



Fylli – osallisuutta lihastautia sairastavalle fysioterapian keinoin 2017-2018

Hyvä arviointi- ja mittauslomakkeen käyttäjä!

Fylli - hankkeen päätavoite on tukea lihastautia sairastavan osallisuutta ja aktiivista roolia oman fysioterapiansa suunnittelussa ja toteutumisessa. Yhtenä hankkeen osana on toimivien arviointi- ja mittausmenetelmien luominen.

Tämän lomakkeen avulla haluamme nostaa esiin lihastautia sairastavan toimintakyvyn fyysisten edellytysten voimavaroja ja ongelmakohtia. Lomakkeen tarkoitus on auttaa, että pystytte yhdessä fysioterapeutin kanssa rakentamaan fysioterapian yksilölliset tavoitteet ja menetelmät.

OHJEITA LOMAKKEEN KÄYTTÖÖN:

- voit täyttää lomakkeen itse niiltä osin kun pystyt ja mittauksia vaativissa kysymyksissä yhdessä fysioterapeutin kanssa
- mitta-asteikollisissa kysymyksissä +4/0/-4, valitse oma arviosi.
 1. voimavara = edistävä tekijä, parantavat toimintakykyä ja vähentävät toimintarajoitetta, synnyttävät eriasteisia voimavaroja
 2. toimintarajoite = rajoittava tekijä, vaikeus tai haitta toiminnan toteuttamisessa, synnyttävät eriasteisia toimintarajoitteita, *Lähde: ICF*
- jotta lomake kertoisi mahdollisimman paljon lihastautia sairastavan oireista ja voimavaroista, otamme vastaan palautetta ja kehitysehdotuksia
- voit valita lomakkeen sisällysluettelon avulla arvioitavat ja mitattavat kohteet
- voit pohtia jokaisen kysymyksen kohdalla, onko kyseinen toiminto sinulle voimavara vai toimintarajoite
- lomake pohjautuu ICF toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainväliseen luokitukseen
- kaikissa lomakkeeseen liittyvissä kysymyksissä, ottakaa yhteyttä Lihastautiliiton fysioterapiayksikköön

Kristiina Rantakaisla ja Johanna Kivelä

Lihastautiliitto ry

Kristiina Rantakaisla
Projektipäällikkö
050 5915043

kristiina.rantakaisla@lihastautiliitto.fi

Johanna Kivelä
Projektisuunnittelija
040 3502313

johanna.kivela@lihastautiliitto.fi

Läntinen Pitkäkatu 35
20100 Turku
www.lihastautiliitto.fi
www.fylli.fi



Toivomme yhteistyötä
lihastautia sairastavan
osallisuuden lisäämiseksi!



Lihastautia sairastavan toimintakyvyn fyysisten edellytysten arviointi- ja mittauslomake

SISÄLLYSLUETTELO

Yleistä
Näkö
Kuulo
Puutuminen
Unitoiminnot
Kivut
Puheen tuottaminen
Hengitys
Sydän ja verenkierto
Yskiminen
Kuorsaaminen
Rasituksen sieto
Hengenahdistus
Nieleminen
Ruoansulatus
Virtsaamistoiminnot
Kasvon lihakset ja kielen liikkeet
Turvotus
Kaularangan liikkeet
Yläraajojen liikeradat
Lihassoima
Lihaskireydet
Lihassoiman kestävyys
Krampit
Tahattomat liiketoiminnot
Ryhti
Nilkkujen asento ja liikkeet
Asennon vaihtaminen
Tasapaino
Käden ja käsivarren käyttö sekä puristusvoima
Liikkuminen
Tuntemukset kävelyn jälkeen
Eri alustoilla liikkuminen
Uiminen
Liikkuminen kotona ja kodin ulkopuolella
Arjen sujuminen
Harrastukset
Apuvälineet
Fysioterapia
Suositukset

Nimi**Syntymäaika/ikä****Pituus/paino****Diagnoosi (myös aiemmat ja muut dg)****Ensioireet (milloin alkoivat, kuvaile nykyoireita)****Leikkaukset (mitä, milloin tehty)**

Näkö

Näkö Normaali ☐

Näkökyky alentunut ☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet näkökykysi?

+4 ehdoton fyysinen voimavara ☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara ☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara ☐

+1 lievä fyysinen voimavara ☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite ☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite ☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite ☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite ☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite ☐

Kaksoiskuvat

Ei ☐ Kyllä, muttei jatkuvasti ☐ Jatkuvasti ☐

Muuta erityistä huomioitavaa näkötoimintoihin liittyen (esim. näön tarkkuus, valoherkkyys, näkökentän muutokset)

Kuulo

Kuulo Normaali ☐

Kuulon alenema ☐

Kuulolaite Kyllä ☐

Ei ☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet kuulosi?

- | | |
|---|--------------------------|
| +4 ehdoton fyysinen voimavara | ☐ |
| +3 merkittävä fyysinen voimavara | ☐ |
| +2 kohtalainen fyysinen voimavara | ☐ |
| +1 lievä fyysinen voimavara | ☐ |
| 0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite | ☐ |
| -1 lievä fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -3 merkittävä fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -4 ehdoton fyysinen toimintarajoite | ☐ |

Muuta erityistä huomioitavaa kuulotoimintoihin liittyen (mm. mahdolliset tasapainovaikeudet)

Puutuminen

Onko sinulla puutumista?

Kyllä

☐

Ei

☐

Missä puutumista esiintyy? Piirrä kuvaan tai kirjoita

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet puutumisen?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

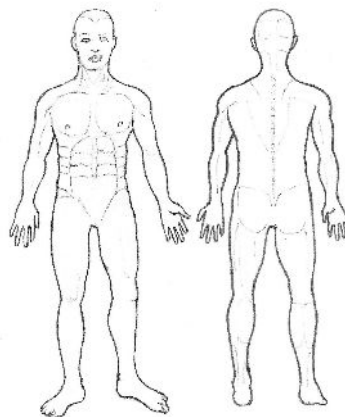
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Muuta erityistä huomioitavaa puutumiseen liittyen

Unitoiminnot

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet seuraavat nukkumiseen liittyvät asiat?

	Nukahtaminen (Miten helposti nukahdat?)	Unenlaatu (Miten hyvin/ huonosti nukut?)	Herääminen (Oletko heti herättyäsi virkeä?)	Päivävireys Oletko virkeä koko päivän?)
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐	☐

Yöunen pituus tuntia

Nukkumisasento

selinmakuu	☐
oikea kylki	☐
vasen kylki	☐
molemmat kyljet	☐
vatsa	☐

Yöuni levoton ☐ levollinen ☐

Pystytkö olemaan selinmakuulla?

Kyllä	☐	Ei	☐
-------	--------------------------	----	--------------------------

Pystytkö kääntymään itsenäisesti?

Kyllä	☐	Ei	☐
-------	--------------------------	----	--------------------------

**Kuvaile mahdollinen avuntarve
kääntymisessä**

Nukutko päiväunet? Kyllä ☐ Ei ☐

Muuta erityistä huomioitavaa unitoimintoihin liittyen

Kivut

Onko sinulla kipuja?

Kyllä

☐

Ei

☐

**Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet
kivut/kivuttomuuden?**

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Milloin kipuja esiintyy?

levossa

☐

rasituksessa

☐

päivisin

☐

öisin

☐

Minkälaisena koet kivun?

hermosärky

☐

lihassärky

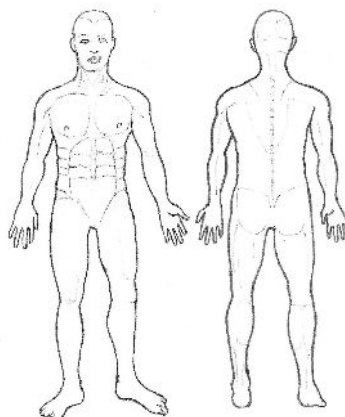
☐

en osaa sanoa

☐

muu, mikä

Missä kipuja esiintyy? Piirrä kuvaan tai kirjoita



Mikä lieventää kipua?

lääke

☐

lepo

☐

liikunta

☐

fysioterapia

☐

fascia käsittely

☐

lymfaterapia

☐

hieronta

☐

muu fysioterapia, mikä

☐

Muu, mikä?

Muuta erityistä huomioitavaa kipuihin liittyen (Onko sinulla ollut kipuja aiemmin, mikä on auttanut?)

Puheen tuottaminen

Asteikolla +4/0/-4, minkälaisena koet oman puheen tuottamisen/puhumisen?

- | | |
|---|--------------------------|
| +4 ehdoton fyysinen voimavara | ☐ |
| +3 merkittävä fyysinen voimavara | ☐ |
| +2 kohtalainen fyysinen voimavara | ☐ |
| +1 lievä fyysinen voimavara | ☐ |
| 0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite | ☐ |
| -1 lievä fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -3 merkittävä fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -4 ehdoton fyysinen toimintarajoite | ☐ |

Muuta erityistä huomioitavaa puheen tuottamiseen liittyen

Hengitys, spirometri FEV1 (l) ja FVC (l), MIP (cmH₂O) ja MEP (cmH₂O), happisaturaatio%/pulssi**FEV1/FVC**

istuen

maaten

Keuhkotilavuus ensimmäisen sekunnin aikana (FEV1) ja kokonaistilavuus (FVC). Mittaus aina sekä istuen että maaten (jos mahdollista)

MIP/MEP hengityslihasten voiman mittaus istuen

MIP

istuen

MEP

istuen

Happisaturaatio %/pulssi

istuen

maaten

Hengitysvaje

Kyllä

☐

Ei

☐**Hengityksen tukihoitomuoto****Muuta erityistä huomioitavaa hengitykseen liittyen****Sydän ja verenkierto****Sydänongelmia**

Kyllä

☐

Ei

☐

Muuta erityistä huomioitavaa sydän- ja verenkiertojärjestelmän toimintoihin liittyen (mm. rytmihäiriö, sydämen vajaatoiminta, sydänlihasvaurio)

Verenpaine**(2 mittaukset)**

1.

2.

PEF 1/min, PCF 1/min (istuen), yskiminen, hengitystaajuus (krt/min)**PEF**Uloshengityksen huippuvirtaus (PEF) ja yskäisy
huippuvirtaus (PCF) testataan istuen.**PCF**Keuhkot täyteen ilmaa, nopea puhallus (PEF) ja nopea
ponnekas yskäisy (PCF)**Hengitystaajuus krt/min****Muuta erityistä huomioitavaa yskimiskykyyn
liittyen****Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena
koet oman yskimiskykyä?**

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐**Hengitysero cm, keuhkojen yläosa/alaosa****Yläosa**Mittanauhalla (cm) kainaloiden alta ja pallean kohdalta
sisäänhengityksen ja uloshengityksen ero.**Alaosa****Muuta erityistä huomioitavaa rintakehän liikkuvuuteen liittyen**

Kuorsaaminen, uniapnea, hengityskatkokset, päivänukahtelu, aamuinen päänsärky

Kuorsaaminen

Kyllä ☐ Ei ☐ En tiedä ☐

Yöaikaiset hengityskatkokset

Kyllä ☐ Ei ☐ En tiedä ☐

Päivänukahtelu

Kyllä ☐ Ei ☐ En tiedä ☐

Aamuinen päänsärky

Kyllä ☐ Ei ☐

Uniapnea

Kyllä ☐ Epäily ☐ Ei ☐

Uniapnean hoitomuoto

Muuta erityistä huomioitavaa uneen liittyen

Fyysinen kestävyys ja palautuminen rasituksesta, väsyvyys, lihasvoiman väheneminen

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet seuraavat rasituksen sietoon liittyvät toiminnot?

	Fyysinen kestävyys	Palautuminen fyysisestä rasituksesta
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐
	Väsyvyys (uupuminen, väsymisalttius)	Muuta erityistä huomioitavaa väsyvyyteen liittyen
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	

Muuta erityistä huomioitavaa rasituksen sietoon liittyen

Hengästyminen ja hengenahdistus

Hengästyminen

Kyllä ☐ Ei ☐ En tiedä ☐

Onko sinulla hengenahdistusta?

Kyllä ☐ Ei ☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet hengästymisen ja hengenahdistuksen tai hengityksen helppouden?

	Hengästyminen	Hengenahdistus/hengityksen helppous
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐

Muuta erityistä huomioitavaa hengästymiseen ja/tai hengenahdistukseen liittyen

Nieleminen

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet oman nielemiskykysi? (nieleminen ja syöminen)

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Muuta erityistä huomioitavaa nielemiseen liittyen (mm. syljen erityys)

Ruoansulatusjärjestelmän toiminnot

Ummetus Kyllä ☐ Ei ☐

Ripuli Kyllä ☐ Ei ☐

Muuta erityistä huomioitavaa ruoansulatustoimintoihin liittyen

Ummetuksen/ripulin hoito

Onko sinulla ulostuksen pidätyskyvyn vaikeutta?

Kyllä ☐ Ei ☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet ulostuksen pidätyskykysi?

+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐

Muuta erityistä huomioitavaa ulostustoimintoihin liittyen

Painon nousu Kyllä ☐ Ei ☐

Painon lasku Kyllä ☐ Ei ☐

Huonovointisuus Kyllä ☐ Ei ☐

Muuta erityistä huomioitavaa painonhallintaan ja huonovointisuuteen liittyen

Turvotus

Onko sinulla turvotusta?

Kyllä

☐

Ei

☐

Missä turvotusta esiintyy?

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet turvotuksen?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Onko turvotus jatkuva?

Kyllä

☐

Ei

☐

Vähentääkö lepo turvotusta?

