

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE KIITOKSET



HARJOITTELUUN TAUSTAA JA KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ - JOHDATELU KIRJAN AIHEISIIN

- 1.1 Johdanto
- 1.2 Harjoittelua, liikuntaa vai terapeuttista harjoittelua?
- 1.3 Liikuntapiirakasta liikkumisen 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 Metabolinen oireyhtymä, elimistön matala-asteinen tulehdustila ja tuki- ja liikuntaelimistön terveys
- 3.3 Istu vähemmän, liiku enemmän. Paikallaanolon vähentämisen merkitys ja toteutus



SUORITUS- JA TOIMINTAKYKYÄ PARANTAVAN HARJOITTELUUN PERUSTEET

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



HARJOITTELUUN ERITYISKYSYMYKSIÄ

- 5.1 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus, suorituskyky ja terveys
- 5.2 Naisten ja miesten fysiologiset erot liikuntaharjoittelun taustalla
- 5.3 Lääkityksen huomiointi liikuntainterventioiden suunnittelussa ja toteutuksessa
- 5.4 Ylikuormitusta ja alipalautumisen
- 5.5 Onko harjoittelun aloittaminen turvallista - Liikkujan terveystarkastus



HARJOITTELUUN SUUNNITTELUSTA TOTEUTUKSEEN

- 6.1 Punainen lanka - alkukeskustelusta harjoittelun toteutukseen hyödyntäen moniulotteista kliinistä päättelyä
- 6.2 Mittaamisen merkitys tule-kuntoutuksessa
- 6.3 Teknologian hyödyntäminen liikkumisen ja liikunnan seurannassa
- 6.4 Harjoittelun ohjelmointi ja kokonaisuorituksen hallinta
- 6.5 Ohjaus ja edukaatio
- 6.6 Kehollisuus ja kehotietoisuus 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



8

HARJOITTELUN PERIAATTEIDEN SOVELTAMINEN TULE-KUNTOUTUKSESSA

- 8.1 Luuliikunta 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 ASTEITTAINEN KUORMITUKSEN LISÄÄMINEN

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

CASE 2 ▶ AKILLESJÄNTEEN TENDINOPATIA

CASE 3 ▶ KYYNÄRPÄÄN LATERAALINEN TENDINOPATIA

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

CASE 4 ▶ PITKITTYNYT EPÄSPESIFI ALASELKÄKIPU

CASE 5 ▶ LANNERANKAPERÄINEN SÄTEILYOIRE

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 HUIMAUS

- 8.9 Harjoittelun periaatteiden soveltaminen: Olkapää ja yläraaja

CASE 11 ▶ HEIKKO JA LIIKERAJOITTEINEN OLKAPÄÄ

CASE 12 ▶ EPÄVAKAAN TUNTUINEN OLKAPÄÄ

CASE 13 ▶ KIIPEILIJÄN RANNEKIPU

- 8.10 Harjoittelun periaatteiden soveltaminen: Alaraaja

CASE 14 ▶ POLVEN ETUOSAN KIPUTILA

CASE 15 ▶ NILKAN INVERSIOVAMMAN JÄLKEINEN KUNTOUTUS



9

HARJOITTELU VAMMOJEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ SEKÄ PARANEMISEN JA OPERATIIVISEN HOIDON TUKENA

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

CASE 16 ▶ POLVEN ETURISTISIDEREKONSTRUKTIO JA LATERAALINEN TENODEESI



10

LIIKUNNASTA ELÄMÄNTAPA

10.1 Liikunnasta elämäntapa — kuinka se käytännössä tapahtuu?

10.2 Terapeuttisesta harjoittelusta harjoitteluun:

Terveys- ja liikunta-alan yhteistyö jatkuvuuden varmistamisessa



11

TULE-TERVEYDEN EDISTÄMISEN TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT