

Tarja Nyman kävi FYSI:n järjestämän, dosentti Tapani Rahkon vetämän Hyvänlaatuinen asentohuimaus –koulutuksen ensimmäisten joukossa kaksi vuotta sitten. Koulutus toi uutta ennen kaikkea erotusdiagnostiikkaan. – Huimaus voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri ryhmään: yläniskasta johtuvaan, korvan tasapainoelimeen liittyvään eli hyvänlaatuisen asentohuimaukseen sekä sellaisiin epämääräisempiin, verenkiertoon ja aivojen toimintaan liittyviin huimauksiin,



Hyviä tuloksia asentohuimauskuntoutuksesta

– Viimeisen vuoden aikana monet lääkärit ovat alkaneet lähettää potilaita asentohuimauskuntoutukseen fysioterapeutille. Lähetteitä tulee sekä terveyskeskus- että erikoislääkäreiltä, kertoo mm. huimauspotilaita työpaikallaan Pukinmäen Fysiopalvelussa Helsingissä hoitava fysioterapeutti Tarja Nyman. – Lisäksi osa potilaista hakeutuu suoraan fysioterapeutin vastaanotolle.

jotka me fysioterapeutit ohjaamme eteenpäin tarkempiin tutkimuksiin.

Hyvänlaatuisen asentohuimauksen diagnosoimiseen kehitetyt testit auttavat erottamaan huimauspotilaiden joukosta ne, joilla huimaus on korvaperäistä. – Heillä testit provosoivat huimausoireen ja pystymme testien avulla myös määrittelemään, mihin korvan kolmesta kaarikäytävästä ko. potilaan huimaus liittyy. Kullekin niistä on olemassa hoidoksi omat manööverinsä ja kotiohjeensa, Tarja Nyman sanoo.

Osa huimauspotilaista on hakenut apua pelottavalta tuntuneeseen huimausoireeseen kauankin. – Jos tällaisen potilaan huimauksen syyksi osoittautuu hyvänlaatuinen asentohuimaus, jonka hoito tuottaa hyvät tulokset, helpotus on suuri. Varsinkin, kun potilas voi jatkossa itse hallita huimausta yksinkertaisia kotiohjeita noudattamalla, Tarja Nyman sanoo. – Usein asentohuimaus on johtanut myös niskahartiaseudun vaivoihin, ja hoidamme fysioterapiassa myös tätä sekundaarista ongelmaa.



Rahkon manööveri on tarkoista hoitoasunnoista koostuva sarja, jolla hoidetaan korvan superiorisesta kaarikäytävästä juontuvaa hyvänlaatuista asentohuimausta. Dosentti Tapani Rahko kouluttaa fysioterapeutteja hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoidon antajiksi.

Niskavaivan takana usein asentohuimauksen esiaste

– Suurin muutos on se, että otan nykyään kaikkien niskavaivojen vuoksi fysioterapiaan tulevien potilaiden kohdalla huomioon myös asentohuimausmahdollisuuden, vaikka potilaalla ei vielä olisikaan varsinaista huimausoireita, toteaa fysioterapeutti **Risto Kuitunen** K-F Kuntoutuksesta Hämeenlinnasta.

– Olen ottanut anamneesiin mukaan kysymyssarjan, jolla selvitetään, onko potilaalla ollut lapsena sellaisia asentohuimauksen varhaisen esiintymisen muotoja kuin auto-pahoinvointia, korkean paikan kammoa tai muita fobioita, onko karusellissa tehnyt pahaa tai lukeminen ollut hidasta jne. Jos potilaan vastaus useampaan sarjan kysymykseen on kyllä, teen hänelle asentohuimaustestit, Kuitunen kertoo.

Asentohuimauspotilaan niskakipujen taustalta löytyy pitkäaikainen jännittäminen. – Syyinä jännityksiin on se, että välikorvaperäinen huimaus vaikeuttaa myös silmien kohdentamista ja hahmottamista. Siksi myös luki-vaikeudet liittyvät monella ”pakettiin”. Osa lukihäiriöisistä saakin oleellisen avun asentohuimauskuntoutuksesta.

Risto Kuitunen sanoo monien huimauspotilaiden

hämmästyvän, kun syy monenlaisiin hankaluuksiin selviää tasapainoelinperäiseksi. – Itsekin olin Rahkon koulutukseen mennessäni terveen epäluuloinen. Tulokset kertovat kuitenkin omaa kieltään. Asentohuimauskuntoutus on mitä suurimmassa määrin tulevaisuuden asia, Kuitunen sanoo.

Hän kertoo testaavansa asentohuimauksen päivittäin 2-3 niskakipujen vuoksi fysioterapiaan tulleelta potilaalta. – Teen sen ”omin päin”, sillä meillä hitaassa Hämeessä ei lähetteitä asentohuimauskuntoutukseen vielä kirjoiteta. Osa korvalääkäreistä tosin antaa hoitoa itse.

– Jos totean asiakkaalla hyvänlaatuisen asentohuimauksen, opetan asentohoidon pedantisti niin, että potilas osaa tehdä sen varmasti oikein kotona. Ohjaukseen kuluu lähes koko 45 minuutin käyntikerta. Seuraavalla kerralla vielä tarkistan, että potilas suorittaa liikkeet oikein.

FYSI:n Hyvänlaatuinen asentohuimaus –koulutukset jatkuvat. Katso tarkemmin FYSI:n koulutuskalenteri tämän lehden sivulla 18 tai www.fysi.fi/koulutus. Jo pari sataa fysioterapeuttia eri puolilta Suomea on kouluttautunut hyvänlaatuisen asentohuimauksen hoitamiseen. Tietoja koulutetuista voi kysyä Fysin toimistosta puh. 09-477 2344. ●