

ASKELNEWS

SUOMEN ASKELKLINIKOIDEN PUOLUEELLINEN JALKOJEN JA ALARAAJOJEN PUOLESTAPUHUJA

**Pysyvätkö
jalat mukana
arjen kiireessä?
Lue liikuntavinkit**

SIVU 7

Alaraajatutkimuksella apua alaraajan ongelmiin. SIVU 3

Finsole Sport

**Uusi pintamateriaali
urheiluun ja liikuntaan!**

LUE LISÄÄ SIVULTA 5

**LÄMMIN APURI
KYLMIILLE
JALOILLE.**

SIVU 6

Olen raskaana

SIVU 3

**POLVEN JA LONKAN
NIVELRIKON
ENNALTAEHKÄISY**

-ALARAAJAFYSIOTERAPIALLA

MERKITTÄVÄ ROOLI. sivu 4



TESTAA ASKELEESI
nauti hyvinvoinnistasasi

asics
sound mind, sound body

PATROL.FI

ASKELKLINIKAT

– jalkojesi hyvinvoinnin asialla.

Meillä kaikilla on vaivoja — isoja ja pieniä. Osa niistä voi olla piileviä, oireettomia ja osa taas haitata päivittäisiä toimintojamme. Opimme varomaan kipua tai pahaa oloa aiheuttavia toimia ja liikkeitä, jolloin tietämättämme ehkä huononnamme omaa terveyttämme ja hyvinvointia.

Erityisesti jos ongelma koskee jalkojamme. Alaraajojen ongelmat ja kivut heijastuvat yleensä heti meidän päivittäiseen liikkumiseen estäen huonoimmillaan sen koko-

naan. Liikkumisen väheneminen tai sen puuttuminen johtaa yleensä seurannaisvai-voihin.

Olemme tehneet tämän lehden jakaaksemme tietoa ja sen myötä löytämään keinot helpottamaan omia vaivoja tai kipuja sekä mahdollisuuden ennaltaehkäistä jalkojen ongelmia.

Hyvä olo alkaa jaloista.

ASKEL
klinikat

www.askelklinikat.fi

Onneksi olkoon! Nyt jos koskaan sinun pitää muistaa huolehtia myös itsestäsi ja omasta hyvinvoinnista. Moni asia kokee muutoksen perheenjäsenten lisääntyessä ja odotusaika onkin äideille tärkeä ajanjakso uuteen rooliin valmistautuessa. Odottavan äidin terveys ja hyvinvointi onkin yksi tärkeimmistä asioista huolehtia.

Raskaus muuttaa monia asioita äidin kehossa. Hormonien vaikutuksesta niveliä tukevat nivelsiteet alkavat löystyä. Tämän tarkoitus on valmistaa äidin kehoa synnytykseen siten, että lantion nivelet antavat periksi riittävästi. Lapsi tarvitsee tilaa päästäkseen turvallisesti ulos kohdusta. Nivelsiteiden löystyminen ei kuitenkaan rajoitu pelkästään lantion seutuun. Nivelsiteet löystyvät kauttaaltaan äidin kehossa.

OLEN RASKAANA!

Lapsen kasvaessa kohdussa äidin paino nousee, joka aiheuttaa lisääntyvää kuormitusta alaraajoille ja muualle nivelistöön. Kehon asento ja painopiste muuttuvat vatsan kasvaessa. Tämä aiheuttaa ryhdin muuttumisen ja selän kuormitus kasvaa.

Jalkaterän ja nilkan alueella on yli sata nivelsidettä. Niiden löystymisen muuttaa jalan asentoa ja jalka madaltuu ja sen kuormituksen sietokyky heikkenee. Lapsen kasvaessa kohdussa voi myös alaraajojen verenkierto häiriintyä. Seurauksena on usein jalkojen turvotusta.

Nämä tekijät aiheuttavat lisääntyneitä rasitusta nilkkaa ja jalkaterää tukeviin lihaksiin. Jalat tuntuvat aluksi väsyneiltä ja myöhemmin kävely ja paikallaan seisominen raskittavat yhä enemmän jalkaa ja sen lihaksistoa. Pienen vauvan hoito vaatii äidiltä yleensä paljon jalkojen päällä oloa ja moni äiti huomaa että illalla jalat särkevät ja ovat väsyneet.

Reipas monipuolinen liikunta yleensä helpottaa väsymysoireita. Jalan alueen lihasten vahvistaminen ja venyttely ovat tärkeitä apukeinoja.

Tukipohjallisista apua väsyneille jaloille

Jalkoihin kohdistuvaa rasitusta voidaan vähentää yksilöllisillä tukipohjallisilla. Tukipohjallisten vaikutus perustuu niiden asentoa korjaavaan

vaikutukseen. Pohjalliset normaalisivat jalan asentoa ja toimintaa. Oikein valmistettuna ne korjaavat jo syntyneitä virheasentoja. Ne tukevat jalan holvikaaria ja tehostavat jalan lihasten toimintaa. Jalka kuormittuu tasaisemmin. Jalan asennon korjauksen ja tuennan kautta myös selän kuormitusta voidaan helpottaa.

Apua Askelklinikoilta

Askelklinikan asiantuntijat ovat ammattilaisia kävelyyn ja liikkumiseen liittyvissä asioissa. Askelklinikalla valmistetaan korkealaatuisia, kotimaisia Finsole- tukipohjallisia, joilla voidaan merkittävästi vähentää jalkoihin kohdistuvaa kuormitusta ja korjata jalan asentoa. Tukipohjallisten käyttö on suositeltavaa aina kun liikut – myös raskauden jälkeen. Asiakkaalle ohjataan henkilökohtaiset harjoitusohjelmat kotiin ja neuvotaan monipuolisesti miten raskauden aikaisia rasituksia voidaan välttää. Askelklinikalla liikkumisesta voidaan tehdä keveämpää ja liikunnasta voi nauttia myös raskauden aikana.

”Lapsen kasvaessa kohdussa voi myös alaraajojen verenkierto häiriintyä. Seurauksena on usein jalkojen turvotusta.”





POLVEN JA LONKAN

NIVELRIKON ENNALTAEHKÄISY

-ALARAAJAFYSIOTERAPIALLA MERKITTÄVÄ ROOLI.

Suomen Lääkärilehti,
Heikki Helminen, Jari Arokoski ja Ilkka Kiviranta

Nivelrikko on yleisin nivelsairaus. Kansanterveyden kannalta nivelrikko on Suomessa ja muissa teollistuneissa maissa merkittävä ongelma. Perusongelma on siinä, että rikkoutunut nivelrusto ei pysty kunnolla korjautumaan. Noin 400 000 suomalaisella on oireinen polven tai lonkan nivelrikko (2). Pitkälle edenneenä nivelrikko invalidisoi potilasta ja pahimmassa tapauksessa vie liikuntakyvyn. Myös lievemässä sairauudessa nivelsäryt ja liikerajoitukset ovat tavallisia.

Työikäisellä väestöllä sairaudesta aiheutuu vaihtelevan pituisia sairauslomia ja varhaista eläkkeelle joutumista. Vaikka Suomessa tehdään vuosittain noin 10 000 tekonivelleikkausta ja ne ovat selvästi parantaneet nivelrikkopotilaiden toimintakykyä ja elämänlaatua, pelkästään leikkaus- ja lääkehoitojen kehittäminen ei ratkaise nivelrikko-ongelmaa. Tarvitaan johdonmukaista nivelrikon ehkäisyä. Työterveyslaitos on jo pitkään työskennellyt työperäisen nivelrikon ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisemiseksi.

PERINTÖTEKIJÖILLÄ VAIKUTUSTA

Perinnöllisillä tekijöillä on merkittävä osa nivelrikon synnyssä. Niiden on arvioitu olevan vaikuttamassa taudin syntyyn 39–65 %:lla potilaista (3). Emme kuitenkaan tiedä, vaikuttavatko perintötekijät pelkästään tuki- ja liikuntaelimestön biologiseen säätelyyn, esimerkiksi ruston ja luiden rakenteen erilaistumiseen ja kehitykseen, vai liittyvätkö ne laajemmin elimistön aineenvaihduntaan, vaikkapa liikapainoisuuteen tai hermolihaostominnan

koordinaatioon ja säätelyyn. Jälkimmäinen vaihtoehto vaikuttaa tällä hetkellä todennäköisemmältä

NIVELN JA ALARAAJAN RAKENTEEN VIRHEISIIN JA VAMMOIHIN TULEE PUUTTUA AJOISSA

Nivelrusto voi hyvin koko nivelen voidessa hyvin. Näin ollen tärkeitä nivelruston kehityksen ja kunnan säilymisen kannalta ovat niin nivelsiteet, rustonalainen luu kuin hermolihasjärjestelmäkin. Tasapainon ylläpitäminen ja lihaskiikkeiden joustava toteuttaminen edellyttävät ruumiin painon optimaalista jakautumista nivelpinoille. Nivelpintojen kongruenssin eli yhteensopivuuden tulee olla paras mahdollinen (13). Lihasten tulee työskennellä ajallisesti koordinoitusti ja voimaltaan tasapainoisesti.

Polvessa nivelkierukat lisäävät nivelpintojen kongruenssia ja stabiloivat niveltä vähentäen nivelrikon riskiä. Vääräsäärisyys, pihtipolvisuus tai vaikkapa virheasentoon luutunut reisiiluun murtuma voi siirtää kuormitusakselia mediaalisesti tai lateraalaisesti. Tällöin jo seistessä painon jakautuminen nivelnastoille on epätasainen ja tilanne komplisoituu liikesuoritusten aikana. Tämä altistaa nivelrikolle (13,14,15)

NIVELRIKON EHKÄISYN STRATEGIAT

Nivelrikon vaaratekijöistä liikapainoon, nivelvammojen ilmaantumiseen ja työn fyysiseen rasitukseen voidaan vaikuttaa (18). Erään arvion mukaan jo 5 kilon painon pudotus vähentäisi 50 %:lla oireisen nivelrikon esiintymistä (30,31). Toisen arvion mukaan liikapainon pudottamisen on arvioitu vähentävän oireisen polvinivelrikon ilmaantuvuutta miehillä 27–52 % ja naisilla 28–53 %. Vastaavat luvut lonkanivelrikon osalta ovat miehillä 26 % ja naisilla 27 %. Polvitapaturmien välttämisen on arvioitu vähentävän oireisen polvinivelrikon ilmaantuvuutta miehillä 25 % ja naisilla 14 % (18). Vähentämällä työn aiheuttamaa polvien tai vuttelua ja raskaiden taakkojen siirtelyä oireisen polvinivelrikon ilmaantumista voidaan vähentää miehillä noin 15–30 %. Painon pitäminen kurissa ehkäisee siis tehokkaasti nivelrikon ilmaantumista.

Artikkelin löytää kokonaisuudessaan: Suomen Lääkärilehti 2001, 56 (51–52): 5259–5262.

Kirjoittajat: Heikki J. Helminen LKT, professori Kuopion yliopisto, anatomian laitos heikki.helminen@uku.fi Jari P. A. Arokoski LT, dosentti, ma. fysiatrian professori Oulun yliopisto, OYS, fysiatrian klinikka Ilkka Kiviranta LKT, dosentti, ortopedian ja traumatologian ylläkäri Keski-Suomen keskussairaala, kirurgian klinikka

Alkuperäisestä artikkelista lyhennetty/Turun Ortofyysio Oy, Heikki Hurskainen

TUKIPOHJALLINEN

– JALKOJEN TOIMINTAKYVYN KOHENTAJA

Jalkoja on mahdollista hoitaa muutenkin kuin ottamalla jalkakylpyjä. Markkinoilla on monenlaisia apuvälineitä parantamaan useampia tunnettuja vaivoja, mutta kaikista et välttämättä saa apua. Olemme kehittäneet Finsole -ortoosin eli toiminnallisen tukipohjallisen osaksi alaraajojen fysioterapeuttista hoitoa.

Tutkimukset osoittavat, että jopa 70 % ihmisistä kärsii alaraaja-peräisistä ongelmista. Oireet ilmenevät jalkojen lisäksi yksilöllisesti kipuina eri puolilla kehoa. Jalan tehtävänä on kantaa kehoa ja se toimii parhaiten pehmeällä joustavalla pohjalla. Ennen kuin kengät ja betoni oli keksitty, käveleminen oli helppoa. Jalka oli vähäisessä määrin pronaatiossa ja supinaatiossa sopeutuakseen maaston muutoksiin ja vaimentaakseen iskuja juostessa tai kävellessä. Nykyään käytämme korkeakorkoisia, kapeita ja ahtaita kenkiä, sekä seisomme, kävelemme ja juoksemme kovilla, joustamattomilla pinnoilla. Tämä rasittaa lihaksia, jänteitä ja niveliä. Mikäli jalat osoittavat merkkejä pronaatiossa ja supinaatiossa paikallaan seisotessa, on todennäköistä että jalkaongelmia jo esiintyy tai niitä tulee olemaan tulevaisuudessa. Ongelmat voi aiheuttaa jo muutaman ylimääräisen kilometrin juoksu, jokunen liikkilo tai muutama ikävuosi lisää.

Jalkinemuoti, liike- ja asentotottumukset, harrastukset, työn asettamat vaatimukset sekä kehomme rakenteelliset ominaisuudet, sen heikkoudet ja vahvuudet, muovaavat tapaamme liikkua.

Ympäristön ja fyysisten ominaisuuksiemme lisäksi myös elämämmme aikana omaksutut tottumukset muovaavat ja rasittavat kehoamme eri tavoin. Siksi onkin tärkeää omaksua oikeat liikemallit jo varhaisella iällä. Eri urheilulajit kuormittavat myös kehoamme ja huippu-urheilijoilla raskuus saattaa olla jopa kymmenkertainen.

TUKIPOHJALLINEN MYÖS LÄMMITTÄÄ

Finsole -tukipohjallisessa lämpövastus on integroitu pohjallisen sisään ja lämmitysenergian se saa ohuen kaapelin välityksellä tehokkaista, pienistä akuista. Lämpövastus voidaan sijoittaa tukipohjalliseen asiakkaan toiveiden mukaan ja kaikkiin Finsole -pintamateriaaleihin. Virtalähteenä toimii joko paristot tai laadattava akku, jonka saa helposti kiinnitettyä jalkineeseen. Jatkojohdon avulla saat akun kiinnitettyä vyöhön tai sujauttaa sen kätevästi taskuun.

Akuissa on useita tehoalueita, joista voit valita varpillesi sopivan. Keskiteholla lämpöä riittää noin 16 tunniksi. Lämmitysjärjestelmä on yhteensopiva Therm-ic akkujen kanssa, joten sopivia virtalähteitä löydät urheiluvälinekaupoista kautta maan



ALARAAJATUTKIMUKSESTA TIETOA

Ortoosin valmistus alkaa aina kattavalla alaraajatutkimuksella. Tutkimus pitää sisällään normaalit lihas-, nivel- ja hermokudoksen liikkuvuustestit. Samalla määritellään myös mahdolliset luisien rakenteiden poikkeavuudet ja testataan alaraajan linjausta toiminnallisilla testeillä. Saatua tietoa verrataan kävelystä ja seisomaasennosta saatavaan tietoon ja näin saadaan kokonaisvaltainen näkemys alaraajojen ja koko vartalon toiminnasta. Vasta tutkimuksen myötä voidaan arvioida onko ortoosista apua vai voihin, joiden takia asiakas on hoitoon hakeutunut.

Muotintoito on asiakkaalle helppo ja nopea toimenpide, se vie aikaa vain alle 5 minuuttia. Lämmitetty ortoosiaihio asetetaan yksi kerrallaan muotintotyynyille ja asiakas astuu niiden päälle. Terapeutti ohjaa jalan neutraaliin asentoon hyvän muotin aikaansaamiseksi. Asiakas seisoo ortoosien päällä n. 30-60 sekuntia, jolloin ne jäähmettyvät muotoonsa.

Useat markkinoilla olevista muotopohjallisista jäävät tähän vaiheeseen, meillä varsinaisen, toiminnallisen ja korjaavan ortoosin (tukipohjallisen) valmistus alkaa.

Jotta ortoosi korjaa alaraajojemme toimintaa, lisätään muottiin kiilakasetti alaraajatutkimuksen perusteella saatujen tietojen mukaan. Ortoosi valmistetaan käsitönä, joka vuoksi toimitusaika on muutamia päiviä.

Ortoosin toimivuus ja sopivuus tarkastetaan asiakkaan kanssa kontrollikäynnin yhteydessä ja tarvittaessa tehdään ortoosiin lopulliset hienosäädöt.

Lue lisää aiheesta www.askelklinika.fi ja www.finsole.com



SOKOS HOTEL VUOKATTI

UUSI SOKOS HOTEL VUOKATTI KUTSUU LUMILOMALLE

Hotellin sijainti houkuttelee aktiiviseen liikkumiseen. Hiihtoladut ja laskettelurinteet ovat aivan lähellä, hotellissa on uusi kuntosali ja Askelklinikan hyvinvointipalvelut. Ravintolamaailmasta löytyy Amarillo ja Kainuu -ravintola Kippo sekä Hilebar, yöelämän usin hot spot, Sokos Hotel Vuokatin yöbaari. Tervetuloa!



Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Snowpolis, 88610 Vuokatti
Puh. 020 1234 688, E-mail: hotelvuokatti.vuokatti@sokoshotels.fi
www.sokoshotels.fi



AKTIIVISTA LOMAA VUOKATISSA

LUMILLE 3 vrk

3 vrk alk. 118,50 €/3 vrk/2 hh:ssa
Lapset 40,50 €/lapsi/3 vrk/ 2 hh:ssa

Sis. majoituksen, aamiaisen ja asiakkasaunan.

LASKETTELUPAKETTI 2 vrk

2 vrk alk. 105 €/2 vrk/2 hh:ssa

Sis. majoituksen, aamiaisen, asiakkasaunan ja päivälipun (klo 9.30-17) Vuokatinrinteille 1 kpl/hlö.

Tarjoukset voimassa 2008-2009 laskettelukaudella.
(ei voimassa 23.12.2008 - 10.1.2009 ja 9-14.4.2009)

HYVÄ LYÖNTI ALKAA JALOISTA

Kipeytyykö jalkasi golfkierroksella? Väsykö alaselkäsi lyöntiharjoituksissa tai tuntuuko kehosi jäykältä golfkierroksen jälkeen? Ei kovin outoja tunteita meille golffaajille. Seuraavassa muutamia vinkkejä ongelmiin.

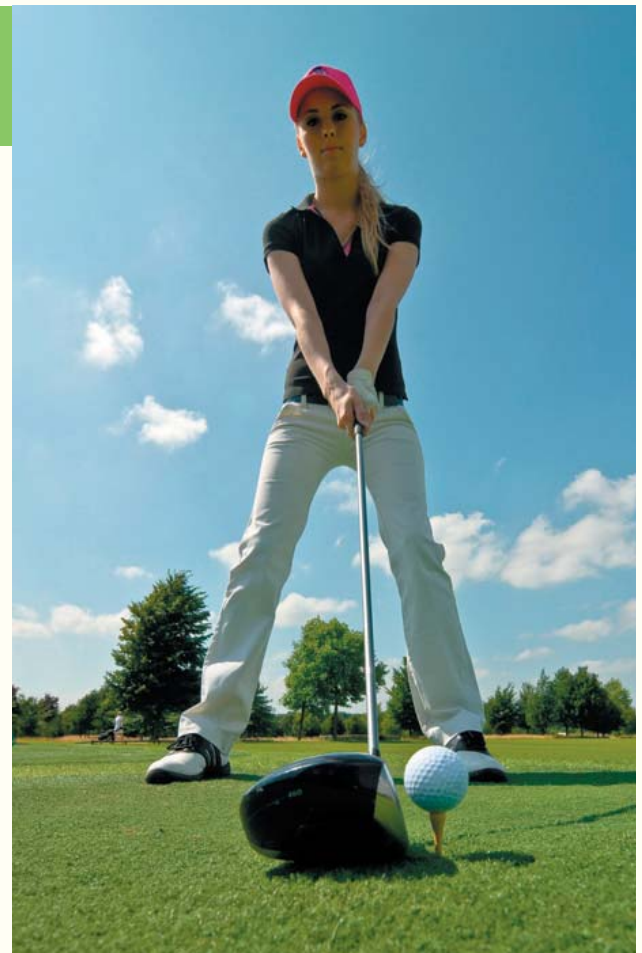
Jalan virheasennot ovat yleensä taustalla kaikissa jalan alueen yleisimmissä vaivoissa (esim. vaivaisenluu, kantapiikki, penikkatauti). Jalkojen kunto heijastuu koko kehon hyvinvointiin ja suorituskykyyn ja näkyy myös tuloskortissa päivän lopussa. Jalan virheasennoilta on usein myös yhteys selkävaivoihin.

ASKElgolf tarjoaa yksilöllistä täsmäharjoittelua juuri golfissa vaadittuja ominaisuuksia

ASKElgolf on Askelklinikoiden kehittämä konsepti, jonka avulla varmistat pelikuntosi viheriöllä.

silmälläpitäen. Positiiviset tulokset heijastuvat myös muuhun elämään; jalkasi voivat paremmin, ryhtisi paranee ja selkä- sekä niskaongelmat vähenevät.

ASKElgolf on Askelklinikoiden kehittämä konsepti, jonka avulla varmistat pelikuntosi viheriöllä.



ASKELKLINIKAN LIIKUNTAVINKIT

Vuoden aikana on useita aktiivisen liikkumisen sesonkeja. Juhlapyhien, kuten Joulun, tai kesälomien jälkeen on mahdollisesti juhla- ja lomaherkkuja jäänyt hiukan vyötärölle ja saa meidät motivoituneena liikuntaharrastusten pariin. Ja kohentunut kunto auttaa meitä jaksamaan arjen haasteissa kohentaen samalla mielialaa.

Suomen moni-ilmeinen luonto ja eri vuodenaikat luovat ulkonaliikkukselle ainutlaatuisen tunnelman. Oman lisän liikkumiselle voi tuoda sien- ja marjaretket runsaine saalimeen tai aamuvarhaisen kaupungin heräämisen kokeminen.

Seuraavassa Askelklinikan vinkit oikeaoppiseen liikunnan aloittamiseen:



Liikunnan aloittaminen ei kuitenkaan ole aina pelkästään mielihyvää tuottava. Pitkän tauon jälkeen intensiivinen, ehkä liian optimistisesti aloitettu liikuntaharrastus voi lopahtaa alkuunsa kipeytyneiden jäsenten ja jopa rasisvammojen syntyyn.

Seuraavassa Askelklinikan vinkit oikeaoppiseen liikunnan aloittamiseen:

- aloita aina kevyesti, älä haukkaa liian suurta palaa kerralla, lisää kuormitusta nousujohteisesti
- jalkineet ja alusta, jolla liikut, vaikuttavat jalkojen toimintaan
- kuuntele kehoasi, se kyllä kertoo jos teet jotain väärin tai liikaa
- jos aloittaessasi huomaat alaraaja- tai selkävaivoja tai niitä ilmaantuu myöhemmin, ota yhteyttä alaraaja-ongelmiin perehtyneeseen fysioterapeuttiin
- jos aloitat lenkkeilyä tai kuormittavamman harrastuksen, kannattaa alaraajojen kunto aina ensin tarkastuttaa alaraajoihin erikoituneella fysioterapeutilla

URHEILUVAMMAT JA SISÄPELIT

Salibandy, koripallo, lentopallo, jääkiekko ja muut sisäpelilajit sisältävät paljon nopeita suunnanmuutoksia, hyppyjä, kiihdytyksiä, jarrutuksia sekä pienempiä ja suurempia kolauksia. Näissä piilee aina riski loukkaantumisille. Tutkimusten perusteella 70–80% urheiluvammoista olisi ennaltaehkäistävässä! Tärkeimmät asiat ehkäistessä urheiluvammoja on lihassapaino, nivelten riittävä tukevuus sekä liikkuvuus, kehonhallinta ja oikeanlaiset välineet. Näissä kaikissa osaamme auttaa, jotta vältyt ikäviltä loukkaantumisilta.



Miten on, VAPISETKO?

Ei hätää,

sivulla 11 kerrotaan kuinka heikoista lihaksista johtuvaa vapinaa voidaan vähentää.



ASKELNEWS

ASKELKLINIKKA KAJAANI ALOITTI SUOMEN TERVEYSTALOSSA

Askelklinikka on avannut uuden vastaanoton Kajaanissa Terveystalon tiloissa. Vastaanotto toimii aluksi päivä/viikko periaatteella, mutta vilkkaan kysynnän vuoksi tarvetta lisäpäiville on. Vastaanotto löytyy Kajaanin keskustassa Kauppakatu 27:ssä ja ajan vastaanotolle voi varata Terveystalon Call Centeristä, puhelinnumerosta 020 789 7011

SUOMEN ENSIMMÄINEN ASKELKLINIKKA HOTELLIIN



Turun Orthofysio Oy:n hallinnoima Askelklinikka Vuokatissa on avannut vastaanoton Sokos Hotel Vuokatin tiloissa. Uuden hotellin ActiveWellness tuotepiheeseen kuuluu perinteisen kuntosalipalveluiden lisäksi saada Askelklinikka Vuokatin palveluita. Askelklinikka sijaitsee aivan hotellin vastaanoton (kuvassa) vieressä.

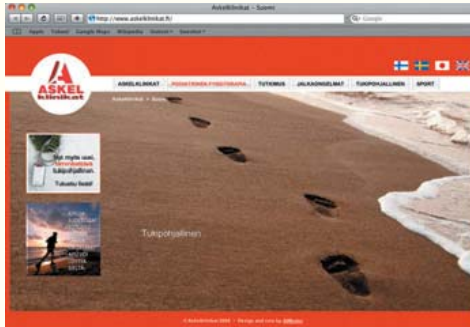
Sokos Hotel Vuokatin hotellinjohtaja Pasi Tolonen on tyytyväinen uudesta palvelukonseptista: "Hotellien kuntosalit ovat olleet jo jonkin aikaa freesauksen tarpeessa ja onnistuimme löytämään moniulotteisen kokonaisuuden tänne meille. Liikunta Vuokatissa on itsestäänselvyys, nyt olemme lisänneet siihen uusia ulottuvuuksia palvelemaan liikuntaa, esimerkiksi kuntosalissamme on fyysisen kunnan mittaaminen mahdollista ja alaraajafysioterapia on oiva lisä ActiveWellness palvelukokonaisuuteen."

FINSOLEA VIEDÄÄN ULKOMAILLE



Finsole-tukipohjallisten kysyntä on kasvanut meillä kotimaassa, mutta myös ulkomaanviesti on vilkastunut. Japaniin ja Norjaan Finsolea on viety jo useamman vuoden ajan ja viimeisimmät uudet maat ovat Saksa ja Belgia.

INTERNET-SIVUT UUDISTUNEET



Askelklinikat.fi ja Finsole.com sivut ovat uudistuneet. Fysioterapiassa usein käytetty "munkkilatina", jota tavallinen askeltaja ei ymmärrä, on pyritty minimoimaan. Ilmeisesti siinä jossain määrin on onnistuttukin, sillä yli 64 % sivulla vierailijoista ovat merkinneet sivut selaimensa "suosikkeihin". Yllättävää on ollut myös se, että vierailijoita kahden ensimmäisen kuukauden aikana on käynyt yli 40 maasta. Kieliversioita tehdään kuumeisesti lisää koko ajan.



ASKELKLINIKKA TAHKO ON AVATTU

Tahkon palvelut parantuvat. Keskeiseltä paikalta eli Piazan toisesta kerroksesta on saatavana monipuolista fysikaalista hoitoa. Askelklinikka Tahko on, kuten Askelklinikat kautta maan, erikoistunut alaraajaongelmiin ja niiden hoitoon. Toiminnasta vastaa kuopiolainen Erkki Nuutinen Torikadun Fysioterapia Oy:stä. Lisätiedot ja ajanvaraukset puhelinnumerosta 040 528 6440.

AMMATTIPYÖRÄILIJÄT HAKEVAT LISÄTEHOJA FINSOLE-TUKIPOHJALLISILLA



Beljalainen ammattilaispyöräilytiimi Silence-Lotto on kouluttanut omia fysioterapeuttejaan Askelklinikka Turussa ja Vaasassa. Tavoite koulutuksella on rasitusvammojen ennaltaehkäisy ja tehon lisääminen itse pyöräilyyn. Tukipohjallisella saadaan jalan tehot talteen ohjaamalla liike oikein ja parannetaan teknistä suoritusta.

FYSIOSPORTTIS LAAJENTAA HELSINKIIN

Fysiosporttisen uusi Askelklinikka avautuu keväällä 2009 Tilkkaan. Fysiosporttis Tilkan osoite on Mannerheimintie 164, 00300 Helsinki ja puhelinnumero klinikalle on 09-54043490 Viimeeksi Fysiosporttis avasi Askelklinikkan Vantaalle osoitteeseen 5, 01510 Vantaa, puhelin klinikalle on 09-54043470

ALPPIHIHTÄJÄ TUUKKA KAUKONIEMEN TERVEISET VALKOISESTA SIRKUKSESTA

Moi. Kausi on avattu Söldenissä, missä suomalaista väriä nähtiin jo palkintopallilla. Omalta osalta kisakausi alkanee Levin osakilpailulla. Kesän ja syksyn treenit ovat sujuneet hyvin ja suunnitelmien mukaisesti Välineet ja mies ovat kunnossa, joten hyviä tuloksia on lupa odottaa heti alkukaudesta. Talven kuulumisia voi seurata omilta nettisivuilta, www.tuukkakaukoniemi.fi. Hyvää alkavaa talvea kaikille, toivottavasti tarjoaa vauhtia, rock'n rollia ja menestystä. Terveisin Tuke.





HERKKUSUIDEN ASIALLA.

Keittiössä, varsinkin ravintola-keittiössä ei juurikaan tunneta istuvia työpaikkoja. Päivät ovat pitkiä ja työpäivät kuluvat jalkojen päällä seisten. Sokos Hotel Vuokatin uuden Kippo ja Amarillo ravintoloiden keittiöpäällikkö Benjamin Larsen kuuluu tähän ”jalkatyöläisten” suureen joukkoon.



Kippo on sisustukseltaan kuin savottakämpän ja savupirtin yhdistelmä uuneineen, jossa ruoka vieraille laitetaan. Ruokalistan on suunnitellut keittiöpäällikkö Benjamin Larsen yhdessä metsästäjä ja riistaruu-anlaittaja Jari Kropsun kanssa. Tarjolla on lähiruokaa Kainuun alueelta grillipihvistä karhun paistiin ja ruokailuelämyksiä peijaisista juhlaillallisiin. Valikoiman ollessa näin laadukas, voi sen olettaa vaativan henkilökunnallakin paljon. Kysytäänpä asiaa keittiöpäällikkö Benjamin Larsenilta:

TYYPILLISIMMÄT ALARAAJAONGELMAT

Ylipronaatio

on vapaasti suomennettuna nilkan kiertymistä sisään. Normaalisti painon siirtyessä kävelyssä jalalle, nilkassa tapahtuu pronatio, joka on osa koko kehon iskuvaimennusta. Liian suurena tämä liike saattaa aiheuttaa pehmytkudosten (mm. lihakset ja jänteet) ja luisten rakenteiden vammoja tai kiputiloja. Ylipronaatio ei itsessään ole mikään vaiva tai vamma, mutta saattaa aiheuttaa edellä mainittuja tai erilaisia muita vaivoja.



Ylipronaatio korjataan tukipohjallisella, joka vähentää nilkan sisäänkiertymistä ja näin ohjaa alaraajaa kohti oikeampaa liikemallia. Ohjatut jalkaterän ja säären lihasten harjoitteet ovat usein tärkeä osa hoitoa.

Vaivaisenluu

tarkoittaa isovarpaan kääntymistä kuvan osoittamalla tavalla. Jalkapöydän luussa tapahtuu virheasennon johdosta ylimääräistä luun kasvua. Tyvinivelen ulkoreunalla on nivelpussi, joka saattaa tulehtua ja ärtyä puristuksen johdosta. Poikittaiskaaren laskun ja nilkan liiallisen sisäkierron (ylijpronatio) on huomattavasti altistava kyseiseen vaivaan. Kapeiden kenkien käyttö on merkittävä ulkoinen altistava tekijä.

Tukipohjallisilla ja yksilöllisillä harjoitteilla pystytään ehkäisemään vaivaisenluun syntymistä mikäli jaloissa on edellä mainittuja virhemalleja.



Jo syntyneiden vaivaisenluiden kiputiloja pystytään lievittämään ja jopa poistamaan tukipohjallisilla. Joissain tapauksissa leikkaushoito on kuitenkin välttämätön, varsinkin silloin kun virheasento on voimakas. Perintötekijöillä on havaittu olevan yhteyttä virheasennon syntyyn.

Mortonin Hermopinne

Jalkapöydän luiden välissä kulkee varpaita hermottavia hermoja. Jalkapöydän luut saattavat alkaa painaa hermoja esimerkiksi poikittaisen jalkaholvin laskeuman tai liian ahtaisten kenkien vuoksi. Tällöin jokin hermoista puristukseen jäädessään ärsyyntyy ja turpoaa ja aiheuttaa tyypillisimmin sähköiskun kaltaista kipua jalkapöydälle. Tyypillisin ahtaumapaikka on 3. ja 4. jalkapöydän luiden välissä.

Fysioterapiassa pyrimme helpottamaan hermopinteen aiheuttamaa kipua. Poikittaisen holvin laskeutuma pystytään helposti korjaamaan tukipohjallisilla. Jalkaterän asennon korjaamisella kipu voidaan rauhoittaa. Ärtyneessä hermossa saattaa olla myös liikkuvuusongelmaa, joka saadaan usein korjattua muutamalla hermon ja hermotupen mobilisoinnilla.

Kantakalvon tulehdus / kantapiikki (Plantaarifasciitti)

Kantakalvo on nivelside, joka lähtee kantaluusta ja kiinnittyy varpasiin kiinnittyviin nivelsiteisiin. Venytys tai isku kantakalvoon saattaa ärsyttää kalvoa ja kipeyttää sen. Yleisimmin kantakalvo ärsyyntyy kiinnityskohdastaan eli kantapään alta. Liikaa sisään kiertyvä (ylijpronatoiva) nilkka ja/tai laskeutunut sisempi pitkittäisholvi altistavat kantakalvon kivuille. Pohjelihaksen kireys on myös altistava tekijä. Röntgenkuviissa saattaa näkyä joskus luupiikki kalvon kiinnityskohdassa, joka syntyy ärsytyksen seurauksena. Luupiikki saattaa esiintyä myös ihmisellä, jolla ei ole mitään oireita.

