

Oopperalaulaja Mia Huhta ei aikailut tutkimukseen ja hoitoon hakeutumisessa, kun huimaushäiriö ilmoitti itsestään kesken vaativan produktion. Tuttavan samantapaisessa tilanteessa saama apu muistui mieleen, joten hän tiesi, miltä suunnalta apua voisi löytyä.

Yksi Mia Huhdan viime syksyn projekteista oli hienon vastaanoton saanut monologiooppera, Porin Oopperassa toteutettu Schönbergin Erwartung, Rakastavan odotus. – Teos on erittäin vaativa ja jouduin liikkumaan siinä kaikella tavalla – niin fyysisesti, äänellisesti kuin emotionaalisestikin – ääri rajoilla. Kun sitten yhdessä vaiheessa nousin nopeasti ylös, tunsin outoa kelluvaa tunnetta, jonka yhdistin hahmotukseen.

– Vaikka tuntemus oli ohimenevä, se hätkähdytti, sillä lavalla kaiken olisi oltava kohdallaan. Esimerkiksi katsekontaktin kapellimestariin tulee säilyä, vaikka lavalla liikutaan koko ajan. Mietin, että jos hahmotuksen kanssa alkaa tulla lisää ongelmia, se häittäisi oleellisesti työntekoa.

Koska kyse oli huimauksen sukuisesta tuntemuksesta, Mia Huhdan mieleen muistui hänen hiljattain kuulemansa kokemus, jossa musiikkipiireistä tuttu kollega oli saanut huimaushoidosta avun omaan hahmotushäiriönsä. – Hän kertoi jopa näköaistinsa tarkentuneen. Hämmästykseni oli suuri, kun hän ei kotimatalla yhtäkkiä nähnytään lukea silmälasillaan, mutta kylläkin ilman niitä!

Huhta päätti hänkin ottaa yhteyttä huimauksen tutkimusmenetelmiä ja hoitoa kehittäneeseen dosentti **Tapani Rahkoon** ja suostui mielellään demopotilaaksi koulutuspäivään, jossa Rahko koulutti fysioterapeutteja hyvänlaatuisen asento-huimauksen hoitoon.

Mia Huhdan case-tapaus, kesken vaativan esityksen ilmennyt huimauskokemus, on hyvä esimerkki Rahkon lanseeraamasta ns. ”pinkkaperiaatteesta”. Ajatusmallin mukaan usean eri tekijän kasaantuminen voi tuoda esiin siihen asti pinnan alla piilevän pysytelleen ns. hyvänlaatuisen asento-huimauksen. Mia Huhdan tapauksessa ääri rajoilla liikkumista vaatinut esitystilanne provosoi esiin oireen: osatekijöitten määrä kohosi niin korkeaksi, että kehon kompensointimahdollisuudet ylittyivät.

Demotilanteessa Rahko teki Mia Huhdalle asento-huimauksen toteamiseen tarvittavat testit ja toteutti löydöksen perusteella oikeanpuoleisen kaarikäytävän asento-hoidon.

Kyseessä on sarja tietyssä järjestyksessä makuuasennossa suoritettava liikkeitä, joissa pään asennolla on tärkeä merkitys. Tarkoituksena on saada huimausoireen aiheuttaja – korvan tasapainoelimen pohjalta ”väärään” paikkaan korvan kaarikäytäviin kulkeutuneet kalkkikivihitukset – palautumaan takaisin paikalleen.

Hoitosarja toteutetaan rauhallisessa tahdissa, mutta kestää kaikkineen vain parisenkymmentä minuuttia. Potilas saa mukaan kuvin havainnollistetun hoito-ohjeen, jonka avulla hän voi toteuttaa hoidon omatoimisesti kotona sekä suosituksen siitä, kuinka usein liikesarja on tarpeen tehdä.



Kun hyvänlaatuisen asento-huimaus on diagnosoitu liiketesteillä, sitä hoidetaan yksinkertaisella, mutta tarkasti suoritettavalla asento-hoidolla, jota potilas voi toteuttaa jatkossa omatoimisesti kotona. Kuvassa fysioterapeuttien koulutuksessa demopotilaana oopperalaulaja Mia Huhta ja opettajana lääketieteen tohtori Tapani Rahko.



Oopperalaulajan ammatissa on osattava muuntaa moneksi ja lavatyöskentely on mitä suurimmassa määrin myös fyysistä työtä. Oopperalaulaja Mia Huhdan seuraava rooli on ”Auervaaran” lumoihin joutuva pikkusisko Kristiina Mika Waltarin Gabriel, tule takaisin! –klassikossa, jonka Ilkka Kuusisto on säveltänyt oopperaksi. Teos tulee ensi-iltaan huhtikuussa Suomen Kansallisoopperassa.



Tapani Rahko korostaa, että hyvänlaatuisen asento-huimaushäiriön diagnoosi perustuu kliinisesti helposti suoritettaviin testeihin, joiden tulkinta ja arviointi vaatii kuitenkin koulutusta.

Hän on kouluttanut jo satoja fysioterapeutteja hyvänlaatuisen asento-huimauksen hoitoon. Lisätietoja siitä, toimiiko omalla paikkakunnallasi ko. koulutuksen käyneitä fysioterapeutteja, saat soittamalla Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n toimistoon puh. 09-477 2344 tai lähettämällä sähköpostia osoitteella fysi.info@fysi.fi

Oopperalavalla kaiken on oltava kohdallaan