

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

Please cite the original version: Julin, M. (2021) Ensimmäinen suomenkielinen oppikirja kuormitusfysiologiaan. Fysioterapia 7, 59.

Ensimmäinen suomenkielinen oppikirja kuormitusfysiologiaan

Mikko Julin

KUORMITUSFYSILOGIA ON tieteenala, joka tutkii elimistön välittämiä ja pitkäaikaisia muutoksia fyysiseen rasitukseen ja harjoitteluun. Aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta, mutta suomenkielinen kattava oppikirja on puuttunut katalogista. Ei puutu enää. **Kari Kauranen** on taas tarttunut toimeen ja kirjoittanut mainion alan oppikirjan.

Yli 600 sivuun mahtuu paljon asiaa. Temaattisesti kirja on jaettu kolmeen eri osaan alan termejä mukaillen: alkulämmittelyyn, suorituskykyä kohottavaan osioon ja jälkiverryttelyyn.

Alkulämmittely kattaa johdannon lisäksi ravitsemusasiaa. Suorituskykyä kohotetaan tarkastelemalla kuormitusta eri elinjärjestelmien näkökulmasta, sekä kappaleilla optimaalisesta kuormituksesta että kuormituksesta erityisolosuhteissa. Jälkiverryttelyn käsittelyyn jää palautumiseen sekä ylikuormittumiseen liittyvät kappaleet.

Kaiken kaikkiaan lukukappaleita on 10, jonka lisäksi lähteet, hakemisto ja kuvalähteet ovat saaneet omat lyhyet kappaleensa. Kirja on hyvin toimitettu. Joka alakappaleen jälkeen on oma tiivistelmä sivunsa, mutta mitään muuta oppikirjalle tyypillistä täytetextiä teoksessa ei ole.

KUVIA JA TAULUKOITA on paljon ja ne tukevat hyvin sisältöä. Oppikirjamaisuus näkyy parhaiten siinä, että lähdeviitteet on kokonaan jätetty pois tekstistä omaan kappaleeseensa kirjan loppuksi.

Kirja täydentää Kaurasen aiempaa kirjasarjaa biomekaniikasta, lihaksesta ja motorisesta

säätelystä. Kuormitusfysiologia onkin taattua laatua. Teksti on hyvin pikkutarkkaa ja hankaliakin asioita on selitetty yksityiskohtaisesti. Teos etenee loogisesti ja kattava hakemisto auttaa löytämään nopeasti halutut aihesivut.

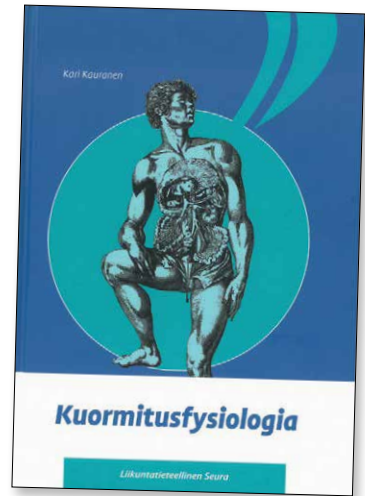
Teos menee lyhyen historiakatsauksen jälkeen suoraan asiaan. Ajoittain lukijalle saatetaan nousta ajatus siitä, että mikä valtavasta tietomäärästä on tärkeää ja mikä ehkä vähemmän tärkeää asiaa. Tiedon jonkinlainen jäsenys, esimerkiksi erilaiset tasot, voisivat helpottaa lukuko-

Kirjaan on valittu anatominen ja fysiologinen lähestymistapa.

kemusta. Nyt teksti on yhtä tietokytyistä alusta loppuun.

Jokin perustelu kirjan valinnoille tai jopa käyttöohje tiedon hyödyntämiseen olisi voinut palvella lukijaa. Oppikirjamaisuus tästä näkökulmasta olisi luultavasti toiminut hyvin.

KIRJAAN ON VALITTU anatomien ja fysiologinen lähestymistapa. Pitkäkestoinen inaktiivi-



suus ja toisaalta ylikuormitus saavat omat sivunsa teoksessa. Mielienkiintoista olisi ollut, jos vaikkapa nykypäivän usein fyysisesti passiivista arkea olisi tarkasteltu tarkemmin kuormitusfysiologian näkökulmasta. Joka tapauksessa kirja käsittelee asioita, jotka jokaisen fysioterapeutina työskentelevän pitäisi ainakin jossain määrin tunnistaa ja hallita.

Kuormitusfysiologia on tietokirja, johon palataan aina uudestaan tarkistamaan asianlaita. Sitä ei ole tarkoitettukaan ulkoa opittavaksi teokseksi. Digitaalisuus ja verkosta nopeasti etsittävä tieto ovat tätä päivää, mutta on huojentavaa, että käden ulottuvilla on luotettava tietokirja. Siitä voi tarkistaa vaikkapa verkkotiedon oikeellisuuden ja siihen on helppo viitata omissa töissään.

Kari Kauranen on vakuuttava kirjailija. Ällistyttävää on se tietomäärä, jonka Kauranen on vuosien varrella kerännyt teoksiinsa. Fysioterapian suomenkielinen folklore olisi paljon köyhempi ilman näitä teoksia. ■

Kari Kauranen: Kuormitusfysiologia. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 176. 2021. 621 sivua. ISBN 978-952-5762-20-4.