

SELKÄLEHTI

TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS RY



TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS ry

Humalistonkatu 10

20100 TURKU

Puhelin 040 525 1739 (ma-ke klo 12-16)

www.turunselkayhdistys.fi

toimisto@turunselkayhdistys.fi

Tukipuhelin 040 558 1025 (tiistaisin klo 10-14 ja torstaisin klo 16-20)

SELKÄLEHTI

ISSN 1456-8667

Jäsenlehti

Päätoimittaja: Pirjo Ailanto

Ilmoitukset: Markkinointi Sirpa Koskinen, puh. 0400 535 764

Aineistot: matkahorisontti@gmail.com

Taitto: Tmi Helle Laaksonen, puh. 040 704 1457

Paino: Paino Kaarina Oy, Kaarina



TULE



TIETOKESKUS

TULE-tietokeskuksesta saat apua tuki- ja liikuntaelämäsi hyvinvointiin.

Tarjoamme fysioterapeuttista ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaeläinoireiden ja -sairauksien itsehoitoon, ennaltaehkäisyyn ja omatoimiseen kuntoutumiseen.

Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta

YHTEYSTIEDOT

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10
20100 Turku

044 744 7085
toimisto@tule.fi
www.tule.fi

AUKIOLOAJAT

ma klo 10-15
ti klo 10-15
ke klo 11-18
to klo 10-15

*muina aikoina
sopimuksen mukaan.*

ILMOITA SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI

Jos sinulla on toimiva sähköpostiosoite, jota et ole vielä ilmoittanut, niin ilmoittaisitko sen yhdistykselle osoitteessa toimisto@turunselkayhdistys.fi. Lähetämme sähköpostin omaaville erillisiä tiedotteita ajankohtaisista asioista ja tapahtumista muutaman kerran vuodessa.

Sisällysluettelo

- 3 Päätoimittaja
- 4 Luonnon positiiviset terveysvaikutukset
- 6 Laavu- ja polkuretket
- 7 Selkähdistyksen juhlaa
- 10 Kevätkauden päättäjäiset Tuorlassa
- 12 Keskiviikkokerho
- 13 Syyskauden avajaiset
- 14 TULE-tietokeskus tavoittaa toiminnallaan yhä useamman
- 16 Kiitos suuret ikäluokat
- 18 Liikuntatoiminta syksyllä 2025
- 20 TULE-tietokeskus

SEURAAVA LEHTI ILMESTYY JOULUKUUSSA 2025.

Marjojen kypsyessä

Viime vuosi oli Turun Seudun Selkäyhdistyksen 40. toimintavuosi. Juhlat ovat jo kaukana takana päin, muistoja niistä tässäkin lehdessä vielä kuvien kera. Nyt eletään sitten vähän seesteisempää, normaallimpaa vuotta, jossa toiminnat jatkuvat entisellään, siten ehkä arkisimpina. Perinteiset jumpat jatkuvat, kuten myös vesiliikunta. Jotain uuttakin kokeillaan keskiviikkokerhon tapaamisten jäätyä pois ohjelmasta. Tilalle järjestämme laavu- ja polkuretkiä, joista tarkemmat tiedot selviävät ilmoituksesta.

Kun arki sujuu, se antaa samalla turvallisuuden tunteen, kun ei tarvitse hötkyillä ylimääräisiä. Lapsuudesta arkea määrittivät koulunkäynti, loma-ajat ja

Päätoimittaja

harrastukset. Eikä ollut sen enempää vastuuta, kuin oman koulutyön hoitaminen. Aikuisuus toi omat haasteensa opiskelun, työn ja perheen parissa.

Näin eläkkeellä ollessa vapaa-aikaa on (mukamas) enemmän. Minulle tärkeää on omakotitalossa asuessa voidessani seurata kukkaloistoa ja odottaa aina seuraavaa kasvia kukintoineen. Keväällä aloittavat leskenlehti, vuokot, rentukka, voikukka ja muut luonnon kukat, suosikkini rentun ruusu eli maitohorsma. Puutarhassa enemmän tai vähemmän rikkaruohojen kanssa kilpaa kasvavat lumi-

kellot, esikko, pienet liljat, krookukset, narsissit, sammalleimut, pionit, kurjenmiekat, palavarakkaus, keisarinkruunu, ruusu, malva ja puiden ja pensaiden oksilla tuoksuvat sireenin, juhannusruusun, omenan, kirsikan, jasmiinin kukat. Luonnon muut ihmeet, kuten linnut kuuluvat myös seurantaani – ensin lintulaudalla kävijät, sitten laulujaan soinnittelevat peipposen viserryksestä mustarastaan lurituksiin. Oman haasteensa tuovat kasvimaan muutamit kasvit rikkakasvien kitkemisineen. Yllätyksen toi tänä kesänä se, että peuralle olivat maistuneet myös maissintaimien lehdet. Äkkiä tein aidan niidenkin ympärille!

Tällä hetkellä kuumuus tuo uusia haasteita. Eikä vähiten siihen, että tätäkin lehteä kasataan juuri kuumimpaan aikaan. En ole kuumuuden ystävä!

Lapsuuden ja nuoruuden aikoina kesän päättymisen toi mukanaan koulun ja opiskelun ja se rytmitti elämää. Työssä ollessa tietysti kesäloman odotus oli merkittävä virstanpylväs. Nykyisin syksy edustaa vain kesän kiireiden vaihtumista harrastusten tuomaan uuteen rytmiin.

