

Päänsärkyyn kannattaa hakea **apua** myös fysioterapeutilta

Rakennusmies Tuukka Peltonen, 29, on kärsinyt teini-ikästä asti pahenevista, kohtauksittaisista päänsäryistä. Toinen toistaan vahvemmat särkyläkkeet tulivat tutuiksi, mutta oireet vain uusiutuivat ja vaikeutuivat, kunnes kohtaukset veivät lopulta myös tajun. Syyksi selvisi lopulta harvinainen, erityisesti miehillä esiintyvä Hortonin oireyhtymä.

Päänsäryt ovat kuuluneet Tuukka Peltosen elämään vuodesta 1995 asti. 15-vuotias koululainen poti aluksi pieniä päänsärkyjä. Ne tokenivat buranalla, mutta uusiutuivat ja pahenivat. Kotiväki oli huolissaan ja syytä päänsärkykierteeseen etsittiin. Vuonna 2000 tehtiin mm. nenäleikkaus, koska särkykohtausten oletettiin olevan yhteydessä nenästä löytyneisiin luupiikkeihin. Säryt eivät kuitenkaan lakanneet, vaan nuori mies joutui siirtymään aina vain vahvempiin lääkkeisiin.

Yhdeksi virstanpylvääksi muodostui vuosi 2005, jolloin neurologi diagnosoi Tuukalla tuolloin vielä suhteellisen tuntemattoman Hortonin oireyhtymän. – Tuohon aikaan Suomessa oli saanut diagnoosin vasta 3 500 oireyhtymää sairastavaa, nyt meitä on tietääkseni jo lähemmäs 20 000.

Diagnoosi ei hämmästyttänyt Tuukka Peltosta, sillä hän oli itse asiassa itse päättänyt hiljattain samaan tulokseen. – Luin sattumoisin 7 päivää –lehdestä kuvauksen oireyhtymästä ja totesin, että juuri tuollainen päänsärkyhän minulla on, hän kertoo.

Oirekuva oli hyvinkin tyypillinen: rajut toispuoleiset päänsärkykohtaukset aina samaan aikaan vuorokaudesta, vuotava silmä ja nenä, kuristus ja puristus kurkussa ja kohtauksen jatkuessa viiltelevä kipu ylä- ja alahampaissa. – Kohtaus kestää tunnista puoleentoista ja kipu on hirvittävä. Se on kuin päässä väännettäisiin puukkoa, paikallaan on mahdotonta olla. Työterveyshuollossa ei osattu kuvitella kohtausta ennen kuin olin siellä kerran

sen aikana. Lääkärit ja hoitajat seurasivat kauhuissaan, kun juoksin ympäri vastaanottoa.

Diagnoosi selvisi, mutta lääkitykseksi määrätty Imigran-piikit ja kortisoni auttoivat vain ensi alkuun. – Lopulta se oli vain kestämistä. Kohtaukset tulivat kuin nakuuttuna aina samaan aikaan iltapäivästä, noin pari tuntia sen jälkeen, kun olin tullut töistä. Raju särkyvaihe kesti tunnista puoleentoista ja jälkivaihe vielä pari kolme tuntia. Aamulla olin kuitenkin taas työkunnossa, joten en ole joutunut olemaan töistä poissa juuri ollenkaan, työnrakomaaniksi muutenkin tunnustautuva Tuukka Peltonen kuvailee.

Viime syksynä tilanteeseen löytyi yllättäen pysyvämpi apu. Seurauksena on ollut nyt jo vajaan vuoden ajan kestänyt, kokonaan päänsäryistä vapaa kausi. – En ole joutunut syksyn jälkeen syömään lainkaan lääkkeitä ja särkykohtaukset ovat pysyneet poissa.

Tuukka Peltonen on tietoinen siitä, että Hortonin oireyhtymään ei varsinaisesti voida vaikuttaa fysioterapialla. Hänen tilanteeseensa apu löytyi kuitenkin juuri fysioterapiasta. – Neurologi on todennut, että minun kohdallani Horton-päänsäryn laukaisijana toimii jännityspäänsärky. Kun niskan jännitykset saatiin fysioterapian ja saamani ohjauksen avulla laukeamaan, Horton-kohtaukset ovat pysyneet nyt poissa jo usean kuukauden ajan.

Tuukka Peltonen oli saanut apua tilanteeseensa fysioterapiasta jo aiemminkin. – Vuonna 2005 tilanne helpottui, kipujakso saatiin loppumaan ja oireet pysymään pitkään poissa OMT-fysioterapialla Klaukkalan Fysikaali-

Hortonin oireyhtymä: "Kuin joku poraisi silmään"

Sarjoittainen, erittäin kova, toisen silmän seutuun paikantuva päänsärky, joka ilmenee kohtauksina. Kolmoishermon kautta välittyvään päänsärkyyn liittyy toispuoleisia autonomisia oireita kuten kasvojen hikoilu, silmän punoitus, kyynelvuoto, mustuaisen pieneminen, silmäluomen roikkuminen tai nenän tukkoisuus. Suurin osa potilaista on työikäisiä miehiä. Yksittäinen kohtaus kestää yleensä 60–90 minuuttia ja jakso eli sarja, jonka aikana toistuvia kohtauksia tulee, kestää viikoista kuukausiin. Sarjojen välinen tauko, jota kutsutaan remissioksi, kestää viikoista vuosiin. Arviot sarjoittaisen päänsäryn esiintyvyydestä vaihtelevat 0,02:sta 0,4 %:iin. Särky alkaa yleensä 20–40 ikävuoden välillä ja on miehillä 3–5 kertaa niin yleinen kuin naisilla. Taudinkuvassa ei ole eroa miesten ja naisten välillä. Taipumus sarjoittaiseen päänsärkyyn on todettu perinnölliseksi: riski ensimmäisen asteen sukulaisilla on 14–39 -kertainen ja toisen asteen sukulaisilla 2–8 -kertainen muuhun väestöön verrattuna.

sessä Hoitolaitoksessa, hän kertoo.

Kun oireet viime syksynä ilmaantuivat uudestaan aikaisempaakin rajumpina, osoite oli selvä. – Fysioterapiassa vahvistettiin syviä kaula- ja vartalolihasia, hierottiin auki niskoja ja tehtiin liikerataharjoituksia. Sain myös opastusta oikeisiin työ- ja ajoasentoihin. Kävin OMT-fysioterapiassa yhdeksän kertaa ja viimeisellä kerralla sain vielä akupunktuurihoidon. Minulla oli ollut viimeisin kohtaus edellisenä päivänä, mutta se on jäänyt toistaiseksi viimeiseksi. Oireetonta ja lääketehtäviä aikaa on nyt jatkunut jo lähes vuoden.

Tuukka Peltonen tietää, että Hortonin oireyhtymäänkin voi löytyä henkilöstä riippuen apu eri asioista. – Jokainen tapaus on varmaan erilainen. Esimerkiksi setäni, jolla on sama oireyhtymä, saa avun nesteenois- tolääkkeestä. Itselläni on kokeiltu laaja kirjo lääkkeitä sydänlääkkeistä migreenilääkkeisiin, mutta pelkästään niistä en saanut pitempiä aikoja apua. Itse olen kokenut,



Rakennusmies Tuukka Peltosen jokaiseentyöpäivään sisältyy paljon hankalia työasentoja.

että omalla kohdallani ratkaisun avain on fysioterapia, jolla kipujakso saadaan katkeamaan, Tuukka Peltonen sanoo ja lisää: – Parasta on se, että jos oireet palaavat, tiedän mistä saan avun.

Fysioterapiayrittäjä Olli Einistö Klaukkalan Fysikaalisesta Hoitolaitoksesta muistuttaa, että pitkätkin oireettomat jaksot kuuluvat Hortonin oireyhtymän taudinkuvaan ja ettei fysioterapialla voida suoraan vaikuttaa taudin kulkuun. – Monilla toistuvista, kovista päänsäryistä kärsivillä asiakkaila särky on kuitenkin sekamuotoista, jolloin siihen liittyy mm. niskan seudun jännityksiä. Niihin voimme vaikuttaa fysioterapialla: erilaisia kipu- ja hoitomenetelmiä käyttämällä ja ohjaamalla asiakasta toimimaan niin, että tilanne ei uusiutuisi. ●