

Meri Heiskanen, Tuuli Pyykkönen ja Hanna-Reetta Romppainen

ELÄINAVUSTEINEN FYSIOTERAPIA

Eläinavusteisen fysioterapian asiakasryhmät ja vaikutuksia toimintakykyyn

ELÄINAVUSTEINEN FYSIOTERAPIA

Eläinavusteisen fysioterapian asiakasryhmät ja vaikutuksia toimintakykyyn

Meri Heiskanen, Tuuli Pyykkönen ja
Hanna-Reetta Romppainen
Opinnäytetyö
Syksy 2020
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Meri Heiskanen, Tuuli Pyykkönen ja Hanna-Reetta Romppainen
Opinnäytetyön nimi: Eläinavusteinen fysioterapia – Eläinavusteisen fysioterapian asiakasryhmät ja vaikutukset toimintakykyyn
Työn ohjaaja: Marika Tuiskunen ja Eija Mämmelä
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syyslukukausi 2020
Sivumäärä: 35 + 8

Eläinavusteisessa fysioterapiassa fysioterapeutin työparina toimii eläin, yleisimmin koira tai hevonen, ja se soveltuu kaikenlaisille asiakas- ja ikäryhmille. Kela hyväksyy eläinavusteisen terapian vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena, kun terapeutilla on koulutus eläinavusteiseen menetelmään ja käytetty eläin on tehtäväänsä koulutettu. Ratsastusterapiassa Kela korvaa ainoastaan fysio- tai toimintaterapeuttien toteuttamaa ratsastusterapiaa.

Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus eläinavusteisen fysioterapian asiakasryhmistä ja vaikutuksista toimintakykyyn. Tarkoituksena on selvittää, mitkä ovat asiakasryhmät, joille eläinavusteista fysioterapiaa on annettu ja miten se on vaikuttanut heidän toimintakykyynsä. Tavoitteena on lisätä tietoutta eläinavusteisesta fysioterapiasta ammattilaisille ja asiasta kiinnostuneille. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa.

Mukaan valikoitui viisi tutkimusta, joista neljä käsittelee ratsastusterapiaa ja yksi koira-avusteista fysioterapiaa. Tutkimusten tuloksia on käsitelty myös kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen (ICF) kautta. Tutkimusten mukaan eläinavusteinen fysioterapia on hyödyllistä ja se vaikuttaa positiivisesti muun muassa kävelyyn sekä tasapainoon. Eläinavusteinen fysioterapia vähentää esimerkiksi asiakkaiden kokemaa kipua ja stressiä sekä taipumusta masentuneisuuteen. Eläimen läsnäolo terapiatilanteessa parantaa myös asiakkaan motivaatiota ja mielialaa terapiatilanteissa.

Asiasanat: eläinavusteinen fysioterapia, koira-avusteinen fysioterapia, ratsastusterapia, asiakasryhmä, toimintakyky

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy, Physiotherapist

Authors: Meri Heiskanen, Tuuli Pyykkönen and Hanna-Reetta Romppainen
Title of thesis: Animal assisted physiotherapy – the Client groups and effects of animal assisted physiotherapy
Supervisors: Marika Tuiskunen and Eija Mämmelä
Term and year when the thesis was submitted: Fall semester 2020
Number of pages: 35+8

In animal-assisted therapy physiotherapist works with an animal, most commonly a dog or a horse. Animal-assisted physiotherapy is suitable for all types of clients from all age groups. This thesis is a descriptive literature review of animal-assisted physiotherapy. The objective of the review was to find out what kind of client groups has been given to animal-assisted physiotherapy and how it has affected their functional capacity. The aim of the review was to raise awareness of animal-assisted physiotherapy. The thesis has been implemented in collaboration with Oulu University of Applied Sciences.

Five studies were selected for this thesis, four of them dealt with equine facilitated therapy and one with dog-assisted physiotherapy. The results of the studies have also been considered through the international Functional Capacity, Disability and Health Classification (ICF). According to the studies animal-assisted physiotherapy is beneficial and has a positive effect for example on walking and balance. In addition animal-assisted physiotherapy reduces clients' pain and stress, as well as their tendency to depression. The presence of an animal in the therapy situations also improves the client's motivation and mood in therapy.

Keywords: Animal-assisted physiotherapy, dog-assisted physiotherapy, equine facilitated physiotherapy, client group, functional capacity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	ELÄINAVUSTEINEN FYSIOTERAPIA	8
2.1	Ratsastusterapia	8
2.1.1	Ratsastusterapian taustaa	9
2.1.2	Ratsastusterapeutin koulutus	10
2.1.3	Ratsastusterapian vaikutukset toimintakykyyn	10
2.2	Koira-avusteinen fysioterapia	12
2.2.1	Koira-avusteisen fysioterapian täydennyskoulutus	12
2.2.2	Koira-avusteisen fysioterapian vaikutukset toimintakykyyn	14
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
4.1	Aineiston hankkiminen	16
4.2	Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset	21
4.3	Aineiston analysointi	22
4.4	Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus	23
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	25
5.1	Tulokset	25
5.2	Johtopäätökset	27
6	POHDINTA	29
	LÄHTEET	32
	LIITTEET	36

1 JOHDANTO

Eläinavusteisella terapialla tarkoitetaan terapiaa, jossa eläin toimii kuntoutus-, kasvatus- tai sosiaalialan ammattilaisen apuna ja hoidolla on jokin tavoite. Terapian etenemistä seurataan järjestelmällisesti. Eläinavusteinen terapia on hyvä erottaa eläinavusteisesta toiminnasta, jota on esimerkiksi kaverikoira-toiminta tai sosiaalipedagoginen hevostoiminta. (Green Care Finland 2020a, viitattu 7.5.2020.) Yleisin eläinavusteisessa terapiassa käytetty eläin on koira, mutta myös muita eläimiä on käytetty kuten esimerkiksi hevosta, kissaa, laamaa ja delfiiniä (Tiira 2015, viitattu 7.5.2020). Kelan teettämän kyselyn mukaan Suomessa yleisimpiä eläinavusteisessa terapiassa käytettäviä eläimiä ovat koira ja hevonen (Haapala & Suomela-Markkanen 2018, viitattu 7.5.2020). Eläinavusteinen terapia ei ole uusi keksintö, vaan sitä on käytetty mielenterveys asiakkailta maailmalla jo vuodesta 1796 lähtien (Maber-Aleksandrowicz, Avent & Hassiotis 2016, viitattu 5.8.2020).

Fysioterapia koostuu kehon omista fysiologisista parantumismekanismeja tukevista hoitomenetelmistä, joilla pyritään taudin tai oireiden parantamiseen, lievittämiseen tai ennaltaehkäisyyn. Fysioterapiassa asiakkaan terveyden, liikkumisen, toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden arvioiminen tapahtuu asiakkaan omassa elin- ja toimintaympäristössä. Terapian tavoitteena on parantaa ja ylläpitää asiakkaan liikkumista ja toimintakykyä. Fysioterapeutti ja asiakas laativat yhdessä asiakkaalle henkilökohtaisen fysioterapiasuunnitelman, jonka on tarkoitus tukea asiakkaan aktiivista osallistumista terapiaan asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Kauranen 2017, 10.)

Toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä jokapäiväisistä välttämättömistä ja merkityksellisistä elämän toiminnoista esimerkiksi opiskelusta, työstä ja harrastuksista. Asiakkaan toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta, jota voidaan kuvata kansainvälisellä ICF-luokituksella. Toimintakykyä voidaan tukea ja parantaa erilaisilla palveluilla, elin- ja asuinympäristöön liittyvillä tekijöillä sekä muiden ihmisten tuella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, viitattu 14.10.2020.)

Eläinavusteista fysioterapiaa käytetään laajasti, vaikka tutkittua tietoa aiheesta on vielä vähän (Elmaci & Cevizci 2015, viitattu 3.5.2020). Esimerkiksi koira-avusteisesta fysioterapiasta on niukasta tutkimustiedosta huolimatta positiivisia käytännön kokemuksia (Ikäheimo 2013, 150). Ratsastusterapian vaikutuksesta on olemassa tieteelliseen tutkimukseen pohjautuvia hyvätasoisia julkaisuja, joissa on esimerkkejä, miten ratsastusterapia auttaa monenlaisia asiakkaita. Lisää tutkimustietoa

kuitenkin tarvitaan, jotta päättäjät saadaan vakuuttuneeksi ratsastusterapian hyödyllisyydestä. (Mattila-Rautiainen 2011, 15–16.)

Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyömme aihe on “eläinavusteisen fysioterapian asiakasryhmät ja vaikutuksia toimintakykyyn”. Aihe valikoitui oman kiinnostuksen pohjalta. Taustalla on myös toive eläinten kanssa työskentelystä tulevaisuudessa. Lisäksi koira-avusteinen toiminta, ja siihen kuuluva koira-avusteinen fysioterapia, on lisääntynyt viime vuosina voimakkaasti (Ikäheimo 2013, 150).

Opinnäytetyötä tekemällä voimme laajentaa käsitystämme eläinavusteisesta fysioterapiasta ja sen mahdollisuuksista. Tarkoituksena on saada tietoa eläinavusteisesta fysioterapiasta, sen asiakasryhmistä sekä vaikutuksista toimintakykyyn. Lisäksi tavoitteenamme on oppia tiedonhausta eri tietokannoista, harjoitella kansainvälisen tutkimuksen lukemista ja saada kokemusta kirjallisuuskatsauksen toteuttamisesta. Aiheeseen olemme perehtyneet eri tietokantojen, internetin ja kirjallisuuden avulla. Tässä opinnäytetyössä käytämme asiakas -termiä, jolla tarkoitamme myös potilasta ja kuntoutujaa.

2 ELÄINAVUSTEINEN FYSIOTERAPIA

Eläinavusteisessa fysioterapiassa koulutetun fysioterapeutin apuna työskentelee eläin. Suomessa yleisimmin käytettyjä eläimiä ovat koira ja hevonen. Eläimen läsnäolo voi joko rauhoittaa tai aktiivoida asiakasta, ja sen lisäksi se vähentää stressiä ja lisää motivaatiota harjoitteluun. Eläinavusteinen fysioterapia soveltuu kaikille ikä- ja asiakasryhmille. (Ikäheimo 2013.)

Kela voi hyväksyä eläinavusteisen terapian vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena, kun terapeutilla on terapia-alan koulutus sekä koulutus eläinavusteiseen menetelmään. Eläimen käytölle tulee olla suunnitelma ja peruste, sekä eläimen tulee soveltua terapiaeläimeksi. Ympäristön täytyy olla turvallinen ja terapeutilla täytyy olla hankittuna tapaturmavakuutus asiakkaan varalle. (Kela 2020a, viitattu 7.5.2020.) Kela korvaa ainoastaan ratsastusterapiaa opiskelleiden fysioterapeuttien ja toimintaterapeuttien toteuttamaa ratsastusterapiaa (Kela 2017, viitattu 30.12.2019). Parhailtaan Suomessa on käynnissä Kelan rahoittama kehittämishanke, jonka tarkoitus on koota eläinavusteisen terapian hyvät käytännöt yksiin kansiin. Hankkeen on arvioitu valmistuvan vuoteen 2020 mennessä. (Kela 2020b, viitattu 5.8.2020.)

2.1 Ratsastusterapia

Ratsastusterapia on asiakkaan, hevosen ja ratsastusterapeutin yhdessä toteuttamaa kuntoutusta, jonka tavoitteena on harjoitella jokapäiväisiä taitoja talliympäristössä (Suomen ratsastajainliitto 2019, viitattu 29.4.2020). Asiakas osallistuu yhdessä terapeutin kanssa tavoitteiden asetteluun. Ne voivat olla motorisia, pedagogisia, toiminnallisia tai psykologisia riippuen asiakkaan tarpeesta. Terapia on aina yksilöllistä, tavoitteellista ja suunnitelmallista (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020), mutta sen tarkoituksena ei ole opetella ratsastustaitoja (Suomen ratsastajainliitto 2019, viitattu 29.4.2020). Tavoitteina voi olla esimerkiksi tasapainon ja kävelymallin kehittäminen (Mattila-Rautiainen 2011, 234).

Ratsastusterapia on yleensä osa kokonaiskuntoutusta ja siinä turvallisuuden huomiointi korostuu. Luottamuksellinen suhde sekä toimiva vuorovaikutus asiakkaan, terapeutin ja hevosen välillä sekä hevosen ja terapeutin koulutus lisäävät terapian turvallisuutta. (Suomen ratsastajainliitto 2019, viitattu 29.4.2020.)

Ratsastusterapia soveltuu kaikille ikä- ja asiakasryhmille. Ehdottomat kontraindikaatiot ovat harvinaisia ja tilanne arvioidaan aina tapauskohtaisesti lähettävän tahon, ratsastusterapeutin ja asiakkaan kanssa yhdessä. Mahdollisia kontraindikaatioita voivat olla esimerkiksi erilaiset selkärangan luudutusleikkaukset, jolloin vartalon kiertoja tulisi välttää. Myös korkea selkäydinvamma, hyvin voimakas allergia, skolioosi, erilaiset vakavat käytöshäiriöt sekä hyvin suuri ylipaino voivat olla esteenä ratsastusterapian toteuttamiselle. Ratsastusterapeutti arvioi jokaisen asiakkaan kohdalla, onko ratsastusterapiaa mahdollista toteuttaa turvallisesti sekä asiakkaan että hevososen kannalta. (Valasma, haastattelu 14.10.2020.)

2.1.1 Ratsastusterapian taustaa

Ratsastusta on käytetty kuntoutusmuotona toisesta maailmansodasta lähtien. Sodan jälkeen vammautuneita sotilaita kuntoutettiin ratsastuksen avulla. Tämän myötä ratsastuksen tuloksellisuus kuntoutuksessa huomattiin, ja sitä alettiin käyttää lääkinällisenä kuntoutuksena myös CP- ja MS-asiakkaille. Euroopassa kuntouttavasta ratsastuksesta alettiin käyttää nimeä hippoterapia, jonka ajatus oli käyttää ratsastusta motorisen kuntoutumisen tukena. Myöhemmin ratsastuksen merkitys psyykkisistä ongelmista kärsiville asiakkaille ja kehitysvammaisille huomattiin, jolloin ratsastusta alettiin käyttää myös kasvatuksen tukena. Näin syntyi pedagoginen ratsastus ja vikellys. (Mattila-Rautiainen 2011, 14-18.)

Suomalainen ratsastusterapia on saanut alkunsa vuonna 1988, kun ensimmäinen ratsastusterapia nimellä toiminut kurssi järjestettiin. Suomen ensimmäiset ratsastusterapeutit valmistuivat vuonna 1990. Kansaneläkelaitoksella on ollut suuri merkitys suomalaisen ratsastusterapian kehitykseen, koska se otti ratsastusterapian heti korvattavien kuntoutusmuotojen piiriin. Suomessa eurooppalaista ratsastusterapia mallia on kehitetty ja siinä pyritään löytämään tasapaino mielen sekä kehon välille. Tämän takia Suomessa saatavassa ratsastusterapiakoulutuksessa opiskellaan sekä hippoterapiaa että pedagogista ratsastusta. (Mattila-Rautiainen 2011, 14-18.) Ulkomailla ratsastusterapia ei välttämättä ole suojattu nimike, vaan ratsastusterapiaa voi antaa kuka vain. Sisältö riippuu tällöin hyvin paljon palvelun tarjoajasta. (Wollenweber, Drache, Schickendantz, Gerber-Grote, Schiller & Pöhlau 2016, viitattu 5.8.2020.)

2.1.2 Ratsastusterapeutin koulutus

Ratsastusterapeutti on sosiaali- ja terveysalan koulutuksen käynyt ammattilainen, jolla on kolmen vuoden ratsastusterapian erikoistumiskoulutus (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020). Tällöin hän saa käyttää suojattua nimikettä ratsastusterapeutti -SRT (Suomen ratsastajainliitto 2019, viitattu 29.4.2020). Ratsastusterapia vaatii ammattitaitoa terapeutilta, jotta hän osaa havainnoida ja ohjata asiakkaan ja hevosen välistä vuorovaikutusta ja liiketerapiaa. Tämä auttaa ja tukee kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamisessa. (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020.) Ratsastusterapia koulutus kestää 3 vuotta ja sitä järjestetään Ypäjän hevosopistolla. Koulutukseen päästäkseen hakijan täytyy olla suorittanut vähintään AMK-tason tutkinto sosiaali- ja terveysalalta (vähintään 210 opintopistettä) ja hänellä täytyy olla vähintään kahden vuoden työkokemus oman ammatin kuntoutusalalta, sekä perusosaaminen hevosista ja ratsastuksesta. Koulutuksen aikana terapeutti oppii valitsemaan ja kouluttamaan työhön soveltuvan hevosen eettisillä menetelmillä. Ratsastusterapeutti voi työskennellä toisen palveluksessa yksityisellä tai julkisella sektorilla, itsenäisenä ammatinharjoittajana tai yrittäjänä. (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020.) Tällä hetkellä Kela korvaa ainoastaan fysio- tai toimintaterapeutin toteuttamaa ratsastusterapiaa (Kela 2017, viitattu 30.12.2019).

Terapiahevosien tulee olla luonteeltaan, ominaisuuksiltaan ja rakenteeltaan sopiva sekä koulutettu terapiatyöhön. Hevosien sopivasta työ- ja lepomäärästä sekä vapaa-ajan toiminnasta tulee huolehtia, jotta hevosen mieli pysyy virkeänä. Hevosien ratsastus kaikissa askellajeissa sekä vapaa ulkoilu pitävät hevosen lihaskunnan hyvänä sekä tasapainon ja symmetrisyyden kunnossa, jolloin mahdollisilta rasitusvammoilta vältytään. (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020.)

2.1.3 Ratsastusterapian vaikutukset toimintakykyyn

Ratsastusterapian hyödyt ja vaikutukset ovat monipuoliset. Terapia voi vaikuttaa asiakkaan kehon toimintoihin ja rakenteisiin sekä suoritukseen ja osallistumiseen. Hevosien kävellessä se aikaansaa ratsastajalle 100 moniulotteista liikeimpulssia minuutissa (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020; American Hippotherapy Association 2020, Inc., viitattu 2.9.2020). Esimerkiksi 30 minuutin ratsastusterapian aikana asiakas kokee 3 000 sellaista liikeimpulssia, joita ei voida tuottaa asiakkaalle pelkkien välineiden avustuksella fysioterapiassa (National Center for Equine Facilitated Therapy 2020, viitattu 21.10.2020). Liikkeet ovat symmetrisiä sekä rytmisiä ja ne aiheuttavat asi-

akkaan lantioon ja koko kehoon kävelyn kaltaisen liikkeen (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020). Asiakkaan ollessa hevosen selässä, alaraajoihin ei synny liikettä, mutta lantion liike ja sen tuottama sensoriikka voidaan hyödyntää, jos kävely tuottaa vaikeuksia. Selässä olevan ihmisen liike vaikuttaa hevosen liikkeeseen, jolloin terapeutin on mahdollista saada tietoa asiakkaan liikkumisesta ja sen ongelmista hevosen kautta. Liike yhdistettynä hevosen tuottamaan lämpöön saa asiakkaassa aikaan rentoutumista. (Mattila-Rautiainen 2011, 65-66, 80.)

Ratsastusterapiakokemus vaikuttaa asiakkaaseen useiden aistijärjestelmien kautta. Esimerkiksi näkö- ja kuuloasti saavat monipuolisia ärsykeitä talliympäristössä. Ratsastus vaikuttaa tunto-, liike- ja tasapainojärjestelmään ja kautta parantaa tietoisuutta omasta kehosta, jolloin liikkeiden suunnittelu ja joustavuus paranevat. Terapiassa voidaan harjoitella oman kehon, käyttäytymisen ja mielen hallintaa. (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020.)

Ratsastusterapiassa voidaan hyödyntää hevosen rakennetta myös hoito- sekä maasta käsittelytilanteissa. Hoitaessaan hevosta asiakas joutuu kävelemään hevosen kaulan alta, jolloin hän saa harjoitusta muun muassa korkeuden hahmotuksesta sekä kyykkyasennossa liikkumisesta. Hevosen harjaaminen sen muotojen mukaisesti voi ohjata spastisen käden pois epäedullisesta liikemallista. Maasta käsin työskentely, jossa asiakas kävelee hevosen vierellä, voi saada aikaan asiakkaan askeleen pidentymistä ja kävelyn rytmin parantumista, mikä on hyödyllistä esimerkiksi Parkinson-potilaille. (Mattila-Rautiainen 2011, 80-81.) Ratsastusterapian aikana toistoja tulee usein huomaamatta runsaammin kuin muussa fysioterapeuttisessa harjoittelussa (Green Care Finland 2020b, viitattu 23.12.2019).

Suomessa ratsastusterapiaan kuuluu olennaisesti hevosen hoitaminen, helliminen, käyttäytymisen seuraaminen ja tallityöt. Hevosen kanssa toimiessa asiakas saa positiivisia kokemuksia siitä, että oma toiminta johtaa tarkoitettuun tulokseen. Se saa asiakkaalle aikaan selkeämmän minäkäsityksen. (Mattila-Rautiainen 2011, 15.) Hevonen on luontaisesti herkkä ihmisen tunteille, jolloin se toimii ihmisen tunteiden ja käyttäytymisen peilinä (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020). Asiakkaan tunteet heijastuvat hevoseen, joka vastaa niihin omalla käytöksellään ja tunteillaan. Näin terapeutti saa hevosta lukemalla tietää myös asiakkaan tuntemuksia terapian aikana. (Mattila-Rautiainen 2011, 82-83.) Toimiminen talliympäristössä hevosen kanssa on useille motivoiva kokemus, joka aktivoi kuntoutumista ja siellä on myös mahdollisuus kokea yhteenkuuluvuudentunnetta talliyhteisön kanssa (Suomen ratsastusterapeutit 2019, viitattu 29.4.2020).

Ratsastusterapiassa voidaan hyödyntää myös ympäristöä, jolloin asiakas saa esimerkiksi kokemuksia luonnossa liikkumisesta sekä maaston vaihteluista, jotka puolestaan haastavat esimerkiksi

tasapainoa. (Green Care Finland 2020b, viitattu 23.12.2019.) Erilaisissa ympäristöissä kävellessä hevonen mukauttaa liikkumistaan sen mukaan, onko alusta esimerkiksi kova, pehmeä, upottava tai tasainen. Hevosen liikkeen muutos vaikuttaa myös selässä olevan asiakkaan liikkumiseen, jolloin tätä voidaan hyödyntää halutun reaktion saamiseksi. Esimerkiksi hevosen kovalla alustalla liikkuminen saa aikaan teräviä liikkeitä asiakkaaseen, mikä nostaa lihasjänteyttä. Hevosen kävely hitaasti upottavassa lumihangessa haastaa asiakkaan keskiasennon sekä tasapainon säilyttämistä eri tavalla kuin tasaisella alustalla kävely. (Mattila-Rautiainen 2011, 82-83.)

2.2 Koira-avusteinen fysioterapia

Koira-avusteinen fysioterapia on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jossa terapeutin työparina toimii koulutettu koira. Tavanomaiseen terapeutin harjoitteluun verrattuna koiran kanssa työskentely on usein asiakkaalle mielekkäämpää kuin pelkkien harjoitteiden teko terapeutin kanssa. (Lautamäki 2015, 2, viitattu 23.12.2019.) Koira-avusteinen fysioterapia voi olla esimerkiksi koiran hoitoon osallistumista, pelaamista, leikkimistä ja kävelyttämistä sekä sosiaalista kanssakäymistä (Ikäheimo 2013, 150-153).

Hyvältä terapiakoiralta löytyy tiettyjä ominaisuuksia, kuten rauhallisuus, rohkeus, vahvuus, hyvä paineensietokyky, kiinnostus ihmisiin ja hyvä stressinsietokyky. Koiran tulee olla myös koulutettu ja perustottelevainen. Lisäksi koiran tulee olla tottunut erilaisiin tilanteisiin, ympäristöihin ja apuvälineisiin. (Ikäheimo 2013, 154.)

Koira-avusteisesta fysioterapiasta on melko niukasti vielä tutkimustietoa, mutta käytännön kokemukset ovat positiivisia. Suomessa koiran käytön kokeilu fysioterapiassa motorisen oppimisen tukena aloitettiin vuonna 2002 Käpylän Kuntoutuskeskuksessa. (Ikäheimo 2013, 150.)

2.2.1 Koira-avusteisen fysioterapian täydenniskoulutus

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry on suomalainen vuonna 2010 perustettu yhdistys, joka on suunnattu kasvatus-, kuntoutus- ja sosiaalialalla työskenteleville ammattilaisille, jotka käyttävät työssään koira-avusteisia menetelmiä tai ovat siitä kiinnostuneita. Yhdistyksen tavoitteena on yhdistää koira-avusteisesta toiminnasta kiinnostuneita ammattilaisia, tarjota heille koulutusta sekä lisätä koira-avusteisen toiminnan tunnettavuutta Suomessa. (Ikäheimo 2013, 88.) Ruotsissa kuntoutuskoirien käytössä ja koulutuksessa ollaan Suomea edellä, vuonna 2008 Ruotsissa perustettiin

Vårdhundskolan, joka kouluttaa kuntoutuskoiria korkeakoulutasolla (Vårdhundskolan 2020, viitattu 14.10.2020).

Fysioterapeutin tulee käydä ”koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö” -täydennyskoulutus, joka on 10 opintopisteen laajuinen, mikäli hän haluaa, että koira toimii virallisena kuntoutuskoirana. Koulutusta järjestää yhteistyönä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ennen täydennyskoulutuksen aloittamista suositellaan käymään soveltuvuuskokeessa, jossa tarkastellaan, että soveltuuko koira eri tukea tarvitsevien ihmisten kanssa työskentelyyn. Koiran tulee olla vähintään vuoden ikäinen osallistuakseen soveltuvuuskokeeseen. Soveltuvuuskoe sisältää erilaisia tehtäviä, joissa havainnoidaan omistajan ja koiran yhteistyötä ja koiran luonnetta sekä reagointia ympäristöön. Hyväksytystä suorituksesta saa todistuksen, joka on voimassa kolme vuotta ja sinä aikana koiran täytyy suorittaa työnäyttö. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2020a, viitattu 11.8.2020.)

Koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö -täydennyskoulutuksessa käydään läpi koira-avusteisen työskentelyn perusteita ja eettisiä näkökulmia sekä koiran elekieltä. Lisäksi tehdään käytännön harjoituksia koiran kanssa. Koulutus sisältää kontaktiopetusta sekä kirjallisten töiden tekoa. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2020b, viitattu 11.8.2020.)

Omatoiminen harjoittelu koiran kanssa on suuressa roolissa tähdätessä kuntoutuskoiraksi. Harjoitteluissa tulee käyttää positiivisia koulutusmenetelmiä ja harjoitukset voivat sisältää esimerkiksi käsien opettelu, rauhoittumista ja kontaktin luomista. Koira harjoittelee koira-avusteista työmuotoa ohjaajan kanssa työpaikalla. On tärkeää, että koiralle taataan lepoajat työpäivään ja oma paikka levätä. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2020c, viitattu 11.8.2020.)

Koiran tulee suorittaa työnäyttö ennen valmistumista viralliseksi kuntoutuskoiraksi. Työnäyttö tulee suorittaa kolmen vuoden sisällä soveltuvuuskokeen suorittamisesta. Ennen työnäyttöä on laadittava työnäyttösuunnitelma, jota tuomarit kommentoivat. Työnäyttö sisältää kolme osiota, jotka tulee läpäistä hyväksytysti. Osiot ovat koiran ja ammattihenkilön yhteistoiminta työtehtävässä, koiran ohjattavuus ja koiralle tehtävä eläinlääkärin terveystarkastus. Työnäytössä tulee näkyä, mitä lisäarvoa koira tuo ammatilliselle työlle. Työnäyttö on pituudeltaan 2-3 tuntia, jonka aikana tuomarit seuraavat koirakon ja ohjaajan työntekoa. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2020d, viitattu 11.8.2020.)
Läpäistyään työnäytön koira saa Kasvatus- ja kuntoutuskoirakko diplomin suorituksestaan sekä luvan käyttää virallista yhdistyksen liiviä. Lisäksi yhdistyksen henkilökortin hankkimista suositellaan. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2020e, viitattu 7.9.2020.)

2.2.2 Koira-avusteisen fysioterapian vaikutukset toimintakykyyn

Koira-avusteinen fysioterapia vaikuttaa asiakkaan kehon toimintoihin ja rakenteisiin sekä suoritukseen ja osallistumiseen. Terapialla on vaikutuksia muun muassa kuntoutujan motivaatioon, sosiaaliseen kanssakäymiseen, liikkuvuuteen, koordinaatiokykyyn ja tasapainoon. Koira voidaan käyttää neurologisten, kehitysvammaisten, ikääntyneiden ja mielenterveysasiakkaiden kanssa sekä psykofyysisessä fysioterapiassa. Tällä hetkellä koira käytetään eniten kehitysvammaisten lasten ja aikuisten fysioterapiassa. (Ikäheimo 2013, 150-153.)

Koira-avusteisessa fysioterapiassa ja eläinavusteisessa toiminnassa on selkeä ero. Fysioterapiassa mukana on selkeä kuntoutuksellinen tavoite, koulutettu koira sekä ammattitaitoinen terapeutti. Koiran silittäminen tai muu koskettaminen lisäävät mielihyvähormonien tuotantoa, jolla puolestaan on myönteinen vaikutus muistiin, oppimiskykyyn sekä stressin lievitykseen. (Ikäheimo 2013, 151.) Koira-avusteinen terapia laskee verenpainetta sekä kolesteroli- ja triglyseridiarvoja sydämessä ja keuhkoissa (Giansanti & Maccioni 2019, viitattu 15.10.2020). Koira myös motivoi asiakasta eri tavalla osallistumaan terapiaan sekä nostaa kuntoutuja vireystasoa ja parantaa harjoitteiden onnistumisen tasoa. Suurin ero muihin fysioterapeuttisiin menetelmiin on se, että koiran kanssa asiakkaat jaksavat harjoitella pidempiä aikoja yhtäjaksoisesti. Myös harjoitteiden vaativuustasoa voidaan koiran kanssa nostaa, sillä asiakkaat usein keskittyvät koiran kanssa paremmin. (Ikäheimo 2013, 151.) Lisäksi esimerkiksi koiran kävelyttäminen parantaa visuaalista koordinaatiokykyä sekä tietoisuutta omasta kehosta. Koiran turkin harjaaminen puolestaan parantaa liikkuvuuksia, koordinaatiota sekä harjoittaa lihasvoimaa. (Therapy Dogs United 2020, viitattu 9.8.2020.)

Koiran läsnäolo lisää kommunikointia niin itse terapiatilanteessa, kuin jälkikäteenkin. Koiran lämpö ja pehmeys puolestaan vähentävät liiallista tonusta ja rentouttavat. Eri alkuasunnoissa työskentelemällä koiran ja asiakkaan kanssa, voidaan parantaa kuntoutujan liikkuvuutta, lihasten elastisuutta ja tasapainoa. Terapiatilanteisiin koiran kanssa saadaan ujutettua helposti erilaisia harjoitteita (esimerkiksi tuntoärsykkeet, kaksikäätinen toiminta) ja parannettua lihasaktiiviteettia ilman, että ne kuntoutujasta tuntuvat varsinaisilta harjoitteilta. (Ikäheimo 2013, 153.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa eläinavusteisesta fysioterapiasta, sen asiakasryhmistä sekä vaikutuksista toimintakykyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta eläinavusteisesta fysioterapiasta ammattilaisille ja asiasta kiinnostuneille.

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössämme;

1. Mille asiakasryhmille eläinavusteista fysioterapiaa on toteutettu?
2. Miten eläinavusteinen fysioterapia on vaikuttanut asiakkaiden toimintakykyyn?

Tutkimuskysymyksen ollessa selkeä ja tarkka, tutkijan on helppo lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan kirjallisuuskatsausta. Lisäksi lukijan on helppo tietää, vastaako kirjallisuuskatsaus tutkimuskysymyksiin. Selkeä tutkimuskysymys auttaa myös avainsanojen valitsemisessa aineiston hakuun varten, jolloin avainsanat vastaavat kysymykseen tarkoituksenmukaisesti. Tutkimuskysymyksen on oltava myös sellainen, että siihen on mahdollista vastata käytettävissä olevien resurssien ja ajan puitteissa. On siis tärkeää, että tutkimuskysymys ei paisu liian laajaksi, vaan se rajataan. (Hewitt-Taylor 2017, 59-61.)

Tutkimuskysymyksiksi valikoituivat nämä, koska koehakujen perusteella saimme käsityksen, että tutkittua tietoa aiheesta ei ole kovin paljon. Tästä syystä emme halunneet rajata mitään asiakasryhmiä pois opinnäytetyöstä. Toimintakyky kuuluu olennaisesti fysioterapiaan, minkä vuoksi halusimme tarkastella eläinavusteisen fysioterapian vaikutuksia toimintakykyyn kokonaisvaltaisesti.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus kuvaa ja kertoo aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimustietoa sekä sen laajuutta, syvyyttä ja määrää (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 291-301). Kirjallisuuskatsauksen tulee täyttää tieteen asettamat vaatimukset, joita ovat kriittisyys, itsekorjaavuus, objektiivisuus ja julkisuus. Usein kirjallisuuskatsaus valitaan metodiksi, sillä sen avulla voidaan kehittää ja rakentaa teoriaa sekä arvioida sitä. Sen avulla voidaan rakentaa kokonaiskuvaa tietystä aiheesta ja tunnistaa siihen liittyviä ongelmia. Kirjallisuuskatsauksella voidaan arvioida ja tutkia aiheen historiallista kehitystä. (Salminen 2011, viitattu 6.8.2020.)

Valitsemamme kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi eniten käytetyimmistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Se antaa mahdollisuuden tutkia ilmiötä laaja-alaisesti ja luokittelemaan ilmiöön liittyviä ominaisuuksia. (Salminen 2011, viitattu 6.8.2020.) Kirjallisuuskatsauksen toteuttamisen haasteena voi olla kirjallisuuden runsas määrä ja aikataulu, joka sen toteuttamiselle on annettu. Tämän vuoksi on tärkeää aloittaa tekeminen mahdollisimman tehokkaasti ja tehdä aikataulu toteuttamiselle. (Scribbr 2020, viitattu 31.8.2020.)

4.1 Aineiston hankkiminen

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku pitää olla looginen, systemaattinen, puolueeton ja täsmällinen. Aineiston hankintaprosessi koostuu avainsanojen ja niiden synonyymien määrittämisestä, Boolean operaattorien valitsemisesta, sisäänotto- ja poissulkukriteerien päättämisestä sekä käytettävien tietokantojen valitsemisesta. (Hewitt-Taylor 2017, 97-98.)

Apua tietokantojen valintaan, hakusanoihin ja hakuun saimme ohjaavilta opettajiltamme sekä Oamkin kirjaston informaatikolta. Valitsemamme tietokannat on hankittu Oamkin käyttöön ja ne ovat alakohtaisia suositeltuja tietokantoja. Hakulausekkeet muodostettiin pääasiassa Boolean operaattorien avulla. Yksi tietokanta (Pedro) ei hyväksy Boolean operaattoreita, joten haut oli tehtävä hakusana kerrallaan.

Boolean operaattoreita ovat “and”, “or” ja “not”. “And” operaattori edellyttää, että kaikkien hakusanojen on esiinnyttävä hakutuloksissa. “Or” operaattori tarkoittaa, että yhden hakusanoista on esiinnyttävä hakutuloksessa. “Not” operaattoria käyttämällä hakusana suljetaan haun ulkopuolelle. Boolean operaattoreita käyttämällä tiedonhausta tulee tehokkaampi ja tarkempi. Boolean operaattorin ansiosta hakusanojen lisäksi voidaan käyttää eri sanojen yhdistelmiä, jolloin hakutulos on monipuolisempi. (Hewitt-Taylor 2017, 83-84.) Käyttämämme hakusanat on esitelty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Käytetyt hakusanat

Hakusanat suomeksi	Hakusanat englanniksi
Fysioterapia, fysioterapeutti	physiotherapy, physiotherapist
Terapia	therapy
Eläinavusteinen	animal assisted therapy
Koira-avusteinen	dog-assisted therapy, canine assisted therapy
Ratsastusterapia	equine facilitated therapy, hippo therapy, horse-assisted therapy
Eläin	animal
Koira	dog, dogs, canine
Hevonen	horse, equine, hippo
Ratsastus	ride, riding

Aineistoa etsittiin tietokannoista sekä kirjallisuudesta ja sen hankkimista ohjasivat asettamamme tutkimuskysymykset. Käytimme tiedonhaussa seuraavia tietokantoja: Finna, Pubmed, Pedro, Medic, Cochrane sekä Ebsco. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat nähtävissä taulukossa 2.

Finna on tietokanta, jossa on Suomen kirjastojen, arkistojen ja museoiden aineistot kaikkien saatavilla. Pubmed on kansainvälinen lääketieteen tietokanta, josta löytyy viitteitä väitöskirjoihin, tutkimuksiin, hoitosuosituksiin sekä konferenssijulkaisuihin. Pedrossa on artikkeleita tutkimuksista ja systemaattisista kirjallisuuskatsauksista, jotka ovat tehty näyttöön perustuvista fysioterapiamenetelmistä. Medic on tietokanta, jossa on tekstejä ja artikkeliviitteitä suomalaisista kirjoista, väitöskirjoista, opinnäytetöistä, lääke- ja hoitotieteellisistä artikkeleista sekä tutkimuslaitosten raporteista. Cochrane sisältää näyttöön perustuvaa tietoa hoitotyön alalta. Ebscossa on eri alojen kansainvälisiä

tietokantoja. Valitsimme Ebscossa hakuun terveysaiheisen CINAHL:in sekä monialaisen Academic Search Elite:n. (Oulun Yliopiston kirjasto 2020, viitattu 19.10.2020.)

Käytimme PICO-menetelmää aineistonhaussa. PICO-menetelmää käytetään sekä tutkimuskysymysten muodostamiseen että aineiston hakustrategioiden luomiseen. Opinnäytetyössämme P eli kohderyhmä on eläinavusteista fysioterapiaa saavat asiakkaat, I eli interventio on eläinavusteinen fysioterapia ja O eli lopputulos on vaikutukset toimintakykyyn. C puolestaan kuvastaa vertailuryhmää, jota ei työssämme ollut, sillä interventioita ei vertailtu keskenään. (Hewitt-Taylor 2017, 63-64.)

TAULUKKO 2. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

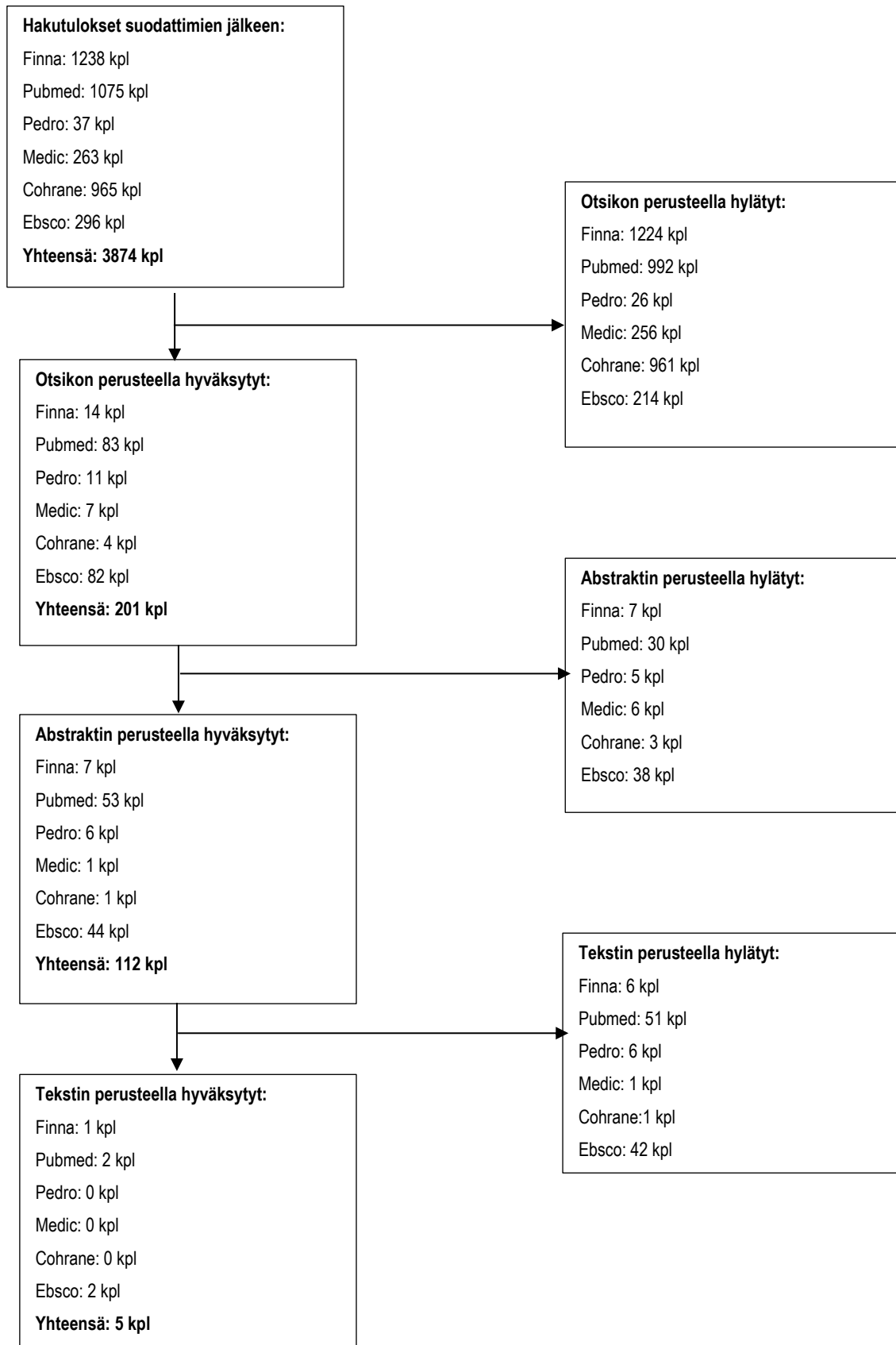
Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Fysioterapeutin toteuttama eläinavusteinen terapia	Muu kuin fysioterapeutin toteuttama terapia
Artikkeli on saatavilla kokonaan	Artikkeli on saatavilla vain osittain
Artikkeli on maksuton	Artikkelin maksullisuus
Tutkimus vastaa vähintään yhteen tutkimuskysymyksistä	Tutkimus ei vastaa yhteenkään tutkimuskysymykseen
Tutkimus, Artikkelit	Opinnäytetyö, Pro gradu
Tutkimus on julkaistu vuonna 2010 tai sen jälkeen	Tutkimus on julkaistu ennen vuotta 2010

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun voi aloittaa, kun on määritelty avainsanat, valittu Boolean operaattorit, päätetty sisään- ja poissulkukriteerit sekä valittu käytettävät tietokannat. Tiedonhaun on oltava systemaattista, tarkkaa ja tarpeen tullen toistettavissa myöhemmin. Jokaisesta hausta täytyy kirjata ylös, mistä tietokannasta on haettu, mitä hakusanoja on käytetty sekä miten ja milloin haku on tehty. Lisäksi kirjataan, kuinka paljon tuloksia saadaan, mitkä saaduista tuloksista valitaan opinnäytetyöhön sekä mitkä hakutulokset hylätään ja miksi. (Hewitt-Taylor 2017, 96.)

Aineisto voidaan valita implisiivisesti tai eksplisiivisesti. Käytimme opinnäytetyössämme eksplisiivistä aineiston valintaa. Eksplisiivisessä valinnassa kirjallisuuden valinta kirjataan tarkasti ja aineiston haut tehdään manuaalisesti eri elektronisista tietokannoista hyödyntäen kieli- ja aikarajauksia (Kangasniemi ym. 2013, 295-296). Jokainen opinnäytetyön tekijä (3 kpl) teki haut valitsemiimme

tietokantoihin itsenäisesti valitsemillaan hakulausekkeilla saadaksemme mahdollisimman monipuoliset ja kattavat hakutulokset. Tiedonhaun vaiheet kirjattiin tarkasti ylös. Jokaisen opinnäytetyön tekijän tekemät haut on esitetty liitteessä 1.

Kaikista tietokannoista yhteensä tuloksia tuli 3 874 kpl. Tämän jälkeen valitsimme artikkelit mukaan otsikon perusteella, jolloin niitä jäi 201 kpl. Seuraavaksi luimme valittujen artikkelien abstraktit ja valikoimme niistä sopivat, jolloin jäljelle jäi 112 kpl artikkeleita. Tämän jälkeen aloimme lukea näitä 112 artikkelia kokonaisuudessaan läpi, jolloin suurin osa näistä jäi jo alkuvaiheessa pois. Luettamme tutkimukset läpi suodatimme osan poissulkukriteerien mukaan ulkopuolelle sekä duplikaatit pois, jolloin lopulliseen tarkasteluun päätyi 5 kpl artikkelia. Hylkäyksen perusteita olivat muun muassa ettei tutkimus vastannut yhteenkään tutkimuskysymykseen, terapiaa ei ollut suorittanut fysioterapeutti, terapia oli toteutettu ratsastussimulaattorilla tai terapiaa oli annettu eläimille. Tarkempaa tilastoa hylätyistä artikkeleista emme pitäneet. Tutkimusaineiston valintaprosessi on esitetty kuviossa 1.



KUVIO 1. Tutkimusaineiston valintaprosessi

4.2 Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset

Aineisto käytiin läpi sisään- ja poissulkukriteerien mukaisesti, jolloin tutkimuksia jäi mukaan lopuksi 5 kpl. Valituista tutkimuksista kirjattiin muun muassa tekijöiden nimet, julkaisupäivämäärä, otsikko, tutkimuksen tavoite, tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset. (Hewitt-Taylor 2017, 100.) Tutkimukset ovat esitetty taulukossa numero 3.

TAULUKKO 3. Valitut tutkimukset

Tekijä ja vuosi	Otsikko	Käytetty tutkimusmenetelmä ja tutkimusotos	Keskeinen tutkimustulos	Avustava eläin
Honkavaara, M. & Rintala, P. 2010	The influence of short term, intensive hippotherapy on gait in children with cerebral palsy	Tutkimusmenetelmä on tapaustutkimus. Tutkimukseen osallistui kolme CP-lasta.	Spastiset diplegikot: <ul style="list-style-type: none"> • Askelpituus kasvoi • Askelnopeus kasvoi • Kävelyn laatu parani Atetootikko: <ul style="list-style-type: none"> • Kävelyn rytmi parani 	Hevonen
Silva, N. & Osório, F. 2018	Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients	Tutkimusmenetelmä on kvasikokeellinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui 24 syöpää sairastavaa lasta sekä heidän huoltajansa.	Lapsipotilaat: <ul style="list-style-type: none"> • Kipu väheni • Ärtymys väheni • Taipumus masennusoireisiin väheni Huoltajat: <ul style="list-style-type: none"> • Ahdistus väheni • Stressi väheni Eläinavusteinen terapia on vaikuttavampaa kuin muut sairaalassa tehtävät aktiviteetit.	Koira
Moraes, A., Copetti, F., Angelo, V., Chiavoloni, L. & David, A. 2016	The effects of hippotherapy on postural balance and functional ability in children with cerebral palsy	Tutkimusmenetelmä on (ei mainittu). Tutkimukseen osallistui 15 CP-lasta.	<ul style="list-style-type: none"> • Asennon hallinta istuessa parani • Dynaaminen tasapaino parani • Toiminnallisuus parani 	Hevonen

Antunes, F., Pinho, A., Kleiner, F., Salazar, A., Eltz, G., Oliveira Junior, A., Cechetti, F., Galli, M. & Pagnussat, A. 2016	Different horse's paces during hippotherapy on spatio-temporal parameters of gait in children with bilateral spastic cerebral palsy: A feasibility study	Tutkimusmenetelmä on esitutkimusristikkäistutkimuksesta. Tutkimukseen osallistui 10 CP lasta ja 10 tervettä samanikäistä lasta.	<ul style="list-style-type: none"> • Tukivaihe kävelyssä lisääntyi • Lihasten spastisiteetti väheni • Tasapaino parani • Lonkan liikkuvuus parani 	Hevonen
Giagazoglou, P., Arabatzi, F., Kellis, E., Liga, M., Chrisanthi Karra, C. & Amiridis, I. 2013	Muscle reaction function of individuals with intellectual disabilities may be improved through therapeutic use of a horse	Tutkimusmenetelmänä on kontrolloitu kokeellinen tutkimus. Tutkimukseen osallistui 19 kehitysvammaista poikaa. Kontrolliryhmässä oli 9 poikaa ja ratsastusterapia ryhmässä oli 10 poikaa.	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktioaika parani • Lihasten aktivaatio parani • Osallistuminen terapiaan parantui • Terapian vaikutavuus lisääntyi 	Hevonen

4.3 Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsauksen aineisto hankitaan analysoitavaksi tutkimuskysymysten perusteella. Tarkoituksena on saada tietoa, miten aineisto avaa, kritisoi, jäsentää tai täsmentää tutkimuskysymyksiä ja mikä niiden näkökulma on sekä arvioida aineiston luotettavuutta. Analyysiä tehtäessä tulee tois-tuvasti pohtia asetettuja tutkimuskysymyksiä ja aineiston vastaamista siihen. (Kangasniemi ym. 2013, 291-301.)

Jokainen suoritti tiedonhaun itsenäisesti valitsemistamme tietokannoista ja teki itselleen taulukon löytämistään tuloksista. Tämän jälkeen vertailimme tuloksia ja valitsimme yhdessä käytettävät artikkelit sisäänottokriteerien mukaisesti. Valittujen artikkeleiden analysointi tehtiin yhdessä niin, että

jokainen luki ja teki itselleen muistiinpanot hyväksi havaitsemallaan tavalla (esimerkiksi käsitekartta, tekstin yliiviivaaminen, aineiston jakaminen osiin, muistiinpanot tai muulla vastaavalla tavalla). Tämän jälkeen kävimme yhdessä läpi ajatukset tekstistä ja vertailimme niitä keskenämme kooten oleelliset tiedot, kuten artikkelin nimi, tekijät, vuosi ja keskeiset tulokset, taulukkoon selkeyttämään tuloksia. Kaikki tutkijat olivat poimineet samat oleelliset asiat tutkimuksista eikä tulkinnoissa ollut eroavaisuuksia.

Tutkimuksen tuloksia analysoidaan hyödyntäen ICF-luokitusta. ICF on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a, viitattu 26.10.2020). ICF-luokitus jakautuu kahteen ryhmään "toimintakyky ja toimintarajoitteet" sekä "kontekstuaaliset tekijät". Ryhmä "toimintakyky ja toimintarajoitteet" jakautuu vielä "kehon rakenteisiin" ja "kehon toimintoihin" sekä "suorituksiin ja osallistumiseen". Lisäksi nämä jakautuvat vielä omiin pääluokkiin. "Kontekstuaaliset tekijät" puolestaan jakautuvat vielä "ympäristö- ja yksilötekijöihin". "Ympäristötekijöillä" on myös omat pääluokkansa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020b, viitattu 26.10.2020.)

4.4 Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen tulee täyttää samat kriteerit, kuin muunkin tieteellisen tiedon. Näitä kriteereitä ovat julkisuus, kriittisyys, itsekorjaavuus ja objektiivisuus. Valittujen tutkimusten tulee olla kattavia ja monipuolisia. Luotettavuutta lisäävät tutkimusten alkuperä ja tutkimusten kansainvälisyys. Luotettavuutta heikentäviä tekijöitä ovat puolestaan tutkimusten ristiriitaisuus, ikä ja tulkinta. (Salminen 2011, viitattu 23.3.2020.)

Aineiston haussa tutkijoiden on kerrottava prosessin eteneminen tarkasti. Mikäli aineiston valinnan kriteerit muuttuvat, myös niistä on raportoitava. Aineiston hakuja ei tehdä tarkoitushakuisuudella, jos sitä ei ole työssä raportoitu. (Kangasniemi ym. 2013, 297-298.) Opinnäytetyötä tehdessä jokainen tutkija kirjasi tarkasti ylös kaikki tekemänsä haut ja valitut artikkelit. Tutkijoilla ei ollut ennakkokäsityksiä, jotka olisivat vaikuttaneet aineistohakuun. Nämä asiat lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta. Artikkeleita jätettiin pois poissulkukriteerien mukaisesti, mutta hylättyjen artikkelien lukumäärää ja syitä hylkäämiselle ei kirjattu ylös. Tämä heikentää luotettavuutta.

Opinnäytetyössä on haettu tietoa mahdollisimman tarkasti ja monipuolisesti eri tietokantoja hyödyntäen. Opinnäytetyön tiedonhakuvaiheessa olemme saaneet apua Oulun Ammattikorkeakoulun kirjaston informaatikolta. Päätimme tehdä kirjallisuushaut kukin omilla hakulausekkeilla saadaksemme mahdollisimman kattavat hakutulokset. Tämä vaikeuttaa tutkimuksen toistettavuutta, mutta kirjassimme tarkasti jokaisen käyttämämme hakulausekkeen, rajaukset ja osumat (liite 1).

Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että koko prosessi etenee selkeästi ja johdonmukaisesti edeten tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin. Tutkimusten sisällön yhtenäinen kulkeminen teorian kanssa, tutkimuskysymysten esittely ja niiden teoreettinen perustelu lisäävät luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 2013, 297-298.) Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat selkeitä ja tarkasti perusteltuja. Myös koko hakuprosessi on kirjattu tarkasti ylös. Nämä asiat lisäävät työn luotettavuutta. Lisäksi luotettavuutta vahvistaa se, että kirjallisuushaussa on käytetty tunnettuja tieteellisiä tietokantoja, tutkimuksen julkaisuajankohta on rajattu ja valitut tutkimukset liittyvät tiiviisti teoreettiseen taustaan, jota opinnäytetyössä on käytetty.

Luotettavuutta vähentää se, että valittuja tutkimuksia on vähän ja ne kaikki käsittelevät lapsille tehtyä eläinavusteista fysioterapiaa. Tämän vuoksi eläinavusteisen fysioterapian vaikutuksia aikuisten tai ikääntyneiden toimintakyvylle on mahdotonta arvioida näiden tutkimusten perusteella. Valitsemiemme tutkimusten tutkimusotokset ovat pieniä ja interventiot lyhyitä. Osallistujia oli enimmilläänkin vain 20 ja terapiat kestivät pari kuukautta. Tulosten vähyyteen vaikutti valitsemamme sisääntokriteeri, jonka mukaan valittujen tutkimusten eläinavusteisen terapiaa tuli olla fysioterapeutin toteuttamaa.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kirjallisuuskatsaukseen valittiin mukaan viisi tutkimusta. Neljä tutkimusta käsittelee ratsastusterapiaa ja yksi koira-avusteista fysioterapiaa. Tutkimuskysymyksemme ovat mille asiakasryhmille eläinavusteista fysioterapiaa on toteutettu ja miten eläinavusteinen fysioterapia on vaikuttanut asiakkaiden toimintakykyyn.

5.1 Tulokset

Tuloksista käy ilmi, että eläinavusteisella fysioterapialla on monipuolisia vaikutuksia kehon rakenteisiin ja toimintoihin. Ratsastusterapia vaikuttaa myönteisesti lonkan liikkuvuuteen, reaktioaikaan, tasapainoon sekä lihasten aktivaatioon. Ratsastusterapian aiheuttamat kierto- ja kiertoliikkeet myös vähentävät liiallista lihastonusta. Lisäksi ratsastusterapia edistää myös keskushermoston uusiutumista. Koira-avusteinen fysioterapia vähentää asiakkaiden kipua ja masennusoireita.

Eläinavusteisella fysioterapialla on vaikutuksia myös suoriin ja osallistumiseen. Ratsastusterapian myötä askelpituus ja nopeus lisääntyivät sekä kävelyn laatu ja rytmi paranivat. Ratsastusterapia parantaa kykyä osallistua ja oppia uusia arkielämän toimintoja. Lisäksi ratsastusterapian todettiin lisäävän sosiaalista toimintakykyä.

Kirjallisuuskatsaukseen valituissa tutkimuksissa eläinavusteista fysioterapiaa oli annettu vain lapsiasiakkaille. Seuraavissa kappaleissa on esitetty vielä tarkemmin tutkimuksittain eläinavusteisen fysioterapian asiakasryhmät ja vaikutuksia toimintakykyyn.

Honkavaara, M. & Rintala, P. tutkimuksessa *”The influence of short term, intensive hippotherapy on gait in children with cerebral palsy”* tutkittiin lyhytaikaisen intensiivisen ratsastusterapian vaikutuksia cp-lasten kävelyyn. Tutkimukseen osallistui kolme lasta (12- ja 13-vuotiaat, joilla spastinen diplegia sekä 14-vuotias, jolla atetoosi), jotka kävivät ratsastusterapiassa kolme kertaa viikossa kolmen viikon ajan.

Ennen ja jälkeen intervention, lapsille tehtiin kävelyn arvio, jossa tutkittiin kävelyn nopeutta, askelpituutta ja rytmiä, joiden avulla tuloksia arvioitiin. Fysioterapeutit arvioivat lasten kävelyn laatua

myös videolta. Tulokset osoittivat, että ratsastusterapiasta on hyötyä, riippuen diagnoosista, alkutilanteesta ja kävelyn ongelmista. Spastisilla diplegikoilla askelpituus ja nopeus lisääntyivät sekä kävelyn laatu parani. Atetooisia sairastavalla lapsella, kävely oli suhteellisen normaalia jo ennen interventiota, joten näkyviä tuloksia oli ainoastaan kävelyn rytmissä.

Silva, N & Osório, F. tutkimuksessa *“Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients”* tutkittiin eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta avohoidossa olevien onkologian osaston lapsipotilaisiin ja heidän huoltajiinsa. Tarkoitus oli myös esitellä interventio ja turvallinen protokolla eläinavusteisen terapian suorittamiseen. Tutkimukseen osallistui 24 lasta, jotka olivat iältään 6–12-vuotiaita. Lapset kävivät koiraavusteisessa fysioterapiassa kolme kertaa viikossa ja jokainen terapia kesti 30 minuuttia. Terapiassa tehtiin etukäteen suunniteltuja harjoituksia koiran kanssa ryhmässä.

Tulokset arvioitiin erilaisten kyselyiden avulla (kipu-, elämänlaatu-, stressi-, mieliala-, ja masennuskysely). Lapset ja lasten huoltajat täyttivät ne ennen ja jälkeen intervention. Tulokset osoittivat, että eläinavusteinen fysioterapia vähentää lapsipotilaiden kipua, ärtymystä ja stressiä sekä vähentää taipumusta masennus oireisiin. Huoltajilla eläinavusteinen terapia vähensi koettua ahdistusta ja stressiä. Tutkimuksessa myös todetaan, että eläinavusteinen terapia on vaikuttavampaa kuin muut sairaalassa toteutettavat aktiviteetit.

Moraes, A., Copetti, F., Angelo, V., Chiavoloni, L. & David, A. tutkimuksessa *“The effects of hippotherapy on postural balance and functional ability in children with cerebral palsy”* tutkittiin ratsastusterapian vaikutuksia cp-vammaisten istumatasapainoon ja toiminnalliseen suorituskyykyyn. Tutkimukseen osallistui 15 cp-lasta, jotka olivat iältään 5-10 vuoden ikäisiä. Tutkimuksessa ratsastusterapiaa toteutettiin 30 minuuttia kaksi kertaa viikossa, 12 viikon ajan.

Tulokset arvioitiin elektronisen tasapainolaudan (AMTI AccuSway Plus force platform), Bergin tasapainotestin (BBS) ja Pediatric Evaluation of Disability Inventoryn (PEDI) avulla. Tulokset osoittivat, että ratsastusterapia paransi istumatasapainoa, dynaamista tasapainoa, liikkuvuutta ja toiminnallisuutta 24 ratsastusterapia kerran jälkeen. Sekä BBS että PEDI tuloksissa oli myös parannusta.

Antunes, F., Pinho, A., Kleiner, F., Salazar, A., Eltz, G., Oliveira Junior, A., Cechetti, F., Galli, M. & Pagnussat, A. tutkimuksessa *“Different horse’s paces during hippotherapy on spatio-temporal parameters of gait in children with bilateral spastic cerebral palsy”* tutkittiin ratsastusterapian käynti- ja raviharjoitusten välittömiä vaikutuksia lihasjänteysten spastista CP:tä sairastavilla lapsilla. Tutkimukseen osallistui 10 CP lasta ja 10 tervettä samanikäistä lasta. Osallistujien ikä oli 5-15 vuotta. Osallistujilla oli kaksi ratsastusterapiakertaa viikossa. Yksi terapiakerta kesti 30 minuuttia.

Tulokset arvioitiin Modified Ashworth Scale -mittarilla (MAS). Tulokset osoittivat, että käynti-raviharjoitukset lisäsivät osallistujien kävelyn aikaista tukivaihetta ja vähensivät lihasten spastisiteettia. Tuloksissa huomattiin myös, että ratsastuksen aiheuttamat kiertoliikkeet lantion ja koko vartalon alueella vähentävät lihastonusta ja parantavat tasapainoa sekä lonkan nivelten liikkuvuutta. Lisäksi tutkijat olettivat tulosten perusteella ratsastuksen parantavan kävelyssä tarvittavien lihasten toimintaa.

Giagazoglou, P., Arabatzi, F., Kellis, E., Liga, M., Chrisanthi Karra, C. & Amiridis, I. tutkimuksessa *“Muscle reaction function of individuals with intellectual disabilities may be improved through therapeutic use of a horse”* tutkittiin ratsastusterapian vaikutuksia reaktionopeuteen ja lihasaktivaatioon kehitysvammaisilla 15-vuotiailla pojilla. Tutkimuksessa oli 19 osallistujaa, 10 tutkittavaa ja 9 osallistujaa verrokkiryhmässä. Tutkittavilla oli kaksi kertaa viikossa 35 minuutin mittaisia ratsastusterapiatuokioita 14 viikon ajan.

Tulokset arvioitiin seisomaannousu-testeillä ja EMG-mittarilla. Tulokset osoittivat, että ratsastusterapian myötä tutkittavien reaktioaika ja lihastenaktivaatio parani. Tulosten mukaan ratsastusterapia edistää keskushermoston uusiutumista ja parantaa kykyä osallistua ja oppia uusia arkielämän toimintoja. Tulokset osoittivat myös ratsastusterapian aktivoivan lapsia osallistumaan terapiaan ja siten parantavan terapian vaikuttavuutta.

5.2 Johtopäätökset

Tutkimusten perusteella eläinavusteinen fysioterapia on hyödyllistä, koska se lisää asiakkaiden motivaatiota osallistua terapiaan ja sitä kautta parantaa terapian vaikuttavuutta. Eläinavusteisella fysioterapialla on myös positiivisia vaikutuksia toimintakykyyn. Tutkittua tietoa eläinavusteisesta fysioterapiasta on vähän, joten tulosten varmistamiseksi tutkimustietoa tarvittaisiin lisää. Aineistohakujen perusteella fysioterapeutin toteuttamasta ratsastusterapiasta löytyy paremmin tutkimustuloksia kuin koira-avusteisesta fysioterapiasta.

Tutkimuksissa eläinavusteisessa fysioterapiassa oli käytetty apuna hevosia ja koiria. Eläinavusteista fysioterapiaa oli toteutettu vain lapsiasiakkaille, joilla oli joko CP-vamma, kehitysvamma tai syöpädiagnoosi. Ratsastusterapian vaikutukset toimintakykyyn näkyivät kävelyssä askelpituuden, nopeuden ja laadun paranemisena. Koira-avusteisen fysioterapian vaikutukset toimintakykyyn näkyivät stressin, kivun ja ärtyneisyyden lievittymisenä. Lisäksi se vähensi taipumusta masennusoireisiin ja paransi motivaatiota terapiaan. Tutkimuksissa ei tullut esille eläinavusteisesta fysioterapiasta johtuvia haittavaikutuksia. Myös kontraindikaatiot ovat harvinaisia, joten eläinavusteinen fysioterapia soveltuu hyvin monenlaisille asiakasryhmille.

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja tarkoituksena on saada tietoa eläinavusteisesta fysioterapiasta, sen asiakasryhmistä sekä vaikutuksista toimintakykyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta eläinavusteisesta fysioterapiasta ammattilaisille ja asiasta kiinnostuneille.

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössämme ovat;

1. Mille asiakasryhmille eläinavusteista fysioterapiaa on toteutettu?
2. Miten eläinavusteinen fysioterapia on vaikuttanut asiakkaiden toimintakykyyn?

Saavutimme opinnäytetyön tarkoituksen, koska tutustuimme monipuolisesti eläinavusteiseen fysioterapiaan sekä siitä tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimuksessa tuli ilmi asiakasryhmät, joille terapiaa oli toteutettu ja terapian vaikuttavuus. Opinnäytetyöhön valitsemissamme tutkimuksissa eläinavusteista fysioterapiaa oli toteutettu CP-lapsille, syöpää sairastaville lapsille sekä heidän vanhemmilleen ja kehitysvammaisille lapsille.

