



SUOMEN
MCKENZIE
INSTITUUTTI
30-VUOTTA!

NEWSLETTER 1_23



Puheenjohtajan kynästä

Vuosi 2023 on Suomen McKenzie Instituutti ry:n juhlavuosi, yhdistys täyttää 30-vuotta. On ollut suuri ilo ja kunnia saada suunnitella 15.-16.4.23 vietettyä juhlaa ja koulutusta yhdessä asialleen omistautuneiden ja osaavien hallituksen jäsenten kanssa. Olen porukastani suunnattoman ylpeä! Jill Cookin ja Richard Rosedalen koulutuspäivät olivat oikein onnistuneet. Juhlallisuudet illalla kruunasivat koulutusviikonlopun. Kiitos kaikille!

Näin yhdistyksen silmin katsottaessa McKenzie menetelmä, MDT, näyttää hyvin tutulta ja tunnistettavan samanlaiselta, kuin yhdistystä perustettaessakin, toisaalta kuitenkin alati kehittyvältä ja eteenpäin katsovalta, jatkuvaa tietotaitojen päivittämistä tarjoavalta ja toisaalta myös osaamisen päivittämistä vaativalta. Tämä nousi esiin MDT-menetelmän vahvuuksina myös kansainvälisessä Euromeetingissä Brysselissä, jossa Suomea edustivat hallinnollisessa kokouksessa allekirjoittanut sekä Petteri ja opettajien kokouksessa Sinikka, Carolina ja Marika. Euroopassa menetelmällä on hyvin erilainen asema eri maasta ja kulttuurista riippuen, esimerkiksi Hollannissa neurokirurgille ei enää pääse, ilman että on käynyt MDT-terapeutilla ensin. Ranskassa vuosittainen kouluttautuminen on työntekijän velvollisuus, kouluttautumalla työntekijä säilyttää myös saman palkkatason, joka muuten putoaisi. Tämä poliittinen päätös on mahdollistanut myös Ranskan MDT-koulutusten kultakauden.

Tässä Newsletterissä on vuoden 2022 toimintakertomus ja tilinpäätös. Kokous pidettiin rapsakkaasti ennen 15.4.23 juhlailluuksia perustajajäsenemme Mia Holmbergin johdolla.

Suomen McKenzie Instituutti löytyy myös Instagramista, käykäähän katsomassa tunnelmia!

Mukavaa kesää kaikille!

cdme



TOIMINTAKERTOMUS

VUODELTA 2022

YLEISTÄ

Vuonna 2022 Suomen McKenzie Instituutti ry:n toiminnassa näyttäytyy hallintoa helpottavien asioiden uudistus. Tilitoimiston vaihtaminen on helpottanut ja sujuvoittanut talouden pitoa, ja yhdistyksen oma sähköpostiosoite on ohjannut kansainvälisen instituutin sähköpostit mukavasti yhteen paikkaan, jonne on toistaiseksi pääsy sekä puheenjohtajalla että varapuheenjohtajalla/taloudenhoitajalla. Opettajien työkaluja on päivitetty erilaisiin oppimisympäristöjen vaatimuksiin, mm Schoology, Mentimeter, Kahoot! jne. Tuija Siitosen kääntämä Hoida itse lonkkasi -kirja sai vihdoin painatus- ja julkaisuluvan ja prosessi käynnistyi. Myös Credential Examination -tentti uudistuu ja käännöstyöt alkoivat.

Instituutin maksavien jäsenten määrä väheni. Eläköityvien jäsenien määrä on edelleen vuosittain runsas, loppuvuodesta nähtävillä oli myös uusiin työtehtäviin siirtyneiden jäsenien kliinisen työn väheneminen, joka vähensi myös jäsenmaksun maksavien määrää. Jäsenmaksun maksaneita jäseniä vuonna 2022 oli yhteensä 229 ja kunniajäseniä 5 kpl. Jäsenrekisteri on Instituutin www-sivuilla ja pääsy rekisteriin on puheenjohtajalla ja varapuheenjohtajalla. Tietosuojaseloste (GDPR) on luettavissa yhdistyksen internetsivuilla. Vuoden 2022 tilinpäätös oli ylijäämäinen 4.076,75€, vaikkakin varsinainen toiminta jäi tappiolliseksi.

