

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. (2024) Liikunta, liikkuminen, fyysinen aktiivisuus vai jotain muuta? Merkityksiä sanojen takana. Hieroja-lehti 1, 7-11.



Mikä tahansa fyysinen aktiivisuus on parempi kuin ei mitään aktiivisuutta.

Liikunta, liikkuminen, fyysinen aktiivisuus vai jotain muuta?

Merkityksiä sanojen takana

Nykypäivänä on tyypillistä esittää varmana totuutena sitä, että väestö liikkuu riittämättömästi terveytensä tai toimintakykynsä näkökulmasta. Ja että sillä on tulevaisuudessa suuria negatiivisia vaikutuksia jopa kokonaisuin kansakuntiin.

Mutta mitä tällä kaikella tarkoitetaan? Pitäisikö kaikkien aloittaa liikunnan harrastaminen, että maailma pelastuisi? Miksi liikkumisen edistäminen on niin vaikeaa? Onko meillä edes yhteistä käsitystä siitä mitä pitäisi edistää?

Teksti: Mikko Julin, THM, ft • lehtori • Laurea-ammattikorkeakoulu • sähköposti: mikko.julin@laurea.fi

Kuvat: Birgitta Laakso

Maailma on muuttunut hurjasti viimeisten 20 vuoden aikana. Tietotekniikka on vallannut lähes alan kuin alan. Liikkumisen kannalta tämä on tarkoittanut sitä, että monet pärjäävät elämässä hyvin vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella. Puhelimet hallitsevat. On melkein pä vaikeampi nimetä sitä mitä puhelimella ei voi tehdä kuin mitä sen avulla pystyy tekemään. Miksi siis lähteä liikkeelle, kun sille ei ole mitään välttämätöntä tarvetta? Ei vaadi suurta kuntoa istua paikoillaan ja hoitaa sujuvasti arkeaan etänä kaikesta, joten tästä näkökulmasta vähäinen liikkumisen määrä ei ole ongelma. Terveyden suhteen voi olla toisin.

Liikkumisen annostelua ja käsitteitä etsimässä

Sille on kiistatonta tutkimusnäyttöä, että liikkuminen edistää monipuolisesti terveyttä. Siitä, miten liikkumista pitäisi annostella terveyshyötyjen näkökulmasta, onkin jo paljon epävarmuutta. Tutkimusraporttien laatu verrattuna vaikkapa lääketieteen vastaaviin tutkimuksiin on heikkoa. Koska näin on ollut pitkään, on hankalaa antaa tutkimukseen perustuvia konkreettisia ohjeita liikkumisen määrään. Terveyden näkökulmasta liike on lääkettä, mutta näyttöön perustuva annostelu kaipaa laadukkaita tutkimuksia. (1)

Merkittävä ongelma liikkumisen edistämisessä on käytettyjen käsitteiden epäselvyys. Kun käsitteet menevät sekaisin tai niitä ei ymmärretä, seuraa kummallisia tilanteita. Tavoitellaan vaikkapa sitä, että kaikkien pitäisi liikkua, mut-

ta puhutaankin liikunnan harrastamisesta. Se, että kaikki harrastaisivat liikuntaa ei ole ollut realistista ja on sitä tuskin tulevaisuudessakaan. Liikuntaa harrastamattomia syyllistetään, vaikka todellisuudessa jotkut liikuntaa harrastamattomat henkilöt saattavat olla aktiivisempia kuin liikuntaa harrastavat henkilöt. Usein halutaan edistää toimintakykyä, mutta tarkoitetaan suorituskyvyn kohentamista. Ennen kuin mitään voidaan tehokkaasti edistää, niin käsitteiden pitäisi olla yleisesti tunnistettuja ja yhteisesti määriteltyjä.

Fyysinen aktiivisuus on kantakäsite

Fyysinen aktiivisuus, liikkuminen ja liikunta ovat monelle synonyymeja tai sekoittuvat sujuvasti keskenään. Jos näiden käsitteiden välille ei tehdä eroa, niin sekä edistäjän että kohdehenkilön on vaikea ymmärtää mitä pitäisi terveyden hyväksi tehdä. Tällöin on myös hankalaa arvioida toiminnan vaikuttavuutta. Asiakkaat ovat sekaisin siitä, mikä ”hyväksytään” oikeaksi toiminnaksi ja miten edistää liikkumalla terveyttä. Pitäisikö esimerkiksi henkilön, joka ei harrasta liikuntaa, mutta on fyysisesti aktiivinen muilla tavoin, alkaa harrastamaan liikuntaa, jotta voisi ylläpitää terveyttään?

Fyysisen aktiivisuuden käytetyin määritelmä juontaa juurensa 1980-luvun puoliväliin. Caspersen ym. (2) määrit-

>>

”Elimistö ei siis tee eroa viiden kilon painoisen kauppakassin tai viiden kilon käsipainon liikuttamisen välillä, jos käytetty aika ja liike ovat suunnilleen samoja.”

telivät fyysisen aktiivisuuden ”miksi tahansa luurankolihasen tuottamaksi liikkeeksi, joka kuluttaa energiaa”. Niinpä esimerkiksi tätä kirjoittaessani olen fyysisesti aktiivinen, vaikka en liiku paikoiltani. Näin ollen fyysisen aktiivisuuden fysiologinen määritelmä on perusta kaikelle tahdonalaisten lihasten tuottamalle liikkeelle. Se ei ota kantaa aktiivisuuden laatuun. Elimistö ei siis tee eroa viiden kilon painoisen kauppakassin tai viiden kilon käsipainon liikuttamisen välillä, jos käytetty aika ja liike ovat suunnilleen samoja.

Fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella fysiologisten muuttujien kautta. Tällöin fyysisen aktiivisuuden yksikkö on MET eli metabolinen ekvivalentti. 1 MET tarkoittaa lepoaineenvaihdunnan kerrannaista eli sitä energiamäärää, joka ihmisellä istuen lepotilanteessa kuluu. 2 MET:ä on vastaavasti kaksi kertaa tuo määrä jne. MET voidaan laskea siten, että yksi MET vastaa elimistön hapenkäytössä noin 3,5 ml/kg/min tai energiankulutuksena 1kcal/kg/h. (3) Näissä määritelmässä kg viittaa henkilön painoon. MET-yksikön hyvä puoli on, että se mahdollistaa erilaisten aktiivisuuksien kategorisoinnin, aktiivisuuksien tai henkilöiden välisen vertailun ja sallii käsitellä erilaisia fyysisiä aktiivisuuksia yhteismitallisesti.

Viime aikoina on käyty keskustelua, että fyysisen aktiivisuuden määrää pitäisi laajentaa fysiologisen määrittelyn ulkopuolelle. Tällöin sitä voitaisiin paremmin hyödyntää vaikkapa akateemisessa maailmassa, poliittisessa ohjauksessa tai keskusteluissa. Tässä tapauksessa fyysisen aktiivisuuden määritelmässä pitäisi näkyä, että ihmiset liikkuvat, toimivat ja esiintyvät kulttuurillisesti erilaisissa tiloissa ja konteksteissa, joihin vaikuttavat jokaisen omat kiinnostuksen kohteet, tunteet, ideat, ohjeet ja suhteet. (4)

Mitä ovat liikunta ja liikkuminen?

Liikuntaa terminä käytetään usein niin kuin se olisi synonyymi fyysiselle aktiivisuudelle. Asia ei kuitenkaan ole näin, vaikka kummassakin on paljon yhteisiä komponentteja. Liikunta voidaan määritellä fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka on suunniteltua, sillä on rakenne, se on toistuvaa ja sen tarkoitus on parantaa tai ylläpitää yhtä tai monia eri fyysisen kunnan komponentteja. Näin ollen liikunta onkin yksi fyysisen aktiivisuuden alaluokista. (2)

Onpa asiantuntijoiden toimesta ehdotettu, että liikunta-termiä ei pitäisi terveyden edistämisen yhteydessä käyttää ollenkaan, koska se helposti sotkee asioita (5). Syy tähän lienee ajatus, että ihmiset, jotka elävät fyysisesti passiivista elämää, eivät välttämättä edes halua harrastaa liikuntaa.



Elimistö ei tee eroa viiden kilon kauppakassin tai viiden kilon käsipainon liikuttamisen välillä.

Siksi heille ei kannata markkinoida liikuntaa, vaan jotain muuta, heille mielekästä fyysistä aktiviteettia. Toisaalta on paljon fyysisesti hyvinkin aktiivisia henkilöitä, jotka myöskään eivät halua tai ehdi harrastamaan liikuntaa. Liikunnan harrastaminen ei ole kansalaisvelvollisuus, ja harrastamattomuudesta syyllistämällä tuskin ketään saadaan liikunnan pariin. Pitäisi ymmärtää tarjota muita, yksilölle kiinnostavia, vaihtoehtoja liikkumiseen.

Liikunnan yhteydessä on nostettava mukaan fyysisen kunnan -käsite, koska se on osa liikunnan määritelmää. Fyysinen kunto on joukko ominaisuuksia, jotka ihmisillä on tai hän saavuttaa ne, jotta voi suoriutua fyysisestä aktiivisuudesta. Fyysisessä kunnossa oleminen tarkoittaa kykyä suoriutua päivittäisistä tehtävistä tarmokkaasti ja virkeästi, ilman kohtuutonta väsymystä, ja että energiaa jää vapaa-ajan toimintoihin ja harrastuksiin sekä tapahtumiin odottamattomissa tilanteissa. (2)

Liikkumiselle ei löydy selkää käsitelmää, mutta se on hyvin lähellä fyysistä aktiivisuutta silloin kun puhutaan luurankolihasen aikaan saamasta ruumiillisesta liikkumisesta (bodily movement). Ehkä yhtenä erona voidaan ajatella tilannetta, jossa vaikkapa istutaan ja ollaan aktiivisia. Tällöinhän ei varsinaisesti liikuta mihinkään, mutta fyysinen aktiivisuus voi olla korkealla tasolla. Tällaisesta toiminnasta esimerkkinä voisi olla jonkin painavan esineen kannattelu. Liikkumista voi myös tarkastella toiminnan tai suorittamisen näkökulmasta, jolloin käsite katsoo enemmänkin liikkumisen syitä, eikä vain fysiologia muuttujia (4).



Pitäisikö henkilön, joka ei harrasta liikuntaa, mutta on fyysisesti aktiivinen muilla tavoin, alkaa harrastamaan liikuntaa, jotta voisi ylläpitää terveyttään.

Toimintakykyä vaiko sittenkin suorituskykyä

Toiminta- ja suorituskyvyn käsitteet menevät usein sekaisin. Näin ei pitäisi käydä, koska termien välillä on suuria merkityseroja.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimisesta – siinä ympäristössä, jossa hän elää. Toimintakyvyn käsitteellisistä määrittelyistä käytetyin lienee Maailman terveysjärjestön (WHO) ICF-luokitus, joka on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. (6)

Määritelmässä on tärkeä ymmärtää, että toimintakyky on aina kontekstisidonnainen. Jotta kykenee tarkastelemaan yksilön toimintakykyä, pitää myös tietää minkälaisessa kontekstissa henkilö toimii. Esimerkiksi tuttu kotikatu on aivan erilainen kulkea kesäsäällä kuin talvella peilikirkkaalla jäällä. Kahden saman ikäisen ja kuntoisenkin henkilön toimintakyvyn vaade on hyvin erilainen, jos toinen asuu kerrostalossa lähellä palveluja ja toinen omakotitalossa syrjäseudulla kaukana palveluista. Niinpä ymmärtääkseen yksilön toimintakykyä, sitä ei voi erottaa hänen elinympäristöstään ja muista arkeen vaikuttavista tekijöistä.

Suorituskyvyllä tarkoitetaan yksilön maksimaalista kykyä tehdä jokin toiminto tietyllä hetkellä tietyssä (vakioidussa) ympäristössä ilman apuvälineitä tai tukea. Suoritusaso puolestaan kuvaa, mitä ihminen tekee omissa ympäristös-

sään. (7) Tässä määritelmässä on syytä oivaltaa, että hyvä suorituskyky ei välttämättä takaa hyvää toimintakykyä.

Kuinka moni urheilija onkaan joutunut jäämään pois kauden tärkeimmistä kilpailuistaan sairastuttuaan flunssaan? Luultavasti suorituskyky on huipussaan tai muuttumaton taustalla, mutta nuhakuume on vienyt toimintakyvyn osallistua kilpailuun. Toisaalta huonollakin suorituskyvyllä voi yltyä ”ihmeisiin” toimintakyvyn näkökulmasta, jos on vain kekseliäs tai hyviä apuvälineitä saatavilla.

Riittävä suorituskyky on perusta hyvälle toimintakyvyllä ja siksi erilaisia fyysisistä suorituskykyä nostavia tai ylläpitäviä harjoitteita on kannattavaa tehdä. Mutta fyysinen suorituskyky ei yksin pysty selittämään yksilön toimintakykyä ja siksi termien käyttäjien tulisikin ymmärtää ero näiden kahden käsitteen välillä.

Mittaamista ja tulkintaa

Fyysisen aktiivisuuden mittaamenetelmät ovat kirjavia. Mitään yksittäistä standardia mittauksille ei ole ja se tuo haasteita tulosten vertailuun. Nykyajan älykellot kertovat monin eri tavoin aktiivisuuden tasoja, mutta niiden ongelma käyttäjille ja tutkijoille on se, että valmistajat eivät avaa sitä, miten tuloksiin on päästy. Lisäksi mittareiden pätevyystutkimuksia (validiteetti) on vielä verrattain vähän saatavilla.

Käytännössä fyysisen aktiivisuuden mittaamenetelmät voidaan jakaa ihmisestä itsestään riippumattomiin,

>>



>>

Liikuntaa harrastamattomia syyllistetään, vaikka todellisuudessa jotkut henkilöt saattavat olla aktiivisempia kuin liikuntaa harrastavat.

objektiivisiin mittareihin ja ihmisen reaktioista riippuviin, subjektiivisiin mittauksiin. Objektiivisiä mittareita ovat esimerkiksi erilaiset kiihtyvyyssanturit, syke- tai askelmittarit, lämpömittarit ja näiden erilaiset yhdistelmät. Subjektiivisiin mittareihin kuuluvat erilaiset kyselyt, vaikkapa päiväkirjat ja koetun kuormituksen arviointi. (8)

Jokaisella mittaustavalla, kun käytetään validoituja mittareita, on hyötynsä ja puutteensa. Terveiden edistämisen näkökulmasta olisi tärkeää, että mittarit kartoittaisivat koko päivän aikaa, mielellään 24/7, ja että ne tunnistaisivat aktiivisuuden intensiteetin vaihteluja. Intensiivisyyden vaihteluilla voi olla suuri merkitys saavutettavaan terveyshyötyyn. Koska vain rajallinen osa ihmisen valveaikaajasta on aikaa, jossa fyysistä aktiivisuutta voidaan merkittävästi muuttaa, niin olisi tärkeää ymmärtää, missä ympäristössä fyysinen aktiivisuus on tehty ja minkälaisilla suorituksilla. Tehokkain vaikuttaminen ihmisen fyysisen aktiivisuuden muutoksiin lähtee henkilön aikataulun ja tavoitteiden ymmärtämisestä sekä yhteensovittamisesta. (8)

Koska toimintakyky on aina kiinni kontekstissa, siis esimerkiksi paikassa tai tilanteissa, on sen arvioiminen hankalaa. Urheilijoilla on usein lajispesifisiä mittaustestejä, joilla he seuraavat kehittymistään. Myös joissain tietyissä ammateissa, kuten pelastajien (palomies) ammatissa, seurataan työntekijöiden toimintakykyä ammattispesifeillä testeillä. Jos tavallisen henkilön toimintakyvystä haluaa luotettavan arvion, on ymmärrettävä sekä hänen toimintaympäristönsä että toimintatavat ja suhteutettava mittaukset tämän mukaan. Haasteellinen ja aikaa kuluttava, mutta täysin mahdollinen, tehtävä. Arvioinnin apuna voi käyttää esimerkiksi WHO:n ICF-mallia ja siihen kehitettyjä työkaluja (6).

Fyysistä suorituskykyä voidaan mitata monin eri tavoin. Koululaisille vuosittain tehtävät MOVE!-testit (9) tai luultavasti kaikkien tuntema 12 minuutin Cooperin juoksupuoli, ovat esimerkkejä fyysisen suorituskyvyn mittauksista.

Suorituskykytestit eivät siis suoraan sovellu toimintakyvyn arviointiin, mutta antavat arvokasta tietoa henkilön kapasiteetista ja mahdollisuuksista toimia erilaisissa tilanteissa. Usein fyysistä aktiivisuutta kuvataan suhteessa ihmisen suorituskykyyn. Tällöin aktiivisuuden annostelu, ohjaus ja ohjeet, annetaan yksilöllisesti suhteessa henkilön mitattuun maksimaaliseen suorituskykykapasiteettiin.

Mitä tulevaisuus tuo tullessaan?

Maailma on muuttunut valtavasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Tekniikka on tuonut helpotusta moneen arkiseen asiaan, ja se on luonnostaan vähentänyt fyysisen liikunnan tarvetta. Vaikka fyysisesti raskaita töitä tehdään edelleen paljon, hoituvat monet työt ja asiat etänä tietokoneen tai vastaavan äärellä. Paikallaan istuminen ja näppäimien nakuttaminen eivät suurta fyysistä kuntoa vaadi. Huoli siitä, että kansalaisten kunto olisi niin huono, etteivät jaksaisi tehdä töitään, lienee ennenaikainen.

”Mikä tahansa fyysinen aktiivisuus on parempi kuin ei mitään aktiivisuutta.”

Fyysinen aktiivisuus on tärkeää terveyden kannalta, vaikka sopiva annostelun määrä on epäselvä (1). Nykyisissä suosituksissa sanotaankin, että mikä tahansa fyysinen aktiivisuus on parempi kuin ei mitään aktiivisuutta, ja että sen tulisi olla säännöllistä. Fyysisesti passiivista käyttäytymistä (sedentary), joka on määritelty hereillä ollessa alle 1,5 MET:n aktiivisuudeksi kuten esimerkiksi istuminen tai makaaminen, tulisi pyrkiä systemaattisesti vähentämään. (9)

Jos fyysisesti passiivista elämää nyky-yhteiskunnassa halutaan vähentää, olisi syytä kiinnittää huomiota ympäristöön ja sen aktivoiviin mahdollisuuksiin. Tällä hetkellä,

ainakin Suomessa, liikkumisen edistäminen tapahtuu pääasiassa jo olemassa olevia liikuntatiloja tai -mahdollisuuksia kehittämällä. Tämä on tietenkin tärkeää, mutta sopia kysyy, että löytävätkö liikuntaa harrastamattomat yksilöt liikunta- paikoille? Kun tavoitteena on liikuttaa erityisesti vähän liikuvia henkilöitä tai henkilöryhmiä, niin nyky-yhteiskunnan passivoivia rakenteita olisi syytä tarkastella liikuntapaikarakentamista laajemmin. Tämä vaatisi moniammatillista lähestymistä asiaan, mutta tällaista keskustelua näkee vielä melko vähän.

Myös sanoilla on valtavasti merkitystä. Kuka haluaisi identifioitua tai osallistua lihaviin liikuntakerhoon tai vanhusten köpöttelykerhoon? Pelkästään nimeämällä ne toisin, kerhot voisivat olla monille houkuttelevia. Ammattilaisille olisi tärkeää ymmärtää peruskäsitteet ja niihin liittyvät toiminnot. Nykyinen terveyden edistämisen retoriikka fyysisen aktiivisuuden kontekstissa lähtee pääsääntöisesti liikunnan edistämisestä. Kun tähän lisätään syyllistäminen ja pelottelu liikunnan harrastamattomuudesta ja sen mahdollisista vaikutuksista, niin ei ihme, että tällaisen vaikuttamisen tulokset eivät ole olleet kaksisia.

On hankala toimia vaikuttavasti, jos ei ole oikeita sanoja ja käsitteitä. Ymmärtämällä eri käsitteiden välisiä eroja ja menetelmiä on mahdollista edistää liikkumista tai väestön toimintakykyä myös vähän liikkuvien keskuudessa. Käsitteiden sisäistäminen avaa uuden maailman terveyden edistämiseen liikkumisen näkökulmasta. Mikä tahansa fyysinen aktiivisuus on parempaa kuin ei aktiivisuutta ollenkaan, joten jo mielikuvitus ja ihmisten mielenkiinto asioihin antavat vankan pohjan toiminnalle. Sanoilla on merkitystä.

Lähteitä

- (1) Hansford HJ, Wewege MA, Cashin AG ym. 2022. If exercise is medicine, why don't we know the dose? An overview of systematic reviews assessing reporting quality of exercise interventions in health and disease. *Br J Sports Med* Jun56:(12):692-700. doi: 10.1136/bjsports-2021-104977.
- (2) Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100:2:126-131.
- (3) Howley ET 2001. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Med Sci Sports Exerc* 33:6:Suppl:S364-S369.
- (4) Piggan J 2020. What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Front. Sports Act. Living* 2:72. doi: 10.3389/fspor.2020.00072.
- (5) Powell KE, Paluch AE, Blair SN 2011. Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what? *Annu Rev Public Health* 32:349-65. doi: 10.1146/annurev-publhealth-031210-101151.
- (6) Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024. Mitä toimintakyky on? Viitattu 24.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- (7) Sainio P, Valkeinen H, Stenholm S ym. 2020. Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen ja arviointi väestötutkimuksissa. TOIMIA-suositus ID S029/29.09.2020.
- (8) Mälkiä E, Wasenius N 2019. Fysiologinen näkökulma fyysiseen aktiivisuuteen. Mediapinta Oy.
- (9) WHO 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization, Geneva.

MOBILISOIVAT PEHMYTKUDOSTEKNIIKAT KURSSI

III-OSAINEN KURSSISARJA PERUSTUEN LEILA KATTILAKOSKEN KIRJAAN ALKAA 2024 SEINÄJOELLA HIEROJILLE, JÄSENKORJAAJILLE JA MANUAALISEN TERAPIAN AMMATTILAISILLE TÄYDENNYSKOULUTUKSENA HOTELLI FOONINGISSA



I OSA 23. – 24.3.2024

Kehon kineettisen ketjun tutkiminen. Jalkojen lihasten ja lihaskalvojen avaus, jalkaterän, nilkkojen, polvien ja lonkkien mobilisaatio. Erilaisten polvi- ja lonkkaongelmien hoito.

II OSA 18. – 19.5.2024

Selän analyysi, tutkiminen ja hoito asiakkaan istuessa. Selän lihaksiston, kalvojen ja nikamien tasapainon palauttaminen. Akuutin selkävivun, "noidannuolen" mobilisointitekniikat. Kylkiluiden mobilisointi. Leukanivelten "virittäminen" eli tasapainottaminen.

III osa 21. – 22.9.2024

Kivuliaan olkapään tutkiminen ja testaaminen. Sormien, ranneluiden, kyynärpään ja olkapään avaus ja mobilisointi. Käden ja olkapään erityisongelmien hoito: hauiksen pitkän pään jänne, tenniskyynärpää, korppilisäke, olkapään sijoiltaan meno.

Kurssi la 9.00 – 18.00 ja su 8.00 – 12.00 ■ Opettajana Leila Kattilakoski

Ilmoittautumiset: leila.kattilakoski@kotinet.com, 050-5933204.

Katso esittelyvideo aiemmasta Janakkalan kurseista: https://www.youtube.com/watch?v=6sIR_wsmxg8

Kurssin hinta: 280 €/vkl

Tule hakemaan työkalupakkiisi paljon uusia tekniikoita, joilla voit tasapainottaa koko kehon ja auttaa asiakasta niin akuuteissa, kuin kroonisissa vaivoissa.