

Terveysteksti (jatkuu)

Verenkierto-ongelmat kiusaavat pitkien lentojen matkustajia

Finnairin koneissa aletaan helmikuussa antaa ohjeita, joiden mukaan matkustajien pitäisi vähintään tunnin välein liikutella jalkojaan tai ottaa pikku kävelylenkki koneen käytävällä.

Finnairin lääkärin Pekka Oksasen mukaan turistiluokan syndrooma on harhaanjohtava nimi. Pitkästä alaraajojen liikkumattomuudesta voi aiheutua verenkierto-ongelmia myös tilavammalla liikemiesluokan lennolla tai vaikkapa bussissa tai junassa. (Älä nyt viitsi, Oksanen. Junan käytävillä on tilaa kävellä, junassa on usein yhdellä matkustajalla 2-4 matkustajan penkkitila, bussi pysähtelee ja silloin voi kävellä ulkonakin, liikemiesluokassa on tilaa oikoilla. Turistiluokan syndrooma mikä turistiluokan syndrooma!)

Ensimmäinen, hyvin monilla matkustajilla esiintyvä oire on jalkojen turpoaminen. Ongelman pahentuessa laskimoiden veririhtaleet voivat takertua toisiinsa ja synnyttää tulpan.

Se liukenee yleensä pian matkustajan liikkuttaessa jalkojaan, mutta joissakin ääritapauksissa tulppa voi lähteä liikkeelle ja mennä sydämeen ja keuhkoihin saakka. Niihin voi Oksasen mukaan käydä hyvinkin pitkään itse lennon päätyttyä.

Oksasen mukaan pitkä liikkumattomuus voi olla erityisen ongelmallista ehkäisytilereitit käyttäville tai raskaana oleville naisille sekä suonikohjuista tai muista alaraajojen verenkiertohäiriöistä kärsiville. Hän suosittelee tukisukkia l. lentosukkia ja riskiryhmille myös ennen lentoa annettavaa verenohennushoitoa, josta kuitenkin on aina neuvoteltava lääkärin kanssa.

H.S. 29.12.2000

Salli -satulatuolista

Arja Rimpelän artikkelissa edellisellä sivulla mainitaan Salli -satulatuoli. Yhdistyksemme edustaja kutsuttiin tutustumaan siihen opetusalan Educa -messuille 2. - 3.3.2001. Kävin siellä toinen päivä perjantaina, koska silloin oli myös Sallituolin tietoisuus. Esitys oli mielenkiintoinen.

Koeistuini itse tuolia sekä esittelytilaisuudessa, että myöhemmin osastolla. Karatea harrastaneena olen tottunut polvi-istuntaan ja selville sen hyvistä puolista tuolilla istumiseen verrattuna. Olen aikaisemmin tutustunut m.m. Stokken polvi-istuntatuoleihin ja seisomatukituoleihin jotka pyrkivät samankaltaiseen työasentoon. Salli -tuoli oli kirkkaasti näitä parempi. Istuttuani tuoliin istuma-asenoni jäi automaattisesti ryhdikkääksi. Muissa vastaavissa tuoleissa tavallista liukumista eteen-/alaspäin ei esiintynyt. Olo oli mukavan rentoutunut. Istuimen säätövarois-

XXX-oireyhtymä

Pojan (miehen) ylimääräinen Y-kromosomi (karyotyyppi 47, XXY), esiintyvyyttä 1 : 1000.

Ylimääräisen Y-kromosomin merkitys pojan / miehen elämälle on vaikeasti arvioitavissa ja ristiriitaisesti tulkittu.

Melko varmasti voidaan sanoa, että XYY-pojat / miehet ovat keskimääräistä kookkaampia. Heidän puberteettikehityksensä on normaali ja aikuisen fertilitiitti (lisäsiintymiskyky) samoin. Heidän poikalapsiltaan ylimääräinen Y katoaa, joten jälkeläisten kromosomisto on jälleen normaali. Nyrkkisääntö on, että XYY pojalla / miehellä ei aiheuta havaittavia poikkeavuuksia ja monet heistä elävät saamatta koskaan tietää ylimääräisestä kromosomista solujensa tumassa.