KOULUTUS

Varsinainen toiminta elpyi koronapandemian jälkeen hiljalleen lähikoulutuksin. Tampereella ja Helsingissä käynnistyivät koulutusjatkumot, toinen Kuortaneen Urheiluopiston kautta toinen Suomen McKenzie Instituutti ry:n omana toimintana. Vuonna 2022 pidettiin A-D kurssit Tampereella, Helsingissä A- ja B -kurssit, E-kurssi ja tutkinto Kuortaneella. Carolina ja Marika ovat

toimineet opettajina A- ja B -kursseilla. Tietotaitojen päivituspäiviä järjestettiin Helsingissä, Vaajakoskella, Nousiaisissa, Kuopiossa ja Peurungassa.

MARKKINOINTI / TIEDOTUSTOIMINTA

Julkaisimme 2 suomenkielistä Suomen McKenzie Newsletteriä. Instituutin www-sivuja ja etenkin sähköpostituksia käytettiin koulutuksien markkinoinnissa ja myös muussa tiedotustoiminnassa. Suomen Fysioterapia lehdessä ja koulutuskalenterissa oli koulutusjatkumoiden ja tulevan juhluvuoden koulutusten ilmoitukset. Facebook sivut olivat jäsenien ja opiskelijoiden käytettävissä tiedonvälitys- ja keskustelukanavana jäsenistölle. Sivuilla oli vuoden vaihteessa 286 jäsentä.

KOKOUKSET

Hallituksen kokoukset

Instituutin hallitus kokoontui vuonna 2022 kevät- ja syyskokouksen lisäksi 9 kertaa. Kaikki näistä kokouksista olivat poikkeuksellisesti hallituksen Zoom-kokouksia. Kaikkiin kokouksiin ovat osallistuneet myös varajäsenet mahdollisuuksien mukaan, sekä opettajat ja opettajakoulutettava.

Kevätkokous

Kirsti Niskala luennoi Basic Body Awareness- teemalla etäyhteydellä kevätkokouksen yhteydessä.

Syyskokous

Syyskokous pidettiin Peurungan tietotaitojen päivituspäivien päätteeksi. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat ja hallituksen kokoonpanosta päätettiin seuraavaa: Puheenjohtajana jatkaa Anne Lahti. Varsinaisina jäseninä jatkavat Annika Wörlin-Pähls ja Mari Halkola. Varajäsenistä jatkavat Satu Ahopelto ja Hanna-Leena Polso. Erovuoroisina varsinaisina jäseninä jatkavat Marko Tuokko, Minna-Maarit Toivonen sekä Petteri Ruuskanen, varajäsenistä erovuorossa olevat Jaana Kontiainen ja Jani Takatalo niin ikään jatkavat hallituksessa. Hallitus siis jatkoi muuttumattomana.

Yhteydenpitoa kansainväliseen verkostoon on pidetty vuoden aikana epävirallisemmin sähköpostin ja webinaarien välityksellä, pääasiassa kouluttajien toimesta. Euromeeting pidettiin etänä. MII palkitsi Tuija Siitosen ja Sinikka Kilpikosken yli 25-vuotisesta toiminnasta Silver Fern -palkinnolla. Sinikka Kilpikosken artikkeli hyväksyttiin julkaistavaksi.

Suomen McKenzie Instituutti ry /HALLITUS

Tase

	31.12.2022	31.12.2021
V a s t a a v a a		
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineelliset hyödykkeet		
Koneet ja kalusto	0,00	34,75
Aineelliset hyödykkeet yhteensä	0,00	34,75
PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ	<u>0,00</u>	<u>34,75</u>
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Saamiset		
Lyhytaikaiset		
Myyntisaamiset	2.195,60	1.641,16
Muut saamiset	359,56	359,56
Siirtosaamiset	939,35	718,59
Lyhytaikaiset yhteensä	3.494,51	2.719,31
Saamiset yhteensä	3.494,51	2.719,31
Rahat ja pankkisaamiset		
Pankkisaamiset	34.099,98	28.767,00
Rahat ja pankkisaamiset yhteensä	<u>34.099,98</u>	<u>28.767,00</u>
VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	<u>37.594,49</u>	<u>31.486,31</u>
V a s t a a v a a yhteensä	<u><u>37.594,49</u></u>	<u><u>31.521,06</u></u>

30-vuotisjuhlat



Kuva 2 Sinikka ja Tuija



Kuva 1 Juhlissa palkittiin kunniapuheenjohtajat



Kuva 3 Ruotsalainen kollegamme Göte piti huvattoman puheen suomeksi



Kuva 4 Instituutin puheenjohtajat Helen Strandqvist Ruotsista ja Anne Lahti Suomesta



Kuva 5 Sinikka, yhdistyksen perustaja, palkittiin Nikama-korulla

Jill Cook & Richard Rosedale

Kuvina tunnelmia Jill Cookin päivästä, ruotsalaiset kollegamme ovat tehneet mainion tiivistelmän viikonlopun tapahtumista, saimme luvan julkaista myös sen, joten var så god!



Polven teippausta.





Hamstrings- jänne ongelman testausta

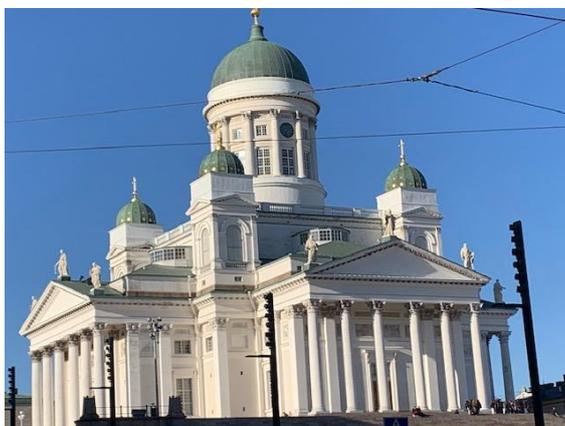


Patella-jänteän testausta.



Näyttää hartaalta, mutta rannetta taidettiin testata? 😊

Finländska McKenzieinstitutet firar 30 år



Över en helg i mitten av april fick vi möjlighet att vara med det finska McKenzieinstitutet för att fira deras 30-årsjubileum. Det firade de genom att bjuda in de internationella toppföreläsarna, Jill Cook och Richard Rosedale. Trots en solig och fin helg i Helsingfors så var alla deltagare nöjda med att sitta inne och ta del av gedigna kunskaper som förmedlades på ett intressant och pedagogiskt sätt.

Under lördagen hade Jill Cook, fysioterapeut och professor i muskuloskeletal hälsa, en heldagsutbildning kring tendinopatier. Fantastiskt att få lyssna på en så kunnig och erfaren kliniker och forskare. Förutom att forska och hålla utbildningar inom området arbetar Jill kliniskt på en mottagning i Melbourne som har specialiserat sig på tendinopatier.

Jill inledde med ett tydligt budskap: "There is one magic treatment for tendinopathies and it's exercise, but it's slow, not expensive and not sexy!" Dagen varvades med föreläsningar som innefattade bl.a. senpatologi, differentialdiagnostik och evidens för olika behandlingar samt aktiva moment med test och träningsexempel för olika muskler/senor. Som vanligt var det flera av deltagarna som hade symptom på senproblematik och kunde agera patientfall.

Jill hade flera nyckelbudskap varav ett var belastningstest vid diagnostik. En sena gör mer ont vid ökad belastning, och är med få undantag alltid lokaliserad till ett mindre område som ska kunna pekats ut med ett finger. Palpation är generellt inte av värde vid diagnostisering. Många av de patienter som skickas till senskademottagningen som Jill jobbar på är feldiagnostiserade och har ingen tendinopati.

Ett annat budskap var att bilddiagnostik inte spelar någon roll (för det mesta). Det viktigaste är att träna och belasta senstrukturerna optimalt och det styrs inte av en bild vare sig på ultraljud eller MR. Dessa undersökningar är framför allt av värde för att se totala rupturer. Vid degenererade senor så tränas de delar av senan som har normal struktur, den degenererade delen som sitter i mitten av senan går inte att påverka, varken av träning eller av andra behandlingar, så "treat the donut not the hole" gäller.



Belastning av sen- och muskelvävnaden behövs för att förbättra funktionen och även för att inte tappa funktion. Belastningen behöver vara optimal och progredieras utifrån vad patienten har för mål vare sig det är en äldre kvinna med "trochanterit" eller en ung idrottare med tendonopati i patellarsenan. Det är viktigt att utbilda våra patienter att lyssna på senan och utvärdera symtomen 24 h efter träning. Senan ska inte vara sämre morgonen efter belastning. Patienten bör ha ett eget test att utföra varje morgon för att kolla av sin sena, så att inte ökade symtom har uppkommit.

Träningen delas in i fyra stadier: Eventuellt steg 1 som innefattar tung isometrisk träning under en kort period, vilken sedan kan användas framför allt i smärtlindringssyfte. Steg 2 innefattar styrke- och uthållighetsträning av berörda muskelstrukturer, och detta steg kan innefatta excentrisk träning, men inte enbart. I steg 3 riktas träningen framför allt till senstrukturen och här läggs hastighet till i övningar, och bör utföras med metronom. I steg 4 blir träningen idrottsspecifik om det finns en målsättning att återgå till idrott. Det kan ta 3-6 månader för att få optimalt resultat av träningen.

Framför allt berördes tendinopatier i nedre extremiteterna, och endast en kort genomgång gjordes av tendinopatier i övre extremiteten. Det var en intensiv och lärorik dag då vi fick användbara kunskaper att börja tillämpa i kliniken redan efter helgen, på både unga idrottare och den äldre populationen.

Lästips: [FC_Barcenola Tendon Guide_2021](#), som finns att hitta på nätet.

Lördagen avslutades med jubileumsmiddag tillsammans med styrelse, lärare och medlemmar från det finländska institutet och vi fick höra och se bildspel om deras historia, och om kurser som då gjordes i samarbete med Sverige. Extra roligt var att det dök upp flera bilder på en ung Lars Degerfeldt när han var och undervisade i Finland.

Söndagen fortsatte sedan med en heldag tillsammans med Richard Rosedale med temat "Exploring the Extremities". Richard är utbildningsansvarig för McKenzie Institute International och verksam i Kanada och en av medförfattarna till den välkända [EXPOSS-studien](#) som undersökt förekomsten av extremitetsbesvär med ursprung i columna. Dagen

var upplagd som en workshop och bestod av diskussioner, kliniskt resonemang och praktiska moment. Det visade sig att även bland deltagargruppen med erfarna fysioterapeuter upplever många det fortsatt svårt att screena mellan t.ex. axel och columna samt höft och columna.

Utifrån [uppföljaren till EXPOSS-studien](#) som undersökte vilka symtom som bäst kunde förutsäga om det var ett columnaproblem, diskuterades ledtrådar i anamnesen och undersökningen som kan antyda att en noggrann undersökning av columna är behövlig. De rangordnas från störst till lägst sannolikhet enligt följande: 1) symtomen påverkas av hållningskorrigerande, 2) ingen inskränkt rörlighet i extremiteten, 3) sämre av att sitta/böja sig/vrida sig eller vara stilla, 4) inskränkt rörlighet i columna, 5) parestesier. Utifrån hur hög sannolikhet det är att det är en columnaproblematik diskuterades hur långt man bör gå i sin kliniska testning av columna, innan man går vidare på extremitetsproblematiken. Detta upplevs av många som ett kliniskt dilemma, så att få en strategi för detta var av stor nytta. Vidare diskuterade vi resultaten i EXPOSS-studien och hur man förmedlar detta till patienter och läkare.



Som en klinisk fortsättning på patientfall från tendinopatikursen fick vi även se Richard undersöka en patient som under fredagens kurs friats av Jill för hamstringstendinopati som nu efter en MDT-undersökning av rygg troligen svarade positivt upprepade extensioner, men fortsatt test under några dagar behövde göras för att få ett tydligt svar. Vi fick även öva på kraftprogression och kraftalternativ för de olika lederna i både övre och nedre extremiteten i form av rollspel, vilket var mycket lärorikt!

// Helén Strandqvist och Cecilia Ward

Euromeeing 2023 in Brussels



Brysselissä kokoontuivat Euroopan eri maiden Instituuttien hallintoa tekeviä ihmisiä, Petteri ja Anne osallistuivat Suomesta kokoukseen. Kokoukseen oli edeltävästi valmisteltu SWOT-analyysi sekä lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteita. Monen maan tavoitteet koskivat tavalla tai toisella kurssien markkinointia ja kurssilaisten jatkamista seuraaville kursseille aina tutkintoon asti. *”If you're not at the table, you're hardly on the menu either.”*

Mieleen jäi ehdotus yhteisesti internet-sivuille laitettavasta McKenzie -menetelmän historian kuvauksesta ja matkasta tähän päivään asianmukaisine lähdeviitteineen, se tekisi näkyväksi menetelmän muutoksen ajassa myös kaikille asiasta kiinnostuneille. Ehdotusta aletaankin kokouksen jälkeen työstämään. Varsin ylpeänä pystyimme toteamaan, että menetelmä elää ajankohtaisten tämän päivän TULES -tutkimusten ja tutkitun tiedon mukaan, kehittyy ja päivittyy jatkuvasti. Tästä hyvänä esimerkkinä on kurssimateriaalien päivitykset ja viimeisimpänä valmistuneena kansainvälinen credentialling examination.



24-25.11.23 syyskokouksen yhteydessä

(Paikka vielä avoin)

Master Class

MDT Management of Chronic Pain

14 Hours

Upon conclusion of this course, the student will be able to apply these working principles into practice.

Objectives:

Upon completion of this course, participants will be able to:

- Discuss current research and trends in identification of pain mechanisms in subgroupings of nociception, peripheral neuropathic and nociplastic changes.
- Identify the history and examination findings from an MDT exam that result in MDT classification of Chronic Pain Syndrome
- Describe psychosocial considerations for persons living with persistent pain.
- Demonstrate the ability to problem solve strategies for patients with various pain behaviors and psychosocial considerations
- Evaluate the evidence and apply appropriate screening tools to identify strategies for the patient with persistent pain.
- Theorize how objective patient findings could inform clinical management of individuals with symptoms of persistent pain.

Authors

Jane Borgehammar, PT, DPT, DHS

Melissa Kolski PT, DPT

Simon Simonsen, PT

Target Audience

Clinicians who have undertaken a minimum of Part C of the MDT educational program.

Mode of Delivery

Face to Face

Course Description Information

There are several different pain classifications in practice based on expert opinion. These systems need to be comprehensive enough to consider the physical and mental wellbeing of the individual and comprehensive of the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Signs and symptoms help to identify and classify individuals in pain to provide guidance regarding treatment expectations and interventions. This course will review pain classification systems in practice, explore how Mechanical Diagnosis and Therapy utilizes these concepts and how clinicians can effectively manage the classification of Chronic Pain Syndrome.

Modules

The student will accomplish these objectives by achieving competency in the following topics:

- 1) Pain Processing
- 2) Therapeutic Alliance
- 3) Cognitive and Emotional Factors
- 4) Comorbidities and Environment (Personal & Contextual Factors)
- 5) Autonomic System
- 6) Graded Motor Imagery
- 7) Graded Exposure
- 8) Graded Activity
- 9) Follow up and Goal Setting

Learning Activities

Instructional strategies will include.

- Knowledge checks
- Case studies
- Hands-on exercises
- Student interaction with peers /instructors
- Additional references (e.g., documentation, supplementary materials, web links)

End-of-course Assessment

No formal final assessment, each module will have a knowledge check to review relevant summary details.

Valmistuneet MDT Cred.Ex. -tutkinnon suorittaneet Tampereelta ja Helsingistä!

Antti Parviainen, Isabell Vanhatalo, Hanna Bister, Riku Rikkinen, Paula Valkonen, Varvara Gaigalova, Tuomas Lehtineva, Leea Ojuva, Marja Helskyaho, Niko Kuusisto, Liisa Kaakkurivaara, yksi puuttuu kuvasta, koska juna ei odota 😊

