

Luusto ja nivelet

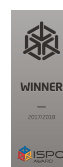
Huolehdi selästäsi

jo ennen ongelmia

sivu 2**Kiropraktiikka**tukee kehon
nivelten luonnollista
liikkuvuutta**sivu 9****Helena Miranda:**Hyväksyminen
vähentää kipua**sivu 10****Lähes koko elämänsä
selkäkivuista kärsinyt
Pekka Pouta:****”En käytännössä harrastanut
mitään liikuntaa, kunnes
30-vuotiaana oli pakko”****TERVEELLISEMPI TAPA TYÖSKENNELLÄ**

Hanki elastinen Gymba aktivointilauta, sen avulla seisot aktiivisesti oikein. Se aktivoi koko kehoa, vahvistaa lihaksia ja vähentää selkäongelmien riskiä.

Tilaa ilmainen kokeilu NYT!

gymbakokeilu.fiMarkkinoint/jakelu: Avaintieto Oy / www.avaintieto.fi / Kysy laite- / tarviketoimittajaltasi

TÄSSÄ LEHDESSÄ:



Näin elintapasi
vaikuttavat luustosi
hyvinvointiin.

sivu 6



Osteopaatti toimii
kehon rakenteen ja
toiminnan asiantuntijana.

sivu 9

LUE LISÄÄ: WWW.KANSANTERVEYS.FI



Osallistu
keskusteluun
sosiaalisessa
mediassa.

#luustojanivelet

Omaa selkää kannattaa rakastaa

Selkävaivat ovat yleistyneet tai niihin kiinnitetään nykyisin entistä enemmän huomiota. Hoitometodeissa keskitytään nyt ennaltaehkäisyyn ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Noin 80 % väestöstä on kokenut joskus selkäkipuja. Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan 35-40 % vastanneista oli kärsinyt selkävaivoja edellisen kuukauden aikana. Selkäkipu voi olla harmittonta lihaskipua tai lääkärikäyntiä vaativaa vaivaa, ja kaikkea siltä väliltä.

Kelan tilastot kertovat, että 1970-luvulla selkävaivat lisääntyivät radikaalisti. Tähän on useita syitä. Osa määrästä selittyy työelämän muutoksilla sekä valvutuksella terveyspalveluiden myötä. 1980-luvulla selkävaivoista kärsivien hoitomuodot olivat vielä pitkälti makuuttamista ja leikkauksia, koska sen aikaiset kuvantamismenetelmät eivät tarjonneet samaa tietoa kuin tänä päivänä.

Epäspesifi vaiva on monen asian summa

WHO:n mukaan selkävaivat ovat yksi merkittävimmistä terveysongelmista maailmanlaajuisesti.

ti. Suomessakin maksetaan satoja miljoonia euroja korvauksia vuosittain juuri selkävaivojen takia.

Selkä sietää paljon, mutta tarvitsee huoltoa. Pitkäaikainen ja vääränlainen rasitus aiheuttaa kiputiloja. Selkä- ja niskavaivat eivät usein johdu vain yhdestä syystä. Työasennot ovat huonoja, ikä rappeuttaa, liikunta jää vähäiseksi, ylipaino rasittaa kehoa ja aktiivisuutta ihannoivan yhteiskunnan vaatimukset eivät anna meidän nukkua riittävästi. Tupakka on myrkky, joka aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten olkapääongelmia, alaraajojen nivelrustojen vaivoja ja selän välilevyn ai-neenvaihdunnan heikentymistä.

Ruokatrendit ovat vasta viime vuosikymmenten keksintöjä, eivät aina hyvinvointia edistäviä. Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio on selän ystävä.

Liike on lääke

Selkäpotilaiden turha makuuttaminen on onneksi lopetettu. Nyt



Marjo Rinne
puheenjohtaja, Selkäliitto, TtT, erikoistutkija, ft
KUVA: SANNA ROINE

tiedämme, että liikunta ja lihas-kunnon ylläpito ovat selälle elin-tärkeitä. Liikunta on myös hel-poin ja edullisin keino pitää huol-ta omasta terveydestä. Itsehoito- ja liikuntaohjeita selälle löytyy muun muassa Selkäkanava.fi-palvelusta.

Omaa kehoa pitää osata myös kuunnella. Keho kertoo, milloin on

"Itseään tarkkailemalla oppii tunnistamaan, mikä on omalle selälle hyväksi ja millainen kuormitus on haitallista."

hyvä nousta ylös ja jaloitella. Itse-ään tarkkailemalla oppii tunnistamaan, mikä on omalle selälle hyväksi ja millainen kuormitus on haitallista.

Selkäliitto viettää tänä vuonna 30-vuotisjuhlaansa. Toimintamme sai aikoinaan alkunsa muuta-man selälleen kuntoutusta kaivan-

neen herran toimesta. Nyt meillä on noin 9500 jäsentä ja 32 paikallisyhdistystä. Toimintaa rahoittaa pääasiallisesti Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Selkäliitto antaa neuvontaa ja välittää ajankohtaista tietoa selän terveydestä. Lisäksi liitto tukee ja kouluttaa eri puolilla maata toimivia paikallisia selkäyhdistyksiään, jotka tarjoavat ohjattua liikuntaa, vertaistukea sekä luento- ja virkistystilaisuuksia. Selkäliitto juhlii syntymäpäiväänsä muun muassa Meren Selkä -risteilyllä ja juhlaseminaarilla.

Kannustamme kaikkia pitämään huolta selästään jo ennen ongelmien ilmaantumista. Oman selän tilanne on tärkeää hyväksyä ja jokainen on ensisijaisesti vastuussa itse omasta hyvinvoinnistaan. Pienillä "rakkaudenteoilla" voi ennaltaehkäistä kipuja ja myös oppia elämään niiden kanssa. Kiteytimme tämän ajatuksen sloganiksi: **Rakasta selkääsi - se kannattaa. Sinua. ■**

Seuraa meitä: @MediaplanetFinland @mediaplanetfi @mediaplanetfi **Kierrätäthän tämän lehden**

Projektipäällikkö: **Niina Sinisalo** (040 169 4369 niina.sinisalo@mediaplanet.com) **Jaetaan Helsingin Sanomien liitteenä 19.5.2018** Maajohtaja: **Saara Silván** Liiketoiminnan kehitysjohtaja: **Hilla Rapila**
Toimituspäällikkö: **Laura Vasile** Layout: **Emmi Hanninen** Julkaisija: **Suomi Mediaplanet Oy Erottajankatu 7 A, 00130 Helsinki** Sähköposti: **toimitus@mediaplanet.com • www.mediaplanet.com** Kansikuva: **MTV3**

Selätä selkäkivut



www.selkahoito.fi



Fiergo® ergonominen petauspatja

Petauspatja tukee vartalosi hyvään, luonnolliseen asentoon. Heräät aamulla virkeänä, kun selkäranka ja koko keho on levännyt ja palautunut edellisen päivän rasituksesta.



Whist® ortopedinen vesityyny

Vesityynyllä viimeistelet hyvän nukkuma-asennon ja saat nauttia rentouttavasta, laadukkaasta unesta.



Whist® selän extensio- ja niskakaari

Kaarilla voit ennaltaehkäistä ja hoitaa selkäongelmia. Kaaret sopivat niin huippu-urheilijoille, kuntoilijoille, kuin fyysistä työtä tekeville ja ne sopivat kaikenikäisille.

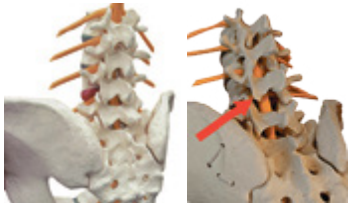
Tuotteisiimme tutustut parhaiten selkäpäivässä, joita järjestämme eri työyhteisöissä. Päivä on maksuton ja ilmaisen esittelyhoidon yhteydessä pääsevät työntekijät itse testaamaan selänhoidon apuvälineitä ja samalla opastamme tuotteiden käytön. Toimimme myös messuilla, yhdistyksissä sekä suoraan kuluttajien luona. Tiedustele myös selkä- ja uni-ergonomia illoista!