Kyllä

☐

Ei

☐

Muuta erityistä huomioitavaa turvotukseen liittyen

Virtsaamistoiminnot

Onko sinulla virtsan pidätyskyvyn vaikeutta?

Kyllä

☐

Ei

☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet virtsan pidätyskykysi?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Muuta erityistä huomioitavaa virtsaamistoimintoihin liittyen

Kasvon lihakset ja kielen liikkeet

Merkitse onnistuuiko (kyllä/ei) seuraavat kasvon lihaksiin ja kielen liikkeisiin liittyvät toiminnot

	Kyllä	Ei	Liikkeiden symmetria/asymmetria
Kasvot kapeat	☐	☐	
Kasvot ilmeettömät	☐	☐	
Ohimokuopat	☐	☐	
Hiusraja vetäytynyt (otsakaljuuntuminen)	☐	☐	
Ilmaa poskiin	☐	☐	
Suun supistaminen	☐	☐	
Irvistys	☐	☐	
Otsan rypistys	☐	☐	
Silmien sulkeminen tiukasti	☐	☐	
Silmien avaaminen nopeasti	☐	☐	
Silmäluomen roikkuminen	☐	☐	
Silmälihasten väsyminen	☐	☐	
Viheltäminen	☐	☐	
Kielen liikkeet:			
ulos	☐	☐	
ylös	☐	☐	
alas	☐	☐	
poskeen oikealle	☐	☐	
poskeen vasemmalle	☐	☐	

Kaihi

Kaihi leikattu

Kyllä

☐

Ei

☐

Kyllä

☐

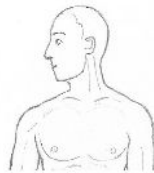
Ei

☐

Muuta erityistä huomioitavaa kasvon lihaksiin ja kielen liikkeisiin liittyen

Kaularangan liikkeet

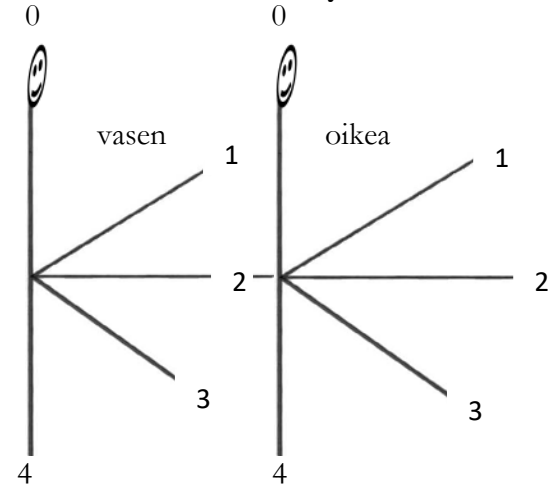
Merkitse miten seuraavat kaularangan liikkeet onnistuvat

		Hyvä liike	Heikentynyt liike	Ei liikettä
Kaularangan fleksio (pään kallistus eteenpäin)		☐	☐	☐
Kaularangan ekstensio (pään kallistus taaksepäin)		☐	☐	☐
Kaularangan lateraalifleksio oikealle (pään kallistus hartiaan)		☐	☐	☐
Kaularangan lateraalifleksio vasemmalle (pään kallistus hartiaan)		☐	☐	☐
Kaularangan rotaatio oikealle (pään kierto, katse sivulle)		☐	☐	☐
Kaularangan rotaatio vasemmalle (pään kierto, katse sivulle)		☐	☐	☐

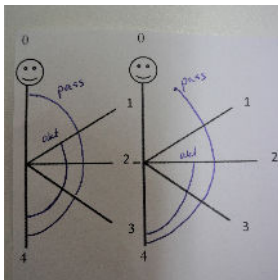
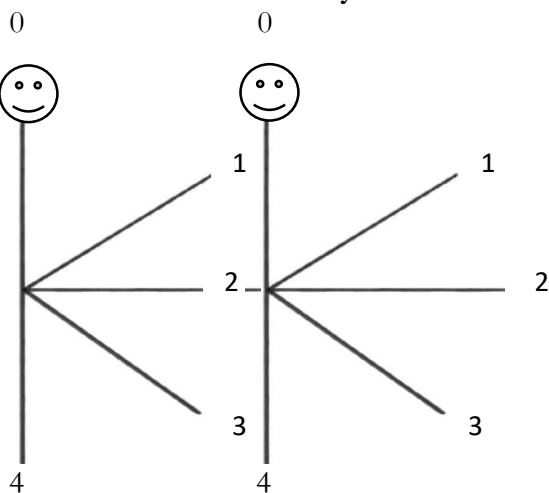
Muuta erityistä huomioitavaa kaularangan liikkeisiin liittyen (kipu, arkuus, liikerajoitus)

Yläraajojen liikeradat, oikea ja vasen (aktiivinen sisäviiva, passiivinen ulkoviiva)

Käsien nosto etukautta ylös 1



Käsien nosto sivukautta ylös 2



Kuvion täyttämisesimerkki

Muuta erityistä huomioitavaa yläraajojen liikeratoihin liittyen (esim. kivut, missä?)

