

Koulufysioterapeutin tarve sekä työnkuva peruskoulussa

Koulutusmateriaali fysioterapeuttiopiskelijoille

LAB-ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

2023

Elina Remes

Emilia Sallinen

Venla Hallberg

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Hallberg Venla	Opinnäytetyö, AMK	2023
Remes Elina	Sivumäärä	
Sallinen Emilia	29+8	
Työn nimi		
Koulufysioterapeutin tarve sekä työnkuva peruskoulussa		
Koulutusmateriaali fysioterapeuttiopiskelijoille		
Tutkinto		
Fysioterapeutti (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio		
LAB-ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä		
<p>Koulufysioterapialla tarkoitetaan koululla tapahtuvaa fysioterapeutin ohjausta ja neuvontaa oppilaille. Fysioterapeutti tukee lapsia sekä nuoria kouluympäristössä monin tavoin ja keinoin. Ydintehtävänä koululla toimivalla fysioterapeutilla on oppilaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Fyysisen toimintakyvyn parantamisen lisäksi voidaan keskittyä sosiaaliseen sekä psyykkiseen toimintakykyyn. Lasten- ja nuorten tulevaisuuden työkyvyn ja työiän kannalta ennaltaehkäisy on oleellista. Kun asiaa katsotaan yhteiskunnallisesta näkökulmasta, on ennaltaehkäisy myös kustannustehokas ratkaisu.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta koulufysioterapian tarpeesta, tavoitteista ja sen nykytilanteesta. Lisäksi tavoitteena oli laajentaa fysioterapeuttiopiskelijoiden ymmärrystä koulufysioterapeutin työtehtävistä sekä vaikutus- ja ennaltaehkäisymahdollisuuksista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa koulutusmateriaalia LAB-ammattikorkeakoululle fysioterapeuttitutkinnon syventäviin opintoihin. Työelämässä koulufysioterapia on kasvava ilmiö, johon tarvitaan enemmän koottua tietoa. Materiaali luotiin lisäämään tietoa aiheesta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa hyödynnettiin konstruktivistista kehittämismallia. Tutkimuksellisia osuuksina olivat kirjallisuuskatsaus ja kysely. Tuotoksena syntyi koulutusmateriaali sekä kaksi podcast-jaksoa. Koulutusmateriaaliin koottiin tietoa koulufysioterapian vaikutuksista, nykytilanteesta, koulufysioterapeutin työtehtävistä, peruskoululaisten tyypillisimmistä tuki- ja liikuntaelinvai-voista sekä liikuntatottumuksista.</p>		
Asiasanat		
koulufysioterapia, fysioterapeutti koululla, peruskoululaisten liikuntatottumukset, peruskoululaisten ergonomia		

Abstract

Author(s) Hallberg Venla Remes Elina Sallinen Emilia	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2023
	Number of Pages 29+8	
Title of Publication The need for a school physiotherapist and the job description in elementary school Education material for physiotherapy students		
Name of Degree Physiotherapist (UAS)		
Name, title and organization of the client LAB University of Applied Sciences		
Abstract <p>School physiotherapy refers to the physiotherapist's guidance and counseling for students within the school setting. The physiotherapist supports children and young people in the school environment in various ways. The core task of the school-based physiotherapist is to maintain and improve students' functional capacity. In addition to improving physical functional capacity, attention can be focused on social and psychological functional capacity. Prevention is crucial for the future work capacity and career of children and young people. From a societal perspective, prevention is also a cost-effective solution.</p> <p>The aim of the thesis was to increase awareness of the need for school physiotherapy, its goals, and its current situation. Additionally, the goal was to broaden the understanding of physiotherapy students regarding the tasks of a school physiotherapist and the possibilities for impact and prevention. The purpose of the thesis was to produce educational material for LAB University of Applied Sciences for advanced studies in physiotherapy. In the professional world, school physiotherapy is a growing phenomenon that requires more compiled information. The material was created to increase knowledge on the subject.</p> <p>The thesis was conducted as a functional thesis, utilizing a constructivist development model. The research components included a literature review and a survey. The output consisted of educational material and two podcast episodes. The educational material compiled information on the effects of school physiotherapy, the current status, the tasks of a school physiotherapist, the most common musculoskeletal problems in primary school students, and their exercise habits.</p>		
Keywords school physiotherapy, physiotherapist in school, children's physical activity habits, children's ergonomics		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	1
1.2	Opinnäytetyön toimeksiantajan ja kohderyhmän kuvaus	2
1.3	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	2
2	Koulufysioterapia	4
2.1	Koulufysioterapia käsitteenä.....	4
2.2	Koulufysioterapian nykytilanne	4
3	Fysioterapeutin työtehtävät ja osaaminen kouluympäristössä.....	6
3.1	Fysioterapeutin erityisosaaminen peruskoulussa.....	6
3.2	Yhteistyö muun henkilökunnan kanssa.....	7
3.3	Ergonomia ohjaus	7
4	Fysioterapeutin tarve peruskoululaisten toimintakyvyn tukemisessa.....	9
4.1	Peruskoululaisen tuki- ja liikuntaelin vaivat.....	9
4.2	Muutokset peruskoululaisten liikunnassa.....	10
4.2.1	Ala-asteikäisten liikunta	10
4.2.2	Yläasteikäisten liikunta	11
4.2.3	Peruskoululaisen liikuntaympäristö.....	11
4.3	Lasten ja nuorten liikumissuositus	12
4.4	Fysioterapeutti terveyden edistäjänä	13
5	Opinnäytetyön toteutus.....	15
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö ja konstruktivistinen malli	15
5.1.1	Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideointi	16
5.1.2	Suunnitteluvaihe	17
5.1.3	Toteutusvaihe.....	17
5.1.4	Arviointivaihe	20
5.1.5	Päätämävaihe.....	20
6	Yhteenveto	22
6.1	Pohdinta	22
6.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	23
6.3	Jatkokehittämissuositukset	24
	Lähteet	26

Liitteet

Liite 1. Google Forms – kyselyn tulokset: 1. kysymys

Liite 2. Google Forms – kyselyn tulokset: 2. kysymys

Liite 3. Koulutusmateriaalin PowerPoint

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta

Lasten ja nuorten liikkumattomuus on ollut ja on ajankohtainen aihe. Vuosien 2015–2019 hallituskauden aikana Liikkuva-koulu oli yksi kärkihankkeista (Valtioneuvosto kanslia 2015, 17). Liikkuva-koulu hankkeella haluttiin puuttua lasten fyysisen toimintakyvyn alentumiseen. Myös hallituskaudella 2019–2023 hallituksen tavoitteena oli saada liikunnallinen aktiivisuus lisääntymään kaikissa ikäryhmissä. (Liikkuva koulu a.) Koululaisen liikkumattomuutta on pyritty selvittämään kouluterveyskyselyiden, Move! -mittausten ja LIITU-tutkimusten avulla. Näiden perusteella lapset liikkuvat liian vähän suosituksiin nähden. Lasten fyysisen kunnan ylläpitoon on keskityttävä yksilöllisesti nousujohteisten liikunta, lihasvoima- sekä liikkuvuusharjoitteilla. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen hyvinvointiin. Fysioterapiaa suositellaan hyödynnettävän vähän liikkuvien, huonossa fyysisessä kunnossa olevien tai toiminnallisesti rajoittuvien lasten terveyden kohentamiseksi. Fysioterapia tukee myös keskittymisongelmista kärsiviä lapsia. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia ry 2019, 5,11–13.)

Koulufysioterapia aiheena on ajankohtainen, koska yllä mainittujen tutkimusten perusteella lasten liikkumattomuus ja fyysinen toimintakyky on laskussa. Koulufysioterapian yhtenä tavoitteena on myös ennaltaehkäistä liikunta- ja toimintakyvyn ongelmia. Mitä aikaisemmin lasten- ja nuorten toimintakyvyssä esiintyviin ongelmiin päästään puuttumaan, sitä helpompi niitä on ratkoa, tai jopa estää. Lasten- ja nuorten tulevaisuuden työkykyisyyden kannalta ennaltaehkäisy on oleellinen. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna ennaltaehkäisy on myös kustannustehokas ratkaisu. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia ry 2019, 2.)

Kouluterveydenhuollossa työskentelee moniammatillinen tiimi. Nykyisillä kouluterveydenhuollon toimintamalleilla ja resursseilla ei kuitenkaan pystytä tukemaan ennaltaehkäisevää toimintaa tarpeeksi. Ongelmien ratkaisemiseksi tulisi Suomessa saada peruskouluille fysioterapeutin vastaanotto samoihin tiloihin kouluterveydenhuollon kanssa. Tämän toteutuessa moniammatillinen tiimi kasvaisi ja pystyisi toimia jo varhain ongelmien ratkaisemiseksi. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia 2019, 6.) Kansainvälisesti tarkasteltuna myös Yhteis pohjoismaiset fysioterapeutitiliitot antaneet vuonna 2016 suosituksen, jossa halutaan fysioterapeutit osaksi muita ammattilaisia koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltoon (The Nordic Physiotherapist Associations 2017, 1–2).

1.2 Opinnäytetyön toimeksiantajan ja kohderyhmän kuvaus

Toimeksiantajana toimii LAB-ammattikorkeakoulu. LAB on aloittanut toimintansa 1.1.2020, kun Saimaan ja Lahden ammattikorkeakoulut yhdistyivät. LAB-ammattikorkeakoulun idea syntyi paremman työelämän tarpeesta, johon tarvittiin parempi ja uudistunut ammattikorkeakoulu. LAB toimii Lahdessa, Lappeenrannassa sekä verkossa. Sen koulutustarjontaan kuuluu viisi eri alaa sekä avoimen ammattikorkeakoulun opinnot ja täydennys- ja erikoistumiskoulutusta. LAB on Suomen kuudenneksi suurin ammattikorkeakoulu. (LAB-ammattikorkeakoulu a.)

LAB-ammattikorkeakoulu tarjoaa fysioterapeuttiopintoja sekä Lahdessa että Lappeenrannassa. Molemmat kampukset tarjoavat opintoja toteutettavaksi päivä- ja monimuotototeutuksena sekä verkossa. Koulutus etenee teemojen mukaan, jotka pyrkivät käytännönläheisyyteen ja painottuvat tiimityöskentelyyn. LAB-ammattikorkeakoulussa opiskelee noin 240 fysioterapeuttiopiskelijaa. (LAB-ammattikorkeakoulu b, c.)

Fysioterapeuttiopiskelijoiden täydentävät opinnot ovat lisäopintoja, jotka hyödyntävät opiskelijoita valmistautumaan harjoittelujaksoihin ja tulevaan työelämään. Opinnot tarjoavat mahdollisuuden saada uutta tietoa ja syventää teoriaosaamista koulufysioterapian alalta. Tällä tavoin opiskelija voi hankkia lisävalmiuksia ja taitoja, joita tarvitaan tulevissa työtehtävissä.

