

Opinnäytetyö (AMK)

Fysioterapian koulutusohjelma

2018

Noora Löytty & Terhi Suominen

TYÖPAJATYYPPISEN MENETELMÄN ARVIOIMINEN LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTEIDEN OHJAAMISESSA

– Työpaja työikäisille naisille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Fysioterapian koulutusohjelma

2018 | 36 sivua + 26 liitesivua

Ohjaaja: Niina Katajapuu

Noora Löytty & Terhi Suominen

TYÖPAJATYYPPISEN MENETELMÄN ARVIOIMINEN LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTEIDEN OHJAAMISESSA

- Työpaja työikäisille naisille

Opinnäytetyön tavoite on arvioida, toimiiko työpajatyypinen työskentely lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjaamisessa. Tarkoituksena on, että alan ammattilaiset voivat hyödyntää menetelmää työskentelyssään. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on aiheena melko henkilökohtainen, kun taas työpajatyypinen työskentely pohjautuu lähinnä yhteisölliseen tekemiseen. Haasteena on näiden yhteensovittaminen mieluisaksi kokonaisuudeksi.

Työ on kehittämistyö, jossa on tutkimuksellisia osioita. Kehittämistyössä on käytetty sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista menetelmää. Käytännössä opinnäytetyöprosessi jakautuu teoriapohjan rakentamiseen, työpajan toteuttamiseen ja siihen liittyviin alku- ja loppukyselyihin. Kysely toteutettiin puolistrukturoituna lomakekyselynä. Teoriapohja rakentuu lantionpohjan lihasten anatomista ja funktiosta, motorisen oppimisen periaatteista ja fysioterapeuttisen ohjaamisen periaatteista.

Loppukyselyn perusteella työpajatyypinen työskentely koettiin toimivaksi kaikkien osallistujien toimesta. Työpajatyöskentelyllä saatiin ainakin hetkellistä kasvua osallistujien harjoittelumääriin. Pidemmän aikavälin seuranta ei toteutettu. Huomattavaa on, että loppukyselyn mukaan osa osallistujista kaipasi eriyettyjä ryhmiä iän ja elämäntilanteen mukaan. Loppukyselyn perusteella harjoitteita ei koettu enää yhtä haastaviksi kuin alkukyselyn aikaan. Alku- ja loppukyselyiden välillä kaksi osallistujaa vähemmän kokee tarvitsevansa lisää ohjeita harjoitteluun ja yksi osallistuja vähemmän kokee harjoittelun haastavaksi ja/tai epävarmaksi.

ASIASANAT:

Lantionpohjan lihakset, lantionpohjan lihasten harjoittaminen, työpaja, motorinen oppiminen, sensitiivisyys, fysioterapeuttinen ohjaaminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Physiotherapist degree

2018 | 36 pages + 26 pages in appendices

Instructor: Niina Katajapuu

Noora Löytty & Terhi Suominen

EVALUATION OF WORKSHOP TYPE METHOD FOR GUIDING PELVIC FLOOR MUSCLE EXERCISES

- workshop for working-age women

The goal of the thesis is to evaluate workshop type method for guiding pelvic floor muscle exercises. The purpose of the thesis is that professionals in the field could use the method in their work. The subject is quite personal, while workshop type method is based on communal action. The challenge is to reconcile these two.

The thesis applied the method of research-based development. We used both qualitative and quantitative research methods. The process of the thesis is divided in three parts: building a theoretical foundation, workshop implementation and pre-questionnaire and post-questionnaire. The questionnaire is semi-structured. Theoretical foundation includes anatomy and function of pelvic floor muscles, principles of motor learning and principles of physiotherapeutic instruction.

According to the post-questionnaire the workshop type method was successful. There was at least a momentary increase in the amount of exercising. There was no long-term follow-up. Participants mentioned that they would have wanted separate groups for women of different ages and different life situation. According to the post-questionnaire participants didn't find pelvic floor muscle exercises as challenging as during pre-questionnaire. According to the post-questionnaire two participants less of all the participants felt that they needed more guidance for exercising and one participant less felt that exercising was challenging or felt insecure while exercising.

KEYWORDS:

Pelvic floor muscles, pelvic floor muscle exercises, workshop, motor learning, sensitivity, physiotherapeutic instruction

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LANTIONPOHJAN LIHAKSET	8
2.1 Lantionpohjan lihakset ja niiden tehtävät	8
2.2 Raskauden ja synnytyksen mahdolliset vaikutukset lantionpohjan lihaksiin, niveliin ja kudoksiin	9
3 MOTORINEN OPPIMINEN JA FYSIOTERAPEUTTINEN OHJAAMINEN	11
3.1 Oppiminen	11
3.1.1 Oppimisteoriat	11
3.1.2 Oppimistyylit	12
3.2 Motorisen oppimisen periaatteet	12
3.3 Fysioterapeuttinen ohjaaminen motorisessa oppimisessa	13
3.4 Työpaja oppimismenetelmänä	14
4 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET	16
5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ JA TOTEUTUS	18
5.1 Kehittämistyö ja kehittämistyön malli	18
5.2 Menetelmät	19
5.3 Eettiset näkökulmat	19
5.4 Kehittämistyön toteutus	20
5.5 Tutkimusjoukko ja otanta	20
5.6 Työpajan sisältö	21
5.7 Aineiston arviointi ja analysointi	21
6 ALKU- JA LOPPUKYSELYIDEN TULOKSET	23
6.1 Harjoittelun säännöllisyys	24
6.2 Osallistujien mainitsevat syyt lantionpohjan lihasten harjoittamiselle	25
6.3 Osallistujien mainitsevat syyt olla harjoittamatta lantionpohjan lihaksia	26
6.4 Osallistujien kuvailemat kokemukset lantionpohjan lihasten harjoittamisesta	27
6.5 Osallistujien kuvailemat kokemukset lantionpohjan lihasten harjoittamatta jättämisestä	28
6.6 Osallistujien haastavimmiksi kokemat harjoitteet	29
6.7 Osallistujien mahdollinen lisätiedon tarve oppimisen tueksi	29

6.8 Osallistujien mielipide työpajatyypillisestä oppimistavasta kyseisessä aiheessa	30
6.9 Osallistujien vapaa sana ja palaute	30
6.10 Aineiston yhteenveto	30
6.11 Alku- ja loppukyselyiden välinen vertailu	32
6.12 Loppupäätelmä	33
6.13 Jatkokehitysideat	33
LÄHTEET	35

LIITTEET

- Liite 1. Mainos työpajasta
- Liite 2. Alkukyselylomake
- Liite 3. Loppukyselylomake
- Liite 4. Muistutuskirje
- Liite 5. Työpajan sisältö

KUVIOT

Kuvio 1. Kuinka usein harjoitat lantionpohjan lihaksiasi?	24
Kuvio 2. Miksi harjoitat lantionpohjan lihaksia?	26
Kuvio 3. Miksi et harjoita lantionpohjan lihaksia?	27
Kuvio 4. Millaiseksi koet lantionpohjan lihasten harjoittamisen?	28
Kuvio 5. Jos et harjoita, niin millaisia ajatuksia se herättää?	29

TAULUKOT

Taulukko 1. Työpajaan osallistuneiden synnytytsvuodet ja -määrät	23
--	----

1 JOHDANTO

Lantionpohjan lihakset sekä syvien vatsalihasten kunto vaikuttavat sekä elämäntyyliin että -laatuun (Bø K. ym. 2000). Muun muassa monet inkontinenssivaivat voidaan saada kuriin lantionpohjan lihasten harjoitteilla (Dumoulin C. & Hay-Smith J. 2014). Erityisesti synnyttäneiden naisten on tärkeä tehdä lantionpohjaharjoitteita ehkäistäkseen myöhemmin ilmeneviä ongelmia, kuten virtsankarkailua (Carrière 2001).

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on arvioida työpajatyypisen menetelmän toimivuutta lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjauksessa työikäisille naisille. Työn tarkoituksena on löytää uusia näkökulmia siihen, miten alan ammattilaiset voivat opettaa lantionpohjan lihasten harjoitteita. Yhdeksi tavoitteeksi voidaan myös mainita kynnyksen madaltamisen aiheeseen tutustumisen suhteen.

Lantionpohjan lihakset ja niiden harjoittaminen on aiheena hyvin intiimi ja vaatii sen vuoksi hienotunteisuutta ohjaajilta. Tavoitteena on tuoda esille helppoja lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoitteita, joiden tekemisestä on tutkitusti hyötyä. Harjoitteet ovat nopeita suorittaa ilman välineitä ja harjoitteet sopivat lähes kaiken kuntoisille. Toimeksi-antajan, Loimaan naisvoimistelijat Ry, toiveesta päädyimme ideoimaan työpajan, jossa pyrkimyksenä oli arvioida työpajatyypisen menetelmän toimivuutta lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjauksessa.

Aihetta on tärkeä käsitellä, koska oman kokemuksemme mukaan työpajatyypistä oppimismenetelmää ei kovin laajalti käytetä sensitiivisten aiheiden parissa. Olikin mielenkiintoista arvioida, miten työpajatyypinen yhteisöllinen toiminta toimii lantionpohjan lihasten harjoittamisessa. Työpajan onnistuttua hyvin koemme, että myös muut alan ammattilaiset voivat hyödyntää kyseistä menetelmää.

Lantionpohjan lihaksista ja oppimisesta löytyy melko helposti teoriatietoa, kun taas työpajasta oppimismenetelmänä oli haastavaa löytää tietoa. Teoriapohjana on käytetty muun muassa tieteellisiä artikkeleita sekä ammatillisia julkaisuja. Otimme selvää eri oppimistyyleistä ja niiden hyödyntämisestä. Ohjaajan on tärkeää osata huomioida oppimistyylien vaikutus ohjauksen toteuttamiseen (Jyväskylän yliopisto 2011). Fysioterapeutin on tärkeää tuntee motorisen oppimisen periaatteet ja osata ohjata asiakasta sensitiivisissäkin aiheissa.

Opinnäytetyön teoreettiset osa-alueet koostuvat lantionpohjan lihasten anatomiasta ja funktiosta. Lisäksi käsitellään oppimisteorioita ja -tyylejä sekä fysioterapeuttista ohjaamista. Työn rakenne etenee niin, että kappaleissa kaksi ja kolme käsitellään työn teoriapohjaa. Kappaleessa neljä kerrotaan työn tavoitteet, jonka jälkeen kappaleessa viisi käydään läpi opinnäytetyön menetelmät. Tämän jälkeen pureudutaan konkretiaan. Viimeisissä kappaleissa analysoidaan aineisto ja tehdään siitä tarvittavat johtopäätökset sekä reflektoidaan tapahtunutta oppimista.

2 LANTIONPOHJAN LIHAKSET

Lantion alue yhdistää ylä- ja alavartalon liikkeen sekä kannattelee suurta osaa kehon painosta. Lantionpohjan lihasten anatominen sijainti on alimpana lantiossa, siellä sijaitsevat sekä sukuelimet että sukuelinten toimintaan osallistuvat lantionpohjan lihakset. Lantion luinen rakenne koostuu lonkkaluista ja ristiluusta. Nämä luut tukevat lantion aluetta sivuilta ja takaa, kun taas lantionpohjan lihakset tukevat lantiota alhaalta päin. (Walldén.)

2.1 Lantionpohjan lihakset ja niiden tehtävät

Lantionpohjan lihaksistoon kuuluu useita eri lihaksia. Sen suurin lihasryhmä on *diaphragma pelvis* (lantion välipohja). Lantion välipohja on yläosastaan leveä ja kapenee alaspäin eli se on suppilomainen lihaslevy, jonka yläosa sijaitsee pikkulantion sivuseinämiä vasten ja alaosa ympäröi peräsuolen alinta osaa. Naisen lantionpohjan lihaksissa on aukot virtsaputkelle, peräaukole ja emättimelle. (Kisner & Colby 2007, 801.) Kaksi luustolihasparia, *m. levator ani* (peräaukon kohottajalihas) ja *m. coccygeus* (pieni häntälihas), muodostavat lantion välipohjan. Näistä suurempi on *m. levator ani* ja sen takana sijaitsee *m. coccygeus*. *M. levator anin* merkitys korostuu ulosteen pidätyksen ja peräsuolen tyhjennyksen toiminnoissa. (Sand ym. 2015, 262-263.) *M. levator anin* hermotus on *n. sacralis* (S3, S4) (Putz & Pabst 2009, 34). Erityisesti synnytyksessä kyseinen lihas joutuu voimakkaaseen venytykseen. Lantionpohjan lihaksia harjoitettaessa supistusharjoituksilla työskentelee pääasiassa *m. levator ani*. *M. levator anin* funktio on lantionpohjan elevaatio. (Sand ym. 2015, 262-263.) Muita lantionpohjan lihaksia ovat myös *m. sphincter ani externus* (peräaukon ulompi sulkijalihas, hermotus: *n. pudendus* (plexus sacralis)) (Putz & Pabst 2009, 34). Lisäksi niihin kuuluu *m. diaphragma urogenitale* (lantion alapohja) ja *m. sphincter urethrae* (virtsaputken ulompi sulkijalihas). *M. diaphragma urogenitale* sijaitsee lantion etuosassa häpyluiden välissä. Se on levymäinen rakenne, joka koostuu lihaskudoksesta ja sidekudoksesta. (Sand ym. 2015, 262-263.) Lisäksi lantionpohjan lihaksiin lukeutuu *m. ischiococcygeus*, jonka tehtävänä on tukea lantion pohjaa (*pelvic diaphragm*). Lihaksen hermotus on *n. sacralis* (S4, S5). (Putz & Pabst 2009, 34.)

Lantionpohjan tärkein tehtävä on pystyä kannattelemaan sisäelinten paino. Lantionpohjan lihakset tukevat myös lanneselkää sekä osallistuvat kehon asennon hallinnan tukemiseen. (Walldén.) Lantionpohjan lihakset kestävät vatsaontelon paineen lisäystä ja vaikuttavat pidätyskykyyn sympaattisen hermoston hermosäikeiden kautta (Kisner & Colby 2007, 801-802). Lantionpohjan lihasten tehtävänä on edesauttaa virtsarakon oikeanlaista toimintaa ja ehkäistä virtsankarkailua. Kyseisen lihaksiston vahvistaminen tukee naisilla peräaukkoa, emätintä ja virtsarakkoa. Lantionpohjan lihasten vahvistaminen edesauttaa lihasten toimintaa päivittäisissä tilanteissa. Vahvaa lantionpohjan lihaksistoa tarvitaan muun muassa raskaita taakkoja kannateltaessa ja äkillisissä ponnistustilanteissa. Lisäksi vahva lantionpohjan lihaksisto lisää seksuaalista nautintoa niin nais- kuin miessukupuolellakin. (Alenius & Stach-Lempinen 2016.) Monesti yksilön lihaksiston hyvä kunto korreloi lantionpohjan lihasten kuntoon (Päivänsara 2013, 110-111).

2.2 Raskauden ja synnytyksen mahdolliset vaikutukset lantionpohjan lihaksiin, niveliin ja kudoksiin

Vatsalihasten osalta *m. rectus femoriksen* molemmat puolet venyttyvät niin paljon, kuin niiden elastisuus antaa myöten raskauden loppuvaiheessa. Lihasten venyntyminen vähentää lihasten supistumiskykyä, jolloin lihasvoima on matalampaa. Vatsalihasten toimintakyky vähenee myös painopisteen siirtyessä eteenpäin raskauden aikana. (Kisner & Colby 2007, 801.) Lantionpohjan lihasten osalta lantion pohja madaltuu keskimäärin 2,5 cm alemmas raskauden aikana. Lantionpohjan lihasten tehtävänä on kestää painon muutos raskauden aikana. (Kisner & Colby 2007, 801.)

Kudosten ja nivelten osalta hormonaalinen vaikutus on iso. Hormonit tuottavat systemaattista alenemista ligamenttien vetolujuuteen. Tämä muutos on lähtöisin lisääntyvästä hormonitoiminnasta. *Thoracolumbaalinen fascia* on äärimmilleen venyntyneessä tilassa, joka vähentää sen kykyä stabiloida vartaloa tehokkaasti. Nivelten hypermobiliiteetti saattaa esiintyä seurauksena ligamenttien löystymisestä ja voi johtaa asiakkaan vammoihin, erityisesti painoa kannattelevien nivelten osalta, kuten selän, lantion ja alaraajojen nivelet. Venytys ja kompressio pudendaalihermossa ilmaantuvat synnytyksessä, kun vauvan pää matkustaa synnytyskanavaa pitkin. Tämä venytys voi olla jopa 20 prosenttia hermon pituudesta. Hermoärsytys pudendaalihermossa on intensiivisintä ponnistusvaiheessa. Äärimmäinen venyntyminen lantionpohjan kudoksissa on luontaista alatiesynnytyksissä. Lantionpohjan lihaksisto voi repeytyä synnytyksessä. (Kisner & Colby 2007, 801-802.)

Selkäkipua esiintyy usein seurauksena ryhdin muutoksista, jotka johtuvat raskaudesta ja siitä seuranneista ligamenttien löystymisestä sekä vatsalihasten heikkoudesta. Oireet voivat jatkua synnytyksen jälkeen jopa 68 prosentilla naisista ja jopa vuoden synnytyksen jälkeen. Selkäkiput esiintyvät usein levossa tai asennon vaihdoissa. Fyysisesti hyvässä kunnossa olevat naiset kokevat vähemmän selkäkipuja. (Kisner & Colby 2007, 805.)

3 MOTORINEN OPPIMINEN JA FYSIOTERAPEUTTINEN OHJAAMINEN

3.1 Oppiminen

Oppiminen tarkoittaa tiedon tai taidon omaksumista. Oppiminen voi olla sekä tiedostamatonta että tiedostettua. Oppimiseen vaaditaan vuorovaikutusta ja oppiminen tapahtuu prosessina, jossa yksilö kokee pysyviä muutoksia tiedoissaan tai taidoissaan. Oppiminen tapahtuu usein yksilön ”pään sisällä”, jolloin ajattelu ja mahdollisesti toiminta kehittyy. Oppimisen tärkein aspekti on asian sisäistäminen. (Aducate.)

Oppiminen voidaan jaotella pinta- ja syvätason oppimiseen. Yleensä pintatason oppiminen lähtee yksilön ulkoisesta motivaatiosta, kun taas syvätason oppimiselle sisäinen motivaatio on tyypillistä. (Aducate.) Voimme olettaa, että työpajan osallistujat olivat sisäisesti motivoituneita osallistuessaan vapaaehtoisesti työpajaan. Näin ollen osallistujilla oli oma halu oppia asiasta lisää.

3.1.1 Oppimisteoriat

Behavioristinen oppimiskäsitys tarkoittaa, että yksilön oppiminen vaatii ärsykkeen. Behavioristisen käsityksen mukaan oppimista tapahtuu ärsykereaktioketjuna. Tätä ketjua säädellään vahvistamalla. Käsityksen mukaan ärsyke saa yksilössä aikaan reaktion, joka taas heijastuu yksilön toimintaan. (Aducate.)

Humanistisen oppimiskäsityksen mukaan oppijan rooli on aktiivinen ja siinä pyritään oppijan persoonalliseen kasvuun sekä itsensä toteuttamiseen. Käsitys korostaa opettajan ja oppijan välistä vuorovaikutusta. Humanistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija on sisäisesti motivoitunut ja opettajan rooli on lähinnä ohjauksellinen. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.)

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä kiinnitetään erityisesti huomiota yksilön taitoihin ja kykyihin. Käsityksen keskeisinä määreinä pidetään ajattelua, ymmärtämistä ja ongelmanratkaisua. Käsityksen mukaan huomio kiinnitetään erityisesti yksilön mielen sisäisiin prosesseihin eikä niinkään ulkoiseen toimintaan. (Aducate.)

Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä uusi tieto rakennetaan vanhan tiedon päälle. Konstruktivismi on nykyään vallitseva näkemys. Aiempi tietopohja ja kokemukset ohjaavat havaintojamme, jolloin oppiminen rakentuu aiemman tiedon varaan. Yksilö liittyy uutta tietoa aiempaan tietoon ja kokemuksiin ja tämän perusteella tietorakenne muokkautuu. Käsityksen mukaan oppija toimii aktiivisena vastaanottajana ja prosessoi uutta tietoa. Oppimiseen vaikuttaa omat toiveet ja tavoitteet. (Aducate.)

3.1.2 Oppimistyyli

Oppimistyyli tarkoittaa tapaa, jolla yksilö parhaiten oppii. Oppimistyylin tunnistaminen auttaa yksilöä uuden oppimisessa. Ohjaajan tulisi huomioida eri oppimistyyliä ja pystyä tukemaan niitä. Yksi yleisimmin tunnettu jako oppimistyylien suhteen on oppimistapojen jakaminen visuaaliseen, auditiiviseen ja kinesteettiseen. Visuaalinen oppija hyödyntää eniten näköaistiaan, auditiivinen kuuloaistiaan ja kinesteettinen oppija oppii taas toiminnan välityksellä. Oppimistyylien lisäksi oppimiseen vaikuttavat myös esimerkiksi ohjaajan tietotaito, persoonallisuus sekä oppimista tukevat materiaalit. Taitavimmat oppijat pystyvät itse tarkkailemaan oppimisensa tehokkuutta ja tarvittaessa jopa vaihtamaan oppimistyyliä. (Jyväskylän yliopisto 2011.)

3.2 Motorisen oppimisen periaatteet

Motorinen oppiminen on sarja prosesseja, jotka liittyvät harjoitteluun tai kokemuksiin ja johtavat suhteellisen pysyviin muutoksiin yksilön kyvyssä tuottaa tietty toiminto. Motorisella oppimisella on neljä pääperiaatetta: 1) Oppiminen on prosessi, joka vaatii kykyä suorittaa tietty toiminto. 2) Oppiminen on tulosta harjoittelusta. 3) Oppimista ei voi suoranaisesti mitata. 4) Oppiminen tuottaa suhteellisen pysyviä muutoksia käytöksessä. (Shumway-Cook & Woollacott 2001, 27.)

Motorisen oppimisen vaiheisiin kuuluu seuraavat vaiheet: kognitiivinen, assosiativinen ja automaatiovaihe. Ydinkeskeisen motorisen opettamisen periaatteet tehostavat oppimista edellä mainituissa vaiheissa. (Eloranta 2009.) Ydinkeskeisen motorisen opettamisen periaatteena voidaan pitää sitä, että tarjotaan oppijalle taidon oppimiseen suotuisat olosuhteet. Tällä tavoin pyritään edesauttamaan oppimista eikä niinkään hallitsemaan. (Eloranta 2013.) Motorisessa oppimisessa, ilmenevät monimutkaiset prosessit sisältäen

havainnoinnin, kognition ja toiminnan. Motorinen oppiminen on seurausta yksilön, tehtävän ja ympäristön vuorovaikutuksesta. (Shumway-Cook & Woollacott 2001, 49.)

Ydinkeskeisessä motorisessa opettamisessa toiminnan määrä pyritään maksimoimaan. Tällaisissa tapauksissa on tarkoituksen mukaista, että ohjaaja käyttää mahdollisimman vähän aikaa näyttöihin ja muihin opetusjärjestelyihin. Tällöin pyritään siihen, että ohjeet pysyvät lyhyinä ja toiminnan osuus mahdollisimman suurena. (Eloranta 2009.)

3.3 Fysioterapeuttinen ohjaaminen motorisessa oppimisessa

Fysioterapeuttisen ohjauksen yksi kulmakivistä on motorinen oppiminen. Terapeutissa ohjauksessa on tarkoitus vaikuttaa yksilön toimintakyvyn, liikkeen ja liikkumisen laatuun. Motorisen oppimisen mukaisesti oleellisinta on yksilön aktiivinen, kognitiivinen prosessointi. Motorisessa oppimisessa pyritään vaikuttamaan yksilön hermostoon ja muistiin sekä kiinnittämään huomio harjoiteltavaan tehtävään. Fysioterapeutin roolina on tukea motorisen oppimisen ja kognitiivisten prosessien yhteyttä. (Suomen Fysioterapeutit.) Motorisen oppimisen periaatteita hyödyntämällä voidaan edesauttaa yksilön motorista kontrollia. Motorisella kontrollilla tarkoitetaan sitä kykyä, jolla yksilö ohjaa ja säätelee omaa asentoaan ja liikkumistaan. Tämä tapahtuu vuorovaikutuksessa yksilön, ympäristö ja tehtävän kesken. (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 4-5.)

Fysioterapeuttien on tärkeää tuntea motorisen kontrollin periaatteet. Terapeuttinen harjoittelu johtaa yleensä liiketoiminnan muuttamiseen tai kykyyn liikkua. Terapeuttiset menetelmät on suunniteltu parantamaan ryhdin ja liikkeiden laatua. Tämän takia motorisen kontrollin ja erityisesti liikekontrollin ymmärtäminen on hyvin tärkeää terapeuttisessa harjoittelussa. (Shumway-Cook & Woollacott 2001, 2.)

Fysioterapeutin työssä terapeutin on osattava käyttää erilaisia mallintamiskeinoja. Näihin keinoihin kuuluvat visuaalinen, auditiivinen ja manuaalinen mallintaminen. Terapeutin on myös osattava soveltaa palautelajeja monipuolisesti ohjaamisen eri vaiheissa. Fysioterapeutin tulisi ymmärtää yksilö psyko-fyysis-kognitiivisena kokonaisuutena, johon vaikuttaa myös ympäristö. Hyvä fysioterapeuttinen ohjaus liittyy terapeuttisen harjoittelun yksilön omaan elämään ja elinympäristöön. (Suomen Fysioterapeutit.)

Työpajan toteutuksessa hyödynnettiin erityisesti visuaalista ja auditiivista ohjausta. Ohjauksessa käytettiin hyödyksi muun muassa kirjallisia tehtäviä ja mielikuvia. Sanallisesti pyrittiin perustelemaan harjoitteet luotettavien lähteiden avulla. Ohjauksessa selitettiin

harjoitteet yksinkertaisesti mielikuvia käyttäen. Ohjauksen suunnittelussa pyrittiin huomiomaan motorisen oppimisen periaatteet muun muassa kiinnittämällä oppijoiden huomion käsillä olevaan tehtävään. Toisin sanoen opetettiin juuri niitä harjoitteita, jotka on tarkoitus oppia.

3.4 Työpaja oppimismenetelmänä

Työpajan pedagogiikalla tarkoitetaan sellaista opetusta, joka on yksilön edellytykset huomioivaa ja tapahtuu joustavassa oppimisympäristössä. Kyseinen pedagogiikka korostaa erityisesti tekemällä oppimista ja yhteisöllistä valmennusta. Työpajapedagogiikan onnistumisen edellytyksenä on oppimista tukeva ympäristö. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2014.) Kultalan ja Salakan mukaan ” Työpaja oppimisvälineenä on hyödyllinen ja oiva tapa edistää käytännön oppimista.” (Kultala & Salakka 2016).

Työpaja on ”työskentelytapa, jossa ryhmä ihmisiä kokoontuu työskentelemään yhdessä tietyn aihepiirin tai asian pariin” (Finto). Työpajojen tarkoituksena on tuoda yhteen erilaisia ihmisiä, joilla on yhteinen mielenkiinnon kohde tai ongelma. Työpajoja voidaan esimerkiksi hyödyntää vaihtoehtoina nykyisille toimintatavoille. (Lauttamäki 2014, 2.) Ennen työpajan järjestämistä tulee määritellä työpajan tavoitteet tarkasti. Ilman selkeää tavoitetta työpaja on ajanhukkaa. Tavoitteen määrittelemisen jälkeen tulee rajata kohdehenkilöt. Tässä vaiheessa tulee pohtia aihetta ja tavoitetta ja päättää sen mukaisesti mikä on sopiva määrä osallistujia. Tämän jälkeen tulee valita tarpeen mukainen paikka. Kun nämä seikat ovat kunnossa, tulee työpajan onnistumiseksi pohtia keinoja saavuttaa työpajan tavoite. Ennen työpajan alkua tulisi määritellä mitkä ovat työpajan pääasiat, joita tulee korostaa. Lisäksi tulee pohtia, tarvitaanko erilaisia lisämateriaaleja. Tässä vaiheessa on myös päätettävä mistä aiheista halutaan syntyvän keskustelua ja vuorovaikutusta. Tärkeää on myös miettiä, missä kohdin osallistujat tekevät käytännön harjoitteita ja kuinka kauan kukin harjoite vie aikaa. Lopuksi tulee päättää ja laatia seuranta-suunnitelma, jolloin osallistujilla on myös mahdollisuus kertoa mielipiteensä työpajan onnistumisesta. Onnistuneen työpajan ydin onkin saada kaikki mukaan toimintaan. Täytyy pitää mielessä, että monille ihmisille saattaa olla haastavaa puhua julkisesti tuntemattomien ympäröimänä, tällöin pieni ryhmä koko saattaa auttaa tilanteeseen. Jos työpajan aihe on sensitiivinen, on erityisen tärkeää, että ryhmäläiset tuntevat olonsa mukavaksi jo työpajan alusta lähtien. (MindTools.)