Piirrä kaareva viiva aktiivinen liike 4:stä eteenpäin ylös. Tämän viivan ulkopuolelle samoin viiva passiivisesta liikkeestä sekä ylä- että alakuviin. Voit myös kirjata tuloksen asteina tai numeroin 4-0.

1 etukautta akt. pas.
oikea

vasen

2 sivukautta akt. pas.
oikea

vasen

Toiminnallinen haitta

0 = 180°

- ei haittaa, liike vapaa

1 = 180-90°

- hiusten hoito ja pesu vaikeutuvat (d5100, d5202)
- pään yli laitettavien vaatteiden pukeminen hankalaa (d5400 ja d5401)
- ikkunan pesu ja verhojen laitto vaikeaa (d640)

2 = 90-45°

- peseytyminen hankalaa (d5101 ja d5102)
- itsenäinen syöminen vaikeaa (d550)
- pukemisessa napitukset vaikeutuvat (d5400, d5401)
- rintaliivin kiinnitys selän takana hankalaa (d5400)

3 = 45-0°

- tervehtiminen ja kirjoittaminen vaikeaa (d4300)
- wc hygieniä vaikeutuu (d5308, hyg.hoito)

4 = 0°

- kaikessa toiminnoissa avun tarve (d660)

Vartalon kierto istuen (jalat maassa, kädet vartalon viereen oikealle/vasemmalle, kyynärpäät koukistaen päätä/rintakehää alustaan)

Liike onnistuu oikealle ☐ Ei onnistu ☐

Liike onnistuu vasemmalle ☐ Ei onnistu ☐

Yläraajan ulkokierto (käden niskan taakse)

Liike onnistuu ☐ Ei onnistu ☐

Yläraajan sisäkierto (käden pakaroiden päälle)

Liike onnistuu ☐ Ei onnistu ☐

Lihasvoima

Merkitse miten seuraavat lihasvoiman testaukset onnistuvat

Testaukset (esimerkki)	Onnistuu hyvin	Heikosti	Ei ollenkaan
Selinmakuulla:			
pään nosto alustalta (leuan nosto rintaan)	☐	☐	☐
vatsalihakset (kurkotus varpasiin tai nousu istumaan)	☐	☐	☐
alaraajojen nostot (jalkojen nosto suorana alustalta vuorotellen)	☐	☐	☐
lantion nosto (polvet koukussa lantio ylös)	☐	☐	☐
lonkan adduktorit (polvien/reisien puristaminen yhteen)	☐	☐	☐
lonkan abduktorit (polvien loitontaminen)	☐	☐	☐
Päinmakuulla:			
selkälihakset (pään nostaminen ylös sekä hartiat)	☐	☐	☐
alaraajojen nostot (jalkojen nostaminen vuorotellen ja yhtä aikaa)	☐	☐	☐
vuorotellen , vasen/oikea	☐	☐	☐
yhtä aikaa			
yläraajojen nostot (Yläraajat edessä vartalon jatkeena. Siitä käsien nostaminen vuorotellen ja yhtä aikaa)	☐	☐	☐
vuorotellen	☐	☐	☐
yhtä aikaa			

Esimerkit ovat viitteelliset. Mikäli käytössäsi on parempi mittaristo, voit käyttää sitä, kunhan vastauksissa näkyy, onko kyseisessä lihaksessa toiminnallista voimaa/alentunut tai ei lainkaan liikettä.

Muuta erityistä huomioitavaa lihastestauksiin liittyen

Lihaskireydet

Esiintyykö sinulla lihaskireyksiä?

Kyllä

☐

Ei

☐

Missä lihaskireyksiä esiintyy?

Kirjoita tai piirrä kuvaan

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet lihaskireydet?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

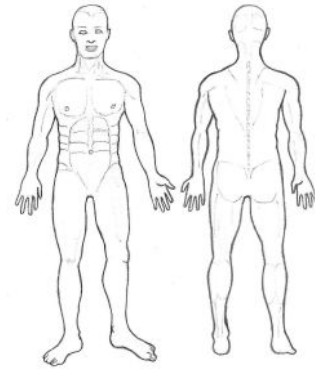
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Muuta erityistä huomioitavaa lihaskireyksiin liittyen

Lihasvoiman kestävyys

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet lihasvoiman kestävyden?

- | | |
|---|--------------------------|
| +4 ehdoton fyysinen voimavara | ☐ |
| +3 merkittävä fyysinen voimavara | ☐ |
| +2 kohtalainen fyysinen voimavara | ☐ |
| +1 lievä fyysinen voimavara | ☐ |
| 0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite | ☐ |
| -1 lievä fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -3 merkittävä fyysinen toimintarajoite | ☐ |
| -4 ehdoton fyysinen toimintarajoite | ☐ |

Muuta erityistä huomioitavaa lihasvoiman kestävyteen liittyen

Krampit/lihaskouristukset/suonenvedot

Onko sinulla

kramppeja/lihaskouristuksia/suonenvetoja?

Kyllä

☐

Ei

☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet
krampit/lihaskouristukset/suonenvedot?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Milloin kramppeja/lihaskouristuksia/
suonenvetoja esiintyy?

levossa

☐

rasituksessa

☐

päivisin

☐

öisin

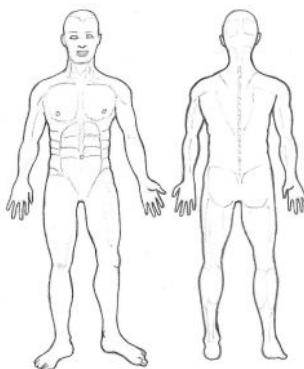
☐

kylmässä

☐

muu, milloin

Missä kramppeja/lihaskouristuksia/suonenvetoja
esiintyy?



Miten kramppi/lihaskouristus/suonenveto
laukeaa?

lääke

☐

lepo

☐

liikuttelu

☐

oma konsti, mikä

Muu, mikä

Muuta erityistä huomioitavaa kramppeihin/lihaskouristuksiin/suonenvetoihin liittyen

Tahattomat liiketoiminnot (vapina, faskikulaatio, myotonia)

Merkitse (kyllä/ei) esiintyykö sinulla seuraavia tahattomia liiketoimintoja?

	Kyllä	Ei
Vapina	☐	☐
Faskikulaatio (tahaton lihasnykinä)	☐	☐
Myotonia (viivästynyt lihaksen rentoutuminen)	☐	☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet seuraavat tahattomat liiketoiminnot tai niiden puuttumisen?

	Vapina	Faskikulaatio	Myotonia
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐

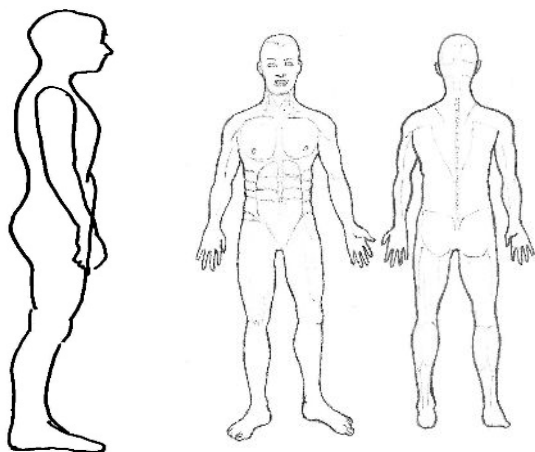
Missä vapinaa esiintyy?

Missä faskikulaatiota esiintyy?

Missä ja minkälaisessa tilanteessa (esim. kylmä) myotoniaa esiintyy?

Muuta erityistä huomioitavaa tahattomiin liiketoimintoihin liittyen

Ryhti



Voit piirtää kuvaan ryhdin muutokset tai kirjoittaa hahmon viereen tai valita luettelosta missä on ongelmia esim.

normaali ryhti

☐

etukumara

☐

kuvaa pään asentoa

lordoosi

☐

(notkoselkä)

skolioosi

☐

(selkärangan vinous)

kyfoosi

☐

(yläselän kaarevuus)

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet oman ryhtisi?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

hartiat eri tasossa

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

lonkat eri tasossa

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

kokoon painunut ryhti

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

rintakehä painunut

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

polvet koukussa/

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

yliojennuksessa/

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

pihtipolvet

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

erimittaiset alaraajat

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

lantion asento kiertynyt:

eteenpäin

☐

taaksepäin

☐

vino ryhti

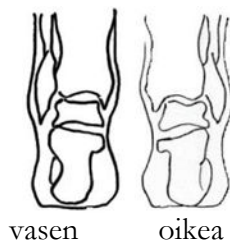
☐

paino edessä

☐

Muuta erityistä huomioitavaa ryhtiin liittyen

Nilkkojen asento ja liikkeet



Voit piirtää kuvaan mahdolliset asentovirheet tai valita alla olevasta luettelosta

