Työelämäyhteistyö – fysioterapiaopiskelijat oppimassa kuntotestaamista

28.5.2021

Ammattikorkeakoulussa yhteistyö yritysten kanssa on yleistä ja toteutuu yleensä opinnäytetyön, projektityön, harjoittelun kautta. Pienimuotoisellakin yhteistyöllä, esimerkiksi sisällyttämällä yrityskäyntejä tai erikoisalajoen yhteistyötä oppilaitoksen kanssa, voidaan lisätä opiskelijoiden oppimista oman tulevan ammattialan parissa tai opiskelua autenttisessa ympäristössä.

Fysioterapiaopiskelijat oppimassa aerobisen kunnon testaamista

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa fysioterapian ensimmäisen vuoden opiskelu sisältää ihmisen liikkumisen tunnistamista ja kunnon eri osa-alueiden mittaamista. Jo useampana vuonna liikkuva, toimiva ihminen – opintokokonaisuudessa aerobisen kunnon mittaamiseen liittyviä polkupyöräergometrimittauksia on toteutettu yritysyhteistyössä. Opiskelijat opiskelevat ensin teoriassa aerobisen kunnon mittaamista ja testaamista, jonka jälkeen mittaukset on toteutettu yrityskäynnin ohella DBC Seinäjoen Fysiotesting- yksikön tiloissa. Opiskelijat ovat yrityskäynnillä päässeet tutustumaan testausaseman toimintaan sekä osa opiskelijoista on päässyt polkemaan polkupyöräergometritestin tai he ovat voineet seurata polkupyöräergometritestin kulkua. Käyntiä edeltävien teoriaopintojen ja testaamista sisältävän yrityskäynnin lisäksi, opiskelijat perehtyvät pienryhmittäin työstettävän oppimistehtävän kautta aerobisen kunnon eli kestävyyskunnon testitulosten analysointiin ja rakentavat tulosten pohjalta yksilölliset harjoitusohjelmat.

Aerobisen kunnon testaaminen osana fysioterapeutin ammattitaitoa

Ammatillisesta näkökulmasta tarkastellen kestävyyskunnon kehittäminen voidaan nähdä fysioterapiassa osana yksilöllistä kuntoutusta ja yksilön hyvinvoinnin edistämistä. Kestävyyskunnon kehittämisen ollessa tavoitteellisena osana kuntoutusta ja terveyden edistämistä, tulisi sitä myös osata arvioida luotettavasti. Polkupyöräergometria eli tuttavallisesti pp-ergometritesti on edelleen yksi yleisin ja luotettavana pidetty aerobisen kunnon eli hapenottokyvyn testaamisessa käytetty menetelmä Suomessa. Polkupyöräergometria tehdään useimmiten epäsuorana testinä, jossa maksimaalinen hapenottokyky (VO2max) voidaan arvioida sykkeen ja nousevan kuormitustehon välistä lineaarista yhteyttä hyödyntäen.

Polkupyöräergometritesti on kuntotestauksessa vakiintunut testitapa, ja sen vahvuuksia ovatkin luotettavuus

ja toistettavuus. Testissä käytettävät vastukset ja niiden nostot voidaan helposti määrittää henkilön lähtötason mukaan. Testin aikana mitataan sykettä ja koettua kuormitusta Borgin RPE-asteikon kautta. Testin voi lopettaa joko uupumukseen tai aikaisemmin esim. submaksimaalisesti tietyn muuttujan (syke-, teho tai RPE-rajan) kohdalla. Testin tulokset saadaan analysoitua laskennallisesti tai siihen soveltuvan valmiin laskentaohjelman avulla. Polkupyöräergometriaa käytetään lisäksi myös terveydenhuollossa esimerkiksi sydän- tai hengityspotilaan suorituskyvyn arvioinnissa.

Fysioterapiaopiskelijat oppimiskäynnillä DBC Seinäjoen Fysiotesting-tiloissa

Testausyhteistyön oli tarkoitus toteutua jo alkuvuodesta, mutta koronarajoitusten takia vierailua siirrettiin huhtikuulle. Paikalle saapuu tänä vuonna sovitusti vain kuusi Seinäjoen ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden fysioterapiaopiskelijaa sekä kurssin opettajana toimiva Maija Hiltunen. Muut ryhmän opiskelijat liittyvät tutustumiskäynnille mukaan etäyhteydellä hiukan myöhemmin. Saapuessamme Fysiotesting-yksikköön, DBC Seinäjoen **fysioterapeutti ja palvelupäällikkö Aleksi Nenonen** odotti meitä pääovella iloisesti ja kohteliaasti tervehtien. Hetkeä myöhemmin paikalle saapuneet opiskelijat valmistautuivat jo testien aloittamiseen ja muut opiskelijat liittyivät mukaan seuraamaan polkupyöräergometritestien etenemistä etäyhteyden välityksellä. Testaajana toimiva Nenonen otti tilanteen haltuun ja testit polkaistiin sananmukaisesti käyntiin.



Fysioterapiaopiskelijat pp-ergometritestitilanteessa.

DBC Seinäjoen Fysiotesting-yksikössä tutustumassa olleet **fysioterapiaopiskelijat Lemar Saduddin** ja **Turo Toivonen** kertoivat yritysyhteistyökäynnin hyvänä mahdollisuutena syventää omaa osaamistaan: ”Mielestämme on erittäin hienoa, että meille tarjoutui mahdollisuus tulla käytännössä tekemään kurssiimme kuuluvan polkupyöräergometritestin. Uusien kuntotestien oppiminen on opettavaista, kun niitä pääsee myös itse tekemään. Mielestämme oli hienoa, että testauksen aikana yrityksen edustaja Aleksi (Nenonen) toimi meille mentorina, antaen paljon erilaisia näkökulmia kuntotestaamiseen liittyen. Saimme lisäksi yksityiskohtaista tietoa pp-ergometritestistä, testaamisesta ja testilaitteistosta.”

Yritysvierailun ja testiin osallistumisen opiskelijat Lemar ja Turo kokivat antaneen käytännön kokemuksen testaamisesta sekä vierailun tukevan ammatillisia opintoja. ” Meistä olisi hyödyllistä, mikäli mahdollisimman monissa opintojaksoissa olisi jotain yritysyhteistyötä, jonka kautta alueen yritykset ja niiden palvelut ja erityisosaaminen tulisivat tutummiksi. Tällaisen yhteistyön kautta voisi saavuttaa paremmat työelämävalmiudet toimia fysioterapeutteina ja opintojen aikana.”



Opiskelijat Lemar Saduddin ja Turo Toivonen tutustumiskäynnillä DBC Seinäjoen Fysiotestingilla.

Yritysyhteistyö DBC Seinäjoen kanssa

DBC Seinäjoki toimii lisäksi Seinäjoen ammattikorkeakoulun virallisena harjoittelupaikkana ja vuosittain 1–3 fysioterapiaopiskelijaa suorittaa oman harjoittelujaksonsa heillä. Tämän lisäksi ensimmäisen vuoden fysioterapiaopiskelijat ovat opintojensa puitteissa tutustuneet ja osallistuneet pp-ergometritestien toteutukseen DBC Seinäjoen Fysiotesting-yksikössä. Yrityksen fysioterapeutti ja palvelupäällikkö Aleksi Nenonen kertoo yritysyhteistyön Seinäjoen Ammattikorkeakoulun kanssa toimineen hyvin ja vastavuoroisesti. Harjoittelujakson DBC Seinäjoella suorittaneet opiskelijat ovat olleet kaikin puolin positiivinen kokemus ja Nenonen näkeekin oppilaitosyhteistyön olevan hyvä mahdollisuus motivoituneelle ja oppimishaluiselle opiskelijalle työllistyä harjoittelun jälkeen yritykseen. ”Meille työharjoitteluun tulevat opiskelijat tulevat oppimaan ja työharjoittelu rakennetaan harjoittelun ja opiskelijan tavoitteita vastaavaksi. Näen yhteistyön ”win-win” tilanteena sekä opiskelijalle että yritykselle.” Fysioterapia-alan työharjoittelun Nenonen näkee mahdollisuutena. ” Käytännön työ ja kokemus opettavat, joten harjoittelusta kannattaa ottaa kaikki mahdollinen hyöty irti omaan oppimiseen.”

Harjoitteluyhteistyön lisäksi Aleksi näkee yhteistyön mahdollisuuksia oppilaitoksessa toteutuvassa opetuksessa: ”Päivittäin kliinistä työtä tekeviä ammattilaisia voisi käyttää vierailevina luennoitsijoina osana opintokokonaisuuksia, jolloin käytännön työtä ja esimerkkejä työelämästä saadaan tuotua enemmän osaksi teoriaopintoja.”

Yritysvierailun ja testiin osallistumisen opiskelijat Lemar ja Turokokivat antaneen käytännön kokemuksen testaamisesta sekä vierailun tukevan ammatillisia opintoja. ”Meistä olisi hyödyllistä, mikäli mahdollisimman monissa opintojaksoissa olisi jotain yritysyhteistyötä, jonka kautta alueen yritykset ja niiden palvelut ja erityisosaaminen tulisivat tutummiksi. Tällaisen yhteistyön kautta voisi saavuttaa paremmat työelämävalmiudet toimia fysioterapeutteina ja opintojen aikana.”

Maija Hiltunen
Fysioterapian lehtori
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Kuvat: Maija Hiltunen, oppimiskäynniltä 15.4.2021.

Artikkeliin on haastateltu:
Aleksi Nenonen, fysioterapeutti ja palvelupäällikkö, DBC-klinikka Seinäjoki
Lemar Saduddin ja Turo Toivonen, fysioterapiaopiskelijat Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Lähteet:

Keskinen, K. Häkkinen, K. Kallinen, M. 2018. Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi ja oppikirja kuntotestaajille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 1174.
Tapio, J & Vilèn, V. Fysioterapia 2.0 – kuntoutuksen tiede ja taide. VK-KUSTANNUS
Työ- ja elinkeinoministeriö, 2019. Pk-yritysten yhteistyö korkeakoulujen ja tutkimuslaitosten kanssa. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2019:35.