

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Putti, J. ; Leskelä, J. & Stepanoff, J. (2017) Voimaa etänä. Niveltieto 2, 30-31.

Voimaa etänä

Sopiva liike- ja liikuntaharjoittelu on nivelrikon konservatiivisen hoidon perustana. Ohjatulla liike- ja liikuntaharjoittelulla sekä kotiharjoittelulla saadaan vähennettyä kipua ja parannettua nivelrikkoa sairastavien toimintakykyä ja elämänlaatua. Tulevaisuudessa yhä useampi jumppa voidaan tehdä kotisohvalta käsin etäyhteydellä fysioterapeuttiin.

Nivelrikko heikentää usein toimintakykyä, kun nivel- tä liikuttavien lihasten voimat heikentyvät ja nivelen liikkuvuus pienentyy. Kipu on usein jomottavaa, se lievittyy levossa ja pahenee liikkuaessa.

Nivelrikon hoidon tavoitteeksi asetetaan kivun hallinta ja lieventäminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä sairauden pahenemisen estäminen. Konservatiiviset lääkkeettömät hoidot muodostavat nivelrikon hoidon perustan. Liikuntaohjeet suunnitellaan yksilöllisesti vastaamaan potilaan ikää, nivelrikon oireita ja astetta. Lisäksi ohjeiden suunnittelussa huomioidaan mahdolliset muut sairaudet ja liikuntakyky.

Voimaharjoittelulla on todettu olevan nivelrakenteiden ominaisuuksia ylläpitäviä ja parantavia vaikutuksia ilman kielteisiä vaikutuksia nivelen rakenteeseen. Säännöllinen harjoittelu toimii myös nivelrikkoon liittyvän kivun lievityksessä sekä auttaa painonhallinnassa.

Säännöllisellä, pitkäkestoisella ja jatkuvalla harjoittelulla saadaan aikaan paras kivun aleneminen ja toimintakyvyn paraneminen. Hyvin suunniteltu ja ohjattu lihaskuntoharjoittelu toimii yhtenä keskeisenä nivelrikkopotilaan toimintakykyä ylläpitävänä ja parantavana hoitomuotona.

On vahvaa tutkimusnäyttöä siitä, että aerobinen ja voimaharjoittelu ovat hyödyllisiä lievistä tai keskivaikeasta polven tai lonkan nivelrikosta kärsiville.

Sähköisten palveluiden ansiosta ei ole enää välttämätöntä, että asiantuntija ja asiakas ovat samaan aikaan samassa tilassa. Teknologia luo mahdollisuuksia kuntoutuksen toteuttamiseen etäyhteyden avulla.

Tutkimusten mukaan asiakkaat ovat tyytyväisempiä etäkuntoutukseen kuin perinteiseen klinikalla tapahtuvaan kuntoutukseen. Harjoitteluun osallistumisen aktiivisuuden on myös

huomattu paranevan kuntoutuksen tapahtuessa kuntoutujan omassa toimintaympäristössä.

Fysioterapiaa etäohjauksella

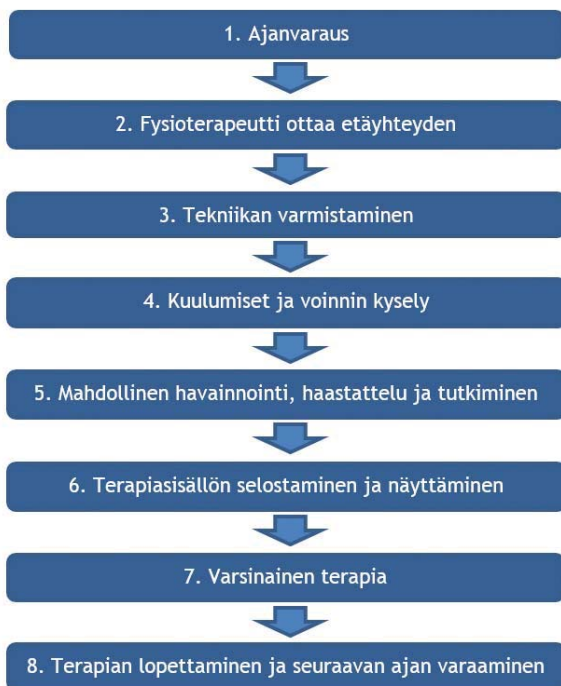
Suomen Nivelyhdistyksen ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyönä toteutettiin opinnäytetyö *Voimaa etänä*. Se on osa *Nivelrikkoisen asiakkaan toimintakykyä edistävä ohjaus* -projektia (Nate), josta on syntynyt muitakin opinnäytetöitä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa etäohjauksen käytöstä ohjausmenetelmänä lonkka- ja polvinivelrikkosten fysioterapiassa osana nivelrikon itsehoitoa. Tavoitteena oli suunnitella nivelrikkosten toimintakykyä tukevaa etäohjauspalvelua palvelumuotoilua hyödyntäen. Etäohjauspalvelua pilotoitiin testiryhmällä ja siitä kerättiin palaute. Opinnäytetyön tuloksena syntyi ehdotus uudelleen nivelrikon itsehoitoon perinteisen kuntoutuksen tueksi.

Etäohjauspilottiin osallistui viisi henkilöä, joilla oli joko polven tai lonkan nivelrikko. Pilotissa toteutettiin noin 30 minuutin fysioterapian yksilöohjaus Skypen välityksellä.

Etäyhteyden aluksi osallistujalle kerrottiin pilotin tarkoitus. Tämän jälkeen tehtiin alkuhaastattelu nykytilan kartoittamiseksi ja ohjattiin yksi lihasvoimaharjoite seisten ja yksi istuen. Tässä opinnäytetyössä ei tutkittu terapian sisältöä vaan osallistujien kokemuksia etäfysioterapiasta ylipäätään.

Pilottihenkilöiltä kysyttiin muun muassa yleisiä tunteita etäohjauksesta, tekniikan toimivuudesta, kuten kuva- ja äänyhteydestä, sekä miten kommunikointi fysioterapeutin kanssa sujui. Heiltä kysyttiin myös



Etäfysioterapiakäynnin eteneminen.

kehittämisehdotuksia tämän kaltaisen palvelun toteutukseen. Tämän palautteen ja opinnäytetyöhön haetun teorian pohjalta pystyttiin tekemään ehdotus etäfysioterapiakäynnistä ja mitä siinä täytyy ottaa huomioon.

Perinteisen terapian tueksi

Etäohjauksesta saatu palaute oli pääasiassa positiivista. Kaikille testiryhmäläisille jäi hyvä yleistunnelma etäohjauksesta. Kiitosta sai etenkin henkilökohtaisuus ja välitön palaute, jota ei esimerkiksi jumppasalissa ryhmässä tai yksin kotiharjoitteita tehtäessä saa.

Välitön palaute esimerkiksi asennon korjaamisesta tai suoritustekniikasta oli erittäin toivottua. Myös kannustusta pidettiin mukavana ja motivoivana. Erityisen hyvää ohjauksessa mainittiin olevan myös sen helppous. Huonona puolena etäohjauksessa pidettiin kosketuksen ja manuaalisen ohjauksen puutetta. Ohjaus koettiin pätevänä ja turvallisena etänäkin, mutta ihmiskosketusta pidettiin silti tärkeänä.

Pilottihenkilöt kokivat etäkuntoutuksen motivoivana ja hauskana, mutta sen ei kuitenkaan ajateltu korvaavan täysin lähi-ohjausta. Kotiharjoitteluun tämän koettiin sopivan loistavasti, koska siinä ohjaus ja neuvonta korostuvat. Ohjattavat olivat yhtä mieltä siitä, että tämä toimisi erittäin hyvin tutun terapeutin kanssa myöhemmiksi "tsekkauskerroiksi" tai omaharjoittelun valvontaan niin, että ensimmäinen ohjauksetta olisi perinteinen vastaanottokäynti. Kaikki viisi olivat valmiita suosittamaan palvelua ystävälleen tai kollegalleen.

Tulevaisuuden terapiaa?

On selvää, että etäkuntoutus ei korvaa täysin lähiohjausta, mutta se voi olla hyvä lisä. Teknologian kehitys tuo täysin uudenlaisia mahdollisuuksia. Etäkuntoutuksen hyvä puoli on, että



Yllä: Fysioterapian ohjaajan näkymä harjoitustilanteessa.

Alla: Voimaa etänä -opinnäytetyön tekijä Joonas Putti.



se on erittäin joustava ratkaisu, eikä se ole paikkaan sidonnainen.

Etäkuntoutuksella voitaisiin turvata palveluiden saanti maanlaajuisesti ja taata potilashoidon jatkuvuus esimerkiksi sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Asiakas pystyy harjoittelemaan luonnollisesti kotiympäristönsään ja harjoitteluun voidaan yhdistää arjessa tarvittavia toiminnallisia liikkeitä.

Lisäksi sekä asiakkaalle että terveydenhuollolle tulee kustannusäästöä matkustusaikojen ja kuljetuskustannusten poistues- sa. Suomessa tehdyistä kehittä- mishankkeista saatujen tulosten mukaan terveyttä edistävillä ja toimintakykyä ylläpitävillä osal- listavilla etäpalveluilla voidaan

lisätä ikääntyvien elämänlaatua ja turvallisuuden tunnetta sekä tukea heidän toimintakykyään tutussa ympäristössä. Etäkuntoutuksen liittyy vielä haasteita muun muassa tietoturvan ja asiakkaan fyysisen turvallisuuden näkökulmista, mutta sen tuomat mahdollisuudet ovat uhkia suuremmat.

Joonas Putti *
Johanna Leskelä **
Johanna Stepanoff **

* Fysioterapeuttiopiskelija
** Fysioterapian lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu

**Lähteet pyydettyäessä Nivel-
tiedon toimituksesta.**