

Keski-Suomen Fysioterapeutit

Jäsen-Tatsi 1/2025

Tammikuu 2025



Aurinkoista alkanutta vuotta Keski-Suomen
fysioterapeuteilta!



Puheenjohtajan pilkkeet

Puheenjohtaja Sanna Paasu-Hynysen tervehdys sekä mielipidekirjoitus

Koulutuskalenteri ja jäsenasiat sekä koulutusavustus

Kevään ajankohtaiset koulutukset sekä tietoa jäsenyyksistä ja koulutusavustuksien hakemisesta

KSFT hallitus ja Tatsissa mainostaminen

Hallituskauden jäsenistö ja tietoa siitä, miten voit saada mainoksesi Jäsen-Tatsiin.

Puheenjohtajan pilkkeet

Inspiroivaa alkanutta vuotta 2025,

Kuntoutuksen tavoitteena on edistää yksilön toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, osallistumismahdollisuuksia, työ- ja opiskelukykyä, työllistymistä ja työssä jatkamista

(Kuntoutus.
STM 2025).

Kuntoutuksen merkitys vaikuttaa olevan ajoin hakusessa, eikä näyttöön perustuvaa toimintatapaa aina tunnusteta tai tunnusteta. Varsinkin jos etsitään säästökohteita, on harmittavan usein havaittavissa, että kuntoutuksen osa on joutua pöytälaatikkoon. Herääkin kysymys, onko oikein säästää sellaisesta kokonaisuudesta, joka on tutkittuun tietoon pohjautuen osoitettu toimivaksi ja kustannustehokkaaksi toimintatavaksi?

Tässä maailman ajassa kustannusvaikuttavuutta ja merkitystä tulee todistaa kerta toisensa jälkeen. Siitä inspiroituneena halusin itsekin sukeltaa syvemmin teemaan ja tarkastella mitä kuntoutuksen vaikuttavuudesta tiedetään. Tässä vain jotain poimintoja siitä millaista näyttöön perustuvuutta löytyy kuntoutuksesta yleensä, liikunnallisesta kuntoutuksesta ja fysioterapiasta.

Tässä vain vilkaisu, jotta jokainen meistä voi nostaa ylpeästi esiin sen erinomaisen työn, jota kuntoutuksen asiantuntijoina teemme. Toki tärkeää myös muista laatu tekemässämme työssä ja ylläpitää sitä, sekä pohtia oman työnsä vaikuttavuutta.

Näytön aste A

Aivoinfarktipotilaat iästä, sukupuolesta tai aivoinfarktin vaikeusasteesta riippumatta hyötyvät moniammatillisessa kuntoutusyksikössä toteutetusta yksilöllisestä kuntoutuksesta (Aivoinfarkti ja TIA. Käypä hoito -suositus 2024)

Keuhkohtaumatautipotilaan kuntoutuksen tulee perustua tavoitteelliseen liikuntaharjoitteluun ja tähdätä pysyvästi aktiivisempaan elämäntapaan. Liikunnallinen kuntoutus parantaa keuhkohtaumatautipotilaan suorituskykyä ja vähentää oireita sekä pahenemisvaiheita. Liikunnallinen kuntoutus myös heti keuhkohtaumataudin pahenemisvaiheen jälkeen on turvallista ja pienentää uuden sairaalahoidon ja kuoleman riskiä. Liikunnallista keuhkokuntoutusta tulisi tarjota toistuvista pahenemisvaiheista kärsiville (Keuhkohtaumatauti. Käypä hoito suositus 2020).

Dynaaminen harjoittelu (aerobinen kestävyysliikunta- tai lihasvoimaharjoittelu) lisää **nivelreumapotilaiden** kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa ilman haitallisia vaikutuksia sairauden aktiivisuuteen, kipuun tai röntgenologisiin nivelvaurioihin (Nivelreuma. Käypä hoito- suositus 2022).

