

Darren Higgins kertoo oheisessa avoimessa kirjeessään FYSI-lehden lukijoille ja erityisesti fysioterapeuttikollegoilleen omasta ”MET-matkastaan” eli siitä, miten ja miksi hän otti aikanaan käyttöönsä Lihasenergiatekniikoiksi (Muscle Energy Technique MET) nimetyt tekniikat, joissa nivelen mobilisoinnin lisäksi vaikutetaan lihasten toiminnan häiriöihin käyttämällä mobilisoinnin yhteydessä avuksi potilaan omaa lihasvoimaa.

Darren Higgins on australialaissyntyinen fysioterapeutti, jolla on vastaanotto Lontoon Greenwichissä. Hoitotyön ohella hän kouluttaa Lihasenergiatekniikat MET – tekniikoita eri puolilla Iso-Britanniaa ja Suomeen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n yhteistyökumppanina Suomessa. Darrenin koulutukset ovat saaneet osallistujilta erinomaisen palautteen. Koulutuksen seuraavat kolme osiota järjestetään elokuussa Helsingissä. Lisätietoa osoitteesta www.fysi.fi/koulutus

Darren Higgins:

Oma MET-matkani

Kun FYSI pyysi minua kirjoittamaan pienen jutun Lihasenergiatekniikat (Muscle Energy Technique MET) – kurseista, en tiennyt ensin, mistä aloittaa. Kerronko tekniikalla saavutettavista hyödyistä ja niiden fysiologisista vaikutuksista? Vai esittelenkö case-tapauksia kuvatakseni niitä hämmästyttäviä tuloksia, joihin olen päässyt tekniikoilla omien potilaitteni hoidossa? Ei. Päätin kertoa teille omasta MET-matkastani ja siitä, miksi tänä päivänä opetan itse lihasenergiatekniikoita eri puolilla Brittein saaria ja Suomessa asti. Toivon, että näin tekemällä voin inspiroida joitakin teistä ottamaan ”riskin” ja tulemaan mukaan elokuussa Suomessa järjestettävälle kurssille hakemaan lisää tietoa siitä, mistä MET-tekniikoissa oikein on kyse.

Australialaisen koulutuksen saaneena fysioterapeuttina omaksuin aluksi erittäin Maitland-painotteisen lähestymistavan toimintahäiriöiden hoitamiseen. Se tarkoitti monissa tapauksissa nivelen toimintahäiriön hoitamista niveltä mobilisoimalla tarkoituksena nivelen normaalin liikkeen palauttaminen ja kivun lievittäminen. Saatuaani enemmän kokemusta fysioterapeutin työstä, totesin, että en tämän lähestymistavan avulla pystynyt ratkaisemaan kaikkien potilaideni ongelmia. Kuten monet fysioterapeutit, osallistuin erilaisille kurssille oppiakseni lisää ja löytääkseni uusia fysioterapeutin työkaluja. Yksi näistä oli MET-kurssi, jolla esiteltiin uutta lähestymistapaa rintarangan ja rintakehän alueen tutkimiseen ja hoitoon.

En ollut aiemmin osannut hoitaa rintakehän aluetta omana, itsenäisenä kokonaisuutenaan. Huomasin hämmästykseni, että oppimani uudet tekniikat eivät auttaneet vain rintakehän alueen vaivoista kärsiviä potilaitani vaan myös niitä, joilla oli alaselän ja yläselän ongelmia. Ruokahaluni oli herännyt! Osallistuin koulutuksen kaikkiin osiin ja opin, miten lihasenergiatekniikoita sovelletaan alaselän ja lantion sekä häpyluun alueella ilmeneviin toimintahäiriöihin. Potilaat, joita en aikaisemmin ollut pystynyt kunnolla auttamaan, alkoivatkin tulla kuntoon.

En käytä hoitotyössä pelkkiä MET-tekniikoita, vaan yhdistän niitä muihin menetelmiin siten, että jokainen potilas saa juuri sellaisen hoidon, josta hän hyötyy eniten. Voin kuitenkin käsi sydämellä sanoa, että MET-tekniikoiden käyttöönotto mullisti oman hoitotyöni ja on syy siihen, että vietän niin suuren osan ”vapaa-

ajastani” näiden tekniikoiden opettamiseen fysioterapeuteille. Mihin sitten perustuu se, että nämä tekniikat toimivat niin hyvin?

Minkä tahansa tuki- ja liikuntaelinongelman hoitaminen voi aika ajoin olla haasteellista, varsinkin jos kyseessä on jo pitempään jatkunut ja komplisoitunut kipu ja toimintahäiriö. Lihasenergiatekniikoilla hoidetaan kehon jollakin alueella ilmeneviä, yleensä jonkin nivelen toimintaan liittyviä toimintahäiriöitä. Tämä tehdään mobilisaatiotekniikoita käyttäen, mutta niin, että samalla hoidetaan myös lihasten toimintahäiriötä. Kyseessä on yleensä suurten vartalolihashasten ylikuormittuminen. Olen sitä mieltä, että juuri nämä lihaksistossa ilmenevät toiminnan häiriöt ovat syy siihen, että pystymme pelkkään nivelen mobilisointiin pohjaavilla tekniikoilla auttamaan potilaitamme usein vain osittain.

Käytän itse MET-tekniikoita monilla eri potilasryhmillä. Kaikki alaselän ongelmista kärsivät potilaani hyötyvät lantion alueen tekniikoista, sillä monien ongelmat johtuvat juuri lantion alueen toimintahäiriöistä. Käytän MET-tekniikoita niska- ja selkäkivuista kärsiville whiplash- potilaille, sillä lihasenergiatekniikat sopivat erityisen hyvin niskanseudun spasmien ja puutteellisen liikkuvuuden hoitoon. Meillä Englannissa usein ”urheiluvamma” on näyttöpäätetyötä tekevä, joka kipeytyy työstään. Lihasenergiatekniikoilla saadaan hienoja hoitotuloksia tällä potilasryhmällä.

Klinikkani asiakaskunta koostuu akuutti- ja rasitusvammoja potevista urheilijoista, hiljattain synnyttäneistä äideistä, joilla on alaselän ja lantion alueen kipuja, whiplash-potilaista, näyttöpäätetyöntekijöistä, nuorista ja varttuneista kroonista selkä- ja niskakipua potevista potilaista jne. Lihasenergiatekniikat toimivat kaikilla näillä – ja monilla muilla - potilasryhmillä.

Rohkaisen sinua liittymään joukkoon ja tulemaan kollegoidesi kanssa elokuussa Helsinkiin toteamaan käytännössä, mistä lihasenergiatekniikoissa on kyse. Tiedän, ettet tule katumaan sitä, että lähdit mukaan...