

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry

# PELVVICUS

Jäsentiedote 3 / 2023

● PUHEENJOHTAJAN  
NÄPPÄIMISTÖLTÄ

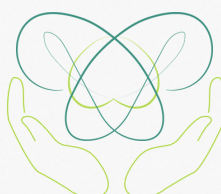
● KUTSU  
VUOSIKOKOUKSEEN

● TUNNELMIA  
JUHLAVUODEN  
KOULUTUKSESTA

● LASTEN JA NUORTEN  
ASIALLA

● RAPORTTI APURAHAN  
KÄYTTÄMISESTÄ

SUOMEN  
LANTIONPOHJAN  
FYSIOTERAPEUTIT



# Puheenjohtajan näppäimistöltä

## VALPURI SEIKKULA

Hei!

Pelvicuksen juhlavuosi on pitänyt sisällään lämpimiä kohtaamisia, juhlimista, oppimista ja osaamisen syventämistä isommalla ja pienemmällä porukalla kerrallaan. Jo vain tätä joukkoa passaa ihastella. Lakki päästä. Juhlavuosi on ollut myös oiva syy antaa enemmän jäsenillemme takaisin mm koulutusten ja huvien muodossa. Se on tuntunut toimivan hyvänä liimana jäsenten välillä ja madaltavan kynnystä spontaaniin keskusteluun oikeastaan mistä vaan. Voi varmaankin hyvällä tahdolla todeta, että tunnemme toisemme limakalvojamme myöten.

Yhdistyksemme yksi käyntikorteista, eli logomme on saanut uuden ulkomuodon. Edellinen palveli meitä ansiokkaasti. Nyt oli oivallinen aika saattaa tulille uusi tunnus – joka on myös nykyteknisesti siirrettävissä eri dokumentteihin ja pohjiin. ATK on joskus hiukan hankalaa, mutta älkäämme olko muutosten tukkeina, vaan koittakaamme ottaa niistä ilo ja hyöty irti. Jaa, mut kyl purnata tietty välil saa. Se on eri asia se.

Annika Lompola (Anique Lapland) Kittilästä on uuden logomme suunnitellut. Annika on tehnyt pitkän uran matkailun, brändäyksen, graafisen suunnittelun ja korujen tekemisen aloilla. Logoon toivoimme sukupuolineutraalin näkökulman, mutta lantion aihion piti tulla jollain tapaa näkyviin. Lopputuloksesta tuli mielestäni hieno ja antaa jokaisen nähdä siinä omia ulottuvuuksia. Logon myötä meille on kokeiluna tilattu erilaisia tuotteita markkinoinnillisessa mielessä, joita on tarkoitus jakaa yhteistyön lujittamiseksi ja lahjaksi. Ties vaikka joskus meillä olisi verkkokauppakin. Tapahtumiin ilmoittautumiseen tulemme jatkossa käyttämään ostettua Eventio -palvelua, joka tulee helpottamaan

hallituksen työskentelyä. Tämä koeponnistetaan vuosikokouksessa. Tulethan kuulolle tai paikalle.

Pääomaa on siis suomeksi pantu haisemaan tänä vuonna, mutta toisaalta, mitäpä sitä hilloamaan, käärinliinassa ei ole taskuja jne muita latteuksia. Mutta yhdistysmaailmassa voittoa tuottamattomana tahona rahaa ei oikein voikaan ylenpalttisesti jemmailla, jos siihen ei ole pitävää syytä. Aina ei ole tietysti ollut, millä mällätä, mutta nyt tilanne on sallinut kulutusta. Hyvä niin. Emme osta emmekä omista jäseniämme, mutta kyllä meitä nyt hyvänä voi joskus hiukan pitää. Eiksnä?

Armorikasta syntymäjuhlaa itse kullekin säädylle!

Viekkaukella ja vääryydellä,  
Herodes



'Love Rat' By Banksy

# KUTSU

## Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n vuosikokoukseen

3.2.2024 klo 10–12



Kokous pidetään hybridinä, joten voit osallistua joko Teamsilla tai tulemalla paikan päälle Turkuun: Hotelli Radisson Blue, Linnankatu 32 20100 Turku. Paikan päälle tuleville tarjolla välipalaa ja kahvit. Hotellilla opastus kokoustilaan.

Ilmoittautuminen 20.1.2024 klo 18:00 mennessä Evention kautta sähköpostiisi tulleella linkillä.

**Kokouksen jälkeen yhdistys tarjoaa luennon aiheesta:**

**Unentaidot**, luennoitsijana unettomuusterapeutti Anna-Mari Aronen

Lämpimästi tervetuloa paikan päälle ja langoille!

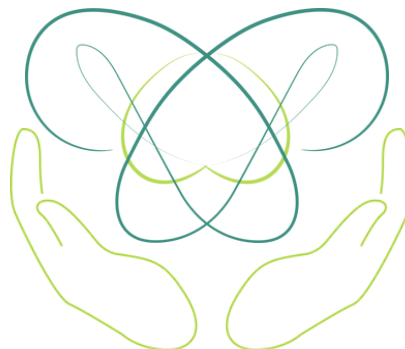
Hallituksen puolesta,

*Valpuri Seikkula, pj.*

*Psst! Huomasitko jo yhdistyksen uuden logon?*

SUOMEN

LANTIONPOHJAN  
FYSIOTERAPEUTIT



# Juhlavuoden koulutus ja pikkujoulut

HELI ALAVA

Lauantaina 9.12. parisenkymmentä yhdistyksemme innokasta jäsentä kokoontui Turussa kouluttautumaan naisten laskeuma- ja virtsankarkailuoireen äärellä. Koulutuksen aluksi lanseerattiin yhdistyksemme 30-vuotis juhluvuoden kunniaksi teetetty uusi logo sekä jaettiin osallistujille uudella logolla varustettuja markkinointituotteita. Uusi logo otettiin ihastuneena vastaan ja koimme, että juhluvuoden kunniaksi tehty uudistus oli onnistunut.

Koulutusosuudessa kuultiin Reetta Lähderinteen kattava teoriaosuus lantionpohjan laskeuman fysioterapiasta. Oireita aiheuttavia laskeumia on 5-10 % naisista, joten vastaanottoillamme emme voi välttyä asiakkailta, joilla eriasteisia laskeumia on diagnosoitu. Aiheesta on kuitenkin vähän koulutusta ollut tarjolla ja osallistujien nimikierroksen yhteydessä tuotiinkin useamman osallistujan osalta esille aiheen tärkeys.

Teoriaosuuden jälkeen saimme konkreettisesti harjoitella laskeuman tutkimista sekä urethrarenkaiden että laskeumakuutioiden asettamista paikoilleen yhdistyksen puheenjohtajana tunnetun Valpuri Seikkulan toimiessa käytännön osuuden opettajana. PediHealthilta yhdistyksen ostamat uretrarenkaan ja laskeumakuutioiden sovitukset pääsivät heti testaukseen ja totesimme, että niiden hankinta oli ollut järkevä satsaus mahdollistaen nyt tämänkaltaisen koulutuksen. Koulutuksessa opimme, kuinka tärkeää on arvioida ja kokeilla eri kokoisia renkaita ja kuutioita oikean koon löytämiseksi ja kuinka toistot tuovat varmuutta tekemiseen.

Laskeuman ja ponnistusvirtsankarkailun diagnosoimi lääkäri ja pysyvämmiin paikoilleen jätettävän laskeumarenkaan sovituksen ja käyttöönoton suorittaa gynekologi. Lantionpohjan kuntoutukseen perehtyneet fysioterapeutit ovat kuitenkin yksi



ammattiryhmä uroterapeuttien rinnalla, jotka pystyvät ns. aktiivikäytössä olevien eli yöksi poistettavia uretrarenkaiden ja laskeumakuutioiden käytön ohjaamaan, muun konservatiivisen kuntoutuksen ohessa. Koulutuksessa olleet ainakin tietävät aiheesta ja laskeuman sekä ponnistusvirtsa- ja karkailun apuvälineistä paljon enemmän kuin ennen koulutusta ja osaavat ohjata asiakkaita aiheen tiimoilta.

Illalla suuntasimme Turun kaupunginteatterin ravintolatilaa nimeltään Viides näyttämö, jossa kolmen ruokalajin illallisen ohessa meille esiintyi improvisaatioryhmä Läsnäolopakko esityksellään Suhdesoppa. Esiityksen aluksi eivät näyttelijäkään tienneet että kuka saa kenetkin ja miten tarina kasvattaa heidän roolihahmojaan. Yleisö pääsi vaikuttamaan tarinan kehittymiseen ja ei varmaan

tullut yllätyksenä, että eräs roolihahmo päätyi olemaan ammatiltaan fysioterapeutti. Oikein ihana ja innokas fysioterapeutti olikin, mielellään teippaili revähtäneitä pohjelijaksia.

Syvällisiä keskusteluja, naurua, oivaltamisen iloa ja uuden oppimista oli tämäkin tapahtuma täynnä niin kuin aina jäsenistömme kokoontuessa koulutuspäivän tiimoilla yhteen. Jatkoa pikkujouluille ja yhden päivän yhteen aiheeseen keskittyvään koulutukseen tuli useammankin osallistujan toiveissa esille. Erityistoiveena hallitusta evästettiin siten, että pikkujoulujen pitopaikka tulee olla muualla kuin Tampereella, että tamperelaisetkin jäsenet pääsevät välillä kotoa poistumaan.

Järjestävän tahon puolesta,  
*Heli Alava*



# Lasten ja nuorten asialla

ALIISA LAHTI

Suurin osa lapsista oppii säätämään rakon ja suolen toimintaa noin 3–4-vuoden iässä. Alakouluikäisillä satunnaiset tahattomat karkailuvaivat ovat kuitenkin osa normaalia kehitystä. Jopa 20 % 5–18-vuotiaista lapsista ja nuorista kärsii erilaista rakon ja suolen toimintahäiriöistä, ja oireet kuormittavat sekä lasta että lasta hoitavia aikuisia. Tyypillisesti rakon ja suolen toimintahäiriöt väistyvät kasvun aikana, mutta osalla vaivat jatkuvat aikuisuuteen saakka ja kasvuiässä ilmenneet ongelmat voivat heijastua myöhempään elämään esimerkiksi lantionpohjan toimintahäiriöinä.

Mikäli rakon tai suolen toiminnassa ilmenee kasvuiässä pulmia, kuten kastelua tai ummetusta, tapahtuu hoito ensisijaisesti perusterveydenhuollossa ja uroterapeutin vastaanotolla. Toisinaan tarvitaan moniammatillisen tiimin apua, johon myös fysioterapeutti tuo oman alansa osaamista. Kasvuiässä voi ilmetä rakon ja suolen toimintahäiriöiden lisäksi myös lantion alueen kipuja, joissa lantionpohjan kuntoutukseen perehtynyt fysioterapeutti voi auttaa.

Suomen Lantionpohjan fysioterapeutit ry ja Lasten Fysioterapia ry on kahdesti järjestänyt yhteistyökoulutuksena lasten ja nuorten lantionpohjan fysioterapian peruskoulutuksen. Molemmilla kerroilla osallistujista noin puolet on ollut lantionpohjan fysioterapeutteja ja puolet lasten fysioterapeutteja, mikä on rikastuttanut koulusta osallistujien jakaessa toisilleen ja kouluttajille pohdintojaan ja osaamistaan. Ilahduttavasti osallistujia on ollut kattavasti ympäri Suomea. Ensimmäisen koulutuksen aikana luotiin Facebook-ryhmä ”Lasten lp-fyssarit”, jonne ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet fysioterapeutit. Laitetaan osaaminen kiertämään lasten ja nuorten parhaaksi!



