

## **Fysioterapeutin puolto Erityisryhmien liikuntakorttia varten**

Olen toiminut fysioterapeuttina vuodesta 1989. Tällä hetkellä teen töitä Coronaria Fysioterapiassa täällä Päijät-Hämeen alueella. Olen työurani aikana toiminut monen asiakkaan allasterapian toteuttajana Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen piirissä oleville. Myös toimiessani kuntoutuslaitoksessa (alkuun Lahden kuntoutuskeskus, Validia ja lopuksi Verven kuntoutuskeskuksessa) olen sekä ohjannut yksilöllisesti että ryhmässä allasterapiaa erikuntoisille asiakkaille ja myös heidän läheisille.

Allasterapia kuntoutusmuotona on tavoitteellista ja toimintakykyä edistävää kuntoutusta. Olen nähnyt suurta hyötyä vedessä liikkumisesta fyysisellä tasolla mutta myös henkisellä tasolla, kun ihminen pystyy monella tavalla paremmin liikkumaan vedessä vähemmällä esim. kivulla. Vedessä liikkuessa liike muuttuu ja monet liikkeet onnistuvat helpommin vedessä kuin ns. kuivalla maalla. Myös liikkeitä, jotka eivät onnistu kuivalla maalla voivat onnistua vedessä, veden ominaisuuksia hyväksi käyttäen. Näin ollen vedessä liikkuminen lisää pystyvyyttä arjessa selviytymisessä ja siinä koetaan onnistumisen kokemuksia. Lisäksi uimahallissa käyminen lisää sosiaalista osallisuutta, kun voi keskustella muiden ihmisten kanssa.

Vesi/uimahalli on useimmille ihmisille miellyttävä harjoitteluympäristö, joka mahdollistaa itsenäisempää toimintaa veden antaman tuen avulla. Vesi lievittää usein myös kipuja, lievittää jäykkyyttä ja veden hydrostaattinen paine lievittää turvotusta.

Kaikilla ihmisillä, jolla on toimintakyvyssä rajoitusta ei ole mahdollista saada ohjattua allasterapia kuntoutusmuotona. Moni kuitenkin käy säännöllisesti uimahallissa tai haluaisi käydä mutta ei pysty esim. taloudellisesta näkökulmasta siinä käymään. Myös osa asiakkaista, jotka ovat saaneet allasterapiaa, oppinut siinä sopivia liikkeitä voisivat jatkaa omatoimista harjoittelua itsenäisesti terapian loputtua.

Erityisryhmien liikuntakortin myöntämistä vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille omaehtoiseen uintiin ja vedessä harjoitteluun olisi ehdottoman tärkeätä. Erityisen tärkeätä olisi kortti heille, joilla on pysyvän pitkäaikaissairauden tai vamman aiheuttama merkittävä toimintakyvyn rajoite. Kaupungin tarjoamiin erityisliikuntaryhmiin osallistuminen on monille vaikeata tai mahdotonta aikataulu tai fyysisten rajoitteiden vuoksi. Oman avustajan tai läheisen kanssa pystyisi menemään milloin vain. Jolloin henkilön yksilöllisen tarpeet voi huomioida päiväkohtaisen toimintakyvyn mukaisesti. Niitä ei pystytä huomioimaan erityisryhmien vuorojen aikana.

Erityisryhmien tarjonta on mahdollista vain silloin kun henkilön toimintakyky on sellainen, ettei edellytä toisen henkilön läsnäoloa ja yksilöllisten tarpeiden huomioimista. Erityisliikuntakortin avulla tämä mahdollistuu. Mikäli erityisliikuntakorttia ei ole se asettaa pitkäaikaiset sairaudet ja vammaiset henkilöt

eriarvoiseen asemaan suhteessa toisiinsa. Samat asiat kohdentuvat kuntosaliharjoittelussa.

Kortin avulla pystyttäisiin ylläpitämään ihmisten toimintakykyä ja tukea itsenäistä selviytymistä arjessa. Kortti olisi kustannustehokas "lääke" pitkällä aikavälillä.

Kortin käytönottamista Lahden alueella suosittelen erityisen lämpimästi.

Lahdessa 15.4.2024



Lilian Nieminen

Fysioterapeutti (AMK), erikoistunut erityisesti neurologiseen ja psykofyysiseen fysioterapiaan

[Lilian.nieminen@coronaria.fi](mailto:Lilian.nieminen@coronaria.fi)

044-4676594