



Lääkkeettömät kivunhoitomenetelmät

Mihin lääkkeettömiä kivunhoitomenetelmiä tarvitaan?

- 🌱 Lääkehoidon tueksi – ei välttämättä korvaajaksi!**
- 🌱 Krooninen kipu on monimuotoinen ja vaikea ongelma → ei ole olemassa yhtä hoitomuotoa**
- 🌱 Kipulääkkeillä huono vaste kroonisessa kivussa**

Mitä kipu on?

- 🌱 **Aivojen tekemä tulkinta mahdollisesta uhasta**
- 🌱 **Biologinen ja neurofysiologinen, aivojen tuottama reaktio**
- 🌱 **Ulkoiset tekijät ja yksilöllinen, sisäinen reagoititapa → yksilöllinen kokemus**
- 🌱 **Ei ole sama asia kuin kudoksessa oleva vaurio tai vamma**
- 🌱 **Ei korreloi kovin hyvin vaurion/vamman vakavuuden mukaan**
- 🌱 **ON SILTI AINA TODELLINEN KOKEMUS!**

Mitä kipu on?

Akuutti kipu

- 🧡 **Hermoston reaktio elimistöön kohdistuneeseen ulkoiseen ärsykkeeseen, vaurioon, vammaan, tulehdukseen tai elinten toimintahäiriöön**
- 🧡 **Varoitusmerkki!**
- 🧡 **Kivun lievittäminen lääketieteellisin keinoin onnistuu yleensä hyvin**
- 🧡 **Paranee yleensä itsestään**
- 🧡 **Tärkeää hoitaa, ettei muutu krooniseksi!**

Mitä kipu on?

Krooninen kipu

- ✔ **Kipu jonka kesto on yli 3 – 6 kk, tai kipu parantuneesta kudosaauriosta huolimatta**
 1. **Kudosaauriokipu**
 2. **Hermoperäinen kipu**
 3. **Idiopaattiseen (aiheuttajaltaan epäselvä) kipu**
 4. **Psykogeeninen kipu**
- ✔ **Kivun pitkittyessä kipua alkavat kudosaaurion lisäksi ylläpitää keskushermoston muutokset**
- ✔ **N. 20 %:lla aikuisista**
- ✔ **Lääkehoidon teho (ainoana hoitona) muussa kuin syöpäkivussa on yleensä melko huono**

Sentraalinen sensitiisaatio

- 🌱 **Keskushermoston herkistyminen kipuärsykkeelle**
- 🌱 **Toistuvien ärsykkeiden aikaansaama kivun vahvistuminen**
- 🌱 **Kipua rauhoittavien ”laskevien hermoratojen” toiminnan häiriintyminen**
- 🌱 **Kynnys, jossa ärsyke muuttuu kivuliaaksi, on alentunut normaalista**

AKUUTIN KIVUN HYVÄ HOITO TÄRKEÄÄ!

Kipukokemukseen vaikuttavia tekijöitä

- ✔ **Vireystila:**
 - ✔ **Alivirittyneisyys: masennus, toivottomuus: ”koko elämä pelkkää kipua”**
 - ✔ **Ylivirittyneisyys: stressi, ahdistuneisuus: kiputunteusten voimistuminen, kivulle herkistyminen**
- ✔ **Väsymys, unenpuute, huonolaatuinen uni → voimistavat kipukokemusta**
- ✔ **Stressi → herkistää kivulle**
- ✔ **Pelko → uhkan kokeminen → kivun voimistuminen**
- ✔ **Mieliala**
- ✔ **”Joka paikkaa kolottaa” → uusi kipu aktivoi myös vanhat vaivat**
- ✔ **Toivottomuus vs. ”pystyvyyden tunne”**

Kivun vaikutukset

- 👉 **Uni**
- 👉 **Stressi**
- 👉 **Mieliala**
- 👉 **Liikkumisen ja liikunnan väheneminen**
- 👉 **Mielekkään tekemisen pois jääminen (työ, harrastukset)**

→ **Kipukokemuksen voimistuminen**

A wizard with a long white beard, wearing a blue robe and a pointed hat, holding a staff, stands next to a small child in a red hat and yellow tunic. They are in a dark forest at night, with a wooden fence in the foreground and a path leading into the distance. The scene is lit with a blue glow, suggesting moonlight or firelight.

