



RAUMAN OMT-FYSIOTERAPIA

Tule vaivoitta kotiin



Rauman OMT-Fysioterapia on Rauman ensimmäinen ortopediseen manuaaliseen terapiaan (OMT) erikoistunut hoitolaitos. Sillä on monipuolinen kokemus vuodesta 1987 tuki- ja liikuntaelinvaivoista (TULE-vaivat).

Rauman OMT-Fysioterapia tarjoaa fysioterapia- ja kuntoutuspalveluja ihmisen yksilölliset tarpeet huomioiden. Sen laadun takaa alan tuoreimman tutkimustiedon ja kuntoutusmenetelmien soveltaminen käytännön kokemuksen tuomaan viisauteen. Ja jatkuva kouluttautuminen varmistaa osaamisen pysymisen kehityksen kärjessä.

Rauman OMT-Fysioterapia on erikoistunut selkärangan ja raajanivelten toiminnanhäiriöiden tutkimiseen ja hoitoon. Erytisoamista löytyy lisäksi alaraajatutkimuksista ja yksilöllisten tukipohjallisten tekemisestä. Sen kattavat fysioterapiapalvelut on tarkoitettu kaikille ihmisille ikään ja lähtötasoon katsomatta.

Rauman OMT-Fysioterapiassa tehdään aina toiminta- ja hoitosuunnitelmat asiakkaan tarpeiden mukaisiksi niin yksilö- kuin yritysasiakkaillekin. Lisäksi jokaisesta potilaasta laaditaan kirjallinen hoitopalaute ja tarvittavat hoitotoimenpide-ehdotukset lähettävälle lääkärille. Hoidon vaikuttavuutta myös seurataan aktiivisesti.

Rauman OMT-Fysioterapia toimii läheisessä yhteistyössä niin julkisen kuin yksityisenkin terveydenhuollon kanssa. Sen asiakkaita ja yhteistyökumppaneita ovat yksityisten henkilöiden lisäksi mm. lääkäri- ja työterveysasemat, sairaalat, terveyskeskukset, Kansaneläkelaitos, yritykset, kunnat ja urheiluseurat.

Rauman OMT-Fysioterapian arvot:

- | | |
|------------------|--|
| Asiakslähtöisyys | Tarkka oireiden syiden selvittäminen asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioivalla tavalla takaa oikeat hoitotoimenpiteet. |
| Luotettavuus | Tyytyväiset asiakkaat luottavat tulevaisuudessakin. |
| Osaaminen | Aktiivinen kouluttautuminen varmistaa alan kehityksen kärjessä pysymisen. |
| Yhteistyö | Läheinen yhteistyö terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa takaa oikeat toimenpiteet kuhunkin vaivaan. |

Koulutus

Jari Malinen on aloittanut kuntoutusalalla toimimalla Suomen Urheiluopistolla urheiluhierojana vuosina 1987–1994.

Malinen suoritti valmentajan ammattitutkinnon v. 1990. Se antaa hyvän lähtökohdan ymmärtää fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen ja henkilöiden suorituskyvyn erilaisuuden.

Fysioterapeutiksi Malinen valmistui v. 1994.

Malinen suoritti opinnot alaraajaperäisiin ongelmiin erikoistuvasta podiatrisesta fysioterapiasta v. 1996.

OMT-fysioterapeutiksi Malinen valmistui v. 2003. OMT-koulutuksessa syvennetään osaamista ja asiantuntemusta tuki- ja liikuntaelinongelmien tutkimisessa, hoitamisessa ja ennaltaehkäisyssä. OMT on fysioterapeuteille ja lääkäreille tarkoitettu arvostettu ja kansainvälisesti hyväksytty erikoistumiskoulutus.

Työkokemus

Jari Malinen on saanut monipuolisen työkokemuksen tuki- ja liikuntaelimestön kiputilojen ja toimintahäiriöiden hoitamisesta sekä ennalta ehkäisemisestä seuraavissa työpaikoissa:

Rauman OMT-Fysioterapia 2004–

Rauman OMT-Fysioterapia on Rauman ensimmäinen OMT-fysioterapiaan erikoistunut hoitolaitos. Sillä on monipuolinen kokemus tuki- ja liikuntaelinvaivoista vuodesta 1987.

Helsingin OMT-keskus 2003–2004

Helsingin OMT-keskus tarjoaa erillisten toimialojen kautta kuntoutus ja koulutuspalveluja, joita tuotetaan periaatteella, jossa kumppanuus ja yhteinen etu muodostavat yhteistyön ytimen.

Fysioterapia-Konsultit Ahonen & Järvi Oy (FTK) 1994–2003/8 ja 2004–2006/5

FTK on tuki- ja liikuntaelinongelmien hoitoon ja kuntoutukseen keskittynyt hoitolaitos. Se on erikoistunut alaraaja-vaivoihin ja tukipohjallisten valmistukseen. Hoitolaitos on ollut ensimmäisiä Suomessa, joka on perehtynyt sekä toiminnallisten tukipohjallisten valmistukseen että tutkimusmenetelmien tuottamiseen ja kouluttamiseen.

Suomen Urheiluopisto 1987–1994

Suomen Urheiluopisto toimii liikunnan ja vapaa-ajan koulutuskeskuksena sekä valtakunnallisena valmennuskeskuksena. Opisto on päätoiminta-alueilla Suomen johtava. Suomen Urheiluopisto kehittää, tuottaa ja markkinoi liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyviä sekä kansallisesti että kansainvälisesti korkeatasoisia valmennus-, koulutus- ja liikuntapalveluja.

Edustustehtävät

Jari Malinen on maamme kokeneimpia urheilufysioterapeutteja. Malinen on toiminut Suomen yleisurheiluliiton fysioterapeuttina vuodesta 1994 lähtien ja ollut Suomen olympiajoukkueen fysioterapeuttina Atlantassa v. 1996, Sydneyssä v. 2000 ja Ateenassa v. 2004.

Lisäksi Malinen on toiminut luennoitsijana fysioterapian erikoisosa-alueista eri lajiliittojen valmennuskoulutuksissa. Hän on myös antanut fysioterapian täydennyskoulutuksia aikuiskoulutuskeskuksissa ja yksittäisille yrityksille.

OMT – ortopedinen manuaalinen terapia

OMT-fysioterapia takaa vaikuttavuudeltaan tehokkaan, turvallisen ja nopean hoidon tuki- ja liikuntaelinvaivoihin (TULE-vaivat). Se on fysioterapian erikoisala, joka keskittyy tarkkaan oireiden syiden tutkimiseen, hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

OMT-koulutus on fysioterapeuteille ja lääkäreille tarkoitettu kansainvälisesti hyväksytty erikoistumiskoulutus. Siihen kuuluu olennaisena osana jatkuva kouluttautuminen alan kehityksen kärjessä pysymiseksi.

Tarjoamamme OMT-fysioterapia antaa edistyneisimmät keinot ylläpitää ja parantaa ihmisen työ- ja toimintakykyä. Monipuolisten tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoitojen lisäksi manipulaatio- ja mobilisaatiohoidot sekä yksilölliset kotihoito-ohjeet kuuluvat palveluumme. STAKES:n hyväksymä OMT-fysioterapeutti tekee selkärangan tai raajanivelen manipulaation turvallisesti usein läheisessä yhteistyössä hoitavan lääkärin kanssa.

Teemme aina OMT-hoidosta kirjallisen hoitopalautteen. Potilas ja hoitava lääkäri saavat tuki- ja liikuntaelintutkimukset ja toimintakyvyn arvioinnin lausuntoineen. OMT-fysioterapia on lääkärin läheteellä Kansaneläkelaitoksen korvaamaa. Hoitoon voi hakeutua myös ilman lähetettä.

Tärkeänä osana OMT-fysioterapiaan kuuluu oikein suunnattujen ja ajoitettujen harjoitusohjelmien laadinta. Lähtökohtana on asiakkaan oman aktiviteetin tukeminen ja ohjaus virheellisten kuormitustekijöiden välttämiseksi.

Harjoitusohjelmat tasapainottavat ongelman aiheuttamaa toiminnanhäiriötä ja ennaltaehkäisevät oireiden uusiutumista. Jos harjoituksia ei valita ongelman mukaisesti, paranemista ei tapahdu. Pahimmillaan potilas kipeytyy entisestään. Riittävän ajoissa hoidetut oireet ehkäisevät rakenteellisten poikkeaminen syntyä, poislukien synnynnäiset ongelmat. Lisätietoja: www.omt.org.

Leikkausten ja tapaturmien jälkeinen fysioterapia

Tuki- ja liikuntaelinvammat ja sairaudet tarvitsevat joskus leikkaushoitoa. Nopea yksilöllisen toimintakyvyn palautuminen edellyttää oikein ajoitettuja fysioterapeuttisia toimenpiteitä ja suunnitelmallista harjoittelua leikkauksen jälkeen.

Teemme yhteistyötä kokeneiden ortopedien ja lääkäreiden kanssa. Tämä mahdollistaa potilaan kuntoutumisen seuraamisen leikkaussalista asti. Vuosien yhteistyön tuloksena olemme kehittäneet tehokkaat menetelmät mm. selkä-, polvi-, olkapää- ja tekonivelleikkausten jälkeiseen kuntoutumiseen. Tähän kuuluvat myös fysioterapiakontrollit kotiutumisen jälkeen.

Oikein suunniteltujen ja toteutettujen harjoitteiden avulla lihasvoima ja tasapaino sekä nivelliikkuvuus voidaan palauttaa ennalleen. Toipumisen kannalta on tärkeää, että potilas tiedostaa toimenpiteen aiheuttamat rajoitteet ja noudattaa kotiharjoitusohjelmaa. Siinä otetaan aina huomioon kuntoutujan henkilökohtainen lähtötaso ja rakennetaan tavoite sen mukaisesti. Oli tavoitteena sairauslomalta töihin paluu tai sairaseläkkeelle siirtymisen yhteydessä päivittäistä tapahtumista selviytyminen.

Alaraajatutkimukset ja tukipohjalliset

Ihminen liikkuu kävellen tai juosten elämänsä aikana keskimäärin satatuhatta kilometriä, joten jalkineilla ja pohjallisilla on merkityksensä. Tutkimusten mukaan yli 70 prosentilla ihmisistä on erityyppisiä jalan virheasentoja, jotka saattavat aiheuttaa vaivoja jaloissa, polvissa, lantiossa ja selässä.

Monien alaraajan rasitusvammojen ja kiputilojen syynä on normaalista poikkeava alaraajan liikemalli. Liikkeen toistuessa liiaksi syntyy ärsytystä ja kipua. Taustalla voi olla myös liian nopea kuormituksen tai harjoitusmäärän kasvu.

Olemme erikoistuneet alaraajaongelmiin hoitoon ja kuntoutukseen. Pystymme tutkimaan jalka-analyysin avulla jalan ongelmia ja tarjoamaan parhaan mahdollisen hoidollisen ja toiminnallisen tuloksen jokaiselle asiakkaalle.

Yksilöllisten tarpeiden mukaan tehty pohjallinen on ratkaisu monen hyvinvointitarpeeseen. Olemme vuodesta 1994 lähtien kehittäneet yhteistyössä ortopedien kanssa yksilöllisten tukipohjallisten mallistoa. Tarkkaan räätälöidyillä pohjallisilla voidaan sekä ehkäistä että korjata jalan virheasentoja ja antaa tukea, olipa kyseessä sitten ammattilaisen taitoluistin tai sunnuntaikävelijän jalkine.

Pohjallistyyppi ja -materiaali valitaan tuen tarpeen ja pohjallisten käyttötarkoituksen mukaan. Jokaisen potilaan tarve on aina yksilöllinen. Virheellisesti suunniteltu tai vääristä materiaaleista valmistettu pohjallinen voi jopa pahentaa alkuperäistä ongelmaa. Tukipohjallisten kestävyyksissä on myös

eroavaisuuksia. Oikein suunnitellut tukipohjalliset ja oikeat materiaalivalinnat takaavat toimivimmat ja kestävimmat ratkaisut.

Alaraajatutkimukseen voi tulla lääkärin määräämällä läheteellä tai ilman. Lääkärin läheteellä tutkiminen ja hoidot kuuluvat Kansaneläkelaitoksen korvauksen piiriin.

Urheilufysioterapia

Urheilufysioterapiassa keskitytään urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn, niistä kuntoutumiseen ja urheilusuorituksen tehostumiseen. Vammat syntyvät yleensä tapaturmaisesti kilpailuissa, harjoituksissa tai peleissä. Tyypillisiä tapaturmavammoja ovat esim. kaatumisen seurauksena syntyvät ruhje-, vääntö- ja venähdysvammat sekä luumurtumat. Usein urheiluvamman taustalla on kuitenkin tekniikkavirhe, lihasepätasapaino tai kuormitusvirhe.

Meiltä löytyy urheilu- ja rasitusvammojen erikoisosaamista. Suomen yleisurheiluliitto ja Suomen olympiajoukkue ovat tukeutuneet osaamiseemme vuosien ajan. Palveluitamme urheilijoille ja kuntoilijoille ovat vammojen ja vaivojen hoidot, urheiluhieronta, tukiteippaukset, suorituskykymittaukset, liikkuvuus- ja lihastasapainotestit ja ohjaus.

Teemme läheistä yhteistyötä muiden hoitohenkilöiden ja valmentajien kanssa. Tämä edesauttaa paluuta urheilun pariin mahdollisimman nopeasti. Leikkausten jälkeisessä kuntoutuksessa käytämme hyväksämme tuoreinta tietoa nopean paranemisen varmistamiseksi.

Pitkäaikainen kokemuksemme huippu-urheilijoiden fysioterapiasta tuo tuoreimman tietämyksen myös kuntourheilijoille. Eri lajien harrastajat ja juniorit voivat hyödyntää asiantuntemustamme urheiluvammoihin tai harjoitteluun liittyvissä kysymyksissä ja ongelmissa.

OMT-FYSIOTERAPIA TYÖTERVEYSHUOLLON TUKENA

Tapaturmasta tai sairastumisesta aiheutuvan fyysisen tasapainon järkkäminen vähentää työntekijän elämänlaatua ja aiheuttaa kustannuksia työnantajalle. Yksipuolisen pitkäaikaisen työnkuormituksen seurauksena krooniset kiputilat ja toiminnalliset haitat ovat lisääntyneet voimakkaasti. Yli kolmen päivän poissaolot ovat tilastollisesti yleensä aina tuki- ja liikuntaelinten sairauksista aiheutuvia.

Työntekijöitä altistavia terveysvaaroja ja sairauspoissaoloja voidaan vähentää ennaltaehkäisevin toimin. Tämä tarkoittaa ongelmiin ajoissa puuttumista. Aloite henkilön hoitoon tai kuntoutukseen ohjaamisesta on tehtävä riittävän varhain, jotta työ- ja toimintakyvyn aleneminen ei johtaisi pitkäaikaiselle sairauslomalle tai ennenaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen.

Terveyden, toimintakyvyn ja työympäristön kehittäminen tulee nähdä investointina, joka vähentää sairastavuuden ja kuntoutuksen kustannuksia. Tämä puolestaan parantaa työilmapiiriä ja edistää työssäjaksamista.

Jokainen työterveyteen sijoitettu euro tulee moninkertaisena takaisin. Turvallinen ja terveellinen työympäristö, hyvin toimiva työyhteisö sekä työ- ja toimintakykyinen henkilöstö lisäävät työn tuottavuutta ja ovat osa työpaikan laatuajattelua. Niissä yrityksissä, joissa työ- ja toimintakykyä harjoitetaan ja fysioterapia on mukana työterveyshuollossa, työntekijät voivat paremmin.

Tarjoamalla OMT-fysioterapiaa työterveyshuollon avuksi voidaan tukea työntekijän työkyvyn ylläpitoa ja hyvinvointia. Se myös vähentää työnantajalle syntyviä sairauspoissaolojen kustannuksia ja tarjoaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien fysioterapiaan erityisasiantuntemusta. OMT-fysioterapian avulla voidaan vähentää sairauspoissaoloja. Sekä työnantaja että työntekijät ovat tyytyväisiä, kun kivut poistuvat ja työnteko pääsee jatkumaan.

Yhteystiedot

RAUMAN OMT-FYSIOTERAPIA

Jari Malinen
OMT-fysioterapeutti

Puh. (02) 822 7753
Fax (02) 822 6657
GSM 0500 870 478

Harmaiden veljestenkatu 2
26100 Rauma

jari.malinen@omtfysioterapia.fi
www.omtfysioterapia.fi