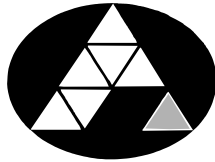


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Fysioterapian koulutusohjelma

Suvi Pasanen

NÄKÖVAMMAISEN KOKEMUKSIA OHJATUSTA  
SAUVAKÄVELYSTÄ

Opinnäytetyö  
Tammikuu 2012



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Tammikuu 2012**  
**Fysioterapian koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260 6600

Tekijä  
Suvi Pasanen

Nimeke  
Näkövammaisen kokemuksia ohjatusta sauvakävelystä

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä kokemusperäistä tietoa näkövammaisen ohjaamisesta. Opinnäytetyössä tarkasteltiin kirjallisuutta näkövammaisen ohjaamisesta ja teoritiedon pohjalta suunniteltiin sauvakävelyn ohjaamistilanteet. Kokemukset ohjaamisesta kerättiin laadullisella haastattelulla. Opinnäytetyö oli kaksiosainen. Ensimmäinen osa sisälsi ohjaamiskerrat ja toinen osa haastattelun. Opinnäytetyöhön osallistui vapaaehtoinen näkövammaisen henkilö.

Haastattelun tulokset kuvaavat, miten henkilö koki ohjaamisen. Haastellusta analysoitiin ohjaamiseen ja opastamiseen liittyvät asiat, joita olivat näkövammaisen ohjaaminen, palautteen anto ja turvallisuus. Henkilön kokemukset ohjaamisesta olivat positiiviset, ja tärkeimmäksi huomioksi ohjaamisessa nousi manuaalinen ohjaus. Teoritiedossa painotetaan manuaalisen ohjauksen tärkeyttä liikuntalajia ohjattaessa.

Opinnäytetyötä voivat hyödyntää näkövammaisen ohjaamisesta kiinnostuneet fysioterapeutit ja fysioterapeuttiopiskelijat sekä muut terveysalan ammattilaiset. On muistettava, että jokainen ohjaamistilanne on omanlaisensa. Tärkeä taito ohjaamisessa on kommunikointi ohjattavan kanssa.

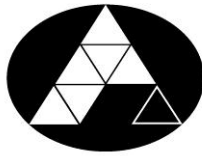
Kieli  
suomi

Sivuja 32

Liitteet 4

Asiasanat

näkövammaiset, ohjaaminen, sauvakävely



NORTH KARELIA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**THESIS**  
**January 2012**  
**Degree Programme in Physiotherapy**

Tikkarinne 9  
FIN 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. 358-13-260 6600

Author  
Suvi Pasanen

Title  
Visually Impaired Person's Experiences of Guided Nordic Walking

**Abstract**

The goals of this study were to collect experiential information of guiding a visually impaired person. In this study, literature on guiding persons with visual impairment was viewed and the practical guiding of Nordic walking sessions was based on theory. Experiences of guiding were collected with a qualitative interview. This study has two parts. The first part includes guiding of Nordic walking sessions. The second part includes the interview. A volunteer who is visually impaired participated in this study.

The results of the interview show how the volunteer experienced the guiding. In the interview, guiding of the visually impaired person, giving feedback and safety were observed. The experiences of the volunteer were positive. It was concluded that manual guiding is very important. The results of the interview were compared with the theory. In the theory manual guiding is given an important value.

This study benefits physiotherapists, physiotherapy students and other health care professionals who are interested in guiding a visually impaired person. It is important to remember that every guiding situation is different. An important skill in guiding is the communication between the guide and the person who is guided.

Language  
Finnish

Pages 32

Appendices 4

**Keywords**

visual impairment, guiding, Nordic walking

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	NÄKÖVAMMAISUUS.....	6
2.1	Näkövammaisuuden määrittely.....	6
2.2	Näkövammaisuus ja liikkuminen.....	7
2.3	Näkövammaisen opastaminen.....	10
3	OHJAAMINEN .....	11
3.1	Näkövammaisen ohjaaminen.....	11
3.2	Fysioterapeuttinen ohjaaminen.....	13
4	MOTORINEN OPPIMINEN .....	14
4.1	Asento- ja liikeaisti .....	15
4.2	Näköaisti.....	15
4.3	Vestibulaarijärjestelmä.....	16
5	SAUVAKÄVELY.....	16
5.1	Sauvakävelytekniikan tarkastelu kokonaisuudessaan .....	16
5.2	Yläraajojen liikkeet sauvakävelyssä.....	18
5.3	Alaraajojen liikkeet sauvakävelyssä.....	19
5.4	Vartalon liikkeet sauvakävelyssä .....	19
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS.....	19
7	MENETELMÄT .....	19
7.1	Tapaustutkimus .....	20
7.2	Kohderyhmä .....	20
7.3	Aineiston hankinta .....	21
8	AINEISTON ANALYYSI .....	22
9	TULOKSET .....	24
9.1	Näkövammaiselle sopivat ohjaustavat.....	24
9.2	Tärkeä palautteenanto.....	25
9.3	Turvallisuuden kokemus .....	25
10	POHDINTA .....	26
10.1	Tulosten tarkastelua .....	26
10.2	Opinnäytetyön prosessin pohdinta.....	27
10.3	Oppimisprosessin pohdinta.....	28
10.4	Eettisyys ja luotettavuuden huomioiminen ja tarkastelu.....	29
10.5	Kehittämisidea .....	30
	LÄHTEET .....	31

## LIITTEET

Liite 1	Alkuhaastattelu
Liite 2	Havainnointilomake
Liite 3	Teemahaastattelun kysymykset
Liite 4	Harjoituspäiväkirja

# 1 JOHDANTO

Oletko joskus ohjannut näkövammaiselle liikuntaa? Näkövammaisten koulu, Keskuspuiston ammattiopisto Arla, on tehnyt julkaisun Vapaus tulla, vapaus mennä! Sokean ja heikkonäköisen liikkumistaito ja sen kehittäminen. Siinä on kattavasti ja monipuolisesti kerrottu näkövammaisen opastamisesta. Opastaminen tässä yhteydessä tarkoittaa yleisten liikkumismallien rakentumista arkipäiväisissä toiminnoissa ja niiden opettamista näkövammaiselle. Ohjaaminen liikunnassa on kuitenkin erilaista, se voi olla vaikeammin opeteltavissa ja herättää ohjaajassa myös kysymyksiä. Miten ohjaan liikuntaa näkövammaiselle?

Kuntoilulajeista tähän opinnäytetyöhön valikoitui sauvakävely sen monipuolisuuden vuoksi. Sauvakävelystä on tehty erilaisia tutkimuksia sen vaikuttavuudesta tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön ylläpitoon. Kantaneva (2005, 36) mainitsee kirjassaan kuusi tutkimusta, jotka tukevat sitä seikkaa, että sauvakävelyllä on monenlaisia vaikutuksia, niin fyysisesti kuin henkisestikin. Sauvakävelyharjoittelulla on vaikutuksia niska- ja hartiasseudun oireisiin sekä kaula- ja rintarangan liikkuvuuteen. Tutkimus oli tehty helsinkiläisillä toimistotyötä tekeville naisilla. Tutkimuksessa saatiin selville, että säännöllinen sauvakävelyharjoittelu vähensi niska-hartiasseudun oireita ja kiputuntemusten vähenemistä kyseisillä alueilla.

Sauvakävely on tutkimusten mukaan soveltuva harjoitusmuoto myös sydänkuntoutuspotilaalle sekä iäkkäille (Kantaneva 2005, 37.) Marika Luoma-ahon vuonna 2002 tekemä tutkimus iäkkäiden naisten ja miesten ohjatusta sauvakävelyharjoittelun vaikutuksista toi esille monia positiivisia vaikutuksia. Kahdeksan viikkoa kestänyt, kolme kertaa viikossa ohjattu sauvakävelyharjoittelu paransi koeryhmän kuuden minuutin kävelymatkaa, maksimaalista kävelynopeutta ja tasapainoa. Myös itsearvioitu terveys, fyysinen kunto ja selviytyminen päivittäisistä toiminnoista paranivat (Luoma-aho 2002, 30, 32 - 34).

Opinnäytetyössä keskeisiä aiheita ovat näkövammaisuus, ohjaaminen, motorinen oppiminen, ja sauvakävely. Motorisessa oppimisessa kerrotaan yleisesti motorisesta oppimisesta, mitkä osa-alueet vaikuttavat liikkeiden oppimiseen. Motorisella oppimisella on yhteys ohjaamiseen, koska oppimisen taustalla on motorisen oppimisen vaikutus ja sen tukeminen ohjauksen kautta.

## **2 NÄKÖVAMMAISUUS**

### **2.1 Näkövammaisuuden määrittely**

Näkövammaisuuden määrittely perustuu Maailman terveysjärjestön WHO:n luokitukseen, jossa huomioidaan muun muassa näöntarkkuus ja näkökentän puutteet (Näkövammaisten Keskusliitto, 2011a). Näkövammaisena pidetään henkilöä, jonka heikentynyt näkökyky tuottaa huomattavaa haittaa selviytyä päivittäisistä toiminnoista (Leppänen 2002, 55).

Näkökyvystä puhutaan myös nimellä visus. Normaaliksi luokitellaan näöntarkkuus, joka on 0,8 tai parempi. Keskimäärin normaali näöntarkkuus on 1,0. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2011b.) Näkövammaisuus määritellään näköelinten rakenteen ja toiminnan poikkeavuuksien perusteella. Näkeminen on monipuolista toimintaa ja se on monenlaisten osatoimintojen yhteistyötä. Jos jokin näistä osatoiminnoista vammautuu, voi se johtaa näön heikkenemiseen. Heikkonäköisen ja sokean määrittelyssä on usein liukuva raja. (Leppänen 2002, 55.)

