

## LÄÄKKEETTÖMÄT KIVUN ITSEHOITOMENETELMÄT

**Jokainen meistä on tuntenut kipua jossakin elämänsä vaiheessa. Kipu on yleensä lyhytkestoista, mutta miksi se kuitenkin joskus pitkittyy?**

Kipukokemus syntyy, kun viesti kudოსvauriosta kulkeutuu aivoihin. Kipuviestiä käsitellään monella eri aivoalueella, jotka määrittävät kivun sijaintia, voimakkuutta, kivun herättämiä tunteita ja aiempia kipuun liittyviä muistoja. Kipuun vaikuttavat myös psyykkiset tekijät kuten pelko tai ahdistus sekä sosiaaliset tekijät kuten ympäristö, perhe, työ tai talous.

Kipu on aina yksilöllinen kokemus. Tunteet, ajatukset ja asenteet voivat joko lisätä tai vähentää kipukokemusta. Kivunhoito edellyttää näihin kaikkiin osa-alueisiin vaikuttamista. Kipujärjestelmä voi myös herkistyä, vaikka kivun alkuperäinen syy olisi poistunut. Kipua ei voida aina poistaa, mutta sitä voidaan lievittää, toimintakykyä kohentaa ja elämänlaatua parantaa. Joskus tarvitaan kipulääkitystä, mutta silloinkin kivun hoitoon on syytä yhdistää lääkkeettömiä keinoja.

### **Kuinka voin vaikuttaa kipuuni?**

**Liikunnalla** on monia terveyshyötyjä, jotka auttavat jaksamaan kivun kanssa paremmin. Näitä ovat esimerkiksi yleiskunnon kohentuminen, lihasten ja luiden vahvistuminen, stressin lievittyminen sekä mielialan ja unen laadun paraneminen. Tutkimusten mukaan liikunta vähentää pitkäkestoista kipua viemällä huomion pois siitä, vähentämällä kipuherkkyyttä, hillitsemällä kipuun liittyvää elimistön tulehdustilaa, antamalla onnistumisen kokemuksia sekä lisäämällä luottamusta omaan pystyvyyteen. Tuki- ja liikuntaelinkivun hoitoon hyviä lajeja ovat esimerkiksi kävely, vesivoimistelu, pilates, vastusnauhaharjoittelu ja kuntosaliharjoittelu. Neuvoa ja ohjausta sopivaan harjoitteluun saat tarvittaessa fysioterapeutilta.

Kotona käytettäviä **fysikaalisia hoitoja** ovat lämpö-, kylmä- ja TENS-hoito. Lämpöhoidolla pyritään verenkierron ja kudოსvenyvyyden parantumiseen sekä lihasjännityksen vähentymiseen. Lämpöhoidoksi soveltuu kotona esimerkiksi kauratyyny ja lämmittävät, verenkiertoa parantavat geelit. Kylmähoitoa taas käytetään kudosten lämpötilan alentamiseen ja verisuonten supistamiseen ja sen tavoitteena on vähentää turvotusta sekä tulehdusreaktiota. Kylmähoitoon soveltuvat kylmäpakkaus, jääpussi, suihke tai kylmägeeli. TENS sähköhoidon vaikutus perustuu puolestaan kipuaistimuksen estämiseen ja elimistön oman kipua lievittävän hormonin erittymisen lisäämiseen.

Kipuun liittyy erilaisia **tunteita**, jotka voivat joko heikentää tai edistää kivun kanssa selviytymistä. Tunteita on tärkeä tunnistaa, sillä ne ohjaavat sitä, mihin kiinnitämme huomionne ja mitä pyrimme tekemään. Löytämällä tunteille sanoja ja työstämällä niitä puhumalla tai kirjoittamalla, niiden voima voi lieventyä. Jos kipu ja sen herättämät kuormittavat tunteet, kuten pelko tai huoli ovat jatkuvasti päällimmäisenä mielessä, voi kipu saada liioitellun merkityksen, ja kaikki muu elämässä jää taka-alalle. Tällöin **huomion suuntaaminen** konkreettiseen tekemiseen vaimentaa kipukokemusta, koska muut aistikokemukset kivun rinnalla auttavat katkaisemaan negatiivisten ajatusten kierteen. Mieluisat harrastukset antavat iloa ja sisältöä elämään sekä lisäävät luottamusta omiin kykyihin. Ne auttavat myös **rentoutumaan** ja vähentävät siten kehon stressireaktiota.

Pitkäaikaisessa kiputilanteessa on hyödyllistä **jaksottaa kuormitus** tasaisesti. Tämä tarkoittaa erilaisten aktiviteettien jakamista lyhempiin jaksoihin ja sijoittamista niin, että aktiivisuutta seuraa lepo tai palautumista tukeva jakso. Jaksottaminen vähentää uupumuksen tunnetta ja auttaa palaamaan entisiin harrastuksiin tai askareisiin tai aloittaa jotain uutta, vaikka kipu jatkuu. Jaksottamista oppii harjoittelemalla.

**Terveelliset** elintavat ovat olennainen osa kivun omahoitoa. Liikunnallisen aktiivisuuden lisäksi monipuolinen ravitseminen, säännöllinen ateriarytmi, painonhallinta, riittävä uni ja lepo, päihteiden välttäminen sekä mielen hyvinvoinnista huolehtiminen voivat suoraan ja välillisesti lievittää pitkäkestoista kipua. Arjen perusteiden ollessa kunnossa myös yleinen hyvinvointi lisääntyy ja kivun kanssa selviytyminen helpottuu.

Sosterin fysioterapiaan voit olla yhteydessä joko sähköisesti Omaolon kautta tai puhelimitse 044 417 2760. Sosterin verkkosivuilta löytyy myös tuki- ja liikuntaelinkivun omahoito-opas.

Artikkelin on kirjoittanut

Sosterin toimintakyky-yksikön asiantuntijafysioterapeutit: Petri Kemppanen, Merja Pitkänen, Anne Ruokolainen, Merja Venäläinen