Kohtuukuormitteinen (esim. reipas kävely) tai raskas (esim. juoksu) kestävyysliikunta ilman ruokavalio-ohjausta saa aikaan 2–3 %:n suuruisen painon vähenemisen 6 kuukaudessa henkilöillä, jotka ovat **ylipainoisia tai lihavia**, jos liikuntaa harrastetaan 3–5 kertaa viikossa. Liikunta yhdistettynä vähäenergiaiseen ruokavalioon ilmeisesti parantaa laihtumistulosta muutaman kilogramman verran 3–6 kuukauden aikana pelkkään ruokavalioon nähden (Lihavuus. Käypä hoito suositus 2024).

Näytön aste B

Moniammatillinen kuntoutus nopeuttaa **selkäkipupotilaan** työhön palaamista, lyhentää sairauspoissaoloja ja lievittää koettua haittaa. Moniammatillinen biopsykososiaalinen kuntoutus, johon liittyy toiminnallinen harjoittelu, parantaa toimintakykyä, lisää kroonisessa selkävussa työhön osallistumista ja työtoimintaa, parantaa elämän laatua ja vähentää ilmeisesti kipua. Yksilölliseen riskiprofiiliin perustuva eli stratifioitu kuntoutus ilmeisesti lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä paremmin kuin luokitteluun perustumaton hoito (Alaselkäkipu. Käypä hoito suositus 2017).

Kroonisessa alaselkävussa fyysistä kuntoa ja suorituskykyä parantava terapeuttinen harjoittelu ilmeisesti hieman vähentää sairauspoissaolojen määrää ja kestoa (Fyysistä kuntoa ja suorituskykyä parantava terapeuttinen harjoittelu sairauspoissaolojen vähentäjänä kroonisessa alaselkävussa. Näytönastekatsaus 2014).

Moniammatilliset kokonaisvaltaiset kuntoutusohjelmat ja moniammatillinen toimintatapa, jotka toteutetaan neurologisen kuntoutuksen asiantuntijayksiköissä, nopeuttavat toipumista ja parantavat toimintakykyä ja elämänlaatua keskivaikeissa ja vaikeissa aivovammoissa. Neuropsykologinen kuntoutus on keskeinen osa moniammatillista kuntoutusta, jonka on osoitettu nopeuttavan toipumista ja parantavan toimintakykyä **keskivaikeissa ja vaikeissa aivovammoissa** (Aivovammat. Käypä hoito -suositus 2023).

Fysioterapiasta on ilmeisesti vähäistä lyhytaikaista hyötyä **Parkinsonin taudin** motorisiin oireisiin. Erilaisten fysioterapiatekniikkojen tehoeroa ei ole voitu osoittaa. (Fysioterapia ja Parkinsonin tauti 2015)

Vastusharjoittelu ilmeisesti lisää lievän toimintakyvyn haitan omaavien, itsenäisesti kävelevien **MS-kuntoutujien** alaraajojen lihasvoimaa. Myös progressiivinen harjoittelu polkupyöräergometrillä ilmeisesti lisää kyseisten kuntoutujien alaraajojen lihasvoimaa ja -massaa sekä parantaa kävelysuoritusta. (Fysioterapia ja lihastoiminnot MS-taudissa. 2019).

Fyysinen harjoittelu parantaa kardiorespiratorista suorituskykyä ja ilmeisesti lisää terveyteen liittyvää elämänlaatua ja **astman** hallintaa, mutta ei vaikuta keuhkojen toimintaan (Fyysinen harjoittelu astmapotilailla, näytönastekatsaus 2022)

Näytön aste C

Ryhmämuotoinen moniammatillinen kuntoutus saattaa lyhytaikaisesti vähentää **fibromyalgiapotilaiden** kipua ja parantaa heidän toimintakykyään (Kipu. Käypä hoito suositus 2017).

