



ENTISTÄ VAHVEMPI

Loukkaantuneiden urheilijoiden kokemuk-
sia psykofyysisestä fysioterapiasta

Ilkka Pärmäkoski

Kehittämistehtävä
Joulukuu 2015
Psykofyysisen fysioterapian
erikoistumisopinnot

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

ILKKA PÄRMÄKOSKI:

Entistä vahvempi

Loukkaantuneiden urheilijoiden kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiasta

Kehittämistehtävä 38 sivua, joista liitteitä 4 sivua

Joulukuu 2015

Urheilussa yksilö joutuu toistuvasti kovaan fyysiseen ja psyykkiseen paineeseen, mikä puolestaan altistaa myös urheiluvammoille ja erilaisille sairauksille. Loukkaantuminen vaikuttaa aina kokonaisvaltaisesti urheilijaan, sillä se voi katkaista urheilijan uran hetkessä. Kuntoutumisprosessi voi olla pitkä ja haastava, eikä urheilija aina pääse samalle tasolle, jolla oli ennen loukkaantumista. Tilanne voi johtaa erilaisiin psyykkisiin oireisiin, jotka voivat vaikuttaa myös urheilijan uraan tai koko elämään. Urheilijalle itselleen ongelman ymmärtäminen ja sen hallinta voivat olla haasteellista ja keinot niiden ratkaisemiseksi voivat olla vähissä. Tällöin urheilijalla tulisi olla mahdollisuus monipuoliseen kuntoutukseen, jossa huomioidaan fyysisen vamman lisäksi psyykkiset voimavarat.

Kehittämistehtäväni tarkoitus oli selvittää loukkaantuneiden urheilijoiden kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiasta ja miten he hyötyivät siitä omissa kuntoutumisissaan. Kehittämistyön tulokset koottiin kyselylomakkeiden, haastatteluiden ja omien havaintojeni pohjalta. Kehittämistehtäväni tavoitteena oli lisäksi selvittää psykofyysisen fysioterapian käyttömahdollisuuksia urheilussa.

Urheilijoiden kokemukset psykofyysisestä fysioterapiasta olivat myönteisiä. Urheilijoiden fyysiset ja psyykkiset oireet helpottuivat fysioterapian edetessä. Tämä näkyi urheilijoiden kohdalla kehon asentojen avoimuutena, liikkeiden rentoutumisena ja hengityksen vapautumisena. Fysioterapia antoi urheilijoille uskoa, luottamusta ja motivaatiota kuntoutumiseen. Psykofyysisen fysioterapian käyttömahdollisuuksia urheilussa ovat urheilijan voimavarojen lisääntyminen ja psyykkisten oireiden lievittyminen. Psykofyysisellä fysioterapialla oli positiivista vaikutusta urheilijan kuntoutumiseen.

Asiasanat: Urheilijan loukkaantuminen, psykofyysinen fysioterapia, kehomieli

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Psychophysical Physiotherapy Specialization studies

ILKKA PÄRMÄKOSKI

Stronger than before
Experiences of injured athletes of psychophysical physiotherapy

Development project 38 pages, appendices 4 pages
December 2015

Competitive sports put athletes under constant physical and mental pressure which exposes them to injuries and different types of diseases. Injuries affect athletes comprehensively as it may break off their career instantly. Rehabilitation process may be long and challenging and not always the athlete is back at the level they were before injury. This may also lead to several mental symptoms which affect the career and whole life of the athlete. Athletes themselves often do not possess the tools to understand and control this situation and therefore solving the puzzle is found very challenging. Hence, athletes should have a possibility to take part in a rehabilitation in which not only the physical injury is treated but also the mental resources are taken into account.

This development project looks into the experiences of injured athletes when participating psychophysical physiotherapy and how they benefit this approach. The results are gathered with questionnaires, interviews and observations. The development project also aims at clarifying the possibilities to use psychophysical physiotherapy in competitive sports.

The experiences of athletes were positive. Physical and mental symptoms of the athletes were eased off during the observation period. The improvements were shown as more open body posture, more relaxed movements and release of breath. It also offered athletes belief, faith and motivation in the rehabilitation process. The use of psychophysical physiotherapy in competitive sports enables growth of athletes' mental resources as well as eases off the physical symptoms. And it can be concluded that this approach had positive affects on athlete's rehabilitation process as a whole.

Key words: Athlete's injury, psychophysical physiotherapy, bodymind

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	URHEILIJAN LOUKKAANTUMINEN.....	7
	2.1 Loukkaantuminen vaikuttaa kehoon ja mieleen	7
	2.2 Loukkaantumisten vaikutukset urheilijan identiteettiin.....	8
	2.3 Urheilijan sairastuminen	9
	2.4 Psykologiset tekijät loukkaantumisen taustalla	9
	2.5 Yksilöllinen ja kokonaisvaltainen kuntoutuminen	10
3	PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA OSANA URHEILIJAN KUNTOUTUMISPROSESSIA.....	12
	3.1 Kohtaaminen	13
	3.2 Vertaistuki.....	13
	3.3 Kehomieli.....	14
	3.4 Kehotietoisuus	15
	3.5 Hengitys	16
	3.6 Kosketus.....	18
4	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
5	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	20
	5.1 Tehtävän suunnittelu	20
	5.2 Osallistujat	20
	5.3 Kehittämistehtävän toteutus.....	21
	5.4 Aineistonkeruu.....	21
	5.5 Yksilö- ja ryhmäfyysioterapiakertojen sisällöt	22
6	TULOKSET	24
	6.1 Koettu terveydentila ja jaksaminen.....	24
	6.2 Uni ja rentoutuminen	25
	6.3 Hengitys	26
	6.4 Kehotietoisuus	27
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	29
8	LOPPUSANAT	32
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	35
	Liite 1. Suostumuslomake	35
	Liite 2. Kyselylomake	36

1 JOHDANTO

Urheilu vaatii urheilijalta uskallusta yrittää sekä innostumista ja jaksamista joka päivä. Taustalla on intohimo tehdä sitä mitä rakastaa ja mitä parhaiten osaa. Huipulla urheileminen on antoisaa, mutta myös kuluttavaa. Usein urheilun, koulun ja työn yhdistäminen lisää urheilijan kokonaiskuormitusta. Huipulla pärjääminen vaatii vahvaa sitoutumista ympäri vuoden. Se pitää sisällään urheilemisen iloa, voittamisen riemua, mutta myös pettymyksen tuottamaa surua. Urheilu antaa suuria positiivisia tunteita, mutta pettymysten myötä myös yhtä suuria negatiivisia tunteita. Näitä negatiivisia tunteita voivat aiheuttaa esimerkiksi toistuvat ja vakavat loukkaantumiset sekä kuntoutumisprosessin hidastuminen tai urheilu-uran päättymisen. Nämä tekijät voivat aiheuttaa urheilijoille psyykkisiä oireita, esimerkiksi stressiä, ahdistusta, unettomuutta tai masennusta. Osa urheilijoista voi tarvita ulkopuolista apua, tukea ja ohjausta erilaisissa tilanteissa.

Olen vasta ymmärtänyt, kuinka suuri merkitys kehomielellä on urheiluun ja koko ihmisen elämään. Samalla olen tajunnut, kuinka helposti me länsimaalaisessa kulttuurissa erotamme nämä sanat toisistaan. Vaikka emme sitä kulttuurissamme tiedosta, niin keho ja mieli ovat jatkuvasti läsnä ja vuorovaikutuksessa keskenään. Emme useinkaan ole tietoisia omasta kehostamme tai sen liikkeistä. Monissa tapauksissa esimerkiksi riittää, että urheilija on vain fyysisesti läsnä harjoituksissa, jolloin urheilija on myös alttiimpi loukkaantumiselle. Aistimukset suuntautuvat yleensä ulospäin, eikä kehon sisäistä tilaa, viestejä tai tunteita kuunnella. Keho ”vain on”, liikkuen automaattisesti itsestään kohti kulloistakin päämääräänsä. Etenkin urheilussa tämä näkyy usein jatkuvana suorittamisena kohti yhä hurjempia tavoitteita omaa kehoa kuuntelematta. Tilanne voi johtaa urheilijan kohdalla fyysisiin ongelmiin, mutta pahimmillaan myös psyykkisiin oireisiin. Ongelmaan on onneksi jo hieman havahduttu.

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli selvittää kolmen loukkaantuneen urheilijan kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiasta sekä millaista hyötyä he saivat siitä omissa kuntoutumisprosesseissaan. Kaikilla kolmella urheilijalla on taustalla vakavampi urheiluvamma, joka on johtanut eriasteisesti myös psyykkisiin oireisiin. Kuntoutumisprosessi on osallistujilla eri vaiheissa. Urheilijoilla on psyykkisinä oireina ollut muun muassa ahdistusta, pelkoa, masennusta, univaikeuksia ja kipua. Kehittämistyön tavoitteena on selvittää psykofyysisen fysioterapian käyttömahdollisuuksia huippu-urheilussa.

Kehittämistehtävän teoriaosiossa kerron, kuinka kokonaisvaltaisesti loukkaantuminen vaikuttaa urheiliijaan sekä millä eri tavoin psykofyysinen fysioterapia voi auttaa urheiliijaa omassa kuntoutumisprosessissa. Psykofyysisen fysioterapian perustana on psykofyysinen eli ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Fysioterapiassa ovat käytössä kaikki perinteiset fysioterapiamenetelmät, mutta keskeistä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen, toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. Lisäksi koen kehittämistehtävässä erityisen tärkeäksi urheilijoiden yksilöllisen kohtaamisen, vertaistuen mahdollisuuden, pysähtymisen loukkaantumisen äärelle sekä kehomielen harjoittamisen.

Kaikkein oleellisinta on, että urheilija ymmärtää olevansa arvokas muutenkin elämässä. Asian ymmärtämistä sekä hyväksymistä tavoittelen loukkaantuneiden urheilijoiden kanssa kehittämistehtävässäni.

2 URHEILIJAN LOUKKAANTUMINEN

2.1 Loukkaantuminen vaikuttaa kehoon ja mieleen

Lähes kaikki urheilijat saavat urheiluvamman jossain vaiheessa uraansa. (Arvinen-Barrow, M. 2013, 33.) Loukkaantuminen vaikuttaa aina kokonaisvaltaisesti urheilijaan, sillä se voi katkaista urheilijan kauden tai uran hetkessä. Kuntoutumisprosessi voi olla pitkä ja haastava, eikä urheilija aina pääse samalle tasolle, jolla oli ennen loukkaantumista. Tilanne voi johtaa erilaisiin psyykkisiin oireisiin, jotka voivat vaikuttaa myös urheilijan uraan tai koko elämään. Menetyksessä on joka tapauksessa suuri ja harva urheilija selviytyy loukkaantumisesta yksin. Näissä tilanteissa urheilijalla tulisi olla mahdollisuus monipuoliseen kuntoutukseen, jossa huomioidaan fyysisen vamman lisäksi myös psyykinen jaksaminen. Lisäksi valmentajan, seuran ja tarvittaessa lajiliiton osoittama tuki ovat erityisen tärkeitä urheilijalle loukkaantumisen aikana. Näiden yhteydenottojen avulla urheilijalle jää tunne, että hän on tärkeä ja hänestä välitetään. Oman tukiverkon ja eri tukitoimien avulla urheilija saa motivaatiota ja uskoa toipumiseensa. (Kaski 2006, 214.)

Loukkaantuminen herättää monesti negatiivisia tunteita, esimerkiksi surua, tuskaa, ahdistusta ja vihaa. Lisäksi valitettavan usein kuntoutuminen jää odotettua huonommaksi, tai pahimmillaan puolittiehen. Näin ollen riski vamman uusiutumiseen, pahenemiseen tai uuteen vammaan on suuri. Urheilijan vamma voi myös vaikuttaa ja rajoittaa hänen elämänsä urheilu-uran jälkeen. Loukkaantumisen myötä urheilija voi myös ahdistua tai masentua. Pahinta loukkaantumistilanteissa on se, että urheilija jää yksin vammansa kanssa ja se vaikuttaa eri tavoilla hänen muuhun elämäänsä. (Kaski 2006, 214.)

Urheilupsykologi Tiina Röningin mukaan on luonnollista, että loukkaantuminen koettelee urheilijan psyykkistä jaksamista. Loukkaantumisen jälkeen urheilija kokee sekä psyykkistä että fyysistä stressiä. Huolestuneisuus ja murehtiminen saavat aikaan negatiivisia tunteita. Tämä puolestaan aiheuttaa elimistössä fyysisen vasteen: stressihormoneita erittyy, sydämen syketaajuus ja verenpaine nousevat. Ihminen jää helposti negatiivisten ajatusten noidankehään, josta on vaikea päästä pois yksin. Urheilija tarvitsee rohkaisua ja tukea tunteiden läpi elämiseen. (Röning 2015.)

2.2 Loukkaantumisten vaikutukset urheilijan identiteettiin

Urheilupsykologi Tiina Röningin mukaan urheilijan psyykettä koetellaan erityisen paljon silloin, kun vammasta toipuminen pitkittyy. Pitkittyneeseen loukkaantumiseen voi liittyä sosiaalisten suhteiden muuttumista, syömishäiriöitä, painonnousua, itsetunto-ongelmia, ahdistuneisuutta ja masentumista. Käsittelemätön kriisi voi muodostua traumaksi, jolloin loukkaantuminen alkaa muokata urheilijan identiteettiä negatiivisesti. Tärkeätä on kuitenkin muistaa, että koettelemukset ja kriisit kuuluvat elämään ja selviytymiskyky kehittyy vastoinkäymisissä. Kriisin läpikäyminen voi myös vahvistaa urheilijan identiteettiä. (Röning 2015.)

Saman toteaa myös erikoislääkäri Aki Hintsa. Hänen mukaansa kyse on usein juuri identiteettikriisistä urheilijan kohdalla. Toistuvat ja vakavat loukkaantumiset sekä kuntoutumisprosessin hidaskäynninen tai urheilu-uran päättyminen voivat aiheuttaa urheilijoille psyykkisiä oireita. Edellä mainitut asiat voivat johtaa pitkittyessään erilaisiin sairauksiin, mielenterveysongelmiin ja päihteiden käyttöön. Monen urheilijan identiteetti on perustunut pelkästään urheilemiseen, eli elämä on pyörinyt täysin oman lajin ympärillä ja se on määritellyt kaiken elämässä. Urheilun vuoksi joutuu olemaan paljon poissa kotoa, tekemään vaikeita valintoja sekä laiminlyömään perhe-elämää, opiskelua, työtä ja ystäviä. (Saari 2015, 88.)

Loukkaantumisen aikana tai urheilu-uran jälkeen moni putoaa ikään kuin tyhjän päälle. Päivittäinen ohjelma ja rytmi häviävät elämästä, ei ole enää tiivistä työyhteisöä, sosiaalista verkostoa tai pelien antamaa adrenaliinia ja voittamisesta seurannutta mielihyvää. Jostain pitäisi saada uudestaan kiinni, löytää uusi tavoite ja uutta sisältöä elämään. Tämä on monelle urheilijalle suuri haaste. Moni urheilija määrittelee itsensä saavutusten kautta, mikä aiheuttaa helposti identiteettiongelman. Päinvastaisesti kestävyysjuoksija Haile Gebrselassie osasi suhtautua juuri oikein urheiluun. Vaikka hän oli omistanut koko elämänsä juoksemiselle ja menestynyt erinomaisesti, niin silti kyseessä oli vain urheilu. Hailen vahva identiteetti perustui moneen eri arvoon. Hänen arvomaailmassaan perhe, ystävät ja oma työ olivat vähintään yhtä tärkeitä kuin menestys urheilussa ja nämä auttoivat pettymysten käsittelyissä. Elämä jatkui yhden osa-alueen kriisistä huolimatta. (Saari 2015, 88–90.)

2.3 Urheilijan sairastuminen

Loukkaantumisen lisäksi urheiluun voi liittyä myös riskejä eri sairauksiin. Urheilu ei välttämättä suojele eri sairauksilta, vaikka hyvä toimintakyky on yhteydessä terveyteen. Yleisiä ilmiöitä urheilussa ovat muun muassa ylikuormitus, ylikuntoisuus ja syömishäiriöt. Nämä tekijät voivat vahingoittaa urheilu-uraa tai koko elämää. Urheilussa tulisi pohtia eri keinoja ennaltaehkäistä urheiluun liittyviä sairauksia sekä tukea niiden urheilijoiden kuntoutumista, jotka sairastuvat. (Kaski 2006, 214.)

Urheilussa yksilö joutuu toistuvasti kovaan fyysiseen ja psykologiseen paineeseen, mikä puolestaan altistaa myös urheiluvammoille sekä eri sairauksille. Urheilussa asetetaan helposti hurjia tavoitteita, joita kohti mennään yleensä kehoa kuuntelematta. Moni urheilija kuormittaa itseänsä liikaa. Tämän lisäksi urheilu ei välttämättä tuo urheilijalle enää iloa, vaan on päinvastoin rasite, joka tulee suorittaa päivittäin. Pitkällä tähtäimellä urheilijan motivaatio hiipuu ja uupumisen myötä urheilijalla voi esiintyä erilaisia mielen terveyden ongelmia. Usein urheilija tai valmentaja eivät huomaa tätä ongelmaa, vaan urheilijan keho reagoi siihen myöhemmin. Kun urheilija uupuu, hänen kehonsa ei jaksakaan enää. Tällöin jokin osa ihmisestä tekee totaalisen pysähdyksen. Sen myötä urheilija oppii kantapään kautta, mikä on hänelle itselleen optimaalinen kuormitus- ja rasiustaso. Mielen ja kehon sairastuminen ovat vakavia kriisejä urheilijalle. Näissä tilanteissa urheilija tarvitsee tukea ja ohjausta. Toipuminen vie aikaa, mutta nämä koettelemukset voivat opettaa urheilijalle paljon ihmisyydestä ja elämästä ylipäättäen. (Kaski 2006, 214.)

2.4 Psykologiset tekijät loukkaantumisen taustalla

Apulaisprofessori Monna Arvinen-Barrow (2013) kirjoittaa *Liikunta & Tiede* lehdessä, että urheiluvamman synnyn ja kuntoutumisen taustalla on monia psykologia tekijöitä. Tänä päivänä yhä useammalla loukkaantuneella urheilijalla on hyvä mahdollisuus toipua vammaa edeltävälle kunto- ja suoritustasolle. Valitettavan usein kuntoutuminen jää kuitenkin odotettua heikommaksi, koska kuntoutussuunnitelmaa laadittaessa ei oteta huomioon urheilijan psykososiaalisia ja fyysisiä tekijöitä. Vamman hoito pitäisi olla kokonaisvaltaista, koska loukkaantuminen vaikuttaa muun muassa urheilijan itseluottamukseen, itsetuntoon ja identiteettiin. (Arvinen-Barrow, M. 2013, 33–36.)

Psykologisten tekijöiden merkitys urheiluvammojen synnyssä, kuntoutuksessa sekä paluussa takaisin harjoitteluun on kasvanut huomattavasti viime vuosikymmenten aikana. Kuten kappaleessa 2.3 todetaan, urheilija on jatkuvasti kovassa fyysisessä ja psykologisessa paineessa, mikä herkästi altistaa myös urheiluvammoille ja eri sairauksille. Urheilija voi kokea monin eri tavoin loukkaantumisen, mutta yleensä vammasta tulee stressitekijä. Urheilijat reagoivat vammaan ja kuntoutukseen kolmella tasolla: kognitiivisella tilannearviolla, tunnereaktioilla sekä käyttäytymisen tasolla. Nämä reaktiot vaikuttavat toinen toisiinsa. Lisäksi on todettu, että monet henkilö- ja tilannekohtaiset tekijät (muun muassa vamman vakavuus ja sijainti, urheilijan persoonallisuus, kilpailutaso ja käytössä olevat tukijoukot) vaikuttavan loukkaantumisen käsittelyyn. Kuntoutumisen lopputulokseen vaikuttavat fyysinen harjoittelu, mutta myös mitä urheilija ajattelee ja tuntee loukkaantumisen aikana. (Arvinen-Barrow, M. 2013, 33–36.)

Urheiluvamman sattuessa mielessä pyörii pelkkiä negatiivisia asioita, jotka vaikuttavat urheilijan minäkuvaan ja itsetuntoon. Urheilija voi kokea loukkaantumisen aikana turhautumista, stressiä, ahdistusta, masentuneisuutta, yksinäisyyttä sekä pelkoa. Loukkaantuminen luo urheilijalle uuden tilanteen, jossa urheilijan on pakko muokata käyttäytymis- ja ajattelumallejaan, jotka vaikuttavat urheilijan tunnetiloihin ja vammasta paranemiseen. (Arvinen-Barrow, M. 2013, 33–36.)

2.5 Yksilöllinen ja kokonaisvaltainen kuntoutuminen

Yksi vaikuttavimmista tekijöistä urheiluvammasta kuntoutumisessa on kuntoutussuunnitelman noudattaminen. Lisäksi sosiaalinen tuki on erityisen tärkeää loukkaantumisen aikana. Perheen, ystävien, valmentajien, joukkuekavereiden sekä kuntoutustiimin merkitys on myös tärkeässä osassa kuntoutuksen eri vaiheissa. Yhteenvedona voidaan sanoa, että parhaiten vammasta kuntoutuvat urheilijat ovat yleensä positiivisia, hallitsevat mahdolliset stressi- ja ahdistustilat ja noudattavat kuntoutussuunnitelmaa tarkasti. Lisäksi Monna Arvinen-Barrowsin (2013) mukaan systemaattisilla psykologisilla interventioilla voidaan vähentää urheilijan loukkaantumisriskiä, nopeuttaa kuntoutumisprosessia sekä vahvistaa urheilijan tunnetta siitä, että he itse vaikuttavat kuntoutumiseen. Tämä voi kasvattaa urheilijan motivaatiota kuntoutussuunnitelman noudattamiseen ja parantaa keskinäistä kommunikaatiota urheilijan tuki- ja asiantuntijaverkoston välillä.

