

Firstbeat

- Norrvalla-Folkhälsanin kuntoutuksessa vuodesta 2007
- TYK ja Aslak kuntoutuksessa
 - lisäselvitystarve
- Tilannekartoitus
 - Ensimmäisen kuntoutusjakson jälkeen työympäristössä.
 - Mittausten läpikäyminen toisella kuntoutusjaksolla
 - Jos tarvetta, uusintamittaus ennen kolmatta kuntoutusjaksoa.



Muut kurssit

- **MBO kuntoutuskurssit**
 - **Kaikille osanottajille mittauskartoitus 1 ja 2 kuntoutusjakson välillä**
 - **Läpikäynti ja ohjaus toisella kuntoutusjaksolla**



FB Käyttö Snellmanilla

- Ensin työpaikan johtoryhmälle
- Mittauskarttoitus
- Läpikäyminen ja ohjaus
- Seuranta suoritettu 6-8 kuukauden jälkeen
- Piloottiryhmänä lihanleikkaajat
- Kartoitettiin fyysistä rasitusta työpäivän aikana



FB käyttö Snellmanilla

- Tulokset näyttivät korkeita sykintätaajuus lukemia. Ryhmän MET max keskiarvo oli 13
- Aikasemmin on todettu tutkimuksissa savusukeltajien kanssa ja myös lihanleikkaajilla vastaavanlaisia tapauksia.

On todettu että hapenkulutus ei kohoa samassa suhteessa, mikä kuvaa työn anaerobisuutta.

Tässä seurauksena lihasten väsyminen ja tuotetun voiman väheneminen.



Vaasa Sport

- Jääkiekkjoukkue Vaasan Sport on yhteistyökumppani
- Pelaajille on tehty Firstbeatmittauksia harjoitusten aikana (teambody)
- Mittaus on jatkunut yön yli ja siten seurattu palautumista harjoituksen jälkeen
- Valmentajat ovat saaneet tietoa harjoitusohjelman tehokkuudesta



Yhteenveto

- Mittauksista suuri apu kartoituksessa ja motivoijana ohjauksessa
- Tuki asioiden selventämiseen

