



Nyt se on tutkittu ja tieteellisesti todistettu - ohjattu Fustra®-harjoittelu vähentää niska-hartiakipuja pysyvästi

Fustra International Oy selvitti yhteistyössä **UKK-instituutin** tutkijaryhmän kanssa vaikuttaako ohjattu **Fustra20 Niska & Selkä** -ohjelmalla tehty lihaskuntoharjoittelu niska-hartiaseudun kipuihin. Tutkimustulos oli selkeä. Kolmen kuukauden ohjatun harjoittelujakson jälkeen **Fustra**®-liikuntaryhmäläisten niska-hartiaseudun kivut ja rasittuneisuus olivat merkittävästi vähentyneet verrattuna toisen ryhmän kiputiloihin.

Vielä 12 kuukauden seurantamittauksissa todistettiin niska-hartiaseudun kipujen ja rasittuneisuuden lieventyminen. Tutkimukseen, joka tehtiin vuosina **2014 - 2017**, osallistui 175 vapaaehtoista naista ja miestä, joilla oli esiintynyt toistuvia niska- tai selkäkipuja ja 40 **Fustra**®-yksilövalmentajaa yhteensä 34 eri paikkakunnalla ympäri Suomea.

Tutkimusnäyttö **Fustra20 Niska & Selkä** -ohjelman toimivuudesta on vahva. Tutkimuksessa ei ilmennyt ollenkaan haitallisia rasitus- tai muita vammoja. Noin puolet tutkittavista arvottiin liikuntaryhmään ja puolet vertailuryhmään. Valmennustulos ei ollut riippuvainen valmennettavan sukupuolesta, iästä, kuntotasosta tai valmentajasta.

Fustra on suomalaisen **Jarkko Kortelaisen** kehittämä liikuntamuoto, joka sai alkunsa 11 vuotta sitten Kortelaisen halusta saada ihmiset voimaan paremmin. Hän kehitti tuotteen, johon keräsi eri lajien parhaita puolia. Niin syntyi **Fustra**. Fustra-harjoittelussa on aina mukana yksilöohjaaja. Jarkko Kortelainen ja kaikki koulutetut Fustra-ohjaajat ovat jo nähneet ja vakuuttuneet Fustra-harjoittelun tuloksista, mutta nyt siitä on myös tutkittua faktaa.

Niskan ja hartiaseudun sekä alaselän kiputilat ovat yleisimpiä työikäisen väestön vaivoja. Terveystieteiden resurssit eivät yksinään riitä huolehtimaan tuki- ja liikuntaelämästä. Yksityiset liikuntakeskukset ovat toistaiseksi vähän käytetty voimavara näiden potilaiden liikunnallisessa kuntoutuksessa.

Fustra20 Niska & Selkä -liikuntaohjelma on Fustra International Oy:n kehittämä liikuntatuote, jonka toteutuksesta liikuntakeskusten asiakastyössä vastaavat Fustra-koulutuksen saaneet fysioterapeutit, liikunnanohjaajat ja liikuntaneuvojat.

Alkuperäisjulkaisu:

Suni JH, Rinne M, Tokola K, ym: Effectiveness of a standardised exercise programme for recurrent neck and low back pain: a multicentre, randomised, two-arm, parallel group trial across 34 fitness clubs in Finland. BMJ Open Sport Exerc Med 2017;3:e000233. doi:10.1136/bmjsem-2017-000233.