



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Mia Melin, Jenna Laihanen

Fazerin työntekijöiden kokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjel- masta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Jalkaterapian tutkinto-ohjelma

Sosiaali- ja terveysala

Opinnäytetyö

13.11.2020

Tekijät Otsikko	Mia Melin, Jenna Laihanen Fazerin työntekijöiden kokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta
Sivumäärä Aika	23 sivua + 5 liitettä 13.11.2020
Tutkinto	Jalkaterapia
Tutkinto-ohjelma	Jalkaterapian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Jalkaterapia
Ohjaajat	Jalkaterapian lehtori Pekka Anttila Jalkaterapian lehtori Matti Kantola
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Fazerin työntekijöiden käyttäjäkokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta jalkaterveyden edistäjänä.</p> <p>Työ tehtiin yhteistyössä Footbic -konseptin kanssa. Aineisto opinnäytetyötä varten kerättiin alku- ja loppukyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeissa kysyttiin osallistujien vaivaisenluusta, sen kivusta ja vaikutuksesta työhön ja vapaa-aikaan, työ- että vapaa-ajan kengistä sekä Footbic:stä ja vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta.</p> <p>Arvioimme tuloksia kyselylomakkeiden vastausten perusteella. Jokainen loppukyselyyn vastanneista koki kuntoutusohjelmasta olevan hyötyä vaivaisenluun kuntoutuksessa sekä jokainen heistä aikoi jatkaa Footbic -harjoitteita kuntoutusohjelman jälkeen ja suosittelisi Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaa muille.</p>	
Avainsanat	vaivaisenluu, toiminnallinen harjoittelu, Footbic

Authors Title	Mia Melin, Jenna Laihanen Experiences of Fazer Employees about the Hallux Valgus Rehabilitation Program
Number of Pages Date	23 sivua + 5 liitettä 13.11.2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Podiatry
Specialisation option	Podiatry
Instructors	Pekka Anttila, Senior Lecturer Matti Kantola, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to clarify the user experiences of Fazer employees about the Footbic hallux valgus – rehabilitation program. Target of this thesis was to produce information about Footbic hallux valgus – rehabilitation program as contributor of foot health.</p> <p>This thesis was carried out in collaboration with the Footbic concept. The material for the thesis was gathered with the help of before and after questionnaires. In the questionnaires, the participants were asked about their experiences with hallux valgus, the pain caused by hallux valgus, and the effects it had on their work and free time activities. In addition, the interviewees were asked about their work and spare time shoes, Footbic and the rehabilitation program.</p> <p>The results were analysed based on the questionnaires. Each member of staff who answered the “after questionnaires” had experienced that the Footbic rehabilitation program was helpful. Furthermore, all interviewees said that were going to continue doing Footbic exercises and would recommend the Footbic rehabilitation program to others.</p>	
Keywords	hallux valgus, functional training, Footbic

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vaivaisenluu	3
3	Toiminnallinen harjoittelu	7
4	Vaivaisenluun toiminnallinen harjoittelu	8
5	Kengät	10
6	Footbic	11
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	13
8	Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut	14
	8.1 Aineiston kerääminen	14
	8.2 Aineiston analyysi	15
9	Tulokset	16
10	Pohdinta	21
	Lähteet	23
11	Liite 1. Saatekirje	27
12	Liite 2. Suostumuslomake	29
13	Liite 3. Alkukyselylomake	30
14	Liite 4. Päiväkirja	32
15	Liite 5. Loppukyselylomake	35

1 Johdanto

On arvioitu, että noin 200 000 ihmistä Suomessa kärsii työn aiheuttamista vaivoista alaraajoissa, kuten vaivaisenluusta (Stolt, Saarikoski 2016). Alaraajavaivoja aiheuttaa sekä jatkuva seisominen että ainainen istuminen, näiden lisäksi myös runsas kävely. Istumatyö lisää riskiä alaraajojen verenkierron heikkenemiselle, kun taas seisomatyö puolestaan lisää riskiä laskimoiden paluuvirtauksen heikkenemiselle. Laskimoiden heikentynyt toiminta tuntuu alaraajojen väsymyksenä ja näkyy jalkojen turvotuksena. Seisomatyössä kantapäihin ja päkiöihin kohdistuva paine voi johtaa asento- ja liiketunnon heikkenemiseen, jalkakipuihin sekä erilaisiin ihomuutoksiin. (Stolt, Saarikoski 2016.) Työssä, joka on jaloille suotuisa – alaraajojen kuormitus on kohtuullista (Vainikainen 2018).

Vaivaisenluu on yleinen vaiva ja sitä esiintyy useammin naisilla kuin miehillä. Työikäisistä vaivaisenluusta kärsii joka viides. (Laine 2019.) Vaivaisenluun tyypillisenä oireena on isovarpaan tyvinivelen kipu. Kipua voi esiintyä myös laajemmin päkiän alueella. (Vaivaisenluu 2018.) Muita oireita vaivaisenluun taustalla ovat punoitus tyvinivelen alueella, limapussin tulehdus, tyvinivelen vaikea liikuttavuus sekä kävelyn hankaloituminen (Vaivaisenluu n.d.). Vaivaisenluu ja siitä aiheutuva kipu voivat myös aiheuttaa muutoksia jalkaterän toiminnassa (Saarelma 2020). Vaivaisenluun ehkäisykeinoista tärkeimmät ovat sopivat kengät sekä jalkavoimistelu (Saarikoski, Stolt, Väyrynen 2016). Yksi keskeisimmistä vaivaisenluun hoitotavoista on jalkavoimistelu/toiminnallinen harjoittelu. Hoidon tavoitteena on helpottaa kipuja, hidastaa vaivaisenluun etenemistä sekä ehkäistä lisävaikeiden syntyä. (Saarikoski, Stolt & Väyrynen 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Fazerin työntekijöiden käyttäjäkokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta. Opinnäytetyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun jalkaterapia-opintoja. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta jalkaterveyden edistäjänä.

Opinnäytetyöhön osallistuvat henkilöt työskentelevät Fazerilla toimihenkilöinä tai tuotantotyöntekijöinä. Etenkin tuotantotyöntekijöiden alaraajat ovat kovilla työn suorittamisesta, koska he ovat pitkälti koko työaikansa seisoma-asennossa turvakengät jalassa. Turvakengät ovat käyttäjän mielestä usein epämukavat jalassa (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2010.), mutta muutoksien tekeminen turvakenkiin tai lisättyjen pohjallisten käyttö ei ole sallittua, koska muuten ne eivät täytä eurooppalaisia ammattijalkinestandardeja eivätkä

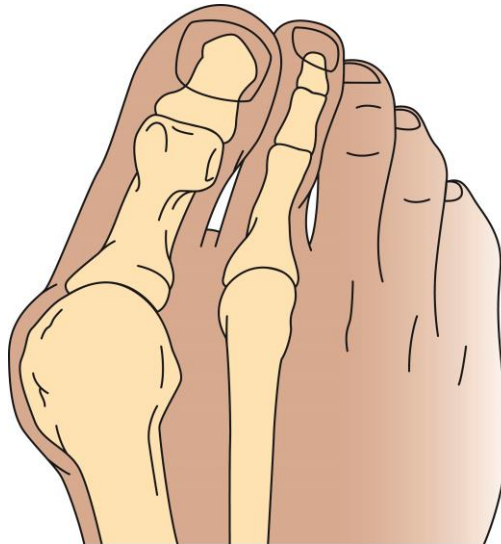
henkilönsuojaindirektiivejä. Työntekijöiden jalkaterveys on hyvin tärkeää ja on mahdollista, että työntekijöiden elämänlaatu voi parantua Footbic vaivaisenluu -kuntoutusmenetelmän avulla. Jalkojen hyvä terveys osana työhyvinvointia on työssä jaksamista lisäävä tekijä (Stolt & Saarikoski 2016).

Toteutamme opinnäytetyön yhteistyössä Footbic -konseptin kanssa. Keräämme käyttäjäkokemuksia henkilöiltä, jotka osallistuvat Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaan. Kuntoutusohjelma toteutetaan Vaaralassa Fazerin tiloissa. Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaan on valikoitunut Fazerin työntekijöistä yhdeksän henkilöä. Henkilöt ovat vapaaehtoisesti ilmoittautuneet sitoutuvansa suorittamaan Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaa 12 viikon ajan. Kriteerinä kuntoutusohjelmaan ilmoittautuneilla on ollut ensimmäisen tai toisen asteen vaivaisenluu, jota ei ole leikattu. Tutkittavat saavat Footbic:n vaivaisenluu -kuntoutusohjelma paketin, johon kuuluvat Footbic pallot (Footbic basic ja Footbic pro), varvaskuminauha sekä vaivaisenluusilikonit. Teemme osallistujille alku- ja loppukyselyt, jotka käymme läpi keskustelemalla. Annamme osallistujille myös päiväkirjat, joihin he saavat kirjoittaa tuntemuksiaan kuntoutusohjelman suorittamisesta jokaiselta viikolta. Lopuksi kasaamme kaikki saamamme materiaalit, joista teemme yhteenvedon ja annamme palautteen Footbic:lle.

Opinnäytetyöstä on hyötyä Footbic:n kehittäjälle, vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaan osallistuville työntekijöille sekä työterveyshuollolle. Footbic sekä Fazerin työfysioterapeutti saa tietoa siitä, miten Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaan osallistuvat ovat kokeneet harjoitusjakson. Opinnäytetyön tuloksena Footbic voi saada vinkkejä miten omaa konseptia voidaan vielä parantaa. Fazerin työfysioterapeutti pystyy tämän projektin jälkeen hyödyntämään Footbic -menetelmää työssään ja jatkamaan Footbic -ryhmäliikuntatunteja halutessaan Fazerin työntekijöille. Fazerin työntekijät, jotka osallistuvat Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaan saavat ilmaisen harjoitusohjelman käyttöön, jonka avulla he voivat saada parannusta työkykynsä sekä työhyvinvointiinsa.

2 Vaivaisenluu

Vaivaisenluulla (hallux valgus) tarkoitetaan 1. jalkapöydänluun linjautumista mediaaliseksi sekä isovarpaan linjautumista lateraaliseksi. Virheasennon lisäksi luurakenteeseen saattaa muodostua bunionia (uudisluaa). Vaivaisenluu ei ole kuitenkaan vain virheasento, vaan sen taustalla on koko jalkaterän biomekaaninen ongelma. (Flink & Väyrynen 2017: 307-308.)

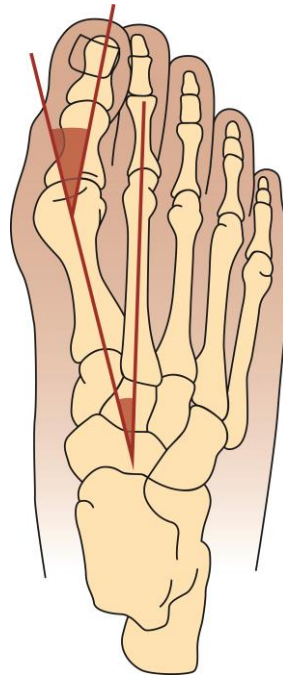


Kuva 1 Vaivaisenluu (Ina Antila 2020)

Vaivaisenluun taustalla voi olla sekä toiminnallisia että rakenteellisia tekijöitä. Yksi tyypillisimmistä rakenteellisista tekijöistä on normaalia lyhyempi 1. jalkapöydänluu. (Flink & Väyrynen 2017: 307.) Kengät ovat yksi toiminnallisista riskitekijöistä. Kapeakärkiset ja lyhyet kengät ovat yksi tärkein tekijä vaivaisenluun toiminnallisista riskitekijöistä. (Stolt & Väyrynen 2017: 311.)

Rakenteellisessa vaivaisenluussa isovarvas on valguksessa, mutta nivelessä ei tapahdu ollenkaan subluksaatiota. Ensimmäisen jalkapöytäluun distaalipään nivelpinta on kallistunut jalkapöytäluun pitkittäisakselissa suhteessa alaspäin. Kun nivelpinnat kallistuvat, seuraa 1.- ja 2. jalkapöytäluun erkaneminen ja intermetatarsaalikulma suurenee. Hallux valgus -kulma muodostuu 1. varpaan tyvinivelen ja 1. jalkapöytäluun proksimaalipään

leikkauspisteestä. Näiden kulmien avulla mitataan vaivaisenluun kulman suuruutta. Normaalit kulman suuruudet ovat intermetatarsaali -kulmassa 0-9 astetta ja hallux valgus -kulmassa 0-15 astetta. (Flink & Väyrynen 2017: 307-308.)



Kuva 2 Hallux valgus- ja intermetatarsaali -kulma (Ina Antila 2020)

Toiminnallisen vaivaisenluun taustalla on jalkaterän etuosan toiminnanvajaus. Toiminnanvajaussessa pitkän pohjeluulihaksen ja isovarpaan loitontajalihaksen heikko aktivointi johtaa ensimmäisen säteen instabiliteettiin. Tällöin ensimmäinen säde liikkuu varukseen ja työntyy kauemmaksi toisesta säteestä. Tästä seurauksena on 1. varpaan kääntyminen valgus asentoon ja tyvinivelen subluksaatio. (Flink & Väyrynen 2017: 308.) Ensimmäisen jalkapöytäluun ja isovarpaan kääntymisen seurauksena siirtyvät myös isovarpaan pitkien koukistaja- ja ojentajalihasten jänteet lateraalisesti suhteessa ensimmäiseen jalkapöydänluuhun. Lisääntyneen lihasten epäsymmetrian vuoksi 1. varvas kääntyy entistä enemmän valgus asentoon. (Flink & Väyrynen 2017: 308-309.)

Jalkaterän etuosan toiminnanvajausten lisäksi tilaan voi liittyä myös jalkaterän keski-osan toiminnan häiriö, jossa pitkä pohjeluulihaksen ei kykene painamaan ensimmäistä sädetä plantaarifleksioon ja näin vakauttamaan ensimmäisen säteen toimintaa. Takimmaiseen säärilihakseen kohdistuu suurentunut kuormitus, sillä pitkä pohjeluulihaksen sekä ensimmäisen varpaan pitkä koukistajalihas eivät pysty toimimaan normaalisti vaan toiminta on häiriintynyttä. Takimmainen säärilihaksen ei yksinään pysty vastustamaan ensimmäisen

säteen dorsaalifleksiota ja sisäkaaren madaltumista, jolloin jalkaterän etuosa on supinaatiossa. Tämä hankaloittaa jalkaterän toimintaa siirryttäessä kävelyssä päätöstukivaiheeseen. (Flink & Väyrynen 2017: 309.)

Vaivaisenluun edetessä pidemmälle asentopoikkeaman seurauksena 1. varpaan lähentäjälihas vetää 1. varvasta lateraalisesti ja varpaan lyhyt koukistajalihas yhdessä 1. varpaan lähentäjälihaksen kanssa vetää sesamluut abduktioon (Flink & Väyrynen 2017: 309). Sesamluilla on tärkeä rooli 1. varpaan toiminnan kannalta ja ne ovatkin osa toiminnallista kokonaisuutta ensimmäisen päkiänivelen kautta. Tämän lisäksi sesamluilla on tärkeä rooli niihin kiinnittyvien lihasten (1. varpaan loitontaja- ja lähentäjälihas sekä 1. varpaan lyhyt koukistajalihas) toiminnan avustamisessa sekä liikettä vahvistavana vipuvartena. (Väyrynen 2017: 75.) Abduktion lisääntyessä menetetään loitontajalihaksen tuki, sillä lihas ei pysty vastustamaan varpaan toimintaan vaikuttavia vahvempia pitkiä lihaksia ja tämän seurauksena 1. varpaan lähentäjälihaksen jänne siirtyy venyessään ulospäin 1. jalkapöytäluun alle. Lihasten jänteiden ja sesamluiden siirtymisen ja kiertymisen myötä myös pehmytkudosrakenteet kiristyvät. Tämä johtaa 1. varpaan tyvinivelen instabiileuteen ja joissain tapauksissa koko 1. säde voi olla instabiili. 1. varpaan toiminnan kannalta vaikuttavien lihasten epäsymmetrisuuden lisääntyessä 1. varvas kääntyy valgukseen. (Flink & Väyrynen 2017: 309.)

Voimantuotto ja luisten rakenteiden romahtamisen estäminen on lihasten tehtävä pitkäaikaisessa rasituksessa ja lihasepätasapainon lisääntyminen voi lopulta aiheuttaa jopa koko aktiivisen tukirakenteen pettämisen. Lihasten heikkous kohdistaa nivelsiteille suuremman kuormituksen, joka aiheuttaa nivelsiteiden venymisen. (Flink & Väyrynen 2017: 309.)

Vaivaisenluun omaavan henkilön kävelyssä kehon massan painopiste saattaa jäädä liiaksi jalkaterän mediaalireunalle, joka heikentää windlass -mekanismin toimintaa (Flink & Väyrynen 2017: 310). Windlass -mekanismilla tarkoitetaan varpaiden tyviniveliön ojennuksen aikaansaamaa jalkaterän mediaalikaaren kohoamista. Plantaarifaskia kiristyy ja vetää kantaluuta sekä jalkapöydänluita toisiaan kohti varpaiden ojentuessa. Jalan keskiosan luut kiilautuvat holvimaisesti eivätkä pääse enää joustamaan. (Sandström & Ahonen 2016: 321.) Tällöin jalkaterä toimii jäykkänä vipuvartena ponnistuksessa.

Vaivaisenluuhun liittyvä asentovirhe voi olla täysin kivuton tai siinä saattaa esiintyä jopa lepokipua (Flink & Väyrynen 2017: 310). Ensioireena on yleensä raskauskipu isovarpaan tyvinivelessä. Nivelessä voi myös esiintyä turvotusta tai tulehdusta. Muita oireita ovat

kipu bunionin alueella, känsä, isovarpaan kynsiuurteen kipu sekä kynsimuutokset (esimerkiksi kynnen kupertuminen, sisäänkasvu tai paksuuntuminen). (Saarikoski, Stolt & Väyrynen 2017: 311.) Vaivaisenluu aiheuttaa myös usein hankausta kengissä (Terveystalo n.d.).

Vaivaisenluun ensivaiheen hoitona on toiminnallinen harjoittelu, jonka tavoitteena on kivun väheneminen sekä vaivaisenluun etenemisen hidastaminen (Saarikoski, Stolt, Väyrynen 2016). Harjoittelun tarkoituksena on korjata jalkaterän etuosan toiminnan vajausta (Flink & Väyrynen 2017: 310), ylläpitää isovarpaan tyvinivelen vakautta, palauttaa lihasten tasapainoinen toiminta sekä ehkäistä lisävaivojen (toisen varpaan nouseminen ylös, vasaravarpaat, iho- ja kynsimuutokset) syntymistä (Saarikoski, Stolt, Väyrynen 2016). Muita vaivaisenluun hoitokeinoja ovat ortoosi, teippaus (Saarikoski, Stolt, Väyrynen 2017), pohjalliset sekä leikkaushoito. Leikkaushoito pidetään vaihtoehtona silloin, kun konservatiivisesta hoidosta ei ole apua, vaivat ovat päivittäisiä eikä asiakas pärjää kipujen kanssa. Vaivaisenluun ehkäisyssä tärkeimmät keinot ovat sopivan kokoiset kengät, varsinkin kengän kärjen leveydellä on suuri merkitys – sekä jalkavoimistelu. (Saarikoski, Stolt, Väyrynen 2017.) Kenkien kärjen malli, joka mukailee jalkaterän etuosan anatomista mallia edistää jalkaterän ja varpaiden toimintoja ja siten ehkäisee varpaiden asento- ja iho- ja kynsimuutosten syntyä (Saarikoski 2016).

3 Toiminnallinen harjoittelu

Toiminnallinen harjoittelu on suora käänös englannin kielestä functional training. Toiminnallisesta harjoittelusta on hyvin vähän tieteellistä näyttöä. Kuitenkin toiminnallisen harjoittelun historia on pitkä ja useista eri lähteistä voidaan löytää siihen viittauksia (Aalto, Paanola & Paunonen 2009: 46). Toiminnallinen harjoittelu on alun perin liitetty tavoitteelliseen kuntoutukseen, paremmin tunnettuna nimellä lääkinnällinen harjoitusterapia, jota on toteutettu fysioterapeuttien toimesta (Väyrynen 2016). Fysioterapeutit ovat jo pitkään harjoitelleet asiakkaiden kanssa liikkeillä ja liikesarjoilla, joilla pyritään matkimaan asiakkaiden arkiaskareita. Tällaisella harjoittelulla on tavoitteena yhdistää kehon eri osien toimintaa. (Aalto, Paanola & Paunonen 2009: 46.) Myöhemmin termi toiminnallinen harjoittelu on levinnyt urheiluvalmennuksen ja yleisesti kuntoutuksen piiriin ja toiminnallista harjoittelua pidetäänkin kuntoutuksen apuvälineenä (Väyrynen 2016).

Toiminnallisella harjoittelulla tarkoitetaan harjoittelua, joka on tarkoituksenmukaista ja jonka tavoitteena on palauttaa epätasapainoisen alaraajan toiminta tasapainoiseksi. Harjoittelun tarkoituksena on terveyden edistäminen sekä toiminta- ja suorituskyvyn kehittäminen (Lindberg 2015: 24). Toiminnallisessa harjoittelussa hyödynnetään arkipäiväisiä ja kehon luonnollisia liikkeitä sekä liikkeiden hallintaa koordinoitusti. (Väyrynen 2017: 219.)

Toiminnallinen harjoittelu pitää sisällään eri osa-alueita, kuten kestävyys-, lihaskunnon, asentotunnon sekä liikkuvuuden. Liikkeiden valinnassa huomiota täytyy kiinnittää erityisesti toimintakyvyn rajoituksiin sekä liikkeiden ja tavoitteiden vaikeuttamiseen harjoittelun edistyessä. (Väyrynen 2017: 220.) Alaraajan kuntoutumisprosessissa kotona suoritettavan harjoitusohjelman laadinnassa korostuvat asiakkaan motivaatio sekä sitoutuminen kotona tehtävään omatoimiseen harjoitteluun. Toiminnallisen harjoittelun monipuolisuuden vuoksi se sopii kaikille oikein annosteltuna ja ohjattuna sekä huomioiden asiakkaan tarpeet ja toimintakyky. (Väyrynen 2016.)

4 Vaivaisenluun toiminnallinen harjoittelu

Hyvän jalkaterveyden kannalta tärkeimmät kierteiset liikkeet tapahtumat jalkaterän etu- ja takaosan välillä sekä jalkaterän etuosassa. Kierteisten liikkeiden kadotessa, kehittyä jalkaterän ja alaraajan asentopoikkeamia, kuten vaivaisenluu. (Saarikoski 2016.)

Toiminnallisesta harjoittelusta tehokkaaksi on todettu spiraalidynaaminen harjoittelu vaivaisenluun hoidossa (Saarikoski, Stolt & Väyrynen 2017: 311). Spiraalidynaaminen toimintamalli on liikkumisen ja terapian toimintamalli, jonka perustana on kehon luisten ja pehmytkudosrakenteiden sekä liikkeiden ja toimintojen mukailemat kierteiset mallit eli spiraalit (Saarikoski 2016).

Toiminnallisesta harjoittelusta ei ole paljoa näyttöön perustuvaa tietoa vaivaisenluun hoidossa. Sahar Ahmed Abdalbary tutki mobilisaation, harjoitusohjelman sekä varvasorttoosin yhdistelmän vaikutuksia keskivaikeaan vaivaisenluuhun 3 kuukauden hoitajakson ja vuosi hoitajakson loppumisen jälkeen. Tutkimuksen kohteena olivat naiset, joilla oli keskivaikea vaivaisenluu sekä kipua ja vaivaisenluusta johtuvaa toiminnanvajautta. Tutkittavat jaettiin satunnaisesti niihin, jotka saivat hoitoa ja niihin, jotka eivät saaneet ollenkaan interventiota. Hoito sisälsi 3 kuukauden jakson, jossa oli erilaisia harjoitteita lihaksille, joiden tehtävänä on 1. varpaan plantaarifleksio sekä abduktio, sekä ns. varvasote, mobilisaatiota (MTP-nivelet, Lisfrancin nivel, Chopartin nivel, ST-nivel sekä TC-nivel) sekä silikonista valmistetun varvasorttoosin käyttö. (Abdalbary 2018: 478-480.)

Tutkimuksessa mitattiin nilkan liikelaajuuksia, 1. varpaan plantaarifleksio- sekä abduktiovoimaa, varvasotteen voimaa sekä jalkaterästä otettiin röntgenkuvat, joilla pystyttiin mittamaan vaivaisenluun virheasentoa. Mittaukset otettiin ennen hoidon aloittamista, hoidon loppumisen jälkeen sekä vuosi hoidosta. Tutkimuksen tuloksena oli, että tutkittavat, joita hoidettiin, kokivat parannusta kivussa, nilkan liikelaajuuden lisääntyvyyttä, voimankasvua 1. varpaan plantaarifleksiossa, abduktiossa sekä varvasotteessa verrattuna ryhmään, joka ei saanut ollenkaan hoitoa. Tämä tutkimus tukee monipuolista konservatiivista hoitoa vaivaisenluulle. (Abdalbary 2018: 478, 480, 484-485.)

Ward M Glasoen (2016) tutkimuksessa tunnistettiin 5 eri lihasta, joilla voidaan vaikuttaa vaivaisenluuhun. Näitä ovat intrinsic lihaksista abductor hallucis, adductor hallucis ja flexor hallucis brevis sekä extrinsic lihaksista tibialis posterior sekä fibularis longus. Tutkimuksessa mainitaan Stewartin et al. havainneen abductor halluciksen surkastuneen

henkilöillä, joilla on vaivaisenluu. Abductor halluciksen vahvistamiseen sopivia harjoitteita ovat jalkaterän lyhennysliike sekä varpaiden haritusliike, jossa ensin lasketaan 5. varvas hallitusti lattialle ja sen jälkeen 1. varvas. Jalkaterän lyhennysliikkeen sekä varpaiden haritusliikkeen lisäksi tutkimuksessa suositeltiin varpaille nousua. Glasoen tutkimuksen mukaan käytännön suositukset tukevat toiminnallista harjoittelua vaivaisenluun hoidossa. (Glasoe 2016: 600, 602.)

5 Kengät

Hyvien työkenkien ominaisuudet ovat pitkälti samat kuin muissakin kengissä (Saarikoski 2016). Työkengät, jotka ovat valittu työtehtävien sekä työntekijän yksilöllisten ominaisuuksien pohjalta ovat jalkojen hyvinvoinnin perusta (Stolt, Saarikoski 2016). Yksilöllisiä ominaisuuksia ovat jokaisella jalkaterien koko, malli, kaaren korkeus, päkiän ja kanta-pään leveys sekä päkiän ympärysmitta (Saarikoski 2017: 542). Työkengissä korostuvat myös työturvallisuuteen- ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Jalkaterveyttä edistävät työkengät ja sukat ovat tekijöitä työssä jaksamisessa sekä ne vähentävät alaraaja- ja jalkaterävaivojen riskejä (Stolt, Saarikoski 2016).

Kengän tehtävänä on suojella työhön liittyviltä riskeiltä sekä vähentää alaraajoihin kohdistuvaa kuormitusta. Näiden lisäksi hyvät työkengät aktivoivat jalkaterän lihas- ja niveltoimintoja monipuolisesti. (Saarikoski 2016.)

Kengässä täytyy olla hyvä istuvuus, toimivuus sekä työturvallisuuteen sekä -hyvinvointiin liittyvät ominaisuudet. Kenkien tulee olla sopivan kokoiset, jotta varpailla on hyvin tilaa liikkua sekä jalkaterällä on mahdollisuus toimia luonnollisesti. Kengän kärjen täytyy olla tarpeeksi leveä sekä korkea, jolloin se ehkäisee iho- ja kynsimuutosten syntymistä sekä varpaiden asentopoikkeamien syntyä. Kengän toimivuuden suhteen pohjan kuuluisi olla ohut sekä päkiästä taipuva, jotta jalkaterän lihakset ja nivelet aktivoituvat. Kengän kiertölöyisyys mahdollistaa jalkaterän kierteiset liikkeet sekä ylläpitää jalkaterässä oikeanlaista kuormitusta. Kengän sisäpohjan kuuluisi olla suora, jolloin jalkaterän nivelet ja lihakset pysyvät aktiivisina sekä on mahdollisuus käyttää pohjallista. Kengässä olisi hyvä olla myös säädettävä kiinnitys. (Saarikoski 2016.)

Työturvallisuutta ja -hyvinvointia lisääviä ominaisuuksia pitävä pohja ja suora lesti. Suora lesti ohjaa oikeanlaista askellusta ja pitävä pohja lisää turvallisuutta. Hengittävä ja pestävä materiaali parantaa jalkahygieniaa sekä ehkäisee jalkainfektioilta. Alle 2cm korko tasapainottaa kehon asentoa sekä ehkäisevät alaraaja- jalkakipuja. Kevyet työkengät keventävät askelta ja tukevat jaksamista. Pohjallisten tarkoituksena on lisätä jalka- ja kenkähygieniaa sekä vaimentaa iskuja. (Saarikoski 2016.)

6 Footbic

Footbic on suomalaisen fysioterapeutin Ahto Kärnän kehittämä kuntoutusohjelma jalkaterille. Kuntoutusohjelmaa toteutetaan Footbic Basic ja patentoidun Footbic Pro -terapia-pallojen avulla. (Mikä Footbic on n.d..) Footbic kuntoutusohjelmat ovat kehitetty niin että jokainen henkilö, joka kokee kärsivänsä moninaisista jalkavaivoista tai haluaa edistää jalkojensa hyvinvointia, pystyy harjoittelemaan Footbic:n avulla kunnosta tai iästä riippumatta (Kenelle Footbic sopii? n.d.). Footbic tarjoaa käyttäjilleen monia erilaisia harjoitusohjelmia kuten Footbic tutuksi, Footbic seniorit, Footbic diabetes, Footbic jääkiekko, sekä Footbic vaivaisenluu (Footbic kuntoutustuotteet n.d.). Kärnä on kuntouttanut Footbic kuntoutusohjelmalla esimerkiksi urheilijoita (Footbic:n historia n.d.) sekä henkilöitä, jotka käyttävät turvakenkiä työssään. Meidän opinnäytetyömme kannalta on positiivista, että Kärnä on jo aikaisemmin työskennellyt turvakenkiä käyttävien ihmisten kanssa ja saanut aikaan hyviä tuloksia Footbic -harjoittelulla. Opinnäytetyöhön osallistuvista henkilöistä osa käyttää turvakenkiä päivittäin ja Kärnän mukaan liiallinen turvakenkien käyttö passivoittaa jalkaterää ja aiheuttaa lihasheikentymää jalkaterässä. (Turvakengät ja Footbic n.d..)



Kuva 3 Footbic Basic ja patentoitu Footbic Pro -terapiapallot (Mia Melin 2020)

Footbic -menetelmällä vahvistetaan jalan tukilihaksia sekä kuntoutetaan kiputiloja, jotka johtuvat kineettisen ketjun vääristymistä. Footbic -menetelmällä voidaan myös ennaltaehkäistä ja korjata erilaisia urheiluvammoja, kuten jalkaterän ja akillesjänteen virheasen-

toja. Ahto Kärnä on käyttänyt menetelmää niin pre- kuin postoperatiivisessa kuntoutuksessa. (Mikä Footbic on n.d.) Footbic harjoittelun hyödyt ovat moninaiset koko kehossa, kuten hermopäiden aktivointi jalkapohjassa, proprioseptiikan-, sekä lymfakierron edistäminen, nivelien liikkuvuuden ylläpitäminen, verenkierron edistäminen, kineettisen ketjun aktivointi sekä varpaiden tartuntaliikkeen aktivointi (Footbic:n hyödyt n.d.).

Footbic:stä on tehty aiemmin opinnäytetöitä. Vuonna 2013 on tehty harjoittelun vaikutuksista kipuihin ja jalkaterän kuormitukseen seisoma-asennossa sekä kävelyssä. Vuonna 2015 on tehty jalkaterän harjoitusopas jääurheilijoille: jalkaterän toiminta luistelussa. Molemmat opinnäytetyöt on tehty Metropolia Ammattikorkeakoulun fysioterapian tutkinto-ohjelmassa.

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Fazerin työntekijöiden käyttäjäkokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta jalkaterveyden edistäjänä.

Opinnäytetyöntehtävät:

1. Kerätä osallistujilta käyttökokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta.

8 Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut

8.1 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyötehtävään aineisto kerättiin alku- ja loppukyselylomakkeilla (liite 3 & 5). Alkukyselylomakkeessa kysyttiin muun muassa Footbic:stä, onko kuullut siitä aiemmin tai käyttänyt Footbic -menetelmää. Kyselylomakkeessa tiedusteltiin myös vaivaisenluun vaikutuksista arkeen ja työhön. Harjoittelujakson lopuksi täytettävässä loppukyselylomakkeessa kysyttiin käyttäjäkokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta. Kyselylomakkeiden lisäksi osallistujat täyttivät viikkokohtaista päiväkirjaa tuntemuksiinsa Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta.

Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Tutkittavat saivat ennen tutkimuksen aloittamista saatekirjeen (liite 1), jossa kerrottiin tutkimuksesta ja siihen osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta jättäytyä pois tutkimuksesta, milloin vain ilman erillisiä perusteluita. Tutkittavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 2), joka oli kirjeen yhteydessä, ja heiltä pyydettiin samalla suostumus haastatteluiden äänittämiseen.

Fazerin työfysioterapeutti kartoitti kyselyillä vapaaehtoisia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaan osallistuvia. Fazerilla olevissa infonäytöissä näkyi tekemämme kutsu, josta löytyi Fazerin työfysioterapeutin yhteystiedot ilmoittautumista varten. Tavoitteena oli saada 10 osallistujaa, joilla oli ensimmäisen tai toisen asteen vaivaisenluu käytettynä Mansesterin asteikkoa arviointiin. Vaivaisenluu leikkauksessa olleita ei tutkimukseen otettu. Jos halukkaita olisi ollut enemmän kuin 10, Kärnä olisi tehnyt valinnan osallistujista. Sisäänottokriteereinä oli Mansesterin asteikon mukaisesti ensimmäisen tai toisen asteen vaivaisenluu sekä vapaaehtoisuus. Poissulkukriteereinä oli aiemmin leikattu vaivaisenluu.

Vaivaisenluu -kuntoutusohjelma oli kestoltaan 12 viikkoa. Tutkittavat suorittivat kuntoutusohjelmaa kotona ja tämän lisäksi kerran viikossa oli ryhmätunti, joka suoritettiin Fazerin tiloissa. Ryhmätunnit ohjasi Fazerin työfysioterapeutti sekä Footbic:n työntekijä. Tutkittavat saivat vaivaisenluu -kuntoutusohjelma -vihon, josta löytyi tietoa vaivaisenluusta sekä harjoitteet kuvina ja kirjallisesti selitettynä. Vihkosta löytyi myös päiväkirja, jonka lisäksi tehtiin kattavampi päiväkirja (liite 4) tutkittaville. Päiväkirjan tarkoituksena oli tukea tutkittavien harjoittelua sekä opinnäytetyötämme. Tutkittavat saivat vihon lisäksi

kuntoutusohjelman netissä, jossa oli harjoitteet videomuodossa sekä kirjallisesti selitettynä. Joka maanantai tutkittavat saivat sähköpostin, jossa kerrottiin viikon ohjelma.

8.2 Aineiston analyysi

Opinnäytetyö perustui empiiriseen tutkimukseen, jossa päästään tekemään tutkimuksen päätelmiä vasta ensitöiden jälkeen. Empiiriseen tutkimukseen kuuluu kolme eri vaihetta. Ensimmäisenä on tietojen tarkistus, jossa on kaksi seikkaa: onko aineistossa virheitä tai puuttuuko siitä tietoa. (Hirsjärvi & Sajavaara 2007: 216.) Käsittelyssä oli alle 10 henkilön kokemukset, jolloin olisi pystytty helposti pyytämään henkilöiltä täydennystä tietoihin, eikä tarvinnut käyttää keskiarvotietoa analysoinnissa, jota voitaisiin käyttää isomman henkilömäärän osallistumisessa, jos täydennyksiä ei olisi mahdollista saada.

Toisena vaiheena empiiriseen tutkimukseen kuuluu tietojen täydentäminen esimerkiksi haastatteluilla ja kyselyillä, sekä ottaa yhteyttä haastateltavaan tietojen täsmentämiseksi (Hirsjärvi & Sajavaara 2007: 217). Tarkoituksena oli lomakkeiden lisäksi haastatella osallistuvia henkilöitä, sekä taata, että he olivat ymmärtäneet kaikki lomakkeiden kysymykset ja saamaan jopa lisämateriaalia analysointia varten.

Kolmantena on aineiston järjestäminen tietojen tallennusta ja aineiston analyysia varten. Toimenpiteet riippuvat siitä onko tutkimusstrategia kvalitatiivien vai kvantitatiivinen. (Hirsjärvi & Sajavaara 2007: 217.) Analysoimme kvalitatiivista tutkimusta, jossa aineistoa kerätään useammassa vaiheessa ja erilaisin menetelmin rinnakkain kuten lomakkeilla sekä haastattelemalla (Hirsjärvi & Sajavaara 2007: 218).

Menetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä, jossa aineistoa arvioidaan eroja ja yhtäläisyyksiä etsien sekä tiivistäen. Näin toimittiin kyselylomakkeita arvioidessa. Aineistoiksi käyvät päiväkirjat, haastattelut, puheet sekä keskustelut (Saaranen-Kauppien & Puusniekka 2006), aineistoksi käy miltei mikä tahansa materiaali, joka on saatettu kirjalliseen muotoon (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineistoina oli lomakkeet, haastattelu sekä päiväkirja. Sisällönanalyysi on soveltuva strukturoimattoman aineiston analyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2018), kyselylomakkeissamme on sekä strukturoituja, että strukturoimattomia kysymyksiä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää tutkittava aineisto tiiviiseen ja selkeään tekstimuotoon, kuitenkin niin ettei aineiston sisältämää informaatiota kadoteta. Analyysi luo aineistoon selkeyttä, tämän avulla tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä luotettavia ja selkeitä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

9 Tulokset

Kuntoutusohjelmaan osallistui yhdeksän henkilöä, joista yksi keskeytti. Alkukyselylomakkeen palautti 7/8 osallistujasta ja loppukyselylomakkeen palautti 7/8 osallistujasta. Yhdeltä osallistujalta saimme takaisin ainoastaan alkukyselylomakkeen ja toiselta ainoastaan loppukyselylomakkeen. Osallistujista kaksi palautti päiväkirjan takaisin. Päiväkirjoihin osallistujat olivat merkinneet ajankohdat, jolloin harjoitteita oli tehty.

Osallistujista kuusi työskentelee pääosin istuen tai ajoittain seisten työpöydän ääressä. Viisi heistä ei koe työn vaikuttavan vaivaisenluuhun. Kaksi osallistujista tekee seisomatyötä ja heistä kumpikin kokee työn vaikuttavan vaivaisenluuhun. Toinen kokee vaivaisenluun kipeytyvän silloin kun työssä tulee käveltyä tai seisottua paljon. Toinen seisomatyötä tekevästä kokee seisomatyörasitukseksi turvakenkien hankauksen ja tämän vaikutuksen vaivaisenluuhun.

Seitsemän osallistujista koki kuntoutusohjelman alussa vaivaisenluukipua. Kivun määrä VAS-asteikolla 0-10 oli osallistujilla 1-8, osalla kivun voimakkuus oli vaihtelevaa. Yhdellä osallistujista vaivaisenluu oli kivuton. Kuudella osallistujista, jotka kokivat vaivaisenluukipua aloittaessaan kuntoutusohjelman, kipu väheni ja yhdellä heistä loppukyselyn palauttaessa vaivaisenluu oli kivuton. Yhdellä osallistujista kivun määrä lisääntyi. Vaikka kuudella osallistujista oli vaivaisenluukipua, vain kaksi heistä on aikaisemmin hoitanut kipua ammattilaisen toimesta. Molemmat vaivaisenluukipua hoidattaneista ovat käyneet jalkaterapeutin vastaanotolla ja toinen heistä lisäksi fysioterapeutilla. Toisen vaivaisenluuta oli hoidettu teippaamalla, ja hänen omien sanojensa mukaan hänelle oli suositeltu sukkaa ja pehmustetta isovarpaan ja 2. varpaan väliin. Toiselle vaivaisenluuta hoidattaneelle oli suositeltu jumppaa, painonpudotusta, sekä leikkausta.

Seisomatyötä tekevillä on käytössä turvajalkineet työkenkinä ja muilla osallistujilla kenkävalinta oli vaihtelevaa puukengistä, sandaaleihin ja lenkkareihin. Kuudella osallistujista vaivaisenluu vaikuttaa vapaa-aikaan negatiivisesti. Yhdellä osallistujista vaivaisenluulla ei ollut vaikutusta vapaa-aikaan.

Poimintoja osallistujien vastauksista vaivaisenluun vaikutuksista vapaa-aikaan:

”Saatan herätä yöllä särkyyn, isovarvas puutuu pyöräillessä.”

”Kenkävalintaan.”

"Haittaa lenkkeilyä -> kipeytyy. Kapeita kenkiä ei pysty käyttämään."

"Vaivasenluu vaivaa jälkeensä levossa, ei niinkään tekemisen yhteydessä."

"Kipuja, kenkävalinnat."

"Pitkien juoksulenkkien jälkeen luu saattaa olla kipeä."

Kaikki alkukyselyyn palauttaneet osallistajat vastasivat käyttävänsä vapaa-ajan kenkinä lenkkareita, lenkkareiden lisäksi osa käyttää ballerinoja, sandaaleja, vaelluskenkiä ja tennareita. Alkukyselylomakkeen palauttaneista vain yhdellä ei ole alaraajoja kuormittavaa harrastusta. Suurimmalla osalla oli käytössä harrastuksissa lenkkarit tai muuten lajille ominaiset jalkineet.

Kolmella osallistujasta kuntoutusohjelmalla oli vaikutusta kenkävalintoihin työ- tai vapaa-ajalla. Neljä osallistujaa ei kokenut kuntoutusohjelmalla olevan minkäänlaista vaikutusta kenkävalintoihin.

Poimintoja kuntoutusohjelman vaikutuksista kenkävalintoihin työ- ja vapaa-ajalla:

"Olen kiinnittänyt enemmän huomiota siihen, millaisia kenkiä käytän ja miten astun. Välillä kävely on ollut erittäin tietoista ja olen keskittynyt siihen jalkapohjan harjoitteena."

"Kenkien täytyy olla tilavat ja mukavat."

"Kyllä- huomasin että keväällä ostamani vaelluskengät joita en ole vielä juurikaan käyttänyt olivat hieman liian pienet ja päätin heti että en jatka niiden käyttämistä."

"Vastasin ei, sillä olen joutunut jo muuten aikaisemmin siirtymään lenkkareihin tai muuten mataliin kenkiin."

"Ennestään jo leveälestiset ja sellaiset kengät joita on mahdollista käyttää."

Alkukyselyyn vastanneista kuusi ei ollut kuullut aiemmin Footbic:stä, yksi oli aikaisemmin kuullut ja käyttänyt Footbic:ä. Hän oli myös kokenut Footbic -menetelmästä hyötyä. Neljä alkukyselyyn vastanneista on tehnyt aikaisemmin erilaisia jalkaterän harjoitteita.

Poimintoja millaisia jalkaterän harjoitteita osallistajat ovat aiemmin tehneet:

"Akkillesjänteen tulehdukseen liittyvää kuntoutusta, jossa myös jalkaterään liittyviä."

”Minulla on vaivana (nyt jo parempi) plantaari faskiitti, joten siihen jumppaa.”

”Varvasnousuja, pallo jalkaterän alle.”

”Varpainen nosto (isovarvas yksin, muut varpaat), jalkaholvin pito ”koukistettuna”.”

Jokainen loppukyselyyn vastanneista koki kuntoutusohjelmasta olevan hyötyä vaivaisenluun kuntoutuksessa. Kaikki loppukyselyyn vastanneet kokivat Footbic- kuntoutusohjelmassa käytettävien pallojen ja kuminauhan olevan hyviä ja helppokäyttöisiä. Yksi koki vaivaisenluusilikonin tuntuvan hyvältä ja antavan jalkaterille ”ryhtiä”. Kaksi kokivat vaivaisenluusilikonin epämukavaksi tai eivät osannut käyttää sitä.

Poimintoja millaista hyötyä kuntoutusohjelmasta oli vaivaisenluun kuntoutuksessa:

”Jumppaliikkeiden aikana ja niiden avulla jalkapöydän asento tuntui paremmalta. Minulla on aika sinnikäs vaivasen luu, joka vaatinee säännöllistä jumppaa myös jatkossa.”

”Varvasta ei ole enää särkenyt öisin lainkaan.”

”Muistutti siitä että myös jalkateriä, varpaita hyvä liikutella, aktivoida.”

”Kipu on vähentynyt ja varpaat liikkuvat paremmin.”

”Sain hyvää informaatiota jalkaterän jumpasta ja huomasin selvän puolieron jaloissa, vaivasenluu on minulla niin vähäinen ja kivuton että siinä en havainnut muutoksia.”

”Varpaat lähtivät tottelemaan kun harjoitteli. Harjoittelun jälkeen tuntemuksia, että oli tehnyt jalkapöydän lihaksilla töitä. Hyviä tasapainotreenejä.”

”Harjoitteet auttavat jalkojen palautumista työpäivien jälkeen, rentouttavat ja virkistävät.”

Poimintoja millaisiksi Footbic -harjoitteet koettiin:

”Helpot toteuttaa, pystyi tekemään telkkaria katsoessa, työpäivän lomassa.”

”Miellyttävät, hyvät harjoitteet, pianonsoitto varpaila tosin ei ihan mennyt niin sujuvasti kun videolla näytettynä, mutta kädellä avustettuna.”

”Hyväksi, aika vaan ei tahdo riittää.”

”Harjoitteet olivat selkeitä ja helppoja.”

”Hyviä. Pystyi tekemään harjoitteita ilman välineitä, niin pystyi tekemään missä ja milloin vain.”

”Harjoitteet ovat hyviä ja sopivan pituisia ja tekeminen on helppoa kunhan vain muistaa harjoitella.”

Neljä loppukyselyyn vastanneista koki harjoitusmäärät sopiviksi. Yksi heistä koki harjoitusmääriä olevan paljon, mutta koki sen kuitenkin hyvänä asiana sillä kaikkia ei ehdi tai muista tehdä. He, jotka eivät kokeneet harjoitusmääriä sopiviksi vastasivat syyksi kiireen tai olisi halunneet panostaa enemmän omiin harjoitusmääriin. Kaikki loppukyselyyn vastanneista kokivat ryhmäohjauksesta olevan hyötyä kotona tehtävän harjoittelun rinnalla.

Poimintoja ryhmäohjauksen hyödystä kotona tehtävän harjoittelun rinnalla:

”Kotona harjoitteet helposti unohtuvat, mutta tieto tulevasta ryhmätunnista muistutti että pitää harjoitella. Tunneilla sai myös hyviä lisävinkkejä.”

”Ryhmätapaamiset olisi olleet hyviä jos niitä olisi pystytty järjestämään enemmän mutta korona tuli sotkemaan.”

”Kyllä ryhmäharjoittelussa pystyi kysymään tarkentavia kysymyksiä ja ne motivoivat jatkamaan jumppaa.”

”Ehdottomasti tuli tehtyä paremmin ja keskittyneemmin kun teki ohjatussa treenissä. Vertaistukia kokemusten vaihto tärkeää.”

”Ehdottomasti kyllä, korona- aika tekee varovaiseksi osallistua.”

Loppukyselyn palauttaneista jokainen aikoo jatkaa Footbic -harjoitteita kuntoutusohjelman jälkeen ja myös suosittelisi Footbic -kuntoutusohjelmaa muille. Kellään heistä ei ollut vastauksissa kehittämisisideoita Footbicille.

Suurinta osaa osallistujista innosti lähtemään mukaan Footbic -vaivaisenluukuntoutusohjelmaan vaivaisenluun pahaneminen ja vaivojen ennaltaehkäisy. Yksi osallistujista halusi aktivoitua omakuntoutuksessa siirtääkseen leikkausta.

Poimintoja loppukyselyn vapaasana -osiosta:

”Jalkavaivat taitavat olla aika yleisiä tänä päivänä monellakin ja siksi olisikin hyvä kuulla ennaltaehkäisevästä hoidosta – vähän kuin hieronta hartioille. Eli miten jumppata / venytellä jalkapohjan lihaksia.”

”Kiitos ! toivon että jatkamalla näitä harjoituksia pystyn ennakoimaan että toiseen jalkaan ei tulekaan vaivaisenluuta ☺”

”En ollut aikaisemmin tiedostanu, t että toisessa jalassani on lievä alkava vaivasenluu sillä muutos on vielä pieni eikä ole oireillut mitenkään. Nyt osaan kiinnittää asiaan huomiota, ettei vaiva pahene. Minulla on ollut nyt samanaikaisesti selkä, polvi, lonkkakipuja, jotka ovat kaikki vaatineet kuntouttavaa jumppaa ja sen takia tämä jalkajumppa on jäänyt vähemmälle.”

”Video oli hyvä.”

”Minulla on vaivasenluu oikeassa jalassa ja vamma vasemmassa jalassa. Vaivasenluun jumpat toimivat oikein hyvin oikeassa jalassa, mutta aiheuttivat jonkin verran kipua vammautuneessa jalassa, joten siitä syystä jumppasin harvemmin. Jumpassa oli myös paljon hyvää liikuntaa vammautuneeseen jalkaan.”

Kuudella osallistujista, jotka kokivat vaivaisenluukipua aloittaessaan kuntoutusohjelman, kipu väheni ja yhdellä heistä loppukyselyn palauttaessa vaivaisenluu oli kivuton. Yhdellä osallistujista kivun määrä lisääntyi. Jokainen loppukyselyyn vastanneista koki kuntoutusohjelmasta olevan hyötyä vaivaisenluun kuntoutuksessa sekä jokainen heistä aikoi jatkaa Footbic -harjoitteita kuntoutusohjelman jälkeen ja suosittelisi Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmaa muille.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia käyttäjäkokemuksia Footbic -kuntoutusohjelmaan osallistuvilla Fazerin työntekijöillä on. Käyttäjäkokemuksia kerättiin alku- ja kyselylomakkeiden. Alku- ja kyselylomakkeiden lisäksi tarkoituksena oli haastatella osallistujia kyselylomakkeita pois kerätessä, mutta koronatilanteen takia haastattelut jäivät pois. Haastatteluista olisi saattanut olla hyötyä kyselylomakkeiden vastauksien tarkentamisessa. Koronatilanne vaikutti myös kuntoutusohjelman ajankohtaan ja toteutukseen. Alun perin kuntoutusohjelma oli suunniteltu alkavaksi huhtikuussa ja loppuvaksi kesäkuussa. Mahdollisuus osallistua ohjattuihin ryhmätunteihin väheni oleellisesti, sillä osallistujat olivat etätöissä joka toinen viikko. Osallistujat jatkavat vielä kuntoutusohjelmaa ohjatusti, jotta koko 12 viikkoa harjoittelua tulee täyteen.

Kyselylomakkeissa olevien kenkiin liittyvien kysymysten vastausten määrä yllätti. Osallistujat olivat hyvin pohtineet omia kenkävalintojaan, vaikka kengistä ja niiden ominaisuuksia ei ollut erillistä luentoa tai infoa. Pari osallistujaa oli entuudestaan tietoinen omista kenkävalinnoistaan. Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelman ansiosta tietoisuus hyvän kengän ominaisuuksista lisääntyi muillakin. Yksi osallistujista oli oivaltanut juuri ostettujen kenkiensä olleen liian pienet ja kertoi päättäneensä, ettei jatka kyseisten kenkien käyttämistä.

Opinnäytetyön yhtenä ajatuksena oli kehittää Footbic -menetelmää. Loppukyselyssä tiedustelimme osallistujien mielipidettä siitä, oliko heillä kehittämisideoita Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta. Kukaan osallistujista ei tuonut ilmi kehittämisideoita. Jos olisimme pystyneet järjestämään haastattelut harjoitusjakson alussa ja lopussa kyselylomakkeiden tueksi, olisimme voineet avata suullisesti kysymystä ja saada mahdollisesti joitakin vastauksia.

Kyselylomakkeista selviää, ettei suurin osa osallistujista, joilla oli vaivaisenluukipua ollut hoidattanut vaivaisenluuta aiemmin. Olisi ollut hyödyllistä tehdä lisäkysymyksiä, miksei vaivaisenluuta ole aikaisemmin hoidatettu. Onko kyseessä ollut tiedonpuute saatavilla olevista hoitomenetelmistä ja niiden tarjoajista tai onko kivun määrä tai toimintakyvyn rajoittuminen ollut niin vähäistä, ettei hoidolle ole koettu olevan tarvetta aikaisemmin. Positiivista kuitenkin oli huomata, että molemmat vaivaisenluuta hoidattaneista olivat käyneet jalkaterapeutin vastaanotolla. Tämän lisäksi tutkimustuloksista selvisi, että kivun vähentymisen lisäksi, osallistujat olivat oivaltaneet kuinka jalkaterän ja varpaiden liikkuvuus oli parantunut ja kuinka he olivat saaneet kehitettyä lihasaktivaatiota sekä hallintaa.

Jatkoa ajatellen vaivaisenluun riskitekijöistä, ennaltaehkäisystä sekä hoidosta olisi hyvä pitää luentoa harjoitusjakson lisäksi. Yksi osallistujista ehdotti luentoa kengistä, joka olisi hyvä idea. Kenkäluennon lisäksi voisi olla kenkäohjausta, jossa osallistujat voisivat tuoda työkenkensä tarkasteltavaksi ja yhdessä voitaisiin pohtia, onko kenkä ominaisuuksiltaan sopiva. Tietoisuutta vääränlaisten kenkien vaikutuksesta jalkateriin ja erityisesti vaivaisenluuhun olisi hyvä lisätä.

Omalta osaltamme opinnäytetyötä olisi voinut laajentaa tekemällä alku- ja loppututkimukset, joista olisi nähnyt Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelman vaikutuksen konkreettisesti vaivaisenluuhun. Footbic:n kuntoutusohjelman vetäjä teki osallistujille mittaukset ennen ja jälkeen, jotta heille jää näyttöä vaivaisenluu -kuntoutusohjelman tuloksista.

Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmassa käytettävien välineiden saatavuudessa oli haasteita, mutta kyselylomakkeiden vastausten perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä harjoitteiden monipuolisuuteen ja erityisesti siihen, kuinka helppoja harjoitteet olivat sovitaa arkeen. Viikoittain pidettävä ryhmäohjaus koettiin todella hyödyllisenä ja sen olevan merkittävä osa harjoittelua. Tulevat ryhmäohjaustunnit kannustivat ja motivoivat tekemään harjoitteita omatoimisesti ja vertaistuesta koettiin olevan hyötyä.

Mielestämme saimme opinnäytetyön tarkoituksen täytettyä onnistuneesti, suurimmaksi osaksi osallistujien hyvien ja kattavien vastausten ansiosta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta jalkaterveyden edistäjänä. Tutkimustulosten perusteella Footbic -menetelmää kannattaisi hyödyntää jatkossa työhyvinvoinnin lisäämiseksi sekä parantamiseksi. Footbic:n muitakin kuntoutusohjelmia voisi hyödyntää, sillä yhden osallistujan mukaan vaivaisenluu -kuntoutusohjelman harjoitteista oli hyötyä muidenkin jalkaterien vaivojen hoidossa.

Lähteet

Aalto, Riki, Paanola, Tarja & Paunonen, Mikko 2009. Functional training. 2. painos. Jyväskylä: WSOYpro Oy/ Docendo- tuotteet

Footbic kuntoutustuotteet n.d..Footbic:<<https://footbic.com/product-list.php>>.Luettu 31.8.2020

Footbic:n historia n.d..Footbic: < <https://footbic.com/Footbicin+historia-120-page.html>>. Luettu 1.9.2020

Footbic:n hyödyt n.d..Footbic: < <https://footbic.com/Footbicn+hyodyt-135-page.html>>. Luettu 31.3.2020

Kenelle Footbic sopii n.d.. Footbic. Saatavana osoitteessa: <<https://footbic.com/>>. Luettu 31.8.2020.

Laine, Pia 2019. Vaivaisenluun syntyyn voi vaikuttaa myös itse. Reumaliitto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/uutiset/vaivaisenluun-syntyyn-voi-vaikuttaa-myos-itse>>. Luettu 13.10.2020.

Lindberg, Ari-Pekka 2015. Täsmäliike. Toiminnallinen myofaskiaalinen harjoittelu. Fitra Oy.

Mikä Footbic on n.d.. Footbic. Saatavana osoitteessa: <<https://footbic.com/Mika+Footbic+on-110-page.html>>. Luettu 31.8.2020.

Mikä Footbic on n.d.. Footbic. Saatavana osoitteessa: <<https://footbic.com/>>. Luettu 14.2.2020.

Pulkinen, Riikka, Tossavainen, Inka & Rynänen, Elina 2014. Turvajalkineiden vaikutus jalkaterveyteen Suur-Savon Sähkötyö Oy:ssä. Opinnäytetyö. Mikkeli: MAMK. Jalkaterapian tutkinto-ohjelma. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85134/pulkinen_riikka.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV. Saatavana osoitteessa: < https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html>. Luettu 15.10.2020.

Saarelma, Osmo 2020. Vaivaisenluu. Lääkärikirja Duodecim. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00339#s4>. Luettu 13.10.2020.

Saarikoski, Riitta 2016. Hyvien työkenkien ominaisuudet. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00309> Luettu 20.9.2020.

Saarikoski, Riitta 2016. Kengän istuvuuden vaikutus jalkaterveyteen. Terveet jalat 2016. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00272>. Luettu 1.9.2020.

Saarikoski, Riitta 2016. Spiraalidynamiikka jalkavoimistelun lähtökohtana. Terveet jwalat 2016. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00212>. Luettu 21.3.2020.

Saarikoski, Riitta, Stolt, Minna & Liukkonen, Irmeli 2010. Terveet jalat. 3. painos. Helsinki: Duodecim.

Saarikoski, Riitta, Stolt, Minna & Väyrynen, Petri 2016. Vaivaisenluun ehkäisy ja hoito. Terveet jalat 2016. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00014>. Luettu 13.10.2020.

Sahar Ahmed Abdalbary 2018. Foot Mobilization and Exercise Program Combined with Toe Separator Improves Outcomes in Women with Moderate Hallux Valgus at 1-Year Follow-up. Journal of the American Podiatric Medical Association. 478-480. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29683337/>>. Luettu 8.6.2020.

Sandström, Marita & Ahonen, Jarmo 2016. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Kävelyn neuraalinen säätely, sovellettu biomekaniikka ja havainnointi. Lahti: VK-kustannus Oy.

Stolt, Minna & Saarikoski, Riitta 2016. Jalkaterveys osana työhyvinvointia ja työssäjaksamista. Terveet jalat 2016. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00308>. Luettu 21.3.2020.

Stolt, Minna & Saarikoski, Riitta 2016. Jalkaterveys osana työhyvinvointia ja työssäjaksamista. Terveet jalat 2016. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00308>. Luettu 9.9.2020.

Stolt, Minna, Flink, Anne, Saarikoski, Riitta & Väyrynen, Petri 2017. Jalkaterveys. Vaivaisenluuhun ja vasaravarpaisiin liittyvät rakenteelliset ja toiminnalliset ongelmat. Helsinki: Duodecim.

Stolt, Minna, Flink, Anne, Saarikoski, Riitta & Väyrynen, Petri 2017. Jalkaterveys. Kengän istuvuuden vaikutus jalkaterveyteen. Helsinki: Duodecim.

Stolt, Minna, Saarikoski, Riitta 2016. Työikäisen jalkaterveyden perusasiat. Terveet jalat 2016. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00307>. Luettu 9.9.2020.

Terveystalo n.d.. Vaivaisenluuleikkaus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Tuki-ja-liikuntaelinsairaudet/Nilkka-ja-jalkatera/Vaivaisenluuleikkaus/>>. Luettu 1.9.2020

Tuomi, Jouni, Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turvakengät ja Footbic n.d..Footbic: < <https://footbic.com/Turvakeng+t+ja+Footbic-114-page.html>>. Luettu 31.8.2020

Vainikainen, Tuula 2018. Jalkaterapeutin tyly tuomio: Suurin osa hoitajien työkengistä on huonoja. Saatavana osoitteessa: <<https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/jalkaterapeutin-tyly-tuomio-suurin-osa-hoitajien-tyokengista-huonoja>>. Luettu 21.3.2020.

Vaivaisenluu 2018. Terveyskylä. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/nivelvalo/mihin-sattuu/jalkater%C3%A4/isovarpaan-tyvinivelen-ongelmat/vaivaisenluu>>. Luettu 13.10.2020.

Vaivaisenluu n.d.. Mehiläinen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mehilainen.fi/vaivaisenluu>>. Luettu 14.10.2020.

Väyrynen, Petri 2016. Toiminnallinen harjoittelun merkitys ja periaatteet. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00207>. Luettu 7.11.2020.

Ward M. Glasoe 2016. Treatment of Progressive First Metatarsophalangeal Hallux Valgus Deformity: A Biomechanically Based Muscle-Strengthening Approach. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 600, 602. Saatavana osoitteessa: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27266887/>>. Luettu 8.6.2020.

11 Liite 1. Saatekirje

Saatekirje opinnäytetyöprojektiin osallistuvalla

Arvoisa Oy Karl Fazer Ab:n työntekijä,

Olemme jalkaterapeuttiopiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä, jonka alustava otsikko on: *Fazerin työntekijöiden kokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta*.

Alla on tietoa opinnäytetyöprojektistä ja siitä, mitä sinun tulee ottaa huomioon osallistuessasi projektiin. Osallistumisesi on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska vain syytä ilmoittamatta.

Taustatietoa projektille

Olemme tekemässä opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kerätä käyttäjäkokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta. Tavoitteena on tiedon tuottaminen kuntoutusohjelman kehittäjälle.

Footbic on suomalaisen fysioterapeutin Ahto Kärnän kehittämä kuntoutusohjelma jalkaterille. Kuntoutusohjelmaa toteutetaan Footbic Basic ja patentoidun Footbic Pro -terapiapallojen avulla.

Footbic -menetelmällä pyritään vahvistamaan jalan tukilihaksia ja edistämään jalkaterän eri toimintoja. Footbic -menetelmällä voidaan mahdollisesti myös ennaltaehkäistä erilaisia urheiluvammoja ja jalkaterän virheasentoja.

Ahto Kärnän Footbic-ryhmään osallistuu 10 henkilö, joilta käyttäjäkokemuksia kerätään. Opinnäytetyö koskee ainoastaan käyttäjäkokemuksien keräämistä ja niiden analysointia, ei kuntoutusohjelman sisältöä, ohjaamista ja siihen liittyviä mahdollisia mittauksia.

Mitä projektin aikana tapahtuu:

- 1) Projektissa toteutetaan alku- ja loppukysely, joihin kumpaankin sisältyy täydentävä keskustelu. Alkukyselylomakkeen avulla kartoitetaan vaivaisenluun vaikutuksia arkeesi. Loppukyselylomakkeen avulla selvitetään käyttäjäkokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta. Keskusteluissa tarkennetaan kyselylomakkeiden asioita. Kyselylomakkeet jaetaan teille sähköpostitse ennen alkutilaisuuteen osallistumista, joten otathan kyselyn mukaan tilaisuuteen mieluiten tulostettuna. Kyselyn täyttämiseen kuluu aikaa noin 10 min.
- 2) Alkukysely ja siihen liittyvä keskustelu toteutetaan 19.3 klo 14.00 järjestettävässä aloitus-tilaisuudessa Fazerin toimitiloissa. Osallistujille annetaan myös kokemuspäiväkirja kokemusten seuraamista ja kirjaamista varten.
- 3) Viikolla 25 järjestetään päätöstilaisuus, jossa palautetaan loppukysely ja kokemuspäiväkirja sekä toteutetaan loppukeskustelu. Tilaisuus on tarkoitus pitää 16.6.2020 (Aika voi vielä muuttua).

Osallistumalla Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelman käyttäjäkokemusten keräämiseen, autat kehittämään Footbic- menetelmää.

Ennen osallistumistasi opinnäytetyöprojektiin sinulta tullaan pyytämään osallistumisen suostumus allekirjoitettuna.

Projektissa ei osallistujaan kohdistu ilmeisiä riskejä tai haittoja. Yksityisyydensuoja ja osallistujan anonymius tullaan ottamaan huomioon käsiteltäessä kaikkea osallistujaan kohdistuvaa tietoa. Osallistujien henkilötietoja ei kerätä ja käyttäjäkokemuksia ei voida yhdistää yksittäiseen osallistujaan.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoinen, eikä siitä makseta palkkiota osallistujille.

Muistathan että voit halutessasi keskeyttää osallistumisen, milloin tahansa syytä kertomatta. Aineiston käyttöluvan peruuttaminen tulee tapahtua viimeistään kahden viikon sisällä aineiston keräämisen jälkeen.

Lisäkysymysten ilmentyessä vastaamme mielellämme sähköpostitse:

Jalkaterapiaopiskelijat: mia.melin@metropolia.fi ja jenna.laihanen@metropolia.fi
Fazerin työfysioterapeutti Tuija Laukkarinen tuija.laukkarinen@fazer.com

12 Liite 2. Suostumuslomake

Suostumuslomake

Opinnäytetyöhön Fazerin työntekijöiden kokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta ja sen vaikutuksista vaivaisenluuhun osallistuva täyttää:

Olen ymmärtänyt, että opinnäytetyöhön/tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa ilmoittaa, etten enää halua osallistua opinnäytetyöhön/tutkimukseen, mutta siihen asti kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan hyödyntää opinnäytetyössä/tutkimuksessa. Olen saanut riittävät tiedot tämän opinnäytetyöstä, minulla on ollut mahdollisuus saada vastauksia kysymyksiini, olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyöhön osallistuvan allekirjoitus, nimenselvennys

13 Liite 3. Alkukyselylomake

Fazerin työntekijöiden kokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta ja sen vaikutuksista vaivaisenluuhun

Kyselylomake

Ellei toisin mainita, ruksatkaa oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero, tai kirjoittakaa vastauksenne sille varattuun tilaan.

Taustatiedot

Työnkuva:

Vaivaisenluu

Arvioi vaivaisenluukipua asteikolla 0-10 (0 ei kipua, 10 pahin mahdollinen kipu):

Onko vaivaisenluutasi hoidettu ammattilaisen toimesta? Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, minkä ammattiryhmän toimesta (esim. fysioterapeutti, jalkaterapeutti)?

Millaista hoitoa vaivaisenluulle on suositeltu?

Vapaa-aika

Millaisia vaikutuksia vaivaisenluulla on vapaa-aikaasi?

Millaisia kenkiä käytät eniten vapaa-ajallasi?

Onko sinulla alaraajoja kuormittavia harrastuksia?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, millaisia kenkiä käytät eniten harrastuksissasi?

Työ

Millaisia vaikutuksia vaivaisenluulla on työhösi?

Millaisia kenkiä käytät työssäsi?

Footbic

Oletko kuullut aiemmin Footbic -menetelmästä?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, mistä olet kuullut?

Oletko käyttänyt Footbic -menetelmää aikaisemmin?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, oletko kokenut menetelmästä olevan hyötyä?

Kyllä [] Ei []

Oletko aiemmin tehnyt erilaisia jalkaterän harjoitteita?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, millaisia?

Mikä sai sinut innostumaan ja lähtemään mukaan vaivaisenluu kuntoutusohjelmaan?

Kiitos vastauksistasi!

Jalkaterapeuttipiskelijät Mia Melin & Jenna Laihanen

14 Liite 4. Päiväkirja

Päiväkirja

Tähän päiväkirjaan voit kirjata kokemuksiasi Footbic vaivaisenluu -kuntoutusjaksosta.

Viikko 1

Viikko 2

Viikko 3

Viikko 4

Viikko 5

Viikko 6

Viikko 7

Viikko 8

Viikko 9

Viikko 10

Viikko 11

Viikko 12

15 Liite 5. Loppukyselylomake

Fazerin työntekijöiden kokemuksia Footbic vaivaisenluu -kuntoutusohjelmasta ja sen vaikutuksista vaivaisenluuhun

Kyselylomake

Ellei toisin mainita, ruksatkaa oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero, tai kirjoittakaa vastauksenne sille varattuun tilaan.

Taustatiedot

Työnkuva:

Vaivaisenluu

Arvioi vaivaisenluukipua asteikolla 0-10 kuntoutusohjelman jälkeen (0 ei kipua, 10 pahin mahdollinen kipu):

Footbic -vaivaisenluu kuntoutusohjelma

Koitko kuntoutusohjelmasta olevan hyötyä vaivaisenluun kuntoutuksessa?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, niin millaista?

Millaisiksi koit Footbic -kuntoutusohjelmassa käytetyt välineet (Footbic pallot, varvaskuminauha ja vaivaisenluusilikonit)?

Millaisiksi koit Footbic -harjoitteet?

Koitko harjoitusmäärät sopiviksi?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit ei, niin miksi?

Koitko ryhmäohjauksesta olevan hyötyä kotona tehtävän harjoittelun rinnalla?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, niin millaista tai mitä olisit kaivannut?

Koitko päiväkirjan täyttämisestä olevan hyötyä harjoitteiden rinnalla?

Kyllä [] Ei []

Onko kuntoutusohjelmalla ollut vaikutusta kenkävalintoihisi työ- tai vapaa-ajalla?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, niin miten?

Aiotko jatkaa Footbic -harjoitteita kuntoutusohjelman jälkeen?

Kyllä [] Ei []

Suosittelisitko Footbic -kuntoutusohjelmaa muille?

Kyllä [] Ei []

Tuleeko mieleesi asioita, joita Footbic -kuntoutusohjelmassa voitaisiin kehittää?

Kyllä [] Ei []

Jos vastasit kyllä, niin millaisia?

Vapaa sana

Kiitos vastauksistasi!

Jalkaterapeuttiopiskelijat Mia Melin & Jenna Laihanen