

Etsinnässä levon ja liikkeen tärkeä tasapaino



Fysioterapeutti Marika Järvenpää tapaa työpaikallaan, Kangasalla sijaitsevassa Reumaliiton Kuntoutumiskeskus Apilassa vuosittain noin sata fibromyalgiaan sairastunutta. – Monet kuntoutuskursseille tulijoista eivät ole koskaan aikaisemmin tavanneet ketään toista fibromyalgiaa sairastavaa, joten vertaistuki on erittäin tärkeää.

Kuva: Pirjo Mailammi

Marika Järvenpään kokemus tukee vahvasti sitä näkemystä, että fibromyalgiaan sairastuvat ovat pääsääntöisesti niitä tunnollisia, elämän monenlaisissa ristipaineissa sinnitteleviä vastuunkantajia, joilta omaan hyvinvointiin liittyvät asiat ovat jääneet taka-alalle.

Fysioterapian keskeisin tehtävä onkin opettaa omasta kehostaan vieraantunutta tunnistamaan tarpeitaan ja kuuntelemaan itseään. – Liikunnasta tulee monelle tärkeä sairauden hoitokeino. Pohjana täytyy kuitenkin olla oivallus omasta kehosta – muuten liikunnastakin tulee taas uusi suoritus, jolloin homma menee helposti ”överiksi” ja ihminen saa itsensä liikunnasta entistä kipeämmäksi, Marika Järvenpää kuvailee.

Liikkumisen pelko on kuitenkin turha, sillä liikunta ei minkään tutkimuksen mukaan ole vahingoksi eikä lisää fibromyalgiasairautta. Päinvastoin: hyviä hoitotuloksia on saavutettu portaittain lisääntyvällä ja kestävyttä lisäävällä kevyellä aerobisella harjoittelulla: kävelyllä, sauvakävelyllä, hiihdolla, uimisella, vesijumpalla, pyöräilyllä, kevyellä kuntosaliharjoittelulla.

- Oleellista on oivallus liikunnan ja levon oikeasta balanssista. Vasta kun se on löytynyt, lähdetään ennen

liikkumattomilla liikuntaa lisäämään pienin annoksin, jos ihmisellä on halu ja valmius lähteä kohottamaan kuntoon. Toisaalta joukossa on myös jo alun alkaenkin aktiivisia liikkuja.

Marika Järvenpää kertoo, että psykofyysisen fysioterapian näkökulma on kokonaisvaltaisuutensa vuoksi osoittautunut fibromyalgiassa erityisen hedelmälliseksi. – Moni fibromyalgiaan sairastunut kertoo, ettei osaa esimerkiksi rentoutua ollenkaan. Syntyy oravanpyörä, jossa väsymys ja huono, katkonainen uni lisäävät kipua ja kipu huonontaa unenlaatua entisestään. On oltu sitäkin mieltä, että kenelle tahansa terveelle ihmiselle saadaan aiheutettua fibromyalgian oireet pelkästään hänen yöuntaan jatkuvasti häiritsemällä.

Fysioterapian tärkeänä tehtävänä on auttaa fibromyalgiaan sairastunutta löytämään ne voimavarat, joita on vielä jäljellä. – Usein sairastuneen mielessä pyörii vain kaikki se, mihin hän ei enää tai ei sillä hetkellä pysty, Marika Järvenpää sanoo.

Moni saa apua lymfasta

Fibromyalgia on sairautena monimuotoinen. Siihen ei ole parantavaa hoitoa, mutta moni oppii pärjää-

Tutkimustieto fibromyalgiasta lisääntyy

Aivotason löydökset ja tutkimukset ovat merkinneet fibromyalgiassa läpimurtoa, samoin yhteneväinen tieto siitä, että liikunta on sairauden hyvä hoitomuoto. Myös fibromyalgian lääkehoito on kehittynyt viime vuosina huomattavasti.

Reumatauteihin lukeutuva fibromyalgia (FM) on monimuotoinen krooninen kipuoireyhtymä. FM-potilas hakee yleensä apua tuki- ja liikuntaelimestön jatkuvaan, vaeltavaan kipuun ja arkuuteen. Pelottavimpina koetaan neurologiset ongelmat: raajapainotteinen puutuminen ja pistelyn tunne.

Tutkimusten mukaan fibromyalgiapotilas kokee toimintakykynsä huonommaksi kuin nivelreumapotilas ja elämänlaatunsa matalammaksi kuin insuliinihoitoon diabeetikko, astmaatikko tai suoliavannepotilas.

Oireyhtymän oletetaan voivan käynnistyä ja kehittyä useilla eri mekanismeilla (geneettinen taipumus, infektio, niskan retkahdusvamma, vakava stressi). Fibromyalgia voi myös laueta jonkin toisen sairauden rinnalle. Laboratoriotutkimukset eivät anna fibromyalgiassa löydöksiä, vaan diagnoosi perustuu potilaan kertomukseen ja lääkärin systemaattiseen kliiniseen tutkimukseen, jossa tunnustellaan kipupisteitä.

FM-potilailla on verrokkeja useammin levottomat jalat –oireyhtymä ja yliliikkuvat nivelet. He kertovat lähes poikkeuksetta lepoa antamattomasta unesta. Potilaiden keskushermoston kivunkäsittely- ja stressivastemekanismit toimivat poikkeavasti ja heidän ki-

mään sairautensa kanssa. – Fysioterapiassa kiinnittämme huomiota paitsi lihasvoimaan, kehon hallintaan ja ergonomiaan, myös erityisesti tasapainoon, joka on syystä tai toista monella heikentynyt.

Fibromyalgiapotilas kokee usein saavansa apua lymfaterapiasta. – Fibromyalgiaa sairastavalle kertyy kudoksiin nestettä. Lymfa poistaa turvotusta ja jäykkyyden tunnetta ja auttaa myös rentoutumaan. Toiset hyötyvät myös kylmähoidosta, Marika Järvenpää sanoo. ●

Useat, mm. uneen ja aistitustaukseen liittyvät tutkimukset kertovat fibromyalgiapotilaiden erilaisuudesta terveisiin verrokkeihin nähden. Mielenkiintoista tietoa tutkimuksista löytyy mm. Käypä hoito –sivuston artikkelista ”Mistä fibromyalgiassa on kyse, mikä hoidoksi?”. Artikkelin ovat kirjoittaneet professori, ylilääkäri Pekka Hannonen Kuopion yliopistosta ja Keski-Suomen keskussairaalarasta ja LT, ylilääkäri Marja Mikkelsen Reumasäätien sairaalasta. Katso: www.kaypahoito.fi

pukynnyksensä on merkittävästi alempi kuin terveiden. Myös potilaiden ilmoittama kivun luonne ja voimakkuus ovat erilaiset kuin terveillä koehenkilöillä. Kognitiivinen suorituskyky, esimerkiksi keskittyminen, voi olla heikentynyt ja korreloi kivun määrän kanssa.

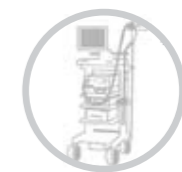
Uusin tutkimustieto fibromyalgiasta kertoo, että siinä – samoin kuin kroonisessa selkäkivussa – on keskushermostomuutoksia.

Kivunhoitoon erikoistunut fysiatri **Jukka Pekka Kouri** Kuntoutus Ortonista totesi TV 1:n Aamutohtori-ohjelmassa 29.9.2008, että aivotason löydökset ja tutkimukset ovat merkinneet fibromyalgiassa läpimurtoa, samoin 18 eri tutkimuksen antama yhteneväinen tieto siitä, että liikunta auttaa sairauden hoidossa niinkin hyvin. Kouri kertoi fibromyalgian lääkehoidon kehittyneen viime vuosina huomattavasti. Uudet lääkkeet vähentävät kipua ja korjaavat unihäiriötä. Lääkkeillä on aiempaa vähemmän sivuvaikutuksia.

Fysioterapian kannalta fibromyalgian toteaminen on Kourin mukaan hoidollisesti tärkeää siksi, että FM-potilaat ovat usein juuri niitä potilaita, jotka kestävät huonosti rasitusta, kipeytyvät LHT-harjoittelussa eivätkä siedä sähkökipuhoitoja. Potilaat hyötyvät silti oikeatyypisistä fysioterapiasta ja kevyestä hieronnasta. Ohjaus, tuki ja pitkäaikainen potilas-lääkäri ja potilas-fysioterapeutti –suhde ovat tärkeitä.



Huntleigh, verisuonidoppler



Mindray, ultraäänilaitte

Tuotteet fysioterapian tarpeisiin.
Tutustu tuotteisiimme kotisivuillamme www.sonar.fi
puh. 020 7411 990 • sonar@sonar.fi

