

Työohje: Ylipainoinen lapsi tai nuori ESH:n fysioterapiassa

Vastuualue: Terapiapalvelut

Yksikkö: Terapiapalvelut ESH, fysioterapia

Hyväksyjä: Sidoroff

Laatija: ESH lasten fysioterapia

Hyväksytty: 19.1.2024

Voimassa: 19.1.2029

Ydinkohtia painonhallintaprosessin fysioterapiassa

- Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo varhaislapsuudesta lähtien; tässä vanhempien, neuvolan ja varhaiskasvatuksen roolit ovat oleelliset.
- Liikkumisessa on tärkeää hauskuus ja positiivisten kokemusten saaminen.
- Painonhallintaprosessissa mietitään fysioterapeutin kanssa yhdessä sellaisia konkreettisia tavoitteita, joihin lapsi/nuori on valmis sitoutumaan.
- Fysioterapiassa käymme läpi liikkumisen eri osa-alueet: arki- ja hyötyliikunta, kestävyysliikunta ja lihaskunnan parantaminen.

Fysioterapeutit kartoittavat lapsen/nuoren/perheen päivittäistä liikkumista ja auttavat lasta tai nuorta löytämään sopivia liikkumistapoja osana asiakkaan tai perheen arkea. Tavoitteena on myös harjaantua oman kehon kuunteluun ja saada positiivisia kokemuksia kehon käytöstä. Kohderyhmänä ovat ylipainoiset lapset ja nuoret ja heidän lähipiirinsä. Asiakkaan ja lähipiirin oman motivaation tukeminen on tärkeässä roolissa.

Painopolun ensi käynti fysioterapiassa

A. Elintapojen kartoitus/motivoiva haastattelu (Oman elämän - tähti / meidän perheen - tähti)

- Lapsen ja perheen voimavarojen selvittäminen
- Asuinpaikka, perhetilanne, koulumatka, koulu ja koululiikunta
- Päivärytmi, yöuni, harrastukset, kaveripiiri, ystävät
- Nykyiset liikuntatottumukset ja oma suhtautuminen liikkumiseen
- Liikuntamäärä- ja intensiteetti
- Ajankäytön aktiivisuus-passiivisuus-suhteen kartoittaminen
- Liikuntaympäristö
- Koulussa, vapaa-ajalla, kavereiden kanssa

B. Liikuntamahdollisuudet

- Koulussa, vapaa-ajalla, kavereiden kanssa
- Oheis- ja hyötyliikunta
- Eri liikuntavaihtoehtojen tarjonta

- Annetaan lapselle /perheelle/ nuorelle liikuntatietoutta ja pyritään lisäämään liikuntamyönteistä ilmapiiriä
- Tuodaan esille liikunnan terveysvaikutukset /-merkitys

C. Muutosmotivaation arviointi

- Elämäntapojen muuttamisen tarve, voimavarat
- Mahdollisuudet ja halukkuus
- Selvitetään lapsen ja perheen/nuoren toiveet ja tarpeet (liikuntalajikortit)
- Mietitään mitä muutoksia nykyiseen tilanteeseen voisi tehdä

D. Havainnointi ja tutkiminen (ensimmäinen tai toinen käynti, lapsen tai nuoren tilanteen mukaan mm. kivut)

- Olemus, ryhti
- Nivel- ja lihaskivut
- Lihashaikkoudet
- Tasapaino
- Kehonhallinta- ja hahmotus
- Nuorempien kohdalla ikätasoisien motoristen valmiuksien kartoittaminen

Liikuntasuunnitelma

- Voimavaroihin suhteutettu kuntoutus
- Sopivien liikuntamuotojen etsiminen: Hyöty- ja arkiliikunta, koululiikunta, perheen yhteiset harrastukset sekä omat kiinnostuksen kohteet, tukiverkko, tarjolla oleviin liikuntapalveluihin kannustaminen; yksilö- ja ryhmälajit

Tavoitteiden asettaminen liikuntasuunnitelman ja muutosmotivaatiotason pohjalta

- Liikuntatavoitteen laatiminen yhteisellä sopimuksella / sovitaan lyhyen ajan realistiset ja selkeät tavoitteet
- Kirjallinen viikkosuunnitelma
- Viikkoseuranta, päiväkirjalomake
- Yksilölliset ohjeet – liikuntasuunnitelma
- Kirjallinen materiaali – Liikkumisen merkitys lapselle / nuorelle
- Liikuntapalveluista ja –tarjonnasta tiedotteet
- Välineiden hyödyntäminen esim. Aktiivisuusranneke / muut mittarit, kännykkä (videot,tiktok..)

Jatkosuunnitelman laatiminen

Varataan arvion mukaan käynnit 2.–4. n. 1kk välein. Toinen käynti mahdollisuuksien mukaan etäkäyntinä TEAMS:n välityksellä.

2.–4. Käynti

Liikuntasuunnitelman tarkastelu-tilannekartoitus (tavoitteet)

- Omat tuntemukset ja kokemukset: missä mennään
- Muutosten tarpeellisuus – mikä liikuntasuunnitelmassa on toteutunut ja mikä on jäänyt toteutumatta
- Tarvittaessa testausta esim. 1. käynnin pohjalta tai lihaskuntotestit, karkeamotoriikan testit, tarvittaessa huomioi inkontinenssi ja ummetus
- Ohjaus ja harjoittelu esim
- Kehosuhde ja liikuntasuhde, Neuvokas perheen materiaaleihin tutustuminen ja toteuttaminen (eläinjooga, liikkujatyypit yms.)
- Kannustava ilmapiiri, hyvien asioiden ja pienienkin muutosten merkityksen korostaminen, onnistumisten huomioiminen
- Uudet tavoitteet
- Perheen voimavarojen kartoitus ja tarvittaessa ohjaaminen toiselle ammattilaiselle (esim. ravitsemus- tai uroterapeutti).
- Jatko-ohjaus: Fysioterapiassa tarvittaessa vielä 5. tai 6. käynti. Lapsi/nuori voidaan ohjata jatkofysioterapiaan joko tk:een tai maksusitoumuksella yksityiselle palveluntarjoajalle. Omatoimisen harjoittelun ohjaaminen.

Taustatietoa ja ohjauksessa käytettävää materiaalia

- [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi/)
- [Nuorten liikkumissuositus - Terve koululainen](#)
- [Liikkuminen - Neuvokasperhe](#)
- [Neuvokas huoneentaulu PDF.pdf \(neuvokasperhe.fi\)](#)
- [Joensuun seudun kansalaisopisto \(opistopalvelut.fi\)](#)
- [Sporttikummi • Pelastakaa Lapset ry](#)
- Paikalliset liikuntatoimet/-kerhot (nettisivut)