Koulutusmateriaalin kohderyhmänä on fysioterapeuttiopiskelijat. LAB-ammattikorkeakoulussa loppuvaiheen opintoihin kuuluu Johtamis- ja yrittäjyys osaaminen sosiaali- ja terveystieteiden alalla, Terapiataitojen syventäminen sekä kolmas ammatillinen harjoittelu. Loppuvaiheen opiskelijalle kuuluu myös opinnäytetyön toteutus ja raportointi & viimeistely. Täydentäviin opintoihin opinto-oppaan mukaan kuuluvat seuraavat viisi kurssia: Fysioterapian syventävä harjoittelu, Fysioterapiaosaamisen syventäminen, Tutkiva työote ja hyvinvoinnin palveluinnovaatiot fysioterapiassa, Fysioterapeutti käytännön vaikuttajana ja Fysioterapeutti käytännön kehittäjänä. (LAB-ammattikorkeakoulu d.)

1.3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda fysioterapeuttiopiskelijoille tietoisuuteen koulufysioterapian tarvetta, tavoitteita sekä nykytilanne. Lisäksi tavoitteena on laajentaa ymmärrystä koulufysioterapeutin työtehtävistä sekä vaikutus- ja ennaltaehkäisy mahdollisuuksista. Nämä auttavat opiskelijoita kehittämään taitojaan kyseisellä alalla.

Tarkoituksena opinnäytetyössä on luoda koulutusmateriaalia LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttitutkimuksen syventäviin opintoihin. Työelämässä koulufysioterapia on kasvava

ilmiö, johon tarvitaan enemmän koottua tietoa. Koulutusmateriaali luotiin näitä opintoja varten.

2 Koulufysioterapia

2.1 Koulufysioterapia käsitteenä

Suomen Fysioterapeutit ry:n ja Lasten Fysioterapia ry:n (2019,14) mukaan oppilaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen ovat koululla toimivien fysioterapeuttien ydintehtäviä. Fysioterapeutti voi tukea lapsia sekä nuoria kouluympäristössä lukuisin eri tavoin. Yksi tapa on fyysisen toimintakyvyn tukeminen, minkä lisäksi voidaan keskittyä sosiaaliseen sekä psyykkiseen toimintakykyyn.

Koulufysioterapialla tarkoitetaan koululla tapahtuvaa fysioterapeutin ohjausta ja neuvontaa oppilaille. Koululla toimivan fysioterapeutin tärkein tehtävä on kehittää oppilaiden liikunta- ja toimintakykyä. Koulufysioterapeutti tuo informaatiota tuki- ja liikuntaelin toimintojen edistyksestä. Oppilaiden keskuudessa toimiva fysioterapeutti havainnoi ja puuttuu ennaltaehkäisevästi tuki- ja liikuntaelin ongelmiin yhdessä koulun muun henkilökunnan kanssa. (Liikkuva Koulu b.)

Etelä-Karjalan hyvinvointialue on aloittanut loppuvuodesta 2022 pilottihankeen koulufysioterapian toiminnasta. Heidän mukaa toiminnalla halutaan erityisesti saavuttaa lapset, joiden liikunnan määrä on matala sekä lapset, joilla on tuki- ja liikuntaelin ongelmia. Pilottihankeen kuvauksessa kerrotaan, että koululla fysioterapeutin työtehtäviä on kiinnittää huomiota yhdessä opettajan kanssa lasten liikuntaan ja antaa yksilöllisempää ohjausta, neuvontaa sekä seurata laadittuja yksilöllisiä suunnitelmia. Yksilöllinen ohjaus tapahtuu ajanvarauksella fysioterapeutin omalla vastaanotolla koululla. (Ristola, M. 2023.)

2.2 Koulufysioterapian nykytilanne

Peruskoululaisista noin kolmannes saa suositusten mukaisen liikunnan määrän täytettyä päivässä. Jotta tulevaisuudessa peruskoululaiset pystyvät toimimaan yhteiskunnassa eri ammateissa, on heidän liikkumisensa ja terveyden tukemisella äärettömän tärkeä merkitys. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia 2019, 2.) Tulokortti (2022) osoittaa suurimman romahduksen liikunnan määrässä tapahtuvan lukioiässä. Suomen fysioterapeutit ry:n ja Lasten fysioterapia ry:n (2019, 2) suosituksen mukaan painopiste tulisi saada keskittymään ennaltaehkäisevään toimintaan. Varhaisella puuttumisella on suuremmat vaikutukset nuorten sekä koko yhteiskunnan kannalta. Varhainen puuttuminen lisää kustannustehokkuutta.

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky tarvitsee kohottavaa kuormitusta. Fyysisen toimintakyvyn kohentamisen yhtenä keinoina voidaan käyttää progressiivisia harjoitteita, jossa

pyritään huomioimaan yksilöllisyys ja jotka ovat painotettu liikunta-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteluun. Suosituksessa (2019) käy ilmi, että fysioterapiaa tulee hyödyntää terveyden kohentamiseen vähän liikkuvilla, huonossa fyysisessä kunnossa olevilla sekä toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla. Jatkuva vähäinen liikunta aiheuttaa lapselle tuki- ja liikuntaelinoireita. Jotta tuki- ja liikuntaelinoireet eivät pääse pitkittymään ja kroonistumaan täytyy lapselle taata helposti päästävä matalankynnyksen saatavuus fysioterapeutin vastaanotolle. Mahdollisimman varhainen kontakti tuki- ja liikuntaelin vaivaisen lapsen ja fysioterapeutin välillä estää oireisen pitkittymisen. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia 2019, 5.)

Koululaisten parissa toimiva fysioterapeutti kuuluu perusterveydenhuollon palveluihin. Kunnasta riippuen peruskoululaisten fysioterapeutti työskentelee joko terveysasemalla tai koululla. Koulufysioterapeutti voi olla esimerkiksi opetus- tai liikuntatoimen alaisuudessa. Lakisääteinen kouluterveydenhuolto koostuu moniammatillisesta tiimistä, johon kuuluu kouluterveydenhoitaja, -lääkäri, -psykologi ja -kuraattori. Nämä kouluterveydenhuollon palvelut ovat kaikille lapsille veloitusettomia ja ne ovat saatavilla pääsääntöisesti kouluilla koulupäivän aikana. Suomen fysioterapeuttien teettämän kyselyn (2019) mukaan peruskoululaisten fysioterapeutin vastaanotto tapahtuu muusta poiketen pääsääntöisesti terveysasemilla, vaikka se voisi olla toteutettavissa osana kouluilla muuta toimivaa kouluterveydenhuollon moniammatillista tiimiä. Tällöin moniammatillisuus sekä ennaltaehkäisyn kannalta tärkeä vaihe ja varhainen puuttuminen toteutuisi paremmin. (Suomen fysioterapeutit & Lasten Fysioterapia ry 2019, 6.)

3 Fysioterapeutin työtehtävät ja osaaminen kouluympäristössä

3.1 Fysioterapeutin erityisosaaminen peruskoulussa

Fysioterapeutin erityisosaamista on hallita ihmisen liikettä, terveyttä, liikkumista sekä toimintakykyä. Työmenetelmänä fysioterapeutti käyttää ohjausta ja neuvontaa sekä fysikaalista että manuaalista terapiaa. Näiden kautta fysioterapeutti edistää yksilön osallistumista yhteiskunnassa. Kouluterveydenhuollossa fysioterapeutti voi edistää fyysistä ja henkistä terveyttä, tunnistaa erityistä tukea tarvitsevat lapset, ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinvajoja sekä parantaa kouluympäristön ergonomiaa. (The Nordic Physiotherapist Associations 2017, 1.)

Kouluikäisten liikkumattomuus ja tuki- ja liikuntaelinoireet ovat kasvaneet käsikädessä viime vuosien aikana. Tuki- ja liikuntaelin ongelmista kertoo myös monet tutkimukset, jotka ovat nimenomaan suunnattu kouluikäisille. Näitä ovat LIITU-tutkimus, Kouluterveyskysely ja Move! -mittaukset. (Suomen fysioterapeutit.)

Koulufysioterapeutti voi koululla toimiessaan laaja-alaisesti osallistua koululaisten hyvinvointiin. Fysioterapeutilta vaaditaan tietämystä ihmisen psyykkisten ja fyysisten ominaisuuksista ja niiden yhteyksistä toisiinsa. Suomen fysioterapeutit ry kiteyttää asian seuraavasti:

Keskeistä koululaisten kanssa työskentelyssä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehon tuntemukset vaikuttavat mieleen. Toisaalta tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia ry 2019, 14.)

Fysioterapeutti antaa neuvontaa sekä yksilö- ja ryhmäohjausta. Yksi syy fysioterapeutin vastaanotolle hakeutumiselle voi tulla tuki- ja liikuntaelin ongelmat. Koululla toteutettavien Move! -mittauksien jälkeen fysioterapeutti voi suunnitella oppilaalle harjoitusohjelman, jossa pureudutaan mittauksien tuloksista nousseisiin fyysisen kunnon puutteisiin ja ongelmiin. Yksilöllisen harjoitusohjelman lisäksi voi fysioterapeutti järjestää ryhmätoimintaa. Toteutus suunnitellaan oppilaiden tarpeiden mukaan ja teemoja voivat olla esimerkiksi lihaskunto- sekä rentoutusharjoittelu. Ryhmien tavoitteena on saada oppilas löytämään omanlainen liikuntamuoto sekä liikunnan riemu. Monille oppilaille pienessä ryhmässä toimiminen voi olla helpompaa verrattuna liikuntatunneilla oleviin suuriin ryhmiin. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia ry 2019, 15.)

3.2 Yhteistyö muun henkilökunnan kanssa

Fysioterapeutit voivat toimia terveydenhoitajien kanssa yhteistyössä terveystarkastuksissa, joissa hän voi tuoda osaamistaan esille muun muassa ryhdin tarkastelussa. Terveystarkastajan huomattessa oppilaan ryhdissä poikkeavuuksia he voivat konsultoida fysioterapeuttia, joka tekee oman arvioinnin tilanteesta. Tämän jälkeen voidaan pohtia jatkohoitoon lähettämistä tai fysioterapeutin vastaanottoaika. Fysioterapeutit voivat myös kouluttaa terveydenhoitajia tarkempaan ryhdin tarkasteluun. (Valjento 2023.) Fysioterapiaa voidaan suunnata myös lapselle, jolla on esimerkiksi keskittymisvaikeuksia tai psykofyysisiä haasteita. Terveystarkastaja tai kuraattori voi ohjata fysioterapeutin vastaanotolle muun muassa ahdistukseen ja jännitykseen liittyvissä asioissa. Keinona fysioterapeutilla näihin tiloihin on psykofyysisestä näkökulmasta esimerkiksi tunteiden kehollinen tunnistaminen. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia ry 2019, 5,10.)

Tavallisen vastaanoton lisäksi fysioterapeutti voi toimia opettajien apuna esimerkiksi liikunnan-, biologian, terveystiedon-, sekä musiikin tunneilla. Fysioterapeutin roolina on tuoda toiminallisuutta tunneille kehollisten harjoitteiden avulla. Liikuntatunnilla fysioterapeutti tukee oppilaiden motoristen taitojen kehitystä ja kehonhahmotusta. Fysioterapeutti tarjoaa tietoa eri ikäryhmille liikunta- ja lihasvoimaharjoittelusta sekä korostaa liikunnan myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja oppimiseen. Fysioterapeutit voivat tukea opettajia järjestämällä rinnakkaistoimintaa. Näin varmistetaan, että jokainen oppilas löytää itselleen taitotasonsa mukaista tehtävää ja pystyy osallistumaan liikuntatunnille omien taitojensa mukaisesti. (Suomen Fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia ry 2019, 14.)

3.3 Ergonomia ohjaus

Koululla fysioterapeutti pystyy kiinnittämään helpommin huomion lasten ergonomiaan luokassa sekä puuttamaan mahdollisiin epäkohtiin. Ergonomialla tarkoitetaan työtilojen, työskentelyasentojen sekä työvälineiden muuttamista niin, että ne vastaavat käyttäjän tarvetta. Kouluissa ergonomiaa voidaan parantaa oikeanlaisilla helposti säädettävillä kalusteratkaisuilla, joka parantaisi käytännöllisyyttä. (Työterveyslaitos.)

Koululle kalustehankintoja tehtäessä voi fysioterapeutti antaa neuvoja ja näkemyksiä ergonomisesti toimiviin valintoihin. Fysioterapeutti ohjaa kalusteiden sijoittelussa sekä käyttöönotossa. Ergonomiaohjauksessa tavoitteena on parantaa ergonomiaa, lisätä istumisen taukoja sekä koulupäivien liikunnallisuutta. Oppilaiden ergonomiohjauksen lisäksi voi fysioterapeutti ohjata ja neuvoa koulun henkilökuntaa hyvän työergonomian saavuttamiseksi. (Suomen fysioterapeutit ry & Lasten Fysioterapia ry 2019, 14–15.)

LIITU- tutkimuksessa 2022 huomataan, että valveillaoloajasta lapset ja nuoret viettivät noin puolet paikalla maaten tai istuen. Pitkäaikaista paikallaoloa tulisi kuitenkin välttää sekä opiskeluja tulisi tauottaa. (Kokko & Martin 2023, 33.) Liiallinen staattinen passivisuus aiheuttaa keholle paljon negatiivisia muutoksia. Näitä ovat ylipaino ja erilaiset kipuoireet. Niska- ja hartiaseudun lisääntyneet kivut näkyvät olevan selkeässä kasvussa. (Terve koululainen.)

4 Fysioterapeutin tarve peruskoululaisten toimintakyvyn tukemisessa

4.1 Peruskoululaisen tuki- ja liikuntaelin vaivat

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet kouluikäisillä ovat merkittävästi harvinaisempia kuin aikuisilla. Kouluikäisten tuki- ja liikuntaelin vaivat ovat usein seurausta joko kasvukivuista tai erilaisista tapaturmista. (Jalanko 2009.) Näiden lisäksi tyypillisiä vaivoja peruskouluikäisillä ovat esimerkiksi skolioosi sekä lähivuosina nuorilla lisääntyneet niska- ja hartiakivut (Valjento 2023).

Yleisimpiä lasten kipuoireiden syitä ovat kasvukivut. Niillä tarkoitetaan alaraajoissa olevia hetkittäisiä kiputuntemuksia, jotka tyypillisesti esiintyvät iltaisin ja öisin. Poikkeuksia lukuun ottamatta kasvukipuja esiintyy useimmiten peruskoululaisilla ala-asteikässä. Oireet ilmenevät usein alaraajoissa molemmin puolin jalkaterissä, polvitaiveissa sekä säärien etupuolella. (Saxén 2022.)

Peruskoululaisten keskuudessa urheiluseuroissa harrastetun kilpaurheilun ja ohjatun liikunnan myötä ovat vapaa-ajan liikunta sekä liikunnan kokonaismäärät vähentyneet. Vaikka urheiluharrastuksilla on useita positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kehityksen kannalta, ne kasvattavat nykyisten tutkimusten mukaan riskiä myös rasitusvammoilta. Tällä hetkellä rasitusvammmat käsittävät arvion mukaan noin puolet peruskoululaisten liikuntavammoista. (Ahola ym. 2019.)

Yleisin lasten ja nuorten hoitoa vaativa selkäsairaus on idiopaattinen skolioosi, joka usein todetaan koulun terveystarkastuksen yhteydessä. Idiopaattista skolioosia tulisi seuloa kouluterveydenhuollossa viidesluokkalaisilta tytöiltä sekä seitsemäsluokkalaisilta pojilta. Varhainen diagnosointi on tärkeässä osassa eri hoitomuotojen onnistumisen sekä vaikeampien tautimuotojen ehkäisemisen kannalta. (Helenius 2020.)

Lasten ja nuorten yleisimpiä tuki- ja liikuntaelinkipuja ovat niskakivut. Enemmistöllä peruskoululaisista esiintyy samaan aikaan kipuja myös selässä, alaraajoissa, päässä sekä vatsassa. 4. ja 5. luokkalaisista kiputuntemuksia vähintään kolmessa aiemmin mainituista kehonosassa ainakin kerran viikossa tunsi 23–29 %. Vastaava luku 8.–9.luokkalaisilla oli 50 %. Kouluterveyskyselyn vastausten perusteella neljäs- ja viidesluokkalaisista 27,0 % kertoo tuntevansa kipua niskassa tai hartioissa vähintään kerran viikossa. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten kouluterveyskyselyiden perusteella vastaava luku oli 41–46 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 4.)

4.2 Muutokset peruskoululaisten liikunnassa

Lasten ja nuorten liikuntatottumukset ovat muuttuneet muuttuvan maailman myötä. Digitalisoituva ja verkkopainotteinen maailma on tehnyt vaikutuksen myös nykyajan lapsiin ja nuoriin. On syntynyt diginuoret. Myös LIITU-tutkimuksessa puhutaan nuorista diginatiiveina. Osa lasten välisestä vuorovaikutuksesta on siirtynyt sovellusten välityksellä digitaaliseksi. Ruutuaikaa lapsille ja nuorille kertyy valtavasti ja se aika on pois liikunnasta. Tällä on suoria vaikutuksia terveyteen. (Kokko & Martin 2019, 7).

Koko yhteiskunnan tehtävänä on vaikuttaa ja edesauttaa lasten ja nuorten terveyttä. Jotta tämä tavoite toteutuu, täytyy yhteiskunnan toiminnan olla moniammatillista yhteistyötä. Ammattiryhmien toimimisen kannalta tärkeää on saada päätöksentekijät mukaan lasten liikunnan ja terveyden ylläpidon mahdollistamiseen. (Tuloskortti 2022, 5.)

4.2.1 Ala-asteikäisten liikunta

LIITU-tutkimus kerää tietoa 7–15-vuotiaiden liikunnasta ja liikkumattomuudesta muun muassa kyselyillä. LIITU-tutkimus julkaistaan kahden vuoden välein. (Kokko & Martin 2023, 6.) WHO:n kansainvälisen suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin. Liikunnan tulisi sisältää rasittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 2.)

Tuloskortin (2022, 14) mukaan 7–9-vuotiaista pojista reilusti yli puolet (79 %) harrastivat reipasta liikuntaa yli tunnin päivässä. Samassa ikäluokassa tytöillä reippaan liikunnan määrä oli keskimäärin 20 % vähemmän poikiin verrattuna. 9-vuotiaista tytöistä alle puolet (44 %) täyttivät reippaan liikunnan päivittäisen suosituksen. Liikuntamäärät laskivat iän kasvaessa. 11-vuotiaista pojista (46 %) ja tytöistä (38 %) täyttivät reippaan liikunnan liikuntasuosituksen.

Ruutuaikaa nuoremmille lapsille kertyi vähemmän kuin vanhemmille lapsille. On huomattu, että ruutuaika kasvaa jatkuvasti myös nuoremmilla lapsilla. Pojilla ruutuaika on kasvanut enemmän kuin tytöillä. Tämä näkyy verratessa LIITU-tutkimusta 2016 ja 2018. Esimerkiksi 9-vuotiailla tytöillä ruutuaika on noussut vuodesta 2016 vuoteen 2018 mennessä 9 %. 11-vuotiailla pojilla samassa ajassa ruutuaika kasvoi 14 %. (Kokko & Martin 2019, 22.)

Valtakunnallisesti toteutettavissa Move! -mittauksessa arvioidaan kokonaisvaltaisesti lapsen fyysisiä ominaisuuksia, motorisia ja havaintomotorisia taitoja. Vuoden 2022 Move! -mittaukset osoittavat, että tuloksissa on suuria eroja alueittain. Valtakunnallisesti tarkasteltuna tulokset paljastivat, että testeihin osallistujista 5.luokkalaisista 38.4 %:lla alhainen fyysinen toimintakyky vaikutti arjessa suoriutumiseen. (Opetushallitus 2023, 9–10.)

4.2.2 Yläasteikäisten liikunta

Keväällä 2018 tunnin joka päivä liikkui 13-vuotiasta kolmannes ja 15-vuotiaista viidennes. Kaikista vastaajista päivittäisen liikuntasuosituksen pystyi saavuttamaan 38 %. (Kokko & Martin 2019, 18.) 15-vuotiaat pojat liikkuvat samanikäisiä tyttöjä useammin. Muissa yläkouluikäisissä lapsissa tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa. Suosituksen mukainen liikunta väheni tytöillä huomattavasti 13 vuoden iässä. Rasittavaa liikuntaa suosituksen mukaan toteutti 64 % kaikista vastaajista. LIITU-raportin mukaan liikunta vähenee lapsilla ja nuorilla iän myötä. Tytöillä liikunnan väheneminen näkyi poikia myöhemmässä vaiheessa. (Kokko & Martin 2019, 24.) 15-vuotiailla myös ruutu-aikaa kului päivässä eniten. LIITU – raportin mukaan nuoret viettivät paikallaan (istuen tai makuulla) yli puolet ajasta, jonka olivat val-veilla. Raportti osoitti myös, että paikallaanoloaika oli hieman lisääntynyt 13-vuotiailla pojilla ja 15-vuotiailla tytöillä. (Kokko & Martin 2019, 22, 30.)

Tuloskortti (2022, 17) kertoo, että 8.–9.luokkalaisista tytöistä ja pojista hieman alle 30 % liikkuu vapaa-ajalla tunnin hengästyen. Huomiota tulisi myös kiinnittää toimintarajoitteisiin nuoriin, joiden joukossa on runsaasti vähän liikuntaa harrastavia. Tuloskortin mukaan nuorista (11–15-vuotiaat) 66 % pitää liikuntaa tärkeänä, mutta ei viitsi harrastaa sitä. 62 % nuorista toteaa, että myöskään koululiikunta ei ole innostavaa.

4.2.3 Peruskoululaisen liikuntaympäristö

Peruskoululaisen liikuntaympäristöihin kuuluu koulu, organisoitu liikunta, vapaa-ajan itseenäinen liikunta sekä välimatkoihin sisältyvä liikkuminen. Näitä ympäristöjä on käsitelty tuloskortti 2022-raportissa. Vuoden 2022 LIITU- tutkimuksessa selvitettiin myös lasten ja nuorten suosituimpia liikuntamuotoja koulun ulkopuolella.

Organisoitua liikuntaa järjestää muun muassa kunnat, urheiluseurat sekä yritykset ja yhdistykset. Yläkouluikäisistä organisoitua liikuntaa harrastaa 46 % vähintään kerran viikossa vastaava luku 4–5.luokkalaisilla on 71 %. Erikseen urheiluseurassa harjoittelevia ilmoittaa raportin mukaan 58 % 13-vuotiaista, 44 % 15-vuotiaista, 61 % 11-vuotiaista ja 67 % 9-vuotiaista. (Tuloskortti 2022, 20–21).

Lasten liikunta voi olla myös omatoimista, jolla tarkoitetaan itsenäisesti kavereiden tai perheen kanssa tapahtuvaa toimintaa ja liikkumista vapaa-ajalla. Yläasteikäisistä 34–39 % kertoo vapaa-aikaansa kuuluvan omatoimista liikuntaa lähes päivittäin. Vastaavaluku ala-asteikäisellä 58–70 %. (Tuloskortti 2022, 22–23)

Liikuntaympäristöihin voidaan lukea myös arjen välimatkojen kulkeminen (esimerkiksi kodin ja koulun sekä kodin ja harrastuspaikkojen välisiä matkoja). Eniten tutkittua tietoa löytyy

kodin ja koulun välisestä matkasta. Kuljetavan valintaan lapsella vaikuttaa yleisesti koulu-
matkan pituus ja vuodenaika. Alle 5 kilometrin päässä koulusta asuvista yläkoululaisista
67–73 % kulkee matkan aktiivisesti pyörällä tai kävellen. Ala-asteikäinen vastaava luku on
80–82 %. Arjen välimatkojen kulkemiseen aktiivisesti innostaa koulujen, vanhempainyhdis-
tysten ja vanhempien välinen yhteistyö. (Tuloskortti 2022, 24–25.)

Vuoden 2022 vapaa-ajan liikuntapaikkakyselyyn uutena vaihtoehtona lisättiin "oma tai ka-
verin piha", joka osoittautui suosituksi liikuntapaikaksi. Muita yleisiä liikuntapaikkoja olivat
kevyen liikenteen väylät, jotka käsittävät kävely- sekä pyörätiet. Myös luonnossa liikkumi-
nen kasvanut vuodesta 2016. (Kokko & Martin 2023, 6.)

4.3 Lasten ja nuorten liikkumissuositus

Jokaiselle 7–17-vuotiaalle suositellaan päivittäin tapahtuvaa monipuolista ja rasittavaa lii-
kuntaa vähintään tunnin ajan päivässä. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan
suurimman osan liikkumisesta tulisi olla teholtaan kestävyystyyppistä liikuntaa, jonka lisäksi
kolme kertaa viikossa tulisi tehdä teholtaan rasittavaa sekä luustoa ja lihasvoimaa vahvis-
tavaa liikkumista. Näiden lisäksi tulisi huomiota kiinnittää myös liikkuvuuteen (Kuva 1). Mo-
nipuolisuus liikkumisessa edistää eri liikuntataitojen kehittymistä. (Opetus- ja kulttuuriminis-
teriö 2021, 11.)

Suosituksen mukaiset liikuntamäärät voivat kertyä useista päivän aikana olevista liikunta-
hetkistä. Vähäisempikin liikuntamäärä on lapselle ja nuorelle hyödyllistä, vaikka suositus ei
jokaisena päivänä täytyisikään. Lasten ja nuorten pysyvien liikkumistottumusten ja harras-
tusten löytämisessä auttaa liikkumisen ilo. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.)

Nykyaikana yhä useampi lapsi ja nuori liikkuu alle suositusten mukaisen määrän ja iän
myötä liikkuminen vähenee entisestään. Lisääntyvä liikkumattomuus on myös yhteydessä
lasten ja nuorten lisääntyville terveysongelmille, kuten niska- ja hartiakipujen yleistymiseen.
Nuoruusajan vähäinen liikunta suosituksiin nähden ilmenee usein vuosien päästä alentu-
neena elämänlaatuna ja heikentyneenä terveytenä. Tämä puolestaan lisää yhteiskunnalle
muodostuvia kustannuksia muun muassa terveydenhuollon menojen kasvulla ja lisäänty-
neillä sairaspöissaoloilla heikentäen työn tuottavuutta. (Vasankari ym. 2018, 9–10.)



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikumissuosituksen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13)

4.4 Fysioterapeutti terveyden edistäjänä

Terveyden edistämisen näkökulman kautta voidaan huomata, että tällä hetkellä koululainen hakeutuu fysioterapeutin vastaanotolle vasta kun toimintakyvyssä ilmenee ongelma tai se muuttuu. Jos koululla toimisi fysioterapeutti, laskisi se kynnystä hakeutua vastaanotolle aiemmin. (Suomen fysioterapeutit ry & Lasten fysioterapia ry 2019, 5) Myös terveydenhoitajalla ja muulla koulun henkilökunnalla olisi matalampi kynnyksen esimerkiksi konsultointiin (Valjento 2023).

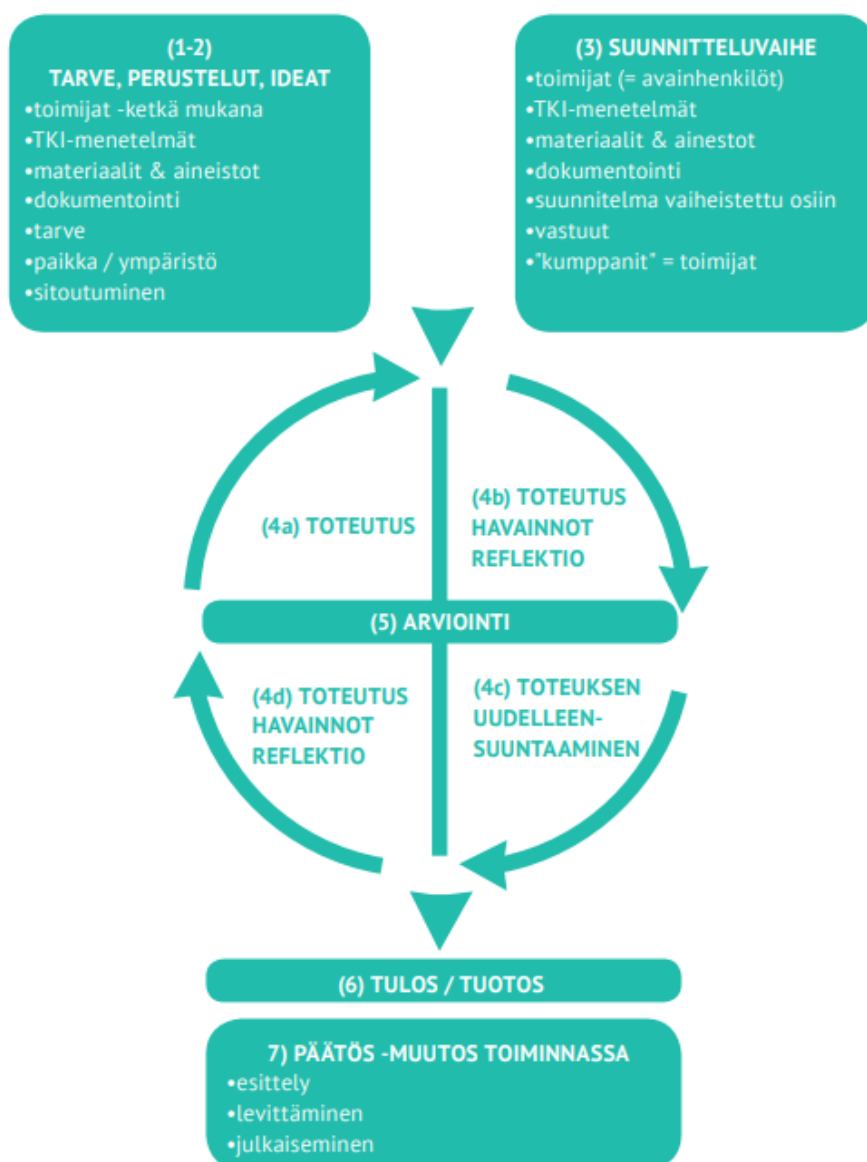
Cochrane on tunnettu ja arvostettu kansainvälinen yhdistys, joka julkaisee lääketieteen ja terveydenhuollon kehityskatsauksia. Tämä Cochrane katsauksen osoitti selvän hyödyn lapsille ja nuorille toimista, jotka lisäsivät koulupäivän aikaista liikuntaa. Katsauksen

tavoitteena oli ensisijaisesti koululaisten fyysisen terveyden parantaminen, mutta samalla voitiin huomata vaikutuksia oppimisen tulosten parantumiseen. Katsauksessa oli mukana fysioterapeutti, jonka tehtävänä oli tutkia ja arvioida fyysisiä ominaisuuksia, tunnistaa erilaiset vaivat ja ongelmat sekä tarjota apua koululaisille. Katsauksessa pohdittiin kaikkien hyötyjen tulevan esiin pidemmällä aikavälillä. Katsauksen myötä huomattiin tarve fysioterapeutin kokoaikaiselle toiminnalle koululla, jotta oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen saataisiin positiivinen vaikutus. (Racette ym. 2010, 1214–1217.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja konstruktivistinen malli

Opinnäytetyö on tehty toiminnallisena opinnäytetyönä. Työ pitää sisällään opinnäytetyöraportin lisäksi koulufysioterapiasta tehdyn koulutusmateriaalin sekä kaksi podcast-jaksoa. Toiminnallisen opinnäytetyön keskeisin tarkoitus on luoda tuotos, joka opastaa, ohjeistaa sekä järjestää käytännön toimintaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämän materiaalin suunnittelussa on käytetty konstruktivistista kehittämismallia (kuva 2).



Kuva 2. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen ym. 2017, 54)

Konstruktiiivisen mallin avulla voidaan kuvata työskentelytapaa, jossa lineaarisuus ja sykli-syys yhdistyvät työskentelyn eri vaiheissa. Mallin perusajatuksina ovat yhdessä tekeminen ja kehittäminen, osallisuus, toiminnassa oppiminen, jatkuva reflektio ja menetelmäosaaminen. Mallin mukaiseen työskentelyyn liittyy vahva reflektointi ja erilaisten tekijöiden huomiointi. (Salonen ym. 2017, 53.)

Konstruktiiivisen mallin mukaan työn kehittämisprosessi etenee suunnitelmallisia vaiheita, myötäillen kuten lineaarisessa mallissa. Erona lineaariseen malliin nähden konstruktiiivisen mallin mukaan tapahtuu jatkuvaa arviointia ja työskentely tapahtuu vuorovaikutuksellisesti eri näkökulmat huomioiden. Kehittämisprosessi tapahtuu konstruktiiivisessa mallissa loputtomana kehänä, joka kuvaa prosessin etenemistä. Tähän kehään yhdistyy sekä lineaarisen että spiraalimallin piirteet (Kuva 1). Prosessin vaiheet konstruktiiivisessa mallissa jakautuu: aloitus-, suunnittelu, esi-työstövaiheeseen sekä tarkistus- ja viimeistelyvaiheeseen. Näiden vaiheiden jälkeen tapahtuu valmiin tuotoksen julkaiseminen. (Salonen ym. 2017, 52–53.)

5.1.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideointi

Aloitusvaiheessa tuodaan esiin kehittämistarve, kehitettävä kohde sekä kehittämisympäristö. Kehittämisidea vaatii toimeksiantajan ja kehittäjien sitoutumisen ja osallisuuden. Aloitusvaiheessa keskustellaan yhdessä aiheen rajauksesta sekä siitä, miten päästään haluttuun lopputulokseen. (Salonen ym. 2017, 56–57.)

Kehittämisidean rajauksen jälkeen seuraava vaihe on ideointivaihe. Tässä vaiheessa pohditaan ja ideoidaan vapaasti, mitä voidaan muuttaa nykyisessä käytännössä ja millä tavoitteilla haluttu muutos voidaan saavuttaa. Tässä vaiheessa laaditaan alustava toimintasuunnitelma, jossa on yleiset tavoitteet. On hyödyllistä osallistaa laaja joukko ihmisiä ja sidosryhmiä ideointivaiheeseen varmistaakseen monipuolisten näkökulmien huomioimisen. Osallistaminen lisää myös ihmisten motivaatiota ja kiinnostusta kehittämisprosessiin, koska heidän mielipiteillään ja näkemyksillään on painoarvoa. (Salonen ym. 2017, 59.)

Idea opinnäytetyön aiheeseen syntyi 2022 vuoden kesällä, jolloin aiheeseen innosti Suomen fysioterapeutit ry:n laatima suositus Koulufysioterapiasta. Aihe herätti myös toimeksiantajassa kiinnostusta, jonka kanssa muotoiltiin lopullisen aiheen vastaamaan heidän kehitystarvettaan elokuussa 2022. Koettiin aiheen olevan ajankohtainen sekä edelleen tuntematon. Koulutusmateriaalilla pyritään tiedon lisäämiseen. LAB-ammattikorkeakoulun kursistarjonnassa ei ole vielä kurssia, joka käsittelee fysioterapeutin toimenkuvaa koululla. Kyselyn vastausten (Liite 1.) perusteella voidaan huomata, että aihe on myös tämänhetkisille opiskelijoille vieras. Aiheen tuntemattomuus näkyi myös vastausten määrässä. LAB-ammattikorkeakoulu tarjosi aikaisemmin harjoittelumahdollisuuden Lahdessa Mukkulan

peruskoulussa pilottihankkeen avulla. Opinnäytetyö projektin aikana LAB alkoi yhteistyöhön lahtelaisen koulun kanssa koulufysioterapia–harjoittelun mahdollistamiseksi uudelleen. Myös Lappeenrannassa LAB-ammattikorkeakoulun toisella kampuksella on tehty aktiivisesti yhteistyötä peruskoulujen kanssa.

Ideointi materiaalille alkoi ideariihellä tilaajan kanssa. Tilaaja määritteli koulun tarpeiden mukaan ideoita materiaalin tuotokseen ja sen tulevaan sisältöön. Ideariihessä ideoitiin, että materiaalin toteutukseen etsitään ideoita verkkokyselyllä (Liite 1).

5.1.2 Suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheen jälkeen siirryttiin suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaihe pitää sisällään kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman laatimisen. Opinnäytetyösuunnitelmassa kuvataan esimerkiksi työn tavoitteet, etenemisvaiheet sekä toteutustavan. Toteutusvaiheessa saattaa eteen tulla odottamattomia seikkoja, joten täysin pitävää suunnitelmaa on vaikea luoda. (Salonen 2017, 60.)

Suunnitteluvaiheessa alkoi opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus, joka oli kirjallisuuskatsaus. Tämän pohjalta koottiin lähteet koulutusmateriaaliin. Tietolähteiden etsinnässä hyödynnettiin LAB-primo tiedekirjastoa sekä PubMed-tietokantaa. Tietolähteitä hankittaessa otettiin käyttöön myös samankaltaisia aiheita käsittelevien opinnäytetöiden lähdeluettelot. Tavoitteena oli löytää lähteitä, jotka olisivat mahdollisimman tuoreita sekä ajantasaisia. Pyrittiin löytämään myös kansainvälisiä lähteitä, mutta tämä kuitenkin osoittautui haasteeksi aiheen ollessa vielä melko tuntematon. Toisena tutkimuksellisenä osuutena laadittiin kysely. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa siitä, mitä fysioterapeuttiopiskelijat halusivat tietää koulufysioterapiasta. Kysely laadittiin Google Forms-lomaketyökalulla. Kyselyn kohderyhmä koostui kahdesta fysioterapeuttitutkimuksen loppuvaiheen vuosikurssiryhmästä.

Suunnitteluvaiheessa aihe alkoi muodostua nykyiselleen. Aihe rajattiin käsittelemään peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria. Toisen asteen opiskelijat rajattiin pois. Toimeksiantajan edustajan kanssa pidettiin Teams-tapaamisia koulutusmateriaalin suunnitteluun liittyen.

5.1.3 Toteutusvaihe

Valmiin ja organisaatiossa hyväksytyt suunnitelman jälkeen alkaa työn toteutusvaihe. Tämä on työskentelyprosessin haastavin vaihe, mutta ammatillisesti paljon opettava. Toteutusvaihe sisältää vuorovaikutteisuutta, suunnitelmallisuutta, epävarmuuksien sietämistä, itsensä kehittämistä sekä itsenäistä ja vastuullista työskentelyä. Tässä vaiheessa saatava

ohjaus, palaute ja vertaistuki ovat merkittäviä ammatillisen kasvun ja työn onnistumisen kannalta. (Salonen 2017, 63.)

Toteutusvaihe aloitettiin syksyllä 2022, jolloin suunnitteluvaiheessa laadittu kysely lähetettiin sähköpostitse kohderyhmälle, jossa opiskelijoita oli noin 60. Näistä kyselyyn vastasi yhteensä 14 opiskelijaa. Kyselyn tarkoituksena oli saada koulufysioterapian koulutusmateriaalista mahdollisimman hyvin opiskelijoiden tarpeita sekä toiveita vastaava kokonaisuus. Kohderyhmän vastausten (Liite 1.) perusteella saatiin rajattua aihetta sekä muodostettua pohja koulutusmateriaaliin. Lisäksi teetetyistä kyselyistä selvisi, että PowerPoint-materiaali, case-tapaukset sekä asiantuntijahaastattelut ovat suosituimpia oppimistapoja (Liite 2.) Materiaalia tehdessä käytiin yhdessä tilaajan kanssa kyselyn tulokset läpi, jonka jälkeen tehtiin päätös luoda PowerPoint-diaesitys sekä asiantuntijahaastattelut podcastin muodossa. Tilaajalle jää case-tapaukset, mikäli haluaa ne lisätä osaksi koulutusmateriaalia.

Kesäkuussa 2023 nauhoitettiin koulutusmateriaaliin kuuluvat podcast-jaksot Lahden LAB-ammattikorkeakoulun LiMu radion tiloissa. Jaksoihin kutsutuille vieraille annettiin mahdollisuus osallistua nauhoituksiin paikan päällä tai etäyhteydellä Teams-sovelluksen välityksellä. Podcast-jaksojen vieraille lähetettiin etukäteen tutustuttavaksi Suomen fysioterapeutti ry:n ja Lasten fysioterapia ry:n laatima suositus sekä podcastin nauhoituksissa esitettävät haastattelukysymykset (Taulukko 1). Kysymykset suunniteltiin edellisessä kappaleessa mainitun opiskelijakyselyn pohjalta (Liite 1). Tavoitteena kysymyksillä oli saada pohja podcast-jaksojen keskustelulle.

Podcast-jaksojen kysymykset	
Jakso 1	Jakso 2
Vieraiden esittäytyminen	Vieraan esittäytyminen
Kuinka kauan harjoittelu kesti? Millaiset tavoitteet harjoittelussa oli? Kuka toimi harjoittelun ohjaajana? Mieleenpainuvien kohtaaminen harjoittelussa?	Minkä ikäisten lasten ja nuorten parissa työskentelet? Kuinka paljon koululaisia sinulla käy asiakkaana? Millainen on 7-15-vuotias asiakkaana?
Mikä oli toimenkuvasi koululla? Millainen oli tyypillinen työpäivä koululla?	Millainen on tyypillinen työpäivä?
Millainen työympäristö koulu oli?	Millainen työympäristösi on?
Mitkä olivat lasten tyypillisimmät syyt hakeutua vastaanotolle?	Koululaisen tyypillisin syy saapua vastaanotolle? Mitkä ovat yleisimmät tuki- ja liikuntaelinvaikeudet kouluikäisillä? Käykö koululainen vastaanotollasi yhden vai useamman kerran?
Millaista yhteistyötä koulun henkilökunnan kanssa oli? Miten fysioterapeutti voisi olla mukana koulun toiminnassa?	Millaisia asioita olisi tärkeää ennaltaehkäistä koululaisilla fysioterapeutin näkökulmasta?
Näetkö tarvetta koululla toimivalle fysioterapeutille? Millaista palautetta fysioterapeutille on tullut koulun henkilökunnalta? Entä oppilailta ja heidän vanhemmilta?	Miten moniammatillisuus kouluterveydenhuollon kanssa näkyy työssäsi? Muuttaisitko tässä jotakin? Koetko terveydenhoitajilla olevan riittävästi taitoa tehdä esimerkiksi ryhtitarkastuksia? Ohjautuvatko nämä asiakkaat tällä hetkellä sinulle vai miten hoitopolku heidän osaltaan muodostuu?

Taulukko 1. Podcast-jaksojen haastattelukysymykset

Toteutetun kirjallisuuskatsauksen perusteella syyskuun 2023 lopussa koottiin koulutusmateriaaliin kuuluva PowerPoint-diaesitys, joka lähetettiin toimeksiantajalle tarkasteltavaksi. Tehdyn katsauksen myötä ilmeni vähäinen aiheesta saatavilla oleva tutkimustieto kuin myös lasten ja nuorten nykyiseen tilanteeseen kaivattu muutostarve. Kirjallisuuskatsauksesta saatujen tulosten perusteella muotoutuivat lopulliset PowerPoint-diaesityksen ja podcastien aiheet sekä näissä käytettävät lähteet, joiden myötä katsauksen esiintuomat

tulokset saatiin parhaiten esille myös koottuun koulutusmateriaaliin. Toisin sanoen katsauksen saatiin koottua tuleville opiskelijoille kokonaiskuva koulufysioterapian nykytilanteesta ja saatavilla olevista tutkimuksista.

5.1.4 Arviointivaihe

Arviointivaihe tapahtuu ympäri kehittämisprosessia refleктоivan työotteen kautta, eikä ole yhtä oikeaa tapaa tehdä sitä. Eli tarkistusvaihe muodostuu jokaiseen kehittämisprosessiin yksilöllisesti. Prosessia arvioidaan vuorovaikutuksellisesti ja siinä korostuu kriittinen tarkastelu sekä omien heikkouksien ja vahvuuksien tunnistaminen. Arviointivaiheessa prosessia peilataan tavoitteeseen ja arvioidaan sen mukaan. (Salonen ym. 2017, 65.)

Tuotosta arviointiin yhdessä tilaajan kanssa koko prosessin aikana sähköpostin ja Teams-sovelluksen välityksellä. Muutoksia tehtiin yhteisten kehitysideoiden mukaan pitkin prosessia. Tuotos esiteltiin lokakuussa 2023 loppuseminaarissa tilaajalle, vertaisarviointiryhmälle sekä muutamalle kurssilaiselle. Heiltä saadun palautteen ja kehitysideoiden perusteella muokattiin koulutusmateriaalia. Näiden kautta materiaalin otsikkoa tarkennettiin, lisättiin oppimistavoitteet sekä podcast-jaksoille esittelytekstit. Materiaalin ulkonäköä ja teoriasisältöä ei muutettu.

5.1.5 Päättämisvaihe

Valmis koulutusmateriaali koottiin PowerPoint-diaesitykseksi sekä kahdeksi podcast-jaksoksi. Diaesitys toimii opiskelijoiden teoriamateriaalina ja on tarkoitus olla saatavilla kurssin opiskelijoille Moodle-oppimisolustalla. Esityksen diat koottiin kyselyn tulosten perusteella (Liite 1.) 12. informatiiviseksi diaksi koulufysioterapiasta.

Kahden podcast-jakson kautta opiskelijat pystyvät syventymään aiheeseen asiantuntijoiden näkökulmien sekä kokemusten kautta. Podcastin ensimmäinen jakso on 33 minuuttia pitkä ja käsittelee koulufysioterapiaa peruskoululla harjoittelussa olleen fysioterapeuttiopiskelijan sekä hänen ohjaavan opettajan näkökulmista. Toinen jakso on pituudeltaan 46 minuuttia ja tuo koulufysioterapiaan eri näkökulmaa fysioterapeutilta, joka on aiemmin toiminut perhekeskuksessa ja ammatinharjoittajana ala- ja yläkouluikäisillä. Toinen jakso käsittelee aihetta pintapuolisesti myös hyvinvointialueiden näkökulmasta.

Koulutusmateriaalissa pyrittiin mahdollistamaan opiskeleminen erilaisten oppimistapojen avulla. Powerpoint-diaesityksessä tekstiä tuettiin visuaalisesti aiheeseen liittyvien kuvien avulla. Podcast-jaksot puolestaan mahdollistavat oppimisen auditiivisesti.

Koulutusmateriaalin diojen sisällöt muodostettiin kurssin oppimistavoitteisiin peilaten. Otsikoiden aiheet ovat: koulufysioterapia, suositukset koulufysioterapiasta, Koulufysioterapian nykytilanne, Koulufysioterapian vaikutukset ja moniammatillinen yhteistyö, työtehtäviä, tyypillisimmät vaivat, liikuntatottumukset.

Tuotoksena syntynyt PowerPoint-diaesitys julkaistaan Theseuksessa opinnäytetyön yhteydessä ja on nähtävissä liitteenä opinnäytetyön lopussa. (Liite 3.) Podcast-jaksot ovat käytävissä ainoastaan LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja henkilökunnalle lisämateriaalina opetustilanteissa.

6 Yhteenveto

6.1 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda tietoisuuteen koulufysioterapian tarvetta, tavoitteita sekä nykytilannetta fysioterapeuttiopiskelijoille. Lisäksi tavoitteena on laajentaa ymmärrystä koulufysioterapeutin työtehtävistä sekä vaikutus- ja ennaltaehkäisymahdollisuuksista. Tarkoituksena opinnäytetyössä on luoda koulutusmateriaalia syventäviin opintoihin.

Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin toiminallinen opinnäytetyö. Tämä pitää sisällään kirjallisen raportin sekä koulutusmateriaalin. Opinnäytetyön etenemistä ohjasi konstruktivistinen malli. Opinnäytetyön eri vaiheiden välillä siirryttiin lineaarisesti.

Opinnäytetyön kohderyhmänä loppuvaiheen fysioterapeuttiopiskelijat, joilla perusopinnot käytyinä. Perusopintojen kautta opiskelijoilla on tietämystä eri ikäisten fysioterapiasta. Perusopinnot käsittelevät muun muassa lasten ja nuorten fysioterapiaa. Näillä kursseilla käydään läpi motorista kehitystä sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Opinnäytetyö on rajattu käsittelemään peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria. Opinnäytetyö kasvattaa kohderyhmän tietoutta lasten ja nuorten liikkumattomuuden sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisymahdollisuuksista.

Suomessa koulufysioterapian vaikuttavuutta osana opiskeluhuoltoa ei ole vielä täysin hyödynnetty. Koululla toimivien fysioterapeuttien määrä on hyvin pieni. Muutama vuosi sitten on toimintamallia lähdetty kehittämään Suomen Fysioterapeutit ry:n ja Lasten Fysioterapeutit ry:n aloitteesta suosituksella (2019) ja kuntien hankkeilla. Yhdistykset ymmärtävät opettajien kasvavan vastuun peruskoululaisten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu psyykinen sekä fyysinen terveys, johon tarvitaan laajempaa ammatillista osaamista (Suomen fysioterapeutit ry. 2018).

Jyväskylän yliopiston ja UKK-instituutin ohjaama LIITU-tutkimukset ovat jo useampana vuonna osoittaneet, että lasten- ja nuorten liikkumattomuutta ei ole saatu elpymään (Valtion liikuntaneuvosto 2022, 6). Tilaajalla on tarve parantaa opiskelijoiden tietämystä kouluikäisten lasten ja nuorten fysioterapiasta sekä fysioterapeutin roolista kouluympäristössä. Tätä varten suunniteltiin koulufysioterapian kokonaisuus osaksi jo valmista opintojaksoa ja siihen tarvitaan pätevää koulutusmateriaalia.

Opinnäytetyöraportin teoriatieto on kerätty niin, että se tukee varsinaista tuotosta sekä voidaan käyttää opintojaksolla koulutusmateriaalina. Teoriatiedon haussa eniten käytettiin lähteinä yhdistyksen suositusta (2019) koulufysioterapiasta, Valtion neuvoston ja opetushallituksen julkaisuja sekä UKK-instituutin sivuja. Lähteet pohjautuvat laajalti lasten

liikkumattomuuteen ja sen tarkasteluun, tämän avulla haluttiin tuoda informaatiota liikkumattomuuden laajuudesta ja herättää lukija pohtimaan sen myöhempiä vaikutuksia niin yksilö kuin yhteiskuntatasolla.

Materiaali on suunniteltu käytettäväksi sekä lähi- että verkko-opetukseen. Koulutusmateriaali koostettiin podcastien ja PowerPointin muotoon, joiden avulla haluttiin ottaa huomioon eri oppimistyyliä ja tuoda opiskelumukavuutta. Opponoinnin ja tilaajan kommenttien myötä PowerPointiin lisättiin lyhyet tiivistelmät podcast-jaksoista, opintojakson tavoitteet sekä ot-sikkoo tarkennettiin.

Opinnäytetyöprosessin alussa huomattiin, että koulufysioterapia ilmionä ei ole kovin tunnettu. Aihe ei ollut opiskelijoille tuttu, mutta ei myöskään alalla työskenteleville. Suomessa sekä kansainvälisesti katsottuna aiheesta ei ole tehty määrällisesti monia tutkimuksia eikä aiheesta ei ole juurikaan käytännön tietoa saatavilla. Eniten materiaalia löytyi raportoiduista hankkeista ja kokeiluista, joissa koululla testattiin fysioterapeutin toimikuvaa.

Podcastien asiantuntijahaastattelujen jälkeen ilmeni selkeä tarve kouluikäisten fysioterapeuteille. Podcast jaksossa kävi ilmi, että lappeenrantalaisen koulun henkilökunnan sekä oppilaiden vanhempien puolelta nähtiin koululla toimiva fysioterapeutti ainoastaan positiivisessa valossa sekä tarpeellisena. Eri mielipiteitä koulufysioterapeutin ammatista herätti eniten toimipisteen sijainti. Voidaanko riskinä kokea, että kouluympäristössä toimivalla fysioterapeutilla aletaan paikkamaan muun henkilökunnan työtehtäviä. Fysioterapeutin on tarkoitus tukea muuta henkilökuntaa, mutta ei korvata. Esimerkiksi liikunnanopettajan ammattiin käydään monivuotinen yliopistotason koulutus, joten liikunnanopettajalla on tietämystä sovelletusta liikunnasta, mutta resurssien näkökulmasta tähän paneutuminen saattaisi jäädä vähälle. Luokkakokojen ollessa suuria ei liikunnanopettajalle välttämättä jää aikaa yksilölliselle ohjaukselle. Fysioterapeutti voi olla tukena aiemmin mainittujen Move! -testien tarkastelussa.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyys edellyttää hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö on perusta luotettavalle sekä eettisesti hyväksytylle tutkimukselle, jonka tulokset ovat luotettavia. Opinnäytetyön eettisyydestä eli hyvästä tieteellisestä käytännöstä huolehtii jokainen tutkimusryhmän jäsen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.) Opinnäytetyössä noudatettiin rehellistä, avointa ja vastuullista tiedeviestintää. Tiedonhankinnassa käytettiin luotettavia, eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä. Opinnäytetyön lähteisiin pyrittiin käyttämään monipuolisia, ajankohtaisia ja ajan tasalla olevia artikkeleita, tutkimuksia ja julkaisuja. Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden tekijöitä kunnioitetaan ja lähteisiin

viitataan asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Podcastiin asiantuntijahaastatteluun emme saaneet koululla toimivaa fysioterapeuttia. Haastatteluihin valikoitu kuitenkin Valviran laillistamat fysioterapeutit sekä fysioterapeuttikoulutuksessa oleva opiskelija. Jokainen heistä toimi tai oli toiminut peruskouluikäisten parissa, joten haastatteluja voidaan pitää aiheeseen sopivina ja luotettavina.

Tuotoksen luotettavuuteen liittyvänä tekijänä on tärkeä ottaa huomioon, että materiaalia ei testattu kohderyhmällä. Tuotoksen testaaminen olisi vienyt kauan aikaa, koska se on tarkoitettu opintojaksolle. Jotta voidaan arvioida oppimista, tulisi arvioinnin toteutua koko opintojakson aikana. Lisäksi opiskelijoiden oppimista tulisi arvioida pedagogisesti koulutettu alan ammattilainen, jotta tulos olisi luotettava. Tutkijoilla ei ole pedagogista osaamista, jonka avulla osattaisiin arvioida opiskelijoiden oppimista. Näiden perusteiden kautta päädyttiin yhdessä tilaajan kanssa siihen, että tuotosta ei testata. Koska testaamista ei suoritettu, ei pystytä olemaan täysin varmoja toteutuuko toivotut oppimistavoitteet. Materiaalin testauksen avulla olisi selvinnyt toteutuuko materiaalin oppimistavoitteet sekä samalla mahdolliset puutteet olisivat käyneet ilmi. Ilman testaamista on vaikea olla varma siitä, että koulutusmateriaali toteuttaa oppimistavoitteet. Loppuseminaarissa tutkijat saivat kohderyhmään kuuluvilta opiskelijoita sekä opettajalta palautetta, joka johti materiaalin kehittämisen haluttuun suuntaan.

Plagiointi tarkoittaa sitä, kun käytetään jonkun muun tekemiä töitä, tutkimusideoita sekä ilmaisuja omassa työssä omanaan ilman pätevää mainintaa alkuperäisestä lähteestä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 17). Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa valmis tuotos lähetettiin Turnitin-ohjelmaan tarkistettavaksi. Turnitin on ohjelma, joka vertailee tekstien samanlaisuutta ja ilmoittaa yhteneväisyyden prosentteina. Turnitin ottaa huomioon myös tekoälyn käytön. (LAB-ammattikorkeakoulu.)

6.3 Jatkokehittämisehdotukset

Tämän opinnäytetyön jatkokehittämisehdotuksena on materiaalin kehittäminen, jossa käsiteltäisiin aihetta toisen asteen opiskelijoiden näkökulmasta. Toisen asteen opiskelijoiden liikuntamäärät romahtavat, kun tarkastellaan lasten liikkumista. Katsauksessa voisi tehdä tarkemman kuvauksen, joka käsittelee esimerkiksi syitä tähän. Tässä opinnäytetyössä huomioitiin, että lapsiin pitäisi vaikuttaa jo aiemmin ja ennaltaehkäisevästi.

Toisena näkökulman jatkoa ajattelen olisi hyvä tarkastella aihetta myös erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten näkökulmasta. Myös psykofyysinen näkökulma jäi työssä pintapuoliseksi. Esimerkiksi Yhdysvalloissa on tehty tutkimusta, jossa fysioterapeutit olivat koululla erityisesti erityistä tukea tarvitsevien tukena. Erityistä tukea vaativia opiskelijoita on

useissa kouluympäristössä ja fysioterapeutilla on keinoja myös heidän oppimisensa tueksi sekä kouluympäristöön. Aihe olisi ajankohtainen, jos tarkastellaan koulujen integroitumista monitoimitiloiksi. (Westcott Mccoy ym. 2018, 1140–1148.)

Koulutusmateriaalin kehitysideana olisi luoda case-tapaukset oppimisen tueksi tunneille. Kyselyn mukaan usea opiskelija piti hyvänä oppimistyylinä case-tapauksia (Liite 2.) Päädyttiin kuitenkin panostamaan enemmän laajempiin podcast-jaksoihin, joten case-tapaukset jäivät tästä materiaalista pois yhteisymmärryksessä tilaajan kanssa. Lisäksi opettajalla on mahdollisuus päivittää ja lisätä tietoa Powerpoint-materiaaliin.

Lähteet

Ahola, J.-A., Vasankari, T., Nietosvaara, Y., Mattila, M., Haara, M. 2019. Kasvuikäisten rasisusvammat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 1.10.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo15199>

Helenius, I. 2020. Nuoruusiän idiopaattinen skolioosi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 1.10.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo15625>

Helenius, J. Kivimäki, A. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tilastoraportti 48/2023. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jalanko, H. 2009. 100 kysymystä lastenlääkärille. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 1.10.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/ski00038/tuki-ja-liikuntaelimet>

Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2019:1. Viitattu 16.5.2023. Saatavissa https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

Kokko, S. & Martin, L. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2023:1. Viitattu 10.10.2023 Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

LAB-ammattikorkeakoulu. a. Tietoa meistä. LAB-ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2022. Saatavissa <https://lab.fi/fi/info/tietoa-meista>

LAB-ammattikorkeakoulu. b. Fysioterapeutti (AMK), päivätoteutus, Lahti, 210 op. LAB-ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2022. Saatavissa <https://www.lab.fi/fi/koulutus/fysioterapeutti-amk-paivatoteutus-lahti-210-op>

LAB-ammattikorkeakoulu. c. Fysioterapeutti (AMK), päivätoteutus, Lappeenranta, 210 op. LAB-ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2022. Saatavissa <https://www.lab.fi/fi/koulutus/fysioterapeutti-amk-paivatoteutus-lappeenranta-210-op>

LAB-ammattikorkeakoulu. d. Opinto-opas. LAB-ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2023. Saatavissa <https://opinto-opas.lab.fi/68177/fi/68117/68145>

- Liikkuva koulu. a. Liikkuvat-kokonaisuus hallitusohjelmassa. Liikkuva koulu. Viitattu 18.10.2022. Saatavissa <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- Liikkuva koulu. b. Ideapankki: Koulufysioterapeutti tukee arjen hyvinvointia. Viitattu 19.10.2023. Saatavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/koulufysioterapeutti-tukee-arjen-hyvinvointia/>
- Opetushallitus. 2023. Move! -mittaustuloksia. Koko maa. Viitattu 19.10.2023. Saatavissa <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move%21%20Koko%20maa%2C%20Hela%20landet%202022.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Viitattu 16.5.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162984>
- Racette, S.B., Cade, W.T. & Beckmann, L.R. 2010. School-Based Physical Activity and Fitness Promotion. Physical Therapy Journal, 90 (9), 1214–1217. Viitattu 13.9.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.2522/ptj.20100039>
- Ristola, M. 2023. Koulufysioterapian pilotointi. Inno Kylä. Viitattu 19.10.2023. Saatavissa <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/koulufysioterapian-pilotointi>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.11.2022. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Saxén, H. 2022. Kasvukivut. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 1.10.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00136?q=kasvukivut>
- Suomen Fysioterapeutit ry. 2018. Fysioterapeutti koululaisten hyvinvoinnin tueksi. Suomen fysioterapeutit. Viitattu 23.10.2023. Saatavissa <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/2018/10/fysioterapeutti-koululaisten-hyvinvoinnin-tueksi/>
- Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry ja Lasten Fysioterapia ry. 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä. Viitattu 18.10.2022. Saatavissa <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>
- Suomen Fysioterapeutit. Fysioterapeutit kouluille. Viitattu 14.9.2023. Saatavissa <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2023/01/Fysioterapeutit-kouluille-toimintamallin-markkinointi.pptx>

Terve koululainen. Pitkittyneen istumisen haitat- vähennä paikallaoloa. Viitattu 4.9.2023. Saatavissa <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/pitkittyneen-istumisen-haitat/>

The Nordic Physiotherapist Associations. 2017. Physiotherapy and well-being of children – the role of Physiotherapists in school healthcare. Nordic Consensus Statement. Viitattu 2.10.2023 Saatavissa <https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/fysio-konsensusstatement-2017-print.pdf>

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-553-4>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 6.11.2022 Saatavissa https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 20.10.2023. Saatavissa https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Työterveyslaitos. Toimisto- ja tietotyö. Viitattu 5.10.2023. Saatavissa <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/ergonomian-tietopankki/toimisto-ja-tietotyö>

Valjento, J. 2023. Fysioterapeutti. Haastattelu 19.6.2023.

Valtioneuvosto. 2015. Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. Viitattu 14.9.2023 Saatavissa: https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf

Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 5.4.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Westcott Mccoy, S., Effgen S.K., Chiarello, L.A., Jeffries, L.M. Villasante Tezanos, A.G. 2018. School-based physical therapy services and student functional performance at

school. *Developmental Medicine & Child Neurology Journal*. 60 (11). Viitattu 13.9.2023
Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/dmcn.13748>

Liite 1. Google Forms-kyselyn tulokset: 1. kysymys

Mitä loppuvaiheen opiskelijana haluaisit oppia koulufysioterapiasta?

12 vastausta

Mielestäni se sopisi hyvin kolmannen vuoden alkuun niin kuin työfysioterapiakin tai sitten samaan aikaan lasten fysioterapian kanssa eli toisen vuoden loppuun.

Mitä se yleisesti on? Mitä erityisosaamista se vaarii?

Olisi hauska tietää mitä kyseinen osio pitää sisällään.

Koululaisten tyypilliset vaivat ja niiden hoito

Millaisesta fysioterapistista yläkoululainen hyötyisi ja mitkä ovat painotettavia fysioterapian muotoja heille?

Mitä koulufysioterapeutin päivään sisältyy? Millaisia asioita koulufysioterapiassa käsitellään? Miten koulufysioterapia eroaa eri luokkien välillä? Miten koulufysioterapiaa toteutetaan ja miten sitä saa?

Koulussa esiin noousevia yleisimpiä asioita, nuorten psykofyysinen lähestymistapa

Kouluikäisten yleisimmät fysioterapiaa vaativat haasteet

Minkälaisia haasteita koululaisilla pääosin on ja miten koulufysioterapeutit niihin vastaavat. Millainen rakenne koulussa tehtävässä fysioterapiassa on (montako kertaa fysioterapeutilla voi käydä yms.)

ei liippaa läheltä omaa mielenkiintoani

Olisi hyvä tietää mitä työhön sisältyy, kuinka laaja toimenkuva koulufysioterapeutilla on, ja mitä erityispiirteitä liittyy koulussa työskentelemiseen.

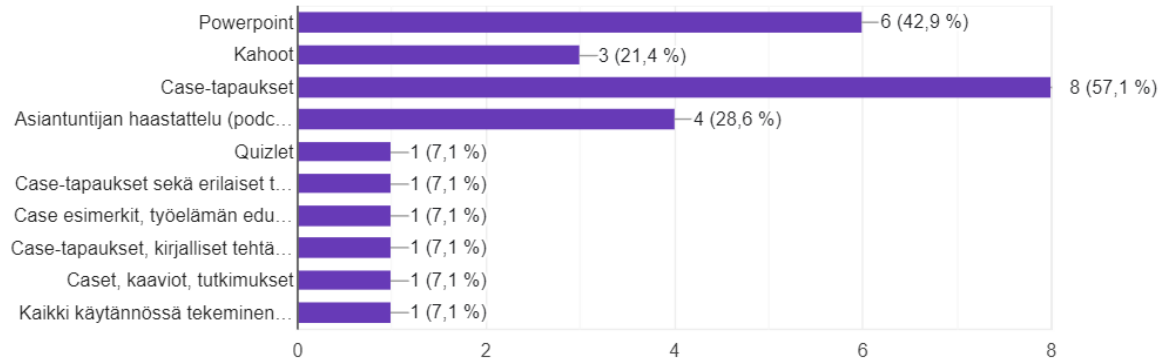
Mitä kaikkea se sisältää, minkälaista fysioterapia on kouluissa

Liite 2. Google Forms-kyselyn tulokset: 2. kysymys

Mitkä ovat sinulle mieluisia oppimistapoja?



14 vastausta



Liite 3. Koulutusmateriaalin PowerPoint



Osaamistavoitteet kurssille

1. Opiskelija osaa tunnistaa koulufysioterapian työympäristön
2. Opiskelija osaa nimetä kolme koulufysioterapeutin työtehtävää
3. Opiskelija ymmärtää koulufysioterapian nykytilanteen





Koulufysioterapia

- Perusopetus tähtää opetuksen lisäksi lasten ja nuorten terveyden sekä hyvinvoinnin huolehtimiseen ja edistämiseen. Konkreettisia keinoja ovat muun muassa erilaiset kehittämishankkeet ja ohjelmat
- Fysioterapeutti joka toimii kouluikäisten parissa kuuluu perusterveydenhuollon palveluihin
- Fysioterapeutti työskentelee joko koululla tai terveysasemalla. Voi toimia myös opetus- tai liikuntatoimen palkkaamana.
- Jotta tulevaisuudessa kouluikäisten toiminta- ja työkyky säilyy, tarvitaan varhaista puuttumista myös kouluterveydenhuollon osalta. -> Nykyiset toimintatavat tai resurssit eivät ole tarpeeksi vaikuttavia

Suosituks koulufysioterapiasta



- Fysioterapeutin toimenkuvasta koululla on saatavilla tällä hetkellä kaksi suositusta. Kotimainen suositus on tehty vuonna 2019. Tekijöinä ovat Suomen Fysioterapeutit ry:n ja Lasten Fysioterapia ry:n jäsenet. Suositus Suomen fysioterapeutit ry:n verkkosivuilla. Lisäksi löytyy kansainvälinen julkaisu vuodelta 2017. Tämän suosituksen on luoneet Yhteispohjoismaiset fysioterapialiitot (Suomi, Norja, Tanska, Ruotsi ja Islanti) yhdessä.
- Molemmilla suosituksilla halutaan lisätä informaatiota koulufysioterapian mahdollisuuksista opiskelijoiden kasvun ja kehityksen tukena. Lisäksi suositukset tähtäävät kouluympäristössä tapahtuvan fysioterapeutin työnkuvan luomiseen osaksi oppilaiden terveydenhuoltoa.
- [Suomen Fysioterapeutit ry ja Lasten Fysioterapia ry suositus](#)
- [Yhteispohjoismaiset fysioterapialiitot suositus](#)

Koulufysioterapian nykytilanne

Suomessa on muutamissa kunnissa kokeiltu mallia, jossa fysioterapeutti toimii pääsääntöisesti koululla.

Kokeilun avulla saatiin vaikutettua lasten ja nuorten fyysisen kunnon parantumiseen sekä toimintakykyyn.

Tavoitteena oli ennaltaehkäisy sekä varhainen puuttuminen epäkohtiin. Epäkohtia olivat esimerkiksi ergonomiapulmat sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen parantaminen.

Koulufysioterapian vaikutukset ja moniammatillinen yhteistyö

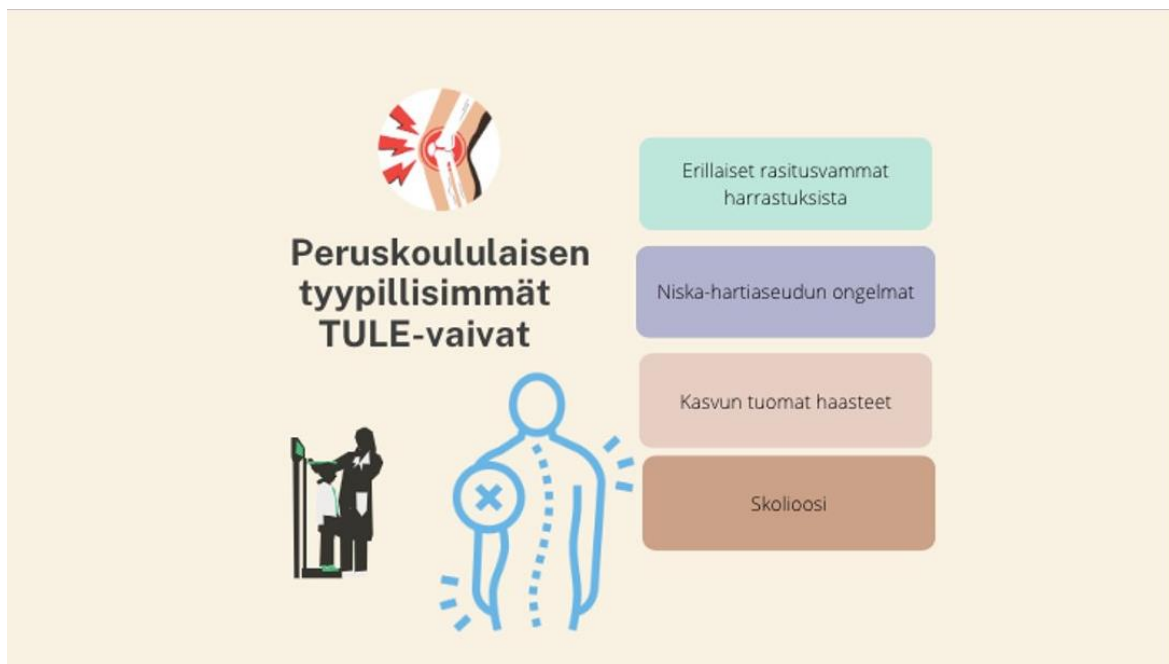
Vastaanotto koululla laskisi kynnystä hakeutua vastaanotolle aiemmin.

Tällä hetkellä koululainen hakeutuu vastaanotolle vasta toimintakyvyn alentumisen tai pysyvemmän muutoksen ilmaantuessa

Terveystieteillä ja muulla kouluhenkilökunnalla matalampi kynnyksen fysioterapeutin konsultointiin

Fysioterapeutilla on mahdollisuus varhaiseen puuttumiseen

- Fysioterapeutti kouluhenkilökunnan työparina
- Moniammatillinen yhteistyö koululääkärin ja –terveydenhoitajan kanssa
- Opettajien apuna tunneilla (liikunta, terveystieto, biologia)
- Erilaisten tapahtumien suunnittelu ja toteutus koulun muun henkilökunnan kanssa





Lasten ja nuorten liikuntatottumukset

- Lasten liikkumattomuus ja fyysinen toimintakyky on laskussa.
- Koulufysioterapian yhtenä tavoitteena on ennaltaehkäistä liikunta- ja toimintakyvyn ongelmia
- Ainoastaan noin kolmannes saa suositusten mukaisen liikunnan täytettyä
- Suurin romahdus liikunnan määrässä tapahtuu lukioiässä → tarvitaan muutokset jo ala- ja yläkouluiässä

Podcast-jakso 1

Jaksossa vieraina ovat Lappeenrannasta fysioterapeuttiopiskelija Anna Kuokkanen sekä hänen harjoittelunsa ohjannut opettaja ja fysioterapeutti Elina Herttuainen. Jakso sisältää koosteen Annan harjoittelusta Lappeenrannan koululla. Jaksossa Annan ja Elinan näkemyksen lisäksi käy ilmi myös vanhempien sekä opettajien näkemys koulufysioterapeutin tarpeesta.



Podcast-jakso 2

Jaksossa vieraana Lahdessa lasten- ja nuortenfysioterapeuttina uraa luonut Jussi Valjento. Jaksossa päästään kuulemaan kattavasti tietoa lasten ja nuorten tämänhetkisestä toimintakyvystä. Valjento tuo jaksossa esiin laajempaa näkökulmaa koulufysioterapeutin toimintaympäristöstä.



• Lähteet

- Ahola, J.-A., Vasankari, T., Nietosvaara, Y., Mattila, M., Haara, M. 2019. Kasvikaisten rasitusvammat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 1.10.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo15199>
- Helenius, I. 2020. Nuoruusiän idiopaattinen skolioosi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 1.10.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo15625>
- The Nordic Physiotherapist Associations. 2017. Physiotherapy and well-being of children – the role of Physiotherapists in school healthcare. Nordic Consensus Statement. Viitattu 2.10.2023 Saatavissa <https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/fysio-konsensusstatement-2017-print.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Viitattu 16.5.2023. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162984>
- Saxén, H. 2022. Kasvukivut. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 1.10.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dtk00136?q=kasvukivut>
- Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry ja Lasten Fysioterapia ry. 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä. Viitattu 18.10.2022. Saatavissa <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>
- Helenius, I., Kivimäki, A. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tilastoraportti 48/2023. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kämpö, K. Asunta, P. Tammelin, T.(toim). 2022. Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-553-4>
- Kokko, S. & Martin, L. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 10.10.2023 Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>