

SELKÄLEHTI

TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS RY

4 • 2024 JÄSENLEHTI

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: Painola, T. Nieminen Oy, Kaarina



TULE



TIETOKESKUS

Turun TULE-tietokeskus tarjoaa neuvontaa ja ohjausta tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyyn sekä tietoa itsehoitomahdollisuuksista.

Tietokeskuksen palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.



Aukioloajat:

Maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 10-15

Keskiviikkoisin klo 11-18

Tietokeskus sijaitsee osoitteessa Humalistonkatu 10, katutaso
puh. 044 744 7085

ILMOITA SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI

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

Sisällysluettelo

- 3 Päätoimittaja
- 4 Selkäterveys ja myönteinen stressi
- 6 Jooga ja sen mahdollisuudet fysioterapian keinoina
- 8 Hyvin suunniteltu on puoliksi vaellettu
- 12 Syyskausi alkoi ulkokuntosalilla
- 14 Selkpäivä 16.10.
- 15 Kevätkauden päättäjaiset
- 15 Keskiviikkokerho
- 16 Kohti valoa
- 22 Liikuntatoiminta keväällä 2025
- 23 TULE-tietokeskus

SEURAAVA LEHTI ILMESTYY ELOKUUSSA 2025.

Päätoimittaja

Juhlaa ja muutoksia

Turun Seudun Selkäyhdistyksen 40-juhlavuosi lähennee loppuaan. Juhlamme on lehden ilmestymisen aikaan jo juhlistettu ja katse suunnattu tuleviin vuosiin.

Tärkeä asia jäsenlehtemme Selkälehteen suhteen on päätös, että lehden ilmestymistä vähennetään ja ensi vuonna lehti ilmestyy kaksi kertaa. Tähän on päädytty osin taloudellisista syistä, osin resurssien puutteen takia. Lehti koostetaan täysin vapaaehtoistyönä ja aineiston saaminen julkaisukuntoon on aikamoinen ponnistus pieneltä toimikunnaltamme. Ensimmäinen lehti ilmestyy vasta kesän loppupuolella tiedottaen syyskauden toiminnasta ja toinen numero loppuvuodesta suuntautuen vuoden 2026 alkupuoliskoon.

Lehtien ilmestymisen välillä tiedotamme jäsenistöä jäsenkirjeillä. Sähköpostitse tieto kulkee jäsenistöllemme nopeasti ja edullisesti. On siis erittäin tärkeää, että kaikki, joilla sähköpostiosoite on, ilmoittavat sen yhdistykselle. Jäsenkirjeitä lähetetään tavallisesti myös postin välityksellä ja yhdistyksen verkkosivuille päivitetään ajantasaista tietoa. Selkäliiton HyväSelkä -lehti toimii alkuvuoden ilmoituskanavana. Seuraa myös ilmoituksiamme Turun Sanomien Yhdistykset-palstalla

Kokoamme tähän lehteen mahdollisimman paljon tulevan vuoden tapahtumia ja kaikista muutoksista vakiintuneisiin toimintoihin ilmoitetaan. Jäsenten aktiivinen osallistuminen esimerkiksi sääntömääräisiin kokouksiin on muutoksienkin takia äärimmäisen tärkeää.

Muihinkin muutoksiin on jouduttu tottumaan jo tänä vuonna. Liikuntatoimintamme on kymmenien vuosien aikana keskittynyt Ruusukortteliin, jossa muutokset käytäntöihin ovat vaatineet opettelua niin ohjaajien kuin varmasti myös liikkujien parissa. Salijummat käynnistyivät syksyllä lähes normaalisti ja uudet käytännöt on omaksuttu. Allasjumpat



valitettavasti eivät ole päässeet alkamaan eikä al-
taan korjauksesta ole tietoa. Emme ole myöskään
löytäneet vesiliikuntaryhmille sopivia korvaavia ti-
loja niin sijainnin kuin toiminnallisuudenkaan suh-
teen. Selkäongelmista kärsivät kun eivät helposti
voi hyödyntää tavallisia allastiloja.

Positiivinen mieli vie pitkälle. Positiivisuutta saatat
löytää omista liikuntaharrastuksistasi, luonnosta,
ystävistä ja kuten minä – kuorolaulusta, josta ohei-
nen kuva.

Nähdään tapahtumissa!
PIRJO AILANTO

SELKÄTERVEYS ja MYÖNTEINEN STRESSI

Miten tunnistan eustressin

- Olen kiinnostunut selkäterveydestä
- Suhtaudun myönteisesti selkäryhmään
- Ymmärrän liikunnan merkityksen selän terveydelle
- Tunnistan itsessäni liikkumisen ilon
- Noudatan ohjaajan antamia harjoitusohjeita
- Kuuntelen omaa selkääni ja olen läsnä hetkessä
- Nautin liikkumisesta ja liikunnasta
- Koen iloa toisten selkäryhmäläisten tapaamisesta



Eustressi ja selkäterveys

Stressistä kirjoitetaan ja puhutaan yleensä kielteisenä asiana. Nyt kirjoitan toisesta näkökulmasta. Oletko ajatellut, että se voisi olla positiivinen asia. Tiedätkö mitä on eustressi?

Eutressi eli myönteinen stressi on hyväksi ihmisen terveydelle. Se saa ihmisen innostumaan, kiinnostumaan ja lopulta oivaltamaan. Eustressi on voima, joka saa ihmisen tekemään ja toimimaan. Toiminnan jälkeen on hyvä olla ja ihminen kokee tyytyväisyyttä, että on saanut jotakin aikaan. Äkillinen selkäkipu voi siis toimia myös myönteisenä stressinä. Se saa meidät miettimään, että onko kuormitus selkälihakilleni liiallista, olenko liian kauan paikallani tai olenko huolehtinut selästäni?

Äkillinen selkäkipu voi saada ihmisen miettimään terveyttään ja siihen vaikuttavia asioita. Äkillinen selkäkipu saa usein ihmisen liikkeelle, koska paikallaan olominen on harmillisen kivuliasta. Se saa etsimään toista asentoa, kävelemään tai menemään uimaan. Tekemään jotakin, mikä hellittää kipua. Pitkittänyt selkäkipu saa lopulta ihmisen toimi-

maan. Joskus menemään asian tuntijan luo ja ohjautumaan sitä kautta liikunnan pariin tai muuttamaan jonkin asian. Lopulta liikunnan aloittaminen tai muutos saa tuntemaan voimaannuttavia tunteita ja tyytyväisyyttä, kun selkäkipu vihdoinkin hellittää tai kipu ainakin vähenee. Tunne onnistuneesta toiminnasta saa sitoutumaan ja jatkamaan liikkumista.

Selkäyhdistyksen liikuntaryhmässä oivallus liikunnan tärkeydestä selkävun hallinnassa on tärkeää. Se on juuri myönteiselle eustressille tyypillistä, että tunnistaa tekemisen tärkeyden selkäterveydelle. Pitkään ryhmässä mukana olleet sitoutuvat toimintaan vuosiksi, joka on merkki omistautu-

misesta asialle. Myönteinen stressi saa lopulta aikaan muutoksen alkuvaiheen. Säännöllinen harjoittelu saa myöhemmin aikaan selkälihasten voiman ylläpysymisen, vatsalihasten vahvistumisen ja jopa suorituskyvyn kehittymisen.

Stressi ja erilaiset kriisit ovat terveyttä kuormittavia asioita. Jokainen kohtaa niitä elämänsä aikana, mutta niiden kesto ja vakavuus vaihtelevat. Usein selkäkipu on hyvälaatuista ja hoidettavissa. Ajatellaan sitä siis myös myönteisenä voimana kohti toimeliaisuutta ja aktiivisuutta.

TERHI PIHLAJANIEMI



Kevätkokous

29.4.2025 klo 17.00

Turun Seudun Selkäyhdistys ry:n kevätkokous pidetään

tiistaina 29.4.2025 klo 17.00 TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10, Turku.

Kevätkokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

Kahvitarjoilu, tervetuloa!



Jooga ja sen mahdollisuudet fysioterapian keinoina

Intian ulkoministeriön verkkosivuilla kerrotaan joogan olevan muun muassa henkinen tieteenala, jonka avulla pyritään mielen ja kehon väliseen harmoniaan. Joogan kerrotaan olevan terveellisen elämän tiedettä ja taidetta, joka perustuu inhimillisiin perusarvoihin. Joogan tavoitteena on itseoivallus ja kaikenlaisten kärsimysten voittaminen – vapautuminen. Joogaa pidetään laajalti Indus Saraswati-laakson sivilisaation ”kuolemattomana kulttuurisena tuloksena”, vuodelta 2700 eaa. Joogan on todettu kohottavan ihmiskuntaa aineellisesti ja hengellisesti.

Rauha ja tasapaino lisääntyvät

Nykyään joogan perustekstinä pidetään Patanjalin nimellä noin 350 jaa. kirjoittamaa Yoga-Sutraa. Yoga-Sutra esittelee kahdeksanosaisen polun, joka ohjaa kohti harmonista ja tasapainoista elämää. Ensimmäinen polku kertoo käsitteestä Ahimsa, joka voidaan kääntää yhdellä sanalla sanoen väkivallattomuudeksi. Väkivallattomuus joogafilosofian pohjalta koskee sanoja, tekoja ja ajatuksia. Väkivallattomuus on vahingoittamattomuutta joka tasolla. Se ohjaa elintapaan, jonka avulla rauha ja tasapaino lisääntyvät niin yksilössä kuin koko maailmassa.

Joogaharjoitus matolla on hyvä paikka harjoitella väkivallattomuuden periaatetta. On väkivallattomuutta kuunnella kehon viestejä herkästi, ja toteuttaa harjoitusta kehoa kuunnellen ja kun-

nioittaen. Juju onkin siinä, että kun väkivallattomuuden oivaltaa matolla alkaa se pikku hiljaa toteutumaan paremmin myös muilla elämän osa-alueilla, vaikuttaen kaikkeen tekemiseen, olemiseen – elämiseen. Joogaohjaajana ajattelen, että tunneilla tehtäväni on luoda tila, jossa jooga voi toteutua.

Kehon ja mielen harmoniaa

Toivon tämän hyvin pienen pintaraapaisun joogan alkuperään, merkitykseen ja päämäärään herättävän ajatuksen siitä, että kyse on paljon muustakin kuin fyysisistä asennoista ja liikesarjoista koostuvasta harjoittelusta. Toiselle jooga voikin pohjautua viikoittaiseen fyysiseen harjoitukseen, sisältäen ehkä meditaatiota, mutta toiselle se voi olla omistautunut elämäntapa – ja paljon kaikkea siltä väliltä. Joogalla on yhteisiä piirteitä moneen muuhun itämaiseen traditioon, joissa harjoitus on kokonaisvaltaista ja pyrkimyksenä on luoda kehon ja mielen harmoniaa.

Miten jooga ja fysioterapia liittyvät toisiinsa? Fysioterapeutin käsikirjassa neuvotaan selkäkipuisen terapeuttisen harjoittelun keskittyvän dynaamisiin ja staattisiin lihasvoimaharjoitteisiin, kiristävien lihasten venyttelyyn sekä selkärangan liikkuvuutta lisääviin harjoitteisiin. Harjoitusmuotona on mainittu muun muassa jooga. Kauranen viittaa siis joogan fyysisten harjoitteiden tuomaan hyötyyn selkäoireiden hoidossa. Tässä yhteydessä ei



tuoda esille joogan psykofyysistä ulottuvuutta, eikä vaikkapa meditaation tai hengitysharjoitusten tuomaa apua kivunlievennykseen. Toisena esimerkkinä voisin nostaa esille joogan hyödyntämisen MS-tautia sairastavalla. On tutkittu, että liikunta parantaa MS-tautia sairastavan motorista toimintakykyä. Näin toteaa systemaattinen katsaus ja meta-analyysi, jossa tutkitut liikuntamuodot olivat vesiliikunta, aerobinen liikunta, jooga, pilates, virtuaalilidellisuusharjoittelu, koko kehon tärinäharjoitus ja vastusharjoittelu. Katsauksen mukaan jooga oli yksi tehokkaimmista liikuntamuodoista parantamaan tasapainoa.

Länsimaisia tutkimuksia joogan terveysvaikutuksista on tehty enenevässä määrin joogan yleistyttyä täällä päin maailmaa. Olemassa olevan tutkimustiedon mukaan joogan on todettu auttavan esimerkiksi epäspesifisissä selkä- ja niskakipuja.

Tutkimustieto viittaa joogan lievittävän stressiä, ohjaavan kohti terveellisiä elämäntapoja, parantavan mielenterveyttä ja unta. Joogan on todettu lisäksi auttavan painonhallinnassa, tupakanpolton lopettamisessa, ahdistuneisuusoireissa, lievässä masennuksessa, vaihdevuosisoireissa sekä auttavan ihmisiä pärjäämään kroonisten sairauksien aiheuttamien oireiden kanssa ja parantamaan elämänlaatua (NIH 2023).

Fyysisen ja ennen kaikkea säännöllisen joogaharjoittelun avulla voidaan vahvistaa lihaksia, oppia aktivoimaan ja vahvistamaan tukilihaksia, parantaa nivelten liikkuvuutta sekä kehittää tasapainoa. Kehon proprioseptiikka eli asentotunto paranee. Joogaharjoittelun avulla voidaan siis hoitaa ja ennaltaehkäistä tyypillisiä tuki- ja liikuntaelinoireita, kuten epäsperfisistä selkä- ja niskakipua.

Jooga on hienovaraista ja opettaa tekijäänsä

Nivelrikosta kärsivät saavat joogaharjoittelusta tarvitsemaansa lihasharjoitusta sekä nivelten liikeratoja ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua. Joogaharjoitukseen sisältyvillä hengitysharjoituksilla ja meditaatiolla on suotuisia vaikutuksia esimerkiksi stressiin, jännitystiloihin ja kroonisiin kiputiloihin, jotka ovat tarkemmin psykofyysisen fysioterapian erityisalaa. Fysioterapeutti saataakin suositella sinulle joogaa, ja hyvästä syystä. Jooga on hienovaraista ja opettaa tekijäänsä, kun sille malttaa antautua. Haluan

vielä alleviivata joogan mukaista väkivallattomuuden periaatetta. Se ei tarkoita vain brutaalia fyysistä väkivaltaa, vaan olemista tuntosarvet herkistettyinä omista tekemisistään, sanomisistaan ja ajatuksistaan. Tutustu halutessasi joogakirjallisuuteen ja tarkemmin käsitteeseen Ahimsa, niin saat laajemman ymmärryksen mihin kaikkeen tällä termillä viitataan.

Säännöllinen joogaharjoitus kokemukseni mukaan hellii, voitelee ja ravitsee selkää poikkeuksellisen hyvin ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Tästä tulikin mieleeni käsite prana. Jos mielenkiintosi heräsi, niin joogakirjallisuuden kautta

löydät vastauksia myös siihen, mihin käsitteellä prana viitataan. Jooga antaa tilaa harjoituksen äärelle rauhoittumiseen, jolloin harjoituksen vaikutukset ovat kokonaisvaltaiset. Kokonaisvaltaisuus huomioi ihmisen fyysisenä, psyykkisenä, emotionaalisenä ja sosiaalisena toimijana ja kokijana.

Lopuksi haluaisin todeta, että jooga taipuu sinuun, sinun ei tarvitse taipua joogaan.

HELENA NUYTENS

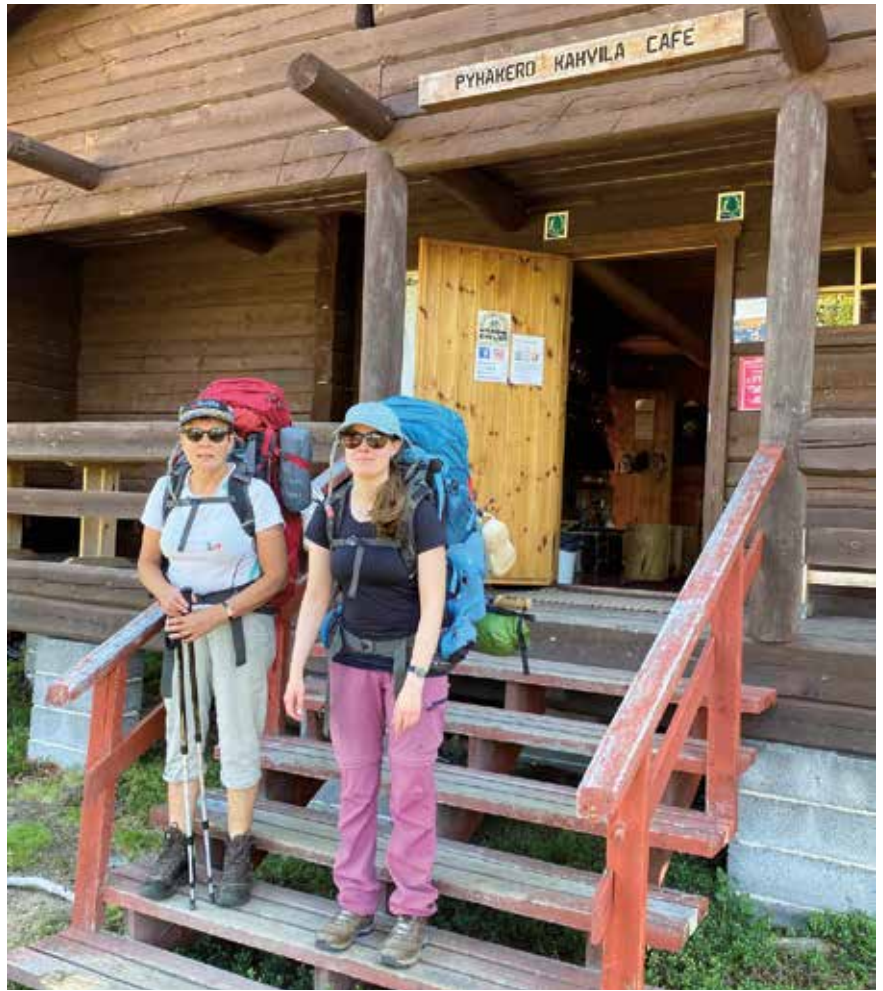
Fysioterapeuttiopiskelija (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, XAMK, 2022-)

Jooganopettaja SJL®

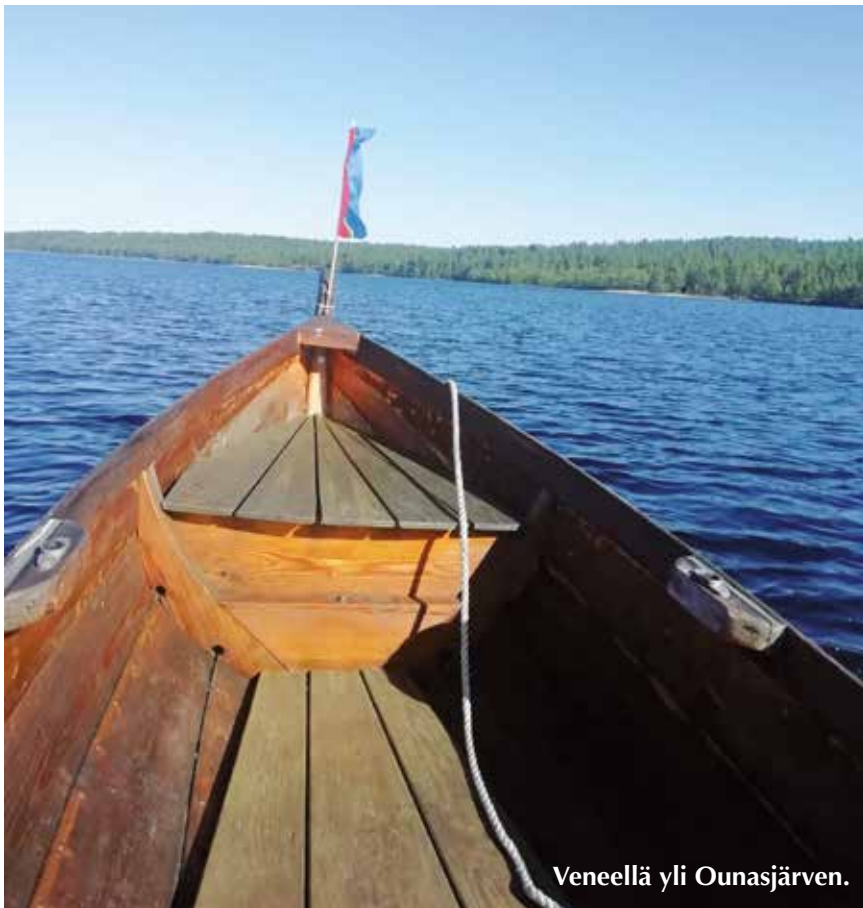


Hyvin suunniteltu on puoliaksi vaellettu

Auto lastattuna yöjunaan Turusta, makuuvaunussa hyvät unet, Rovaniemeltä muutama tunnin ajo Hettaan ja menoksi! Lastasimme rinkat veneeseen, joka vei meidät Ounasjärven yli. Parin tunnin kulkemisen jälkeen olimme Pyhäkerolla, jonne pystytimme teltan. Illan kuluessa tutustuimme muutama miin muihin kulkijoihin, valmistimme iltapalan ja kaivauduimme pusseihin. Oli tosi lämmin eikä unikaan ollut kovin syvää.



Reippaat vaeltajat valmiina ensimmäiseen kokonaiseen päivään.



Veneellä yli Ounasjärven.

Ensimmäinen aamu oli loistavan aurinkoinen. Jäimme odottelemaan aamupalan jälkeen piikkiöläisen Mian saapumista – hän viettää kesänsä Hetassa ja pitää Pyhäkeron kahvilaa. Muutkin yöpyjät ja kulkijat olivat jonossa, mutta aikanaan mekin saimme lisäenergiaa seuraavaan etappiimme. Seurasi tiukka nousu, jota tytär ei meinannut jaksaa, vaikka myöhemmin osoitti olevansa paremmassa kunnossa kuin äitinsä. Nousun jälkeen vilvoittelimme väsyneitä jalkojamme ylhäällä pienessä Pyhäjärven. Aurinko paistoi, seuraava nousu antoi odottaa itseään, mutta lepoetki oli yksi hienoimmista vaelluksen kokemuksista. Matka jatkui ylöspäin jo rutiinilla, mutta alaskin on tunturista tultava. Meikäläi-

sen reisilihakset menivät lähes lukkoon, vaikka sauvatkin olivat mukana! Alhaalla odotti Sioskurru, jossa söimme lounaan ja lepäsimme. Loppumatkaa Toppurin autiotuvalle oli vain 3 km, mutta alamäki taas tuskaa... Autiotupaan ei tullutkaan muita yöpyjiä, vaan telttailivat lähimaastossa.

Veden haku ja pesujen hoitaminen on hidasta puuhaa. Pitää katsoa, ettei likaa kohtaa, josta joku ottaa juomavettä ja kahlailu tuntemattomassa, kylmässä purossa on vähintäänkin mielenkiintoista. Riittävä virtaus vedessä takaa – yleensä – puhtaan juomaveden, poikkeuksia lukuun ottamatta! Yhteispelillä kaikki sujuu.



Vilvoitteluhetki pienen Pyhäjärven rannalla.

Matkalla eteenpäin.



Vaelluskengät ovat ehdottomat pitemmässä reissussa. Minullakin ne olivat jo pari vaellusta kulleet, mutta silti vaan rakot tulivat kantapäihin. Teipit ja rakkolaastarit käyttöön ja lyhyet matkat jopa pelkillä crocseilla. Seuraavalla etapilla matka ei ollut paha, maisemia ihaillessa yleensä ikävät asiat unohtuvat. Kylmyyskään ei vaivannut, joten pukeutumisen suhteen ei ollut ongelmia – jäipä joku vaatekerta käyttämättäkin. Mutta tällä etapilla oli taatusti hankalin vedenottoaika, mitä millään vaelluksella olemme nähneet. Mutaista, kivikkoista rinnettä alas joelle ja sama takaisin. Emme ruokailun jälkeen ajatelleetkaan jäämistä tuonne yöksi ja yövyimme vajaan tunnin vaelluksen jälkeen Hannukurussa. Oli varoitettu, että siellä kaivovesikin pitää keittää, onneksi ei ole kiirettä. Teltoja oli melko paljon. Saunakin olisi ollut lämmitettävissä, mutta tyydyimme uimaan pienessä hiekkapohjaisessa järvestä. Todella piristävää. Koska paikka oli monen yöpymiskohde, oli ongelma löytää huussi, joka ei ollut liian täynnä – uuhuh.



Käytämme retkiruokapusseja, joihin lisätään vain kiehuva vesi. Paitsi minä syön kahvin kanssa aamulla näkkäriä sulatejuustolla ja metwurstilla. Nälkää ei tarvitse nähdä, vaikka tuoretta on mukava syödä, kun vaellus päättyy. Meillä on molemmilla myös vesisäkki rinkassa, jolloin tulee letkun kautta juotua riittävästi eikä tarvitse kaivella ja pysähtyä kesken matkan.

Nukumme yleensä aamuisin melko pitkään, kumpikaan ei ole aamuvirkku. Rauhallisesti aamupala ja matkaan ennen puolta päivää. Parin-kolmen tunnin jälkeen ruokailu. Viimeinen telttapaikka oli Nammalakurussa. Siellä oli varaustuvassakin ihmisiä ja toisella puolella tuvassa myös. Silti oli mukava olla hetken sisällä iltapalaa syömässä. Meillä tuohon 55 km:n matkaan meni 4,5 vuorokautta, mutta täällä tapasimme nuoret naiset, jotka viilettivät sen viikonlopussa. Kukin tyyliään. Viimeisen päivän sää olikin sitten tuulista ja sadekin ropisi välillä. Aika pitkältä tuntui matka hotelli Pallakselle. Taivaskero on siinä



Jonnekin tuonne kauas.

Pallasta ennen. Taivaskeron huipulla on olympiavuoden muistomerkki, sillä sieltä lähti olympiatuli v. 1952. Olin sitä kotona ajatellut, mutta nyt en olisi mistään hinnasta huipulla poikennut! Viimeiset kaksi kilometriä alaspäin olivat vaikeampia kuin yhdenkään juoksemani maratonin

loppupätkä. Ei auttanut, vaikka hotelli näkyi ja arvasin tyttären jo olevan meille toimitetun automome luona. Olimme loppumatkasta arvuutelleet toisiltamme, mitä hotelliyön pitäisi maksaa, että siihen jäisimme. Lopulta hyväksyimme kohtuuhinnan ja pääsimme puhtaina lakanoiden väliin.

Poroilla ei näytä olevan kiire minnekään.



Kotimatka alkoi seuraavana aamuna päivänvastaisessa järjestyksessä kuin tulomatka. Menisinkö uudestaan? Luulin olevani kohdalaisessa kunnossa, mutta ikä tekee tehtävänsä ja pitkään pitäisi asiaa harkita. Onneksi pääsin tälläkin matkalla "valmiiseen pöytään", sillä tytär oli suunnitellut, varannut junapaikan ja minä vaan sinnittelin mukana. Tuntureiden lumo on kuitenkin jotain ihmeellistä kaiken väsymyksen keskelläkin. Porot, riekot, paljaat rinteet, kuukkelit ja yksinkertainen päivärytmi luovat oman tunnelmansa. Ehkä vielä.

Kaikki kuvat Susanna Ailanto.



SELKÄVAIVOJEN ASIAANTUNTIJAT OVAT APUNASI

Mehiläinen Oulu selkäkeskus tarjoaa entistä laajempaa ja erikoistunutta hoitoa selkävaivoihin. Selkäkeskuksemme yhdistää selkävaivojen erikoisosaajat 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



Palveleva Senioritalo ISO-HEIKKI

Tarjoamme Iso-Heikissä ikäihmisille turvallisen ja viihtyisän kodin sekä luotettavat ja laadukkaat palvelut ympäri vuorokauden.

Valmiiksi kalustettuja pieniä asuntoja tilapäiseen ja lyhytaikaiseen asumiseen.

Esim. remontin ajaksi.

Revontulenkatu 4, 20200 Turku

Puh. 040 5055 747



www.isoheikki.fi



**Tarjous voimassa
joulukuun 2024 loppuun!**

ST1
Stålarinkatu

TERVETULOA!

ST1 Stålarinkatu 32, 20810 Turku
puh. (02) 235 9300
Avoinna: ark. 6.00-21.00, la 8.00-21.00, su 9.00-21.00



Syyskausi alkoi ulkokuntosalilla

Selkähdistyksen syyskauden aloitus tehtiin tutustumalla Kupittaalla oleviin ulkokuntolaitteisiin. Vaikka syyskuussa oltiinkin, koko päivän oli ollut paahtavan aurinkoista ja laitteisiin tutustui vain pieni joukko.

Oheiset muutamat kuvat ovat paikan päältä. Kuvattavana olleiden laitteiden istuimet olivat hyviä istua ja laite tuntui soveltuvan tarkoitukseensa. Nämä neljä kuvattua liikettä ovat aika helppoja suorittaa ja suorituksista ja suoritusmääristä on laitteessa aina selostus. Jalkaprässissä ja alasetelaitteessa on paikallaan liu'utettavia levypainoja, joita voi vaihdella itselle sopivaksi. Köysien liikuttaminen saattaa olla haastavaa, mutta ohjeissa korostetaan vartalon hyvän asennon



Jalkaprässissä vastuksena on oman kehon paino. Kuvassa suoritus tehdään yhdellä jalalla (oikealla). Mikäli yhden jalan liike tuntuu liian kuormittavalta, tee se molemmilla jaloilla. Liike vahvistaa ensisijaisesti polven ojentajalihasta.



Jalkaprässi molemmilla jaloilla. Vastuksena oman kehon paino. Vahvistaa polvien ojentajalihaksia.

hallinnan tärkeyttä. Ennen laitteisiin siirtymistä on hyvä tehdä pieni kävely/juoksulenkki ympäristössä ja samoin laitteiden käytön jälkeen lyhyt jäähdyttely. Muita ohjeita löytyy paikan päältä.



→
Alasveto käsillä. Vahvistaa leveää selkälihasta.



Köysien heilutus molemmille käsille. Liike vaatii jonkin verran käsien voimaa ja vartalonhallintaa.

Vertaistreffit

Selkäkipuisille- ja oireisille

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.

T
e
r
v
e
t
u
l
o
a
!

Selköpäivä 16.10.

Selkäliiton teemana Selkäviikolle 14. – 20.10. oli "Pidä huolta selästäsi" – epäsuora käänös englanninkielen termistä "Support your Spine".

Selkäyhdistyksen luontopäiväksi saatiin juuri tuo varsinainen Selköpäivä eli 16.10. TULE-tietokeskukseen kuuntelijoita alkoi saapua jo kahvittelemaan tuntia ennen, mutta hienosti aika kului ja parikymmentä kuulijaa mahtui sopivasti varattuun tilaan.

Tämän vuoden luennosta vastasi OMT fysioterapeutti Suvi Mäntyniemi. "Arjen ratkaisut selkäsi hyvinvointiin" -luento tarjosi kuuntelijoille laajalti tietoa selän



OMT fysioterapeutti Suvi Mäntyniemi luennoi yleisölle.

rakenteesta ja sen vaikutuksista kyselivät niin liikunnasta kuin selän hyvinvointiin. Kuuntelijat muista selän hyvinvointia koskevista seikoista. esittivät omia kokemuksiaan ja

Anttiikki Ajaton on kahden keräilijän luomus. Sieltä löydät Arabian kannuja, kotimaista lasia, Artekin huonekaluja, käsitöitä, sisustustuotteita ja kaiken kruunaa pieni kahvilamme.



ANTIIKKI AJATON

ANTIIKKI AJATON OY
Aurantie 331
21450 Tarvasjoki
p. 044 984 3167

www.antiikkiajaton.fi
FB: Anttiikki Ajaton
IG: antiikkiajaton

TUKIPUHELIN PÄIVYSTÄÄ

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

Tukipuhelin päivystää tiistaina klo 10-14 ja torstaina klo 16-20 numerossa 040 558 1025




Vesihovi

Rentoudu, kuntoudu, viihdy!
Loimaan virkistysuimala Vesihovi

vesihovi.fi

Kevätkauden päättäjäiset

keskiviikkona 21.5.2025 Kello 11

Kevätkauden päättäjäiset pidetään yhdessä keskiviikkokerhon kanssa Tutustumme Tuorlan Planetaarioon ja Observatorioon oppaana operatiivinen johtaja Peetu Sillanpää.

Kierros on meille räätälöity, hinta 10 €.

Tapaamme Väisäläntie 20, 21500 Kaarina, Avaruuspuisto Väisälä -osoitteessa, jossa pysäköintimahdollisuus. Julkisilla pääset Fölin reittioppaan avulla: <https://reittiopas.foli.fi/reitti> , josta löytyy reittioppaasta nimellä 'Avaruuspuisto Väisälä'. Tuorlan bussipysäkiltä kävelymatka Avaruuspuistolle 700 m.

Kierroksen päätteeksi kahvit tai lounas Tuorlan Majatalossa (ei varausta).



KESKIVIKKOKERHO

**Keskiviikkokerho kokoontuu kuukauden kolmantena keskiviikkona.
Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua, riittää kun saavut paikalle.**

15.1.2025 kello 11 Tutustumme Rajja Puontin nukkemuseoon, jossa hän esittelee valmistamiaan nukkeja ja lukuisia valmistamiaan nukkekoteja. Lähes viiden vuosikymmenen kokemuksella hän kertoo meille myös nukkien valmistamista. Tapaaminen Kaskenkatu 2 B:n edessä.

19.2.2025 kello 12.00 HUOM! aika! Tutustuminen Turun Taiteilijaseuran 101. vuotisnäyttelyyn Turun Taidehallissa (Vanha Suurtrori 5).

13.3.2025 Tapaamispaikka ilmoitetaan myöhemmin Selkäliiton Hyvä Selkä -lehden julkaisemassa Selkäyhdistysten toimintakalenterissa.

16.4.2025 kello 11 Tutustumme Kaarinan kaupungin keskustaasta oppaamme Kaarina-opas Paula Hakala. Tapaaminen Kaarina-talon (Lautakunnankatu 1) edessä. Tutustumisen päätämme lounaalla tai kahvilla kaarinalaisessa ravintolassa.

21.5.2025 kello 11 Tutustumme Tuorlan Planetaarioon ja Observatorioon oppaana operatiivinen johtaja Peetu Sillanpää. Kierros on meille räätälöity, hinta 10 €. Tapaamme Väisäläntie 20, 21500 Kaarina, Avaruuspuisto Väisälä -osoitteessa, jossa pysäköintimahdollisuus. Julkisilla pääset Fölin reittioppaan avulla: <https://reittiopas.foli.fi/reitti> , josta löytyy reittioppaasta nimellä 'Avaruuspuisto Väisälä'. Tuorlan bussipysäkiltä kävelymatka Avaruuspuistolle 700 m. Kierroksen päätteeksi kahvit tai lounas Tuorlan Majatalossa (ei varausta).

Kohti valoa

Vaikka kaikki tuntuisi olevan hyvin saapuu masennus maisemin hämärtyvin jokin vanha traumako nostaa päätään sitä noin vaan päättää en voi häätää

päätä jysmii, rintaa puristaa selkää kivistää, vatsaa kuristaa liikkeen sijasta käherryn petiin en mihinkään pysty tässä ja heti

mikä ei tapa, ei vahvistakaan piristystä ei koidu kahvistakaan ei maailma pysähdy, minä vain olen turisti omalla matkallain

positiivinen ajattelu - tiedän kyllä on vaan käytännössä mahdotonta pitää yllä vaikka ymmärrän elämän olevan hyvää ei ymmärrys tee akanasta kultajyvää

mikähän yhyttäisi järjen mieleen jonka kokonaisvaltainen kaaos nielee on kuin sähköt sekaisin sisällä pään apua tarvitaan piuhat yhdistämään

lääkäreitä, pilleriä, sairauslomaa keskustelua, ystäväpiiriä omaa hakeutumista läheisten huomaan mitä ikinä keksiikään valoa tuomaan

nelijalkaiset vievät ulos päivittäin ruskan, pois muuttavat linnut näin paitsi haikeus, myös lupaus laulussa soi: näkemiin, kevääseen, seuraa yötä aamunkoi!

MIIA YLÄ-KOKKI



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.erikoishammasteknikkoturku.fi

Vistantie 24
Paimio, katutaso

Hyvättyläntie 10
Lieto, katutaso

PALVELUA 25 VUODEN KOKEMUKSELLA



Tällä kupongilla ilmainen hammasproteesin tarkastus.



ILMOITA SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI

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



PELTISEPÄNLIKE
J. POHJALUOTO OY

jouni.pohjaluoto@kolumbus.fi



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 KEVÄÄLLÄ 2025

Alla olevat liikuntavuorot ovat ehdollisia. Seuraa yhdistyksemme kotisivuja www.turunselekayhdistys.fi ja Turun Sanomien Yhdistykset-palstaa.

SELKÄRYHMÄT

Selkäryhmät kokoontuvat Ruusukorttelissa, os. Puistokatu 11, Turku

maanantaisin	klo 16.45	ajalla 13.1. - 12.5.
maanantaisin	klo 17.30	ajalla 13.1. - 12.5.
maanantaisin	klo 18.30	ajalla 13.1.- 12.5.
tiistaisin	klo 15.00	ajalla 7.1. - 13.5.

Ilmoittautumiset ohjaajalle paikan päällä. Osallistumismaksu selkäryhmiin on 6 €/kerta. Ryhmät ovat 45 minuutin mittaisia. Ohjaajina ovat maanantaisin ft Jaana Siipola ja tiistaisin ft Maiju Isotahdon. Oma alusta mukaan. Kaikki ryhmät ovat ns. sekaryhmiä, siis miehet ja naiset mukaan!