Tärkeintä on mielestäni kaiken kiinnostavan ja toisaalta arjen yhteensovittaminen kustakin aikakaudesta nauttien. Liikunta seuraa siinä mukana sopivasti niin puutarhatöiden kuin omaehtoisen kunnon kohottamisen muodossa. Mutta sinulla saattaa olla ihan erilaiset keinot, jokaisella kuuluukin olla omansa!

PIRJO AILANTO



Luonnon positiiviset terveysvaikutukset

Luontoterveydellä tarkoitetaan luonnon monia positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Ensinnäkin luonnossa liikkuminen vähentää tehokkaasti mielenterveyden häiriöiden oireita ja tukee kehon omaa puolustusjärjestelmää, eli lisää vastustuskykyä. Ja toisekseen liikkuminen monipuolisessa maastossa ylläpitää luontevasti myös liikkujan lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta sekä parantaa siinä samalla myös tasapainoa.

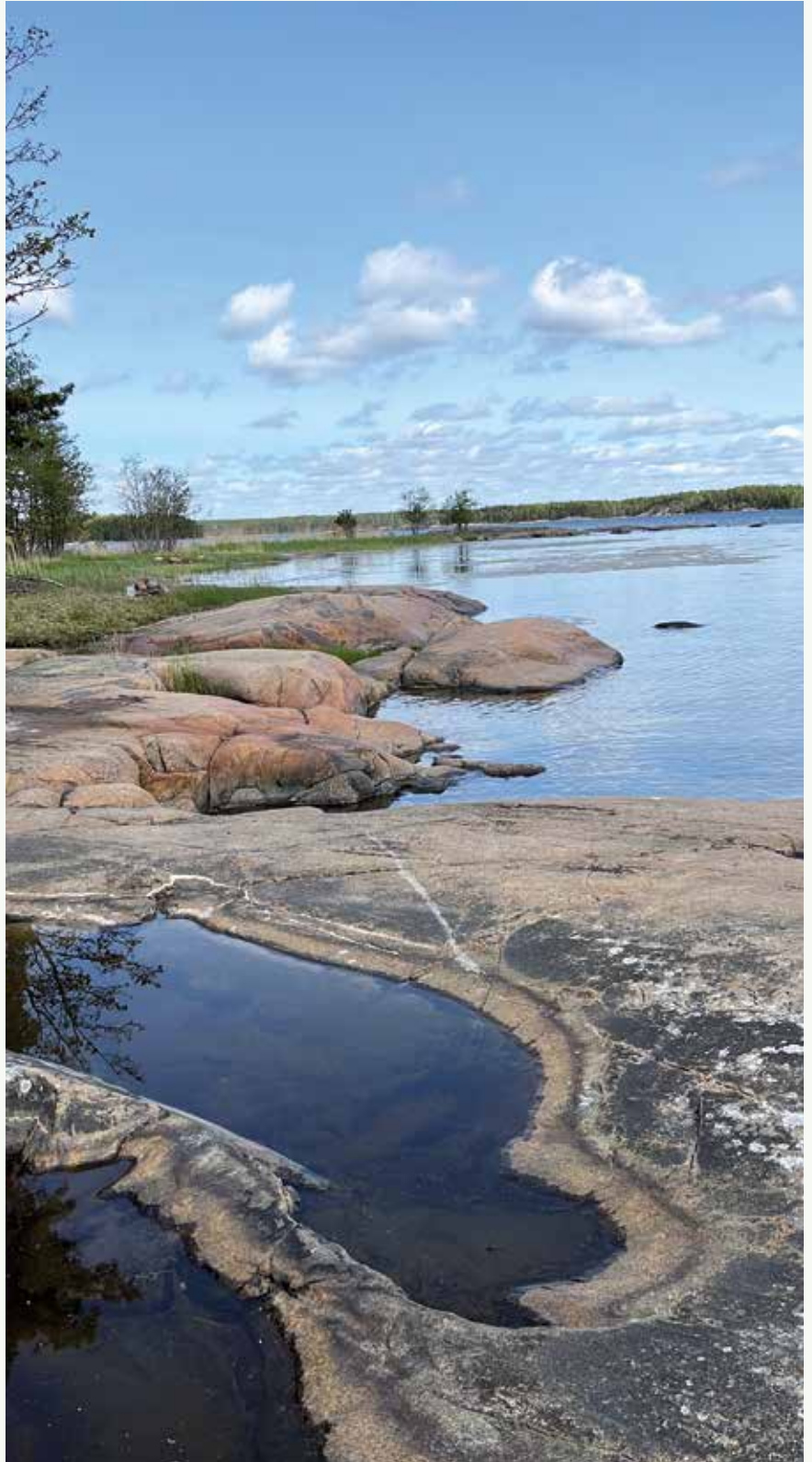
Yksinkertaistettuna voidaan todeta, että luontoliikunta hyödyttää myös selkävaivoista kärsivää. Metsästä on perinteisesti haettu voimaa ja hyvinvointia myös selkäkipuihin.

Luonnon terveysvaikutukset selkäkipuihin eivät rajoitu vain yllä mainittuihin hyötyihin. Myös aistien aktivoituminen lisääntyy luonnossa käyskennellessä. Ja kaiken kaikkiaan luonto antaa kävijälleen aistimuksia, joiden on todettu parantavan kokonaisvaltaisesti koko aivoterveyttä.

Erityisesti veden kohina rentouttaa, lisää luovuutta ja aktivoi aivoja. Tämä vaikutus on meidän jokaisen varmasti helppo allekirjoittaa. Veden äärellä on hyvä olla.