# Lantionpohjan oireiden ennaltaehkäisyä yli erikoistumisrajojen

## RAPORTTI APURAHAN KÄYTÖSTÄ TUULI LUHTALAMPI

Tänä vuonna Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n hallitus osoitti apurahan lantionpohjan fysioterapian mahdollisuuksien innovatiiviseen kehittämiseen erikoisalana, verkostoitumiseen ja kansainväliseen yhteistyöhön. Minulle myönnettiin apurahaa 600 euroa verkkopohjaisen koulutuksen luomiseen.

Halusin lähteä tuomaan lantionpohjan hyvinvoinnin perusteiden ymmärrystä laajemmin fysioterapeuttien ja lajivalmentajien tietoisuuteen. Fysioterapeuttien ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa on valtavasti toimijoita, joilla ei ole edes perustietoa lantionpohjan huomioimiseen urheilussa.

Jatkokouluttautuminen on hintavaa ja koulutukset rahoitetaan erityisesti yksityisellä sektorilla omakustanteisesti.

Tätä taustaa vasten on ymmärrettävää, että koulutusbudjetti käytetään omaan erikoistumisalaan.

Lantionpohjan merkityksen ja toiminnan ymmärtäminen syventäisi ja toisi näkökulmaa kaikille terapeuteille erikoistumisalasta riippumatta. Terapeuttien laajempi ymmärrys tästä kehon "risteyskohdasta" lisäisi asiakkaiden kuntoutumisprosessin kokonaisvaltaisuutta ja todennäköisyyttä onnistuneeseen terapiaprosessiin oli kyse sitten esimerkiksi neurologisista asiakkaista, tule-puolesta tai työfysioterapiasta.

Apurahalla lähdimme luomaan verkkopohjaista koulutuskokonaisuutta lantionpohjan optimaalisen toiminnan, toimintahäiriöiden ymmärtämisen ja lantionpohjan fysioterapian perusteista. Koulutuksissa panostetaan erityisesti lantionpohjan oireiden ennaltaehkäisyyn. Ensimmäisenä työstettäväksi verkkokoulutukseksi valikoitui "urheilijat ja lantionpohja". Kouluttajana toimii mm. Anu Parantainen, jolla on kymmenien vuosien kokemus niin asiakastyöstä kuin kouluttamisesta.

Koulutuksen on tarkoitus olla kustannuksiltaan lähikoulutuksia huomattavasti edullisempi, jotta myös muilla erikoisaloilla toimivat tekijät pystyisivät investoimaan osaamisensa kehittämiseen. Tarkoituksena on saada koulutuksen pariin erityisesti niitä terveydenhuollon ammattilaisia, jotka ovat vastavalmistuneita tai perehtyneet muuhun erikoisalaan. Jotta ennaltaehkäisevä vaikutus olisi mahdollisimman kattavaa, on koulutus suunnattu myös fyysiikka- ja lajivalmentajille, jotka tekevät treenien ohjelmointia.

Tietoisuuden kasvattaminen lantionpohjan toimintahäiriöistä ja optimaalisen toiminnan tukemisesta auttaisi näitä ammattilaisia omassa erityisosaamisessaan sekä tunnistamaan tilanteita, joissa asiakas kannattaa ohjata lantionpohjan fysioterapiaan erikoistuneen ammattilaisen luo. Tämä tarjoaa urheilijalle mahdollisuuden olla lajin parissa pidempään ja yhtäjaksoisemmin.

Koulutusmateriaali on tällä hetkellä työn alla ja sitä testataan urheilijoista (trampoliinivoimistelijat) koostuvan pilottiryhmän kanssa alkuvuodesta 2024. Tarkoituksena on luoda materiaali, joka on suoraan sovellettavissa urheilijan ohjaamiseen. Apuraha kohdennetaan osittain verkkoalustan luomiseen sekä kouluttajan palkkioon. Apuraha on merkittävä tuki innovatiivisen koulutustavan testaamisessa.

# 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  
maaliskuussa 2024**

### 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.