Ruusukorttelin ovet ovat nykyisin lukittu ja Selkäryhmien ohjaajilla on avain. Kulku Ruusukortteliin tapahtuu ainoastaan Koulukadun sisäpihan puoleisen pääoven oikealla puolella olevan pikkuoven kautta. **Tulethan siis hyvissä ajoin paikalle, jotta ohjaaja saa kaikki osallistujat sisälle ennen tunnin alkua.**

Turun Seudun Selkäyhdistyksen, Turun seudun Reumayhdistyksen, Turun Seudun Luustoyhdistyksen tai Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenenä voit osallistua kaikkien edellä mainittujen yhdistysten liikuntaryhmiin jäsenhintaan.



Glögin kaveriksi

Suolaiset joulutortut

Lohitortut

- 5 torttutaikinal levyä
- 1/2 muna
- hienoa parmesaaniraastetta
- 100 g maustamatonta tuorejuustoa
- 1 tl Dijon-sinappia
- 150 g kylmäsavulohiviipaleita
- tilliä



Ota taikinal levyt sulamaan. Leikkaa levyt kahdeksi neliöksi. Tee taikinapyörällä viillot kohti keskustaa. Lohitäyteen viillot voivat olla lyhyempiä, jotta keskelle jää enemmän tilaa täytteelle. Voitele kananmunalla ja ripottele päälle parmesaaniraastetta.

LOHITÄYTE

Yhdistä tuorejuusto ja sinappi. Levitä reilu lusikallinen seosta torttujen keskelle. Leikkaa lohi suikaleiksi ja kieri niitä niistä rullia. Paina yksi rulla jokaisen tortun päälle.

Juustotortut

- 5 torttutaikinal levyä
- 1/2 muna
- hienoa parmesaaniraastetta
- 80 g chilimaustettua gouda-juustoa
- 1 viikuna (viikunahilloa)

JUUSTOTÄYTE

Leikkaa gouda-juustosta kuutioita ja laita yksi kuutio jokaisen tortun keskelle.

Paista tortut 215 asteessa noin 15 minuuttia.

Koristele lohitortut tillillä ja juustotortut viikunalla tai hillolla.

Rosmariinikeksit

- 1 tl tuoretta rosmariinia
- 1/2 dl vehnäleseitä
- 2 1/2 dl vehnä jauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 3/4 tl suolaa
- 100 g voita
- 2-3 rkl kylmää vettä
- Voiteluun
muna
- Pinnalle
seesaminsiemeniä
sormisuolaa



Hienonna rosmariini. Sekoita leseet, jauhot, leivinjauhe, suola ja rosmariini.

Kuutio kylmä voi kulhoon. Lisää kuivat aineet ja nypi murumaiseksi.

Lisää kylmä vesi ja sekoita taikinaksi. Sekoita mahdollisimman vähän.

Kaada taikina jauhotetulle leivinpöydälle. Ripottele pintaan jauhoja ja kauli ohueksi levyksi.

Painele muotilla taikinasta ympyröitä (5 cm). Siirrä pellille leivinpaperin päälle. Voitele munalla, pistele ja ripottele pinnalle seesaminsiemeniä ja halutessasi sormisuolaa.

Paista 200 asteisen uunin ylätasossa noin 10 minuuttia.

Helpot porohyrrät

- 500 g voi- tai torttutaikinaa
- 100 g ruohosipulituorejuustoa
- 150 g kylmäsavuporoa (leikkele)
- puolikas paprika
- pieni sipuli
- Emmental-raastetta



Ota taikina sulamaan noin vartiksi. Kauli sopivasti sulaneita taikinal levyjä hieman suuremmiksi ja levitä koko taikinal levyllä tuorejuustoa.

Pilko poro, paprika ja sipuli pieniksi kuutioiksi ja levitä pohjan päälle silmämääräisesti sopiva määrä. Ripottele päälle vielä juustoraastetta ja rullaa levy rullalle. Leikkaa rullasta reilun sentin mittaisia viipaleita ja asettele ne hyrriksi pellille.

Paista 225 asteisessa uunissa 12-15 minuuttia.

TEEMAPÄIVÄT JOULUKUU 2024



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

- Ma 2.12. klo 12.00** Jalkaterän ja nilkan alueen hyvinvointia tukevia harjoitteita -toiminnallinen tietoisku
- Ke 4.12. klo 17.00** Kipeän polven liikeharjoitteet -toiminnallinen tietoisku
- Ti 10.12. klo 10-15** TULE-terveyden mittauspäivä (osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa)
- To 12.12. klo 12.00** Kaatumisten ehkäisy osana osteoporoosin itsehoitoa -miniluento
- Ma 16.12. klo 12.00** Jouluinen taukojumppa (Glögitarjoilu TULE-tietokeskuksessa klo 10-15)
- Ti 17.12. klo 12.00** Rentoutushetki (Glögitarjoilu TULE-tietokeskuksessa klo 10-15)

KOULUTUSTILAISUUS

Ma 9.12. klo 15-17 Kaatumisten ehkäisy (osallistuminen vain TULE-tietokeskuksessa)

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin

Rauhallista joulunaikaa!

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

Fysioterapeutti tavattavissa maksutta
ma, ti & to klo 10-15
ke klo 11-18
muina aikoina sopimuksen mukaan

TULE-tietokeskus on suljettu
20.12.2024-6.1.2025

Hyvää Joulua!

