



SUKELLUS ERITYISUINNIN MAAILMAAN

Opetusvideo alkeisuinnin etenemisestä

Juulia Kalliolahti

Heidi Lahtinen

Opinnäytetyö
Elokuu 2013
Fysioterapia

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapia

JUULIA KALLIOLAHTI & HEIDI LAHTINEN:
Sukellus erityisuinnin maailmaan
Opetusvideo alkeisuinnin etenemisestä

Opinnäytetyö 50 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Elokuu 2013

Erityisuinnilla tarkoitetaan uimaopetuksen soveltamista yksilöllisesti uimarin toimintakyvyn mukaan. Erityisuinnissa edetään yksilön vahvuuksien ja oppimisen mahdollisuuksien mukaan sekä pyritään löytämään uimarille luontaisin tapa liikkua vedessä. Erityisuimarin tavoitteet suunnitellaan yksilöllisesti ja ne pyritään saavuttamaan pienissä ja motivoivissa osissa. Kaikki erityisuimarit eivät välttämättä opi uimaan, jolloin tavoitteena voidaan pitää luontevaa vedessä olemista joko apuvälinein tai ilman.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, ja yhteistyökumppanina toimi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n nettiportaaliin opetusvideo erityisuinnista. Opetusvideossa kuvattiin erityisuinnin pohjana käytettävän alkeisuinninopetuksen eteneminen vaihe vaiheelta. Opetusvideo suunnattiin uinnin ja vesiliikunnan parissa työskenteleville sekä fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä tietoutta erityisuinnista ja sen mahdollisuuksista osana fysioterapiaa. Lisäksi tavoitteena oli antaa käytännönläheistä tietoa erityisuinnin toteuttamiseksi.

Vesi tarjoaa ominaisuuksiensa ansiosta monipuolisen ja virikkeellisen harjoitteluympäristön. Se myös mahdollistaa monelle sellaisia liikkeitä ja toimintoja, jotka ovat kuivalla maalla mahdottomia suorittaa. Uinninopetuksen käyttäminen fysioterapiassa muun al-lasharjoittelun sijaan on erittäin hyödyllistä uimarin kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Uinnin osataitojen harjoittelu tukee terapeuttisia tavoitteita, ovat ne sitten fyysisiä, emotionaalisia, sosiaalisia tai kognitiivisia.

Opinnäytetyössä käsitellään alkeisuinninopetuksen etenemistä veteen totuttautumisesta ensimmäisten uintiliikkeiden oppimiseen. Alkeisuinninopetus toimii hyvänä uintiin johdattavana tekijänä. Aihetta tulee käsitellä jatkossa laajemmin uintityyliä kautta eri vammaryhmät huomioon ottaen. Uinti on tärkeä kansalaistaito ja monelle erityisuimarille hyvä harrastusmuoto, joten tietoutta ja taitoa uinnin hyödynnettävyydestä erityisryhmille tulee lisätä aktiivisesti.

Asiasanat: erityisuinti, alkeisuinninopetus, fysioterapia, opetusvideo.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

JUULIA KALLIOLAHTI & HEIDI LAHTINEN:
A Dive into the World of Adapted Swimming
An Educational Video on the Progress of Elementary Swimming

Bachelor's thesis 50 pages, appendices 6 pages
August 2013

Adapted swimming is based on traditional swimming instruction. Swimming is applied according to swimmer's skills and ability to function. The objective of adapted swimming is to find for the swimmer with special needs the most natural way to swim.

This thesis was functional in nature. Its purpose was to produce an educational video which represents the progress of elementary instruction in swimming and how it can be used among the swimmers with special needs. The objective was to increase the knowledge of adapted swimming and give practical advice on how to utilise adapted swimming as a possibility in physiotherapy. The theoretical part of the thesis includes information about elementary instruction in swimming, adapted swimming and the features of the water.

The water offers stimulating and versatile practice environment because of its features. Swimming instruction supports the comprehensive growth of the swimmer and gives possibility to conduct functions which are normally out of the reach. Adapted swimming is a great opportunity to be used in physiotherapy. Swimming supports and promotes therapeutic objectives whether they are physical, emotional, social or cognitive.

Swimming is an important skill to master and also a good leisure activity especially for people with special needs. More attention should be paid to increasing and spreading the knowledge of adapted swimming and how to utilise it among the people with special needs.

Key words: adapted swimming, elementary instruction in swimming, physiotherapy, educational video.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	7
1.2	Aiheen valinta.....	7
2	VEDEN OMINAISUUDET.....	8
2.1	Hydrostaattinen paine.....	8
2.2	Veden noste.....	9
2.3	Veden vastus.....	9
2.4	Uimarin kelluvuus.....	10
2.5	Veden lämpötila.....	10
2.6	Veden taittoilmiö.....	11
3	ALKEISUINNINOPETUKSEN ETENEMINEN.....	13
3.1	Veteen totuttautuminen.....	13
3.2	Kastautuminen ja sukeltaminen.....	14
3.3	Kelluminen.....	15
3.4	Liukuminen.....	15
3.5	Ensimmäiset uintiliikkeet.....	16
4	ERITYISUINTI.....	17
4.1	Alkeisuinninopetuksen soveltaminen yksilöllisesti.....	17
4.2	Altaassa avustamisen yleisperiaatteita.....	18
4.3	Uinninopetuksessa hyödynnettäviä apuvälineitä.....	19
5	ERITYISUINTI FYSIOTERAPIAN MAHDOLLISUUTENA.....	22
5.1	Uinnin fyysiset vaikutukset.....	22
5.2	Uinnin emotionaaliset ja sosiaaliset vaikutukset.....	23
6	ERITYISUINNIN TAPAUSESIMERKKINÄ CP-VAMMA.....	24
6.1	Yleistä CP-vammasta.....	24
6.1.1	CP-vamman muodot.....	25
6.1.2	CP-vamman liitännäisongelmia.....	27
6.2	Yleisiä CP-vammaisen uinninopetuksessa huomioitavia asioita.....	27
6.3	Vinkkejä CP-vammaisen erityisuintiin.....	28
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	32
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	33
7.2	Yhteistyökumppanina Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.....	33
8	OPETUSVIDEON TYÖSTÄMISEN PROSESSI.....	35
8.1	Opetusvideon suunnittelu.....	35
8.2	Opetusvideon käsikirjoitus.....	36
8.3	Opetusvideon kuvaus.....	36

8.4 ”Spiikkaus” ja opetusvideon editointi.....	37
8.5 Valmis opetusvideo.....	37
9 POHDINTA.....	39
LÄHTEET.....	42
LIITTEET	45
Liite 1. Opetusvideon manuaali.....	45
Liite 2. Kuvauslupa	46
Liite 3. Kuvaussuunnitelma.....	47
Liite 4. Videon vuorosanat	48

1 JOHDANTO

Uintia pidetään terveellisenä liikuntamuotona, ja se tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia ilon hetkiin, onnistumisen elämyksiin ja virkistäytymiseen. Vanhan sanonnan mukaisesti vesi on vanhin voitehista, ja sillä on monia parantavia vaikutuksia. Vesi muun muassa lievittää kipua, poistaa lihaskireyksiä ja ennen kaikkea rentouttaa sekä kehoa että mieltä. Durchmanin ja Jokitalon (2004, 13) mukaan vesi luo ainutlaatuisen ympäristön myös erityistukea tarvitsevalle, sillä se kannattelee ja mahdollistaa sellaisia liikkeitä ja toimintoja, joita ei kuivalla maalla ole mahdollista suorittaa.

Monen erityistukea tarvitsevan on vaikeaa liikkua ja harjoittaa kuntoaan kuivalla maalla. Vesi mahdollistaa ominaisuuksiensa ansiosta monipuolisen kunnan kohottamisen ja itsenäisen liikkumisen, joten ei ole ihme, että uinnista on muodostunut yksi erityisryhmien suosituimmista liikuntamuodoista. (Durchman & Jokitalo 2004, 12–13.) Erityisuinti pohjautuu perinteiseen uinninopetukseen, jota voidaan soveltaa yksilön toimintakyky ja liikkumisen mahdollisuudet huomioiden (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2012, 4). Mikään vammadiagnoosi ei ole este vesi- tai uimataidon oppimiselle. Vammadiagnoosia ja yksilön toiminnan rajoitteita voidaan pikemmin pitää mielenkiintoisina ja tärkeinä haasteina uinnin oppimiselle. Erityistukea tarvitsevan uimarin tulee useasti ponnistella tavallista enemmän saavuttaakseen uusia taitoja, mutta näiden taitojen oppiminen tukee kokonaisvaltaista kehitystä ja on palkitsevaa sekä uimarille että opettajalle. (Durchman & Jokitalo 2004, 8, 11.)

Veden ja uinnin hyödyt erityistukea tarvitsevan uimarin kehitykselle ja toiminnalle ovat kiistattomia. Erityistukea tarvitsevien uintiryhmistä on pulaa, joten yhä useamman toimijan tulisi rohkeasti uskaltautua erityisuinnin parin. Erityisuintia on suositeltavaa ja täysin mahdollista hyödyntää myös kuntoutuksen ja terapian toteuttamisessa. Uinninopetus tukee hyvin usein terapeuttisia tavoitteita, ovat ne sitten fyysisiä, emotionaalisia, sosiaalisia tai tiedollisia. (Toivonen 2013a; Durchman & Jokitalo 2004, 9, 14.) Mikä voisi olla hauskeempaa hengityselinten harjoittamiseksi, kun sukeltaa pohjasta erilaisia esineitä? Sukeltaessa hengityselinten vahvistumisen lisäksi kehittyy itseluottamus ja tunne pystyvyydestä. Samalla terapeuttisia tavoitteita harjoiteltaessa kehittyy hiljalleen myös uusi ja tärkeä asia, nimittäin vesi- ja uimataito.

1.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme on suunnattu uinnin ja vesiliikunnan parissa työskenteleville sekä fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille. Sen tavoitteena on lisätä tietoutta erityisuinnista ja sen mahdollisuuksista osana fysioterapiaa. Tavoitteena on antaa myös tietoa ja taitoa erityisuinnin toteuttamiseen käytännössä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, ja yhteistyökumppanina toimii Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry (SUH). Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa SUH:n nettiportaaliin opetusvideo erityisuinnista. Opetusvideossa kuvataan erityisuinnin sisältöä, alkeisuinninopetuksen etenemistä ja avustamiseen käytettäviä otteita. Sitä voidaan hyödyntää laajasti esimerkiksi opetus- ja koulutustilanteissa. Kirjallisen raportin tarkoituksena on tukea ja edesauttaa videomateriaalin käyttöä ja syventää tietoutta erityisuinnin mahdollisuuksista osana fysioterapiaa. Kirjallinen raportti ja videomateriaali muodostavat yhdessä kokonaisuuden, joka antaa hyvän pohjan erityisuinnin toteuttamiselle.

1.2 Aiheen valinta

Uimaopetus ja vesiliikunta ovat meille molemmille tuttuja niin työn kuin harrastuksen puolesta. Tuntui luontevalta valita läheinen aihe, jota pääsisi opinnäytetyötä tehdessä tarkastelemaan uusista näkökulmista entistä tarkemmin. Fysioterapiaopintojemme ansiosta olemme voineet käsitellä erityisuuintia monipuolisemmin ja nähdä sen tärkeänä terapeuttisen harjoittelun mahdollisuutena. Tuoretta ja kaikkien saatavissa olevaa ajankohtaista videomateriaalia erityisuinnista ei ole, joten koimme tarpeelliseksi tuottaa uuden ja laadukkaan videon aiheesta.

Pohtiessamme aiheen rajausta ja alkeisuinnin opetuksen esimerkkitapausta päädyimme yhteistuumin CP-vammaisiin uimareihin. CP-vammaiset uimarit ovat mielenkiintoinen ja yleinen vammairyhmä erityisuinnin parissa. Heidän uimaopetuksensa vaatii ohjaajalta paljon tietoa ja taitoa muun muassa veden ominaisuuksista ja vammojen vaikutuksista esimerkiksi uimarin kelluvuuteen. CP-vammaiset lapset hyötyvät paljon uimaopetuksesta ja voivat edetä uinnissa jopa pidemmälle kuin moni vammaaton.

2 VEDEN OMINAISUUDET

Uinnin ja vedessä liikkumisen kannalta veden tärkeimpiä ominaisuuksia ovat hydrostaattinen paine, noste ja vastus. Veden ominaisuuksiin luokitellaan myös lämpötila ja veden taittoilmiö. Veden ominaisuudet mahdollistavat sellaisia liikkeitä ja toimintoja, jotka ovat kuivalla maalla monelle mahdottomia suorittaa. Näiden ominaisuuksien ansiosta jokainen uimari voi säädellä uintiharjoittelunsa itselleen sopivan haasteelliseksi. Vesi kannattelee uimaria, sillä noste ja kehon kelluvuus helpottavat liikkumista. Toisaalta vesi tarjoaa haastetta, sillä se vastustaa liikkeitä jopa yhdeksänkertaisesti kuivalla maalla liikkumiseen verrattuna. Vesi on ominaisuuksiensa vuoksi ainutlaatuinen oppimisympäristö, joka antaa uimarille monipuolisia liikkumisen kokemuksia. (Jokitalo-Trebs & Durchman 2008, 39; Nevalainen 2012.)

2.1 Hydrostaattinen paine

Jokitalon ja Suhosen (2004, 10) mukaan hydrostaattisella paineella tarkoitetaan veden painetta, joka kohdistuu uimarin kehoon tasaisesti joka suunnalta. Paine on sitä suurempi, mitä syvemmillä vedessä ollaan. Esimerkiksi noin metrin syvyydessä paine lähes kaksinkertaistuu verrattuna veden pinnan paineeseen. Lisäksi kehon asento vaikuttaa osaltaan paineen suuruuteen; uintiasennossa uimariin kohdistuu pienempi paine kuin pystyasennossa ollessa. (Reid Champion 1998, 16; Pöyhönen 2007, 5.)

Hydrostaattinen paine saa aikaan välittömiä vaikutuksia uimarin verenkierrassa, hengityksessä ja lihaksissa. Paine puristaa pintakudoksia, hius- sekä laskimosuonia, jolloin verenkierto vilkastuu ja verimäärä rintaontelossa kasvaa merkittävästi. Vedessä sydämen iskutilavuus kasvaa hydrostaattisen paineen ansiosta 50–70 prosenttia, jolloin sydän pumpkaa yhdellä lyönnillä selvästi enemmän verta kuin kuivalla maalla. (Pöyhönen 2007, 5.) Paine vaikuttaa keuhkovolyymiin vastustamalla sisäänhengitystä ja keventämällä uloshengitystä (Durchman & Jokitalo 2004, 13). Lihaksissa puolestaan vaikutus näkyy niiden rentoutumisena ja kivun lievittymisenä (Suomen Uimaopetus- ja Hengenvälikasvatusliitto ry 2012, 9).

2.2 Veden noste

Veden noste syntyy siitä, että hydrostaattinen paine on pohjasta ylöspäin suurempi kuin pinnasta alaspäin (Pöyhönen 2007, 5). Noste vaikuttaa aina kohtisuoraan ylöspäin painovoimaa vastaan Arkhimedeeseen lain mukaisesti. Se jaetaan staattiseen ja dynaamiseen nosteeseen. Staattisella nosteella tarkoitetaan veden vakio-ominaisuutta, joka saa aikaan vedessä koetun painon vähenemisen. Staattisen nosteen ansiosta uimari painaa rinnan syvyisessä vedessä noin 70 prosenttia vähemmän kuin kuivalla maalla ollessaan. Dynaaminen noste puolestaan aiheutuu ihmisen omista liikkeistä ja veden pyörteistä sekä virtauksesta. (Kahrs 1985a, 12; Anttila 2002, 22.)

Noste vaikuttaa olennaisesti vedessä tehtäviin liikkeisiin. Se keventää ylöspäin suuntautuvia liikkeitä ja avustaa paikallaan pysyviä asentoja, kuten kellumista. Alaspäin suuntautuvia liikkeitä noste puolestaan vastustaa. Näiden lisäksi nosteella on horisontaalita-son liikettä tukeva vaikutus. (Jokitalo & Suhonen 2004, 10; Pöyhönen 2007, 5.) Noste kumoaa painovoiman vaikutuksen ja mahdollistaa uimareille sellaisia liikkeitä ja toimintoja, joita ei kuivalla maalla pysty tekemään (Durchman & Jokitalo 2004, 13).

2.3 Veden vastus

Anttilan (2002, 27) mukaan vesi on noin 800 kertaa tiheämpää kuin ilma. Veden tiheys saa aikaan vedessä liikkumista tehokkaasti vastustavan voiman. Vastusvoiman suuruuteen vaikuttavat muun muassa veden pyörteet ja virtaukset sekä uimarin raajojen pituudet ja liikenopeus. Uimariin kohdistuu sitä suurempi vastus, mitä suurempi vedenalainen pinta-ala uimarilla on vettä kohti uidessaan. (Jokitalo & Suhonen 2004, 12; Pöyhönen 2007, 6.) Esimerkiksi selkäuinnissa vastus lisääntyy ja uinti vaikeutuu, jos uimarin lantio painuu alas puoli-istuvaan asentoon (Hakamäki & Läärä 2007, 105–106).

Selkäuinnissa, kuten muissakin eri uintityyleissä pyritään mahdollisimman virtaviivaiseen asentoon ja näin ollen minimoimaan vastuksen määrä. Mitä vähemmän vastusta uimarin keho ja liikkeet aiheuttavat, sitä kevyempää uinti on. Vaikka uidessa veden vastus pyritään minimoimaan, voidaan sitä myös tietyissä tapauksissa käyttää hyväksi. Näin tehdään esimerkiksi vesivoimistelussa, jossa veden vastusta pyritään kasvatamaan lihaskunnan harjoittamiseksi. (Hakamäki & Läärä 2007, 106, 109.)

2.4 Uimarin kelluvuus

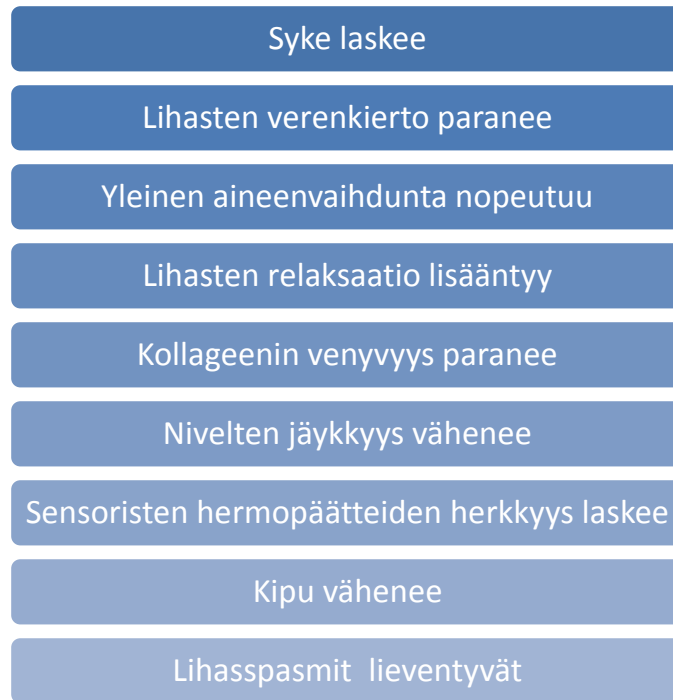
Kehon koostumus ja rakenne, ilman täyttämien onteloiden määrä ja jakautuminen määrittävät painopisteen sijainnin ja painojakauman sekä siten myös uimarin kelluvuuden (Kahrs 1985a, 12). Kelluvuuden kannalta olennaiset muuttujat ovat veden tiheys ja vedessä olevan uimarin tiheys. Jos uimarin tiheys on suurempi kuin veden, uimari uppoaa. Jos tilanne on päinvastoin eli veden tiheys uimarin tiheyttä suurempi, uimari kelluu. (Hakamäki & Läärä 2007, 103.)

Lihis- ja luukudos on vettä tiheämpää, joten lihaksikas uimari kelluu huonosti. Rasvakudoksen tiheys on puolestaan vettä pienempi, joten siksi uimari, jolla paljon rasvakudosta, kelluu paremmin. (Kahrs 1985a, 13; Anttila 2002, 23; Hakamäki & Läärä 2007, 105.) Erityisuimareilla kehonkoostumus ja painon jakautuminen on yleensä vamman vuoksi muuttunut. Esimerkiksi hemiplegikon eli toispuolisesti halvaantuneen uimarin terveeseen puoleen kohdistuu vedessä suurempi noste. Tällöin vedessä selin kelluessaan hemiplegikko pyörähtää helposti vartalon pituusakselin vammautuneelle puolelle. Jos puolestaan lihasten ominaispaino on vähäinen käytön puutteen vuoksi, painopiste sijaitsee kehon terveellä puolella. Tällöin kääntyminen tapahtuu terveelle puolelle. (Kahrs 1985a, 15; Koljonen 1995, 75; Reid Campion 1998, 19.)

2.5 Veden lämpötila

Uimahalleissa uintiveden lämpötila on yleisimmin 26–28 astetta, joka soveltuu hyvin muun muassa tehokkaaseen vesiliikuntaan (Hakamäki & Läärä 2007, 101). Terapialtaissa veden lämpötila on yleensä 30–32 astetta. Tämä lämpötila soveltuu hyvin erityisuintiin ja allasterapiaan, sillä lämmin vesi muun muassa lievittää spastisuutta, parantaa lihasten verenkiertoa ja vähentää nivelten jäykkyyttä (kuvio 1). (Reid Campion 1998, 8; Pöyhönen 2007, 7.)

Lämpimän veden fysiologisia vaikutuksia:



KUVIO 1. Lämpimän veden fysiologisia vaikutuksia (Reid Campion 1998, 8; Pöyhönen 2007, 7, muokattu)

Lämpimässäkin vedessä uimarille voi tulla kylmä, mikäli uimari on pieni ja laiha. Myös huonosti suunnitellussa opetuksessa, jossa ollaan pidempiä aikoja paikoillaan tekemättä mitään, tulee helposti kylmä. Lämmönhukkaa voidaan ehkäistä aktiivisella tekemisellä tai käyttämällä erilaisia vaatteita, kuten uimalakkia ja pitkähihaista uimapukua. (Durchman & Jokitalo 2004, 92; Hakamäki & Läärä 2007, 101.)

2.6 Veden taittoilmiö

Silmän ja veden taittokertoimet ovat lähes samat, joten ilman laseja kuva veden alla on epätarkka. Uimalasien avulla kuva terävöityy, mutta kohteet näyttävät olevan neljänneksen lähempänä ja esineet kolmanneksen suurempia. Kyseinen ilmiö selittyy valon taittumisella ilman ja veden rajapinnassa. Ilmiö on yleensä yhdentekevä, mutta joissakin tilanteissa siitä voi koitua vaarallisia arviointivirheitä. (Jokitalo & Suhonen 2004, 9; Hakamäki & Läärä 2007, 102.)

Arviointivirheet voivat liittyä esimerkiksi sukellustilanteisiin. Veden taittoilmiö antaa kahden metrin matkalla jo puolen metrin virheen etäisyyden arvioinnissa. Esimerkiksi altaan päätyä kohden sukeltaessa reuna voi olla luultua kauempana. Taittovirhe voi myös houkutella sukeltamaan liian syväälle: kahdeksan metrin syvyys voi näyttää kuu-
delta metriltä, jolloin arviointivirhe saattaa synnyttää vaaratilanteen. (Hakamäki & Lää-
rä 2007, 102–103.)

3 ALKEISUINNINOPETUKSEN ETENEMINEN

Alkeisuinninopetuksen päätavoitteena on veteen totuttautuminen ja luontevan vedessä liikkumisen hallitseminen. Veteen totuttautumisen harjoittelemineen on tärkeää, sillä suuri osa uinnin oppimisen esteistä liittyy siihen, että veden ominaisuudet ja vedessä toimiminen ovat uimarille vieraita. Uimareille tulee antaa aikaa tutustua veteen oppimisympäristönä ja opetella luottamaan veden eri ominaisuuksiin, kuten kantavuuteen ja vastukseen. (Hakamäki & Läärä 2007, 60–61.)

Luontevaan vedessä olemiseen kuuluu myös olennaisesti oikeanlaisen hengitystekniikan ja uima-asennon hallitseminen. Veden pinnan yläpuolella hengitetään omaan luontaiseen rytmiin. Pinnan alla hengitystä ei tule pidättää, vaan ilmaa puhalletaan ulos rauhalliseen tahtiin. Uintiasennon tulee olla mahdollisimman virtaviivainen ja uimaan oppiminen vaatii uimarilta oman asennon aistimista ja hallintaa. (Hakamäki & Läärä 2007, 60.)

Alkeisuinninopetus on jaettu viiteen eri vaiheeseen: veteen totuttautuminen, kastautuminen, kelluminen, liukuminen ja ensimmäiset uintiliikkeet (Anttila 2002, 136; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 391). Nämä viisi eri vaihetta on hyvä jakaa pienempiin osiin välivaiheittain. On tärkeää muistaa, että edellisen vaiheen hyvä hallinta on edellytyksenä seuraavan vaiheen harjoitteluun ja oppimiseen. Etenkin ensimmäisten vaiheiden harjoitteluun on hyvä käyttää runsaasti aikaa, jotta uimari saavuttaa vesitaidon ja näin ollen hyvän pohjan uimaan oppimiselle. (Hakamäki & Läärä 2007, 62.)

3.1 Veteen totuttautuminen

Tavoitteena veteen totuttautumisessa on mahdollisen vedenpelon voittaminen, veden vastuksen ja kantavuuden kokeilu sekä hengityksen pidättäminen ja veteen puhalluksen oppiminen (Lauritsalo ym. 1992, 13). Alkuvaiheessa harjoitellaan vedessä liikkumista eri syvyyksissä eri tavoin, kuten hyppien ja juosten. Veteen on hyvä totuttautua leikin kautta esimerkiksi vettä loiskutellen ja vesileluja apuna käyttäen. (Hakamäki & Läärä 2007, 62; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry n.d.)

Harjoittelun edetessä tunnustellaan veden ominaisuuksia ja kuinka ne vaikuttavat omaan vedessä liikkumiseen. Veden kantavuutta ja vastusta voidaan kokeilla erilaisin tavoin ja välinein, kuten liikuttamalla uimalautaa sivuttain sekä ylä- ja alasuunnassa veden alla (Mälkiä & Rintala 2002, 339). Lisäksi pyritään harjoittelemaan oman tasapainon hallintaa ja korjaamista yllättävissä tilanteissa, kuten horjahtaessa. (Hakamäki & Läärä 2007, 62.)

Loppuvaiheessa siirrytään hengityksen harjoittamiseen. Ensin harjoitellaan ilman puhaltamista veteen esimerkiksi ääntä tai mielikuvia apuna käyttäen. Uimari voi muun muassa leikkiä formula-autoa tai keittää perunoita vedessä. On tärkeää, että uimari ei pidätä hengitystään veden alla. Ilmaa tulee puhaltaa ulos, jotta sisäänhengitys on mahdollista tehdä kasvojen noustessa pintaan. Tämän taidon hallitseminen on tärkeää sukeltamisen ja erityisesti uimaan oppimisen kannalta. (Hakamäki & Läärä 2007, 63.)

3.2 Kastautuminen ja sukeltaminen

Kastautumisen tavoitteena on veden alle painautuminen ja itsenäinen liikkuminen pinnan alla. Veden alle menemistä on hyvä harjoitella yhdessä joko ohjaajan tai toisen uimarin kanssa, jolloin toisen tuki rohkaisee harjoitteluun. Kastautumisen harjoittelussa voidaan hyödyntää välineitä, joita on mukava käydä kurkistamassa pinnan alla. Myös silmien aukipitämistä pinnan alla on hyvä harjoitella, jotta uimari pystyy näkemään mahdolliset esteet ja edetä oikeaan suuntaan. Silmien aukipitämistä veden alla helpottaa uimalasien käyttö. (Hakamäki & Läärä 2007, 63–64; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry n.d.)

Kun pinnan alle painautuminen sujuu hyvin ja vesitaito on karttunut, voidaan hengitysrytmin hallintaa harjoittaa monipuolisemmin. Hengitysrytmiä tulisi harjoittaa jatkuvana suorituksena uinnin hengitysrytmiä myötäillen. Hyvä harjoittelutapa on esimerkiksi useat peräkkäiset pomput pohjasta veden pinnalle, jolloin sisäänhengityksen ja ilman veteen puhaltamisen rytmittäminen selkeytyvät ja vahvistuvat. Kastautumis- ja hengitysharjoittelun loppuvaiheessa tulee siirtyä pinnan alla etenemiseen eli sukeltamiseen. (Hurme 2008, 6.) Hauska ja vauhdikas tapa sukellusharjoitusten aloittamiseen on hyljesukellus, jossa lapsi on ohjaajan selässä ja pitää kiinni tämän hartioista veden pinnan alle sukeltaessa (Freedman 2002, 76–77). Sukeltaminen yhdessä ohjaajan kanssa luo

turvallisuuden tunnetta ja rohkaisee uimaria siirtymään yksinsukelluksiin. Apuna itenäisissä sukellusharjoituksissa voidaan käyttää esimerkiksi aarteen etsintää tai vanteiden läpi sukeltamista. (Hakamäki & Läärä 2007, 63–64.)

3.3 Kelluminen

Veden kantavuuteen luottaminen, jalkojen irrottaminen pohjasta ja vaaka-asentoon totuttautuminen selin- ja päinkellunnassa ovat kellumisen tavoitteita (Hakamäki & Läärä 2007, 64–65). Veden kantavuuteen ja vaaka-asentoon totuttautumista voidaan harjoitella aikuisen tuella tai apuvälineitä, kuten uimalautaa ja -pötköä apuna käyttäen. Jalkojen irrottamista pohjasta voidaan harjoittaa erilaisin mielikuvin, kuten leikkimällä laskuvarjohyppääjää, joka laskeutuu hypystään keränä veteen. Harjoitteiden tarkoituksena on lisätä uimarin tietoisuutta veden kantavuudesta ja siitä, kuinka vesi kelluttaa ja nostaa uimarin pintaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 341; Pohjola n.d., 4.)

Vaaka-asentoon totuttautumiseen kannattaa käyttää riittävästi aikaa. Kellunnan ensikokeilut voivat olla hyvinkin tuettuja ja tapahtua matalassa vedessä, jotta uimari tuntee olonsa turvalliseksi ja uskaltaa rentoutua. (Durchman & Jokisalo 2004, 49.) Mitä rennommassa asennossa uimari on, sitä helpommin kelluminen onnistuu. Kellumisen harjoittelussa erityisen tärkeää on rauhallisen ja turvallisen kelluntaan menon ja sieltä poistumisen hallinta. Näiden taitojen osaaminen luo turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa uimarin luottamusta omaan taitoihinsa. Selinkellunnan harjoittelu on monelle uimarille alkuun helpompaa ja luontaisempaa, sillä hengitystiet pysyvät kellunta-asennossa veden pinnan yläpuolella. Hyvässä selinkellunta-asennossa korvat ovat vedessä, katse kohti kattoa ja lantio lähellä veden pintaa. Myös päinkellunnan harjoittelu on tärkeää, koska rento vedessä oleminen helpottaa uimaan oppimista. Päinkellunnassa uimari kelluu raajat rentoina katse pohjaan kohdistettuna. (Mälkiä & Rintala 2002, 341; Hakamäki & Läärä 2007, 65–66; Pohjola n.d., 5.)

3.4 Liukuminen

Liukumisen tavoitteena on virtaviivaisen asennon löytäminen ja virtaviivaisena eteneminen. Virtaviivaisessa liukuasennossa kädet ovat suorina vartalon jatkeena, pää on

käsien välissä ja jalat ovat yhdessä suoriksi ojennettuina. Liukumista voidaan harjoittaa sekä selin että vatsallaan. Selinliu'ussa on tärkeää pitää lantio lähellä pintaa ja korvat vedessä, jotta asento pysyy suorana. Päänliu'ussa virtaviivaisuuden saavuttamiseksi kasvot ovat kokonaan vedessä ja katse suunnattuna pohjaan. (Lauritsalo ym. 1992, 18–19; Hakamäki & Läärä 2007, 67.)

Liukumista voidaan harjoitella ohjaajan tuella niin, että ohjaaja avustaa uimarin liukuun kyljistä tai yläraajoista saattamalla. Uimari voi harjoitella itsenäistä liukumista seinästä ponnistamalla. Tällöin on tärkeää, että uimari ojentautuu liukuun pintaa pitkin eikä hyp-pää liukuasentoon. Hallituista selin- että päänliu'uista on luontevaa ja helppoa siirtyä varsinaisten uintiliikkeiden harjoitteluun. (Hakamäki & Läärä 2007, 66–67.)

3.5 Ensimmäiset uintiliikkeet

Alkeisuintityylit voidaan jakaa alkeisselkäuintiin, koira- ja myyräuintiin sekä alkeisrintauintiin, jota tosin käytetään uinninopetuksessa harvemmin. Alkeisrintauinnissa käsive-to on samanlainen kuin rintauinnissa ja potkuna toimii krooliuinnin potku. Alkeisselkä-uinti on monelle uimarille helpoin tapa aloittaa uintiliikkeiden harjoittelu. Selinliukuun lisätään alkeisselkäuinnissa käsiliike ja kroolin potkut. Suomalaisessa alkeisselkäuinnis-sa käsiliikkeellä tarkoitetaan vartalon vieressä tapahtuvaa ylös-alasliikettä. Harjoittelu on hyvä aloittaa potkujen opettelulla. Potkut mahdollistavat vartalon virtaviivaisen asennon uinnin aikana ja vievät uimaria eteenpäin. Potkujen sujuessa alkeisselkäuintiin voidaan lisätä käsiliikkeet. Käsiliikkeen tarkoituksena on lähinnä helpottaa lantion py-symistä pinnan lähellä. (Hakamäki & Läärä 2007, 68, 138, 156–157.)

Koirainti on maailmassa mahdollisesti yleisimmin käytetty alkeisuinnin muoto. Koira-uinnissa pää on veden pinnan päällä. Potkuna käytetään krooliuinnin vuorotahtista pot-kua, joka auttaa pitämään jalkoja lähellä pintaa ja vartalon asentoa virtaviivaisena. Käsi-liikkeet ovat joko lyhyitä tai pidempiä vuorotahtisia vetoja edestä taaksepäin. Lyhyet käsivedot suuntautuvat enemmän alaspäin, pidemmät vuorostaan taaksepäin. Koiraintiin voidaan myös liittää veteen puhallus, jolloin sisäänhengitys tapahtuu edestä. Myy-räuinti eroaa koirauinnista siten, että sisäänhengitys tapahtuu sivulta. Myyräuinnissa myös käsivedot ovat pidempiä ja tyyli myötäilee läheisemmin krooliuintia. (Hakamäki & Läärä 2007, 148–151.)

4 ERITYISUINTI

Erityisuinnilla tarkoitetaan uimaopetuksen soveltamista yksilöllisesti uimarin toimintakyky huomioon ottaen (Anttila 2002, 136; Erityisuintia fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille 2012, 4). Suomalainen erityisuinti hyödyntää monia eri uinninopetuksen ja vesiterapian menetelmiä. SUH:n kehittämää uinninopetusta käytetään erityisuinnin pohjana eniten. Lisäksi vaikutteita erityisuintiin on otettu jo pitkään myös kansainvälisesti käytetystä Halliwick-menetelmästä, jonka on kehittänyt englantilainen James McMillan. (Durchman & Jokitalo 2004, 17; Rintala ym. 2012, 389–390.)

Suomalaiselle erityisuinnille ominaista on tavoitteellisuus. Erityisuimarin tavoitteet suunnitellaan yksilöllisesti ja ne pyritään saavuttamaan pienissä, motivoivissa ja realistisissa osissa. Toivosen (2013a) mukaan jokaisen uimarin kohdalla tavoitteena on vesitaidon ja uimataidon saavuttaminen turvallisuus huomioiden. Vesitaidolla tarkoitetaan uimarin luontevaa liikkumista sekä veden pinnalla että veden alla. Tärkeää on, että uimari uskaltaa liikkua vedessä pelkäämättä joko apuvälinein tai ilman. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2012, 4–5.) Uimataito puolestaan kuvataan Pohjoismaisen vuonna 1993 asetetun määritelmän mukaan seuraavasti: uimataitoiseksi laskeetaan henkilö, joka syvään veteen pudottuaan ja pinnalle noustuaan ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään (Kurki & Anttila 1999, 10; Anttila 2002, 135). Erityisuinnissa uimataidon saavuttaminen voi monen uimarin kohdalla olla mahdotonta, joten tällöin korostetaan vesitaidon merkitystä entisestään (Toivonen 2013b).

4.1 Alkeisuinninopetuksen soveltaminen yksilöllisesti

Yksilöllisessä, sovelletussa alkeisuinninopetuksessa edetään uimarin vahvuuksien ja oppimisen mahdollisuuksien mukaan. Uintikerran tavoite ei välttämättä aina ole taidollinen, vaan se voi olla myös emotionaalinen, vuorovaikutuksellinen tai älyllinen. Vesi- ja uimataidon oppimiseksi tulee miettiä jokaisen uimarin kohdalla sopiva etenemisvauhti. Joidenkin uimareiden kohdalla perusasioiden oppiminen voi kestää jopa useamman vuoden. Etenemisvauhdista ja -tavasta huolimatta uintikerroille suunniteltujen tavoitteiden ja harjoiteltavien taitojen tulee olla saavutettavissa motivaation ylläpysymiseksi. Oppimista ja tavoitteiden saavuttamista voidaan tukea myös erilaisin pedagogisin kei-

noin, kuten ryhmäkokoja ja opetusmenetelmiä muuttamalla. (Durchman & Jokitalo 2004, 19–20.)

Ryhmäkoon valintaan vaikuttaa uimarien vammojen laatu. Mitä lievemmistä vammoista on kyse, sitä enemmän uimareita voi olla ryhmässä. Vaikeavammaisilla uimareilla tulee olla altaassa oma avustaja turvallisuuden kannalta. Ryhmäopetusta on hyvä käyttää yksilöopetuksen sijasta aina kun mahdollista, sillä ryhmän sosiaalisuutta voidaan hyödyntää yksilön sosiaalisten tavoitteiden saavuttamisessa. Joissakin tapauksissa erityistukea tarvitseva uimari voidaan integroida eli sulauttaa tavalliseen uintiryhmään. Integraation perustana on pyrkimys yhteiskunnalliseen tasa-arvoon. Jokaisella uimarilla on vammasta riippumatta oikeus tasa-arvoiseen uimaopetukseen. (Anttila 1999, 10–11.)

Opetusmenetelmien avulla opettaja organisoii opetustaan ja pyrkii edistämään oppijan oppimista. Erilaisia opetusmenetelmiä käyttämällä voidaan korostaa muun muassa vuorovaikutusta uimareiden kesken, erilaisia luovia ratkaisuja ja omien yksilöllisten taitojen harjoittamista. Yleisimmät uinninopetuksessa käytetyt opetusmenetelmät ovat komentotyylit, harjoitustyylit ja yksilölliset tehtävät. (Hakamäki & Läärä 2007, 39–40.) Eri opetusmenetelmien käytön lisäksi opetusta voidaan selkeyttää erityisuimarille sopivaksi esimerkiksi käyttämällä kuvia ja luomalla rutiineja. Tehtäväkuvat muun muassa motivoivat ja helpottavat opeteltavan taidon hahmottamista. Rutiinit puolestaan luovat turvaa ja rytmittävät uimakoulua. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2012, 16.)

4.2 Altaassa avustamisen yleisperiaatteita

Avustaja on monelle erityisuimarille välttämätön uinninoppimisen tukena. Avustaja on ikään kuin toiminnan mahdollistaja ja kannustaja, jonka tavoitteena on tehdä itsensä vähitellen tarpeettomaksi. Uimarin ja avustajan välinen luottamus on perusta kaikelle toiminnalle. Luottamusta lisäävät muun muassa yhteiset sopimukset ja turvallisuutta viestivä katsekontakti. Avustajan ja uimarin on esimerkiksi hyvä sopia, ettei avustaja päästä otettaan uimarista ilmoittamatta. Hyvä katsekontakti puolestaan mahdollistaa sen, ettei uimari joudu tahattomasti veden alle. (Durchman & Jokitalo 2004, 27–28.)

Avustamisen peruseriaatteena on, että avustaja pitää uimarista kiinni, eikä päinvastoin. Otteillaan avustaja tukee uimarin tarkoituksenmukaista asentoa ja myötäilee uimarin omia liikkeitä. Avustusotteiden tulee olla varmoja ja riittävän laajoja, mutta kuitenkin mahdollistaa uimarin vapaa toiminta vedessä ja kokemus veden nosteen vaikutuksesta. (Durchman & Jokitalo 2004, 28–29; Human Kinetics 2009.) Liian hallitsevat ja tukevat otteet voivat esimerkiksi lisätä uimarin spastisuutta ja hidastaa uimaan oppimista. Turvallisuuden vuoksi on hyvä lähteä liikkeelle laajoista avustusotteista, joita asteittain vähennetään uimarin taitojen ja rohkeuden lisääntyessä. Lopullinen irtautuminen uimarista vaatii aina yhteisen sopimuksen. Irrottautumisesta huolimatta avustajan tulee olla lähellä ja valmiina kannattelemaan uimaria uudelleen. (Swimming for the Disabled 1981, 20, 22; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2011, 14.)

Avustajan omilla taidoilla ja omalla työskentelytavalla on merkittävä rooli avustamisessa. Avustaja viestii kehonkielellään, ilmeillään ja otteillaan omaa suhtautumistaan vettä kohtaan ja mahdollinen arkuus siirtyy haluamattakin uimariin. Omalla persoonallaan ja taitavuudellaan avustaja voi innostaa uimaria ja luoda oppimista tukevan ympäristön. (Durchman & Jokitalo 2004, 27.)

Avustajan on hyvä huomioida omia työskentelyasentojaan ja liikkumista vedessä. Veden noste keventää otteita ja avustamista, kun vesi ylettyy hartiatasolle. Hyvä asento on tukeva ja matala. Tukevassa asennossa alaraajat ovat leveässä haarassa, polvet ja lonkat koukistettuina sekä selkä suorana. Liikkuminen tapahtuu keuvilla painonsiirroilla jalkoja altaan pohjaa pitkin liu'uttamalla. Avustamista ja omia vesitaitoja on hyvä harjoitella säännöllisesti turvallisuuden, varmuuden ja oman ergonomian tukemiseksi. (Bull 1985, 23; Durchman & Jokitalo 2004, 29.)

4.3 Uinninopetuksessa hyödynnettäviä apuvälineitä

Vesi- ja uimataidon oppimista voidaan tukea ja monipuolistaa apuvälinein. Apuvälineiden tulee tukea uintiharjoittelun tavoitteita ja palvella jokaista uimaria yksilöllisesti. Ohjaajan ja avustajan täytyy tuntea apuvälineet ja niiden tarkoituksenmukaisuus, jotta niitä voidaan hyödyntää uimaan oppimisessa. Etenkin alkuvaiheessa apuvälineet toimivat uimaria itsenäistävänä. Uimarin kasvaessa sekä taitojen ja rohkeuden karttuessa apuvälineiden käyttöä tulee vähentää tai muuttaa tarpeiden mukaan. Uimarin on hyvä saada

kokemuksia uimisesta ilman apuvälinettä, jolloin uimari oppii luottamaan veden luontaiseen kantavuuteen. (Loiske 1995, 80; Durchman & Jokitalo 2005, 81–83.)

