

DIANE LEE, NEW PERSPECTIVES FROM THE INTEGRATED SYSTEMS MODEL FOR TREATING WOMEN WITH PGP, SUI, POP AND/OR DRA



PIIPA HAIKONEN

Osallistuin ensimmäistä kertaa Diane Leen koulutukseen Helsingissä 25.-28.5.2016. Kurssilaiset koostuivat fysioterapeuteista sekä lääkäreistä. Apuopettajina toimivat Erja Kouri ja Lasse Liikanen, jotka ovat osallistuneet Integrated Systems Model-menetelmän pitkään koulutukseen Kanadassa.

Etukäteismateriaali

Olen tutustunut Diane Leen kirjaan *The Pelvic Girdle* jo opiskeluaikana, jolloin käytimme sitä lähteenä opinnäytetyöhömmme. Kirja on toiminut myös työvälineenä opiskelun jälkeen sekä lähteenä *PhysioPilates*-ohjaajan lopputyössäni. Kurssin ennakkotehtävänä oli lukea em. kirjasta kappaleita, jonka lisäksi etukäteismateriaaliin kuului neljä tuntia opetusvideoita. Näiden vuoksi kurssipäivät olivat suurelta osalta tehokasta käytännön harjoittelua.

Kurssin avaus ja lantionpohja

”Ketkä teistä kokevat työskentelevänsä naisten terveyden parissa?”, lataa Diane

Lee heti kurssin alkuun ja jatkaa osan käsistä noustua ylös: ”Jos hoidat naisia, työskentelet naisten terveyden parissa.” Tähän ajatukseen on helppo yhtyä. Omasa työssäni lantionpohjan fysioterapeuttina tämä on itsestään selvää, mutta soisin saman ajatuksen olevan kaikilla naisia hoitavilla. Pidän Dianen kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta sekä napakasta opetustyylistä. Kokonaisvaltaisuus saattaa unohtua spesifissä fysioterapiassa. Lantionpohjan toimintahäiriöitä hoitaessa keskitytään helposti ainoastaan lantionpohjan lihasten harjoittamiseen, vaikka esim. lantionpohjan laskeumaa pitäisi yllä asiakkaan rintakehän/kaularangan asento,

pelko, arpikudos tms. Toki keskeistä on myös tutkia, käsitellä ja ohjata tarvittavat harjoitteet lantionpohjan toiminnan parantamiseksi.

Kurssi alkoi lantionpohjan lihasten, nivelsiteiden sekä luisten rakenteiden palpoimisella pareittain. Tarkastelimme myös myöhemmin lantionpohjan lihasten toimintaa sonopalpaatio-palautteen avulla. Diane oli yllätynyt siitä, miten monella kurssilaisella oli mahdollisuus UÄ-laitteen käyttöön. Käytän omassa työssäni sonopalpaatiota, mutta koen saavani manuaalisesta tutkimisesta paljon informaatiota ja samalla on helppo tarvittaessa tehdä käsittelyjä tai ohjata lihasaktivaatiota ja -rentoutusta. Sonopalpaation etu on mm. sensitiivisyys ja helppous tarkastella lantionpohjan toimintaa kesken terapian. Jos vaikka vapautamme pallean liikkeen, on laitteella nopea tarkistaa, tuoko tämä muutosta lantionpohjan toimintaan. Kummatkin tavat täydentävät toisiaan.

Parityöskentely

Kurssin aikana pidimme paria asiakkaanamme. Haastattelimme ja kuuntelimme parin tarinan jo ensimmäisenä kurssipäivänä – selvitimme minkälaisia oireita ja missä parillamme on, minkälaisen muutoksen hän näihin haluaa, mitä hän uskoo itsellensä tapahtuvan, mikä omasta mielestä hänellä on vikana ja mikä on hänen oma tavoite terapialle. Kyseessä oli siis varsin normaali perushaastattelutilanne. Haastatteluista siirryttiin luontevasti testaamiseen. Testejä todella oli kursilla valtavasti, joten lähellekään kaikkia en tässä tarkasti reflektoi. Tarkemmin testit löytyvät kyllä Dianen kirjasta. Tarkastelimme esim. palpoimalla seisten lantion rotaatiot, tilit jne.

Toisena kurssipäivänä pääsimme lantiosta rintakehään ja päivä alkoi kylkiluiden laskemisella sekä ”kuuntelemisella”. Tämä kuunteleminen tuotti useimmille hankaluuksia ja Diane muistutti meitä keventämään palpoinnista. Palpoimme puolieroja ja poikkeavuuksia rintakehässä tutkittavan istuessa perusasennossa tai kiertäessä rintarankaa. Laitoimme löydökset ylös. Testasimme myös kylkiluiden virheasentojen korjaamisen vaikutuksia muiden alueiden toimintaan ja kirjasimme ylös asennonkorjauksen myötä tapahtuvat muutokset esim. rintarangan kiertoon.

Kolmantena päivänä testasimme lantiosta yhden jalan nostotestillä aktiivista liikkuvuutta ja kontrollia SI-nivelessä. Nivelvälystä testattiin selinmakuulla lantio neutraalissa asennossa käymällä läpi SI-niveleen joustot (superior, middle ja inferior). Kirjasimme löydökset ylös ja



UÄ-tutkimuslaitteen avulla tarkasteltiin linea alban käyttäytymistä testiliikkeen aikana sekä syvän poikittaisen vatsalihaksen toimintaa.

käsittelimme tarvittaessa manuaalisesti löydöskohdat. Jatkoimme rintakehän käsittelyjä ja vapautusta käyttäen hengitystä sekä teippaamista apuna.

Keräsimme kurssin aikana ikään kuin palapeliä paristamme. Tutkimisen ja testaamisen sekä analysoinnin tarkoitus oli mm. löytää tutkittavasta löydös, jonka korjaamisella saadaan suurin muutos hänen ongelmaansa. Tämän aiheuttajana saattoi olla vaikkapa poikkeama kylkiluissa, jonka korjaamisella lantionpohjan toiminta muuttui paremmaksi. Näitä löydöksiä saattoi olla useampia ja joskus tarvittiin kaikkien näiden korjaamista ennen kuin toiminta saatiin normalisoitua.

Suorien vatsalihasten erkauma (DRA)

Neljäntenä päivänä kävimme reippaaseen tahtiin läpi vatsan seinämän testaamista. Tarkastelimme selinmakuulla kahden jalan nostotestissä pysykö testattavalla testin aikana neutraali lantion ja rintakehän asento, sekä pystyykö hän tekemään tämän ilman pullistumaa vatsan seinämässä. Tarkastimme kylkikaarien asennon ja niiden välisen kulman sekä ulompien ja sisempien vinojen vatsalihasten toiminnan suorien vatsalihasten rutistusta tehdessä (selinmakuulla, polvet koukussa, lapojen sekä pään nosto alustasta) sekä muutoksen kylkikaarien välisessä kulmassa neutraaliin rangan asentoon verrattuna. Käsittelimme tarvittaessa sisemmät tai ulommat yliaktiiviset vinot vatsalihakset, jotta keskivartalo aktivoituisi symmetrisesti. Tarkastelimme lantionpoh-

jan sekä syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivoimisen vaikutusta keskivartalon toimintaan. Suorien vatsalihasten rutistuksen aikana tarkkailimme valkoisessa jännesaumassa (linea alba) tapahtuvia muutoksia, kun ennen rutistusta aktivoidaan syvä tuki tietoisesti tai tehdään rutistus spontaanisti. Lepomitta jännesaumalle mitattiin UÄ-palautteen avulla ja tarkastelimme samalla myös valkoisen jännesauman käyttäytymistä testiliikkeen aikana sekä syvän poikittaisen vatsalihaksen toimintaa. Nämä testit ovat keskeisiä synnytyksen jälkeisessä fysioterapiassa ja esim. gynekologisen tai vatsan alueen leikkauksen jälkeisessä kuntoutuksessa.

Työkaluja synnytyksen jälkeiseen fysioterapiaan

Diana Lee on varsin värikäs sekä äärettömän asiantunteva luennoitsija. Hänellä on loistavia havainnollistavia opetusta virkistäviä tapoja tehdä haastavasta asiasta yksinkertainen. Kurssilaiset muodostivat mm. lantionpohjan rakenteiden sekä rintakehään yhdistyvien lihasten kokonaisuuden kuminauhujen sekä itsensä avulla. Kylkiluiden ”tanssi” rintarankaa kiertäessä oli mieleenpainuva esitys. Kurssi antoi työkaluja valintaan milloin on syytä hoitaa rintakehää tai lantiota ja milloin ohjata harjoitteet lantionpohjalle sekä syvälle poikittaiselle vatsalihakselle synnytyksen jälkeisessä fysioterapiassa. Näiden lisäksi Diane valaisi omien tutkimustensa pohjalta, milloin diastasis recti abdominis (DRA) kannattaa hoitaa



konservatiivisesti ja milloin tarvitaan leikkaus. Sisältö on ollut helposti siirrettävissä käytännön asiakastyöhön. Nälkää jäi opetella vastaavalla menetelmällä myös alaraajat sekä niska. Varsinaisia harjoitteita keskivartalon kuntouttamiseksi Diane Lee ei spesifisti antanut. Hän ohjasi jonkin verran harjoitteita viimeisen päivän loppuksi, mutta niiden kohdennusta liiketerapiaan ei käyty läpi. Harjoituksiin ja lisämateriaaleihin on kuitenkin helppo palata koulutusmateriaaliin sisältyvän netissä olevan oppimisympäristön kautta.

Ira Rissanen

Fysioterapeutti, PhysioPilates ohjaaja, Suomen Pilates Yhdistys RY:n sekä Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit RY:n jäsen

LISÄMATERIAALINA LUETTAVAKSI

Bakken Sperstad J, Tennfjord M, Hilde G, Ellström-Engh M, Bø K : Diastasis Recti Abdominis During Pregnancy and 12 Months After Childbirth: Prevalence, Riskfactors and Report of Lumbopelvic Pain. British Journal of Sports Medicine 2016 Jun;0:1-6.

Lee D, Hodges PW: Behavior of the Linea Alba During a Curl-up in Diastasis Rectus Abdominis: An Observational Study Task, J Orthop Sports Phys Ther. 2016 Jul;46(7):580-9.

Lee, D: The Pelvic Girdle: An Integration of Clinical Expertise and Research. 4.painos. Elsevier. Churchill Livingstone. Edinburgh. 2011.

Asiantuntevaa käsiterapiapalvelua



**YKSILÖLLISESTI VALMISTETTAVAT TUET
KONSULTAATIOPALVELUT
KOULUTUKSET
MAAHANTUONTI JA MYYNTI
TERAPIAVÄLINEISTÖ
YLÄRAAJOJEN VALMISTUET
LASTOITUSMATERIAALIT**



 **Villa Manus**

villamanus.com | p. 09 454 3650 | info@villamanus.com