Palvelujen tuotteistamisen käsikirjan oppien mukaisesti työpajaa suunniteltaessa pyrittiin melko yksinkertaiseen runkoon sekä aikataulun joustavuuteen. Suunnittelussa otettiin huomioon, että työpajatyöskentelyn ollessa melko intensiivistä, tauotettiin työskentelyä riittävästi. Työpaja suunniteltiin niin, että työpajalla oli selkeä aloitus, jota seurasi osallistujien ajatusten suuntaaminen tulevaan työskentelyyn. Tämän jälkeen alkoi varsinainen työosuus, jonka jälkeen tehtiin vielä yhteenveto ja lopuksi työpajalla oli selkeä päätös. Työpajaa suunniteltaessa ja ohjatessa pyrittiin huomioimaan osallistujien erilaiset lähtökohdat ja taustat. (Tuominen ym. 2015, 38.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET

Kehittämistyön tunnuspiirteisiin kuuluu se, että kehittämistyön tuotoksella on uutuusarvoa sekä sen tulos on hyödyllinen esimerkiksi työelämälle. Kehittämistyön tulee olla hyvin suunniteltu ja käytettävä. Salosen mukaan kehittämistoimintaan voidaan sisältää seuraavat seikat: ”toimijat (avain- tai ydinhenkilöt), TKI-menetyelmät eli tutkimisen ja kehittämisen menetelmät sekä tiedonhankintamenetelmät, materiaalit ja aineistot, dokumentoinnin ja analyysin.” (Salonen 2013, 13-25.)

Kehittämistoiminnan keskeisiin käsitteisiin kuuluu toimijat, joka tarkoittaa hankkeissa mukana olevia keskeisiä henkilöitä. Esimerkiksi tutkimuksessa toimijat tarkoittavat haastatteluihin vastaajia. TKI-menetyelmä jaotellaan kehittämis- ja tiedonhankintamenetelmiin. Kehittämismenetyelmä voi olla esimerkiksi kokeilevaa toimintaa ja siinä hyödynnetään aiempaa tietoa. Kehittämismenetyelmästä yksi esimerkki on työpaja. Tiedonhankintamenetelmiin taas lukeutuvat muun muassa kyselylomakkeet ja haastattelut. Kehittämistyön dokumentoinnissa tärkeää on, että käytetyistä ja tuotetuista materiaaleista jää jälki. Analysoinnissa analyysitavat on tuotava esille selkeästi ja luotettavasti. Kehittämishankkeen tuloksena tulisi syntyä tuotos, joka sisältää jonkin innovaation. Tällainen voi olla esimerkiksi työelämän kurssi tai koulutus. (Salonen 2013, 13-25.)

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa on käytetty myös tutkimuksellisia osioita. Tämän kehittämistyön tarkoituksena on arvioida, toimiiko työpajatyypinen menetyelmä lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjaamisessa. Kohderyhmänä oli työikäiset naiset. Työpajatyypinen opetusmenetyelmä on usein yhteisöllistä, kun taas käsitelty aihealue on henkilökohtainen. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös pyrkiä etsimään uusia näkökulmia siihen, miten tuoda ilmi lantionpohjan lihaksista tietoa ja opettaa harjoitteita.

Kehittämistyön tavoite on tuoda esiin uusia keinoja sensitiivisen aiheen opettamiseen sekä esilletuontiin. Toisena tavoitteena voidaan mainita tavoite kehittää ammatillisille uusi keino lantionpohjan lihasten harjoitteiden opettamiseen. Kehittämistyön tavoitteeksi voidaan mainita myös kynnyksen madaltaminen kyseiseen aiheeseen tutustumisen suhteen.

Kehittämistyön tuloksia voivat hyödyntää esimerkiksi eri ammattikuntien edustajat. Näihin lukeutuvat fysioterapeutit sekä lantionpohjan lihaksiin erikoistuneet fysioterapeutit ja muut terveydenhoitoalan ammattihenkilöt. Lisäksi tuloksia voivat hyödyntää eri liikunta-

alan ammattilaiset, muun muassa hyödyntämällä työpajassa esille tulleita lantiopohjan lihasten harjoitteita omassa lajiohjauksessaan.

5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ JA TOTEUTUS

5.1 Kehittämistyö ja kehittämistyön malli

Aluksi on tärkeää tietää, onko kehittämisen tavoite ulkoapäin määritelty vai tekijöiden itsensä määrittelemä. Yleensä kehittämistyö on työtä, jonka tavoitteet on määritelty ulkopäin tulevalta taholta. (Toikko & Rantanen 2009, 15.) Toikko ja Rantanen esittelevät kehittämisprosessin malleiksi lineaarisen mallin, spiraalimallin, tasomallin ja spagettimaisen prosessin.

Kehittämistyössä käytettiin mukailleen Toikon ja Rantasen lineaarista kehittämistyön mallia. Linearisessa mallissa Toikon ja Rantasen mukaan on neljä vaihetta: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Tällöin projektilla on oltava määritelty tavoite. Tavoitetta määriteltäessä on otettava huomioon, että tavoitteen on oltava rajattu ja mahdollisimman selkeä. Tavoitteen määrittely toimii pohjana koko projektille ja sen varassa on koko prosessin rakentuminen. (Toikko & Rantanen 2009, 64-66.)

Ennen projektin varsinaista aloittamista laaditaan projektin suunnitelma. Yleensä toteutusvaiheessa projektisuunnitelma saattaa muuttua tai sitä joudutaan täydentämään. Toikon ja Rantasen mukaan lineaarinen malli voi myös perustua viisivaiheiseen malliin, jolloin sitä kuvataan kehänä. Ensimmäinen vaihe on alustava ohjelmointi, toisena vaiheena identifiointi, kolmantena vaiheena hanke suunnitellaan ja kirjoitetaan, neljäntenä vaiheena on implementaatio ja viimeisenä vaiheena arviointi. Lineaariseen malliin perustuva projekti sisältää yleensä määritellyn ongelman, joka tarkoittaa sitä, että kehittämistyö voidaan suunnitella etukäteen melko tarkkaan. (Toikko & Rantanen 2009, 64-66.)

Konkreettisesti kehittämistyö eteni mallin mukaisesti niin, että tavoitteenmäärittelyvaiheessa jouduttiin pohtimaan ja rajaamaan aihetta useaan kertaan kommenttien ja oman tiedon syventymisen myötä. Tämän jälkeen alkoi suunnitteluvaihe, joka vei ajallisesti eniten aikaa. Huolellisen suunnittelun jälkeen siirryttiin toteutusvaiheeseen, joka sujui suunnitellusti huolellisesti tehdyn pohjatyön myötä. Päättämisen vaihe oli arvioitua työläämpi ja vaati muutamia muutoksia ennen lopullista muotoaan. Arviointivaihe sujui suunnitellusti eikä tuottanut haasteita.

5.2 Menetelmät

Työ on kehittämistyö, jossa on tutkimuksellisia osioita. Tutkimustyyppeinä käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista menetelmää. Yksinkertaisimmillaan eroteltuna kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus perustuu useimmiten aineistolähteisyyteen eli induktioon, kun taas kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus puolestaan perustuu teorialähtöisyyteen eli deduktioon. Kuitenkaan kvalitatiivinen tutkimus ei koskaan ole pelkästään aineistolähtöistä eikä määrällinen pelkästään teorialähtöistä. Tutkimusotteet eivät ole toisiaan poissulkevia vaan laadullinen tutkimus sisältää määrällisiä elementtejä ja määrällisissä on aina mukana laadullisuuden tutkimuksen elementtejä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Heikkilän mukaan tyypillisiä kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat lomake- ja Internet-kyselyt, strukturoidut haastattelut, systemaattinen havainnointi ja kokeelliset tutkimukset. Kvalitatiivisen taas haastattelut, osallistuva havainnointi, eläytymismenetelmät sekä valmiit aineistot ja dokumentit. (Heikkilä 2014.)

Työssä käytettiin kyselymenetelmänä puolistrukturoitua kyselylomaketta. Teoriapohjaa rakentaessa haettiin tietoa ammatillisesta kirjallisuudesta sekä luotettavista ulkomaisista artikkelilähteistä käyttäen PICO-menetelmää (P=patient/problem/population, I=intervention, C=comparison/control, O=outcome). Lisäksi perehdyttiin aiempiin teoksiin ja tutkimuksiin aiheeseen liittyen. Käytössä oli kansainvälisiä, luotettavia terveys- ja liikunta-alan tietokantoja. Kirjalähteissä tutkittiin kirjailijan taustatiedot ja sitä kautta selvitettiin, onko lähde validi. Käytössä oli mahdollisimman tuoretta tietoa. Lisäksi käytettiin aiemmin opittua tietoa, luotettavien lähteiden löytämiseksi.

5.3 Eettiset näkökulmat

Tutkimusetiikassa otettiin huomioon seuraavat aineistot: Hippokrateen vala; Nürnbergin säännöstö 1949, joka koskee koehenkilön ehdotonta suostumusta; Helsingin julistus 1964 (uusin 2013), joka koskee koehenkilön suostumusta ja tiedottamista. (Lääkäriliitto 2013). Lisäksi toimintaa ohjasivat myös seuraavat lait: Henkilötietolaki 523/1999: Huolellisuusperiaate §5, henkilötietojen käsittelyn suunnittelu §6, käyttötarkoitussidonnaisuus §7, käsittelyn yleiset edellytykset §8, tietojen laatua koskevat periaatteet §9, rekisteriseloste §10, arkaluonteisten tietojen käsittelykielto §11 ja siitä poikkeaminen §12, henkilötunnuksen käsittely §13, tutkimus §14 (Finlex 1999).

Työssä huomioitiin eettinen näkökulma alusta alkaen. Työpajan tiedotuksessa tuotiin ilmi se, että osallistujat osallistuvat opinnäytetyön tutkimusryhmään. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Anonymisointia korostettiin koko prosessin ajan opinnäytetyön sensitiivisen luonteen vuoksi. Osallistujille tiedotettiin avoimesti tietojen käytöstä ja niiden analysoinnista sekä raportoinnista. Tietoturva-asioista huolehdittiin koko prosessin ajan. Kyselylomakkeessa otettiin huomioon, että kysymykset koskivat vain työn kannalta merkityksellisiä asioita. Näin ollen nimeä ja muita henkilötietoja ei kysytty.

5.4 Kehittämistyön toteutus

Kehittämistyö tehtiin yhdessä Loimaan Naisvoimistelijat Ry:n kanssa. Tehtävänä oli selvittää työpajatyypin oppimismenetelmän toimivuutta lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjaamisessa työikäisille naisille.

Ennen työpajan järjestämistä perehdyttiin tutkittuun teoretiseen aiheesta, jonka pohjalta suunniteltiin työpaja. Työpajan ajankohdan selvittyä aloitettiin mainonta (Liite 1. Mainos työpajasta) Facebookissa ja Loimaan Naisvoimistelijat Ry:n verkkosivuilla. Tämän jälkeen kerättiin ilmoittautumiset sähköpostitse. Ilmoittautumisia tuli neljätoista. Työpaja järjestettiin alkukyselyineen (Liite 2. Alkukysely) ja seurantajakson päätyttyä lähetettiin loppukyselyt (Liite 3. Loppukysely). Kahdelle osallistujalle jouduttiin lähettämään muistutuskirjeen (Liite 4. Muistutuskirje). Lopuksi suoritettiin aineiston analysointi.

5.5 Tutkimusjoukko ja otanta

Opinnäytetyön tiimoilta järjestettiin avoin työpaja, johon pyydettiin ilmoittautumista. Työpaja rajattiin työikäisiin naisiin. Maksimiosallistujamääräksi määritettiin 20 henkilöä tilojen rajallisuuden vuoksi. Aluksi selvitettiin osallistujien tiedot lantionpohjan lihasten harjoitteiden suhteen kyselylomakkeella ennen työpajaa sekä kolme kuukautta työpajan jälkeen. Kehittämistyön olettamuksena on, että lisääntyneet harjoittelumäärät sekä useampien harjoittelusyiden mainitseminen alkukyselyyn verrattuna kertoo työpajan onnistumisesta. Oppimista pyrittiin parantamaan myös itsenäisillä harjoitteilla, jotka jaettiin osallistujille työpajan lopuksi.

5.6 Työpajan sisältö

Opinnäytetyön tiimoilta järjestettiin yksi työpaja. Työpajan sisältö (Liite 5. Työpajan sisältö) pohjautui toimeksiantajamme toiveisiin sekä tutkittuun teoretietoon aiheesta. Työpaja alkoi niin, että osallistujille jaettiin kyselylomakkeet, joiden avulla kerättiin tietoa harjoittelumääristä ja tietopohjasta lantionpohjan lihaksiin liittyen. Tämän jälkeen työpaja jatkui teorialuennolla ja käytännön harjoittelulla. Lopuksi jaettiin työpajassa läpi käydyt harjoitteet kotiharjoitteiksi. Kolmen kuukauden kuluttua lähetettiin osallistujille loppukyselyn, joka oli lähes identtinen alkukyselyn kanssa.

Työpajan suunnittelussa sekä toteuttamisessa hyödynnettiin motorisen oppimisen periaatteita sekä auditiivista ja visuaalista ohjaustyyliä. Työpaja koostui puhutusta teoriasta, jonka tukena oli kirjallinen materiaali. Tämän jälkeen hyödynnettiin motorisen oppimisen periaatteita, kun harjoiteltiin käytännön harjoitteita. Työpajassa ohjattiin lantionpohjan lihasten maksimivoima-, kestovoima- ja koordinaatioharjoitteita, koska niitä kaikkia tulee harjoittaa optimaalisten tulosten saavuttamiseksi (Marques ym. 2010). Motorinen oppiminen vaatii useita toistoja, joten oppimisen tukemiseksi jaettiin osallistujille kotiharjoitteet kirjallisina materiaaleina. Tarkoituksena oli, että osallistujat toteuttavat harjoitteita itsenäisesti vähintään kolmen kuukauden seurantajakson ajan. Työpajan lopuksi jätettiin myös keskustelulle ja anonyymille palautteelle aikaa.

5.7 Aineiston arviointi ja analysointi

Työpajan arviointimenetelmänä oli alku- ja loppukyselylomakkeet. Työssä käytettiin kyselylomakkeena puolistrukturoitua kyselymenetelmää, koska kyselylomakkeen teemat oli päätetty etukäteen. Koska haluttiin tietoa melko spesifeistä asioista, päätettiin valmistella tarkkoja kysymyksiä. Kaikki osallistujat vastasivat valmiiksi laadittuihin kysymyksiin, koska haluttiin tietoa rajatusta aiheesta. Näin ollen ei ollut syytä antaa paljoakaan vapauksia osallistujille vastaustilanteessa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Aineiston analysointi suoritettiin niin, että jaettiin osallistujille täytettävät kyselylomakkeet, joista pyrittiin selvittämään senhetkisen tietotason aiheesta. Osallistujille jaettiin lähes identtisen kyselylomakkeen kolme kuukautta työpajan jälkeen. Lomakkeiden palauttua takaisin verrattiin vastauksia alkukyselyn vastauksiin.

Aluksi käytiin läpi alkukyselyiden tiedot. Aineiston analysointi aloitettiin tutkimalla osallistujien harjoittelumääriä ja taulukoimalla ne. Tämän jälkeen poimittiin toistuvia teemoja ja avainsanoja avoimista kysymyksistä. Lisäksi tutkittiin mihin kysymyksiin tuli vastauksia ja mitkä kysymyksistä jäivät ilman vastausta.

Loppukyselyiden palaututtua, vertailtiin harjoittelumääriä alkukyselyihin. Myös loppukyselylomakkeista poimittiin toistuvia teemoja ja avainsanoja ja verrattiin niitä alkukyselyihin. Lopuksi tehtiin loppuyhteenveto vertailemalla vastauksia keskenään ja pohtimalla mistä erot mahdollisesti johtuivat. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin löytämään tiettyjä toistuvia seikkoja vastauksissa. Näillä vastauksilla selvitettiin mistä mahdollinen muutos tiedon suhteen johtuu. Lopputuotoksena pyrittiin saamaan tiedon siitä, oliko työpajatyypin työskenntely hyödyllistä.

6 ALKU- JA LOPPUKYSELYIDEN TULOKSET

Työpajaan osallistui 14 työkäistä naista, joiden syntymävuodet sijoituivat vuosien 1955-2000 välille. Osallistujista kymmenen oli synnyttänyt kerran tai useammin ja neljä ei koskaan. Osallistujien ikähaarukasta päätellen työpaja herättää kiinnostusta laajalla skaalalla. Haasteeksi osoittautui osallistujien erilaiset elämäntilanteet. Tämä on seikka, johon osallistujat itsekin kiinnittivät huomiota ja olisivat kaivanneet ikäryhmittäin ja elämäntilanteittain eriytettyjä työpajoja. Oli kuitenkin mielenkiintoista huomata, miten eri ikäisiä kiinnostaa sama aihe, vain eri näkökulmista tarkasteltuna. Jos osallistujien ikä olisi rajattu suppeammin, ryhmästä olisi saatu mahdollisesti enemmän vertaistukea.

Osallistujien synnytyksivuodet sijoittuvat vuosien 1985-2018 välille. Yhteensä synnytyksiä oli 21. Taulukosta 1 selviää osallistujien synnytyksivuodet ja -määrät. Suurin osa osallistujien synnytyksistä (yhteensä 13) tapahtui ennen vuotta 2001. Viimeisen kymmenen vuoden sisällä synnyttäneet kritisoivat neuvolasta saatujen ohjeiden määrää ja laatua sekä tukea lantionpohjan lihasten harjoittamisessa.

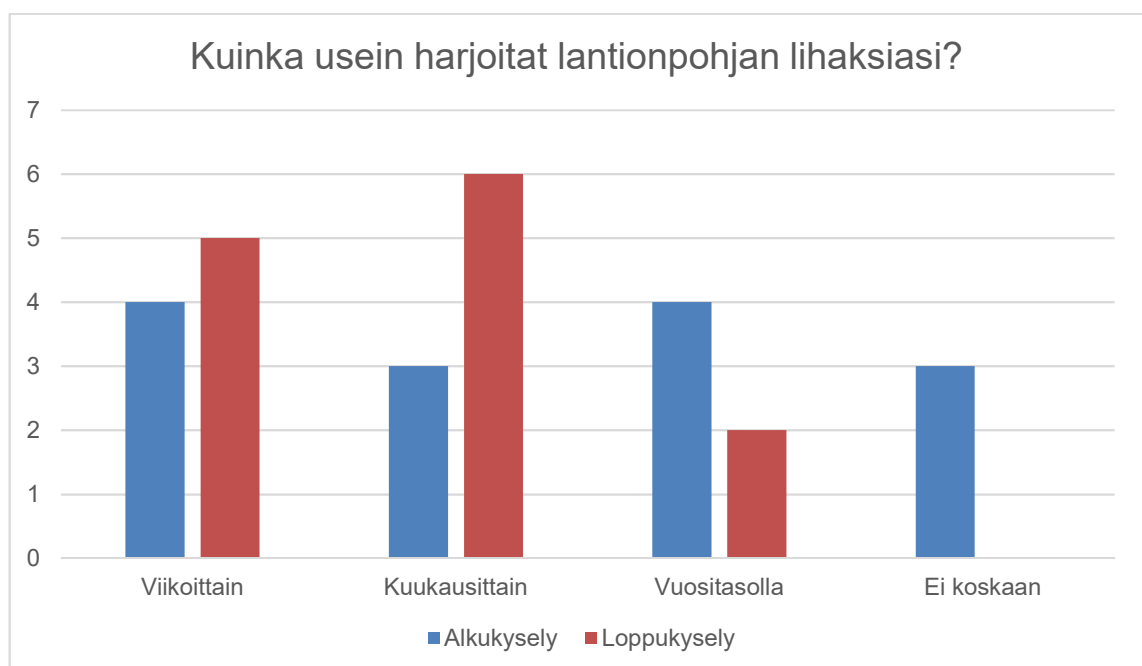
Alkukyselyyn vastasivat kaikki työpajaan osallistuneet (N14). Loppukyselyyn vastauksia saimme 13 (N13).

Taulukko 1. Työpajaan osallistuneiden synnytyksivuodet ja -määrät

Synnytyksivuosi	Synnytyksimäärä
1985-1990	3
1991-1995	4
1996-2000	6
2001-2005	2
2006-2010	1
2011-2015	1
2016-2018	4

6.1 Harjoittelun säännöllisyys

Alkukyselyn mukaan neljä henkilöä harjoitteli lantionpohjan lihaksia viikoittain. Loppukyselyn mukaan viisi harjoitteli viikoittain. Tästä voidaan päätellä, että ainakin yhdelle osallistujista harjoittelusta oli jäänyt säännöllinen tapa työpajan jälkeen. Kuukausitasolla alkukyselyn mukaan harjoitteli kolme henkilöä ja loppukyselyn mukaan kuusi henkilöä. Loppukyselyn hetkellä lähes puolet osallistujista kertoo siis harjoittavansa lantionpohjan lihaksia vähintään kuukausittain. Vuositasolla alkukyselyn mukaisesti harjoitteli neljä henkilöä, kun taas loppukyselyssä kaksi kertoi harjoittavansa. Voidaan päätellä, että vuositasolla harjoittelevat ovat työpajan jälkeen siirtyneet tiheämpään harjoittelurytmiin. Alkukyselyn mukaan kolme henkilöä ei harjoitellut lantionpohjan lihaksiaan koskaan ja loppukyselyn mukaan kaikki harjoittavat vähintään vuositasolla. Eräs syy tähän saattaa olla työpajassa tehdyt harjoitteet.



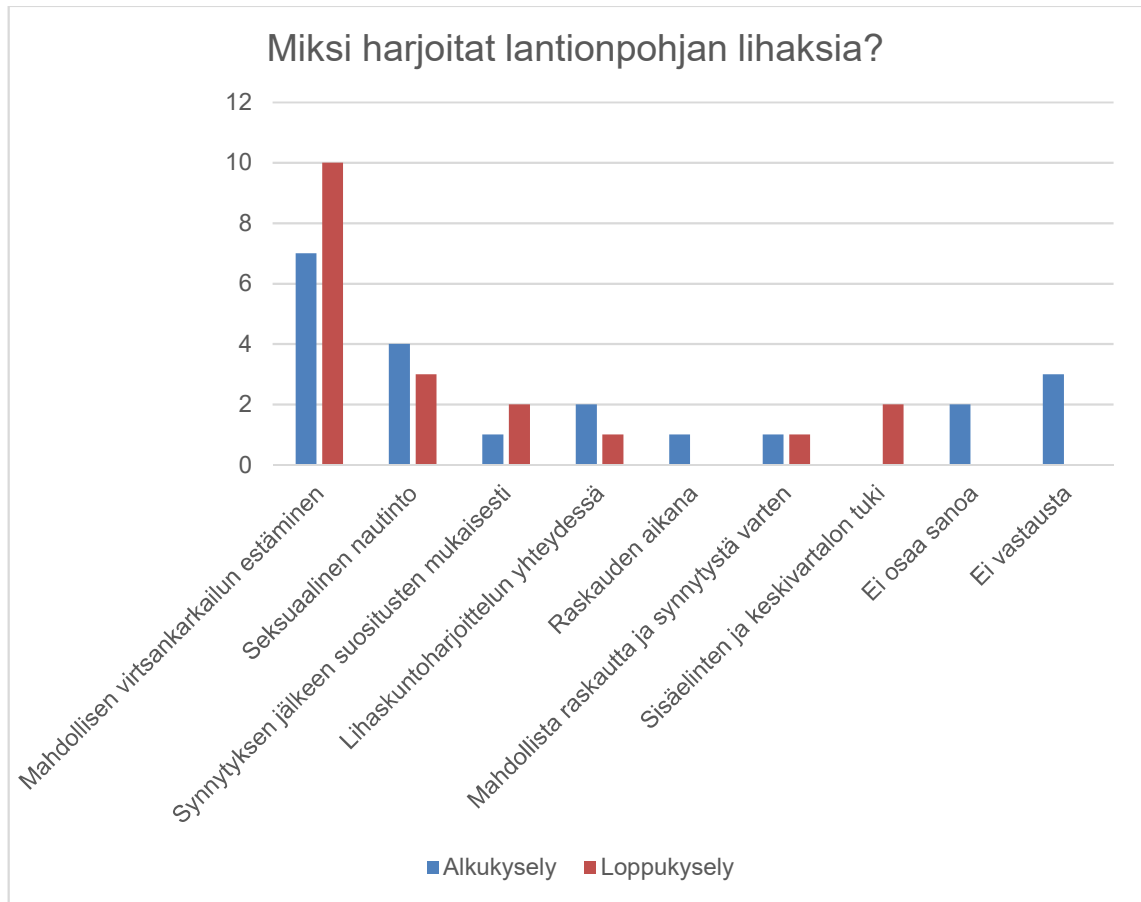
Kuvio 1. Kuinka usein harjoitat lantionpohjan lihaksiasi?

6.2 Osallistujien mainitsemat syyt lantionpohjan lihasten harjoittamiselle

Mainittuja syitä lantionpohjan lihasten harjoittamiseen olivat: mahdollisen virtsankarkaimisen estäminen, seksuaalinen nautinto, synnytyksen jälkeen suosituksen mukaisesti harjoittaminen, lihaskuntoharjoitteiden yhteydessä harjoittaminen, raskauden aikainen harjoittaminen, mahdollista raskautta ja synnytystä varten harjoittaminen, tukeakseen sisäelimiä ja keskivartaloa. Lisäksi osa vastaajista joko ei osannut sanoa tarkkaa syytä tai ei vastannut kysymykseen. Kaikki syyt olivat vastaajien itse mainitsemia ja samat syyt toistuivat useissa lomakkeissa.

Alkukyselyn aikaan seitsemän vastaajista mainitsi syyksi harjoittelulle mahdollisen virtsankarkaimisen ehkäisemisen. Loppukyselyn mukaan kymmenen vastaajaa mainitsi kyseisen syyn. Alkukyselyssä neljä vastaajista mainitsi seksuaalisen nautinnon syykseen. Loppukyselyssä kolme henkilöä. Alkukyselyssä yksi henkilö mainitsi syykseen synnytyksen jälkeisen harjoittelun suositusten mukaisesti ja loppukyselyssä kaksi henkilöä. Lihaskuntoharjoittelun yhteydessä alkukyselyn mukaan lantionpohjan lihaksiaan harjoitteli kaksi henkilöä, loppukyselyssä taas yksi henkilö. Alkukyselyn mukaan raskaana oloaikanaan yksi henkilö kertoi harjoittavansa loppukyselyssä taas ei kukaan. Mahdollista raskautta varten kertoi harjoittelevansa yksi henkilö sekä alku- että loppukyselyssä. Alkukyselyn mukaisesti sisäelinten ja keskivartalon tuen ylläpitämiseksi harjoitettavia ei ollut yhtään, mutta loppukyselyssä taas kaksi henkilöä mainitsi tämän syykseen. Tämä saattaa kertoa siitä, että oppimista on tapahtunut lantionpohjan lihasten tarkoituksesta ja merkityksestä. Alkukyselyn mukaan kaksi henkilöä vastasi kysymykseen ”en osaa sanoa”, kun taas loppukyselyssä näitä vastauksia ei tullut yhtään. Kysymykseen vastaamatta jättäneitä oli alkukyselyn mukaan kolme henkilöä, loppukyselyssä ei yhtään. Voidaan siis todeta, että ainakin osa osallistujista on omaksunut uutta tietoa lantionpohjan lihaksista.

Mainituista syistä virtsankarkailun estäminen on ehdottomasti yleisin syy lantionpohjan lihasten harjoittamiseen. Mainittuja syitä oli melko paljon. Loppukyselyssä tuli myös sellaisia syitä, joita ei alkukyselyssä mainittu, joten mahdollista oppimista on tapahtunut.

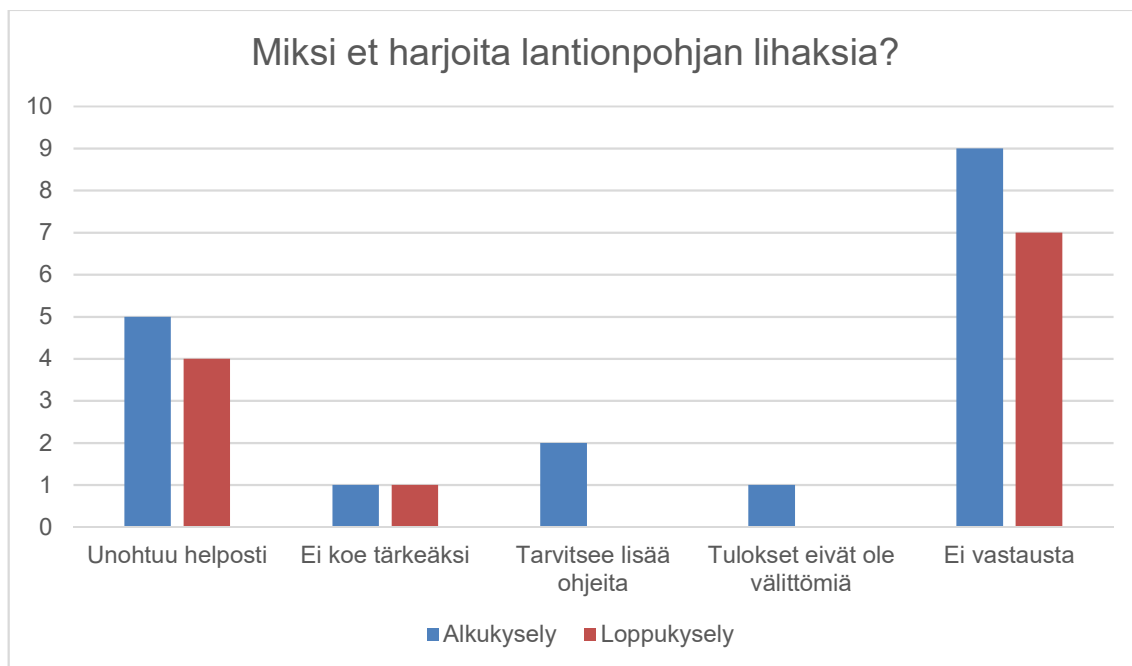


Kuvio 2. Miksi harjoitat lantionpohjan lihaksia?

6.3 Osallistujien mainitsemat syyt olla harjoittamatta lantionpohjan lihaksia

Alkukyselyn mukaan viisi vastaajista kertoo harjoittelun unohtuvan helposti. Loppukyselyssä neljä kertoo harjoittelun unohtuvan helposti. Verrannollisesti yhtä suuri määrä vastaajista ei koe harjoittelua tärkeäksi (yksi vastaaja). Alkukyselyn aikaan kaksi henkilöä koki tarvitsevansa lisää ohjeita harjoitteluun. Loppukyselyssä kukaan ei kaivannut lisää ohjeita harjoitteluun. Alkukyselyssä yksi vastaajista mainitsi syyksi sen, että tulokset eivät ole välittömiä, kun taas loppukyselyssä kukaan ei maininnut kyseistä syytä. Alkukyselyssä yhdeksän vastaajista ja loppukyselyssä seitsemän jättivät vastaamatta kysymykseen.

Suurin osa vastaajista, niin alku- kuin loppukyselyssäkin, jätti vastaamatta kysymykseen. Vastanneista enemmistö oli sitä mieltä, että suurin syy on harjoittelun unohtaminen. Muita mainittuja syitä olivat, ettei harjoittelua koeta tärkeäksi, lisäohjeiden tarve sekä välittömien tulosten puuttuminen. Kaikki syyt olivat kyselyihin vastanneiden itse mainitsemia.

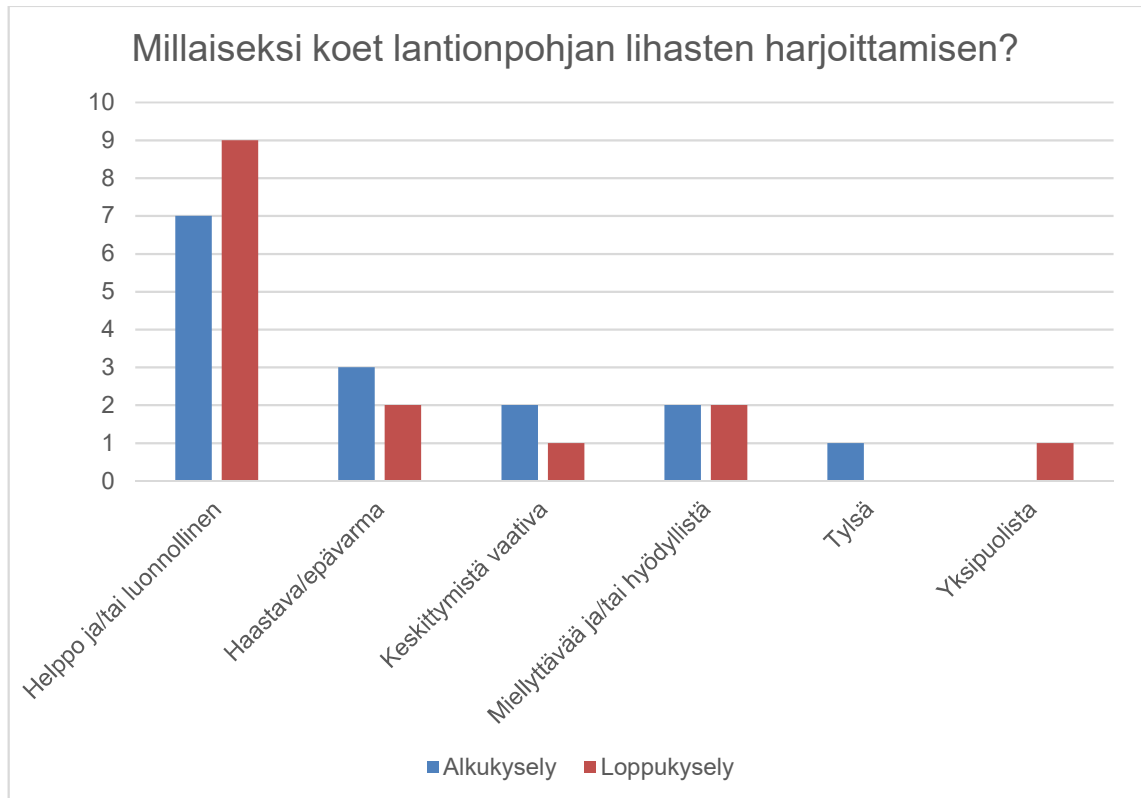


Kuvio 3. Miksi et harjoita lantionpohjan lihaksia?

6.4 Osallistujien kuvailemat kokemukset lantionpohjan lihasten harjoittamisesta

Vastaajien kuvailemia kokemuksia lantionpohjan lihasten harjoittamisesta olivat: helppoa ja/tai luonnollista, haastavaa/epävarmaa, keskittymistä vaativaa, miellyttävää ja/tai hyödyllistä, tylsää sekä yksipuolista. Kaikki olivat vastaajien itse kuvailemia kokemuksia ja toistuivat useassa eri kyselylomakkeessa.

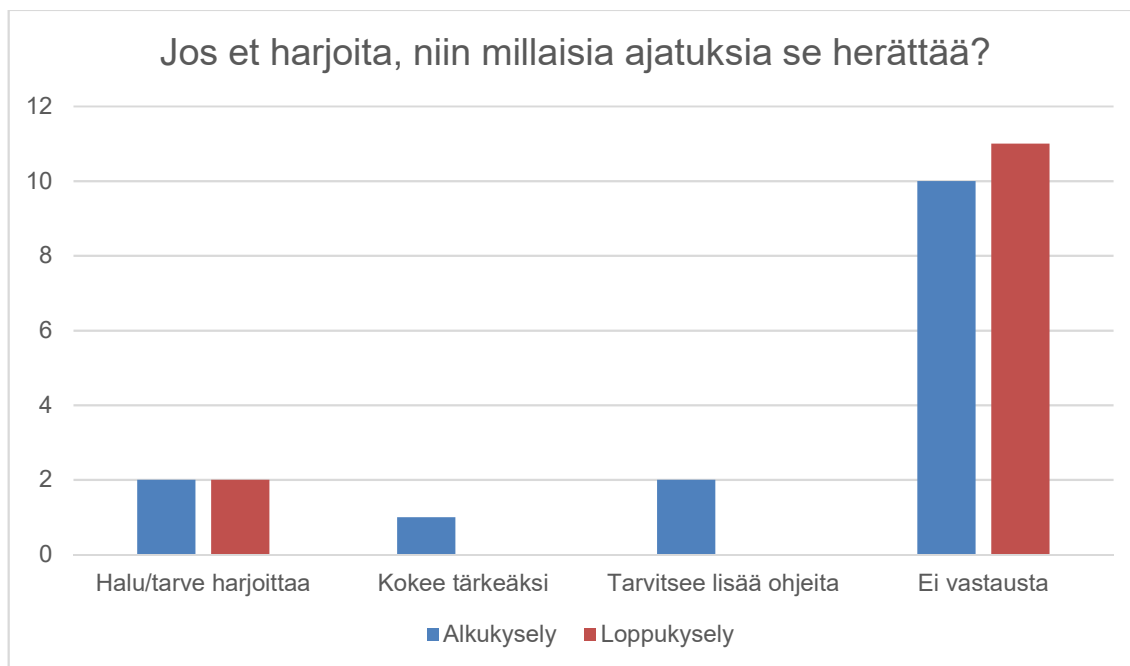
Alkukyselyssä seitsemän vastaajaa koki lantionpohjan lihasten harjoittamisen helpoksi ja/tai luonnolliseksi. Loppukyselyssä yhdeksän vastaajista koki samoin. Alkukyselyssä kolme vastaajaa mainitsi harjoittelun haastavaksi/epävarmaksi, kun taas loppukyselyssä kaksi henkilöä. Alkukyselyssä kaksi vastaajaa koki harjoitukset keskittymistä vaativiksi. Loppukyselyssä yksi koki harjoitukset keskittymistä vaativiksi. Verrannollisesti saman verran (kaksi vastaajaa) koki harjoittelun miellyttäväksi ja/tai hyödylliseksi. Alkukyselyssä yksi koki harjoittelun tylsäksi ja loppukyselyssä ei kukaan. Alkukyselyn mukaan kenenkään mielestä harjoittelu ei ollut yksipuolista. Loppukyselyssä yksi oli sitä mieltä, että harjoittelu on yksipuolista.



Kuvio 4. Millaiseksi koet lantionpohjan lihasten harjoittamisen?

6.5 Osallistujien kuvailemat kokemukset lantionpohjan lihasten harjoittamatta jättämisestä

Valtaosa osallistujista (alkukyselyssä kymmenen, loppukyselyssä 11) jätti tähän kysymykseen vastaamatta, johtuen mahdollisesti siitä, että suurin osa osallistujista harjoittaa lantionpohjan lihaksiaan. Kaksi henkilöä sekä alku- että loppukyselyyn vastanneista kokevat halua tai tarvetta harjoittaa lantionpohjan lihaksiaan. Alkukyselyn aikaan kaksi vastaajista mainitsi tarvitsevansa lisää ohjeita harjoitteluun, kun taas loppukyselyn aikaan kukaan ei tarvinnut lisäohjeita. Alkukyselyn aikaan yksi vastaaja mainitsi kokevansa harjoittelun tärkeäksi, kun taas loppukyselyn aikaan ei kukaan.



Kuvio 5. Jos et harjoita, niin millaisia ajatuksia se herättää?

6.6 Osallistujien haastavimmiksi kokemat harjoitteet

Loppukyselylomakkeessa kysyttiin myös, minkä harjoitteen osallistujat kokivat haastavimmaksi. Vastaajat kokivat nopeus- kesto- maksimivoimaharjoitteet yhtä haastaviksi (kussakin yksi vastaaja). Vastaajista kolme koki, ettei mikään harjoitteista ollut erityisen haastava. Harjoitteluasennot jakoivat mielipiteitä ja erityisesti kylkimakuulla (kolmen vastaajan mielestä) tehdyt harjoitteet ja kävelyn yhdistäminen harjoitteluun (viiden vastaajan mielestä) koettiin haastaviksi. Yksi vastaajista mainitsi myös lantionpohjan lihasten rentouttamisen haasteelliseksi.

6.7 Osallistujien mahdollinen lisätiedon tarve oppimisen tueksi

Vastaajat kokivat, että työpajasta sai yleisesti tarpeeksi tietoa aiheesta, mutta yksi kaipasi lisää tukea lantionpohjan lihasten tunnistamiseen. Osallistujat olivat tyytyväisiä kotiharjoitteisiin. Loppukyselyssä ehdotettiin seuranta- tai toista tapaamista itsenäisen harjoittelun tueksi. Osa vastaajista olisi kaivannut raskauden ja synnytyksen jälkeen tietoa aiheesta ja koki, ettei neuvolasta saanut tarpeeksi tietoa.

6.8 Osallistujien mielipide työpajatyypillisestä oppimistavasta kyseisessä aiheessa

Positiivista palautetta annettiin ryhmäkoosta ja työpajan sisällön rakenteesta sekä kestosta. Osallistajat kokivat, että teoriaa ja käytäntöä oli sopivassa suhteessa. Kaikki loppukyselyyn vastanneet kokivat työpajatyypillisen työskentelyn hyödylliseksi ja mielekkääksi aiheen tiimoilta. Työpajatyypillisen työskentelyn vahvuudeksi koettiin vertaistuki ja ryhmätoiminta. Osa myös koki kynnyksen harjoitteluun matalammaksi juuri ryhmätyypillisen harjoittelun vuoksi. Osallistajat kokivat työskentelyn konkreettisemmaksi, kun aiemmin olivat vain saaneet kirjallisia ohjeita itsenäiseen harjoitteluun. Vastauksissa esitettiin myös toive, että harjoitteita tuotaisiin laajemmin liikuntaryhmien sisältöihin, jolloin niitä tulisi harjoiteltua myös muun lihaskuntoharjoittelun yhteydessä.

