



NÄKÖVAMMAN HUOMIOIMINEN FYSIOTERAPIAN VASTAANOTOLLA

OPAS FYSIOTERAPEUTEILLE

Iris Starck
Emma Remes

2025

Fysioterapeutin
tutkinto-ohjelma
TAMK

SISÄLLYSLUETTELO

• Lukijalle	3
• Tietoa näkövammaisuudesta	4
• Näkövamman vaikutus fyysiseen toimintakykyyn	5
• Opastusote	7
• Huomioitavaa opastuksessa	8
• Harjoitteiden ohjaaminen	10
• Kotiharjoitteiden antaminen	11
• Harjoitteita	11
• Kyselyn vastauksista poimittua	22
• Lopuksi	24
• Lue lisää näkövammoista	25

LUKIJALLE

Tämä opas on tehty osana opinnäytetyötä Näkövamman vaikutus fyysiseen toimintakykyyn (TAMK 2025). Opas on suunnattu fysioterapeuteille, mutta sitä voi hyödyntää kuka tahansa näkövammaisten henkilöiden kanssa toimiva.

Opas sisältää lyhyen tietopaketin näkövammoista sekä käytännön vinkkejä siihen, miten näkövamma tulisi ottaa huomioon fysioterapian vastaanotolla. Oppaan lopussa on harjoitteita, jotka on kohdennettu sellaisiin tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin, joita näkövamma tyypillisesti voi aiheuttaa, sekä muutamia harjoitteita liittyen tasapainoon sekä kehon hahmottamiseen.

Oppaan kuvissa esiinnyimme me itse ja kuvat on muokattu piirroksia muistuttaviksi. Oppaan teoriapohjana toimii opinnäytetyömme. Olemme valinneet oppaaseen pelkistetyn ulkoasun, jotta se olisi selkeä ja mahdollisimman soveltuva näytönlukuohjelmiin.

TIETOA NÄKÖVAMMAISUUDESTA

- Näkövammaisuudesta puhutaan, kun näön aleneminen aiheuttaa huomattavaa haittaa päivittäisissä toiminnoissa ja paremman silmän näöntarkkuus silmälaisella korjattuna on alle 0,3.
- Näkövammaisen henkilö voi olla täysin sokea tai heikkonäköinen.
- Vuonna 2022 Suomessa oli 55 000 henkilöä, joilla on näkövamma.
- Yleisimpiä näkövamman aiheuttajia ovat silmänpohjan rappeuma, retinis-sairaudet, glaukooma eli silmänpainetauti sekä näköhermojen ja -ratojen viat. Myös onnettomuudet, työtapaturmat ja tulehdukset voivat aiheuttaa näkövamman.
- Näkövammaiset henkilöt käyttävät usein valkoista keppiä, avustajaa tai avustajakoiraa apuna liikkumisessa.

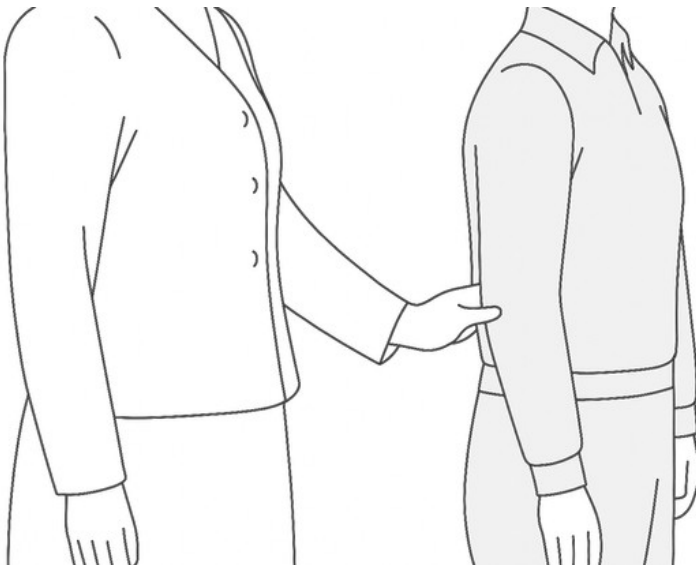
NÄKÖVAMMAN VAIKUTUS FYYSISEEN TOIMINTAKYKYYN

