

Saat selkäsi siihen kuntoon kuin haluat

■ - lanneselän toiminnallinen ohjaus perustuu paljolti automaattiseen liikeohjaukseen. Me voimme liikuttaa tahdonalaisesti etusormea, mutta emme esimerkiksi neljättä lannenikamaa., toteaa fysiatrian ja ortopedian erikoislääkäri, LT **Arto Herno** Kuopion yliopistollisen sairaalan fysiatrian klinikalta puhuessaan Selkä-päivillä mekanisesta lanneselkävivusta. - Automaattinen liikeohjaus on kehon järjestelmä, jossa asentotunto-tasapaino ja liikkeiden sensorinen kontrolli toimivat yhdessä. Tavallisissa liikkeissä ja liikkumisessa aivot "suunnittelevat" ja kontrolloivat liikkeet, mutta automaatio hoitaa hienosäädön. Toisaalta kun liukastumme, jolloin ei ehditä ajatella, korausliikkeet tapahtuvat automaattisesti. Tällöin hyvä automaattisen järjestelmän kunto tulee testatuksi.

Terve ja sairas kipu

Selkävivun pohjasyy lie-nee rakenteiden ajan myötä rappeutuminen. Toisaalta liiallinen rasitus ärsyttää kehon normaalin kipujärjestelmän myös terveissäkin kudoksissa. Iän karttu-

essa rasitettujen kudosten palautuminen hidastuu, jolloin rasituksessa toipuminen vie pidempään, ja syntyy vaara, että ihminen joutuu uuteen rasitukseen jo valmiiksi rasituneena.

- Työelämä on tästä hyvä esimerkki. Kun kipujärjestelmä syttyy, näyttää olevan ainakin osalla ihmisistä se käsitys, että kipua vastaan on tapettava. "Kipua tulee kestää." "Vasta sitten teen jotain, kun on ihan pakko." Ongelma on vain se, että ihminen kestää kipua, mutta keho ei, painottaa Herno. Keho joutuu reagoimaan kipuun omalla luonnollisella tavallaan. Rasitukseen liittyvä kipu on näin ollen nähtävä normaalina kehon reaktiona, eikä sinänsä epänormaali- na tai poikkeavana.

Kehon kannalta kivun aiheuttama tärkein vaikutus on lihasten epänormaali toiminta ja jopa toimimattomuus, jolloin selän normaali liike häiriintyy tai jopa estyy. Tästä seuraa, että kudosten luonnollinen huolto häiriintyy, mikä vaikuttaa edelleen huonontavasti kudosten toimintaan, ja näin noidankehä on valmis. Ihminen yrittää vielä tässä vaiheessa kestää kipua, mutta näin toimimalla selän tilanne vain huono-

nee. Vastakkainen tilanne syntyy, jos ns. terve kipu ihmisen varomisen tai pelkäämisen takia estää toimintaa. Ihminen alkaa välttää selän liikuttamista. Selän kudokset eivät nyt saa tarpeeksi normaalia liikekärsykettä, joka ylläpitää niiden luonnollista toimintaa. Kummassakin tapauksessa syntyy tilanne, että kipu säilyy.

Käyttöohjeet keholle

Lanneselän kudosten vanhenemiselle emme voi mitään, mutta siihen, kuinka itse kehoamme käytämme, voimme ratkaisevasti vaikuttaa. Ihmisen on itse löydettävä oman lanneselkensä ja koko kehon "käyttöohjeet", sanoo Herno. Kipu on tällöin hyvä ohjaaja. Jos kuormitamme lanneselkää niin, että se tulee ns. "sairaaksi kipeäksi" kuormitus on liian rasittavaa. Selkä ei voi muuta kuin kipeytyä, ja jos toistuvasti ylikuormitamme selän kudoksia, kudokset pysyvät kipeinä, selän toiminta huononee, kudosten huolto huononee ja noidankehä jatkuu. Jos ihminen toimii toisin, keho myös "palkitsee" tämän hyvän käytön. Näinhän toimii alan ammattilainen, joka haluaa olla kun-



Eläinkin hyötyy fysioterapiasta

■ Eläimen fysioterapia alkaa aina eläimen tutkimisella. Fysioterapeutti selvittää eläimen liikkumisongelmaa haastattelulla omistajaa tai hoitajaa, havainnoimalla eläimen ryhtiä ja liikettä sekä tunnustelemalla lihakset, luut ja jänteet, tutkimalla liikeradat. Löydettyjen ongelmien perusteella valitaan sopivat terapiamenetelmät.

Lääkärit arvostavat kuntoutusta

■ Suomen Lääkärilehti kirjoittaa, että lääkärinkunta on osoittanut laajaa kiinnostusta kuntoutuksen erityispätevyyttä kohtaan. Laaja kiinnostus osoittaa, että monissa yhteyksissä vähätelty ja jopa parjattukin kuntoutus on monen lääkärin mielestä merkittävä kokonaisuus myös lääketieteessä, artikkelin kirjoittajat LT, lääninlääkäri H. Tapio Hanhela ja dosentti, yllälehtäjä Tapani Kallanranta toteavat. He sanovat, että lääkärinkunnan osoittama kiinnostus ja arvostus vahvistavat omalta osaltaan kuntoutuksen asemaa yhteiskunnassa, jonka jäsenistä yhä useammat tarvitsevat kuntoutuspalveluja tulevana vuosikymmeninä.

Lähde: Suomen Lääkärilehti 35/2004.

Joka paikalla ahertaa fysioterapeutti

■ Jokaisessa suomalaisessa kunnassa toimii fysioterapiayritys. Tyypillinen alan yritys on 2-5 henkilön työpaikka, jossa yrittäjä itsekin on koulutukseltaan fysioterapeutti. Nämä hoitotoimet tuottavat noin 80% kaikista fysioterapiatutkimuksista ja -hoidosta Suomessa.

nossa. Urheilija harjoittelee tämän säännön mukaan.

Käytännön elämässä joudumme usein toimimaan niin, että kuormitamme selkää liikaa suhteessa selän sen hetkiseen kuntoon, ja lanneselkä kipeytyy.

Tällöin meidän on hyvä pysähtyä miettimään, mikä on tavoitteemme. Meillä on mahdollisuus saada selkä hyvään kuntoon, mutta myös huonoon kuntoon. Valinta on meidän.



Hur Easy Access Line - esteettömiä mahdollisuuksia

HURin Easy Access Line tuo kokonaan uuden ulottuvuuden kuntoutukseen ja kuntosaliharjoitteluun. Myös pyörätuolikäyttäjien erityistarpeet huomioiva laitesarja mahdollistaa kaikkien käyttäjäryhmien itsenäisen ja turvallisen harjoittelun.

Kysy meiltä esteetöntä kokonaisratkaisua kuntoutuksen ja kuntosaliharjoittelun kaikkiin tarpeisiin.



Ab HUR Oy, Patamäentie 4, 67100 Kokkola, Tel 06-832 5500, Fax 06-832 5555, E-mail myynti@hur.fi, Internet www.hur.fi