6.9 Osallistujien vapaa sana ja palaute

Positiivista palautetta tuli muun muassa siitä, miten kaikki osallistuivat aktiivisesti koko työpajan ajan. Useassa loppukyselylomakkeessa koettiin, että tarvetta ja kysyntää tämän tyyppisille työpajoille on jatkossakin. Kaivattiin erityisesti säännöllisesti järjestettäviä työpajoja aiheen suhteen. Erityisesti mainittiin, että sekä eri ikäisille että synnyttäneille ja synnyttämättömille kaivattaisiin omia, erillisiä työpajoja. Näin vastaajat kokivat, että pysyisivät puhumaan aiheesta avoimemmin samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Konkreettiset vinkit harjoitteluun koettiin tarpeellisiksi. Harjoitteiden koettiin olevan sopivan mittaisia ja osallistujille jäi vastaajien mukaan tarpeeksi aikaa harjoitusta kohden.

6.10 Aineiston yhteenveto

Loppuyhteenvetona työpajan jälkeen säännöllisesti harjoittavien määrä viikko- ja kuukausitasolla on noussut verrattuna tilanteeseen ennen työpajaa. Vuositasolla harjoittavien määrä on taas laskenut. Kyselyiden mukaan kaikki harjoittavat ainakin jonkin verran lantionpohjan lihaksiaan nykyään. Työpajatyöskentelyllä saatiin ainakin hetkellistä lisä sääntymistä osallistujien harjoittelumääriin. Pidemmän aikavälin seuranta ei toteutettu, joten siitä ei ole tarkempaa tietoa. Näyttää siltä, että vuositasolla harjoittelevat ovat työpajan jälkeen siirtyneet tiheämpään harjoittelurytmiin. Tähän tulokseen saattaa osasyynä olla myös työpajassa tehdyt harjoitteet.

Alkukyselyn mukaan kukaan vastaajista ei harjoittele sisäelinten ja keskivartalon tuen ylläpitämiseksi. Loppukyselyssä kaksi henkilöä harjoittelee kyseisestä syystä. Tämä saattaa kertoa siitä, että oppimista on tapahtunut lantionpohjan lihasten tarkoituksesta ja merkityksestä. Alkukyselyn mukaisesti kaksi henkilöä vastasi kysymykseen ”en osaa sanoa”. Loppukyselyn mukaan ei kukaan. Kysymykseen vastaamatta jättäneitä oli alkukyselyn mukaan kolme henkilöä ja loppukyselyssä taas ei yhtään. Mahdollista onkin, että ainakin osa osallistujista on omaksunut uutta tietoa lantionpohjan lihaksista.

Niin alku- kuin loppukyselyistäkin kävi ilmi, että virtsankarkailun estäminen on ehdottomasti yleisin syy lantionpohjan lihasten harjoittamiseen. Osallistujat mainitsivat useita eri syitä lantionpohjan lihasten harjoittamiselle. Loppukyselyssä syitä tuli vielä enemmän kuin alkukyselyssä, joten oppimista lantionpohjan lihaksista ja niiden harjoittamisesta on tapahtunut.

Ehdottomasti suurin osa vastaajista alku- ja loppukyselyissä jättivät vastaamatta kysymykseen siitä, miksi eivät harjoita lantionpohjan lihaksiaan. Tämä johtunee siitä, että suurin osa osallistujista harjoittaa lantionpohjan lihaksiaan. Enemmistö kysymykseen vastanneista oli sitä mieltä, että syy on harjoittelun unohtaminen. Suurin osa kyselyihin vastanneista koki lantionpohjan lihasten harjoittamisen helpoksi ja/tai luonnolliseksi. Suurin osa (alkukyselyssä kymmenen henkilöä, loppukyselyssä 11 henkilöä) vastaajista jätti vastaamatta kysymykseen: ”Jos et harjoita, niin millaisia ajatuksia se herättää?”. Tämä saattoi johtua mahdollisesti siitä, että suurin osa osallistujista harjoittaa lantionpohjan lihaksiaan.

Vastaajat kokivat nopeus- kesto- maksimivoimaharjoitteet yhtä haastaviksi (kussakin yksi vastaaja) loppukyselyn mukaan. Kolme vastaajista koki, ettei mikään harjoitteista ollut erityisen haastava.

Vastaajien mukaan työpaja tarjosi yleisesti tarpeeksi tietoa aiheesta. Osa olisi kaivannut tukea lantionpohjan lihasten tunnistamiseen. Vastaajat olisivat kaivanneet seurantaa tai toista tapaamista itsenäisen harjoittelun tueksi. Mainittiin myös, että neuvolasta ei saanut tarpeeksi tietoa raskauden ja synnytyksen jälkeen.

Kaikki loppukyselyyn vastanneet kokivat työpajatyypin harjoittelun mielekkääksi ja hyödylliseksi käsittelemässämme aiheessa. Työpajatyypin työskentelyn erityisvahvuuksia olivat vastaajien mukaan vertaistuki ja ryhmätoiminta. Osa myös koki kynnyksen harjoitteluun matalammaksi juuri ryhmämuotoisen työskentelyn takia. Erityisesti mainit-

tiin, että sekä eri ikäisille että synnyttäneille ja synnyttämättömille kaivattaisiin omia, erilisiä työpajoja. Näin vastaajat kokivat, että pystyisivät puhumaan aiheesta avoimemmin samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

6.11 Alku- ja loppukyselyiden välinen vertailu

Vuositasolla harjoittelevia oli alkukyselyn mukaan neljä ja loppukyselyn mukaan kaksi. Kolme osallistujaa heistä on alussa kokenut harjoittelun haastavaksi ja loppukyselyssä ei kukaan. Yksi vuositasolla harjoittelevista kaipasi alkukyselyn mukaan ohjeita harjoitteluun. Loppukyselyn mukaan ei kukaan. Yksi osallistuja ei ole tullut alkukyselyn aikaan ajatelleeksi koko asiaa. Loppukyselyissä yksi kokee, että pitäisi harjoitella enemmän. Tästä voidaan päätellä, että vuositasolla harjoittelevat osallistujat kokevat lantionpohjan lihasten harjoittamisen nykyään tärkeämmäksi ja helpommaksi.

Kuukausitasolla harjoitteli alkukyselyn mukaan kolme vastaajista ja loppukyselyn mukaan kuusi. Kuukausitasolla harjoittelevat mainitsivat alkukyselyssä vain yhden syyn harjoittelulle, kun taas loppukyselyssä syitä oli monia erilaisia. Alkukyselyssä kaikki vastanneet kokivat harjoittelun helpoksi. Loppukyselyssä kolme vastaajaa koki harjoittelun haastavaksi. Loppukyselyn mukaan yksi henkilö halusi lisätietoa tai tukea harjoitteluun. Oppimista on saattanut tapahtua, koska osallistujat osaavat mainita useampia syitä harjoittelulle. Analysoinnin edetessä pohdittiin mistä johtuu, että loppukyselyssä kolme henkilöä kokee harjoittelun haastavaksi. Syinä saattaa olla, että aiemmin harvemmin harjoittelevat ovat nyt siirtyneet tiheämpään harjoittelurytmiin tai harjoittelun laadun parantumisesta.

Viikkotasolla alkukyselyn mukaan harjoitteli neljä henkilöä ja loppukyselyn mukaan viisi. Viikkotasolla harjoittelevat mainitsivat monia eri syitä harjoittelulleen niin alku- kuin loppukyselyissä. Alkukyselyn mukaan kolme koki harjoittelun helpoksi. Loppukyselyn mukaan kaikki viikkotasolla harjoittelevat. Vastaavasti alkukyselyssä yksi vastaaja koki harjoittelun haastavaksi ja loppukyselyissä kenenkään mielestä harjoittelu ei ollut haastavaa. Kukaan ei kaivannut lisätietoa loppukyselyn mukaan. Tämän mukaisesti oppimista on mahdollisesti tapahtunut, koska harjoittelu koetaan helpoksi kaikkien vastaajien toimesta.

Alkukyselyn mukaan kolme osallistujaa ei harjoittanut lantionpohjan lihaksiaan koskaan, kun taas loppukyselyn mukaan kaikki harjoittavat ainakin jossain määrin. Alkukyselyn mukaan osallistujista, jotka eivät harjoittele lantionpohjan lihaksiaan koskaan, kukaan ei

osaa mainita syitä, miksi harjoittaisi lantionpohjan lihaksiaan. Alkukyselyn mukaan kaksi henkilöä vastasi unohtavansa harjoittelun helposti ja yksi koki, ettei osaa harjoittaa lantionpohjan lihaksiaan. Kaikki vastaajista kokivat, että haluavat harjoittaa lantionpohjan lihaksiaan. Yksi osallistuja kaipasi neuvoja harjoitteluun. Loppukyselyssä ei ollut yhtään vastaajaa, joka ei harjoittaisi lantionpohjan lihaksiaan lainkaan. Tästä voidaan mahdollisesti päätellä, että työpajan jälkeen kaikki osallistujat harjoittavat lantionpohjan lihaksiaan säännöllisesti.

6.12 Loppupäätelmä

Näiden tulosten perusteella voitaneen sanoa, että työpajatyypinen menetelmä toimii lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjaamisessa. Osallistujat kokivat työpajan mielekkääksi ja itsenäisen harjoittelun helpommaksi työpajan jälkeen. Lisäksi työpajaan osallistui sellaisia henkilöitä, jotka kokivat aiheen hyvin henkilökohtaiseksi eivätkä muuten välttämättä olisi käsitelleet aihetta. Huomioitavaa on, ettei ryhmissä välttämättä ole samoja vastaajia alku- ja loppukyselyn aikoihin. Koska määrät vaihtelevat, harjoitustiheyttä kysyttäessä alku- ja loppukyselyiden välillä, on todennäköistä, että vaihtelua verrokkiryhmissä on. Esimerkiksi ennen vuositasolla harjoittelevat ovat saattaneet siirtyä harjoitteluun kuukausi- tai viikkotasolla. Täytynee ottaa huomioon, että muutkin seikat saattavat vaikuttaa ihmisten oppimiseen lantionpohjan lihasten suhteen ja niiden harjoitustiheyteen, kuin yksittäinen työpaja. Näiden tulosten valossa voitaneen suositella työpajatyypistä opetusmenetelmää muille alan ammattilaisille lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjaamisessa.

6.13 Jatkokehitysideat

On vaikea sanoa, olisiko jokin toinen opetusmenetelmä toiminut paremmin. Kyselylomakkeita laatiessa olisi voinut huomioida sen, että saman vastaajan alku- ja loppukyselylomakkeet olisi voinut liittää toisiinsa. Näin olisi saatu tarkempaa tietoa tietyn yksilön oppimisesta ja harjoitustiheyden mahdollisesta muutoksesta sekä asenteiden mahdollisista muutoksista. Lisäksi kyselylomakkeissa olisi voinut huomioida työpajaan oppimismenetelmänä liittyvät kysymykset tarkemmin. Näin olisi saanut tarkempaa tietoa juuri oppimismenetelmän toimivuudesta. Kyselyitä laatiessa voisi myös huomioida muut vaihtoehdot kuin kirjeitse lähetetyn kyselyn vastausnopeuden ja helppouden takia. Esimerkiksi internetkysely saattaisi olla joillekin vaivattomampi tapa vastata.

Osallistajat mainitsivat kehitysideoiksi eriytetyt työpajat eri ikäisille ja eri elämäntilanteissa oleville. Lisäksi kaivattiin seurantaa tai useampia peräkkäisiä työpajoja oppimisen vahvistamiseksi. Toiveena oli myös, että lantionpohjan lihasten harjoitteita saataisiin sisällytettyä myös muihin liikuntalajeihin.

LÄHTEET

- Aducate. Itä-Suomen Yliopisto. n.d. *Oppimisteoriat ja -strategiat*. Viitattu 13.7.2018. <https://www.aducate.fi/oppiminen1>
- Alenius, H. & Stach-Lempinen, B. 2016. *Virtsankarkailu-harjoitteluohje*. Lääkärikirja Duodecim. dlk01184 (017.014). Viitattu 8.11.2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01184.
- Bø K., Talseth T., Vinsnes A. 2000. *Randomized controlled trial on the effect of pelvic floor muscle training on quality of life and sexual problems in genuine stress incontinent women*. Viitattu 18.9.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10929962>
- Carrière, B. 2001. *Fitness for the Pelvic Floor*. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, Germany. Viitattu 18.9.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10929962>
- Dumoulin C, Hay-Smith J. 2014. *Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women*. *Cochrane Database Syst Rev*. Viitattu 18.9.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20091581>
- Eloranta, V. 2009. *Toiminnan ja harjoittelun maksimoiminen*. Viitattu 13.7.2018. https://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/ydinkeskeinen_opettaminen/kymmenen_keskeista_periaatetta/10
- Eloranta, V. 2013. *Mitä ydinkeskeinen opettaminen tarkoittaa*. Viitattu 9.8.2018. https://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/ydinkeskeinen_opettaminen/mita_ydinkeskeinen_opettaminen_tarkoittaa
- Finlex. 1999. Viitattu 16.11.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523#L2P9>
- Finto.n.d. *Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu*. Viitattu 15.8.2018. <https://finto.fi/keko/fi/page/p79>
- Heikkilä, T. 2014. *Tilastollinen tutkimus*. Viitattu 5.7.2018. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Hellström, M. 2004. *Muutosote*. Akvaarioprojektin pedagogisten kehittämishankkeiden toteutustapa ja onnistuminen. Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitos. *Tutkimuksia* 249. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. n.d. *Humanistinen oppimiskäsitys ja oppimisen ohjaaminen*. Viitattu 13.7.2018. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasityksista-oppimisen-ohjaamiseen/humanistinen-oppimiskasitys-ja-oppimisen-ohjaaminen/>
- Jyväskylän yliopisto. 2011. *Oppimisen eri tyylit ja strategiat*. Viitattu 13.7.2017. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/oppimisesta-ja-opettamisesta/oppimisen-eri-tyylit-ja-strategiat>
- Kisner, C. & Colby, L. 2007. *Therapeutic exercise, foundations and techniques*. 5. painos. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Kultala, T. & Salakka, A. 2016. *Workshop-työskentelyssä yhdistyvät käytäntö ja teoria*. Viitattu 15.8.2018. <https://www.turkuamk.fi/fi/ajankohtaista/1315/workshop-tyoskentelyssa-yhdistyvat-kaytanta-ja-teoria/>
- Käypä Hoito. 2017. *Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje*. Viitattu 19.12.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00565&suositusid=hoi50050>

- Lauttamäki, V. 2014. *Practical guide for facilitating futures workshop*. Viitattu 15.8.2018. <https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/kehittamispalvelut/futuresfocus/documents/futures-workshops.pdf>
- Lääkäriliitto 2013. *Ammattietiikka työn perustana*. Viitattu 4.9.2018. <https://www.laakari-liitto.fi/liitto/etiikka>
- Marques, A.; Stothers, L. & Macnab, A. 2010. *The status of pelvic floor muscle training for women*. Viitattu 29.11.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997838/>
- MindTools *essential skills for and exellent career*. n.d. Viitattu 15.8.2018. <https://www.mindtools.com/pages/article/PlanningAWorkshop.htm>
- Platzer, W. 2009. *Color Atlas of Human Anatomy. Volume 1: Locomotor system*. 6. painos. New York: Thieme.
- Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin www-sivut. *Lantionpohjan lihasharjoittelu*. Viitattu 19.12.2017. <https://www.psshp.fi/hoitopalvelut/naistentaudit/virtsankarkailu/lantionpohjan-lihasharjoittelu>
- Putz, R. & Pabst, R. 2009. *Sobotta. Atlas of human anatomy. Tables of muscles, Joints and Nerves*. 14. painos. München: Urban & Fischer.
- Päivänsara, A. 2013. *Liikunnallisen äidin käsikirja, ravitsemus ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen*. Helsinki: Art House Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 5.7.2018. <http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/>
- Salonen, K. 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Viitattu 15.8.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Sand, O.; Sjaastand, Ø.; Haug, E.; Bjälle, J. & Tuverud, K. 2015. *Ihminen, fysiologia ja anatomia*. 8.-12. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. 2001. *Motor Control, Theory and Practical Applications*. 2. painos. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. 2007. *Motor Control. Translating Research into Clinical Practise*. 3. painos. USA Pennsylvania: Lippincott Williams & Wilkins.
- Suomen Fysioterapeutit. n.d. *Fysioterapeuttinen ohjaus*. Viitattu 14.7.2018. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/ammattillinen-osaaminen/ohjaus-ja-neuvontaosaaminen.html>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. 3. painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tuominen, T.; Järvi, K.; Lehtonen, M.; Valtanen, J.; Martinsuo, M. 2015. *Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen*. Helsinki: Unigrafia Oy.
- Törnävä, M. n.d. *Lihassoimaa lantioon sisäisesti ja ulkoisesti*. Viitattu 19.12.2017. [http://www.pelvicus.fi/LP-perusohje prosenttiyksikköä20naisille.pdf](http://www.pelvicus.fi/LP-perusohje%20prosenttiyksikköä20naisille.pdf)
- Valtakunnallinen työpajayhdistys. 2014. *Työpajapedagogiikka, valmennuksen pedagogisia lähtökohtia työpajalla*. Viitattu 19.12.2017. https://www.tpy.fi/site/assets/files/5333/tyopajapedagogiikka_suomi.pdf
- Waldén, J.n.d. *Vahva lantionpohja*. Viitattu 15.8.2018. <http://www.tule.fi/vahva-lantionpohja/>

Mainos työpajasta

LANTIONPOHJAN LIHASTEN WORKSHOP

Perjantaina 2.3.2018

Klo 17.30-19.30 (max. 2h)

Loimaan liikuntahallin peilisalissa

- ☆ Workshop on tarkoitettu kaikille yli 18 vuotiaalle työkäisille naisille taustaan katsomatta.
- ☆ Mukaan tarvitset lämmintä ja rentoa vaatetta.

- ☆ Workshop on osana opinnäytetyötä ja on sen vuoksi MAKSUTON.
- ☆ Ohjaajina toimivat fysioterapeuttipiskelijät Noora Löytty ja Terhi Suominen Turun ammattikorkeakoulusta.

- ☆ Ilmoittautumisella sitoudut täyttämään nimettömän alku- ja loppukyselylomakkeen.
- ☆ Ilmoittautuminen on sitova ja tapahtuu lähettämällä alla olevat tiedot osoitteeseen: terhi.suominen@edu.turkuamk.fi.
 - Etu- ja sukunimi
 - Kotiosoite
- ☆ Kirjoita otsikkoon ilmoittautuminen lantionpohjan lihasten workshopiin
- ☆ Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä ilmoittautunutta.

Lisätietoa workshopista:

noora.loytty@edu.turkuamk.fi

terhi.suominen@edu.turkuamk.fi

Opinnäytetyö ja workshop tapahtuvat yhteistyössä Loimaan Naisvoimistelijat Ry:n kanssa.

Alkukysely

ALKUKYSELY

Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on arvioida työpaja-tyyppisen menetelmän toimivuutta lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjaamisessa. Toimeksiantajana on Loimaan naisvoimistelijat Ry ja kysely toteutetaan työpajaan osallistujille. Alku- ja loppukyselylomakkeita vertaamalla saamme opinnäytetyömme kannalta tärkeää tietoa. Vastaukset palautetaan nimettömänä. Kenenkään yksittäisiä tietoja ei käytetä, vaan kokoamme aineistosta yhteenvedon, jonka analysoimme vain opinnäytetyön raporttia varten. Huolehdimme vastauslomakkeiden oikeanlaisesta käytöstä ja säilytyksestä eikä tietoja käytetä muuhun kuin opinnäytetyömme raportointiin.

On tärkeää, että vastaat jokaiseen kysymykseen, jotta saamme vertailukelpoista tietoa.

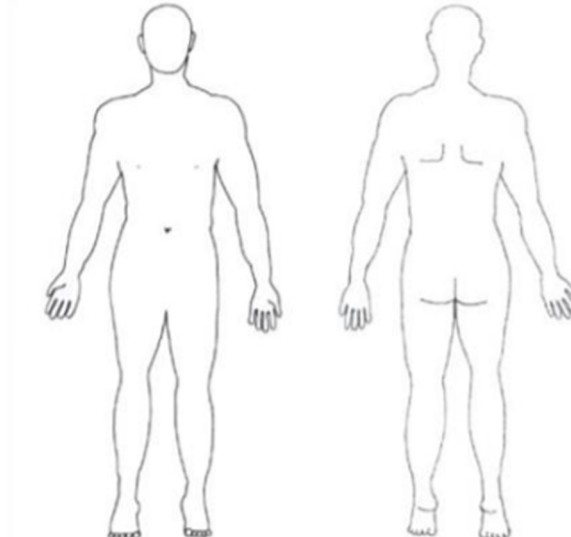
Kiitos vastauksestasi!

Terveisin:

Terhi Suominen & Noora Löytty

1. Syntymävuosi: _____
2. Oletko ollut raskaana? Kyllä En
3. Synnytyksivuosi/vuodet: _____

4. Väritä alue, jolla lantionpohjan lihakset mielestäsi sijaitsevat.



5. Harjoitatko lantionpohjan lihaksiasi? Kirjoita yhdelle viivalle numerolla määrä, joka arvioit vastaavan harjoittelumäärääsi parhaiten. Jos vastaat en koskaan, laita viivalle rasti.

Harjoittelen säännöllisesti viikoittain, noin ____ kertaa viikossa.

Harjoittelen säännöllisesti kuukausittain, noin ____ kertaa kuukaudessa.

Harjoittelen vuositason, noin ____ kertaa vuodessa.

En harjoittele koskaan ____.

6. Kerro omin sanoin, miksi harjoitat lantionpohjan lihaksiasi?

7. Kerro omin sanoin, mistä syystä et harjoita lantionpohjan lihaksiasi?

8. Jos harjoitat lantionpohjan lihaksiasi, kuvaile millaiseksi koet sen.

9. Jos et harjoita lantionpohjan lihaksiasi, millaisia ajatuksia lantionpohjan lihasten harjoittaminen herättää?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Loppukysely

LOPPUKYSELY

Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on arvioida työpaja-tyyppisen menetelmän toimivuutta lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjaamisessa. Toimeksiantajana on Loimaan naisvoimistelijat Ry ja kysely toteutetaan työpajaan osallistujille. Alku- ja loppukyselylomakkeita vertaamalla saamme opinnäytetyömme kannalta tärkeää tietoa. Vastaukset palautetaan nimettömänä. Kenenkään yksittäisiä tietoja ei käytetä, vaan kokoamme aineistosta yhteenvedon, jonka analysoimme vain opinnäytetyön raporttia varten. Huolehdimme vastauslomakkeiden oikeanlaisesta käytöstä ja säilytyksestä eikä tietoja käytetä muuhun kuin opinnäytetyömme raportointiin.

On tärkeää, että vastaat jokaiseen kysymykseen, jotta saamme vertailukelpoista tietoa. Lähettäthän vastauksesi valmiiksi täytetyssä kirjekuoressa kahden viikon kuluessa, 21.6.2018 mennessä.

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin:

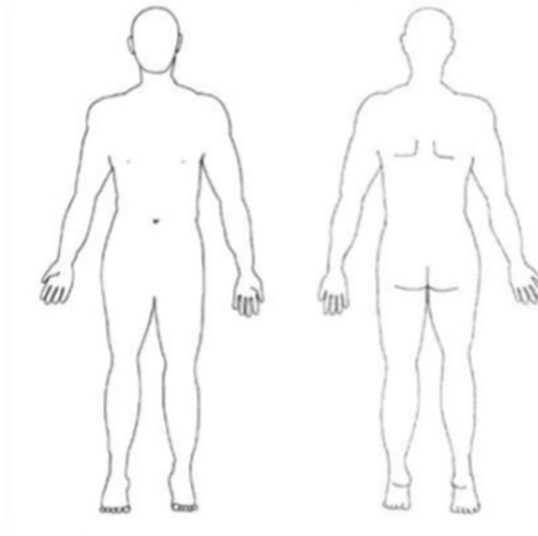
Terhi Suominen & Noora Löytty

1. Syntymävuosi: _____

2. Oletko ollut raskaana? Kyllä En

3. Synnytysvuosi/vuodet: _____

4. Väritä alue, jolla lantionpohjan lihakset mielestäsi sijaitsevat.



5. Harjoitatko lantionpohjan lihaksiasi? Kirjoita yhdelle viivalle numerolla määrä, joka arvioit vastaavan harjoittelumääräsi parhaiten. Jos vastaat en koskaan, laita viivalle rasti.

Harjoittelen säännöllisesti viikoittain, noin ____ kertaa viikossa.

Harjoittelen säännöllisesti kuukausittain, noin ____ kertaa kuukaudessa.

Harjoittelen vuositason, noin ____ kertaa vuodessa.

En harjoittele koskaan ____.

6. Kerro omin sanoin, miksi harjoitat lantionpohjan lihaksiasi?

7. Kerro omin sanoin, mistä syystä et harjoita lantionpohjan lihaksiasi?

8. Jos harjoitat lantionpohjan lihaksiasi, kuvaile millaiseksi koet sen.

9. Jos et harjoita lantionpohjan lihaksiasi, millaisia ajatuksia lantionpohjan lihasten harjoittaminen herättää?

10. Minkä harjoitteista koit haastavimmaksi ja miksi?

11. Olisitko kaivannut enemmän tukea tai tietoa oppimisen tueksi? Miksi?

12. Miten koit työpajatyypisen oppimistavan tämän aiheen tiimoilta? Kerro lyhyesti.

13. Vapaa sana. Kerro miten voisimme kehittää työpajaa ja mikä oli hyvää.

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Muistutuskirje

MUISTUTUSKIRJE

Tämä on muistutuskirje lantionpohja-työpajan loppukyselystä.

Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on arvioida työpaja-tyyppisen menetelmän toimivuutta lantionpohjan lihasten harjoitteiden ohjaamisessa. Toimeksiantajana on Loimaan naisvoimistelijat Ry ja kysely toteutetaan työpajaan osallistujille. Alku- ja loppukyselylomakkeita vertaamalla saamme opinnäytetyömme kannalta tärkeää tietoa. Vastaukset palautetaan nimettömänä. Kenenkään yksittäisiä tietoja ei käytetä, vaan kokoamme aineistosta yhteenvedon, jonka analysoimme vain opinnäytetyön raporttia varten. Huolehdimme vastauslomakkeiden oikeanlaisesta käytöstä ja säilytyksestä eikä tietoja käytetä muuhun kuin opinnäytetyömme raportointiin.

On tärkeää, että vastaat jokaiseen kysymykseen, jotta saamme vertailukelpoista tietoa. Lähetäthän vastauksesi valmiiksi täytetyssä kirjekuoressa viimeistään viikon kuluessa, **19.7.2018 mennessä**.

Huomiothan, että jokainen vastaus on meille tärkeä opinnäytetyömme onnistumisen kannalta!

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin:

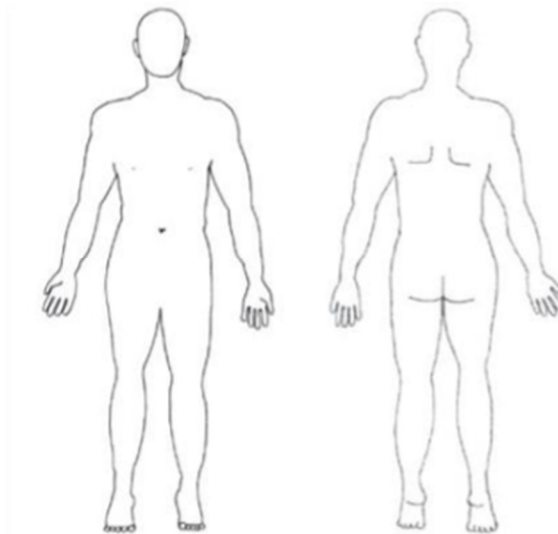
Terhi Suominen & Noora Löytty

1. Syntymävuosi: _____

2. Oletko synnyttänyt? Kyllä En

3. Vuosi/vuodet: _____

4. Väritä alue, jolla lantionpohjan lihakset mielestäsi sijaitsevat.



5. Harjoitatko lantionpohjan lihaksiasi? Kirjoita yhdelle viivalle numerolla määrä, joka arvioit vastaavan harjoittelumääräsi parhaiten. Jos vastaat en koskaan, laita viivalle rasti.

Harjoittelen säännöllisesti viikoittain, noin ____ kertaa viikossa.

Harjoittelen säännöllisesti kuukausittain, noin ____ kertaa kuukaudessa.

Harjoittelen vuositason, noin ____ kertaa vuodessa.

En harjoittele koskaan ____.

6. Kerro omin sanoin, miksi harjoitat lantionpohjan lihaksiasi?

7. Kerro omin sanoin, mistä syystä et harjoita lantionpohjan lihaksiasi?

8. Jos harjoitat lantionpohjan lihaksiasi, kuvaile millaiseksi koet sen.

9. Jos et harjoita lantionpohjan lihaksiasi, millaisia ajatuksia lantionpohjan lihasten harjoittaminen herättää?

10. Minkä harjoitteista koit haastavimmaksi ja miksi?

11. Olisitko kaivannut enemmän tukea tai tietoa oppimisen tueksi? Miksi?

12. Miten koit työpajatyypisen oppimistavan tämän aiheen tiimoilta? Kerro lyhyesti.

13. Vapaa sana. Kerro miten voisimme kehittää työpajaa ja mikä oli hyvää.

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Työpajan sisältö

Opinnäytetyö
Fysioterapia
MFYSIK16

Noora Löytty & Terhi Suominen

TYÖPAJA



SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 ESITTELY	4
3 AJATUSTEN SUUNTAAMINEN AIHEESEEN	5
4 PROSESSOINTI: TEORIA	6
4.1 Lantionpohjan lihakset (anatomia) selitetään kuvan avulla Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
4.2 Lihasten merkitys	6
4.3 Muut vaikuttavat tekijät	6
4.4 Perustelut harjoitteille ja niiden annostukselle	6
4.4.1 Maksimi-, nopeus- ja kestovoima (Törnävä)	6
4.4.2 Annostus (Käypä Hoito 2017.)	7
5 PROSESSOINTI: KÄYTÄNNÖN HARJOITTELU	8
5.1 Välineet	8
5.2 Ohjaus	8
5.3 Harjoitteet	8
5.3.1 Tunnistamisharjoitteet	9
5.3.2 Nopeusvoimaharjoitteet	9
5.3.3 Kestovoimaharjoitteet	9
5.3.4 Maksimivoimaharjoitteet	9
6 YHTEENVETO	10
7 TYÖPAJAN PÄÄTÖS	11
LÄHTEET	12

LIITTEET

Liite 1. Osallistujille jaettava materiaali.

1 JOHDANTO

Työpajan suunnittelussa pyrimme melko yksinkertaiseen runkoon ja pidämme aikataulun joustavana. Suunnittelussa otamme huomioon, että työpajatyöskentelyn ollessa melko intensiivistä, tauotamme työskentelyä riittävästi. Palvelujen tuotteistamisen käsikirjan mukaan työpaja kannattaa suunnitella niin, että työpajalla on selkeä aloitus, jota seuraa osallistujien ajatusten suuntaaminen tulevaan työskentelyyn. Tätä seuraa varsinainen työosuus, jonka jälkeen tehdään vielä yhteenveto ja lopuksi työpajan selkeä päätös. Pyrimme työpajaa suunnitellesamme sekä ohjatesamme huomioimaan osallistujien erilaiset lähtökohdat ja taustat. (Tuominen ym. 2015, 38)

- ”1. **Selvä aloitus:** Tervetulleeksi toivottaminen, motivointi, tavoitteiden käsittely ja mahdollinen esittäytymiskierros
2. **Osallistujien stimulointi ja ajatusten ravistelu:** Tämä voi olla hyvinkin lyhyt vaihe, tai vähän pidempikin. Tavoitteena on saada osallistujien ajatukset irti totutuista kaavoista ja fokuoitua työpajan teemaan.
3. **Prosessointi:** Työpajan varsinainen työstöosuus.
4. **Yhteenveto:** Työstöosuuden tulosten yhteenveto kannattaa tehdä yhdessä. Samalla saa osallistujilta vielä viimeiset, usein hyvin kypsyneet ajatukset, mukaan tuloksiin.
5. **Selkeä päätös:** Osallistujien kiittäminen, jatkotoimenpiteistä sopiminen.”

(Tuominen ym. 2015, 38)

2 ESITTELY

- Toivotamme tervetulleiksi
- Olemme fysioterapeuttipiskelijoita Turun AMK:sta, teemme opinnäytetyötä ja kerromme opinnäytetyöstämme lyhyesti
- Pyrimme motivoimaan osallistujat
- Tavoitteiden käsittely
- Läsnäololista, perustellaan osoitetiedot
- Kerrotaan opinnäytetyön tarkoitus ja opinnäytetyöstä sekä mm. lomakkeiden anonymiys ja mihin tietoja käytetään
- Kerrotaan työpajan runko (kysely – teoriaosuus – harjoitteet – loppukysely)
- Jaetaan kyselylomakkeet, vastaamiseen 5-10min aikaa

PÄÄOTSIKKO | Etunimi Sukunimi

3 AJATUSTEN SUUNTAAMINEN AIHEESEEN

Tavoitteenamme on saada osallistajat fokuoitumaan käsiteltävään aiheeseen. Keinona käytämme ajatusten kokoamista tyhjälle paperille itsenäisesti.

Paritehtävä: Esitämme väitteitä liittyen lantionpohjan lihaksiin ja niiden toimintaan. Jaamme osallistajat pareihin/pienryhmiin. Parit saavat keskustella minuutin kustakin väitteestä, jonka jälkeen he kertovat muille onko väittäjä mielestään oikein/väärin. Kerromme tämän jälkeen oikean vastauksen ja myöhemmin teoriaosuudessa käsittelemme väitteitä tarkemmin. Tehtävän myötä pyrimme siihen, että tunnelma on avoimempi keskustelulle ja vuorovaikutukselle.

Työpajassa on tärkeää pyrkiä vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus saattaa laajentaa katsojakantaa ja kannustaa osallistujia jakamaan tietoa. (Tuominen ym. 2015, 32)

PÄÄÖTSIKKO | Etunimi Sukunimi

4 PROSESSOINTI: TEORIA

4.1 Lihasten merkitys

-osallistujat voivat halutessaan myös kertoa omia kokemuksia tai omaa tietoa

-”Lantionpohjan lihasten tehtävänä on edesauttaa virtsarakon oikeanlaista toimintaa ja ehkäistä virtsankarkailua. Kyseisen lihaksiston vahvistaminen tukee naisilla peräaukkoa, emätintä ja virtsarakkoa. Lantionpohjan lihasten vahvistaminen edesauttaa lihasten toimintaa päivittäisissä tilanteissa. Vahvaa lantionpohjan lihaksistoa tarvitaan mm. raskaita taakkoja kannateltaessa ja äkillisissä ponnistustilanteissa. Lisäksi vahva lantionpohjan lihaksisto lisää seksuaalista nautintoa niin nais- kuin miessukupuolellakin. (Alenius & Stach-Lempinen 2016) Monesti yksilön lihaksiston hyvä kunto korreloi lantionpohjan lihasten kuntoon. (Päivänsara 2013, 110-111)”

4.2 Muut vaikuttavat tekijät

Käydään läpi lyhyesti, mikä muu vaikuttaa:

-Hyvä yleiskunto, terveelliset elämäntavat kuten painonhallinta, tupakoimattomuus, ummetuksen hoito ja yleinen fyysinen aktiivisuus

-Suositeltavia liikuntalajeja ovat muun muassa kävely, pilates, jooga ja pyöräily sekä erilaiset tanssilajit, joissa lantionpohjan lihakset aktivoituvat (Alenius & Stach-Lempinen 2016.)

4.3 Perustelut harjoitteille ja niiden annostukselle

4.3.1 Maksimi-, nopeus- ja kestovoima (Törnävä)

-Maksimivoimaa tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa, kuten nostaminen

-Nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten yskäisy

-Kestovoimaa tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa

PÄÄÖTSIKKO | Etunimi Sukunimi

4.3.2 Annostus (Käypä Hoito 2017.)

-Täytyy treenata vähintään 2 kuukautta, jotta tulokset ilmenevät

-Voit tehdä harjoituksia useamman kerran päivän aikana

-Pidä kuitenkin 1-2 lepopäivää viikossa

PÄÄOTSIKKO | Etunimi Sukunimi

5 PROSESSOINTI: KÄYTÄNNÖN HARJOITTELU

Käytännön harjoitteita 45 – 60 min, eri asennoissa harjoitteita, jotta jokaiselle löytyy paras

5.1 Välineet

Patjat, ei taustamusiikkia

5.2 Ohjaus

Käytämme hyväksemme kinesteettistä, auditivista ja visuaalista ohjaustyyliä. Ensin selitämme tulevan harjoitteen, käyttäen mielikuvia. Tämän jälkeen näytämme harjoitteen ja kerromme annostuksen. Osallistujat saavat toteuttaa harjoitteen omaan tahtiinsa. Kun osallistujat suorittavat harjoitteita, kiertelemme salissa ja pyrimme henkilökohtaiseen ohjaukseen tarvittaessa.

5.3 Harjoitteet

Harjoitteet suoritetaan:

- selinmakuulla (jalat suorana tai koukussa)
- kylkimakuulla
- istuen
- seisten

Lopuksi osa harjoitteista suoritetaan kävellen.

Tavoitteena on, että jokainen löytäisi itselleen sopivan tavan suorittaa harjoite niin, että oikeat lihakset aktivoituvat. Lihassupistuksen aikana muista hengittää, älä siis pidätä hengitystä.

PÄÄÖTSIKKO | Etunimi Sukunimi

5.3.1 Tunnistamisharjoitteet

1. Supista peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea sisään ja ylöspäin. Pidä supistus viiteen laskien ja rentoudu. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentous vartaloosi sisällä. Toista 5–8 kertaa. Tee 2 sarjaa. (Käypä Hoito 2017.)

Mielikuva: Kuvittele keskeyttäväsi virtsasuihkua.

2. Jännitä ensin peräaukon ympärillä olevat lihakset ikään kuin pidättäisit ilmaa, siirrä sitten jännitystä eteenpäin kohti emätintä ja ylöspäin kohti virtsaputkea, ja vedä lihaksia sisäänpäin. Tunnet lantionpohjan lihasten liikkuvan.

5.3.2 Nopeusvoimaharjoitteet

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti – rentouta. Pidä supistuksen jälkeen muutaman sekunnin tauko. Toista 5–10 kertaa. (PSSHP)

5.3.3 Kestovoimaharjoitteet

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti. Pidä supistus 10–20 sekuntia, rentouta 10–20 sekuntia. Toista 5–10 kertaa. Tämän harjoitteen voit yhdistää kävelyyn. (PSSHP)

5.3.4 Maksimivoimaharjoitteet

Supista peräaukko, emätin ja virtsaputki ja imaise ne sisään ja ylöspäin. Pidä supistus 5 sekuntia – rentouta 10 sekuntia. Tee harjoitus 5 kertaa. Pidä minuutin tauko. Toista 5 supistuksen harjoitus uudelleen. (PSSHP)

PÄÄOTSIKKO | Etunimi Sukunimi

6 YHTEENVETO

Kokoamme yhteen työpajan aikana syntyneet ajatukset keskustellen. Pyrimme saamaan selville työpajan aikana esiin nousseita ajatuksia kuten haasteelliset ja positiiviset seikat. Käymme lopuksi vielä läpi itsenäiset harjoitteet ja siihen liittyvä materiaali sekä tuomme esiin omat yhteystietomme mahdollisia yhteydenottoja varten. Pyrimme varmistamaan, että harjoitteiden suorittaminen on kaikille selvää.

PÄÄÖTSIKKO | Etunimi Sukunimi

7 TYÖPAJAN PÄÄTÖS

Lopuksi kiitämme osallistujia työpajaan osallistumisesta ja kertaamme jatkotoimenpiteet. Käymme läpi loppukyselyn lähettämisen ja siihen vastaamisen tärkeyden ja aikatauluksen.

PÄÄÖTSIKKO | Etunimi Sukunimi

LÄHTEET

Alenius, H. & Stach-Lempinen, B. 2016. Virtsankarkailu-harjoitteluohje. Lääkärikirja Duodecim. dlk01184 (017.014). Viitattu 8.11.2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01184.

Päivänsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja, ravitsemus ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Helsinki: Art House Oy.

Käypä Hoito. 2017. Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Viitattu 19.12.2017 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix00565&suositusid=hoi50050>

Törnävä, M. Lihassoimaa lantioon sisäisesti ja ulkoisesti. Viitattu 19.12.2017 <http://www.pelvicus.fi/LP-perusohje%20naisille.pdf>

PSSHP. Lantionpohjan lihasharjoittelu. Viitattu 19.12.2017 <https://www.psshp.fi/hoito-palvelut/naistentaudit/virtsankarkailu/lantionpohjan-lihasharjoittelu>

Tuominen, T.; Järvi, K.; Lehtonen, M.; Valtanen, J.; Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuoteistamisen käsikirja. Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen. Helsinki: Unigrafia Oy.

Osallistujille jaettava materiaali

HARJOITTEET:

Voit tehdä harjoituksia useamman kerran päivän aikana. Pidä kuitenkin 1-2 lepopäivää viikossa. Lihassupistuksen aikana muista hengittää, älä siis pidätä hengitystä. Harjoitteet voi suorittaa selinmakuulla, kylkimakuulla, istuen tai seisten.

Tunnistamisharjoitteet

1. Supista peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea sisään ja ylöspäin. Pidä supistus viiteen laskien ja rentoudu. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentous vartalosi sisällä. Toista 5–8 kertaa. Tee 2 sarjaa. (Käypä Hoito 2017.)

Mielikuva: Kuvittele keskeyttäväsi virtsasuihkua.

2. Jännitä ensin peräaukon ympärillä olevat lihakset ikään kuin pidättäisit ilmaa, siirrä sitten jännitystä eteenpäin kohti emätintä ja ylöspäin kohti virtsaputkea, ja vedä lihaksia sisäänpäin. Tunnet lantionpohjan lihasten liikkuvan.

Nopeusvoimaharjoite (tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten yskäisy)

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti – rentouta. Pidä supistuksen jälkeen muutaman sekunnin tauko. Toista 5–10 kertaa.

Kestovoimaharjoite (tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa)

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti. Pidä supistus 10–20 sekuntia, rentouta 10–20 sekuntia. Toista 5–10 kertaa. Tämän harjoitteen voit yhdistää kävelyyn.

Maksimivoimaharjoite (tarvitaan ponnistuksissa, kuten nostaminen)

PÄÄOTSIKKO | Etunimi Sukunimi

Liite 1 (2)

Supista peräaukko, emätin ja virtsaputki ja imaise ne sisään ja ylöspäin. Pidä supistus 5 sekuntia – rentouta 10 sekuntia. Tee harjoitus 5 kertaa. Pidä minuutin tauko. Toista 5 supistuksen harjoitus uudelleen.

Yhteydenotot/kysymykset:

noora.loytty@edu.turkuamk.fi

terhi.suominen@edu.turkuamk.fi

PÄÄÖTSIKKO | Etunimi Sukunimi