- Valkoisen kepin, ohjausotteen ja / tai avustajakoiran käyttö voi aiheuttaa toispuoleisuutta kehon asennossa, ryhdin heikkenemistä sekä niska-hartiaseudun ongelmia.
- Ympäristön tunnustelu käsin voi rasittaa niska-hartiaseutua. Niska-hartiaseudulla voi ilmetä liikerajoituksia, kiputiloja sekä lihaskireyksiä.
- Mikäli henkilö pyrkii käyttämään vahvemmassa silmässä jäljellä olevaa näkökykyä, niskalle aiheutuu kuormitusta toispuoleisen asennon seurauksena.
- Henkilöillä, joilla on näkövamma voi esiintyä myös pään eteenpäin työntymistä, vartalon kallistumista taaksepäin sekä lantion kallistumista eteenpäin.

- Valkoisen kepin, ohjausotteen tai avustajakoiran käyttö voi vähentää resiprokaalista eli vastavuoroista liikettä kävellessä. Käden / käsien ollessa varattuna vastavuoroinen liike ei pääse tapahtumaan.
- Näkövamma saattaa aiheuttaa kävelyvauhdin hidastumista, askelpituuden lyhentymistä sekä epävarmuutta kävelyssä, erityisesti vieraassa ympäristössä liikkuesssa.
- Näkövamma voi aiheuttaa haasteita myös ympäristön hahmottamiseen sekä kehotietoisuuteen.
- Näkökyvyn puuttuessa tai sen ollessa rajoittunut, muut aistit voimistuvat ja ihminen saattaa tulkita kehon viestejä, kuten kipua, herkemmin ja tuntea ne voimakkaammin.
- Näkövamma heikentää tasapainoa ja lisää näin ollen kaatumisriskiä.

OPASTUSOTE

- Opastaessa opas kulkee edempänä ja henkilö, jolla on näkövamma tarttuu oppaan olkavarteen kyynärpään yläpuolelta. Peukalolla pidetään kiinni olkavarren ulkopuolelta ja muilla sormilla olkavarren sisäpuolelta.
- Opastuskättä kutsutaan yhteyskädeksi. Yhteyskädellä opas osoittaa, missä suunnassa kohde sijaistee. Oppaan kättä seuraamalla näkövammaisen henkilö löytää pienenkin kohteen.



HUOMIOITAVAA OPASTUKSESSA

- Kun opastat näkövammaista henkilöä kävellessä, käytä tarkkoja ilmaisuja, kuten ”nyt käännytään vasemmalle”. Vältä käyttämästä ”tuonne” tai ”sinne” ilmaisuja.
- Kun kerrot näkövammaiselle henkilölle jonkin esineen, asian tai paikan sijainnin, käytä tarkkoja ilmaisuja, kuten ”oikealla”, ”takana” tai ”vieressä”. Epäselvät ilmaisut, kuten ”tuolla” tai ”lähellä” eivät ole tarpeeksi kuvailevia. Voit osoittaa tarkkoja suuntia myös yhteyskädellä.
- Yhteyskättä voi hyödyntää myös uuteen tilaan tutustuessa. Kysy, kuinka paljon henkilö haluaa sanallista ympäristön kuvailua.
- Tuolille ohjattaessa opas ohjaa mahdollisimman lähelle tuolin etureunaa ja vie yhteyskäden tuolin selkänojalle. Hyödynnä myös sanallista ohjausta.
- Ojentaessa esinettä henkilölle, jolla on näkövamma, kosketa esineellä kevyesti henkilön kättä tai kuvaile missä esine sijaitsee. Älä ohjaa kysymättä henkilön kättä esineen luo!

- Ilmoita ajoissa kynnyksistä, kuopista ja portaista sekä muista alustan muutoksista.
- Oven kohdalla opastettava on oven saranan puolella. Opas pysähtyy oven eteen, aukaisee oven ja osoittaa yhteyskädellä ovenkahvaan. Näin opastettava voi kulkea ovesta oppaan takana. Jossain tilanteissa voi olla järkevämpää, että opas avaa oven ja ohjeistaa näkövammaista henkilöä sanallisesti oviaukossa.
- Portaissa opas voi pysähtyä ensimmäiselle askelmalle ja osoittaa yhteyskädellä kaiteen. Aina kaidetta ei tarvitse, jos esimerkiksi näkövammaisella henkilöllä on toisessa kädessään valkoinen keppi. Opas kulkee portaissa aina yhden rappusen edempänä. Kerro, lähdetäänkö portaita kulkemaan ylös vai alaspäin.
- Kapeassa paikassa opas ilmaisee kapean kohdan viemällä yhteyskäden selän taakse. Näin opastettava tietää lähestyvistä kapeasta kohdasta ja voi siirtyä kulkemaan oppaan taakse.

HARJOITTEIDEN OHJAAMINEN

- Hyödynnä ohjauksessa manuaalista ohjausta sekä tuntopalautetta, jotkin kehon ja raajojen asennot voivat olla haastavia kuvailla sanallisesti. Esimerkiksi seinä voi toimia merkinä, mihin asti liike tulee tehdä tai mihin suuntaan liike tehdään.
- Muista kysyä aina lupa ennen kuin kosket. Kerro myös, että aiot koskea, ettei kosketus tule yllättäen, sillä näkövammaisen henkilö ei välttämättä huomaa liikkeitäsi.
- Uusia harjoitteita ohjattaessa anna asiakkaalle aikaa tehdä riittävästi toistoja, jotta liikerata tulee tutuksi. Näin harjoitteita on helpompi tehdä myös kotona.
- Liikkeiden ohjaamisessa voi hyödyntää mielikuvia. Esimerkiksi "Kuvittele, että työnnät ovea auki".
- Huomioi värien kontrastit. Värikkäillä naruilla sekä kuminauhoilla voi merkata alueita ja reittejä.
- Kuvaile, miltä liikkeen tulisi tuntua: esimerkiksi venytys, lihasjännitys tai rentous.

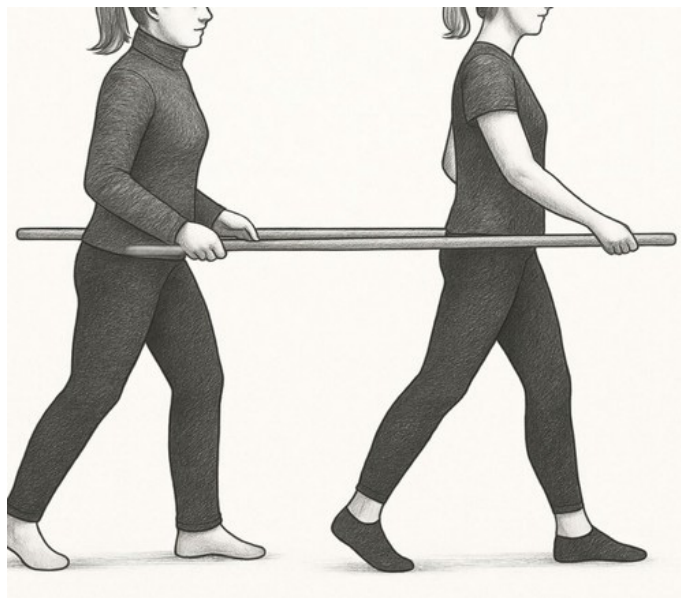
KOTIHARJOITTEIDEN ANTAMINEN

- Lähetä tarkat sanalliset ohjeet esimerkiksi sähköpostilla, jotta asiakas voi lukea ne näytönlukuohjelmalla.
- Käytä isoja kuvia, kontrasteja ja isoa fonttia kirjallisissa ohjeissa, mikäli asiakas lukee ohjeet ilman näytönlukuohjelmaa.
- Varaa vastaanotolta tarpeeksi aikaa kotiharjoitteiden ohjaamiseen, jotta harjoitteet ehditään käydä rauhassa läpi. Pelkästään sanallisten ohjeiden avulla, ilman visuaalista ärsykettä, harjoitteet voi olla vaikeampi muistaa.

Harjoitteita

Seuraavissa harjoitteissa on otettu huomioon tyypillisimmät näkövamman aiheuttamat haasteet. Harjoitteissa käytetään yleisesti fysioterapian vastaanotoilta löytyviä välineitä, joten harjoitteita on helppo tehdä. Alla on kuvat sellaisista harjoitteista, joiden selittäminen pelkästään sanallisesti olisi ollut haastavaa.

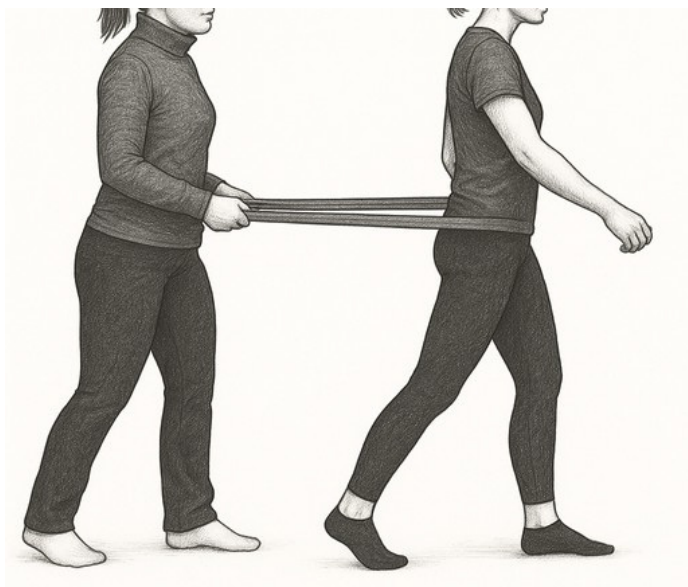
VASTAVUORONIN KEPPIKÄVELY



Harjoitteen tavoitteena on vahvistaa vastavuoroista liikettä, eli vastakkaisen jalan ja käden yhtäaikaista heilahdusta kävelyn aikana. Harjoitteeseen tarvitaan kaksi jumppakeppiä.

- Asettukaa asiakkaan kanssa seisomaan peräkkäin, kumpikin ottaa kiinni kepeistä.
- Lähtekää kävelemään niin, että astutte eteenpäin samaan aikaan samalla jalalla.
- Tehosta kepeillä käsien vastavuoroista liikettä.
- Tavoitteena on askeltaa eteenpäin niin, että vastakkainen käsi ja jalka heilahtavat eteenpäin yhtäaikaan.

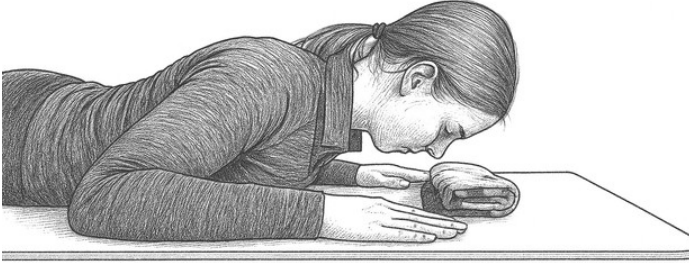
KUMINAUHA KÄVELY



Harjoitteen tarkoituksena on kehittää vastavuoroista liikettä ja kävelyä ilman käden kautta tapahtuvaa ohjausta.

- Asettukaa peräkkäin, asiakas eteen. Laita kuminauha asiakkaan vyötärölle ja pidä kuminauhan molemmista päistä kiinni.
- Lähtekää kävelemään tilassa. Liikkukaa tarpeeksi kaukana toisistanne, jotta kuminauha pysyy kireällä.
- Ohjeista asiakasta, mikäli hänen täytyy kääntyä tai varoa jotakin.
- Harjoituksen voi tehdä myös juosten. Fysioterapeutti voi rytmittää kävelyä sanallisella ohjauksella

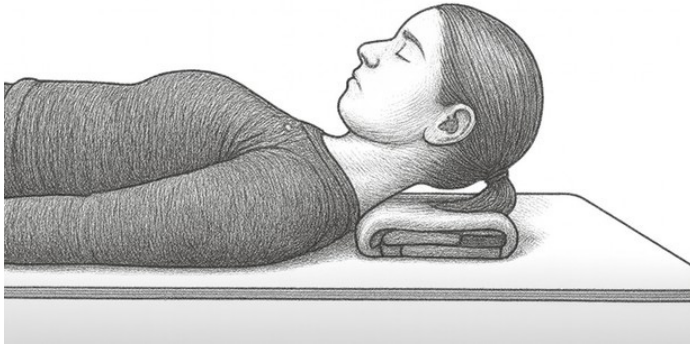
NISKAN JA YLÄSELÄN LIHASTEN HARJOITUS



Harjoitteen tavoitteena on vahvistaa niskan ja yläselän lihaksia sekä toimia ryhtiä ja pään asentoa korjaavana harjoitteena.