Nilkkojen asento

suora

supinaatio (paino ulkosyrjällä)

pronaatio (paino sisäsyryjällä)

vasen

☐☐☐

oikea

☐☐☐

Muuta erityistä huomioitavaa nilkkojen asentoon liittyen (esim. kantapää, akillesjänne, jalkaholvit, varpaat)

Merkitse miten seuraavat nilkkojen liikkeet onnistuvat

Dorsaalifleksio

(nilkan koukistus)

vasen

oikea

Hyvä liike

☐☐

Heikentynyt liike

☐☐

Ei liikettä

☐☐

Plantaarifleksio

(nilkan ojennus)

vasen

oikea

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Eversio

(nilkan kierto
pikkuvarpaaseen päin)

vasen

oikea

☐☐☐☐☐☐

Muuta erityistä huomioitavaa nilkkojen liikkeisiin liittyen

Asennon vaihtaminen

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet seuraavat asennon vaihtamiseen liittyvät toiminnot?

	Asennon vaihtaminen (mm. siirtymiset, makuulle meno, istuminen)	Lattialta nouseminen
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐

Lattialta nouseminen: avun tarve ja ylösnousutyö

Tuolitesti: 5x tuolilta nousu (aika sekunteina)

Kuvaile mahdollinen avun tarve tuolitestissä

5x nousu normaalilta tuolilta

Tuolitesti

ilman tukea ☐ tuen avulla ☐

Kyykistyminen

ilman tukea ☐ tuen avulla ☐ kyykistyminen ei onnistu ☐

Kyykistyminen: avun tarve ja ylösnousutyö

Muuta erityistä huomioitavaa asennon vaihtamiseen liittyen

Tasapaino, yhden jalan seisonnat sekunteina

30 sekunnin testi yhdellä jalalla

oikea

vasen

Onko kaatuilua?

Kyllä

☐

Ei

☐

Miten nouset ylös (avun tarve)?

Tasapaino

Hyvä

☐

Heikentynyt

☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet tasapainosi?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Muuta erityistä huomioitavaa tasapainoon ja kaatuiluun liittyen

Käden ja käsivarren käyttö, puristusvoima ja pinsettiotteet

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet seuraavat käden ja käsivarren käyttöön liittyvät toiminnot?

	Nostaminen ja kantaminen (nostaminen, käsillä ja käsivarsilla kantaminen)	Käden ja käsivarren käyttäminen (mm. tarttuminen, vetäminen, kurkottaminen)
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐

Muuta erityistä huomioitavaa käden ja käsivarren käyttöön liittyen

Puristusvoima kg (mittari)

Kirjaa kätsisyys (oikea/vasen) ja mikä mittari on käytössä

oikea

vasen

Pinsettiotteet

Pitää

Heikentynyt

Ei pidä

oikea

☐☐☐

vasen

☐☐☐

Muuta erityistä huomioitavaa puristusvoimaan ja/tai pinsettiotteisiin liittyen

Liikkuminen

Yhtämittainen kävelymatka

m/km

Kävelytyyli (esim. keinuva, ontuva)

Kävelyrytmin muuttaminen

Onnistuu

☐

Ei onnistu

☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena
koet kävelyrytmin muuttamisen?

Liikkumisen apuvälineet

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Kantakävely

Onnistuu

☐

Ei onnistu

☐

Varvaskävely

Onnistuu

☐

Ei onnistu

☐

Paino varpaille

Onnistuu

☐

Ei onnistu

☐

Mahdollinen kävelykyvyn menetys, miten liikut?

Muuta erityistä huomioitavaa kävelyyn/liikkumiseen liittyen

Tuntemukset kävelyn jälkeen

Olo kävelyn jälkeen

Hyvä olo

☐

Huono olo

☐

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet seuraavat kävelyn jälkeiset mahdolliset tuntemukset?

	Väsymys kävelyn jälkeen	Kivut kävelyn jälkeen
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐

Muuta erityistä huomioitavaa kävelyn jälkeisiin tuntemuksiin liittyen

Eri alustoilla liikkuminen

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet seuraavilla eri alustoilla liikkumisen?

	Ylämäki	Alamäki	Epätasainen maasto	Portaat alaspäin	Portaat ylöspäin
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐	☐	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐	☐	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐	☐	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐	☐	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐	☐	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐	☐	☐

Tuen tarve portaat alaspäin

Kyllä ☐ Ei ☐

Tuen tarve portaat ylöspäin

Kyllä ☐ Ei ☐

Muuta erityistä huomioitavaa eri alustoilla liikkumiseen liittyen

Uiminen ja vedessä liikkuminen

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet uimisen ja vedessä liikkumisen?