*"On olemassa haavoja joita ei
voida kokonaan parantaa"*

*"Minun haavani taitaa olla
niitä. Todellista paluuta ei ole.
Sillä minä en enää ole sama.*

Mistä löydän levon?"

Kivun kanssa eläminen

- 🌱 **Kivun ymmärtäminen**
- 🌱 **Kipukokemukseen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen**
- 🌱 **Näihin tekijöihin vaikuttaminen mahdollisuuksien mukaan**
- 🌱 **”Minä en enää ole sama” → Kivun hyväksyminen**

Uni

- 👉 **Huono uni on merkittävä riskitekijä kipujen pitkittymiselle**
- 👉 **Unen laatu vaikuttaa kipuoireiden voimakkuuteen**
- 👉 **Tutkimusten mukaan unen laadun parantaminen helpottaa kivun kanssa elämistä**
- 👉 **Unihygienia**
- 👉 **Unihäiriöiden hoito!**

Stressi ja mieliala

- 👉 **Kipu aiheuttaa stressiä → stressi herkistää kivulle**
- 👉 **Mielenhallinta**
- 👉 **Kehon rauhoittaminen**
- 👉 **Psykofyysinen fysioterapia**
- 👉 **Alakuloisuus, negatiiviset ajatukset ja tunteet sekä masennus voimistavat kipukokemusta**
- 👉 **Masennuksen hoito!**

Liike ja liikunta

- 👉 **Liike ja liikunta helpottavat nivelrikkoon liittyvää kipua pitkällä aikavälillä**
- 👉 **Krooninen kipu on huono varoitusmerkki → liikuntaa kivusta huolimatta**
- 👉 **Liikunnan myönteiset vaikutukset mielialaan ja uneen**
- 👉 **Liikunnan vaikutukset stressihormoneihin**
- 👉 **Tärkeintä on liikunnan mielekkyys!**

Fysioterapian keinoja kivun hallintaan

Manuaaliset terapiat

- 🧡 **Pehmytkudosten käsittely**
 - 🧡 **Esim. hieronta, fasciakäsittelyt**
 - 🧡 **Kireyksien ja jännitysten helpottuminen**
 - 🧡 **Rentouttava vaikutus**
 - 🧡 **Oksitosiinin ("onnellisuushormoni") erittyminen**
- 🧡 **Nivelten mobilisointi**
 - 🧡 **Parantaa nivelten liikkuvuutta ja vähentää niveloireita**
 - 🧡 **Edesauttaa nivelnesteeseen pääsyä rustopinnoille → helpottaa kipua**

Fysioterapian keinoja kivun hallintaan

Fysikaaliset hoidot

- ✔ **Kylmähoito**
 - ✔ **Kylmä lievittää tulehdusreaktiota**
 - ✔ **Vähentää turvotusta ja painetta → kivun helpottuminen**
 - ✔ **Kehon omien ”kivunhoitohormonien” (mm. endorfiinin) vapautuminen**
- ✔ **Terapeuttinen ultraääni**
- ✔ **TENS- ja muu sähköhoito**
 - ✔ **Kipusignaalien ”blokkaminen” hermostossa**
 - ✔ **Endorfiinin vapautuminen**
- ✔ **Akupunktio**
 - ✔ **Vaikutusmekanismi epäselvä (ehkä samantyyppinen kuin sähköhoidoissa?)**

Mielekäs elämä

- 🌱 **Luopuminen, surutyö → tilanteen hyväksyminen?**
- 🌱 **Kipu häiritsee keskittymistä → mielihyvää tuottavan tekemisen vähentäminen → kipuun keskittyminen – Voiko kierteen katkaista?**
- 🌱 **Paluuta entiseen ei ole, mutta mitä hyvää nykyisessä elämässä on?**
- 🌱 **Kipu osana itseä?**

Apua ja tukea

- 👉 [**https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/pitk%C3%A4aikainen-kipuTyöergonomia**](https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/pitk%C3%A4aikainen-kipuTyöergonomia)
([**https://www.ttl.fi/tyoymparisto/**](https://www.ttl.fi/tyoymparisto/))
- 👉 [**https://www.otakipuhaltuun.fi/**](https://www.otakipuhaltuun.fi/)
- 👉 [**https://www.retrainpain.org/finnish-home**](https://www.retrainpain.org/finnish-home)
- 👉 [**https://www.youtube.com/watch?v=xczkxCdNYmQ**](https://www.youtube.com/watch?v=xczkxCdNYmQ)