



Diak

Hanaá Marani

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Humanistisen alan
ammattikorkeakoulututkinto
Tulkki (AMK), asioimistulkkkaus
Opinnäytetyö, 2019

NIVELRIKKO-OPPAAN HARJOITTELU- OHJEIDEN KÄÄNTÄMINEN ARABIAN KIE- LELLE

Kommentoitu käännös

TIIVISTELMÄ

Marani Hanaá

Nivelrikko-oppaan harjoitteluohjeiden kääntäminen arabian kielelle

Kommentoitu käännös

26 sivua, 2 liitettä

Lokakuu, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Tulkki (AMK), Asioimistulkkauksen tutkinto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kääntää Suomen Nivelyhdistys ry:n Kumppanina nivelrikko - Näin tulen toimeen -oppaan harjoitteluohjeet suomen kielestä arabian kielelle ja kommentoida käännöstyössä esiintyneitä ongelmia ja niiden ratkaisuja.

Käännöksen kohderyhmäksi valittiin Suomessa asuvat arabiankieliset aikuiset, keski-ikäiset ja ikääntyneet maahanmuuttajat, jotka osaavat lukea arabian kieltä. Kohderyhmällä on mahdollisuus saada tietoa nivelrikon hoidosta harjoittelun avulla omalla äidinkiellään. Nivelrikkoon ei ole olemassa parantavaa lääkettä. Oppaassa olevat itseharjoitteluohjeet antavat mahdollisuuden tulla paremmin toimeen sairauden kanssa tai jopa ennaltaehkäistä sitä, joten oli hyödyllistä kääntää ohjeet arabiaksi.

Käännösprosessin aikana jouduttiin jatkuvasti valintoja eri käännösvaihtoehtojen välillä ja monesti päädyttiin ristiriitatilanteeseen. Tämän vuoksi turvauduttiin käännösstrategioihin, joista käytettiin eniten kotouttavaa käännösstrategiaa. Sitä sovellettiin kohdekieleen sen kielioppia ja kulttuurin normeja noudattaen. Käännöksessä tavoitteena oli, ettei lukija huomaisi lukevansa käännettyä tekstiä, vaan että hän tuntee lukevansa alkuperäisiä harjoitteluohjeita ja näin hyötyy niistä parhaiten.

Asiasanat: nivelrikko, hoito, kommentoitu käännös, kotouttava käännösstrategia, pragmaattiset adaptaatiot.

ABSTRACT

Translation of the exercise instructions of an osteoarthritis guide into Arabic

A commented translation

26 pages, 2 appendices

October, 2019

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Humanities, Community Interpreting

Interpreter

The purpose of this thesis was to translate the "Kumppanina nivelrikko – Näin tulen toimeen" guide by Suomen Nivelryhdistys ry from Finnish into Arabic and to comment on the occurred problems with their solutions during the translation.

The target group of this translation was chosen to consist of the Arabic-speaking immigrants in Finland, especially adults, the middle-aged and the elderly who are capable of reading Arabic. These people have the opportunity to receive information in their own language about the exercising treatment of osteoarthritis. There is no known medical cure for this disease. The self-exercise instructions in this guide give the opportunity for people to get along better with the disease or perhaps even prevent it from occurring in some cases, why it was useful to translate the instructions into Arabic.

During the process the author constantly had to make decisions between different translation options and encountered many contradictions. That is why the author resorted to using translating strategies, of which she used the integrative strategy the most. The author applied it to the target language obeying the grammar and the norms of the culture. The aim of the translation was that the reader would not recognise that the text was even a translation. The author wanted the instructions to seem as original and authentic as possible, allowing the reader to get the best out of them.

Keywords: osteoarthritis, treatment, commented translation, integrative translating strategy, pragmatic adaptations

هناك مراني
ترجمة دليل حملة مرض الفصال العظمي - هكذا يجب أن تعمل لجمعية اتحاد المفاصل
من اللغة الفنلندية إلى العربي فقط الجزء (الرياضة لتقوية مفصلك)
عمل مترجم معلق عليه
من سبعة وعشرون صفحة و إثتان من الملحقات
إبريل ٢٠١٩

المدرسة المهنية العليا- دياكونيا
بحث مجال العلوم الإنسانية
قسم الترجمة الشفوية

كان الهدف من أطروحة التخرج هذه، ترجمة دليل حملة مرض الفصال العظمي - هكذا يجب أن تعمل لجمعية
المفاصل الفنلندية
من اللغة الفنلندية إلى العربي فقط الجزء (الرياضة لتقوية مفصلك) الإرشادات الحركية والتعليق على مشاكل الترجمة
التي صادفتها أثناء عملية الترجمة وأخبر عن الحلول التي قمت بها.
المجموعة الموجه لها هذا العمل هي المجموعة العربية المهاجرة القاطنة في فنلندا والقارئة للعربية ومنا البالغين
والكبار في السن، حيث أنه يمكن لهذه المجموعة الحصول على معلومات عن العلاج عن طريق الحركات
الرياضية بلغة الأم العربية.
مرض الفصال العظمي هو من الأمراض التي ليس لها دواءً
الحركات الرياضية الموجودة في الدليل، تعطي إمكانية للتعايش مع هذا المرض
لذلك كان من المفيد ترجمة هذه الحركات إلى العربية

أثناء قيامي بعملية الترجمة التحريرية اضطررت لوضع خيارات مختلفة للترجمة وكما كنت ولمرأة عدة في حيرة
من أمري. ولهذا السبب لجأت إلى خطط الترجمة. وكانت الخطة المسماة بالخطة التوطينية. التي طبقتها بالالتزام
بقواعد اللغة العربية والثقافة والقيم العربية. كان هدفي في ذلك لا يلاحظ القارئ عند قرائته أن النص مترجم
للعربية، بل أنه يقرأ النص الأصلي للإرشادات الحركية وبذلك يستفاد بشكل أفضل.

كلمات الموضوع الهامة
الفصال العظمي، العلاج، الترجمة المعلق عليها، التمارين، رياضة الماء، النظرية الغائبة العملية، خطط الترجمة
التوطينية

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NIVELRIKKO	6
2.1 Nivelrikon taustaa.....	6
2.2 Sairauden kehittyminen	7
2.3 Tyypilliset oireet.....	7
2.4 Diagnoosi.....	8
2.5 Hoito ja kuntoutus	8
3 KÄÄNNÖSTEORIAM	9
3.1 Yleisiä käännteorioissa esiintyviä piirteitä.....	9
3.2. Lingvistiset käännteoriat	10
3.3. Skoposteoriam	10
3.4 Relevanssiteoriam.....	11
4 KÄÄNNÖSSTRATEGIAM	12
4.1 Kotouttaminen ja vieraannuttaminen.....	12
4.2 Pragmaattinen adaptaatio.....	12
4.3 Rinnakkaistekstien käyttäminen	13
4.4 Kommentoitu käännte	14
5 KÄÄNNÖSTYÖN PROSESSIAM.....	15
5.1 Lähdetekstin esittely ja analyysi.....	16
5.2 Käännteongelmat ja käännteratkaisut.....	17
6. KÄÄNNÖSTYÖN VIIMEISTELY JA LUOTETTAVUUDEN VARMISTAMINEN	22
7 POHDINTA	23
LÄHTEET.....	25
Liite 1	28
Liite 2	41

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kääntää Suomen Nivelyhdistys ry:n Kumppanina nivelrikko - Näin tulen toimeen -oppaan harjoitteluohjeet suomen kielestä arabian kielelle ja kommentoida käännöstyössä esiintyneitä ongelmia ja niiden ratkaisuja. Harjoitteluohjeista voivat hyötyä arabiankieliset maahanmuuttajat, jotka ovat tulleet Suomeen ja jotka osaavat lukea arabiaa. Tulkit voivat myös hyötyä siitä, kun he valmistautuvat tulkkaukseen. Itse opas ja käännetyt harjoitteluohjeet voivat toimia hyödyllisenä tiedonlähteenä muille tulkeille valmistautumisvaiheessa, jos tulkkausaihe koskee luu- tai nivelsairauksia.

Varsinainen opas on 32-sivuinen. Siinä kerrotaan, mikä on nivelrikko, mitä nivellessä tapahtuu, kun siihen tulee nivelrikko ja mitkä ovat nivelrikon riskitekijät sekä annetaan tietoa nivelrikon ehkäisystä ja nivelrikon etenemisen hidastamisesta, oireista ja diagnoosista sekä hoidosta. Oppaan viimeiset kymmenen sivua käsittelevät polvi- ja lonkkanivelten liikkuvuusharjoituksia ja lihasvenyttelyä niin vedessä, kotona, työpaikalla kuin kuntosalillakin. Opinnäytetyössä on käännetty nämä harjoitteluohjeet.

Aihe kiinnosti minua, sillä olen aiemmalta taustaltani lähihoitaja. Tein työtä pääosin iäkkäiden ihmisten parissa ja työn myötä olen huomannut, että liikkuminen on tärkeää niin itselleni kuin asiakkaillekin. Liikunta on paras keino terveyden edistämiseksi, ja se ylläpitää toimintakykyä. Liikunta on ikään kuin edullinen yleislääke, jos sitä käytetään sopivasti. Se vaikuttaa kaikkiin meidän elimistömmä toimintoihin. (Huttunen 2018)

Käännettyistä harjoitteluohjeista voi saada arabian kielellä tietoa sairauden hoidosta jumpan avulla. Mitä enemmän ihmisellä on tietoa terveellisistä elämäntavoista, sitä todennäköisempää on, että hän pysyy pidempään työkykyisenä.

Opinnäytetyöni on käännöstyö, joten kääntämiseen liittyviä teorioita on syytä käyttää. Kerron myös kääntämiskäytännöistä, kuten pragmaattisista adaptaatioista. Sekä kääntäminen että nivelrikko sairautena ovat paljon tutkittuja, mikä on hyvä asia. Viitekehys opinnäytetyölleni on helppo löytää. Olen tutustunut rinnakkaisartikkeleihin, mikä auttoi minua kehittämään sekä arabian että suomen kielessä.

Lähteitä olen käyttänyt monipuolisesti ja useassa eri muodossa julkaistuna. Pohjimiltaan käännöstyöni perustuu Nivelrikon oppaaseen (Suomen Nivelyhdistys ry:n Kumppanina nivelrikko - Näin tulen toimeen). Opas on ohjannut minua luomaan teoriaosuuden sen pohjalta. Nivelrikkoa taustoittava teoriaosuus on pääosin Terveyskirjaston (Duodecimin) lähteistä peräisin olevaa.

Teoriaosuuteni käsittelee kuitenkin myös kääntämistä koskevaa teoriaa, jossa olen esitellyt pääosin käännösteorioiden ja -strategioiden. Inkeri Vehmas-Lehdon kirjallisuus on toiminut tässä tapauksessa hyvin ohjaavana ja avaavana tekijänä. Hänen kirjallisuutensa myötä olen pääosin tutustunut käännösteorioihin sekä -strategioihin.

Opinnäytetyöni tietoperustassa käsitellään nivelrikkoa sekä käännösteorioita ja -strategioita. Nämä ovat tärkeitä kääntäjälle, jotta hän ymmärtää paremmin kääntämäänsä aihepiiriä ja siihen liittyviä käsitteitä sekä valitsee näihin tietoihin perustuen parhaaksi katsomansa käännökseen.

2 NIVELRIKKO

2.1 Nivelrikon taustaa

Maailman yleisin nivelsairaus on nivelrikko. Nivelrikon kehittymiseen vaikuttaa todennäköisesti useampi ympäristötekijä sekä geenit, vaikkakin sairauden tarkemmat mekanismit ovat vielä pitkälti tuntemattomat (Pohjolainen 2018). Nivelrikko on tyypillisesti ikääntyvien sairaus, ja sille ominaisia nivelen muutoksia kehittyä tavallisen vanhenemisenkin seurauksena (Konttinen & Raussi 2012).

Nivelrikkoa esiintyy tyypillisesti kaikissa sormien nivelissä, isovarpaan tyvinivelessä, polvissa, lonkissa, selkärangassa sekä akromioklavikulaarinivelessä (Konttinen & Raussi 2012). Sairauden kehittymistä voi vanhenemisen ja perinnöllisen taipumuksen lisäksi edesauttaa niveliin kohdistuva liiallinen rasittuminen. Tämä voi olla seurausta esimerkiksi lihavuudesta, fyysisesti raskaasta työstä tai tietynlaisesta urheilusta. Nivelen alueen vammat (Reumaliitto 2016), sekä erilaiset rakenteelliset kehityshäiriöt ja anatomiset poikkeamat, esimerkiksi naisen lantion vaikutus polviniveleen voivat myötävaikuttaa sairauden kehittymisessä (Konttinen & Raussi 2012.)

Nivelrikon kehittymistä edistävien tekijöiden merkittävyys kuitenkin vaihtelee ja esimerkiksi sormien sekä varpaiden nivelrikossa tärkein, ja melkein ainoa, aiheuttaja on perinnöllisyys (Reumaliitto 2016; Konttinen & Raussi 2012). Nivelrikko voi aiheuttaa muutoksia nivelen rustossa, luussa, lihaksessa sekä nivelkapselissa. Sairaus on hitaasti etenevä ja ruston kannalta muutokset ovat pitkälle palautumattomia (Tarnanen, Arokoski, Malmivaara & Mattila 2018). Tulee silti pitää mielessä, että nivelrikko on ensisijaisesti ruston sairaus (Konttinen & Raussi 2012).

2.2 Sairauden kehittyminen

Nivelriikon kehittyminen alkaa nivelen rappeutuvassa rustossa (Reumaliitto 2016). Kun rusto rappeutuu, ympäröivä luu pyrkii tasapainotteisesti rakentamaan luuta ruston ympärille, joka näkyy niin sanottuina luun ^{kohoumina} (osteofyytteinä). Taudin edetessä hitaasti rusto vähenee ja jossain vaiheessa voi kulua kokonaan loppuun nivelessä, minkä seurauksena tilalle on kehittynyt luinen ja suurentunut nivel. Nivelen liikkuvuus voi olla heikentynyt ja nivelestä voi kuulua myös sairaudelle tyypillistä rutinaa sitä taivuteltaessa. (Konttinen & Raussi 2012.)

2.3 Tyypilliset oireet

Oireilevana nivelrikko aiheuttaa tavallisimmin liikuttaessa esiintyvää jomottavaa kipua, joka voi kroonistua ja aiheuttaa kipua levossakin. Tämä saattaa häiritä öisinkin ja vaikeuttaa unensaantia. Kipu on yleensä paikallista, mutta voi pahimmillaan säteillä lähialueille, esimerkiksi polvesta sääreen tai lonkasta pakaralle ja reiden alueelle. (Tarnanen ym. 2018.) Nivelet voivat olla kankeita, erityisesti aamuisin ja ennen liikkeelle lähtöä, mikä voi näkyä muun muassa potilaan vaikeutena nousta istuma-asennosta tai makuulta ylös. Myös muut liikkuvuutta vaativat toiminnot saattavat hankaloitua. (Pohjolainen 2018.) Sairauden luuhun liittyvät muutokset voivat vaikeuttaa erilaisten asusteiden, kuten kenkien käyttöä ja ne voivat muokata kehon rakenteita, mikä voi näkyä esimerkiksi länkisäärinä, jotka ovat aiheutuneet polvien kääntymisestä nivelrikossa (Reumaliitto 2016).

Oireet eivät silti kulje käsi kädessä kliinisten löydösten kanssa, mistä syystä räjimminkin muokkaantunut nivel voi olla vähäoireinen ja vähemmän muokkaantunut nivel voi aiheuttaa koviakin kipuja (Pohjolainen 2018). Kokonaisuudessaan merkittävimmät haitat terveydelle ja yhteiskunnalle nivelrikosta aiheutuvat polvien ja lonkkien tapauksista (Reumaliitto 2016).

2.4 Diagnoosi

Diagnoosi sairaudesta on yleensä lääkärille suhteellisen helppo tehdä (Reumaliitto 2016). Se tehdään yleensä potilaan oireiden, nivel tutkimuksen ja röntgenkuvien perusteella, jotka saattavat satunnaisesti tarvita muita lisätutkimuksia (Tarnanen ym. 2018). Sairauden ilmentymän takia se on kuitenkin joskus sekoitettavissa muutamaa muuhun sairauteen. Näitä sairauksia voivat olla esimerkiksi nivelreuma ja kihti, joista nivelrikko pitäisi pyrkiä erottamaan oikeanlaisen hoidon saavuttamiseksi. (Reumaliitto 2016.)

2.5 Hoito ja kuntoutus

Ruston muutokset ovat nivelrikossa palautumattomia, mutta niiden pahenemiseen voidaan vaikuttaa. Olennainen osa hoitoa nivelrikossa on potilaan itsehoito. Itsehoidossa potilaan on tärkeä ymmärtää, mistä hänen sairautensa johtuu ja sitä kautta pystyä itsekin vaikuttamaan siihen elämäntavoillaan. Näitä ovat esimerkiksi liikuntatottumukset, laihduttaminen ja ravitsemusneuvonta. Kipua voi hoitaa sopivilla lääkkeillä. Vammoja tulisi välttää parhaan mukaan. Myös erilaisten apuvälineiden ja tukien käytöstä voi olla apua kivun lievittämisessä sekä askareista suoriutumisesta. (Tarnanen ym. 2018.)

Liikkuvuusharjoittelu, lihasvoimaharjoittelu, vesijumppa ja venyttely ovat hyödyksi potilaalle. Tässä opinnäytetyössä tehty käänös suomesta arabiankielille käsittelee juuri tämän tyyppisiä harjoitteita.

Lääkäri voi kipulääkkeen määräämisen ja ohjaamisen lisäksi antaa potilaalle tarvittaessa nivelinjektion (hyaluronaatti- tai glukokortikoidiruiskeen) tilanteen mukaan, joista saattaa olla hyötyä. Lopuksi kun muut keinot eivät riitä, voidaan harvinaisista tekonivelleikkausta potilaalle. (Pohjolainen 2018.) Leikkauksilla saavutetaan hyviä tuloksia ja ne ehkäisevät nivelrikkotapauksia tehokkaasti. Ne ovat silti kalliita toimenpiteitä, minkä syystä niiden toteuttaminen tulisi rajata ainoastaan niille ryhmille, jotka niistä hyötyvät eniten. (Reumaliitto 2016.)

3 KÄÄNNÖSTEORIAM

Maallikkojen keskuudessa kuvitellaan, että kääntäminen on helppoa ja suoraviivaista kaikille, jotka osaavat jollain tavalla kahta kieltä. Kääntäminen on kuitenkin erittäin monimutkainen prosessi ja kääntäjä joutuu tekemään jatkuvasti kompromisseja. (Vehmas-Lehto 1999, 16.)

3.1 Yleisiä käännösteorioissa esiintyviä piirteitä

Modernien käännösteorioiden keskuudessa kommunikatiivisuus nähdään eräänlaisena peruspiirteenä. Tätä voidaan selittää sen yksinkertaisella tehtävällä eli kommunikaatiolla kahden osapuolen kanssa, joita tässä tilanteessa ovat käännettävä teksti sekä kohderyhmä. Kommunikatiivisuus muistuttaa meitä siitä, kuinka kääntäminen on viestintää. Kyseisen piirteen tavoitteena on siirtää lähtötekstistä käännökseen relevantti, eli oleellinen, osuus. Tekstin relevantti osa vaihtelee kohderyhmän sekä tilanteen mukaisesti. Relevantin osuuden siirtäminen on kyseenalainen seikka, sillä se on hyvin tilannesidonnainen. Ei tule sekoittaa tekstin merkitystä ja viestiä tekstin relevanttiuden kanssa, vaan kommunikoitava kokonaisuuden kanssa. (Vehmas-Lehto 1999, 114.)

Kääntämiseen vaikuttavat useat kielestä riippumattomat tekijät eli kielenulkoiset tekijät. Niiden kokonaisuutta voi kutsua tilanteeksi tai puhetilanteeksi. Sen voi jakaa viestintätilanteeseen ja kohdetilanteeseen. Viestin lähettäjä, vastaanottaja, viestinnän motiivi, päämäärä, aika ja paikka liittyvät viestintätilanteeseen, eli tilanteeseen, jossa kommunikointi tapahtuu. Kohdetilanteeseen, eli siihen, jota tekstissä kuvataan, liittyvät viestin aihe, kuvattavien tapahtumien aika ja paikka, ja kuvattavien ihmisten, esineiden ja ilmiöiden ominaisuudet. (Vehmas-Lehto, 1999, 114.)

Meidän tulisi huomioida nämä käännökseen vaikuttavat seikat. Kielenulkoisten tekijöiden huomioon ottamista kutsutaan pragmaattisiksi ongelmiksi ja pragmaattisiksi adaptaatioiksi. Toinen kääntämisen toiminnassa ilmenevä piirre on kääntämisen funktionaalisuus, eli se mihin päämäärään viestinnällä pyritään. (Vehmas-Lehto 1999, 114–115).

Käännöksen tarkoitus on moninainen. Käännös voidaan tehdä sanatarkasti tai vapaasti. Sanatarkka kääntäminen on täysin sananmukainen käännös alkuperäiseen tekstiin nähden. Vapaassa käänöksessä taas voidaan etsiä vastaavanlaisia ratkaisua, sisältöä muokkaamatta. Tämä jako ei kuitenkaan aina ole näin mustavalkoinen. Se kulkee laajalla skaalalla, johon mahtuu erilaisia variaatioita kääntämisestä. Kääntämisessä on aina jokin tavoite. Käännöstyössä kääntäjän on hyvä pohtia, kenelle käännös kohdistuu ja mihin tarkoitukseen. (Tiittula, 2014, 4–6.)

3.2. Lingvistiset käännösteoriat

Lingvististä käännösteoriaa voidaan kuvailla luontevaksi kääntämiseksi. Tätä perustellaan sillä, että käännös ei toteudu niinkään sananmukaisesti vaan pääpaino on lähtötekstin sisällön vastaavuudessa tulotekstiin. Sana sanalta kääntäminen on tämän mallin periaatteiden vastaista. Sen koetaan johtavan kankeaan ja kummalliseen käännökseen. (Vehmas-Lehto, 2008, 14-15.)

3.3. Skoposteoria

1960-1970 -luvulla käännösteoreetikot halusivat käytännöllisiä ratkaisuja kääntämiselle. Käännösten arvo nähtiin niiden ekvivalenssisuudessa, eli odotettiin sellaisia käännöksiä, jotka vastasivat lähtötekstiä. Muunnelmat lähtöteksteistä eivät olleet kovin arvostettuja, osa kuitenkin oli sitä mieltä, että muunnelmat oli otettava osaksi käännostutkimuksia. Tätä ei kuitenkaan tuettu ennen kuin skoposteoria syntyi. (Vehmas-Lehto, 2008, 19–21.)

Skopos tarkoittaa käännökseen funktiota eli sen tarkoitusta ja kääntämistä ohjaa kohderyhmä sekä kääntämisen tarkoitus. Skoposteorian huomio painottuu ekvivalenssisuuden sijasta adekvaattisuuteen eli sen sopivuuteen uusien vastaanottajien yhteisössä. Skoposteoria on kommunikatiivinen ja yhteisymmärrykseen perustuva. Kyseinen teoria on luonteeltaan hyvin joustava ja soveltuva mihin tahansa tekstiin ja tilanteeseen. (Vehmas-Lehto, 2008, 19–21.)

3.4 Relevanssiteoria

Relevanssiteoria on sovellus kaikesta viestintään liittyvästä. Teoria on alun perin Ernst-August Guttin laatima, josta Dan Sperber ja Deirdre Wilson loivat yleisen sovelluksen. Relevanssiteoriassa viestinnän keskiössä katsotaan olevan kognitiivinen näkökulma, eli ihmisen tajunnassa tapahtuvat seikat. Käännös on toteutettu onnistuneesti, kun se noudattaa vastaanottajan olennaisia tarpeita tämän kognitiivisessa ympäristössä. Kognitiivisella ympäristöllä tarkoitetaan aistihavainnoista, muistista sekä päätelmistä muodostuvaa tietoa, jonka yksilö omaksuu todeksi tai todennäköiseksi. (Vehmas-Lehto, 2008, 23.)

Viestintä perustuu sekä sanoin ilmaistuun (eksplisiittinen) että rivien välissä olevaan tietoon (implisiittinen). Tekstin vastaanottaja tekee johtopäätökset omien taustatietojensa perusteella. Tosin, jos nämä taustatiedot eivät riitä, voi olla kääntäjän tehtävä tuoda esille käänöksessä se informaatio, joka lähtötekstissä jää rivien väliin eli eksplikoida implisiittistä informaatiota. (Vehmas-Lehto, 2008, 23.)

4 KÄÄNNÖSSTRATEGIA

4.1 Kotouttaminen ja vieraannuttaminen

Kieli, sen rakenne ja käsitteet eivät ole samanlaisia jokaisessa maassa. Tämä aiheuttaa käänносongelmia, jotka ovat kulttuurisidonnaisia. Kulttuurisidonnaisuus voi tässä tapauksessa tarkoittaa kulttuurille olennaisia puhe- tai ilmaisutapoja ja voivat olla rakenteellisia ja sanastollisia. Tätä käänносongelmaa varten on käytettävissä kotouttava ja vieraannuttava käänносstrategia. Kotouttaminen on tekstin muokkaamista tulokulttuurin odotusten mukaiseksi. Tämä tapahtuu esimerkiksi poistamalla tai korvaamalla oudot käsitteet tulokulttuurin lukijalle tutummilla. Vieraannuttavassa strategiassa taas jätetään lähtökulttuuriin sidoksissa olevat ainekset tulotekstiin ja käännökseen laitetaan alaviitteinä lisäselvityksiä tai vaikkapa selvittäviä lisäyksiä niin, että se avaa oudot käsitteet ja selittää ja selventää tekstin sisältöä. (Sahlan, 2008, 190–191.)

Sekä kotouttaminen että vieraannuttaminen ovat käännoskeinoina aiheuttaneet vilkasta keskustelua ja kohdanneet kritiikkiä. Jokaista käännostä on kohdeltava yksilöllisesti, jotta toimiva ratkaisu kotouttamisesta ja vieraannuttamisesta löytyisi. Yleisesti voitaneen todeta, että paras ratkaisu löytyy kotouttamisen ja vieraannuttamisen ääripäiden väliltä. (Sahlan, 2008, 191).

4.2 Pragmaattiset adaptaatiot

Pragmaattisia ongelmia ovat kulttuurierot, aika-, paikka- ja tekstifunktioerot, viestin vastaanottajien taustatietojen erot ja konventio eli tietyn tekstilajin kirjoitustyylin erot (Vehmas-Lehto, 1999, 101). Tämänkaltaisia ongelmia syntyy, kun lähtötekstin kohta tai jakso ei sellaisenaan käännettynä voi toimia tulokielissä, joten se on muokattava uuteen kieli- ja kulttuuriympäristöön (Sahlan, 2008, 192). Näiden pragmaattisten ongelmien ratkaisemiseksi tehtäviä muutoksia kutsutaan pragmaattisiksi adaptaatioiksi. Nämä adaptaatiot voivat olla lisäyksiä, poistoja, korvauksia sekä järjestyksen muutoksia. Lisäykset ja korvaukset ovat hyvinkin

tavallisia pragmaattisia adaptaatiokeinoja ja poistot taas harvinaisempia. (Vehmas-Lehto, 1999, 99–101.)

4.3 Rinnakkaistekstien käyttäminen

Kääntäjä hyötyy paljon, kun hän lukee rinnakkaistekstiä, eli autenttista tulokielistä tekstiä. Rinnakkaistekstillä tarkoitetaan tekstejä, jotka muistuttavat käännettävää tekstiä. Niillä on esimerkiksi sama aihepiiri, funktiot tai tekstuaaliset ominaisuudet. (Vehmas-Lehto 1999, 125.) Käännöstyöni vuoksi jouduin monesti lukemaan useita eri rinnakkaistekstejä. Sopivimman vastineen löytäminen ei ollut helppoa. Se oli ikään kuin olisi etsinyt neulaa heinäsuovasta, tai heinäsäkistä, kuten arabiankielinen ilmaus kuuluu. Onnekseni rinnakkaistekstejä löytyi paljon, mutta tämän käännöstyön kannalta hyödyllisin aineisto löytyi videoista. Käytin hyväkseni nivelrikkoon liittyviä niin arabiankielisiä kuin suomenkielisiäkin jumppavideoita. Yhdestä liikuntaharjoitteita polven nivelille esittelevästä videosta sain helposti vastineita monille sanoille kuten oppaassa käytetyille lihasten sekä nivelten nimille. Videossa käytettiin verbejä, joita esiintyi myös nivelrikon oppaassa. Näitä olivat muun muassa ojentaa, koukistaa ja jännittää. Lihaksista mainittiin etu- ja takareiden roolit venytyksissä. Videossa liikkeitä myös näytettiin konkreettisesti, mikä helpotti hahmottamista. (Donya Ya Donya, 2018.)

Hyödynsin rinnakkaistekstinä myös Mayo Clinic -nettisivustosta löytyvää artikkelia nivelrikosta. Sivun muistutti hieman Käypä hoidon nettisivuja, eli sieltä löytyi lääketieteellisiä selityksiä sairauksille sekä ohjeita hoidosta. Siellä selitettiin anatomiset osat, jotka liittyvät nivelrikkoon arabian kielellä. Nettisivusta oli kovasti hyötyä, kun kirjoitin teoreettista osuutta nivelrikosta ja sen oireista ja syistä. Se auttoi ymmärtämään arabian kielellä, mitä halusin kirjoittaa suomen kielellä. (Mayo clinic, 2019.)

4.4 Kommentoitu käännös

Kääntäminen ei ole yksinkertainen tehtävä ja siinä tulee vastaa paljon ongelmia, joihin ei suoraan löydy vastausta. Vehmas-Lehdon (1999, 16) mukaan on joskus tehtävä valintoja, jotta kääntäminen mahdollistuu. Lähtötekstiä ei välttämättä voida suoraan kääntää sellaisenaan, vaan on hyödynnettävä erilaisia keinoja, jotta alkuperäinen teksti saataisiin käännettyä. Esimerkiksi sanaleikit ovat eräänlainen kääntämisen ongelma eikä niitä voida niin sanotusti kääntää automaattisesti. (Vehmas-Lehto, 1999, 16–17.)

Esimerkki 1

Suomalaiselle sananlaskulle ”aamu kuluu aatella, päivä päätää käännellessä”. (Wikiquote. Suomalaisia sananlaskuja) löytyy automaattinen käännös arabian kielestä: *illalla luvattu, aamulla kumottu* كلام الليل يمحيه النهار .

Esimerkki 2

Suomalaisilla on sananlasku ”omena ei putoa kauas puusta”. Sanalaskuille ei aina löydy suoraa käännöstä, vastaava Syyriassa käytetty sanalasku on suomennettuna:

käännä kannu nurin, tytär tulee äitinsä. Arabiksi on

طب الجرة على تمها تجي البنت على أمها .

Ensimmäinen osa ei tarkoita mitään ‘se on vain lauseessa sitä varten, että lause olisi sointuva. Tämä sananlasku vain osaa arabialaisesta ymmärtävät sen tarkoitus ja käyttävät sitä. Tosin sanalaskulle ei aina löydy suora käännöstä, jolloin voidaan käyttää kommentoidun käännöksen toimenpidettä, joka toimii selittävänä tekijänä kääntämisen ongelmatilanteissa.

Tekstejä käännettäessä tulee vastaan erilaisia ongelmia, jotka voivat liittyä kielten välisiin poikkeavuuksiin. Näitä ongelmia kommentoidaan käännettäessä eli selostetaan, miksi jotain sanaa tai lausetta ei voida kommentoida sellaisenaan ja esitetään käännöksen kannalta sopiva ratkaisu. Kyseistä toimintatapaa kutsutaan kommentoiduksi käännökseksi (englanniksi commented translation). (Tieteen termipankki)

Vehmas-Lehto (1999, 26) on esittänyt, että kääntämisen tyyli kulkee janalla, jossa on kaksi ääripäätä: mielivaltainen kääntäminen tai adaptointi ja muodollisen vastaavuuden toteuttaminen käänöksessä. Näiden välissä on vapaa käänös, joka pyrkii kääntämään välittämällä asiasisältöä ja ottamalla huomioon tulokielen vaatimukset. (Vehmas-Lehto, 1999, 26.) Pyrinkin käänöksessäni noudattamaan tulokielen vaatimuksia ja välittämään lähtötekstin asiasisältö oppaasta, hyödyntäen apunani tarvittaessa kommentoitua käänöstä.

5 KÄÄNNÖSTYÖN PROSESSI

Tein opinnäytetyöni itsenäisesti. Työn edetessä lehtoriohjaajani vaihtui. Työllä oli myös työelämäohjaaja. Aluksi tarkoitus oli kääntää koko nivelrikkoon liittyvä opas, mutta aikataulusyistä rajasin käänöstyön koskemaan ainoastaan harjoitteleohjeita. Tämä oli perusteltua myös siitä syystä, että näistä ohjeista todennäköisesti on paljon käytännön hyötyä nivelrikon ehkäisyssä ja hoidossa, kun kyseessä on arabiankielinen asiakas.

Tiedonhankintaprosessia varten asetin itselleni muutamia tavoitteita. Tutustuin koko nivelrikko-opaaseen. Luin tekstin useaan otteeseen. Hain myös rinnakkaistekstejä molemmilla työkielilläni ja näin rikastutin sanavarastoani löytämällä vastineita vaikeimmille sanoille. Katsoin myös aiheeseen liittyviä videoita molemmilla työkielilläni ja selasin sanakirjoja.

Raakakäännöksen jälkeen kirjoitin uudestaan käännetyn tekstin. Huomasin, että monet asiat näkyvät eri näkökulmasta, kun niihin palataan uudestaan ja saavutetaan paras tulos. Käänöstyön viimeistelyä varten pyysin ystävääni, joka on kirjailija ja arabian kielen opettaja, lukemaan tekemäni käänöksen ja korjamaan kielipillisiä virheitä. Käänöksen laadun varmistamiseksi oli minulla apuna

tulkkina toimiva kollega, jolla on pitkä tulkkausura, varsinkin terveysalalla. Hän luki ja antoi minulle hyvää palautetta.

Käännöstyön aikana kirjoitin myös ylös sellaisia kohtia, joissa kääntämisen kannalta on ongelmia. Kirjasin myös ylös mielestäni toimivimmat ratkaisut näihin ongelmiin. Olen toisin sanoen kommentoinut käännöstä. Ongelmanratkaisussa nojasin käännösteorioihin ja -strategioihin.

5.1 Lähdetekstin esittely ja analyysi

Lähdeteksti on Suomen nivelrikko ry:n Kumppanina Nivelrikko – Näin tulen toimeen, eli 32-sivuisen nivelrikko-oppaan harjoitusosioon liittyvät kuvalliset ohjeet. Käännöstyöhön on Suomen nivelrikko ry:n lupa. Pyysin oppaan Word-muotoisena, mikä helpotti käännöstyötä. Näin lopullisen työn fontti ja asettelu voitaisiin säilyttää.

Käännöstyö alkoi siis lähdetekstin analyysistä. Perehdyin ensin siihen, miksi ja mitä tarkoitusta varten se on kirjoitettu, ja mitä asioita se pitää sisällään. Alkuperäinen opas ja siinä olevat jumppaohjeet on tarkoitettu suomen kieltä taitavalle asiakkaalle, jonka nivelrikkoa halutaan ehkäistä tai hoitaa. Ohjeet ja liikkeet ovat helppoja kotijumppaohjeita, joita voi tehdä lähes missä vain turvallisesti. Sitten pohdin, miten välitän saman tarkoituksen ja helppouden kohdekielen lukijalle ja mikä käännösstrategia minua auttaa työssä eniten.

Oppaassa olevat termit ja käsitteet liittyvät anatomiaan, ja lukijan apuna on erittäin paljon kuvia. Oppaassa esitellään nivelrikon riskitekijöitä, kuten lihavuus, raskaan fyysisen työn kuormittavuus ja nivelvammat. Siinä on myös oireisiin liittyviä termejä, kuten turvotus, tulehdus, jäykkyys, unettomuus, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet ja sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen. Diagnoosiin liittyen esitellään esimerkiksi niveltutkimusta ja röntgenkuvausta. Hoitoon liittyen oppaassa käydään läpi esimerkiksi leikkausta, tekoniveliä, apuvälineitä, fysioterapiaa, sähköhoitoa ja akupunktiota sekä oppaan lopussa jumppaohjeita. Käänsin ainoastaan tämän viimeisen osion eli jumppaohjeet, mutta nivelrikkoaiheeseen

tutustuminen laajemmin antoi minulle käännöstyötä varten hyvän kokonaiskuvan sairaudesta ja sen hoidosta, mikä helpotti käännöstyötä. Ymmärsin aihepiirin ja siihen liittyvät suomenkieliset käsitteet syvällisemmin.

Käännöstyöni vastaanottaja on arabiankielinen maahanmuuttaja, joka mahdollisesti jossain elämänsä vaiheessa kohtaa nivelrikon. Käännöksen avulla hän saa tiedot oppaan harjoitteluohjeista äidinkielellään. Koska ohjeet ovat lähtökielellä selkeät, pyrin säilyttämään saman selkeyden kohdekielellä eli arabianssa. Selkeyttä tukevat vielä kuvat. Ohjeissa on yleiskieltä sekä anatomiaan liittyvää terminologiaa kuten lihasten ja nivelten sekä luiden nimiä. Perustelen käännösratkaisujani tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

5.2 Käännösongelmat ja käännösratkaisut

Käännöstyössä oli otettava huomioon, että suomen kielen sanajärjestys on erilainen kuin arabian kielen sanajärjestys. Arabian sanajärjestys on melkein kiinteä ja siitä poiketaan harvoin, kuten joskus runoudessa. Arabian kirjakielellä lause aloitetaan aina verbillä eli sanajärjestys VSOA.

yadrusu. al-rijälu al-lug^oata. fi al saffi. sabahan
 Opiskelee miehet. kieltä(akk). luokassa aamulla(akk)
 Miehet opiskelevat kieltä luokassa aamulla/aamuisin
 Suomen kielen lause alkaa subjektilla. (Hallenberg, 1996, 92).

Opinnäytetyössäni yritin käyttää mahdollisimman paljon kotouttavaa käännösstrategiaa. Minun tarkoitukseni oli, ettei lukija huomaisi kohdekielisen tekstin olevan käännös, vaan alkuperäinen teksti. Pragmaattiset adaptaatiot ovat kaikista tärkeimpiä kotouttavassa käännösstrategiassa. Kerron seuraavaksi muutamia esimerkkejä käännösongelmista sekä niiden ratkaisuista.

Esimerkki 1:

Ensimmäinen esimerkki käännösongelmasta liittyy sanastoon. Termi askelma ei ollut minulle entuudestaan tuttu, joten en tiennyt sen suoraa vastinetta. Selvitin, että askelma tarkoittaa suomeksi myös porrasta, mikä oli minulle jo tutumpi käsite. Lisäksi oppaassa harjoitusta avaavassa kuvassa oli kuva askelmasta. Kyse on myös aerobicissä käytettävästä liikuntavälineestä ja tämän kuvauksen löysin myös tutkimalla arabiankielistä aerobiciin liittyvää aineistoa internetissä. Arabian kielellä löytyi kuvaus ” väline, jota käytetään aerobic-liikunnassa”. Arabian kielessä käytetään englanninkielestä johdettua lainasanaa aerobic step. Käytin sitä ja lisäsin vielä sulkeisiin sanan selityksen (koroike, jota käytetään jumpassa). Videoita katsellessani huomasin, että arabiankielisissä maissa on tullut tavaksi käyttää englannin kielestä lainattuja sanoja liikunnan ohjaamiseen liittyvässä kielessä. Liikuntaan on ikään kuin syntynyt uusi puhekuluttuuri. Liikuntaharjoituksen aikana ohjaaja puhuu arabian kieltä ja hän käyttää välillä englanninkielisiä lainasanoja puhuessaan liikuntavälineiden nimistä. Ohjaaja käyttää esimerkiksi käsipainosta englanninkielistä termiä dumbbell. Hän käyttää usein myös kehonaluista englanninkielisiä lainasanoja kuten shoulders puhuessaan hartioista.

Esimerkki 2

Tämä esimerkki käännösongelmista liittyy vaikeuteen ymmärtää käsitte ja koko lauseen merkitys.

”Liu’uta pakaralihaksia sivuille takaviistoon käyttäen toista jalkaa.”

Verbi liu’uttaa oli minulle uusi ja koko lauseen ymmärtäminen oli vaikeaa. Pyysin suomalaista työelämäohjaajaani näyttämään, miten tämä liike tehdään. Ymmärsin liikkeen havainnollistamisen jälkeen ja etsin arabiankielisistä videoista vastaavan liikkeen välittääkseni saman informaation. Kääntäjän työn kannalta kyse oli lähtötekstin analyysistä ja tiedonhankinnasta sekä käsitteiden merkityksen selvittämisestä. Löysin niin liu’uttamiselle kuin takaviistollekin vastineet arabiankielisestä videoaineistosta (Donya Ya Donya).

liu’uta= ishhat = يشحط

takaviisto= al mil ilä al asfal = الميل الى الأسفل

Esimerkki 3

Lauseessa ”edellä olevat liikuntaohjeet pohjautuvat polvi -ja lonkkanivelrikon käypä hoito -suosituksen liike- ja liikuntaharjoittelun potilasohjeeseen, jonka ovat laatineet fysiatrian erikoislääkäri...” Lause tuntui minusta kääntäjänä turhan pitkältä ja monimutkaisesti muotoiltulta. Pohdin, että lause olisi arabian kielelle käännettynä kenties ollut vielä pidempi. Päätin pilkkoa lauseen, jotta sen merkitys avautuisi selkeämmin arabiankieliselle lukijalle. Pyrin siihen, että ohjeet olisivat helppolukuisia. Pilkoimme lauseen yhdessä työelämäohjaajan kanssa.

”Käypä hoidossa olevat potilasohjeet sisältävät liike- ja liikuntaharjoittelusuosituksia polvi-ja lonkkapotilaille. Tämä toimi lähteenä edellä oleville liikuntaohjeille, jonka ovat laatineet fysiatrian erikoislääkäri... ”.

تستند الإرشادات الرياضية السابقة على إرشادات التمارين الرياضية والحركة المفضلة لمريض خشونة العظم في مفصل الركبة والورك وهي من الموقع الإلكتروني كاوبا هويتو، التي قام بإعدادها الطبيب المختص بالعلاج الفيزيائي.....

Käännöksessä halusin asiasisällön välittyvän ottaen huomioon tulokielen vaatimukset ja käännöksen käyttötarkoituksen sekä kohderyhmän. Arabiankielinen sanajärjestys on eri kuin suomen kielessä, kuten aiemmin kerrottu.

Esimerkki 4

Toisinaan kääntäjä joutuu valitsemaan usean vastineen välillä. Tästä esimerkkinä käännöstyössäni oli pakara-sana. Pakara-sanalla on monta vastinetta arabian kielellä. Päädyin ratkaisuun, jossa annan ohjeiden arabiankieliselle lukijalle kaksi vastinetta samalle termille. Käytin käännöksessä yleiskielestä löytyvää vastinetta ja laitoin sen perään sulkuihin niin sanotun lääketieteellisen termin. Yleiskielinen termi on tutumpi kohderyhmälle eli harjoitteluohjeiden käyttäjille. Samaan ratkaisuun päädyin sanassa istuinluu.

pakara = aliljatein = alardaf = الإليتين = الأرداف

istuinluu=aliskiä=3athm aljlu = عظم الجلوس=الأيسكيا

Esimerkki 5

Käännöstä tehdessäni huomasin myös kiinnostavan eron muodostaa ihmiskehoon liittyviä termejä lähtö- ja tulokielessä. Sanassa sorminivelrikko tein lisäyksen arabiankieliseen käännökseen. Lisäsin yhden sanan eli käden sormen nivelrikon arabiankieliseen käännökseen. Suomen kielessä käytetään sanoja sormet ja varpaat, mutta arabiankielellä käytetään sanoja käsien sormet ja jalkojen sormet.

Käsien sormet = asab' al jad= أصابع اليد

varpaat =asab` al qadam=أصابع القدم

Esimerkki 6

Käypä hoito -suositukselle oli vaikea löytää vastinetta. Etsin tietoa aiheesta ymmärtääkseni käsitteen merkityksen. Käypä hoito -suositukset ovat suuren ammattiryhmän yhteistyöstä koottuja tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Suositukset ovat etenkin suomalaisten hoitoa ja suosituksia käsitteleviä. Käypä hoidolle on luotu nettiosoite, josta voi etsiä sairauksiin liittyvää tietoa sekä suosituksia. Suosituksille on luotu aakkosjärjestyksellinen lista, josta voi hakea terveydentilaan liittyvien sanojen avulla yksityiskohtaisempaa tietoa. Käypä hoitoon koottujen suositusten tarkoitus on tukea potilasta päätöksessään. (Käypä hoito, 2019)

Turvauduin käännöksessä Skopos-teoriaan eli tein päätöksen käännöksen funktion mukaan, jolloin kääntämistä ohjasivat kohderyhmä ja kääntämisen tarkoitus. Pohdin siis ekvivalenssisuuden sijasta adekvaattisuutta eli käännöksen sopivuutta uusien vastaanottajien eli Suomessa asuvien arabiankielisten yhteisössä. Kyse on pragmaattisesta adaptaatiota, jossa lähtö- ja tulokulttuurien eroista johdettua tein lisäyksen, sillä muutoin käsite Käypä hoito ei olisi avautunut arabiankielille lukijalle. Tämän ratkaisun myötä arabiankielinen määritelmä on:

Käypä hoito= العلاج النافع

(التفضيلات المحبذة للعلاج النافع هي عبارة عن نتائج الإختبارات التي تم تجميعها من قبل مجموعة كبيرة من المهنيين والمستندة على تفضيلات العلاج الوطنية)

Arabian kielestä suomennettuna

” Käypä hoito -suositukset ovat suuren ammattiryhmän yhteistyöstä koottuja tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia.”

Esimerkki 7

Lonkan loitontaja- ja lähentäjälihakset -sanoille oli vaikea löytää suoria vastineita. Työelämäohjaajan kanssa etsimme sanoille vastinetta englannin kielellä eli haimme käänösratkaisua välikielen kautta. Hän neuvoi minua etsimään näille vastinetta englannin kielisen termin ”hip adductor muscles” avulla. Löysin englannin kielen sanakirjasta vastineen. (Oxford. Learner’s dictionary).

hip adductor muscles=lonkan lähentäjälihakset

hip abductor muscles=lonkan loitontajalihakset

Yritimme löytää olemassa oleville englanninkielisille vastineille arabiankielisiä käänöksiä tuloksetta. Luontevimmaksi ja kätevimmäksi tavaksi osoittautui sanasta sanaan kääntäminen

loitontaja=المبعدة .

lähentäjä=المقربة

Muista ratkaisuista mainittakoon, että aluksi ajattelin jättää pois käänöksestä erikoislääkäreiden nimet ja tittelit, mutta päädyin siihen, että jätän ne ohjeistukseen, sillä arabiankielinen asiakas voi haluta varata vastaanottoajan juuri näiltä erikoislääkäreiltä.

Fysiatrian erikoislääkäri= الطبيب المختص في العلاج الفيزيائي Jari Arokoski

fysioterapeutti klininen asiantuntija= عيادة الخبير في العلاج الفيزيائي Hilka Virtapohja

5.3 Käännöstyön viimeistely ja luotettavuuden varmistaminen

Käännöstyön viimeistelyä varten pyysin ystävääni, joka on kirjailija ja arabian kielen opettaja, lukemaan tekemäni käännös ja korjaamaan siitä kielioppivirheitä. Käännöksen laadun varmistamiseksi myös suomi - arabia kieliparissa tulkkina toimiva kollegani, jolla on pitkä tulkkausura, varsinkin terveystalalla luki käännöksen ja vertasi sitä alkuperäiseen lähtötekstiin. Hänen palautteensa mukaan arabiankielisessä käännöksessä toteutuu hyvin tekstin funktio, ja vaikeat käsitteet esimerkiksi Käypä hoito -suositus on asianmukaisesti avattu arabiankieliselle kohderyhmälle, jotta tämä ymmärtää, mistä on kysymys.

Viimeistelyvaiheessa tarkistin vielä kertaalleen, että arabiankielisen käännöksen ulkoasu ja asettelu sekä kuvien paikat ovat lähtökielisten ohjeiden mukaisia. Kun käännös oli valmis ja kuvat paikallaan, pyysin muutamalta arabiankieltä puhuvalta Suomessa asuvalta ja tuntemaltani henkilöltä, että he testaisivat ohjeiden toimivuuden työelämäohjaajan eli pian valmistuvan lääkärin seuratussa, että liikkeen on ymmärretty ja tehty harjoitustilanteessa oikein.

6 POHDINTA

Valitsin opinnäytetyökseni käännöstyön ja tarkemmin kommentoidun käännöksen, koska kääntäminen on minulle sekä harrastus että tapa oppia uutta. Kääntäminen sopii minun luonteelleni, koska olen hidas ja rauhallinen. Käännöstyö mahdollistaa rauhallisen keskittymisen kääntämiseen ja pystyn pohtimaan tekstin merkitystä tarkemmin. Tarkkuus kehittyy, kun saa rauhassa etsiä sanoille oikeita vastineita. Käännöstyön tekeminen auttaa minua myös suoriutumaan paremmin tulkin työstäni. Muun muassa terveysalan tulkkauksessa tarvitaan laajaa sanavarastoa ja ymmärrystä käsiteltävästä aiheesta.

Käännöstyöni aihe liittyy juuri terveydenhuoltoalaan, joka on minun lempiaiheeni tulkkaustyössä ja josta minulle on jo aiemmin karttunut paljon tietoa, sillä olen tehnyt paljon terveysalan tulkkauksia ja toiminut lähihoitajana. Tulkkaustoimeksiantoihin minun on tulkkina pitänyt valmistautua tutustumalla terveysalan sanastoon etukäteen. Minun mielestäni ihminen oppii helpoiten, jos hänellä on jo ennestään tietoa aiheesta eli hyvä pohja, jolta ponnistaa.

Käännöstyön tekeminen osoittautui monimutkaiseksi prosessiksi. Kääntäminen vaatii kykyä asettua osapuolten asemaan, tässä tapauksessa tulo- ja lähtökielen kohderyhmän asemaan. Se vaatii myös kykyä valita eri teorioiden ja strategioiden joukosta omaan käännöstyöhön parhaiten sopivat. Opinnäytetyön aikana tutustuin moniin käännösstrategioihin. Huomasin, että jokaisessa strategiassa on aluksi ongelma, jonka kautta lähestytään ratkaisua. Käännöstä tehdessäni ensimmäinen asia, johon kiinnitin huomiota oli lähtö- ja tulokielen sanajärjestyksen ero, joka piti ottaa huomioon. Tekstityyppi oli ohjeille tyypillistä asiakieltä ja tyylliltään käännettävä ohjeistus oli selkeää kieltä, nämä pyrin käännöksessäni säilyttämään. Tekstin funktio oli sama eli antaa selkeät ohjeet jumppaan nivelrikon ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Kulttuurieroista mainittakoon, että säilytin vesijumppaohjeet arabiankielisessä käännöksessä, vaikkakin arabiankielisissä maissa naiset eivät juuri harrasta vesijumppaa.

Käännösprosessin aikana opin paljon uutta nivelrikosta ja sen hoidosta kummallakin työkielelläni tutustuessani rinnakkaisteksteihin ja -videoihin. Käännöstyön alussa oletin, että tulisin käyttämään useampia käännösstrategioita. Käytin koututtavaa käännösstrategiaa. Pragmaattiseen adaptaatioon turvauduin esimerkiksi, kun käänsin Käypä hoito -suositukset käsitteen, joka on arabiankielisissä kulttuureissa tuntematon käsite.

Käännöstyötä tehdessäni kehityn ammatillisesti, kun sanavarastoni laajeni ja kielitaitoni kehittyi. Tämän käännöstyön myötä kehityin myös kääntäjänä. Ymmärsin myös paremmin, kuinka tärkeää on, että käännöksellä on asiantunteva natiivitarkastaja. Opinnäytetyön tekeminen auttoi minua kehittymään myös tiedonhankkijana ja kirjoittajana. Opin etsimään tietoa tarkemmilla hakusanoilla. Nämä asiat rohkaisevat toimintaani tulkkina ja vahvistavat tulkkauksen laatua. Samoin tekniset taitona, kuten Wordin käyttö kehittyivät.

Aiempi ammattini ja työkokemukseni lähihoitajana on auttanut minua ymmärtämään opinnäytetyöni aihetta syvällisemmin. Näen edelleen päivittäin työssäni, miten liikuntakyky vaikuttaa esimerkiksi vanhusten terveyteen sekä mielenterveyteen. Nivelrikko-oppaan jumppaohjeita kääntäessäni minun oli helppo sisäistää siitä saamani tieto työni kautta, mutta toisaalta opas antoi minulle uutta ja tarkempaa tietoa nivelrikosta. Opas on perusteellinen ja laadittu niin, että maallikkokin voi ymmärtää sen. Uskon, että se on käännettynä käyttökelpoinen ja hyödyllinen arabiankielisille maahanmuuttajille. Tulkitkin voivat hyötyä siitä, kun tulkkausaihe koskee niveliä ja luusairauksia.

LÄHTEET

- Donya Ya Donya. رياضة – معتصم خواجه - تمرين لخشونة الركبة - 2018. Saatavilla 21.10.2019.
<https://www.youtube.com/watch?v=0ExiizgmvTQ>
- Duodecim. Käypä hoito. 2019. Saatavilla 17.10.2019. <https://www.duodecim.fi/tuotteet-ja-palvelut/kaypahoito/>
- Euro ja talous. maahanmuuton vaikutus julkiseen talouteen riippuu työllistymisestä. Saatavilla 6.9.2019 <https://www.eurojatalous.fi/fi/2015/5/maahanmuuton-vaikutus-julkiseen-talouteen-riippuu-tyollistymisesta/>
- Hallenberg, H. (1996). Arabian kieli ja kulttuuri. Teoksessa E. Geber (toim.), *Suomen kielen kontrastiivinen opas.* (s. 79–102). Yliopistopaino, Helsinki
- Huttunen, J. (2018). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla 3.9.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00934
- Johdatusta kääntämiseen ja käänntieteeseen. Liisa Tiittula. Saatavilla 18.11.2019. <https://docplayer.fi/30075529-Johdatusta-kaantamiseen-ja-kaannostieteeseen.html>
- Konttinen, Y. & Raussi, E. (2012). Osteoartroosi eli nivelrikko. Teoksessa Mäkinen M, Carpén O, Kosma V, Paavonen T & Stenbäck F (toim.) *Patologia*. Kustannus Oy Duodecim.
- Martikainen. T. & Tiilikainen. M. (2007) Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Helsinki: Väestöliitto. Saatavilla 18.11.2019
http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/da2622eb979c5cea8d9dec25dadb59d2/1571685882/application/pdf/386433/Maahanmuuttajanaiset_e.pdf (Saatavilla 21.10.2019)
- Mayo Clinic. 2019. (الفصال العظمي، الأعراض والأسباب). Saatavilla 19.11.2019
<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/osteoarthritis/symptoms-causes/syc-20351925>
- Oxford. Learner's dictionary.
https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/abductor#abductor_vg_1 (Saatavilla 21.10.2019)

Oxford. Learner's dictionary. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/adductor#adductor_vg_1 (Saatavilla 21.10.2019)

Pohjolainen, T. (2018). Nivelrikko (artroosi). Saatavilla 6.5.2019

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00673&p_hakusana=nivelrikko.

Reumaliitto (2016). Nivelrikko. Saatavilla 6.5.2019

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00673&p_hakusana=nivelrikko.

Sahlan, A., 2008. Pukki, pässi vai nuija? Kaunokirjallisten tekstin sanastollisten käännösongelmien ratkaisuja. Teoksessa Helin, Irmeli & Yli-Jokipii, Hilikka (toim.) Kohteena käänнос. Helsinki: Helsinki University Press, 187–212.

Tarnanen, K., Arokoski, J., Malmivaara, A. & Mattila, V. (2018). Nivelrikko polvissa ja lonkissa (artroosi). Käypä hoito -suositus. Saatavilla

6.5.2019. http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp0006http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2acc125b17d2a76afee1935aa48a510c/1559382076/application/pdf/386433/Maahanmuuttajanaiset_e.pdf

Tieteen termipankki: Nimitys: kommentoitu käänнос. Saatavilla 15.8.2019.

https://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:kommentoitu_kaannos

Tilastokeskus. Tilasto. Väestö. Väestöenuste.2015. Nuorten osuus väestöstä uhkaa yhä pienentyä. Saatavilla 6.9.2019.

https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html

Terveyden ja hyvin vointilaitos. aiheet. maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. maahanmuuttajien elintavat ja kansantaudit. Saatavilla 23.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-elintavat-ja-kansantaudit>

YouTube. Liikuntaharjoitteita polven nivelrikolle. – تمارين لخشونة الركبة - معتصم خواجا - رياضة 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=0ExiizgmvTQ> (Saatavilla 21.10.2019)

Wikiquote. Suomalaisia sananlaskuja. (saatavilla 23.10.2019) https://fi.wikiquote.org/wiki/Suomalaisia_sananlaskuja

Liite 1

Jumppaa nivelesi vahvemmiksi

Polvi- ja lonkkanivelten liikkuvuusharjoitukset ja lihasvenytely

Lihaksia on tärkeää venyttää rauhallisesti, kunnes vastus tuntuu, yksi venytys pääliharyhmää kohden. Venytyksen kesto on 5–15 sekuntia ja toisto tehdään kerran päivässä. Harjoitukseen voidaan lisätä myös nivelen liikkuvuutta, jolloin venytys vie täyteen liikelaajuuteen ja venytys pidetään 20–30 sekuntia, 3–5 venytystä pääliharyhmää kohden. Harjoitus toistetaan 3–5 kertaa viikossa.



Pakarialihaksen venytys

Ota molemmin käsin kiinni polven takaa. Kädet painavat reittä kohti vatsaa, kunnes venytys tuntuu pakarialihaksessa.



Lonkan koukistajien ja reiden etuosan lihasten venyttely

Voit tarvittaessa ottaa tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta, jotta ryhti säilyy hyvänä. Jännitä alavatsan lihakset niin, että lantio pysyy paikallaan venytyksen ajan. Vie kantapäätä kohti pakaraa, tarvittaessa voit auttaa liikettä vetämällä kädellä tai liinalla. Ojenna lonkka suoraksi ja paina polvea koukkuun, kunnes tunnet venytyksen etureidessä. Pidä reisi lähellä toista alaraajaa.



Reiden takaosan lihasten venyttely

Voit tarvittaessa ottaa tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta. Työnnä venytettävän alaraajan istuinkyhmyä taakse niin, että selkä pysyy suorana. Ojenna polvea suoraksi ja kallistu eteen, kunnes venytys tuntuu reiden takana.

Lonkka- ja polvinivelten lihasvoimaharjoittelu

Vahvat pakara- ja reisilihakset tukevat huonokuntoisia polvi- ja lonkkaniveliä, joten niiden vahvistaminen on tärkeää. Polven nivelrikossa tulee vahvistaa kaikkia alaraajojen lihasryhmiä ja erityisesti reiden etuosan lihaksia. Lonkan nivelrikossa kannattaa puolestaan vahvistaa erityisesti lonkan ojentaja- ja loitontajalihaksia. Harjoitukset tehdään aina sekä kipeälle että terveelle raajalle.

Jos nivel on kovin kipeä, kannattaa harjoittelu aloittaa mahdollisimman pienellä liikkeellä vain jännittämällä lihaksia kerran päivässä. Lihaskäynnitys sarjaa toistetaan 1–10 kertaa lihasryhmää kohti, jännityksen kesto on 1–6 sekuntia.



Reiden etuosan lihasten vahvistaminen

Voit laittaa polven alle tuen, jonka voit tehdä esimerkiksi tiukkaan kääritystä kylpypyyhkeestä. Jännitä reiden etuosan lihaksia niin voimakkaasti kuin mahdollista 1–6 sekunnin ajan. Toista 1–10 kertaa päivässä.



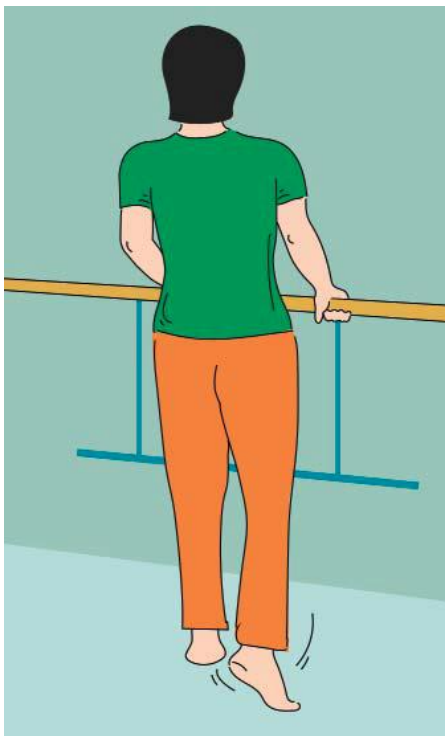
Pakarilihasten vahvistaminen

Tee liike selinmakuulla lattialla tai vuoteessa. Jännitä syvät vartalon lihakset supistamalla lantionpohjalihaksia ja vetämällä napaa selkärankaan kohti. Jännitä pakaralihakset ja nosta lantiota hieman lattiasta. Pysy asennossa 1–6 sekuntia kerrallaan ja

toista harjoitus 1–10 kertaa päivässä

Jalkoja ja vartaloa vahvistava tasapainoharjoitus

Voit alussa ottaa tukea seinästä tai tangosta. Seiso yhdellä jalalla ryhdikkäässä perusasennossa ja pidä keskivartalo tiukkana. Jännitä molemmat pakarat ja vedä napaa kohti selkärankaa. Siirrä paino toiselle jalalle ja tasapainota toisella jalalla sivulta. Kun tasapaino sallii, pidä kädet vartalon sivulla, nosta toinen jalka lattiasta vastakkaisen nilkan tai polven korkeudelle. Pidä tasapaino yhden jalan varassa 30 sekuntia, toista sama liike molemmilla jaloilla 3–5 kertaa päivässä.



Jalkojen dynaaminen lihasvoimaharjoittelu

Kun nivel sietää rasitusta harjoittelun myötä enemmän, voit siirtyä dynaamisiin lihasvoimaharjoituksiin ja yhdistää lihaksen jännittämiseen nivelliikkeen.



Pakaralihasten vahvistaminen

Ota tukea seinästä tai tuolista. Jännitä pakara- ja alavatsalihakset ja pidä selkä suorana ja paikallaan. Liu'uta pakaralihaksia sivulle takaviistoon käyttäen toista jalkaa. Toista liike 6–10 kertaa molemmilla jaloilla. Tee 3–5 liikesarjaa peräkkäin 2–3 kertaa viikossa.



Reiden ja lonkan ojentajalihasten voimaharjoitus

Ota tukea tuolista tai seinästä. Pidä paino toisella jalalla, kyykisty ja tue toisella jalalla tasapainoa kevyesti. Työnnä istuinkyhmyjä taakse niin kuin istuisit tuolille.

Ojenna lantio, lonkat ja polvet takaisin suoriksi, auta tarvittaessa käsillä. Tee harjoituksia molemmilla alaraajoilla erikseen.

Toista harjoitus 6–10 kertaa, 3–5 sarjaa kerrallaan, 2–3 kertaa viikossa.

Kaksi seuraavaa reiden ja lonkan ojentajalihasten voimaharjoitusliikettä ovat vaihtoehtoisia. Ensimmäisessä käytetään kuntosalin reisiprässilaitetta, toisessa apuna on kuminauha ja liike on hieman kevyempi.



Reiden ja lonkan ojentajalihakset, reisiprässi

Reisiprässissä on tärkeää, että pidät polvet ja jalkaterät liikkeen aikana samassa linjassa. Ojenna polvet suoriksi ja taivuta sitten koukkuun jarruttaen. Toista harjoitus 6–10 kertaa 2–3 kertaa viikossa.



Reiden ja lonkan ojentajalihakset, vastuskuminauha

Vie kuminauha jalkojen alta, pidä tiukaksi vedetyn kuminauhan päistä kiinni ja ojenna samalla polvea. Tee harjoitus 10–15 kertaa molemmilla jaloilla, ja tee 3–5 sarjaa 2–3 kertaa viikossa.

Edellä olevat liikuntaohjeet pohjautuvat polvi- ja lonkkanivelrikon Käypä hoito -suosituksen liike- ja liikuntaharjoittelun potilasohjeeseen, jonka ovat laatineet fysiatrian erikoislääkäri, dosentti Jari Arokoski ja TtM, fysioterapeutti, OMT, kliininen asiantuntija Hilikka Virtapohja. Käypä hoito -suositus potilasversioineen ja -ohjeineen löytyy osoitteesta www.kaypahoito.fi

Vedessä tehtävät polvi- ja lonkkanivelrikköisen lihasvoimaharjoitteet

Nämä vedessä tehtävät lihasvoimaharjoitukset soveltuvat polvi- ja

lonkkanivelrikköä sairastaville.

Ohjattu terapeutin harjoittelu

vedessä parantaa polvi- ja lonkkanivelrikköisen toimintakykyä ja

elämänlaatua sekä vähentää nivelkipua.

Vesiharjoittelun on oltava riittävän

tiivistä ja pitkäkestoista, eli harjoituskertoja

tarvitaan 2–3 viikossa

kolmen kuukauden ajan, jotta

tuloksia on odotettavissa.

Vesikävely (noin viisi minuuttia)

paikallaan sopii vesiharjoittelun

lämmittely- ja loppujäähdyttelyvaiheeseen.

Vesikävelyssä nostetaan

riipeästi vuorotellen molempia

polvia mahdollisimman ylös.

Vesiharjoittelussa voidaan käyttää

myös veden vastusta lisääviä

vastuskenkiä. Vesiharjoitteluliikkeet

pohjautuvat osin Wallerin ym.

(2013) raportoimaan harjoitusohjelmaan

Alaraajojen lihasvoimaharjoitukset



Reiden lihasten vahvistaminen

Seiso suorana yhdellä jalalla.

Koukista lonkkaa niin, että tunnet pienen venytyksen reiden takaosassa. Ojenna ja koukista polvea mahdollisimman ripeästi. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.



Lonkan koukistaja- ja ojentajalihasten vahvistaminen

Seiso suorana yhdellä jalalla askelmalla tukeutuen toisella kädellä altaan kaiteeseen tai reunaan. Nosta alaraajaa ensin ylös ja vie jalka taakse. Tee edestakainen liike mahdollisimman riipeästi. Pidä polvi ojennettuna mutta älä kallista vartaloa eteenpäin. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla. Kiinnitä huomio selän ja lantion hallintaan liikkeen aikana, pidä selkä suorana äläkä anna lantion kiertyä.

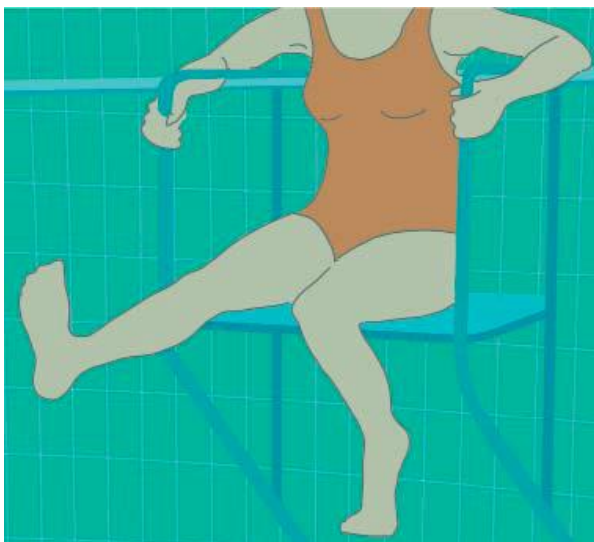
Vedessä tehtävät polvi- ja lonkkanivelrikköisen lihasvoimaharjoitteet



Lonkan loitontaja- ja lähentäjälihasten vahvistaminen

Seiso suorana yhdellä jalalla askelmalla tukeutuen molemmilla käsillä altaan kaiteeseen tai reunaan. Kyykisty yhden jalan varassa polvesta noin 90 asteen kulmaan ja vie samanaikaisesti toista jalkaa taakse, jolloin vartalo kallistuu noin 45 asteen kulmaan. Ojenna tämän jälkeen itsesi suoraksi. Tee liike mahdollisimman ripeästi. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.

Kiinnitä huomio selän ja lantion hallintaan liikkeen aikana, pidä selkä suorana äläkä anna lantion kiertyä.



Reiden ojentaja- ja koukistajalihasten vahvistaminen

Istu tuolissa pitäen kiinni tuolin kaiteista. Ojenna ja koukista polvea niin riipeästi kuin pystyt ja pidä jalkaterä nilkasta ojennettuna. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.



Lonkan loitontaja- ja lähentäjälilihasten vahvistaminen

Seiso suorana yhdellä jalalla tukeutuen käsillä altaan kaiteeseen tai reunaan. Vie jalka sivulle ja takaisin toisen jalan viereen mahdollisimman riipeästi. Pidä selkä suorana liikkeen aikana ja tee liike vain lonkasta. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.

Lähteet

Arokoski, J. & Vainikainen, T. (2019). *Kumppanina nivelrikko. Näin tulet toimeen*. Suomen nivelyhdistys Ry. Helsinki.

Liite 2

قوي المفصل بالرياضة

تمارين حركية وشد لمفصل الركبة والورك

من المهم القيام القيام بشد العضلات ببطء وذلك بحيث تشعر بتأثير الشد، وشد واحد مقابل كل مجموعة عضلية. تستغرق مدة الشد من ٥-١٥ ثانية ومره واحدة في اليوم. يمكننا أن نضيف إلى التمارين أيضاً مرونة المفصل عندئذ نقوم بالشد لأقصى حد (كما في الصورة) ولمدة ٢٠ - ٣٠ ثانية وذلك من ٣-٥ مرات لكل مجموعة عضلية. تعاد التمارين من ٣-٥ مرات في الأسبوع .

شد عضلات الأرداف

أمسك بكلتا اليدين من خلف الركبة وأضغظ بالفخذ على البطن وذلك بحيث تشعر بالشد في عضلة الورك (الإلية)

شد العضلة الفخذية الكبيرة والقسم الأمامي من عضلة الفخذ

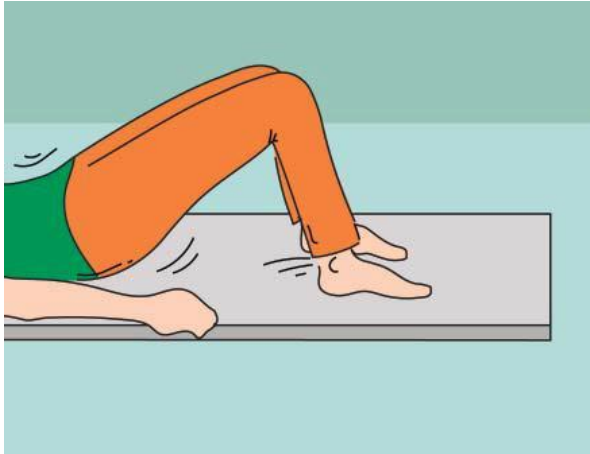
يقبض عضلات أسفل البطن لكي يثبت الحوض في مكانه أثناء الشد. أسحب كعب القدم بإتجاه الورك وإذا استدعى الأمر أدم الحركة بمساعدة الي أو المنشفة. قم بفرد الحوض بشكل مستقيم واثني الركبة ضاغظاً ، بحيث تشعر بالشد في عضلة الفخذ الأمامية. حافظ على المسافة المتقاربة بين الفخذ والطرف السفلي الأخر..





شد عضلات الفخذ الخلفية

يمكنك اذا لزم أن تستند على مسند ظهر الكرسي. ادفع عظم الجلوس (الإسكية) إلى الخلف وذلك في الساق التي يتم عليها الشد. إفرد الركبة بشكل مستقيم وأنحني إلى الأمام لحد شعورك بالشد في عضلة الفخذ الخلفية.



تمارين تقوية لعضلات مفصل الركبة والورك

إن تقوية عضلات الأرداف والفخذ مهم جداً لأنها تقوم بدعم مفاصل الركبة والورك الضعيفين، في مرض الفصال العظمي يجب تقوية

في حال تواجد مرض الفصال العظمي في مفصل الركبة، يجب تقوية عضلات الأطراف السفلية وخاصة الجزء الأمامي من الفخذ. أما إذا كان في الورك فعندئذ يجب تقوية العضلة القطنية الكبيرة و باقي عضلات الحوض. التمارين يجب أن تؤدي على الطرف المصاب والسليم.

إذا كان هناك ألم شديد في المفصل فيجب القيام بحركات بسيطة عند البدء بالتمارين حيث تقوم فقط بقبض العضلة مرة واحدة في اليوم. يعاد التمرين المؤدى على كل مجموعة عضلية من 1-10 مرات ومدة القبض في كل مرة من 1-7 ثواني.

تقوية الجزء الأمامي من عضلات الفخذ

يمكنك أن تضع تحت الركبة سدة داعمة حيث يمكنك الحصول على مثلاً عن طريق لف منشفة الإستحمام بإحكام. قم بقبض الجزء الأمامي من الفخذ قدر الإمكان لمدة 1-7 ثواني. كرر التمرين من 1-10 مرات في اليوم.

تقوية عضلات الأرداف

نفذ الحركة وأنت ممدد على الظهر أو على السرير. قم بقبض العضلات العميقة في الجسم وذلك بتقليص عضلات قاع الحوض وسحب الصرة باتجاه العمود الفقري. قم بقبض عضلات الأرداف وارفع الحوض قليلاً عن الأرض.

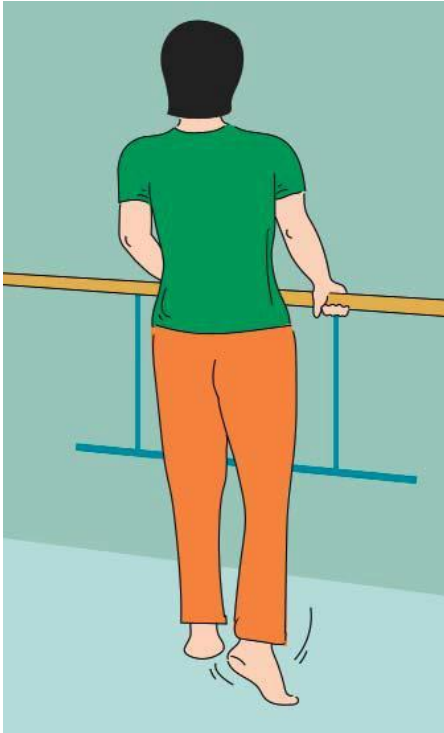
إبقى على الوضعية من 1-7 ثواني في كل مرة و أعد التمرين من 1-10 مرات في اليوم.



25

تمارين التوازن الموقوذة للأرجل والجسم

يمكنك في البداية أن تستند على الحائط أو على العمود. قف على قدم واحدة باستقامة وقم بشد منتصف الجسم. قم بقبض الأرداف مع شد الصرة باتجاه العمود الفقري. حول ثقلك الى القدم الثانية وتوازن على القدم الثانية. وعندما تتوازن ضع اليدين على جانب الجسم، ارفع القدم الثانية عن الأرض لتقابل الكاحل أو على مستوى الركبة. حافظ على التوازن لكل قدم لمدة ٣٠ ثانية، كرر نفس الحركة لكنتا الرجلتين من ٣-٥ مرات في اليوم .



26



تمارين قوة العضل الحركية للأرجل

مع القيام بالتدريب وعندما يصبح المفصل أكثر تحملاً للضغط، فيمكنك الانتقال إلى تمارين تقوية العضل الحركية وأدائها مع حرمان القبض السابقة.



تقوية عضلات الأرداف

استند على الحائط أو على الكرسي. قم بقبض الأرداف و عضلات أسفل البطن وحافظ على ثابت واستقامة الظهر. إشحط عضلات الأرداف باستخدام إحدى الأرجل مع الميل قليلا إلى الخلف. كرر الحركة من ٦-١٠ مرات لكل قدم. قم بأداء التمرين من ٣-٥ مرات بشكل متوالي و لك من ٢-٣ مرات إسبوعياً.

تمارين القوة للعضلات الفردة للورك والفخذ

استند على الكرسي أو على الحائط. حول وزنك على إحدى الأقدام إنزل إلى الأسفل مع الإستناد على القدم الثانية بخفة وذلك للمحافظة على التوازن. ادفع عظم الجلوس (الإسكية) إلى الخلف وكأنك تجلس على الكرسي. إفرد الحوض و الورك والركبتين بشكل مستقيم. ادعم أداء الحركة باليد إذا لزم. نفذ التمرين لكل طرف سفلي على مدى من ٦-١٠ مرات، وأعد التمرين من ٣-٥ في كل مرة وذلك من ٢-٣ مرات في الأسبوع.

27

حركات تمارين التقوية التاليتين هما خياريتين وهما لعضلات الفخذ والعضلة الفاردة للحوض. في الأولى. في التمرين الأول يتم في صالة الحديد في آلة ضغط الأرجل، أم في التمرين الثاني فتكون الحركة أخف قليلا ويستخدم الشريط المطاطي كمساعد.



عضلات الفخذ والعضلات الفاردة للورك، آلة الضغط للأرجل

من المهم عند التمرين في هذه الآلة نحافظ على أن تكون الركبتين ومشط القدم على نفس الإستقامة. إفرد واثنى الأرجل مع كبح الحركة تدريجياً. أعد التمرين من 6-10 مرات ومن 2-3 مرات إسبوعياً.



عضلات الفخذ والعضلات الفاردة للورك، بمقاومة الشريط المطاطي

أمسك بنهايات الشريط بإحكام مع فرد الركبة بشكل مستقيم. كرر الحركة من 10-15 مرة لكل طرف، وكل التمرين من 3-4 مرات إسبوعياً من 2-3 مرة.

تستند الإرشادات الرياضية السابقة على المعلومات المأخوذة من الموقع الإلكتروني

www.kaypahoito.fi

Käypä hoito= العلاج النافع

(التفضيلات المحبذة للعلاج النافع هي عبارة عن نتائج الإختبارات التي تم تجميعها من قبل مجموعة كبيرة من المهنيين والمستندة على تفضيلات العلاج الوطنية)

حركات وتمارين رياضية مفضلة وخاصة لمرض الفصال العظمي في مفصل الركبة والورك مستندة على معلومات من الموقع الإلكتروني السيق. وقام بإعداده الأطباء المذكور أسمائهم:

Fysiatriin erikoislääkäri= الطبيب المختص في العلاج الفيزيائي Jari arokoski

fysioterapeutti klininen asiantuntija= عيادة الخبير في العلاج الفيزيائي

Hilkka virtapohja

28

تمارين قوة العضلات التي يمكن تنفيذها في الماء لمرض خشونة العظم في مفصل الركبة والورك

هذه التمارين مناسبة لمرضى الفصال العظمي في منطقة الركبة والورك والتي يمكن تنفيذها في الماء. تحسّن من القدرة الحركية عندهم ومن جودة الحياة كما أنها تقلل من الألم. تمارين الماء يجب أن تكون مكثفة بقدر كافي ومستمر من ٢-٣ مرات في الأسبوع ولمدة ثلاث أسابيع، لكي تظهر النتائج. في التمارين المائية يكون

المشي في الماء (تقريباً خمسة دقائق) على شكل التراوح في المكان مناسب للإحماء وللإسترخاء في النهاية. في المشي في الماء نرفع وبشكل متناوب كلتا الركبتين إلى الأعلى قدر الإمكان. في تمارين الماء أيضاً يمكننا استخدام الأحذية المائية التي تزيد من مقاومة الماء

تمارين قوة العضل للأطراف السفلية



تقوية عضلات الفخذ

قف بشكل مستقيم على قدم واحدة. إحني الورك وذلك بحيث تشعر بقليل من الشد في الطرف الخلفي من الفخذ. إفرّد واثنى الركبة بسرعة ونشاط قدر الإمكان. أعد الحركة من ١٠-١٥ مرة وكرر التمرين لكلا الطرفين من ٣-٥ مرات إسبوعياً.

29



تقوية العضلات الفاردة للحوض والعضلات القطنية الكبيرة

قف بشكل مستقيم على قدم واحد على الدرج الرياضي (أبروبيك ستيب) مستنداً بإحدى اليدين على مسند حوض السباحة أو على حافته. ارفع القدم إلى الأعلى أولاً ثم إسحبها إلى الخلف. نفذ الحركة إلى الأمام والخلف بشكل سريع قدر الإمكان. حافظ على أن تكون الركبة في حالة الإنفراد ولكن لا تثني جسمك إلى الأمام. أعد الحركة من ١٠-١٥ مرة. وأعد التمرين من ٣-٥ مرات لكل قدم.

30

تمارين قوة العضلات المؤداة في الماء لمرض خشونة العظم في مفصل الركبة والورك



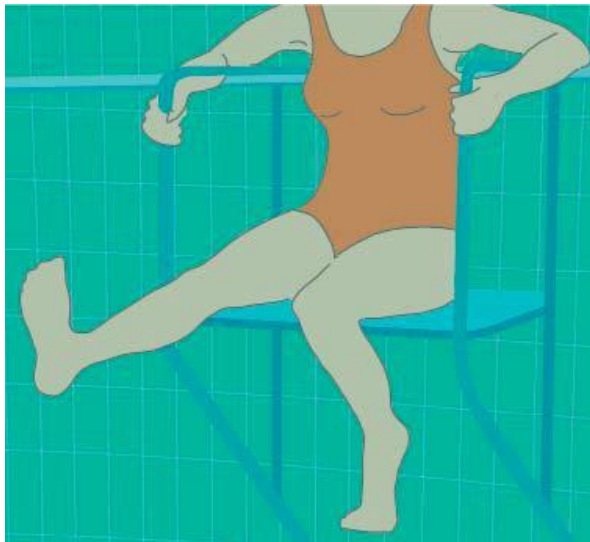
تقوية العضلات الحوض المبعده والمقربة

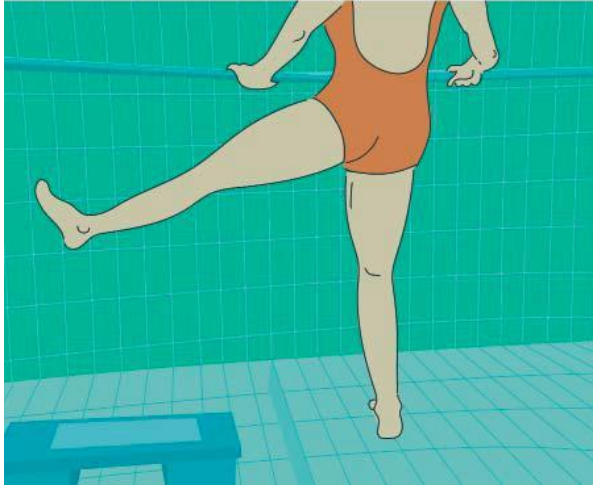
قف بشكل مستقيم على قدم واحدة على الدرج الرياضي (أبيرويك ستب) وأمسك بكلتا اليدين بمسند حوض السباحة أو حافظه. إثني الركبة بقدر ٩٠ درجة وادفع بنفس الوقت القدم الثانية إلى الخلف وعندئذ ينحني الجسم إلى الأمام بقدر ٤٥ درجة. ثم ارجع إلى وضع الإستقامة. قم بأداء الحركة بسرعة ونشاط قدر الإمكان. كرر الحركة من ١٠-١٥ مرة وأعد التمرين من ٣-٤ مرات لكلتا القدمين. ركز انتباهك على أن تثبت الحوض والظهر أثناء أداءك للحركة لكي لا يلتفت الحوض.

٥

تقوية العضلات الفاردة والثانية للفخذ

اجلس على الكرسي وأمسك من المساند الجانبية للكرسي. افرد واثني القدم بشكل سريع قدر الإمكان وحافظ على ان يكون مشط القدم مثنياً باتجاهك. كرر الحركة من ١٠-١٥ مرة كل التمرين من ٣-٥ مرات لكلتا القدمين.





تقوية العضلات الحوض المبعدة والمقربة

قف بشكل مستقيم على قدم واحدة وأمسك بكلتا اليدين بمسند حوض السباحة أو حافته. ادفع القدم إلى الجنب ثم أعدها إلى مكانها بجانب القدم الثانية. حافظ على الظهر ثابتاً أثناء الحركة وجعل تحريك الرجل يكون فقط من الورك. كرر الحركة من ١٠-١٥ مرة ونفذ التمرين على كلتا الرجلتين من ٣-٥ مرات.

Lähteet

Arokoski, J. & Vainikainen, T. (2019). *Kumppanina nivelrikko. Näin tulet toimeen*. Suomen nivelyhdistys Ry. Helsinki.