Ota yhteyttä! 03-2542400 • info@finate.fi • Löydät meidät myös Facebookista @FinateSuomi

ALASELKÄKIVUN TEHOKKAAT PARANNUSKEINOT

Keskirakoisella ja keinuvalla Salli tuolilla ja muutenkin hyvällä oheisergonomialla saat hyvän istumaryhdin ja tervehtyvän sekä kivuttoman selän. Huono istumaryhti on pahin selkäkipujen syy. Perinteinen istuminen johtaa aina istumaperäisiin vaivoihin.

Lue loppuun, niin tiedät tärkeät perusasiat.



Hyväryhtisessä istumisessa fasettinivelet ovat kiinni ja kantavat osan painosta.

Huonossa ryhdissä fasetit ovat auki ja selkänivelet puristavat välilevyä vaurioittavasti.

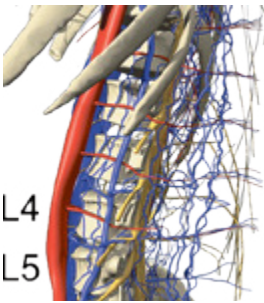
kantavat kuormasta noin kolmanneksen, jolloin välilevypaine siis laskee vielä saman verran.

2. Hyväryhtisyys rentouttaa selkälihaksia. Kun lihakset hyvässä ryhdissä rentoutuvat, veri pääsee virtaamaan vatsaontelossa olevasta päävaltimosta nikamien ympäri kiertäviä nikamavaltimoita pitkin alaselkään ruokkien selkärangan alueen kudoksia hapella ja ravinteilla. Tämän tärkeys korostuu L4- ja L5-välilevyissä, koska L5:n ympäri ei edes kulje nikamavaltimoita, ja siten tämä välilevy saa helposti aivan liian vähän ravintoa, mikä jouduttaa tyypillistä rappeutumista.

3. Keskiraollinen keinuva satulatuoli aikaansaa alaselän nestekierrolle tärkeää pientä ja tuolilla liikuttaessa myös laajempaa liikettä.

4. Keskirako poistaa genitaalieihin kohdistuvaa epämukavaa ja epäterveellistä puristusta, mikä sallii lantion pitämisen mukavasti seisomaryhdissä.

Tehokkaimpaan, mukavimpaan ja terveellisimpään työn tekemiseen tarvitaan sähkösäätöinen e-pöytä, jossa on korkeussäädön muistipaikat, mahakolo tai kyynärpehmikkeet, ja lisäksi hyvät monitorit (mieluiten 3 kpl) oikealla korkeudella (katse vain hieman alaviistoon) ja etäisyydellä, keskiraollinen Salli Satulatuoli ja lantiosta väljän ilmava istumaterveellinen vaatetus.



Alaselän alin nikamavaltimo L4:n kohdalla.



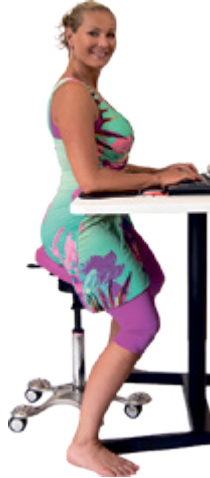
Keskirako estää genitaalipuristuksen ja sallii hyvän lantiorahdin naisilla ja miehillä.

Mistä selkäkipu johtuu?

Tosiasiallisesti alaselkäkipu johtuu pääasiassa selän väärästä asennoista ja meidän elintavassamme istuma-asento on ratkaiseva. Käsittämättömästi suurin osa perinteisistä työ- ja ajoneuvoistumista on niin huonosti muotoiltuja, että ne väistämättä pyöristävät selän.

Selän kipuja tuottava rappeutuminen tapahtuu etupäässä seuraavissa kudoksissa:

- a)** Jossakin välilevyssä on pullistuma, välilevytyrä eli prolapsi, joka painaa jotakin hermoa.
- b)** Rappeutuneen eli surkastuneen välilevyn takia nikamien luut painavat selkäydinhermosta haarautuvaa hermoa, koska rako nikamaluiden välissä on painunut hermolle liian pieneksi.
- c)** Rustot ovat hävinneet käytön puutteessa nikamien fasettinivelistä, mistä johtuen luupintojen hankaaminen toisiinsa aiheuttaa kipua.
- d)** Erilaiset lukkiutumat tai asento- ja liikkuvuusongelmat selässä aiheuttavat jäykkyyttä ja selän toimimattomuutta, johon monet lihakset ja monet muut pehmytkudokset reagoivat kivulla tai kiusallisella jäykkyydellä. Selässä ja erityisesti pakaroissa on lihasten väleissä myös paljon hermoja, jotka puristuksiin jäädessään tuottavat kipua.



Terveellinen hyväryhtinen istuminen ilman nivelvaivoja.

Yli 80 % selkäkipuisista, jotka vaihtavat perinteisen pyöreäselkäisen istumisen hyväryhtiseen istumiseen keskiraollisella keinuvalla satulatuolilla, saavat merkittävän avun tai kivun kokonaan poistumaan yleensä alle kahdessa viikossa.

Istumaterveyden johtava asiantuntija: salli.com

Apua nivelvaivoihin terveyslomalla kylpylässä

Viron Pärnussa Tervis Kylpylöissä käy noin 26 000 suomalaista vuosittain. Osa heistä on terveyslomalla. Kylpylät tarjoavat monipuolista ja tuloksellista apua myös nivelvaivoihin.

Teksti: Hanna Velling, toimitus@mediaplanet.com
Kuva: Tervis Kylpylät



Tervis Kylpylöiden johtava lääkäri Riina Sömer, millainen on suosittu Terveysloma-pakettinne?

Terveysloma koostuu monesta eri hoidosta, riippuen siitä, mitä lääkäri ja asiakas yhdessä sopivat. Kaikki Terveysloma-paketin hoitomenetelmät ovat tieteellisesti todistettu tulokselliseksi ja Viron Terveysviraston hyväksymiä. Hoitoja tekevät lääkärit, hoitajat, fysioterapeutit ja liikunta-alan asiantuntijat.

Pitääkö hoitoihin olla lääkärin lähete?

Ennen terveyslomaa ei tarvitse käydä lääkärissä, eli me emme tarvitse lähetettä asiakkaan omalta lääkäriltä. Mutta terveysloman



Tervis Kylpylöiden johtavan lääkärin Riina Sömerin vastaanotolle voit tulla terveyslomalla.

suunnittelu alkaa meidän lääkärimme vastaanotolla, jossa henkilökohtainen terveyspaketti suunnitellaan.

Millaisia hoitoja teillä on nivelvaivoihin?

Hyvä verenkierto tuo apua nivel-

vaivoihin, joten terveyslomalla voi aloittaa päivän esimerkiksi vesivoimistelulla. Tämän jälkeen jatketaan lääkärin määräämällä fysioterapialla, joka voi olla hoidettavan alueen aineenvaihduntaa parantavaa ultraääni-, magneetti-, impulssi- tai laserhoitoa. Päivän

lopuksi tehdään verenkiertoa parantavaa hoitohierontaa.

Millaisia tuloksia hidoilta voi odottaa?

Merkittävimmät tulokset ovat kipujen ja turvotuksien väheneminen, liikuntakyvyn paraneminen,

vahvuuden lisääntyminen, sekä aineenvaihdunnan paraneminen liikunnan myötä.

Pitääkö hoidot varata ennakkoon vai voiko hoitoon tulla vaikka perheen kylpyläloman yhteydessä?

Nivelongelmiin tehokkain hoitokokonaisuus on Terveysloma-paketti, jonka hoitoja ei voi varata etukäteen. Vasta vastaanotolla hoitoihin perehtynyt lääkärimme voi tehdä asiakkaalle yksilöllisen hoitosuunnitelman, jonka jälkeen ajat varataan. Jos hoidot ovat asiakkaalle jo entuudestaan tuttuja, niitä voi varata erikseenkin, vaikka koko perheen spa-loman yhteyteen. Ennakkovarauksella voit varmistaa itsellesi ja seurueellesi lomaan sopivimmat hoitoajat. ■



www.spa.ee
sales@spatervis.ee
+358 9 231 60 870

Äänikirjat ja hevimusiikki siivittävät Pekka Poudan kuntotreenejä

Lähes koko elämänsä selkävaivojen kanssa painiskellut Pekka Pouta on siinä onnellisessa asemassa, että mitään todella vakavia ongelmia niistä ei ole aiheutunut. Kuntoilu ja liikkuminen ylipäättään pitävät häneltä nyt selkä- ja muut vaivat loitolla.

Teksti: Tarja Rannisto, toimitus@mediaplanet.com
Kuva: MTV3

Selän leikkaushoitoa Poudan ei ole tarvinnut miettiä, mutta kaikkea pientä kyllä on vuosien aikana löytynyt. On muun muassa epäilty selkärankareumaa iriitin vuoksi. Iritti on silmän värikalvon tulehdus, joka usein kulkee yhdessä selkärankareuman kanssa.

– Yhdessä vaiheessa koin keskellä yötä herättäviä yläselän kipuja, jotka viittasivat selkärankareumaan, mutta selvisin oireista liikkumisella. Alaselkäkipujakin oli jossain vaiheessa. Se oli hankala vaiva ja eniten työtä vaativa, hän aloittaa.

Yläselkäkipuihin Poudalla riittää usein pelkkä käsien pyörittäminen pari kertaa päivässä, mutta alaselän kuntoutuksessa hän sanoo tehneensä virheitä:

– En käytännössä harrastanut mitään liikuntaa, kunnes 30-vuotiaana alkoi olla pakko. Alaselän mennessä huonoon kuntoon jouduin hakemaan apua fysioterapeutilta. Sain kunto-ohjeita, joita tarkistetaan aina oireiden ilmetessä.

Pouta on huomannut, että liikumisen tapoja on hyvä vaihtaa sen mukaan, mikä selälle on tuntunut parhaiten kuntouttavalta. Pouta on esimerkiksi juossut maratonia, mutta iän karttuessa se alkoi aiheuttaa selälle ongelmia, jolloin hän tiedosti tarvitsevansa yksipuolisen juoksun lisäksi lihas- ja lihaskuntoa.



– Yksipuolisessa pitkäkestoisessa treenissä ollaan tilassa, jossa aletaan kannibalisoimaan omia lihaksia. Itsekin huomasin, että osa tukilihaksistani alkoi surkastua, kun en pitänyt niistä huolta. Sitä kautta jouduinkin jälleen selkähoidokuurille, hän kertoo.

Musiikki on kuntotreenissä tempon ylläpitäjä

– Nykyään käyn kuntosalilla, sillä Sini-koiran kanssa kotona jumppaaminen ei onnistu, hän naurahtaa.

Selkävaivaisille suunnatut jummat ja kunto-ohjelmat Pouta kokee

yksitoikkoisina ja jopa puuduttavina ja keksi tehokkaan keinon saada salitreeneinkin lihaskuntotoistot kulkemaan:

– Salilla voin keskittyä ilman häiriöitä ja äänikirja auttaa tylsiin hommiin. Äänikirjat sopivat rauhalliseen rasvanpolttosykkeeseen

”Nykyään käyn kuntosalilla, sillä Sini-koiran kanssa kotona jumppaaminen ei onnistu.”

ja lihastreeniin sekä hidastempoiseen juoksulenkkiin. Olen kuunnellut niitä jo yli 15 vuotta aina siinä lähtien, kun niitä sai c-kaseteilta, hän muistelee.

Poudalla on parhaillaan menossa Välskärin kertomuksia, jossa hän on ”suunnilleen osassa 470”. Seuraavaksi varauksessa on Dorothy Sayersin BBC:n dramatisoima dekkari.

– Äänikirjojen kuunteleminen on ilmainen harrastus, sillä jokaisella on jo matkapuhelin niiden lukemiseen. Suosittelemme ehdottomasti kuuntelemaan myös Radioteatterin Knalli ja sateenvarjo – kuunnelmia!

Kun on aika nostaa pulssia, Pouta vaihtaa hevimusiikkiin:

– Aerobinen treeni kulkee hevilä. Erityisesti Slayer ja Sepultura sekä ACDC toimivat hyvin. Tärkeää on, että rytmi on nopea, hiukan sydämen pulssia nopeampi.

Alkukesäisen hellepäivän alkaessa on sekä meteorologilla että työparillaan Sini-koiralla työpäivä jo pulkassa. Haastattelun jälkeen he ottavatkin suunnan Arabian rantaan, jossa Sini pääsee virkistymään vielä viileässä meressä. ■

” Käytän Pycnogenol® Strong -valmistetta sillä tiedän, että se vaikuttaa monin tavoin verisuonistoni hyväksi. Tunnen itseni vireäksi ja voivani muutenkin hyvin.”

Suosittelena!

Pirkko Mannola

Sydämen ja verisuonten hyvinvointiin

Pycnogenol® Strong Rannikkomännyn kuoriuutetabletti

Vahva luonnon bioflavonoidi, joka antaa tarmokkuutta ja vireyttä sekä hidastaa solujen vanhenemista. Pycnogenol myös edistää kehon terveyttä monin tavoin:

VASTUSTUSKYKY • Vahvistaa immuunijärjestelmää ja voimistaa C- ja E-vitamiinin tehoa

HENGITYSTIET • Vahvistaa limakalvojen kollageenia, vähentää turvotusta ja edistää verenkiertoa helpottaen hengittämistä

VERENKIERTO • Ylläpitää tervettä verenkiertoa sekä pitää sydämen ja verisuonet toimintakunnossa. Torjuu jalkojen turvotusta

IHO • Vahvistaa ihon kollageenia estäen ryppyjen syntyä



Laktoositon, hiivaton, makeuttamaton ja gluteeniton ravintolisä. Ei sisällä eläinperäisiä ainesosia. Valmistettu Suomessa. **Myös suusuihkeena!**

Tutkittua suomalaisen lääketehaan laatua

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Terveyskaupoista, -osastoilta ja apteekeista

Selkä- ja kaularangan nivelrikkoihin saa apua kirurgiasta

Välilevypullistumat ja ahtaumat ovat yleisimpiä selkärangan vaivoja. Molempia voi ilmetä iästä riippumatta.

Teksti: Tarja Rannisto, toimitus@mediaplanet.com
Kuvat: Johannes John ja Helsinki Hospital



SPONSOROITU



Suomessa osteoporoosin aiheuttamia selkänikaman murtumia arvioidaan olevan vuosittain yli 10 000 tapaus. Pienestäkin vammasta saattaa tulla nikaman luhistava ja kivulias murtuma, johon apua voi saada kirurgisella toimenpiteellä.

– Osteoporoottinen murtuma voi aiheuttaa todella kovan kivun. Vammaan saadaan hyvä kivunlievitys kohtalaisen pienellä kirurgisella toimenpiteellä, jossa luusementtiä ruiskutetaan murtuneeseen nikamaan. Tästä on hyviä tuloksia silloin, kun se tehdään ajoissa, kertoo Helsinki Hospitalin neurokirurgi **Juha Pohjola**.

Kirurgisia toimenpiteitä ei kuitenkaan kannata tehdä liian aikaisin. Pohjolan mukaan useissa tapauksissa ensin seurataan kuu-kaudesta kahteen alkaako vamma parantua itse.

– Jos leikkaus taas tehdään liian myöhään, siitä ei ole apua. Noin puolen vuoden kuluttua vamman



syntymisestä nikama alkaa luutua, eikä toimenpidettä yleensä kannata enää tehdä, hän sanoo.

Kokonaan hoitamatta jäänyt vamma saattaa pahimmillaan heikentää liikuntakykyä ja jopa invalidisoida iäkkään ihmisen.

Helsinki Hospitalin neurokirurgi **Esa-Pekka Pälvimäen** mukaan kirurgisista hoidoista hyötyvät ihmiset eivät kuitenkaan aina pääse parhaan hoidon piiriin:

– Diagnoosi on helppo toteuttaa röntgenkuvista, mutta lääkärit ovat usein tietämättömiä osteoporoottisen murtuman kirurgisesta hoitomahdollisuudesta, hän sanoo.

Kaikilta rangan vaivoilta ei voi välttyä

Selkärangassa voi olla monenlaisia muitakin vammoja ja murtumia. Tyypillisiä ovat tapaturmaisesti esimerkiksi putoamisesta aiheutuneet lanne- tai kaularangan alueen nikamamurtumat ja välilevytyrä.

Selkärangan kulumaa ja välilevyrappeumaa tulee kaikille. Ne ovat normaaleja, usein oireettomia ikääntymiseen liittyviä ilmiöitä, eikä niitä voi estää.

Välilevypullistumia esiintyy joka toisella ihmisellä jossain vaiheessa elämää. Niistä läheskään kaikki eivät tarvitse leikkaushoitoa, vaan usein ne paranevat itsestään.

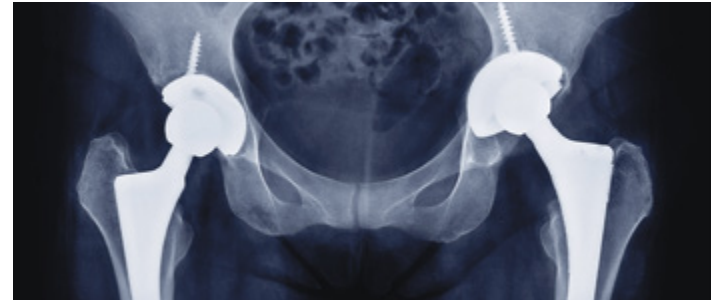
Kokemusperäisen käsityksensä mukaan Pälvimäki näkee hyvän lihaskunnan auttavan pärjäämään rappeumien kanssa ja lievittävän välilevysairauksien oireita merkittävästi.

– Huippukunto ei tosin takaa sairastumiselta välttymistä, vaan rasakas lihaskuntotreeni voi jopa lisätä riskiä muun muassa välilevypullistumille, muistuttaa Pohjola. ■



helsinkihospital.com

Soita meille: 09 417 00 100
ma-to klo 9–19, pe klo 9–15



Tekonivelleikkaukset potilasvahinkotilastojen kärjessä

Teksti: toimitus@mediaplanet.com
Kuva: Adobe stock

Potilasvakuutuskeskuksen tilastojen mukaan yleisimmät korvattavat potilasvahingot liittyvät lonkan ja polvien tekonivelleikkauksiin.

Potilasvahinkoihin erikoistunut lakimies voi olla merkittävä apu korvausten hakuprosessissa. Potilasvakuutuskeskukselle (PVK) tehtiin vuonna 2014 7 952 potilasvahinkoilmoitusta. Tekonivelleikkaukset näkyvät tilastojen kärjessä vuodesta toiseen.

– Potilasvahingot ovat pääsääntöisesti hoitovirheitä, jotka ovat aiheutuneet potilaan tutkimuksesta, hoidosta tai muusta vastaavasta käsittelystä. Vahinko voi olla esimerkiksi leikkauksen seurauksena syntynyt komplikaatio, kuten hermovaurio tai virheellisesti asennettu tekonivel, varatuomari **Filip Markelin** kertoo.

Tekonivel jämähti lonkassa

Tyypiesimerkki potilasvahingosta on Markelin kokemuksen mukaan tilanne, jossa potilaalle asennettu tekonivel jämähti lonkassa.

– Tekonivel jouduttiin poistamaan, koska se oli alun perin asennettu väärään asentoon. Tästä syntyi vuosien leikkauksierre. Toinen tyypillinen ongelmia aiheuttava tilanne voi olla väärin mitoitettu tekonivelvarsi.

Kuluttajasuojalakikin korvaa

Jos leikkaus on mennyt pieleen, korvausprosessi käynnistyy Potilasvakuutuskeskukseen tehtävällä vahinkoilmoituksella.

– Potilasvahinkoasian voi toki saattaa myös tuomioistuimen ratkaistavaksi, mutta siihen liittyy kustannusriski.

Markelin kertoo, että mikäli potilas on omalla kustannuksellaan asentanut tekonivelen yksityislääkärillä ja jotain on mennyt pieleen, korvauksia voi hakea myös kuluttajasuojalain perusteella.

– Jos yksityisen lääkärin tarjoamassa palvelussa on tapahtunut virhe, kuluttaja on oikeutettu hinnanalennukseen. Tätä ei moni tiedä.

Asiaan perehtynyt lakimies auttaa

Hoitovirhetapauksissa kannattaa kääntyä potilasvahinkoihin perehtyneen lakimiehen puoleen.

– Näin säästää aikaa ja vaivaa. Potilasasiakirjat vilisevät myös lääketieteellisiä termejä, joita maallikon voi olla vaikea ymmärtää. Tästä syystä huomiotta voi jäädä yksityiskohta, joka voikin olla potilaalle suotuisan ratkaisun kannalta hyvin merkittävä. ■

Sattuiko vahinko?

Suomen Potilaslakimiehet auttaa sinua
henkilövahinkoasioiden käsittelyssä
muun muassa seuraavissa asioissa:
potilasvahinko, lääkevahinko, tapaturma,
liikennevahinko ym.

Puhelinneuvonta: arkisin klo 9-17
numerossa 0400 464899



Suomen Potilaslakimiehet

www.potilaslakimiehet.fi

Elintavoilla on suuri vaikutus luuston terveyteen. Terveellisen ruokavalion lisäksi säännöllinen liikunta vahvistaa luustoa ja ja kehittää lihasvoimaa sekä tasapainoa.



Omilla teoilla voi vaikuttaa luuston terveyteen läpi elämän

Luuston lujuutta ylläpidetään monipuolisella liikunnalla, kaatumisen ehkäisyllä ja terveellisellä ravinnolla. Lisäksi riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti kuuluvat luustoterveyden kulmakiviin.

Teksti: Tarja Rannisto, toimitus@mediaplanet.com

Kuvat: Adobe Stock

Luusto mielletään helposti muuttumattomaksi, eikä sen ajatella olevan elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Ihmisen elinkaaren mukaan ajateltuna lapsena ja nuorena rakennetaan luustopankkia loppuelämän varalle. Luusto on tiheimmillään 20–30-vuotiaana ja aikuisena korostuukin saavutetun luustopankin ylläpito. Normaaliin ikäänymiseen kuuluva luuston vähittäinen haurastuminen alkaa 40–50-ikävuoden aikana.

Osteoporoosiin liittyy vahva mielikuva iäkkäiden naisten sairautena, ja naisilla luuston hau-

rastumista kiihdyttävät myös vaihdevuodet. Suomen Luustoliiton omahoidon suunnittelija **Vuokko Mäkitalo** muistuttaa, että osteoporoosia todetaan myös nuoremmilla henkilöillä ja miehillä.

Luun haurastumisen riskitekijät liittyvät elintapoihin kuten esimerkiksi liikkumattomuuteen, tupakointiin ja yksipuoliseen ravintoon sekä riittämättömään kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin. Mäkitalon mukaan osteoporoosia voivat aiheuttaa myös perimä, sekä jotkut lääkehoidot, kuten syöpähoidot ja kortisoni.

– Näiden lisäksi tietyt sairaudet, kuten keliakia, laktoosi-intoleranssi, diabetes, kilpirauhasen sai-

”Valitettavan usein luuston haurastuminen huomataan vasta murtuman yhteydessä.”

raudet ja reuma voivat vaikuttaa luuston kuntoon, hän sanoo.

– Valitettavan usein luuston haurastuminen huomataan vasta murtuman yhteydessä. Lääkärille voisi vinkata, jos huomaa oman pituutensa vähentyneen viiden

sentin verran tai ryhdin kumartuneen. Myös nämä voivat olla näkyviä merkkejä osteoporoosista, kertoo Mäkitalo.

Elintavoilla voidaan hidastaa luun haurastumista

Luuston terveyteen satsaaminen kannattaa aina. Mäkitalo muistuttaa, että pienetkin teot ja terveelliset elämäntavat ovat rakennuspalikoita itsenäiseen ja toimintakykyiseen arkeen myös vanhemmalla iällä.

– Monipuolinen ja terveellinen ravinto, joka sisältää runsaasti muun muassa kasviksia, hedelmiä ja marjoja on tärkeää luuston terveydelle. Erityisesti elimistö tarvitsee kalsiumia antamaan luille

lujuutta sekä D-vitamiinia ja proteiinia niiden kasvuun ja uusiutumiseen, hän sanoo ja painottaa myös liikunnan merkitystä luustoterveydelle:

– Luusto tykkää tärähdyksistä, toistuvista iskuista alustaa vasten, nopeista liikkeistä, tömistelyistä, hypyistä sekä nopeista suunnan muutoksista.

Tanssi, juoksu, reipastahtinen kävely, kuntosaliharjoittelu, voimistelu tai maila- ja pallopelit ovat hyviä esimerkkejä lajeista, jotka ovat hyväksi luustolle. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta, joka ehkäisee kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia. ■

Armi Aktiivituoli auttaa ja kuntouttaa tuolilta ylös ja liikkeelle!

Armi Aktiivituoli auttaa ylös, kun selkä, lonkka tai polvet vaivaavat. Ainutlaatuisen mekanisminsa avulla Aktiivituoli säästää niveliä, vahvistaa alaraajojen lihaksia sekä parantaa tasapainoa. Ristiselän tuen, joustavan selkänojan ja säädettävän niskatuen ansiosta tuolissa on myös erittäin mukava istua. Ergonominen tuoli ennaltaehkäisee liikkumattomuudesta johtuvia tuki- ja liikuntaelinvaivoja ja antaa lisää aktiivisia vuosia kotona.

Käyttäjänsä mukaan mitoitettu ja säädetty ergonominen Aktiivituoli ohjaa nousemaan oikein, niveliä virheellisesti rasittamatta ja kivutta ylös. Tuolin ”moottorina” toimii käyttäjä itse, jolloin tuolin avulla voi myös jumpata ylösnousuun tarvittavia lihaksia ja tasapainoa, jota tarvitaan arjessa selviytymiseen.

Fysioterapeuttien suosittelema Armi on patentoitu suomalainen keksintö, joka helpottaa myös hoitohenkilökunnan ja omaishoitajien työtä.

Armi Aktiivituoli tukee toimintakykyäsi ja helpottaa arkeasi. Suosittelem!

Lääkäri Petri Karvonen

Soita ja kysy lisää tästä ainutlaatuisesta tuotteesta, tai katso videot netistä ja lue käyttäjäkokemuksia Facebookista.

Tilaa kiiteltä maksuton kotiesittely!



Verhoiluvaihtoehtoja joka makuun!



Design by
Tapio Anttila

armi®

AKTIIVITUOLI

www.armi-aktiivituoli.fi P. 040 350 7117

Lääkkeettömyys on kivunhoidon lähtökohta

Teksti: Taru Schroderus, toimitus@mediaplanet.com
Kuva: oma arkisto

Uudessa kivun Käypä hoito -suosituksessa (2015) painotetaan lääkkeettömiä hoitoja niin aikuisilla kuin lapsilla. Refleksologi ja fytoterapeutti Marja Jokela sanoo, että kivulle on aina tehtävissä jotakin.



Marja Jokela
refleksologi ja fytoterapeutti

Suomalaisen väestötutkimuksen mukaan 35 % aikuisista on kokenut vähintään kolme kuukautta kestänyttä kipua. Päivittäisen kroonisen kivun esiintyvyys on 14 %.

Tutkitusti tehokkaita lääkkeettömiä kivunhoitomeneelmiä, joita on mahdollista toteuttaa kotona, ovat muun muassa musiikin kuunteleminen, rentoutuminen, lepo ja uni, hieronta, liikunta, meditaatio sekä kylmä- ja lämpöhoito.

Marja Jokelan mukaan kipu on viesti keholta. Sen aiheuttaja voi olla esimerkiksi vamma, tapaturma tai sairaus. Aina kivun aiheuttajalle ei löydetä syytä.

– Jos kipu on kroonista, ensimmäinen askel on sen hyväksyminen, kivun vastustaminen voi sen sijaan pahentaa oloa. Myös oikeanlaisen hengitystekniikan opettel- misesta on monille apua, Jokela toteaa.

Yksilöllistä apua

Marja Jokelan mukaan kipuileva keho tarvitsee sopivassa suhteessa liikettä ja lepoa. Myös lämpöhoito paikallisilla hauteilla tai saunassa voi olla avuksi. Tulehduksen lievittämiseen auttaa kylmähoito, johon voi yhdistää myös yrttihauteen.

– Yrttihauteen voi valmistaa itse esimerkiksi luonnossa kasvavista siankärsämöstä, mesiangervosta, kuismasta ja ratamosta. Haude syntyy hienontamalla yrtit pieniksi ja tekemällä niistä kääre, jota voi pitää kylmä- tai lämpöpakkauksen kanssa kipukohdassa. Luonnon yrttejä voi käyttää myös kylpyaineina ja niistä voi tehdä hierontaöljyjä. Niitä saa myös valmiina, kuten kivun lievitykseen tarkoitettua linimenttiäkin.

Yrttejä voidaan käyttää myös sisäisesti, teenä, uutteina ja viherjauheina. Yrtit tukevat lymfanesteiden kiertoa, jota voi tukea myös erilaisin hierontahoidoin.

– Lääkkeettömään kivunhoitoon on paljon erilaisia menetelmiä. Itselle parhaiten sopivia hoitomuotoja voi kertoittaa luontaisterapioihin erikoistuneen asiantuntijan kanssa, Jokela ohjeistaa. ■

Bioaktiivinen nivelkollageeni haastaa perinteiset nivelkipulääkkeet

Kollageeni on ihmisen tukikudoksen keskeinen proteiini. Se pitää nivelet, lihakset ja luuston vahvoina ja ihon kimmoisana. Tukikudokset heikkenevät ihmisen ikääntyessä, ja 25 ikävuoden jälkeen elimistön oma kollageenin tuotanto alkaa hiipua 1-2 prosentin vuosivauhdilla.

Teksti: Tarja Rannisto, toimitus@mediaplanet.com
Kuvat: Mosafoto ja Adobe Stock

Kollageenivaraston kulumiseen voi vaikuttaa itse omilla terveillä elintavoilla, liikunnalla ja ravinnolla. Ruoasta ei kuitenkaan saa kollageenia riittävästi, sillä ruoansulatus ei kykene hajottamaan sitä niin pieniksi peptideiksi, että ne imeytyisivät tehokkaasti elimistöön.

– Perinteisten kollageenivalmisteiden on uskottu korvaavan sellaise- naan iän mukana syntyvän kollageenivajeen. Nykytiedon valossa tämä on kuitenkin kyseenalaistettu. Uudella tulokkaalla, bioaktiivisella kollageenilla, on toinen vaikutusmekanismi. Erittäin pieninä, noin 3000 Daltonin kokoisina peptideinä, sen on osoitet- tu imeytyvän ruoansulatuksesta ve- renkiertoon ja hakeutuvan kohde- elimeen. Pienet peptidit stimuloivat kohde-elimen toimintaa, jolloin sen oma kollageenin tuotanto lisääntyy, kertoo farmaseutti **Jarmo Hakala**.

– Puhutaan uuden sukupolven kol- lageenista, josta on olemassa eri val- misteet nivelille, iholle ja lihaksille. Kliinisissä kaksoissokkotutkimuksis- sa puolet saivat bioaktiivista kollagee- nia ja puolet lumevalmistetta. Heillä, jotka käyttivät tutkimuksissa bioak- tiivista kollageenivalmistetta, tutki- mustulokset olivat myönteisiä, Haka- la toteaa.

Nivelet tarvitsevat kollageenistimulaatiota voidakseen hyvin

Nivelrikko on maailman yleisin nivel- sairaus, joka aiheuttaa kipua ja jäyk-



Kollageenivaraston
kulumiseen voi vaikuttaa itse omilla terveillä elintavoilla, liikunnalla ja ravinnolla.

kyyttä nivelissä. Esimerkiksi lonk- kanivelrikosta kärsii viidennes yli 75-vuotiaista ja polven nivelrikosta jo- pa 32 prosenttia yli 75-vuotiaista nai- sista ja 16 prosenttia saman ikäluokan miehistä.

Nivelrikon ja urheiluvammojen ai- heuttamaa kipua on perinteisesti py- ritty lievittämään tulehduskipulääk- keillä, joilla voi olla voimakkaitakin haittavaikutuksia, kuten vatsan är- sytystä tai maksan rasitusta. Hakalan mukaan bioaktiivinen nivelkollagee- ni on ensimmäinen haittavaikutuk- seton, mutta toimiva vaihtoehto ni- velongelmista kärsiville:

– Tutkimuksiin osallistuneiden

magneettikuvista on voitu todeta, et- tä bioaktiivista nivelkollageenia sää- nöllisesti käyttäneillä nivelrusto on vahvistunut. Ruston vahvistuessa ni- velkivut vähenevät. Merkittäviä tu- loksia on yleensä havaittu kuuden kuukauden kuluessa käytön aloituk- sesta. ■



Jarmo Hakala
farmaseutti

Saatavana luontaistuote-kaupoista ja -osastoilta



OJAN ISÄNNÄN MUISTOLINIMENTTI



Lihaskäynnityksiin ja kolotuksiin

- **Selkäalueen rentouttamiseen**
- **Verenkierron elvyttämiseen**
- **Imeytyy hyvin eikä tahraa**

www.frantsila.com

FinCollagen Active

Bioaktiivinen kollageenivalmiste nivelille

Ainutlaatuinen uuden sukupolven kollageenituoteperhe nivelille Suomen markkinoilla. Kliinisesti tutkittu.

Annostus: 5-10 g (n. 1,5 – 3 rkl) / vrk jauhetta sekoitetaan kylmään tai kuumaan juomaan tai ruokaan ja nautitaan.

Suosittelaa päivittäiseen käyttöön. Tuotteen hyvät vaikutukset tulevat esiin yleensä 2-6 kuukauden kuluessa aloituksesta.

Tuote ei sisällä lisä- tai väriaineita. Laktoositon, gluteeniton, hiivaton. Sopii kala- ja äyriäisallergikoille. Ei vegaaneille.

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja terveellistä ruokavaliota.

Myynnissä hyvin varustelluissa apteekeissa, Nutrielixirin verkkokaupassa ja Citymarket Eastonissa Itäkeskuksessa. Tuotteen voit myös tilata mihin tahansa haluamaasi apteekkiin muutaman päivän toimitusajalla.



Tuote-esittely Citymarket Eastonissa Itäkeskuksessa la 19.5.2018 klo 10-16.



Markkinoija Nutrielixir Oy, PL 42 / Pertunpellonraitti 2 LT 5, 00701 Helsinki
www.nutrielixir.fi • info@nutrielixir.fi • 040-1321115

Kipu estää kehoa liikkumasta oikein

Kiropraktiikka voi tarjota lääkkeettömän vaihtoehdon kivun hoitoon.

Teksti: Vilma Vuorio, toimitus@mediaplanet.com
Kuvat: Mikko Rasila ja Adobe Stock

Kantapäähän on kaihautunut lasinsiru. Jokainen askel tekee kipeää.

- Onko ongelma kipu, joka tulee kävellessä, vai se lasinsiru? kysyy kiropraktikko, D.C. **Simo Poutanen**.

Esimerkillä hän muistuttaa, ettei kivun poistaminen korjaa itse vaivaa. Kipu on hälytysmerkki, joka kertoo, että kehossa on ongelma.

- Särkyläkkeet esimerkiksi katkaisevat kipusignaalit, mutta eivät usein paranna kivun syytä. Ongelmakohdat estävät kehoa liikkumasta oikein. Esimerkiksi kipeälle jalalle ei varaa painoa. Ei mene kovin kauaa, kun aivoihin ja hermoratoihin tulee muutoksia ja liikkuminen muuttuu.

Kiropraktiikassa keskiössä on kehon nivelten luonnollisen liikkuvuuden mahdollistaminen ja tukeminen. Poutanen tiivistää hoitomuodon siihen, että siinä pyritään edesauttamaan hermoston toimintaa.

- Hoidot ovat luonnonmukaisia. Kehoon ei laiteta mitään ylimääräistä.

Poutasen vastaanotolle ihmiset tulevat yleensä erilaisten kipujen saattelemana. On kipua selässä tai niskassa, päänsärkyä, puutuneita raajoja ja kramppeja. Hänen mukaansa hoitojen edut voivat olla monenlaisia. Joku pääsee lenkkeilemään ilman pelkoa kivusta, toinen ei kärsi enää migreenistä, yksi nukkuu ensimmäistä kertaa viikkoihin, ammattiurheilijan suoritukset paranevat.

- Kipu rajoittaa liikettä aina. Kiropraktiikassa pyrimme takaamaan, että keho liikkuu oikein ja on sellaisessa asennossa, johon se on tarkoitettu.

Yli yhdeksän vuoden ajan kiroprak-



Simo Poutanen
kiiropraktikko, D.C

tikkona toiminut Poutanen kertoo, että hoidot voi yhdistää esimerkiksi hierontaa, mutta tärkeää on, että ihminen alkaa itse liikkua enemmän.

- Meidät on luotu liikkumaan. Kun liikkuminen vähenee, keho passiivoituu. Se vaikuttaa kaikkeen, lihakset surkastuvat ja luustokin tarvitsee liikkeestä tulevaa ääntä pysyäkseen kunnossa. Liike on lääke. Siksi pelkkä

kiiropraktiikka ei auta, vaan ihmisen on itsensäkin pidettävä huolta itsestään.

Poutasen näkökulmasta kehoa tulisi hoitaa proaktiivisesti eikä vasta reaktiivisesti. Hänen mukaansa terveydenhoidossa olisi tärkeää oppia hoitamaan kehoa jo ennen kuin se menee rikki.

- Vastaanotollamme käy paljon ihmisiä, jotka ovat pitkään kärsineet kroonisista kivuista ja päässeet niistä irti. Ennaltaehkäisevän hoidon tarkoituksena on estää esimerkiksi selkää kiipeytymästä uudestaan. Itseä saa ja kannattaa hoitaa jo silloin, kun keho on kunnossa. ■

Osteopatia on turvallista, tehokasta ja kaikille sopivaa manuaalista hoitoa

Teksti: Tarja Rannisto, toimitus@mediaplanet.com
Kuva: Vera Nevanlinna

Osteopaatti on kehon rakenteen ja toiminnan asiantuntija. Osteopaattisessa hoidossa haastattelun jälkeen kehoa tutkitaan muun muassa palpoinnalla sekä hoidetaan lukuisin eri manuaalisin tekniikoin.



Laura Lee Kamppila
puheenjohtaja, Suomen Osteopaattiliitto ry

Osteopatia sopii kaiken ikäisille läpi koko elämänkaaren. Siinä on tavoitteena tukea kehon luontaista pyrkimystä tasapainoon. Tähän tavoitteeseen päästään keskittymällä oireiden sijaan niiden taustalla olevaan syyhyn sekä tukemalla paranemisprosessia.

Osteopaattinen hoito voi olla ehkäisevää, parantavaa, lieventävää tai rinnakkaishoitoa. Osteopaatti voi toimia yhteistyössä esimerkiksi hoitavan lääkärin kanssa. Jos asiakkaan vaiva vaatii muun terveydenhuoltoalan ammattilaisen hoitoa, osteopaattilla on osaaminen ja velvollisuus ohjata asiakas eteenpäin.

Tyypillisesti osteopaatilta haetaan apua tuki- ja liikunta-elimistön vaivoihin.

- Lisäksi urheiluvammat, raskauden ajan muutokset, raajojen puutuneisuus, jäykkyys, arpikudosten käsittely, stressi, rajoittuneet liikerajat sekä toiminnalliset vaivat, kuten ruoansulatusvaivat tai hengitykseen liittyvät vaivat ovat yleisiä hoitoon hakeutumisen syitä, sanoo Suomen Osteopaattiliiton puheenjohtaja **Laura Lee Kamppila**.

Suomessa osteopaatti on Valviran rekisteriin kuuluva nimikesuojattu terveydenhuoltoalan ammattihenkilö. Suomessa on vahvistettu Osteopatiastandardi SFS-EN 16686, joka on takuuna osteopaattisen hoidon laadusta ja luo selkeät raamit toimintaan. Standardi ohjeistaa, kuinka osteopatiaa on hyvä harjoittaa, ja asettaa alan koulutuksen ja eettisten käytäntöjen vaatimukset.

Myös Suomen Osteopaattiliitto ry pitää rekisteriä osteopaateista. Liiton verkkosivuilta voi löytää ympäri Suomen toimivia osteopaatteja. Vuoden 2018 aikana osteopaatit liittyivät Kanta-palveluun muiden terveydenhuoltoalojen rinnalle. ■



Selätä vaivat kiropraktikolla - ja matka jatkuu

Varaa aikasi **viavital.fi** tai **010 574 6640**

Erottajankatu 9 B, 00130 Helsinki

Avoinna: ma-pe klo 8-19

Osteopatia saa sinut voimaan paremmin!

Saat osteopaatiltasi korkeatasoista, turvallista ja laadukasta hoitoa.

osteopaattiliitto.fi/loydameidat
#healthyfinland #suomiterveeksi



Kipu ei estä hyvää elämää

Pitkittyneeseen kipuun ei välttämättä löydy kokonaan poistavaa hoitoa, mutta yksilöllisillä hallintakeinoilla huomio siirtyy toisaalle ja kipua voi oppia sietämään. Terveystieteiden tutkimukseen kaivataan nykyistä monipuolisempia hoitomalleja.



Pitkittyneisiin kipuoireisiin voi saada apua muun muassa liikunnasta, erityisesti keho-mieli-harjoitteista kuten joogasta ja pilateksesta.

Teksti: Mari Laaksonen, toimitus@mediaplanet.com
Kuvat: Doris Salutsjij ja Adobe Stock

Lääketieteen dosentti, työterveyslääkäri, kipututkija ja *Ota kipu haltuun* -kirjan kirjoittaja **Helena Miranda** korostaa kipukokemuksen yksilöllisyyttä ja hoitomuotoja yli lääketieteen rajojen.

– Kivun kokemus syntyy aivoissa, ja sitä voi myös helpottaa vaikuttamalla aivoihin. Kokemus on yksilöllinen, eikä siihen ole olemassa yhtä parantavaa reseptiä.

Miranda esittelee *Ota kipu haltuun* -kirjassaan 18 eri kivunhoidon muotoa.

– Näistä 17 on lääkettämiä. Nykyisin tiedetään, että pitkittyneisiin kipuoireisiin voi saada apua muun muassa akupunktiosta, neu-

rostimulaatiosta, kognitiivisesta terapiasta, tietoisesta läsnäolon harjoitteista, musiikin kuuntelusta sekä liikunnasta, erityisesti keho-mieli-harjoitteista kuten joogasta ja pilateksesta. Myös ravitsemuksella, painonhallinnalla, taiteella ja esimerkiksi eläinten rapsuttamisella voi olla kipua lievittävä vaikutus, lääkäri listaa.

– Silti Suomessa kivunhoito painottuu vielä turhan paljon lääkkeisiin ja leikkaushoitoon, joiden mahdollisuudet ovat rajalliset. Monesti lääkkeitä tarvitaan, mutta vähintään yhtä tarpeellista on muu hoito niiden rinnalla. Yksilöllisillä hoitomuodoilla voidaan tehostaa lääkkeiden vaikutusta, pienentää niiden annostusta ja



Helena Miranda
Lääketieteen dosentti, työterveyslääkäri, kipututkija, *Ota kipu haltuun* -kirjan kirjoittaja

vähentää sivuvaikutuksia. Olisi tärkeää, että jokaisella kipupotilaalla olisi kokonainen työkalupakki kivun hoitoon. Ei taloakaan rakenneta pelkästään vasaralla, Miranda huomauttaa.

Aina kipuun ei löydy kokonaan parantavaa hoitoa.

– Silti kivun kanssa voi elää hyvää elämää. Omat selviytymiskeinot löytämällä, huomion toisaalle suuntaamalla ja kivun hyväksymällä sietokyky kasvaa. Se mihin keskittyy, lisääntyy. Ajatuksen voima on valtava, Miranda tietää.

Lisää resursseja

Miranda peräänkuuluttaa kivunhoidon mallien päivittämisen tarkeyttä.

– Krooninen kipu maksaa yhteiskunnan tasolla enemmän kuin syöpä, sydän- ja verisuonitaudit yhteensä. Kivunhoidon resurssit tulisi päivittää modernin tutkimustiedon edellyttämälle tasolle.

Eikä yksin kustannusten vuoksi, vaan ennen kaikkea ihmisten kärsimyksen vähentämiseksi.

Lääkäri pitää nykyistä kivunhoidon resursointia epäeettisenä.

– Yli miljoona suomalaista kärsii kroonisesta kivusta, mutta kivunhoidon ammattilaisia on vain kourallinen. Jokaisella terveysasemalla pitäisi olla vähintäänkin kipuhoitaja, mielellään kokonainen kiputiimi. Kipu vaikuttaa ihmiseen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Sitä pitäisi myös hoitaa tällaisena kokonaisuutena. Muun muassa Japanissa kipupotilaita osataan jo ohjata esimerkiksi taidemuseoihin ja musiikin pariin, Miranda vertaa ja toivoo mallin rantautuvan myös Suomeen. ■



LIEVITÄ KIPUA KOLMESSA MINUUTISSA

CRYO - HUIPPUKYLMÄHOIDON AVULLA!

LIEVITÄ LIHAS- JA NIVELKIPUJA TEHOKKAASTI HUIPPUKYLMÄN AVULLA. HUIPPUKYLMÄHOIDON AIKANA KEHO ALTISTETAAN JOPA -140°C KYLMYYDELLE, HOIDOSSA VIHIDYTÄÄN 1-3 MINUUTTIA.

HUIPPUKYLMÄ ON TUTKITUSTI TEHOKAS KEINO HOITAA KIPU- JA TULEHDUKSELLISIA TILOJA SEKÄ SEN AVULLA MONI ASIAKKAAMME ON SAANUT AVUN MM. UNIONGELMIIN, IHON TULEHDUKSELLISTEN OIREIDEN LIEVITYKSEEN SEKÄ URHEILUSUORITUKSISTA PALAUTUMISEEN.

TULE KOKEILEMAAN TUTUSTUMISHINTAAN

35€ /HLÖ

(VOIM. 31.7. SAAKKA)

+358 40 714 1266
ESTERINPORTTI 200240 HELSINKI
INFO@CRYO-FIT.FI

WWW.CRYO-FIT.FI

ESTONIA

Medical Spa & Hotel

Terveellinen loma Pärnussa, ESTONIA Medical Spa & Hotellissa!

Vuosikymmenten kokemus ammattitaitoisista hoitopalveluista

Yli 100 erilaista hoitoa

Ainutlaatuinen kylmähoito -100 - 120 °C asteessa

Rentouttavia spa- ja kauneushoitoja mielelle ja keholle

Saunoja ja altaita spakeskus TERMIDISSÄ

Eksoottinen ja rentouttava Thai-hieronta

Panorama-kahvila meri- ja kaupunkinäköalalla

Hammashoidot ja -proteesit pikatyönä



TERVEYSKYLPLYÄ | HOTELLI | SPAKESKUS TERMID

Pyydä tarjouksia lähimmältä matkatoimistolta!

ESTONIA Medical Spa & Hotel | Pärna 12/ Säase 7, 80012 PÄRNU, VIRO
+372 447 6905 | sales@spaestonia.ee | www.spaestonia.ee/medical/FI

Tue terveyttä, kuntoutumista, palautumista.



Mitä tarkoittaa mikroverenkierto?

Mikroverenkierto on pienten verisuonten äärimmäisen tiheä verkosto, jonka avulla kehon solut saavat tarvitsemansa hapen sekä ravintoaineet ja jonka kautta kuona-aineet poistuvat. Se muodostaa 74% koko verenkierron ja sen toiminta on kaikkien kehon aineenvaihdunta-prosessien PERUSEDLLYS.

Ongelmien ketjureaktio.

Pienissä suonissa verenvirtaus heikenee. Stressi supistaa verisuonia ja haittaa unta sekä palautumista. Väheneminen liikunta ja vanheneminen vaikuttavat myös heikentävästi ihmisen verenkierron toimintaan. Useimmat

kansantaudeistamme ovat seurausta pitkään jatkuneista tulehduksellisista tiloista, joita voidaan ennaltaehkäistä ja joiden oireiden syihin voidaan vaikuttaa. Mikroverenkierron mahdollisimman hyvä toiminta ehkäisee tulehduksellisten tilojen muodostumista kudoksissa ja auttaa niistä toipumiseen sekä kuntoutumiseen.

Mikä on BEMER?

BEMER on fysikaalinen terapia, joka stimuloi turvallisesti ja tehokkaasti heikentyntä mikroverenkiertoa. Laitteen vaikutusmekanismi on patentoitu, ja sillä on tutkitusti merkittävä kohdennettu vaikutus mikroverenkierron järjestelmään.

Kahdenkymmenen vuoden tutkimus- ja yhteistyö yliopistojen kanssa on johtanut tänä päivänä käytettävään BEMER-terapialaitteen tuottamaan hoitoon kehollemme. BEMER on myös täydentävä tukihoitomuoto lääketieteellisten hoitojen rinnalla.

Miten se toimii?

Laitteen käyttö on helppoa. Hoitoalustalla maataan tai istutaan kaksi kertaa päivässä eli aamuin ja illoin 8 minuutin ajan. Ongelma-alueille otetaan lisäksi kohdennettua hoitoa. Säännöllinen käyttö parantaa kehon omia korjausmekanismeja. BEMER-terapian vaikutus ulottuu myös laskimovirtaukseen, jolloin solujen aineenvaihduntatuotteet poistuvat tehokkaammin. Tämän vuoksi urheilijat käyttävät palautumisen tukemiseen fysikaalista BEMER verisuoniterapiaa.

Mihin Bemer auttaa?

Kaikkialla kehossa: lihaksissa, luissa, limakalvoilla, elimillä on mikroverenkierto. Elinen ja kudosten mahdollisimman hyvä kudosaineenvaihdunta ylläpitää hyvää terveyttä ja toimintakykyä. Tuki- ja liikuntaelinsairauksissa esim. kudosturvotukseen ja kipuun terapialla on hyvä vaikutus. [http://dx.doi.org/10.1155/2015/245742]

Kuntoutuminen leikkauksista usein nopeutuu, koska mikroverenkierron hyvän toiminnan kautta kudoksissa on toipumiselle mahdollisimman optimaaliset olosuhteet.

BEMER-terapialla ei ole todettu haitallisia sivuvaikutuksia ja se on sertifioitu lääketieteellinen laite. Terapia on tarkoitettu aivan tavallisille ihmisille ja se on parhaimmillaan kotikäytössä. BEMER sopii myös työpaikoille, koska hoidon voi ottaa työnsä lomassa. Vaatetusta ei tarvitse vähentää, ja lyhyt hoitoaika sopii vaikka ruokataun lomaan.

Merja Kämpe
maajohtaja
BEMER Nordic



Polveni suostuvat tähän suhteeseen

Nivelten kivuttomuudella ja moitteettomalla toiminnalla on joskus paljon suurempi merkitys kuin jonkin tietyn liikesuorituksen mahdollistaminen. Me Coxassa toivomme, että nivelesi pystyisivät aina vastaamaan ”Kyllä”.

Coxa – Tekonivelkirurgian koti.
Elämänilo asuu täällä.



Tekonivelsairaala Coxa
Biokatu 6 B Tampere | 03 311 715
www.coxa.fi | www.valinnanvapaus.fi

Tekonivelsairaala
COXA



Tuntuu Mukavalta! JA NÄYTTÄÄ HYVÄLTÄ!

IRENE
Koot: 35-43
Värit: punainen, harmaa, musta, 149€



HELGA
Koot: 35-43
Värit: keltainen, punainen, musta 129€



EMMA
Koot: 35-43
Värit: musta, punainen 129€



JASMIN
Koot: 35-43
Värit: persikka, sininen, musta, punainen 119€



Mukavat askeleet!

Sievi tehdään Suomessa, suomalaiseen jalkaan. Kesän muotivärit loistavat nyt kirkkaina kävelykengissä, ballerinoissa ja sandaaleissa. Kesän 2018 kenkämallisto on täynnä toinen toistaan tyylikkäämpiä jalkineita, normaalilla sekä XL-lestillä. Herkullinen punainen, klassinen musta ja aina muodikas sininen sekä ihanan kesäinen persikka toistuvat naisten eri kenkämalleissa! Uutuutena myös upea kukkakuvioitu haljasnahka!

Pysy kunnossa!

Oikeanlaiset kengät ovat tärkeitä jalkojen hyvinvoinnille. Vietämme jalkojen päällä suurimman osan vuorokaudesta, joten kenkien valintaan on syytä kiinnittää huomiota. Tukirangan kivut ja säryt saattavat johtua huonoista jalkineista. Sievi-kengät ehkäisevät jalkoihin ja selkään kohdistuvaa rasitusta, sillä FlexStep-pohja vaimentaa iskuja ja joustaa oikeista kohdista. Hyvät jalkineet ovat tärkeitä, jotta pääset liikkumaan ja pysyt kunnossa!

TILDA
Koot: 35-43
Värit: punainen, musta 129€



HANNE
Koot: 35-43
Värit: persikka, sininen, punainen, musta 105€



USVA
Koot: 39-48
Värit: ruskea, sininen, musta 129€



TOUKO
Koot: 39-48
Värit: sininen, ruskea, musta 155€



Sievi Shop

Tervetuloa Sovittamaan!

Sievi Shop Helsinki, Simonkatu 12
Sievi Shop Itis, Itäkeskus Helsinki
Sievi Shop Vantaa, Kauppakeskus Jumbo

