

## **Referenssi 18.1.2013**

Fysiatriin toimenkuvaan, selvittäessä ja hoidettaessa tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuuluu sairauden tai vamman aiheuttama toimintakyvyn muutoksen arviointi ja keinojen löytäminen niistä aiheutuvan haitan minimoimiseksi. Näissä tapauksissa perinteinen fysio- ja toimintaterapia tarjoaa hyvät työvälineet ammattilaisen ja potilaan käyttöön.

Ihmisillä on myös lievempiä mutta subjektiivisesti kiusallisia toiminnallisia liikehäiriöitä tai biomekaanisten toimintoketjujen puutteita, joiden itsehoitoon Frustra antaa tarkalla ja toiminnallisuuteen perustuvalla ohjauksella erinomaisen työkalun. Välineistöltään yksikertainen ja ihmisen liikkumisen hyvään hahmotukseen perustuva metodi on pohjana koko kehon systemaattiselle liike-, hallinta ja voimaharjoittelulle. Hämmästyttä herättää suoritteiden näennäinen helppous suhteessa siihen kuinka vaativia ja haasteellisia treenit ovat.

### **Timo Ruusila**

Ylilääkäri & Fysiatrian erikoislääkäri  
Koskiklinikka Tampere



**[timo.ruusila@tampere.fi](mailto:timo.ruusila@tampere.fi)**