. Hallinnoin perus- ja palpantikoulutusten ilmoittautumisia ja yhteydenottoja. Lisäksi vastuullani ovat internet-sivujen päivittäminen yhteistyössä Kuuman Kaminan Heidin kanssa. Teen aikuisten ja lasten lantionpohjan fysioterapiaa TAYS:ssa. Talossa olen ollut 12 vuotta. Neurologisen työtaustani puolesta minulle ohjautuu neurologisia potilaita ja teen myös seksuaalineuvontaa. Tällä hetkellä olen työnkierrossa syöpäosastolla. Hallitustyö on ollut antoisaa. Yhdessä hyvällä tiimityöllä päätämme asioita jäsenistön toiveita herkällä korvalla kuunnellen.



### MARITA KARPPINEN

Tehtävänäni hallituksessa on jäsenrekisterin ylläpito, jäsentiedotteen lähettäminen ja Pelvicus-sivujen terapeuttitietojen välittäminen nettisivujen päivittäjälle. Olen toiminut lantionpohjan fysioterapian alkeiskoulutuksen kouluttajana Pohjois-Suomessa. Olen mukana suunnittelemassa hallituksen kanssa vuosittaiset Pelvicus-päivät jäsenistön toiveiden mukaisesti. Toimin fysioterapiayrittäjänä Kajaanissa. Fysioterapiassa kiinnostukseni kohteeni on ihmisen kokonaisvaltainen eheytyminen faskiamanipulaation, pilates-tyyppisen harjoittelun, psykofyysisen fysioterapian ja seksuaaliterapian keinoin.



## Pelvicuksen hallitus esittäytyy

### LAURA TOLVILA

Aloitin yhdistyksemme hallituksessa vuonna 2016. Toimin koulutussihteerinä ja työnkuvaani kuuluu Pelvicus-päivien koordinointi sisältäen mm. osallistujien informoinnin sekä yhteistyön Varalan suuntaan. Lisäksi vastaan yhdistyksen sähköpostista yhdessä Heidin kanssa. Lantionpohjan fysioterapian parissa työskentelyn aloitin heti valmistumisen (2011) jälkeen. Viime vuoden lopulla valmistuin terveystieteiden maisteriksi ja gradussani tutkin fysioterapeuttien vulvodynian tietämystä. Työskentelen yrittäjänä Helsingissä.



### HEIDI NIEMI

Olen fysioterapeutti (2007), seksuaalineuvoja (2011) ja työfysioterapeutti (2017). Lantionpohjan asiat ovat olleet mukana heti alusta alkaen ja tulevat varmasti jatkossakin olemaan. Oma tavoitteeni on kohdata asiakas kokonaisvaltaisesti, asiakkaan omat voimavarat huomioon ottaen. Pelvicuksen hallituksessa olen ollut mukana vuodesta 2017 ja olen kokenut hallitustyön erittäin antoisana.

### LIISA MALMLUND

Yhdistyksen toiminnassa olen ollut jo monta vuotta. Hallituksessa erilaisia tehtäviä. Tällä hetkellä varajäsenenä ja hoidan yhdistyksen taloutta eli rahastonhoitajana. Toimin fysioterapeuttina Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin Hämeenlinnan yksikön fysiatrian polilla. Työnkuvaani kuuluvat tuki- ja liikuntaelinongelmaisten ja lantiontoimintahäiriöiden fysioterapia (naiset, miehet, lapset). Lantionpohjan fysioterapiaa olen tehnyt vuodesta 1993. Valmistumisesta lääkintävoimistelijaksi on kulunut 35 vuotta, huh! Hallituksessa toimiminen on erittäin antoisaa ja mukavaa. Kannustan rohkeasti mukaan. Ja vielä, olethan muistanut jäsenmaksusi!



## Esittelyssä IOPTWH- yhdyshenkilö ja jäsentiedotteen tekijä

### MARI CAMUT

Olen fysioterapeutti ja lantionpohjan fysioterapeutti. Teen töitä yksityisenä ammatinharjoittajana pääkaupunkiseudulla. Toimin myös Suomen jäsenedustajana International Organization of Physical Therapists in Women's Health (IOPTWH) -yhdistyksessä.



### VIRPI PELTOMAA

Aloitin yhdistyksen jäsentiedotteen tekijänä vuodenvaihteessa. Olen koulutukseltani fysioterapeutti (ylempi AMK) ja lisäksi olen kouluttautunut liikunta-alalle. Toimin päätyössäni terveyden edistämisen suunnittelijana ja opettajana vapaan sivistystyön parissa. Lisäksi teen äitiys- ja lantionpohjafysioterapiaa sekä pilatesohjausta ammatinharjoittajana.



## Jäsentiedotteen ilmestyminen ja materiaalit

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

Materiaalin voi lähettää vapaamuotoisesti fontista ja ulkoasusta riippumatta, doc - tai docx - muodossa, sähköpostiini [virpi.peltomaa@gmail.com](mailto:virpi.peltomaa@gmail.com). Kuvat jpg-muodossa. Vältäthän turhan suuria tiedostokokoja, kiitos.

Otamme tiedotteeseen mielellään vastaan lantionpohjaan liittyvistä näyttöön perustuvista artikkeleista referaatteja, johon on pähkinän kuoreen sisälletty tutkimuksen tarkoitus, tulos ja johtopäätökset. Referaatin pituus saisi olla ½ - max 1 sivu. Myös koulutus- ja kehittämistehtäväreferaatit kuvineen ovat tervetulleita. Mikäli ilmoituksesi tai mainoksesi on kaupallinen, maksaa se seuraavasti: ¼ sivu 25€, ½ sivu 50€ ja koko sivu 100€.

Ilmestymisaikataulu on loppuvuoden osalta seuraava:

3/2019 syyskuun alku, materiaali 15.8. mennessä

4/2019 joulukuun alku, materiaali 15.11. mennessä

*Rentouttavaa kesää!*



**MUISTILISTA!**

---

**SEURAAVA JÄSENTIEDOTE  
ILMESTYY SYYSKUUN  
ALUSSA**

---

**MATERIAALI 15.8.  
MENNESSÄ**

---