

*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. (2022) Tuki- ja liikuntaelinten terveyttä edistämässä. Fysioterapia 4, 55.

## Tuki- ja liikuntaelinten terveyttä edistämässä

Teksti Mikko Julin

**PERÄTI 31 KIRJOITTAJAA** kahden toimittajan, **Sami Tarnasen** ja **Riikka Holopaisen**, rinnalla on tarttunut aina ajankohtaiseen aiheeseen: tule-terveyden edistämiseen harjoittelun avulla.

Kirjan tarpeellisuutta perustellaan tule-vaivojen yleisyydellä ja sillä, että harjoittelu on yksi harvoista menetelmistä, jonka vaikuttavuus sekä ennaltaehkäisyssä että hoidossa on tutkitusti osoitettu.

Teos pyrkii lähestymään tule-terveyttä monitieteellisellä näyttöön perustuvalla näkökulmalla. Kirja lupaa tarkastella kriittisesti monia tule-terveyteen liittyviä käsityksiä ja toimintatapoja. Se ei kuitenkaan sisällä liikepankimateriaalia eri vaivoihin, vaan lähtee ajatuksesta, että kaikenlainen liikunta ja harjoittelu voivat edistää tule-terveyttä. Kirja on suunnattu erityisesti tule-ammattilaisille.

**KIRJASSA ON 11** kappaletta. Jokaisen alakappaleen jälkeen on lähdeluettelo niille, jotka kaipaavat lisälukemista aiheesta.

Pisin kappale, lähes 140 sivun mittainen, käsittelee harjoittelun soveltamista tule-kuntoutuksessa. Kappaleessa on myös 16 erilaista tapausesimerkkiä havainnollistamassa erilaisia harjoitusmenetelmiä. Niille, jotka pitävät visuaalisista ohjeista, tähän kappaleeseen on lisätty videolinkkejä QR-koodien avulla. Koodien takaa löytyy Vimeo-alustalta harjoitusesimerkkejä videoina, jotka voi ladata itselleen käyttöön.

**VAIKKA TEKIJÖITÄ ON** peräti 33, on teos silti yhdenmukainen ja helposti luettava. Kirjan väreissä ei ole säästelyä. Kuvia, taulukoita ja nostoja on sopivasti sivuilla. Jokainen kuva on numeroitu oman luvun sisällä, joten yhdessä isossa kappaleessa on monta Kuva 1.-otsikkoa. Ehkä se voi jotain lukijoita hieman häiritä.

Kauttaaltaan kirjaan on valittu melko pieni fonttikoko. Ajatuksena lienee ollut saada enemmän

**Erityisen hienosti kirjassa on viety tutkittua tietoa konkretiaan lukuisten esimerkkien avulla.**

tekstiä vähemmille sivuille. Vastakohtana se voi hankaloittaa joidenkin lukukokemusta.

Tekstistä huokuu kirjoittajien osaaminen ja innostus omasta aihealueestaan. Kirja on täyttä asiaa, mutta valittu näkökulma jää hieman vaivaamaan.

**TEOKSESSA KOROSTETAAN** asiakkaan sitoutumisen merkitystä ja sitä, että jokainen asiakas on yksilöllinen ja tarvitsee yksilöllisen lä-



hestymistavan harjoitteluun. Kuitenkin ihmisen toimintakykyä käsitellään hyvin vähän. Jotenkin lukukokemuksesta jää tunne, että kirjassa haluttaisiin tarkastella asioita asiakkaan ja toimintakyvyn näkökulmista, mutta lopulta tekstissä pitäydytään kuitenkin perinteisissä harjoitusterapia-, terapeutti- ja sairauslähtöisessä maailmassa.

Useissa kappaleissa keskeisimmät ajatukset on tiivistetty kaavion tai taulukon muotoon. Se helpottaa lukemista. Monelle lukijalle tällainen esitystapa helpottaa paitsi asioiden syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä myös kirjan asioiden viemistä käytännön työhön.

Jos jotain toimintakyvyn lisäksi teoksesta jäi kaipaamaan, niin työkaluja harjoittelun vaikutavuuden arviointiin olisi voinut olla enemmän. Nykypäivän kuntoutuksessa toimintakyvyn ja vaikuttavuuden arvioinnin soisi olevan kaiken keskiössä.

**KIRJA ON MONIPUOLINEN** teos, joka varmasti antaa lukijalleen työkaluja arkeen. Erityisen hienosti kirjassa on viety tutkittua tietoa konkretiaan lukuisten esimerkkien avulla. ■

*Sami Tarnanen ja Riikka Holopainen (toim.): Harjoittelu ja TULE-terveys. VK-Kustannus 2022. ISBN 978-952-7489-06-2. 488 sivua.*