- +4 ehdoton fyysinen voimavara
- +3 merkittävä fyysinen voimavara
- +2 kohtalainen fyysinen voimavara
- +1 lievä fyysinen voimavara
- 0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite
- 1 lievä fyysinen toimintarajoite
- 2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite
- 3 merkittävä fyysinen toimintarajoite
- 4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Uintityyli (kerro myös, pystytkö sukeltamaan)?

Muuta erityistä huomioitavaa uimiseen ja vedessä liikkumiseen liittyen

Liikkuminen kotona ja kodin ulkopuolella

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet kotona liikkumisen?

- +4 ehdoton fyysinen voimavara
- +3 merkittävä fyysinen voimavara
- +2 kohtalainen fyysinen voimavara
- +1 lievä fyysinen voimavara
- 0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite
- 1 lievä fyysinen toimintarajoite
- 2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite
- 3 merkittävä fyysinen toimintarajoite
- 4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Muuta erityistä kotona liikkumiseen liittyen

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet kodin ulkopuolelle liikkumisen?

- +4 ehdoton fyysinen voimavara
- +3 merkittävä fyysinen voimavara
- +2 kohtalainen fyysinen voimavara
- +1 lievä fyysinen voimavara
- 0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite
- 1 lievä fyysinen toimintarajoite
- 2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite
- 3 merkittävä fyysinen toimintarajoite
- 4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Muuta erityistä kodin ulkopuolella liikkumiseen liittyen

Päivittäin toistuvien tehtävien ja toimien suorittaminen

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet päivittäin toistuvien tehtävien ja toimien suorittamisen?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Muuta erityistä huomioitavaa arjen askareisiin liittyen (mm. siivoaminen, ruoanlaitto, vaatehuolto, avun tarve)

Arjen sujuminen

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet seuraavat arjen sujumiseen liittyvät toiminnot?

	Hygieniasta huolehtiminen (mm. peseytyminen, ihon/hampaiden/ hiusten/kynsien hoitaminen)		Pukeutuminen (vaatteet ja jalkineet)
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐		☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐		☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐		☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐		☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐		☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐		☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐		☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐		☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐		☐
	Ruokaileminen	Juominen	Kaupassakäynti
+4 ehdoton fyysinen voimavara	☐	☐	☐
+3 merkittävä fyysinen voimavara	☐	☐	☐
+2 kohtalainen fyysinen voimavara	☐	☐	☐
+1 lievä fyysinen voimavara	☐	☐	☐
0 ei fyysinen voimavara/toimintarajoite	☐	☐	☐
-1 lievä fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐
-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐
-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐
-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite	☐	☐	☐

Muuta erityistä huomioitavaa arjen sujuvuuteen liittyen (mm .avun tarve kaupassakäynnissä, vaatteiden napituksessa, vesilasin nostamisessa huulille)

Harrastukset

Asteikolla +4/0/-4 minkälaisena koet vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet?

+4 ehdoton fyysinen voimavara

☐

+3 merkittävä fyysinen voimavara

☐

+2 kohtalainen fyysinen voimavara

☐

+1 lievä fyysinen voimavara

☐

0 ei fyysinen voimavara eikä toimintarajoite

☐

-1 lievä fyysinen toimintarajoite

☐

-2 kohtalainen fyysinen toimintarajoite

☐

-3 merkittävä fyysinen toimintarajoite

☐

-4 ehdoton fyysinen toimintarajoite

☐

Kerro harrastuksistasi (harrastus voi olla mm. taiteet ja kulttuuri, käsityöt, liikunta, sosiaalinen kanssakäyminen)

Käytössäsi olevat apuvälineet

Liikkumisen apuvälineet

Arjen apuvälineet (mm. pienapuvälineet, nosturit, hengityksen apuvälineet)

Kotiin tehdyt muutostyöt

Fysioterapia

Kyllä

Ei

Saatko fysioterapiaa?

☐☐

Saatko yksilöllistä fysioterapiaa?

☐☐

Saatko ryhmämuotoista fysioterapiaa?

☐☐

Saatko allasterapiaa?

☐☐

Saatko hengitysfysioterapiaa?

☐☐

Muuta terapiaa, mitä?

Mitä saamasi terapia on sisältänyt?

Suositus

Minkälaisia kuntoutuksen suosituksia on ollut esim. fysioterapia ja ovatko toteutuneet?

Lomakkeen täyttö päivä:

Fysioterapeutti: