

FYSIOTERAPIAA KOIRILLE

Oletetaan, että koirasi ontuu. Eläinlääkäri selvittää, että ontumisen syy on polvessa, joka on tulehtunut ja kipeä. Fysioterapeutti tietää, että tulehdus polvessa aiheuttaa kivun lisäksi useita muitakin tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia: koira välttää kuten kipeälle jalalle varaamista, polven ja mahdollisesti muidenkin nivelten liikelaajuus pienenee ja koira yrittää kompensoida tilanteen, jolloin seurauksena on lihasepätasapaino. Fysioterapian ensisijaisena tavoitteena tässä tapauksessa on kivun lievitys, jotta koira alkaa taas varata painoa jalalle. Toissijaisena tavoitteena on erilaisten harjoitteiden avulla normalisoida sen liikkuminen ja saada nivelten liikelaajuudet palaamaan normaaleiksi.

Mitä fysioterapia on?

Fysioterapia on tieteelliseen näyttöön perustuvaa terapiaa, jonka tavoitteena on ylläpitää ja parantaa toimintakykyä ja liikkumista. Terapiakeinoja ovat mm. fysioterapeuttinen ohjaus neuvonta ja harjoittelu sekä manuaalinen terapia. Kipu- ja muihin oireisiin käytetään myös fysikaalisia hoitoja.

Synnyynnäinen vamma, sairaus, tapaturma tai ikääntyminen ovat esimerkkejä syistä, jotka heikentävät toiminta- ja liikuntakykyä. Suomessa fysioterapian alkutaival liittyy sotiin, kun vammautuneet miehet piti saada kuntoutettua takaisin peltohommiin.

Entä eläinfysioterapia?

Yleisimmin eläinfysioterapiaa käytetään leikkauksen jälkeisen kuntoutuksen apuna, korjaamaan liikkumisen epäpuhtauksia sekä tuki- ja liikuntaelimestön vaurioita ja niistä johtuvia kiputiloja sekä parantamaan suorituskykyä.

Eläinfysioterapiaa aloitettaessa haastatellaan omistajaa tai hoitajaa, havainnoidaan eläintä ja käytetään erilaisia tutkimusmenetelmiä. Näin pyritään saamaan käsitys eläimen toimintakyvystä ja liikkumisesta sekä mahdollisuuksista ylläpitää tai parantaa niitä. Tämän perusteella asetetaan fysioterapialle tavoitteet ja valitaan terapiamenetelmät.

Menetelmät koostuvat erilaisista manuaalisista ja fysikaalisista tekniikoista, ohjaamisesta ja harjoitteluterapiasta. Tunnetuimpia fysioterapian menetelmiä ovat venyttelyt, pehmytkudoskäsittelyt ja nivelmobilisaatiot sekä mekaaniset menetelmät eli fysikaaliset hoidot. Menetelmistä tärkein on terapeuttinen harjoittelu. Tarkoin määriteltyjen ja kontrolloitujen harjoitteiden avulla parannetaan kuntoutujan fyysisiä ominaisuuksia, kuten koordinaatiota, asentotuntoa, lihasvoimaa tai kestävyyttä.

Hyvän terapiatuloksen aikaansaamiseksi fysioterapeutti toimii kiinteässä yhteistyössä eläimen omistajan, hoitajan tai valmentajan kanssa. Omistaja on aina avainroolissa, koska hänen resurssinsa määrittelevät pitkälti sen, mitä terapia voi sisältää. Esimerkiksi itse pyörätuolissa olevan omistajan voi olla mahdotonta laskeutua viittä kertaa päivässä lattialle jumppaamaan koiraansa. Tai jos omistajalla ei ole rahaa käydä päivittäin klinikalla, terapia suunnitellaan kotiohjelman varaan. Aina ei myöskään klinikalla toteutettava terapia riitä, vaan omistajan on sitouduttava tekemään harjoitteita kotona. Myös hoidon tehon arvioinnissa omistaja on ensiarvoisen tärkeä.

Ihminen voi heittäytyä passiiviseksi hoidettavaksi asenteella ”tee sinä minut terveeksi”. Koira on aina aktiivinen kuntoutuja; se ei mitään muuta halua kuin päästä liikkumaan, olla mukana ja touhuta! Terapeutin on siis keksittävä tapoja, joilla koira voi toteuttaa tarvittavat harjoitukset.

Yleisimpiä potilasryhmiä

Yleisimmin fysioterapiaan hakeudutaan kivun takia tai siksi, että koira ei varaa painoa kaikille raajoille. Muita tyypillisiä syitä ovat lihasten surkastuminen, nivelten liikelaajuuksien rajoitukset ja erilaiset toiminnalliset häiriöt. Tyyppipotilaat jakautuvat kahteen ryhmään:

1. Neurologiset potilaat: Välilevytyrä (kaularangassa), cauda equina-syndrooma (selkäytimen alaosan puristusoireet), degeneratiivinen myelopatia (etenevä selkäydinrappeuma), selkäydininfarkti, ääreishermoston traumaattiset ongelmat, traumat ylipäättään sekä tasapainohäiriöt.
2. Ortopediset potilasryhmät: Polven ristisidevauriot, polviluksaatio, reisiluun pään poisto/keinonivel, lihasvammat ja niiden jälkitilat, niveltähystysten jälkeinen kuntoutus, murtumat, lastoitukset, nivelrikko, kipu.

Milloin fysioterapiaan? Miten hoito etenee?

Terveen eläimen voi viedä fysioterapeutille koska tahansa, mutta sairaan eläimen fysioterapiasta päättää aina eläinlääkäri. Jotkut eläinvakuutukset korvaavat fysioterapian, mutta vain eläinlääkäriin läheteellä. Vain eläinlääkäri voi ja saa diagnosoida sairauden. Asianmukainen oikea diagnoosi ja sopivien hoitomuotojen yhdistely takaavat perusteet tehokkaalle ja turvalliselle terapialle.

Kun eläinlääkäri on todennut fysioterapian tarpeen, koira saa lähetteen fysioterapeutille. Aluksi tehdään perinpohjainen ja laaja fysioterapeuttinen *tutkimus*, jotta saadaan selville kaikki mahdolliset koiraan vaivaavat ongelmat. Ongelmien ratkaisuun asetetaan *tavoitteet* ja määritellään käytettävät *keinot*, joiden vaikutuksia sitten *seurataan*. Koska koiran hoito on eläinlääkäriin vastuulla, eläinfysioterapeutti *raportoi* hoidosta ja sen tehosta hoitavalle lääkärille säännöllisesti kontrollikäyntien jälkeen, tai vähintään hoidon lopuksi. Raporteilla on kymmenen vuoden lakisäateinen säilytysvelvollisuus, joten omistajan on mahdollista saada ne käsiinsä myöhemminkin, vaikka oma kappale olisi hävinnyt.

Fysioterapian tavoitteet

1. Kivun hallinta
2. Toiminnallisuuden lisääminen
Riittävä toiminnallisuuden taso riippuu mm. ympäristöstä, iästä ym. Vähimmäistaso on se, jolla koira selviytyy päivittäisistä toiminnoistaan, eli ruokailusta, nukkumisesta ja tarpeiden tekemisestä. Toisena ääripäänä voidaan pitää vaikkapa huippu-urheilukoiran suoritustasoa.
3. Liikkeen normalisointi
Liikkeen ja liikunnan palaaminen normaaliksi ehkäisee väärästä kuormituksesta johtuvia muita ongelmia. Koiran keho on suunniteltu toimimaan tietyllä tavalla, ja poikkeamat tästä eivät yleensä ole hyväksi.

Fysioterapian muotoja

Kivun, kudonsvaurioiden ja haavojen hoitoon voidaan käyttää **fysikaalisia laitehoitoja**: laseria, erilaisia sähköhoitoja (TNS, EMS), lämpö- ja kylmähoitoja.

Laser perustuu kudosten valonläpäisevyyteen aktivoiden solun omaa energiatuotantoa. Näin soluaineenvaihdunta paranee ja paranemisprosessi nopeutuu. Laseria käytetään mm. haavojen ja nivelsidevammojen hoidossa. Laitteita saa myös vapailta markkinoilta, mutta näiden laitteiden todellista tehoa ei voi tietää. Osaamattoman käsissä laserilla voidaan myös aiheuttaa vahinkoa, joten on suositeltavaa että hoidon antaa siihen koulutettu ihminen.

TNS tai TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation) on sähköhoidoista käytetyin. Laitteessa on useita eri ohjelmia, joista valitaan sopiva pulssin voimakkuus ja kesto hoidettavan kudoksen mukaan. Hoito tuntuu siltä kuin muurahaisia juoksisi ihoa pitkin, mutta se ei saa sattua. Laitteita on olemassa kannettavia ja tallentavia versioita, joten sellaisen voi myös saada lainaan. Fysioterapeutti pystyy koneen tallentamista tiedoista näkemään, että laitetta on käytetty ohjeiden mukaan.

EMS toimii samalla periaatteella kuin TNS, mutta siinä voidaan määrätä lihaksen supistumisen ja levon pituus, joten sitä voidaan käyttää myös lihasten harjoittamiseen.

Manuaaliset tekniikat

Manuaalisia tekniikoita, kuten eri hierontatekniikoita, mobilisointia ja manipulointia, käytetään mm. lihas- ja nivelongelmissa. Mobilisointi ja manipulointi ovat kumpikin keinoja lisätä nivelen liikelaaajuutta. Mobilisoinnissa pysytään nivelen liikelaaajuuden rajoissa; manipulointi puolestaan on liikelaaajuuden hetkellinen kertaluonteinen ylitys. Mobilisoinnin ja manipuloinnin käyttö on perusteltua vain, jos nivelen vapaa liikelaaajuus on rajoittunut. Kullakin nivelellä on oma vapaa liikelaaajuutensa, jonka kasvattaminen väkisin voi aiheuttaa isoja ongelmia. Varsinkaan manipulointiin ei siis tule ryhtyä ilman painavia perusteita.

Koirat reagoivat yleensä herkästi hoidolle, joten muutama hoitokerta riittää. Fysioterapeutin tehtävänä on pyrkiä tekemään itsensä tarpeettomaksi.

Hengityselinfysioterapia

Hengityksen tehostaminen voi tulla kyseeseen esim. tehohoitopotilaan ollessa kyseessä. Tekniikoita ovat erilaiset valutukset, avustettu yskiminen, vibraatiot ja taputukset.

Aktiiviset terapeuttiset harjoitteet

Aktiiviset terapeuttiset harjoitteet ovat koirien fysioterapian tärkein osa-alue. Harjoitteiden suunnittelu vaatii joskus aikamoista kekseliäisyyttä, sillä koira ei ymmärrä puhetta. Harjoittelussa käytetään hyväksi mm. erilaisia pintoja, pohjia ja esteitä, tasapainolautoja ja -tyynyjä sekä vesiterapiaa. Harjoitteet parantavat tasapainoa ja asentotuntoa sekä vartalonhallintaa. Vedessä fysioterapiaa toteutetaan yleensä vesijuoksumatolla, jolloin harjoittelu pysyy paremmin hallinnassa kuin vapaana altaassa. Veden noste vähentää nivelten kuormitusta ja veden aiheuttama paine vähentää turvotusta, vähän samalla tavalla kuin ideaaliside puristaa ruhjevammassa. Vedessä hyödynnetään sen erityisominaisuuksia: tiheyttä ja viskositeettia (veden vastus) sekä turbulenssia ja pintajännitystä (missä syvyydessä koira on). Vesiterapia sopii lähes kaikkeen kuntoutukseen, myös esim. ennen ja jälkeen leikkauksen.

Fysioterapiaan ei ole valmiita reseptejä, vaan parhaaseen lopputulokseen päästään, kun eri terapiamuotoja yhdistellään kullekin potilaalle yksilöllisesti sopiviksi.

Eläinfysioterapeutti ≠ koirahieroja

Eläinfysioterapeutti on ammattikorkeakoulussa (tai aikaisemmin opistoasteella) fysioterapeutin tutkinnon suorittanut henkilö (Fysioterapeutti (AMK), Bachelor of Health Care, 210 pistettä, 3,5 vuotta), jolla on useiden vuosien eläinkokemus ja joka on täydentänyt ammatitaitoaan eläinfysioterapiaopinnoilla (mm. eläinfysioterapian erikoistumisopinnot, 30 op). Tällä hetkellä eläinfysioterapeutteja koulutetaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa SAMK:ssa. Alan korkein tutkinto tällä hetkellä on kaksivuotinen MSc in Veterinary Physiotherapy Liverpoolin yliopistossa.

Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö, eli kuka tahansa ei saa itseään sellaiseksi kutsua. Eläinfysioterapeutin rekisterinumero pitää siis löytyä Valviran ylläpitämästä JulkiTerhikki-tietokannasta. Eläinfysioterapeutti on myös vaitiolovelvollinen.

Eläinfysioterapeutti ei siis ole verrannollinen koirahierojan kanssa. Jälkimmäinen on 20 opintopisteen laajuinen opistotason tutkinto, johon valmistutaan näyttötutkinnolla. Fysioterapeutti on laillistettu terveydenhuollon ammattihenkilö, koirahierojaksi voi itseään kutsua periaatteessa kuka tahansa. Hieronta on lähinnä terveille koirille, fysioterapia käy sekä terveille että sairaille, jolloin sairauden diagnosoija ja hoidosta vastaa viime kädessä aina eläinlääkäri.

Lisää eläinfysioterapiasta voit lukea osoitteesta www.suomenelainfysioterapeutit.fi
Samasta osoitteesta löydät myös oman alueesi terapeutit.

Inka Vaskimo, fysioterapeutti

Fysioterapeutti AMK, eläinfysioterapiaan erikoistunut, MSc in Veterinary Physiotherapy, tohtorikoulutettava HYELTDK
Heli Hyytiäisen luennon pohjalta KoiraExpossa 8.2.2014