

Rentoutuminen mielenterveyden tukena
- EMY ry:n jäsenten kokemuksia
rentoutumisryhmästä



Malmberg, Miia
Wiksten, Sanna

Laurea-ammattikorkeakoulu

Laurea Otaniemi

**Rentoutuminen mielenterveyden tukena
- EMY ry:n jäsenten kokemuksia rentoutumisryhmästä**

Miia Malmberg

Sanna Wiksten

Fysioterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyöraportti

Tammikuu 2009

Miia Malmberg
Sanna Wiksten

Rentoutuminen mielenterveyden tukena - EMY ry:n jäsenten kokemuksia rentoutumisryhmästä

Vuosi 2009 Sivuja 71

Opinnäytetyömme on toteutettu Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry:n ja Laurea-ammattikorkeakoulun Työn rajalla -hankkeessa ja se on kvalitatiivinen tutkimus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota yhdessä EMY ry:n jäsenten kanssa opas rentoutumisen harjoittelusta. Tavoitteena oli tiedottaa EMY ry:n jäseniä rentoutumisharjoittelusta.

Työ koostuu kolmesta osasta: rentoutumisharjoittelutuokioista, haastatteluista sekä rentoutumisen harjoittelun oppaan kokoamisesta.

- 1) Ohjasimme EMY ry:n jäsenille rentoutumisryhmää, joka kokoontui yhteensä 13 kertaa, joista seitsemällä kerralla ohjasimme erilaisia rentoutumisharjoituksia soveltaen Roxendalin kehotietoisesta terapian teoriaa. Ohjaamaamme rentoutumisryhmään osallistui seitsemän EMY ry:n jäsentä.
- 2) Teemahaastattelulla selvitimme millaisia kokemuksia jäsenillä oli rentoutumisesta ja millaisia kokemuksia he saivat rentoutumisryhmästä. Haastattelut analysoimme sisällön analyysillä. Rentoutumisharjoitustuokioiden tavoitteena oli selvittää ryhmäläisten kokemusten perusteella harjoitteiden hyviä ja huonoja puolia, joita selvitimme strukturoidun lomakehaastattelun avulla.
- 3) Haastatteluista ja ohjaamistamme harjoituksista saadun palautteen perusteella kokosimme ”Rento keho, rento mieli - opas rentoutumisen harjoitteluun” -oppaan.

Tulosten perusteella ryhmäläisillä oli ennestään erilaisia kokemuksia rentoutumisesta. Rentoutumisryhmän koettiin antaneen onnistuneita rentoutumisen kokemuksia, joita ryhmäläiset kokivat voivansa hyödyntää arkielämässään, vaikka rentoutumisen harjoittelun koettiin olevan edelleen haasteellista. Ryhmäläiset kokivat, että rentoutumisryhmän jatkaminen tukisi heidän harjoitteluaan. Rentoutumisryhmässä käytetyistä harjoituksista parhaiten onnistuneiksi harjoitteiksi koettiin Jacobssonin jännitä - rentouta-harjoitus, venyttely rentoutumisharjoituksena sekä seisten tehtävä kehotietoinen rentoutumisharjoitus. Tulosten perusteella rentoutumisen harjoittelulla voi olla vaikutusta osana mielenterveyskuntoutujan terveydenedistämistä.

Avainsanat: Mielenterveys, psykofyysinen fysioterapia, Roxendalin kehotietoinen terapia, rentoutuminen, mielenterveyskuntoujaryhmän ohjaaminen

Laurea University of Applied Sciences
Laurea Otaniemi
Physiotherapy education

Abstract

Miia Malmberg
Sanna Wiksten

Relaxation as a support for mental health care - experiences from EMY ry's relaxation group

Year	2009	Pages	71
------	------	-------	----

This thesis has been made in collaboration with EMY ry, Espoo Association of Mental Health, and Laurea University of Applied Sciences as part of their project Työn rajalla (at the Border of Work). In this thesis, a qualitative study design has been applied. One of the aims of our thesis was to create a guidebook of relaxation exercises together with the members of EMY ry. The purpose was to offer information about relaxation exercises for the members of EMY ry.

The thesis consists of three parts: interviews, relaxation exercise sessions and a guidebook for relaxation exercises.

1) As part of the study, we guided relaxation exercise groups for the patient members of EMY ry. The exercise group had 13 meetings, which included seven relaxation exercise sessions adapting Roxendal's body awareness therapy method. Seven patients who were members of the EMY ry participated in the relaxation group sessions.

2) We used theme interviews to determine the previous relaxation experiences of the patient members and the new experiences they gained after participating in the relaxation group sessions. The data from the themed interviews was analyzed using content analysis. The aim of the relaxation group sessions was to find out positive and negative aspects of the used relaxation exercises by using a structured interview form.

3) Based on the feedback from the interviews and the structured interview form we completed the guidebook of relaxation exercises named "Rento keho, rento mieli - opas rentoutumisen harjoitteluun" (Relaxed body, relaxed mind - a guide to relaxation practice).

The findings show that the members of this exercise group had different experiences of relaxation before the relaxation group sessions. The members of the relaxation group gained positive experiences and methods, which were applicable in everyday life situations. However, relaxation exercises were considered challenging. The group members felt that the continuation of the guided relaxation group sessions would support their personal exercise needs in the future. Based on the experience from the group members the most effective relaxation exercises were Jacobsson's Progressive Relaxation method - tense and release exercises, stretching as a relaxation exercise and body awareness relaxation exercises in standing position. The findings show that the relaxation exercises might support mental health care.

Key words: mental health, physiotherapy in mental health care, Roxendal's body awareness therapy, relaxation, guidance of mental health groups

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Opinnäytetyön taustaa.....	6
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus	6
2.2	Opinnäytetyön yhteistyökumppanit	7
2.2.1	Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry.....	7
2.2.2	Mielen liike - hyvänolon avaimet -projekti.....	7
3	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.....	8
3.1	Mielenterveys	9
3.2	Psykofyysinen fysioterapia.....	11
3.2.1	Roxendalin kehotietoinen terapia	12
3.2.2	Rentoutuminen.....	13
3.3	Mielenterveyskuntoutujaryhmän ohjaaminen	15
4	Toiminnallisen osuuden toteutus	17
4.1	Kehotietoinen rentoutumisharjoitus	19
4.2	Venyttely rentoutumisharjoituksena.....	20
4.3	Jakobssonin jännitä–rentouta-harjoitus.....	21
4.4	Rentoutusharjoitus luonnossa liikkuen	22
4.5	Hieronta rentoutumisharjoituksena.....	22
4.6	Kirjallisen materiaalin kokoaminen	23
5	Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät	24
5.1	Kvalitatiivinen tutkimusnäkökulma	24
5.2	Haastattelu	25
5.3	Aineiston kerääminen harjoitustuokioista	26
5.4	Aineiston analysointi.....	27
6	Tulokset	29
6.1	Jäsenten kokemukset rentoutumisesta ennen rentoutumisryhmää	29
6.2	Kokemukset eri rentoutumisharjoituksista	30
6.2.1	Kokemukset rentoutumisharjoitusten hyvistä tekijöistä	31
6.2.2	Kokemukset rentoutumisharjoitusten haasteellisista tekijöistä ..	31
6.3	Kokemuksia rentoutumisryhmästä.....	32
6.4	Kokemuksia rentoutumisryhmän vaikutuksista leirin jälkeen	33
6.5	Tulosten luotettavuuden arviointi.....	34
7	Työn eettisyys.....	35
8	Pohdinta.....	36
	Lähteet	43
	Liitteet	47
	Kuviot, taulukot.....	48

1 Johdanto

”Aivot tyhjenee. Sä et ajattele mitään sitä mitä sun pitäis tehdä. Lihakset rentoutuu, niin että sä et jännitä lihaksia.”

”Kyl se tota, jos pystyy rentoutuu, niin silloin koko elämä sillai helpottuu, et tiettyjen rasiusten jälkee sitä pystyy rentoutumaan ja palautuu, ni se on tärkeitä”

Rentoutuminen on ihmiselle luontainen taito, joka saattaa olla unohtunut nykypäivän kiireisessä elämänrytmissä. Rentoutumisella on vaikutusta ihmisen kokonaisuhyvinvointiin ja sitä voidaan käyttää mielenterveyskuntoutujien fysioterapiassa kuntoutuksen tukena ja terveydenedistämässä. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 52.) Rentoutumisen harjoittelu voi olla haasteellista ja rentoutumismenetelmien omaksuminen vaatia aikaa. Itselleen sopivan menetelmän löytäminen voi kuitenkin auttaa mielenterveyskuntoutujaa selviytymään arjen tilanteista ja antaa voimavaroja kuntoutumiseen. (Immonen-Orpana 1995, 142.) Rentoutumismenetelmissä keskeistä on oman kehon toiminnan tunteminen (Hyypä 1997, 261). Rentoutuminen on yksi psykofyysisen fysioterapian menetelmä, jonka tunnistaminen on yksi keho-tietoisien terapian tavoitteista (Roxendal 1985, 13). Liikkeen kokeminen ja sisäistäminen harjoitteissa herkistää liikeaistia, jolloin opitaan tunnistamaan lihasten jännityksen ja rentouden tila. Tämä lisää tietoisuutta omasta kehosta ja sen hallinnasta. (Kataja 2003, 68.)

Opinnäytetyömme on tehty osana Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n Mielen liike - Hyvänolon avaimet -projektia, joka kuuluu Laurea-ammattikorkeakoulun Työn rajalla - hankkeeseen. Hankkeiden tavoitteena on valtaistavien toimintamuotojen kehittäminen, joilla pyritään vaikuttamaan kohderyhmän mielen ja ruumiin hyvinvointiin. EMY ry palvelee lähialueen mielenterveyskuntoutujia ja yhdistyksen jäsenten toiveesta opinnäytetyömme toteutettiin toimintakeskeisenä työnä. Keskusteltaessa EMY ry:n jäsenten ja ohjaajien kanssa nousi esille rentoutumisen harjoittelun haasteellisuus ja tarve ohjatulle rentoutumisryhmälle. Työsämme lähestymme rentoutumista ja sen harjoittelua psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta ja keskeinen osa työtämme ovat jäsenten kokemukset rentoutumisesta ja sen harjoittelusta.

Työmme tarkoituksena on tuottaa rentoutumisen harjoittelua tukevaa materiaalia ohjaten rentoutumisryhmää ja selvittäen EMY ry:n jäsenten kokemuksia rentoutumisesta. Keräsimme kokemuksia rentoutumisesta ryhmäteemahaastattelulla ja tunteuksia eri rentoutumismenetelmistä strukturoidulla lomakehaastattelulla. Työmme tutkimusnäkökulma on kvalitatiivinen eli laadullinen ja tuloksissa kuvaamme rentoutumisryhmään osallistuneiden kokemuksia rentoutumisesta ja rentoutumisharjoituksista. Tulosten perusteella kokosimme oppaan Rento keho, rento mieli - opas rentoutumisenharjoitteluun.

Opinnäytetyömme koostuu teoriaosuudesta, toiminnallisesta osuudesta sekä näiden pohjalta tuotetusta rentoutumisen harjoittelun oppaasta. Opinnäytetyömme pääkäsitteinä ovat psyko-fyysinen fysioterapia, mielenterveys ja ohjaaminen. Psykofyysisestä fysioterapiasta nostamme esiin rentoutumisen yhtenä menetelmänä. Rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja ihmisen kokonaisvaltainen tukeminen on mielenterveyskuntoutuksen tavoite, jolloin voidaan olettaa, että EMY ry:n jäsenet voivat hyötyä rentoutumisen harjoittelusta. Teoriaosuudessa käsittelemme mielenterveyttä, psykofyysisestä fysioterapiasta erityisesti Roxendalin kehotietoista terapiaa, rentoutumisen fysiologiaa sekä ryhmän ohjausta. Mielenterveyskappaleessa tuomme esiin yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä, joista mielenterveyskuntoutujaryhmän ohjaajan tulee olla tietoinen toimintaa suunnitellessa ja ohjattaessa. Toiminnallisessa osuudessa ohjasimme rentoutumisryhmää keskittyen fyysiseen rentoutumiseen kehotietoisuuden kautta jättäen pois suggestiiviset ja mielikuvaharjoitukset.

2 Opinnäytetyön taustaa

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyömme toteutettiin Laurea-ammattikorkeakoulun opetussuunnitelman mukaan työelämälähtöisesti koulun hankeympäristössä. Hankeympäristössä toteutettujen opinnäytetöiden tarkoituksena on kehittää työelämäyhteistyökumppania palvelevaa tietoa, toimintaa tai materiaalia. (Laurea 2007 b.) Opinnäytetyömme kuuluu Laurea-ammattikorkeakoulun Työn rajalla -hankkeeseen, jossa se sijoittuu Espoon mielenterveysyhdistys, EMY ry:n, *Mielen liike -hyvänolon avaimet* -projektin alle. Työn rajalla -hankkeen tavoite on valtaistavien työmenetelmien ja toimintamuotojen kehittäminen ja pilotointi. (Laurea 2007 a.)

Työmme tarkoituksena oli koota yhdessä EMY ry:n jäsenten kanssa materiaalia rentoutumismenetelmistä osana *Mielen liike -hyvänolon avaimet* -projektin ”*Polkuja hyvinvointiin*” -mallia. Työmme tavoitteena on kuvata EMY ry:n jäsenten aikaisempia kokemuksia rentoutumisesta sekä kokemuksia rentoutumisryhmästä ja siinä käytetyistä menetelmistä. Toiminnan ja kokoamamme materiaalin tavoitteena on, että EMY ry:n jäsenet saavat tietoa rentoutumisesta ja sen keinoista kokemusten sekä ohjauksen avulla EMY ry:n arvojen mukaisesti. Tavoitteen saavuttamiseksi haastattelimme ryhmäläisiä ja ohjasimme rentoutustuokioita, joiden onnistumista arvioimme. Haastatteluiden tavoitteena oli selvittää ryhmäläisten aikaisempia kokemuksia rentoutumisesta sekä kokemuksia ohjaamastamme rentoutumisryhmästä ja sen vaikutuksista. Yksittäisten tuokioiden tavoitteena on selvittää jäsenten kokemusten perusteella kyseisen rentoutumismenetelmän hyviä ja huonoja puolia. Tuokioista saamiamme tuloksia käytimme apuna kootessamme rentoutumisenharjoittelun oppaan EMY ry:lle, jota voidaan hyödyntää EMY ry:n toimintaa kehitettäessä sekä jakaa yksittäisten jäsenten ja EMY ry:n

muiden ryhmien ohjaajien käyttöön. Opinnäytetyömme arviointikysymykset ovat: Millaisia kokemuksia EMY ry:n jäsenillä on rentoutumisesta? Millaisia kokemuksia jäsenet saavat rentoutumisryhmästä?

2.2 Opinnäytetyön yhteistyökumppanit

2.2.1 Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Opinnäytetyömme työelämän yhteistyökumppani on Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, jonka tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään Espoossa ja sen lähialueella. EMY ry järjestää jäsenilleen mahdollisuuden toistensa kohtaamiseen jäsentiloissa sekä ryhmätoiminnan ja retkien muodossa. Yhdistyksen tavoitteena on edistää jäsentensä hyvinvointia kehittämällä aktiivisesti mielenterveyspalveluita alueellaan. (EMY ry 2007 b.) Sen toimintaa ohjaavia arvoja ovat: jäsenlähtöisyys, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, itsemääräämisoikeus, avoimuus ja toiminnallisuus (EMY ry 2007 c).

EMY ry:n varsinaisiksi jäseniksi voivat liittyä kaikki yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet yksityishenkilöt. Kannatusjäseniksi voi liittyä yhdistyksen toiminnan tukemisesta kiinnostunut yksityinen henkilö, oikeuskelpoinen yhteisö tai rekisteröity säätiö. (EMY ry 2007 b.) Jäseninä oli vuonna 2007 yhteensä 382 luonnollista henkilö tai yhteisöä. EMY ry:n toimintaan osallistumiseen ei tarvitse lähetettä eikä yhdistys selvitä jäsentensä diagnooseja. Talkoisiin ja ryhmiin osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä, vaan ne ovat avoimia kaikille kiinnostuneille. Leirille ja joillekin retkille osallistuminen edellyttää kuitenkin jäsenyyttä. EMY ry:n kohtaamispaikkoja ja toimistotiloja on ympäri Espoota yhteensä 5 eri pisteessä ja lisäksi yhdistyksellä on kaksi kahviota. (EMY ry 2008.)

2.2.2 Mielen liike - hyvänolon avaimet -projekti

EMY ry:n Mielen liike - hyvänolon avaimet -projekti on RAY:n rahoittama projekti vuosille 2007-2009. Projekti on suunnattu mielenterveysongelmista kärsiville ja mielenterveyspalveluiden käyttäjille. Mielenliike - hyvänolon avaimet -projektin tavoite on kehittää toimintaa ”Polkuja hyvinvointiin” -mallin alle, jonka avulla pyritään vaikuttamaan kohderyhmän mielen ja ruumiin hyvinvointiin. (EMY ry 2007 a.)

Projektin päämääränä on mielenterveyskuntoutujien psyko-fyysis-sosiaalisen-hyvinvoinnin lisääminen. Hyvinvointia edistetään luomalla jäsenille mahdollisuuksia erilaisiin kokemuksiin ja näiden kokemusten jakamiseen. Tavoitteena on lisätä kohderyhmäläisten tietoisuutta omaan hyvinvointiinsa vaikuttavista elämäntilanteista luomalla ”polkuja hyvinvointiin” -malli. Projektin toteutuksessa on tavoitteena käyttää neuvontaa, ryhmätoimintaa, keskuste-

lutilaisuuksia sekä internetsivustoa, josta löytyy hyvinvointiin liittyvää tietoa ja keskustelupalsta. Lisäksi tavoitteena on ammattilaisten tietoisuuden ja tiedottamisvalmiuksien lisääntyminen liittyen EMY ry:n tarjoamiin hyvinvointia tukeviin mahdollisuuksiin. (EMY ry 2007 a.)

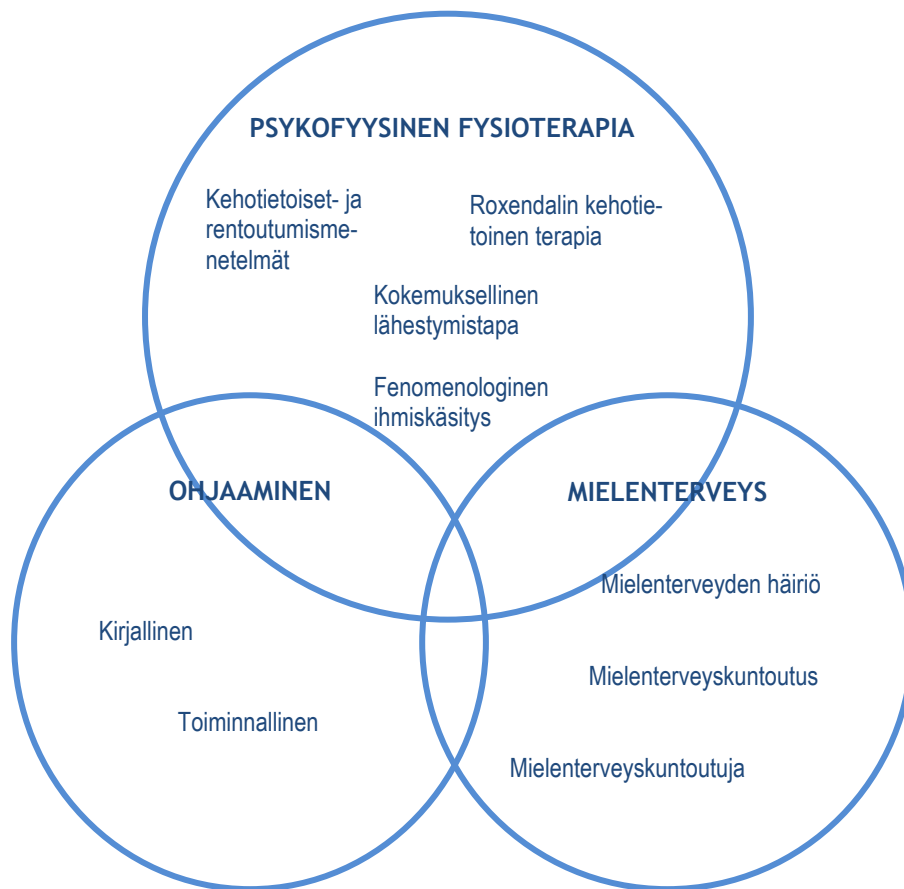
Projektin yhteistyökumppaneita ovat Laurea-ammattikorkeakoulu, Espoon alueen kolmannen sektorin organisaatioita, Espoon kaupungin toimijoita sekä erikoissairaanhoidon yksikkö. Projektista saatuja tuloksia hyödynnetään luomalla ”Polkuja hyvinvointiin” -mallista vakiintunut toimintatapa, jota voidaan käyttää hyväksi muiden alueiden vastaaville kohderyhmille. (EMY ry 2007 a.)

3 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys rakentui hankkeen työelämäyhteistyökumppanin tarpeiden mukaan. Kohderyhmä vaikutti fysioterapianäkökulman ja -menetelmien valintaan. Työmme keskeisiksi käsitteiksi nousivat mielenterveys, psykofyysinen fysioterapia, rentoutuminen sekä ryhmän ohjaaminen. Työmme alakäsitteinä ovat mielenterveyden häiriö, mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutuja, kokemuksellinen lähestymistapa, Roxendalin kehotietoinen terapia sekä fenomenologinen ihmiskäsitys.

Aiheeseen liittyviin tutkimuksiin perehtyessämme huomasimme, että aiemmat tutkimukset rentoutumisesta ja mielenterveydestä keskittyvät rentoutusterapian vaikutuksiin yksittäisten mielenterveyden häiriöiden hoidossa. Rentoutusta on tutkittu myös kipuun, synnytykseen, urheiluun ja stressiin liittyen. Tutkimuksissa käytettyjä rentoutusmenetelmiä ovat muun muassa progressiivinen jännittä–rentouta-menetelmä, meditaatio, hieronta, akupunktio, liikunta ja venyttely. Tutkimustulokset rentoutuksen vaikuttavuudesta tukevat rentoutusterapian käyttöä yhtenä hoitomuotona varsinkin masennusta ja ahdistuneisuushäiriötä sairastaville. Useimmissa tutkimuksissa on käytetty progressiivista lihasrentoutus harjoitusta. Rentoutumisharjoitteiden vaikuttavuudesta tarvitaan kuitenkin vielä lisää pitkäaikaisia ja laajempia tutkimuksia. (Jorm, Christensen, Griffiths & Rodgers 2002.)

Seuraavassa kuviossa (Kuvio 1) havainnollistamme, kuinka teoreettinen viitekehys rakentuu työssämme. Lähtökohtana on psykofyysinen fysioterapia, joka soveltuu hyvin mielenterveyspotilaiden kuntoutukseen ja ohjaukseen. Työssämme nouseekin vahvasti esille ryhmän ohjaaminen mielenterveyskuntoutujille, jolloin ohjaajan on tärkeä tietää teoriaa mielenterveydestä ja sen häiriöistä sekä tuntea ohjaamisen peruselementit. Näihin yhdistettynä psykofyysinen fysioterapia tuo ryhmän ohjaamiseen mukaan fysioterapian ammatillisen näkökulman.