Edellä mainitut asiat voivat urheilijaa ymmärtämään urheiluvamman laadun, vakavuuden sekä kuntoutuksen merkityksen paremmin. (Arvinen-Barrow, M. 2013, 33-36.)

Urheiluvammojen kuntoutuksen aikana urheilupsykologiassa yleisesti käytettyjä interventiomenetelmiä ovat tavoitteenasettelu, hengitys- ja rentoutustekniikat sekä mielikuvaharjoittelu. Systemaattinen tavoitteenasettelu auttaa urheilijaa ymmärtämään vammansa laatua ja kuntoutusprosessia paremmin sekä lieventää turhautumisen, stressin ja ahdistuksen tunteita. Lisäksi systemaattinen tavoitteenasettelu voi palauttaa urheilijalle tunteen elämäntilanteensa hallitsemisesta. Tavoitteita tulisi asettaa kuntoutusprosessin kaikille osa-alueille. Näitä osa-alueita ovat fyysiset tavoitteet (liikkuvuus, voima, tasapaino, kestävyys, koordinaatio), psykologiset tavoitteet (motivaatio, itseluottamus ja varmuus, keskittyminen, ahdistus- ja pelkotilojen säätely, kivunsietokyky), suoritustavoitteet (tekninen ja taktinen kehitys, yleinen fyysinen harjoittelu, peruskuntoon palaaminen sekä psyykinen harjoittelu), sekä elämäntapaa koskevat tavoitteet (unen määrä, ravitsemus, päihdeaineiden käyttö, ihmissuhdeasiat, sekä mahdolliset koulu- tai työhaasteet). (Arvinen-Barrow, M. 2013, 33–36.)

Loukkaantumisesta kuntoutuvan urheilijan tukena tulisi toimia usean eri alan ammattilaisia. Monna-Arvinen Barrow (2013) ehdottaa, että loukkaantumisen sattuessa urheilijalla pitäisi olla tukena ensisijainen ja toissijainen huoltotiimi. Ensisijaiseen huoltotiimiin kuuluvat lääkäri ja fysioterapeutti. He ovat erittäin tärkeässä asemassa fyysisen vamman kuntoutuksessa, mutta myös vamman psykologisten seurausten käsittelyssä. Lääkärit ja fysioterapeutit ovat yleensä ensimmäiset ammattilaiset, joiden kanssa urheilija on kontaktissa sekä usein myös itse loukkaantumishetkellä. Tuolloin urheilijalla kipu, tuska ja hämmennys ovat pahimmillaan. Toissijainen tiimi koostuu urheilupsykologista, ravintoterapeutista, kuntovalmentajasta, valmentajasta, joukkueovereista sekä urheilijan läheisistä. Monipuolisen tiimin avulla urheilija tutustuu holistiseen tapaan lähestyä loukkaantumista. Vamman syntyä ei voida tarkastella ainoastaan fysiologian ja biomekaniikan näkökulmasta, vaan on myös kiinnitettävä huomiota urheilijan psykologisiin tekijöihin. Monipuolisen hoitotiimin käyttö lisää myös kommunikaatiota urheilijan ja häntä hoitavien ammattilaisten välillä. Tämä vähentää urheilijan epä tietoisuutta, stressiä ja ahdistustiloja loukkaantumisesta, joka vaikuttaa urheilijan hyvinvointiin ja kuntoutumiseen. (Arvinen-Barrow, M. 2013, 33–36.)

3 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA OSANA URHEILIJAN KUNTOUTUMISPROSESSIA

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka perustana on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Siihen ovat vahvasti vaikuttaneet norjalainen ja ruotsalainen fysioterapiaosaaminen. Psykofyysinen fysioterapia on lähestymistapa, jolla pyritään vahvistamaan ja tukemaan ihmisen liikkumis- ja toimintakykyä sekä voimavaroja mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Lähtökohtana on ajatus siitä, että keho ja mieli ovat yhdessä kokonaisuus, toimien vuorovaikutuksessa keskenään myös ympäristön kanssa. Keskeistä asiakkaiden kanssa työskentelyssä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tunteet vaikuttavat mieleen, toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 265-266; Psyfy 2015.)

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen ja työskentelyssä pyritään ohjaamaan asiakasta kehollisuuden kokemiseen ja tuntemiseen, sekä sitä kautta sen hyväksymiseen. Psykofyysisen fysioterapian menetelmiä ovat esimerkiksi hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, liikeharjoitteet, rentoutusmenetelmät, pehmytkudoskäsittelyt sekä harjoitukset vuorovaikutuksen vahvistamiseksi. Fysioterapiassa olennaisia tekijöitä ovat hengitys, asentojen sekä liikkeiden nostamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten merkitys. Kehoa ja mieltä havainnoitaessa voidaan tulla tietoiseksi kehon reaktioista eri tunnetiloissa. Psykofyysinen fysioterapia on nimenomaan lähestymistapa, jolle on ominaista ihmisen kohtaaminen hänen tilanteeseensa katsomatta. Fysioterapian arvioinnissa merkittävintä on asiakkaan oma kokemus muutoksista itsessään sekä elämänhallinnan kehittymisestä. Psykofyysisen fysioterapian menetelmillä pyritään lisäämään ihmisen itsetuntemusta, kehontietoisuutta ja -tuntemusta, rentoutumista, stressinhallintaa, kehon- ja mielenhallintaa ja vuorovaikutustaitoja. (Talvitie ym. 2006, 266, 275; Psyfy 2015). Seuraavaksi avaan kehittämistyössä käyttämiäni menetelmiä.

3.1 Kohtaaminen

Psykofyysisessä fysioterapiassa tärkeintä on kohdata urheilija yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tärkeimpiä kohtaamisen elementtejä ovat muun muassa kiinnostus, empatia, kunnioitus ja herkkyyys urheilijaa kohtaan. Psykofyysisessä fysioterapiassa terapeutin vuorovaikutus- ja läsnäolotaidot ovat merkittävä osa luottamuksellista terapiasuhdetta ja edellytys onnistuneelle fysioterapiaprosessille. Fysioterapian lähtökohtana ovat urheilijan kokemien tarpeiden lisäksi hänen sen hetkiset voimavaransa. Urheilijan kanssa tutkitaan yhdessä hänen ongelmaansa ja kartoitetaan hänen voimavarojansa ratkaisujen tai arjessa selviytymisen löytymiseksi. Terapiaprosessissa urheilija on vahvasti osallisena sekä saa tuekseen läsnä olevan vuorovaikutuksen sekä fysioterapeutin tietotaidon. Psykofyysisessä fysioterapiassa korostuu terapeutin rauhallisuus ja kuuntelutaidot, jotta urheilijan todelliset tarpeet, toiveet ja voimavarat tulevat kuulluksi. (Jaakkola 2009, 8-9.)

3.2 Vertaistuki

Ryhmään tai joukkoon kuuluminen on jokaisen ihmisen perustarve. Se alkaa jo heti syntymästä, sillä perheeseen kuuluminen on meidän ensimmäinen ryhmämme. Myöhemmin ryhmäydyimme eri tilanteissa kuten päiväkodeissa, kouluissa tai esimerkiksi urheilussa. Kaikille ihmiselle ryhmässä oleminen ei ole helppoa. Voi viedä aikaa, että sopeutuu ja uskaltaa olla oma itsensä. Ryhmään hakeutumisen taustalla on usein toive siitä, että voi olla mukana hyväksyttynä ja juuri sellaisena kuin on. Lisäksi ryhmässä toimiminen voi olla hyvä mahdollisuus myös jakaa omia kokemuksia ja saada vertaistukea. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 13–14).

Ryhmässä toimiminen on yksi psykofyysisen fysioterapian käyttömahdollisuuksista. Ryhmässä voidaan kokea ja jakaa asioita, jotka eivät ole yksilöterapiassa mahdollisia. Toisilta ryhmäläisiltä saatu tuki ja ymmärrys, voimavarojen löytyminen sekä yhteenkuulumisen tunne ovat tärkeitä asioita ryhmätapaamisissa. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 13–14). Lisäksi ryhmässä tavoitellaan hyvää ja lempeää oloa. Näiden eri asioiden kokeminen on erityisen tärkeää loukkaantuneiden urheilijoiden kanssa, jotta mielestäni päästään eteenpäin kuntoutumisprosessissa ja selviydytään esimerkiksi sosiallisista haasteista, jotka voivat kuulua osana psyykkisiin oireisiin.

3.3 Kehomieli

Filosofi Timo Klemola on avannut kirjassaan kehomielen käsitettä ja sen historiaa. Nykyisellään länsimaalainen kulttuurimme on monin tavoin dualistinen eli kahtia jakava. Tämä tulee esiin erityisesti hoidettaessa ihmistä. Aikaisemmin ihminen jaettiin kahdeksi osaksi ruumis ja sielu käsitteillä. Nykyään puhutaan enemmän termein keho ja mieli tai psyyke ja sooma. Kyseiset käsitteet tekevät lähes mahdottomaksi mieltää nämä kaksi sanaa yhtenä kokonaisuutena, jotka ovat paitsi kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään myös yhteydessä ympäröivään maailmaan. Toinen hyvä esimerkki on, kuinka me länsimaalaisessa kulttuurissa etsimme tietoa aina itsemme ulkopuolelta. Haemme vastauksia ja ratkaisuja esimerkiksi kirjoista, emmekä koskaan omasta kehostamme. Esimerkiksi käsillä seisontaa ei opita kirjasta, vaan sitä on harjoiteltava uudelleen ja yhä uudelleen. Näin pitäisi tehdä myös mielen harjoittamisen kanssa, koska mielen taidot ovat yhtäläillä taitoja kuin kehon taidot. Toisien sanoen mieli tarvitsee säännöllistä ja jatkuvaa harjoittelua, jotta oppimista ja ymmärrystä itsestä voi alkaa havaita. Mielen harjoittamisella tavoittelemme urheilijoiden kanssa tulevista tietoisemmaksi itsestämme. Yksinkertaisesti opettelemalla hidastamaan havainto-, tiedostamis- ja toimintaprosessejamme. (Klemola 2013, 22–23, 79.)

Harjaantumaton mieli helposti vaelttaa joko menneisyydessä tai tulevaisuudessa, eikä ole tietoinen huomionsuuntautumisen toimimisesta ja miten se liittyy tietoisena olemiseen. Se ei välttämättä havaitse tai tiedosta edessä olevaa esinettä, vaan on helposti suuntautunut johonkin muuhun mieleemme sisältöön. Se pomppii ikään kuin apina oksalta toiselle. Fysioterapiassa harjoittelemme huomionsuuntaamisen kykyämme eli toisin sanoen keskittymiskykyämme. Huomionsuuntaamisella esimerkiksi hengitykseen pyrimme parempaan läsnäoloon kehossa, jotta pystymme tekemään tietoisempia valintoja elämässämme ja tiedostamaan eri asioita ympärillämme paremmin. (Klemola 2013, 26–27.) Paremmalla läsnäololla sekä keskittymiskyvyllä että omien voimavarojen tiedostamisella on myös vaikutuksensa loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn ja itseurheilusuoritukseen. (Arvinen-Barrow, M. 2013, 33.)

