



## Lämmittely

### Tehtävä 1 Kertominen

Sinulla on 1 minuutti aikaa valmistautua tehtävään. Puhu noin 2 minuuttia aiheesta.

Kuvaile jotakin ihmistä, jonka tunnet. Kerro esimerkiksi:

- Kuka hän on? Miltä hän näyttää fyysisesti?
- Missä tutustuit häneen?
- Millainen persoona hän on?
- Miten hän hoitaa kuntoaan / terveyttään?
- Mitä olet oppinut häneltä?

## Dialogit

### 1. Fysioterapiassa

Sinulla on polvessa vaivaa ja lääkäri on kieltänyt sinulta sinun rakkaan harrastuksen koripallon. Menet fysioterapeutille.

Fysioterapeutti: \*\*\*  
Sinä: (Vastaa kysymykseen) (25 sek.)  
Fysioterapeutti: \*\*\*  
Sinä: (Vastaa jotain) (20 sek.)  
Fysioterapeutti: \*\*\*  
Sinä: (Kerro, mitä ajattelet.) (25 sek.)  
Fysioterapeutti: \*\*\*  
Sinä: (Kysy jotakin) (10 sek.)  
Fysioterapeutti: \*\*\*  
Sinä: (Vastaa jotakin) (20 sek.)  
Fysioterapeutti: \*\*\*  
Sinä: (Kysy jotakin) (20 sek.)  
Fysioterapeutti: \*\*\*  
Sinä: (Kiitä ja kommentoi lyhyesti) (15 sek.)



## YKI ANATOMIA

### MALLI

#### Fysioterapiassa

Sinulla on polvessa vaivaa ja lääkäri on kieltänyt sinulta sinun rakkaan harrastuksen koripallon. Menet fysioterapeutille.

Fysioterapeutti: No hei! Minkälaista vaivaa sulla on?

Sinä: \*\*\*

Fysioterapeutti: Vai niin sulle on sanottu. No tuus tänne niin katotaan vähän sun asentoja.

Sinä: \*\*\*

Fysioterapeutti: Joo, oikealta puolelta sä et oo ihan suora. Huomaatko, että käytät sitä puolta enemmän?

Sinä: \*\*\*

Fysioterapeutti: Mä neuvon sulle muutaman liikkeen, joita sun pitäis nyt tehdä ainakin puoli vuotta melkein joka päivä. Saadaan sitten korjattua sun asennot.

Sinä: \*\*\*

Fysioterapeutti: Sun selän pitää olola ihan suora ja sitten astut vähän niin kuin askelkyykkyyntä eteenpäin. Toistat 15 kertaa molemmilla puolilla. Sattuuko?

Sinä: \*\*\*

Fysioterapeutti: Tässä liikkeessä on tärkeää, että sun selkä on ihan suora.

Sinä: \*\*\*

Fysioterapeutti: Oikein hyvä, jos teet aamulla ja illalla näitä, mutta ainakin kerran päivässä.

Sinä: \*\*\*



## YKI ANATOMIA

### 2. Hierojalla

Sinulla on niska kipeä. Menet hierojalle. Mitä puhutte?

#### Tilannetehtävät

1. Olet fysioterapiassa. Terapeutti antaa sinulle ohjeita, mutta et ole samaa mieltä.
2. Olet fysioterapiassa. Kysyt lisää liikkeestä jota hän neuvoo.
3. Olet fysioterapiassa. Liike, jota terapeutti neuvoo, on kivulias. Mitä sanot?
4. Olet hierojalla. Kerro, miltä sinusta tuntuu.
5. Varaa aika fysioterapeutille.
6. Varaa aika hierojalle.
7. Peruuta fysioterapeutin / hierojan aika.
8. Kysy lisää urheiluhierojan palveluista.
9. Olit hierojalla, mutta sinun lihakset tulivat tosi kipeäksi. Valita.
10. Kävit fysioterapeutilla 5 kertaa, mutta sinun laskussa on 10 kertaa.

#### Mielipide

- A. Ihmiset eivät huolehdi lihasten hyvinvoinnista tarpeeksi.
- B. Fysioterapeutin palveluja on liian vähän ja niihin on vaikea päästä.

#### Kertominen

1. Kuvaile, millainen ruumiinrakenne sinun perheenjäsenillä on. Mikä on sinun suvussa tyypillistä? Entä ulkonäkö?
2. Millaisissa asioissa fysioterapia auttaa?
3. Jos joutuisit luopumaan jostakin aistista tai ruumiinosasta, mikä se olisi ja miksi?
4. Mitä kaikkea käsillä / jaloilla / suulla voi tehdä? Mihin päätä tarvitaan?
5. Miten hoidat aivosi?
6. Mitä tapahtuu ihmisen vatsassa / keuhkoissa / sydämessä?
7. Saavatko kauniit ihmiset paremmin töitä kuin rumat? Missä ammateissa hyvästä ulkonäöstä on hyötyä?
8. Voiko invalidina elää täyttä elämää.



## YKI ANATOMIA

9. Omia kokemuksiani kehitysvammaisten kanssa työskentelystä.
10. Urheilu ja doping
11. Kokemuksiani hierojalla käymisestä. Rakastan / inhoan hierontaa. Mikä on sinun hierontalajisi?
- 12.