Kuvio 1. Opinnäytetyöemme teorettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet

3.1 Mielenterveys

Opinnäytetyössämme käytämme World Health Organization, WHO, määritelmää mielenterveydestä. WHO (2008) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa henkilö ymmärtää oman arvonsa, pystyy selviytymään elämän normaaleista stressitilanteista sekä pystyy työskentelemään tuottavana yhteiskuntansa jäsenenä.

WHO:n (2007) mukaan kuitenkin joka neljännellä eurooppalaisella on mielenterveyden häiriötä elämänsä aikana. Mielenterveyden häiriöiden yleisyys näkyy myös kansantaloudessa. WHO:n (2001) tekemän Maailman mielenterveyden voimavarojen kartoituksen mukaan 72 prosentilla maista, erityisesti Euroopan alueella, on eritelty budjetti mielenterveyden hoitoon. Suomessa vuonna 2002 uusista työkyvyttömyyseläkkeistä 40 prosenttia myönnettiin mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi sekä viidesosa sairaskorvauksen sairauspäivistä johtui mielenterveyteen liittyvistä syistä. (Lönnqvist 2005, 179. WHO 2007.)

Psyykkiset oireet, kuten jännittyneisyys ja levottomuus sekä ahdistuneisuus, kuuluvat normaaliin elämään oireiden ollessa tilapäisiä ja lieviä. Pitkittyneet ja toimintakykyä haittaavat oireet viittaavat mielenterveyden häiriöön. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat yli viidenneksen länsimaiden terveyteen liittyvistä haitoista. Suomessa mielenterveyden häiriöt ovat yhtä yleisiä kuin muissa länsimaissa. Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat depressio, skitsofrenia, päihderippuvuus sekä lievemmat ahdistuneisuushäiriöt. Usein masennus liittyy myös muihin mielenterveyden häiriöihin tai fyysisiin sairauksiin. Masennusta esiintyy eriasteisena lievistä masennusoireista vakaviin masennustiloihin. Aikuisväestössä lieviä masennustiloja esiintyy noin 10–15 %:lla, vakavia masennustiloja noin 5 %:lla ja psykoottista depressiota vajalla 1 %:lla. Skitsofrenia on tärkein ja tunnetuin yksittäinen psykoosi. Skitsofreniaa esiintyy maailman väestössä noin 1 %:lla, mutta Suomessa hiukan enemmän. Länsimaissa esiintyvistä mielenterveyshäiriöistä noin puolet on ahdistuneisuushäiriöitä. Yleisimpiä ahdistuneisuushäiriöitä ovat paniikkihäiriö, jokin pelkotila tai yleistynyt ahdistuneisuus. (Huttunen 2007 & Lönnqvist. 2005, 178–181.)

Mielenterveyskuntoutus-käsitteen piiriin voidaan katsoa kuuluvan luontevasti psykiatrinen kuntoutus, mutta yhtälailla ne varhaiskuntoutuksen toimintamuodot, joiden lähtökohtana ei ole diagnosoitu psykiatrinen sairaus. Mielenterveyskuntoutuksessa on vaikea erotella terveyden edistämistä, hoitoa ja kuntoutusta. Perinteisesti nämä erotellaan lääketieteellisen diagnoosin perusteella. Terveyden edistämällä pyritään parantamaan ihmisen edellytyksiä huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä. Terveyden edistämisen voidaan nähdä muuttuvan kuntoutumisen-käsitteeksi sairauden, sen aiheuttaman haitan tai sairauden uhan ilmetessä. (Riikonen & Järvikoski 2003, 162; WHO 1986.)

Jari Koskisuun (2004) määritelmän mukaan mielenterveyskuntoutus on kuntoutujan kuntoutumisvalmiuden kehittämistä sekä kuntoutujan auttamista omaa elämäänsä koskevien tavoitteiden asettamisessa ja näihin tavoitteisiin pääsemisessä. Kuntoutuminen on syvälinen henkilökohtainen muutosprosessi, jossa ajatukset, tunteet ja asenteet muuttuvat, jolloin toimintatapa eri rooleissa ja tilanteissa muuttuu. Kuntoutuminen tapahtuu arjessa joka päivä ja siihen voi vaikuttaa omalla toiminnallaan. Mielenterveyskuntoutujan on usein vaikea asettaa kuntoutumiselleen tavoitteita, koska usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin on puutteellinen tai oireilu voi estää tavoitteellista ajattelua. Kuntoutujan rooli muuttuu kuntoutumisprosessin aikaan potilaasta kuntoutujaksi ja siitä edelleen elämän muihin rooleihin. (Koskisuun 2004, 17, 29, 32.)

Mielenterveyskuntoutuksen muotoja voivat olla kuntoutusta tukeva ohjaus, valmennus tai kuntoutumista edistävä terapia. Avohoidon kuntoutusta edistäviä terapiamuotoja ovat fysioterapia, toimintaterapia, psykoterapia, neuropsykologinen kuntoutus sekä muut terapia muodot, kuten perhe- ja taideterapia. (Koskisuun 2004, 194–195, 210.) Mielenterveyskuntou-

tuksen tavoitteena on useimmiten kuntoutujan voimavarojen löytäminen ja hyödyntäminen. Voimavaroja eli voimanlähteitä on yksilön sisäisiä, sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä sekä yhteiskunnallisia. Voimavarat ovat aina yksilöllisiä ja tilannesidonnaisia. Toisen kokemat voimavarat eivät välttämättä ole niitä toiselle. (Riikonen 2003, 89–90.)

3.2 Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia antaa fysioterapeutille välineitä työskennellä mielenterveyskuntoutujien kanssa sekä nähdä fysioterapian kokonaisvaltaisuus kaikkien asiakasryhmien terapiassa. Opinnäytetyössämme määrittelemme psykofyysisen fysioterapian Suomen psykofyysisen fysioterapia yhdistyksen, Psyfyn, mukaan fysioterapian erikoisalaksi, jonka tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen. Terapian osatavoitteita voivat olla kivun lievittäminen, rentoutuminen, stressinhallinta, ruumiinkuvan eheyttäminen sekä ruumiin hallinnan, vuorovaikutuksen ja itsetuntemuksen lisääntyminen. Tavoitteet asetetaan kuntoutujan valmiuksien, voimavarojen ja elämäntilanteen mukaan. (Psyfy ry 2005.) Psykofyysisessä fysioterapiassa keskeisiä menetelmiä ovat kehonhahmotusta tukeva harjoittelu, aktivoivat menetelmät, rentoutusharjoitukset sekä ilmaisulliset harjoitukset. Nämä kaikki menetelmät tukevat toisiaan ja sama harjoitus voi tähdätä eri tavoitteisiin. (Immonen-Orpana 2008.) Psykofyysisessä fysioterapiassa kuntoutuja on itse keskeisessä asemassa ja kuntoutujan oma oivallus ja oppiminen on terapian onnistumisen lähtökohta. Kuntoutujan kokemuksia terapian vaikutuksista pidetään tärkeänä osana terapiaprosessin arviointia. (Psyfy ry 2005.)

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jonka tarkoituksena on luoda selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja arkielämään. Kuntoutujaa tuetaan kokemaan, tunnistamaan ja hyväksymään oma ruumiillisuus. Eri ruumiintoiminnot antavat kuntoutujalle sisäisiä viestejä omasta toimintakyvystä ja auttavat löytämään omia voimavaroja. (Psyfy ry 2005.) Kokemus muodostuu ihmisen reagoidessa johonkin aistiärsykkeeseen, jolle hän antaa merkityksen. Oma henkilökohtainen kokemushistoria ja käsitys maailmasta vaikuttavat kulloisenkin kokemuksen älylliseen ja tunteenomaiseen sisältöön. Kokemuksellisen oppimisteorian mukaan aikuisten oppiminen perustuu kokemukselle annettuun merkitykseen, jota reflektoidaan. (Ojanen 2006, 22, 102.) Kokemuksellisessa lähestymistavassa fysioterapiaprosessi jakautuu Rosbergin (2000, 270–271) mukaan kolmeen tasoon. Ensimmäinen taso terapiaprosessissa on luottamuksen rakentaminen fysioterapeutin ja potilaan välille. Luottamus vaikuttaa siihen, miten potilas pystyy vastaanottamaan omia kehollisia kokemuksiaan terapiaprosessin aikana. Toinen taso on tietoisuuden taso. Läsnaolo ja kontakti omaan kehoon mahdollistavat kehon ja elämän välisen yhteyden havaitsemisen ja kokemusten tiedostamisen. Kolmannella tasolla annetaan havainnoille ja kokemuksille merkitys. Merkitys rakentuu osittain potilaan sisäisen itsereflektion kautta ja osittain interaktiivisessa vuorovaikutuksessa fysioterapeutin kanssa.

3.2.1 Roxendalin kehotietoinen terapia

Työssämme keskitymme tarkemmin yhteen psykofyysisen fysioterapian teoriaan, ruotsalaisen Getrud Roxendalin 1980-luvulla kehittämään Body Awareness Therapy -menetelmään, josta käytämme tässä työssä nimitystä kehotietoinen terapia. Roxendalin kehotietoinen terapia edustaa kokonaisvaltaista fysioterapiaa, jossa tavoitteena on kehon tiedostamisen ja hallinnan lisääminen, kehonkuvan eheytyminen sekä kehon epäedullisen käytön aiheuttamien oireiden helpottuminen. (Immonen-Orpana 1995, 133, 135–137; 2008.) Kehotietoisien terapian tarkoituksena on aktivoida potilaan voimavaroja stimuloimalla sensorista tietoisuutta ja keskittymällä kokonaisvaltaista koordinaatiota vaativiin harjoitteisiin. (Roxendal 1985, 10–12.)

Kehotietoinen terapia jakautuu kahteen osaan: peruskehotietoiseen terapiaan sekä edistyneeseen kehotietoiseen terapiaan. Peruskehotietoisessa terapiassa käytettävät tekniikat perustuvat kuuteen keskeiseen elementtiin: suhteeseen alustaan, kehon keskilinjaan, liikkeen keskustaan, hengitykseen, kehonrajoihin sekä jännityksen ja rentoutumisen tunnistamiseen. Edistyneessä kehotietoisessa terapiassa tekniikat ovat strukturoimattomampia kuin perusterapiassa. Edistyneen kehotietoisien terapian tekniikat jakautuvat viiteen elementtiin: kävelyyn, rytmiin, ääneen, suhtautumiseen omaan peilikuvaansa sekä interaktiivisiin harjoitteisiin (Roxendal 1985, 13–14.)

Roxendalin määritelmän mukaan kehotietoisuus käsittää liikkumisen tason ja kokemuksellisen tason. Kehotietoisuus koostuu ruumiin rajojen tuntemisesta ja sen suhteesta ympäristöön, jolloin ihminen pystyy hallitsemaan kehoaan. (Roxendal 1987, 31). Psykiatrisilla potilailla tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta voi olla häiriintynyt. Esimerkiksi depressiota sairastavilla on havaittu kognitiivisina harhoina sairauden tunnetta, kehonosan toimimattomuuden tunnetta sekä kehonosan epänormaalin muotoiseksi tai väriseksi kokemista. Aistimuksellisina harhoina on koettu toiminnan lukkiutumista, kuten ”veren hyytymistä suoniin”, sekä paineen tunnetta. (Sandström 1999, 19.)

Roxendalin kehittämässä tutkimus- ja terapiatavassa lähestytään ihmistä fenomenologisen ihmiskäsityksen kautta. Fenomenologisessa ihmiskäsityksessä ihminen nähdään kokonaisvaltaisena. Ihmisen suhde maailmaan nähdään subjektiivisena, elämyksellisenä ja kokevana. (Talvitiie, Karppi & Mansikkamäki 1999, 41.) Ihmiskäsitys on käsitys itsestä, todellisuudesta sekä muista ihmisistä. Ihmiskäsitys ohjaa ihmisten kanssa työskentelyä ja suhtautumista muihin ihmisiin. Se voi olla tiedostettu tai tiedostamaton. Ihmiskäsityksiä on erilaisia ja ne muuttuvat ajan mukana. (Roxendal 1987, 19) Roxendalin kehoterapiassa ihmisen olevaisuus voidaan nähdä nelitasoisena. Alin taso on fyysinen taso, johon kuuluvat ihmisen ruumiin rakenteet. Toisena tasona voidaan pitää fysiologista tasoa, johon kuuluvat ruumiin toiminnot. Kolmannella

tasolla tapahtuu psyykinen toiminta ja fyysisten tasojen ohjaus. Neljäs taso säätelee muita tasoja ja siihen kuuluvat tunteet, ajatukset, itsereflektio sekä elämän tarkoituksen kokeminen. (Roxendal & Winberg 2006, 25–32.)

3.2.2 Rentoutuminen

Tässä työssä käsittelemme rentoutumista fysiologisenä ilmiönä, jota ei kuitenkaan voi täysin erottaa psyykestä. Ihmisen psyyke on yhteydessä fysiologisiin toimintoihin ja päinvastoin. Näin ollen fyysinen rentoutuminen saattaa aiheuttaa psyykkisiä reaktioita ja psyykinen rentoutuminen vaikuttaa myös fysiologisiin toimintoihin. Rentoutumista voidaan käyttää psykofyysisessä fysioterapiassa purkamaan elimistön puolustustiloja, jotka näkyvät fyysisinä jännitystiloina liikkeessä, asennossa ja hengityksessä. Tällöin henkilö pääsee helpommin kosketuksiin myös psyykkisten ongelmiansa kanssa. Tämä vaatii rentoutumisen ohjaajalta ammattitaitoa käsitellä esiin nousseita asioita yhdessä rentoutujan kanssa. (Kataja 2003, 35; Monsen 1992, 22, 26.)

Rentoutumista voidaan käyttää mielenterveyskuntoutujien fysioterapiassa myös terveyden edistämisen näkökulmasta sen fysiologisten vaikutusten takia. Luonnollinen rentoutumisen taito saattaa olla heikentynyt mielenterveydenhäiriöiden yhteydessä erilaisten jännitystilojen korostuessa psyyken tilan heijastuessa koko ihmiseen. Fysioterapiassa rentoutumisen harjoittelulla voidaan vaikuttaa ihmisen fysiologisiin toimintoihin ja tätä kautta rentoutujan terveyteen ja kokonaisuhyvinvointiin. (Immonen-Orpana 1995, 142.) Hyvä 20 minuutin rentoutuminen vastaa jopa neljän tunnin unta (Kataja 2003, 45).

Rentoutumisen yleisiä fysiologisia vaikutuksia ovat hengitysfrekvenssin eli hengitystiheyden rauhoittuminen, verenpaineen aleneminen, sydämen lyöntitiheyden hidastuminen, ihon lämpötilan nouseminen ääreisverenkierron vilkastuessa sekä vaikutukset unen laatuun. Näillä kaikilla on positiivinen vaikutus rentoutujan terveyteen. Lisäksi fysioterapian kannalta merkittävänä vaikutuksena voidaan nähdä rentoutumisen kivun kokemista vähentävä vaikutus sekä kroonisessa kivussa lihasjännityksiä laukaiseva vaikutus ja tätä kautta kiputuntemusten väheneminen. Rentoutumisen vaikutukset ovat kuitenkin aina yksilöllisiä ja vain harvoin niitä kaikkia voi kokea samanaikaisesti. (Leppänen, Aho, Harju & Gockel 2000, 8.)

Elimistössä tapahtuvat fysiologiset muutokset rentoutumisen aikana ja sen jälkeen perustuvat aineenvaihdunnan, hermoston ja hormonien toimintaan. Solujen toiminta ohjaa näitä muutoksia ja kaikkia reaktioita, joita rentoutuminen vaatii. (Kataja 2003, 13–15.) Hermoston toiminnassa rentoutumisen aikana tapahtuvat muutokset vaikuttavat hengitys- ja verenkiertoelimistöön, kuten edellä kuvattiin. Hermoston tasolla muutokset johtuvat autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston parasympaattisen osan toiminnan voimistumisesta, jolloin autonomisen hermoston toiminta tasapainoituu rentoutumisen jälkeen. (Kataja 2003,

25–26.) Autonomisen hermoston tehtävä on ohjata rauhasien, sydämen ja sileiden lihassolujen motoriikkaa. Sen parasympaattinen osa toimii aktiivisimmin levon aikana hidastaen sydämen sykettä ja pienentäen sen supistusvoimaa, supistaen keuhkoputkia sekä lisäten ruuansulatuskanavan toimintaa. (Bjälje, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2005, 57, 86–88.)

Autonomisen hermoston toimintaa ohjaa keskushermosto ja rentoutumisessa erityisesti retikulaarinen aktivaatiojärjestelmä eli aivoverkosto on keskeisessä asemassa. Aivoverkosto säätelee aivojen kuorikerroksen vireystilaa ja yhdistää aivojen limbisen järjestelmän kehon ja mielen toimintoihin rentoutumisen tilan synnyssä. Aivojen kuorikerroksen vireystilan muutokset perustuvat aivokuoren sähköisen toiminnan muutoksiin. Aivokuoren sähköiset rytmit jakautuvat neljään luokkaan: betarytmiin 25–16Hz, alfarytmiin 8–15Hz, thetarytmiin 4–7Hz sekä deltarytmiin 0,5–3Hz. Valvetilassa ihmisen aivosähkötoiminta on beta-tilassa ja ihminen käyttää aivoja tietoiseen ajatteluun. Rentoutuessa aivosähkötoiminta muuttuu beta-tilasta alfa-tilaan. Alfa-tilassa mieli ja tietoisuus on rentoutunut ja vastaanottavainen, mutta virkeä. (Lindh 1998, 82–83.) Tämä tila luo turvallisuuden ja mielihyvän tunnetta (Kataja 2003, 30). Siirryttäessä theta-tilaan rentoutuminen on syvää edellyttäen uhatonta keskittymistä. Theta-tilassa ihminen on altis ympäristön vihjeille eli suggestioille. Ihmisen ollessa lepouudessa aivosähkötoiminta on delta-tilassa. (Lindh 1998, 83.)

Keskushermostossa sijaitseva limbinen järjestelmä selittää rentoutumisen kokemisen psykofyysisenä kokonaisuutena. Limbiseen järjestelmään kuuluva hypotalamus, joka on myös autonomisen hermoston ylin keskus, kytkee tunteet ja fyysiset reaktiot toisiinsa. Tämän vuoksi erilaiset tunteet ja emootiot voivat aiheuttaa fysiologisia reaktioita. (Bjälje, Haug, Sand, Sjaastad, Toverud 2005, 82.) Rentoutumisella voikin olla useita psykologisia vaikutuksia. Rentoutuminen voi parantaa stressinsietokykyä, vähentää ahdistusta sekä lisätä itseluottamusta. Rentoutumisella voi vähentää masentuneisuutta sekä lisätä keskittymis- ja suorituskykyä. Rentoutumisharjoittelu saattaa rauhoittaa ja tasapainoittaa sekä virkistää ja piristää vähentäen ärtyneisyyttä. (Leppänen ym. 2000, 9.)

Lihaksen tasolla rentoutuminen vaikuttaa hermoston ja aineenvaihdunnan kautta. Lihaksen verenkierto lisääntyy autonomisen hermoston vaikutuksesta, jolloin lihakseen kulkee enemmän happea ja ravintoaineita. (Kataja 2003, 39–40.) Lihaksessa tapahtuva relaksaatio voidaan nähdä tunteista ja ajatuksista riippumattomana fysiologisenä reaktiona. Reaktion taustalla on kuitenkin monisyisempi tapahtuma, jonka laukaisee yleinen aktivaatio tai reaktio ärsykkeelle. (Conrad & Roth 2007, 248). Tieto lihasjännityksen vähenemisestä kulkee sensorisen neuronin eli tuntohermon välityksellä selkäytimen johtoradan kautta aivoverkostoon ja siitä edelleen autonomisen hermoston säätelykeskukseen. Rentoutumisen tiedostaminen tapahtuu tiedon siirtyessä aivojen ylemmille osille ja hermosto reagoi kuljettamalla tiedon takaisin lihakseen jolloin lihastonius eli lihasjännitys laskee. (Kataja 2003, 77.)

Rentoutumisen harjoittelulle asetettavat tavoitteet pohjautuvat rentoutumisen fysiologisiin ja psykologisiin vaikutuksiin ja ne asetetaan aina rentoutujan sen hetkisen tilanteen ja tarpeiden mukaan. Fysioterapiassa rentoutumisella on usein terapeuttinen tavoite, jolla pyritään kehittämään rentoutujan omia voimavaroja. Yleisesti rentoutumisen tavoitteena voi olla fyysisen palautumisen nopeuttaminen, unenlaadun parantaminen, univajeen hoito, stressin hallinta, luovuuden lisääntyminen ja keskittymiskyvyn parantaminen. (Kataja 2003, 35, 45.) Nämä voivat olla tavoitteena myös fysioterapiassa, joiden lisäksi psykofyysisessä fysioterapiassa voidaan käyttää rentoutumista kehoitietoisuuden ja kehonhallinnan lisääntymiseksi (Immonen-Orpana 2008) sekä somaattisten häiriöiden, riippuvuuksien ja traumaattisten kokemusten hoidossa. Rentoutumisen tavoitteena voi olla kuntoutumisprosessin nopeuttaminen terapiassa ja itsehoidossa muiden terapioiden lisänä. (Kataja 2003, 43–45.)

3.3 Mielenterveyskuntoutujaryhmän ohjaaminen

Rentoutumisryhmän ohjaamisessa mielenterveyskuntoutujille nousevat esiin samat elementit kuin minkä tahansa ryhmätoiminnan ohjaamisessa. Omat vaatimuksensa ohjaamiseen tuovat kuitenkin kohderyhmän mahdolliset erityispiirteet sekä ohjaajalta vaadittu ammattitaito rentoutumisen ohjaamisesta. Ojasen (2006) ohjaajantyön-mallin mukaan ohjaustilanteeseen liittyy olennaisesti ohjaajan ihmiskäsitys, oppimiskäsitys sekä tiedon käsitys. Ohjaajan on tärkeä tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa, jotta hän voi tuoda oman ammattitaitonsa ryhmän käytettäväksi. Mielenterveyskuntoutujaryhmän ohjaus perustuu yhdessä opettelemiseen asiantuntijakeskeisen näkemyksen sijaan. (Koskisuus 2004, 71, 157, 162.) Ohjaajan on kuitenkin hyvä valmistautua etukäteen ryhmän kohtaamiseen ja suunnitella toiminnan sisältöä. Suunnittelua helpottaa ryhmän erityispiirteiden, kuten ryhmäläisten iän, terveydentilan, toimintakyvyn ja lääkityksen sekä toiveiden ja tarpeiden selvittäminen. Sopivien ohjausmenetelmien ja harjoitusten valintaan vaikuttavat myös harjoittelussa käytettävissä oleva tila, aika ja välineet. (Koljonen & Rintala 2002, 202–204.)

Ohjaamiseen vaikuttavia mielenterveyskuntoutujaryhmän erityispiirteitä voivat olla psykoottiset oireet, keskittymis- ja tarkkaavaisuuskyvyn heikentyminen, mielialan vaihtelu ja motivaation puute. Erityisesti masentuneena kuntoutujan on vaikeaa osallistua mihinkään aktiiviseen toimintaan. Taustalla saattaa olla myös huono itsetunto ja epäonnistumisen pelko. Mieliala- ja psyykelääkkeillä voi myös olla vaikutusta ryhmäläisten toimintakykyyn. Niiden sivuvaikutuksena voi esiintyä kiihtyneisyyttä, katatoniala, lihaskouristuksia, vapinaa ja levottomuutta, tahdottomia liikkeitä, näön hämärtymistä, väsymystä sekä painon kohoamista, jotka saattavat vaikeuttaa fyysisestä toiminnasta suoriutumista. Fyysinen kunto saattaa muutenkin olla heikentynyt mielenterveyden häiriöiden yhteydessä liikunnan jäädessä sairauden takia taka-

alalle, mikä lisää myös ylipainoisuuden riskiä. (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 198–199.)

