

Akupunktiohoidot sopivat myös iäkkäille

Hellävarainen, lääkkeetön kivunhoitokeino, joka sopii erinomaisesti myös iäkkäille. Näin luonnehtii uusinta työvälinettään, akupunktiota, fysioterapeutti Päivi Rusi.

Viime syksynä käyty Lääketieteellinen akupunktuurikoulutus fysioterapeuteille toi **Päivi Rusin** työkalupakkiin erittäin käytökelpoiseksi osoittautuneen hoitomenetelmän, jolla on sekä kipua lievittäviä että liikkuvuutta parantavia vaikutuksia. – Akupunktio on vinyt minut mennessään. Käytän sitä viikoittain useilla asiakkailla osana muuta fysioterapiaa, sillä akupunktion voi hyvin yhdistää muihin fysioterapiahoitoihin ja ohjaukseen.

– Akupunktiohoidolla on myös erilaisia positiivisia sivuvaikutuksia. Monet ovat pystyneet vähentämään kipulääkitystään ja kertoneet unensa laadun parantuneen, Päivi Rusi sanoo.

E erityisen käyttökelpoiseksi akupunktio on osoittautunut niillä fysioterapia-asiakkailla, joille muut kipua hoitavat fysioterapian konehoidot eivät esimerkiksi sydämentahdistimen tai proteesin vuoksi sovi. – Varsinaisia vasta-aiheita on vähän: jos on hyvin infektoitunut tai ohut kortisoni-iho, akupunktio ei ole suositeltava hoitomuoto. Neulotusta ei laiteta myöskään suoraan keinonivelten kohdille. Verenohennuslääkitys altistaa mustelmille akupunktion yhteydessä, joten neulotusta on sitä käyttävillä harkittava tarkkaan.

Päivi Rusi käyttää akupunktiota sekä vastaanotolleen Kauppatorin Lääkintävoimistelussa että viikoittaisilla käynneillään Palvelutalo Wileniassa, joka tunnetaan Turussa vielä toistaiseksi paremmin vanhalla Ukkokoti-nimellä.

86-vuotias **Pentti Vikberg** tulee Päivi Rusin hoitoon Wilenian vastaanottohuoneeseen. Akupunktiohoitoa on käytetty Pentti Vikbergiä usein vaivaavan oikeanpuoleisen päänsäryn hoitamiseen, ja hoitovaste on osoittautunut hyväksi. Akupunktio ei ollut hänelle ennestään tuttu hoitomuoto, mutta hän oli valmis kokeilemaan neulotusta heti kuultuaan Päivi Rusin hankkimasta uudesta työkalusta kivun hoitoon.

Parin ensimmäisen hoitokerran jälkeen päänsärky pysytteli poissa parin viikon ajan. Kaupan päällisiksi tuli myös selvästi parantunut uni. – Minulla oli nukahtamisvaikeuksia, mutta ensimmäisten akupunktiohoitojen jälkeen uni tuli kuin nuijalla lyöden, Pentti Vikberg kuvailee. Nyt akupunktio on tauon jälkeen otettu taas osaksi fysioterapiakerran sisältöä, sillä särky on yrittänyt palata.

Myös Päivi Rusin vastaanotolla Turun kauppatorin



laidalla käyvä 86-vuotias Kyllikki-rouva kertoo saaneensa akupunktiosta ratkaisevan avun ensin hermosärkytyypiseen selkäkipuun ja nyt kipulevään käteen. Hänellä on itsellään mielenkiintoinen akupunktiotietämys. – Tutustuin akupunktioon jo työskennellessäni 1970-luvun lopulla Keski-Suomessa sairaanhoitajana ja kättilönä. Lääkärit antoivat siellä akupunktiota ja ilmoitettiin vapaaehtoisiksi ”neulanpyörittäjäksi”. Silloin oli nimittäin tapana pyörittellä neuloja hoidon aikana vähän väliä. Tuolloin en tosin itse juurikaan luottanut uuteen hoitomuotoon, josta ei vielä paljon tiedetty, hän tunnustaa.

Kun aivohalvauksesta ja sitä seuranneesta kaatu-



Pentti Vikberg, 86, vakuuttaa, että akupunktioneulojen laittaminen ei tunnu lainkaan. Muun fysioterapian yhteydessä saatu akupunktiohoito on vinyt usein vaivaavan päänsäryn ja tuonut kevyemmän olon ja paremman unen.

misesta sitkeästi ja sisulla kuntoutunut Kyllikki-rouva viime vuoden veteraanikuntoutuskäyntien alussa kuuli Päivi Rusin hankkineen valikoimiinsa uuden osaamisalueen, akupunktion, hän halusi kuitenkin heti kokeilla neulotusta. – Onneksi, sillä kärsin silloin sietämättömän kovasta, hermotyyppisestä selkävivusta. Tuntui kuin selkä olisi mennyt poikki enkä pystynyt edes kääntymään sängyssä. Ehdin saada akupunktiota vain kaksi kertaa ennen kuin silloinen veteraanikuntoutusjakso päättyi, mutta se riitti. Hermostus hävisi ja jäljellä jäin vain sellainen ajoittainen tavallinen selkäsärky, jonka kanssa kyllä pystyy elämään, hän kertoo. Nyt myös kääntymiset sujuvat aivan normaalisti paitsi kiputilanteen helpottumisen, myös Päivi Rusin antaman kääntymisopastuksen avulla. – Fysioterapeutti neuvoo, miten vartalonlihaksia voi käyttää apuna kääntymisessä. Tällaiset fysioterapiassa opitut asiat voivat myös osaltaan pidentää asiakkaan kivutonta kautta, Päivi Rusi sanoo.

Miehensä kanssa Keski-Suomesta turkulaiseen palvelutaloon muuttanut **Kyllikki-rouva** on malliesimerkki siitä, mitä sisulla ja kuntoutuksella saadaan aikaan. – Koti on ihmiselle paras paikka ja hoidinkin miestäni pitkään kotona. Kun aloin itse sairastaa, oli aika muuttaa paikkaan, jossa apua on saatavilla - varsinkin kun meillä on kolme ylikuolehtivaista lasta, jotka halusivat meidät lähemmäs. Kunnossa pysyn fysioterapian ja liikunnan avulla ja miestäni komentelemalla, Kyllikki-rouva vitsailee.

– Ulkoilemme joka päivä tunnin verran ja käymme vähintään kerran viikossa myös palvelutalon kuntosalilla ja yritämme olla siten esimerkkinä toisillekin. Fysioterapiaan halusin tulla tänne tuttuun paikkaan. ●



86-vuotias Kyllikki-rouva saa tämän syksyn veteraanikuntoutuksen osana akupunktiohoitoa kipeytyneeseen käteen. Viime vuonna akupunktiosta löytyi apu hermosärkytyypiseen selkäkipuun.



Suomen Lääkärien Akupunktioyhdistys, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry ja Suomen Fysioterapeutit ry ovat kolmen järjestön yhteistyönä kouluttaneet suomalaisia fysioterapeutteja akupunktion antajiksi jo vuodesta 1995 lähtien. Pitkäkestoisesta, länsimaiseen lääketieteeseen pohjautavasta koulutuksesta on valmistunut jo yli 300 fysioterapeuttia, jotka antavat akupunktiohoitoa eri puolilla Suomea. Kysy hoitoa paikkakuntasi fysioterapialaitoksista tai terveyskeskuksestasi. Akupunktio kuuluu yhtenä hoitomuotona mm. monien FYSI ry:n jäsenyritysten hoitovalikoimaan. Paikkakunnittainen luettelo jäsenyrityksistä löytyy tämän FYSI-lehden keskeltä sekä osoitteesta www.fysi.fi sivulta Jäsenyritykset. Katso infoa syksyllä 2009 alkavasta koulutuksesta s. 18.



Dapla Set®

TUOTTEET HIERONTAAN JA FYSIOTERAPIAAN

- Hierontaöljyt ja -voiteet
- Hoitopöytäruulat
- Kasvoaukon suojat
- Pesu- ja desinfiointiaineet
- Tarvikkeet



Paperplast Oy - suoja puhtaudelle -

Lekatie 1, 35800 Mänttä • Puh. 020 747 9990
info@paperplast.fi, www.paperplast.fi