Tavallisimpia apuvälineitä (kuva 1), kuten kellukkeita, räpylöitä ja uimapötköjä myydään urheiluliikkeissä ja tavarataloissa. Erikoisempia välineitä, esimerkiksi hydronuudeleita, neopren-liivejä ja niskakellukkeita myyvät useat maahantuojat ja niitä voi tilata myös omaan käyttöön. Uinninopetuksessa voidaan käyttää hyödyksi myös erilaisia leluja ja välineitä, kuten uppoavia esineitä, palloja ja kuvakortteja. Erilaiset välineet (kuva 2) tuovat mielenkiintoa uinninoppimiseen ja niiden avulla voidaan harjoitella esimerkiksi silmän ja käden yhteistyötä. Uimalakki ja uimalasit kuuluvat uimarin vakiovarusteisiin. Uimalakki auttaa uimaria lämmön ylläpitämisessä, sillä se estää päänahan kautta tapahtuvan lämmön haihtumisen. Uimalasien käyttö nopeuttaa oppimista, helpottaa sukelluksia ja parantaa vedenalaista näkyvyyttä. (Durchman & Jokitalo 2004, 84, 92, 94.)



KUVA 1. Uinnin apuvälineitä. (Kuva: Juulia Kalliolahti 2013)



KUVA 2. Uinninopetuksessa hyödynnettäviä välineitä. (Kuva: Juulia Kalliolahti 2013)

5 ERITYISUINTI FYSIOTERAPIAN MAHDOLLISUUTENA

Vesi tarjoaa ominaisuuksiensa ansiosta monipuolisen ja virikkeellisen kolmiulotteisen harjoitteluympäristön (Durchman & Jokitalo 2004, 13). Vettä hyödynnetäänkin laajasti fysioterapiassa muun muassa kuntoutuksen ja muun harjoittelun apuna. Allasterapiaa voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja menetelmin, kuten uimaopetuksen muodossa. Uimaopetus monipuolistaa terapeuttista harjoittelua ja mahdollistaa uusien, tärkeiden taitojen oppimisen. Allasterapiaa ja uinninopetusta käyttäessä terapeutin tulee hallita altaassa ohjaamisen ja avustamisen periaatteet sekä tuntea veden mekaaniset ominaisuudet. Veden ominaisuuksista kerromme tarkemmin luvussa kaksi. On myös tärkeää, että terapeutin oma uima- ja vesitaito on riittävällä tasolla. Terapeutin varmat otteet ja sujuva liikkuminen vedessä viestittävät turvallisuutta. (Toivonen 2013b.) Epävarma ja esimerkiksi vettä pelkäävä terapeutti siirtää tahtomattaan vedenpelon ja varovaisuuden helposti uimariin (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2012, 8).

Uimaopetuksen käyttäminen fysioterapiassa muun allasharjoittelun sijaan on erittäin hyödyllistä uimarin kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Uimaopetuksen soveltaminen altaalla sekä uinnin osataitojen harjoitteluun tukevat hyvin usein terapeuttisia tavoitteita, ovat ne sitten fyysisiä, emotionaalisia, sosiaalisia tai tiedollisia. (Toivonen 2013a; Durchman & Jokitalo 2004, 14.) Uimahallikäynnit tukevat osaltaan myös arjen taitoja ja niiden harjoittelua luonnollisessa ja aidossa tilanteessa. Uimahallikäyntiin yhdistyy aina pukeutumisen, riisumisen, peseytymisen ja WC-käyntien harjoittelua. (Durchman & Jokitalo 2004, 12.)

5.1 Uinnin fyysiset vaikutukset

Uimaopetuksessa käytettävät harjoitteet ja ylipäättään vedessä liikkuminen ovat erinomaisia keinoja muun muassa kehittää lihasvoimaa, ylläpitää nivelten liikelaajuuksia ja vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa (Anttila 1999, 20). Vedessä liikkuminen on raskaampaa veden vastuksen vuoksi, jolloin lihastyötä tarvitaan kuivalla maalla liikkumiseen verrattuna enemmän. Uinnissa esimerkiksi CP-vammaista uimaria tulisi kannustaa käyttämään kaikkia raajojaan tasapuolisesti, jolloin myös halvaantuneen puolen lihasvoima ja liikkuvuus ylläpysyvät ja mahdollisesti kehittyvät (Pöyry, Loiske

& Ruuskanen 1995, 87). Veden hydrostaattinen paine puolestaan harjaannuttaa uimarin hengitys- ja verenkiertoelimistöä itsestään. Lisäksi hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu vedessä liikkeessä ja kunnon karttuessa. (Pöyhönen 2007, 5–6.)

Uinnin osatekijöiden harjoittelu parantaa uimarin tuntemusta oman kehon asennosta ja liikkeistä, sillä eri uima-asennoissa uimari ei näe kehoaan, vaan joutuu ilman näköaistia hahmottamaan ja kontrolloimaan liikkeitään. Uintiliikkeiden harjoittelu on motorisesti vaativaa, koska se edellyttää uimarilta taitoa rytmittää liikkeitä ja sovittaa yhteen eri lihasryhmien toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Uinti vaatii onnistuakseen myös koordinaatiokykyä ja keskittymistä. Vedessä liikkuminen ja uinti myös kehittävät tasapainoa. (Durchman & Jokitalo 2004, 12–14.) Vesi tarjoaa tasapainon harjoittamiseen monipuolisen ja turvallisen ympäristön, jossa uimarin ei tarvitse pelätä kaatumista (Toivonen 2013b).

5.2 Uinnin emotionaaliset ja sosiaaliset vaikutukset

Uinnin emotionaaliset ja sosiaaliset vaikutukset ovat uimarin kehityksen kannalta jopa fyysisiä vaikutuksia tärkeämpiä. Vedessä toimiessaan ja uidessaan erityisuimari liikkuu tasa-arvoisemmin muiden kanssa, mikä vahvistaa itseluottamusta ja luo varmuutta omiin kykyihin. Uinti on motivoiva ja kannustava harjoittelumuoto, sillä vedessä voi aina oppia jotakin uutta. Monelle erityisuimarille uinnista tulee säännöllinen ja jatkuva vapaa-ajan harrastus myös allasterapian lisäksi. (Anttila 1999, 20; Durchman & Jokitalo 2004, 13.)

Uimahallissa käynti ja uintiryhmään osallistuminen antavat uimarille mahdollisuuden sosiaalisten kontaktien sitomiseen ja sosiaaliseen integroitumiseen (Haldorsen 1985, 9; Durchman & Jokitalo 2004, 14). Perinteisesti fysioterapiassa allasharjoittelu tapahtuu yksilöterapiana. Fysioterapian monipuolistamiseksi ja sosiaalisuuden lisäämiseksi on suositeltavaa järjestää joko ryhmämuotoista uintiharjoittelua tai sopia yhdessä muiden fysioterapeuttien kanssa yhteisestä allasajasta, jonka aikana voi toteuttaa sekä yksilöllistä kuntoutusta että yhteisiä ryhmäharjoitteita. (Anttila 1999, 20.)

6 ERITYISUINNIN TAPAUSESIMERKKINÄ CP-VAMMA

Uinti soveltuu harrastusmuodoksi lähes kaikille erityistukea tarvitseville, sillä vesi virittelee oppimaan ja tarjoaa monille vapautuneen ja itsenäisen liikkumismuodon (Durchman & Jokitalo 2004, 12–13). Halusimme opinnäytetyössämme havainnollistaa erityisuintia tietyn vamma ryhmän tapausesimerkin kautta. Valitsimme tapausesimerkiksemme CP-vammaiset uimarit, sillä kyseinen vamma ryhmä on hyvin yleinen ja uinninopetuksen kannalta erittäin mielenkiintoinen. CP-vammaisten uinninopetus vaatii ohjaajalta laajaa tietämystä veden ominaisuuksista ja taitoa harjoitteiden soveltamisesta sekä sopivien apuvälineiden hyödyntämisestä. Kahrsin (1985b, 54) mukaan CP-vammaisuus asettaa omat haasteensa uintiin muun muassa uimarin kierähdystaipumuksen, kelluvuuden ja liikkumisvaikeuksien vuoksi. Vammasta johtuvista vaikeuksista huolimatta CP-vammaisen uimari voi edetä uinnissa jopa pidemmälle kuin moni terve uimari (Durchman & Jokitalo 2004, 12).

6.1 Yleistä CP-vammasta

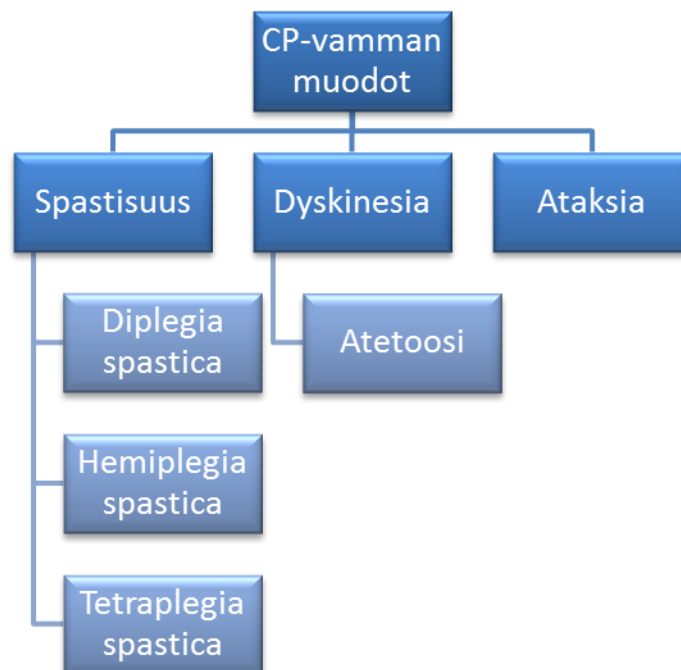
CP-vammalla (Cerebral Palsy) tarkoitetaan raskauden aikana tai varhaislapsuudessa ennen kolmea ikävuotta tapahtunutta aivovauriota tai aivojen kehityshäiriötä, jonka vaikutukset ilmenevät eriasteisina toiminnan häiriöinä tai monivammaisuutena. CP-vamma kuuluu ei-eteneviin neurologisiin häiriöihin. (Rintala 2012, 96.) Se on jatkuva säätelymekanismin häiriö, minkä vuoksi sitä ei voida koskaan parantaa kokonaan esimerkiksi leikkausten avulla (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 133). Vaurion sijainti ja laajuus aivoissa määrittävät vamman vaikeusasteen. Vaurio kohdistuu lähinnä aivojen niille alueille, jotka kontrolloivat lihastonusta ja refleksejä. Muutokset lihastonuksen ja refleksien kontrollissa näkyvät muun muassa liikuntakyvyn, tasapainon sekä asennon hallinnan vaikeuksina. (Autti-Rämö 1996, 135; Ahonen & Riita 2000, 187; Rintala, Heiskanen & Mälkiä 2002, 40.)

CP-vamma on Suomessa yleisin lasten tuki- ja liikuntaelinvammoista. Suomessa syntyy vuosittain noin 2-2,5 CP-vammaista lasta tuhatta syntynyttä kohden eli määrällisesti noin 130–140 lasta. (Autti-Rämö 1996, 135; Pihlaja & Lahdenperä-Mustajärvi 2004, 277.) Suurin osa CP-vammoista saa alkunsa ennen syntymää (prenataaliset syyt) tai

synnytyksen yhteydessä (perinataaliset syyt). Noin 10 prosenttia vammautumisista tapahtuu vastasyntyneisyyskauden jälkeen (postnataaliset syyt). (Mälkiä & Rintala 2002, 40; Rintala ym. 2012, 96.)

6.1.1 CP-vamman muodot

CP-vamma jaotellaan lihastonuksen ja -toiminnan laadun, oireiden sijainnin sekä oireiden vaikeusasteen mukaan erityyppisiin luokkiin. Näitä luokkia ovat spastisuus, dyskinesia, ataksia sekä edellä mainittujen erilaiset yhdistelmät (kuvio 2). (Autti-Rämö 1996, 136–138; Korhonen 1999, 37; Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 278–279.) Lisäksi varhaislapsuudessa ilmenee hypotoniaa eli alhaista lihasjänteystä, mutta sitä ei voida varsinaisesti nimetä erilliseksi luokaksi. Monet CP-vammaisista lapsista ovat ensimmäisinä elinvuosinaan erittäin hypotonisia. Vasta leikki-ikässä lapsen aktivoituttua ja hypotonian vähennyttyä voidaan määrittää mahdollinen CP-luokka. (Bobath & Bobath 1991, 15; Autti-Rämö 1996, 138.)



KUVIO 2. CP-vamman muodot (Autti-Rämö 1996, 136–138, muokattu)

Spastisuus

Spastisuus eli jäykkähalvaus on seurausta aivojen pyramidaalialueen vauriosta ja on CP-diagnooseista yleisin. Spastisessa muodossa lihastoiminnan säätely on häiriintynyt eikä vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihakset toimi koordinoitusti. Poikkeava lihastoiminta vaikuttaa lihaksen biomekaanisiin ominaisuuksiin, kuten venyvyyteen ja kasvuun. Nämä muutokset puolestaan johtavat lihastonuksen kasvuun, lihasten venyvyyden huononemiseen ja liikkeiden sekä liikevariaatioiden jäykkyyteen ja vähäisyyteen. (Autti-Rämö 1996, 136; Rintala ym. 2012, 96–97.) Spastisuus voidaan vielä jakaa kolmeen eri muotoon vamman oirekuvan perusteella: spastinen diplegia eli alaraajojen jäykkähalvaus, spastinen hemiplegia eli toispuolinen jäykkähalvaus ja spastinen tetraplegia eli kaikkien raajojen jäykkähalvaus (Kaski ym. 2009, 133).

Dyskinesia

Dyskinesia tarkoittaa pakkoliikkeisyyttä ja sitä on useita eri muotoja. Tavallisin muodoista on atetoosi, joka johtuu aivojen ekstrapyramidaalijärjestelmän vauriosta. Sille tyypillisiä ovat hitaat, nykivät ja laaja-alaiset liikkeet. Liikkeet esiintyvät erityisesti yläraajoissa ja kasvoissa, sillä ne ovat tarkimmin hermotettuja alueita. Ateetikon liikemallit ovat usein epäsymmetrisiä ja huonosti koordinoituja. Ateetikko ei pysty stabiloimaan asentoaan, vaan havaittavissa on lähes jatkuvaa tahatonta lihasliikettä. (Autti-Rämö 1996, 137; Kaski ym. 2009, 133, 135.)

Ataksia

Ataksia on motorinen häiriö, joka johtuu vaurioista pikkuaivoissa. Sen vuoksi lihasryhmät eivät toimi koordinoitusti ja liikkeet ovat epätarkkoja ja hakevia. Ataktisen henkilön on vaikea kohdentaa hienomotoriikkaansa ja suorittaa eriytyneitä sekä tarkkoja liikkeitä. Monilla ataktisilla lapsilla on esiintynyt varhaislapsuudessa voimakasta hypotoniaa ja itse ataksia on ilmentynyt vasta leikki-iässä. (Autti-Rämö 1996, 137–138; Kaski ym. 2009, 135.)

6.1.2 CP-vamman liitännäisongelmia

CP-vamma on harvoin vain puhtaasti motorinen, sillä lähes kaikissa tapauksissa esiintyy myös ongelmia muilla kehityksen alueilla. Mitä vaikeampi CP-vamma on, sitä enemmän liitännäisongelmia esiintyy. Tavallisimpia liitännäisongelmia ovat esimerkiksi epilepsia, näkövamma, kognitiiviset vaikeudet ja ongelmat kommunikaatiossa. (Autti-Rämö 1996, 140–141.)

Epilepsiaa esiintyy jopa noin puolella CP-vammaisista lapsista. Yleisintä epilepsiaa on hemi- ja tetraplegikoilla. (Reid Campion 1998, 155.) Epilepsia aiheuttaa häiriöitä tuntoaistin ja liikkeiden hallinnan alueilla sekä saattaa vaikuttaa ajatteluun käyttäytymiseen ja tahdosta riippumattomaan hermostoon. Näkövamma puolestaan vaikeuttaa kommunikaatiota ja yleistä oppimista. Ongelmiin näkökyvyssä tulee puuttua heti imeväisiässä, jotta ennaltaehkäistään esimerkiksi näköongelmiin johtavat verkkokalvovauriot. CP-vammaisilla lapsilla kognitiiviset vaikeudet ovat hyvin yksilöllisiä ja vaihtelevat normaalista kehitysvammaisuuteen. Vaikeuksia voi ilmetä esimerkiksi visuaalisen, avaruudellisen ja keskittymisen alueilla. Ongelmat kommunikaatiossa ilmenevät myös hyvin yksilöllisesti. Ne vaihtelevat puheen tuoton vaikeudesta täydelliseen puhumattomuuteen. (Autti-Rämö 1996, 140–141; Mälkiä & Rintala 2002, 42.)

6.2 Yleisiä CP-vammaisen uinninopetuksessa huomioitavia asioita

Moni CP-vammaisen voi olla erittäin taitava ja itsenäinen toimija vedessä, vaikka kuivalla maalla liikkumisen vaikeuksia olisikin paljon. Jokainen CP-vammaisen uimari kuitenkin asettaa omat yksilölliset haasteensa uinnin opetukselle. Vamman laatu vaikuttaa siihen, miten paljon avustusta ja apuvälineitä uimari tarvitsee. (Reid Campion 1998, 145, Rintala ym. 2012, 402.) Uinninopetuksen etenemisessä ja toteutuksessa on huomioitava esimerkiksi CP-vammaisen uimarin pakkoliikkeet, päinhallinnan vaikeus, kelluvuus sekä ongelmat hengitystekniikassa (Kahrs 1985b, 53).

Vesi helpottaa pakkoliikkeiden hallintaa ja rauhoittaa uimaria. Siitä huolimatta äkilliset pakkoliikkeet saavat helposti aikaan yhtäkkisen kiertoliikkeen. CP-vammaisen uimarin on heikon lihashallinnan vuoksi vaikeaa nousta pystyasentoon päinmakuuasennosta. Turvallisuussyistä on tärkeää opettaa CP-vammaiselle uimarille hallittu ja rauhallinen

kierähtäminen päinmakuuasennosta selinkelluntaan, jotta uimari pystyy siirtymään turvallisesti tätä kautta pystyasentoon. Kierähtäminen edellyttää uimarilta hyvää hengitystekniikkaa. CP-vammaisilla uimareilla esiintyy usein vaikeuksia hengityksen säätelyn oppimisessa, jonka vuoksi hengitysteihin pääsee helposti vettä. Tämän vuoksi on tärkeää harjoitella ulospuhaltamista ja hengityksen pidättämistä. Kierähtäminen pysty- ja vaakasuunnassa vaatii oikean hengitystekniikan osaamisen lisäksi hyvää päinhallintaa. Joillakin CP-vammaisilla, kuten erityisesti tetraplegikoilla niskan lihakset ovat heikot ja päinhallinta vaikeaa, minkä vuoksi he ovat usein riippuvaisia toisen avusta ja tarvitsevat mahdollisesti päätä ja hengitysteitä pinnalla pitäviä apuvälineitä. (Kahrs 1985b, 53–54; Reid Champion 1998, 150.)

Apuvälineet ja muut uintia tasapainottavat välineet saattavat tulla kyseeseen myös muilla CP-vammaisilla uimareilla, sillä vammat ja kehonkoostumus muuttavat olennaisesti uimarin painopistettä sekä vaikeuttavat näin ollen tasapainoista uintia ja kellumista. CP-vammaiset ovat hyvin kelluvia ja heillä voi olla kelluvuuden vuoksi vaikeuksia esimerkiksi altaan pohjaan sukeltamisessa. Kelluvuus on kuitenkin epäsymmetristä vamman laadusta riippuen. Esimerkiksi diplegikoilla kelluvuus saattaa pahimmassa tapauksessa aiheuttaa vaaratilanteita etenkin päinmakuulla ollessa, sillä alaraajat nousevat kelluvuutensa vuoksi voimakkaasti pintaan ja painavat ylävartaloa ja päätä alaspäin. Kehon painopisteen epäsymmetrisyys altistaa myös kierähtämisille ja näkyy uinnissa uintisuunnan kaartumisena. (Kahrs 1985b, 54–55; Mälkiä & Rintala 2002, 348.)

6.3 Vinkkejä CP-vammaisen erityisuintiin

Tähän lukuun olemme koonneet ideoita (kuvio 3), jotka helpottavat uinninopetusta ja edesauttavat uimaan oppimista. Erityisuimarin kohdalla lähes kaikki on mahdollista vammoista huolimatta, kun muistaa huomioida uimarin tarpeet ja toimintakyvyn edellytykset yksilöllisesti. CP-vammaisen uimarin kohdalla spastisuus saattaa vaikuttaa uimaan oppimiseen sitä hidastamalla ja hankaloittamalla. Ohjaajan olisikin hyvä tietää, kuinka spastisuutta voidaan vähentää. Erityisuinninopetuksessa pääajatuksena tulee olla, että uintitavan valinta ja uintiliikkeet muovataan uimarille sopiviksi, eikä uimaria uintiliikkeisiin sopivaksi. Yksilöllisen uintitavan valinnan lisäksi erityisuimarin oppimista voidaan helpottaa esimerkiksi rutiinien, apuvälineiden, allasolosuhteiden ja ohjaajan toiminnan avulla. (Durchman & Jokitalo 2004, 22, 24.)



KUVIO 3. Vinkkejä onnistuneeseen erityisuintiin (Durchman & Jokitalo 2004, 22–23; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2012, 16; Toivonen 2013b, muokattu)

Spastisuuden lieventäminen

Spastisuuteen voidaan uinnin aikana vaikuttaa monella eri tavalla. Yksi merkittävä tekijä on veden lämpötila. Veden tulee olla riittävän lämmintä, noin 30–32 asteista, jotta spastisuus ei provosoidu. Muun muassa Sandellin ja Liippolan (2011, 12) mukaan spastisuus alenee jo 30 asteisessa vedessä. Myös ohjaaja voi toiminnallaan vaikuttaa spastisuuteen. Avustusotteiden tulee olla varmoja ja laajoja, jotta lihasjännitys ei lisääny. Lisäksi ohjaajan on vältettävä nopeita ja yllättäviä liikkeitä. Lisääntynyttä spastisuutta voidaan vähentää muun muassa kannattelemalla uimaria selinkellunta-asennossa ja liikkuttamalla häntä rauhallisesti aaltomaisin liikkein puolelta toiselle. (Kahrs 1985b, 54; Pöyhönen 2007, 6.)

Uintitavan valinta

Monelle uimarille selkäuinti on nopein tapa oppia uimaan, sillä selkäuintiasennossa hengittäminen on helppoa ja uimari pystyy parhaiten hallitsemaan kiertotaipumustaan. Selkäuinti on luonnollisinta aloittaa potkujen harjoittelulla, mikäli uimari pystyy liikkutamaan alaraajojaan. Potkut tasapainottavat selkäuintiasentoa ja estävät jalkojen uppoamista. Selkäuinnin käsivetojen harjoittelu on helpointa aloittaa yhtäaikaista symmetrisistä käsiliikkeistä. Symmetrisistä käsivedoista voidaan edetä vuorotahtisiin vartalon lähellä tapahtuviin käsiliikkeisiin. (Kahrs 1985b, 54–55; Durchman & Jokitalo 2004,

24, 54.) Selkäuintiasennossa hengityksen vapauduttua ja helpotuttua on kuitenkin hyvä siirtyä päinmakuulla tapahtuvaan uintiin, sillä selkäuintiasennossa yläraajojen liikkuvuuden ja lantion koukistuksen myötä uintiliikkeiden teko on rajoittuneempaa (Mälkiä & Rintala 2002, 350).

Päinmakuulla tapahtuvassa uinnissa on puolestaan helpompaa opetella ensin käsiliikkeet ja lisätä myöhemmin uintiin potkut, mikäli se on mahdollista (Durchman & Jokitalo 2004, 24.) Muita CP-vammaiselle uimarille hyvin soveltuvia uintityylejä ovat kylki- ja pystyuinti. Kylkiuinti soveltuu erityisesti hemiplegikoille, sillä se mahdollistaa rennon liikkumisen niin, että hengitystiet pysyvät veden pinnalla. Kylkiuinnin käsiveto onnistuu parhaiten, kun terve puoli on vedessä alempana. Pystyuinti puolestaan voi olla monelle vaikeavammaiselle uimarille ainoa uintitapa, jolla pääsee etenemään vedessä. Lisäksi pystyuinti mahdollistaa kaikkien raajojen käytön ja on tehokas, sykettä nostava uintityyli. Pystyuintiasento turvataan lähes aina asentoa tasapainottavilla apuvälineillä. (Kahrs 1985b, 55; Durchman & Jokitalo 2004, 65, 69; Hakamäki & Läärä 2007, 153.)

Keinoja erityisuimarin motivoimiseksi

Apuvälineiden avulla voidaan muun muassa tukea ja helpottaa erityisuimarin itsenäistä uintia sekä monipuolistaa uimaopetusta. Apuvälineet myös motivoivat uimaria uimaan oppimisessa. Apuvälineistä ja niiden käyttötarkoituksista kerroimme tarkemmin luvussa 4.3. Uimarin motivoimiseksi voidaan myös käyttää uinnin seurantalomaketta. Seurantalomakkeessa uimarin taidot huomioidaan ja ne kirjataan muistiin. Taidot pilkotaan pienemmiksi osataidoiksi, jolloin niiden oppiminen on erityisuimarille helpompaa ja motivoivaa. Lomakkeen avulla uimarin etenemistä ja kehittymistä voidaan seurata helposti ja selkeästi. Lisäksi hyvä motivointikeino on uintimerkkien suorittaminen. SUH:n uimamerkit soveltuvat kaikille uimareille vammasta riippumatta. Uinnin tavoitetaulukon tehtävien mukainen eteneminen kannustaa ja motivoi uimarin harjoittelemaan monipuolisesti uinnin eri osa-alueita. (Durchman & Jokitalo 2004, 95, 111; Erityisuintia fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille 2012, 16.)

Uintijärjestelyt

Erityisuimari hyötyy uinnin säännöllisyydestä ja jatkuvuudesta. Säännöllinen, esimerkiksi kerran viikossa, tapahtuva harjoittelu luo hyvät edellytykset uima- ja vesitaidon

saavuttamiseksi, sillä pitkän tauon jälkeen asioiden kertaaminen ja uimarin totuttautuminen veteen vie aikaa. Sopiva uintiaika vaihtelee uimarin iän, mielialan ja uinnin rasittavuuden mukaan keskimäärin puolesta tunnista tuntiin. Uintitilanteen tulee olla rauhallinen ja kiireetön sekä hyvin suunniteltu. Selkeys ja rutiinit luovat turvaa ja helpottavat uimarin keskittymistä. (Durchman & Jokitalo 2004, 22–23; Erityisuintia fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille 2012, 16.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toteutus alkoi aiheenvalinnalla ja yhteistyökumppanin etsimisellä. Yhteistyökumppaniksi valikoitui SUH, sillä kyseinen organisaatio on Suomessa merkittävin toimija uinninopetuksen parissa. Marraskuussa 2011 otimme yhteyttä SUH:n erityisuinninopetuksesta vastaavaan koulutussuunnittelijaan Aki Leinoseen ja kerroimme ideastamme opinnäytetyömme suhteen. Hän innostui ehdotuksestamme, joten sovimme alustavasti tulevasta yhteistyöstä.

Keväällä 2012 työstimme ajatusta sekä opinnäytetyöraportin että kuvattavan opetusvideon suhteen. Ideapaperin tekemisen myötä, ja yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen aihe rajautui lähes nykyisiin uomiinsa. Syksyllä 2012 paneuduimme aiheeseen liittyvän kirjallisuuden ja muun lähdeaineiston etsimiseen ja tutkimiseen. Koimme lähdeaineiston löytämisen ajoittain haasteelliseksi. Allasterapiaan ja uintiin liittyviä teoksia löytyi, mutta suurin osa aineistoista oli vanhoja. Tutkimukset puolestaan liittyvät lähinnä allasterapiaan esimerkiksi leikkauksen jälkeisen kuntoutuksen muotona.

Lähdeaineiston keräämisen ohella kirjoitimme opinnäytetyösuunnitelmaa. Suunnitelmaa tehdessä muotoutui tulevan opinnäytetyöraporttimme runko pääpiirteittäin. Loppusyksyn aikana aloimme myös suunnitella opetusvideon sisältöä ja toteutusta. Videon tekeminen ajoittui helmi-maaliskuulle 2013. Opetusvideon toteutusta kuvaamme tarkemmin luvussa kahdeksan.

Opinnäytetyöraportin kirjoittamisen aloitimme helmikuussa 2013. Seuraavan puolen vuoden aikana kirjoitettuja sivuja on muotoutunut vähitellen. Opinnäytetyöseminaareissa sisältöä ja rakennetta on muokattu ja hiottu muiden opiskelijoiden sekä ohjaavien opettajien avulla. Lisäksi yhteistyökumppanimme SUH on kommentoinut raporttiamme. Elokuussa 2013 viimeistelimme opinnäytetyöraporttiamme ja teimme korjaukset sekä tekstiin että ulkoasuun. Samoihin aikoihin valmistui myös opetusvideomme erityisuinninopetuksesta sekä manuaali (ks. Liite 1) helpottamaan ja tukemaan opetusvideon käyttöä.

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun perinteiselle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö linkittyy vahvasti työelämään ja tavoittelee muun muassa ammatillisen toiminnan kehittämistä ja ohjeistamista sekä toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Toteutustapana voi olla kohderyhmän ja alan mukaan esimerkiksi kirja, opas, tapahtuma tai opetusvideo. (Vilka & Airaksinen 2003, 9; Vilka 2010.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on aina kaksiosainen kokonaisuus. Se koostuu toiminnallisesta osuudesta ja opinnäytetyöraportista. Toiminnallisissa opinnäytetöissä raportointi on vain osa työprosessin kuvaamista. Olennaisin osa työtä on nimenomaan toiminnallinen tuotos. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen sekä osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa ja soveltamista. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä toimeksiantaja, jonka tarpeisiin ja käyttöön opinnäytetyö tehdään. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 83; Vilka 2010.)

7.2 Yhteistyökumppanina Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

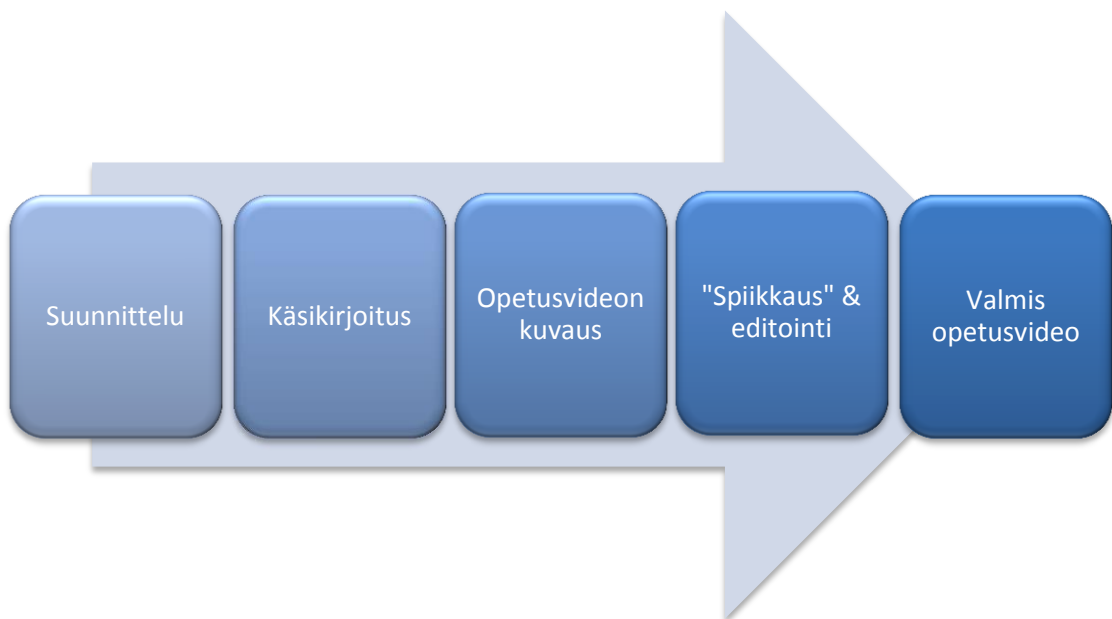
Yhteistyökumppaninamme toimii Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry, joka on tehnyt merkittävää työtä uimaopetuksen ja hengenpelastuksen puolesta jo vuodesta 1956 (Ilmanen 2006, 10). SUH:n toiminta-ajatuksena on vaikuttaa kansalaisten asenteisiin vesiturvallisuuden lisäämiseksi, tehdä pelastautumis- ja pelastamistaidot kansalais- taidoksi sekä parantaa edellytyksiä turvalliseen ja viihtyisään uimiseen (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2012, 2). SUH ohjaa valtakunnallisesti hengenpelastus- ja uimaopetustyötä ja tukee siihen liittyviä asioita, kuten neuvontaa ja koulutusta sekä kehittää uinnin olo-suhteita erityisesti turvallisuusnäkökulmasta (Hakamäki & Läärä 2007, 223).

SUH:n koulutustarjonta on laaja ja monipuolinen. He järjestävät koulutusta muun muassa uinninohjaukseen ja uinninvalvontaan. (Ilmanen 2006, 190.) Erityisuinnin suhteen koulutustarjonta on erittäin laaja ja se kattaa koulutuksia erityisuimaopettajan ja uintiavustajan kursseista aina fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille suunnattuun koulutukseen. SUH on kehittänyt ansiokkaasti vuodesta 1983 alkaen erityisuinnin ase-

maa Suomessa ja mahdollistanut toiminnallaan tasa-arvoista uinninopetusta kaikille erityistarpeista huolimatta. (Hakamäki & Läärä 2007, 225–229.)

8 OPETUSVIDEON TYÖSTÄMISEN PROSESSI

Tässä luvussa kuvaamme toiminnallisen opinnäytetyömme eli opetusvideon työstämisen prosessia (kuvio 4). Käymme läpi koko prosessin aina opetusvideon suunnittelun alkuvaiheilta valmiiseen tuotteeseen. Opetusvideon työstäminen kesti kokonaisuudessaan 14 kuukautta. Nämä kuukaudet sisälsivät monta eri työvaihetta ja vaihdettua sähköpostia. Niiden kaikkien työvaiheiden ja sähköpostien tuloksena on valmis opetusvideo.



KUVIO 4. Opetusvideon työstämisen prosessi 2013.

8.1 Opetusvideon suunnittelu

Opetusvideon suunnittelu alkoi kesäkuussa 2012, kun tapasimme SUH:n yhteyshenkilön. Hänen kanssaan keskustelimme opetusvideon sisällöstä ja sen käyttötarpeista. Tapaamisen myötä opetusvideon pääpiirteet selkiytyivät ja saimme hyvän pohjan, jota lähteä työstämään.

Opetusvideon perusteellinen suunnittelu käynnistyi vuoden 2012 joulukuussa. Olimme jo aiemmin sopineet alustavasti tamperelaisen erityiskoulun fysioterapeutin kanssa, että voisimme mahdollisesti saada opetusvideolle esiintymään kyseisen koulun oppilaita. Joulukuussa kävimme tapaamassa erityiskoulun fysioterapeuttia, jonka kanssa keskuste-

limme tulevan opetusvideon sisällöstä ja kuvauksiin soveltuvista oppilaista. Lisäksi saimme häneltä hyviä käytännönvinkkejä opetusvideon toteutukseen.

Helmikuussa 2013 lähes kaikki oli valmista opetusvideon kuvausten suhteen. Olimme ottaneet yhteyttä useisiin eri kuvausyhtiöihin ja lähettäneet heille tarjouspyyntöjä opetusvideon kuvausta ja editointia koskien. Yhteistyösopimuksen solmimme Studio Pelisalmi Oy:n kanssa. Lisäksi käytännön järjestelyt, kuten allastilan varaukset ja kuvattavien oppilaiden kuvausluvut (ks. Liite 2) olivat hoidettuina. Kuvattavat lapset ovat alakäisiä, joten lasten vanhemmilta pyydettiin lupa lapsen näkymiseen videolla sekä lapsen oman nimen käyttämiseen. Erityiskoulun fysioterapeutti sopi järjestelyt koulun osalta niin, että lapset pystyivät osallistumaan kuvauksiin. Hän myös järjesti kuljetukset koulun ja kuvauspaikan välille.

8.2 Opetusvideon käsikirjoitus

Ennen kuvauspäivää teimme käsikirjoituksen (ks. Liite 3) kuvauspäivän etenemisestä. Käsikirjoituksessa käytiin läpi jokaisen kuvattavan kohtauksen sisältö harjoitteineen ja kohtauksessa käytettävät kuvauskulmat. Teimme käsikirjoitukseen myös alustavan suunnitelman eri harjoitteisiin kuvattavista oppilaista. Lähetimme käsikirjoituksen SUH:n yhteyshenkilölle hyväksyttäväksi.

Järjestimme kuvauksia edeltävänä päivänä kenraaliharjoituksen, johon osallistui meidän lisäksi uimarit, erityiskoulun fysioterapeutti sekä hänen kaksi vaihtopiskelijaansa. Kenraaliharjoituksessa kävimme läpi kuvauspäivän asiat käsikirjoituksen mukaisesti. Kokeilimme harjoitteet uimareilla, jotta näkisimme, kuinka ne sujuisivat luontevimmin. Harjoitusten jälkeen viimeistelimme käsikirjoituksen niin, että aikataulu ja kuvattavat harjoitteet tulisivat toimimaan parhaiten.

8.3 Opetusvideon kuvaus

Opetusvideon kuvaukset järjestettiin 8.3.2013 Tampereen ammattikorkeakoulun allastiloissa. Kuvauksiin osallistuivat meidän, kuvaajan sekä kolmen kuvattavan lapsen lisäksi

SUH:n erityisuinnin koulutusvastaava, fysioterapeutti sekä hänen kaksi vaihto-opiskelijaansa.

Kuvauspäivän aamuna saimme tiedon, että yksi kuvattavista oppilaista oli sairastunut. Muutimme viime hetkellä käsikirjoitusta, jotta saimme kaiken tarvittavan kuvattua. Sairaustapauksesta huolimatta kuvauspäivä sujui suunnitelmien mukaisesti ja onnistuneesti. Pysyimme hyvin aikataulussa ja saimme kuvaukset päätökseen kolmessa tunnissa.

8.4 ”Spiikkaus” ja opetusvideon editointi

Huhtikuussa 2013 oli vuorossa ”spiikkaus” ja opetusvideon editointi Studio Pelisalmi Oy:n tiloissa. ”Spiikkausta” varten olimme kirjoittaneet lähteisiin pohjautuvat tarkat vuorosanat (ks. Liite 4) jokaista kohtausta varten. Juulia Kalliolahti, toinen opinnäytetyön tekijöistä, äänitti vuorosanat studiolla.

”Spiikkauksen” jälkeen kävimme läpi kuvattua materiaalia ja teimme Hakalalle muistiinpanoja toiveistamme kuvattujen kohtausten suhteen. Hakalan vastuulle jäi lopullinen editointi ja ”spiikkausten” yhteensovittaminen. Sovimme kuitenkin, että kommentoimme valmiita kohtauksia ja teemme muutosehdotuksia, mikäli se on tarvittavaa.

8.5 Valmis opetusvideo

Opetusvideon kohtaukset alkoivat valmistua kesän kuluessa. Muutamia niistä teimme korjausehdotuksia, jotta saimme ”spiikkaukset” täsmäämään kuvattujen harjoitteiden kanssa. Lisäksi halusimme, että kuvatut kohtaukset ovat mahdollisimman selkeitä ja monipuolisia. Monipuolisuutta niihin saimme muun muassa käyttämällä sekä veden pinnalta että veden alta kuvattua materiaalia.

Viimeiset tarkennukset ja korjaukset kohtausten suhteen tehtiin elokuussa 2013. Runsaan vuoden mittaisen prosessin loppu alkoi vihdoinkin hämmöttää. Loppuvaiheessa kuitenkin tuntui, että jotain kokonaisuudesta puuttui. Viimeisessä opinnäytetyöseminaarissa elokuussa katsoimme valmista videota opponenttien ja ohjaavien opettajien kanssa ja mietimme, mitä sille voisi vielä tehdä. Yhdessä keksimme idean videon ohelle tehtäväs-

tä manuaalista (ks. Liite 1), jossa videon sisältö olisi ikään kuin nivottu pääkohdittain yhteen.

Halusimme koostaa manuaalin niin, että sisältö olisi selkeä ja tukisi videon käyttöä. Pyrimme pohtimaan manuaalin sisältöä käyttäjän näkökulmasta. Mitä kysymyksiä käyttäjälle heräisi videota katsoessaan? Päädyimme nostamaan esiin tärkeää yleistietoa erityisuinnista, avustamisen perusteista ja uintitavoitteiden asettamisesta. Halusimme myös poimia pääkohdat videolla harjoiteltavista taidoista ja antaa vinkkejä niiden toteuttamiseen. Selkeän ja informatiivisen sisällön lisäksi työstimme ulkoasua tarkkaan, jotta se tukisi värimaailmaltaan ja tunnelmaltaan vesiaiheista työtämme.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opetusvideo erityisuinnista. Opetusvideo on koostettu teorian tiedon ja omien käytännön kokemustemme pohjalta. Videossa on kuvattu erityisuinnin pohjana käytettävän alkeisuinninopetuksen eteneminen vaihe vaiheelta. Video julkaistaan SUH:n internetsivuilla materiaalipankissa ja sen löytää osoitteesta <http://suh.fi/materiaalipankki/erityisuinti>. Kirjallisen raportin tarkoituksena oli tukea ja edesauttaa videomateriaalin käyttöä ja syventää tietoutta erityisuinnin mahdollisuuksista osana fysioterapiaa. Tarve opetusvideolle oli suuri, sillä vastaavaa ajankohtaista videota aiheesta ei ole tehty. Viimeisin Suomessa tehty erityisuointivideo on noin 20 vuoden takaa. Lisäksi erityisuinnin tarve ja kysyntä kasvaa jatkuvasti, joten opinnäytetyömme on ajankohtainen ja tarpeellinen.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut pitkä taival, joka on kulkenut opintojemme rinnalla jo muutaman vuoden. Vahvan pohjatyön ja suunnittelun ansiosta viimeisin vuosi opinnäytetyön toteuttamisen parissa on sujunut johdonmukaisesti ja päämäärätietoisesti.

Olemme tyytyväisiä ajankäyttöömme ja työn rytmittämiseen, sillä työskentelymme on ollut tehokasta ja opinnäytetyön tekemisen vaiheet ovat seuranneet toinen toistaan ilman suurempia ongelmia. Olemme tehneet opinnäytetyötä aina yhdessä, koska halusimme työn olevan yhtenäinen ja kirjoitetun tekstin tyyliltään samanlainen läpi koko opinnäytetyön. Pyrimme alusta alkaen mahdollisimman viimeistelyyn tekstiin, jotta myöhemmässä vaiheessa säästyisimme suuremmilta korjauksilta ja hienosäädöiltä. Opinnäytetyön lähtökohdat sekä tavoite ja tarkoitus muotoutuivat jo prosessin alkuvaiheessa yhteistyökumppanin tapaamisten myötä. Suuret linjat työn sisällön suhteen ovat pysyneet lähes samoina, joten työskentely on sujunut kohtuullisen helposti.

Oikeastaan ainoat ongelmat opinnäytetyöprosessin suhteen ovat liittyneet tiedonhakuun ja opetusvideon kuvaukseen. Tieto erityisuinnista vaihtelee suuresti, sillä Suomessa käytettävä pohjoismainen menetelmä poikkeaa selvästi esimerkiksi Keski-Euroopassa tai Englannissa vallitsevista menetelmistä. Lisäksi erityisuintiin liittyvä terminologia on erittäin vaihtelevaa, eivätkä kaikki termit ole vielä vakiintuneessa käytössä.

Ongelmat opetusvideon suhteen liittyivät lähinnä alkuperäiseen kuvausyhteistyöhön, joka kariutui vain vähän ennen kuvausajankohtaa. Onneksemme löysimme nopeasti

uuden ja taitavan kuvaajan. Videon työstämisen työmäärä yllätti meidät molemmat, sillä jo itse kuvausten toteuttaminen vaati paljon huomioitavia ja hoidettavia yksityiskohtia. Muun muassa aikataulut tuli omien menojen lisäksi sovittaa yhteen kuvaajan, uimareiden ja yhteistyökumppanin aikatauluihin sekä huomioida allastilojen varaukset. Lisäksi videon editointi on ollut aikaa vievää ja tarkkaa tekemistä. Editointia on osaltaan hankaloittanut, ettemme ole itse voineet fyysisesti osallistua sen tekemiseen, ja viimeistelyä sekä hiomista videon sisällöstä on tehty lähinnä sähköpostitse ja puhelimitse.

Työmäärästä huolimatta olemme hioneet videota viimeiseen asti, sillä halusimme sen olevan laadukas ja selkeä kokonaisuus. Videosta ei tullut täysin alkuperäisten suunnitelmien mukainen. Olisimme nimittäin halunneet tehdä siitä pidemmän ja kattavamman. Suunnitelmissa oli, että videolla olisi kuvattu monipuolisemmin eri osataitojen avustamista ja niihin sopivia esimerkkileikkejä sekä – harjoitteita. Videon rakenne rajautui nykyiseen muotoonsa, sillä yhteistyökumppanimme toivoi sen olevan tiivis ja selkeä kokonaisuus. Pidempi ja monipuolisempi video olisi myös edellyttänyt muun muassa lisää kuvausaikaa, eikä siihen resurssien puitteissa ollut mahdollisuutta. Kaikesta huolimatta olemme tyytyväisiä lopputulokseen, sillä videon sisältö etenee loogisesti, ja olemme saaneet siihen tiivistettyä kaiken tarvittavan. ”Spiikkaukset” osaltaan tukevat videossa näytettäviä harjoitteita ja selkeyttävät niitä. Lisäksi teimme videon ohella käytettävän manuaalin (ks. Liite 1), josta ilmenee erityisuinnin pääkohdat ja uinnin opetuksen vaiheet vinkkeineen.

Opinnäytetyöprosessi ja etenkin opetusvideon tuottaminen opetti meille paljon. Opimme muun muassa näkemään erityisuinnin laajemmassa mittakaavassa ja ymmärtämään sen mahdollisuudet erityistukea tarvitsevan yksilön kehityksessä ja elämässä yleensä. Opimme myös ymmärtämään, kuinka tärkeä toisen tuki ja yhteistyö on ollut prosessin aikana. Yhdessä olemme näkökulminemme saaneet aikaiseksi onnistuneen työn, josta olemme ylpeitä. Koemme myös, että opinnäytetyön tekemisen myötä olemme kasvaneet erityisuinnin parissa toimijoista erityisuinnin asiantuntijoiksi.

Oma opinnäytetyömme toteutui tavoitteiden ja toiveiden mukaiseksi. Opinnäytetyösämme rajasimme aiheen käsittelyn alkeisuinninopetukseen, mutta siitä huolimatta on hyvä muistaa, että erityisuinti kattaa paljon enemmän. Mielestämme jatkossa aiheita voisi käsitellä laajemmin esimerkiksi eri vammaryhmien kautta tai tuottamalla opetusvideon, joka käsittelee erityisuintiä tarkemmin eri uintityylien näkökulmasta. Tietämys

erityisuinnista lisääntyy vähitellen ja materiaalia sen toteuttamiseksi on saatavilla, mutta ongelmaksi muodostuu, että erityisuintia ei uskalleta tarpeeksi hyödyntää allasterapian osana. Muutenkin toimijoista erityisuinnin sektorilla on pulaa, sillä monet mieltävät erityisuinnin vaativan suuria järjestelyjä ja tarkkoja suuntaviivoja opetuksen suhteen.

Loppujen lopuksi erityisuinnin punainen lanka muodostuu siitä, että osaa ennakkoluo-
lottomasti nähdä yksilön mahdollisuuksineen eikä anna diagnoosin määrittää tulevaa. Erityisuinti vaatii toteuttajaltaan tietoa ja taitoa, mutta niiden ei tule antaa muodostua esteeksi sen toteuttamiselle. Parhaat ja toimivimmat tavat löytyvät kokeilemalla. Ei ole väärin eksyä matkalla kohti päämäärää, sillä siten voi nähdä jotain arvokasta ja opetta-
vaista. Rohkeutta, kokeilunhalua ja innostusta - niissä on ainekset uintiin, joka on eri-
tyistä. Sukella siis rohkeasti erityisuinnin maailmaan!

LÄHTEET

- Anttila, E. 1999. Soveltavan uimaopetuksen opas. Jyväskylä: PainoPorras.
- Anttila, E. 2002. Vesileikit. Luontouimarin käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autti-Rämö, I. Cerebral Palsy. 1996. Teoksessa Sillanpää, M., Airaksinen, E., Iivanainen, M., Koivikko, M. & Saukkonen, A-L. (toim.) Lastenneurologia. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 134–146.
- Bull, E. 1985. Avustaminen. Teoksessa Bull, E., Haldorsen, J., Kahrs, N., Mathiesen, G., Friis Mogensen, I., Torheim, Å. & Berg Uldal, M. Vapaana vedessä. Vammaisten uinninopetus. Suom. Wilén, R-M. Jyväskylä: Gummerus Oy, 22–27.
- Bobath, B. & Bobath, K. 1991. CP-lasten motorinen kehitys. Suom. Karjalainen, L. & Salpa, P. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Durchman, K. & Jokitalo, M. 2004, Taitavaksi vedessä. Soveltavaa uinnin opetusta erityistukea tarvitseville uimareille. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Durchman, K. & Jokitalo, M. 2005. Uinti ja vesiliikunta. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.) Soveltavan liikunnan apuvälineet 2005. Helsinki: Edita Prima Oy, 81–84.
- Freedman, F. B. 2002. Vauvauinti. Suom. Rekola, T. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. Alkuperäinen teos 2001.
- Hakamäki, J. & Läärä, J. (toim.) 2007. Uimaopetuksen käsikirja. 1. painos. Jyväskylä: WSOYpro.
- Haldorsen, J. 1985. Vesiliikunta – sopivaa toimintaa useimmille vammaisille. Teoksessa Bull, E., Haldorsen, J., Kahrs, N., Mathiesen, G., Friis Mogensen, I., Torheim, Å. & Berg Uldal, M. Vapaana vedessä. Vammaisten uinninopetus. Suom. Wilén, R-M. Jyväskylä: Gummerus Oy, 8–9.
- Human Kinetics, 2009. Introduction to Adapted Aquatics. DVD. Human Kinetics.
- Hurme, K. 2008. Suomen Uimaliitto ry. Vesiralli-ohjaajakoulutus. Koulutusmateriaali. 08/2008. Salo.
- Ilmanen, K. 2006. Aina Pinnalla. 50 vuotta työtä uimaopetuksen ja hengenpelastuksen hyväksi. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Jokitalo, M. & Suhonen, K. 2004. Soveltavan uintitekniikan opas. Helsinki: Alfabox Oy.
- Jokitalo-Trebs, M. & Durchman, K. 2008. Uintia kaikille. Teoksessa Teiska, M. (toim.) Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Forssa: Forssan kirjapaino Oy, 38–43.

Kahrs, N. 1985a. Vammaisten vedessä liikkumisen mekaniikkaa. Teoksessa Bull, E., Haldorsen, J., Kahrs, N., Mathiesen, G., Friis Mogensen, I., Torheim, Å. & Berg Uldal, M. Vapaana vedessä. Vammaisten uinninopetus. Suom. Wilén, R-M. Jyväskylä: Gummerus Oy, 10–21.

Kahrs, N. 1985b. Liikuntavammaisten uinnin opetus. Teoksessa Bull, E., Haldorsen, J., Kahrs, N., Mathiesen, G., Friis Mogensen, I., Torheim, Å. & Berg Uldal, M. Vapaana vedessä. Vammaisten uinninopetus. Suom. Wilén, R-M. Jyväskylä: Gummerus Oy, 48–67.

Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. 4. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Koljonen, M. 1995. Uinnin alkeisopetus. Teoksessa Mälkiä, E. (toim.) Erityisliikunta 2 –liikunnan sovellutukset. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 75–79.

Korhonen, A. 1999. Elämän ensitaidot. Tampere: Kirjayhtymä.

Kurki, J. & Anttila, R. 1999. Uintitaito ja uinninopetus Suomessa. Jyväskylä: Kopi-Jyvä.

Lauritsalo, K., Pohjola, T., Seppä, T., Suomalainen, M. & Virrankoski, U. 1992. Uinnin opetuksen opas. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n julkaisu.

Loiske, S. 1995. Alkeisopetuksen eteneminen. Teoksessa Mälkiä, E. (toim.) Erityisliikunta 2 –liikunnan sovellutukset. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 79–85.

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin – Vammaistyon perusteet. 1. painos. Porvoo: WSOY

Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-paino Oy.

Nevalainen, M. 2012. Erityisuinti ja Rettin oireyhtymä. Luettu 22.5.2013. <http://aure.fi/wp-content/uploads/2012/10/Erityisuinti-ja-Rettin-oireyhtym%C3%A4.pdf>

Pohjola, T. n.d. Leikkien uimaan. Opas lasten vanhemmille uinnin alkeiden harjoitteluun. Ohjevihkonen. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.

Pihlaja, P. & Lahdenperä-Mustajärvi, M. 2004. Liikuntavammaisen lapsi. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Juva: WS Bookwell Oy, 275–298.

Pöyhönen, T. 2007. Vesi on lempeä kuntoutusympäristö. Fysioterapia 1/2007. 4-9.

Pöyry, J., Loiske, S. & Ruuskanen, J. 1995. Uintitekniikka. Teoksessa Mälkiä, E. (toim.) Erityisliikunta 2 –liikunnan sovellutukset. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 86–90.

Reid Champion, M. 1998. Hydrotherapy. Principles and practise. Oxford: Butterworth-Heinemann. Alkuperäinen teos 1997.

Riita, T. & Ahonen, T. 2000. Aivot ja oppiminen –kliinistä lasten neuropsykologiaa. Teoksessa Ahonen, T., Korhonen, T., Riita, T., Korkman, M. & Lyytinen, H. (toim.) Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 187–205.

Rintala, P., Heiskanen, J. & Mälkiä, E. 2002. Ei-etenevät neurologiset häiriöt. Teoksessa Rintala, P. & Mälkiä, E. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-paino Oy, 40–44.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Sandell, S. & Liippola, P. (toim.). 2011. Aivoverenkiertohäiriöt ja spastisuus -opas. Aivoliitto. 2. painos. Painola.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. n.d. Pulahda uimaan. Vesitaitojen ABC. DVD. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2011. Uintiavustajakurssi. Koulutusmateriaali. Helsinki.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. 2012. Erityisuintia fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille. Koulutusmateriaali. 7.-8.9.2012. Helsinki.

Swimming for the Disabled. 1981. Association of Swimming Therapy. Wakefield: EP Publishing Ltd.

Toivonen, A. 2013a. Uimaopetus fysioterapian ja kuntoutuksen alan ammattilaisen työkaluna. Luettu 17.8.2013. http://suh.fi/files/667/SUH_esitys_Veskupaivat_24.5.2013.pdf

Toivonen, A. Erityisuinnin koulutussuunnittelija. 2013b. Haastattelu 16.8.2013. Haastattelijat Kalliolahti, J. & Lahtinen, H. Tampere.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Luettu 30.1.2013. http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf.

LIITTEET

Liite 1. Opetusvideon manuaali

SUKELLUS ERITYISUINNIN MAAILMAAN

*Tässä opetusvideossa kuvataan
alkeisuinninopetuksen eteneminen
erityisuinnin näkökulmasta
avustusotteet huomioiden.*

1. YLEISTÄ ERITYISUINNISTA

Erityisuinnilla tarkoitetaan uimaopetuksen soveltamista yksilöllisesti uimarin toimintakyky huomioon ottaen. Uintikerran tavoite ei välttämättä aina ole taidollinen, vaan se voi olla myös emotionaalinen, vuorovaikutuksellinen tai älyllinen.

Yleisesti erityisuinnissa tavoitellaan vesi- ja uimataittoa. Vesitaidolla tarkoitetaan uimarin luontevaa liikkumista sekä veden pinnalla että veden alla. Erityisuinnissa uimataidon saavuttaminen voi monen uimarin kohdalla olla mahdotonta, joten tällöin korostetaan vesitaidon merkitystä entisestään.

Avustaja on monelle uimarille tärkeä toiminnan mahdollistaja. Avustamisen peruseriaatteena on, että avustaja pitää uimarista kiinni, eikä päinvastoin. Otteillaan avustaja tukee uimarin tarkoituksenmukaista asentoa ja myötäilee uimarin omia liikkeitä.

Avustaminen on helpointa, kun vesi ylettyy hartiatasolle ja veden noste keventää avustamista. Hyvässä avustusasennossa jalat ovat leveässä haarassa ja selkä suorana.

Tekijöinä Juulia Kalliolahti ja Heidi Lahtinen

Yhteistyössä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

Kuvaus Studio Pelisalmi Oy

2. ALTAASEENMENO & POISTULO

Vähennä tukea asteittain, kunnes uimari on valmis itsenäiseen altaaseen menoon.

Käytä apuna veden nostetta ja painonsiirtoa, kun avustat uimaria altaan reunalle.

3. VETEEN TOTUTTAUTUMINEN & KASTAUTUMINEN

Käytä näiden taitojen opetteluun paljon aikaa, sillä nämä ovat vesitaidon perusta.

4. SUKELTAMINEN

Jotkut uimarit ovat niin kelluvia, että tarvitsevat avustusta päästäkseen pohjaan. Avustaja voi sukeltaa aluksi uimarin mukana tai saattaa uimarin itsenäiseen sukellukseen.

5. KELLUMINEN & KIERÄHTÄMINEN

Kellumisen ensikokeilut voivat olla hyvinkin tuettuja. Vähennä avustusta asteittain. Opetta uimarille kelluntaan meno ja sieltä poistuminen.

Kierähdysten harjoittelu on tärkeää uimarin turvallisuuden kannalta.

6. LIUKUMINEN

Hyvässä liukuasennossa kädet ovat suorina vartalon jatkeena, pää käsien välissä ja katse kohti pohjaa.

7. ALKEISSELKÄUINTI

Joitain uimareita potkuliike ei vie eteenpäin, mutta on merkittävä asennon tasapainottamiseksi. Monelle uimarille symmetristen yhtäaikaisten käsivetojen oppiminen on vuorotahtisia käsivetoja helpompaa.

8. KOIRAUINTI

Aloita harjoittelu käsivedon opettamisella. Lisää harjoitteluun potkut ja valitse lopuksi uimarille sopiva hengitysrhythmi.

9. KYLKIUINTI

Kylkiuinti on hyvä vaihtoehto selkä- ja koirauinnille.

10. HYPYT

Hypyt tuovat hauskuutta ja vaihtelua harjoitteluun

Liite 2. Kuvauslupa

Hyvä lapsen vanhempi,

opiskelemme fysioterapiaa Tampereen ammattikorkeakoulussa ja työstimme tällä hetkellä opinnäytetyötä soveltavasta alkeisuinninopetuksesta osana fysioterapiaa. Esimerkkiryhmänä käytämme CP-vammaisia lapsia. Toiminnallinen opinnäytetyömme koostuu teoriaosuudesta ja opetus-DVD:stä. Opetus-DVD:n teemme yhteistyössä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n kanssa.

Opinnäytetyömme on suunnattu kuntoutuksen ammattilaisille ja erityisryhmien parissa työskenteleville. Sen tavoitteena on antaa tietoa soveltavasta alkeisuinninopetuksesta ja sen mahdollisuuksista osana fysioterapiaa. Opetus-DVD tulee sisältämään selkeät ohjeet soveltavan alkeisuinninopetuksen etenemisestä ja siinä käytettävistä avustusotteista.

Opetus-DVD:n käyttöoikeus jää opinnäytetyön tekijöille sekä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n koulutus-, tiedotus- ja julkaisutoimintaan. Käyttöoikeus koskee audiovisuaalisia välineitä ja internetiä.

LAPSEN NIMI: _____

Lapseni SAA osallistua opetus-DVD:n kuvauksiin omalla nimellä peitenimellä

Lapseni EI SAA osallistua opetus-DVD:n kuvauksiin

Päivämäärä _____

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys

Pyydämme Teitä ystävällisesti palauttamaan suostumuksen täytettynä ja allekirjoitettuna 22.2.2013 mennessä koulun fysioterapeutille. Kopioimme Teille oman version sopimuksesta. Tarvittaessa annamme mielellämme lisätietoja.

Ystävällisin terveisin,

Juulia Kalliolahti ja Heidi Lahtinen

Liite 3. Kuvaussuunnitelma

KUVAUSSUUNNITELMA**Kuvauspäivä: 8.3.2013, klo 8.00-11.00****Kuvauspaikka: Tampereen ammattikorkeakoulun terapia-allas****Kuvattavat uimarit: tamperelaisen erityiskoulun neljä oppilasta****Kuvaus: Studio Pelisalmi Oy**

1. ALKUSPIIKKI & TAUSTALLA UINTIKUVAA
 - yleistä soveltavasta alkeisuinnista
2. ALTAASEENMENO JA ALTAASTA NOUSEMINEN
 - altaan reunalta veteen meno avustusta vähentäen
 - avustaminen vedestä altaan reunalle; selinkellunta-asennosta kieräytys reunalle yhdellä avustajalla + eteenkallistus istuma-asennossa ja nosto painonsiirron kautta reunalle yhdellä avustajalla
 - ➔ kuvaus sivusta
3. VETEEN TOTUTTAUTUMINEN JA KASTAUTUMINEN
 - veteen tutustuminen; miltä vesi tuntuu ja miten siellä liikutaan (uimarin liikuttelua avustettuna vedessä, uimari tutustuu veden eri ominaisuuksiin)
 - veteen puhaltaminen
 - kastautuminen (tervehtiminen veden alla/esineen tunnistaminen)
 - ➔ kuvaus sivusta ja veden alta
4. SUKELTAMINEN
 - esineen hakeminen pohjasta + avustaminen (uimarin saattaminen pohjaa kohti)
 - esimerkkileikki lyhyesti kuvattuna (hippaleikki, jossa sukellaan)
 - ➔ kuvaus veden alta ja sivusta
5. KELLUNTA
 - selinkellunta-asento + kellunnassa avustaminen (tuen vähentäminen vaiheittain ➔ pää, lavat, turbulenssi)
 - kelluntaan meno ja poistulo + avustaminen
 - vaakatasossa tapahtuva kiertoliike + avustaminen
 - ➔ kuvaus veden alta ja sivusta yläviistosta
6. LIUKUMINEN
 - avustaminen ja saattaminen yläraajoista
 - liuku pinnan alla; saattaminen avustajalta toiselle
 - ➔ kuvaus yläviistosta sivulta ja veden alta
7. POTKUT
 - potkut rapuilla istuen
 - potkut laudan kanssa + avustaminen alaraajoista
 - ➔ kuvaus sivulta pinnan alta + sivulta viistosta
8. ALKEISSELKÄUINTI
 - yleistä alkeisselkäuinnista (edellytykset ja yksilöllisyys), taustalla selinkelluntaa yms.
 - alkeisselkä + diplegia ja alkeisselkä + hemiplegia
 - ➔ kuvaus yläviistosta ja veden alta
9. MYYRÄUINTI
 - myyräuinnin kädet
 - avustaminen yläraajoista
 - yleistä; apuvälineet
 - kuvaus pinnalta ja sivulta veden alta
10. KYLKIUINTI
 - kylkiuintiasento + avustaminen
 - kuvaus edestä
11. HYPYT
 - hypyt jalat edellä altaan reunalta
 - kuvaus pinnan alta ja sivulta
12. LOPPUKUVAA
 - uimareiden ajatuksia
 - loppuspiikki

Liite 4. Videon vuorosanat

1 (3)

1. YLEISTÄ ERITYISUINNISTA

Erityisuinnilla tarkoitetaan uimaopetuksen soveltamista yksilöllisesti uimarin toimintakyky huomioon ottaen. Suomalainen erityisuinti hyödyntää monia eri uimaopetuksen ja vesiterapi-an menetelmiä. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:n kehittämää uimaopetusta käytetään erityisuinnin pohjana eniten. Tavallista uimaopetusta sovelletaan uimarin tarpeiden mukaan esimerkiksi ryhmäkokoja, opetusmenetelmiä ja opetustahtia muuttamalla

Erityisuimarin tavoitteet suunnitellaan yksilöllisesti ja ne pyritään saavuttamaan pienissä, motivoivissa ja realistisissa osissa. Jokaisen uimarin kohdalla tavoitteena on vesitaidon ja uimataidon saavuttaminen turvallisuus huomioiden. Vesitaidolla tarkoitetaan uimarin luontevaa liik-kumista sekä veden pinnalla että veden alla. Tärkeää on, että uimari uskaltaa liikkua vedessä pelkäämättä joko apuvälinein tai ilman. Erityisuinnissa uimataidon saavuttaminen voi monen uimarin kohdalla olla mahdotonta, joten tällöin korostetaan vesitaidon merkitystä entisestään.

Avustaja on monelle erityisuimarille välttämätön uinninoppimisen tukena. Avustaja on ikään kuin toiminnan mahdollistaja ja kannustaja, jonka tavoitteena on tehdä itsensä vähitellen tarpeettomaksi. Avustamisen peruseriaatteena on, että avustaja pitää uimarista kiinni, eikä päinvastoin. Otteillaan avustaja tukee uimarin tarkoituksenmukaista asentoa ja myötäilee ui-marin omia liikkeitä. Avustajan on hyvä huomioida omia työskentelyasentojaan ja liikkumistaan vedessä. Veden noste keventää otteita ja avustamista, kun vesi ylettyy hartiatasolle. Hy-vässä avustusasennossa jalat ovat leveässä haarassa, polvet ja lonkat koukistettuina sekä selkä suorana.

2. ALTAASEEN MENO

- Altaan reunalta veteen laskeutuminen voidaan tehdä monella eri tavalla uimarin tai-doista riippuen.
- Alussa monelle uimarille on helpointa tulla veteen niin, että uimari nojautuu avustajan harteisiin tai käsiin ja liukuu tuettuna veteen.
- Uimarin taitojen kehittyessä tukea voidaan vähentää asteittain, kunnes uimari on val-mis itsenäiseen altaaseen menoon.

ALTAASTA POISTULO

- Vedestä altaan reunalle uimaria avustaessa on hyvä hyödyntää veden nostetta ja käyt-tää apuna ponnistusvauhtia ja painonsiirtoa.
- Altaasta poistumiseen on monia eri tapoja, jotka tulee valita uimarin taitotason ja ky-kyjen mukaan. Taitavat uimarit oppivat nousemaan itsenäisesti altaan reunalle.

(jatkuu)

3. VETEEN TOTUTTAUTUMINEN JA KASTAUTUMINEN

- Tavoitteena veteen totuttautumisessa on mahdollisen vedenpelon voittaminen, veden ominaisuuksiin tutustuminen ja hengityksen pidättämisen ja veteen puhalluksen oppiminen.
- Veteen puhaltamista ja hengityksen pidättämistä voidaan harjoittaa lelujen, mielikuvien ja äänen käytön avulla
- Veden alle menemistä on hyvä harjoitella yhdessä avustajan kanssa, jolloin toisen tuki rohkaisee harjoitteluun.
- Veteen totuttautumisen ja kastautumisen harjoitteluun on hyvä käyttää paljon aikaa, sillä näiden taitojen oppiminen on vesitaidon perusta.

4. SUKELTAMINEN

- Sukelluksiin voidaan edetä, kun uimari hallitsee hyvin kastautumisen.
- Esineiden sukeltaminen pohjasta motivoi uimaria ja tuo mielekkyyttä harjoitteluun.
- Jotkut uimarit ovat niin kelluvia, että tarvitsevat avustusta pohjaan päästäkseen.
- Avustaja voi sukeltaa aluksi uimarin mukana pitäen häntä vartalosta kiinni tai saattaa uimarin itsenäiseen sukellukseen.
- Sukeltamista voidaan harjoittaa myös niin, että uimari saatetaan avustajalta toiselle.

5. KELLUNTA

- Veden kantavuuteen ja vaaka-asentoon totuttautumista voidaan harjoitella avustajan tuella.
- Kellumisen ensikokeilut voivat olla hyvinkin tuettuja.
- Vähitellen tukea vähennetään asteittain, kunnes uimari kelluu itsenäisesti.
- Hyvässä selinkellunta-asennossa korvat ovat vedessä, katse kohti kattoa ja lantio lähellä veden pintaa.
- Selinkellunnasta pystyyn nouseminen tapahtuu yksilöllisesti uimarin taitojen mukaan. Hyvä tapa kellunnasta poistumiseen on tuoda leukaa rintaan, ojentaa käsiä eteen ja koukistaa polvet. Avustajan tehtävänä on tukea ja myötäillä uimarin liikkeitä.
- Kierähdysten tavoitteena on uintiasennon vaihtaminen selkäasennosta vatsalleen ja päinvastoin.
- Kierähdysten harjoittelu on tärkeää uimarin turvallisuuden ja yllättävien tilanteiden kannalta.

6. LIUKUMINEN

- Liu'ussa uimaria ohjataan mahdollisuuksien mukaan pitämään käsiä suorina vartalon jatkeena. Pään tulee olla käsien välissä katse pohjaan suunnattuna.
- Uimaria avustettaessa otteiden tukevuus ja laajuus ovat uimarin taidosta riippuvia.
- Itsenäisestä liukumisesta on enää lyhyt matka uimaan oppimiseen!

7. ALKEISSELKÄUINTI

- Selkäuinti on monelle uimarille helpoin tapa aloittaa uintiliikkeiden harjoittelu.
- Selinliukuun lisätään käsiveto ja vuorotahtiset potkut. Uimarin vammasta riippuen valitaan ohjataanko uimaria käyttämään pelkästään käsiään tai jalkojaan, vai molempia.
- Joitain uimareita potkuliike ei vie eteenpäin, mutta on merkittävä asennon tasapainottamiseksi. Tällöin käsiliikkeiden yhdistäminen potkuihin on kannattavaa.
- Käsiliikkeiden oppiminen on hyvin yksilöllistä. Monelle uimarille symmetristen yhtäaikaisten käsivetojen oppiminen on vuorotahtisia käsivetoja helpompaa.

8. KOIRAUINTI

- Koirauinnin harjoittelu aloitetaan käsiliikkeiden opettelulla. Pian käsiliikkeisiin yhdistetään potkut, mikäli se on mahdollista. Viimeiseksi harjoitteluun lisätään hengitysrytmin harjoittelu.
- Tarvittaessa uimaria voidaan tukea joko käsistä avustamalla tai potkuja ohjaamalla
- Koirauinnissa sisäänhengitys tapahtuu suoraan edestä. Monille uimareille tämä hengitystapa luonnistuu alkuun helpoiten. Krooliuintia myötäilevässä myyräuinnissa sisäänhengitys tehdään puolestaan sivulta.

9. KYLKIUINTI

- Kylkiuinti on hyvä vaihtoehto selkä- ja vatsauinnille. Kylkiuinnissa hengitystiet pysyvät veden pinnalla ja uimari pystyy havainnoimaan ympäristöään ilman, että päätä tulisi nostaa vedestä.

10. HYPYT

- Hypyt tuovat hauskuutta ja vaihtelua uintiharjoitteluun ja lisäävät vesiturvallisuutta. Altaan reunalta veteen hyppääminen tarjoaa vauhdikkaan tavan itsenäiseen altaaseen menoon.
- Avustajan on oltava kiinniottoetäisyydellä yllättävien tilanteiden varalta ja näin ollen varmistaa turvallisuus.

11. LOPUKSI

- Vesi vapauttaa liikkumaan ja tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia ja elämyksiä uimarelle.
- Opetuksen etenemisessä on hyvä muistaa jokaisen uimarin yksilöllisyys ja soveltaa harjoitteita uimarin mukaan, sillä yhtä ja oikeaa tapaa ei ole olemassakaan!
- Tärkeintä on luoda uimarille positiivinen kokemus vedessä olemisesta ja muistaa kannustaa pienissäkin onnistumisissa.