Ohjaustilanne elää ja suunnitelma voi muuttua ryhmän reaktioiden mukaan, jotka saattavat olla mielenterveyskuntoutujilla hyvinkin huomaamattomia. Toisaalta ryhmätoiminta saattaa herättää ryhmäläisissä voimakkaitakin tunnereaktioita, jotka vaativat ohjaajalta taitoa käsitellä niitä yhdessä ryhmän kanssa. (Parvia 1995, 116.) Ohjaustilanteessa ohjaaja toimii muutoinkin vuorovaikutuksellisenä peilinä, jota vasten ryhmäläiset voivat peilata omia käsityksiään itsestään ja toiminnastaan. Ohjaajan käsitykset ryhmäläisistä vaikuttavat tähän peilikuvaan ja siksi ohjaajan on tärkeä tiedostaa oman toimintansa vaikutukset. (Koskisuus 2004, 26.)

Rentoutumisryhmässä ja rentoutumisen harjoittelussa ohjaajan tuki on alussa tärkeä. Rentoutumisen harjoittelu voi olla erittäin haasteellista ja rentoutumismenetelmien omaksuminen vaatia aikaa, mutta itselleen sopivan rentoutumismenetelmän löytäminen voi auttaa mielenterveyskuntoutujaa selviytymään arjen tilanteista ja antaa voimavaroja kuntoutumiseen. (Immonen-Orpana 1995, 142.) Luomalla hyvät ulkoiset puitteet harjoittelulle ja antamalla tietoa rentoutumisesta ohjaaja voi edesauttaa ryhmäläisten rentoutumisen harjoittelua ja siihen motivoitumista. Rentoutumisen harjoittelua voi helpottaa alussa järjestämällä rentoutumisympäristö valaistukseltaan ja lämpötilaltaan sopivaksi sekä poistamalla ylimääräiset häiriötekijät. Parhaiten rentoutumista edistävä ympäristö on hämärästi tai himmeästi valaistu, rauhallinen, sopivan lämmin ja vedoton tila. Ohjaaja voi vaikuttaa ryhmäläisten rentoutumiseen opastamalla heitä etsimään itselleen sopivin rentoutumisasento. Usein makuuasento on monelle luonnollinen asento rentoutumiseen, mutta monesti istuma-asennot toimivat yhtä hyvin. Rentoutumisharjoituksia voi tehdä myös liikkeessä. Tärkeintä on, ettei rentoutumisasennossa joudu jännittämään turhaan lihaksia eikä se tuota kipua. (Kataja 2003, 33–34.) Ohjauksessa voi käyttää apuna musiikkia, joka auttaa orientoitumaan harjoitteluun ja saattaa helpottaa rentoutuneeseen olotilaan pääsemisessä. Hyvä rentoutumismusiikki on selkeää, neutraalia ja harmonista musiikkia, joka myötäilee hengitystä. Varsinkin Bachin, Haydnin ja Vivaldin musiikki koetaan yleensä rauhoittavan mieltä. Ohjaajan valitessa musiikkia rentoutumisharjoitukseen on hyvä muistaa, että musiikki saattaa palauttaa ryhmäläisille mieleen aikaisempia kokemuksia ja tunteita. (Lindh 1998, 110; Kataja 2003, 136; Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 41.)

Säännöllisesti toteutettu harjoittelu edesauttaa rentoutumisen oppimista. Suositeltavaa olisi harjoitella päivittäin, mutta vähintään neljästi viikossa. Harjoittelutuokion pituus riippuu harjoiteltavasta tekniikasta ja harjoittelijan tasosta. Rentouttavan liikunnan suositeltava vähimmäiskesto on 25–40 minuuttia, venyttelyn ja suggestiorentoutumisen tulisi kestää 15 minuuttia, jännitys–rentoutus -menetelmien ja meditaatioiden 20 minuuttia, mielikuvarentoutumisen 25 minuuttia, taukorentoutumisen 2–5 minuuttia sekä keskittymisharjoitusten 1–2

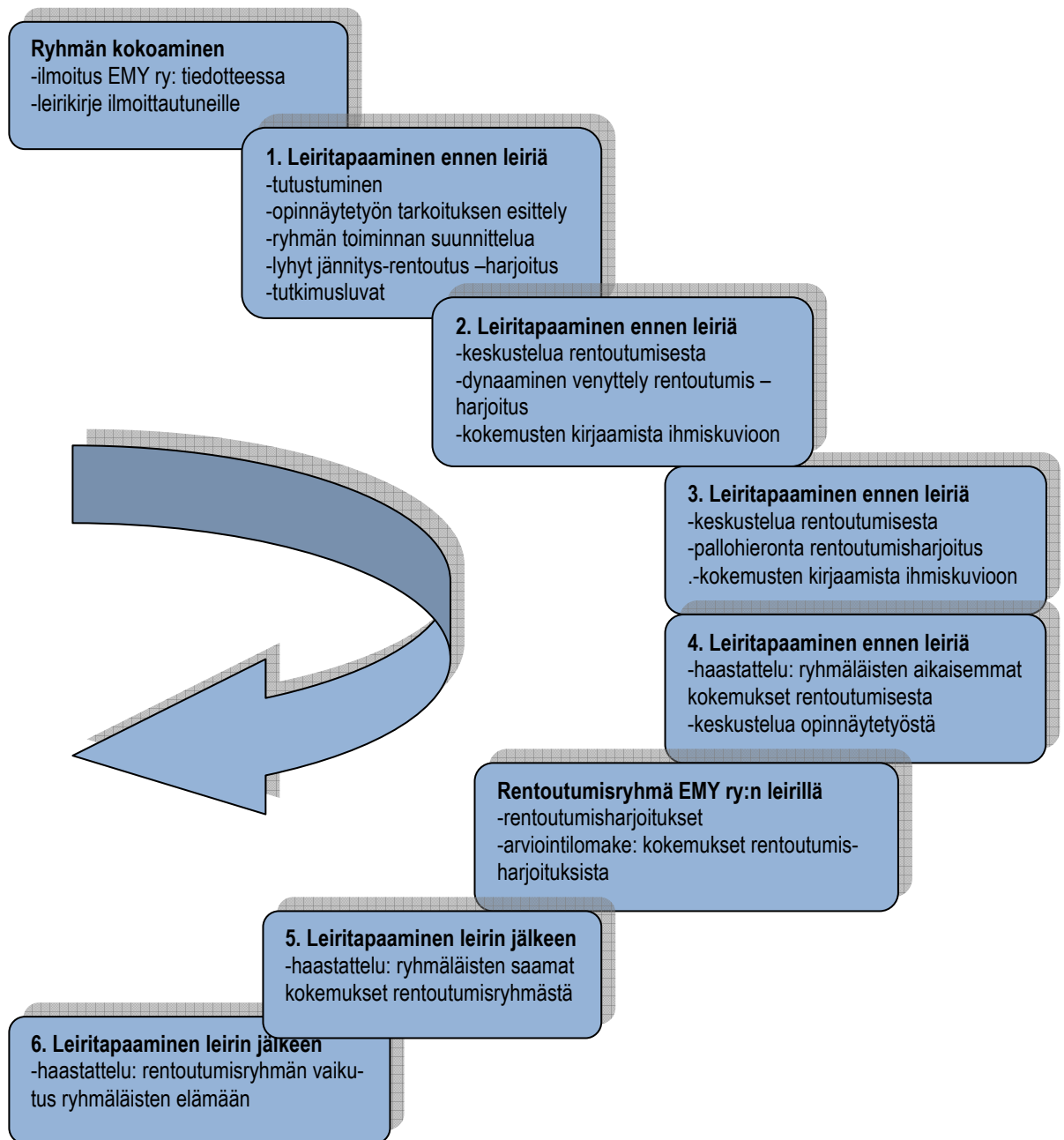
minuuttia. (Kataja 2003, 126–127.) Rentoutumisryhmäksi sopiikin hyvin suljettu ryhmä, jossa kokoontumiset ja osallistujat on määritelty etukäteen, eikä toimintaan oteta uusia jäseniä kesken ryhmän toiminnan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17–18.) Tällöin ohjaajan on helpompi tutustua ryhmäläisiin ja edetä harjoitteiden ohjaamisessa ryhmän kehityksen mukaan. Suljettussa ryhmässä ryhmän yksilöiden kehityksen lisäksi ohjaamiseen vaikuttaa ryhmädynamiikka ja ryhmälle asetetut tavoitteet. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2002, 156.)

4 Toiminnallisen osuuden toteutus

Opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa ohjasimme EMY ry:n jäsenille rentoutumisryhmää (Kuvio 2.). Toiminnan pohjalta kokosimme oppaan (Liite 8) rentoutumisesta, rentoutumisharjoituksista ja niiden ohjauksesta. Ryhmätoiminnan toteutimme EMY ry:n viikon mittaisen leirin yhteydessä elokuussa 2008 Sierlan leirikeskuksessa Nummi-Pusulassa. Leirikeskus sijaitsee järven rannalla ja soveltuu monipuolisten kurssien järjestämiseen. Leirikeskus on vanha kansakoulu, jossa vanhat luokahuoneet toimivat makuutiloina ja vanha liikuntasali ruokatilana. Leirikeskuksen ympäristö tarjoaa hyvät puitteet luonnossa liikkumiseen.

Ilmoitimme ryhmästä EMY ry:n jäsentiedotteessa huhtikuussa 2008 (Liite 1). EMY ry:n arvojen mukaisesti ryhmiin saavat osallistua kaikki halukkaat jäsenet, joten ryhmäämme saivat ilmoittautua kaikki kiinnostuneet, jotka osallistuivat myös Sierlan leirille. Ryhmään oli mahdollista ottaa kymmenen henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumismäärässä huomioitiin mahdolliset poissaolot ja peruutukset. Ilmoittautuneille lähetettiin leirikirje (Liite 2), jossa kerrottiin tarkemmin ryhmän kokoontumisista ja ryhmän tarkoituksesta. Rentoutumisryhmään osallistui seitsemän EMY ry:n jäsentä, joista ennen leiriä tapaamisissa kävi viisi jäsentä ja kaksi liittyi ryhmään leirin alussa. Ryhmäläisistä kolme oli naisia ja neljä miehiä. Ryhmäläiset tunsivat toisensa entuudestaan ja ryhmässä toimiminen oli heille tuttua. EMY ry:n periaatteiden mukaisesti ryhmäläisten diagnoosit eivät olleet meidän tiedossamme.

Kokoonnuimme ryhmän kanssa ennen leiriä neljä kertaa ja leirin jälkeen kaksi kertaa. Ensimmäinen tapaaminen oli kesäkuussa 2008. Elokuussa kokoonnuimme ryhmän kanssa kerran viikossa kolmesti ennen leiriä. Leiritapaamisilla ennen leiriä tutustuimme ryhmäläisiin ja suunnittelimme yhdessä heidän kanssaan harjoituskertojen sisältöä, sekä perehdyimme pienimuotoisesti rentoutumisen teoriaan ja teimme lyhyitä toiminnallisia harjoitteita. Ennen leiriä teimme alkuhaastattelun ryhmäläisille ja leirin jälkeen kaksi erillistä loppuhaastattelua.



Kuvio 2. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden eteneminen

Rentoutumisharjoitustuokioita oli leirillä maanantaista torstaihin. Maanantaina oli yksi harjoitustuokio ja muina päivinä kaksi harjoitustuokioita (Taulukko 1.). Toiminnassa käytimme erilaisia rentoutumisharjoituksia, jotta jokainen ryhmäläinen löytäisi itselleen sopivan tavan rentoutua. Pidimme tärkeänä myös ryhmäläisten omaa tietotaitoa rentoutumisharjoituksia valitessamme. Aloitimme maanantaina kävellen tehtävällä kehotietoisella rentoutusharjoituksella. Tiistaina teimme aamupäivällä rentoutumisharjoituksen venyttellen ja iltapäivällä Jakobssonin jännitä-rentouta-harjoituksen. Keskiiviikkona aamupäivän harjoituksena oli jälleen kehotietoinen rentoutumisharjoitus, joka tehtiin seisten. Iltapäivällä lähdimme kävelyllä,

jonka aikana teimme rentoutumisharjoituksen. Viimeisenä harjoituspäivänä aamupäivän rentoutumisharjoituksena oli hieronta ja iltapäivällä ryhmäläisten toiveesta uudestaan Jakobssonin jännitä–rentouta-harjoitus.

Taulukko 1. Rentoutumisryhmän ohjelma leirinaikana

Maanantai	Kävellen tehtävä kehotietoinen rentoutumisharjoitus
Tiistai	Venyttely rentoutumisharjoituksena
	Jakobssonin jännitä–rentouta-harjoitus
Keskiviikko	Seisten tehtävä kehotietoinen rentoutumisharjoitus
	Rentoutumisharjoitus luonnossa liikkuen
Torstai	Hieronta rentoutumisharjoituksena
	Jakobssonin jännitä–rentouta-harjoitus

Toimintaa toteutettaessa toinen meistä toimi ohjaajana ja toinen apuohjaajana. Harjoitukset tehtiin leirikeskuksen ruokailusalissa, jossa oli sopivasti tilaa ja rauhallista harjoitteiden suorittamiseksi. Käytettävissämme oli päällystetyt retkipatjat ja tyynyt makuulla tehtäviä harjoituksia varten. Leirin aikana otimme käyttöön myös leirikeskuksen paksut vaahtomuovipatjat ryhmäläisten toiveesta. Osassa harjoituksista käytimme musiikkia apuna. Jokaisen toimintaosuuden jälkeen ryhmäläiset täyttivät haastattelulomakkeen sekä keskustelimme ryhmässä harjoituksen herättämistä tunteuksista ja kokemuksista.

Lähestyimme harjoituksia kehontuntemuksellisesta näkökulmasta Roxendalin kehoterapiaa soveltaen. Kaikissa valitsemissamme rentoutumisharjoitteissa keskityimme ohjaamaan ryhmäläisiä tunnustelemaan omaa kehoaan, millaisia tunteuksia harjoituksen aikana esiintyi ja miten ne koettiin. Jätimme harjoituksista pois suggestiiviset sekä mielikuvaharjoitteet, koska ne vaativat ohjaajalta vahvempaa ammattitaitoa ja perehtymistä aiheeseen.

4.1 Kehotietoinen rentoutumisharjoitus

Roxendalin kehotietoisien terapian periaatteiden mukaan kehontuntemusta ja -hallintaa harjoitellaan yksinkertaisilla jokapäiväisillä liikkeellä. Harjoittelu aloitetaan yleensä makuuasennosta. Seuraavaan alkuasentoon siirrytään, kun alemmassa alkuasennossa suoritettujen harjoitukset on opittu. Taustalla on lapsen motorisen kehityksen vaiheet makuuasennosta, istumaan, seisomaan ja lopulta liikkumaan pystyasennossa. (Roxendal ym. 2006, 103, 116, 127, 155) Kehotietoisuuteen ja -kokemukseen perustuviin rentoutumisharjoitteisiin kuuluvat kehon kiertoliikkeet ja painonsiirrot (Immonen-Orpana 2008).

Roxendalin kehittämien harjoitusten oppiminen vaatii aikaa ja pitkäjänteistä harjoittelua. Harjoitusten valinnassa sovelsimme Roxendalin kehotietoisuusharjoituksia, mutta toiminnallisen osuuden ajan puitteissa ryhmäläisten ei olisi ollut mahdollista omaksua harjoitteita. Lähestyimme kehotietoisia harjoituksia toiminnallisesta näkökulmasta. Teimme harjoitteita kävellen, seisten ja makuuasennossa. Osalla ryhmäläisistä kovalla alustalla makaaminen aiheutti kiputiloja. Paksu patja helpotti kiputiloja, mutta tällöin harjoituksen kehotietoinen komponentti heikkeni. Kehotietoisten rentoutumisharjoitusten tarkoituksena on kehotietoisuuden kautta tunnistaa jännityksen ja rentoutumisen tunne omassa kehossa. Liikkeitä ohjattaessa oli tärkeämpää keskittyä ensisijaisesti liikkeen kokemiseen ja tiedostamiseen kuin liikkeen tekniikan suorittamiseen. (Roxendal 1985, 10–13).

Kävellen tehtävä kehotietoinen rentoutumisharjoitus tehtiin sisällä ja harjoituksen kesto oli 30 minuuttia. Harjoitus koostui kolmesta osasta: kävellen tehtävästä harjoitteesta, seisten tehtävästä harjoitteesta ja makuuasennossa tehtävästä harjoitteesta. Harjoituksen tarkoituksena oli keskittyä liikkeen tuntemiseen kehon eri osissa kävelyn aikana, kehon keskilinjan hahmottamiseen seisten sekä tunnustella suhdetta alustaan makuuasennossa.

Seisten tehtävän kehotietoisen harjoituksen teimme leirin loppupuolella. Harjoitus tehtiin sisällä ja se kesti 30 minuuttia. Harjoitus koostui seisten ja makuuasennossa tehtävistä harjoitteista. Harjoituksen tarkoituksena oli kehontuntemuksen avulla tunnistaa rentouden ja jännityksen tunteet. Tavoitteena oli keskittyä kehon keskilinjan hahmottamiseen seisten sekä tunnustella suhdetta alustaan makuuasennossa.

4.2 Venyttely rentoutumisharjoituksena

Rentoutumista voi harjoitella myös venyttelemällä. Venytyksen aikana lihaksista poistuu elimistön aineenvaihdunnan palamisjätteitä, jolloin lihas rentoutuu. Venytyksellä voidaan laukaista pitkäaikaista liikajännitystä ja lyhytaikaista kivun aiheuttamaa jännitystä. Kun lihasta ei saa rentoutumaan aktiivisella liikkeellä, voidaan apuna käyttää staattista venytystä. (Kataja 2003, 77.)

Lihavenytyksen kesto on riippuvainen energiavarastoista. Lihavenytyksen tulisi kestää 30–45 sekuntia, jolloin energiavarastot kuluvat loppuun. Venytyksen tulisi olla rauhallista ja tasaista sekä riittävän pitkää, hellittämättä välillä lihasta, jolloin toimintakyky lihaksessa alenee ja jännitys laskee. Fysiologisesti venytysrentoutumiseen vaikuttaa hermoston väsyminen ja voimakkaan venytyksen seurauksena aivoverkoston muutos. Agonisti eli vaikuttajalihas venytessä tämän lihaksen antagonistin eli vastavaikuttajalihas rentoutuu. (Kataja 2003, 77.)

Venyttely voidaan jakaa dynaamiseen ja staattiseen venyttelyyn. Dynaamiseen venyttelyyn kuuluu toistuva, rauhallinen liike ja tarkoituksena on seurata omaa kehoa ja sen muutoksia venyttelyn aikana. Venyttelyssä pyritään venyteltävän lihaksen liikelaaajuuden lisäämiseen ja verenkierron vilkastumiseen. Dynaamisen venyttelyn jälkeen voidaan aistia rentouden tunne lihaksissa. Staattisessa venyttelyssä haetaan asento, jossa venytys saadaan kohdistumaan tiettyyn lihakseen tai lihasryhmään. Staattisessa venyttelyssä venytyksen tunne tulisi olla miellyttävä ja hengitysrytmi tulisi säilyä normaalina. Venyttelyn jälkeen haetaan rentouttava lepoasento, jolloin koko lihaksisto pääsee rentoutumaan. Yhtäjaksoisesti tehty rauhallinen staattinen venyttely rentouttaa enemmän kuin nykivä venytys tai riuhtova venytys. (Kataja 2003, 77; Leppänen ym. 2000, 18.)

Leirillä teimme venyttelyharjoituksen venytellen staattisesti. Harjoituksen tarkoituksena oli fyysisen jännityksen laukaiseminen venyttelyn keinoin sekä lihaskireyden ja rentouden eron tunnusteleminen. Harjoitus tehtiin sisällä ja harjoituksen kesto oli 40 minuuttia. Harjoitus koostui lämmittelyosuudesta, jossa teimme liikkeitä keskittyen kehontunnusteluun, venyttelyosuudesta sekä makuuasennossa rauhoittumisesta. Venyttelyharjoituksessa käytettiin apuna tuolia.

4.3 Jakobssonin jännitä–rentouta-harjoitus

Jacobssonin 1920-luvulla kehittämä jännitä–rentouta-menetelmän tarkoituksena on oppia tunnistamaan jännityksen ja rentouden välinen ero. Tässä progressiivisesti etenevässä rentoutusmenetelmässä pyritään jännittämään kukin lihasryhmä noin 2–6 sekunnin ajan, jonka jälkeen lihakset rentoutetaan mahdollisimman täydellisesti. Staattisessa lihasjännityksessä hermosolujen välittäjäaineet vähenevät ja hermosto väsyä, jolloin myös lihaksissa olevat aisti- ja tuntoresektorit oppivat jännittyneen ja rennon lihaksen eron. Lihasten ollessa hyvinkin kivuliaat, ihminen on saattanut unohtaa miltä rentoutunut olo tuntuu. (Leppänen ym. 2000, 22.)

Jacobssonin menetelmässä asettaudutaan makaamaan mukavaan asentoon selälleen. Silmät laitetaan kiinni ja annetaan raajojen olla rennossa asennossa. Kengät ja kiristävät vaatteet on syytä jättää pois. Rentoutusharjoitukseen yhdistetään tasainen ja rauhallinen hengitysrytmi. Sisään hengitettäessä jännitetään lihasta ja uloshengityksen aikana lihas rentoutetaan. Jakobssonin menetelmää voidaan mukaila omien tuntemusten mukaisesti esimerkiksi tekemällä harjoite istuen tai silmät auki. (Kataja 2003, 72–73.)

Harjoituksen tarkoituksena oli Jakobssonin jännitys–rentoutusharjoituksen avulla tunnustella jännityksen ja rentouden välistä eroa lihaksissa. Harjoitus tehtiin sisällä ja se kesti kokonaisuudessaan 20 minuuttia koostuen aktiivisesta jännitä–rentouta-harjoitteesta sekä makuuasennossa tehdystä rauhoittumishetkestä. Jännitä–rentouta-harjoitteesta ryhmäläiset saivat

valita istuma- tai makuuasennon. Lopun rauhoittumishetkessä käytimme taustalla klassista musiikkia.

4.4 Rentoutusharjoitus luonnossa liikkuen

Liikuntaa voi käyttää aktiivisena rentoutusmenetelmänä. Liikunnan rentouttava vaikutus perustuu lihaksen jännittymisen ja laukeamisen liikehermosyiden synapseihin sekä nivelpintoihin kohdistuvan paineen tuntohermoin aiheuttamiin ärsykkeisiin. Nämä aktivoivat koko hermostoa, autonomista hermostoa myöten vaikuttaen myös hormonitoimintaan. Kaikki liikunta aiheuttaa energian kulutusta, joka rauhoittaa elimistön ja hermoston toimintaa. Parasympaattisen hermoston toiminnan lisääntyminen muuttaa kehon olotilan levolliseksi ja rauhalliseksi. Riittävän kevyt liikunta lisää myös keskittymiskykyä. (Kataja 2003, 26–27, 70.)

