

Mitä on terapeutinen harjoittelu?

Jari Arokoski, dos.

15.1.2016



Terapeuttinen harjoittelu I

- Fysioterapiassa terapeuttisella harjoittelulla tarkoitetaan aktiivisten ja toiminnallisten menetelmien käyttöä asiakkaan toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kaikilla osa-alueilla vaikuttamalla asiakkaan fyysisiin ominaisuuksiin ja kipuun sekä aktivoimalla hänen tietoista suhdettaan kuntoutumiseen.

Terapeuttinen harjoittelu II

...Voidaan harjoittaa asiakkaan hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä, lihasvoimaa, lihaskestävyyttä, nivelten liikkuvuutta ja/tai motorisia taitoja, kuten kävelyä tai tasapanon hallintaa. Harjoittelun avulla voidaan lisätä ruumiinkehon hallintaa ja asiakkaan käsitystä osaamisensa mahdollisuuksista ja rajoista.

Terapeuttinen harjoittelu III

...Fysioterapeutti ohjaa harjoittelua yksilöllisesti tai ryhmissä verbaalisesti, manuaalisesti tai visuaalisesti. Harjoittelussa voidaan käyttää apuna erilaisia laitteita ja välineitä (esim. kuntosalilaitteet, liikkumisen ja kehon hallinnan apuvälineet).

Terapeuttinen harjoittelu = liikuntaharjoittelu

- Liikuntaharjoittelu tarkoittaa ainakin jossain määrin järjestelmällisesti toteutettua liikuntaa, jolla pyritään ennalta määriteltyihin tavoitteisiin, esimerkiksi parempaan fyysiseen kuntoon tai tiettyihin terveysvaikutuksiin. Esimerkkeinä aerobinen eli kestävyysharjoittelu, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu.