

Dno KH/602/2021

Valtuustoaloite Äitiys- ja lantionpohjafysioterapia osaksi Riihimäen seudun terveyskeskuksen ky:n palveluita

Valtuutettu Anne Lindgren jätti seuraavan valtuustoaloitteen:

”Äitiysfysioterapia on kokonaisvaltaista ennaltaehkäisevää tai kuntouttavaa fysioterapiaa, jonka tavoitteena on edistää raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten terveyttä ja hyvinvointia. Äidit kaipaavat konkreettista ja yksilöityä ohjausta raskauden aikaiseen ja sen jälkeiseen liikuntaan. Raskaudesta palautuminen on monien asioiden summa, jossa mm. arjen kuormitus, fyysinen aktiivisuus, uni ja palautuminen ovat isossa roolissa.

Lantionpohjan toimintahäiriöt ja vatsalihasten erkauma ovat tyypillisiä äitiysfysioterapiaan hakeutumisen syitä. Raskaus ja synnytys ovat ikääntymisen ohella merkittävimmät riskitekijät lantionpohjan toimintahäiriöiden syntymiselle. Erilaiset lantionpohjaoireet heikentävät elämänlaatua sekä kuormittavat terveydenhuoltoa merkittävästi. Arvioiden mukaan jopa kolmasosa naisista kärsii elämänsä jossain vaiheessa lantionpohjan toimintahäiriöistä, jotka ilmenevät virtsaamiseen ja ulostamiseen liittyvinä vaikeuksina, lantionpohjan alueen laskeumina, kiputiloina sekä seksuaalitoimintojen häiriöinä. Lantionpohjan lihasharjoittelulla on vahva näyttö virtsankarkailun ennalta ehkäisyssä sekä hoidossa.

Alaselän ja lantion alueen kivut ovat tavallisia raskauden aikana ja osin ne liitetään normaaliin raskauden kulkuun. Äitiysfysioterapian menetelmin voidaan lievittää kipuja ja ohjata äitiä huomioimaan muuttuvan kehon toimintaa. Synnytyksen jälkeen useimmilla kivut lievittyvät ja poistuvat hiljalleen synnytyksen jälkeen. Kaikilla äideillä kiputilat eivät parane. Jopa yhdellä kymmenestä voi raskausaikana alkaneet alaselän ja lantion alueen kivut oireilla, osalla jopa vuosia. Pitkittyneet oireet ovat myös usein voimakkaampia ja aiheuttavat enemmän sairauspoissaoloja.

Moni odottaja ja synnyttänyt hyötyisi liikuntaneuvonnasta ja terapeuttisesta harjoittelusta. Fysioterapialla ennaltaehkäistään ja hoidetaan tuki- ja liikuntaelimestön kipuja, jotka voivat johtua niin raskauden tuomista muutoksista kuin työ-, uni- tai imetysergonomiasta.

Äitiysfysioterapeutit toimivat tällä hetkellä pääosin yksityisellä sektorilla. Äitiysfysioterapian saatavuus on riippuvainen asuinpaikasta, sosioekonomisesta asemasta sekä omasta kiinnostuksesta. Fysioterapia ei tavoita kaikkia heitä, jotka siitä hyötyisivät.

Aloite: Äitiys- ja lantionpohjafysioterapia tulee saada osaksi Riihimäen seudun terveyskeskuksen ky:n palveluita. Asiakaspohjaa löytyy niin äitiyshuollon ja perhesuunnittelun kuin vaihdevuosi-ikäisistä naisista. Tarvetta on niin yksilövastaanotoille kuin ryhmämuotoisille toiminnoille. Lantionpohjan toimintahäiriöiden ehkäisyyn ja kuntoutukseen keskittyvällä fysioterapialla ehkäistään ennalta sairaanhoidosta syntyviä kuluja ja parannetaan elämänlaatua naisen elämänkaaren eri vaiheissa.”

Puheenjohtajan ehdotuksesta aloite päätettiin lähettää kaupunginhallituksen valmisteltavaksi.