Opinnäytetyön tavoite täyttyi, koska lisäsimme tietoutta eläinavusteisesta fysioterapiasta ammattilaisille ja asiasta kiinnostuneille. Tietoisuuden lisääminen eläinavusteisen fysioterapian hyödyistä ja mahdollisuuksista myös lääkäreiden ja muiden alan ammattilaisten keskuudessa on hyödyllistä, sillä kaikilla ei ole välttämättä tarpeeksi tietoa eläinavusteisen fysioterapian vaikuttavuudesta, minkä vuoksi sitä ei välttämättä osata suositella kuntoutusmuodoksi.

Opinnäytetyömme päätuloksena on, että eläinavusteinen fysioterapia on hyödyllistä ja sillä saadaan positiivisia vaikutuksia muun muassa kävelyyn sekä tasapainoon. Koira-avusteinen fysioterapia vähentää esimerkiksi potilaiden kipua ja stressiä sekä taipumusta masentuneisuuteen. Eläimen läsnäolo terapiatilanteessa vaikuttaa positiivisesti myös asiakkaan motivaatioon ja mielialaan terapiatilanteissa. Tutkimuksissa osa interventioista oli lyhyitä, kuten 3 viikkoa, joten saaduilla tuloksilla ei voida arvioida pidempi aikaisen eläinavusteisen fysioterapian vaikuttavuutta.

Aiheemme on ajankohtainen, sillä eläinavusteiselle fysioterapialle on kysyntää ja sen määrä on kasvussa. Luotettavia kansainvälisiä lähteitä eläinavusteiseen fysioterapiaan on niukasti saatavilla

ja tutkimustietoa on vielä melko vähän. Mielenkiintoista olisi selvittää voidaanko eläinavusteista fysioterapiaa toteuttaa muillakin eläimillä, kuin yleisimmin käytetyillä koiralla ja hevosella, ja ovatko vaikutukset silloin erilaisia. Lisäksi kaivattaisiin enemmän tutkimustietoa eri kohderyhmille toteutetuista eläinavusteisesta fysioterapiasta. Olisimme kaivanneet lisää tietoa aikuisille tai iäkkäille toteutetusta eläinavusteisesta fysioterapiasta ja vaikutuksesta toimintakykyyn, mutta fysioterapeutin toteuttamana siitä ei löytynyt tutkimuksia.

Sisäänottokriteereitä valittaessa olisimme voineet miettiä, olisiko mukaan voitu ottaa myös muiden kuin fysioterapeuttien tekemiä tutkimuksia, jos tutkimuksen toteutustapa ja mittarit sekä tulokset olisivat olleet myös fysioterapiaan sovellettavissa. Tuloksia olisi löytynyt huomattavasti enemmän, mikäli mukana olisi voinut olla yleisesti fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia arvioivia tutkimuksia tai muiden, esimerkiksi toimintaterapeutin, psykoterapeutin tai lääkärin toteuttamia eläinavusteisia terapioidia. Toisaalta tällöin olisi pitänyt ottaa huomioon se, ettei valittujen tutkimusten määrä kasva liian suureksi.

Opinnäytetyön tiedonhaussa jokainen tutkija teki haut itsenäisesti yhdessä sovitulla hakusanoilla. Tämän vuoksi tutkijat saivat eri tuloksia tiedonhakukannoista. Tiedonhaku olisi voitu tehdä yhdessä, jolloin tulokset olisivat olleet yhdenmukaiset. Toisaalta tiedonhausta tuli monipuolisempi, kun tutkijat tekivät haut itsenäisesti. Tiedonhakua haastoi se, että tutkimustuloksissa oli mukana myös sellaisia tutkimuksia, joissa fysioterapiaa oli toteutettu eläimille. Lisäksi haastetta toi englanninkielisten tutkimusten suomentaminen ja tulkitseminen. Jonkin verran tutkimuksia rajautui ulkopuolelle sen vuoksi, koska ne olivat maksullisia. Täytyy ottaa myös huomioon, että artikkeleita valitessa otsikon perusteella mukaan, joku on saattanut jäädä huomaamatta ja näin jäädä tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimuksia rajatessa kirjasimme ylös ne tutkimukset, jotka täyttivät sisäänottokriteerit, mutta poissulkukriteerien mukaiset tutkimukset jätimme kirjaamatta ja niiden syyt poissulkemiselle. Myös poissulkukriteerien mukaan hylättyjen tutkimusten lukumäärä olisi pitänyt kirjata täsmällisesti ylös, jolloin prosessi olisi ollut luotettavampi ja läpinäkyvämpi.

Opinnäytetyön teon aikana olemme oppineet eläinavusteisesta fysioterapiasta. Olemme esimerkiksi oppineet uutta sanastoa, tekemään täsmällistä kirjallisuushakua sekä tulkitsemaan tutkimuksia. Opinnäytetyön aikana olemme kehittäneet omia yhteistyö- sekä vuorovaikutustaitoja. Meidän on täytynyt olla joustavia, luovia ja aktiivisia saadaksemme aikataulut sovitettua yhteen ja opinnäytetyö valmiiksi. Lisäksi olemme kehittyneet suunnitelman laatimisessa ja aikataulun luomisessa sekä siinä pysymisessä.

Jatkokehittämissideana toivoisimme, että tutkimustietoa tulisi lisää eläinavusteisesta fysioterapiasta eri eläimillä sekä eri kohderyhmille suunnattuna. Toivoisimme myös, että luotettavia kansainvälisiä lähteitä eläinavusteisesta fysioterapiasta olisi enemmän. Lisäksi olisi hyvä, että eläinavusteisesta terapiasta tiedotettaisiin enemmän eri ammattiryhmille, jolloin tietoisuus lisääntyisi ja sitä alettaisiin hyödyntämään yhä enemmän.

LÄHTEET

American Hippotherapy Association, Inc. 2020. What is Hippotherapy. Viitattu 2.9.2020, <https://www.americanhippotherapyassociation.org/what-is-hippotherapy>

Antunes, F., Pinho, A., Kleiner, F., Salazar, A., Eltz, G., Oliveira Junior, A., Cechetti, F., Galli, M. & Pagnussat, A. 2016. Different horse's paces during hippotherapy on spatio-temporal parameters of gait in children with bilateral spastic cerebral palsy: A feasibility study. Viitattu 22.10.2020, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27518920/>

Elmaci, D. & Cevizci, S. 2015. Dog-Assisted Therapies and Activities in Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy and Physical and Mental Disabilities. Viitattu 3.5.2020, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4454953/>

Giagazoglou, P., Arabatzi, F., Kellis, E., Liga, M., Chrisanthi Karra, C. & Amiridis, I. 2013. Muscle reaction function of individuals with intellectual disabilities may be improved through therapeutic use of a horse. Viitattu 22.10.2020, <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0891422213001777?via%3Dihub>

Giasanti, D. & Giovanni, M. 2019. The mHealth in the canine assisted therapy: the proposal of a conceptual model for the wearable monitoring. Viitattu 15.10.2020, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6987329/>

Green Care Finland. 2020b. Eläinavusteinen kuntoutus. Viitattu 7.5.2020. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/>

Green Care Finland. 2020a. Eläinavusteiset menetelmät. Viitattu 7.5.2020. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Kysely eläinavusteisesta terapiasta. Viitattu 7.5.2020. https://www.kela.fi/documents/10180/751941/elainavusteinen_terapia.pdf/c55d1afe-99e4-4df3-8fda-2b1426d08785

Hewitt-Taylor, J. 2017. The Essential Guide to Doing a Health and Social Care Literature Review. Abingdon, Oxon: Routledge.

Honkavaara, M. & Rintala, P. 2010. The influence of short term, intensive hippotherapy on gait in children with cerebral palsy. Viitattu 22.10.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40122/EJAPA_2010_3_2_Honkavaara_Rintala.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4), 291-301.

Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kela. 2017. Kelan myöntämiin terapioihin tulee muutoksia 1.1.2019 alkaen. Viitattu 30.12.2019, https://www.kela.fi/ajankohtaista-laakekorvaukset/-/asset_publisher/Miu6smMhLp41/content/kelan-myontamiin-terapioihin-tulee-muutoksia-1-1-2019-alkae-1?_101_IN-STANCE_Uvfd2Tb6j146_redirect=%2Flaakarit

Kela. 2020b. Kehittämisrahoitusta saaneet hankkeet. Viitattu 5.8.2020, <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspalvelut-kuntoutuksen-kehittaminen-kehittamisrahoitusta-saaneet-hankkeet>

Kela. 2020a. Vaativa lääkinnällinen kuntoutus. Viitattu 7.5.2020, <https://www.kela.fi/documents/10192/3239622/Vaativa%20l%C3%A4kinn%C3%A4llinen%20kuntoutus.pdf>

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2020b. Soveltuvuuskoe. Viitattu 11.8.2020, <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/soveltuvuuskoe/>

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2020a. Koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö täydennyskoulutus 10 op. Viitattu 11.8.2020, <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-tyoparina/koira-avusteinen-kasvatus-ja-kuntoutustyo-taydennyskoulutus/>

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2020c. Omatoiminen harjoittelu. Viitattu 11.8.2020, <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/omatoiminen-harjoittelu/>

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2020d. Työnäyttö. Viitattu 11.8.2020, <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/tyonaytto/>

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2020e. Polku kasvatus- ja kuntoutuskoirakoksi. Viitattu 7.9.2020, <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-tyoparina/polku-kasvatus-ja-kuntoutuskoirakoksi/#soveltuvuuskoe>

Lautamäki, A. 2015. Koira-avusteinen fysioterapia. Tampereen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 23.12.2019, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98649/Lautamaki_Anna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maber-Aleksandrowicz, S., Avent, C. & Hassiotis, A. 2016. A Systematic Review of Animal-Assisted Therapy on Psychosocial Outcomes in People with Intellectual Disability. Viitattu 5.8.2020. <https://www.sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0891422215300287?via%3Dihub>

Mattila-Rautiainen, S. 2011. Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Moraes, A., Copetti, F., Angelo, V., Chiavoloni, L. & David, A. 2016. The effects of hippotherapy on postural balance and functional ability in children with cerebral palsy. Viitattu 22.10.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27630401/>

National Center for Equine Facilitated Therapy. 2020. Equine-Assisted Therapy. Viitattu 21.10.2020, <https://www.nceft.org/services/eat/>

Oulun Yliopiston kirjasto. 2020. Kansainvälisiä tietokantoja. Viitattu 19.10.2020. <https://libguides oulu.fi/c.php?g=682618&p=4870185>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasa: Vaasan yliopisto

Silva, N & Osório, F. 2018. Impact of an animal-assisted therapy programme on physiological and psychosocial variables of paediatric oncology patients. Viitattu 22.10.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5884536/>

Suomen ratsastajainliitto. 2019. Ratsastusterapia. Viitattu 29.4.2020. <https://www.ratsastus.fi/lajit/pararatsastus/ratsastusterapia/>

Suomen ratsastusterapeutit ry. 2019. Ratsastusterapia. Viitattu 29.4.2020. <https://suomenratsastusterapeutit.fi/ratsastusterapia/>

Scribbr. Opinnäytetyön rakenne. Miten kirjallisuuskatsaus tehdään? 2020. Viitattu 31.8.2020. <https://www.scribbr.fi/opinnaytetyon-rakenne/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyo/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mitä toimintakyky on? Viitattu 14.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. ICF-luokitus. Viitattu 26.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. ICF-luokituksen rakenne. Viitattu 26.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-luokituksen-rakenne>

Therapy Dogs United. 2020. Animal-assisted therapy. Viitattu 9.8.2020. <https://www.therapydog-united.org/programs/skilled-support-dog/>

Tiira, K. 2015. Muu eläinavusteinen toiminta ja sen tulevaisuus. Katriina Tiira, FT, tutkija - PDF Free Download. Viitattu 7.5.2020. <http://docplayer.fi/10993772-Muu-elainavusteinen-toiminta-ja-sen-tulevaisuus-katriina-tiira-ft-tutkija.html>

Valasma, E. 2020. Fysio- ja ratsastusterapeutti. Haastattelu 14.10.2020.

Vårdhundskolan 2020. Caredog school of Sweden. Viitattu 14.10.2020. <http://www.vardhundskolan.se/in-english.html>

Wollenweber, V., Drache, M., Schickendantz, S., Gerber-Grote, A., Schiller, P. & Pöhlau, D. 2016. Study of the effectiveness of hippotherapy on the symptoms of multiple sclerosis – Outline of a randomised controlled multicentre study (MS-HIPPO). Viitattu 5.8.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5935848/>

Tietokanta: Finna	Tutkija 1	Tutkija 2	Tutkija 3
Päivämäärä	1.6.2020	10.6.2020	24.6.2020
Hakulauseke	<p><i>(eläin* OR koira* OR hevon* OR hevos* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR riding) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherap* OR therap*) NOT (psykoterap* OR toimintaterap* OR psykoterap* OR occupational*)</i></p> <p>JA</p> <p><i>(eläin* OR koira* OR hevon* OR hevos* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR riding) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherap* OR therap*) NOT (psykoterap* OR toimintaterap* OR psykoterap* OR occupational* OR eläinlääketiede* OR eläintau* OR hevosenhoi* OR eläinlääkin* OR kaverikoir* OR kotieläinhoit* OR veterinary physiotherap* OR djursjukdom*)</i></p>	<p><i>(eläin* OR koira* OR hevos* OR hevon* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR dogs* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR ride* OR riding*) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherapy* OR therap*) NOT (psykoterap* OR toimintaterap* OR psychotherapy* OR occupational*)</i></p>	<p><i>(eläin* OR koira* OR hevos* OR hevon* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR dogs* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR ride* OR riding*) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherap* OR therap*) NOT (psykoterap* OR toimintaterap* OR psychotherap* OR occupational*)</i></p>

Rajaukset	Väitöskirja, artikkeli, e-artikkeli, kausijulkaisu, e-kausijulkaisu ja vuosi 2015-. JA Väitöskirja, artikkeli, e-artikkeli, kausijulkaisu, e-kausijulkaisu ja vuosi 2010-.	Artikkeli, E-Artikkeli, Kausijulkaisu, E-kausijulkaisu, väitöskirja, 2010-2100	kielet (suomi, ruotsi, englanti), julkaistu 2015 ->
Hakutulokset	288 kpl JA 341 kpl	609 kpl	Tuloksena vain opinnäytetöitä tai muita artikkeleita ja kirjoja, jotka eivät käyttökelpoisia opinnäytetyössä.

Tietokanta: Pubmed	Tutkija 1	Tutkija 2	Tutkija 3
Päivämäärä	3.6.2020	10.6.2020	22.6.2020
Hakulauseke	<i>((physiotherap*[Title/Abstract] OR therap*[Title/Abstract]) AND ("animal assisted therapy"[Title/Abstract] OR "dog assisted therapy"[Title/Abstract] OR "hippo therapy"[Title/Abstract] OR "canine assisted therapy"[Title/Abstract] OR "equine therapy"[Title/Abstract] OR "equine facilitated therapy"[Title/Abstract] OR "horse as-</i>	<i>((physiotherap*[Title/Abstract] OR therap*[Title/Abstract]) AND ("animal assisted therapy"[Title/Abstract] OR "dog assisted therapy"[Title/Abstract] OR "hippo therapy"[Title/Abstract] OR "canine assisted therapy"[Title/Abstract] OR "equine therapy"[Title/Abstract] OR "equine facilitated therapy"[Title/Abstract] OR "horse as-</i>	<i>(eläin* OR koira* OR hevos* OR hevon* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR dogs* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR ride* OR riding*) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherap* OR therap*) NOT (psykoterap* OR toimintaterap* OR psychotherap* OR occupational*)</i> JA

	<i>sisted therapy"[Title/Abstract])) NOT (psychotherap*[Title/Abstract] OR occupational*[Title/Abstract])</i>	<i>sisted therapy"[Title/Abstract])) NOT (psychotherap*[Title/Abstract] OR occupational*[Title/Abstract])</i>	<i>(dog assisted OR animal assisted OR horse assisted OR canine assisted OR equine facilitated) AND physiotherapy JA <i>(dog assisted OR animal assisted OR horse assisted OR canine assisted OR equine facilitated) AND physiotherapy JA dog-assisted</i></i>
Rajaukset	free full text, journal article, english, finnish, swedish, 2010-2020.	free full text, journal article, english, finnish, swedish, 2015-2020	free full text, clinical trial, randomized trial, 2015-2020. Kahdessa viimeisessä hakulausekkeessa ei rajoituksia.
Hakutulokset	105 kpl	93 kpl	711 kpl JA 18 kpl JA 103 kpl

			JA 45kpl
--	--	--	--------------------

Tietokanta: Pedro	Tutkija 1	Tutkija 2	Tutkija 3
Päivämäärä	14.6.2020	10.6.2020	24.6.2020
Hakulauseke	<i>animal assisted therap*</i> JA <i>dog assisted therap*</i> JA <i>hippo therap*</i> JA <i>“canine assisted therap*</i> JA <i>“equine therap*</i> JA <i>equine facilitated therap*</i> JA <i>horse assisted therap*</i>	<i>animal assisted therap*</i> JA <i>dog assisted therap*</i> JA <i>hippo therap*</i> JA <i>canine assisted therap*</i> JA <i>equine facilitated therap*</i> JA <i>horse assisted therap*</i>	<i>animal assisted</i> JA <i>equine</i>
Rajaukset	-	-	-

Hakutulokset	4 kpl JA 1 kpl JA 1kpl JA 0 kpl JA 0 kpl JA 3 kpl JA 3kpl	4 kpl JA 1 kpl JA 1 kp JA 0 kpl JA 0 kpl JA 3 kpl	5kpl JA 11kpl
---------------------	---	--	----------------------------

Tietokanta: Medic	Tutkija 1	Tutkija 2	Tutkija 3
Päivämäärä	10.6.2020	11.6.2020	24.6.2020
Hakulauseke	<i>eläin* OR koira* OR hevon* OR hevos* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR riding AND terap* OR fysioterap* OR physiotherap*</i>	<i>eläin* OR koira* OR hevos* OR hevon* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR dogs* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR ride* OR riding* AND terap* OR fysioterap*</i>	<i>(eläin* OR koira* OR hevos* OR hevon* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR dogs* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR ride*</i>

	<i>OR therap* NOT psykoterap* OR toimintaterap* OR psychoterap* OR occupational* OR eläinlääketiede* OR eläintau* OR hevosenhoi* OR eläinlääkin* OR kaverikoir* OR kotieläinhoit* OR veterinary physiotherap* OR djursjukdom*</i>	<i>OR physiotherap* OR therap* NOT psykoterap* OR toimintaterap* OR psychotherap* OR occupational*</i>	<i>OR riding*) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherap* OR therap*) NOT (psykoterap* OR toimintaterap* OR psychotherap* OR occupational*)</i>
Rajaukset	muu artikkeli, väitöskirja, alkuperäistutkimus, englanti, suomi, ruotsi, 2010-.	muu artikkeli, väitöskirja, alkuperäistutkimus, 2010-2020	2015 ->, vain koko tekstit
Hakutulokset	105 kpl	106 kpl	52 kpl

Tietokanta: Cochrane	Tutkija 1	Tutkija 2	Tutkija 3
Päivämäärä	14.6.2020	10.6.2020	24.6.2020
Hakulauseke	<i>(eläin* OR koira* OR hevon* OR hevos* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR riding) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherap* OR therap*)</i>	<i>(eläin* OR koira* OR hevos* OR hevon* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR dogs* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR ride* OR riding*) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherapy* OR therap*) NOT</i>	<i>(eläin* OR koira* OR hevos* OR hevon* OR ratsast* OR animal* OR dog* OR dogs* OR canine* OR horse* OR equine* OR hippo* OR ride* OR riding*) AND (terap* OR fysioterap* OR physiotherap* OR therap*) NOT (psykoterap* OR</i>

	<i>NOT (psykoterap* OR toimintaterap* OR psychotherap* OR occupational* OR eläinlääketiede* OR eläintau* OR hevosenhoi* OR eläinlääkin* OR kaverikoir* OR kotieläinhoit* OR veterinary physiotherap* OR djursjukdom*)</i>	<i>(psykoterap* OR toimintaterap* OR psychotherapy* OR occupational*</i>	<i>toimintaterap* OR psychotherap* OR occupational*)</i>
Rajaukset	2010-.	2010-2020	2015-2020, full text
Hakutulokset	133 kpl	380 kpl	452 kpl. Vain 25 ensimmäistä sai näkyville.

Tietokanta: Ebsco	Tutkija 1	Tutkija 2	Tutkija 3
Päivämäärä	14.6.202	11.6.2020	24.6.20
Hakulauseke	<i>(physiotherap* OR therap*) AND ("animal assisted therap*" OR "dog assisted therap*" OR "hippo therap*" OR "canine assisted therap*" OR "equine therap*" OR "equine facilitated therap*" OR "horse assisted therap*") NOT (psychotherap* OR occupational* OR djursjukdom* OR "veterinary medicine" OR "animal disease*" OR "animal experimentation*" OR "animal production*" OR "behaviour therapy" OR "cognitive therapy")</i>	<i>(physiotherap* OR therap*) AND ("animal assisted therap*" OR "dog assisted therap*" OR "hippo therap*" OR "canine assisted therap*" OR "equine therap*" OR "equine facilitated therap*" OR "horse assisted therap*") NOT (psychotherap* OR occupational*)</i>	<i>(dog assisted OR animal assisted OR OR horse assisted) AND physiotherapy</i>

Rajaukset	full text, Scholarly (Peer Reviewed) Journals, 2010-2020, english	full text, 2010-2020.	free full text, 2015->
Hakutulokset	148 kpl	146 kpl	2 kpl