

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

Tuulee – sataa - kolottaa

- 🌱 Onko säällä vaikutusta nivelkipuihin ?
- 🌱 Lähdenkö etelän aurinkoon?
- 🌱 Vai onko oikea paikka pohjois napa?

Sää voi vaikuttaa

- 🌱 Nivelrikkoa ja tulehduksellisia niveltauteja sairastavat aistivat eri tavoin säästä riippuen
- 🌱 Matalapaine lisää kivun aistimusta ja korkeapaine vähentää
- 🌱 Erityisesti syksy koetaan ikävänä
- 🌱 Kesällä on helpompaa (tai sitten ei, liian kuumakaan ei tunnu hyvälle)

- 🌱 Pakkanen merkitsee korkeapainetta, silloin siis nivelet voivat hyvin.
- 🌱 Keväällä yleensä tuulee paljon, sekin tuntuu nivelissä
- 🌱 **Milloin siis nivelemme voi hyvin**

Tutkimustietoa

- 🌱 Harwardin lääketieteellisen koulun tutkimuksessa (julkaistu 2017) todetaan, että huonoa säätä syytetään suotta nivelkipujen pahentumisesta

Sisälämpötila, vaikuttaako?

- 👉 Mulla joka syksy ennekuin taloyhtiössä keskilämmitys päällä ,niin että rakenteet lämpiää .
Ihan karneat kolotukset ja kivut säärissä ja jaloissa 😞
Sama ilmiö keväisin ennekuin ulkolämpötilat nousee ja tasaa lämmön kun taloyhtiöissä lopetettu lämmitys yleensä jo toukokuussa
Kummallista että se kylmä ja kosteus menee peittojen ja sukkien läpi niikuin luuytimiin??????

- 👉 **Villasukkia, peittoja harteilla, villatakkeja, kuumaa juomaa – kuullostaaako tutulta?**

Kun päässä myrskyä

- 🌱 Myös sisällämme oleva myrsky vaikuttaa
- 🌱 Akuuteissa tilanteissa toimimme kuten pitää, mutta kun tilanne on ohi, koemme kipumme kahta kovemmin
- 🌱 Ihminen psyko – fyysinen kokonaisuus, mielipaha vaikuttaa sekä henkisesti että fyysisesti

Mikä siis on hyväksi?

- 🌱 Parasta on elää omin kokemusten mukaan
- 🌱 Kun tuuli ei tunnu hyvältä, sitä vastaan suojaudutaan
- 🌱 Kun on raskasta henkisesti, hoidamme ja hemmottelemme itseämme. Seuraavana päivänä on helpompaa