

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

This is an electronic reprint of the original article.

This version *may* differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Mustonen, Hilppa; Issakainen, Maiju; Lyömiö, Saana; Holopainen, Iina-Riikka

Title: Seurafyssaritoiminta osaksi fysioterapiaopintoja

Version: final draft

Please cite the original version:

Mustonen, H., Issakainen, M., Lyömiö, S., Holopainen, I., (2022). Seurafyssaritoiminta osaksi fysioterapiaopintoja. Pulssi-portaali 21.3.2022. <https://karelia.fi/2022/03/seurafyssaritoiminta-osaksi-fysioterapiaopintoja>

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio *voi* erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Mustonen, Hilppa; Issakainen, Maiju; Lyömiö, Saana; Holopainen, Iina-Riikka

Otsikko: Seurafyssaritoiminta osaksi fysioterapiaopintoja

Versio: final draft

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mustonen, H., Issakainen, M., Lyömiö, S., Holopainen, I., (2022). Seurafyssaritoiminta osaksi fysioterapiaopintoja. Pulssi-portaali 21.3.2022. <https://karelia.fi/2022/03/seurafyssaritoiminta-osaksi-fysioterapiaopintoja>

Seurafyssaritoiminta osaksi fysioterapiaopintoja

Karelian fysioterapeuttiopiskelijat ovat päässeet edistämään joensuulaisten lasten ja nuorten terveyttä eri toimiympäristöissä opetussuunnitelman mukaisessa harjoittelussa. Tässä artikkelissa kuvataan uusien yhteistyökumppaneiden kanssa kehitettyä harjoittelumallia. Lisäksi kaksi opiskelijaa kuvaa tarkemmin oman harjoittelunsa sisältöä.

Urheilun junioritoiminnassa on tarve fysioterapiaosaamiselle

Joensuulaiset urheiluseurat ovat osoittaneet mielenkiintoa yhteistyön tiivistämiselle Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa. Etenkin junioritoimintaan on kaivattu fysioterapiaosaamista osaksi valmennustiimiä. Fysioterapeuttiopiskelijat ovat usein kiinnostuneita urheilufysioterapiasta, joten yhteistyölle oli tarvetta. Toimintamallin kehittäminen aloitettiin keväällä 2021 yhteistyössä urheiluakatemian akatemiatoiminnan kehittäjä Tarmo Koivurannan kanssa.

Fysioterapian opetussuunnitelman mukainen kolmas harjoittelu on teemoiteltu lasten ja nuorten harjoitteluksi. Harjoittelun malli on kehitetty Otsakorven säätiön rahoittaman koulufysioterapiahankkeen pohjalta. Tämä harjoittelumalli oli luontevasti sovellettavissa urheiluseuroihin. Syksystä 2021 alkaen koulufysioterapian lisäksi harjoittelun yhteistyöhön tuli mukaan Joensuun urheiluakatemian yläkoululaisten ominaisuusvalmennus sekä joensuulaisia urheiluseuroja.

Opiskelijat toimivat tässä harjoittelussa harjoittelupaikoissaan työpareina. Näin opiskelijat saavat toisistaan kollegiaalista tukea harjoittelun samalla itsenäistä työskentelyä. Fysioterapeuttisesta ohjauksesta vastaavat Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian opettajat. Urheiluseuroissa ohjauksesta vastaa valmennustiimi, jonka kokoonpano on vaihdellut seurojen välillä. Urheiluakatemian fysioterapeutit ovat osallistuneet ohjaukseen etenkin kunkin lajin näkökulmasta.

Fysioterapiaopiskelijoiden opetussuunnitelman mukainen kolmas harjoittelu on kahdeksan opintopistettä. Opiskelijoiden työaika (216h) jakaantuu 12 viikon ajalle. Harjoittelupaikalla olemisen lisäksi opiskelijat osallistuvat viikoittaiseen tapaamiseen opettajien sekä muiden opiskelijoiden kanssa. Tapaamisissa käydään kokemusten lisäksi läpi lasten ja nuorten fysioterapiaan liittyviä aiheita teoriassa sekä käytännönharjoituksin.

Fokus vammojen ennaltaehkäisyyn

Harjoittelu on kohdennettu ennaltaehkäisevään fysioterapiaan. Urheilufysioterapiassa ennaltaehkäisevällä fysioterapialla pyritään vammojen ehkäisyyn lisäksi kehittämään lajiominaisuuksia. Suunnitteluvaiheessa toimintamallin ajateltiin sisältävän rajatun teeman mukaiset alku- ja loppumittaukset sekä harjoittelujakson aikana mitattaviin ominaisuuksiin vaikuttamisen. Syksyn 2021 aikana toiminnan käynnistyessä malli haki

vielä paikkaansa, ja ei toteutunut vielä suunnitelman mukaisesti. Opiskelijoiden työkuvaan harjoittelussa kuului seuran harjoituksiin osallistuminen sekä ohjaaminen. Lisäksi opiskelijat ottivat vastaan yksilöasiakkaita yhdessä harjoittelua ohjaavan opettajan kanssa. Opiskelijoilla on ollut mahdollisuus hyödyntää harjoittelussa Karelialan testilaitteistoa osana fyysisen suorituskyvyn mittaamista. Työtehtävät ovat vaihdelleet opiskelijoiden mielenkiinnon sekä seurojen tarpeiden mukaan.

Yhteistyötä seurojen kanssa jatketaan

Syksyn 2021 kokemuksien perusteella toimintamallin kehittelyä jatketaan ja yhteistyölle on selkeä tarve. Urheiluseurat kokivat opiskelijoiden harjoittelun antoisana ja antoivat paljon kiitosta opiskelijoiden sitoutumisesta sekä osaamisesta. Opiskelijat kokivat kehittyneensä harjoittelun aikana erityisesti ohjausosaamisessa, lasten ja nuorten kohtaamisessa sekä kuormitusfysiologian teorian soveltamisessa käytäntöön tapahtui opiskelijoiden mukaan kehittymistä. Mukana olleet valmentajat toivoivat jatkossakin harjoittelijoita seuraansa.

Opiskelijoiden kokemukset harjoittelusta urheiluseurassa

Suoritimme kasvuiän harjoittelun Joensuun Katajan muodostelmaluisteluseurassa. Harjoittelumme tarkoituksena oli ennaltaehkäisevä työ nuorten urheilijoiden kanssa, huomioon ottaen kasvuiän tuomat muutokset ja lajikohtaiset ominaisuudet, jotka vaikuttavat fysioterapian suunnitteluun. Harjoittelu oli ilta- ja viikonloppupainotteista. Päävastuun saimme minori-ryhmästä, jossa on 17 9–14-vuotiaista tyttöä, jotka harjoittelevat 3–4 kertaa viikossa. Harjoittelu koostui jäälle valmistavista lämmittelyistä, oheisharjoittelusta ja yksilöasiakkaista. Oheisharjoittelussa pääpainona oli vartalon hallinta, jalkojen linjausharjoitukset, liikkuvuusharjoittelu ja tasapainoharjoittelu. Ohjasimme liikkuvuus- ja kuntotreenejä myös vanhemmille, 15–18-vuotiaiden joukkueille satunnaisesti. Yksilöasiakkaita otimme tilanteen vaatiessa valmentajan, vanhempien tai nuorten pyynnöstä. Yksilöasiakkaiden yleisin vaiva oli nilkka- ja polvikivut. Yksilöasiakkaita oli 1–2 viikossa.

Harjoittelusta monipuolista oppia tulevaan

Harjoittelussa mukavaa oli monipuolisuus. Harjoittelussa pääsi kehittämään itsenäistä työskentelyä, kuitenkin turvallisesti parin kanssa. Koska huomasimme ohjaamassamme ryhmässä paljon kehitystä vaativia osa-alueita, piti arvioida mikä vaikuttaa ja aiheuttaa eniten hankaluuksia ja minkä osa-alueen harjoittamisesta olisi eniten hyötyä luistelijoille tässä vaiheessa. Oli kehittävää tehdä yhteistyötä valmennustiimin kanssa ja pohtia asioita ja ongelmakohtia heidän kanssaan, sekä hyödyntää heidän osaamistaan ja tietotaitoaan lajiin liittyen.

Lajinomaisen oheisharjoittelun tärkeys korostui harjoittelussa. Luistelijoilla huomasimme yleisenä ongelmana jalkojen linjauksen ongelmat, jotka olivat voineet aiheuttaa jo osalle kipuja polviin ja nilkkoihin. Toimme asiaa valmennustiimin tietoisuuteen ja saimme lisättyä tietoisuutta myös heille jatkoa ajatellen.

Yksilöasiakkaiden kanssa saimme paljon harjoitusta asiakkaan tutkimiseen, kliiniseen päättelyyn ja oikeanlaisten harjoitteiden suunnitteluun. Opimme ottamaan tutkimisessa huomioon myös kasvuiän tuomat tekijät, kuten pituuskasvun ja murrosiän alun, ja miten ne vaikuttavat lasten ja nuorten urheiluun. Opimme myös harjoittelun aikana huomioimaan nuoren hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Fyysisten asioiden lisäksi huomioitiin harrastuksen ulkopuolisia tekijöitä, kuten nuorten psyykkistä ja fyysistä kokonaiskuormitusta.

Eriyisesti harjoittelussa pääsi kehittämään ryhmän ja yksilön ohjausosaamistaitoja. Haastavan ryhmän kanssa tuli opeteltua monia eri motivoinnin ja palautteen annon keinoja. Oli antoisaa päästä kohtaamaan nuoria ja tutustua paremmin heihin ja luoda heidän kanssaan luottamuksellista suhdetta.

Kirjoittajat:

Hilppa Mustonen, opettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

Maiju Issakainen, opettaja, Karelia-ammattikorkeakoulu

Saana Lyömiö, fysioterapian opiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu

Ilina-Riikka Holopainen, fysioterapian opiskelija, Karelia-ammattikorkeakoulu