

## LPG-terapiaa

■ Hellävaraiseen imu-muokkaukseen perustuva LPG-terapiaa annetaan eri puolilla maata niissä fysioterapialaitoksissa, jotka ovat ottaneet tämän hoitomuodon tera-  
piavalikoimaansa.

## Työterveys ja työturvallisuus-sivusto avattu

■ Työterveyspäivillä jul-  
kistettiin 24.10.2006 uusi  
sivusto. Työsuojelutieto-  
pankin Hyvät käytännöt  
-osiossa sijaitsevan Työ-  
terveys ja työturvallisuus  
tuottavuustekijänä -si-  
vuston suora osoite on:  
www.tyosuojelutieto-  
pankki.fi/good\_practice/  
tuottavuustekija

## Tule-sairaus- poissaolot li- säntyneet

■ Tuki- ja liikuntaelin-  
sairauksien ja erityisesti  
mielenterveyden häiriöiden  
aiheuttamien sairaus-  
poissaolojen määrä on li-  
säntynyt viime vuosina.

Vuonna 2004 Kelan  
korvaamien sairauspäivi-  
en määrä oli mielenterve-  
yden häiriöiden johdosta  
35 % ja tuki- ja liikunta-  
elinsairauksien takia 22 %  
suurempi kuin 2000-luvun  
alussa.

## Avuksi varhaisen puuttumisen

■ Sairauspoissaolot  
ovat lisääntyneet niin Ti-  
lastokeskuksen, KELAn  
kuin Työterveyslaitok-  
sen Kunta 10 -tilastojen  
mukaan. Kasvutrendi on  
ollut suurin kuntasekto-  
rilla, jossa henkilöstöstä  
suurin osa on naisia. Sai-  
rauspoissaoloja tulisi vä-  
hentää varhaisen puuttu-  
misen periaatteella, esitti  
erikoislääkäri Antti Jahko-  
la Työterveyspäivillä.

## Kolmannes ei poissa päivääkään

■ Sairauspoissaolojen  
yleisyys vaihtelee ammatti-  
aloittain. Tilastokeskuk-  
sen työvoimatutkimuk-  
sen mukaan vuonna 2005  
sairauspoissaoloja oli  
eniten sosiaali- ja tervey-  
denhuoltotyössä (11 pv),  
kuljetus- ja liikennetyös-  
sä (10,8 pv), teollisuus ja  
rakennustyössä (10,6 pv)  
ja palvelutyössä (10,3 pv)  
laskettuna työllistä kohti.  
Selkein nousu poissaolo-  
määrissä on tapahtunut  
sosiaali- ja terveysalalla  
sekä kuljetus- ja liikenne-  
työssä, joissa myös työl-  
listen määrä on kasvanut  
koko 2000-luvun ajan.  
Noin kolmannes työllisistä  
ei ole oman sairauden  
takia poissa päivääkään  
vuosittain.

## Hammaslääkäri Minna Merikallio on kärsinyt kivuista ja kolotuksista koko ikänsä "Sitkeä sissi"

*Hyvä lihaskunto - ja kohtuuton väsymys. Ihanteelliset veriartot - ja sitkeät kolotukset. Hyväkuntoinen, joka ei jaksakaan mitään. Siinä paradokseja, joiden kanssa hammaslääkäri Minna Merikallio on elänyt nuoresta asti.*

■ Ympäristön on ollut  
vaikea uskoa, että esimer-  
killisen aktiiviliikkujan ja  
hyvältä näyttävän naisen  
terveydessä voisi olla jotain  
vikaa. Keväisin ja syksyis-  
in kärjistyvät terveyson-  
gelmat ajoivat Minna Me-  
rikallion hakemaan apua,  
mutta kerta toisensa jäl-  
keen hänelle vakuutettiin,  
ettei laboratoriotuloksista  
löydy mitään hälyttävää.  
Päinvastoin: artot olivat  
erinomaisia.

reluettelo oli suoraan oma-  
ni. Lisäksi todettiin, että  
tauti ei näy sen enempää  
laboratoriotuloksista kuin  
röntgenkuvissakaan.



### Fibromyalgia...

Selitys elämäntapa-  
panina kulkeneisiin, toinen  
toistaan oudompiin oirei-  
siin, poltteluihin, kolotuk-  
siin, unihäiriöihin ja aika  
ajoin aivan kohtuuttomaan  
väsymykseen ja hengästy-  
miseen löytyi lopulta viime  
syksynä.

- Lääkäri oli kuunte-  
leva ja empaattinen mies,  
joten luettelin hänelle koko  
repertuaarin lapsuuden oudoista  
infektiokierteistä  
hiivaongelmiin ja nesteen  
kertymisiin asti. Kun menin  
viikon päästä kuulemaan  
koetuloksia, olimme mo-  
lemmat päätyneet samaan  
diagnoosiin.

- Posti oli viikolla tuo-  
nut vahingossa vastaanotol-  
leni sellaisen yläkertaan  
tarkoitettua Kotilieden nu-  
meron, jossa oli artikkeli  
fibromyalgiasta. Taudin oi-

Lääkäri oli tahollaan  
päätynyt samaan diag-  
noosiin ja paineli toisel-  
la käyntikerralla taudin  
diagnoosinnissa oleelliset  
18 kipupistettä. - Ulvoin  
melkein jokaisen kohdalla  
kivusta ja olin todella hu-  
nossa kunnossa viikon kaks-  
si painelun jälkeen.

### ...ja Sjögrenin tauti

Siinä ei kuitenkaan ol-  
lut kaikki. - Sain lähetteen  
reumalääkärille, joka epäili  
ensin, että sairastan selkä-  
reumaa. Reumatekijä näytti  
kuitenkin nolaa. Laborato-  
riokokeista selvisi sillä ker-  
taa kuitenkin jotain: kaik-  
ki muut artot olivat taas  
kerran ihanteellisia, mutta  
yksi, tarkemmassa selvit-  
elyssä tumavasta-aineiden  
lukemaksi selvinnyt, hipoi  
pilviä. Kesäkuussa varmen-

tui, että sairastan fibromyal-  
gian lisäksi harvinaista Sjög-  
renin syndroomaa ja ehkä  
myös SLE:tä.

Vuosikymmenien ou-  
dot oireet saivat selityk-  
sensä, mutta toivat myös  
surun. - Tuli suru siitä,  
että olinkin niin sairas.  
Olin sitkeänä sissinä sin-  
nitellyt kipujeni ja väsy-  
mykseni kanssa ja yrit-  
tänyt selviytyä parhaani  
mukaan, vaikka olin saa-  
nut aina kuulla, että kaikki  
on kunnossa.

Aktiivinen elämäntapa  
auttaa uudessakin tilan-  
teessa. - Liikun edelleen  
paljon: käyn jumpassa, fil-  
laroin töihin, uin, kävelen  
päivittäin koirien kanssa ja  
ratsastan.

Ratsastus on ollut  
Minna Merikalliolle kak-  
sikymppisestä asti mielen  
ja kehon terapiaa, vaikka  
hän jo silloin aika ajoin ki-  
peytyi ratsastuksesta niin,  
ettei päässyt kävelemään.  
Vammojakin tuli. Viime  
syksynä jouduin kohtuutto-  
man hengästyksen ja vä-  
symisen takia lopettamaan  
esteratsastuksen ja kilpai-  
lemisen.

Minna Merikallio ker-  
too oppineensa kuuntele-  
maan kehoaan paremmin  
nyt kun tietää, mistä on ky-  
symys. - Liikkuminen tulee  
soviitua sellaiseksi, ettei se  
pahenna kipuja ja lisää vä-  
symystä.

Tämä konkretisoitui  
kuntoutusjaksollakin, jossa  
liikunta oli ensin liian rajua.  
Sain lihaskuntotestissä hy-  
vät tulokset, mutta en ollut  
sen jälkeen päästä jaloilleni  
ja lääkitystä piti lisätä.

### Suuri apu LPG- terapiasta

Minna Merikallio ker-  
too saaneensa suuren avun  
LPG-terapiasta. - Sain  
vinkin siitä, että fysiotera-  
piahoitoihin kuuluva LPG  
voisi olla avuksi.



Minna Merikallio tekee edelleen hammaslääkärin työtä, vaikka ammatti on hänen sairautensa kannalta suorastaan huono. Fysioterapiassa saatu LPG-hoito on tuonut suuren avun myös ylävartalon ja selän kipuihin.



- Yleensä erittäin miel-  
lyttäväksi koettu, keveyen,  
koneelliseen imuokkauk-  
ukseen perustuva käsittely  
oli minulle aivan ensim-  
mäisillä kerroilla tuskaista,  
vaikka se tehtiin erittäin  
varovaisesti. Neljännen  
kerran jälkeen käsittely  
ei kuitenkaan enää sattunut  
ja huomasi, että mm.  
vuosikautia jatkunut niska-  
hartiaseudun ja lapaluiden  
välinen kipu oli kadonnut,  
samoin alaselän polttelu.  
Olotila oli outo. En ollut  
tajunnut, miten kovia kipuja  
minulla oli ollut. Olin jo  
niin tottunut niihin.

- Käyn LPG-hoidossa  
kerran viikossa tai kahdes-  
sa ja olen huomannut, että  
puolentoista kuukauden  
tauko hoidossa on minulle  
jo liian pitkä.

Minna Merikallio on  
tehnyt hammaslääkärin työtä  
19 vuotta ja sinnittelee  
nyt töissä 2,5 kuukauden  
sairausloman jälkeen, vaika-  
ka tietää ammatin sairauk-  
siensa kannalta suorastaan  
huonoksi. - Yritän pitää  
itseni kunnossa. Lääketasa-  
paino ei ole vielä löytynyt,  
mutta sitä etsitään. En yri-  
täkään enää jaksaa kaikkea  
sitä, mihin olen ennen pys-  
tynyt, vaan kuuntelen itseäni  
tarkasti, kolmen lapsen  
äiti kertoo.

- Liikun paljon, mutta  
kohtuullisesti. Menen sit-  
keästi jumppaan, jossa  
olen käynyt jo 30 vuotta,  
vaikka olen raput ylös men-  
tyäni aivan hengästynyt.  
Liikunnan jälkeen on kui-  
tenkin aina selvästi parempi,  
"normaali" olo.

## Haemme edustajia!

Maahantuomme laadukkaita saksalai-  
sia Casada-hierontalaitteita ammatti-  
ja kotikäyttöön.

Tarvitsemme pikaisesti lisää ammatti-  
taitoisia myyjiä!



time to relax

Yhteydenotot:

Mediviva 09- 825 615 27, 040 5084 695  
raija.kaivola@mediviva.fi

Kuulumme osana Belton Oyj-konserniin.

## Elä aktiivisesti . . .

keraamisen tekstiilin avulla, joka hoitaa ja lievittää kipua

Lämpö lisää verenkiertoa ja kipuhermot  
sulkeutuvat. Lihaskäynnitys ja syvällä  
oleva särky vähenee, tulehdustilat  
lievittyvät ja parantuminen nopeutuu.

**Kehon oma lämpö heijastuu  
infrapunan kaltaisena**

- paidat • alushousut • käsineet • selkävyö
- petivaatteet • rannesuoja • nilkkasuojat
- polvisuojat • kyynärsuojat • sukat

Olemme tunnettuja hevospuolella pintelipajoistamme!

Kiinnostaako jälleenmyynti?  
Ota yhteyttä

**Back on Track®**

Back on Track AB • 0207 42 9900 • finland@backontrack.nu • www.backontrack.eu