Filosofian tohtori ja psykologi Lauri Rauhalan luonnehtiman holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on tajunnallinen, kehollinen ja elämäntilanteeseensa kietoutunut olento. Ihmisen olemassaolo konkretisoituu kehollisuuden kautta, kun taas tajunnallisuus on ikään kuin kehon olemassaolon mielellistä oivaltamista. Situationaalisuudella Rauhala

tarkoittaa puolestaan ihmisen kietoutuneisuutta todellisuuteen osaksi omaa elämäntilannettaan, osaksi kohtalonsa perusteella. Nämä ihmisen eri ilmenemismuodot ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään, ja muutos yhdellä alueella vaikuttaa väistämättömästi myös muihin. (Puhakainen 1995, 26–28.) Urheilijaa pitäisi ymmärtää, tukea ja ohjata kehollisuuden, tajunnallisuuden ja situationaalisuuden muodostamana ainutlaatuisena kokonaisuutena. Tämä ihmiskäsitys on lisääntynyt Suomessa ja osittain ohjautunut myös huippu-urheilun tietoisuuteen.

3.4 Kehotietoisuus

Kehotietoisuudella yleisesti tarkoitetaan kokonaisvaltaista itsensä tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. Kehotietoisuuden syvyyteen vaikuttavat yksilön elämäkokemukset ja selviytymisstrategiat. Tietoa kehon toiminnoista saadaan psyykkisen, motorisen, autonomisen, endokriinisen ja immunologisen elinjärjestelmän kautta. Jokainen järjestelmä reagoi ärsykkeisiin omalla tavallaan. Ne syntyvät yksilössä itsessään, kun eri elinjärjestelmät vaikuttavat toisiinsa tai yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Esimerkiksi tunteet, ajatukset ja havainnot ovat psyykkisen järjestelmän reaktioita, ja taas motorisen järjestelmän reaktioita ovat lihasjännitys, rentoutuminen ja asentojen tunnistaminen. Hengitystä voidaan poikkeavasti tarkastella fysiologisena reaktiona tai tunteiden tulkitsijana. (Herrala ym. 2008, 32.)

Kehotietoisuudella tarkoitan tässä kehittämistyössä sitä ymmärrystä, joka urheilijalla on itsestään ja omasta kehostaan. Käsitteenä se tarkoittaa sitä, missä määrin urheilija tiedostaa omaa kehoaan, sen rakenteita, niiden merkitystä ja toimintaa sekä näiden rakenteiden vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Kehotietoisuus sisältää henkilökohtaisen elämyksen, kokemuksen ja käsityksen omasta kehostaan. Tämä pitää sisällään esimerkiksi tietoisuuden kehon rajoista, mittasuhteista ja ulottuvuuksista. Lisäksi tähän aspektiin kuuluu jonkinlainen ymmärrys kehonliikkeiden synnystä sekä aistihavainnot kehon asennosta ja toimintamekanismeista. Kehotietoisuuteen sisältyy keskeisesti myös urheilijan ymmärrys ja kokemus siitä, miten tunnetilat näkyvät hänen kehossaan. Urheilija voi esimerkiksi tiedostaa punastuvansa, pidättävänsä hengitystä tai jännittyvänsä tietynlaisessa tilanteessa. Urheilijoiden käsitys omasta suorituskyvystään, nivelten liikkuvuudesta ja lihasvoimistaan on myös osa heidän kehotietoisuuttaan. (Roxendal 1987, 28 - 29.)

Useat loukkaantumiset tai pitkä kuntoutumisprosessi voivat aiheuttaa muutoksia urheilijan kehotietoisuuteen, sillä erilaiset tunnekokemukset kuten stressi, pelko ja ahdistus aiheuttavat kehoon jännitystiloja, epämääräisiä kipuja ja sitä kautta muutoksia esimerkiksi hengityksessä ja eri asennoissa. (Herrala ym. 2008, 103, 140). Kun urheilija oppii kuuntelemaan ja hyväksymään kehonsa sisäisiä proprioseptisiä viestejä, niin ajatuksia valtaavat huoli-, pelko tai katastrofiajatuksset ikään kuin vaimenevat ja vähenevät. Tällöin autonominen hermosto tasapainottuu, ja elimistö rauhoittuu, jolloin esimerkiksi urheilijan stressi- ja ahdistustunteet helpottuvat. (Waldegren 2012, 311.)

Kehotietoisuusharjoittelussa olennaista on tasapainoinen asento, hengityksen ja liikkumisen vapaus sekä henkinen läsnäolo. Harjoitteet pyrkivät lisäämään urheilijan tietoisuutta kehon suhteesta alustaan, kehon keskilinjasta ja kehon liikekeskuksesta. Keskeinen tavoite on tiedostaa omaa hengitystapaa sekä osata tarvittaessa syventää sitä. Liikkeiden rentoutta, pehmeyttä ja helppoutta korostetaan. Lisäksi kehotietoisuutta harjoitetaan huomioimalla oman kehon tuntemuksia eri asennoissa sekä kehon kuormittumista muun muassa liikkumisessa. Tavoitteena on oppia käyttämään kehoa mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti ja tietoisesti. Harjoittelussa keskitytään tiedostamaan ja aistimaan, mitä kehossa harjoittelun aikana tapahtuu. Samalla ollaan myös henkisesti ja fyysisesti läsnä. (Roxendal & Winberg 2003, 52 – 62, Roxendal 1981, 31.)

Yksilöterapioiden tavoitteina on, että urheilijan oman kehotietoisuuden lisääntyessä, hän huomaa esimerkiksi lihaskivun olevan peräisin lihasten jännittämisestä, pinnallisesta hengittämisestä tai epäsymmetrisestä asennosta. Urheilijalle nousee tällöin tarve muuttaa esimerkiksi asentoaan, käyttäytymistään tai toimintamalliaan. Tämä taito vaatii tiedostamista ja läsnäoloa arjessa, jotta urheilija osaa entistä paremmin tulkita kehonsa ruumiillisia merkkejä ja sen viestejä. Urheilijan oppiessa hallitsemaan tunteitaan ja käyttämään kehoaan tarkoituksenmukaisemmin, hänen on mahdollista saavuttaa optimaalisempi kehon ja mielen tasapaino.

3.5 Hengitys

Hengitys on elämän perusedellytys ja sillä on useita eri tehtäviä. Se vaikuttaa sekä kehoon, mutta myös mieleemme. Keskeisin tehtävä hengityksellä on hapen tuominen elimistöön ja aineenvaihdunnassa syntyneen hiilidioksidin poistaminen. Hengitys sääte-

lee myös elimistön happoemästasapainoa ja sen rytmi sydämen sykkeen vaihtelua. Sisäänhengityksen aikana sydämen syke nopeutuu ja uloshengityksen aikana se hidastuu. Hengitysliike toimii pumppuna kehon eri nesteiden kierrossa ja kaasujen vaihdossa. Hengityksessä tapahtuu myös positiivisia ja negatiivisia paineenvaihteluita, jotka auttavat ruuansulatuksessa. Lisäksi sisäelinten verenkierto pysyy optimaalisena normaalin hengitysmekaniikan avulla kuten myös selkärangan ja sitä ympäröivien luu- ja lihasrakenneiden joustavuus. Optimaalisella hengityksellä on yhteys liikkeiden vaivattomuuteen, joustavuuteen ja koordinaatioon koko elimistössä, sillä hengityslihakset ovat mukana asennon ylläpitämisessä ja fyysisissä suorituksissa. Hengitystapa kertoo usein ihmisen tämän hetkisestä tunnetilasta, ilmaisutavoista ja persoonallisuudesta. Rauhallinen hengittäminen antaa tilaa tunteille sekä tyynnyttää mieltä ja kehoa. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2014, 35-36 .)

Hengitys on ihmiselle elintärkeä toiminto, joka on sekä autonomisen että tahdonalaisen hermoston alaista. Ihmisen hengittäessä tiedostamattaan hengitystä säätelee autonominen hermosto, joka jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Sympaattista hermostoa aktivoivat stressi, pelko, ahdistus ja vaaratilanteet. Parasympaattista hermostoa aktivoivat uni, rentoutuminen ja turvallisuuden tunne. Ihmisen joutuessa uhkaavaan tai vaativaan tilanteeseen, ”taistele tai pakene” -reaktio aktivoi sympaattisen hermoston. Keuhkoputket laajenevat, pulssi kiihtyy ja sydämen iskuvoima suurenee, mutta verenvirtaus sisäelimiin hidastuu, verenpaine kohoaa ja ruuansulatus hidastuu. Parasympaattisen hermoston vaikutus taas on päinvastainen. Näiden kahden hermoston osan tulisi toimia tasapainossa. (Herrala ym. 2008, 76 – 77.)

Hengitys on silta mielen ja kehon välillä. Psykkiset oireet vaikuttavat urheilijan hengitykseen huomaamatta. Urheilija voi helposti pidättää hengitystään tai hengittää kiivaasti tai pinnallisesti. Epätasapainoinen hengitys kiihdyttää elintoimintoja ja välittää epämiellyttäviä oiretuntemuksia urheilijalle. Hengityksen tiedostamisella pyritään palauttamaan tasapainoista hengitystä. Kun urheilija oppii rauhoittamaan hengitystään, autonomisen hermoston toiminta tasapainottuu ja mieli rauhoittuu. Kehittämistehtävässä pyrimme vaikuttamaan hengitykseen eri asentojen, liikkeiden, kosketusten sekä mielikuvien avulla.

3.6 Kosketus

Jo varhaisessa vuorovaikutuksessa kosketuksella on tärkeä rooli lapsen kehityksessä. Yhteys minän ja ulkomaailman välillä syntyy kosketuksen avulla. Kosketus tarjoaa välittämistä, inhimillisyyttä, huolenpitoa sekä rauhoittaa ja lisää turvallisuutta sekä luottamusta. Tunnetilat voivat siirtyä kosketuksen avulla osapuolesta toiseen. Varhaisten vaiheiden kosketuskokemukset vaikuttavat siihen, kuinka ihminen kokee koskettamisen myöhemmin elämässään. Positiivisen kehonkuvan kehittymisen taustalla ovat positiiviset kokemukset koskettamisesta. Kosketuksen biologisina tekijöinä tärkeitä ovat mielihyvähormonien aktivoituminen ja fyysinen rentoutuminen. (Herrala ym. 2010, 71–73.)

