

Suosituksset sepelvaltimotautipotilaan liikunnasta ilmestyneet

Uusiin tutkimuksiin perustuvat Suomen Sydänliiton suositukset sepelvaltimotautipotilaan liikunnasta ovat ilmestyneet. ”Sepelvaltimotauti ja liikunta” –oppaassa vankaan tutkimusnäyttöön perustuva liikuntaohjeistus tuodaan käytännön tasolle fysioterapeuttien, lääkäreiden ja muiden sepelvaltimotautipotilaiden hoitoa ohjaavien terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön.

Tunnin verran kohtuullisella kuormituksella

Sepelvaltimotautipotilaille suositellaan liikuntaa tunnin verran päivässä kohtuullisella kuormituksella. Viime aikoina on todettu, että myös kuntosalityyppisellä lihasvoimaharjoittelulla on myönteistä vaikutusta sepelvaltimotautiin. Liikunta kohtuullisella kuormituksella on turvallista. Äkillinen, hyvin rasittava liikunta voi lisätä varsinkin huonokuntoisten potilaiden riskiä sydäntahtumalle, joten liikunnan sopiva määrä ja teho on valittava yksilöllisesti. Noin 300 000 ihmistä Suomessa sairastaa sepelvaltimotautia. Sairaus on vähentynyt työikäisten joukossa. Tulevaisuudessa sairastuneiden määrä kasvaa väestön ikääntymisessä.

Ihminen ”kuulee” myös silmillään

Myös huuilta luettu puhe aktivoi ihmisen primaaria kuuloaivokuorta, osoittaa Helsingin yliopistossa tarkastettu väitöstudium. Tutkimus antaa uutta tietoa ihmisen näkö- ja kuulojärjestelmien vuorovaikutuksesta. Ihminen havaitsee puhetta sekä nähdyin että kuullun aisti-informaation perusteella: niin puheäänellä kuin puheeseen liittyvillä kasvojen liikkeilläkin on merkitystä puheeseen välittyvän viestin välittämisessä. Näkö- ja kuulojärjestelmien välillä tapahtuu monimuotoista vuorovaikutusta, ja myös puheen tuottoon erikoistuneina pidetyt aivokuoren alueet näyttävät osallistuvan puheen havaitsemiseen.

”Kokeillaan vaan!”

Pasi puurtaa fysioterapiassa avoimin mielin

Ikänsä Paraisilla asunut Pasi Johansson valmistautui kymmenen vuotta sitten elokuussa aloittamaan oman invataksiyhtymän. Lupa oli taskussa ja auto tilattu. Kun yrityksen aloitus oli enää 12 päivän päässä, Pasi ajoi moottoripyörällään yhteen kolmion takaa tulleen auton kanssa. – Kohtalo oli sellainen, että kuljettajasta tuli matkustaja - kirjaimellisesti, Pasi Johansson sanoo.

Pasin elämä meni uusiksi. Tehohoidon jälkeen 23-vuotias nuori mies sai kuulla selkäytimensä vaurioituneen sillä tavalla, ettei hän koskaan enää kävelisi. – Intin lääkärille vastaan, että kyllä varmaan kävelen, mutta hän sanoi uudelleen isällisesti ja selkokielellä, että kuules poika, ole ikionnellinen, että olet yleensä hengissä. Edellinen vastaava tapaus oli hänen mukaansa ollut 9 viikkoa hengityskoneessa, ja minä selvisin kolmella päivällä.

– Minulle ne selvät sanat tekivät sopeutumisprosessista loppujen lopuksi aika helpon. Lääkäri totesi niin yksiselitteisesti, että olin jo ollut kolkuttelemassa portteja. Ajan kanssa tietysti jokainen käy läpi jossittelunsa, mutta se kuuluu prosessiin, Pasi sanoo.

Nuoren taksimiehen ja yrittäjänalun vakuutukset olivat onneksi kunnossa. – Koen olevani siltä osin onnellisten tähtien alla.

Pasi Johansson tulee kotona toimeen yksin, vaikka monet päivät ovat spastisuuden, voimakkaan lihasjäykkyyden, takia varsinaista henkien taistelua. – Voimakkaan spastisuuteni takia en pysty olemaan työelämässä, vaan olen työkyvyttömyyseläkkeellä.

Kunnostaan Pasi pitää tarkasti huolta, jotta flunssat pysyvät loitolla. Kerran viikossa hän hurauttaa autollaan fysioterapiaan Paraisien Fysiopalveluun.

Fysioterapeutti May Rosenlundin ja Pasi Johanssonin yhteistyö on jatkunut siitä asti, kun Pasi tuli peruskuntoutusjaksolta Käpylän kuntoutuslaitoksesta.

– Fysioterapialla herätellään ennen kaikkea vartalon syviä lihaksia. Vaikka minulla ei ole niissä tuntoa, lihaksissa on kuitenkin toimintaa, ja mitä enemmän lihaksia piinaa ja kiusaa, sitä paremmin ne toimivat, Pasi kertoo ja lisää, että vammautensa perusteella hänen pitäisi olla rintalastasta alaspäin itse asiassa täysin vetelä.

Pasin kohdalla fysioterapian päätavoite, toimintakyvyn ylläpitäminen, on ylittynyt komeasti, sillä hänen tilanteessaan tapahtuu koko ajan edistystä, vaikka vammautumisen kuluu aikaa jo kymmenen vuotta. Hän on voinut aloittaa mm. vartalonhallintaa vaativan pyörätuolikoripal-

lon pelaamisen. Uutta ovat myös seisomaharjoitukset ja pitkät lenkit käsipolku- pyörällä.

Pasi kertoo tuntevansa fysioterapian vaikutukset selvästi myös hankalimman oireensa, spastisuuden, helpottumisena. – Puolentoista tunnin fysioterapian jälkeen on aina rento ja hyvä olo, vaikka aamu olisi ollut yhtä taistelua. Venyttelyt tekevät tehtävänsä ja kuona-aineet lähtevät liikkeelle, hän sanoo.

Fysioterapeutti May



Fysioterapeutti May Rosenlundin ja Pasi Johanssonin näkemykset kuntoutukselta kulkevat aivan samoja latuja: Vaikka Pasilla ei ole vartalon lihaksissa tuntoa, lihakset pistetään fysioterapiassa tekemään kovaa työtä ”kiusaamalla” niitä huojuvilla asennoilla. Resepti toimii, sillä edistystä tapahtuu koko ajan.



Robotti ojentautuu Pasi Johanssonin auton tavaratilaan ja vie pyörätuolin kyytiin, jolloin sen saa mahdutettua tavaratilaan.

Kärsitkö kireistä, särkeivistä lihaksista?

Rovaniemäläinen bioteknologiayritys Detria Oy on kehittänyt tehokkaan Detria Relaxant® tuotesarjan paleleville jaloille, kireille ja rasittuneille lihaksille sekä jalkahiki-ongelmiin.

Kireille, rasituksesta kipeytyneille lihaksille pika-apu Relaxant Lihastenrentouttajalla.

Paleleville, turvonuille jaloille nopeavaikutteinen Relaxant Jalkavoide.

Kuumottaville, väsyneille jaloille suihkaus viilentävää ja virkistävää Relaxant Jalkasuihkettä. Suihkaus aamuin illoin jalkateriin, sukkiin ja kenkiin ehkäisee jalkahien hajun syntyä.

Myynti: apteekit, luontaistuotekaupat ja –osastot, fysioterapeutit, hierojat ja jalkahoitolat.

DETRIA
www.detria.fi



Yrttienergiaa - Lapin luonnosta

Spastisuus = hermostovauriosta aiheutunut lihasjäykkyyden kasvu, joka ilmenee mm. vastuksena jäsentä passiivisesti taivutettaessa (erityisesti liikkeen alussa).