

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Julin, M. (2021) Käsikirja istuvalle ihmiselle. Fysioterapia 6, 61.

Käsikirja istuvalle ihmiselle

Teksti Mikko Julin

HANNU LUOMAJOKI, fysioterapian professori Zürichin korkeakoulusta, ja toimittaja **Anna Sievinen** ovat koonneet uutuuskirjaansa vastauksia yleisesti askarruttaviin tuki- ja liikuntaelämistön vaivoihin.

Kirja muistuttaa osin verkkosivustojen ”Kysymykset ja vastaukset (FAQ)” -osastoa. Teoksessa esitetään monia kysymyksiä, joihin vastataan sekä tutkitun tiedon että Luomajoen kokemusten perusteella. Lähtökohta on ollut tehdä tule-vaivoista kansantajuisen, helposti lähestyttävän ja näyttöön perustuva julkaisu.

KIRJAN ALKUOSA on omistettu tuki- ja liikuntaelämistön toiminnan, huollon, toimimattomuuden, vaivojen korjauksen ja kivun käsittelyyn. Loppuosa teoksesta, noin puolet siitä, ottaa kantaa 34 yleisen tule-vaivan syntyyn, ennaltaehkäisyyn ja hoitoon liittyviin asioihin kysymys-vastausperiaatteella.

On tärkeää, että nyt tehty teos pyrkii välittämään tutkittua tietoa tule-vaivoista selkeässä muodossa ei-ammattilaisille lukijoille. Kirjoittajien ajatuksena on auttaa tavallisia ihmisiä tunnistamaan tule-vaivoja ja ymmärtämään, miten toimia esimerkiksi erilaisissa kiputilanteissa.

Kirjan viestissä korostuu ennaltaehkäisy ja konservatiivinen hoito, erityisesti liikkeen merkitys. Samalla kirjoittavat toivovat turhien leikkausten ja lääkehoitojen, massiivisten hoitojen kuten he itse kuvaavat, vähentyvän.

KIRJASSA ON kahdeksan pääotsikkoa. Osalle on annettu hauskoja otsikoita, kuten ”Ihmisen päivitetty korjausopas”. Koko julkaisussa ei ole ainuttakaan kuvaa, eikä niitä välttämättä tähän teokseen osaa kaivatakaan.

Kysymys-vastausosiota lukuun ottamatta jokaisen kappaleen lopussa on taulukko ”Luomajoen teesit”, joissa tiivistetään kappaleen keskeiset asiat. Kirjan lopusta löytyy runsas lähdeluettelo kullekin kappaleelle eriteltynä. Maallikkolukijoille, joille tämä kirja on ensisijaisesti suunnattu, lyhyt sanasto olisi voinut tuoda lisäarvoa käytettävyyden näkökulmasta.

Kuten teoksen alaotsikko antaa ymmärtää, tule-vaivoja tarkastellaan erityisesti istuvan ihmisen näkökulmasta. Näkökulma on haasteellinen, koska suoraan istumisesta tai istumatyöstä johtuvia vaivoja on hankala osoittaa, jos henkilön muusta elämästä ei ole tietoa. Niinpä

Kirja on kansantajuisen, helposti lähestyttävä ja näyttöön perustuva julkaisu tule-vaivoista.

käsittelyssä on runsaasti vaivoja, jotka melkoisella varmuudella eivät ole istumisen aiheuttamia, kuten vaikkapa eturistisidevammat, luunmurtumat, osteoporoosi tai erilaiset nivelrikkovaivat.

KIRJAN MUKAAN saamme elantomme pääsääntöisesti konetta naputtamalla, mutta Suomesakin on vielä suuri joukko henkilöitä, jotka tekevät fyysisesti raskasta työtä. Heille kirja antaa toki ymmärrystä esimerkiksi tule-vaivojen taustoista. Sen sijaan niiden kuntouttaminen liikunnan avulla, joka on tämän kirjan kantavia teemoja, ei välttämättä ole yksinkertaista raskaan työn ohessa. Myös ikäihmisillä on paljon tule-vaivoja, joiden kun-



toutus on usein moniulotteisempaa kuin kirja kuvaa kuntoutusta.

Kirja on kirjoitettu hyvin positiivisella otteella. Ajatuksena on se, että suurin osa tule-vaivoista on vaarattomia, ja niistä voidaan päästä eroon tai lievittää niitä oikealla kuntoutuksella. Kirja nostaa liikkeen ja liikunnan kuntoutuksen keskiöön, mutta sen annostelusta kirja antaa ympäripyöreitä neuvoja. Jos liike on lääkettä, niin lääkkeen annostelu pitää etsiä muualta kuin tästä kirjasta.

SOSIAALINEN MEDIA ja internet ovat pullollaan erilaisia sivustoja ja asiantuntijoita, jotka käsittelevät tule-ongelmia eri näkökulmista. Tavallisella kansalaisella ei ole keinoja tietää, mikä on luotettavaa tietoa. Toisaalta ammatillisille suunnatut sivut ja julkaisut ovat luultavasti hebreaa useimmille lukijoille. Siksi tällainen näyttöön perustuva helppolukuinen kirja yleisistä tuki- ja liikuntaeläinvaivoista on tärkeä julkaisu. ■

Hannu Luomajoki ja Anna Sievinen: Taltuta kipu. Istuvan ihmisen käsikirja. WSOY 2021. 268 sivua. ISBN 978-951-0-46702-2.