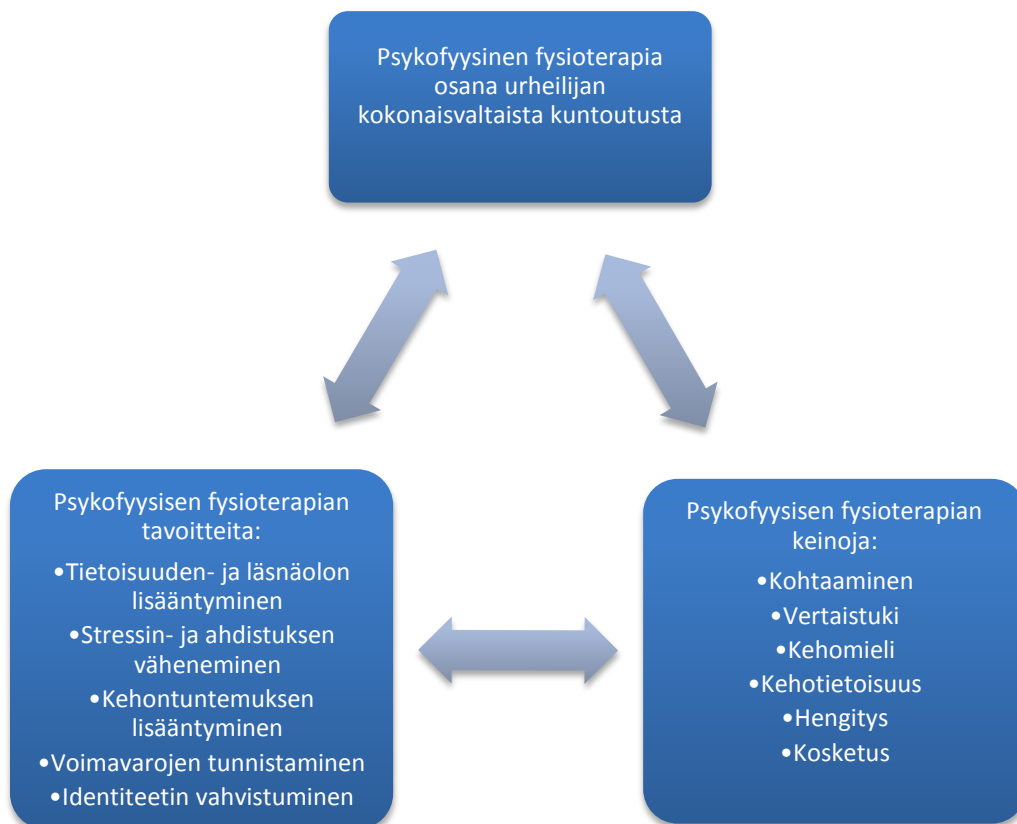
Psykofyysisessä fysioterapiassa kosketus on erittäin tärkeä instrumentti. Kosketus on rentouttava ja rauhoittava menetelmä, jonka ihminen yleensä kokee miellyttävänä ja myönteisenä. Kosketus antaa aistimuksia monella tasolla. Se voi tuoda mieleen aikaisempia muistoja tai tunteita. Koskettamisessa voidaan käyttää myös erilaisia välineitä apuna kosketuksen tehostamiseen tai sen helpottamiseen, koska osa ihmisistä ei pidä tai halua välitöntä kosketusta. Kosketuksen on todettu vapauttavan oksitosiinihormonia, joka vaikuttaa hyvän olon ja rentoutumisen tunteeseen. Oksitosiinihormonin erityis voi lievittää muun muassa ahdistusta, masennusta ja stressiä. Kosketuksella vahvistetaan myös kehon rajojen tunnistamista sekä voimistetaan hyväksymisen ja läheisyyden tunteita. Kosketus voi auttaa tunnistamaan lihasten jännitystä ja rentoutumista. (Talvitie ym. 2006, 280-281, Herrala ym. 2010, 72.)

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Kehittämistehtävää ohjaa projektin alussa laatimani tutkimusasetelma (Kuvio 1). Kehittämistehtäväni tarkoitus on selvittää kolmen loukkaantuneen urheilijan kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiasta, ja millaista hyötyä he saavat siitä omassa kuntoutumisprosessissaan. Kehittämistehtävän tulokset on koottu kyselylomakkeiden, haastatteluiden ja omien havaintojeni pohjalta. Kehittämistehtäväni tavoitteena on selvittää psykofyysisen fysioterapian käyttömahdollisuuksia urheilussa.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia kokemuksia urheilijat saavat psykofyysisestä fysioterapiasta?
2. Miten psykofyysinen fysioterapia on vaikuttanut urheilijoiden kuntoutumisprosessiin?



Kuvio 1. Kehittämistehtävää ohjaava tutkimusasetelma

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Tehtävän suunnittelu

Kun aloitin psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot TAMK:ssa, olin jo etukäteen päättänyt, että haluan kehittämistehtäväni liittyvän urheiluun ja sen raadollisuuteen. Urheilu on aina ollut intohimoni ja suurin kiinnostuksen kohteeni. Olen omakohtaisesti kokenut mitä psykofyysisellä fysioterapialla on annettavaa urheilijan elämään. Tämän päämäärän vuoksi otin yhteyttä Tampereen Urheiluakatemiaan urheilupsykologiin Tiina Röningiin helmikuussa 2015. Alkuvuoden aikana toteutuneet tapaamiset hänen kanssaan ja huhtikuussa Tampereella järjestetty ”Terve Urheilija iltaseminaari – Kestääkö kasetti”, joka käsitteli psykologista valmennusta osana loukkaantuneen urheilijan vammojen hoitoa ja kuntoutusta, johtivat kehittämistehtävääni loukkaantuneiden urheilijoiden pariin ja rajasivat aiheitani myös hyvin. Lisäksi filosofi Timo Klemolan luennot keväällä 2015 johtivat minua menetelmien ja sisältöjen suunnittelussa kehittämistehtävässäni.

5.2 Osallistujat

Urheilupsykologi Tiina Röningin kautta sain kehittämistehtävään mukaan kolme nuorta loukkaantunutta urheilijaa, jotka olivat eri urheilulajien edustajia, eivätkä urheilijat tunteet toisiaan etukäteen. Kehittämistehtävään osallistuneet urheilijat olivat kokeneet aiemmin vakavan ja pidempiaikaisen loukkaantumisen. Urheilijoiden kuntoutumisprosessit olivat eri vaiheissa. Osallistujat olivat tyttöjä ja iältään 16–18-vuotiaita. Kaikki urheilijat kuuluivat Tampereen Urheiluakatemiaan.

Tampereen Urheiluakatemia on yksi Suomen kymmenestä huippu-urheiluakatemiasta. Akatemia kuuluu valtakunnalliseen urheiluakatemiajärjestelmään, jonka yhteistoimintaa koordinoi Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö. Tampereen Urheiluakatemiaan tehtävänä on auttaa huipulla urheilevaa tai lajinsa huipulle tähtäävää urheilijaa opintojen ja urheilun yhdistämisessä, välittää urheilun ja valmennuksen asiantuntijapalveluita, järjestää koulutusta ja tapahtumia urheilijoille, heidän valmentajilleen ja huoltojoukoille. Lisäksi urheiluakatemia kehittää valmennusta ja urheilun olosuhteita. Urheiluakatemia toimintaa koordinoi Varalan Urheiluopisto ja sitä rahoittavat Tampereen

kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Varalan Urheiluopisto. (Tampereen Urheiluakatemia 2015.)

5.3 Kehittämistehtävän toteutus

Urheilijat kävivät yksilö- sekä ryhmäfyysioterapiakäynneillä kerran viikossa (kaksi yksilö- ja kaksi ryhmäfyysioterapiakertaa eli yhteensä neljä kertaa) työpaikallani Bodyminissa heinäkuun 2015 aikana. Lähetin urheilijoille etukäteen liitteenä (Liitteet 1 & 2) olevat suostumus- ja lomakekyselyn. Fysioterapiakäyntien päätyttyä lähetin heille saman (Liite 2) lomakekyselyn kuin alussa. Kyselyn avulla keräsin urheilijoiden kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiasta kehittämistehtävän jälkeen.

Minulla oli etukäteen mietittynä menetelmät ja teemat jokaiselle fysioterapiakäynnille. Jokaisen tapaamiskerran jälkeen pohdin ja tarkensin sisältöjä oman näkemykseni perusteella ja mikä olisi mielestäni hyödyllisintä näille urheilijoille. Lisäksi annoin urheilijoille jokaisen fysioterapiatapaamisen jälkeen ”kotiharjoituksen”, jolla keräsin heidän tuntemuksiaan ja samalla motivoin heitä harjoitteluun myös kotona. Ensimmäisellä ja viimeisellä yksilöllisellä käyntikerralla varasin aikaa myös haastatteluun ja keskusteluun urheilijoiden kanssa. Lisäksi tein omia havaintoja jokaisen fysioterapiakäynnin pohjalta.

5.4 Aineistonkeruu

Kehittämistehtävässä käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta, koska tarkoituksenani oli kuvailla ja selvittää urheilijoiden kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiasta. Aineistonkeruumenetelminä käytin kyselylomaketta, haastattelua ja havainnointia. Kyselylomakkeen urheilijat saivat täyttää kotona ennen tutkimista ja tutkimisen jälkeen. Lomakkeessa oli kymmenen avointa kysymystä sekä kaksi asteikkoihin perustuvaa kysymystä.

Kyselylomake on käytännössä useimmiten määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. Sitä on kuitenkin mahdollista myös käyttää laadullisessa tutkimuksessa, koska sen avulla voidaan jakaa tutkittavien vastauksia teemoittain. Kyselylomakkeessa on

olennaista kysyä mahdollisimman merkityksellisiä kysymyksiä tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun kannalta. Jokaiselle kysymykselle pitää löytyä syy tutkimuksen viitekehystä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–75.)

Tutkimuksessa käytetään menetelmänä myös avointa haastattelua, jolla voidaan syventyä kyselylomakkeen vastauksiin ja saada lisätietoa halutuista asioista. Avoimessa haastattelussa ei kysellä tai keskustella mistä tahansa, vaan haastattelun sisältö liittyy kehittämistehtävän tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Avoimessa haastattelussa sallitaan intuitiiviset ja kokemusperäiset lähestymiset ja väliintulot. Avoimessa haastattelussa on tärkeää kuunnella haastateltavien sanomisia ja heidän kokemiaan muutoksia itsessään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 76–77.)

Havainnointi on olennaisena osana kehittämistehtävässäni. Ainoana aineistonkeruumenetelmänä se on haasteellinen, mutta muiden aineistonkeruumenetelmien kanssa se voi olla hedelmällistä. Havainnointi on perusteltu tiedonhankkimistapa, jos tutkittavasta ilmiöstä tiedetään niukasti. Asiat voidaan nähdä paremmin oikeissa merkityksissään ja se voi monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatua tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

5.5 Yksilö- ja ryhmäfyysioterapiakertojen sisällöt

Kehittämistehtävän toiminnallinen osuus toteutui heinäkuun 2015 aikana. Tapasin urheilijat kerran viikossa (kaksi yksilö- ja kaksi ryhmäfyysioterapiakertaa eli yhteensä neljä kertaa) ja fysioterapiakerrat kestivät noin reilun tunnin verran. Kolme fysioterapiataapaamista toteutui yritykseni toimitiloissa Bodymindissa ja yhden ryhmäfyysioterapiakerroista järjestin Tampereen Kaupin ulkoilumaastoissa. Heinäkuussa yrityksessämme oli rauhallisempi ajankohta, joten sain luotua fysioterapiakerroille miellyttävän ja seesteisen tunnelman. Koin sen todella tärkeäksi kohtaamisen, pysähtymisen ja kehotietoisuusharjoittelun kannalta. Jokaisella fysioterapiakäynnillä keskustelin urheilijoiden kanssa, jaoin oman tietotaitoni ja kokemukseni sekä annoin urheilijoille mahdollisuuden kertoa omista tuntemuksistaan. Lisäksi havainnoin urheilijoita ja keräsin ajatuksia edellisen viikon aikana tapahtuneista tuntemuksista sekä samalla yritin motivoida urheilijoita myös omatoimiseen harjoitteluun.

Ensimmäinen tapaaminen tapahtui yksilöllisesti Bodymindissa, jossa tarkoituksena oli tutustua urheilijaan haastattelun ja kyselylomakkeen avulla käydä läpi mahdollisia ongelmia tai oireita ja tarkastella kuntoutumisprosessia yhdessä läpi. Havainnoimme ensimmäisellä kerralla yhdessä urheilijan kanssa hänen seisoma-asentoansa, suhdettaan alustaan sekä keskilinjaan, ylimääräisiä lihasjännityksiä ja aistimme kuinka erilaiset tunnetilat vaikuttavat seisoma-asentoon. Annoin myös muutaman ohjeen miellyttävämpään ja taloudellisempaan seisoma-asentoon. Lisäksi aistimme ensimmäisen kerran hengitystä - missä ja miltä se tuntuu seisoma-asennossa. Loppuun teimme hengitysharjoituksen jokaiselle urheilijalle miellyttävässä selän lepoasennossa.

Toinen tapaaminen toteutui ryhmänä Bodymindin liikuntatilassa. Alkuun istuimme alustojen ja tynnyjen päällä, rauhoitumme, kuuntelimme ja aistimme omaa hengitystämme. Sen jälkeen teimme yksilöllisesti harjoituksen lattialle asetetuista valokuvista. Ohjeina oli löytää valokuvista muun muassa tämänhetkinen tunnetila, uhkakuva, voimaannuttava kuva, sekä tulevaisuuden kuva. Tämän jälkeen teimme kehontietoisuusharjoituksia eri alkuasunnoissa. Loppuun toteutin urheilijoille erilaisilla välineillä (nystyräpallo, pensseli, tela, hernepussi) kosketusharjoituksen, jossa kukin oli omassa mukavassa makuuasennossaan lattialla. Taustalla soi samaan aikaan rauhoittavaa musiikkia.

Kolmannen fysioterapiakerran järjestin Kaupin ulkoilumaastoissa, tapaamispaikkana oli UKK-instituutti. Tämän fysioterapian kerran tarkoituksena oli herkistää urheilijoita havainnoimaan ympäristöään kokonaisvaltaisesti käyttämällä kaikkia aistejaan. Osan aikaa urheilijat kävelit metsässä ryhmänä toisiaan hartioista pidellen, ja vain ensimmäinen ryhmästä sai pitää silmiään auki, jolloin kaksi viimeistä kulkivat silmät kiinni suljettuihin. Lopuksi pysähdyimme järven rantaan, jossa vain olimme, istuimme ja aistimme ympäristöä.

Neljäs eli viimeinen fysioterapiakerta toteutui yksilöllisesti Bodymindissa, jossa kävimme läpi tuntemuksia edellisistä kerroista sekä miten nämä kolme kertaa ovat vaikuttaneet konkreettisesti urheilijaan ja heidän kuntoutumisprosessiinsa. Harjoitusosiossa kävimme läpi erilaisten tietoisten liikkeiden yhdistämistä hengitykseen. Lisäksi olin suunnitellut jokaiselle urheilijalle henkilökohtaisen kehotietoisuusharjoituksen huomioiden heidän urheiluvammansa. Lopuksi tein urheilijoille painelurentoutuksen.

6 TULOKSET

6.1 Koettu terveydentila ja jaksaminen

Kyselylomakkeiden perusteella kaksi urheilijoista koki terveydentilansa fysioterapiajakson alussa melko hyväksi ja kolmas urheilija koki sen tyydyttäväksi. Yksi urheilijoista koki jaksamisensa todella vaihtelevaksi, riippuen päivästä. Kaksi muuta urheilijaa kokivat jaksamisensa alussa hyväksi. Toinen urheilijoista mainitsi hieman turhautumisen tunteestaan.

”Vaihtelee, riippuu päivästäkin.”

”Oloni on ihan hyvä, hiukan turhautunut polven takia.”

Urheilijoiden terveydentila ei muuttunut kyselylomakkeiden vastausten perusteella, mutta jaksamisen suhteen on koettu muutoksia. Kaksi urheilijoista kokee olonsa selkeästi paremmaksi. Kolmas urheilija kertoo, että vointi edelleen vaihtelee, mutta toimintakyky on noussut kehittämistehtävän myötä.

”Tunnen oloni hyväksi, virkeäksi ja energiseksi.”

”Vointi ei ole tasaista, vaan vaihtelee, mutta minulla on enemmän voimia tehdä asioita.”

Kaikki urheilijat ilmoittivat fysioterapiajakson alun oirekyselyssä kärsivänsä viikoittain kivusta ja lihasjännityksistä. Merkittävintä oirekyselyssä oli, että yhdellä urheilijoista on päivittäin ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Hän kokee viikoittain aloitekyvyttömyyttä, hermostuneisuutta, väsymystä ja epävarmuutta. Ärtynisyyttä ja univaikeuksia urheilija on kokenut harvemmin. Kahden muun urheilijan tilanne alussa oli huomattavasti parempi oirekyselyn perusteella. Fysioterapiajakson päätyttyä kaikilla urheilijoilla on tapahtunut pieniä muutoksia positiivisempaan suuntaan kipujen ja lihasjännittyneisyyden osalta sekä yhdellä urheilijoista myös ahdistuneisuuden, univaikeuksien ja masennuksen suhteen.

Fysioterapiajakson alussa urheilijat kokivat kipuja tai särkyjä polven, olkapään ja niskan alueella. Lihäsännityksiä tunnistettiin reisien ja niskan seudulla. Yksi urheilija koki tuntevansa lihasjännitystä, mutta ei määrittele tarkemmin sijaintia.

”Välillä on polvessa. Välillä särkee, välillä pistää ja joskus se on turvonnut.”

Fysioterapiajakson lopussa kipujen ja lihasjännitysten sijainnit ovat tarkentuneet ja hahmottuneet urheilijoilla.

”Polvi on välillä vähän kipeä, kun on urheillut. Kipu on sellaista särkyä ja kolotusta vasemmassa polvessa.”

”Minulla on kipuja selässä sekä olkapäässä ja tietyissä tilanteissa ranteessa.”

”Tunnen lihasjännitystä etureisissä ja pakaroissa.”

Urheilijoiden jaksaminen ja mieliala paranivat kehittämistehtävän edetessä. Tämä välittyi heidän kehostaan, eleistään ja sanallisista kommenteistaan. Lisäksi tämä näkyi muun muassa kehon eri asennoissa avoimuutena, liikkeiden rentoutumisena ja hengityksen vapautumisena. Kommentit olivat yleisesti positiivisia tutkimuksen jälkeen ja jokainen urheilija oli hyötynyt omalla tavallaan prosessista. Kehittämistehtävä oli antanut urheilijoille uskoa, luottamusta sekä motivaatiota ja helpottanut myös hieman ahdistusta ja stressiä. Urheilijat kokivat itsetuntonsa kohentuneen, vaikka ajoittain oli epävarmuutta, pelkoa ja huolta tulevasta. Merkittävänä tekijänä pidän sitä, että kaikki urheilijat halusivat jatkaa työskentelyä kanssani syksyllä. Koetun terveydentilan ja jaksamisen suhteen yhteenvetona voidaan todeta, että urheilijoilla tapahtui pieniä muutoksia positiiviseen suuntaan.

6.2 Uni ja rentoutuminen

Fysioterapiajakson alussa yksi urheilijoista kertoi käyttävänsä unilääkkeitä, ja joskus valvovansa pitkään unen saannin vuoksi. Toinen urheilijoista totesi nukahtamisen olevan joskus vaikeata. Urheilijat rentoutuivat katselemalla televisiota, lukemalla, olemalla pitkään suihkussa, syömällä hyvää ruokaa tai nukkumalla pitkään.

”Ei ole, syön unilääkkeitä. Joskus valvon yöllä aika pitkään.”

”Välillä kun alkaa miettiä kaikkia asioita mitä pitäisi tehdä ja mitkä asiat on pielessä, niin silloin on vaikea nukahtaa.”

”Nukun pitkään, syön hyvää ruokaa, pitkät suihkut.”

”Makaamalla sohvalla tai sängyllä ja kattomalla vaikka elokuvaa tai televisiota. Joskus luen myös.”

Fysioterapiajakson lopussa urheilijat kertovat, että heillä on välillä vaikeuksia nukahtaa tai heräävänsä yöllä. Unensaannin suhteen yhteenvetona voidaan todeta, että urheilijat eivät kokeneet suuria muutoksia. Urheilijat kuitenkin kokevat saaneensa keinoja rentoutumiseen ja kotiharjoitteet motivoivat tekemään harjoituksia myös vapaa-ajalla. Osa urheilijoista sovelsi oppejaan myös harjoituksissaan ja peleissä. Urheilijat kertovat saaneensa myös uutta näkökulmaa omaan kehoonsa ja keinoja, joilla pystyy vaikuttamaan sen hetkiseen oloonsa. Rentoutumisen suhteen yhteenvetona voidaan todeta, että fysioterapia antoi uusia keinoja urheilijoille ja omaan toimintakykyyn pystyttiin vaikuttamaan positiivisesti.

”Osaan keskittyä paremmin hengitykseen ja huomaamaan yksityiskohtia ja välillä hetkeksi levähtämään tekemällä rentoutumisharjoituksia.”

”Harjoitteluun on löytynyt uusia näkökulmia ja osaan olla kentällä rauhallisempi.”

6.3 Hengitys

Kehittämistehtävän alussa hengityksen suhteen yksi urheilijoista ilmoitti kokevansa hengityksensä palleassa ja kaksi muuta koki hengityksensä sujuvan hyvin. Urheilijoista osa koki stressiä sekä ahdistusta ja he tunsivat sen myös kehossaan.

”Välillä on vaikea hengittää tai puristuksen tunne rinnassa.”

”Koen ehkä vähän stressiä ja ahdistusta. Iltaisin sängyssä tulee kaikki vaivat ja stressin aiheet mieleen ja se ehkä vaikeuttaa nukahtamista vähän.”

Kehittämistehtävän aikana urheilijat ovat saaneet hengitys rauhoittumaan, syvenemään ja tämän myötä myös rentoutumaan. Stressin ja ahdistuksen suhteen on havaittu myös yhteyttä kehon jännittymisestä, sekä vaikutuksesta hengitykseen.