Toimintaan yhdistetyillä tehtävä- tai prosessisuuntautuneilla interventioilla saattaa olla positiivisia vaikutuksia motorisiin toimintoihin ja taitoihin lapsilla, joilla on **DCD**. Tehtäväsuuntautunut harjoittelu saattaa vahvistaa lihasvoimaharjoittelua tehokkaammin asennon hallintaa. Vaikutuksen suuruus verrattuna lihasvoimaharjoitteluun näyttäisi olevan vähintään kohtalainen. Mielikuvaharjoittelu verrattuna harjoittelemattomuuteen saattaa vahvistaa motorista suoriutumista lapsilla, joilla on keskivaikea tai vaikea DCD. (Lasten ja nuorten kehityksellinen koordinaatiohäiriö (DCD). Käypä hoito -suositus 2024).

Lonkan tekonivelleikkausta edeltävä terapeuttinen harjoittelu tai perusteellinen ohjeistus saattavat jonkin verran kohentaa toimintakykyä ja vähentää kipua ennen leikkausta.

Leikkausta edeltävä terapeuttinen harjoittelu saattaa jonkin verran edistää lonkan tekonivelleikkauksen jälkeistä liikkumiskykyä. (Polvi- ja lonkkanivelrikko. Käypä hoito- suositus 2018).

Toivottavasti jokainen teistä voi tehdä työtänsä luottaen siihen, että sitä arvostetaan ja sen laadukkaaseen tekemiseen ja osaamisen päivittämiseen saa erinomaiset mahdollisuudet. Toisaalta toivon myös, että jokainen saa mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä ja sen arvostukseen johon yhtenä keinona on esimerkiksi hyödyntää Käypä Hoito-suosituksia. Muistattehan myös Suomen fysioterapeuttien suosituksen oman osaamisen kehittämisen laajuudesta ja siitä, että jokaisella meillä tulisi olla mahdollisuus ammatilliseen täydennyskoulutukseen vähintäänkin 1 opintopisteen verran. Oma osaamista siis pitää saada myös kehittää oman ammatillisen kasvun tukena.

Mikäli alan edistäminen, yhteiskunnallinen tai paikallinen vaikuttaminen kiinnostaa, niin olet erittäin tervetullut liittymään aktiivijoukkoomme tai kertomaan meille omia näkökulmiasi siitä, miten me paikallisjärjestönä voimme tukea meidän kaikkien yhteistä hyvää. Se onnistuu esimerkiksi osallistumalla **vuosikokouksemme ke 12.3.2025 alkaen klo 18.00**. Vuosikokouksessa yhdistys tarjoaa illallisen kaikille paikan päällä osallistuville.

Sanna Paasu-Hynynen

Ps. Tekstin lähdeluettelo Tatsin lopussa!



Kutsu KSFT:n vuosikokoukseen 2025

Tervetuloa Keski-Suomen fysioterapeuttien sääntömääräiseen vuosikokoukseen!

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, valitaan Keski-Suomen fysioterapeuttien puheenjohtaja sekä erovuoroisten tilalle uudet hallituksen varsinaiset jäsenet ja varajäsenet. Lisäksi käydään läpi vuoden 2024 tili- ja toimintakertomus sekä tili- ja toimintasuunnitelma vuodelle 2025. Kokouksessa päätetään myös vuoden 2026 jäsenmaksusta.

12.3.2025 klo 18

Ilmoittautuminen: 26.2. mennessä

yhdistys(at)keskisuomenfysioterapeutit.fi

Kokouspaikasta tiedotetaan ilmoittautuneille myöhemmin. Myös etäosallistuminen mahdollista!

Koulutuskalenteri kevät 2025

Loppukeväälle on suunnitteilla koulutuksia, joiden ajankohdat ja aiheet tarkentuvat alkuvuodesta. Seuraa meitä siis somessa ja tarkista sähköpostin saapuneetkansio, tiedotamme koulutuksista heti, kun koulutuspäivät tarkentuvat!



Koulutuskalenteri kevät 2025

EXECP-seminaari: Näyttöön perustuvaa liikunnallista kuntoutusta henkilöille, joilla on cp-vamma

Aika: 14.3.2025 klo 11–17

•

Paikka: Jyväskylän yliopiston päärakennus
ja livestream

EXECP-seminaarissa perehdytään erilaisiin näyttöön perustuviin kuntoutusmenetelmiin lapsilla ja nuorilla, joilla on cp-vamma. Seminaari tarjoaa uusinta tutkimustietoa ja käytännön sovelluksia Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa kehitetystä EXECP-harjoitusohjelmasta, joka on suunniteltu parantamaan fyysistä toimintakykyä turvallisesti ja tehokkaasti. Tilaisuus on maksuton.

[Lue lisää ja ilmoittaudu](#)



Muista tutustua myös Suomen fysioterapeuttien ja yhteistyötahojen koulutustarjontaan!

KSFT:n koulutuksiin ilmoittautuminen:
täältä

Pääset katselemaan liiton ja kumppaneiden
ajankohtaisia koulutuksia täältä



Jäsenasiat

Liiton jäsenmaksut 2025

- Työssäkäyvät 1,2 % päätoimen bruttopalkasta
- Yrittäjät 228€ / vuosi
- Peruskoulutuksessa olevat opiskelijat 45 € / vuosi
- Kaksoisjäsenyys 114 € / vuosi
- Eläkeläiset 55€ / vuosi (pl. ennen 2010 eläkkeelle jääneet jäsenet, joiden jäsenyys on maksuton)

Lisäksi vuodesta 2022 alkaen jäsenmaksusta ovat vapautettuja ne eläkeläiset, joiden jäsenyys liitossa on kestänyt yli 45 vuotta.

Tällä hetkellä työelämästä poissaolevat (esim. perhe- ja hoitovapaa, ase- tai siviilipalvelus, työttömyys, lomautus, vuorotteluvapaa, ulkomailla työskentely, sairausloma, aikuiskoulutustuki), jotka eivät saa palkkatuloa Suomesta 8€ / kk. HUOM. Mikäli saat ansiosidonnaista päivärahaa, jäsenmaksu on 1.2 % etuudesta. Mikäli kuulut työsi puolesta toiseen ammattiliittoon, voit kuulua Suomen

Fysioterapeutteihin rinnakkaisjäsenenä. Jäsenedut ovat silloin rajoitetut. Lisätiedot ja ohjeet:

<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenet/jasenyys/jasenmaksut/>

Jäsenasiat

Opiskelijajäsenyys

Opiskelijajäsenenä olet oikeutettu kaikkiin samoihin etuihin kuin muutkin jäsenet. Opiskelijajäsenyys mahdollistaa edullisen lisäkoulutautumisen opiskeluaikana sekä verkostoitumisen työelämän fysioterapeuttien kanssa. Yhdistyksen jäsenenä olet perillä alamme tapahtumista ja uutisista sekä alueemme koulutuksista ja avoimista harjoittelu- ja työpaikoista. Erona normaaliin jäsenyyteen on se, että opiskelijajäsenyys on sinulle täysin maksuton! Opiskelijoille järjestetään vuosittain mielenkiintoisia koulutuksia, tietenkin opiskelijaystävälliseen hintaan. Koulutusten aiheet on pyritty valitsemaan juuri teidän opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden perusteella.

Palkitsemme vuosittain yhden opiskelijan hieman suuremmalla muistamisella. Opiskelijat ovat myös päässeet valitsemaan joukostaan jäsenopiskelijan, joka on saanut lahjakortin yhdistyksen järjestämään koulutukseen. Olemme toisina vuosina tarjonneet valmistuville lukuisat kakkukahvit, toisina taas tukeneet valmistujaispaikan tilavuokrassa.

Toiveemme on olla mukana tukemassa jäsentemme ammattilaisuutta opiskelemaan pääsystä valmistumiseen ja aina työelämään saakka.