Paljon keskustelua ja kiistaa on kuitenkin käyty. Nykyisin näyttäisi vahvistuvan käsitys, että osalle XYY pojista / miehistä on ylimääräisestä Y-kromosomista sittenkin haittaa matkan varrella. Tässä karyotyypissä kuvataan erilaisia oppimisen vaikeuksia ja käyttäytymisen pulmia enemmän kuin verrokeilla. Henkisessä ja neurologisessa kehityksessä saattaa esiintyä poikkeavuuksia. "Pojat ovat mahdollisesti käyttöksettään arvaamattomia, herkästi purkautuvia, sopeutumattomia ja heidän liikunnallisissa taidoissaan esiintyy koordinaatioheikkoutta ja hienomotoriikan vaikeuksia", kuvaa hakuteos The Encyclopedia of Genetic Disorders and Birth Defects.

Tietyin varauksin näkemykseen voi yhtyä. XYY- pojilla esiintyy tilastollisesti enemmän mainittuja sopeutumisen, oppimisen ja käyttäytymisen pulmia. Suuri

osa lienee silti tässäkin mielessä vähäoiresaisia tai oireettomia. Ympäristön virikkeillä ja laadulla on enemmän merkitystä kuin ylimääräisellä Y-kromosomilla. (joulukuun 2000)

Sopeutumisvalmennuskurssit: Sukukromosomipoikkeavuudet, pojat 2.4.-6.4. 2001, Suurikokoisuusoireyhtymät 23.4.-27.4.2001, Sukukromosomipoikkeavuudet, pojat XYY, jatkokurssi 03.-07.09.2001. Tiedustelut: Lasten Kuntoutuskoti, Ruusulankatu 10, Hki. (09) 3481 1360

Pitkä vai patkä

Verkkoklinikan kasvukäyrä näyttää helpposti ja havainnollisesti lapsesi pituuden ja painon suhteessa suomalaisten lasten keskimääräiseen kasvutahdiin. www.verkkoklinikka.fi



"Ohjeissa sanotaan selvästi, että hätätilauksissa painetaan pää polviin"
"Mutta kenen polviin - edessä istujan-ko?"

ta sen verran, että olisin tarvinnut jalustimet päästäkseni istumaan sen ollessa yläasennossa. Tuolista löytyy omat koot lapsille ja aikuisille. Lisäksi on saatavissa myös tuoliin integroitavat käsinojat.

Nyt on syytä mainita ettei yksi tuoli vielä kesää tee. Koska istuma-asento on normaalia pystympi, pitää myös työtason olla korkeampi ja oikeastaan säädettävä. Lopputulos kyllä on hinnan arvoisin. Tuolista on helppo nousta tai voi nousematta helposti liikkua paikasta toiseen.

Selkänöjää ei tarvita, koska selkä pysyy hyvässä asennossa. Tuoliin totuttaminen vie noin kaksi viikkoa henkilöltä, joka ei ole harrastanut ratsastusta tai taistelulajeja aikaisemmin. Tuossa kahdessa viikossa jalkojen lihakset venyvät ja selän lihaksen harjaantuvat tekemään alkuperäistä tehtävänsä. Tuoli paitsi helpottaa istumista myös kehittää lihaskuntoa ja

koordinaatiota - ilman lisämaksua tai erillisiä kuntoilulaitteita, eikä sen käytölle tarvitse varata erikseen aikaa.

Ainoana miinuksena voi ehkä todeta, ettei minihameen tai kapean hameen käyttö tuolin kanssa ole mahdollista ainakaan kovin ujoilla henkilöillä. Tuolin hintakaan ei ole mitenkään tolkuton, kun sitä vertaa riittäväillä säädoilla varustettujen työtuolien hintoihin. Suositellen lämpimästi.

Valmistaja Easydoing Oy
Sahalantie 41
77700 Rautalampi
017-530 019
www.salli.com

Ari-Jukka Eskelinen
varapuheenjohtaja
teollinen muotoilija