

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

**To cite this Article:** Marttila, K. ; Haverinen, M. ; Leskelä, J. & Stepanoff, J. (2015) Iloa liikuntaan! Niveltieto 2, 36-37.

# Iloa liikuntaan!

Nivelrikkoisen asiakkaan toimintakykyä edistävä yhteistyöprojekti Suomen Nivelyhdistyksen ja eri oppilaitosten välillä starttasi viime syksynä. Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat tuottivat hankkeen aikana opinnäytetöitä, jotka kehittivät ohjaukseen uusia käytänteitä. Yksi töistä on alkuvuodesta 2015 valmistunut toiminnallinen kehittämisprosessi ”Innovatiivinen terveystiedon viestintä osana fysioterapeutista ohjausta”, jonka tuotoksena syntyi aktiivisuuden kannustava video.

Terveyttä edistävällä työllä on merkittävä rooli nivelrikon ennaltaehkäisyssä. Fysioterapeutista ohjausta ja neuvontaa on mielenkiintoista tarkastella uudelta näkökulmasta. Haluamme herättää videon katsojissa ajatuksia, jotta motivoituminen omaan terveyden edistämiseen alkaisi. Videon kohderyhmänä ovat kaikenikäiset ja -kuntoiset ihmiset, jotka haluavat lisätä aktiivisuutta elämässään. Videon avulla viestitään itsehoidon tärkeästä merkityksestä nivelrikon ennaltaehkäisyssä.

## Mikä saa sinut liikkumaan?

Fysioterapeutista ohjaamista ja neuvontaa tarkastellaan innovatiivisesta näkökulmasta, jotta se vastaisi paremmin nykyisiin terveyskasvatuksellisiin odotuksiin. Video tuotettiin moniammatillisena yhteistyönä Aalto-yliopiston opiskelijoiden kanssa, jotta sen digitaalisen sisällön laatu voitaisiin taata. Videon tyyli on tuttua elokuvista ja mainoksista. Keräämämme palautteen mukaan nykyaikainen terveystiedon viestintä kaipaa iloa ja huumoria faktatiedon rinnalle. Maailma on täynnä suosituksia ja ohjeita, mutta mikä saa juuri sinut liikkumaan?

Terveyden edistämistä voi toteuttaa omassa arjessaan lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. Taistelussa liikkumattomuutta vastaan on hyvä pohtia, mikä

motivoi itseä liikkumaan. Muutosprosessi aktiiviseen elämäntapaan ei ole suoraviivainen eikä tapahdu hetkessä: itselle on annettava aikaa etsiä, kokeilla ja erehtyä. Tuotettu video korostaa liikunnan kokemuksellisuutta sekä kannustaa löytämään liikuntaan iloa ja riemua. Voit itse valita, miten liikut.

Usein arki tuntuu kiireiseltä, eikä liikunnalle löydy aikaa. Vaihtoehtoja kannattaa lähteä etsimään omasta lähiympäristöstä, ja lihaskunnon vahvistaminen voi alkaa vaikkapa omassa olohuoneessa. Muutosten tekeminen ei ole helppoa, mikä luo haasteita fysioterapeuttiselle ohjaus- ja neuvontatyölle. Videon toivotaan



antavan ajattelun aiheita, kyseenalaistavan omia elintapoja ja toimivan henkilökohtaisen muutosprosessin mahdollistajana.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi tammikuussa 2014 ja video kuvattiin alkukesästä 2014. Videon raakaversiosta kerättiin palautetta yhteistyökumppaneilta ja koeyleisöltä, jonka perusteella siihen tehtiin tarvittavat muutokset. Valmis tuotos luovutettiin yhteistyökumppanille Suomen Nivelyhdistys ry:lle ja sponsorille NCC:lle helmikuussa 2015.



**Videon kuvauksissa vasemmalla kirjoittajat Katja Marttila ja Marjaana Haverinen sekä Meela Leino, José Jacomé ja Hannu Leino.**

Video löytyy osoitteesta

[youtu.be/1mOEO26p0vg](https://youtu.be/1mOEO26p0vg)

sekä tällä QR-koodilla:



Videosta on tehty myös englanninkielinen versio, joka esiteltiin fysioterapian maailmankongressissa Singaporessa toukokuun alussa. Englanninkielinen video löytyy osoitteesta

[youtu.be/UBAY09cOZuU](https://youtu.be/UBAY09cOZuU)

sekä tällä QR-koodilla



Toivomme, että video tarjoaa sinullekin uusia oivalluksia ja saa sinut pohtimaan omaa suhdettasi fyysiseen aktiivisuuteen. Suomen Nivelyhdistys tarjoaa aiheesta kiinnostuneille lisätietoa verkkosivuillaan [www.nivel.fi](http://www.nivel.fi).

Fysioterapiaopiskelijat

**Katja Marttila**  
**Marjaana Haverinen**

Ohjaavat lehtorit

**Johanna Leskelä**  
**Johanna Stepanoff**

**Video löytyy  
YouTubesta nimellä**

**Liikettä kinkkuun**

**Tykkää nivelistäsi, niin  
nekin tykkäävät sinusta!**



Artilane® juotava ravintolisä, jossa on nivelen luontaisia ainesosia. Se sisältää hydrolysoitua kollageenia, hyaluronihappoa, C-vitamiinia, lykopeenia sekä kversetiiniä.

**Juotava ravintolisä nivelten hyvinvointiin**

“

Minut on luokiteltu nivelrikkopotilaaksi polven rustovaurion takia. Käytän Artilanea pelikaudella päivittäin. Artilane on antanut minulle helpotusta kipuun ja turvotukseen. Etenkin leposärky on vähentynyt.

”

**Mikka Kohonen**  
MM-kultaa 2008, 2010  
MM-hopeaa 2012

Salibandyliigassa  
2 kultaa  
2 hopeaa  
3 pronssia



Hyvinvarustetuista apteekkeista kautta maan.

**KIR-FIX**  
Brace Systems

KIR-FIX Oy, Eläntöntie 5, 01510 Vantaa  
Puh: 010 400 6120  
[www.kir-fix.fi](http://www.kir-fix.fi)