Maailman terveysjärjestö WHO, jonka määritelmä perustuu kansainväliseen tautiluokitukseen, on määritellyt näkövammat neljään pääluokkaan. Ne ovat normaali näkö, kohtalainen näkövamma, vaikea näkövamma ja sokeus. (World Health Organization 2011.) Suomen näkövammarekisterin määrittelyn mukaan heikkonäköisen henkilön paremman silmän näöntarkkuus lasikorjauksen jälkeen on alle 0.3 (luokat 1 ja 2, WHO). Luokka 1 luokitellaan kohtalaiseksi näkövammaksi ja luokka 2 vaikeaksi näkövammaksi (International Classification

of Diseases -10 2011). Henkilön näkö voi olla heikentynyt jostain muusta syystä vastaavalla tavalla. Näkövammarekisterin mukaan sokean henkilön paremman silmän näöntarkkuus lasikorjauksen jälkeen on alle 0.05 (luokat 3, 4 ja 5, WHO) tai näkökentän halkaisijan ollessa alle 20 astetta. (Leppänen 2002, 55.) Luokat 3, 4, ja 5 luokitellaan sokeudeksi ja luokan 5 sokeilla henkilöillä ei ole valoadaptaatiota. (International Classification of Diseases -10 2011)

## 2.2 Näkövammaisuus ja liikkuminen

Liikkumisen kannalta tärkeitä näön osatekijöitä ovat näkökenttä, näöntarkkuus, kontrastiherkkyys ja valoadaptaatio. Valoadaptaatiolla tarkoitetaan näköjärjestelmän mukautumista lisääntyvään ja vähentyvään valonmäärään. Näkökenttä käsittää normaalisti puolipallon kokoisen osan avaruudesta, joka näkyy katsottaessa eteenpäin. Normaalisti näkevä henkilö näkee keskiviivasta molemmille puolille mitattuna yli 90°. Pystysuunnassa nämä kulmat ovat huomattavasti pienemmät. (Leppänen 2002, 57.)

Näkökenttään on mahdollista ilmaantua erilaisia toimintahäiriöitä näköradan kaikista osista. Esimerkiksi sarveiskalvon, mykiön tai lasiaisen samentumat, verkkokalvosairaudet, näköhermon sairaudet ja näköratojen sairaudet voivat aiheuttaa hyvinkin erilaisia näkökentän osien puutoksia. Liikunnan kannalta olisi tärkeä tietää jos henkilöillä on seuraavanlaisia kenttäpuutoksia: keskeinen kenttäpuutos, näkökentän laitaosien läiskäinen häiriintyminen, putkikenttä ja kenttäpuoliskon puutos. (Leppänen 2002, 57.)

Näöntarkkuus mitataan erittäin kontrastisilla kuvioilla käyttäen E - kuvioita, numeroita, kirjaimia tai muita symboleita. Näöntarkkuus vaihtelee sekä näkevällä että näkövammaisella henkilöillä usean metrin etäisyydellä, kun on mitattu näön tarkkuutta ja lähinäön tarkkuutta. Lyhyen lukuetaisyyden omaksumisessa voi olla vaikutus huonoon lukuasentoon, johon voidaan liikunnan avulla vaikuttaa. (Leppänen 2002, 57.)

Kontrastiherkkyys tarkoittaa näköjärjestelmän kykyä erottaa vierekkäin olevien pintojen välisiä vähäisiä kontrastieroja. Liikunnan osalta kontrastiherkkyuden merkitys korostuu hämärässä. Silloin pintojen väliset kontrastit vähenevät, samoin kuin pilvisinä talvipäivinä, jolloin taivas ja maasto ovat hyvin samankaltaiset kontrastin suhteen ja varjot jäävä haaleiksi. Henkilöillä, joiden kontrastiherkkyys on alentunut, selviytyminen tilanteista, joissa kontrastierojen erottaminen on tärkeää, vaikeutuu. (Leppänen 2002, 57.)

Valoadaptaatio muuttuu useissa sairauksissa, ja tämä vaikuttaa esimerkiksi siirtymistä hämärään. Näkeminen hämärässä voi olla hidastunutta tai puutteellista. Hämärään siirtyminen voidaan kokea normaalia vaikeammaksi, ja voi vaatia pitemmän ajan, jotta liikkuminen onnistuu totuttelun jälkeen. Häikäistymistä voidaan kokea myös silloin, jos adaptaation valomäärän lisääntyminen on hidastunut. Molemmilla ilmiöillä on tärkeä merkitys ulkoliikunnassa aamu- ja iltahämärän aikoihin. Usein henkilöillä, joilla on valoadaptaatiota, myös näkökenttä on supistunut. Kun kentän toimivan osan pienenytessä hämärän vaikutuksesta vaikeutuvat myös erilaiset liikunnan muodot esimerkiksi pallopelit, hiihto ja maastoliikunta. Hämäräsokeilla henkilöillä tulee tällöin olla luotettava saattaja myös tutussa ympäristössä, koska hämärän vaikutuksesta he eivät välttämättä hahmota oikein. (Leppänen 2002, 58.)

Motorisen oppimisen perusedellytykset näkövammaisella eroavat jo lapsesta lähtien. Lapsesta asti tarvitaan oikeanlaista ohjausta ja tukea, mutta oppimiseen tarvittavat toistomäärät voivat jäädä liian vähäisiksi oppimisen kannalta. Lapsella ei ole tarvetta esimerkiksi nostaa päätään tai pitää sitä pystyssä katsoakseen lelua näköaistin puuttuessa. Ryömiminen, konttaaminen tai seisomaan nouseminen voivat jäädä lapselta omatoimisesti hyvin vähäisiksi. Ympäristöllä on myös vaikutuksensa, motorisen oppimisen tapahtuessa aina suhteessa ympäristöön näkövammaisella. Kun käsitys on hajanainen saattaa oppiminen tässä suhteessa tuottaa vaikeutta. (Näkövammaisten Keskusliitto, 2011c.)



Näkövammalla on aina vaikutus ihmisen liikkumiseen. Kehon- ja tilanhahmotus, asentojen hallitseminen, tasapaino ja perusliikkumisen taidot kehittyvät kuuteen ikävuoteen mennessä. Kouluikäisenä näkövammautuneella fyysiset tekijät ovat kehittyneet, ja näin ollen liikkumiselle on paremmat edellytykset. (Onnela & Törrönen 1999, 12.) Syntymästä asti sokeaksi määritellään henkilö, joka on sokeutunut ensimmäisen elinvuotensa aikana. Tällöin lapsen fyysinen kehitys on hitaampaa kuin näkevän näön antamien liikkumisvirikkeiden puuttuessa. Näön puuttuminen vaikeuttaa tilan tajuamisen kehittymistä, ja näin ollen ympäristön rakenteesta ei voi luoda täysin kokonaisvaltaista mielikuvaa. (Leppänen 2002, 59.)

Oman kehonkuvan muodostuminen on tärkeä osa liikkumista. Pienestä asti näkövammaista lasta tulee rohkaista käyttämään kehoaan ja pyrkiä oppimaan oman kehon ja sen liikkeiden ymmärtäminen. Tasapainon hallinnan ongelmat ovat yksi näkövammaisen liikkumisen haasteista. Tasapainon hallintaan ihminen käyttää kolmea tärkeintä aistikanavaa, joita ovat korvan tasapainoelin, jalkapohjien tuntoaisti ja näkö. Lihasvoima vaikuttaa myös tasapainon ylläpitoon ja asennon hallintaan, etenkin staattisessa tasapainossa eli kun pidetään asentoa paikallaan. (Onnela ja Törrönen 1999, 13 - 16.)

Lapsena jo sokeutunut tai vaikeasti heikkonäköinen käyttää tasapainon ylläpitoon laajempaa tukipintaa seisomalla leveässä haara-asennossa ja kiertämällä jalkaterät ulospäin. Kävellessä painonsiirrot tapahtuvat puolelta toiselle lyhyillä askeleilla, koska normaali painonsiirto tuottaisi vaikeuksia sen tuntua turvattomalta ja tasapainoa horjuttavalta. (Onnela & Törrönen 1999, 17.) Tasapainon hallintaan vaikuttaa kolme aistitoimintoa, sisäkorvan asento- ja liikereseptorit, näkö ja proprioseptorit, jotka välittävät tietoa lihasten, jänteiden ja nivelien asennoista ja liikkeistä. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkvist 2006, 486.)

Heikkonäköiselle ja sokealle kuuloaisti on erittäin tärkeä päivittäisten toimintojen kannalta liikkumisessa ja ympäristön hallinnassa. Kuulo on heikkonäköisellä mahdollisen näön ohella ainoa aisti, jonka avulla saa tietoa kauempaa ja aivan kehon välittömästä läheisyydestä. Kuulon käyttöä voidaan harjoittaa

tunnistamaan eri äänilähteitä. Ääni jota kohti mennään, on usein liikkumisessa käytetty suunnistautumiskeino. Äänilähdettä voi käyttää myös suuntautumiskeinona, kulkemalla poispäin siitä tai sen suuntaisesti seuraten vierellä kulkevaa liikennettä käveltäessä jalkakäytävällä. (Onnela ja Törrönen 1999, 28 - 29.)

Näkövammaisella liikkumiseen liittyvät olennaisesti esteentaju ja suuntautumiskyky. Esteentajulla tarkoitetaan aistimus- ja havaintoprosessia jonka avulla suuri osa sokeista sekä osa näkevistä kykenee tajuamaan tiellään tai läheisyydessään olevan esteen ilman näköaistista saatua apua. Esteentaju ja suuntautumiskyky ovat pääasiallisesti kuulon varaan perustuvia havaintoja, jotka tapahtuvat erilaisten kaikujen perusteella. Tärkeää näkövammaiselle on liikunnan kannalta näönkäytön tehokkuus. Liikkuessaan näkövammaisen käyttää täysin tai osittain sokean liikuntatekniikoita tietyissä valaistuksissa ja muutoin näönjäännettään. Näönjäänteen laatu määrää sen käyttökelpoisuuden suoritettavan liikunnan aikana. (Leppänen 2002, 55, 59.)

### **2.3 Näkövammaisen opastaminen**

Näkövammaisen opastamisen tavoitteena voidaan pitää turvallisuutta, joustavuutta ja luonnollista liikkumista ympäristössä. Oppaan ja opastettavan välille on hyvä syntyä yhteys, jonka avulla he viestivät ympärillä tapahtuvista muutoksista. Osa opastusmerkeistä voi perustua sanattomaan viestintään. Hyvä opastussuhde on sellainen, jossa kumpikin osapuoli voi toimia jännittämättä. Rennossa ilmapiirissä opastettava uskaltautuu hyödyntämään muita liikkumisessa käytettäviä aisteja ja suuntautumistaitoja. (Onnela & Törrönen 1999, 37.)

Liikuntatilanteissa, jotka vaativat opastusta, kuten juostessa, voidaan käyttää joustavaa rengasta tai naruja, josta kumpikin osapuoli pitää kiinni. Tämä mahdollistaa molempien vapaamman liikkumisen ja sallii käsien myötäliikkeet. Erilaisissa maastoissa voidaan käyttää eripituisia naruja, pidempi sopii pururadalla tai tiellä opastamiseen. Maastossa toimii lyhyempi naru tai jokin

kiinteä välikappale, esimerkiksi taitettu valkoinen keppi tai oksa. Tämän avulla opas voi nopeammin ohjata opastettavan, esteiden kuten kivien tai kuoppien, ohitse. (Onnela & Törrönen 1999, 48.)

Hyvä opastaminen liikunnassa liittyy myös paikkoihin tutustumiseen näkövammaisen kanssa. Käytettävien välineiden kunto on myös tarkastettava. Näkövammaiselle on myös tärkeä opettaa, miten välinettä käytetään oikein. Ohjaajan tulee selostaa tarkasti, mihin suuntaan liikutaan, esimerkiksi eteen, taakse, oikealle, vasemmalle, ylös, alas. Liikkeessä tarvittavaan voimankäyttöön, liikkeen ajoitukseen ja oikeisiin otteisiin välineestä kuuluvat opastamiseen. (Leppänen 2002, 62 - 63.)

### **3 OHJAAMINEN**

#### **3.1 Näkövammaisen ohjaaminen**

Kun ohjataan näkövammaista henkilöä, voidaan käyttää kolmea eri tapaa: braillingia, fyysistä ohjaamista ja sanallista ohjausta (Cowart & Lieberman 1996, 18). Brailling on yksi ohjaamisessa käytetty keino. Cowart ja Lieberman kirjassaan kuvaavat termiä tuntoaistin käyttämisenä oppimisen tukena. Tällöin henkilö tunnustelee käsillään ohjaajan asentoa ja näin ollen tietää, minkälainen ohjaajan asento on. Brailling on tehokas keino, joka auttaa sokeita ja näkövammaisia henkilöitä ymmärtämään ja oppimaan erilaisia taitoja. Tätä keinoa voi olla vaikea käyttää taidoissa, jotka vaativat kahden tai useamman raajan liikettä samanaikaisesti. Tällaisissa tapauksissa ohjaamisessa käytetään vaihtoehtoisesti opetustekniikkaa, joka sisältää sanallista neuvomista tai eleiden käyttämistä ja fyysistä ohjaamista. (Cowart & Lieberman 1996, 15.)

Fyysinen ohjaaminen on henkilön vartalon tai raajan asettamista, manuaalisesti tai sanallisesti, sopivaan asentoon ja näin ohjaten toivottuun liikkeeseen ja nopeuteen. Fyysinen ohjaaminen on ensisijainen keino, jonka avulla voidaan avustaa näkövammaista oppimaan uusia taitoja ja oikaista virheellisiä

suoritustapoja. Jos fyysinen ohjaaminen tehdään asianmukaisesti, se on erittäin hyödyllinen tapa kommunikoida suoritettaessa taitoa. Fyysisen ohjaamisen apuna on hyvä aina käyttää sanallista ohjaamista tai eleitä, jotta voidaan maksimoida taidon oppiminen. Sanallisen ohjauksen avulla henkilö voi saavuttaa tietoa opeteltavasta taidosta (Coward & Lieberman 1996, 15 - 17).

Yksi keino miettiä omaa ohjaamista on muokkautua ohjattavansa rooliin. Mitä itse haluaisit liikuntasuorituksesta tietää, jos olisit sokea? Näkövammaisen ohjaaminen on parhaimmillaan konkreettista, innostavaa ja selkeää. Kun lähdetään opettelemaan uutta tehtävää tai liikettä, opetettaessa on pyrittävä ottamaan käyttöön useat aistialueet. Heikkonäköisille liike voidaan havainnollistaa näyttämällä se. He seuraavat näkökykynsä mukaan ja samalla selitetään liike vaihe vaiheelta. Sokea kuuntelee ja tunnustelee käsin liikkeen asentoa sen eri vaiheissa, mikäli tehtävän laatu sen mahdollistaa. Välineisiin tutustuminen on tärkeää heti alussa, jo ennen harjoittelun alkua. Näin ollen näkövammaiselle syntyy mielikuva liikuntaharjoittelun sisällöstä. (Leppänen 2002, 61.)

Ohjaaminen perustuu hyvälle alkuinformaatiolle ja näyttämiselle. Tämän jälkeen voidaan aloittaa itse harjoittelu. Alussa keskitytään ohjaamaan manuaalisesti, jotta saataisiin oikeat liikeradat haltuun. Tässä vaiheessa ohjaajan tulee muistaa olla kärsivällinen ja kannustava. Palautteen annolla ja motivoinnilla on tärkeä osa, koska näkövammaisen ei saa välitöntä visuaalista palautetta tekemisestään. Palautteen anto liikkeestä on tärkeä osa kannustusta, ja samalla se kertoo liikkeen onnistumisesta, omasta kunnosta (esimerkiksi erilaiset kuntotestit ja -kokeet), ja se tuo tavoitteellisuutta liikuntaharjoitukseen. Erilaisten kokemusten läpikäynti ja arviointi yhdessä ohjaajan kanssa ovat tärkeitä siinä, motivoituuiko näkövammaisen jatkamaan harrastusta. (Leppänen 2002, 62.)

Erilaiset harjoitukset tulee aina tehdä näkövammaista ajatellen. Joskus voi tulla eteen tilanne, ettei tiedä, miten jonkin asian voisi näkövammaiselle ohjata. Näissä tilanteissa voi rohkeasti kysyä henkilöltä itseltään, miten hän harjoitteen tekisi. Näin ollen ohjaaja saa myös tietoa, millainen käsitysmalli

näkövammaisella on kyseisestä liikkeestä. Ohjaajalle on opettavaista asettua itse näkövammaisen asemaan ja kokeilla erilaisia liikesuorituksia silmät sidottuina. Tämän kautta ohjaaja havainnoi ja kokee sellaisia seikkoja, joita ei liikesuorituksessa näkevänä ole huomannut. (Leppänen 2002, 62.) Mielestäni on hyvä keino kokeilla liikkeiden tekemistä silmät sidottuina. Ohjaamisen kannalta tämä antaa ohjaajalle erilaisia keinoja kuvailla liikkeen kulkua ja tuntemuksia. Tuntemusten, mielikuvien ja manuaalisen ohjaamisen yhdistäminen on mielestäni onnistuneen ohjaamisen avain.

### **3.2 Fysioterapeuttinen ohjaaminen**

Vuorovaikutus on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista fysioterapeutin ja kuntoutujan välisissä toiminnoissa. Ohjaustilanteissa tapahtuu paljon vuorovaikutusta, joka osaltaan toteutuu päällekkäin. Sanallinen ohjaus on eniten käytetty ohjauskeino, jolla fysioterapeutti antaa palautetta ja ohjaa suorituksia. Sanallisen ohjauksen merkitys on suuri, koska se auttaa luomaan kuntoutujan hoitosuhdetta, suuntaamaan hänen tarkkaavaisuuttaan ja lisäämään tietoisuutta omasta suorituksesta. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 178.)

Mallintaminen tarkoittaa toimintatapaa, jonka avulla henkilö jäljittelee näkemäänsä toimintaa ja pyrkii suorittamaan sen itse. Tämä perustuu kognitiivisen mielikuvan luomiseen näön kautta tai lihasaistin avulla kinesteettisestä kokemuksesta, joka auttaa paremmin jäljittelemään mallia. Kognitiivisen mielikuvan tarkoitus on toimia käyttäytymisen säätelijänä, virheiden havaitsemisena ja virhesuoritusten vähentämisenä. Näköhavainnoilla voidaan tehostaa kognitiivista oppimista ja mielikuvaa liikkeestä ja vaikuttaa käyttäytymiseen. Havainnoinnin avulla saadaan vältettyä usein sanallisessa ohjauksessa koetut ongelmat kuten monimutkaiset selitykset, vaikeiden käsitteiden ymmärtäminen ja monimutkaisten suoritusten muistivirheet. (Talvitie ym. 2006, 179 - 180.)

Tästä voimme päätellä, että näkövammaisen oppii lihasaistin kautta tulevan tiedon välityksellä ja havainnoimalla sitä kautta. Heikkonäköinen voi aistia jonkin verran näön kautta tulevaa informaatiota, mutta tämäkin on yksilöllistä. Ohjauksessa on tärkeää kiinnittää huomiota lihasaistin tukemiseen ja oikeiden liikesuoritusten ohjaamiseen näkövammaisella.

Fysioterapeutin käyttämät ohjaustavat ovat sanallinen, visuaalinen (eli näköaistimukseen perustuva) ja manuaalinen (usein käsien käyttämistä liikkeen ohjaamiseen) ohjaus. Eri aistien vastaanottojärjestelmien kannalta ohjauksessa pyritään käyttämään mahdollisimman montaa ohjaustapaa. Visuaalisten vihjeiden merkitys oppimisessa on suuri. Ne ovat merkittävämpiä kuin omasta toiminnasta saadut tuntemukset asento- ja liikeaistien välityksellä tai manuaalisessa ohjauksessa tuntoaistin kautta saadut tuntemukset. Sanallinen ja manuaalinen oppiminen ovat hyödyllisimpiä oppimisen alkuvaiheessa, mutta niiden käyttöä tulisi pyrkiä vähentämään sitä mukaa, kun ohjattavan taito ja itsenäinen suoriutuminen lisääntyvät. (Talvitie ym. 2006, 181 - 182.)

Fysioterapeutin yleisimmin käyttämä ohjausmenetelmä on visuaalinen näyttäminen, eli ensin näytetään liike ohjattavalle ja hän tekee liikkeen tämän jälkeen. Näkövammaisen ohjattavan kanssa ohjaus tapahtuu pääasiallisesti sanallisesti ja manuaalisesti. Heikkonäköisille visuaalista näyttämistä voidaan tehdä henkilön näkökyvystä riippuen. Näissä tapauksissa terapeutin tulee kiinnittää erityistä huomiota sanalliseen ja manuaaliseen ohjaukseen. Terapeutin tulee miettiä, miten hän voi sanallisesti parhaiten tukea sekä manuaalisesti ohjata ohjattavaa. Manuaalisen ohjauksen on oltava sanallista ohjausta tukevaa ja mielikuvia herättävää.

#### **4 MOTORINEN OPPIMINEN**

Motorinen oppiminen määritellään taitona, jolla ihminen hallitsee ja ohjaa välttämättömiä liikkumisen mekanismeja. Liikkuminen ilmenee kolmen tekijän vuorovaikutuksessa, jotka ovat henkilö itse, tehtävä jota ollaan suorittamassa

sekä ympäristö. Yleisellä tasolla motorinen oppiminen keskittyy liikkeen oppimiseen ja sen muunteluun. Toiminnan hallinnan ymmärtäminen edellyttää, että tiedämme kuinka motorinen palaute keskushermostosta vaikuttaa kehomme palautejärjestelmiin ja lihaksiin. (Shumway - Cook & Woollacot 2007, 4, 5, 22.)

#### **4.1 Asento- ja liikeaisti**

Asento- ja liikeaistien avulla saadaan tietoa kehon ja jäsenien asennosta ja liikkeistä. Näitä tietoja välittyy lihasten, jänteiden ja nivelpussien reseptoreista, joita kutsutaan proprioseptoreiksi. (Nienstedt ym. 2006, 486.) Lihaksissa on lihaskäämejä, jotka mittaavat lihaksen pituutta ja pituuden muutoksia sekä yksisynapsisen refleksin avulla lihaksen pituutta liikkeen aikana (Shumway - Cook & Woollacot 2007, 54). Pituuden muutoksia ei tiedosta tietoisesti, mutta ne ovat tärkeitä asennon säilyttämisen kannalta. Tärkeiden venytysrefleksien toiminta perustuu tähän. (Nienstedt ym. 2006, 489.) Jänteissä on hermopäätteitä, joita kutsutaan Golgin jänne-elimiksi. Nämä välittävät tietoa lihas-jänneliitoskohdan venyttymisestä ja supistumisesta. (Shumway-Cook & Woollacot 2007, 55.) Impulssit, jotka lähtevät jännereseptoreista, hillitsevät automaattisesti lihasten liikkeitä ja auttavat säätelemään liikkeitä tarkoituksenmukaiseksi. Nivelpusseissa ja niiden lähistöllä olevat reseptorit ilmoittavat keskushermostolle nivelen taivutuskulman ja sen, miten nopeasti tämä kulma muuttuu. (Nienstedt ym. 2006, 489.) Mielestäni tämä on tärkeä huomioida liikkeiden opettelussa ja liikkumisessa, koska tämän informaation kautta saamme tietoa asennostamme ja sen muutoksista myös ilman näköpalautetta.

#### **4.2 Näköaisti**

Näkö helpottaa motorista oppimista monin tavoin. Näköaisti antaa mahdollisuuden havainnoida esineitä meitä ympäröivässä tilassa ja ymmärtää niiden liikkeet suhteessa ympäristöön. Näkeminen antaa myös tietoa meille

kehomme osien suhteista ja kehomme liikkeistä. Näköaistin saadessa tämä rooli, sitä voidaan verrata visuaaliseksi asentoaistiksi. Tämä tarkoittaa juuri sitä, että saamme myös tietoa oman kehon liikkeistä, emme pelkästään ympäristöstä. (Shumway-Cook & Woollacot 2007, 62.) Näköaistia voidaan käyttää oppimisen apuna, näkövammasta riippuen.

### **4.3 Vestibulaarijärjestelmä**

Ihmisen sisäkorvaan kuuluu kaksi toiminnaltaan erilaista osaa. Toinen näistä on simpukka, joka havaitsee kuuloaistia. Toinen on vestibulaarielin, joka havaitsee tasapainoaistin. Sisäkorvassa olevat aistinsolut reagoivat herkästi mekaaniseen liikkeeseen, kuten äänen värähtelyihin, kiihtyvyyteen ja pään liikkeistä johtuvaan painovoimaan. Vestibulaarielimessä on viisi aistinelintä. Ne sijaitsevat kolmessa kaarikäytävässä ja kahdessa kalvopussissa. Kaarikäytäväjärjestelmät aktivoituvat päähän kohdistuvassa kiertyvässä liikkeessä, esimerkiksi päätä käännettäessä. Kalvopussit reagoivat painovoiman vaikutuksesta tulevaan suoraviivaiseen kiihtyvyyteen pysty- ja vaakasuorassa liikkeessä. (Berggren, Jauhiainen, Levänen, Lind, Magnusson, Moore & Osen 2008, 74 - 76.) Vestibulaarijärjestelmä on tärkeä osa-alue motorisen oppimisen kannalta. Järjestelmä on herkkä kahden tyyppiselle tiedolle: pään asento ympäristön suhteen ja äkkinäiset pään liikkeet suunnan muutoksissa. Vestibulaarijärjestelmän palaute on tärkeä koordinaation kannalta, koska se auttaa meitä tasapainottamaan silmät ja säilyttämään tasapainon seisossa sekä kävellessä. (Shumway-Cook & Woollacot 2007, 67.)

## **5 SAUVAKÄVELY**

### **5.1 Sauvakävelytekniikan tarkastelu kokonaisuudessaan**

Sauvakävelyssä mennään ikään kuin kahdelta jalalta neljälle, ja tavoitteena on saada ylävartalon painosta osa mukaan sauvojen tukemaan kävelyliikkeeseen



(Kantaneva 2006, 7). Tämä tarkoittaa käytännössä myös sitä, että kävelyn tukipisteet kasvavat. Ihmisen tukipinnalla tarkoitetaan aluetta, joka muodostuu hänen tukipintaa koskettamiensa ruumiinosien väliin jäävällä alueella. Tukipinnan laajentaminen tapahtuu erilaisten apuvälineiden avulla. Tukipinta on pieni seistessä ja kävellessä. Pystyasennon hallintaa voidaan parantaa laajentamalla eli ottamalla kävelyä tukeva apuväline käyttöön. (Kukkonen & Piirainen, 16, 101.)

Sauvakävely lähtee kävelyn perusedellytyksistä. Sauvakävelyn liikeradat ylä- ja alavartalossa ovat rytmisesti sekä liikeradoiltaan samat kuin kävelyssä. Sauvakävelyharjoittelu voidaan aloittaa helposti hakemalla tuntumaa kävelyn kautta. Tällaisessa kävelyssä otetaan pidempiä askelia kuin normaalivauhtisessa kävelyssä. Käsivarret heiluvat laajarataisesti olkanivelestä asti edestakaisin. Näillä harjoituksilla saadaan tuntumaa sauvakävelyn liikeratoihin helposti ja nopeasti. Sauvakävelytekniikan oppiminen alusta asti oikein mahdollistaa harjoittelusta saadun hyödyn tehokkaasti. (Kantaneva 2006, 17.)

Sauvakävelytekniikan opettelu voidaan aloittaa kolmen vaiheen kautta. Näiden on todettu olevan parhaimmat ja toimivimmat oikean tekniikan oppimisen kannalta. Jopa 15 minuutin harjoittelun jälkeen sauvakävelyä opetteleva on voinut toteuttaa oikeaoppisia sauvakävelyn liikeratoja. Vaiheiden oikea-aikaisuuden omaksuminen on oppimisen kannalta olennainen asia. Ne omaksumalla sauvakävelijä pärjää hyvin vaihtelevissakin maastoissa. (Kantaneva 2006, 19.)

Tärkeää on valita oikeanpituinen sauva kävelijälle. Sauvan pituus valitaan laskemalla oma pituus kerrottuna 0,7:llä. Saatua tulos pyöristetään lähimpään viiteen tai täyteen kymmeneen. Esimerkiksi jos kävelijän pituus on 190 cm, kerrotaan hänen pituutensa 0,7:llä. Tällöin tulokseksi tulee 133 cm, jolloin suosituspituus sauvalle on joko 130 cm tai 135 cm. Sauvan pituus voidaan laskea yksilöllisesti sauvakävelijälle. (Kantaneva 2006, 36.)

Ensimmäinen opettelun vaihe sisältää totuttelua sauvojen mukana oloon kävelyn aikana. Sauvan hihnat on tärkeä kiinnittää huolellisesti käden ympärille. Sauvat pudotetaan vartalon sivuille, reisien viereen ja sompien osoittaessa taaksepäin. Kahvoista ei vielä tässä vaiheessa oteta otetta, vaan annetaan sauvojen roikkua siis vapaasti. Alkuasennon jälkeen lähdetään kävelemään normaalisti ja annetaan yläraajojen olla rentoina sivuilla, ei kuitenkaan vielä oteta niitä kävelyliikkeeseen mukaan. Sauvojen annetaan raahautua perässä ja keskitytään aistimaan vartalon kävelyliikkeet sekä sauvojen painon tuoma eron vaikutus kävelyliikkeeseen. (Kantaneva 2006, 20.)

Toinen vaihe niveltyy ensimmäiseen, ja kävelyn lisätään yläraajojen kävelynmukainen myötäliike. Yläraajat lähtevät mukaan kävelyn liikkeeseen ja heiluvat luonnollisesti edestakaisin, rytmittäen kävelyä. Tämän vaiheen jälkeen otetaan ote sauvasta ja keskitytään sauvatyöntöön ottaen se kävelyn mukaan. Käsivarsien annetaan löytää kävelyn rytmi ja annetaan yläraajan liikkua mahdollisimman vapaasti kävelyliikkeen mukana. Kun rytmi löytyy, tämän jälkeen pyritään aktivoimaan käsivarsia. (Kantaneva 2006, 20.)

Kolmannessa vaiheessa pyritään yhdistämään aktiivisesti käsi- ja jalkatyö kävelyliikkeeseen. Sauvan somman piikki tai asfalttitassu isketään tehokkaammin maahan sauvatyön alkaessa. Yläraaja ja kyynärvarsi pyritään viemään kokonaisuudessaan ojennukseen taakse. Tämä mahdollistuu niin, että yläraajaa taakse viettäessä löysennetään otetta kahvasta ja päätetään työntö peukalon ja etusormen hankaa vasten, hihnan varaan. Askelta pyritään myös pidentämään, niin että kävelystä tulisi rullaavaa kantapäältä päkiälle etenevää askellusta. (Kantaneva 2006, 20.)

## **5.2 Yläraajojen liikkeet sauvakävelyssä**

Yläraajojen liikkeet ovat tärkeitä sauvakävelyssä. Niiden liikeradat ohjaavat sauvojen liikettä sauvakävelyn aikana. Sauvakävelyssä osa kehon painosta siirretään käsille, ja käsivarsien tehostunut käyttö on tällöin tärkeää. Yläraajan liike lähtee olkanivelestä, sen ollessa liikeratojen päänivel. Kyynärnivel auttaa

yläraajan toimintaa sauvakävelyssä ja toimii aktiivisesti tai passiivisesti, riippuen sauvan pituudesta. Ranneniveltä kontrolloidaan ja pyritään pitämään se tiukkana, antaen tukea yläraajan ojennuksen aikana. (Kantaneva 2006, 26 - 27.)

### **5.3 Alaraajojen liikkeet sauvakävelyssä**

Tavalliseen kävelyyn verrattuna alaraajojen liikerata muuttuu sauvakävelyn myötä hieman pidemmäksi. Askelluksessa kantapää tulee edellä ja rullaa päkiälle ponnistukseen. Pidempi askel mahdollistaa selkeän lantionkierron, joka samalla heijastuu myös ylemmäs vartaloon antamalla mahdollisuuden laajaan hartiakiertoon. (Kantaneva 2006, 27.)

### **5.4 Vartalon liikkeet sauvakävelyssä**

Vartalo liikkuu joustavasti sauvakävelyn ajan. Tuntuma vartalon käyttöön tulee sauvakävelykertojen myötä, ja sauvojen kanssa oppii kävelemään rennommin ja automaattisemmin. Hartia- ja lantioseutu tekevät vastakiertoliikettä ylä- ja alaraajojen laajojen edestakaisten liikkeiden myötä. (Kantaneva 2006, 28.)

## **6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia ovat näkövammaisen kokemukset sauvakävelyharjoittelun ohjauksesta: mitä sauvakävelyharjoittelun ohjaamisessa olisi hyvä ottaa huomioon ja miten huomioida opastaminen yleisesti.

## **7 MENETELMÄT**

## 7.1 Tapaustutkimus

Tapaustutkimus on tutkimus, jossa tutkitaan yksittäistä tapahtumaa, rajattua kokonaisuutta tai yksilöä käyttämällä eri menetelmillä hankittuja ja monipuolisia tietoja. Tapaustutkimuksen kohteeksi valitaan tyypillisesti yksittäinen tapaus, tilanne, tapahtuma tai jopa joukko tapauksia. Yksittäistapauksissa pyritään tutkimaan heidän luonnollisessa ympäristössään, tutkittavaa ilmiötä kuvailemalla. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Kun tutkitaan tapausta, silloin pyritään lisäämään ymmärrystä tietyistä ilmiöistä mutta ei kuitenkaan liittämään sitä yleistettävään tietoon. Tapaustutkimus valitaan, kun halutaan ymmärtää kohdetta syvällisesti ja huomioida siihen liittyviä asioita laajemmin (esimerkiksi olosuhteet, taustat.) Vaikka tapaustutkimus tehdään yksilöllisestä tapauksesta, silti arvioinnissa voidaan pohtia tuloksia myös laajemmassa mittakaavassa, esimerkiksi miten tapaustutkimuksesta saatuja tuloksia voitaisiin mahdollisesti soveltaa muuhun tai muualla ja miten tapaustutkimuksen tuloksia voitaisiin käyttää apuna, jos suunnitellaan aihetta koskevia laajempia tutkimuksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

## 7.2 Kohderyhmä

Toteutin opinnäytetyön tapaustutkimuksena, jossa ohjasin näkövammaiselle sauvakävelyharjoittelua. Tapaustutkimukseen osallistunut henkilö on vuonna 1947 syntynyt nainen, joka on syntymästään asti ollut sokea. Henkilöllä on huono valonäkö, ja hän ei saa selvää hahmoista. Keskustelin henkilön kanssa opinnäytetyön tarkoituksesta ja kerroin hänelle, että tarkoitus on ohjata hänelle sauvakävelytekniikkaa ja tehdä sauvakävelylenkkejä. Henkilö oli innostunut sauvakävelyharjoittelusta ja antoi minulle vapaat kädet ehdottaa harjoittelukertoja. Henkilöllä on liikunnallinen tausta. Hän on pelannut aiemmin maalipalloa ja osallistunut erilaisiin tapahtumiin, joissa on mahdollisuus harrastaa erilaisia liikuntalajeja. Vakituista liikuntaharrastusta hänellä ei nykyisin

ole, eli liikunnan harrastaminen on satunnaista, mutta kertoo kävelevänsä töihin päivittäin noin 2km viikonpäivisin.

Keskustelin henkilön kanssa sauvakävelyharjoittelusta, ja hän toivoi, että tekisimme muutaman viikon ajan sauvakävelylenkkejä kaksi tai kolme kertaa viikossa. Tavoitteeksi tuli tehdä yhteensä kuusi sauvakävelykertaa. Sauvakävely tulee aloittaa ja edetä henkilön ehdoilla, koska hän itse tuntee oman kuntonsa parhaiten. Yleisesti ajatellen terveysliikkujalta hyvä määrä liikuntaa on reipas vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, pyöräily, sauvakävely ja raskaat koti- ja pihatytöt. (UKK - instituutti 2011.)

### **7.3 Aineiston hankinta**

Havainnoinnin suurimpana etuna voidaan pitää sen avulla saatavaa välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin avulla päästään luonnollisiin ympäristöihin, joissa vältetään keinotekoisuus, joka monissa muissa menetelmissä on rasisiteena. Havainnointia pidetään erinomaisena menetelmänä vuorovaikutuksen tutkimisessa ja tilanteissa, jotka muuttuvat nopeasti tai ovat vaikeasti ennakoitavia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212.)

Havainnointia on mahdollista tehdä usealla menetelmällä. Osallistuvassa havainnoinnissa on useita alalajeja, riippuen siitä miten kokonaisvaltaisesti pyritään osallistumaan tutkittavien toimintaan. Osallistumisen vaihteita voivat olla täydellinen osallistuminen tai osallistuja on havainnoijana, jolloin hän tekee havaintoja ja kysymyksiä tutkittavilleen. (Hirsjärvi ym. 2009, 214, 216-217.) Valitsin osallistuvan havainnoinnin tähän opinnäytetyöhön, koska osallistun itse aktiivisesti, kun ohjasin sauvakävelytekniikkaa näkövammaiselle. Ensimmäisellä ohjauksella aloitimme sauvakävelyn opetteluvaiheista. Ensimmäisen sauvakävelykerran havainnointilomake on liitteenä 2. Ensimmäisen sauvakävelykerran jälkeen huomioin henkilön tekniikan ja missä hän tarvitsi

ohjausta. Ohjatuilla sauvakävelykerroilla havainnoin keskeisiä asioita tekniikasta.

Haastattelu on Suomessa yleisin tapa kerätä aineistoa laadullisessa tutkimuksessa. Haastattelussa on tavoitteena selvittää, mitä haastateltavalla henkilöllä on mielessään. Haastattelua voidaan pitää eräänlaisena keskusteluna, jossa tutkija tekee aloitteen ja johdattelee haastateltavaa. Haastattelun ideaa voidaan pitää järkevänä ja yksinkertaisena. Kun haluamme tietää jotain ihmisestä, helpoin tapa on kysyä häneltä sitä suoraan. Haastattelu voidaan määritellä yksinkertaisesti niin, että haastattelijalla esittää kysymykset haastateltavalle. (Eskola & Suoranta 1998, 86.)

Haastattelun sisällössä on siirrytty keskustelunomaisempaan haastattelutyyppiin. Haastattelu on aina vuorovaikutusta kahden henkilön välillä. (Eskola & Suoranta 1998, 86.) Haastattelin henkilön kaksi kertaa. Tein ohjattavalleni kaksi haastattelua, joiden tukena minulla oli runko kysymyksistä. Alussa tein haastattelun, jossa kysyin lyhyesti henkilön esitiedot ja kerroin hänelle opinnäytetyöni tarkoituksen. Kysyin henkilön liikuntatottumuksista ja toiveista sauvakävelyyn liittyen. Alkuhaastattelun kysymykset ovat liitteenä 1. Ohjauskertojen loppuun tein teemahaastattelun, jonka teemat nousivat teorian pohjalta. Teemahaastattelun kysymykset ovat liitteenä 3. Teemahaastattelua käytettäessä olisi hyvä tehdä koehaastatteluja ennen varsinaisen haastattelun tekemistä. Testihaastattelut antavat tietoa teemojen toimivuudesta (Hirsjärvi ym. 2009, 221). En ehtinyt tehdä koehaastattelua, joten tämä saattoi vaikuttaa teemahaastattelun toimivuuteen.

## **8 AINEISTON ANALYYSI**

Aineiston analyysitapa ei aina määräydy jonkin säännön mukaisesti. Selvää ei ole aina myöskään, milloin kerättyä aineistoa aletaan analysoida. Kvalitatiivisessa kenttätutkimuksessa, jossa aineisto kerätään monivaiheisesti ja rinnakkaisin menetelmin (haastattelu ja havainnointi), analyysia ei tehdä

missään tietyssä vaiheessa, vaan samaan aikaan tutkimuksen edetessä. Tämä tarkoittaa, että aineistoa voidaan analysoida ja kerätä osittain samanaikaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.)

Aineiston analysointi ja kerääminen tapahtuivat osittain samanaikaisesti opinnäytetyössä. Pidin harjoituspäiväkirjaa, jonne jokaisen harjoituskerran jälkeen kirjoitin, miten ohjaaminen oli edennyt ja mihin kyseisellä ohjaamiskerralla kiinnitettiin huomiota. Harjoituspäiväkirja on liitteenä 4. Kahden viikon aikana ehdimme henkilön kanssa tehdä viisi sauvakävelylenkkiä. Yhden lenkin kesto oli 30 – 40 minuuttia. Alla olevassa taulukossa on kootusti harjoituspäiväkerrat.

Taulukko 1. Ohjauskerrat

<b>Harjoituskerrat</b>	<b>Havainnoinnin kohde</b>	<b>Ohjaustapa</b>	<b>Havainnot asiasta</b>
Sauvakävelyn opettelu + sauvakävelylenkki	Tekniikan havainnointi kokonaisvaltaisesti	Sanallinen ja manuaalinen	Onnistunut tekniikan opettelu, huomio yläraajaan
Sauvakävelylenkki	Yläraajan havainnointi ja vartalon kierto	Sanallinen ja manuaalinen	Yläraajan liikkeen manuaalinen ohjaus, vartalonkierron sanallinen ohjaus
Sauvakävelylenkki	Yläraajan havainnointi	Sanallinen	Yläraajan liike parani
Sauvakävelylenkki	Yläraajan havainnointi	Sanallinen	Yläraaja liikkuu jo enemmän
Sauvakävelylenkki	Yläraajan havainnointi	Sanallinen	Kokonaisvaltainen työskentely parantunut

Aineistoa pystytään analysoimaan monin tavoin. Tärkeää on valita sellainen analyysitapa, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimustehtävään tai ongelmaan.

Laadullista analyysia ja päätelmien tekoa käytetään ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa. Tallennettu aineisto on hyvä kirjoittaa puhtaaksi sanasta sanaan eli litteroida. (Hirsjärvi ym. 2009, 222 - 224.) Henkilön haastattelu äänitettiin ja aineisto litteroitiin. Harjoituspäiväkirja ja haastattelu käytiin läpi aineistolähtöisen sisältöanalyysin avulla. Aineiston pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa epäolennaisten kohtien karsimista pois tutkimuksen aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 109.) Kirjoitin ylös haastattelusta nousseita ohjaamiseen ja opastamiseen liittyviä asioita.

Aineistoa ryhmitellään eli klusteroidaan, jolloin alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään käsitteitä, jotka ovat samankaltaisia ja/tai eroavat. Kun aineisto tiivistyy, tutkittavasta ilmiöstä saadaan selkeämpi käsitys. Samoja asioita tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. Nämä luokat nimetään kuvaamaan sisältöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Muodostin harjoituspäiväkirjaan tekemistäni havainnoista ja henkilön haastatteluista nousseista kokemuksista yhdistävän tekijän.

Luokittelun jälkeen aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistäminen. Tässä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja tämän valikoidun tiedon perusteella voidaan muodostaa teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Listasin aineistosta nousseita yhtäläisyyksiä, jotka kokosin tuloksiin kolmen otsikon alle.

## **9 TULOKSET**

### **9.1 Näkövammaiselle sopivat ohjaustavat**

Sauvakävelytekniikan ohjaamisessa käytin manuaalista ja sanallista ohjaamista. Kahdelle ensimmäisellä kerralla käytin molempia keinoja, mutta kolmella viimeisellä kerralla pelkästään sanallista. Ensimmäisen harjoituskerran jälkeen huomioin, mihin henkilö tarvitsi ohjausta. Toisella kerralla keskityimme yläraajan liikkeeseen, ja teimme paikallaan harjoituksia pelkästään yläraajalle.



Ohjasin henkilön käden heilahdusliikettä sauvakävelyn heilahdusvaiheen mukaisesti edestakaisin. Henkilö toi esille, että manuaalista ohjaamista olisi voinut olla enemmän, koska se on tärkeää liikkeen oivaltamisen kannalta. Henkilö olisi toivonut enemmän manuaalista ohjausta etenkin yläraajan liikkeeseen.

Sanallista ohjausta käytin eniten. Ensimmäisellä kerralla ohjasin sauvakävelyn vaiheet henkilölle sanallisesti. Sanallinen ohjaaminen toimi aina myös manuaalisen ohjaamisen tukena. Ohjasin sanallisesti henkilön sauvakävelytekniikkaa ja etenkin yläraajan liikettä. Sanallinen ohjaus paransi yläraajan heilahdusliikettä. Kolmannen harjoituskerran jälkeen sanallisen ohjauksen tarve väheni, mutta henkilö itse kysyi aktiivisesti palautetta yläraajan liikkeestä. Henkilö koki sanallisen ohjaamisen olleen riittävä sauvakävelylenkeillä.

## **9.2 Tärkeä palautteenanto**

Sauvakävelylenkeillä annoin henkilölle palautetta hänen sauvakävelytekniikastaan. Sauvakävelytekniikka parani kertojen myötä, ja kävely muuttui rennommaksi. Kerroin näistä huomioista henkilölle itselleen, miten mielestäni hänen sauvakävelynsä muuttui rennommaksi ja menevämmäksi kertojen edetessä. Annoin palautetta yleisesti havainnoimistani asioista, yläraajan liikkeestä, vartalon kierrosta ja kävelyn sujuvuudesta.

Henkilö itse kertoi että hän miettii tekniikan vaiheita nyt enemmän kun kävimme ne läpi ja hän on tietoinen niistä. Henkilö kyseli myös itse aktiivisesti häntä mietityttävistä asioista tekniikassa ja koki saaneensa joustavuutta sauvakävelyynsä ja hioutumista tekniikkaan. Henkilö koki saaneensa tarpeeksi palautetta sauvakävelytekniikastaan, sekä hän koki ohjauksen ystävälliseksi, eikä liialliseksi käskytykseksi.

## **9.3 Turvallisuuden kokemus**

Yhteiset sauvakävelylenkit teimme tasaisella, hiekkapohjaisella kävelytiellä. Lenkkipolut eivät olleet suoria, vaan meidän oli joskus käännyttävä toiselle polulle. Sauvakävelylenkkien aikana kohtasimme myös vastaanulijoita, joista kerroin henkilölle. Teimme myös muutaman siirtymisen toiselle puolelle tietä. Kerroin henkilölle meitä samassa tienreunassa lähestyvistä vastaanulijoista, ja että meidän tuli väistää heitä. Henkilö koki tärkeänä, kun hän tiesi, minne päin olimme menossa ja ohjasin hänelle kääntymiset ja suunnat, mihin kuljimme. Hänen mielestään oli hyvä tietää, jos muita ihmisiä tuli vastaan.

Ensimmäisellä kerralla kokeilimme kahta opastamistapaa. Kävelimme niin, että kävelin välillä henkilön edessä ja välillä takana. Kun kävelin henkilön edessä, pystyimme menemään vauhdikkaasti ja saimme rytmitettyä vauhdin hyväksi. Kun kävelin henkilön takana, kävelyvauhtia ei ollut niin paljon, ja henkilön suuntautuminen kävellessä eteenpäin oli epävarmaa. Henkilön mielestä meno oli rentoa menoa, kun hän sai kävellä takanani.

## **10 POHDINTA**

### **10.1 Tulosten tarkastelua**

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys kertoo, mitä ohjaamisessa tulee ottaa huomioon näkövammaista ohjattaessa. Pyrin nostamaan esille tiiviisti ne asiat, jotka vaikuttavat oppimiseen, kuten motorisen oppimisen osa-alueet. Tarkoituksena oli selvittää näkövammaisen kokemuksia ohjatusta sauvakävelystä. Tällöin selvitin teoriapohjan, mitä näkövammaisen ohjaamisessa on huomioitava ja siirsin sen sauvakävelyharjoittelun ohjaamiseen.

Tulokset ohjaamisesta olivat kokonaisuudessaan positiiviset. Se, minkälaiset henkilön kokemukset olivat ohjaamisesta, kertoo mielestäni siitä, miten ohjaaminen kokonaisuudessaan onnistui. Haastattelusta nousseet huomiot

olivat tärkeitä ohjaamisessa huomioitavia asioita. Erityisesti manuaalisen ohjaamisen tärkeys tuli esille. Oma kokemus oli, että manuaalista ohjaamista oli tarpeeksi. Henkilö toi kuitenkin esille, että olisi toivonut sitä enemmän liikkeen oivaltamisen kannalta. Vuonna 2009 fysioterapeuttiopiskelija Laura Komulaisen tekemässä opinnäytetyössä näkövammaisen lapsen maastohiihdon opastamisesta on tehty samanlainen huomio. Komulainen (2009, 38) tuo esille, että olisi voinut käyttää ohjaamisessaan enemmän fyysistä kontaktia, koska fyysinen kontakti korvaa osittain visuaalisen informaatiopuutteen liiketunnon avulla.

Näkövammaisen ei saa suoranaista palautetta tekniikastaan, joten ohjatessa palautteen antaminen on tärkeää. On hyvä kertoa, miten näkövammaisen tekemä liikuntasuoritus etenee ja antaa palautetta aktiivisesti. Tällöin näkövammaisen saa suoranaista palautteen ohjaajalta. Ohjaajan on hyvä olla kannustava ja kärsivällinen.

Esille tuli myös opastamisen tärkeys. Liikkuminen ympäristössä, kuten suuntien kertominen henkilölle, auttaa häntä tiedostamaan ympäristöä myös paremmin. Tärkeää on, että henkilö kokee liikuntahetkensä turvalliseksi. Tämä on myös asia, joka vaikuttaa siihen jatkaako henkilö liikuntaharrastusta.

## **10.2 Opinnäytetyön prosessin pohdinta**

Opinnäytetyöhöni aihe tuli omasta kiinnostuksesta ohjaamiseen ja mitä ohjaamisessa tulee ottaa huomioon, kun ohjataan liikuntaa näkövammaiselle. Opinnäytetyön suunnittelu alkoi syksyllä 2010, ja lopullinen aihe muotoutui tammikuussa 2011. Helmikuussa 2011 alkoi teorian tiedon kerääminen opinnäytetyötä varten, ja käytännön osuus toteutui touko-kesäkuussa 2011. Tulosten analysointi ja kirjoittaminen alkoi heinäkuussa ja jatkui syksyllä 2011.

Lähteiden etsiminen opinnäytetyötä varten oli monimutkaista, koska suomenkielistä kirjallisuutta on aiheesta kirjoitettu melko vähän. Hain opinnäytetyöhöni tietoa myös englanninkielisestä kirjallisuudesta, jota löytyi

paremmin. Valitettavasti englanninkieliseen kirjallisuuteen oli vaikea saada käyttöön, joten jouduin tämän takia karsimaan muutaman kirjallisen lähteen. Hakemani tietomäärä kuitenkin riitti opinnäytetyöni tarkoitusta varten.

Opinnäytetyössä yhdistin kaksi menetelmää, havainnoinnin ja haastattelun. Mielestäni minun oli tarkasteltava omaa ohjaamistani, miten ohjaan, jotta voin kysyä henkilöltä hänen mielipidettään ohjaamisesta. Tämä yhdistelmä oli mielestäni käytännöllinen. Ohjaamista en kokenut vaikeaksi, mutta siinä oli haasteita koska en ollut koskaan ennen ohjannut liikuntaa näkövammaiselle henkilölle. Kokemukseni mukaan ohjauskerrat sujuivat kuitenkin luontevasti, eikä eteen tullut ylitsepääsemätöntä tilannetta. Jos koin jonkin asian epävarmaksi, keskustelin siitä henkilön kanssa. Tärkeäksi asiaksi nousi kommunikointi henkilön kanssa.

### **10.3 Oppimisprosessin pohdinta**

Tämän opinnäytetyön tekemisen aikana olen oppinut, miten tutkimusprosessi käytännössä etenee. Prosessin edetessä olen oppinut ymmärtämään, miten paljon työ vie aikaa ja kuinka tarkkaan sen tekemiseen tulee perehtyä. Työ oli opettavainen myös ajankäytön suhteen ja siinä, miten tärkeää on tehdä hyvä, mutta silti joustava suunnitelma opinnäytetyötä työstettäessä. Opinnäytetyön tekeminen itsenäisesti on opettanut itsenäistä työskentelyä ja tiedonhakua sekä päätöksentekoa itsenäisesti. Tämä on mielestäni tärkeä ominaisuus tulevaa ammattia ajatellen, koska fysioterapeutin työ on itsenäistä työskentelyä asiakkaiden kanssa.

Haastavinta opinnäytetyöprosessissa oli haastattelukysymysten laatiminen. Kysymykset pohjautuivat suoraan ohjaamiseen, joten pyrin miettimään teorian tiedon pohjalta ohjaamisen osa-alueita ja mihin ohjaamisen osa-alueisiin halusin palautetta henkilöltä. Haastattelu oli tärkeä osa opinnäytetyötä, koska näin ollen sain tietoa miten, henkilö koki ohjaamisen. En ollut koskaan tehnyt teemahaastattelua, joten tilanne oli minulle uusi mutta opettavainen.

Haastattelun tuloksia pohdin teorian tietoon verraten, mikä mielestäni antoi viitteitä siitä, miten ohjaaminen oli käytännössä toiminut.

Opinnäytetyön aikana olen tarkastellut fysioterapeutin ammattia ohjaamisen ja tiedon jakamisen kautta. Fysioterapeutin ammattiin kuuluu tärkeänä osana ohjaaminen ja tiedon jakaminen, joten on tärkeää ymmärtää, mitä ohjaaminen vaatii. Fysioterapeutin asiakaskunta on vaihteleva, joten on osattava ohjata erilaisia asiakkaita, ja otettava huomioon, että ohjaaminen on käytännöllistä ja turvallista.

#### **10.4 Eettisyys ja luotettavuuden huomioiminen ja tarkastelu**

Opinnäytetyöhöni osallistui vapaaehtoinen henkilö, ja sain häneltä tutkimusluvan, että hän vapaaehtoisesti osallistuu opinnäytetyöhöni. Kerroin henkilölle opinnäytetyöni tarkoituksen ja mitä tietoa tarkoitukseni on kerätä sekä kysyin hänen toiveistaan sauvakävelyä kohtaan. Opinnäytetyössäni on kerrottu hieman esitietoja henkilöstä, mutta henkilö pysyy nimettömänä. Opinnäytetyön toteutin henkilön toiveet huomioiden, jotta kokemus olisi hänelle mieluista.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa se, miten tarkkaan sen toteutus on selostettu. Tarkkuus koskettaa kaikkia tutkimuksen vaiheita. Olosuhteet, jotka ovat olleet aineistoa tuotettaessa, on kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Laadullisen aineiston analyysissä keskeistä on luokittelujen tekeminen. Tulosten tulkinta puolestaan vaatii perusteluja, jolle päätelmät perustuvat. Tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä lisäävät tutkimuksessa käytetyt useat menetelmät. (Hirsjärvi ym. 2009, 232 - 233.) Lähtiessäni toteuttamaan sauvakävelyn ohjausta toimin teorian tiedon mukaisesti. Kirjoittaessani ohjauskerroista pyrin kirjoittamaan totuudenmukaisesti ja mitä ohjaamiseen liittyvää huomioin jokaiselta ohjauskerralta. Haastattelua analysoidessani huomioin yhteydet harjoituspäiväkirjassa ja haastattelussa, ja näistä sain tuloksiin ohjaamisen pääasiat.

Opinnäytetyöhöni osallistunut henkilö oli jo aiemmin harrastanut sauvakävelyä, joten hänellä oli kokemus sauvakävelystä jo ennestään. Jos henkilö olisi ollut näkövammainen, joka ei koskaan aiemmin ole harrastanut sauvakävelyä, tekniikan ohjaaminen olisi tapahtunut eri tavalla. Henkilölle olisi kerrottu sauvakävelyn idea ja ohjattu tekniikkaharjoitusten kautta alkuun. Tekniikan opettamiseen olisi voinut kulua enemmän aikaa. Näin ollen haastattelussa henkilö olisi voinut tuoda esille ensikertalaisen kokemukset ohjatusta sauvakävelystä.

### **10.5 Kehittämisidea**

Tässä opinnäytetyössä sauvakävely tapahtui tasaisessa maastossa. Mielenkiintoista olisi tehdä sauvakävely vaihtelevassa maastossa, jolloin opastaminen, esimerkiksi ylä- ja alamäkien opastaminen, tulisi huomioida eri tavalla. Tällöin opastamisessa tulisi huomioida maaston vaihtelevuus. Sauvakävelyä voisi tehdä myös erilaisessa maastossa, esimerkiksi pururadalla. Tällöin tulisi ottaa huomioon, miten suunnan opastaminen onnistuisi pehmeäpohjaisessa maastossa. Ohjaajan sauvakävelysauvoissa voisi mahdollisesti olla jokin ääntä antava merkki.

## LÄHTEET

- Berggen, D., Jauhiainen, T., Levänen, S., Lind, O., Magnussin, B., Moore, J. K & Osen, K. 2008. Korvan ja kuulojärjestelmän kehitys, rakenne ja toiminta. Teoksessa Jauhiainen, T. (toim.) Audiologia. Helsinki: Duodecim.
- Cowart, J., F & Lieberman, L., J. 1996. Games for people with sensory impairments. Champaign: Human Kinetics.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- International Classification of Diseases. 2010. ICD-10 Version:2010. <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en#/H53-H54>. 13.12.2011.
- Kantaneva, M. 2005. Sauvakävely – Nordic Walking. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Kantaneva, M. 2006. Tehokas sauvakävely. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Komulainen, L. 2009. Näkövammaisen lapsen maastohiihdon opastaminen fysioterapeuttipiskelijän toteuttamana. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14458/2009\\_samk\\_komulainen\\_laura.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14458/2009_samk_komulainen_laura.pdf?sequence=1). 10.12.2011.
- Kukkonen, S & Piirainen, A. 1990. Ihmisen perusliikkuminen ja sen edistäminen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Leppänen, V. 2002. Aistivammaisuus. Teoksessa Mälkiä, E & Rintala, P. Uusi Erityisliikunta. Tampere: Liikuntalääketieteellinen Seura.
- Luoma-aho, M. 2002. Ohjatun sauvakävelyharjoittelun vaikutus palvelutalossa asuvien iäkkäiden miesten ja naisten fyysiseen suorituskäyttöön. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitos. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8386/maluoma.pdf?sequence=1>. 9.5.2011.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A & Björkqvist, S-E. 2006. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Näkövammaisten Keskusliitto ry. 2011a. Näkövammaisuuden määrittely. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/tietoa/maarittely>. 12.2.2011.
- Näkövammaisten Keskusliitto ry. 2011b. Näköaistimus. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/tietoa/aistimus>. 12.2.2011.
- Näkövammaisten Keskusliitto ry, 2011c. Näkövammaisuuden vaikutus lapsen karkeamotoriseen kehitykseen. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/kuntoutus/lapset/tietoa/motorinen>. 27.4.2011.
- Onnela, J & Törrönen, S. 1999. Vapaus tulla, vapaus mennä! Sokean ja heikkonäköisen liikkumistaito ja sen kehittäminen. Espoo: Arlainstituutti.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5\\_5.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_5.html) 24.5.2011.
- Schumway - Cook, A & Woollacott, M. 2007. Motor Control. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Talvitie, U., Karppi S-L & Mansikkamäki, T. 2006 Fysioterapia. Helsinki: Edita.

- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Helsinki
- UKK - instituutti. 2011. Liikuntapiirakka.  
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. 11.5.2011.
- World Health Organization (WHO). 2011. Visual impairment and blindness.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs282/en/>. 13.12.2011.



## **Alkuhaastattelu**

1. Minkä ikäinen olet?
2. Millainen on näkövammasi luokka?
3. Millainen on liikuntataustasi? Miten liikut nykyään?

## Havainnointilomake

### Sauvakävelyn opetteluvaiheet

1. Opetteluvaihe: hihnät käsien ympärille, kädet sivuille reisien kohdalle. Kahvoista ei vielä kiinni. Alkuasennon jälkeen lähdetään kävelemään normaalisti mutta ei oteta käsiä kävelyliikkeeseen mukaan.

**Miten onnistuu? Miten liike lähtee sujumaan?**

2. Jatketaan edellisestä, otetaan sauvoista ote ja annetaan ikään kuin ”raahautua perästä”, ei vielä aktiivista työntöä.

**Miten onnistuu? Miten liike lähtee sujumaan?**

3. Aktiivinen käsi- ja jalkatyö. Somman piikki tehokkaammin maahan sauvatyön alkaessa.

**Miten aktiivinen sauvatyöntö onnistuu? Millainen ylävartalon ja kyynärnivelen liike? Millainen askellus, rullaava ja etenevä?**

## Haastattelukysymykset

1. Minkälaisena koit ohjaamisen yhteisillä sauvakävelylenkeillä? Mikä on oma kokemuksesi ohjauskerroilta?
2. Oliko saamasi ohjaus riittävää? Olisitko toivonut jotain toisin?
3. Oliko saamasi sanallinen palaute riittävää?
4. Oliko saamasi manuaalinen ohjaus riittävää?
5. Saitko mielestäsi vastauksia sauvakävelyn tekniikkaa koskeviin kysymyksiin?
6. Oliko jotain, mistä olisit halunnut saada palautetta tai ohjausta mutta et saanut?
7. Olisitko toivonut ohjaamiselta jotain muuta?

## Harjoituspäiväkirja

Ensimmäisellä harjoituskerralla lähdimme sauvakävelytekniikan perusteista. Kävimme jokaisen vaiheen läpi yksitellen ja tämän jälkeen siirryimme sauvakävelyyhin. Ensimmäisellä harjoituskerralla havainnoin sauvakävelyharjoitteiden onnistumista ja sauvakävelyä. Osaharjoitteet onnistuivat henkilöltä hyvin luonnollisesti, eikä manuaalista ohjausta tekniikan korjaamiseen tarvittu. Osaharjoitteet ohjasin suullisesti. Ensimmäinen osaharjoite aloitettiin alkuasennosta, josta lähdettiin kävelemään. Sauvat raahautuivat henkilön vierellä ja yläraajan ollessa vielä paikallaan vartalon luonnollinen kierto toi hyvin esille sauvakävelyn normaalin rytmin. Siirtyminen toiseen harjoitukseen sujui luonnollisesti. Ohjasin sanallisesti, että edelliseen harjoitteeseen otetaan yläraajojen edestakainen liike mukaan, mutta ei vielä aktiivisesti työnnetä sauvalla. Toinenkin harjoitus onnistui, ja nyt vartalosta tuli suurempi liike mukaan.

Näiden kahden harjoitteen avulla siirryimme sauvakävelyyhin. Itse sauvakävely lähti etenemään luontevasti. Aktiivinen sauvatyöntö onnistui, mutta yläraajan liike taakse jäi hieman rajoittuneeksi. Samoin vartalon kierto jäi hieman rajoittuneeksi. Sanallinen ohjaus paransi yläraajan viemistä taakse. Kyynärnivelistä koukistumista tuli sauvakävelytekniikan käsityöskentelyyn verraten liikaa, ja olkanivelen liike jäi näin ollen pienemmäksi. Tämä vaikutti yläraajan edestakaiseen liikkeeseen, joka jäi suppeaksi. Henkilön askel oli rullaava ja eteenpäin vievä, pientä sivuttaishuojumista ja tasapainon hakemista oli huomattavissa. Henkilö kertoi tämän johtuvan siitä, ettei voi kohdistaa katsetta mihinkään, jolloin liikkuminen on siltä osin epävarmaa.

Ensimmäisellä kerralla huomio kiinnittyi yläraajojen käyttöön, ja tämä otettiin huomioon myös kaikilla muilla harjoituskerroilla. Yläraajojen liikkeiden jäädessä suppeiksi eteen – taakse - suunnassa, liike ei tällöin lähtenyt olkapäästä asti. Henkilö teki enemmän töitä koukistamalla kyynärpäitä, mutta olkapään liikettä ei ollut havaittavissa lainkaan. Kävimme läpi tätä tekniikan vaihetta ja käytin sanallista ohjausta ja manuaalista ohjausta, jotta henkilö hahmottaisi yläraajan liikeradan

## Harjoituspäiväkirja

Ensimmäisellä kerralla kokeilimme kahta opastamistapaa. Kävelimme niin, että kävelin välillä henkilön edessä ja välillä takana. Kun kävelin henkilön edessä, pystyimme menemään vauhdikkaasti ja saimme rytmitettyä vauhdin hyväksi. Kun kävelin henkilön takana, kävelyvauhtia ei ollut niin paljon ja henkilön suuntautuminen kävellessä eteenpäin oli epävarmaa.

Toisella harjoituskerralla aloitimme suoraan sauvakävelystä ilman osaharjoitteita. Kaikki osaharjoitteet onnistuivat ensimmäisellä kerralla. Henkilö itse toi esille, että kokee hallitsevansa sauvakävelyn ilman osaharjoitteiden tekemistä, joten jatkoimme suoraan sauvakävelyllä. Toisesta harjoituskerrasta eteenpäin teimme sauvakävelyn niin, että kävelin henkilön edessä. Välillä kävelin viistosti hänen edessään, jotta pystyin tarkkailemaan henkilön sauvakävelytekniikkaa. Keskityimme taas yläraajan liikkeeseen, jotta se olisi sauvakävelyssä mukana isommalla liikeradalla.

Paikallaan seisoessamme teimme harjoitteita, joissa ohjasin henkilön yläraajaa manuaalisesti liikeradan mukaisesti. Tämän jälkeen annoin henkilön tehdä liikkeen itsenäisesti ja annoin sanallista palautetta liikeradan laajuudesta. Tällaisia harjoitteita teimme kaksi kertaa sauvakävelylenkkien aikana, jonka jälkeen jatkoimme taas sauvakävelyä. Selitin samalla henkilölle, miksi teemme paikallaan osaharjoitetta yläraajalle. Annoin henkilölle palautetta hänen sauvakävelystään ja erityisesti yläraajan käytöstä. Hän alkoi myös itse aktiivisesti kysellä, oliko yläraajan liike parantunut sauvakävelykertojen myötä. Ylävartalon liike oli myös hieman rajoittunutta. Huomattavissa oli, että kun yläraajan olkanivelestä tuli laajemmaksi, vaikutti se myös vartalon kiertoon.

Kolmannella harjoituskerralla sauvakävely kulki jo sujuvammin verrattuna kahteen edelliseen kertaan. Sanallista ohjausta yläraajan käyttöön tai vartalon kiertoon ei tarvinnut niin paljon kuin aiemmilla kerroilla, ja sauvakävelyn rytmi oli hyvä ja etenevä. Rytmin hakemiseen meni alussa vähän aikaa, mutta sen löydyttyä kävelimme lenkin reippaasti. Kolmannella kerralla sauvakävelylenkin aikana oli enemmän vastaantulijoita kuin edellisellä kerralla. Jouduimme

## Harjoituspäiväkirja

väistämään vastaantulevia lenkkeilijöitä lenkin aikana muutamia kertoja. Kun vastaantulijat tulivat toisella puolella tietä vastaan, kerroin asiasta henkilölle, jotta hän tietäisi eivätkä vastaantulijat tulisi ikään kuin yllätyksenä kohdalle. Näin ollen henkilö hiljensi aina vauhtia, kun kuuli vastaantulevien lähestyvän ja kun ohitimme heidät. Henkilö kertoi, että on vaikeampi keskittyä kuulemaan ja seuraamaan minua, jos muita häiriöääniä on lähettyvillä. Henkilö piti tärkeänä, että kerroin hänelle vastaantulihoista, koska hän koki kävelynsä olevan hieman huojuvaa ja näin ollen hiljensi aina hieman vauhtia ohitettaessa vastaantulihoita. Henkilö kertoi hiljaisemman vauhdin tuntuvan varmemmalta ohitustilanteissa.

Muutaman kerran vastaantulijat kävelivät samalla puolella kanssamme, ja kun lähestyimme toisiamme kohti, he eivät tehneet väistöliikettä. Näin ollen meidän tuli väistää vastaantulevia. Kerroin henkilölle meitä samassa tienreunassa lähestyvistä vastaantulihoista, ja että meidän tuli väistää heitä. Kerroin sanallisesti, että ”Siirrytään nyt vasempaan laitaan”, ja lähdimme rauhallisesti siirtymään toiseen laitaan. Kun olimme tien vasemmassa laidassa, kerroin henkilölle sanallisesti, että nyt olemme tien laidassa. Näin ollen hän tiesi, että sivuttaissiirtyminen oli ohi, ja jatkoimme kävelyä suoraan. Ohitustilanteen mentyä ohi, kerroin taas sanallisesti henkilölle, että ”Siirrytään nyt takaisin oikeaan laitaan.” Lähdimme taas siirtymään takaisin oikeaan laitaan, ja kerroin henkilölle sanallisesti, että olemme takaisin tien oikeassa reunassa. Siirtymisen jälkeen jatkoimme kävelyä normaalisti. Siirtymisten aikana kävelyvauhti luonnollisesti hiljeni, mutta pysähtymistä kokonaisuudessaan ei tullut.

Neljännellä ja viidennellä sauvakävelykerralla kiinnitin huomiota siihen, etten enää niin paljon ohjannut henkilöä sauvakävelylenkin aikana tekniikan suhteen. Muistutin aina välillä yläraajan käytöstä ja liikeradasta sekä kokonaisuudessaan ylävartalon työskentelystä. Henkilö itse toi esille, että muistuttaa itseään yläraajan käytöstä, jotta liikerata olisi laajempi. Kerroin taas lenkin aikana vastaantulihoista, ja jouduimme myös muutama ohitustilanteeseen. Kaikki viisi sauvakävelylenkkiä teimme hiekkapohjaisella tiellä, ja joskus tiellä oli huomattavissa epätasaisuuksia, joko tien pinta hieman kohosi normaalista tai

**Harjoituspäiväkirja**

tiessä oli pieni kuoppa. Kävellessäni edellä huomioin nämä epätasaisuudet ja kerroin niistä henkilölle. Tämä vaikutti joskus vauhtiin; henkilö hidasti kävelyä jotta kävely, olisi varmempaa epätasaisilla kohdilla.