



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

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

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Hirvonen, N-P., Vävilä, J. & Hiltunen, J. 2021. Opiskelijarajapinnasta oppimateriaaliksi. Oamk Journal 72/2021. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021053132459>

Opiskelijarajapinnasta oppimateriaaliksi

24.11.2021 - Hirvonen Niko-Petteri, Vätilä Joni, Hiltunen Joonas

Opetus ja oppiminen ovat jatkuvassa murroksessa digitalisaation ja etäopiskelun toimiessa katalyytteinä ilmiölle. Digiloikka tuo sekä haasteita että mahdollisuuksia opiskelun kehittämiseksi ja syrjäyttää elinkaariltaan lyhyet oppimateriaaliratkaisut opetuksessa. ”Alaraajojen nivelten manuaalinen mobilisointi” on nykyaikainen, adaptoituva ja monipuolinen fysioterapeuttiopiskelijoille suunnattu oppimateriaali, joka on toteutettu Moodle-alustalla.



Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden nivelmobilisaation opiskeluun tehtiin konkreettinen oppimateriaali Moodle-alustalle (kuva: Lauren Manche/Unsplash.com)

Oppimateriaaliratkaisut näyttävät suurta roolia opetuksessa tiedon omaksumisen mielekkyydessä ja opitun tiedon soveltamisessa. Oppimateriaalin kehittäjän työtä

ajavat sisällön mielekkyyden lisäksi opiskelijälähtöisyys ja resursointi, jotka voivatkin usein aiheuttaa päänvaivaa.

Opiskelija oppimateriaalin kehittäjänä onkin ajatus, jonka etuja tämän artikkelin pohjana oleva opinnäytetyö konkretisoi. Laadukkaat virtuaaliset oppimisalustat sekä skaalautuvat verkko-oppimateriaalit vievät teknologiamurroksessa vanhat opastyyliset materiaaliratkaisut sekä oppikirjat historiaan.

Alaraajojen nivelten manuaalinen mobilisointi -oppimisalusta haastaa opiskelijat tarkastelemaan manuaalisen terapian käyttöä osana fysioterapiaa kriittisesti mutta kannustavasti. Oppimisalusta on opiskelijakeskeinen ja käytännönläheinen. Se jättää tilaa opiskelijan omille ajatuksille, jotta opetus vastaa mahdollisimman hyvin työelämän tarpeisiin.

Kohderyhmän lisäksi alustasta hyötyvät myös opettajat, sillä heidän tärkeän työnsä resursointi kontaktiopetuksessa helpottuu. Luotu laadukas oppimisalusta tarjoaa mahdollisuuden jatkokehitykselle opetusmateriaalin digitalisoimisessa ja koulutuksen kehityksessä tuleville työryhmille.

Miksi fysioterapeutti tarvitsee mobilisaatiotaitoja?

Manuaalinen terapia ja sen alle lukeutuva nivelten manuaalinen mobilisointi ovat osa fysioterapeutin ammatillista ydinosaamista. Niitä käytetään tuki- ja liikuntaelimistön toimintahäiriöiden hoitoon, kun terapeutti haluaa vaikuttaa asiakkaan kipuaistimukseen tai nivelten liikkuvuustoimintoihin [1] [2].

Suomessa tuki- ja liikuntaelimistön sairauksista tai toiminnanvajauksista kärsii noin joka viides työkäinen, ja Euroopan tasolla joka viides työkyvyttömyys johtuu tuki- ja liikuntaelimistön oireilusta. Manuaalisen terapian interventiot ovat viime aikoina olleet kritiikin kohteena. Niiden käyttäminen kliinisessä työssä jakaa vahvasti mielipiteitä, vaikkakin tieteelliseen näyttöön, tutkittuun tietoon ja kliiniseen kokemukseen perustuvalla nivelten manuaalisen mobilisoinnin interventiolla pystytään vaikuttamaan tuki- ja liikuntaelimistön toiminnanhäiriöihin ja toimintakykyyn positiivisesti ja tätä kautta mahdollistamaan asiakkaan suoritukset ja osallistuminen kuntoutuksessa.

Paras tulos saavutetaan, kun interventioon yhdistetään yksilöllinen terapeutinen harjoittelu [3]. Nivelen manuaalisen mobilisoinnin vaikutukset ilmenevät nopeasti hoidon jälkeen, mutta vaikutusten on tutkittu olevan lyhytkestoisia [4] [5]. Manuaalisen mobilisoinnin vaikutusmekanismit ovat moninaiset. Nykytiedon mukaan vaikutus ei tapahdu vain biomekaanisesti suoraan kudoksessa vaan myös neuromuskulaarisesti. Myös kipuedukaation on tutkittu vaikuttavan terapian vaikuttavuuteen varsinkin kipukroonikoilla [6]. Parhaimmillaan nivelten manuaalinen mobilisointi, yhdessä muiden interventioiden kanssa, vaikuttaa ruumiinrakenteisiin ja kehon toimintoihin positiivisesti. [7]

Nivelten manuaalinen mobilisointi on vain yksi osa hoitointerventiota. Sen valikoituminen hoitokeinoksi vaatii nivelten liikkeen laajuuden ja laadun tutkimista [8]. Jos indikaatio nivelmobilisoinnille löytyy, se on hyvä keino mahdollistaa laadukkaampaa terapeutista harjoittelua poistamalla toimintakykyyn vaikuttavia rajoitteita. Fysioterapian manuaalisten taitojen opetteleminen vaatii laajaa teoretiedon omaksumista, kädentaitoja sekä oikeaoppisten tekniikoiden hallitsemista. Oppimateriaalin monipuolisuus vahvistaa teoretiedon ja käytännön taitojen kehittymistä sekä edistää niiden yhdistämistä työelämään.

Vertaisopetuksesta eväitä työelämään

Oppimisalusta on kohdennettu erityisesti ensivaiheen opiskelijoille, jotka ottavat ensikosketuksensa manuaalisen terapian mahdollisuuksiin fysioterapiakoulutuksessa. Sen tarjoamat reflektiivistä ajattelua aktivoivat opetusmenetelmät sekä ratkaisut painottavat kriittisen ajattelutavan kehittymistä ottaen huomioon opiskelijan lähtötason.

Alusta hyödyntää autenttista case-opetusta, monipuolisia mediaelementtejä, kuten videoita ja erilaisia tehtäviä opiskelumielenkiinnon lisäämiseksi, sekä tarjoaa aiheesta kiinnostuneemmalle opiskelijalle mahdollisuuden perehtyä ilmiöön laajemmin lisämateriaalien kautta.

Alustan sisältämä oppimateriaalikonaisuus on suunniteltu näyttöön perustuvan ja työelämäohjautuvan ajattelumallin mukaisesti eli sen tarkoituksena on antaa helposti kliiniseen työhön yhdistettäviä työkaluja manuaalisen nivelmobilisaation

viitekehyksessä. Fysioterapeutin kädentaitojen kehittyessä ja ilmiön kokonaisvaltaisesta ymmärtämisestä ja omaksumisesta hyöttyy myös fysioterapiaan hakeutuva ihminen.

Hirvonen Niko-Petteri, fysioterapeutti
KK-Verve Oy

Välilä Joni, fysioterapeutti
HIFK Fotboll Ab

Hiltunen Joonas, fysioterapeutti
Salon kaupunki

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Hirvonen, N-P., Hiltunen, J. & Välilä, J. 2021. Alaraajojen nivelten manuaalinen mobilisointi. Virtuaalinen oppimisolusta fysioterapeuttiopiskelijoille. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202103153340>

Lähteet

[1] ICF Research Branch. 2012. ICF Core Sets. Hakupäivä 8.3.2021.

<https://www.icf-core-sets.org>

[2] Hynynen, P., Häkkinen, H., Hännikäinen, H., Kangasperko, M., Karihtala, T., Ksekinen, M., Leskelä, J., Liikka, S., Lähteenmäki, M-L., Markkola, K., Mämmelä, E., Partia, R., Piirainen, A., Sjögren, T. & Suhonen, L. 2016. Suomen fysioterapeutit. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Hakupäivä 8.3.2021.

<http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/>

[3] Weerasekara, I., Osmotherly, P., Snodgrass, S., Marquez, J., de Zoete, R. & Rivett, D. A. 2018. Clinical Benefits of Joint Mobilization on Ankle Sprains: A Systematic Review and Meta-Analysis. Archives of physical medicine and rehabilitation 99 (7), 1395–1412.e5. Hakupäivä 21.5.2021.

<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.07.019>

[4] Westad, K., Tjoestolvsen, F. & Hebron, C. 2018. The effectiveness of Mulligan's mobilisation with movement (MWM) on peripheral joints in musculoskeletal (MSK) conditions: A systematic review. *Musculoskeletal Science and Practice*.

Musculoskeletal Science & Practise 39, 157–163. Hakupäivä 21.5.2021.

<https://doi.org/10.1016/j.msksp.2018.12.001>

[5] Lalnunpuii, A., Sarkar, B. & Alam, S. 2017. Efficacy of Mulligan mobilisation as compared to Maitland mobilisation in females with knee osteoarthritis: a double blind randomized controlled trial. *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research* 6 (2), 37–44. Hakupäivä 21.5.2021.

<http://dx.doi.org/10.5455/ijtrr.000000241>

[6] Saracoglu, I., Arik, M. I., Afsar, E. & Gokpinar, H. H. 2020. The effectiveness of pain neuroscience education combined with manual therapy and home exercise for chronic low back pain: A single-blind randomized controlled trial. *Physiotherapy Theory and Practice*, 1–11. Hakupäivä 21.5.2021.

<https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1809046>

[7] Häkkinen, A., Korniloff, K., Aartolahti, E., Tarnanen, S., Nikander, R. & Heinonen, A. 2014. Näyttöön perustuva tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutus. Kelan tutkimusosasto. Hakupäivä 8.3.2021. <http://hdl.handle.net/10138/144093>

[8] Magee, D. J. 2014 *Orthopedic physical assessment*. 6th ed. St. Louis, Missouri: Elsevier, 31–34.

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 72/2021

Julkaisuvuosi: 2021

Tekijätiedot: Hirvonen Niko-Petteri, Väilä Joni, Hiltunen Joonas

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021053132459>

Tiivistelmä: ”Alaraajojen nivelten manuaalinen mobilisointi” on nykyaikainen, adaptoitua ja monipuolinen fysioterapeuttiopiskelijoille suunnattu oppimateriaali, joka on toteutettu

Moodle-alustalla. Oppimisalusta on opiskelijakeskeinen sekä käytännönläheinen ja se haastaa opiskelijat tarkastelemaan manuaalisen terapian käyttöä osana fysioterapiaa kriittisesti, mutta kannustavasti. Paikkaan ja aikaan rajoittumattoman laadukkaan oppimateriaalin avulla opiskelija on valmiimpi kontaktiopetukseen ja opettaja pystyy keskittämään resursseja tärkeään käytännön opettamiseen aiempaa enemmän. Artikkelin tarkoituksena oli lisätä tietoa opiskelijoiden tekemästä opetuksen kehitystyöstä. Artikkelin tavoitteena on myös herättää kiinnostusta opetuksen parissa työskenteleviä panostamaan nykyaikaisten, adaptoituvien ja opiskelijalähtöisten verkko-oppimisalustojen luomiseen.