

Aivohalvausten esiintyvyys

■ Helsingin yliopistossa valmistuneessa Dimitrije Jakovljevicin väitöskirjassa havaittiin, että aivohalvaukseen sairastuvat useammin alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevat kuin ylemissä sosioekonomisissa asemissa olevat. Myös aivohalvausten ennuste riippui potilaan sosiaalisesta asemasta. Alempiin sosiaaliluokkiin kuuluvilla potilailla ennuste oli yleensä huonompi kuin ylempiin sosiaaliluokkiin kuuluvilla. Kuolleisuuskin väheni siirryttäessä pienituloisista keskituloisiin ja siitä edelleen suurituloisiin.

Vähiten sunnuntaisin

■ Aivohalvausten taapausmäärä vaihteli vuodenajan mukaan siten, että kesällä todettiin vähemmän aivohalvauksia kuin talvella. Viikonpäivistä vähiten aivohalvauksia esiintyi sunnuntaisin. Aivohalvausten esiintyvyyden vuodenaikavaihtelussa ei ollut eroja eri sosiaaliluokkien välillä. Viikonpäivävaihtelu sen sijaan oli jossain määrin sosioekonomisesta asemasta riippuvaista siten, että pieni- ja keskituloisilla henkilöillä aivohalvauksia näytti kertyvän maanantaille kun sen sijaan suurituloisilla henkilöillä viikottainen esiintyminen oli tasaisempaa.
Ktl 3.6.2005

Elämän lisävuodet ei välttämättä lisää työvuosia

■ Työterveyslaitoksen tutkimuksessa arvioitiin, kuinka kauan suomalaiset keskimäärin jatkavat työelämässä. Arvion mukaan 20-vuotiailla miehillä oli jäljellä 31 ja naisilla 29 työvuotta vuonna 2001, kun puolestaan 45-vuotiaalla työajanodote oli 11 vuotta sekä naisilla että miehillä.

Työssäolonajan osuus laski miehillä

■ Työssäolonajan osuus jäljellä olevasta elinajasta laski miehillä vuosien 1980 ja 2001 välisenä aikana. Yli 50-vuotiailla miehillä lasku oli noin 10 prosenttisyksikköä. Vuodesta 1996 lähtien lasku miehillä johtui lähinnä työttömyydestä tai varhaiseläkkeelle siirtymisestä, ei työkyvyttömyydestä.

Lääkkeetön kipuhoido tervetullut

Ikääntyneet hyötyvät akupunktuurista



■ Ikääntyneet ihmiset hyötyvät akupunktuurihoidosta mm. tules-vaivojen kiputiloja lieventävänä hoitona. – Oman kokemuksen mukaan kymmenestä potilaastamme kahdeksan saa hoidosta selvän hyödyn, mikä näkyy selvänä kivun vähentymisenä Vas-kipujanalla mitattuna ja sitä kautta myös liikunta- ja toimintakyvyn parantumisena, kertoo myös akupunktuurin antamiseen koulutautunut fysioterapeutti, osastonhoitaja Anne Savolainen Kaunialan sotavammassairaalasta.

Kivun vähentäminen on iäkkäillä erityisen tärkeää siksi, että vasta sen jälkeen on mahdollista harjoittaa kaikkea muuta toimintakyvyn kannalta tärkeää eli tasapainoa, lihaskuntoa ja kestävyyttä ja tukea näin kotona selviytymistä ja toimintakyvyn säilymistä.

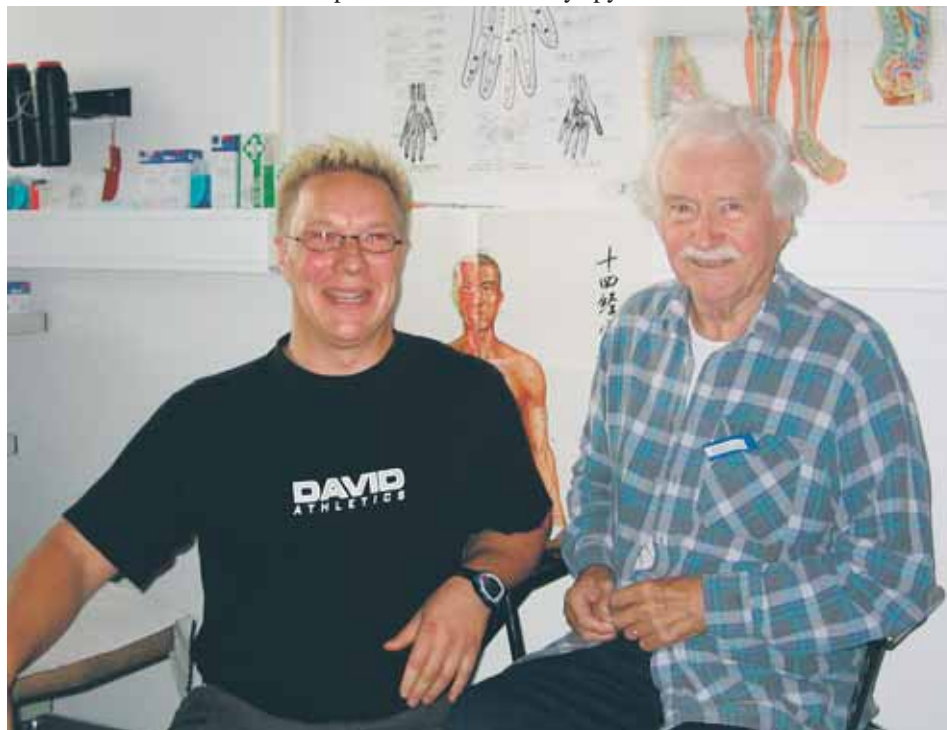
– Jo yksikin akupunktuurihoitokerta voi auttaa vaikeassa kiputilanteessa, mutta yleensä annetaan 3-5 niin, että viikossa on 1-2 hoitokertaa, Anne Savolainen sanoo.

Viikonlopun stressimigreeni jäi pois

Kaunialan sotavammassairaalalan potilasmateriaali koostuu pysyvästi laitoshoitossa olevista, kuntoutusjaksoille tulevista ja päiväsaairaala- sekä avohoitoasiakkaisista, jotka ovat lähes kaikki moniongelmaisia. – Moni ikääntynyt joutuu syömään suuria lääkemääriä. Siksi monille on suuri asia se, että akupunktuuri on lääkkeetön

hoitomuoto, Anne Savolainen sanoo.

Kaunialan fysioterapiaosastolla työskentelee 9 fysioterapeuttia, 5 kuntotohtoria, 3 hierojaa ja 1 liikunnanohjaaja. Fysioterapeuteista kahdella on erikoisalanaan myös akupunktuuri. – Mika Pelkonen kävi Fysioterapeuttien lääketieteellisen akupunk-



Haastattelupäivänä 82-vuotissyntymäpäiväänsä viettänyt Kauko Kokko on käynyt kuntoutuksessa Kaunialassa jo 10 vuoden ajan sekä kuntoutusjaksoilla että avohoitoasiakkaana.

tuurikoulutuksen jo vuonna 1998 ja minä aloitin 2001, kun hoidon tarve kasvoi.

– Innostuin asiasta myös oman kokemuksen pohjalta, kun Mika hoiti akupunktuurilla jokaviikonloppuista stressimigreeniäni, joka lähti kolmen hoitokerran jälkeen kokonaan pois, Anne Savolainen kertoo.

Akupunktuuri taluttaa aavesärkyä

Mika Pelkonen innosti akukoulutukseen hänen työpaikalla tekemänsä havainto. – Raaja-amputoidut, vaikeista aavesärkyistä kärsivät potilaat saivat apua akupunktioidosta, jota meillä kävi silloin antamassa Koskelan sairaalan kuntoutuslääkäri.

– Aavesärkyt saattavat olla niin pahoja, ettei niistä kärsivä esimerkiksi nuku kuukauteen juuri ollenkaan. Joillakin särky tuntuu enemmän tai vähemmän aina. Monet saavat akupunktuurihoidosta hetkellisen tai pitempiaikaisen avun. Mm. eräällä sääriamputoidulla potilaallani aavesärky py-

jä. Erityisen hyviä tuloksia saadaan lihasperäisissä niska- hartiaseudun vaivoissa. – Niihin liittyy meillä täällä Kaunialassa aina myös degeneratiivisia muutoksia ja itsellenikin oli yllätys, miten hyvin niin olkapää kuin esimerkiksi kulumapolvet reagoivat hoitoon. Monille tulee pitkiäkin kivuttomia jaksoja, Mika Pelkonen sanoo.

– Tämä on erityisen tärkeää siksi, että monen kohdallaan protetisointi olisi muuten se oikea hoitokeino, mutta sydän on niin heikossa kunnossa, ettei leikkausta voida tehdä. Siksi aku on todella tervetullut vaihtoehto.

Akupunktuuri on käytössä myös Kaunialan

selkään. Hän kärsii alaselän vaikeista kulumakivuista ja selkäydinkanavan ahtautumasta, jotka aiheuttavat kipua alaraajoihin. Fysioterapeutti Mika Pekonen laittaa akuneuloja sekä varsinaiselle vaiva-alueelle että joihinkin etäpisteisiin. Neulojen kokonaismäärä on tällä kertaa 13. Osaan neuloista vielä liitetään sähkö hoidon tehostamiseksi. Hoitoaika



on noin 40 min. ”Tykyttää tasaisesti”, kuvailee Kauko Kokko tunteistaan. – Hoidon jälkeen olo on notkea ja aivan erilainen kuin tännepäin tullessa, hän sanoo.

lähteet:

Itoh K, Katsumi Y, Kitakoji H : Trigger point acupuncture treatment of chronic low back pain in elderly patients—a blinded RCT
<http://nccam.nih.gov/health/acupuncture/acu-osteo.htm>
<http://www.iasp-pain.org/PCU96>
<<http://www.iasp-pain.org/PCU%2096%20c.html>> c.html

Kauko Kokko:

”Koen kuntosaliharjoittelun turvalliseksi. Aina on joku lähellä. En juurikaan enää liiku kotipihalla, vaikka meillä on tasainen nurmikko, koska pelkään kaatuvani. Menin jostakin syystä suoraan turvalliin täällä Kaunialan ruokasalissa helmikuussa. Sen jälkeen en ole kaatunut, mutta minusta on tullut ehkä ylivarovainenkin, mikä vaikeuttaa liikkumista.”

”Kuntoutus pitää kärsijarrut päällä, ettei kunto huonone kohisten. Joku kuntoutusjakso sinänsä ei korjaa asiaa, vaan hoidon ja harjoittelun tulee olla jatkuvaa. Siksi on hienoa, että fysioterapeutilta saa opin ja ohjeet siitä, mitä itse voi tehdä kotona ja kuntosalilla.”

omassa työterveyshuollossa. – Hyviä tuloksia on saatu mm. tenniskyynärpäätöireissa, Anne Savolainen ja Mika Pelkonen kertovat.

Kauko Kokon akupunktuurihoito:

Kahden pikkukepin avulla kävelevän Kauko Kokon ongelmat juontuvat

Yllätys: kulmapolvet reagoivat hoitoon

Akupunktuurilla hoitetaan lähes kaikentyyppisiä tuki- ja liikuntaelinvaivo-

Fysioterapeutit koulutautuvat akupunktuurin antajiksi

■ Turun Ruissalossa elettiin jännittäviä hetkiä, kun joukko Fysioterapeuttien lääketieteelliseen akupunktuurikoulutukseen osallistuneita fysioterapeutteja kokoontui viimeiselle eli 5. moduulille näyttämään tietojaan koulutuksen vetäjille Seppo Y.T. Junnilalle ja Jyrki Sihvoselle. Kokeneiden akupunktuurilääkäreiden opastuksesta samoin kuin fysioterapeuttikollegoiden kokemuksista ja vinkeistä otettiin kaikki hyöty irti pitkän ja perusteellisen koulutuksen päätteeksi. Kuvassa demopöytävuorossa



yllä olevassa jutussa haastateltu fysioterapeutti Anne Savolainen Kaunialan sotavammassairaalasta.

Suomen Lääkäreiden Akupunktioidhdistyksen, Suomen Fysioterapeuttiliiton ja Suomen Fysioterapiayrittäjät FYSI ry:n yhteistyössä järjestämän koulutuksen kautta on saatu eri puolille Suomea akupunktuurihoidon yhdeksi työvälineeksi ottaneita fysioterapeutteja. Tänä syksynä aloitti järjestyksessä jo 15. kurssi.