

Osteopaatti taltuttaa kivun

Esittelemme erilaisia hoitomuotoja sinulle, joka haluat päästä eroon kivuista ilman lääkkeitä. Haastattelimme osteopaatti Tero Honkasta erityisesti kuntosaliharrastajan näkövinkkelistä.

TEKSTI: TIIA ESKOLA

Tero Honkanen on erityisesti kiinnostunut kroonisen kivun fysiologiasta ja sen taltuttamisesta. Työ on varsin palkitsevaa, kun vaikeista ja usein pitkittyneistä kivuista kärsinyt asiakas vapautuu niistä ja lupaa pistää hyvän kiertämään kertomalla tuloksista tutuilleen.

PAHA – HYVÄ KIPU?

- Terävä, pistävä kipu on merkki siitä, että kannattaa hakeutua vastaanotolle, Tero kiteyttää.
- Lihaspolteen tunne kuuluu kovan treeniin samoin kuin lihasaristus tulee 1–2 päivän kuluttua harjoittelusta. Sitä hätäätynyt helposti, mutta nämä tuntemukset ovat täysin normaaleja. Kivuliasuus ei ole terävää, vaan tympempää, Tero kuvailee.
- Edelleen sailla voi tehdä kivuttomia liikkeitä aivan tavanomaisesti, mutta kivuliasuus vähennetään kuormitusta.
- Kun liikkuvuus ja liikkeen hallinta saadaan kuntoon, niin sitten lisätään harjoitetta, Tero opastaa.

KIPU ON HÄLYTYSJÄRJESTELMÄ

- Toisin kuin usein luullaan, kipu ei ole merkki, että joku paikka on prakannut. Kipu ei ole kudosaivon mittari, vaan hälytysjärjestelmä. Eli se kertoo, että hermoston mielestä tapahtuu jotain uhkaavaa, Tero selventää.
- Sailla kävijä hätäätynyt tuntiessaan kipua jossakin kohdassa, mutta se ei tarkoita, että se kohta on nyt rikki, vaan enteilee esimerkiksi rasitusvamman syntyä.
- Kiputuntemus saa ihmisen rajoittamaan harjoitetta, vaikka niin ei pitäisi tehdä, vaan muuttaa liikkeitä.
- Kuntosalilla on tärkeää tarkistaa personal trainerin avulla, että teet liikkeitä hallitusti ja ergonomisesti, PT:n avulla kannattaa opetella motorikkaita, ettei tee hallitsemattomia liikkeitä. Ja kehon hallinta kehittyi vain toiston avulla.
- Älä rasita itseäsi alkuun maksimi treeneillä, sillä uupuneena liikkeet menevät hallitsemattomiksi, Tero muistuttaa.

STAATTISET TYÖASENNOT ALTISTAVAT TUKI- JA LIIKUNTA-ELINTEN KIVUILLE

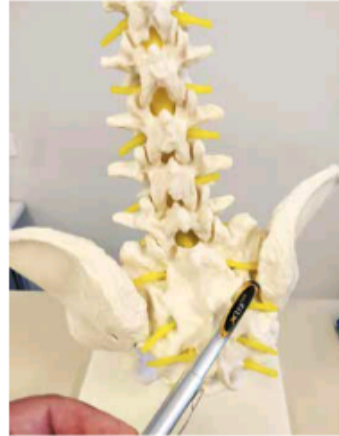
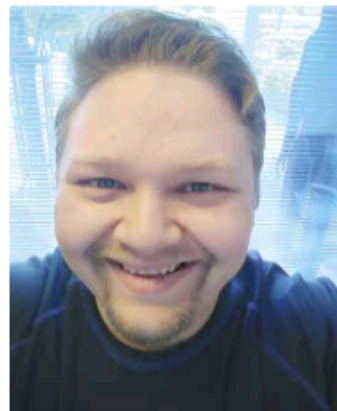
- On paljon ammatteja, joissa työasennot ovat hyvin staattisia aiheuttaen tyypillisesti alaselkäkipuja, niska-hartiaseudun jumeja sekä olkapäävaivoja.
- Esimerkiksi istumatyö itsessään ei ole ongelma, vaan paikallaan olo. Kivun syyksi riittää yksinkertaisesti happivoje, Tero kertoo.
 - Selkä- ja niskakipujen lisäksi terävä kipu lapaluiden välissä, polviongelmat, tenniskyynärpää, pinnallinen hengitys sekä voimakas päänsärky ovat yleisimpiä syytä osteopaattille hakeutumiseen.
 - Usein potilas menee lääkäriin, josta saa ohjeen ottaa särky lääkettä, mennä kuntosalille ja toivoa sitten paranemista.

ALOITUS PIENELLÄ KUORMALLA JA PORRASTAEN

- Avain kuntoutumiseen on porrastaminen eli aloita pienellä kuormalla ja lisää sitä pikku hiljaa, että keho tietää, mitä tuleman pitää, Tero opastaa.
- Suosittelemme myös, että aluksi tekisi perinteistä keppijumppaa tai joogaliikkeitä ennen saliharjoittelua. Näin juuri heräte illään pehmeästi hermostoa tulevalle voimakkaammalle treenille.
- Pitkiä venytyksiä ei kannata tehdä ennen treeniä, koska ne heikentävät lihasten voiman tuottoa.
- Jännitys voi ohjata liikeratoja huonoon suuntaan, esimerkiksi voi olla vaikea mennä kyykkyyhin, Tero kuvailee tyypillistä tilannetta, jossa osteopaatti pystyy autamaan.
- Liikerajoituksia on yleisesti myös nilkoissa, lantiossa, olkapäissä ja rangassa.
- Liikkuvuus ja liikkeen hallinta pitää saada ensin kohdilleen ja vasta sen jälkeen porrastettu harjoittelu.

TAPATURMASTA TOIPUMINEN

- Jos on sattunut tapaturma käy lääkärissä tarkistuttamassa, ettei ole murtumaa.
- Pehmytkudosaivon liittyy punoitusta, turvotusta ja tylppää, jomottavaa kipua eli siellä on silloin tulehdusprosessi käynnissä. Paraneeseen menee 1–2 viikkoa ja silloin ollaan levossa, Tero painottaa.
- Sailla vahvistetaan myös sidekudosta, luustoa ja jänteitä – ei vain pelkkiä lihaksia, kuten yleisesti luullaan.
- Siksi tapaturman jälkeen on tärkeää varata riittävästi aikaa, jotta vetolujuus ehtii vahvistua ennen normaali treeneihin palaamista. Toisin sanoen paluu treeneihin rauhallisesti ja kuorman lisäys PT:n ohjeiden mukaan.
- Kasvata kehon liikkuvuusalueita tekemällä moninivelliä.



- Suosi moninivelliä, esimerkiksi jalkakyykyä vapailla painoilla. Kun käytetään koko kroppaa, kasvatetaan kehon liikkuvuusalueita sen sijaan, että tehtäisiin vain eristettyä yhtä liikettä esimerkiksi koneessa, Tero vinkkaa.

MILLOIN OSTEOPAATILLE?

- Normaaleissa lihasarkuuksissa voi kääntyä hieronnan puoleen, mutta jos kipu on terävää tai säteilee selästä raajaan tai raajoihin ja niihin liittyy puutumisoireita, on oikea käyntiosoite osteopaatti. Samoin hengitysvaikeudet ja päänsärky kuuluvat osteopaatin hoitettaviksi.
- Myös silloin, kun hieronnan vaikutus jää lyhytaikaiseksi, on kyse vaikeammasta ongelmasta, jonka korjaamiseen osteopaatti on paikallaan.
- Lhasjännityksissä ja liikerajoituksissa tulokset ovat hyviä. Hyvä nyrkkiäntö on, että jos kiputila ei heillitä kahden viikon sisään on syytä varata aika osteopaatille.

OSTEOPAATIN HOIDOSSA

Miltä käsittely tuntuu? Sanalla sanottuna: Tehokkaalta! Käsittely on aina täydellisen yksilöllistä ja oikeiden mukaista siten, että osteopaatti vaihtelee myös tekniikoita eri hoitokertoilla. Täytyy vain ihailta sitä ammattitaidon määrää!

Varsinainen rentoutusessio ei ole kyseessä, mutta toisaalta se ei satukaan, vaan tuntemukset ovat sellaisia, että "vau - nyt tapahtuu oikeesti kuntoutumista!"

Itse kärsin alaselän jäykistymisestä niin, että iskias -tyyppiset kivut veivät lopulta jopa yöunet tupo tihensä ja elämää hallitsi kipu, joka ei laantunut mitenkään. Jo parin hoito kerran jälkeen kivut heilittivät ja kuntoutuminen lähti vauhdilla etenemään vain samaan saumaan osuneen muutto rulljanssin hidastaessa paranemisprosessia. Mutta se oli oma syyni! 10 kerran sarja tiivistä kerran viikossa ja nyt ylläpito hoito kahden viikon välein pitävät selkäni notkeana ja kivuttomana.

– Olen välillä miettinyt, että pitäisikö kouluttua fysiatriksi, lääkäriksi, mutta olen tullut siihen lopputulokseen, että mieluummin autan aktiivisesti ihmisiä parantumaan kuin että kirjoittaisin lausuntoja, Tero toteaa naurussa suin.

www.terohonkanen.com, Herttoniemen Fysikaalinen hoitolaitos, 045-156 5266

Kuvateksti: Yleinen kipualue kuntosaliharrastajalla on lannerangan liikettä ohjaavassa taettinevelessä tai ristiluun ja lantion suoliuun välisessä SI-nivelessä.