

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Keränen, M. ; Piippo, M. ; Leskelä, J. & Stepanoff, J. (2015) Liikettä niveliin! Niveltieto 3, 29.

Liikettä niveliin!

Oppilaitosyhteistyönä syntyneen Liikettä niveliin -ryhmäliikuntakonseptin tavoitteena on nivelrikkoisille suunniteltu liikunnallinen ryhmätoiminta, johon kenen tahansa on helppo tulla mukaan. Ryhmä tarjoaa myös vertaistukea.

Liikettä niveliin -ryhmä sai alkunsa Laurea-ammattikorkeakoulun ja Suomen Nivelyhdistys ry:n hankeyhteistyöstä. Lähdimme ideoimaan opinnäytetyönä toteutettavaa fysioterapeuttista ryhmätoimintaa polven ja lonkan nivelrikkoa sairastaville. Ryhmätoiminnalle oli selvästi kysyntää, sillä ilmoittautuneita tuli kahden ryhmän verran. Ryhmät toteutettiin syksyllä 2014 Espoon työväenopiston kurssina. Opinnäytetyön tekijät vastasivat ryhmätoiminnan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista.

Hyvä lihaskunto nivelten tueksi

Nivelrikko voi kehittyä mihin tahansa niveleen, mutta yleisimmin sitä esiintyy polvissa, lonkissa, olkapäissä ja käsissä. Alaraajojen isojen nivelten nivelrikko heikentää eniten fyysistä toimintakykyä.

Nivelten hyvinvoinnille on tärkeää niitä lähellä olevien lihasten kunto. Lihakset tukevat niveliä ja vaimentavat niihin kohdistuvaa rasitusta. Liikunta vahvistaa nivelten suojana olevia lihaksia, jänteitä ja nivelsiteitä sekä pitää kunnossa hermo-lihasjärjestelmää. Säännöllisellä liikunnalla ja terapeuttisella harjoittelulla voidaan vähentää nivelrikon aiheuttamia kipuja sekä parantaa lihasvoimaa ja yleistä toimintakykyä.

Ohjauksessa hyödynnettiin visuaalista, verbaalista ja manuaalista ohjausta. Kurssi sisälsi ensimmäisen nivelrikkoluento- ja tutustumiskerran lisäksi viikoittaisen 60 minuutin ohjatun har-

joittelun 12 viikon ajan. Ryhmät toteutettiin pienryhminä, osallistujia oli toisessa ryhmässä 12 ja toisessa 15. Ohjaajia ryhmissä oli kaksi, jotta niissä pystyttiin antamaan myös yksilöllistä ohjausta.

Harjoitteluohjelma koostui alkulämmittelystä, lihaskunto-, tasapaino- ja koordinaatio- sekä liikkuvuusharjoittelusta. Ryhmäkertojen sisällöt pohjautuivat tutkimustietoon nivelrikosta ja fysioterapeuttisen harjoittelun vaikuttavuudesta sen oireiden hoidossa.

Ryhmä motivoi ja antoi vertaistukea

Harjoitteet ryhmässä koettiin helpoksi, mutta tehokkaiksi. Ohjelmaa vaihdettiin neljän viikon välein harjoittelun vaihtelevuuden lisäämiseksi. Myös taustamusikilla haluttiin parantaa harjoittelun mielekkyyttä. Ryhmä motivoi omatoimiseen harjoitteluun. Harjoittelukerroilla tehdyistä harjoitteista valittiin liikkeitä ”kotiläksyksi”, josta osallistujat saivat kirjalliset ohjeet kuvien kera.

Ryhmätoiminnan vahvuutena koettiin pienryhmä, jossa ohjaajat olivat perehtyneet aiheeseen. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden osallistua ohjattuun liikuntaan sekä saada ohjausta ja neuvontaa nivelrikkoon soveltuvasta liikunnasta. Nivelrikkoisille kohdennettu ryhmä madalsi kynnystä tulla mukaan liikunnalliseen ryhmätoimintaan.

Ryhmän henki oli lämmin ja ryhmä tarjosi vertaistukea. Ohjaajien näkökulmasta saimme erinomaisen tilaisuuden ohjaami-

seen; kokeilun kautta voitiin yhdistää tämänhetkistä tutkimustietoa sekä omaa osaamistamme käytännössä. Ryhmän ohjaaminen oli opinnäytetyön antoisinta aikaa, jolloin tiedon ja osaamisen siirtäminen käytäntöön vahvisti omaa ammattitaitoamme.

Enemmän toimintakykyä, vähemmän kipua

Nivelrikkoa sairastavan on haasteellista osallistua tavallisiin liikuntaryhmiin toimintakyvyn rajoitteiden vuoksi. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt Liikettä niveliin -konsepti on polven ja lonkan nivelrikkoa sairastaville soveltuva fysioterapeuttinen ryhmä. Konseptin sisältö koostettiin ryhmätoiminnan toteutuksen ja arvioinnin pohjalta. Fysioterapeutin ohjaama pienryhmä nivelrikkoisille mahdollistaa rajoitteiden huomioimisen yksilöllisesti.

Konseptilla halutaan ohjata nivelrikkoisia oikeaoppiseen harjoitteluun sekä antaa tietoa nivelrikosta ja sen itsehoitomahdollisuuksista liikunnalla. Keskiikäisten polven nivelrikkoa sairastavien liikuntaharjoittelulla sekä itsehoidon ohjauksella on tutkimusten mukaan pystytty parantamaan toimintakykyä ja vähentämään kiputunteuksia. Tällä hetkellä kurssia toteutetaan Espoon työväenopiston kurssina.

Mari Keränen
Mari Piippo

fysioterapiaopiskelijat
Laurea-ammattikorkeakoulu

Ohjaavat opettajat: **Johanna Leskelä** ja **Johanna Stepanoff**

Artikkelin lähteet pyydettyäessä Niveltiedon toimituksesta.