

Fysioterapeutin osaamista tarvitaan kouluissa

Laajassa pitkittäistutkimuksesta on saatu vahvaa ja mielenkiintoista näyttöä. Laajassa pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että vanhempien liikuntatottumukset näkyvät heidän lastensa liikunta-aktiivisuudessa jopa 46-vuotiaaksi saakka (1). Vielä ei kuitenkaan tiedetä syytä, mitkä tekijät selittävät tätä yhteyttä.

Tuore kirja laajasta seurantatutkimuksesta vahvistaa, miten kouluikäisen monipuolinen liikunta luo pohjan aikuisiän fyysiselle aktiivisuudelle (2). Merkittävää on myös se, millaiset liikuntataidot lapsella on ja millaiseksi liikkujaksi hän itsensä kokee. Kirja kannustaa monipuolisen koululiikunnan tarjontaan. Erityisen tärkeää se on lapsille ja nuorille, jotka eivät harrasta liikuntaa.

Nuoruuden liikunnalla on myös yhteys sekä koulumenestykseen peruskoulun päättyessä että koulutusvuosien määrään aikuisuudessa (3). Tulos on kiinnostava sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Voidaanko nuoruuden liikuntaa tukemalla vaikuttaa myös koulutusuriin?

Nämä suomalaiset seurantatutkimukset eivät jätä tilaa arvailulle. Kouluikä on ratkaisevan tärkeä vaihe liikunnalliselle elämäntavalle. Monen ammattilaisen mielestä lasten ja nuorten tule-vaivat ovat kuitenkin yleistyneet älylaitteiden myötä. Tuore kouluterveyskysely on juuri valmistumassa, mutta vuonna 2015 liki kolmasosa yläasteikäisistä kärsi viikoittain niskaja hartiaseudun kivuista, samoin päänsärystä.

Kouluissa on aloitettu Move!-mittaukset, joilla pyritään herättämään sekä oppilaita että perheitä. Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä. Se tuottaa tietoa terveystarkastuksen pohjaksi ja pyrkii kannustamaan fyysiseen aktiivisuuteen.

Liikunnan opettajilla on suuri vastuu testin tekemisestä ja tulosten antamisesta. Sitä eivät korvaa testistä saadut hymiöt tai kirjallinen palaute. Lapset voivat myös pettyä tuloksiinsa, millä voi olla vaikutusta itsetuntoon. Keskinäistä vertailua pyritään välttämään, mutta se on vaikeaa (4).

Räätälöity arviointi, ohjaus, riskitekijöiden tunnistaminen ja ennaltaehkäisy ovat fysioterapeutin ydinosaamista – myös kouluterveydenhuollossa. Samoin ergonomiaan liittyvä tietämys ja kehon monipuolinen käyttäminen, motivointia unohtamatta. Tätä painottivat myös pohjoismaiset fysioterapeutitliitot yhteisessä kannanotossaan kesällä.

Hyviä esimerkkejä fysioterapeutista kouluterveydenhuollossa on (s. 13). Ryhtitarkastusten ohella tule-oireisiin on pystytty puuttumaan varhain, ja moniammatillinen yhteistyö koululaisen parhaaksi on lisääntynyt.

Olisiko uudessa sote-suunnitelmassa aika palkata koulufysioterapeutteja samalla tavalla kuin koulupsykologeja? ■

Hyviä esimerkkejä on fysioterapeutista kouluterveydenhuollossa.

Saija Suominen

päätoimittaja
saija.suominen@suomenfysioterapeutit.fi
@saisuomi

Lähteet

- (1) Kaseva K, Hintsala T, Lipsanen J et al.: Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study. *Journal of Physical Activity and Health* 2017;14:520-531.
- (2) Nupponen H, Penttinen Seppo (toim.) Kouluikäisen monipuolinen liikunta lähtökohdana aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 2017:332.
- (3) Kari J, Pehkonen J, Hutri-Kähönen N et al.: Longitudinal associations between physical activity and educational outcomes. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (July 2017, published ahead of print).
- (4) Turun Sanomat 9.9.2017