



# **KOIRA-AVUSTEINEN FYSIOTERAPIA**

**Kahden fysioterapeutin näkemyksiä terapian  
vaikuttavuudesta**

**Anna Leppänen**

**Opinnäytetyö  
Toukokuu 2008**

**Fysioterapia**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

Tekijä(t) LEPPÄNEN, Anna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 29+1	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi  Koira-avusteinen fysioterapia - kahden fysioterapeutin näkemyksiä terapian vaikuttavuudesta		
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) HYNYNEN, Pirjo		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä  Opinnäytetyön tavoitteena oli käsitellä koira-avusteista fysioterapiaa kuntoutusmenetelmänä. Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa kahden koira-avusteista fysioterapiaa toteuttaneen fysioterapeutin näkemyksiä koira-avusteisen fysioterapian soveltuvuudesta kuntoutuksessa. Tutkimuksessa selvitettiin terapiakoiralta vaadittavia edellytyksiä, koira-avusteisen fysioterapian kohderyhmiä sekä koira-avusteisen fysioterapian toteutusta ja sen vaikuttavuutta.  Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna kahdelle Etelä-Suomessa toimivalle fysioterapeutille. Teema-alueina olivat koira, kuntoutuja ja fysioterapia. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluinä 19.3.2008 ja 4.4.2008 haastateltavien työpaikoilla. Haastattelut nauhoitettiin ja tulokset purettiin tekstiksi litteroimalla ne jälkikäteen.  Tutkimustulokset osoittavat, että terapiakoiran tulisi olla koulutettu sietämään erilaisia tilanteita ja häiriötekijöitä. Tällä hetkellä koira-avusteista fysioterapiaa toteutetaan vielä satunnaisesti. Kohderyhmäksi soveltuu tutkimuksen mukaan ainakin aikuiset aivo- ja selkäydinvammapotilaat. Tutkimuksessa todettiin koiran motivoivan kuntoutujia tekemään harjoitteita, mitä he eivät muuten suostuisi tekemään. Koiran todettiin vaikuttavan positiivisesti myös harjoitteiden keston ja keskittymiskykyyn. Tulosten perusteella voidaan todeta koira-avusteisen fysioterapian olevan toimiva menetelmä kuntoutuksessa, mutta konkreettisten hyötyjen todentaminen vaatii lisää tutkimuksia.		
Avainsanat (asiasanat) koira-avusteinen fysioterapia, terapiakoira, kuntoutuja		
Muut tiedot		

Author(s) LEPPÄNEN, Anna	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 29+1	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title  Dog-assisted therapy – Views of two physiotherapists about dog-assisted therapy		
Degree Programme Physiotherapy		
Tutor(s) HYNYNEN, Pirjo		
Assigned by		
Abstract  The thesis is about dog-assisted therapy as a rehabilitation method. The intention of my research was to study the views of two physiotherapists who have been using dog-assisted therapy as a method in rehabilitation processes. The research clarified prerequisites for a therapy dog, target groups of dog-assisted physiotherapy, the carrying out of dog-assisted therapy and its effectiveness.  The research material was gathered from interviews with two physiotherapists who work in South of Finland. The themes of the interview were dog, patient and physiotherapy. The interviews were conducted 19.3.2008 and 4.4.2008 at the offices of the interviewees. Both interviews were recorded and the material was transcribed afterwards.  Results of this study prove that a therapy dog should be trained to tolerate different kinds of situations and disturbances. Currently dog-assisted therapy is not in systematic use. According to this study, dog assisted therapy could be targeted at least at patients with brain damage or spinal cord injury. Also noted was how the influence of a dog motivated patients to do exercises they normally aren't willing to do. This influence also had a positive effect on the duration of the exercise and the patient's level of concentration. As a conclusion dog-assistive therapy can be seen as a functional method for rehabilitation. However, more research needs to be done in order to verify concrete results.		
Keywords Dog-assisted therapy, therapy dog, patient		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>2</b>
<b>2 KOIRA TERAPEUTIN ROOLISSA</b> .....	<b>4</b>
<b>3 KOIRA-AVUSTEISEN FYSIOTERAPIAN KOHDERYHMÄT JA SOVELTUVUUS</b> .....	<b>7</b>
<b>4 KOIRA-AVUSTEISEN FYSIOTERAPIAN TOTEUTUS</b> .....	<b>9</b>
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>11</b>
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	11
5.2 Tutkimusmenetelmät .....	11
5.3 Tutkimuksen aineisto, tiedon keruu ja analysointi .....	12
5.4 Tutkimuksen luotettavuus .....	13
<b>6 TUTKIMUKSEN TULOKSET</b> .....	<b>15</b>
6.1 Kohderyhmän kuvailu .....	15
6.2 Millaisia edellytyksiä terapiakoiralta vaaditaan .....	16
6.3 Millainen kuntoutuja hyöttyy koira-avusteisesta fysioterapiasta .....	17
6.4 Millainen on koira-avusteisen fysioterapian toteutus ja vaikuttavuus .....	20
6.5 Tutkimustulosten yhteenveto .....	23
<b>7 POHDINTA</b> .....	<b>25</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>28</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>30</b>

## 1 JOHDANTO

Yli kymmenen tuhatta vuotta sitten ihminen käsitti, että koira voidaan käyttää muuhunkin kuin metsästykseseen. Siitä lähtien koiria on hyödynnetty monenlaisissa tehtävissä ihmisen apuna, kuten esimerkiksi taistelijana ja viestinviejänä sodassa, miinanpaljastajana ja kaasuvuotojen etsijänä. Niitä on koulutettu etsimään lumivyöryjen ja maanjäristysten uhreja, ja koirat ovat osoittautuneet myös erinomaisiksi vammaisten apulaisiksi. (Andreoli 1991, 8-11.) 1980-luvulla eläinten suosio kasvoi terveydenhuollon palveluissa, mikä herätti ammattilaisten mielenkiinnon määritellä eläinavusteista terapiaa tarkemmin. Uskottavuuden ja ammattilaisuuden tarve eläinavusteisessa terapiassa johti lopulta ensimmäisten käytännön normien kehittämiseen 1990-luvulla. (Viinamäki 2006.)

Lemmikkieläimet voivat edistää monin tavoin omistajansa psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia (Manninen 2005, 556). Koiran silittämällä on mieltä rauhoittava ja stressiä vähentävä vaikutus, ja koiran läsnäolo alentaa verenpainetta sekä vähentää sydänkohtausten vaaraa (Kokko 2006, 17). Koirien terapeuttinen vaikutus on huomattu myös kehittyneemmässä muodossa, jossa koira on terapeutin roolissa vieläkin vahvemmin. Koira-avusteinen terapia voidaan jakaa moneen alueeseen ja yksi niistä on koira-avusteinen fysioterapia. Koira-avusteisesta terapiasta, koira-avusteisesta toiminnasta tai koiraterapiasta puhuttaessa on tärkeää ymmärtää käsitteiden määritelmät ja niiden erot. Puhutaan terapiakoirista, avustajakoirista ja kaverikoirista, joilla kaikilla on oma, toisistaan eroava tehtävänsä. Tässä työssä puhuttaessa terapiakoirista tarkoitetaan terapeutin kanssa työskenteleviä terapiakoiria eikä kaverikoiria.

Koira-avusteisesta fysioterapiasta on kuntoutuksen alalla vielä varsin vähän kokemuksia, vaikka esimerkiksi fysio- ja toimintaterapeuttien toteuttama ratsastusterapia on ollut kuntoutusmuotona jo pitkään (Viialainen 2004, 31). Aihe on ajankohtainen, koska kuntoutuspalveluiden tarve kasvaa koko ajan, ja erilaisia terapiamenetelmiä tullaan tarvitsemaan monipuolisten kuntoutuskeinojen takaamiseksi. Eläinavusteisen terapian menetelmät ovat laajenemassa, mutta ilmiön sekä sen hyötyjen selvittämiseksi tarvitaan lisää tutkimusta. Aiheeseen liittyviä tutkielmia on Suomessa ilmestynyt 1990-luvulta lähtien, mutta ongelmana on tämän terapiamuodon tuntemattomuus akateemisessa maailmassa ja yleensäkin kokonaiskuvan puuttuminen aiheesta. (Viinamäki 2006.)

Kiinnostukseni koira-avusteiseen fysioterapiaan heräsi lukiessani tällaisesta vaihtoehdosta neurologisten potilaiden kuntoutuksessa. Mielenkiintoni neurologiseen fysioterapiaan on kehittynyt koulutukseni aikana, ja koira-avusteisessa fysioterapiassa pystyisin yhdistämään sen sekä koiraharrastukseni. Fysioterapian alueella kuntoutusmenetelmiä on monia, ja menetelmä valitaan kuntoutujan tavoiteltavan toiminnan mukaan. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavien fysioterapeuttien näkemyksiä koira-avusteisen fysioterapian soveltuvuudesta kuntoutuksessa. Samalla käsittelen myös terapiakoiralta edellytettäviä vaatimuksia ja koulutukseen liittyviä seikkoja.

## 2 KOIRA TERAPEUTIN ROOLISSA

Koira-avusteinen terapia määritellään virallisemmaksi prosessiksi kuin koira-avusteinen toiminta. Koira-avusteiselle terapialle ominaista on jokaiselle kuntoutujalle erikseen suunnitellut tavoitteet, jotka on suunniteltu parantamaan kuntoutujan fyysistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista toimintaa. Ohjaajana terapiassa täytyy olla ammattilainen, jolla on kyseessä olevan terapian vaatima koulutus. Koira-avusteisen terapian kaikki tilanteet dokumentoidaan potilastietoihin, joissa raportoidaan myös kuntoutujan aktiivisuus ja terapian edistyminen. (Delta Society n.d.) Koira-avusteista terapiaa suunniteltaessa kuntoutuja osallistuu yksilöllisten tavoitteidensa suunnitteluun toimintaterapeutin, fysioterapeutin, lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, joka ottaa eläimen mukaan kuntoutujan kuntoutusprosessiin. (Fine 2000, 82.)

Terapiassa on hyödynnetty monenlaisia eläimiä. Koirien, kissojen ja hevosten lisäksi käytetään terapiassa nykyisin myös delfiinejä. (Ballarini 2003.) Yhdysvaltojen ja Kanadan eläinsuojeluyhdistysten tekemässä katsauksessa selvisi, että näiden maiden järjestämässä eläinavusteisissa terapiaohjelmissa on käytetty suurimmaksi osaksi koiria, mutta mukana on ollut myös kissoja, lintuja, kaneja ja muita pieniä nisäkkäitä. (Fine 2000, 26).

Vapaa-ajatoiminnassa koira-avusteisessa toiminnassa voi olla mukana kuka tahansa vapaaehtoinen koiranomistaja koiransa kanssa. Koira-avusteinen toiminta tarkoittaa koirien vierailua erilaisissa laitoksissa, kuten vanhainkodeissa, ilman suunniteltua terapiaohjelmaa. Toimintaa voidaan toteuttaa ryhmissä tai yksilön kanssa, tarkoituksena tarjota elämyksiä ja parantaa elämänlaatua. Tällaisilla vierailuilla ei ole suunniteltua aikataulua eikä henkilökunnalta tai koirien ohjaajilta vaadita erityistä koulutusta. (Delta Society. n.d.)

Suomessa koira-avusteista toimintaa toteuttaa esimerkiksi Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys Ry eli Sathy Ry ja Kennelliiton kaverikoirat. Sathy Ry järjestää vapaaehtoisille koiranomistajille terapiakoiraohjaajakursseja sekä testaa samalla koiran sopivuuden terapiakoira-toimintaan. (Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys ry 2008) Suomen Kennelliiton terapiakoirat tekevät vierailuja ”kaverikoira”-nimityksellä. Toiminnan tarkoitus on ilahduttaa ja piristää ihmisiä, joilla ei ole mahdollisuutta pitää omaa koira. Vapaaehtoiset koiran-

omistajat vierailevat koiriensa kanssa eri laitoksissa, kouluissa, päiväkodeissa ja päiväkeskuksissa. (Suomen Kennelliitto. n.d.) Sathy Ry:n ja Suomen kennelliiton nimittämät terapiakoirat tarkoittavat kuitenkin juuri vapaaehtoisesti vierailevia kaverikoiria, eikä terapeuttien kanssa toimivia terapiakoiria. Mielestäni heidän käyttämänsä terapiakoiranimitys on tässä yhteydessä siis virheellinen.

Terapiakoirien ja kaverikoirien lisäksi Suomessa on avustajakoiria, opaskoiria ja kuulokoiria. Ulkomailla käytetään nykyään myös “epilepsiakoiria“, jotka aavistamalla ajoissa omistajansa epilepsiakohtaukset auttavat omistajiaan uskaltamaan palata kouluun tai vapaa-ajan toimintoihin. (Epilepsy Foundation. n.d.)

Terapiakoiralla tulee olla vahva mutta rauhallinen **luonne** ja sen täytyy olla myös luotettava ja rohkea. Kovat äänet, yllättävät tilanteet, erilaiset hajut ja apuvälineillä liikkuvat ihmiset vaativat terapiakoiralta korkeaa stressinsietokykyä sekä yleensäkin sietokykyä erilaisille ärsykkeille. (Leppänen, Forsbom & Rajala 2005, 48) Terapiakoiran täytyy selvitä esimerkiksi arvaamattomien psykiatristen potilaiden kanssa sekä pienten lasten tarrautumisesta ja kiljumisesta. Koiran täytyy olla siis muutakin kuin ystävällinen ja hyvin käyttäytyvä. (Service and Therapy Dogs. n.d.)

Terapiassa käytettävä koira täytyy valita erittäin tarkasti, koska **rotujen** ja yksilöiden käyttäytymisessä on suuria eroja. Noutajista esimerkiksi labradorinnoutajan on todettu olevan rauhallisempi kuin esimerkiksi kultaisenoutajan. Lisäksi täytyy huomioida, että nuoret koirat saattavat olla liian energisiä terapiakoiraksi. **Koon** puolesta on todettu keskikokoisen koiran soveltuvan parhaiten terapiakoiraksi. Omaa kotikoiraa tai muita henkilökunnan lemmikkejä ei suositella käytettäväksi terapiassa. Vieras tilanne saattaa aiheuttaa eläimelle stressiä, mikä taas voi tuoda terapiatilanteeseen turvallisuusriskejä. Koira-avusteista terapiaa toteuttavan henkilön tulee myös kiinnittää huomiota ihmisten terveyteen liittyviin seikkoihin ja välttää allergisten henkilöiden altistamista eläimille. (Fine 2000, 26.)

Terapiakoira valitessa tulisi ottaa huomioon myös koiran **sukupuoli**. Uroskoirat saattavat olla enemmän ulospäin suuntautuneita ja kiinnostuneita ympäristöstään, mikä voi olla hyödyksi, mutta myös aggressiivisuutta on uroksilla todettu esiintyvän enemmän kuin nartuilla. Narttukoirat ovat useimmiten kuuliaisempia kuin urokset, mutta ero ei ole merkittävä. Sen sijaan narttukoirien juoksuaika täytyy ottaa huomioon tera-



pia-aikataulujen suunnittelussa, koska koira ei suositella käytettävän terapiassa juoksun aikana. Tästä johtuvat ongelmat voidaan kuitenkin ehkäistä steriloinnilla. (Davis 2002, 25.) Molemmilla sukupuolilla on siis sekä etunsa että haittansa mutta vaihtoehtoja on silti hyvä miettiä etukäteen.

Terapiakoiran tulee olla **terve ja hyvin hoidettu** ennen terapiatilannetta. Sen täytyy olla puhdas, ja kynnet täytyy olla leikattu. (Leppänen ym. 2005, 48.) On huolehdittava myös, että koiralla ei ole kirppuja tai muita loisia. Olisikin suositeltavaa, että terapiakoira kävisi säännöllisesti eläinlääkäriin tutkittavana, mikä varmistaisi koiran terveyden. (Fine 2000, 247.)

Suomessa kuntoutuskeskuksessa työskennelleet terapiakoirat ovat olleet avustajakoira-koulutuksen saaneita koiria (Leppänen ym. 2005, 47). Avustajakoiria koulutetaan pääasiassa avustamaan liikuntavammaisia henkilöitä päivittäisissä toiminnoissa (Invalidiliitto Ry. 2005). Avustajakoirien koulutus tapahtuu Kemiössä, jonne koulu hankkii koirat pentuina. Töihin koirat ovat valmiita noin kahden vuoden ikäisinä. Ennen koiran luovuttamista käyttäjälle koiralle tehdään käyttöönottokatsastus, missä tarkistetaan sen terveys ja luonteen sopivuus sekä testataan sen taidot häiriön alaisessa tilanteessa. Lisäksi koiran taidot testataan vuosittain taidontarkistuskokeella. (Invalidiliiton avustajakoiraesite. n.d.)

Tällä hetkellä terapiakoirille ei kuitenkaan tiedettävästi järjestetä Suomessa varsinaista terapiakoira-koulutusta, koska koira-avusteinen terapia ei ole virallinen terapiamenetelmä. Mielestäni vaativan ja stressaavan työn takia koiralla tulisi kuitenkin ehdottomasti olla avustajakoira-koulutuksen tasoinen koulutus. Sillä pystyttäisiin varmistamaan koirien soveltuvuus terapiaan sekä minimoimaan terapiamenetelmän mahdolliset riskit. Yhdysvalloissa Delta Society järjestää etäkursseja koiran kouluttamisen avuksi, mutta koiran täytyy ensin olla yhdistyksen virallisen arvioijan hyväksymä. Arviointiin kuuluu koiran soveltuvuus terapiakoiraksi sekä koiran hallittavuus ja peruskäyttäytyminen. Koiran sietokyky testataan sairaalaympäristössä esiintyvillä häiriötekijöille, kuten koville äänille ja apuvälineille. Lisäksi eläinlääkäri tarkistaa koiran terveyden. (Peterson 1999.)

### 3 KOIRA-AVUSTEISEN FYSIOTERAPIAN KOHDERYHMÄT JA SOVELTUVUUS

Eläinten terapeuttisista hyödyistä on vielä suhteellisen vähän vakuuttavia todisteita. Psykoterapiassa ja liikuntarajoitteisten henkilöitten apuna eläinten käytöstä on kuitenkin osoitettavissa myönteisiä kokemuksia. (Fine 2000, xxxv.) Muun muassa Batson on tutkimuksessaan Alzheimer-potilailla todennut terapiakoiran läsnäolon lisäävän sosiaalista käyttäytymistä kuten hymyilyä ja naurua, ilmeitä, fyysistä kontaktia ja myötämielisyyttä (Fine 2000, 25). 1990-luvulla tehty tutkimus osoitti koiralla olevan vaikutusta myös fysiologisiin muutoksiin. Alentuneen sydämen lyöntitiheyden ja alentuneen verenpaineen lisäksi muita positiivisia vaikutuksia esiintyi nimenomaan psykologisella alueella. Näitä olivat esimerkiksi parantunut keskittymiskyky sekä pitkä- ja lyhytkestoinen muisti, kehittynyt käsitteiden ymmärtäminen ja kasvanut motivaatio osallistua terapeuttisiin toimintoihin. (Miller, Connor, Deal, Duke, Stanley-Hermanns, Varnell, Hartman & McLarty 2003.)

Fysioterapiassa on tärkeää, että kuntoutuja on motivoitunut harjoittelemaan ja edistämään tilaansa. Terapiakoiralla on motivoiva vaikutus, mikä saa kuntoutujan tekemään yksinkertaisia harjoitteita, mutta myös vaativampia toimintoja. (Service and Therapy Dogs. n.d.) Koiralla on vaikutus keskittymiskyvyn lisääntymiseen esimerkiksi Alzheimeria sairastavilla potilailla sekä sosiaalisuuden lisääntymiseen masentuneilla henkilöillä. Koira saattaa auttaa tai helpottaa myös puhevaikeuksista kärsiviä lapsia tai aikuisia kommunikoimaan. (Davis 2002, 8-13.) Ihmisillä halu oppia ja tehdä asioita riippuu useimmiten henkilön omasta sisäisestä motivaatiosta, mutta myös ulkoisista tekijöistä (French 1998, 312). Koira voi olla siis tärkeä väline saada kuntoutuja motivoitumaan fysioterapeuttisesta harjoittelusta ja palvelee näin koko kuntoutumisprosessia.

Koira-avusteisen terapian vaikutusta on tutkittu myös afaatikoilla. Eräässä tutkimuksessa koehenkilönä oli kolme miestä, joilla afasia oli aiheutunut vasemman puolen aivohalvauksen seurauksena. Koehenkilöt osallistuivat ensin perinteiselle terapiajaksolle, jonka jälkeen heillä oli koira-avusteinen terapiajakso. Molemmat terapiajaksot olivat tehokkaita eikä tuloksissa ollut merkittäviä eroja perinteisen puheterapian ja koira-avusteisen terapian välillä. Tyytyväisyyskyselyssä jokainen osallistuja kuitenkin ilmoitti, että he olivat olleet motivoituneempia ja nauttineet koira-avusteisista terapi-

aistunnoista enemmän. Myös ilmapiiri koira-avusteisen terapian aikana oli ollut heidän mielestään kevyempi ja vähemmän stressaava kuin perinteisen terapiaistunnon aikana. (Macauley 2006.)

Ihmisten ja eläinten välistä vuorovaikutusta on tuotu esiin psykologien toimesta jo varhain. Kuuluisan psykiatrin Sigmund Freudin kerrotaan käyttäneen koiraansa Jofit arvioimaan potilaattensa psyykkistä tilaa ja hän uskoi koirallaan olleen rauhoittava vaikutus kaikkiin potilaisiinsa, mutta etenkin lapsiin. (Eggiman 2006.) Lastenpsykiatri Boris Levinsonia pidetään kuitenkin henkilönä, joka toi ensimmäisenä esille ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta ja alkoi käyttää aiheesta muun muassa nimeä lemmikkiterapia. Hänen panoksensa toimi lopulta suunnannäyttäjänä tutkimuksille psykiatriassa ja vastaavissa ammateissa. (Viinamäki 2006.) Eläimiä on käytetty esimerkiksi käytöshäiriöisten ja autististen lasten kanssa, aggressiivisuuden lieventämisessä, masentuneisuuden hoidossa ja ehkäisyssä, neuro-muskulaarisissa taudeissa sekä motorisessa kuntoutuksessa (Ballarini 2003).

Martin ja Farnum (2002) ovat tutkineet koiran vaikutusta lapsiin, joilla on vaikea kehityshäiriö. He arvioivat lasten käyttäytymistä terapeutin kanssa järjestämällä kolme erilaista tilannetta, joissa arvioitiin käyttäytymistä sekä verbaalista kanssakäymistä. Tilanteissa vertailtiin lasten vuorovaikutusta ja siinä tapahtuvia eroja pallon, täytetyn lelukoiran ja elävän koiran välillä. Tulosten mukaan lapset olivat leikkisämpiä, keskityneempiä ja tietoisempia sosiaalisesta ympäristöstään terapiakoiran ollessa läsnä. Martin ja Farnum ovat sitä mieltä, että tämä osoittaa koirasta olevan hyötyä kehityshäiriöisille lapsille, ja että koira-avusteinen terapia voi olla heille tarkoituksenmukainen terapiamuoto. (Martin & Farnum 2002.)

Yhdysvaltalaisen Delta Societyn mukaan koira-avusteinen terapia ei sovellu kuitenkaan kaikille. Sitä ei tulisi toteuttaa henkilöille, joilla on esimerkiksi taipumusta omistamiseen ja halu "adoptoida" koira itselleen, pelko eläimiä kohtaan, allergiaa tai muita hengitystä vaikeuttavia sairauksia tai henkilöille, joilla on erilainen käsitys eläimistä kulttuurisen taustansa vuoksi. Koira-avusteista terapiaa ei pidä myöskään toteuttaa silloin jos henkilöillä on avohaavoja tai tilanne altistaisi tautien leviämislle. (Delta Society. n.d.)

## 4 KOIRA-AVUSTEISEN FYSIOTERAPIAN TOTEUTUS

Fysioterapian keskeisenä tavoitteena on yhdessä kuntoutujan kanssa saavuttaa hänelle optimaalinen liikkumis- ja toimintakyky. Menetelminä toimintakyvyn edistämiseen ovat fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta, terapeuttinen harjoittelu, manuaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut. (Suomen fysioterapeutit 2006). Koira voi tarjota tarvittavan motivaation tehdä harjoitteita (Fine 2000, 81), jotka koira-avusteisessa terapiassa ovat yleensä toiminnallisia. Esimerkiksi koiran harjaaminen on toiminnallinen harjoite, jossa kuntoutujan täytyy itse ensin kurkottaa saadakseen harjan ja sen jälkeen harjata koira vartalon eri osista. (Fine 2000, 139.)

Fysioterapia tähtää mahdollistamaan yksilöiden, kuten aivovammapotilaiden selviytymistä ja toimimista jokapäiväisissä toiminnoissa niin hyvin kuin mahdollista. Kuntoutuksessa välttämätön edellytys tehokkaan motorisen suorituskyvyn takaisin saamiseksi on asiantunteva terapeutti ja mahdollisuus intensiiviseen harjoitteluun. Itsenäiselle selviytymiselle ratkaisevia tekijöitä ovat esimerkiksi seisomaan nousu, istuminen sekä moninaisten esineiden kurkottelu ja niiden käsittely. Motorisen suorituksen parantamiseksi suositellaan lihasten vahvistamista tehokkailla käytännönläheisillä harjoitteilla. (Carr & Shepherd 2003, 23.)

Kuntoutuksessa koira-avusteisen terapian avulla voidaan harjoittaa fyysisiä ja psyykkisiä taitoja, sekä käyttää sitä myös oppimisvaikeuksien helpottamiseksi. Mielenterveyspotilailla koiran tai jonkin muun eläinavusteisessa terapiassa käytetyn eläimen on todettu lisäävän itsetuntoa, keskittymiskykyä, vuorovaikutustaitoja ja kehittävän vapaa-ajan taitoja sekä vähentävän yksinäisyydentunnetta. (Delta Society. n.d.) Koirien rauhoittavaa vaikutusta voidaan myös hyödyntää lasten kanssa, jotka ovat hyperaktiivisia tai joilla on puutteellinen huomiointikyky. Erään tutkimuksen mukaan luokkatileteissa ollut koira paransi Downin syndroomaa sairastavien oppilaiden vuorovaikutusta niin koiran kuin aikuistenkin kanssa. (Fine 2000, 70.)

Terapiakoiran kanssa kuntoutuja voi motivoitua tekemään helppoja, fyysisiä harjoitteita (Service and Therapy Dogs. n.d.). Koiran kanssa voidaan harjoittaa kuntoutujan fyysisiä taitoja esimerkiksi pallon avulla. Kuntoutuja heittää pallon, jonka terapiakoira noutaa ja tuo takaisin. (Davis 2002, 19.) Esimerkiksi istumistasapainoa harjoitellessa haasteellisuutta lisää se, että kuntoutuja joutuu liikuttamaan ylävartaloaan tai käsiään

esimerkiksi palloa heittäessä (Basmajian & Wolf 1990, 190). Kuntoutuja voi myös harjoitella kävelemistä terapeutin kanssa joko taluttaen koira tai koiran ollessa kauempana paikallaan, ikään kuin kävelyharjoittelun maalina, jonka luo kuntoutuja pyrkii pääsemään (Davis 2002, 19). Kävelyn harjoittelu, etenkin epätasaisessa maastossa on toimiva tasapainon harjoittamiskeino (Leppänen ym. 2005, 48). Tasapainon harjoittaminen on keskeinen osa kuntoutumista, koska suuri osa liikkeistämme vaatii hyvää tasapainoa ja pystyasennon ylläpitämistä (Carr & Shepherd 2003, 156).

Alaraajojen liikkuvuuteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi työskenneltäessä terapiakoiran kanssa lattialla eri alkuasennoissa (Leppänen ym. 2005, 48). Yläraajan heikentyneen liikkuvuuden lisäämiseksi kuntoutuja voi esimerkiksi taputtaa, silittää tai harjata koira (Service and Therapy Dogs. n.d.). Käden hienomotorisia taitoja voidaan harjoittaa pyytämällä kuntoutujaa ottamaan terapiakoiran kaulapanta pois tai laittamaan se takaisin. Pannan soljen tai talutushihnan koukun avaaminen ja sulkeminen saattaa olla erittäin haastava tehtävä jos kuntoutujalla on ongelmia käden hienomotoriikassa. Lisäksi terapiakoiralle annettavia makupaloja voidaan säilyttää rasiassa, mitä avattaessa ja sulkiessa kuntoutuja joutuu käyttämään hienomotorisia taitojaan. (Delta Society. n.d.)

Yksi esimerkillinen tapaus koira-avusteisesta fysioterapiasta on neljävuotias CP-vammaisen Megan ja hänen koiraterapeutinsa Murphy. Kahden kuukauden kuntoutusjakson aikana Murphyn kanssa Megan oli edistynyt seisomisessa, istumisessa ja venyttelyssä. Koiran avulla tyttö saatiin lopulta ottamaan myös ensimmäiset askeleensa. (Peterson 1999)

Artikkelissaan eläinavusteisen terapian vaikuttavuudesta selkäydinvammaisen kuntoutuksessa Counsell, Abram ja Gilbert (1997) toteavat, että eläimillä on positiivinen vaikutus ihmisiin terveydenhoitoympäristössä. Heidän mielestään selkäydinvammaisen akuutissa kuntoutusvaiheessa on ehdottoman tärkeää yrittää säilyttää potilaan itsetunto, vähentää stressitasoa, rohkaista tunteiden ilmaisuun ja tarjota sensorista stimulaatiota. Artikkelissaan he kirjoittavat, kuinka koiralla on ollut myönteisiä vaikutuksia juuri edellä mainittuihin osa-alueisiin. (Counsell, Abram & Gilbert, 1997.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyöni tarkoitus on kartoittaa koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavien fysioterapeuttien näkemyksiä koira-avusteisen fysioterapian soveltuvuudesta kuntoutuksessa.

Tutkimusongelmat:

1. Millaisia edellytyksiä terapiakoiralta vaaditaan?
2. Millainen kuntoutuja hyötyy koira-avusteisesta fysioterapiasta?
3. Millainen on koira-avusteisen fysioterapian toteutus ja vaikuttavuus?

### 5.2 Tutkimusmenetelmät

Valitsin tutkimukseni toteuttamistavaksi teemahaastattelun. Teemahaastattelua kutsutaan puolistrukturoiduksi haastatteluksi, koska se sijoittuu haastattelutyypiltään avoimen haastattelun ja strukturoidun haastattelun välimaastoon. Puolistrukturoidun menetelmän teemahaastattelusta tekee se, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelussa oleellista on, että haastattelu etenee ennalta asetettujen teemojen varassa. Myös kysymykset ovat ennalta määrättyjä, mutta haastattelijä voi vaihdella kysymysten järjestystä tai sanamuotoa ja haastateltava voi vastata kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelun etuna on, että se ei ole automaattisesti sidottuna kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen tutkimukseen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 44- 48.) Tekemäni teemahaastattelun tutkimusote on kuitenkin kvalitatiivinen.

Valitsin teemahaastattelun, koska se on joustava menetelmä ja koska siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan henkilön kanssa. Se antaa myös mahdollisuuden vaikuttaa tiedonhankinnan suuntaan itse tilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34.) Haastattelu eroaa kuitenkin tavallisesta keskustelutilanteesta siten, että se on ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa, jolla tähdätään informaation keräämiseen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 42). Halusin saada tutkimuksellani vasta-

uksia koira-avusteiseen fysioterapiatilanteeseen vaikuttaviin tekijöihin. Halusin myös selvittää koira-avusteisen fysioterapian kohderyhmää ja tietenkin koira-avusteisen fysioterapian toteutusta ja siitä saatuja tuloksia. Näiden asioiden pohjalta muodostui tutkimuksessani esiintyvät tutkimusongelmat, joihin hain vastauksia teemahaastattelun kysymyksillä.

Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaisia tiedonkeruutapoja ovat haastattelu tai havainnointi, joiden tarkoituksena on tavoittaa tutkittavien näkökulma tai näkemys tutkittavasta ilmiöstä (Kiviniemi 2001, 68). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja siinä pyritään tutkimaan tutkittavaa aluetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä on löytää tai paljastaa tosiasioita enemmän kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Kvalitatiivisen tutkimuksen raportointi on kuvailevaa, missä myös yksilön ääni tulee kuuluviin. Lisäksi numeerisia osoittimia käytetään hyvin vähän tai ei ollenkaan, toisin kuin kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 24.)

Selvitettäessä vähän tunnettuja ilmiöitä ja etsittäessä uusia näkökulmia tai kehiteltäessä hypoteeseja kvalitatiivisen tutkimuksen strategiana on usein tapaustutkimus eli case-study (Hirsjärvi ym. 2007, 134). Tapaustutkimuksella haetaan intensiivistä tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa suhteessa olevia tapauksia (Hirsjärvi ym. 2007, 130). Tapaustutkimuksessani tutkittavana ilmiönä esiintyy vielä melko tuntematon koira-avusteinen fysioterapia, josta pyrin saamaan lisää tietoa kahta fysioterapeuttia haastatteleamalla.

### ***5.3 Tutkimuksen aineisto, tiedon keruu ja analysointi***

Tutkimuksen aineistona on ollut kahdelle fysioterapeutille tekemäni teemahaastattelu. Jo syksyllä 2007 otin alustavasti yhteyttä koira-avusteista fysioterapiaa toteuttaneeseen fysioterapeuttiin, jolloin hän lupautui osallistua haastateltavakseni. Hänen kautaan sain myös alustavan suostumuksen hänen kollegansa haastatteluun. Varsinaiset haastattelut toteutuivat maalisi- ja huhtikuussa 2008. Molemmat haastattelut tapahtuivat haastateltavien omilla työpaikoilla, heidän valitsemana ajankohtana. Haastattelut kestivät noin 45 minuuttia ja toteutuivat rauhallisessa tilassa ilman ulkopuolisia

häiriötekijöitä. Tämä vaikutti tilanteiden sujuvuuteen ja miellyttävyyteen. Haastatelta-  
vilta kysyttiin lupa haastattelujen nauhoittamiseen ja nauhat litteroitiin jälkikäteen.  
Sivumäärältään litteroitua tekstiä koostui yhteensä 20 sivua.

Teemahaastattelussa teemoina olivat koira, kuntoutuja ja fysioterapia, joiden pohjalta  
haastattelussa käytetyt kysymykset oli tehty. Ensimmäisenä teemana oli koira, johon  
liittyviä seikkoja käytiin läpi kysymyksillä kuten millainen koira soveltuu tera-  
piakoiraksi, millainen koulutus siltä vaaditaan ja mikä on sen tehtävä terapiatilantees-  
sa. Toinen teema oli kuntoutuja. Siinä käsiteltiin kuntoutujan valintaperusteita, sovel-  
tuvuutta ja suhtautumista koira-avusteiseen fysioterapiaan sekä miten usein kuntoutu-  
jalla on mahdollisuus saada koira-avusteista fysioterapiaa. Kolmannen teeman eli fy-  
sioterapian kohdalla kartoitettiin terapiatilanteeseen liittyviä järjestelyjä sekä terapian  
tavoitteita ja siitä saatuja tuloksia.

Haastattelun analysointivaiheessa nauhoitettu aineisto kirjoitettiin tekstiksi ja sanasa-  
nainen puhtaaksikirjoitus eli litterointi tehtiin koko haastatteludialogista (Hirsjärvi &  
Hurme 2000, 138). Koska haastateltavia oli vain kaksi, ei aineiston purkamiseenkaan  
ollut liian työlästä. Litteroidut aineistot yhdistettiin teema-alueittain, mistä lopuksi ha-  
ettiin vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin tulkitsemalla haastattelutekstiä. (Hirs-  
järvi & Hurme 2000, 151.) Tutkimusaineiston analysointi oli helpompaa ja järjestel-  
mällisempää, kun haastatteluaineisto oli tekstimuodossa (Vilka 2005, 115). Kvalita-  
tiivisesti suuntautuneissa analyyseissa tutkijan pyrkimyksenä on päätyä onnistuneisiin  
tulkintoihin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 151).

#### ***5.4 Tutkimuksen luotettavuus***

Tutkimusten tulosten luotettavuus vaihtelee ja tavoitteena on välttää virheellisiä tulok-  
sia arvioimalla tutkimuksen luotettavuutta eri keinoin (Hirsjärvi ym. 2007, 226).  
Etenkin kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joutuu jatkuvasti pohtimaan tekemiään  
ratkaisuja ja näin ottamaan yhtä aikaa kantaa sekä analyysin kattavuuteen että teke-  
mänsä työn luotettavuuteen (Eskola & Suoranta 2005, 208).

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa törmää usein termeihin reliabiliteetti ja vali-  
diteetti. Näitä termejä käytetään yleensä puhuttaessa mittaamisesta ja ei siksi sovellu



täysin kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden termeinä on usein uskottavuus, siirrettävyys, varmuus ja vahvistettavuus (Eskola & Suoranta 2005, 211).

Uskottavuuden kannalta olennaista on miten hyvin tutkijan tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 2005, 211). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa täytyy huomioida tulkintojen päällekkäisyys, sillä usein tutkija tulkitsee haastateltavan tulkintoja, joista lukija puolestaan tekee omat tulkintansa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 151). Tutkimustuloksissa autenttisilla lainauksilla pyrin lisäämään tutkimukseni uskottavuutta, sillä niiden avulla lukija voi myös itse arvioida tulkintojen luotettavuutta (Eskola & Suoranta 2005, 180). Uskottavuutta olisi voinut lisätä lähettämällä puretun tutkimuksen tulokset ja autenttiset lainaukset tarkistettaviksi haastateltaville henkilöille. Tämä ei kuitenkaan ajan puutteen vuoksi ollut mahdollista.

Tutkimuksen siirrettävyys viittaa siihen miten hyvin saadut tutkimustulokset ovat sovellettavissa toiseen kontekstiin (Eskola & Suoranta 2005, 180). Tutkimuksessani koiravusteisen fysioterapian kokemukset olivat aikuisten aivovamma- ja selkäydinvammapotilaiden kuntoutuksesta. Koska varsinaisia ulkopuolisia muuttujia ei juuri ole, voitaisiin päätellä, että tutkimuksen tulokset olisivat sovellettavissa myös muissa kuntoutuskeskuksissa samanlaiselle kuntoutujaryhmälle. Tulokset koiralta edellytetyistä vaatimuksista ovat sovellettavissa jos niistä vain pidetään kiinni. Haastattelussa mainitaan myös lastentarhanopettaja, joka on kokeillut koiravusteista terapiaa lasten kanssa ja saanut siinä hyviä tuloksia esimerkiksi puheentuotossa. Tutkimuksen tuloksia ei voida suoraan soveltaa jos kuntoutujien kohderyhmä muuttuu, koska esimerkiksi aikuisten ja lasten käyttäytymisessä voi olla suuria eroja. Kuitenkin tulokset kuntoutujien motivoituneisuudesta voisivat olla sovellettavissa myös lasten kohdalla.

Tutkimuksen varmuutta lisätään ottamalla huomioon tutkijan ennakko-oletukset (Eskola & Suoranta 2005, 212). Mahdollisena heikentävänä tekijänä saattaisi olla oma kiinnostukseni koiriin ja kyseistä terapiamenetelmää kohtaan. Pyrin tutkimuksessani kuitenkin mahdollisimman objektiiviseen näkökulmaan haastattelua tehdessäni sekä aineistoa purkaessani. Varmuutta lisää myös se, että minulla ei ollut aiheesta aikaisempaa kokemusta.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea aikaisemmista vas-

taavaa ilmiötä tutkineista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 2005, 212). Koira-avusteisesta fysioterapiasta on melkoisen vähän tutkimuksia, mikä hankaloittaa vahvistettavuuden tarkastelua. Koiran käyttöä muissa terapioissa on kuitenkin tutkittu ja aiemmat tutkimustulokset tukevat saamiani tuloksia esimerkiksi motivaation kasvussa ja puheentuotossa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi käsittelee yleensä tutkimusprosessin luotettavuutta. Pääasiallinen luotettavuuden kriteeri kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tutkija itse. Siksi on tärkeää arvioida koko tutkimusprosessin luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 2005, 210.) Haastatteluaineiston luotettavuutta voidaan säädellä haastattelurungon laadulla. Laadukkuutta haastattelurunkoon tuo teemojen ja niihin liittyvien lisäkysymysten pohtiminen etukäteen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184- 185.) Tutkimuksessani olin suunnitellut teema-alueet huolella ja laatinut teemojen pohjalta kysymyksiä, joiden avulla etenin haastattelussa vaihdellen kysymysten paikkaa tarvittaessa. Haastattelujen laatua parantaa se, että litteroin haastattelut mahdollisimman pian niiden toteuttamisen jälkeen ja myös haastattelunauhut olivat hyvälaatuisia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184- 185)

## **6 TUTKIMUKSEN TULOKSET**

### ***6.1 Kohderyhmän kuvailu***

Haastattelu toteutettiin kahdelle Etelä-Suomessa työskentelevälle fysioterapeutille. Haastateltava A työskentelee eräässä eteläsuomalaisessa kuntoutuskeskuksessa. Hän on valmistunut fysioterapeutiksi vuonna 1977 ja erikoistunut neurologiseen fysioterapiaan vuosina 1985-1986. Valmistumisensa jälkeen hän on työskennellyt muun muassa Islannissa noin puolitoista vuotta sekä Sveitsissä useampaan otteeseen, missä hän työskenteli erityisesti selkäydinvammaisten kuntoutuslaitoksessa. Hän on suorittanut koulutuksia kuten Maitland, Bobath ja jatko-Bobath-koulutuksen sekä neuraalikudoksen mobilisaatioon ja apuvälineisiin liittyviä koulutuksia. Lisäksi hän toimii paljon vammaisurheilun parissa. Koira-avusteista fysioterapiaa hän on ollut mukana toteuttamassa vuodesta 2002 lähtien, jolloin koira-avusteista fysioterapiaa kokeiltiin kyseisessä kuntoutuskeskuksessa ensimmäisen kerran.

Haastateltava B työskentelee Etelä-Suomessa eräässä yhdistyksessä. Hän on valmistunut fysioterapeutiksi vuonna 1978 ja tehnyt vanhamuotoisen erikoistumisen vuonna 1990. Hän on työskennellyt neurologisten kuntoutujien kanssa 25 vuotta. Lisäksi hän on valmistunut Bobath-kouluttajaksi vuonna 1997 ja Affolter-terapeutiksi vuonna 2001. Koira-avusteisissa fysioterapiatilanteissa hän on ollut mukana noin kahden vuoden ajan. Haastateltavat ovat toteuttaneet koira-avusteista fysioterapiaa sekä yhdessä että erikseen.

## **6.2 Millaisia edellytyksiä terapiakoiralta vaaditaan**

Molemmat haastateltavat ovat sitä mieltä, että terapiakoiran tulee olla luonteeltaan rauhallinen ja sietää erilaisia häiriötekijöitä kuten ääniä ja kosketuksia. Koiran pitää kestää voimakas ja tarrautuva kosketus, koska esimerkiksi kuntoutujalla, jolla on yläraajan spastisuutta, voi olla vaikeuksia kontrolloida tarttumisen voimakkuutta. Koira ei saa säikähtää kovia tai yllättäviä ääniä eikä stressitilanteessakaan paeta paikalta tai aiheuttaa vaaratilannetta kuntoutujalle.

*...siinä terapiatilanteessa on joku aivovamman saanut henkilö, niin jos hän yhtäkkiä esimerkiksi, koska keskittymiskyky on heillä usein huono tai he ärtyvät pienestäkin asiasta, joka ei sujukaan niin ku haluais, niin voi tulla yhtäkkiä joku voimakas ääni, joku karjasu tai jotain tämmöstä niin se koira ei saa paeta siitä paikalta, se ei saa aiheuttaa mitään semmosta tilannetta, et siinä tulis semmonen vaaratilanne sille kuntoutujalle...*

**Haastateltava A** mainitsee lisäksi, että koiran täytyy sietää myös erilaisia hajuja sekä erilailla liikkuvia ihmisiä kuten kyynärsauvoja käytäviä sekä tavallisella tai sähköpyörätuolilla liikkuvia ihmisiä. **Haastateltava B** painottaa koiran koulutusta.

*...sen (koiran) pitää olla semmoinen, että se jaksaa olla siinä käsiteltävänä koko sen ajan ja sen luonne pitää olla kyllä todellakin pitkäjänteinen ja ei voi sanoa, että alistuva mutta sillä hetkellä sen pitää ymmärtää, et se on töissä ja sen pitää olla ehdottomasti koulutettu...*

Koiran koosta he mainitsevat, että koiran tulisi olla riittävän suuri, jotta kuntoutujalla olisi mahdollisimman paljon silitettävää pinta-alaa ja tarjoaisi näin enemmän mahdollisuuksia harjoitteille. Pieni koira olisi kätevämpi tilanteissa, joissa sen tarkoitus olisi mahdollisesti tulla kuntoutujan syliin. **Haastateltava A** sanoo, että koira ei saa kui-

tenkaan olla kooltaan liian massiivinen, jolloin se on jo vaikeasti hallittavissa. Hänen mielestään terapiassa voi käyttää erityyppisiä koiria kuten sileä-, pitkä- tai karkeakarvaisia koiria, jolloin kuntoutuja saa erilaista tuntopalautetta.

**Haastateltava A** toteaa, että terapian ollessa vielä kokeilumuodossa ei koiralta vaadita periaatteessa muuta kuin perustottelevaisuus. Hänen kaksi terapiakoirana toimivaa labradorinnoutajaa ovat kuitenkin saaneet invalidiliiton avustajakoirakoulutuksen, mikä tarkoittaa sitä, että koirat ovat tottuneet erilaisiin ihmisiin ja apuvälineisiin. **Haastateltava B** painottaa koiran koulutusta ja on sitä mieltä, että koiralla tulee ehdottomasti olla avustajakoirakoulutus tai muu sen tasoinen koulutus. Hänen ollessa mukana kaikki niin kutsutussa tassuterapiassa käytetyt koirat ovat saaneet avustajakoirakoulutuksen tai ovat olleet avustajakoirakoulutuksessa sillä hetkellä, jolloin koirien kouluttaja on myös ollut mukana terapiassa.

Koiran tehtävä terapiatilanteessa riippuu terapiakerran tavoitteista. Usein koiran tulisi pystyä olemaan mahdollisimman paikallaan, kun sitä käsitellään eri tavoin. Esimerkkinä molemmat haastateltavat antavat tilanteen, jossa koira makaa korkealla plintillä olevien tuolien päällä. Näin koira pyritään saamaan oikealle ja parhaalle mahdolliselle korkeudelle kuntoutujan kannalta. Tällöin koiran tehtävä on suostua esimerkiksi anturoiden rasvaamiseen ja turkin harjaamiseen. Seisomaharjoitteissa sekä yläraajojen harjoitteissa koiran rooli on yleensä siis passiivinen. Myös lattialle menossa tai sieltä ylös noustessa koiraan tukeudutaan, joten sen pitäisi osata pysyä paikallaan.

*...se mikä on koiralle ehkä kaikkein vaikeinta, on seistä paikallaan, että kun me harjoitellaan esimerkiksi lattialta ylösnousua niin jos joku opettelee ettei tarttis kovaa tukea niin se käyttää koira, joka ei ole stabiili niin silloin koiran pitää älytä pysyä paikallaan ja se on aika vaikea tehtävä useimmille koirille. Sit koira käytetään myös ihan siinä kun ne ohjaa kävelyä eli meillä on erilaisia hihnoja, stabiilempia hihnoja ja sit löysempiä hihnoja mut sit koiran pitää osata niin kuin nää avustajakoirat osaakin seurata et miten ne seuraa ja odottaa tätä kuntoutujaa tai sit ku pelataan jotain, niitten pitää osata toimia haki-joina ja pelata tän henkilön kanssa...*

Koiran tehtävä riippuu siis siitä, mitä kuntoutujan kanssa sillä kerralla tehdään.

### **6.3 Millainen kuntoutuja hyötyy koira-avusteisesta fysioterapiasta**

Valitessa kuntoutujaa koira-avusteiseen fysioterapiaan haastateltavat tuovat esiin ai-

noana varsinaisena kriteerinä, että kuntoutujan täytyy pitää koirista. **Haastateltava A** tuo esille myös ettei kuntoutujan saa pelätä koiria, vaikka mainitseekin terapiassa olleen mukana myös kuntoutujia, jotka ovat alun perin hieman pelänneet, mutta päässeet pelostaan irti koira-avusteisen fysioterapian avulla. **Haastateltava B**:n mukaan terapiaan tietenkin valikoituvat henkilöt, joilla on syy terapiaan ja tietyille harjoitteille, esimerkiksi käden toimintojen harjoittaminen tai kuntoutujan saaminen eri alkuasentoihin, jolloin ”koira kyllä houkuttelee seisomaan tai lattialle menemään”.

Molemmat toteavat, että koira-avusteinen fysioterapia ei sovellu henkilöille jotka ovat allergisia tai eivät pidä koirista. **Haastateltava A** tosin kertoo, että jotkut allergiset kuntoutujat ovat halunneet tassuterapiaan niin paljon, että ovat terapiaan tullessaan ottaneet allergialääkityksen, mitä he muutenkin käyttävät ollessaan tekemisissä eläinten kanssa. Molemmat haastateltavat kuitenkin ovat sitä mieltä, että koska he työskentelevät pääasiassa aivovamma-, selkäydinvamma- ja osittaisten selkäydinvammapotilaiden kanssa, myös kuntoutujat koira-avusteiseen fysioterapiaan ovat valikoituneet näistä kuntoutujaryhmistä.

*...eihän se poissulje yhtään mitään ryhmää, koska koira saattaa houkutella kenet tahansa harjoittelemaan liikkuvuutta, mutta meillä se valikoituu tässä ryhmä näihin aivovammapotilaisiin, kun me tehään töitä näitten ihmisten kanssa...*

**Haastateltava B** mainitsee myös, että avustajakoira-kouluttaja, joka työskentelee lastentarhanopettajana, on kokeillut koirien käyttöä lasten kanssa ja saanut hyviä tuloksia esimerkiksi puheen tuotossa ja osallistumisessa.

Haastateltavat toteavat koira-avusteisen fysioterapian olevan melko satunnaista. Muutaman kuukauden mittaisella kuntoutusjaksolla kuntoutuja voi saada koira-avusteista fysioterapiaa keskimäärin kolme kertaa. **Haastateltava A** sanoo kertamääräksi kolme tai neljä kertaa mutta ei sen enempää. **Haastateltava B** sanoo kolme kertaa olevan maksimimäärä, mutta useimmat saavat vain kerran tai kaksi. Molemmat toivovat, että he voisivat toteuttaa koira-avusteista fysioterapiaa joidenkin kuntoutujien kanssa systemaattisesti jopa useamman kerran viikossa, jotta nähtäisiin mitä tuloksia saataisiin pitkäkestoisella jaksolla. He ovat pahoillaan, että koira-avusteinen fysioterapia ei ole vielä virallinen terapiamuoto, eikä sitä pystytä säännöllisesti toteuttamaan. **Haastatel-**

**tava B** kertoo koira-avusteisen fysioterapian olevan hänelle enemmänkin mielenkiintoinen harrastus, jota hän toteuttaa omalla ajallaan mutta on sitä mieltä, että koira-avusteinen fysioterapia pitäisi saada systemaattisemmaksi.

Kuntoutujien erittäin positiivinen suhtautuminen koira-avusteiseen fysioterapiaan on yllättänyt molemmat haastateltavat. Kuntoutujat ovat motivoituneita lähtemään terapiaan ja molemmat haastateltavat mainitsevat koira-avusteisen fysioterapian vaikuttavuudesta myös muilla alueilla.

*...juu ja sekin on ollut mielenkiintoista saada palautetta neuropsykologeilta ja puheterapeuteilta et niillä (kuntoutujilla) on aiheita sen jälkeen ja ne on innoissaan tuonu sen esille siellä, et sieltä on tullut palautetta monelta suunnalta, että ne on niinku innoissaan ja ne pitää huolen et ne ehtii sinne, muuten ei oo hirveen nöpönuukaa mut tassuterapiaan pitää ehtiä...*

**Haastateltava A** kertoo, että ihmiset kyllä muistavat koiraterapian ja kysyvät siitä tullessaan kertauskuntoutusjaksolle.

*...palautteisiin he kirjoittaa, että parasta mitä kuntoutusjaksolla oli niin oli tassuterapia, et näinkin on kirjoitettu ja siitä sitten myös kun he mainitsevat psykologille ja lääkärille et se on ollut kauhean hyvää ja kivaa...*

Välillä on ollut kuntoutujia, joilla on ollut esimerkiksi kognitiivisen puolen häiriöitä eivätkä he ole aluksi oikein tienneet, mitä koira-avusteinen fysioterapia on mutta sitten se on kuitenkin jäänyt heille mieleen niin, että he haluavat saada sitä lisää ja useammin. **Haastateltava B** muistelee törmänneensä ainoastaan yhteen kuntoutujaan, joka ei vaikuttanut kovin innostuneelta kyseisestä kuntoutusmuodosta. Loppujen lopuksi selvisikin, että kyseinen henkilö ei pitänyt koirista. Muuten suhtautuminen on ollut niin positiivista, että koiran avulla kuntoutujat saadaan tekemään terapiassa sellaisia asioita, mitä he eivät muuten suostu tekemään. Hänen mielestään koira-avusteinen fysioterapia on yksi parhaista tavoista nähdä miten mielenkiintoinen ja toiminnallinen tehtävä motivoi kuntoutujaa.

*...joo me saadaan ne tekemään asioita, joita ne ei suostu muuten tekemään. Voi kuvitella et jos halutaan harjottaa jotain halvaantunutta kättä niin ne katselee kelloa jos harjottelee ojennusta, koukistusta tai venytystä tai muuta niin ne nukkuu, ne ei jaksaa innostua jos se ei oo toiminnallista mutta ne jaksaa pajata koiraa ja tehdä toistuvaa liikettä puoli tuntia ihan kevyesti ja ne ei kertaakaan sano et pitkästytää...*

#### **6.4 Millainen on koira-avusteisen fysioterapian toteutus ja vaikuttavuus**

Haastateltavat toteavat, että fysioterapeuteille ei ole koulutusta koiran kanssa toimimiseen. Heidän tietojensa mukaan sellaista ei järjestetä. **Haastateltava A** käyttää terapiassa omia koiriaan ja kertoo käyneensä läpi yhdessä avustajakoirakouluttajan kanssa miten koiran kanssa toimitaan ja minkälaisia taitoja koira terapiatilanteissa vielä lisäksi tarvitsisi. **Haastateltava B** kertoo soveltavansa tassuterapiassa tietoa, jota hän saa toiminnallisesta Affolter-terapiasta ja Bobath-lähestymistavasta. Näistä hän on saanut ideoita koiran kanssa tehtäviin toiminnallisiin harjoitteisiin. Hän on toiminut lähinnä kuntoutujan ohjaajana koira-avusteisissa fysioterapiatilanteissa, jolloin terapiakoira on ollut toisen fysioterapeutin tai mukana olleen henkilön koira. Hänellä itsellä ei ole terapiakoira.

Koira-avusteinen fysioterapiatilanne vaatii tilan, missä terapiaa voi toteuttaa ja missä koiralla on lupa olla. Se vaatii korkeussäädettävän plintin, leveitä jakkaroita ja maton jotta kuntoutujalle ja koiralle saadaan stabiili ja turvallinen ympäristö. Tilanteesta riippuen tarvitaan erilaisia välineitä kuten erilaisin kahvoin varustettuja harjoja, leikkeihin tarvittavia palloja ja monenlaisia hihnoja sekä valjaita. Erimuotoisten ja -tuntuisten pintojen kautta haetaan tuntopalautetta ja vaikutetaan myös käden tai ranteen asentoon. **Haastateltava B** mainitsee myös erilaiset purkit, joita kuntoutuja joutuu avaamaan antaakseen koiralle makupaloja.

Koiran täytyy olla puhdas ja hyvin hoidettu ennen terapiatilannetta, mikä vaatii omat toimenpiteensä. **Haastateltava A** kertoo, että koira täytyy pestä ja sen kynnet on oltava leikatut. Koiran täytyy olla terve eikä sillä saa olla hammaskiveä tai haavoja, jotka voisivat aiheuttaa tulehduksia. Tietenkin koiran tuominen terapiapaikalle vaatii järjestelyjä ja koiran väsyminen täytyy ottaa huomioon aikatauluja suunniteltaessa. Terapiakoiralla on kuntoutuskeskuksessa varattu oma tila, jossa se voi olla silloin, kun se ei ole töissä. Usein koirat viettävät taukonsa kuitenkin haastateltava A:n työhuoneessa pöydän alla nukkuen. **Haastateltava A** on huomannut koiran tuovan myös työpaikalle positiivista ilmapiiriä.

Molemmat haastateltavat mainitsevat tilanteen vaativan useimmiten kaksi terapeuttia. Toinen ohjaa kuntoutujaa ja tuntee usein kuntoutujan ongelmat sillä aikaa kun toinen ohjaa koira.

*...tilanne on tietysti myös se etten mä tunne kaikkia kuntoutujia niin hyvin eli he eivät ole mun kuntoutujia niin sillon se oma fysioterapeutti tulee siihen, joka tietää sen kuntoutujan ongelmat ja millä lailla tulisi sitten fasilitoida, mistä ja millä lailla ja mä hoidan tavallaan sen koiran ja laitan koiran tekemään sitä mitä millonki tarvitaan plus sitten tietysti avustan siinä itse terapiatilanteessa...*

**Haastateltava B** tuo esille myös sen, että he toimivat usein niin vaikeavammaisten kuntoutujien kanssa, että kuntoutujasta ei voi vaativan harjoitteen aikana päästää irti ohjatakseen koiraa. On toki tilanteita, joissa terapeutti pärjää yksinkin, esimerkiksi jos kuntoutujan ei tarvitse olla pystyasennossa.

Haastatteluissa todetaan, että koira-avusteisen fysioterapian tavoitteet ovat samoja kuin niin sanotun perinteisen terapiankin tavoitteet. Haastateltavat kertovat, että tavoitteet ovat samoja mutta ne yksilöidään aina jokaiseen tilanteeseen erikseen sekä kuntoutujan sen hetkiset tavoitteet huomioiden. Tavoitteiden esimerkkejä, mitä **haastateltava A** mainitsee ovat yläraajan rentouttaminen ja liikkuvuuden lisääminen, tuketumisharjoitukset eri alkuasunnoissa, kävelyn harjoittaminen sekä kävelyharjoitukset portaissa ja ulkona epätasaisessa maastossa, otteen irrottaminen, tuntopalautteen saaminen, neuraalikudoksen mobilisointi ja puheentuottaminen tai äänenkäyttö yleensä. Hän tuo esiin myös sen, että koira-avusteisella fysioterapialla on tavoite sille koira-terapiaistunnolle, mikä erottaa sen niin kutsutuista kaverikoirista eli vanhainkotikäynneistä tms. **Haastateltava B** mainitsee lisäksi pystyasennon harjoittamisen, hahmotamisen vahvistamisen esimerkiksi neglect-potilailla sekä tasapainon vahvistamisen tai kävelyn vaativuuden lisäämisen.

Molemmat haastateltavat muistuttavat, että ongelmana on koira-avusteisen fysioterapian satunnaisuus ja se, että mitään tieteellistä tutkimusta ei ole. Heidän mielestään kuntoutujan mielenkiinto koiraa kohtaan on niin suuri, että sen avulla kuntoutuja saadaan tekemään asioita joita hän ei muuten tekisi. **Haastateltava A** kertoo myös yläraajan rentouttamisessa koiran avulla tulleen positiivisia tuloksia.

*...useimmat kuntoutujat ovat sanoneet, että esimerkiksi siinä yläraajassa, kun sitä on rentoutettu koiran avulla, tuntuu semmoinen hyvä tunne ja se tunne jää ja säilyy siinä pidempään, kun sitten se tuntemus mikä tulee siitä perinteisestä fysioterapiasta. Mutta sehän voi olla tietysti kaikki se mielihyvä ja kaikki mikä siihen liittyy, koska tätä nyt ei oo millään lailla mitattu...*



Koira kuitenkin selvästi lisää kuntoutujien motivaatiota tehdä erilaisia harjoitteita. Lisäksi hän mainitsee kävelyn koiran avulla sujuvan paremmin. Esimerkiksi taaksepäin kallistunut kävelyasento, saadaan koiran avulla ohjattua eteenpäin. Kuntoutujan molemmissa käsissä on remmit, jotka on kiinnitetty koiraan. Myös rohkeus lähteä kävelemään haasteelliseen, epätasaiseen maastoon lisääntyy koiran kanssa. Keskittymiseen ja puheen tuottoon liittyviä positiivisia kokemuksia on myös esiintynyt.

*...siis keskittyminen, se että kuntoutuja keskittyy johonkin asiaan niin intensiivisesti ja sitten on kuntoutujia, jotka tavallaan havahtuu tähän maailmaan kun se koira tulee, tulee siis ilmettä, he pystyvät ilmasemaan mielihyvää siinä, hymyilevät...*

**Haastateltava B** on sitä mieltä, että kokemukset ovat olleet hyviä vaikka niillä ei olisikaan tieteellistä seurantaa. Hän on hämmentynyt miten paljon koiralla on vaikutusta esimerkiksi käden aktiviteettiin ja harjoitteiden pitkäkestoiseen tekemiseen. Hän on huomannut, että usein kuntoutujan on helpompi puhua koiralle kuin ihmiselle, mikä taas vaikuttaa puheentuoton harjoittamiseen. **Haastateltava A** mainitsee vielä, että puheentuotosta kärsivä henkilö saattaa onnistua käskemään koiraan rytmillisesti samalla tavalla kuin sanottaessa saaden koiran tottelemaan. Tämä antaa heille positiivista palautetta ja se lisää heidän yritystään sanoa käskyjä vielä selvemmin pyydettyä.

Erona tavalliseen fysioterapiaan molemmat haastateltavat kokevat koira-avusteisessa fysioterapiassa onnistuvan pitkäkestoisemmat yhtäjaksoiset toiminnot. Koira lisää kuntoutujan motivaatiota ja vie huomion pois itse liikkeen suorittamisesta, mikä lisää monesti harjoitteen kestoa. Haastateltavat antavat esimerkkinä toistuvan liikkeen yläraajan harjoittamisessa kuten harjaamisen. Samantyyppistä toistuvaa liikettä on vaikea toteuttaa muussa yhteydessä kovinkaan kauan mutta koiraan jaksaa harjata huomaamattaan jopa kymmenen minuuttia. He mainitsevat pitkäkestoisemman jaksamisen myös pystyasennon harjoittamisessa koiran ollessa läsnä. **Haastateltava A** toteaa, että kuntoutujan huomion kiinnittyessä koiraan, pitkäkestoisemmat harjoittelut onnistuvat helpommin ja se taas palvelee muita fysioterapian tavoitteita.

*...se on erinomaisen hyvä lisä tai tämmöinen työkalu mun mielestä tässä terapiassa, et se on semmonen positiivinen ja on erilaisia mahdollisuuksia tehdä terapiaa. Se on ehkä se semmonen monipuolisuus ku kuitenkin puhutaan tämmösistä vaikeevammista niin meillä on koko ajan oltava mielikuvitusta et mitä kaikkee uusia toiminnallisia asioita me keksitään ja mitä ne jaksaa innostua tekemään..*

### 6.5 Tutkimustulosten yhteenveto

Haastattelujen pohjalta voidaan päätellä, että terapiakoiran vaatimukseen kuuluu ehdottomasti korkea sietokyky erilaisia häiriötekijöitä kohtaan kuten ääniä, hajuja ja kosketuksia. Koiran luonne tulee olla rauhallinen, mutta pääpaino on kuitenkin koiran tottelevaisuudella. On tärkeää, että stressitilanteessakin koira pysyy täysin hallittavissa, eikä vaaranna kuntoutujan turvallisuutta. Tällä hetkellä Suomessa ei ole vielä virallista terapiakoirakoulutusta mutta koiran koulutuksen tulisi olla vähintään avustajakoirakoulutuksen tasoinen. Siitä johtuen omia kotikoiria saatetaan käyttää terapiakoirina, mikä taas voi johtaa vahinkoihin tai vaaratilanteisiin.

Terapiakoiran koolla ei ole suurta merkitystä, mutta tarkoituksesta riippuen olisi koiran hyvä olla keskikokoinen tai sitä vähän suurempi. Tämä antaa enemmän mahdollisuuksia harjoitteille, kun kuntoutujalla on enemmän käsiteltävää pinta-alaa. Pieni koira on käytännöllisempi jos terapiassa koira halutaan syliin. Koiran ollessa liian suuri, voi sen hallinta olla vaikeampaa. Kokonsa puolesta labradorinnoutaja on terapiakoiraksi suositeltava rotu. Kuntoutujan tuntopalautteen vuoksi voidaan kuitenkin myös käyttää esimerkiksi karvanlaadultaan erityyppisiä koiria.

Valitessa kuntoutujaa koira-avusteiseen fysioterapiaan, kriteerinä on, että kuntoutuja pitää koirista. Kontraindikaatioina ovat koiran pelkääminen, allergia tai koirista pitämättömyys. Varsinaista kuntoutujaryhmää ei voida rajata, mutta tutkimuksen perusteella koira-avusteinen fysioterapia soveltuu ainakin aivovamma- ja selkäydinvamma-potilaille. Nämä ryhmät tulevat tutkimuksessa esiin, koska haastateltavat henkilöt työskentelevät ja ovat toteuttaneet koira-avusteista fysioterapiaa tällaisille kuntoutujille. Pääteltävissä on kuitenkin, että koira-avusteisesta fysioterapiasta voi hyötyä kuka tahansa kuntoutuja, jota koira motivoi harjoittelemaan.

Tällä hetkellä koira-avusteisen fysioterapian toteuttaminen on satunnaista, koska se ei ole virallinen terapiamuoto. Sitä saatetaan toteuttaa kuntoutujalle muutaman kuukauden kuntoutusjaksolla kahdesta neljään kertaan. Jotta voitaisiin saada mitattavia tuloksia, tulisi koira-avusteista fysioterapiaa toteuttaa kuntoutujalle systemaattisesti pidemmän jakson ajan. Positiivisia tuloksia on kuitenkin ollut todettavissa jo satunnais-tenkin kertojen jälkeen. Kuntoutujien positiiviset asenteet ja lisääntynyt motivoituneisuus ovat auttaneet fysioterapian toteuttamisessa. Koiran avulla kuntoutuja on moti-

voitunut tekemään harjoitteita pitkäkestoisemmin ja kuntoutuja on mahdollista saada tekemään sellaisiakin harjoitteita, mitä hän ei ilman koira tekisi. Myös saapuminen koira-avusteiseen fysioterapiaan on huomattu olevan täsmällisempää kuin perinteiseen fysioterapiaan. Koira-avusteisella fysioterapialla on vaikutusta myös kuntoutujan puhe- ja mielentoimintoihin. Koira antaa heille puheenaiheita mistä kertoa fysioterapian ulkopuolella ja puhevaikeuksista kärsivät kuntoutujat puhuvat monesti rohkeammin koiralle kuin ihmiselle.

Koira-avusteisen fysioterapiatilanteen toteuttaminen vaatii joitain erikoisjärjestelyjä. Se vaatii erillisen tilan, missä koiralla on lupa olla. Lisäksi koiran tulee olla hyvin hoidettu ja terve ja ennen jokaista terapiakertaa koira pitää pestä ja kynsien tulee olla leikatut. Aikatauluja suunniteltaessa täytyy huomioida koiran väsyminen, mikä rajoittaa kuntoutujien määrää päivän aikana. Useimmiten tilanne vaatii myös kaksi terapeuttia tai ainakin erikseen henkilön, joka ohjaa koira sillä aikaa kun fysioterapeutti ohjaa kuntoutujaa. Yksin ohjaaminen toimii, jos kuntoutuja pärjää itsenäisesti tai hänen ei tarvitse olla pystyasennossa.

Terapian tavoitteet ovat yksilöllisiä kuntoutujan tavoitteiden mukaan, mutta usein koiran avulla haetaan yläraajan liikkuvuutta, rentoutumista, pystyasennon sekä tasapainon harjoittamista, erilaisia tuntopalautteita, neuraalikudoksen mobilisointia tai puheentuohtoa. Myös keskittyminen paranee ja se auttaa harjoitteiden suorittamista.

## 7 POHDINTA

Fysioterapiassa ja yleensäkin kuntoutuksessa on tarkoitus löytää kuntoutujalle sopivat harjoitusmenetelmät. Etenkin pitkät ja vaativat kuntoutusjaksot koettelevat kuntoutujan jaksamista ja siksi on erittäin tärkeää löytää kuntoutukseen motivoivia harjoitteita ja menetelmiä. Koira-avusteinen fysioterapia saattaa tarjota kuntoutujalle mielekkään keinon harjoittaa omaa toimintakykyä, mikä vaikuttaa positiivisesti kuntoutujan mielihinkin tavoitteisiin. Vaikka koira-avusteinen fysioterapia ei sovellukaan kaikille, tulisi se huomioida silti fysioterapiamenetelmien joukossa.

Kirjallisuuskatsauksessa ilmenee, että koira-avusteisesta fysioterapiasta ei ole vielä tehty paljon tutkimuksia. Työn alkuvaiheessa koinkin ongelmalliseksi aiheeseen liittyvän materiaalin vähyyden, mikä saattoi vaikuttaa myös opinnäytetyön sisältöön. Monet tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet koira-avusteisella terapialla olevan positiivisia vaikutuksia. Koiran käyttöä on tutkittu esimerkiksi Alzheimer-potilailla, autististen lasten parissa sekä käytöshäiriöisten lasten kanssa.

Idea opinnäytetyöstä lähti liikkeelle alun perin koira-avusteista fysioterapiaa käsittelevästä Fysioterapialehden artikkelista jo muutama vuosi sitten. Opiskelujeni edetessä koira-avusteinen fysioterapia oli aiheena edelleen kiinnostava joten lähdin pohtimaan opinnäytetyön toteuttamistapaa. Työn toteuttamistavaksi valitsin teemahaastattelun näille kahdelle koira-avusteista fysioterapiaa kokeilleelle fysioterapeutille, koska aihe on uusi ja materiaalia koira-avusteisesta fysioterapiasta oli vähän. Tutkimuksen osalta pyrin suunnittelemaan haastattelurungon ja tutkimusongelmat tarkasti, mikä helpotti haastattelun toteuttamista. Myös teema-alueet olivat mielestäni osuvia. Haastateltavien kanssa sovittiin haastattelusta hyvissä ajoin, mutta aikataulusyistä haastattelujen toteuttaminen siirtyi keväälle. Haastattelutilanteet sujuivat ongelmitta ja etenivät keskustelun omaisesti teemojen varassa. Toisen haastattelun jälkeen minulla oli mahdollisuus nähdä myös terapiatilat ja toinen terapiakoira, jonka avulla koira-avusteinen fysioterapiatilanne käytiin läpi. Se antoi konkreettista näkemystä koira-avusteisesta fysioterapiasta, vaikka tilanne ei ollutkaan aito.

Haastateltavat oli niin sanotusti helppoja valita, koska koira-avusteista fysioterapiaa toteuttavia fysioterapeutteja ei ainakaan tiedettävästi ole muita kuin nämä kaksi. Tosin tutkimuksessa saatuihin vastauksiin saattoi vaikuttaa se, että haastateltavat henkilöt

ovat toteuttaneet koira-avusteista fysioterapiaa myös yhdessä ja molemmat työskentelevät aikuiskuntoutujien parissa. Tutkimukseni aikana erään yksityisen fysioterapiayrityksen kotisivuilla mainittiin koiran käyttö fysioterapiassa. Ottaessani yhteyttä tähän paikkaan tuli ilmi, että koira-avusteista fysioterapiaa oli kokeiltu fysioterapeutin omalla kotikoiralla ja hyvin satunnaisesti. Fysioterapeutti kuitenkin mainitsi kokeilut koiran avulla olleen positiivisia. Tulokset olisivat voineet olla siis paremmin siirrettävissä jos haastateltavia olisi ollut enemmän.

Olisi ollut mielenkiintoista saada haastatteluun mukaan fysioterapeutti, joka olisi toteuttanut koira-avusteista fysioterapiaa esimerkiksi lasten parissa. Silloin olisi saatu mukaan monipuolisempi näkökulma koira-avusteisen fysioterapian vaikutuksista kuntoutuksessa. Martin ja Farnum (2002) ovat tutkimuksessaan todenneet koira-avusteisen terapian olevan tarkoituksenmukainen terapiamuoto kehityshäiriöisille lapsille. Koira-avusteisen fysioterapian ikähaitaria sekä kohderyhmiä pitäisi kartoittaa laajemmin, koska tutkimuksessani esiin tulee vain neurologiset aikuiskuntoutujat.

Vaikuttaakin siltä, että koira-avusteisesta fysioterapiasta hyötyvät eniten kuntoutujat, jolloin kuntoutusjaksot ovat pitkiä ja haasteellisia. Tutkimukseni tuloksissa korostui koiran avulla tehtävien harjoitteiden monipuolisuus sekä koiran rooli motivoivana tekijänä kuntoutuksessa. Macauleynkin (2006) tutkimuksen mukaan koira-avusteinen terapia oli afaatikkojen mielestä vähemmän stressaavaa kuin perinteiset puheterapiaistunnot ja koira-avusteinen terapia myös lisäsi heidän motivaatiota, vaikka merkittäviä eroja tuloksissa ei ilmennytäkään. Tästä voitaisiin päätellä ehkä se, että koiran avulla terapiatilanteesta voidaan saada ainakin psykologisella tasolla kuntoutumista edistävää. Monelle kuntoutujalle terapiatilanne saattaa olla jännittävä lisäten esimerkiksi yläraajan spastisuutta ja vaikeutta näin harjoitteiden toteuttamisesta. Tällaisessa tilanteessa koira voi vähentää jännitystä ja mahdollistaa käden harjoittamisen.

Tutkimuksessani ilmeni, että terapiassa käytettävän koiran tulisi ehdottomasti olla avustajakoiran tasoisesti koulutettu, että vaaratilanteita ei syntyisi. Kotikoiran kokeilu ja käyttö terapiassa saattaa tuntua toimivalta keinolta niin kauan kuin kaikki sujuu hyvin. Kotikoira saattaa reagoida stressitilanteessa kuitenkin arvaamattomasti ja pilata näin koko koira-avusteisen fysioterapian maineen. Terapiakoiran käytölle tulisi luoda yhtenäiset säännöt, mitkä turvaisivat koira-avusteisen fysioterapian käytön jatkuvuuden. Lisäksi terapiakoiran määrittely tulisi virallistaa siten, että kaverikoira ja tera-

piakoira käsitteinä eroaisivat selkeästi toisistaan ja vähentäisi näin sekaannuksia. Toivon siis, että tutkimukseni tulokset vaikuttaisivat tämän asian huomioimiseen omassa työssämme koira-avusteista fysioterapiaa mahdollisesti suunniteltaessa.

Fysioterapiassa kuntoutujien edistymistä pyritään seuraamaan usein mitattavilla arvoilla. Tällä hetkellä koira-avusteisen fysioterapian saralla ei ole vielä mitattuja tuloksia. Pyrkimyksenä olisi saada konkreettisia, jollain tavalla mitattavissa olevia tuloksia, jotta kuntoutujan kehittymistä voitaisiin seurata. Tosin kuntoutujan kehitystä vertaillessa luotettavuuteen vaikuttaa kuntoutujien yksilölliset erot sekä ympäristön vaikutus. Olisi tärkeää saada lisää tutkimustuloksia tästä aiheesta, jotta sitä voitaisiin viedä eteenpäin ja kenties saada koira-avusteinen fysioterapia viralliseksi terapiamuodoksi kuten ratsastusterapia.

Jatkotutkimusaiheeksi voisi ehdottaa esimerkiksi tutkimusta, jossa koira-avusteista fysioterapiaa toteutettaisiin kuntoutujalle tietyn kuntoutusjakson ajan. Tuloksia voitaisiin verrata fysioterapiaa ilman koira-avusteista kuntoutujan tuloksiin ja näin vertailla heidän kehitystä ja niiden eroja. Samanlainen toimintatutkimus voitaisiin toteuttaa myös esimerkiksi lasten fysioterapiassa ja vertailla lasten ja aikuisten suhtautumiseroja koira-avusteiseen fysioterapiaan.

Koira-avusteinen fysioterapia oli aiheena erittäin mielenkiintoinen. Se on mielestäni myös ajankohtainen ja uskon, että tutkimukseni tuloksia voidaan käyttää hyväksi ammattialueellamme. Koira-avusteinen fysioterapia on ilmiönä uusi, mutta toivon, että fysioterapiassa sitä osattaisiin hyödyntää yhtenä kuntoutusmenetelmänä. Opinnäytetyöprosessina on ollut sujuvaa, vaikka syvemmän tiedon etsiminen on välillä tuottanut hankaluuksia. Toisaalta uskon tiedonkeruun vaikuttaneen omaan oppimiseeni ja antaneen paljon eväitä työelämää varten.

## LÄHTEET

Andreoli Giorgio. 1991. Me koirat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ballarini, G. 2003. Conference Report- Pet Therapy. Viitattu 19.9.2007.  
[http://www.actabiomedica.it/data/2003/2\\_2003/ballarini.pf](http://www.actabiomedica.it/data/2003/2_2003/ballarini.pf)

Basmajian, J. V., Wolf, S. L. 1990. Therapeutic Exercise. Baltimore: Williams & Wilkins.

Carr, J. & Shepherd, R. 2003. Neurological rehabilitation – Optimizing motor performance. Edinburgh: Elsevier Science.

Counsell, CM. Abram, J & Gilbert, M. 1997. Animal assisted therapy and the individual with spinal cord injury. SCI Nursing. Viitattu 9.4.2008.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9295752>

Davis, K. 2002. Therapy Dogs. Training your dog to reach others, 2nd edition. Dogwise publishing.

Delta Society. n.d. Viitattu 18.9.2007.  
<http://www.deltasociety.org/AnimalsAAAAbout.htm>

Eggiman, J. 2006. Cognitive-Behavioral Therapy: A case report- Animal-assisted therapy. Viitattu 9.4.2008. [http://www.medscape.com/viewarticle/545439\\_3](http://www.medscape.com/viewarticle/545439_3)

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7p., Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Epilepsy Foundation. n.d. Viitattu 12.1.2008.  
<http://www.epilepsyfoundation.org/epilepsyusa/ucbdogs200604.cfm>

Fine, A. 2000. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. California: Academic Press.

French, S. 1998. Physiotherapy- A psychological approach. Woburn: Reed Educational and Professional Publishing Ltd.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu - teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 2007. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu

Invalidiliiton avustajakoiraesite. n.d. Viitattu 28.4.2008.  
<http://www.invalidiliitto.fi/attachments/avustajakoirat/avustajakoiraesite.pdf>

Invalidiliitto Ry. Avustajakoirat. 2005. Viitattu 28.4.2008.  
<http://www.invalidiliitto.fi/portal/fi/invalidiliitto/toiminta/kuntoutustoiminta/avustajakoirat/>

- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kokko, U. Koirien pikkujättiläinen. 2006. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Leppänen, P., Forsbom, M-B. & Rajala, L. 2005. Koira terapeuttina?. Fysioterapia 3, 47-49.
- Macauley, BL. 2006. Animal-assisted therapy for persons with aphasia: A pilot study. Journal of Rehabilitation Research and Development. Viitattu 9.4.2008. [http://hondenbezoek.web-log.nl/dieren\\_in\\_de\\_zorg/files/JRRD-animal-assistedtherapyforpersonswithaphasiapilotstudy-meijuni2006.pdf](http://hondenbezoek.web-log.nl/dieren_in_de_zorg/files/JRRD-animal-assistedtherapyforpersonswithaphasiapilotstudy-meijuni2006.pdf)
- Manninen, E. 2005. Lemmikistä voi olla etua terveydelle. Suomen eläinlääkärilehti 111,556- 559.
- Martin, F. & Farnum, J. 2002. Animal-assisted therapy for children with pervasive developmental disorders. Western Journal of Nursing Research. Viitattu 9.4.2008. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12365766>
- Miller, J., Connor, K., Deal, B., Duke, G. W., Stanley- Hermanns, M., Varnell, G., Hartman, K., McLarty, J. 2003. How animal-assisted therapy affects discharge teaching: A pilot study. Nursing Management. Viitattu 9.4.2008. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12891086>
- Peterson, L. 1999. How puppy love is therapeutic: The miracle of Murphy. Viitattu 25.9.2007. <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=3&hid=106&sid=ab0391ab-da22-4b12-8950-ef1ac1ef4de3%40sessionmgr102>
- Service and Therapy Dogs. n.d. Viitattu 19.9.2007. <http://www.cofc.edu/~huntc/service.html>
- Suomen fysioterapeutit – Finlands fysioterapeuter Ry. 2006. Liittohallitus. Viitattu 8.5.2008. [http://www.fysioterapia.net/mp/db/file\\_library/x/IMG/11411/file/Maaritelmatfysioterapiajafysioterapeutti.pdf](http://www.fysioterapia.net/mp/db/file_library/x/IMG/11411/file/Maaritelmatfysioterapiajafysioterapeutti.pdf)
- Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys ry. 2008. Viitattu 25.9.2007. <http://www.sathy.fi/terapiakoira.html>
- Suomen Kennelliitto. n.d. Viitattu 12.1.2008. <http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/kaverikoira/etusivu.htm>
- Viiialainen, R. 2004. Eläinavusteinen terapia ottaa ensi askeleitaan Suomessa. Dialogi 6, 31- 34.
- Viinamäki, H. 2006. Vuorovaikutus.net-sivusto. Viitattu 10.4.2008. <Http://vuorovaikutus.net/>
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.



## **LIITTEET**

### **Liite 1. Teemahaastattelun runko**

#### **KOIRA**

- Millainen koira soveltuu terapiakoiraksi?
- Millainen koulutus terapiakoiralta vaaditaan?
- Mikä on terapiakoiran tehtävä terapiatilanteessa?

#### **KUNTOUTUJA**

- Millä perusteella kuntoutuja valitaan koira-avusteiseen fysioterapiaan?
- Kenelle koira-avusteinen fysioterapia ei sovellu?
- Kuinka usein koira-avusteista fysioterapiaa toteutetaan kuntoutujalle?
- Miten kuntoutujat suhtautuvat koira-avusteiseen fysioterapiaan?

#### **FYSIOTERAPIA**

- Miten kauan koira-avusteista fysioterapiaa on toteutettu?
- Millainen on fysioterapeutin lisäkoulutus koiran kanssa toimimiseen?
- Millaisia erikoisjärjestelyjä koira-avusteinen fysioterapiatilanne vaatii?
- Mitkä ovat koira-avusteisen fysioterapian tavoitteet?
- Minkälaisia kokemuksia/ tuloksia koira-avusteisesta fysioterapiasta on saatu?
- Mitä eroa koira-avusteisella fysioterapialla on tavalliseen terapiakertaan verrattaessa?