

Väärä nukkumisasento voi vaurioittaa hermoa

Tuki- ja liikuntaelinvaivan kanssa elävä osaa usein päiväsaikaan välttää kipua ja toimintahäiriötä pahentavia liikkeitä ja rasituksia. Yöajan nukkumisasennot ovat kuitenkin vähintään yhtä tärkeitä.

Erityisen tärkeää väärin nukkumisasentojen välttäminen on silloin, kun kipu on todettu hermoperäiseksi ja "tautikello" näyttää aikaa, jolloin hermon olisi annettava rauhassa parantua. Väärä nukkumisasento voi silloin suorastaan vaurioittaa hermoa, toteaa LL, ft **Jouko Heiskanen** Kunto-Stadiasta.

Vaikka varsinaiselta vauriolta vältyttäisiin, paranemisprosessi voi ottaa takapakkia pelkästään sen vuoksi, miten hermoa yöllä kohdellaan. - Viiden tunnin tai sitä pitemmät huonossa asennossa nukutut yönäet aiheuttavat tilanteen, jota puolen tunnin fysioterapia ei riitä korjaamaan, Heiskanen sanoo.

Hän ottaa esimerkin: Hermoperäistä kipua kädesään parantelevan on tärkeää pitää huolta siitä, ettei kipeä käsi jää nukkuessa alimmaiseksi tai veny tyynyn taakse. - Niin voi helposti käydä tilanteessa, jossa yötä vasten otettu kunnan kipulääkitys on vaimentanut kivun tuntoa. Asiaan on kiinnitettävä tietoisesti huomiota.

- Haitallisten tilanteiden välttämiseksi voidaan yöaikana käyttää teippausta tai yölastaa, joiden avulla taataan se, ettei käden hermo joudu missään tilanteessa hermoa vaurioittavaan ylivenytykseen, Heiskanen sanoo.

Hän alusti aiheesta "Hartiarenkaan hallinta ja alkuasento työssä ja yössä" Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n järjestämällä valtakunnallisilla FYSI-päivillä 2007.

Mitä mieltä nuorten suosimista "päikkäreistä"?

Moni koululainen ja nuori aikuinenkin menee lähes päivittäin "päikkäreille" eli päiväunille koulusta tai töistä tultuaan ja valvoo niiltä herättyään usein pitkälle yöhön. Kysimme dosentti **Tarja Stenbergiltä**, mitä mieltä hän unitutkijana on nuorten suosimista päikkäreistä.

- Nuorille unipainetta kertyy paremmin kuin vanhemmille ihmisille. Tästä syystä päiväunet eivät häiritse nuoren yönukkumista yhtä paljon. Järkevämpää olisi silti nukkua yöllä, sillä päiväunet venyvät helposti liian pitkiksi. Jos halutaan, että päiväunilla on virkistävä vaikutus, ne saisivat kestää vain 20 minuuttia. Muuten nukkuja siirtyy jo syvemmän unen vaiheisiin ja on herätessään tokkurainen.

- Luonto on antanut meille unen homeostaattisen säätelyn kautta mahdollisuuden valvoa välillä pitempään. Tämä univelka on kuitenkin maksettava takaisin ja nukuttava välillä pitempään. Meitä unitutkijoita huolestuttaa se,

että monet ihmiset ovat alkaneet käyttää väärin tätä luonnon antamaa mahdollisuutta ja valvovat joka päivä pitempään kuin on hyväksi. Näin kertyvällä kroonisella univajeella on terveydellisiä vaikutuksia. Päiväväsyyksien ja suorituskyvyn ja mielialan laskun ohella se on altistava tekijä mm. sydän- ja verisuonisairauksille ja tyyppin 2 diabetekselle.

- Riittävä määrä unta alle 10-vuotiaalle lapselle on 10 tuntia ja 12-vuotta täyttäneelle lapselle 9 tuntia. Aikuisikäen ehtineen keskimääräinen unentarve on 7,5-8 tuntia yössä, mutta yksilölliset vaihtelut ovat suuria.

Unitutkijoiden missio

- Meidän unitutkijoiden tärkeä missio on nostaa uni samaan sarjaan riittävän liikunnan ja terveellisen ravinnon kanssa. Viesti kuuluu, että nukkukaa ihmiset riittävästi. Riittävä uni on yhtä tärkeä elämäntapa-asia kuin riittävä liikunta ja terveellinen ravinto.

Dosentti Tarja Stenbergin (Helsingin yliopisto) laaja unitutkimushanke on valittu mukaan EU-tutkimuksen menestystarinoita esittelevään kirjaan, jonka Euroopan komission tutkimuspääosasto (European Commission's Research DG) julkaisee vuoden loppuun mennessä. Kirjaan on valittu neljäkymmentä EU:n kuudennesta puiteohjelmasta rahoitusta saanutta tutkimushanketta.

Dosentti Stenbergin koordinoiman, vuonna 2005 käynnistyneen Sleep restriction -hankkeen tavoitteena on oppia ymmärtämään unen laatuun ja määrään vaikuttavia biologisia ja sosiologisia tekijöitä sekä selvittää, millaisia terveydellisiä vaikutuksia unihäiriöillä ja riittämättömällä nukkumisella voi olla. Tutkimuksen kohteena on muun muassa unen yhteys sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin. ●

physio pirkko metsola



- ultraääni- ja yhdistelmähoitolaitteet
- EMG- ja elektroterapialaitteet
- painemittarit
- opetusvälineet
- erilaiset elektrodit ja lisävarusteet
- koulutuspalvelut (kalenteri kotisivuilla)

Syventävä koulutus lantionpohjan toimintahäiriöistä 30.11.2007

Otaranta 6 (Otahalli), 02150 Espoo
p. 040-820 0078, fax 09-241 1199
info@physiopirkkometsola.fi
www.physiopirkkometsola.fi