- Asetu päinmakuulle ja laita kyynärvarret koukkuun vartalon sivulle.
- Pidä niska pitkänä koko liikkeen ajan.
- Vedä lapaluita kevyesti yhteen.
- Nosta ylävartaloa sen verran, että rintalasta irtoaa alustasta

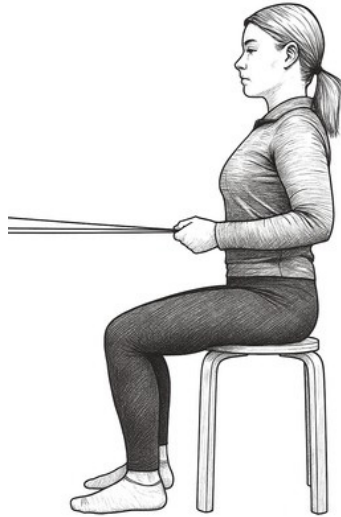
KAULAN LIHASTEN HARJOITUS



Harjoituksen tarkoituksena on vahvistaa kaulan lihaksia. Vahvat kaulan lihakset auttavat pitämään pään oikeassa asennossa. Harjoitteeseen tarvitaan jumppamatto ja pyyhe pään alle.

- Asetu selinmakuulle.
- Paina leukaa hieman sisään ja liu'uta takaraivoa hitaasti ylöspäin.
- Pidä loppuasennossa 5-10 sekuntia.

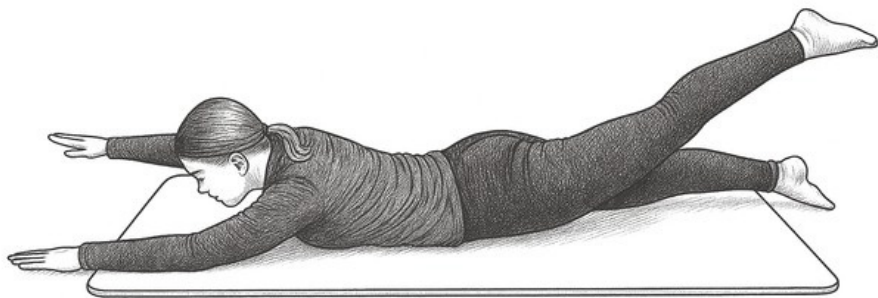
SOUTU KUMINAUHALLA



Harjoitteen tarkoituksena on vahvistaa yläselän lihaksia ja lapaluita tukevia lihaksia ja toimia ryhtiä korjaavana harjoitteena. Harjoitteeseen tarvitaan jakkara ja kuminauha sekä paikka kuminauhan kiinnittämiseen.

- Kiinnitä kuminauha esimerkiksi oven kahvaan tai oven väliin.
- Tartu molemmilla käsillä kuminauhaan ja tarvittaessa kiristä kuminauhaan niin, että käsiesi ollessa suorana, kuminauha on hieman löysä.
- Vedä kyynärpäät läheltä vartaloa koukkuun.
- Vetoliikkeen lopussa purista lapaluita toisiaan kohti.

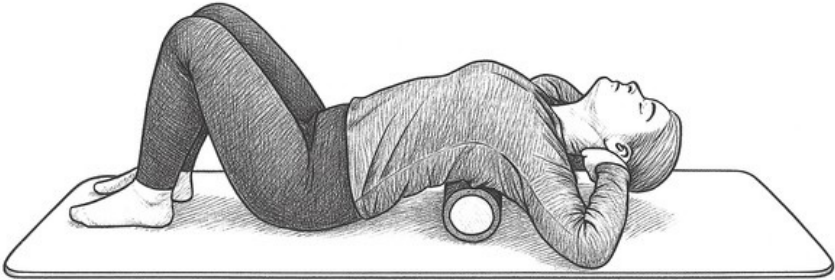
SELKÄLIHASTEN HARJOITUS



Harjoitteen tarkoituksena on vahvistaa selkärankaa ympäröiviä lihaksia sekä toimia ryhtiä korjaavana harjoitteena. Tarvitset harjoitteeseen jumppamaton.

- Asetu päinmakuulle.
- Nosta ylävartalo sekä vastakkainen käsi ja jalka ylös lattiasta.
- Pidennä kaularanka selkärangan jatkeeksi ja pidä katse alaviistoon.
- Pidä muutaman sekunnin ajan ja laske vartalo ja raajat yhtä aikaa takaisin alas.
- Toista molemmille puolille.

RINTAKEHÄN AVAUS RULLALLA



Harjoituksen tarkoituksena on venyttää rintarankaa ja rintalihaksia. Kireät rintalihakset vetävät olkapäitä sisään päin ja huonontavat ryhtiä. Tarvitset harjoitteeseen jumppamaton sekä joogarullan.

- Asetu selinmakuulle ja aseta rulla yläselän alle.
- Taivuta rauhallisesti nikama kerrallaan taaksepäin.
- Tunne venytys rintarangassa ja pysy asennossa useiden sekuntien ajan.

KEHOTIETOISUUSHARJOITE

Harjoitteen tarkoituksena on kehittää asentotuntoa. Asennon tunnistaminen voi olla näkövammaisille henkilöille haastavaa, sillä asennon tarkastelu näköaistin avulla ei ole mahdollista tai se on rajoittunut. Harjoitteeseen ei tarvita välineitä.

- Seiso, istu tai makaa symmetrisessä asennossa.
- Nosta oikea yläraaja johonkin asentoon, esim. sivulle, eteen tai ylös
- Tunnustele ja kuvaile fysioterapeutille, missä asennossa yläraaja on. Fysioterapeutti voi kertoa, vastaako yläraajan asento asiakkaan kuvailemaa asentoa.
- Peilaa asento toiselle puolelle, eli vie toinen käsi samaan asentoon. Fysioterapeutti voi ohjata asennon symmetriseksi sanallisella tai manuaalisella ohjauksella.
- Harjoitteen voi tehdä myös alaraajoilla tai esimerkiksi keskivartalon liikkeillä. Keskivartalolla voi tehdä esimerkiksi eri suuntiin kallistuksia vuorotellen molemmille puolille ja arvioida, oliko liike symmetrinen.

TASAPAINOHARJOITE

Harjoitteen tavoitteena on kehittää tasapainoa ja erityisesti tasapainon korjausreaktioita. Harjoitteeseen ei tarvita välineitä, mutta haastetta saa lisää esimerkiksi jumppamatolla seisoen.

- Asiakas seisoo ja fysioterapeutti haastaa asiakkaan tasapainoa eri suunnista tulevilla kevyillä työnnoillä. (Huom. työntöjen tulee olla hyvin kevyitä, etenkin alussa!)
- Aluksi fysioterapeutti voi kertoa, mistä suunnasta ja mistä ruumiin osasta työntö tulee. Lisähaastetta saa, kun asiakas ei tiedä mistä suunnasta työntö tulee.
- Asiakas voi seistä kovalla alustalla tai haastaa tasapainoa seisomalla esimerkiksi paksun jumppamaton päällä. Jumppamaton voi myös taitella monin kerroin, jolloin harjoite on entistä haastavampi.

MUITA HARJOITTEITA

- Valkoisen kepin käyttöä on hyvä harjoitella myös toisessa kädessä kuin yleensä. Kepin käyttö tasapuolisesti molemmilla käsillä vähentää toispuoleisen asennon sekä rasituksen määrää. Tätä voi harjoitella fysioterapeutin vastaanotolla, jolloin fysioterapeutti voi arvioida kehon asentoa keppiä käytettäessä ja antaa palautetta asiakkaalle.
- Paikallaan marssiminen käsien vastaliikkeillä on hyvä harjoitus vastavuoroisen liikkeen kehittämiseen. Myös yläraajojen ja ylävartalon liikkuvuutta parantavien harjoitteiden on todettu lisäävän vastavuoroista liikettä kävellessä.
- Lihaskuntoharjoitteluun on usein tarjolla enemmän esteettömiä vaihtoehtoja kuin kestävyys- ja voimaharjoitteluun. Tämä vähentää helposti aerobisen liikunnan määrää, joten sitä olisi hyvä harrastaa fysioterapiassa tai suositella kotiharjoitteeksi.
- Juoksumatolla voi harjoitella resiprokaalista liikettä sekä kävelyä ilman opasta. Juoksumaton kahvoihin voi laittaa kuminauhan tai fysioterapeutti voi pitää kättä asiakkaan takana. Näin asiakas tuntee kuminauhaan tai käteen osuessaan liikkuneensa liikaa taaksepäin.

KYSELYN VASTAUKSISTA POIMITTUA:

Toteutimme osana opinnäytetyötä kyselyn, johon saimme vastauksia henkilöiltä, joilla on näkövamma. Poimimme tähän pääpointteja vastauksista liittyen näkövamman huomioimiseen fysioterapiassa.

- Kun fysioterapia alkaa, sovitaan opastusmenetelmistä asiakkaan kanssa ja tärkeää on huomioida asiakkaan toiveet ohjaamiseen liittyen. Opastusohjeet- ja otteet harjoitellaan jokaiseen tilanteeseen sopivaksi.
- Fysioterapeutilla on tärkeää olla näkövammaisen henkilön opastuksen perustaidot. Asiakas tulee nähdä ihmisenä ja yksilönä ja huomata avun tarve.
- Manuaalinen ohjaus, esimerkiksi asettelemalla jalat ja muu vartalo oikeaan asentoon. Myös kosketusta voi hyödyntää ohjauksessa.
- Tarkka sanallinen ohjaus erityisen tärkeää. Voit hyödyntää mielikuvia ohjauksessa.
- Huolehdi kulkuväylien esteettömyydestä ja merkitse tilat hyvin. Esimerkiksi kuntosalilaitteiden askelmat ja käsiotteet tulisi merkitä huomiovärillä, jotta näkövammaisen henkilö voi käyttää niitä helposti ja turvallisesti.

- Olisi hyvä, jos fysioterapeutilla olisi mahdollisuus tulla kotiin tai harrastuksiin katsomaan eri asentoja ja työpisteitä.
- Huolehdi kulkuväylien esteettömyydestä ja merkitse tilat hyvin. Esimerkiksi kuntosalilaitteiden askelmat ja käsiotteet tulisi merkitä huomiovärillä, jotta näkövammaisen henkilö voi käyttää niitä helposti ja turvallisesti.
- Tuntopalautteen ja tilan hyödyntäminen kehon asennon hahmottamisessa (seinän/lattian hyödyntäminen).
- Liikkeet tulee kokeilla konkreettisesti. Tarpeeksi toistoja per harjoitus, jotta liikerata tulee tutuksi ja jää mieleen, kuinka liike tehdään.
- Asiakkaan hakeminen odotusaulasta ja ympäristöön tutustuminen tärkeää.
- Palaute, milloin liike sujuu oikein, on tärkeää.
- Suuret kuvat kotiharjoitteissa tai ei kuvia lainkaan, mikäli asiakas käyttää ruudunlukusovellusta. Tällöin tarkat sanalliset ohjeet.

LOPUKSI

Toteuttamastamme kyselyn vastauksista löytyi myös negatiivisia kokemuksia liittyen näkövamman huomioimiseen fysioterapiassa. Niissä korostui kokemus siitä, että fysioterapeuteilla ei ole ollut tarpeeksi osaamista näkövammaisen henkilön ohjaamiseen fysioterapiassa ja vasta yhteistyön jatkuessa pitkään on löytynyt sopivia käytänteitä.

Toivommekin, että mahdollisimman moni fysioterapeutti hyötyisi oppaastamme ja opas toimisi edistävänä askeleena kohti yhdenvertaista ja yksilölliset tarpeet huomioivaa fysioterapiaa.

Haluamme kiittää opinnäytetyömme yhteistyökumppania Tampereen seudun näkövammaiset Ry:tä yhteistyöstä!

LUE LISÄÄ NÄKÖVAMMOISTA

Näkövammaisten liiton nettivut:

<https://www.nakovammaistenliitto.fi/fii>

Terveyskylä, näkövammaisuus:

<https://www.terveyskyla.fi/silmasairaudet/tietoa/nakovammaisuus>

Alueittaiset yhdistykset, kuten Tampereen seudun näkövammaiset Ry:

<https://tsnv.fi/fi/etusivu>