Liikuntaa voi toteuttaa erilaisissa ympäristöissä. Liikuntaympäristön kokeminen rentouttavaksi on yksilöllistä. Luonnossa liikkumisella voidaan vaikuttaa kehotietoisuuden kokemukselliseen tasoon ja sitä kautta tunteisiin. (Roxendal 1987, 38.) Ekopsykologian mukaan luonto on ihmisen luonnollinen ympäristö ja luonnolla on ihmiselle elvyttävä vaikutus. Tutkimuksissa on osoitettu, että jo pelkät luontokuvat vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin positiivisesti. Jännittyneisyys, sydämen syke ja verenpaine alenevat tiloissa, joissa on luontokuvia. Luontoelämyksillä on todettu olevan vaikutusta tarkkaavaisuutta vaativista työtehtävistä palautumiseen sekä stressistä selviytymiseen. Luontoympäristö vaikuttaa myös terveyteen. Luontomaiseman ikkunastaan näkevät potilaat kotiutuvat sairaalasta nopeammin kuin esimerkiksi viereisen rakennuksen seinän näkevät. Luonnossa tarkkaavaisuus saattaa kiinnittyä johonkin ympäristön kohteeseen ja tajunnan tila muuttuu meditaatiolla tai rentoutumisella saavutettavaa tilaa vastaavaksi. (Salonen 2005, 60, 64–67, 83–84.)

Harjoitus toteutettiin kävelylenkin yhteydessä. Harjoitus koostui kävelystä sekä seisten tehdystä rentoutumisharjoituksesta. Kävellessä ryhmäläisiä ohjattiin tunnustelemaan omaa kehoaan kävelyn eri vaiheissa. Harjoitus tehtiin ulkona Sierlan leirikeskuksen lähiympäristössä. Kävelylenkin kesto määräytyi ryhmäläisten kunnan mukaan. Ryhmä jakautui kävelyn aikana kahtia toisten kävellessä 40 minuuttia ja toisten reilun tunnin. Seisten tehty rentoutumisharjoitus kesti 10 minuuttia. Harjoituksen tarkoituksena oli keskittyä kehontuntemukseen liikunnan aikana sekä rentoutuminen luontoympäristössä.

4.5 Hieronta rentoutumisharjoituksena

Hieronalla on monia eri vaikutuksia. Sen avulla voidaan nopeuttaa kuona-aineiden ja palamisjäänteiden poistumista, vilkastuttaa verenkiertoa, lievittää lihassärkyä ja antaa hyvänolon tunteita sekä rentouttaa (Kataja 2003, 80). Hieronnan hermostoon kohdistuvia vaikutuksia

ovat lihasten reflektorinen rentoutuminen, psyykinen rentoutuminen, kivun lievitys sekä autonomisen hermoston tasapainotus. Hierontaa tulee välttää, mikäli hierottavalla on infektio, laskimotukos, bursiitti eli limapussintulehdus, periostiitti eli luukalvontulehdus, aktiivinen nivelreuma, kihti, tyrä, tuore vamma tai pahanlaatuinen kasvain. (Asmussen ym. 2001, 31.)

Tutkimusten mukaan hieronnalla näyttäisi olevan lyhytaikaisia vaikutuksia masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön hoidossa. Hieronnan on todettu vaikuttavan aivojen tunteiden säätelykeskuksiin. Aivosähkötoiminnan aktivaatio muuttuu siirtyen oikeasta etulohkosta, joka on yhteydessä surullisten tunteiden tuntemiseen, vasempaan etulohkoon, joka on yhteydessä positiivisten tunteiden kokemiseen. Hieronnan pidempiaikaisista vaikutuksista tarvitaan vielä lisätutkimuksia. (Bjålie ym. 2005 95–96 & Jorm ym. 2002, 89.) Tutkimuksissa on pystytty myös osoittamaan, että hieronnalla on ahdistusta lievittävä, rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Säännöllisen hieronnan on todettu vähentävän masennusta nuorisopsykiatrian klinikan potilailta. (Uvnäs Moberg 2007, 134.)

Roxendalin kehotietoisien terapian teorian mukaan hieronnassa on läsnä kaksi persoonaa. Molempien, hierojan ja hierottavan, tulee olla kokonaisvaltaisesti tilanteessa mukana. Hierojan tulee alkuun keskittää huomio omaan itseensä, keskittyä ja kuunnella omaa hengitystään. Vasta sen jälkeen hieroja asettaa kätensä hierottavan keholle. Hierottavan tulee keskittyä tunnustelemaan omia reaktioitaan hieronnan aikana. Hieronnan tavoitteena on vaikuttaa ja aktivoida kaikkia neljää olevaisuuden tasoa, jolloin hieroja ja hierottava kohtaavat fyysisellä, fysiologisella, psykologisella ja eksistentiaalisella tasolla. Kehoterapian periaatteiden mukaisesti toteutetulla hieronnalla vaikutetaan hierottavan kehotietoisuuteen vahvistamalla tietoisuutta keskilinjasta, keskustasta ja henkisestä läsnäolosta. (Roxendal ym. 2006, 168–175.)

Hierontarentoutumisharjoituksessa ohjasimme ryhmäläiset hieromaan pareittain ja lopuksi pidettiin rauhoittumishetki makuuasennossa. Hieronta koostui pallolla tehtävästä hieronnasta sekä Roxendalin kehotietoisesta terapiasta sovelletusta paineluhieronnasta. Pallolla tehtävässä hieronnassa käsiteltiin pyörivin liikkein hartiaseutu ja koko selkä. Paineluhieronnassa käsiteltiin samat alueet kevyesti painellen oman hengityksen rytmiin. Harjoitus tehtiin hierottavan istuessa tuolilla nojaten ylävartaloa pöytää vasten. Harjoituksen aikana vaihdettiin hierontavuoroja ja harjoitus kesti kokonaisuudessaan 50 minuuttia. Harjoituksen tarkoituksena oli kehontuntemuksen lisääminen sekä lihasten rentouttaminen kosketuksen avulla.

4.6 Kirjallisen materiaalin kokoaminen

Toiminnallisen osuuden lisäksi opinnäytetyöhömmme kuului kirjallisen materiaalin kokoaminen. Kokoamamme *Rento keho, rento mieli* -opas rentoutumisen harjoitteluun on suunnattu EMY ry:n jäsenille, ryhmänohjaajille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Oppaan sisältö pohjau-

tuu opinnäytetyöomme teoreettiseen viitekehykseen sekä toiminnallisesta osuudesta saatuihin tuloksiin. Opas sisältää teoriaa rentoutumisesta, sen harjoittelusta ja ohjaamisesta sekä ohjeet rentoutumisharjoitteista. Oppaaseen valitsimme saatujen tulosten perusteella kohderyhmän parhaiksi kokemat harjoitteet. Oppaan tarkoituksena on antaa informaatiota rentoutumisesta sekä sen harjoittelusta ja sitä kautta tukea omatoimista rentoutumisen harjoittelua ja mahdollistaa rentoutumisryhmätoiminnan jatkumista EMY ry:ssä.

Oppaan tekoa varten tutustuimme viestinnän kirjallisuuteen ja erityisesti terveydenhuollon viestintään ja potilasoppaiden tekoon. Opasta kirjoitettaessa on tärkeä kiinnittää huomiota siihen, mitä kirjoittaa ja miten sen kirjoittaa, sillä informaation lisäksi teksti sisältää erilaisia merkityksiä. Lukija tulkitsee oppaan tekstiä oman käsitemaailmansa mukaan ja antaa tekstile niiden pohjalta merkityksen. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 16–17.) Tämäntyyppistä opasta kootessa on erityisen tärkeää huomioida kohderyhmä ja oppaan tavoite. Selkeä yksinkertainen teksti, jossa vältetään turhaa ammatillista kieltä ja joka on rakenteeltaan selkeä ja loogisesti etenevä tekee oppaasta helpommin lähestyttävän, vaikka lukijalla ei olisi aikaisempaa tietoa aiheesta. Hyvin perustellut ohjeet ja neuvot helpottavat lukijaa sisäistämään informaatiota. Samoin kuvien käyttö ja muutenkin asianmukainen ulkoasu vaikuttaa tekstin sisällön ymmärtämiseen ja luettavuuteen. (Koskisuus 2004, 173; Hyvärinen 2005, 1769, 1772.)

5 Aineiston keruu ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössämme käytimme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusnäkökulmaa. Työhömmme liittyi toiminnallinen osuus, jonka arvioinnissa käytimme apuna ryhmäteemahaastattelua ja strukturoitua haastattelulomaketta. Tuloksia tulkitsimme sisällönanalyysin avulla.

Tiedonhaussa käytimme muun muassa Nelli-portaalia, PubMed-tietokantaa sekä Terveystieteiden keskuskirjaston tietokantoja. Käyttämiämme hakusanoja olivat muun muassa: mental health, relaxation, depression, anxiety, massage, relaxation techniques, muscle relaxation, relaxation therapy, rentoutuminen, rentoutus, mielenterveys, mielenterveydenhäiriö, mielen-terveyskuntoutuja, Jacobsson ja jännitä–rentouta.

5.1 Kvalitatiivinen tutkimusnäkökulma

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa kuvataan kokonaisvaltaisesti tutkittavaa kohdetta. Aineistoa kerätään luonnollisissa tilanteissa, jossa tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin kohderyhmän kanssa kuin mittausvälineellä saamaansa tietoon. Tutkimusmetodeja valittaessa suositaan kohderyhmän näkökulmaa esiintuvia metodeja, kuten teemahaastattelua, osallistuvaa havainnointia, ryhmähaastattelua sekä erilaisten dokumenttien analysointia. Kohderyhmän valinnan tulee olla tarkoituksenmukaista tutkittavaan

ilmiöön nähden. Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tarkastella aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Tutkija ei päätä mikä on tärkeää, vaan tutkija pyrkii kuvaamaan aineistolähtöisesti tutkittavaa ilmiötä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 160.) Toiminnallisen osuuden sisältämässä opinnäytetyössä laadullisen tutkimusnäkökulman tavoitteena voi olla kohderyhmän näkemyksiin perustuvan idean toteuttaminen (Vilka & Airaksinen 2003, 63).

5.2 Haastattelu

Opinnäytetyössämme haastattelu koostui strukturoidusta ja puolistrukturoidusta teemahaastattelusta. Strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu tapahtuu lomaketta apuna käyttäen, jossa kysymysten muoto on ennalta määrätty. Teemahaastattelu on avoimempi kuin strukturoitu haastattelu. Teemahaastattelussa aihepiirit ovat ennalta suunniteltu, mutta tarkkoja kysymyksiä ei ole. (Hirsjärvi ym. 2007, 203.) Teemahaastattelun teimme ryhmässä, jolloin haastattelutilanteen ajateltiin olevan kohderyhmälle helpompi ja luontevampi. Ryhmähaastattelussa saadaan tietoa usealta henkilöltä yhtä aikaa ja se on käyttökelpoinen mikäli haastateltavat saattavat arastella haastattelutilannetta (Hirsjärvi ym. 2007, 205–206). Teemahaastattelun tueksi tarvitsimme strukturoitua lomakehaastattelua selvittäessämme kokemuksia rentoutumisharjoituksista. Teemahaastattelut keskitimme toiminnan alkuun ja loppuun. Strukturoidut lomakehaastattelut tehtiin toiminnan yhteydessä.

Alkuhaastattelu toteutettiin EMY ry:n tiloissa 22.8.2008. Ryhmähaastatteluun osallistui neljä henkilöä ja haastattelu nauhoitettiin. Teemahaastattelun tarkoituksena oli selvittää ryhmäläisten aikaisempia kokemuksia rentoutumisesta sekä mitä rentoutuminen heidän mielestään on ja mitä se heille merkitsee. Pääteemoiksi haastattelusta nousi seitsemän teemaa: Mitä rentoutuminen on? Miten rentoutuu/millaisia keinoja on käyttänyt rentoutuakseen? Mistä on saanut tietoa rentoutumisesta? Millaisessa ympäristössä rentoudutaan? Milloin tarvitsee rentoutumista? Mitä hyötyä rentoutumisesta on? Millaisia aikaisempia kokemuksia rentoutumisesta on?

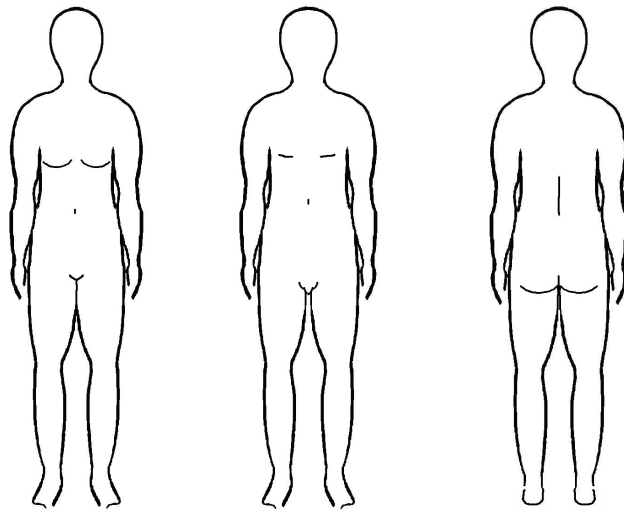
Toinen haastattelu pidettiin viikko leirin loppumisen jälkeen 5.9.2008 EMY ry:n tiloissa. Paikalla oli kuusi ryhmäläistä. Teemahaastattelun tarkoituksena oli selvittää millaisia kokemuksia ryhmäläiset olivat saaneet rentoutumisryhmästä sekä miten ryhmäläiset kokevat rentoutumisen ryhmän jälkeen. Haastattelun pääteemoja olivat: Mitkä asiat koettiin positiivisiksi rentoutumisryhmässä? Mitkä asiat koettiin haasteellisiksi rentoutumisryhmässä? Miten ryhmäläiset kokevat rentoutumisensa ryhmän jälkeen?

Loppuhaastattelun toteutimme kolme viikkoa leirin loppumisen jälkeen, 26.9.2008, EMY ry:n tiloissa. Paikalla oli neljä ryhmäläistä. Haastatteluilmapiiriin ja keskustelun etemiseen vaikut-

tivat vahvasti lähipäivinä tiedotusvälineissä olleet ikävät uutiset ampumisvälikohtauksesta. Tämä vaikeutti haastateltavien keskittymistä haastatteluun. Teemahaastattelulla halusimme selvittää kuinka ryhmäläiset kokivat rentoutumisryhmästä saamiensa kokemusten vaikuttaneen elämäänsä. Pääteemana oli: Millaisia vaikutuksia ryhmäläiset kokevat rentoutumisryhmällä olleen elämäänsä? Lisäksi haastattelussa nousi esiin myös kaksi muuta teemaa, jotka olivat pääteemoina jo leirinpurkuhaastattelussa: Millaisia positiivisia kokemuksia ryhmäläiset saivat rentoutumisryhmässä? Mitkä asiat koettiin haasteellisiksi rentoutumisryhmässä?

5.3 Aineiston kerääminen harjoitustuokioista

Käytimme strukturoitua haastattelulomaketta (Liite 4) selvittäessämme rentoutumisharjoituksen kokemista toimintatuokioiden yhteydessä. Lomakkeella selvitimme osallistujien kokemuksia käytetystä rentoutusmenetelmästä ja sen toteutumisesta. Ennen leiriä ryhmäläiset kirjasiivat yhdessä kokemuksia rentoutumisharjoituksesta yhteiseen ihmiskuvioon. Tämän tarkoituksena oli tutustuttaa ryhmäläiset arviointilomakkeen täyttöön. Leirin aikana jokainen ryhmäläinen täytti lomakkeen itse aina harjoitustuokion jälkeen. Lomakkeella keräämämme materiaali analysoitiin sisällön analyysin avulla. Tuloksia harjoituksista käytimme valitessamme harjoituksia *Rento keho, rento mieli* -opas rentoutumisen harjoitteluun -oppaaseen.



Kuvio 3. Haastattelulomakkeen ihmiskuvio

Lomakkeella kysimme ryhmäläisten harjoituksessa kokemia tunteita. Nämä tunteet sijoitettiin alla olevaan ihmiskuvioon eri värein (Kuvio 3). Värien funktio käyttämässämme lomakkeessa oli erotella tunteet toisistaan. Ihmiskuviossa sovelsimme Bunkanin (2006) voimavaruusuntatunutta kehontutkimus kaavaketta. Ihmiskuvion tarkoituksena oli tukea ryhmäläisen kehon kokemusten tunnistamista, joka saattaa muuten olla vaikeaa (Roxendal 1987, 38). Tunteiden kirjaaminen havainnollistaa ryhmäläisten kehotietoisuuden kehitty-

mistä sekä miten monipuolisesti eri tuntemuksia esiintyy ja miten ne jakautuvat kehon eri osiin. Tuntemusten määrää ja laatua arvioimalla voidaan vertailla eri rentoutumisharjoitusten kehontuntemuksellisia vaikutuksia. Lomakkeen ihmiskuvioista saaduista tuloksista kokosimme yhteenvedon, jossa tuodaan esille tuntemusten jakautuminen kehossa eri harjoitusten aikana (Liite 5).

en onnistunut _____ onnistuin
rentoutumaan rentoutumaan
erittäin hyvin

Kuvio 4. Rentoutumisen onnistumisen kokemisen -jana

Avoimilla kysymyksillä selvitimme ryhmäläisten kokemuksia käytetyn rentoutumismenetelmän hyvistä ja haasteellisista puolista sekä mitkä tekijät olisivat edesauttaneet rentoutumisen onnistumista. Kokosimme eri harjoitusten hyvistä ja haasteellisista tekijöistä saatujen tulosten alaluokat taulukkoon, josta voidaan tarkastella hyviksi ja haasteellisiksi koettuja tekijöiden eroja eri harjoitusten välillä (Liite 6). Ryhmäläisten rentoutumisen onnistumisen kokemista selvitämme janan muodossa (Kuvio 4). Tällaisella VAS-mittari (Visual Analogue Scale) tyyppisellä mittarilla saadaan laajempiskaalaista tulosta kuin Likert-asteikolla (Metsämuuronen 2003, 72–73). Janan ääripäät olivat ”en onnistunut rentoutumaan” ja ”onnistuin rentoutumaan erittäin hyvin”. Kokosimme ryhmäläisten kokemukset rentoutumisen onnistumisesta harjoituksittain, jolloin koko ryhmän kokemukset tietystä harjoitteista saatiin esille. Näin voimme tarkastella eri harjoitusten välisiä eroja ryhmäläisten kokemusten perusteella (Liite 7).

5.4 Aineiston analysointi

Teemahaastatteluista ja lomakehaastatteluista saadun aineiston analysoinnissa käytimme sisällönanalyysiä. Litteroimme eli kirjoitimme auki nauhoitetut ryhmäteemahaastattelut sana sanalta. Pelkistimme litteroidun aineiston eli karsimme aineistosta tutkimukselle epäolennaisen pois, tiivistimme ja pilkoimme tekstiä etsien siitä tutkimuskysymyksiin vastaavia merkityssuhteita ja ajatuskokonaisuuksia haastattelun teemojen mukaisesti. (Vilkkä 2005, 140; Tuomi & Sarajärvi 2006, 111.) Löytämämme ajatuskokonaisuudet ryhmittelimme haastattelun pääteemojen mukaisesti.

Yhdistelemällä löytämämme ajatuskokonaisuuksia saimme vastaukset arviointikysymyksiimme. Tulkitsimme ja teimme saadusta aineistosta päätelmiä päämääränä käsitteellistä tutkittavaa ilmiötä eli rentoutumisen kokemista. Aineistoa käsitelimme vuorovaikutuksessa teorian kanssa ja tuloksissa kuvaamme aineistoa haastatteluteemojen kautta. (Tuomi ym. 2006, 115.) Tuloksia tarkastelemme fysioterapeutteina terveydenedistämisen näkökulmasta.

Aineiston analyysissä käytimme sisällönanalyysiä sekä teemahaastattelussa että lomakehaastattelussa. Nauhoitimme ryhmähaastattelut, jotka litteroimme. Sisällönerittelyssä eli sisällönanalyysissä etsimme merkityssuhteita ja -kokonaisuuksia (Vilkkä 2005, 140). Sisällönanalyysissä redusoimme eli pelkistimme litteroidun aineiston. Tällöin aineistosta karsittiin tutkimukselle epäolennainen pois eli tietoa tiivistettiin tai pilkottiin. (Tuomi ym. 2006, 111.) Analyysiyksiköksemme valitsimme ajatuskokonaisuuden. Etsimme litteroidusta haastattelusta teemoihin liittyviä ajatuskokonaisuuksia ja ryhmittelimme löytämämme ajatuskokonaisuudet pääteemojen mukaisesti. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 2) on esitetty esimerkki tekemistämme analyysinvaiheista.

Taulukko 2. Esimerkki sisällönanalyysistä

alkuperäisilmaukset	pelkistetty ilmaus	alaluokka	yläluokka	päälouokka
"sit siihen alkaa lihaket rentoutuu väsy"	lihasten väsyminen	Lihasten rentoutuminen	Fyysinen rentoutuminen	Kokonaisvaltainen rentoutuminen
"lihaket rentoutuu niin että sä et jännitä lihaket"	lihaket ei jännitetä			
"lihasjännitetä ei ole..lihaket on niiku levossa"	lihasten lepotila			
"rauhalliset lihaket"	lihasten rauhoittuminen			
"että ruumis pääsis ylimäärästä jännityksestä pois ja tulis rentoutunut olo"	kehon jännitysten poistuminen	Kehon rentoutuminen		
"kroppa tavallaan unohtuu"	kehon unohtuminen			
"kroppa niikun hiljenee"	kehon hiljeneminen			
"et sitä tuleekin yhtäkkiä semmonen valtava väsymys"	väsymyksen tunne	Henkinen rentoutuminen	Psyykinen rentoutuminen	
"rauhallinen fiilis"	rauhallinen tunne			
"tunne et on niiku nirvanassa"	nirvanassa olon tunne			
"sä et niiku ajattele mitään"	ajatusten puuttuminen	Mielen rentoutuminen		
"Aivot tyhjenee sä et ajattele mitään sitä mitä sun pitäs tehdä"	ajatusten tyhjentyminen			
"Se pitäis olla sekä vartalos et mieles"	vartalon ja mielen rentoutuminen	kehon ja mielen rentoutuminen	Fyysinen ja psyykinen rentoutuminen	
"se (rentoutuminen) on niiku kokonaisvaltainen juttu"	kokonaisvaltainen juttu			

6 Tulokset

Haatatteluista ja strukturoiduista lomakehaastatteluista saadun aineiston analysoituamme saimme tulokset tutkimuskysymyksiimme. Ryhmittelimme tulokset kokemuksiin ennen rentoutumisryhmää, kokemuksiin eri rentoutumisharjoituksista, kokemuksiin rentoutumisryhmästä ja kokemuksiin rentoutumisryhmän vaikutuksista.

6.1 Jäsenten kokemukset rentoutumisesta ennen rentoutumisryhmää

Haastateltavilla oli erilaisia kokemuksia rentoutumisesta ennen rentoutumisryhmää. Kokemukset jakoutuivat neljään pääluokkaan: 1. kokonaisvaltaisia kokemuksia rentoutumisesta, 2. monipuolisia kokemuksia eri rentoutumismenetelmistä, 3. kokemuksia rentoutumisen haasteellisuudesta, 4. kokemuksia, että rentoutumisella voisi edistää elämänlaatua.

Kokonaisvaltaisia kokemuksia rentoutumisesta

Haastattelun perusteella kokonaisvaltaiset kokemukset rentoutumisesta jakoutuivat kokemuksiin rentoutumisen fyysisyydestä, psyykkisyydestä sekä fyysisestä ja psyykkisestä kokonaisuudesta. Rentoutuminen koettiin lihasten ja kehon rentoutumisena, kuten eräs ryhmäläisistä totesi: *”Rentoutuminen on semmosta, tarkoituksena, että ruumis pääsis ylimääräisestä jännityksestä pois ja tulis rentoutunut olo.”* Psyykkinen rentoutuminen koettiin henkisenä rentoutumisena ja mielen rentoutumisena.

Monipuolisia kokemuksia eri rentoutumismenetelmistä

Haastateltavat olivat saaneet monipuolisia kokemuksia eri rentoutumismenetelmistä hengityksen, musiikin, liikunnan, lääketieteellisten keinojen ja kosketuksen avulla rentoutumisesta sekä ohjatuista rentoutumistuokioista. Musiikin koettiin olevan tärkeässä osassa rentoutumisen harjoittelussa, sillä koettiin olevan rauhoittava ja tasapainottava vaikutus ja sen koettiin toimivan hyvin muiden harjoitusten tukena. Yksi haastateltavista totesikin, että *”on tärkeet jos on semmosta musiikkia mist niinku tykkää, ett tota yrittää sillain vaikka istuu tai levätä ja sit tota sen musiikin avulla sit rauhoittuu ja saada sellanen tasapaino”*. Lääketieteellisten keinojen avulla rentoutumisesta haastateltavilla oli onnistuneita kokemuksia lääkkeiden ja sähköhoidon avulla rentoutumisesta. Haastateltavilla oli hyviä kokemuksia hieronnan rentoutavista vaikutuksista. Haastateltavilla oli kokemuksia myös ohjattujen rentoutumisharjoitusten suorittamisesta.

Kokemuksia rentoutumisen haasteellisuudesta

Haastateltavat kokivat rentoutumisen haasteellisuuden johtuvat rentoutumisen tunteen saavuttamisen, rentoutumistilanteen sekä rentoutumiseen keskittymisen haasteellisuudesta. Rentoutumisen saavuttamisen koettiin olevan haasteellista ilman lääkkeitä. Vaikeimpana koettiin antaa itselleen lupa rentoutumiseen, kuten eräs haastateltavista tiivistää: *”Olen erittäin huono rentoutumaan enkä anna itselleni lupaa rentoutua.”*

Kokemuksia, että rentoutumisella voisi edistää elämänlaatua

Haastateltavat kokivat, että rentoutumisella voisi edistää elämänlaatua. Haastateltavat kokivat, että rentoutumisen avulla voitaisiin vähentää fyysistä ja psyykkistä kuormitusta, lieventää sairauden oireita, virkistää mieltä, löytää positiivisempi suhtautuminen arkielämään, parantaa keskittymiskykyä sekä unen laatua. Rentoutumisen koettiin saattavan parantaa unen laatua helpottamalla nukahtamista ilman unilääkkeitä. Haastateltavat kokivat, että rentoutumisella voisi myös helpottaa maanisen vaiheen oireita, kuten eräs haastateltavista sanoi: *”jos pystyis rentoutumaan paremmin ei kävis kierroksilla ei olis niin maaninen”.*

6.2 Kokemukset eri rentoutumisharjoituksista

Haastattelulomakkeen ihmiskuvioon ryhmäläiset olivat merkinneet erilaisia tuntemuksia. Kirjattujen tuntemusten määrä kasvoi harjoittelun edetessä. Ryhmäläisten haastattelulomakkeisiin merkitsemät tuntemukset jakoutuivat kehon eri osiin. Eri harjoituksissa ryhmäläiset olivat kokeneet sekä samanlaisia että erilaisia tuntemuksia. Eniten rentoutumisharjoituksissa koettiin lämmön ja rentouden tunnetta. Toiseksi eniten koettiin kivun tunnetta ja hyviä tuntemuksia. Ryhmäläiset olivat kokeneet jonkin verran kylmän, levon ja väsymyksen tuntemuksia sekä vapautuneisuuden tunnetta ja vähän jännityksen, jäykkyyden, arkuuden, rasituksen, painon ja velttouden tuntemuksia.

Ryhmäläiset merkitsivät haastattelulomakkeen rentoutumisen onnistumisen kokemista mitaavalle janalle kokemuksen rentoutumisensa onnistumisesta eri rentoutumisharjoitteiden avulla. Kaikissa harjoituksissa suurin osa ryhmäläisistä oli merkinnyt kokemuksensa rentoutumisesta janalle lähemmäs janan onnistuvin rentoutumaan erittäin hyvin -päätyä. Jacobssonin jännitä - rentouta-harjoituksessa kaikki ryhmäläiset olivat kokeneet onnistuneensa rentoutumaan lähelle janan onnistuvin rentoutumaan erittäin hyvin -päätyä. Eniten kokemukset rentoutumisen onnistumisesta hajaantuivat hierontarentoutumisharjoituksessa.

6.2.1 Kokemukset rentoutumisharjoitusten hyvistä tekijöistä

Ryhmäläisten rentoutumisharjoituksissa kokemat positiiviset kokemukset jakautuivat kolmeen pääluokkaan: 1. kokemus rentoutumisesta fyysisen toiminnan kautta, 2. kokemus rentoutumisesta, 3. kokemus rentoutumisen ulkoisista edellytyksistä.

Kokemus rentoutumisesta fyysisen toiminnan kautta

Ryhmäläiset kokivat rentoutumisen olevan helppoa fyysisen toiminnan kautta. Hyväksi koettiin rentoutuminen fyysisen suorittamisen avulla liikkuen, venytellen ja luontoympäristössä liikkuen. Ryhmäläiset kokivat hyväksi myös rentoutumisen hieronnan avulla.

Kokemus rentoutumisesta

Rentoutumisharjoituksissa ryhmäläiset kokivat hyväksi rentoutumisen tunteen kokemisen. Harjoituksissa ryhmäläiset kokivat kokonaisvaltaista, fyysistä ja mielen rentoutumista, minkä he kokivat hyvänä asiana. Ryhmäläiset kokivat harjoitusten avulla rentoutumisensa onnistuneen ja oppineensa rentoutumaan. Ryhmäläiset kokivat harjoituksissa hyväksi erilaisten tuntemusten kokemisen ja tiedostamisen etenkin lämmöntunteen kokeminen ja jännityksen ja rentouden eron tunteen kokeminen koettiin hyväksi.

Kokemus rentoutumisen ulkoisista edellytyksistä

Rentoutumisharjoituksissa ryhmäläiset kokivat rentoutumisen ulkoiset edellytykset hyväksi. Ryhmäläiset kokivat rentoutumisympäristön, välineiden käytön sekä rentoutumisharjoitusten toteutuksen tukevan rentoutumisen harjoittelua. Ryhmäläiset kokivat luontoympäristön, harjoitusolosuhteiden ja musiikin käytön harjoitusten yhteydessä helpottavan rentoutumisen harjoittelua. Harjoituksen toteutuksessa ryhmäläiset kokivat hyväksi harjoitusasentojen vaihtelun, harjoitusten rauhallisuuden, kokonaisvaltaisuuden, kertauksen sekä harjoitusten monipuolisuuden.

6.2.2 Kokemukset rentoutumisharjoitusten haasteellisista tekijöistä

Ryhmäläisten rentoutumisharjoitteissa haasteellisiksi kokemat tekijät jakautuivat kahteen pääluokkaan: 1. harjoituksen suorittamisen haasteellisuus 2. omien voimavarojen löytämisen haasteellisuus.

Harjoituksen suorittamisen haasteellisuus

Ryhmäläiset kokivat harjoitukseen keskittymisen ja niiden fyysisen suorittamisen haasteellisiksi. Haasteelliseksi koettiin sopivan mielentilan löytäminen harjoitteluun, mikä vaikeutti rentoutumisen kokemista, rauhoittumista sekä paikallaan olemista. Myös keskittymisen ylläpito harjoituksen aikana ja ohjauksen seuraaminen koettiin haasteelliseksi. Harjoittelussa ryhmäläiset kokivat haasteellisina erilaiset fyysiset toiminnot. Esille nousivat erityisesti kokemukset tasapainon säilyttämisen, staattisten ja dynaamisten liikkeiden suorittamisen, liikesarjojen suorittamisen ja sekä liikkeiden suorittamisen rytmisissä ja tahdissa pysymisen haasteellisuudesta. Erilasten tuki- ja liikuntaelinkipujen koettiin vaikeuttavan fyysisiä suorituksia ja rentoutumisen kokemista.

Omien voimavarojen löytämisen haasteellisuus

Ryhmäläiset kokivat omien voimavarojen löytämisessä haasteelliseksi toiminnan hallinnan, oman toimintakyvyn arvioinnin sekä itsensä liikkeelle motivoimisen. Ryhmäläiset kokivat kehon hallinnan tunnistamisen vaikeuden, oman jaksamisen realistisen arvioinnin sekä liikkeelle lähtemisen vaikeuden tekevän harjoitusten suorittamisesta haasteellista.

6.3 Kokemuksia rentoutumisryhmästä

Haastateltavat olivat saaneet sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia rentoutumisryhmästä. Kokemukset jakautuivat kolmeen pääluokkaan: 1. kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksia, 2. kokemuksia rentoutumisen harjoittelun onnistumisesta, 3. kokemuksia rentoutumisen harjoittelun haasteellisuudesta.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksia

Haastateltavat kokivat saaneensa rentoutumisryhmästä kokonaisvaltaisia hyvinvoinnin kokemuksia. Haastattelussa nousi esiin kiireettömyyden kokeminen, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kokeminen sekä kokemus rentoutumisryhmän vaikutuksesta terveyskäyttäytymiseen, joka näkyi kokemuksena tupakoinnin vähentämisestä. Ryhmäläiset kokivat saaneensa rentoutumisryhmässä kokemuksia kehon ja mielen rauhoittumisesta ja fyysisen hyvänolon tunteen kokemisesta. Hyväksi koettiin myös ainaisen kiireen tunteen katoaminen, kuten yksi haastateltavista sanoi: ”*se kiireen tunne katos ja sitä meikäläisellä on aina*”.

Kokemuksia rentoutumisen harjoittelun onnistumisesta

Haastateltavat kokivat saaneensa rentoutumisryhmästä rentoutumisen harjoittelun onnistumisen kokemuksia. Haastateltavat kokivat onnistumisen kokemukseen vaikuttaneen heidän kehötietoisuuteensa lisääntymisen, jonka he kokivat lisääntyneenä tuntemusten tunnistamisena. Rentoutumisen onnistumisen kokemisen taustalla haastateltavat kokivat vahvasti myös ryhmän ja rentoutumisympäristön positiivisen vaikutuksen harjoitteluun keskittymisessä. Ryhmässä tärkeänä koettiin ohjaus ja musiikin käyttö, kuten eräs haastateltavista kommentoi ”*mulla oli helppo keskittyä, ku te neuvoitte ja puhuitte*”. Harjoitusten monipuolisuuden ja harjoittelun jatkuvuuden koettiin vaikuttaneen rentoutumisen harjoittelun onnistumiseen ja uusien harjoitusten oppimiseen. Haastateltavat kokivat fyysisten rentoutumisharjoitusten tukevan rentoutumisen onnistumista paremmin kuin ei-fyysisten.

Kokemuksia rentoutumisen harjoittelun haasteellisuudesta

Haastateltavat kertoivat kokeneensa rentoutumisen haasteelliseksi rentoutumisryhmässä riittämättömän harjoitusajan, keskittymisvaikeuksien sekä fyysisten haasteiden takia. Haastateltavat kokivat, että harjoituskertoja olisi saanut olla vieläkin enemmän ja niiden kesto olisi saanut olla pidempi, kuten haastateltava asian ilmaisi ”*ois vieläkin enemmän saanu olla kertausta*”. Harjoitukseen keskittymistä koettiin vaikeuttavan keskittyminen useaan asiaan yhtä aikaa sekä fyysisten suoritusten vaikeus vanhojen tuki- ja liikuntaelinongelmien takia. Rentoutumisen harjoittelun koettiin olevan myös haasteellista, silloin kun ohjaaja pyytää rentoutumaan ja vaikutus saatettiin kokea jopa päinvastaisena.

6.4 Kokemuksia rentoutumisryhmän vaikutuksista leirin jälkeen

Haastateltavat olivat saaneet merkityksellisiä kokemuksia rentoutumisryhmän vaikutuksista leirin jälkeen. Kokemukset jakoutuivat kahteen pääluokkaan: 1. kokemuksia rentoutumisen hyödyntämisestä arkielämässä, 2. kokemuksia ryhmän jatkuvuuden hyödyntämisestä.

Kokemuksia rentoutumisen hyödyntämisestä arkielämässä

Haastateltavista osa koki onnistuneensa siirtämään harjoituksia osaksi arkielämäänsä ja osa koki rentoutumisen jääneen rentoutumisryhmän loputtua. Haastateltavat kokivat, että rentoutumisharjoituksia ja -liikkeitä voisi käyttää arkielämässä vaikka lenkkeillessä tai ostoksilla ollessa, kuten eräs haastateltavista oivalsi ”*et ne oli hyviä liikkeitä sikäli, et niitä voi toteuttaa vaik tuolla, ku on shoppailemassa*”. Osa ryhmäläisistä olikin käyttänyt rentoutumisharjoituksia rentoutumisryhmän jälkeen. Haastateltavat kokivat, että venyttely, jännittä -rentouta-harjoitus, kehötietoinen rentoutumisharjoitus ja pallohieronta olivat sellaisia harjoi-

tuksia, joita oli helppo hyödyntää omassa arkielämässään. Osa haastateltavista koki, että heidän kehontuntemuksensa ja rentoutumisen taitonsa oli lisääntynyt. He kokivat oppineensa tunnistamaan ja huomioimaan omia kehollisia tuntemuksiaan paremmin ja pystyneensä jopa muuttamaan omia käsityksiään rentoutumisesta. Eräs haastateltavista kommentoi kehontuntemuksensa kehitystä: *”enkä mä koskaan oo kiinnittäny huomiota, et missä lihaksissa tuntuu, et tuli siinä mielessä, et nyt osaa kiinnittää huomiota ihan eriasioihin”*. Yksi haastateltavista koki pystyneensä kumoamaan aikaisemman käsityksensä, ettei pysty rentoutumaan ja oli saanut itsensä motivoitumaan rentoutumisen harjoitteluun antaen itselleen luvan rentoutumiseen.

Kokemuksia ryhmän jatkuvuuden hyödyllisyydestä

Haastateltavat kokivat, että rentoutumisryhmän jatkuminen tukisi heidän harjoitteluaan. He kokivat, että ryhmän kokoaminen olisi tarpeellista heidän harjoittelunsa kannalta ja se auttaisi myös muistamaan harjoitukset, jotta niitä osaisi tehdä myös jatkossa.

6.5 Tulosten luotettavuuden arviointi

Laadullinen tutkimus on aina ainutkertainen kokonaisuus, jota ei voi toistaa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimus tuloksen luotettavuuteen vaikuttavat tutkijan rehellisyys, tutkijan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkimuksen luotettavuutta tuleekin arvioida jokaisen tehdyn ratkaisun kohdalla. (Vilka 2005, 158–159.) Tutkimus suunnitelmaa tehdessä päätimme toteuttaa haastattelut ryhmähaastatteluina käyttäen menetelmän teemahaastattelua ja lomakehaastattelua. Lomakehaastattelu täytettiin yksilöllisesti, mutta käsittelimme tuloksia analyysivaiheessa ryhmänä. Tähän valintaan vaikutti EMY ry:n toive, ettei jäseniä arvoteta tai vertailla yksilöinä keskenään. Ryhmähaastattelulla saimme kohderyhmän kokemukset ja tuntemukset kerättyä ryhmäläisten yksityisyyttä kunnioittaen.

Haastattelusta saamiimme tuloksiin vaikuttivat haastattelun suunnittelu, haastattelutilanne sekä saadun aineiston käsittely. Omat käsityksemme tutkittavasta aiheesta vaikuttivat haastattelun teemojen valintaan, jolloin aiheen tarkastelu saattaa jäädä kapea-alaiseksi. Haastattelutilanteessa vaikuttavia tekijöitä olivat haastateltavien väliset suhteet, haastateltavien elämäntilanne, ulkoiset tekijät sekä kysymysten asettelu. Haastateltavat tunsivat toisensa entuudestaan, jolloin vuorovaikutus haastattelutilanteessa oli luontevaa ja haastateltavat uskalsivat ilmaista itseään vapaasti. Haastateltavien vireystilaan ja haastattelussa mukana olemiseen saattoi vaikuttaa haastateltavien terveydentila, joka saattoi vaihdella tutkimuksen aikana. Haastateltavat reagoivat myös vahvasti mediassa esillä olleisiin traagisiin tapahtumiin, joka vaikutti haastattelutilanteeseen keskittymiseen. Haastateltavien heikentyneen keskittymiskyvyn takia jouduimme toistamaan ja tarkentamaan kysymyksiä usein. Haastatel-

tavat olivat myös helposti johdateltavissa haastattelutilanteessa. Koska jouduimme tarkentamaan kysymyksiä, vastauksista saattoi jäädä haastateltavien omia mielipiteitä pois, jolloin vastausten luotettavuus heikkeni.

Aineiston kerääminen harjoituksista haastattelulomakkeella oli yllättävän haasteellista. Tarkoituksenamme oli testata haastattelulomaketta ennen käyttöä, mutta käytännön syistä tämä ei toteutunut. Haastateltavat tutustuivat lomakkeeseen kerran ennen harjoituskertoja. Haastattelulomakkeen täyttö vaati kuitenkin paljon ohjausta ja olisi kaivannut vielä enemmän harjoittelua. Meidän olisi tullut kiinnittää huomiota vielä enemmän lomakkeen täytön ohjaimiseen. Haastateltavat täyttivät kuitenkin lomakkeen aktiivisesti jokaisen harjoituskerran jälkeen ja kehittyivät sen täyttämässä toiminnan aikana. Lomakkeen täyttämässä näkyivät tuokion ohjauksessa käyttämämme termistö sekä painottamamme asiat, vaikka jokainen täytti lomakkeen yksilöllisesti.

Analyysivaiheessa aineiston ryhmittelyyn vaikuttivat tekemämme valinnat. Hankimme teoria-tietoa sisällönanalysistä, jonka pohjalta käsitelimme keräämäämme aineistoa. Analyysivaihe haastoi meidät perehtymään laadullisiin tutkimusmenetelmiin. Pyrimme käsittelemään aineistoa kuitenkin mahdollisimman objektiivisesti ja luotettavasti kaikissa vaiheissa. Lomakkeella kerätyn aineiston tulkinnassa luotettavuutta heikensi joissain vastauksissa epäselvä käsiala, jolloin jouduimme jättämään jotkut vastaukset pois tuloksista. Ihmiskuvion täyttö oli hyvin yksilöllistä, jolloin aineiston analysointi oli hajanaista ja yhteenveto haasteellista. Rentoutumisen onnistumista kuvaavan janan tulkinta laadullisen tutkimusnäkökulman keinoin oli erittäin haastavaa.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen raportointi on tärkeä tekijä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Olemme pyrkineet raportissa kuvaamaan tarkasti tutkimuksen kohteen ja tarkoituksen, tutkimusmenetelmät, aineiston analyysitavan sekä oman toimintamme vaikutuksen tutkimuksen kulkuun. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 135, 138.)

7 Työn eettisyys

Tärkeimpiä tutkimuksen eettisiä periaatteita on tulosten paikkansapitävyys, niiden tarkistaminen ja niiden julkistaminen. Ryhmäläisten anonymiteetti ja tutkimuksen luottamuksellisuus on tutkijoina meidän moraalinen velvollisuutemme ja se on määrätty laissa. Olemme huolehtineet tutkimuksen kaikissa vaiheissa anonymiteetin säilymisestä, jolloin arkaluontoisetkin asiat on voitu tuoda avoimemmin esille. (Mäkinen 2006, 102, 114–116.)

Haastatteluissa pyrimme pysymään haastattelijan roolissa, koska haastatteluiden aikana esiin nousi myös arkaluontoisista asioista. Tällöin oli tärkeä arvioida, miten paljon haastateltavien

juttuihin lähdettiin mukaan. Kerroimme haastattelun nauhoittamisesta, aineiston säilyttämisestä, käsittelystä ja tuhoamisesta haastatettaville. Annoimme haastatettaville mahdollisuuden kontrolloida nauhoitettavaa materiaalia pysäyttämällä nauhoituksen kesken haastattelun. Haastateltavilla oli mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen missä vaiheessa tahansa. (Mäkinen 2006, 92–96.) Pyysimme kaikilta rentoutumisryhmään osallistujilta luvan haastatteluihin ja niiden käyttöön opinnäytetyössämme (Liite 3).

Työssämme ja toiminnan ohjaamisessa olemme toimineet fysioterapeuttien eettisten ohjeiden mukaan. Ryhmäläisten kohtaamisessa olemme kunnioittaneet heidän ihmisarvoaan, yksilöllisyyttään ja itsemääräämisoikeuttaan. Toiminnan ohjaamisessa olemme tuoneet fysioterapiaosaamisemme ryhmäläisten käyttöön tunnistaen oman ammatillisen osaamisen tasomme. (Suomen fysioterapialiitto 1998.)

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme koostui toiminnallisista harjoittelutuokioista, haastatteluista, joilla keräsimme kokemuksia rentoutumisesta sekä rentoutumisharjoittelun oppaan kokoamisesta. Pohdimme työtämme terveyden edistämisen ja Roxendalin kehotietoisien terapian näkökulmasta ajatuksena, että fysioterapeutti voi käyttää kehotietoista rentoutumista mielenterveyskuntoutujan terveyden edistämisen tukena. Opinnäytetyöprosessin alussa jouduimme etsimään työmme paikkaa koulun ja työelämäyhteiskumppanin tarpeiden ja tavoitteiden välillä. Prosessin edetessä löysimme yhteisen linjan palvelun työelämän ja koulun tarpeita sekä meidän omia ammatillisia tavoitteitamme. Toimimme tiiviissä yhteistyössä EMY ry:n toiminnanohjaajien ja jäsenten sekä Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjaajiemme kanssa, joille kuuluu suuri kiitos työmme valmistumisesta.

Toiminnallisen osuuden eteneminen

Opinnäytetyöprosessin aikana toimimme vahvasti ohjaajan roolissa. Tehtävämme oli suunnitella toimintaosuus hankkien tarvittava teoriatieto alan tutkimuksista ja kirjallisuudesta sekä selvittää jäsenten toiveet ja tarpeet rentoutumisen harjoittelusta. Teoriaa etsiessämme huomasimme, että monet tutkimukset aiheesta ovat 1970–1980-luvuilta. Aihe on kuitenkin ajankohtainen mielenterveyden häiriöiden lisääntyessä väestössä ja olisikin hyvä selvittää fysioterapian hyödyntämistä mielenterveyskuntoutuksessa ja mielenterveydenhäiriöiden ennaltaehkäisyssä. Teoriaosuuden kokoamista vaikeutti myös psykofyysisen fysioterapian käsitteiden laaja kirjo. Käsitteiden hierarkian jäsentäminen oli meille haasteellista johtuen osittain erikielisestä termistöstä.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa suunnittelimme toteuttavamme toimintaosuuden kerran viikossa pidettävillä harjoitustuokioilla. Aikataulullisista syistä toteutus kuitenkin tapahtui intensiivisenä harjoitusjaksona EMY ry:n kesäleirin yhteydessä. Intensiivisen harjoittelun etuna oli, että ryhmäläiset olivat orientoituneet harjoittelemaan viikon ajan ja sitoutuivat toimintaan. Tiiviin harjoittelun etuna oli myös runsas toistojen määrä päivittäin. Vaikka harjoitukset erosivat toisistaan, kehotietoinen harjoittelutapa oli kaikissa läsnä ja ryhmäläiset vit-sailivatkin meidän ohjauksessa käyttämämme fraasista: ”Tee harjoitus sillä voimakkuudella, mikä sinusta tuntuu tänään hyvältä.” Tästä voimme päätellä, että ryhmäläiset oivalsivat harjoituksissa käyttämämme ”punaisen langan”. Leirin yhteydessä toteutetun harjoitteluryhmän lisäksi olimme tiiviissä yhteistyössä ryhmäläisten kanssa leiripäivien aikana, jolloin pääsimme myös syvempään vuorovaikutukseen ryhmäläisten kanssa. Mikäli harjoitusryhmä olisi kokoontunut alkuperäisen suunnitelman mukaan useamman viikon ajan kerran viikossa, olisimme voineet syventyä harjoittelemaan tarkemmin yhtä rentoutumisharjoitetta tai olisimme voineet hyödyntää harjoituskertojen välissä olevaa aikaa kotiharjoitteluun. Kotiharjoittelu vaatii kuitenkin rentoutujalta paljon ja olisi saattanut olla liian haasteellista näin alussa. Leirillä toteutetussa harjoittelussa ei kannattanut yrittää lähteä syventämään yhtä tiettyä harjoitetta, koska harjoituksen sisäistäminen olisi joka tapauksessa vaatinut pidemmän harjoittelujakson ja ryhmäläisten motivaatio saman harjoituksen toistamiseen näin tiiviisti olisi saattanut heikentyä. Motivaation ylläpitämiseksi harjoitetta tulisi varioida, mikä vaatii ohjaajalta syvällistä tietämystä harjoituksesta ja koemme, ettei ammattitaitomme olisi välttämättä riittänyt tähän.

Harjoituksia valitessamme koimme tärkeänä valita harjoittelumuotoja, jotka olivat meille tuttuja. Harjoitusten, joista itsellä on kokemusta, ohjaaminen on syvällisempää ja ohjauksessa pystyy keskittymään olennaiseen. Harjoitteita ohjatessamme keskityimme kehotietoisien terapian peruselementtien painottamiseen, mikä oli meille uutta ja huomasimme, että meidän olisi tullut tehdä harjoituksia itse vielä enemmän etukäteen. Tämä saattoi vaikuttaa harjoitustuokioissa käytettyjen liikesarjojen ohjaamiseen enemmän liikkeenä ja fyysisenä suorituksen kuin syvällisenä kehotietoisena harjoituksena. Kehotietoisuuden syventymistä olisi voinut helpottaa valitsemalla vähemmän liikkeitä ja toistamalla samoja liikkeitä useaan kertaan, jolloin ohjauksessa olisi voinut keskittyä kehotietoisuuden lisäämiseen fyysisen liikkeen ohjaamisen sijasta. Tulosten perusteella fyysiset harjoitukset kuitenkin tukivat ryhmäläisten rentoutumista ja fyysisellä rentoutumisen harjoittelulla on harjoittelun alussa helpompi tunnistaa kehollisia muutoksia, mikä motivoi jatkamaan harjoittelua. Toisaalta ryhmäläiset kokivat fyysisen suorittamisen haasteelliseksi, johon saattoivat vaikuttaa taustalla olevat tuki- ja liikuntaelinongelmat ja heikko fyysinen kunto. Ryhmäläiset kokivat kuitenkin rentoutuneensa ohjaamillamme rentoutumisharjoituksilla, joten tästä voidaan päätellä, että rentoutumisen harjoittelu on hyvä aloittaa helpoilla fyysisillä harjoituksilla. Saamamme kokemuksen pohjalta valitsimme nyt harjoituksiin vähän ja yksinkertaisia liikkeitä, joita toistaisimme riittävä-

ti, kiinnittäen vielä enemmän huomiota kehotietoisuuteen ja kehon tuntemuksiin liikkeen aikana.

Tarkasteltaessa ohjauksen ja ryhmän vuorovaikutusta opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden aikana on havaittavissa Rosbergin (2000) kokemuksellisen lähestymistavan -teorian mukaisesti luottamuksen vaikutus ryhmäläisten kehollisten kokemusten tuntemiseen. Suljettu ja ennestään tuttu ryhmä auttoi ryhmäläisten ja meidän ohjaajien välisen luottamuksen syntymistä. Ilmapiiri ryhmässä oli suvaitsevainen ja toisten kokemuksia kunnioittava. Luottamus mahdollisti avoimen keskustelun ja kokemusten jakamisen, jolloin ryhmäläiset pystyivät havaitsemaan omia voimavarojaan. Jos kyseinen ryhmä olisi jatkunut pidempään, olisivat ryhmäläiset mielestämme saavuttaneet kokemusten tiedostamisen ja pystyneet antamaan niille merkityksen, jota kautta kehotietoiset rentoutumisharjoitukset olisivat voineet siirtyä osaksi ryhmäläisten arkea. Harjoitusten merkityksen tiedostamisen kautta rentoutumisen harjoittelu voisi tukea ryhmäläisten mielenterveyttä.

Tutkimusprosessin pohdintaa

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli koota yhdessä EMY ry:n jäsenten kanssa opas rentoutumisen harjoittelusta, jota varten halusimme selvittää millaisia kokemuksia jäsenillä oli rentoutumisesta ja millaisia kokemuksia he saivat rentoutumisryhmästä, jotta saimme koottua oppaan jäsenten tarpeita vastaavaksi. Toteutuksessa otimme huomioon EMY ry:n arvot ja toimintaperiaatteet sekä Mielen liike - hyvänolon avaimet -projektin tavoitteet. Nämä ohjasivat tutkimusmenetelmien valintaa ja korostivat laadullista tutkimusotetta.

Kohderyhmän valinta määräytyi hankkeen mukaan. Ainoana valintakriteerinä pystyimme pitämään EMY ry:n jäsenyyden, koska toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja jäsenlähtöisyyteen. Muuten olisimme voineet rajata osallistujat esimerkiksi työelämästä syrjäytyneisiin EMY ry:n jäseniin tai tietyn diagnoosin mukaan. Otannan suuruuteen vaikutti toiminnallisuus, sillä ryhmäkoon tuli säilyä toimintaan nähden järkevänä. Toiminnallisuuden kannalta koimme hyväksi kohderyhmän valikoitumisen kiinnostuksen mukaan. Tutkimuksen kannalta olisi ollut mielenkiintoista valita ryhmäläiset esimerkiksi diagnoosin perusteella homogeeniseksi ryhmäksi, jolloin olisimme päässeet tarkastelemaan rentoutumista suhteessa diagnoosin erityispiirteisiin. Tutkimuksen ollessa laadullinen, tulos kuvaa vain kyseistä ryhmää eikä se ole yleistettävissä EMY ry:n jäsenistöön. Ryhmään osallistujat olivat aktiivisia jäseniä ja heillä oli tarvittavat voimavarat ryhmään osallistumiseen, joita kaikilla EMY ry:n jäsenillä ei välttämättä ole.

Laadullisen tutkimusmenetelmän ja työmme moniosaisuuden takia työn laajuus kasvoi odotettua suuremmaksi ja jäi mielestämme siitä syystä pinnalliseksi. Tutkimusaineiston käsittely ja

analysointi -vaihe oli meille haasteellinen. Haastattelut tuottivat odotettua enemmän materiaalia, joka laajensi tuloksia ja teki niistä osittain hajanaiset. Jos olisimme tehneet haastattelut yksilöhaastatteluina, olisi siitä saattanut jäädä pois ryhmähaastatteluissa keskustelun kautta nousseet ajatukset. Tutkimusmenetelmiä valitessamme halusimme varmistaa saavamme tarpeeksi tutkimusmateriaalia analyysiä varten ja koska emme tunteneet kohderyhmää riittävän hyvin, arvioimme aineiston hankintaan käytettävien menetelmien määrän liian suureksi. Nämä tuottivat kuitenkin tutkimuksen kannalta oleellista tietoa, jota emme halunneet karsia pois, jotta tutkimus kuvaisi tutkittavaa kohdetta mahdollisimman monipuolisesti ja totuudenmukaisesti. Rajaamalla työtä paremmin olisimme voineet keskittyä aiheeseen yhteen teoriaan pohjautuen ja syventää tutkimustulosta tältä alueelta. Tämän työn laajuus on kuitenkin työelämän kannalta tarkoituksenmukainen ja palvelee meidän omaa ammatillista oppimistamme paremmin kuin jos olisimme tehneet vain yhden osan työstämme. Nyt pystyimme toteuttamaan työn työelämälähtöisesti ja saimme kokonaiskuvan prosessin kulusta. Työmme vastaa mielestämme myös hyvin hankkeen asettamiin tavoitteisiin hyvinvoinnin edistämisestä ja tietoisuuden lisäämisestä. Työssämme olemme selvittäneet rentoutumiseen liittyvää tietoa, ohjanneet toimintaa ja näiden molempien pohjalta koonneet materiaalia työelämän käyttöön, hanketavoitteen mukaisesti. Tutkimusmenetelmistä oppimamme perusteella tekisimme nyt erilaisia ratkaisuja aloittaessamme vastaavanlaista työtä. Perehtyisimme paremmin tutkimusteoriaan ennen tutkimuksen aloittamista, jolloin ymmärtäisimme tutkimusprosessin kulun ja päämäärän. Tämä auttaisi rajaamaan tutkimusongelmaa ja valitsemaan tutkimukseen sopivimmat tutkimusmenetelmät.

Tulosten tarkastelua

Haastattelussa kävi ilmi, että ryhmäläisillä oli jo ennen rentoutumisryhmää laaja käsitys rentoutumisesta ja sen vaikutuksista, joka asetti ohjaamisellemme omat haasteensa. Ryhmäläisille oli jäänyt aikaisempien kokemusten pohjalta ajatus, että rentoutuminen on haasteellista, jopa mahdotonta. Tehtävämme ohjaajina oli pyrkiä muutama näitä käsityksiä ja tukea ryhmäläisiä antamaan itselleen lupa rentoutumiseen. Samalla ryhmäläiset kuitenkin asettivat rentoutumiselle tavoitteeksi elämänlaadun edistämisen, mikä oli käytettävissä olevan ajan puitteissa epärealistista. Ohjaajina vastuullamme oli antaa ryhmäläisille riittävästi tietoa rentoutumisesta ja sen harjoittelusta, jotta ryhmäläiset pystyivät asettamaan harjoittelulle realistisia tavoitteita. Leirin jälkeen tehdyn haastattelun tuloksista selvisi, että ryhmäläiset olivat onnistuneet omien tavoitteidensa saavuttamisessa, vaikka rentoutumisen harjoittelun koettiin olevan edelleen haasteellista. Olimme onnistuneet ohjaamillamme harjoitteilla vaikuttamaan ryhmäläisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen ja jopa muuttamaan yhden ryhmäläisen terveystietoisuutta leirin aikana. Ohjaamamme harjoitukset auttoivat myös ryhmäläisiä kumoamaan aikaisempia käsityksiään rentoutumiskyvystään. Rentoutumisen onnistumiseen vaikuttivat ryhmätilanne ja harjoitusten ohjaus sekä harjoittelun intensiivisyys.

Ryhmäläiset tunnistivat erilaisia tuntemuksia rentoutumisharjoitteiden aikana ja tuntemusten jäsentäminen helpottui haastattelulomakkeen ihmiskuviota täytettäessä. Tuntemusten tunnistaminen lisääntyi harjoittelun edetessä, mikä näkyi siinä, että ryhmäläiset havaitsivat uusia asioita toistaessaan saman harjoituksen. Roxendalin ja Winbergin (2006) olevaisuuden tasojen kautta tarkasteltaessa tulokset kuvaavat ryhmäläisten tunnistaneen rentoutumisen fyysisellä ja fysiologisella tasolla. Fysiologisten tuntemusten tunnistamisen kautta fyysistä ja fysiologista tasoa päästään ohjaamaan, jolloin on mahdollisuus hallita fyysistä rentoutumista. Uskomme, että tätä kautta myös psyykinen rentoutuminen kehittyy ja kokemus sen merkityksestä lisääntyy. Ryhmätilanteessa havaitsimme keskustelun harjoitusten jälkeen tukevan merkityksen antamista tuntemuksille ryhmäläisten päästessä refleктоimaan omia ajatuksiaan ryhmässä. Uskomme, että kokemusten itsereflektion kautta lisääntynyt kehotietoisuus auttaa mielen-terveyskuntoutujaa havaitsemaan ja muuttamaan toimintaansa omaa hyvinvoinnin kokemustaan tukevaksi.

Ryhmäläisten kokemuksia ja tuntemuksia eri rentoutumisharjoituksista on vaikea vertailla, koska ne ovat ainutlaatuisia eikä niitä näin ollen voi arvottaa. Tulosten perusteella näyttäisi kuitenkin siltä, että kehontuntemuksellista rentoutumista tukee parhaiten Jacobssonin jännittä-
rentouta-harjoitus, jossa ryhmäläiset tunnistivat koko kehossaan eniten erilaisia tuntemuksia. Tuntemusten perusteella myös seisten tehtävä kehotietoinen rentoutumisharjoitus, venyttely rentoutumisharjoituksena sekä hieronta rentoutumisharjoituksena toimivat hyvin kehotietoisina rentoutumisharjoitteina. Rentoutumisharjoitus luonnossa liikkuen ja kävellen tehtävä kehotietoinen rentoutumisharjoitus eivät tämän työn perusteella toimi yhtä hyvin kehotietoisina rentoutumisharjoitteina. Näissä harjoituksissa korostuu rentoutujan fyysinen suorittaminen ja motivaatio toimintaan, jotka olivat tulosten perusteella haasteellisia ryhmäläisille.

Pohdintaa oppaan toimivuudesta

Kokoamamme Rento keho, rento mieli - opas rentoutumisen harjoitteluun sisältää tiiviin informaatiopakettin rentoutumisesta ja sen harjoittelusta. Oppaaseen olisi helposti kertynyt enemmänkin materiaalia, mutta se piti rajata, jotta opas pysyisi helposti luettavana ja käytökelpoisena. Opasta kootessamme valitsimme tulosten perusteella ryhmäläisten parhaimmiksi kokemat rentoutumisharjoitukset. Harjoitustuokioissa käyttämiämme rentoutumisharjoituksia oli määrällisesti vähän ja ne olivat kaikki fyysisiä ja kehotietoisia harjoitteita, jolloin erot harjoitusten välillä jäivät melko pieniksi. Olisimmekin voineet ottaa lähes kaikki harjoitukset mukaan oppaaseen, mutta päädyimme valitsemaan neljä harjoitusta.

Opasta kirjoitettaessa huomioimme kohderyhmän ja kirjoitimme oppaan selkeäksi ja ymmärrettäväksi myös henkilöille, jotka eivät ole aikaisemmin tehneet rentoutumisharjoituksia. Tekstin tukena päädyimme käyttämään kuvia, jotta liikkeiden suorittaminen tapahtuisi oikein ja olisi turvallista. Oppaan onnistumista voi arvioida vasta käyttökokemusten perusteella, mutta voimme olettaa sen sisältävän olennaisen tiedon rentoutumisryhmän ohjaamisen tueksi. Itsenäinen harjoittelu oppaan avulla saattaa vaatia aluksi ohjatun ryhmän tuen, jotta motivaatio harjoitteluun olisi riittävä.

Työn vaikuttavuus

Mielenterveyden häiriöiden lisääntyessä on todennäköistä, että mielenterveyskuntoutujien määrä kasvaa myös fysioterapian asiakaspiirissä. Opinnäytetyömme antaa tiiviin katsauksen mielenterveyskuntoutujan kohtaamiseen fysioterapiassa ja välineitä kehotietoisesta rentoutumisen harjoitteluun terveydenedistämisen näkökulmasta. Saamamme tulokset tukevat rentoutumisen käyttöä mielenterveyskuntoutujien fysioterapiassa osana terapiaa. Kokoamaamme opasta voi käyttää apuna fysioterapiaryhmien suunnittelussa ja ohjauksessa. Fysioterapeutin rooli korostuu kehotietoista harjoittelua painotettaessa, joka vaatii perehtymistä psykofyysisen fysioterapian teorioihin.

Saamiemme tulosten perusteella ohjaamamme rentoutumisryhmä ja siinä käytetyt harjoitukset tukivat jäsenten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja näin ollen rentoutumisen harjoittelulla voi olla vaikutusta osana mielenterveyskuntoutujan terveyden edistämistä. Tulokset tukevat mielenterveyskuntoutujien rentoutumisen harjoittelun järjestämistä ryhmämuotoisena, jossa ohjaajalla on tärkeä rooli ryhmäläisten ajatusten ja käsitysten reflektoinnissa. Ryhmämuotoisen rentoutumisharjoittelun voidaan olettaa tukevan mielenterveyskuntoutujan omatoimista rentoutumisen harjoittelua antamalla tietoa ja kokemuksia rentoutumisharjoitteista. Tulokset fyysisen suorittamisen haasteellisuudesta viittaisivat siihen, että ryhmäläiset voisivat myös hyötyä terveysliikunnan ryhmästä, jossa heillä olisi mahdollisuus osallistua toimintaan oman kuntosensa mukaan ja löytää motivaatio liikkumiseen.

Opinnäytetyömme vaikuttaa suoraan toimintaamme osallistuneisiin EMY ry:n jäseniin, jotka saivat kokemuksia ohjaamastamme toiminnasta. Työmme valmistumisen jälkeen kaikilla EMY ry:n jäsenillä ja ohjaajilla on mahdollisuus käyttää työtämme tarpeidensa mukaan, jolloin vaikutus saattaa olla laajempi. Osana Polkuja hyvinvointiin -mallia opinnäytetyömme tuotosta voidaan käyttää kehitettäessä vastaavia toimintamalleja. Opinnäytetyömme tuloksia ja opasta voidaan käyttää EMY ry:ssä suunniteltaessa ja toteutettaessa Mielen liike -hyvänolon avaimet -projektiin liittyvää toimintaa. Näkisimme ryhmämuotoisen toiminnan hyödyllisenä ja vaikuttavana EMY ry:n jäsenten terveyden edistämisen kannalta. Tämä tuli esille haastattelun tuloksissa, jossa toivottiin ryhmän jatkuvuutta harjoittelun tukena. Näkisimme kuitenkin, että

ryhmätoiminnan alussa ryhmä tarvitsee tarkan struktuurin ja ohjauksen, josta voidaan vähitellen siirtää vastuuta toiminnasta ryhmälle itselleen, tavoitteena itseohjautuva toiminnallinen ryhmä. Itseohjautuva ryhmä tarvitsee kuitenkin tukea tilojen ja välineiden järjestämisessä sekä apua toiminnan suunnittelussa. Kokoamme opas on tarkoitettu toiminnan toteutuksen tueksi. Voisi myös miettiä ryhmätoiminnan vaihtoehtoja, vaikka näemmekin, että ryhmä on harjoittelun alussa tärkeässä. Työmme tuloksissakin ilmeni, että itsenäinen rentoutumisen harjoittelu on vaikeaa ja unohtuu helposti. Olisiko harjoitusten oppimisen jälkeen mahdollista tehdä niitä itsenäisesti esimerkiksi netissä olevan keskustelupalstan tuella, jossa saisi vertaistukea ja ohjausta?

Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme aiheen laajuuden ja uusien tutkimusmahdollisuuksien runsauden. Jo pelkästään meidän työssämme oli useita opinnäytetöiksi soveltuvia aiheita. Pelkästään rentoutumisen tuntemusten keräämisessä ja analysoimisessa suhteessa teorioihin olisi mielenkiintoinen tutkimusaihe. Tuntemusten vertaaminen fysiologisiin muutoksiin, esimerkiksi sykemittarilla mitattuna, voisi tuoda tietoa rentoutumisen kuvaamiseen käytetyistä termeistä. Lomaketta voisi myös lähteä kehittämään ajatuksella, että sitä voisi käyttää rentoutumisen arvioinnin lisäksi myös tukemaan kehotietoisesta rentoutumisen oppimista. Työtämme voisi jatkaa tutkimalla tarkemmin kokemusten vaikutusta ryhmätoimintaan, vertaistukseen, voimavaroihin sekä jäsenten arkielämään. Työtämme voisi käyttää pohjana ja selvittää millaisia vaikutuksia pidempiaikaisella rentoutumisen harjoittelulla olisi mielenterveyskuntoutujien terveyteen ja hyvinvointiin tai ylipäätään arjesta selviytymiseen ja elämänhallintaan. Mielenterveydenongelmien lisääntyessä ja kuntoutusresurssien vähetessä voisi myös pohtia rentoutusryhmän hyödynnettävyyttä julkisessa terveyden huollossa. Voisiko rentoutusryhmä tukea mielenterveyskuntoutumista yhtenä kuntoutusmuotona? Olisiko sillä vaikuttavuutta pidemmällä tähtäimellä nykyajan kiireisessä elämänrytmissä?

Lähteet

Asmussen, P. D., Montag, H. J., Ahonen, J., Heinonen, M., Pehkonen, S., Erämetsä, T., Lahtinen-Suopanki, T., Vestervik, K., Leppänen, M. & Mäkelä, T. 2001. Lihashuolto. Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Bjålie, J.G., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Q.V. & Toverud, K.C. 2005. Ihminen - Fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää Musiikista. Helsinki: WSOY.

Bunkan, B. H. 2006. Kropp, respirasjon og kroppsbilde. Ressursorientert kroppsundersøkelse og behandling. 5. Painos. Oslo: Gyldendal.

Conrad, A. & Roth, W.T. 2007. Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders*. 21(2007), 243-264. Viitattu 10.11.2008.
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MIimg&_imagekey=B6VDK-4KST3HY-2-1&_cdi=5985&_user=953156&_orig=search&_coverDate=12%2F31%2F2007&_sk=999789996&view=c&wchp=dGLbVlz-zSkzS&md5=a8dc5b17443bcfa73f5c5424c3396883&ie=/sdarticle.pdf

Espoon Mielenterveysyhdistys - Esbo Mentalhygieniska förening EMY ry. a 2007. Kehittämiprojektin avustushakemus vuodelle 2008.

Espoon Mielenterveysyhdistys - Esbo Mentalhygieniska förening EMY ry. b Säännöt. Viitattu 20.12.2007. <http://www.emy.fi/PDF/emysaannot.pdf>

Espoon Mielenterveysyhdistys - Esbo Mentalhygieniska förening EMY ry. c 2007. Toimintasuunnitelmat vuodelle 2008.

Espoon Mielenterveysyhdistys - Esbo Mentalhygieniska förening EMY ry. 2008. Toimintakertomus 2007.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Tammi.

Huttunen, M. 2007. Masennustilat. Teoksessa Lääkärikirja. Duodecim. Viitattu 14.5.2008.
<http://www.terveyskirjasto.fi/>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Duodecim* 121(16):1769–1773

Hyypä, M. T. 1997. Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka. Tampere: Kirjayhtymä.

Immonen-Orpana, P. 1995. Psykofyysinen fysioterapia. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Immonen-Orpana, P. 2008. Psykkisiä toimintoja tukeva fysioterapia. Opintomateriaali.

Jorm, A. F., Christensen, H., Griffiths, K. M. & Rodgers, B. 2002. Effectiveness of complementary and self-help treatments for depression. MJA. 176, S84-S96.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Raatikainen, M. (toim.) Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnan ohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu.

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille: Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Laine, A. Ruishalme, O. Salervo, P. Sivén, T. & Välimäki, P. 2002. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo: WSOY.

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2007. Hankesuunnitelma 13.9.2007 Luonnos. Optima.

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2007. Opinnäytetyöohje. Viitattu 20.4.2008.

<http://www.laurea.fi/net/fi/OppaatOhjeetEsitteet/OpinnaytetyoohjeistoLaurea.pdf>

Leppänen, T., Aho, S., Harju, R. & Gockel, M. 2000. Rentoutuminen -avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Kuntoutus orton, Työturvallisuuskeskus.

Lindh, R. 1998. Mielikuvaoppiminen. Juva: WSOY.

- Lönqvist, J. 2005. Mielenterveyden ongelmat. Teoksessa Aromaa, A. (toim.) Suomalaisten terveys. Helsinki: Duodecim, Kansantervyslaitos ja STAKES.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Monsen, K. 1992. Psykodynaaminen fysioterapia. Keuruu: Otava.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein - voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Ojanen, S. 2006. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Parvia, R. 1995. Tanssiterapia mielenterveystyössä. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Psyfy ry. 2005. Psykofyysinen fysioterapia. Viitattu 3.5.2008.
<http://www.psyfy.net/index.php>
- Riikonen, E. 2003. Henkinen hyvinvointi, voimalähteet ja kuntoutuminen. Teoksessa Kallanranta T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Jyväskylä: Duodecim.
- Riikonen, E & Järvikoski, A. 2003. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Kallanranta T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Jyväskylä: Duodecim.
- Rosberg, S. 2000. Kropp, varande och mening i ett sjukgymnastiskt perspektiv. Viitattu 4.11.2008. http://gupea.ub.gu.se/dspace/bitstream/2077/13812/3/gupea_2077_13812_3.pdf
- Roxendal, G. 1985. Body Awareness Therapy and the Body Awareness Scale, Treatment and Evaluation in Psychiatric Physiotherapy. Viitattu 28.5.2008.
http://www.ibk.nu/abstracts/avhandling_roxendal.pdf
- Roxendal, G. 1987. Ett helhetsperspektiv - sjukgymnastik inför framtiden. Lund: Studentlitteratur.

Roxendal, G. & Winberg, A. 2006. Levande människa, basal kroppskänedom för rörelse och vila. Falköping: Natur och Kultur.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat, Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Sandström, M. 1999. Kun ruumiinkuva häiriintyy. Fysioterapia 3/99.

Suomen Fysioterapialiitto. 1998. Fysioterapeutin eettiset periaatteet. Viitattu 29.12.2008.
http://www.fysioterapia.net/fysioterapia_ammattina/eettisyys_fysioterapiassa/

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 1999. Fysioterapia. Helsinki: Edita.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 4. painos. Helsinki: Tammi.

Uvnäs Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

World Health Organization. 1986. The Ottawa Charter on Health Promotion. Viitattu 11.10.2008. http://www.wpro.who.int/NR/rdonlyres/798A711D-DC30-4E27-8DD6-19561EB969CC/0/ottawa_charter.pdf

World Health Organization. Regional Office for Europe. 2001. Atlas. Mental Health Resources in The World. Viitattu 14.5.2008. http://www.who.int/mental_health/media/en/244.pdf

World Health Organization. 2007. Mental health. Viitattu 14.5.2008.
<http://www.euro.who.int/mentalhealth>

World Health Organization. 2008. Mental Health. Viitattu 3.5.2008.
http://www.who.int/mental_health/en/

Liitteet

Liite 1. Rentoutusryhmän ilmoitus	49
Liite 2. Leirikirje	50
Liite 3. Tutkimuslupa	51
Liite 4. Haastattelulomake harjoituskerroille	52
Liite 5. Rentoutumisharjoituksissa koetut tuntemukset eri kehon osissa	54
Liite 6. Rentoutumisharjoituksissa koetut poeitiiviset ja haasteelliset tekijät	56
Liite 7. Rentoutumisen onnistumisen kokemisen -janat eri rentoutumisharjoituksissa	57
Liite 8. Rento keho, rento mieli - opas rentoutumisen harjoitteluun	58

Kuviot, taulukot

Kuvio 1. Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet	9
Kuvio 2. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden eteneminen	18
Kuvio 3. Haastattelulomakkeen ihmiskuvio	26
Kuvio 4. Rentoutumisen onnistumisen kokemisen -jana	27
Taulukko 1. Rentoutumisryhmän ohjelma leirinaikana.....	19
Taulukko 2. Sisällönanalyysi	28

Liite 1 Rentoutusryhmän ilmoitus

*UUTTA OHJELMAA ENSI KESÄN
SIERLAN LEIRILLÄ:*

Kaipaanko rentoutusmenetelmiä arkeen?
Oletko kiinnostunut kehittämään
rentoutustekniikkaasi?
Onko sinulla hyviä vinkkejä rentoutumiseen,
joita haluaisit jakaa muille?
Tai haluatko muuten vain rentoutua kesällä?

Nyt on mahdollisuus osallistua Laurean
fysioterapiaopiskelijoiden
opinnäytetyönään ohjaamaan

**RENTOUTUS-
RYHMÄÄN**

Ryhmässä kokeillaan erilaisia
rentoutustekniikoita ja -tapoja, opiskelijoiden
ohjaamina sekä ryhmäläisten tuottamina.
Ryhmän toiminnallinen osuus toteutetaan
Sierlan-leirin yhteydessä 25.-29.8.2008.

Ennen leiriä järjestetään muutamia
leiritapaamisia ja leirin jälkeen
leirinpurkutilaisuus.

Ilmoittautumiset Meriemyn ja Lilla Karyllin
ilmoitustaulujen listoille.

Lisätietoja Viljalta, p. 050-310 7985 tai
spositse.etunimi.sukunimi@emy.fi.

Toiveet toiminnan sisällöstä voit laittaa
spositse osoitteeseen
mii.j.malmberg@laurea.fi tai
sanna.wiksten@laurea.fi.

Tervetuloa rentoutumaan!

Fysioterapia-opiskelijat
Miia Malmberg ja Sanna Wiksten

Liite 2 Leirikirje

Tervetuloa rentoutumaan!

Olet ilmoittautunut Sierlan-leirillä pidettävään rentoutumisryhmään. Olemme Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoita ja rentoutumisryhmä on osa meidän opinnäytetyötämme, jonka tarkoituksena on kehittää EMY ry:lle rentoutumismenetelmiä esittelevää materiaalia.

Ennen leiriä kokoонnumme neljä kertaa, jolloin tutustumme ryhmään ja teemme pienimuotoisia harjoitteita. Leirin aikana kokeilemme erilaisia rentoutusmenetelmiä ja keskustelemme niistä ryhmässä. Leirin jälkeen on vielä kaksi leirinpurkutilaisuutta. Opinnäytetyöhömmme kuuluu myös ryhmäläisten kokemukset rentoutumisesta, joita tulemme kyselemään toiminnan kuluessa, joten palautteesi on meille tärkeää.

Leiritapaamiset:

pe 6.6.08 klo 13.45-16.00 Kokoontuminen Lilla Karyllissa Tutustuminen ja leirin suunnittelua
 pe 8.8.08 klo 12.30-14.30 Villa Apteekki Rentoutumisharjoitteisiin tutustuminen
 pe 15.8.08 klo 12.30-14.30 Villa Apteekki Rentoutumisharjoitteisiin tutustuminen
 pe 22.8.08 klo 12.30-14.30 Seurakuntatalo Keskustelua rentoutumiskokemuksista

25.8.-29.8.08 SIERLAN LEIRI

pe 5.9. klo 12.30-14.30 Villa Apteekki Leirin purku
 pe 26.9. klo 12.30-14.30 Villa Apteekki Kokemuksia leirin jälkeen

Leiritapaamiset ovat osa leiriä. Olisi mukavaa, jos pääsisit tulemaan tapaamisiin. Jos jostain syystä et pääse paikalle, ilmoitathan asiasta Viljalle etukäteen puh. 050-310 7985 tai sähköpostitse vilja.vainio@emy.fi.

Terveisin,

fysioterapiaopiskelijat

Sanna Wiksten ja Miia Malmberg
sanna.wiksten@laurea.fi miia.j.malmberg@laurea.fi

Liite 3 Tutkimuslupa

6.6.2008

Hyvä Espoon mielenterveysyhdistys ry:n jäsen,

Olemme Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapia(AMK)-opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötämme Espoon mielenterveysyhdistys ry:lle (EMY ry).

Opinnäytetyömme tarkoituksena on koota yhdessä EMY ry:n jäsenten kanssa materiaalia rentoutumismenetelmistä. Työmme tavoitteena on kuvata EMY ry:n jäsenten aikaisempia kokemuksia rentoutumisesta sekä kokemuksia rentoutumisryhmästä ja siinä käytetyistä menetelmistä. Tavoitteen saavuttamiseksi pidämme rentoutustuokioita, joiden onnistumista arvioimme. Toiminnalliset tuokiot toteutamme Sierlan leirillä elokuussa 2008. Leirin lisäksi on erillisiä leiritapaamisia ennen ja jälkeen leirin.

Aineistoa rentoutusmenetelmistä keräämme ryhmään osallistujilta nauhoitettavien ryhmähaastattelujen, lomakkeiden sekä havainnoinnin avulla. Kaikki keräämämme aineisto käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja henkilöllisyytenne salataan työn kaikissa vaiheissa. Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Arvostamme osallistumistasi opinnäytetyöprosessiimme. Kokemuksesi antavat työhömmme arvokasta tietoa, joka auttaa meitä kootessamme materiaalia rentoutumismenetelmistä EMY ry:lle.

Voit halutessasi lopettaa rentoutumisryhmään osallistumisen kesken.

Ystävällisin terveisin

Miia Malmberg

Sanna Wiksten

Fysioterapia (AMK)-opiskelijat
Laurea-ammattikorkeakoulu, Otaniemi

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista sekä aineiston keruumenetelmistä. Olen halukas osallistumaan opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 4 Haastattelulomake harjoituskerroille**RENTOUTUMISHARJOITUKSEN KOKEMINEN**

Millaisia tunteuksia koit rentoutumisen aikana?

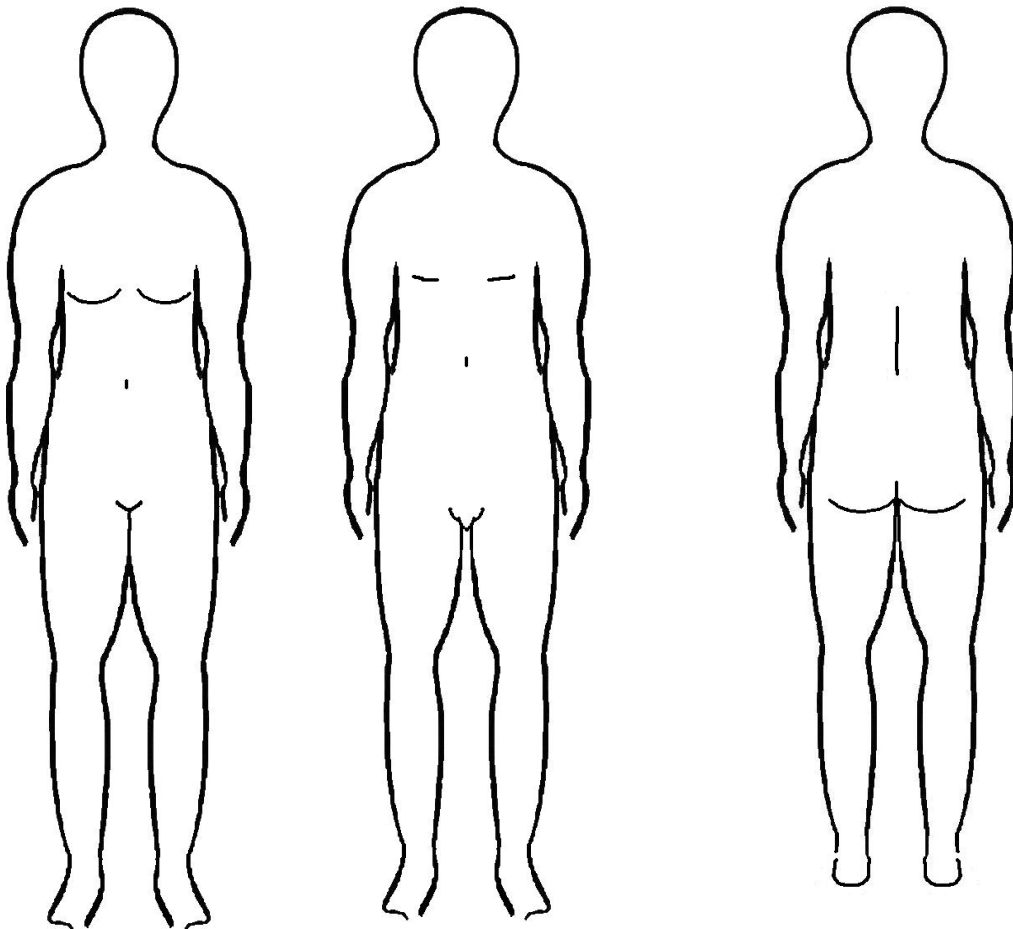
tuntemus: _____ =väri ()

tuntemus: _____ =väri ()

tuntemus: _____ =väri ()

tuntemus: _____ =väri ()

Missä koit kyseiset tunteukset? (merkitse allaolevaan kuvaan)



Mielestäni käytetyssä rentoutumisharjoituksessa hyvää oli...

Mielestäni käytetyssä rentoutumisharjoituksessa haasteellista oli...

Olisin onnistunut rentoutumaan paremmin, jos...

Miten rentoutumiseni mielestäni onnistui? (merkitse janalle)

en onnistunut rentoutumaan _____ onnistuin rentoutumaan erittäin hyvin

Muuta...

Liite 5 Rentoutumisharjoituksissa koetut tuntemukset eri kehonosissa

	KÄVELLEN TEHTÄVÄ KEHOTIETOINEN RENTOUTUMISHARJOITUS	SEISTENTEHTVÄ KEHOTIETOINEN RENTOUTUMISHARJOITUS	VENYTTELY RENTOUTUMIS- HARJOITUKSENA	I. JACOBSSONIN JÄNNITÄ-RENTOUTA- HARJOITUS	II. JACOBSSONIN JÄNNITÄ-RENTOUTA- HARJOITUS	RENTOUTUMISHARJOITUS LUONNOSSA LIIKKUEN	HIERONTA RENTOUTUMIS- HARJOITUKSENA
PÄÄ	jännitys, rentous	kipu, lämpö	hyvä tunne, lämpö	arkuuden tunne, lämpö, rentous, väsymys	lämpö, pään- säry, rentous	hyvä tunne	kipu, rentous
NISKA/KAULA		kireys, va- pautunut tunne			rentous, veny- tys		kipu, rentous
HARTIAT	jännityksen vähentyminen	lämpö	huono tunne, rentous, vapautunut tunne	rentous, vapautunut tunne	lämpö, rentous		kipu, lämpö, rentous
YLÄSELKÄ	voiman tunne	kipu	kohtalainen tunne, rento- us	lämpö	hyvä tunne, lämpö, rentous		hyvä tunne, kipu, lämpö, mukava tunne, rentous
RINTA		lämpö	lämpö, ren- tous	lämpö, rentous	lämpö, rentous	hengästymisen tunne, hyvä tunne, veltous	
ALASELKÄ	kipu	kipu, lämpö	kipu, kohta- lainen tunne, kylmä, rento- us	kipu, lämpö	hyvä tunne, kipu, lämpö, rentous	vapautunut tunne	hyvä tunne, kipu, kylmä, mukava tunne, rentous
VATSA		lämpö, ren- tous		kipu, lämpö	hengityksen haasteellisuus, levon tunne, lämpö, rentous	levännyt tunne	lämpö
KÄSIVARRET	jännityksen vähentyminen, lämpö	lämpö	rentous	lämpö, ren- tous, väsy- mys	kipu, lämpö, rentous	hyvä tunne, väsymys	kipu
RANNE	raskas tunne	kipu	kipu		kylmä		kylmä
PAKARAT	jännitys	lämpö, pai- non tunne	lämpö, ren- tous, velttous	arkuuden tunne, lämpö, ren- tous	jäykkyys, lämpö, rentous	rasituksen tunne	lämpö
LONKKA/LANTIO	jäykkyys, raskas tunne	lämpö	lämpö, ren- tous, tiuk- kuus	lämpö	jäykkyys	jäykkyys	kipu, lämpö
TAKAREISI	jännitys, pistely	hyvä tunne, painon tunne	hyvä tunne, kohtalainen tunne,	levännyt tunne, lämpö, ren-	lämpö, rentous	hyvä tunne, rasituksen tunne	

			lämpö, rentous, venyvyyden tunne	tous			
ETUREISI		hyvä tunne, painon tunne		levännyt tunne	lämpö, pistely, rentous		lämpö
POLVI	kipu		kipu	väsymys	lämpö, rentous		
POHJE	hyvä tunne	hyvä tunne, kireys	kohtalainen tunne, lämpö, rentous	levännyt tunne, lämpö, rentous	lämpö, rentous	hyvä tunne, rasituksen tunne, vapautunut tunne, väsymys	arkuuden tunne
SÄÄRI		hyvä tunne		levännyt tunne, lämpö, rentous, väsymys	aran tuntuiset, lämpö, rentous	hyvä tunne, rasituksen tunne, velttous	
NILKKA	jännitys, kipu	kipu, lämpö, rentous	kipu	lämpö, rentous, väsymys	kipu, rentous	hyvä tunne	
JALKATERÄ	kylmä	kylmä	lämpö, vapautunut tunne		kylmä		kylmä

Liite 6 Rentoutumisharjoituksissa koetut positiiviset ja haasteelliset tekijät

	POSITIIVISET TEKIJÄT	HAASTEELLISET TEKIJÄT
KÄVELLEN TEHTÄVÄ KEHOTIETOINEN RENTOUTUMISHARJOITUS	Liikkuminen, Fyysinen rentoutuminen, Mielen rentoutuminen, Musiikin käyttö, Harjoituksen rauhallisuus	Keskittymisen harjoittelun haasteellisuus, Paikallaan olon haasteellisuus, Staattisten liikkeiden suorittamisen haasteellisuus, Dynaamisten liikkeiden suorittamisen haasteellisuus, Selkä ja nivelkivut, Kehonhallinnan tunnistamisen haasteellisuus
SEISTEN TEHTÄVÄ KEHOTIETOINEN RENTOUTUMISHARJOITUS	Rentoutumisen onnistuminen, Luonto ja harjoitusolosuhteet, Seisten tehtävä harjoitus	Tasapainon säilyttämisen haasteellisuus, Staattisten liikkeiden suorittamisen haasteellisuus, Dynaamisten liikkeiden suorittamisen haasteellisuus, Tahdissa pysymisen haasteellisuus, Selkä- ja nivelkivut
VENYTTELY RENTOUTUMISHARJOITUKSENA	Venyttely, Lämmön tunteen kokeminen, Erialaisten välineiden hyödyntäminen, Makuulla tehtävä harjoitus, Harjoituksen kokonaisvaltaisuus, Musiikin käyttö	Staattisten liikkeiden suorittamisen haasteellisuus, Dynaamisten liikkeiden suorittamisen haasteellisuus, Liikesarjojen suorittamisen haasteellisuus, Selkä- ja nivelkivut
I JACOBSSONIN JÄNNITÄ - RENTOUTA-HARJOITUS	Kokonaan rentoutuminen, Lämmön tunteen kokeminen, Jännityksen ja rentouden eron tunnistaminen, Makuulla tehtävä harjoitus, Harjoituksen ohjaus, Harjoituksen monipuolisuus	Keksittymisen harjoittelun haasteellisuus, Ohjauksen seuraamisen haasteellisuus, Paikallaan olon haasteellisuus, Rytmissä pysymisen haasteellisuus
II JACOBSSONIN JÄNNITÄ - RENTOUTA-HARJOITUS	Fyysinen rentoutuminen, Mielen rentoutuminen, Jännityksen ja rentouden eron tunnistaminen, Rentoutumisen oppiminen, Makuulla tehtävä harjoitus, Harjoituksen kertaus	Keskittymisen harjoittelun haasteellisuus, Hereillä pysymisen haasteellisuus, Usean kehonosan rentouttamisen haasteellisuus, Hengityksen ja liikkeen yhdistämisen haasteellisuus, Selkä- ja nivelkivut
RENTOUTUMISHARJOITUS LUONNOSSA LIIKKUEN	Luonnossa liikkuminen, Luonto ja harjoitusolosuhteet	Selkä- ja nivelkivut, Oman jaksamisen arvioinnin haasteellisuus, Liikkeelle lähdön haasteellisuus
HIERONTA RENTOUTUMISHARJOITUKSENA	Kosketus, Fyysinen rentoutuminen, Erialaisten välineiden hyödyntäminen	Keskittymisen harjoittelun haasteellisuus, Rentoutumisen haasteellisuus, Rauhoittumisen haasteellisuus, Hieronnassa suorittamisen haasteellisuus, Selkä- ja nivelkivut

Liite 7 Rentoutumisen onnistumisen kokemisen janat eri rentoutumisharjoituksissa

KÄVELLEN TEHTÄVÄ KEHOTIETOINEN

en onnistunut _____|_|_|_|_|_|_|_| onnistuin
 rentoutumaan _____|_|_|_|_|_|_|_| rentoutumaan
 erittäin hyvin

SEISTEN TEHTÄVÄ KEHOTIETOINEN

en onnistunut _____|_|_|_|_|_|_|_| onnistuin
 rentoutumaan _____|_|_|_|_|_|_|_| rentoutumaan
 erittäin hyvin

VENYTTELY

en onnistunut _____|_|_|_|_|_|_|_| onnistuin
 rentoutumaan _____|_|_|_|_|_|_|_| rentoutumaan
 erittäin hyvin

JACOBSSON I

en onnistunut _____|_|_|_|_|_|_|_| onnistuin
 rentoutumaan _____|_|_|_|_|_|_|_| rentoutumaan
 erittäin hyvin

JACOBSSON II

en onnistunut _____|_|_|_|_|_|_|_| onnistuin
 rentoutumaan _____|_|_|_|_|_|_|_| rentoutumaan
 erittäin hyvin

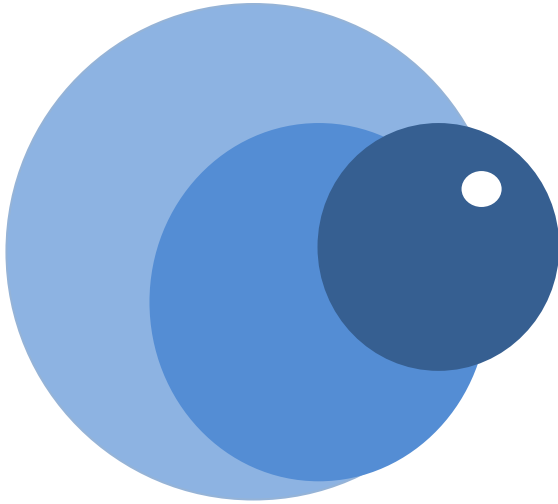
LUONNOSSA LIIKKUEN

en onnistunut _____|_|_|_|_|_|_|_| onnistuin
 rentoutumaan _____|_|_|_|_|_|_|_| rentoutumaan
 erittäin hyvin

HIERONTA

en onnistunut _____|_|_|_|_|_|_|_| onnistuin
 rentoutumaan _____|_|_|_|_|_|_|_| rentoutumaan
 erittäin hyvin

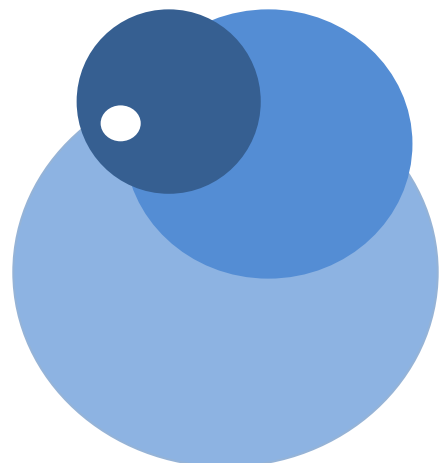
Liite 8 Rento keho, rento mieli - opas rentoutumisen harjoitteluun



RENTO KEHO, RENTO MIELI

.....
-opas rentoutumisen harjoitteluun

Miia Malmberg
Sanna Wiksten



LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu Espoon mielenterveysyhdistys ry:n jäsenille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita rentoutumisesta ja sen harjoittelusta.

Opas on osa Laurea-ammattikorkeakoulun Työn rajalla – hankkeeseen teemmämme fysioterapiaopinnäytetyötä. Opinnäytetyöprosessin aikana ohjasimme rentoutumisryhmää Espoon mielenterveysyhdistys ry:n jäsenille. Ryhmässä keskityimme fyysiseen rentoutumiseen kehotietoisuuden kautta jättäen pois suggestiiviset ja mielikuvaharjoitukset. Haastattelun avulla selvitimme ryhmäläisten kokemuksia eri rentoutumisharjoitteista. Tähän oppaaseen valitsimme haastattelun tulosten perusteella käyttämistämme rentoutumisharjoitteista ryhmän parhaaksi kokemat harjoitteet.

Oppaassa käsitellään lyhyesti teoriaa rentoutumisesta, sen tavoitteista ja vaikutuksista sekä rentoutumisen harjoittelua ja ohjaamista. Oppaan lopussa on erilaisia rentoutumisharjoituksia, joita voi käyttää ryhmissä tai omatoimisessa harjoittelussa. Lisää tietoa rentoutumisesta ja harjoituksista löytyy opinnäytetyöstämme Rentoutuminen mielenterveyden tukena – kokemuksia EMY ry:n rentoutumisryhmästä. Toivomme, että tämä opas auttaa pääsemään alkuun rentoutumisen harjoittelussa yksin tai ryhmässä.

Haluamme kiittää ryhmäläisiä palautteesta ja aktiivisesta osallistumisesta ryhmään. Kiitämme myös Espoon mielenterveysyhdistys ry:tä saamastamme tuesta ja kannustuksesta.

Toivomme lukijalle rentouttavia hetkiä oppaan parissa!

Espoossa keväällä 2009
Miia Malmberg ja Sanna Wiksten

MITÄ RENTOUTUMINEN ON?

Rentoutuminen on ihmiselle luontainen taito. Ihmisen tajunnan taso vaihtelee normaalisti vuorokauden aikana valvetilan ja unitilan välillä. Rentoutuneessa tilassa ihminen on juuri ennen nukahtamistaan.

Usein rentoutumisen taito on kuitenkin heikentynyt mielenterveyden häiriöiden yhteydessä ja erilaiset jännitystilat korostuneet psyykeen tilojen heijastuessa koko kehoon. Rentoutumisen harjoittelu voikin olla haasteellista ja rentoutumismenetelmien omaksuminen vaatia aikaa.

Itselleen sopivan menetelmän löytäminen voi kuitenkin auttaa mielenterveyskuntoutujaa selviytymään arjen tilanteista ja antaa voimavaroja kuntoutumiseen. Hyvä 20 minuutin rentoutuminen voi vastata jopa neljän tunnin unta.

Rentoutumisen fysiologia perustuu aineenvaihdunnan, hermoston ja hormonien toimintaan, jotka ovat kaikki yhteydessä toisiinsa. Fysiologisia muutoksia rentoutumisen aikana ja sen jälkeen tapahtuu muun muassa aivojen toiminnassa, hengityksessä ja verenkierrossa sekä lihasten aineenvaihdunnassa. Hermoston toiminta tasapainottuu rentoutumisen jälkeen valmistuen elimistöä lepotilaan. Rentoutuessa lihaksen verenkierto lisääntyy ja lihakseen kulkee enemmän happea ja ravintoaineita, jolloin lihasjännitys laskee.

Rentoutumisen tavoitteita

Rentoutumisen tavoitteet asetetaan aina yksilön sen hetkisen tilanteen ja tarpeiden mukaan.

- Rentoutumisen tavoitteena voi olla:
 - ✓ fyysisen palutumisen nopeuttaminen
 - ✓ somaattisten häiriöiden, riippuvuuksien tai traumaattisten kokemusten hoito
 - ✓ muiden fyysisten oireiden hoito
 - ✓ kuntoutumisprosessin nopeuttaminen
 - ✓ stressin lievittäminen
 - ✓ unenlaadun parantaminen ja univajeen hoito

Rentoutumisen vaikutuksia

Rentoutumisella on vaikutusta ihmisen kokonaishyvintoihin. Se vaikuttaa ihmisen fysiologisiin toimintoihin ja näin ollen myös terveyteen. Fyysisellä rentoutumisella voidaan vaikuttaa myös mielen rentoutumiseen ja päinvastoin.

- Fysiologisia vaikutuksia:
 - ✓ hengityksen tasaantuminen
 - ✓ verenpaineen alentuminen
 - ✓ sydämen lyöntitiheyden hidastuminen
 - ✓ ääreisverenkierron vilkastuminen
 - ✓ ihon lämpötilan nousu
 - ✓ unen laadun parantuminen
 - ✓ kivun kokemisen vähentyminen
 - ✓ lihasjännitysten laukeaminen

- Psykologisia vaikutuksia:
 - ✓ stressinsietokyvyn lisääntyminen
 - ✓ ahdistuksen väheneminen
 - ✓ itseluottamuksen lisääntyminen
 - ✓ masennuksen väheneminen
 - ✓ keskittymis- ja suorituskyvyn lisääntyminen
 - ✓ virkistymisen ja piristymisen
 - ✓ rauhoittuminen ja tasapainottuminen
 - ✓ erilaiset tunnereaktiot

RENTOUTUMISEN HARJOITTELU

Rentoutuminen vaatii harjoittelua ja keskittymistä. Rentoutumisen opettelussa säännöllinen harjoittelu edistää rentoutumisen oppimista. Tehokas rentoutumisen harjoittelu vaatii vähintään neljä harjoituskertaa viikossa, suositeltavaa olisi harjoitella päivittäin. Rentoutusharjoittelun vähimmäisaika riippuu harjoiteltavasta tekniikasta sekä harjoittelijan tasosta.

Rentoutumisharjoituksissa tulisi keskittyä siihen, miltä harjoituksen tekeminen tuntuu. Harjoitukset tehdään aina sillä voimakkuudella mikä sillä hetkellä tuntuu hyvältä. Kaikki liikkeet eivät välttämättä sovi kaikille ja harjoittelussa tulee huomioida aina liikkeen turvallinen suorittaminen. Rentoutumisharjoituksen voi myös tarvittaessa lopettaa kesken.

Rentoutumista edesauttaa häiriötön ympäristö. Rentoutumistilan tulisi olla rauhallinen, lämmin ja valaistukseltaan hämärä. Rentoutumista voi harjoitella makuulla tai istuen, asennossa, jossa lihaksia ei joudu turhaan jännittämään. Rentoutumisen tunteen voi kokea myös liikkeen kautta. Makuuasennossa tehtävään harjoitukseen on hyvä varata sopivat alustat ja tarvittaessa tyynyt ja peitot. Hyvät rentoutumisvaatteet eivät kiristä ja ovat tarpeeksi lämpimät.

Rentoutumisen harjoitteluun vaikuttavia tekijöitä:

- ✓ rentoutujan taidot
 - keskittymiskyky
 - motivaatio
- ✓ ohjaajan taidot
 - vuorovaikutus
 - tieto
- ✓ ympäristötekijät
 - tila
 - äänet
 - lämpötila
 - valaistus
- ✓ asento
- ✓ välineet

HARJOITUSTEN VALITSEMINEN

Rentoutuminen on yksilöllistä. Jokin tietty harjoitus on rentouttava toiselle ja jokin muu toiselle. Jokaisen on löydettävä itselleen sopiva rentoutumiskeino.

Omatoimisessa harjoittelussa kannattaa kokeilla eri harjoituksia ja valita itselleen sopivimmat, joita harjoitella. Aluksi sopivan harjoituksen löytäminen voi olla vaikeaa ja harjoitetta on hyvä kokeilla useita kertoja, jolloin harjoitus tulee tutuksi.

Ryhmän ohjaajan tulee huomioida ryhmän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot harjoituksia valitessaan. Fyysisesti liian haasteelliset harjoitukset estävät rentoutumisen kokemisen, koska kaikki keskittyminen painottuu fyysiseen suoriutumiseen. Ryhmäläisten keskittymiskyvyn taso vaikuttaa harjoitusten valintaan. Lyhyet tarkasti ohjatut harjoitukset helpottavat keskittymistä. Fyysistä kontaktia ja vuorovaikutusta vaativat harjoitukset on parempi tehdä vasta ryhmäläisten tuntiessa toisensa.

Musiikkia voi käyttää rentoutumisharjoituksena tai muiden harjoitteiden tukena. Hyvä rentoutumismusiikki on selkeää, neutraalia ja harmonista sekä hengitystä myötäilevää. Varsinkin Bachin, Haydinin ja Vivaldin musiikki koetaan yleensä rauhoittavan mieltä.

Harjoitustuokion rakenne

Harjoitustuokio on hyvä aloittaa rauhoittumisella ja harjoitukseen orientoitumalla. Ryhmää ohjattaessa on hyvä kertoa ryhmäläisille tuokion sisältö. Rentoutumistuokioon tulisi sisältyä yksi rentoutumisharjoite, jonka voi valita oppaan harjoitteista. Harjoitetta ennen voi tehdä esimerkiksi kevyttä liikuntaa, jossa keskitytään oman kehon tuntemuksiin. Rentoutumisharjoitteen jälkeen on hyvä antaa aikaa rauhoittumiseen sekä palauttaa keho ja mieli takaisin nykyhetkeen rentoutuneesta tilasta.

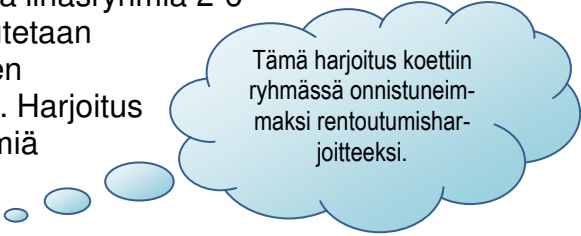
Ryhmänohjaajan muistilista:

- kohderyhmään tutustuminen
 - fyysinen kunto
 - keskittymiskyky
 - lääkkeet
 - tuokion suunnittelu
 - tavoitteet
 - sisältö
 - ryhmän toiveet
 - toteutusympäristö
 - ohjaus
 - vuorovaikutus
 - motivointi
 - suunnitelman muuttaminen tarvittaessa
- valmius kohdata erilaisia tunnereaktioita

HARJOITTELUOHJEET

Jacobssonin jännitä-rentouta -harjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on oppia tunnistamaan jännityksen ja rentouden välinen ero. Harjoituksessa jännitetään valittuja lihasryhmiä 2-6 sekunnin ajan, jonka jälkeen lihakset rentoutetaan mahdollisimman täydellisesti. Rentoutumisen jännitysten välillä tulisi olla noin 30 sekuntia. Harjoitus voidaan tehdä jännittämällä useita lihasryhmiä kerrallaan tai vain yksi lihasryhmä kerrallaan. Saman lihasryhmän jännityksen voi toistaa 1-3 kertaa.



Tämä harjoitus koettiin ryhmässä onnistuneimmaksi rentoutumisharjoitteeksi.

- ❖ *Ota hyvä asento. Anna hengityksen kulkea vapaasti koko harjoituksen ajan. Keskity rentoutumisen eri vaiheisiin. Tee harjoitus sellaisella voimakkuudella mikä tuntuu tänään hyvältä.*
- *Nilkat*
 - *Vedä nilkat koukkuun, tunne miten koko jalkasi jännittyvät, säärestä, pohkeesta ja reiden alueelta. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.*
- *Reiden etuosat*
 - *Paina polvitaiteita alustaa vasten, tunne miten reiden etuosa jännittyy. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.*
- *Pakarat*
 - *Purista pakaroita voimakkaasti yhteen. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.*
- *Vatsan alue*
 - *Jännitä vatsaa vetämällä napaa kohti lattiaa, anna hengityksen kulkea vapaasti. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.*
- *Kädet*
 - *Purista kätesi nyrkkiin ja paina käsivartesi alustaa vasten, tunne kuinka koko käsivarsi jännittyy. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.*

- Hartiat
 - Vedä olkapäitäsi kohti korvia, anna hengityksen kulkea vapaasti. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.
- Kaulan ja niskan alue
 - Paina leukaa rintaasi vasten, tunne jännitys kaulan lihaksissa. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.
- Leuan lihakset
 - Pure takahahampaita kevyesti yhteen, tunne jännitys leuan lihaksissa. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa
- Kasvon lihakset
 - Rypistä kasvat irvistykseseen, tunne jännitys kasvojen alueella. Pidä jännitys hetken..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.
- Koko keho
 - Jännitä koko kehosi yhtäaikaan, jännitä jalkoja, pakaruita, vatsaa, käsiä, hartioita, kaulan ja kasvon alueen lihaksia. Pidä jännitys..... ja rentouta. Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa.
- ❖ Anna koko kehosi rentoutua, jos jossain kehonosassa tuntuu vielä jännitystä, rentouta se. Tunne rentous koko kehossasi.
- ❖ Voit vähitellen alkaa liikuttelemaan jalkojasi ja käsiäsi. Suurena liikettä herätellen koko kehosi. Voit avata rauhassa silmäsi.

Rentoutusharjoitus on päättynyt

Venyttely rentoutumisharjoituksena

Venyttely-rentoutumisharjoituksen tarkoituksena on oppia tunnistamaan lihaski-
reyksiä sekä poistaa lihaksista kuona-aineita, jolloin lihas pääsee rentoutu-
maan. Harjoituksessa venyttely tehdään staattisesti. Venyttelyssä haetaan
asento, jossa venytys saadaan kohdistumaan tiettyyn lihakseen tai lihasryh-
mään. Staattisessa venyttelyssä venytyksen tunne tulisi olla miellyttävä ja hen-
gitysrytmi tulisi säilyä normaalina, venytys ei saa tuottaa kipua lihaksiin tai nive-
liin.

Lihassenytyksen tulisi kestää 30-45 sekuntia.
Venytyksen tulisi olla rauhallista ja tasaista sekä
riittävän pitkää, hellittämättä välillä lihasta.
Venyttelyn jälkeen haetaan rentouttava
lepoasento, jolloin koko lihaksisto pääsee
rentoutumaan.

Liikkeiden suorittaminen
saattaa vaatia alussa tar-
kempaa ohjausta

❖ Seisten tehtäviä venytyksiä



- *Pohkeet: ota tukea tuolin selkänojasta, seinästä tms, ojenna toinen jalka suoraksi taakse varpaat eteenpäin ja paina kantapäätä lattiaan. Tunnustele, miltä venytys tuntuu pohkeen alueella.*

- *Reiden etuosa ja lonkankoukistaja: ota tukea tuolista tms, vie toinen jalka taakse ja ojenna lantio suoraksi. Tunnustele, miltä venytys tuntuu koko reiden etuosan alueella.*





❖ Istuen tehtäviä venytyksiä

- Reiden takaosa: istu tuolin etureunalla, ojenna toinen jalka suoraksi kantapäätä lattiassa ja varpaat kohti kattoa (jolloin venytys tuntuu myös pohkeessa), nojaa eteenpäin alaselkä suorana, voit ottaa tukea koukussa olevasta jalasta. Tunnustele, miltä venytys tuntuu pohkeen ja reiden takaosan alueella.



- Selän pyöristys: työnnä käsiä eteen ja leukaa kohti napaa, anna tilaa hengitykselle, voit suoristaa selän välillä ja toistaa liikkeen. Tunnustele, miltä venytys tuntuu selän yläosassa.



- Ranteen koukistajat ja ojentajat: ojenna toinen käsi eteen sormet ylöspäin ja kämmen eteenpäin, vedä toisella kädellä kevyesti sormista itseäsi kohti kyynärpäähän ollessa suorana; ojenna käsi eteen sormet alaspäin ja kämmen itseäsi kohti, paina toisella kädellä kevyesti sormista itseäsi kohti. Tunnustele, miltä venytys tuntuu kyynärvarren alueella

- Ylävartalon kierto: istu selkä suorana, laita kädet olkapäille, kierrä ylävartaloa vuorotellen puolelta toiselle vieden kyynärpäätä taakse. Tunnustele, miltä kierto tuntuu ylävartalossa.



Kehotietoinen rentoutumisharjoitus

Kehotietoisten rentoutumisharjoitteiden oppiminen vaatii aikaa ja harjoitusta. Kehotietoisten rentoutumisharjoitusten tarkoituksena on kehotietoisuuden kautta tunnistaa jännityksen ja rentoutumisen tunne omassa kehossa. Liikkeitä ohjatessa on tärkeämpi keskittyä ensisijaisesti liikkeen kokemiseen ja tiedostamiseen kuin liikkeen tekniseen suorittamiseen.

Tämä harjoitus koettiin ryhmässä keskittymistä vaativaksi, mutta tehokkaaksi

- ❖ ota hyvä lantion levyinen asento, tunnustele miltä asento tuntuu, miltä lattia tuntuu jalkojen alla, miltä koko kehossasi tuntuu



- lähde siirtämään painoa varpailta kantapäille ja takaisin. Ota tarvittaessa tukea toisella kädellä tuolin selkänojasta. Tunnustele, mitkä lihakset jännittyvät liikkeen eri vaiheissa, tunnustele liikkeen rajoja, vie liike niin pitkälle kuin sinusta tuntuu hyvältä, hiljennä liike ja palaa keskiasentoon, tunnustele painon jakautumista varpaiden ja kantapäiden välille



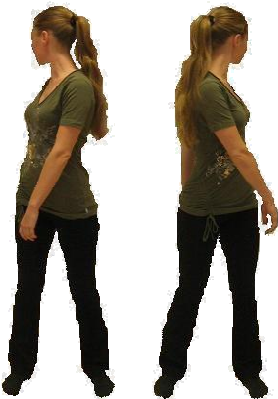
- lähde siirtämään painoa jalalta toiselle, tunnustele liikkeen rajoja, vie liike niin pitkälle kuin sinusta tuntuu hyvältä, hiljennä liike ja palaa keskiasentoon, tunnustele painon jakautumista molemmille jaloille



- *nosta kantapäitä irti lattiasta ja anna niiden pudota rentona alas, ota tarvittaessa tukea toisella kädellä tuolin selkänojasta, nosta kantapäitä vähitellen korkeammalle ja anna niiden pudota rentona alas. Tunnustele, miltä alastulo lattiaan tuntuu kehossasi, anna kehon olla rentona mukana liikkeessä, pienennä liikettä ja palaa takaisin keskiasentoon, molemmat jalkapohjat lattiassa*



- *lähde askeltamaan paikallaan, anna jalan pudota omalla painollaan rentona alas, tee liikettä eri voimakkuuksilla, tunnustele miltä liike tuntuu koko kehossa, kokeile leventää askelta sivulle ja tuoda jalkoja lähemmäs toisiaan, palaa takaisin keskiasentoon*



- *lähde kiertämään ylävartaloa puolelta toiselle, anna liikkeen olla rentoa, tee liike sellaisella voimakkuudella mikä sinusta tuntuu parhaimmalta, pienennä liikettä takaisin kohti keskiasentoa ja palaa keskiasentoon*

- ❖ *Tunnustele miltä asento tuntuu nyt, miltä lattia tuntuu jalkojen alla, miltä koko kehossasi tuntuu nyt*

Hieronta rentoutumisharjoituksena

Hieronnalla voidaan rentouttaa lihaksia, lievittää kipua, vilkastuttaa verenkiertoa, lievittää stressiä sekä vahvistaa kehotietoisuutta kosketuksen kautta. Hieronta tehdään pareittain. Hierottava voi istua tuolilla nojaten ylävartaloa pöydän päälle tai lattialla päinmakuulla. Hierojan tulee kuunnella ja kysellä hierottavan tuntemuksia hieronnan aikana.

Selkeä ohjaus läpi harjoituksen helpottaa hieronnan suorittamista

Hieronta-rentoutumisharjoituksesta on tässä kaksi esimerkkiä: pallolla tehtävä hieronta sekä Roxendalin kehotietoisesta terapiasta sovellettu hierontarentoutumisharjoitus. Pallohieronnassa voidaan käyttää esimerkiksi tennispalloa tai hierontapalloa.

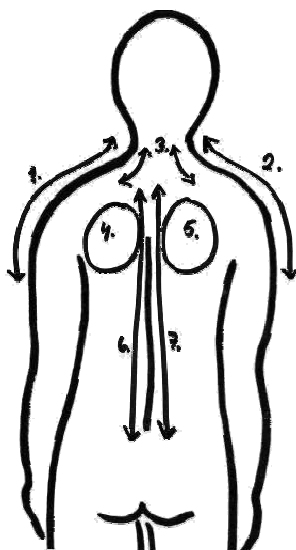
Hierontaa tulee välttää, jos hierottavalla on:

- infektio
- laskimotukos
- bursiitti eli limapussintulehdus
- periostiitti eli luukalvontulehdus
- aktiivinen nivelreuma
- kihti
- tyrä
- tuore vamma
- pahanlaatuinen kasvain

tai lääkäri on kieltänyt hieronnan

Pallohieronta

Pallohieronnassa pyöritellään pallolla kevyesti painamalla lihasrunkojen päältä esimerkiksi kuvan osoittamalla tavalla, varoen luisten rakenteiden päältä hieromista.



1. ja 2. Pyörittele pallolla käsivarresta kohti niskaa ja takaisin. Tee sama toiselle puolelle.

3. Pyörittele pallolla niskan alaosassa. Varo painamasta liian voimakkaasti niskan alueella.

4. ja 5. Pyörittele pallolla lapaluun ympäriltä. Vältä painamasta liian voimakkaasti luun päältä. Tee sama toiselle puolelle.

6. ja 7. Pyörittele pallolla selkärangan vierestä ylös ja alas pitkin liikkein. Varo painamasta pallolla selkärangan päältä. Tee sama molemmin puolin.

Roxendalin kehotietoinen hieronta

- ❖ *Hierottava istuu selkä suorana tuolilla tai lattialla polvi-istunnassa.*



- 1. Aseta kämmenet hierottavan hartioiden päälle. Paina kämmenillä hartioita kevyesti suoraan alaspäin hengityksen tahtiin. Paina uloshengityksellä ja kevennä sisäänhengityksellä.*



- 2. Taputtele kämmenen ulkosyrjällä sormet rentona vuorotahtiin hartia-alue ja olkavarsi.*

- ❖ *Hierottava nojaa ylävartaloaan pöytää vasten tai makaa päinmakuulla lattialla.*



- 3. Aseta kämmenet selkärangan molemmin puolin hartioiden tasolle. Etene selkärangan viertä kohti alaselkää "tassutellen" ja takaisin hartioiden suuntaan.*



- 4. Aseta kämmenet kylkiluiden alaosaan. Pidä kädet hetki kevyesti paikallaan. Tunnustele hierottavan hengitystä.*