Liittymisohjeet Keski-Suomen fysioterapeuttien jäseneksi liittyäksesi sinun tulee olla Suomen fysioterapeuttien jäsen. Opiskelijana SF-jäsenmaksusi on edullisempi, kuin työssäkäyvillä ja kuten sanottua – paikallisyhdistyksemme jäsenmaksua (15e/vuosi) et joudu maksamaan koko opintojesi aikana. Lue lisää ja liity: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/jasenyys/liity-jaseneksi/>

KSFT 2024-2025

Puheenjohtaja
Sanna Paasu-Hynynen
044-5750555
sanna.paasu(at)gmail.com

Varsinaiset jäsenet

Minna Taipale
physiominna(at)gmail.com

Annika Tilkustenmäki (jäsen sihteeri)
annikatilkustenmaki(at)gmail.com

Kirsi Pihlaja
kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com

Varajäsenet

Maija Mannisenmäki (varapj)
maija.mannisenmaki(at)gmail.com

Esa Niemistö (taloudenhoitaja)
esa.niemisto(at)gmail.com

Eveliina Rauhansalo
eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

Yrittäjätoimikunta

Minna Taipale
physiominna(at)gmail.com

Esa Niemistö
esa.niemisto(at)gmail.com

Koulutustoimikunta

Minna Taipale (koulutusvastaava)
physiominna(at)gmail.com

Esa Niemistö
esa.niemisto(at)gmail.com

Eveliina Rauhansalo
eveliina.rauhansalo(at)gmail.com

Kirsi Pihlaja (tiedotusvastaava)
kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com

JAMK opiskelijayhdyshenkilö

Sanna Paasu-Hynynen
sanna.paasu(at)gmail.com

JAMK opiskelijavastaava

Nea Kemppainen
nea.kemppainen@windowslive.com

Mainoksesi Jäsen-Tatsiin?

MAINOS-/ILMOITUSHINNAT 2025

Koko sivu 120€

½ sivua 60€

¼ sivua 30€

Kaikki mainoshinnat pitävät sisällään myös erillisen sähköpostimainoksen.

Hoidamme tapahtumasi mainonnan sekä haluamasi ilmoitukset Tatsissa, Facebookissa, Instagramissa ja sähköpostijakeluna. Mainosasioissa voit olla yhteydessä tiedotusvastaavaamme [kirsimaria.pihlaja\(at\)gmail.com](mailto:kirsimaria.pihlaja(at)gmail.com)

Lähteet:

Aivoinfarkti ja TIA. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu 11.1.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Aivovammat. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023 (viitattu 11.1.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Alaselkäkipu. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 12.1.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Fysioterapia ja Parkinsonin tauti. Näytönastekatsaus 2015 (viitattu 12.1.2025) www.kaypahoito.fi
Fysioterapia ja lihastoiminnot MS-taudissa. Näytönastekatsaus 2019 (viitattu 12.1.2025)
www.kaypahoito.fi

Fyysinen harjoittelu astmapotilailla. Näytönastekatsaus 2022 (viitattu 12.1.2025)
www.kaypahoito.fi

Fyysistä kuntoa ja suorituskykyä parantava terapeuttinen harjoittelu sairauspoissaolojen vähentäjänä kroonisessa alaselkäkipussa. Näytönastekatsaus 2014 (viitattu 12.1.2025)
www.kaypahoito.fi

Keuhkohtaumatauti. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Keuhkolääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 12.1.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Kipu. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Neurologinen yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 12.1.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Kuntoutus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 11.1.2025. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>
Lasten ja nuorten kehityksellinen koordinaatiohäiriö (DCD). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenneurologinen Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu 12.1.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (viitattu pp.kk.vvvv). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Nivelreuma. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Reumatologisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (viitattu 11.1.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Polvi- ja lonkkanivelrikko. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Ortopedi yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura