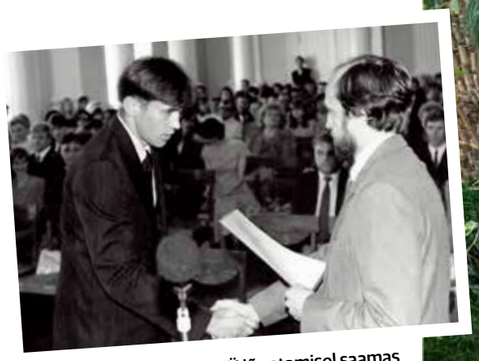

Priit Teniste 1993. aastal TÜ lõpetamisel saamas diplomit professor Mati Pääsukese käest.

Priit Teniste ning Fed Cupi naiskond 2019. aastal. Vasakult: Saara Orav, Anett Kontaveit, Maileen Nuudi, Valeria Gorlatš, Elena Malõgina.

Füsioterapeut Priit Teniste on sportlastele tuttav nimi juba kolm aastakümmet ning sellest pikast ajast on meenutada omajagu toredaid, naljakaid, aga ka vähemnaljakaid momente. Kuidas Priit füsioteraapia valdkonda jõudis, mis on 30 aasta jooksul muutunud ja kuhu oleme tänaseks jõudnud?

TEKST: **GERLI RAMLER** FOTOD: **ERAKOGU**

Priit Teniste:

FÜSIOTERAPEUDI KÕIGE KALLIMAKS TÖÖRIISTAKS ON JÄTKUVALT KÄED JA KÕRVAD

Olete 30 aastat töötanud füsioterapeudina. Kuidas üldse sellise valdkonna juurde jõudsite?

Tõepoolest, eelmisel aastal täitus mul 30 aastat ülikooli lõpetamisest. 1989 oli aasta, mil esmatudengeud ei võetud armeesse – minu soov oli astuda ülikooli ja boonusena pääseda armeest. Füsioteraapia õppetool toona puudus ja ainus valik oli kehakultuuri teaduskond, spordimetoodiku eriala. Ravikehakultuuri hakati õpetama 1990. aastast, meie alustasime kolmandal kursusel. Kaks esimest aastat õppisime üldaineid, kahel viimsel toimus spetsialiseerumine koos haiglapraktikaga. Saatus oli helde: metoodikute koolitamine lõpetati ja saime mitme nimeka kolleegiga hoopis Kehakultuuri Teaduskonnast (ravi) kehakultuuri spetsialisti diplomi. Füsioteraapiaks nimetati õppetool ümber alles 2000. aastate algul. Õpetasid kohalikud arst/õppejõud ja erinevad raviasutuste praktikud ning materjali käisime otsimas raamatukogust, mitte internetist.

Milline oli teie esimene töökoht?

Ülikoolis koolitati spetsialiste haiglatele ja raviasutustele. Ehk harjutused kirjutas ette raviarst ja oma peaga mõtlemine oli välistatud. Kõike alles hakati leiutama. Seni olid jõudnud haiglatesse taastusravi tegema peamiselt pensionäridest kehalise kasvatuse õpetajad, kelle levinuim harjutus oli selililamangus „jalgratas". Erasektorit ega perearstide süsteemi polnud veel. Tööle võis saada spordiklubide juures. Muide, 1989. aastal hakkas levima treeningutel „stretching" ehk maakeeli venitus – täna rutiinne, aga toona täiesti müstiline tegevus.

Mind kutsus enda juurde tööle tunnustatud, tänaseks paraku lahkunud spordiarst, õppejõud Rein Jalak, kes avas Tartus esimese selle valdkonna erakliiniku – AS Tervisekasvatuskeskus Salutaris. Salutaris tõi maale toona uudseid treeningvahendeid nagu kummilint. Mäletan elevuse ja hirmuga ajalehekuulutust, et ootame inimesi ravivõimlema. Hirmuga, sest puudus kogemus ja metoodika. Kõike tuli käigult leiutada.

Tööraamatusse sai ametikohaks massöör-treener ning hakkasin parimate teadmiste põhjal koostama võimlemiskavasid ja raviplaane. Väga palju õnneks võimlemishuvilisi polnud, küll aga küsiti noorelt spetsialistilt massaaži ja sain kaks aastat hindamatut käelist kogemust. Mentoriks oli legendaarne Tuudor Siilak, omaaegne suusakoondise massöör ja parimas mõttes leiutaja. Mees, kes metallrõngaid ja pitskruve kombineerides mõtles välja seljavenitusvesti ning leiutas taldlihvija baasil algelise vibromassaažiaparaadi. Vahel õnnestus mul ka välismaalt raamat-kaks soetada. E-pood kuulus ulmevaldkonda ja ostsin raamatuid Helsinkist Ülikooli poest. Laevaga üle, poodi ja kohe tagasi. Isegi toll vaatas kahtlustavalt, kuuldes, et tahan lihtsalt raamatupoodi minna.

Nii et tegeleti pigem ravi kui ennetusega?

Füsioterapeudid ei tegelenud toona tõesti ennetustööga, keegi ei avaldanud soovi end näiteks operatsiooniks ette valmistada. Tööfüsioteraapia oli olematu, aga vanema generatsiooni inimesed ehk mäletavad Vikerraadio võimlemisminuteid. Akadeemilise meditsiinisektori esindaja ei küsinud füsioterapeudi arvamust, vaid tegeleti ainult tagajärgedega. Aastaid oli isegi Tervishoiuseaduses kirjas, et füsioteraapia on tervishoiuala, aga füsioterapeut tervishoiutöötaja ei ole. Eelmisel aastal siiski füsioterapeutide tervishoiutöötaja staatus taastati. Jõudsime mõned aastad olla ka tervishoiuteenuse tugispetsialistid. Veel kümmekond aastat tagasi käis valuravi valdavalt läbi medikamentide ehk arst kirjutas välja aina kangemaid valuvaigisteid. Täna soovitatakse valuvaigistit võtta päev-kaks ja siis füsioterapeuti külastada. Õnneks on kadumas arstide skepsis, kui patsient alustab vestlust, et minu füsioterapeut arvas... Aga alles mõni aasta tagasi sai üks mu patsient perearstilt palve peale saada saatekirja röntgenisse puusapildi tegemiseks, et „mida tema ka teab, ta ju kõigest füsioterapeut!". Igal juhul on koostöö ja vastastikkuse usalduse kasv ääretult positiivne ja ühe tegurina on selle muutuse tinginud perearstide, ortopeedide ja taastusarstide kõrgenenud ootused füsioterapeutidele, kelle juurde nad oma ravitavaid suunavad. See motiveerib meid end pidevalt arendama ja kokkuvõttes võidavad kõik, ennekõike patsiendid.

> TÄNA ON PALJU LAIEMAD VÕIMALUSED: FÜSIOTERAPEUDID KOOLITAVAD END RADIOLOOGIAS, PSÜHHOLOOGIAS, OSTEOPAATIAS, KÄIVAD ANATOOMIKUMITES JNE.

Kuidas on füsioteraapia Eestis nende aastatega arenenud?

Omal ajal oli valik tegeleda laste, vanurite või nende vahele jääva vanuserühmaga. Täna on tavaline, kui füsioterapeut eelistab tegeleda kitsamalt mõne inimkeha piirkonnaga: on spetsialiseerunud armiravile, vaagnapiirkonnale, seljavaludele, õlavaludele või sportlaste ja spordialade lõikes tegeleb mõni tennisistide, teine jooksjate, kolmas tantsijatega.

Väliskoolitused jäid 30 aastat tagasi enamasti raha taha, välismaale õppima pääsesid üksikud. Ülikooli tõi aeg-ajalt tutvumiseks oma saksakeelseid raamatuid Rein Jalak. Koolitati end ennekõike läbi vanemate erialapraktikute ja tööle mindi kogemuste omandamiseks konkreetse spetsialisti juurde. Hiljem sai vaadatud kolleegide toimetamisi Kalevi meeskonnaga välismängudel käies. Kreekas istus vastasvõistkond pärast trenni pinkidel, põlvedele seotud jääkotid. Hakkasin ka ise seda kasutama – klubi ostis jääkasti ja jääd sain Tallinna Linnavalitsuse all olevast kohvikust. Aitäh neile! Unistasin, et igas spordihoones oleks jäämasin, aga see on jäänud unistuseks.

Priit Teniste läbi viimas harjutusi.

Noortennisist Hugo Narmont TECAR-aparaadi ning Teniste valvsa pilgu all.

Täna on palju laiemad võimalused: füsioterapeudid koolitavad end radioloogias, psühholoogias, osteopaatias, käivad anatoomikumites jne. Maailm on lahti!

Füsioteraapiasse on lisandunud üha kallimaid ning keerulisemaid aparaate. On see kõik vajalik?

Täna kasutavad füsioterapeudid kõrgtehnoloogilisi meditsiiniseadmeid: külmakuumaravi, ultraheli, magnet- ja lööklaineravi, TECAR-teraapia. Mõned seadmed maksavad maasturi hinna, kuid ravi tulemuslikkus ei sõltu siiski masina hinnast, vaid terapeudi teadmistest ja kogemustest. Kõige kallimaks tööriistaks on jätkuvalt füsioterapeudil käed ja kõrvad, ent tehnoloogia aitab muidugi oskuslikul kasutamisel ravitulemusi kiirendada ning enamast saavutada.

Mis võiks veel noorte füsioterapeutide õppekavas olla?

Finants ja turundus. Kuigi jätkuvalt on valdav osa terapeutidest tegevad riigisektoris või spordiklubi juures palgatöötajana, kasvab ka erasektori osakaal. Palju on neid, kes töötavad osakoormusega. Ülikooli lõpetajal võiks olla edasiste karjäärivalikute objektiivsemaks langetamiseks esmased teadmised, mida erasektoris töötamine majanduslikus mõttes tähendab. Tööõigus, klienditeenindus, andmekaitse ja turundus – see kõik on täna erafüsioterapeudi töö osa, millele 10-15 aastat tagasi mõtlema ei pidanud. Sotsiaalmeedia konto tundus mõttetu edevus ning ajaraiskamine. Tahaks lihtsalt oma tööd teha, aga paraku täna peab oskama end müüa! Koroona-aastad õpetasid veel ühe oskuse – telemeditsiini ehk patsientide videosilla abil nõustamise. Tundus esialgu võimatu, ent praktikas oli teenus täitsa omal kohal. Need, kes enne reisil olles trauma korral abi otsides telefonile helistasid, kasutavad nüüd videosilla abi.

TÄNA KASUTAVAD FÜSIOTERAPEUDID KÕRGTEHNOLOOGILISI MEDITSIINISEADMEID: KÜLMA- KUUMARAVI, ULTRAHELI, MAGNET- JA LÖÖKLAINERAVI, TECAR-TERAAPIA.

Teie olete tuntud abimees sportlastele. Millised on sportlaste ootustest?

Isa ja venna eeskujul olen lapsest saadik tegelenud korvpalliga, aga ülikooli lõpetades mõistsin, et pole piisavalt andekas, et pallimänguga raha teenida. Hakkasin 1993. aastal Tartu Gaasi meeskonna, millest kasvas välja Tartu Delta ja seejärel Tartu Rock, füsioterapeudiks. Kalevi ja hiljem Nybiti ridades olin samuti kirjas kui füsioterapeut. 2008. aastal sõudekoondisega olümpiamängudel käies olin ajakirjanduse andmetel massöör, FedCupidel olen olnud tennisenaiskonna füsioterapeudina. 2012. aasta FedCupilt (Kaia Kanepi oli toona WTA 26 ja Anett Kontaveit „alles" WTA 570) meenub tore lugu tugipersonali vormirõivastega: erk-oranž lühike dress, seljal kiri EESTI. Andrei Lužgin, Märten Tamla, Allar Hint ja mina jalutasime Eilati vanalinnas, kui meilt uuriti, et mis firmas töötame. Ju tundusime tööluusi tegeva ehitusbrigaadina, sest sõna „Eesti" ei ütle Iisraelis ju midagi. Füsioterapeut teeb spordimeeskonna juures kõike: tennisistiga reisides oled ennekõike terapeut ja vahel treeneri rollis, Kalevi korvpallimeeskonnas ja Nybitis tuli tegeleda lisaks lihashooldusele veepudelite täitmise, treenerite asendamise, reklaamide kleepimise ja piletimüügi organiseerimisega. Sõudemeeskonnaga Pekingis käies oli mu ülesanneteks sportlaste elamistingimuste ülevaatamine, menüü kontroll, tutvumine kultuuriväärtuste ning toidukohtadega.

Täna üritavad meeskonnad sageli leida terapeudi kohapealt – minagi olin hiljuti Inglismaa Juunioride ja Kadettide vehklemiskoondise terapeudiks Tallinnas.

Aga kui suur on nii-öelda tavaliste inimeste osakaal teie patsientide hulgas?

Ekslikult arvatakse, et füsioterapeudi põhiklientuuri moodustavad sportlased. Täna on eelkõige mu kliendibaasis just tavalised tööinimesed - raamatupidajad, arhitektid, juuksurid, ettevõtjad. Istuv töö, sundasendid ning inimeste suurenev teadlikkus füsioteraapia võimalustest on selle muutuse tinginud. Palju on noorsportlasi vanuses 12-17, kelle tulemused pole veel piisavad, et kasutada spordiklubi või alaliidu kulul terapeudi teenust. Klubidel on üldjuhul palgaline terapeut ja teenus sportlasele tasuta.

Kui kohtuksite täna ülikoolis vahel 35 aastat noorema iseendaga, kas soovitaksite tal minna füsioteraapiat õppima?

Kindlasti, kui on sisemine soov aidata ning töötada inimestega! See on rutiinivaba eriala, mis ei jäta nälga ka keerulistel aegadel ning mida on võimalik praktiseerida üksi ja sõltumatult. Saab alustada suuremate investeeringuteta. Kui on tahtmine just sportlastega tegeleda, tuleb arvestada, et töö algab enamasti alles siis, kui sportlane tööpäeva lõpeb. Ehk tööd tuleb teha üsna hilistel õhtutundidel ning nädalavahetustel.