”Palleassa ja jos pystyn rentoutumaan hyvin niin myös alavatsassa ja koko ylävartalossa”

”Välillä koko kehosta tulee jännittynyt.”

Urheilijat eivät olleet aikaisemmin kiinnittäneet juurikaan huomiota hengitykseensä. Tämä näkyi myös urheilijoissa fysioterapiajakson alussa. Hengitys oli pinnallista ja painottui kehon yläosiin. Urheilijat opettelivat tunnistamaan omaa hengitystä, ja huomaamaan kuinka erilaiset tunteet vaikuttivat hengityksen kulkuun, rytmiin ja syvyyteen. Hengityksen avulla opittiin havainnoimaan kehon jännitteitä ja aistittiin, kuinka se vaikeissa tilanteissa tai liikeharjoitteissa helposti pidättäytyi tai muuttui pintapuoliseksi.

Urheilijoiden hengitys syventyi helpommin alustaharjoitteissa. Hengityksen ja tietoisien liikkeen yhdistäminen oli urheilijoille osittain haasteellista. Tällöin kehotin urheilijoita vain hengittämään eli antamaan tapahtua rauhassa pidättämättä hengitystä. Hengityksen suhteen yhteenvetona voidaan todeta, että hengitys osoittautui merkittävämmäksi tekijäksi fysioterapiassa ja sen suhteen koettiin eniten muutosta.

6.4 Kehotietoisuus

Havainnoin urheilijoita etenkin alustalla tehtävien harjoitusten aikana. Mielestäni kaikkien urheilijoiden selinmakuuasento muuttui kehittämistehtävän myötä avoimemmaksi sekä samalla hengitys helpottui ja näkyi selkeämmin vatsanseudulla. Urheilijoiden seisoma-asento muuttui rennommaksi kehittämistehtävän aikana. Urheilijat ottivat enemmän katsekontaktia, hymyilivät ja kertoivat tuntemuksistaan kerta kerralta enemmän. Urheilijoiden suhtautuminen omaan itseen ja kehoon muuttui jo neljän kerran aikana hyväksyvämmäksi haastatteluiden perusteella. Merkityksellistä oli myös tieto urheilijoiden rentoutumisesta eri harjoitteiden aikana. Urheilijat huomasivat, että mielen mylertämiseen ja negatiivisiin ajatuksiin voi vaikuttaa kehon kautta eri tavoin. Urheilijat kertoivat oppineensa sietämään ja helpottamaan stressiä sekä ahdistusta kehittämistehtävän aikana.

Oman kehontuntemuksen koettiin lisääntyneen kehittämistehtävän myötä. Urheilijat oppivat havaitsemaan muun muassa omaa painopistettään, kehon jännityksiään sekä luottamus omaa kehoa kohtaan lisääntyi. Lisäksi kehoa kuormittavat asennot tulivat tietoisemmaksi. Tärkeäksi koettiin myös kehosta saadut positiiviset tunteet ja kokemukset erilaisten kosketusten myötä. Lisääntynyt kehontuntemus konkretisoitui omien rajojen löytymisenä, vahvistumisena ja rennompana liikkeenä sekä hengityksen rauhoittumisena. Tietoisuus ja läsnäolo kantautuvat urheilijoiden mukana omaan harjoitteluun ja auttoivat parempaan keskittymiseen ja sitä kautta myös itse suoritukseen.

”Joka reenissä täytyy olla oikeasti läsnä ja keskittyä siihen mitä tekee.”

Kehontuntemisharjoituksissa keskityttiin tunnistamaan, tuntemaan ja kokemaan omaa asentoa ja liikkeiden virtausta, juurtumista sekä kontaktia alustaan, keskilinjaa ja hengitystä. Lisäksi harjoiteltiin kykyä olla tietoisesti läsnä eri harjoituksissa sekä tehdä harjoitukset tiedostaen. Nämä asiat koettiin haastavina, koska ne vaativat paljon keskittymistä. Samalla ne koettiin myös erilaisina ja antoisina. Urheilijat kertoivat kokeneensa kehotietoisuusharjoittelun rentouttavana, vapauttavana, mukavana ja rauhallisena. Alustalla tehtävät harjoitteet tuntuivat urheilijoista mielekkäiltä, rentouttavilta ja rauhoittavilta. Myös kokemus ”olla vaan” oli urheilijoille uusi ja koettiin hyvin tärkeäksi tulevaisuutta ajatellen. Etenkin luonnossa liikkuminen oli urheilijoille mieleen. Aistien käyttö ja pysähtyminen järven äärelle olivat merkittävä kokemus urheilijoille. Kehotietoisuuden suhteen yhteenvetona voidaan todeta, että lisääntynyt tietoisuus omasta itsestä ja tarpeista herätti urheilijoita ottamaan vastuuta ja osallisuutta omassa hyvinvoinnissa sekä kuntoutumisprosessissa.

”Olen myös oppinut, että välillä voi vaan olla eikä tarvii tehdä mitään.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Psykofyysisellä fysioterapialla oli positiivista vaikutusta urheilijan kuntoutumiseen. Voidaan todeta, että psykofyysisen fysioterapian käyttömahdollisuuksia urheilussa ovat urheilijan voimavarojen lisääntyminen ja psyykkisten oireiden lievittyminen. Urheilijoiden kanssa työskentely on paitsi vahvistanut aiempia näkemyksiäni, mutta antanut myös uusia rohkaisevia kokemuksia psykofyysisen näkökulman mahdollisuuksista urheilussa. Loukkaantumisen aiheuttamat negatiiviset tunteet lisäävät kehon jännittyneisyyttä, voimistavat huoliajattelua ja heikentävät toimintakykyä sekä vaikeuttavat sosiaalista elämää. Tämä ilmenee urheilijoiden kohdalla muun muassa stressinä, ahdistuksena ja masentuneisuutena. Näihin oireisiin liittyy keskeisesti autonomisen hermoston epätasapainotila. Psykofyysisellä fysioterapialla voidaan lievittää urheilijan oireita erilaisin rentoutumis-, hengitys- sekä kehontuntemusharjoittein. Näin urheilija oppii itse tunnistamaan ja ymmärtämään myös jaksamista uhkaavat tekijät. Hän kykenee jatkossa säätelemään kuormitustaan, sekä ottamaan vastuuta omasta kuntoutumisestaan. Urheilijalle itselleen ongelman ymmärtäminen ja sen hallinta voivat olla haasteellista ja keinot niiden ratkaisemiseksi voivat olla vähissä.

Psykofyysisessä fysioterapiassa urheilija kohdataan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti huomioiden olemassaolon kaikki osa-alueet: psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen. Tässä asiassa onnistuin hyvin. Psyykkisellä osa-alueella opittiin tunnistamaan kehomielen yhteyttä ja toimintakyky vahvistui. Fyysisellä osa-alueella koettiin rentoutumisen tunnetta, kipu vähentyi sekä hengitys, liike ja asennot vapautuivat. Sosiaalisella osa-alueella koettiin hyväksyntää ja uskallettiin puhua muille ihmiselle tunteista ja omasta tilanteesta. Urheilijoiden kokemukset kertovat voimavarojen vahvistumisesta, itsetunnon kasvamisesta ja lisääntyneestä tietoisuudesta. Näiden tekijöiden johdosta urheilija kasvaa ihmisenä ja pääsee eteenpäin kuntoutumisprosessissa.

Neljä tapaamista tälle kehittämistehtävälle oli liian vähän. Ihmisessä tapahtuva oppiminen sekä kasvu on hidasta ja pitkän prosessin tulosta. Tämä asia pätee myös tämän kehittämistehtävän kohdalla. Luottamuksen rakentuminen oli vasta aluillaan ja lähestymistapa oli urheilijoille uusi ja vieras. Jälkikäteen pohdittuna olisin voinut keskittyä menetelmien suhteen pelkkään yhteen osa-alueeseen, esimerkiksi hengitykseen. Toisaalta oli kuitenkin hienoa huomata, että jo muutamalla yksilö- ja yhteistapaamisella urheilijoilla

nousi ajatuksia ja pieniä muutoksia syntyi toimintakyvyssä ja kehontuntemuksessa. Kyselylomakkeiden vastauksista huomasi, että urheilijat olivat nuoria ja verbaalinen ilmaisu oli osittain niukkaa. Tämän tekijän vuoksi fysioterapiassa havainnoinnin merkitys oli suuri.

Urheilijat kokivat alkuhaastattelun ja kyselylomakkeen täyttämisen osittain vaikeana, koska he eivät olleet aikaisemmin pysähtyneet tällaisten asioiden äärelle. Toisaalta kaikki kokivat tutkimukseen osallistumisen juuri edellä mainitusta syystä myös antoisana, uutena kokemuksena. Maininnan arvoista on, että urheilijoiden kuntoutumisprosessit olivat erilaisissa vaiheissa, joka vaikutti erityisesti ryhmäkertojen sisältöihin. Yhden urheilijan tilanne oli selkeästi vaikeampi kuin muiden. Yksi tärkeimmistä asioista olikin se, että kaikki urheilijat osallistuivat jokaiseen tapaamiseen. Muillakin urheilijoilla oli taustalla huolta, ahdistusta ja pelkoa tulevasta. Loukkaantuminen ja sen tuomat tunteet olivat herkkä aihe urheilijoille. Tämän vuoksi toteutin ryhmäkerrat vahvasti yksilöllisyyden huomioiden, urheilijoiden erilaisista tilanteista ja jännityksen aiheuttamista tunteista johtuen. Kaksi yhteistä ryhmätapaamista olivat liian vähän tutustumiseen ja vertaistuen saamiseen.

Ryhmäkerrat olivat jännittäviä tapahtumia urheilijoille, koska urheilijat eivät tunteneet entuudestaan toisiaan. Ne kuitenkin koettiin positiivisina ja tärkeinä, vaikka tunteiden jakaminen jäikin vähäiseksi. Tärkeintä oli kuitenkin huomata, että muitakin urheilijoita on samassa tilanteessa ja se loi urheilijoille hyväksymisen tunnetta. Ryhmäkertojen jälkeen koettiin levollisia tunteita ja urheilijoille nousi harjoitusten kautta ajatuksia. Pysähtyminen oman itsensä äärelle koettiin merkitykselliseksi kuten myös loukkaantumisen vaikutukset mielialaan ja itsetuntoon.

Tutkimuksen analysointimenetelmät- ja tarkkuus eivät tässä kehittämistyössä täytä tarkkoja tieteellisiä kriteerejä, mutta tarkoituksena ei ollut toteuttaa täsmällistä tai toistettavaa tieteellistä tutkimusta. Toki on myös huomioitava, että ryhmän koko oli pieni, joten tulosten yleistäminen ei ole mahdollista. Tärkeintä oli kohdata yksilöllisesti urheilijat ja auttaa jokaista heidän omissa kuntoutumisprosesseissaan ja kerätä sitä kautta kokemuksia myös psykofyysisestä fysioterapiasta.

Kehittämistehtävä osoittaa juuri sitä urheilun raadollisuutta ja suorituspainotteisuutta, joka vallitsee Suomessa tällä hetkellä. On ollut positiivista huomata, että julkisuudessa

on alettu avoimemmin puhumaan urheilijoiden eri psyykkisistä oireista ja ongelmista. Muutama urheilija on myös kertonut avoimesti tilanteestaan. Merkityksellistä kehittämistehtävän kannalta ovat myös yhteiskunnan arvokäsitykset, jotka ohjaavat meitä yhä tehokkaampaan ja suorituspohjaisempaan malliin. Koko ajan pitäisi saada jotain konkreettista aikaiseksi. Monien ihmisten on vaikea vain olla ja pysähtyä, kuulostella omaa itseään sisältä päin. Ulkoapäin tulee niin paljon tietoa ja vaatimuksia, että unohdamme helposti itsemme ja oman ytimemme. Tällainen ”oleminen” koetaan ensisijaisesti tänä päivänä tekemättömyydeksi, laiskuudeksi ja aiheuttaa helposti syyllisyyden tunteita. Toivon, että uskallamme vain olla ja hengittää myös tulevaisuudessa.

8 LOPPUSANAT

Olen kehittämistehtävän aikana ihastunut Kylli Kukin ja Virpi Mellerin kirjaan nimeltä *Kyllin hyvä – Lempeämmän elämän käsikirja*. Olen saanut kyseisestä kirjasta tärkeitä ajatuksia, tietoa ja hyväksyntää itselleni, mutta myös hyödyntänyt tätä kirjaa kehittämistehtävän käytännön toteutuksessa. Kirja sisältää ajatuksia, jotka toimivat ohjeistuksena ni tulevaisuuden työssäni ja omassa elämässäni. Kukkin ja Mellerin myötä, kehittämistehtäväni loppusanat:

”Opetustyössäni nautin saadessa muistuttaa ihmisille, kuinka upeita ja ainutlaatuisia he ovat. Minua on aina ohjannut halu ja mielenkiinto nähdä julkisivun taakse. Haluan inspiroida ihmisiä tutustumaan sieluun, mieleen, tunteisiin ja elimistön toimintaan kokonaisuutena. Me tiedämme valtavasti asioita itsemme ulkopuolelta, mutta tiedämmekö, mitä oman nahan alta löytyy? Miten hermosto toimii? Millaista show’ta aivot ja sydän pyörittävät? Miten ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoon? Miten mieli voi tehdä elämästä helvetin tai paratiisin?”

Olisi ihanaa, jos suhtautuisimme kehon ja mielen toimintoihin samalla uteliaisuudella ja mielenkiinnolla, jota käytämme tutkiessamme lomakohteen nähtävyyksiä, ravintolan ruokalistaa tai ystävien facebook-päivityksiä. Haaveeni olisi myös, että ihmiset alkaisivat harjoitella sydämen hyvyyttä ja henkisiä muskeleita yhtä tietoisesti kuin he muokkaavat kehoaan – hymylihaksia unohtamatta.” (Kukk, K & Melleri V. 19.)

SE ON PIENESTÄ KIINNI

*Älä lähde tavoittelemaan kuuta taivaalta,
vaan luo hyvinvointiasi pienin askelin.
Muistuta itsellesi, että yksi tähti taivaalla
voi valaista koko meren ja yksi tuikku
pimeään huoneen. Yksi hymy voi aloittaa
ystävyyden ja yksi askel
maailmanympärysmatkan.
Onnistuminen ei ole suuri askel,
joka otetaan tulevaisuudessa, vaan
se on pieni askel, joka otetaan nyt.*

LÄHTEET

- Arvinen-Barrow, M. 2013. Liikunta & Tiede 50. Urheiluvamman synnyn ja tervehtymisen taustalla monia psykologisia tekijöitä. Liikuntatieteellinen seura. Luettu 28.4.2015. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt513_32-38_arvinen-barrow.pdf
- Herrala, H. Kahrola, T. Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYPro Oy.
- Jaakkola, R. 2009. Psykofyysisestä fysioterapiasta ja erikoistumisopinnoista 2008. Teoksessa Lähteenmäki, M-L. & Jaakkola, R. (toim.) 2009. 2. painos. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Psykofyysinen fysioterapia 3. 8-14.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.
- Klemola, T. 2013. Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito. 1. Painos. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Kukk, K., Melleri, V. 2014. Kyllin hyvä – Lempeämmän elämän käsikirja. Latvia: Sanna Media Finland.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä – Opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. (Toim.)2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.
- Puhakainen, J. 2005. Kohti ihmisen valmentamista. Tampereen yliopisto. TAJU.
- Roxendal, G., Winberg A. 2003. Levande människa. Basal kroppskänedom för rörelse och vila. Ruotsi: Elanders Gummessons.
- Roxendal, G. 1987. Ett helhetsperspektiv – sjukgymnastik inför framtiden. Lund: Studentlitteratur.
- Röning, T. 2015. Psykkinen valmennus urheiluvammoissa. Kestääkö kasetti? - Psykkinen valmennus osana loukkaantuneen urheilijan vammojen hoitoa ja kuntoutusta. Terve urheilija iltaseminaari 22.4.2015.
- Saari, O. 2015. Aki Hintsa – Voittamisen Anatomia. Helsinki: WSOY.
- Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys. 2015. Psykofyysinen fysioterapia. Luettu 1.10.2015. Päivitetty 2015. <http://www.psyfy.net/index.php>
- Talvitie, U. Karppi, S-L & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Tampereen Urheiluakatemia. 2015. Tietoa urheiluakatemiasta. Luettu 13.9.2015. Päivitetty 2015. <http://www.tampereenurheiluakatemia.fi/>

Tuomi, J., Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Waldegren, T. 2012. Ångest och ångesthantering – ett neurobiologiskt perspektiv. Teoksessa Biguet, G. Keskinen-Rosengvist, R. Levy Berg, A. (Red.) Att förstå kroppens budskap. Sjukgymnastiska perspektiv. Upplaga 1. Denmark: Werner Schmidt, 301-316.)

LIITTEET

Liite 1. Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

Pyydän ystävällisesti suostumustanne osallistua kehittämistehtäväni osana toteutuvaan yksilö- sekä ryhmäfyysioterapiaan. Kehittämistehtävään osallistuminen edellyttää, että pääset kerran viikossa (yht. 4 kertaa) yhdessä sovittuna aikana heinäkuussa 2015 Boddymindiin yksilö- sekä ryhmäfyysioterapiaan ja täytät kyselylomakkeen ennen ja jälkeen kuntoutusprosessin.

Kehittämistehtävän tarkoituksena on selvittää urheilijoiden kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiasta, ja sitä millaista hyötyä he saavat terapiasta omissa kuntoutumisprosesseissaan. Kehittämistehtäväni tavoitteena on selvittää psykofyysisen fysioterapian käyttömahdollisuuksia huippu-urheilussa.

Kehittämistehtävän tekijänä toimii Ilkka Pärämäkoski. Kehittämistehtävä kuuluu osana psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopintoihin TAMKissa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun kehittämistehtävän tarkoitus ja kehittämistehtävässä käytettävät tiedonkeruumenetelmät. Olen tietoinen siitä, että kehittämistehtävään liittyvään ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista. Olen tietoinen myös siitä, että yksilö- sekä ryhmäfyysioterapiaan osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni ei paljastu missään kehittämistehtävän tekemisen vaiheessa ja minua koskeva aineisto hävitetään kehittämistehtävän valmistuttua. Suostun siihen, että minua haastatellaan ja havainnoidaan, sekä kyselylomakkeessa antamani tietoja käytetään kyseisen kehittämistehtävän tarpeisiin.

Päiväys: _____

Allekirjoitus ja nimen selvennys:



Liite 2. Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Tämän kyselylomakkeen tarkoitus on kerätä tietoa urheilijan voimavaroista, mielialasta ja jaksamisesta. Lomake täytetään kotona ennen kuntoutusprosessin alkua ja jälkeen kuntoutusprosessin. Näin saadut tiedot ja tulokset toimivat pohjana yksilö- ja ryhmäfyysioterapian sisältöä suunniteltaessa ja tutkimuksen lopussa selvittäessä psykofyysisen fysioterapian aikaansaannoksia urheilijan loukkaantumisten aikana.

Toivon sinun pohtivan tilannettasi sekä vastaavan kysymyksiin rehellisesti ja avoimesti omien tuntemustesi mukaan. Minulle on tärkeää kuulla juurin sinun kokemuksistasi ja ajatuksista, jotta voin auttaa sinua kuntoutumisprosessissasi eteenpäin.

Nimi: _____

Ikä: _____

Päivämäärä: _____

1. Millainen on mielestäsi oma terveydentilasi? (laita rasti viivalle)

__ erittäin hyvä __ melko hyvä __ tyydyttävä __ melko huono __ huono

2. Miten jaksat? Millaiseksi koet olosi nyt?

3. Onko sinulla viimeksi kuluneen kuukauden aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein? Ympyröi sopivin vaihtoehto joka kohdasta.

	Ei koskaan	Harvemmin	Viikoittain	Päivittäin
1. Kipu ja/tai särky	1	2	3	4
2. Lihasjännityksiä	1	2	3	4
3. Päänsärky	1	2	3	4
4. Huimaus	1	2	3	4
5. Hengitysvaikeuksia	1	2	3	4
6. Sydänoireita	1	2	3	4

6. Vatsakipu	1	2	3	4
7. Jännittyneisyyttä	1	2	3	4
8. Aloitekyvyttömyyttä	1	2	3	4
8. Hermostuneisuutta	1	2	3	4
9. Ärtynyttyä	1	2	3	4
10. Univaikeuksia	1	2	3	4
11. Väsymystä	1	2	3	4
12. Ahdistuneisuutta	1	2	3	4
13. Masentuneisuutta	1	2	3	4
14. Epävarmuutta	1	2	3	4
15. Joku muu, mikä	1	2	3	4

4. Onko sinulla kipuja? Jos on, niin missä kipu sijaitsee ja millaista se on?

5. Tunnetko kehossasi lihasjännitystä tai lihaskireyttä? Missä?

6. Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa tai muita uniongelmia? Jos on, niin millaisia?

7. Miten rentoudut?

8. Millaisena ja missä koet hengityksesi?

9. Koetko stressiä tai ahdistusta? Miten se tuntuu kehossasi?

10. Onko sinulla muita oireita tai tuntemuksia, joita haluaisit tuoda tässä ilmi?

11. Oletko voinut puhua oireistasi tai tuntemuksistasi muille?

12. Odotuksesi ennen yksilö ja ryhmäfyysioterapiaa? Palautteesi fysioterapian jälkeen - Miten psykofyysinen fysioterapia on vaikuttanut esimerkiksi elämääsi, harjoitteluusi ja/tai motivaatioosi? Miten olet konkreettisesti hyötynyt tästä kehittämistyöhön osallistumisesta? Voit kirjoittaa myös muita kommentteja kehittämistyön osallistumisesta...

KIITOS VASTAUKSISTASI!