Tieteellisesti tutkittu

Tiede todistaa meille luonnon terveysvaikutuksia. Tutkimusten mukaan vihreä näkymä tai maisema on terveellinen, koska solumme muistavat meille sopivan ympäristön. Ihminen on sopeutunut olemassaolonsa aikana olemaan levollinen ja rauhallinen aina



KUVAT: TERHI PIHLAJANIEMI/TAMMISAARI 2025

vihreän ja suojaosan ympäristön äärellä lähellä vesistöjä. Vihreys onkin tarkoittanut suojaa, ruokaa ja juomaa. Kehomme solut muistavat tämän, vaikka asummekin pääosin rakennetussa ympäristössä ja kaupungeissa.

Tutkijoiden mukaan ihmisen tarve luontoyhteyteen on jopa geneettinen ominaisuus. Luonnonlukutaito on aikoinaan ollut elämän kannalta suorastaan välttämättömyys. Nykyihmiselläkin on siis luontainen tarve liikkua luonnossa ja olla tekemisissä eläinten kanssa. Ihminen viehättyy luontaisesti luonnon elementeistä, väreistä ja muodoista.

Eikä tämä viehtymys jätä palkitsevaksi meitä nykyäänkään! Viherympäristö lievittää stressiä jopa tiedostamattamme, ja tutkimusten mukaan hyvin nopeasti. Luonto-terveyden vaikutuksista on saatu viime vuosina entistä vahvempaa tutkimusnäyttöä. Alla muutamia esimerkkejä eri tutkimusten avulla saaduista tuloksista.

- Leikkauspotilaat toipuivat nopeammin, mikäli heillä oli mahdollisuus nähdä sairaalan ikkunoista luontoa ja kauniita maisemia.
- Potilaat, jotka olivat katselleet luontoa sairaalan ikkunoista, pääsivät vuorokauden nopeammin pois sairaalasta.
- Luontoa katselleet potilaat käyttivät vähemmän kipulääkkeitä.
- Luontoaiheisten valokuvien katselu vähensi vihantunteita ja lisäsi myönteisiä tuntemuksia.
- Lastensairaalan potilaat käyttivät vähemmän kipulääkkeitä, kun he saivat katsoa ja koskettaa eläimiä sairaalassa.
- Eläimet auttoivat muistisairaita keskittymään ja muistamaan enemmän.

Luonnonvarakeskus (LUKE) sekä Terveiden ja hyvinvoinninlaitos



(THL) käynnistivät vuosi sitten tutkimuksen, jonka avulla selvitettiin, miten voisimme entistä paremmin hyödyntää luonnon terveysvaikutuksia ja säätää siten myös terveydenhuollon kustannuksia. Tutkimuksen ensimmäisten laskelmien mukaan luonnon terveyshyötyjen taloudellinen merkitys voisi olla jopa satoja miljoonia euroja masennuksen, tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien ja mahdollisesti allergian ja astman lääkehoidon kohdalla.

Luonnon terveyshyötyjä kannattaa soveltaa erityisesti silloin, kun selkäkipuiluun liittyy jaksamisen haasteita ja mielialan laskua tai kun selkävaurioista kärsivällä on myös muita perussairauksia, kuten sydän- ja verenkiertosairauksia, astmaa tai allergiaa.

Luonnosta on siis moneksi. Sen hyödyt ovat kiistämättömät. Luontoliikunnan hyödyntäminen omassa selkäterveydessä ja hyvinvoinnissa on erittäin hyvä vaihtoehto. Se kannattaa meidän jokaisen käyttää hyödykseen varsinkin kun se on lähes aina maksutonta käyttäjilleen.

TERHI PIHLAJANIEMI

Lähteitä:

Drakvik E., Tyrväinen L., Halonen J., Haahtela T., Haveri H., Miettinen L. 2024. Terveystä, hyvinvointia ja kustannussäästöjä luonnosta. Tiivistelmä selvityksestä "Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Työpaperi. Sitra. Helsinki.

Särkkä S., Konttinen L., Sjöstedt T. 2013. Luonnonlukutaito luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Sitra. Helsinki.

Laavu- ja polkuretket

Aloitamme liikunnalliset tutustumiset ja tapaamiset laavu- ja polkuretkien muodossa.

Ensimmäinen retki on syyskauden avajaistapahtuma keskiviikkona **3.9.2025** Ruissalon Saaronniemen tulipaikalla, josta erillinen ilmoitus.

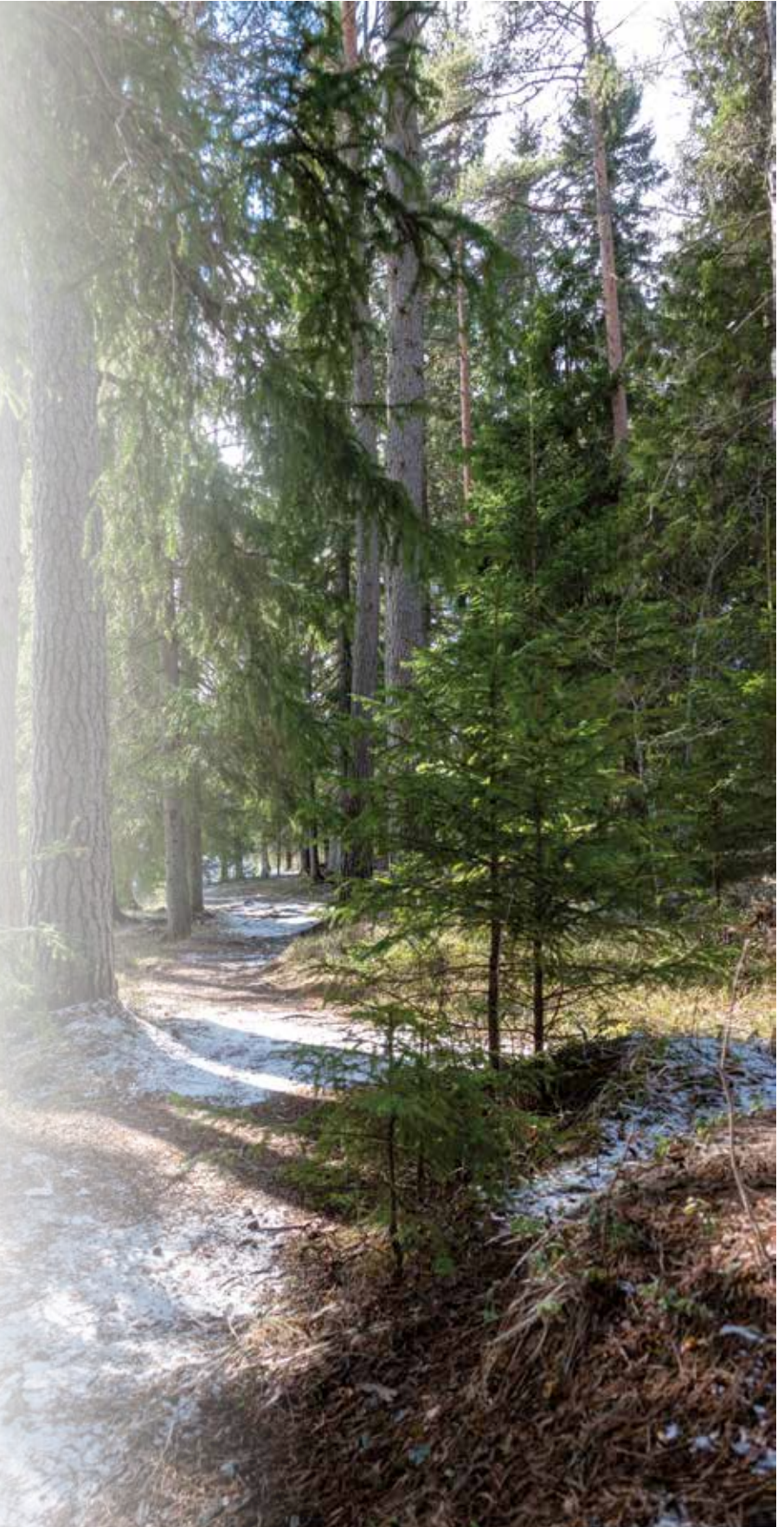
Seuraavat retket ovat polkuretkiä, joissa kohteena on helppokulkuinen, melko lyhyt polku Turun alueella. Lokakuussa suunnataan **1.10.** Pomponrahkan luontopolulle klo 13 (kokooneminen Isosuon P-alue). Pääset Pomponrahkaan parhaiten Vahdontien kautta, jolta pääsee suon reunalla olevalle parkkipaikalle. Fölin bussilinja 10A vie noin 15min kävelymatkan päähän polun alulta. Pomponrahka on Turun pohjoispuolella sijaitseva lähes luonnontilainen suoalue, johon kuuluu pohjoisempi Isosuo sekä eteläisempi Pomponrahkan suo.

Marraskuussa lähdemme **5.11.** Katariinanlaakson poluille klo 13 (kokooneminen Sigridinpolku 5). Pääset Katariinanlaaksoon Fölin bussilla 8. Pysäköintitilaa runsaasti. Luonnonsuojelualue koostuu lehtosaarekkeista, joilla kasvaa jalo-puita kuten tammia ja metsälehmäksiä. Lehtojen lisäksi alueella on kallionalusmetsää, männiköitä ja ketoja, sekä rantaniittyä.

Ota omat eväät ja juotavaa mukaasi. Varustaudu sään mukaisin vaattein ja jalkinein. Kysele kimpapakyytejä esim. Pirjolta puh. 0500 740025.

Tietoa bussien aikatauluista ja reiteistä löydät Fölin sivuilta:
Aikataulut ja reitit – Föli

Tervetuloa mukaan!





Selkäyhdistyksen juhlaa

Turun Seudun Selkäyhdistys juhli 40-vuotista taivaltaan marraskuussa 2024 Selkäliiton Syyskokouksen yhteydessä Marina Palacesa. Juhlayleisö koostui Selkäyhdistyksen jäsenistöstä sekä Selkäliiton Järjestöpäiviin ja Syyskokoukseen osallistuneista muiden selkäyhdistyksen edustajista.

Turun kaupungin tervehdyksen juhlaamme toi apulaispormestari Mirka Muukkonen, jonka vastuualueena on hyvinvointi. Näin ollen hänelle on tuttua selkäyhdistyksellemekin tärkeät kaupunkilaisten hyvinvointiin liittyvät asiat. Selkäliiton tervehdyksen esitti Selkäliiton puheenjohtaja Marjo Rinne, joka itse toimii myös selkäyhdistyksessä Tampereella.

Päivän luentoaiheeseen ”Liike on lääkettä – mutta miten saisimme itsemme liikkeelle” kuulijat johdatti liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Helajärvi. Harri Helajärvi on tuttu luennoitsija meille Selkäyhdistyksen jäsenille, sillä hän on usein valistanut meitä luennoillaan ajankohtaisista liikuntaan liittyvistä aiheista. Luennoitsija johdatteli kuulijat aiheeseen lempeästi esittelemällä liikunnan vaikutuksia ja esittelemällä myös

muut hyvinvoinnin osatekijät: Nautinnollinen liikunta, henkinen hyvinvointi, sosiaalinen verkosto, terveellinen ravinto ja lepo ja uni.

Kilpatanssijat, tuoreet 10-tanssin SM- hopeamitalistit turkulaisen La Teamin tanssijat Emmiina Alimattila ja Elias Saastamoinen esittivät mukaansatempaavan tanssiesityksen. Sali raikui juhlayleisön rytmikkäistä taputuksista salin ulkopuolellekin! Pari on tanssinut yhdessä jo kahdeksan vuotta, mikä näkyi sulavassa

liikkumisessa. Heidän harrastuksensa vakio- ja latinalaistanssien parissa on alkanut jo viisivuotiaana. Musiikillinen esitys jatkui sekakuoro Airistolaisten lauluissa, johtajanaan Johanna Järvinen.

Selkäliiton ansiomerkkien jaon suorittivat Selkäliiton puheenjohtaja Marjo Rinne ja Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Kaarina Frosterus. Hopeisen ansiomerkin toiminnastaan vastaanotti Miia Ylä-Kokki ja pronssisen Pirjo Ailanto.

Juhlailallisen jälkeen ilta jatkui vapaan seurustelun merkeissä seuraavan päivän Selkäliiton syyskokoukseen valmistautuen.





Onnittelumalja kohotettiin 40-vuotiaalle yhdistykselle.



Juhlan avasi Turun Seudun Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Kaarina Frosterus.



Turun kaupungin tervehdyksen esitti Mirka Muukkonen.



Selkäliiton tervehdys Marjo Rinne.



Juhlaväki kuuntelemassa luentoa.



Kilpatanssijat, tuoreet 10-tanssin SM- hopeamitalistit turkulaisen La Teamin tanssijat Emmiina Alimattila ja Elias Saastamoinen.



Harri Helajärven luento "Liike on lääkettä – mutta miten saisimme itsemme liikkeelle".



Sekakuoro Airistolaiset.



Selkäliiton ansiomerkkien saajat Miia Ylä-Kokki (oik.) ja Pirjo Ailanto.

Kevätkauden päättäjäiset Tuorlassa

Selkäyhdistyksen kevätkauden päättäjäistapahtuma suuntautui Tuorlan Planetaarioon ja Observatorioon. Tuorlan observatorio sai alkunsa 1952 Yrjö Väisälän perustaessa Tuorlan tähtitieteellisoptillisen tutkimuslaitoksen. Yrjö Väisälä (1891–1971) oli paitsi Turun yliopiston ensimmäinen fysiikan professori, myös maailman-kuulu keksijä ja fyysikko tähtitieteen, optiikan ja erityistarkkojen geodeettisten mittausten aloilla. Lisää historiasta <https://www.avauspuisto.fi/tuorlan-historia/>

Kuten monet retkemme osallistujista ehkä huomasivat kulkiesaan kohti observatoriota jalkaisin ylöspäin, tien viereen on pystytetty utoja värikkäitä palloja.



Tuorlan alueella on useita kaukoputkia. Peetu Sillanpää esitteli 60cm kaukoputkea, joka on edelleen käyttökunnossa.



Pallot muodostavat 500 metriä pitkän planeetapolun. Planeettoja kuvaavien pallojen avulla voi hahmottaa, kuinka isoja tai pieniä planeetat ovat suhteessa toisiinsa. Samalla hahmotellaan etäisyyksiä, koska planeetat ovat suhteellisesti oikealla etäisyydellä toisistaan.

Tuorlan planetaario on Kaarinan Piikkiössä sijaitseva plane-



Peetu Sillanpää kertoi miten Tuorlan Observatorion perustaja Yrjö Väisälä oli hahmotellut ensimmäisenä maailmassa kaukoputkimallin, jolla pystyi kuvaamaan tavallista kaukoputkea laajempaa palaa taivasta. Väisälä piti ideaa niin itsestään selvänä, että ei vaivautunut julkaisemaan keksintöään. Niinpä kyseinen kaukoputkimalli tunnetaan nykyisin Schmidt kaukoputkena eli se nimettiin virolaisen Schmidtin mukaan, joka julkaisi keksintönsä, tietävästi Väisälän keksinnöstä tietämättä.

taario, jota ylläpitää Avaruuspuisto Väisälä. Avaruuspuisto Väisälässä saimme oppaamme Peetu Sillanpään johdolla tutustua Tuorlan observatorion rikkaaseen historiaan ja nykytieteeseen. Kierroksella kävimme mm. Tuorlan Laukkavuoren läpi menevässä kallio-tunnelissa, joka toimi Yrjö Väisälän optisena laboratoriona ja jossa edelleen hiotaan maailman tarkimpia peilejä ja linsejä.

Lopuksi syvennyimme Tuorlan planetaariossa universumin mysteereihin, jotka veivät mennessään hyödyntäen 180° asteen puolipallokupua.



Tuorlassa on hiottu useita maailman kuulua kaukoputkien peilejä. Peilien hionnan Tuorlassa aloitti Yrjö Väisälä ja se jatkuu vielä nykypäivänäkin. Tässä Peetu Sillanpää esittelee pientä lasista peilin aihiota.



Pääsimme tutustumaan myös maanalaiseen tunneliin, jossa on upea valokuvanäyttely.

KESKIVIKKOKERHO

KEVÄTKUULUMISIA



Helmikuussa tutustuttiin Turun Taiteilijaseuran 101. vuosinäyttelyyn Turun Taidehallissa.



Maaliskuussa tutustuimme Kruunun väkeä -näyttelyyn Turun linnassa.

Sydämelliset kiitokset Sirkka-Liisa Karpille monivuotisesta Keskiviikkokerhon tapaamisten suunnittelusta ja toteutuksesta. Kiitos myös kaikille osallistujille vuosien varrella!



SELKÄVAIVOJEN ASiantuntijat ovat apunasi

Mehiläinen Oulu selkäkeskus tarjoaa entistä laajempaa ja erikoistunutta hoitoa selkävaivoihin. Selkäkeskuksemme yhdistää selkävaivojen erikoisosaaajat yhteen tarjoten monipuolisen ja yksilöllisen hoidon tilanteesi ja toiveesi huomioiden.

Varaa aikasi mehilainen.fi tai
p. 010 414 00 (pvm/mpm)

MEHILÄINEN OULU SAIRAALA
Kauppurienkatu 9



SYYSKAUDEN AVAJAISET

3.9.2025 Ruissalon Saaronniemessä

Kokoontuminen n. klo 17 bussin päätepaikalla.
Bussit 28 ja 28 A. Omalla autolla tulijoille
parkkipaikkoja päätepysäkin lähellä.
Kävelymatka lähimmälle tulipaikalle n. 200 m.
Ota mukaan omat paistettavat, juomaa ja
lyhyitä kävelyjä varten hyvät jalkineet.



SELKÄVIIKON TIEDOTUSTILAISUUS

Satsaa selkääsi!

Torstaina 16.10.2025 klo 17 – 19 Ruusukorttelissa
Puistokatu 11 (käynti Koulukadun puolelta)

klo 17 alkaen Mehu ja piparitarjoilu
klo 17.30 Satsaa selkääsi: liikuntalääketieteen erikoislääkäri Harri Helajärvi

Tutustu samalla yhdistyksen ja TULE-tietokeskuksen toimintaan.

Vapaa pääsy, tervetuloa!

**Olisiko aika päivittää
nukkumisesi ajantasalle?**

VALMISTETTU
SUOMESSA
RUNKO- JA
JOUSITAKUU
25
VUOTTA

**Varaa ilmainen unikartoitus
nettisivuiltamme parasuni.fi**

**Meiltä myös ergonomiset
sohvat ja tuolit!**

 **PARAS UNI**

www.parasuni.fi

Tavoitat meidät parhaiten
sähköpostilla info@parasuni.fi

TULE-tietokeskus tavoittaa toiminnallaan yhä useamman



Yli 10 vuotta toiminut TULE-tietokeskus Humalistonkadulla tekee työtä tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin edistämiseksi Suomen ensimmäisessä ja tällä hetkellä ainoassa TULE-tietokeskuksessa. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). Turun Seudun Selkäyhdistys ry hallinnoi toimintaa. Toiminnan taustalla vaikuttavat lisäksi myös muut Turun seudun tuki- ja liikuntaelinjärjestöt: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Luustoyhdistys ry.

Toimintavuosien aikana hyväksi havaitut toimintamuodot kuten asiantuntijoiden luentotilaisuudet niin eri puolilla maakuntaa kuin tietokeskuksessa, yksilöohjaus, teemapäivät, ryhmäkäynnit sekä TULE-tietokeskuksen laaja neuvontatyötä tukeva kirjallisuus ja oppaat muodostavat toiminnan keskiön. Asiakkaalle toiminta on maksutonta.

TULE-terveyden mittauspäivät

Osana teemapäiviä järjestetään suosittuja tuki- ja liikuntaelimestön mittauspäiviä noin kerran kuukaudessa. Mittauspäivässä mitataan puristusvoimaa, alaraajojen lihasvoimaa, hartiasiidun liikkuvuutta, tasapainoa sekä pituus. Tulosten perusteella fysioterapeutti voi antaa yksilöllisiä harjoitusohjeita tai ohjata esimerkik-



Mittaukset aloitettiin puristusvoimamittauksilla molemmista käsistä. Mittaajana fysioterapeutti Johanna Kuusela.

si ryhmäliikunnan pariin.

Mittauspäivän käytäntö

Kevätkauden viimeisessä mittauspäivässä kesäkuussa oli tarkoitus saada Selkälehteen mukaan käytännön mittaus tilanne siihen liittyvine asiakashaastatteluineen. Viime minuuteilla ovesta saapui hieman hengästynyt asiakas, joka

oli jo ennakkoon ilmoittanut tulostaan. Monican (68 v) ongelmana on vasemman polven kipu ja toiminnanrajoite, joka hankaloittaa mm. tuolilta ylösnousua. Oikeaan polveen on jo kolme vuotta sitten laitettu tekonivel.

Asiakkaan haastattelussa ilmeni, että hän on tehnyt työnsä hoitajana ortopedisellä osastolla,

mm. tekonivelen saaneiden potilaiden parissa. Monica on itse aktiivisesti hoitanut kuntoaan ja nivelterveyttään mm. Folkhälsanin viikoittaisessa tasapainoryhmässä sekä tanssi- ja rivitanssiharrastuksessaan. Monica on aikaisemmin jo ollut yhteydessä TULE-tietokeskukseen ja keskuksen toiminta on hänelle tuttua.

Keskuksen fysioterapeutti aloitti Monican testauksen käden puristusvoimamittauksella, jossa vasemman käden voima oli hieman heikompi, mikä on ymmärrettävää aiemman rannemurtuman jälkeen. Tuolilta ylös nousu -testissä Monica suoritti kaikki viisi toistoa, vaikka vasemman polven kipu ja jalan lihasvoiman heikentyminen hidastivat hieman suoritusta. Hartiaseudun liikkuvuudessa havaittiin yläselän kankeutta, joka vaikutti olkanivelten liikeratoihin, mutta perusliikkuvuus oli kuitenkin säilynyt. Tasapainotestissä kipeämmän jalan haasteet näkyivät hienoisena epätasapainona, mikä taas antaa hyvää tietoa harjoittelun kohdentamiseen. Testituloksia verrattiin iän mukaisiin viitearvoihin ja kuntoluokkiin.

Ohjeistukset jatkoon

Monicalle oli jo tuttua harjoittelun merkitys kuntoutumisessa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Aktiivisena liikkujana hänelle on tärkeää, että saa väliaikatie-toa kuntoutumisensa suunnasta.



Tasapainoa mitattiin yhden jalan seisonnatestillä, jossa maksimaalinen aika on 60 sekuntia.

Palautekeskustelussa fysioterapeutin kanssa mietittiin yhdessä suuntaviivoja tulevalle toiminnalle ja todettiin suunnan jo nyt olevan oikea.

Asiakaskäynti oli allekirjoittajal-

lekin mielenkiintoinen, vaikka vastaavaa olen itsekin toteuttanut. Monican oma aktiivisuus ja positiivisuus auttaa häntä jatkossakin oikeisiin valintoihin liikunnan saralla.

PIRJO AILANTO

Turun Seudun Selkäyhdistys ry:n

SYYSKOKOUS

tiistaina 25.11.2025 klo 17.00

TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10, Turku.
Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.



Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Kiitos suuret ikäluokat

Sodan jälkeen hallitus kuuluttaa:
lisääntykää ja täyttäkää maa
lapsia syntyikin ennätysmäärä
vaan oli ohjeistus osittain äkkiväärä

oli isällä sotatraumaa yhtä sun toista
oli pulaa kaikesta, myös asunnoista
äiti uupui vaikka myöntänyt ei
vastuu kodista ja työstä voimat vei

vaikka kotona ei aina huomiota saa
löytyi kaveriksi Penttiä ja Kaarinaa
pihoilla mekasti lapsikuoro
oli kouluissa aamu- ja iltavuoro

tuli käytyä koulut, oli tarjolla työtä
vaurastuminen alkoi teknistymisen myötä
kumppani tanssilavoilta tarttui
nuoripari yhtäläisin arvoin varttui

pitää hankkia enemmän, parempaa, uutta
luoda lapselle tai parille tulevaisuutta
mahdollistaa heille helpompi tie
kuin oma kivinen polku, mihin vielä se vie

sinnittelemään kotosalla, pääsemättä ulos
kotihoito rampkaa, tärkeintä on Varhan tulos
joka pikku palvelu täytyy erikseen maksaa
eikä hoitaja seurustella ehdi taikka jaksa

lukumäärämmehän ei ollut yllätys mikään
sekö yllättää, että ylsimme tähän ikään
kun elintasoa nostimme, myös elinikä nousi
ken vanhuudenpäivämme rahoittaa - Robin Hood ja jousi?

eihän edes uskota satuihin, uniin
ei raitsikkaan tai tunnin juniin
saatiin Fuuga soimaan Auran rantamille
nyt kaikki resurssit vanhuksille!

Miia Ylä-Kokki

Vertaistreffit

Selkäkipuisille- ja oireisille

Terveystuloa!

Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 15 – 16
TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10.

Tule mukaan ja jakamaan omia kokemuksiasi ja keskustelemaan mieltä askarruttavista selkään liittyvistä asioista toisten kanssa.

Treffien vetäjänä toimii koulutettu vertaistukihenkilö Kaarina Frosterus.

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO MARKO ROSENDAHL



- Uusien hammasproteesien valmistus
- Hammasproteesien pohjaus ja korjaus
- Hoitotuotteita ja jatkohoitoon ohjaus

- Hammasproteesien ja suun limakalvojen tarkastukset

AJANVARAUKSET puh. (02) 733 7737
www.erikoishammasmekanikkoturku.fi

Vistantie 24 Hyvättyläntie 10
Paimio, katutaso Lieto, katutaso



PALVELUA 30 VUODEN KOKEMUKSELLA



Sissi Fysio

Sissi Fysiosta saat apua tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin ja kipuihin.

Fysioterapeuttimme ovat erikoistuneet myös seuraaviin:

Faskiamanipulaatio

Akupunktio

Purentaelimistön fysioterapia

Urheilufysioterapia

Äitiysfysioterapia

YHTEISTYÖHINNAT TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS RY:n JÄSENILLE:

30 min 42 € • 45 min 49 € • 60 min 54 € • 75 min 70 € • 90 min 75 €

Meiltä myös naprapaatin palvelut, -5 €/käyntikerta jäsenille

Soita ja kysy lisää!

Sissi Fysio
terveyttä ja hyvää oloa

Hämeenkatu 16, 20500 Turku
Karviaiskatu 7 B 60, 20720 Turku
puh. 044 260 1608
sissifysio@gmail.com
www.sissifysio.fi



LIIKUNTATOIMINTA SYKSYLLÄ 2025

Turun kaupunki jatkaa avointa toimintaa Ruusukorttelissa. Seuraa yhdistyksemme kotisivuja www.turunselkayhdistys.fi ja Turun Sanomien Yhdistykset-palstaa.

SELKÄRYHMÄT

Selkärühmät kokoontuvat Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku

maanantaisinklo 16.45	ajalla 15.9. - 15.12.
maanantaisinklo 17.30	ajalla 15.9. - 15.12.
maanantaisinklo 18.30	ajalla 15.9. - 15.12.
tiistaisin klo 15.30	ajalla 16.9. - 16.12.

Ilmoittautumiset ohjaajalle paikan päällä. Osallistumismaksu on 6 €/kerta.

Jäsenet voivat ostaa edullisia kymmenen kerran lippuvihkoja ohjaajilta hintaan 52 €.

Ohjaajina ovat maanantaisin ft Jaana Siipola ja tiistaisin ft Maiju Isotahdon.

Oma alusta mukaan. Kaikki ryhmät ovat ns. sekaryhmiä, siis miehet ja naiset mukaan!

VESIVOIMISTELUT

Vesivoimisteluryhmät kokoontuvat Ruusukorttelissa seuraavasti:

maanantaisinklo 17.30 (45 min) ajalla 1.9. - 8.12. (15 kertaa)
keskiviikkoisin ryhmälle ei ole saatu vielä ohjaajaa, seuraa tiedotusta

Ilmoittautumiset puh. 040 527 3630. Osallistumismaksu on 98 €.

Liikunnanohjaajana on maanantaisin ft-opiskelija Jenna Siivonen.

LIIKUTAAN TURVALLISESTI

Jokaisen tulee osaltaan huolehtia siitä, että liikuntatoimintaa voidaan jatkaa turvallisesti kaikkien osallistujien parhaaksi. Tule liikkumaan vain, kun olet terve. Jos sinulla on nuhaa, yskää tai kuumetta, hoida itsesi kuntoon ennen ryhmiin osallistumista. Huolehdi käsihygieniasta. Kätet tulee pestä tullessa ja lähtiessä. Jos yskittää, yski hihaan tai kertakäyttönenäliinaan.

Ohjaajan lisäksi jokaisella on vastuu oman itsensä ja muiden ryhmäläisten hyvinvoinnista.



Vesijumppa alkoi taas

Pitkähkön tauon ja Ruusukorttelin altaan korjauksien myötä vesijumppa päästiin aloittamaan keväällä. Ohjaajana (oik.) Jenna Siivonen.



Teatteriretki Saloon

19.10.2025

55e

Teatteri Provinssiin

sisältää teatterilipun, matkat ja väliaikatarjoilun

Lähtö Turun linja-autoaseman, tilausajolaiturista
9, klo 13.45

Ilmoittautumiset 6.9 mennessä

Kaarinalle 0405581025

Ilmoittauduttua maksa matkasi Turun seudun Selkähdistyksen
tilille FI42 5710 0440 1072 25 viite: 3117

TUKIPUHELIN PÄIVYSTÄÄ

Jos sinulla tai läheiselläsi on tuki- ja liikuntaelinsairaus – älä jää yksin.

Tukipuhelin päivystää
tiistaisin klo 10-14 ja torstaisin klo 16-20
numerossa 040 558 1025.



SYYSKUU 2025 | TEEMAPÄIVÄT TULE-TIETOKESKUS

Teemapäiviin voit osallistua TULE-tietokeskuksen tiloissa tai etäyhteydellä
<https://us06web.zoom.us/j/83389461157>

Teemapäivät pitää TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti ellei toisin mainita

Ti 26.8.	klo 12.00	Ryhtiä tukevia harjoitteita –toiminnallinen tietoisuus
Ke 27.8.	klo 12.00	Lääkkeitömiä kivunhoitokeinoja –miniluento
Ti 2.9.	klo 12.00	Vesiliikuntaa, kuntosalia ja ryhmäliikuntaa tuki- ja liikuntaeläimistön hyväksi – esimerkkejä tule-yhdistysten liikuntatarjonnasta –miniluento
Ke 3.9.	klo 12–18	TULE-terveyden mittauspäivä, <i>osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!</i>
Ma 8.9.	klo 12.00	Liiku Turussa – kaupungin liikuntapalveluiden tarjonta tutuksi – miniluento (Heini Sainio, Turun kaupungin liikuntapalvelut)
Ke 10.9.	klo 12.00	Kipeän olkapään liikeharjoitteet –toiminnallinen tietoisuus
Ti 16.9.	klo 12.00	Liikunta polven ja lonkan nivelrikossa –miniluento
Ke 17.9.	klo 14.00	Kävelyä tukevia harjoitteita –toiminnallinen tietoisuus
Ma 22.9.	klo 10–15	TULE-terveyden mittauspäivä, <i>osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa!</i>
To 25.9.	klo 12.00	Kipeän polven liikeharjoitteet –toiminnallinen tietoisuus
Ti 30.9.	klo 12.00	Keskivartalo ja lantion hallinta vahvaksi –toiminnallinen tietoisuus (<i>oma makuualusta mukaan!</i>)

Fysioterapeutti tavattavissa aina aukioloaikoina maksuttomasti!

KOULUTUSTILAISUUDET

Koulutustilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Niiden aikana syvennyttään aiheeseen teorian ja käytännön harjoitteiden avulla.

Ilmoittaudu mukaan koulutustilaisuuksiin: toimisto@tule.fi / 044 744 7085

To 18.9.	klo 15–17	Kipeän olkapään itsehoito (verkossa)
To 2.10.	klo 15–17	Kipeän selän itsehoito (verkossa)
Ti 28.10.	klo 17–19	Stressin vaikutus hermostoon ja palautumisen tukeminen (verkossa)
Ke 12.11.	klo 9–11	Kaatumisten ehkäisy (TULE-tietokeskuksessa)



TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10, Turku
044 744 7085
www.tule.fi

Aukioloajat:
Ma, ti & to klo 10–15
Ke klo 11–18
* Muina aikoina sopimuksen mukaan