

HARJOITTELU JA TULE-TERVEYS

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE KIITOKSET



HARJOITTELUUN TAUSTAA JA KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ - JOHDATTELU KIRJAN AIHEISIIN

- 1.1 Johdanto
- 1.2 Harjoittelua, liikuntaa vai terapeuttista harjoittelua?
- 1.3 Liikuntapiirakasta liikunnan pyramidiin
- 1.4 Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus ja fyysisen aktiivisuuden paradoksi
- 1.5 Tule-vaivojen problematiikkaa
- 1.6 Biomedikaalisesta kohti biopsykososiaalista



NÄYTTÖÖN PERUSTUVA TULE-KUNTOUTUS

- 2.1 Kriittinen ajattelu toimintatapojen kehittämisen perustana
- 2.2 Tutkimustiedon vieminen käytäntöön
- 2.3 Harjoittelun vaikuttavuus ja merkityksellisyys tule-vaivojen hoidossa



FYYSISEN AKTIIVISUUDEN VAIKUTUKSET

- 3.1 Harjoittelun vaikutusmekanismit
- 3.2 Metaabolinen oireyhtymä, elimistön matala-asteinen tulehdustila ja tuki- ja liikuntaelimistön terveys
- 3.3 Istu vähemmän, liiku enemmän. Paikallaolon vähentämisen merkitys ja toteutus



SUORITUS- JA TOIMINTAKYKYÄ PARANTAVAN HARJOITTELU PERUSTEET

- 4.1 Voimaharjoittelu
- 4.2 Kestävyysharjoittelu
- 4.3 Liikkuvuusharjoittelu
- 4.4 Liikenehallintaharjoittelu



HARJOITTELUUN ERITYISKYSYMUKSIÄ

- 5.1 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus, suorituskyky ja terveys
- 5.2 Naisten ja miesten fyysioligiset erot liikuntaharjoittelun taustalla
- 5.3 Lääkityksen huomiointi liikuntainterventioiden suunnittelussa ja toteutuksessa
- 5.4 Ylikuormitus ja alipalautuminen
- 5.5 Onko harjoittelu aloittaminen turvallista - Liikkujan terveystarkastus



HARJOITTELUUN SUUNNITTELUSTA TOTEUTUKSEEN

- 6.1 Punainen lanka - alkukeskustelusta harjoittelun toteutukseen
hyödyntäen moniulotteista kliinistä päätelyä
- 6.2 Mittaamisen merkitys tule-kuntoutuksessa
- 6.3 Teknologian hyödyntäminen liikkumisen ja liikunnan seurannassa
- 6.4 Harjoittelun ohjelmointi ja kokonaisuurituksen hallinta
- 6.5 Ohjaus ja edukaato
- 6.6 Kehollisuus ja kehoiteisuus tule-vaivojen kuntoutuksessa
- 6.7 Virtuaalitodellisuus ja robotit terapeuttisessa harjoittelussa
- 6.8 Harjoitteluun sitoutuminen



KIPU, LIIKE JA LIIKKUMINEN

- 7.1 Kivun merkitys liikkumisen kannalta tule-vaivoissa
- 7.2 Harjoittelu kivun hoidossa



HARJOITTELUN PERIAATTEIDEN SOVELTAMINEN TULE-KUNTOUTUKSESSA

- 8.1 Luulitkunta ja luustokuntoutujan turvallinen harjoittelu
- 8.2 Nivelruston harjoitusvaste ja nivelrikko
- 8.3 Lonkan ja polven nivelrikko ja harjoittelu

CASE 1 ► POLVEN NIVELRIKKO. RYHMÄMUOTOINEN HARJOITTELU JA ASTEITTAIINEN KUORMITUKSEN LISÄÄMINEN

- 8.4 Jänteen vaste kuormitukseen ja jänteen harjoittaminen jännevammojen ennaltaehkäisyä näkökulmasta
- 8.5 Harjoittelu tendinopatian hoidossa

- CASE 2 ► AKILLESJÄNTEEN TENDINOPATIA
- CASE 3 ► KYYNÄRPAAN LATERAALINEN TENDINOPATIA

- 8.6 Harjoittelun vaikutus nikamavälileivyn toimintaan
- 8.7 Harjoittelun periaatteiden soveltaminen: Alaselkä

- CASE 4 ► PITKITTÄNYT EPÄSPESIFI ALASELKÄKIPU
- CASE 5 ► LANNERANKAPERÄINEN SÄTEILOIRE
- CASE 6 ► ALASELÄN LIIKEHALLINNAN HÄIRIÖ

- 8.8 Harjoittelun periaatteiden soveltaminen: Niska, rintaranka ja TMD

- CASE 7 ► PAIKALLINEN NISKAKIPU
- CASE 8 ► NISKAPERÄINEN PÄÄNSÄRKY
- CASE 9 ► SÄTEILEVÄ NISKAKIPU
- CASE 10 ► NISKAN RETKAHDUSVAMMA JA HUIMAUUS

- 8.9 Harjoittelun periaatteiden soveltaminen: Olkapää ja yläraaja

- CASE 11 ► HEIKKO JA LIKERAJOITTEINEN OLKAPÄÄ
- CASE 12 ► EPÄVAKAAN TUUNTIINEN OLKAPÄÄ
- CASE 13 ► KIIPEILIJÄN RANNEKIPU

- 8.10 Harjoittelun periaatteiden soveltaminen: Alaraaja

- CASE 14 ► POLVEN ETUOSAN KIPUTILA
- CASE 15 ► MILKANINVERSIOVAMMAN JÄLKEINEN KUNTOUTUS



HARJOITTELU VAMMOJEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ SEKÄ PARANEMISEN JA OPERATIIVISEN HOIDON TUKENA

- 9.1 Liikuntavammojen ehkäisy
- 9.2 Tule-vammojen paraneminen
- 9.3 Terapeuttisessa harjoittelussa huomioitavat tekijät tuiki- ja liikuntaelinten leikkauksen jälkeen

CASE 16 ► POLVEN ETURISTISIDEREKONSTRUKTIO JA LATERAALINEN TENODEESI



LIIKUNNASTA ELÄMÄNTAPA

- 10.1 Liikunnasta elämäntapa — kuinka se käytännössä tapahtuu?
- 10.2 Terapeuttisesta harjoittelusta harjoitteluun: Terveys- ja liikunta-alan yhteistyö jatkuvuuden varmistamisessa



TULE-TERVEYDEN EDISTÄMISEN TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT