

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

This is an electronic reprint of the original article.

This version *may* differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Mustonen, Hilppa; Issakainen, Maiju

Title: Fysioterapeuttiopiskelijat urheiluvalmennuksessa

Version: publisher's pdf

Please cite the original version:

Mustonen, H., Issakainen, M. (2022). Fysioterapeuttiopiskelijat urheiluvalmennuksessa. Valmentaja-lehti 2/2022, 37.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio *voi* erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Author(s): Mustonen, Hilppa; Issakainen, Maiju

Otsikko: Fysioterapeuttiopiskelijat urheiluvalmennuksessa

Versio: kustantajan pdf

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mustonen, H., Issakainen, M. (2022). Fysioterapeuttiopiskelijat urheiluvalmennuksessa. Valmentaja-lehti 2/2022, 37.

Fysioterapeuttiopiskelijat urheiluvalmennuksessa

Karelia-ammattikorkeakoulussa Joensuussa on aloitettu uudenlainen yhteistyö paikallisen urheiluakatemian kanssa lasten ja nuorten suorituskyvyn kehittämiseksi.

FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJOILLE kehitettiin harjoittelumalli kasvuikäisten fysioterapian harjoitteiksi. Opiskelijat toimivat pareittain kouluterveydenhuollossa, varhaiskasvatuksessa ja urheiluseuroissa sekä urheiluakatemian yläkoulun ominaisuusvalmennuksessa. Mukana yhteistyössä urheiluseuroista ovat olleet Jippo-juniorit, Joensuun Maila, Joensuun salibandyseura, Joensuun Katajan muodostelmaluistelu ja taitoluistelu sekä Kontiolahden urheilijat.

Opiskelijoiden työaika on 168 tuntia ja harjoittelu toteutuu 12 viikon aikana. Lisäksi harjoitteluun kuuluvat viikoittaiset reflektiot ohjaavien opettajien ja muiden opiskelijoiden kanssa. Opiskelijat työskentelevät urheiluseuroissa osana moniammatillista valmennustiimiä sekä ominaisuusvalmennuksessa valmentajan työparina. Fysioterapeuttisesta ohjauksesta vastaavat harjoittelua ohjaavat opettajat. Opiskelijat saavat ohjausta myös urheiluakatemian fysioterapeuteilta.

Harjoittelun sisältö

Harjoittelun sisältö urheiluseuroissa ja ominaisuusvalmennuksessa kehitettiin yhteistyössä Karelia-ammattikorkeakoulun ja Joensuun urheiluakatemian kesken. Toiminnan suunnittelussa painotettiin lasten ja nuorten suorituskyvyn edistämistä ja vammojen ennaltaehkäisyä.

Suunnittelussa huomioitiin Suomen Urheilufysioterapeutit ry:n määritelmää urheilufysioterapiasta, missä keskitytään vammojen ehkäisyyn, toimintakyvyn palauttamiseen ja parantamiseen sekä kuntoutukseen. Kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisyssä on tärkeää tietää lajin ominaispiirteet. Siksi opiskelijat on ohjattu perehtymään erilaisiin urheilulajeihin.

Bulleyn mukaan urheilufysioterapia sopii jokaiselle iästä tai kunnosta riippumatta. Toiminta on suunniteltua ja tavoitejohtoista yksilölliset tarpeet huomioiden. Yksilöllisyyttä on korostettu opiskelijoille lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen kehittymisen näkökulmasta.

Syksyn 2021 harjoittelun aikana opiskelijat testasivat urheiluakatemian yläkouluvalmennuksessa urheiluvien nuorten liikehallintakykyä FMS-testistön avulla sekä suunnittelivat ja toteuttivat niiden perusteella liikehallintakykyä kehittäviä harjoituksia.

Ominaisuusvalmennuksessa oleville op-



Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat testasivat joensuulaisten urheiluseurojen nuorten liikkuvuuksia.

pilaille kehitettiin ”fyssariklinikka”, johon oppilaat saivat halutessaan hakeutua tuki- ja liikuntaelinoireissa. Ohjaava fysioterapian opettaja oli mukana vastaanottotilanteissa.

Urheiluseuroissa opiskelijat tekivät yhteistyötä valmentajien kanssa ja osallistui-
vat lasten ja nuorten harjoituksiin suunnitellen harjoitteita valmentajien kanssa. Opiskelijat ottivat vastaan myös tuki- ja liikuntaelinoireisia yksilöasiakkaita ohjaavien opettajien kanssa.

Vastaanotot tuki- ja liikuntaelinoireissa painoutuivat terapeuttiseen harjoitteluun huomioiden lajin vaatimukset. Opiskelijat ohjasivat harjoitusten aikana yksilöllisiä lajia tukevia harjoitteita niille urheilijoille, jotka eivät voineet osallistua joukkueen ohjelmoi-
tuihin harjoituksiin.

Kokemukset harjoittelusta

Harjoittelu urheiluseuroissa ja ominaisuusvalmennuksessa antoivat lisätietoa kasvuikäisten kanssa työskentelystä, tyypillisistä urheiluvammoista sekä niiden ennaltaehkäisystä ja kuntoutuksessa. Yhteistyö valmentajien kanssa koettiin tärkeäksi. Opiskelijoiden mielestä sitä kannattaisi jatkossa tehdä vielä enemmän. Myös Saari ja Lumio korostavat moniammatillisen yhteistyön merkitystä urheilufysioterapiassa: ammat-

tilaiset luovat yhdessä tiimin, jotta urheilija etenee urallaan. Kolt ja Snyder-Mackler painottavat: valmentajan rooli on tärkeä, koska hänellä on yhteys fysioterapeutin ja urheilijan välillä. Myös Suomen Urheilufysioterapeutit ry painottaa, että yhteistyön avulla varmistetaan urheilijan turvallinen kuntoutus ja ehkäistään vamman uusiutuminen.

Mukana olleiden seurojen vastuuvälmentäjät pitivät toimintamallia hyödyllisenä lasten ja nuorten valmennuksessa. Moniammatillinen yhteistyö koettiin mielekkääksi ja opettavaiseksi molemmin puolin. Osa valmentajista koki, että lasten ja nuorten lajioimaisuudet kehittyivät fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelujakson aikana.

Yhteistyö jatkuu

Myönteisten kokemusten ansiosta yhteistyötä urheiluseurojen ja Joensuun urheiluakatemian yläkoulun ominaisuusvalmennuksen kanssa jatketaan jokaisella lukukaudella. Yhteistyötä laajennetaan useampiin urheiluseuroihin. Harjoittelun toimintamallin kehittämistä jatketaan yhteistyössä urheiluseurojen ja urheiluakatemian kanssa harjoittelun kokemusten perusteella. Tavoitteena on vakiinnuttaa toimintamalli osaksi Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden harjoittelua. ■

Artikkelin kirjoittajat Hilppa Mustonen (TtM, ft) ja Maiju Issakainen (TtM, ft) toimivat opettajina Karelia-ammattikorkeakoulussa.

Lähteet:

- BULLEY, C., DONAGHY, M., COPPOOLSE, R., BIZZINI, M., VAN CINGEL, R., DECARLO, DEKKER, L. M., GRANT, M., MEEUSEN, R., PHILLIPS, N., & RISBERG, M. 2005. Sports Physiotherapy Competencies and Standards. Sports Physiotherapy For All. www.fysioterapeuterna.se/globalassets/_sektioner/fysisk-aktivitet-och-idrottmedicin/dokument/sptcompetenciesstandards-final-draft.pdf 7.1.2022
- KOLT, G. S. & SNYDER-MACKLER, L. 2007. *Physical therapies in sports and exercise*. China: Churchill Livingstone. 7.1.2022.
- SAARI, M. LUMIO, M. ASMUSSEN P. MONTAG, H. J. VAISMAA, U. APPELQVIST, S & LUOMIO, M. 2009. *Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus*. Lahti: VK-kustannus. 7.1.2022
- SUOMEN URHEILUFYSIOTERAPEUTIT RY. 2020. Urheilufysioterapeutin erityispätevyys. <https://suft.fi/urheilufysioterapeutin-erityispatevyys> 7.1.2022