

Kun epäilet hermokipua

■ Jos epäilet saaneesi hermoperäisen säteilykipua, toimi seuraavasti:

- Älä keskity vain niihin asioihin, jotka provosoivat oireitasi, vaan yritä löytää tekijöitä, jotka helpottavat hermokipua.

- Älä lähde jumppaan, sillä vaurioitunut hermo vaurioituu helposti vielä lisää. Muista, että kipulääkkeen vaikutuksen alaisena voit tehdä suuren vahingon ja venytellä itsesi pilalle stretchingissä tai aerobicisissa.

- Tee perusteellinen kartoitus työtoimistasi, työasennostasi ja vapaaajan toiminnastasi, ajatellen oireilevaa kudostasi.

- Kiinnitä erityistä huomiota nukkumisasentoosi, jottei hermo joudu ylivenymään vääränlaisessa asennossa.

- Jos säteilykipu tuntuu selvänä ja toistuvasti tietyllä alueella eikä levosta ja oikeasta nukkuma-asennosta huolimatta mene ohi, hakeudu sellaisen fysioterapeutin vastaanotolle, joka on perehtynyt neuraalikuludoksen tutkimiseen ja osaa muuttakin hoitoja kuin venyttämisen.

- Lääkärikin voi todeta vaivan hermoperäiseksi, mutta hänen mahdollisuutensa auttaa rajoittuvat pääsääntöisesti sairauslomana, lääkityksen ja lepoon. Ammattitaitoinen fysioterapeutti voi tehdä enemmän: Tutkia, liittyäkö tilanteeseen rankaperäisiä asioita, lukkoja, joiden aukaisu saattaa helpottaa tilannetta välittömästi. Antaa ohjeet siitä, missä vaiheessa ja miten venytellä turvallisesti.

- Hermokivun vähittelen rauhoituessa ovat vuorossa stabilointi, ylläpidosta johtuvien vaivojen estäminen, ergonomian ja asennon korjaaminen. Fysioterapeutti ohjaa asteittain rakentamaan uutta kehoa ja ympäristöä, katsoo preventiivisesti kokonaisuuden työn ja harrastukset, jottei tilanne uusiudu.

Sisäelimeksaltakuhermotukseltaan epävakaita; kipuhermojen määrä ja aktiivisuus vaihtelee merkittävästi eri elimissä. Ihon pinnan kyky tarkentaa kipuja on huomattavan hyvä, kun taas esimerkiksi keuhkokuolemaksi ei ole juuri lainkaan kipureseptoreita. Kipuhermot kuljettavat viestejä myös autonomiseen hermostoon ja autonomisen hermoston kautta. Näillä potilailla esiintyy usein mm. kipua liittyyä ihon lämpötilan ja värin muutoksia.

Sattuuko oikea olkapäänseutu? Syynä voi olla sappi.

Säteilykiput ovat haaste lääkärille ja fysioterapeutille



Jouko Heiskanen kokee olevansa fysioterapeutina ja lääkärinä tulkki ja välittäjä, joka muokkaa lääketieteellistä tietoa toimivaksi käytännön fysioterapiatilanteisiin. – Ja päivittäin: lääkärinkoulutuksessa kerron lääkäreille siitä, mitä on tämän päivän fysioterapeuttinen tutkimus ja hoito.

tua dramaattisesti jo muutamassa tunnissa. Tarvitaan siis oma, jatkuva, tarkka tilanteen arviointi ja potilaan kuunteleminen.

Nyt eletään murrosta

Heiskanen toteaa, että niin muualla maailmassa kuin Suomessakin eletään terveydenhoidossa murrosvaihetta, joka antaa aikaisempaa enemmän valtaa ja

laan ensimmäinen kontakti ja ensimmäinen diagnoosia tekevä taho terveydenhuollossa ei jatkossa ole aina lääkäri, vaan osa potilaista ohjataan tutkittaviksi fysioterapeutin tai sairaanhoitajan vastaanotolle.

- Tätä käytäntöä on toteutettu hyvin tuloksin jo muualla maailmassa – mm. Ruotsissa ja Norjassa – ja Suomessakin on jo monta terveyskeskusta, joissa mallia kokeillaan. Kun huolehditaan siitä, että fysioterapeutit ja sairaanhoitajat saavat jatkokoulutuksena riittävän erotusdiagnoosin osaamisen, käytäntö on erittäin toimiva. Yksityinen terveydenhuolto tulee uskoksiksi osaksi ketjua – jatkossa on sama, tehdäänkö tarkastus yksityisellä vai julkisella sektorilla, kunhan pelisäännöistä sovitaan, Heiskanen sanoo.

LL, ft Jouko Heiskanen luennoi Naantalissa 10.-11.2.2006 järjestettävillä FYSI-päivillä aiheista Neuraalikuludoksen oireet ja hoitolinjat sekä Tenniskyyrärpään vauriokuva ja hoitolinjat.

■ Kun oikean olkapään seutu on kipeä, syy voikin yllättäen löytyä syvemmältä. On erittäin tärkeää, että silloin ei jäädä odottamaan, vaan että fysioterapeutti tunnistaa oireet, joihin tarvitaan lääketieteellistä jatkohoitoa, Heiskanen korostaa.

joka osaa epäillä vartalolla esiintyvän kivun syyksi jostain sisäelimen sairautta.

- On erittäin tärkeää, että silloin ei jäädä odottamaan, vaan että fysioterapeutti tunnistaa oireet, joihin tarvitaan lääketieteellistä jatkohoitoa, Heiskanen korostaa.

Varoituslamppu saa syytä herkästi

Toimivaksi käytännöksi on Heiskanen mukaan osoittautunut se, että jos esimerkiksi kipeytyneen lonkan tai olkapään alueen hyvä fysioterapeuttinen hoito ei tuota 2-4 hoitokerran jälkeen odotettua vastetta, tarkennetaan anamneesia ja statusta: onko kyseessä mahdollisesti jostakin muualta kehosta ko. alueelle heijastuva kipu. Jos omat taidot eivät tässä riitä, lähetetään potilas eteenpäin.

Työ on ollut Heiskanen mukaan erittäin paljitsevaa: Minulle on tullut sattoja palautteita sairauksista, joissa vaiva olisi mennyt oleellisesti huonompaan suuntaan, ellei olisi ollut valvella olevia fysioterapeutteja.

Salakavalimmiksi Heiskanen luonnehtii sydämen ja ruoansulatuselinten lähettämiä säteilykipuja.

Säteilykipuja on monenlaisia. Tutuimpiin niistä kuuluu selästä jalkaan säteilevä issias. Mutta myös sisäelimen sairaus voi tuntua kipuna iholla. Esimerkiksi sapen tyypillinen säteilyalue on oikea olkapää ja lapa. Säteilykiput selittyvät ihmisen rakenteesta, kehon anatomisista radoista.

- Varoituslamppu kantaa syyttä herkästi eikä lääkärin viikko tai kuukausi sitten tekemään tutkimukseen ja lähetetietoihin pidä tuudittautua, sillä useimmat sisäelinvaiat voivat muut-

vastuuta terveydenhuollon eri ammattiryhmille.

Säteilykipuhaasteen vastaanottaminen on erityisen tärkeää siksi, että hoitotakuun astuttua voimaan poti-



Hämäävät kivut vartalolla

- Perusajatus on ollut se, että fysioterapeutin itsenäinen työ tuo vapauden, mutta sen ohella myös vastuun. Fysioterapeutti on usein ensimmäinen terveydenhoidon ammattilainen,

Neuroterapia P & P Ky KOULUTUSKALENTERI

24. – 25.3.2006 Spastisuus ja siihen vaikuttavat tekijät – ennaltaehkäisy ja hoito. Tampere. Kouluttajat Ritva Oikarinen ja Pirjetta Taskinen. Tiedustelut: Neuroterapia P & P Ky (03) 3664010, e-mail neuroterapia@neuroterapia.fi tai www.neuroterapia.fi.

4. – 5.5.2006 Neurologisen kuntoutujan vartalon harjoittaminen. Tampere. Kouluttajina Marjo Hilskä ja Pirjetta Taskinen. Tiedustelut: Neuroterapia P & P Ky (03) 3664010, e-mail neuroterapia@neuroterapia.fi tai www.neuroterapia.fi.

21. – 22.9. + 3.11.2006 Sanaton ohjaus päivittäisissä toimissa tunnon avulla -koulutus. Tampere. Kouluttaja Maj-Britt Forsbom. Tiedustelut: Neuroterapia P & P Ky (03) 3664010, e-mail neuroterapia@neuroterapia.fi tai www.neuroterapia.fi.

5. – 6.10.2006 Neurologisen ja manuaalisen terapian yhdistäminen ja yhteistyön toteutus – hartiarengas. Tampere. Kouluttajina Marjo Hilskä ja Pirjetta Taskinen. Tiedustelut: Neuroterapia P & P Ky (03) 3664010, e-mail neuroterapia@neuroterapia.fi tai www.neuroterapia.fi.

Tulossa marraskuussa 2006: Ataksiaoireisto ja sen hoito. Tampere. Kouluttajat Ritva Oikarinen ja Pirjetta Taskinen. Tiedustelut: Neuroterapia P & P Ky (03) 3664010, e-mail neuroterapia@neuroterapia.fi tai www.neuroterapia.fi.

Qualisan

Qualisanin kuntoutuspäivät 23.–24.11.2005
Kuntatalon luentosal, Toinen linja 14, 00530 Helsinki

Keskeiset teemat

- Onko Täky-lakiuudistus vaikuttanut kuntoutukseen?
- Kuntoutuspalvelujen tuottaminen, myyminen ja kilpailuttaminen
- Mitä hyötyä on järjestelmällisen arviointi- ja seuranta-tiedon keräämisestä?
- FIM™ -järjestelmän käyttö Suomessa, Australiassa ja Etelä-Afrikassa sekä maiden välillä kuntoutustulosten vertailua
- Kuntoutuksen oikea-aikaisuuden merkitys kuntoutujalle ja maksajalle
- Mitä hyötyä FIM-järjestelmästä on maksajalle?
- Vertailun merkitys kuntoutuksen kehityksessä
- Miten kuntoutus saadaan näkyväksi osaksi hoitoketjua?
- Kuntoutus osana erikoissairaanhoidtoa
- Case management kuntoutuksessa
- Uusi Gamma skaala - kotiympäristössä selviytymisen mittari

Kohderyhmä:

Julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kuntoutusalan johtajat, esimiehet, suunnittelijat, asiantuntijat, käytännön kuntoutustyön tekijät sekä kaikki asiasta kiinnostuneet. Ohjelma toimii myös terveydenhuollon henkilöstön täydennyskoulutuksena.

Ilmoittautuminen viimeistään 18.11.2005

www.qualisan.fi/koulutus
sähköposti: soile.kuivalainen@qualisan.fi
faksi (09) 771 2686, puh. (09) 771 2734
posti: Qualisan Oy, Soile Kuivalainen, Toinen linja 14, 00530 Helsinki.

Hinta: 350 euroa/2 päivää, 200 euroa/1 päivä (+ alv 22%)
Lisensioitu FIM-jäsenlaitos: 300 euroa/2 päivää, 160 euroa/1 päivä (+ alv 22%)

Ohjelma ja lisätietoja: www.qualisan.fi