Pohjallisilla pystytään korjaamaan jalkaterän virheasentoa ja näin poistamaan kantakalvon kiputila. Hoitoina käytetään kantakalvon ja pohjelihaksen venyttämistä sekä kuormituksen keventämistä. Kipukohtaan voidaan myös antaa fysikaalista hoitoa tai kortisoni-injektio sekä määrätä tulehduskipulääkkeitä tulehduskierteen katkaisemiseksi.

Polvikipu

Jalan virheasento (esim. ylijpronatio) aiheuttaa alaraajan liikeketjuun virhemallin. Lonkka, polvi, nilkka ja jalkaterä kiertyy sisäänpäin. Polveen tämä aiheuttaa virheasennon, joka mm. ylivenyttää polven sisäpuolisia rakenteita ja aiheuttaa polvilumpioon vääran asennon – seurauksena on kipu polven sisäreunaan ja/tai polvilumpioon.

Jalan virheasennon korjauksella ja alaraajaa vahvistavilla harjoitteilla sekä teippauksella ohjataan koko linjausta lähemmäksi normaalia keskiasentoa.



”Työ on raskasta. Jalat sekä ala-selkä ovat kovilla. Vasemman jalan akillesjänne kiu-kutteli hyvin usein. Tosi tärkeää pitää kunnostaa huolta, että tämän työn jaksaa. Oikeanlaiset jalkineet ovat tärkeitä ja niitäkin voi vielä parantaa. Omat jalka- ja selkä ongelmat hävisivät kun tutkitutin jalkani Askelklinikalla ja sain Finsole -tukipohjaliset korjaamaan jalkojeni virheasentoa. Hommasin vasta yhden, mutta mun käytössä yhden eivät riitä. Hygienian keittiö-hommissa on tärkeää ja haluan että myös jalkani täyttävät puhtausvaatimukset. Yh-det kuivat ja puhtaat pohjalliset pitäisi olla aina valmiina” – Benjamin Larsen kertoo.



finsole®

care system



CAMBRELLE

Cambrelle on hyvin hengittävää materiaalia ja se on tuotteistamme ohuin. Ortoosin paksuus on vain 2,2 mm. Materiaali on suunniteltu jokapäiväiseen käyttöön ja soveltuu hyvin myös urheilijoille.

www.finsole.com



VITA

Vita on nahkajäljelmäpintainen ja on materiaalikestävyydeltään hieman vahvempaa kuin Cambrelle. Vita myös imee kosteutta paremmin. Ortoosin paksuus tällä materiaalilla on 2,6 mm.

www.finsole.com



MIONETTA

Mionetta on pehmeä ja joustava materiaali, jonka iskunvaimennuskyky on huomattavasti edellisiä parempi. Se soveltuu erityisesti diabeetikoille tai niveltulehduksista kärsiville. Finsole Mionetta soveltuu kulutuskestävyytensä ja hyvän kitkan johdosta hyvin liikuntaan ja urheiluun. Väri suklaanruskea.

www.finsole.com



SPORT

Sport on nimensä mukaisesti urheiluun suunniteltu materiaali, jonka iskunvaimennuskyky on paras Finsole pintamateriaaleista. Soveltuu erinomaisesti käyttöön, jossa pohjallisilta tarvitaan maksimaalista kitkaa. Finsole Sport kestää hyvin kulutusta. Pohjallisen pinta on reititetty paremman kuivumisen aikaansaamiseksi. Sport on erinomainen pohjallismateriaali urheiluun, varsinkin sisäpelilajeihin. Väri sininen.

www.finsole.com



FINSOLE THERM-IC

Finsole Therm-IC on lämmitettävä tukipohjallinen. Lämpövastus on integroitu pohjallisen sisään ja on laatuainut markkinoilla. Lämpövastus on yhteensopiva Therm-ic akkujen kanssa. Finsole Therm-ic voidaan tehdä kaikista pintamateriaalista. Soveltuu erinomaisesti kylmissä olosuhteissa työskentelevien turvajalkineisiin kuten myös urheiluun ja vapaa-aikaan.

www.finsole.com

VAHVISTU, ÄLÄ VAPISE!

Kuten tiedämme, liikunta vaatii lihaskoordinaatiota, voimaa ja tasapainoa. Näitä kaikkia osa-alueita voidaan harjoittelulla parantaa, mutta usein suuri osa lihaksista jää kuitenkin harjoittamatta. Etenkin keskivartalon syvät lihakset. Kun syvät stabilisoivat lihakset passivoituvat, toiminnalliset tulokset ja elämänlaatu saattavat kärsiä.

Redcord ratkaisee tämän ongelman luotettavalla metodilla, joka tunnistaa lihasepätasapainot ja auttaa aktivoimaan ja vahvistamaan oikeita lihaksia. Redcord tekee nämä asiat oikeassa mittasuhteessa ja ajoitukseksi oikein, lihastoiminnan palauttamista ja parantamista ajatellen.

Redcord-harjoitusten liittäminen fitness- tai terapiaohjelmiin tuo seuraavat hyödyt:

- Vähentynyt kipu tai epämiellyttävä tunne
- Parempi perustabiiliiteetti ja lihastoiminta
- Kohentuneet atleetiset suoritukset
- Pienentynyt loukkaantumiseriski
- Lisääntynyt toiminnallinen voima, tasapaino ja notkeus
- Väsymyksen väheneminen

Harjoittelun tulokset voivat olla dramaattisia ja vaikuttaa huomattavasti yleiskuntoon, elämänlaatuun ja toiminnallisiin suorituksiin yksilötasolla kaikissa ikäluokissa.

Lisätietoa Redcord Ministä saat Turun Orthofysio Oy:stä, puhelin 050-440 8810, heikki.hurskainen@finsole.com



Redcord Mini

Redcord Mini on Redcordin pienin harjoitteluväline. Se on suunniteltu toiminnalliseen harjoitteluun matkoilla, kenttäharjoituksissa tai kotona. Redcord Mini sisältää kahdella säädettävällä köydellä varustetun harjoituslaitteen, kuljetuspussin, harjoitusoppaan ja kaksi kiinnityskoukkuja. Maksimi kuormitus laitteelle on 150 kg. Laite on kannettava ja helppo asentaa.



Laja-ammattijalkineet ovat suomalaisia avainlipputuotteita.



ESD -jalkineet ehkäisevät tehokkaasti staattisen sähköän aiheuttamia laitteiden rikkoutumisia.



Jokaisen Laja ESD -jalkineen toimivuus testataan.

Panostus työterveyteen, työturvallisuuteen ja työssä jaksamiseen

Laitosjalkine Oy tarjoaa asiakkailleen mahdollisuuden panostaa henkilöstön työterveyteen, työturvallisuuteen ja työssä jaksamiseen. Kotimaiset Laja-ammattijalkineet ovat suomalaisia avainlipputuotteita. Ne on suunniteltu nykyaikaisen ja alati muuttuvan työympäristön vaatimuksiin käyttömukavuudesta ja ulkonäöstä tinkimättä.

Ammattijalkine on henkilönsuojain. Sen tehtävänä on minimoida vartalon kohdistuvaa räsitusta ja suojata työympäristön erilaisilta vaaroilta, kuten liukastumisilta, putoavilta esineiltä, sähköiskuilta ja staattisen sähkönpurkauksilta.

Laitosjalkine Oy on mukana lukuisissa eri projekteissa kehittämässä uusia ja entistä parempia ratkaisuja yhdessä asiakkaiden, materiaaliintojittajien, testauslaitosten ja suojaalan yhdistysten kanssa. Laitosjalkineen Medigo® -jalkineissa on kaukaloon upotettu pehmeä ja paksu Medigo®-pohjallinen, jossa on kantapään alla ilmatyyny. Tämä antaa askeleelle tuplaiskuivaimennuksen yhdessä ulkopohjan iskunvaimennuksen kanssa. Kannan osuessa lattiaan ilmatyyny puristaa ilmaa päkiässä sijaitseviin kanaviin. Askeleen rullatessa il-

maa virtaa takaisin kengän sisään lisäten jalkineen hengittävyyttä. Medigo®-pohjallisen voi korvata henkilökohtaisella Finsole® -ortoosi-pohjallisella. Askelklinikat ja Laitosjalkine on tehnyt vuosia yhteistyötä jalkojen hyvinvoinnin puolesta.

Ammattijalkineiden aatelia vuodesta 1979

Laja-ammattijalkineet on suunniteltu ja valmistettu voimasaolevien kansainvälisten ammattijalkinestandardien mukaisesti. Jokainen tekninen ominaisuus ja yksityiskohta on kehitetty palvelemaan työelämän laatua. Jalkineen valmistamisessa käytetyt materiaalit ovat sertifioituja. Niissä on aina mm. pestävä ja vaihdettava pohjallinen.

Monipuolisesta työ- ja turvajalkinestandardista löytyy useita sopivia malleja erilaisiin jalkoihin, työympäristöihin ja suojausvaatimuksiin. Jalkineita on saatavilla myös erikoisominaisuuksilla, kuten staattista sähköä purkavina (ESD) sekä konepesun ja Deco-höyrypesun kestävinä. Laitosjalkine toimittaa erikoistilauksesta useimpia mallejaan pidennetyillä tai lyhennetyillä remmeillä, eriparisina tai korotetulla pohjalla.

Laja ESD – luotettavuutta ja turvallisuutta

Staattinen sähkö aiheuttaa ongelmia useissa eri työympäristöissä. Keho varautuu helposti staattisella sähköllä, joka siirtyy kappaleesta

toiseen koskemalla tai induisoitumalla. Varauksen hallitsematon purkautuminen vioittaa elektroniikkalaitteita ja -komponentteja tai voi jopa aiheuttaa palo- ja räjähdysvaaran. Yksi tärkeimmistä menetelmistä hallita kehosta purkautuvia staattisen sähköän varauksia on maadoittaa ihminen ESD-jalkineilla puolijohtavaan lattiaan.

Laja ESD -jalkineiden erinomaiset johtavuusominaisuudet takaavat luotettavan ja turvallisen toiminnan alhaisissakin ilmankosteuksissa sekä erityyppisillä puolijohtavilla latioilla. Menestyksen avaimina ovat pitkäjänteinen tuotekehitys, itse kehitetty tuoteresepti, tarkka materiaalinhallinta ja 100 % laaduntarkastus. Laja ESD -ammattijalkineet täyttävät voimassa olevat kansainväliset EPA- ja ATEX-alueiden ESD-standardit.

Kutsu kenkäkauppa työpaikallesi

Laitosjalkineen ammattitaitoinen jalkine-edustaja järjestää veitokutta kenkäesittelyn työpaikalla. Samalla jokainen saa henkilökohtaista apua ja neuvontaa jalkineita valittaessa. Katso edustajien yhteystiedot www.laja.com.

Lisätietoa ja tilaukset:

Laitosjalkine Oy, (03) 3363 111, www.laja.com

Laja - Ja tunnet laadun.



MITEN

← **ON,**
aloittaisitko viereisen
rakennuksen suoristamisen toisesta
tai
kolmannesta kerroksesta?

Entä
TULISITKO
ALARAAJATUTKIMUKSEEN,
jos *seisot* →
kuten tuossa
oikealla puolella?

Alaraajoihin erikoistunutta fysioterapiaa



www.askelklinikat.fi



**KATSO ASKELKLINIKOIDEN YHTEYSTIEDOT
INTERNETIN SIVUILTA OSOITTEESTA
www.askelklinikat.fi**



SUURI ASKEL KOKO IHMISKUNNOLLE.

