



Jokaisella selkärangasta lähtevällä hermolla on eri puolilla kehoa omat tietyt hermopäättealueet, joita PNH-terapiassa käsitellään manuaalisesti.

En luovuta

Jari lupasi itselleen, ettei luovuta, joten hän kävi läpi kaikki mahdolliset hoitomuodot parantajista niksauttajiin. Jari vietti tuntikausia netissä etsien vastauksia, kunnes löysi hermoratahieronnan.

Hän kiinnostui aiheesta ja hoidon potentiaalista niin paljon, että hoidossa käynnin lisäksi hän alkoi myös opiskella sitä. Opiskeluiden aikana hän kärsi yhä raastavasta hermosärystä, joten öisin, kun hän ei pystynyt nukkumaan, hän löysi uutta motivaatiota elämään etsimällä tietoa hermostosta.

Tuolloin Jari löysi elämälleen uuden tarkoituksen.

– Päätin tulla Suomen parhaaksi hermoston kuntouttajaksi, jotta voin auttaa toisia vastaavassa tilanteessa olevia ihmisiä.

Hermoratahieronta opiskeluiden jälkeen Jari kuitenkin jatkoi työn ohessa itsenäistä opiskelua perehtymällä vielä tarkemmin neuroanatomiaan, neurologian tutkimuksiin ja käyttäytymistieteisiin yli kymmenen vuoden ajan, jotka yhdistettynä käytännön kokemuksiin loivat tarpeen luoda uuden hoitomuodon, PNH-terapian.

– Nyt hoidon teho ja hoitotulokset ovat saavuttaneet tavoittelemani tason, Jari toteaa.

Paina, pyöritä, venytä

Jari Uotilan kehittämä PNH-terapia on kehitetty ääreishermoston kuntoutukseen ja korjaamiseen.

– Jokaisella selkärangasta lähtevällä hermolla on eri puolilla kehoa omat tietyt hermopäättealueet, joita PNH-terapiassa käsitellään manuaalisesti. Paina, pyöritä, venytä -tekniikalla vajaatoimiset hermopäättealueet saadaan PNH-terapiassa kuntoutettua.

Jarin vaimon Katrin tullessa mukaan kuvioihin pariskunnan yhteisen yritystoiminnan hahmottelu pääsi alkuun vuonna 2013. Vasta PNH-terapiahoidojen myötä Jarin viimeisetkin jalkojen oireilut loppuivat. Vuonna 2017 ääreishermostoa kuntouttava PNH-terapia lanseerattiin virallisesti.

Avain Terveyteen Oy tekee yhteistyötä Firstbeatin kehonmittausjärjestelmien kanssa.

– Firstbeatin Bodyguard 2 -mittalaitteella pystymme ke-

räämään virallista dataa subjektiivisten hoitotuloksien tueksi. Tavoitteenamme on päästä yhteistyöhön ja mukaan tutkimuksiin lääketieteen sektorin kanssa, koska PNH-terapia pystyy tarjoamaan apua lukuisille asiakkaille, jotka eivät ole saaneet apua vaivoihinsa muista tarjolla olevista hoitovaihtoehdoista.

Iloa hyvistä hoitotuloksista

Jari ja Katri Uotila iloitsevat, että Avain Terveyteen Oy -yhtiössään he ovat saaneet hyviä hoitotuloksia myös lääketieteen näkökulmasta parantumattomiin ja eteneviin vaivoihin ja sairauksiin, kuten polyneuropatiaan ja fibromyalgiaan sekä moniin muihin kroonisiin kipuihin sekä määrittämättömiin monihermosairauksiin.

– Asiakkaidemme sanoin PNH-terapia on lisännyt heidän elämäänsä liikkuvuutta, tuonut lisää energiaa, palauttanut huumorintajun, lisännyt sosiaalisuutta, parantanut aloitekykyä ja lisännyt vuosia työelämään.

Molemmat Jari ja Katri Uotila tekevät PNH-terapiaa.

PNH-terapia onnistuu Uotiloiden mukaan menemään kauas kivun alkulähteille.

– Esimerkiksi tapaturman aiheuttama vaurio ääreishermostoon ei välttämättä aiheuta oireita, kuten kipua heti, vaan voi alkaa oireilla vasta vuosikausien, jopa vuosikymmenten jälkeen hyvin monenlaisin kipuoirein, joita ei mitenkään osaa edes yhdistää vuosia sitten sattuneeseen tapaturmaan. Monesti kroonistuneet oireet johtuvat siitä, että sairaus, leikkaus, tapaturma,

rasitus tai stressi ovat aiheuttaneet erilaisina kipuina ja toimintahäiriöinä ilmeneviä vaurioita ääreishermostoon, vaikka alkuperäinen vaiva olisi jo parantunutkin. Lumipalloeftin tavoin ääreishermostoon levinnyt kipu on jäänyt hermostoon ”virheellisesti soimaan”. Ihmisellä on päällään kuin haarniska: kipui-lee, jumittaa, aineenvaihdunta ja verenkierto ovat tukossa, toteaa Jari Uotila.

Näihin kipuileviin hermojen toimintahäiriöihin PNH-terapian hoitovaikutus kohdistuu.

Yksilöllinen hoitosuunnitelma

PNH-terapian pohjaksi jokaiselle asiakkaalle tehdään tarkka kartoitus nykyisestä terveydentilasta, terveyshistoriasta ja ongelma-alueista. Tältä pohjalta laaditaan yksilöllinen hoitosuunnitelma, joka mukautuu osaksi asiakkaan elämää ja tarpeita. Hoidossa edetään asteittain, jolloin keho mukautuu paranemiseen optimaalisesti. Hoidon tehoa voidaan säätää esimerkiksi käyntitiheydellä, ja hoitoa voidaan kohdistaa tarkasti kehon eri osa-alueille.

Yksi hoito kestää noin 80 minuuttia. Hoidossa käsitellään pää, kädet, jalat etu- ja takapuolelta sekä selkä. Käsitely tapahtuu paina, pyöritä ja venytä -tekniikalla. Hoidossa ei käytetä öljyjä tai voiteita, joten hoito sopii myös allergikoille. Hoitoon voi pukeutua ohueen vaatekertaan. Hoito tehdään hoitopöydällä selällään ja vatsallaan maaten. Hoidon jälkeen olisi hyvä varata aikaa lepäämiseen. Raskasta liikuntaa ja saunomista tulee

välttää heti hoidon jälkeen ja riittävästä nesteestä saannista on syytä huolehtia. PNH-terapiaa voidaan tehdä kaikenikäisille.

Pääsääntöisesti hoidossa suositellaan käytävän alussa viikon välein noin kuukauden ajan, jonka jälkeen hoitoja jatketaan 1–4 viikon välein hoitosuunnitelman mukaisesti.

– Apua moni saa jo ensimmäisellä hoitokerralla, sarjahoito tuottaa kuitenkin parhaimmat hoitotulokset, Jari Uotila sanoo.

Muita hoitomuotoja, kuten lihashierontaa, osteopatiaa, kiropraktiikkaa, fysioterapiaa tai muita vastaavia voi käyttää rinnakkain PNH-terapian kanssa.

Jari Uotila vakuuttaa, että PNH-terapia on erittäin turvallinen hoitomuoto, koska niveliä tai selkärankaa ei käännellä, väänellä tai niksautella mitenkään.

Hoito ei sovellu muun muassa raskaana oleville, syöpäsairaille tai elinsiirtopotilaille. Hiljattain tehty leikkaus on hoidon este. Sydämen tahdistin ei estä hoitoa. Lääkitykset eivät estä hoitoa.

– Asiakkaidemme lääkityksiin emme koskaan puutu, Uotilat korostavat.

Hoidon soveltuvuus arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Hoitosuun-

nitelma ja hoidon kulku suunnitellaan kullekin yksilöllisesti. *

Luontaisterveys-lehdessä kerrotaan syyskaudella 2019 Avain Terveyteen PNH-terapiain avulla erilaisiin tervetuloon apua saaneiden ihmisten parantumistarinoita.

* Apua moneen ongelmaan

Erialaisten diagnosoimattomien tai määrittämättömien vaivojen lisäksi PNH-terapiasta on ollut merkittävää apua muun muassa seuraavien diagnosoitujen vaivojen tai sairauksien hoidossa:

- * hermosärky,
- * krooninen kipu
- * selkäkiput, leikattu selkä
- * polyneuropatiat
- * olkapää ja käsivaiivat
- * burnout / työuupumus
- * fibromyalgia
- * iskias ja lonkkakivut
- * läpsyjalka
- * nivelkipu
- * hermopinteet
- * migreeni
- * polvivaivat

Kipujen lukot auki PNH-terapian avaimilla

Koko keho tasapainottuu, kun hermosto kuntoutuu.

Katri ja Jari Uotila avasivat Avain Terveyteen -toimipisteen Helsingin Kampiin lokakuussa 2018. Yritys Avain Terveyteen Oy on perustettu maaliskuussa 2017, ja ensin se toimi Varsinais-Suomessa.

Helsinkiin yritys siirtyi parempien kulkuyhteyksien ja yhteistyökumppaneiden vuoksi.

Simonkadulle Helsingin ydinkeskustaan on helppo tulla kauempaakin junalla tai bussilla.

Hoitomuotona heillä on PNH-terapia, Peripheral Nerve Hypofunction eli ääreishermoston vajaatoimintaa kuntouttava hoito.

Pystynkö enää koskaan kävelemään?

Jari Uotilan kehittämän hoitomuodon historia ulottuu nyt 36-vuotiaan Uotilan armeija-ai-kaan.

Tuolloin nuori, hyväkuntoinen ja yleisurheilussakin SM-tasol-

la menestynyt miehenalku koki täyskäännöksen elämässään.

Jalat eivät enää kestäneetkään menossa mukana. Edessä oli sarja erään Suomen huippukirurgin suorittamia leikkauksia, joissa molempiin sääri- ja lonkkaan porattiin useita reikiä. Leikkaukset eivät kuitenkaan tuoneet toivottua lopputulosta, eikä ollut edes varmaa, pystyisikö Jari enää koskaan kävelemään ilman kepejä, kroonistuvista hermosäryistä puhumattakaan.

Kun Jarin ystävät juhlivat aikuistumisesta, Jari etsi helpotusta raastaviin särkyihin. Lääkärit olivat tehneet kaiken voitavansa.



Jari ja Katri Uotila iloitsevat, että Avain Terveyteen Oy -yrityksessään he ovat saaneet hyviä hoitotuloksia myös lääketieteen näkökulmasta parantumattomiin ja eteneviin vaivoihin ja sairauksiin, kuten polyneuropatiaan ja fibromyalgiaan sekä moniin muihin kroonisiin kipuihin sekä määrittämättömiin monihermosairauksiin.



AVAIN TERVEYTEEN
Hermotuksen asiantuntija jo vuodesta 2005

PNH-terapiasta apua mm.

- Krooninen kipu
- Hermopinteet
- Tenniskyynärpää
- Välilevyn pullistumat
- Iskias ja lonkkakivut
- Polyneuropatiat
- Fibromyalgia
- Burnout / työuupumus
- Olkapäävaivat
- Niskakivut
- Nivelkiput
- Selkäkiput
- Läpsyjalka
- Reisisärky
- Polvivaivat
- Hermosärky

PNH-terapia on kivuton, turvallinen ja tehokas koko kehon hoitomuoto. Vaivoja hoidetaan ääreishermoston kautta, minkä vuoksi hoitotulokset ovat erinomaisia vaikeissakin tapauksissa.

045 224 6677 / info@avainterveyteen.fi
www.avainterveyteen.fi

– Ylirasitustilaa en halua kokea enää koskaan

* Kansainvälinen jalkapalloerotuomari, Paraisilla asuva **Mattias Gestranius**, 41, oli kolme vuotta sitten kesällä 2016 kovan paikan edessä. Ylikuntoon mennyt keho leikkasi totaalisesti kiinni.

– Talvikauden olin treenannut todella kovaa, reilut 20 tuntia viikossa. Cooperin testitulostani paransin 500 metrillä. Ajattelin olevani huippukunnossa, siksi ylirasitustilaan havahtuminen oli niin totaalinen järkytys.

Kesäpäivänä 2016 Mattias tuomaroï jalkapallopelejä trooppisissa olosuhteissa, vaikka oltiin Tampereella: oli kuuma ja kostea sää.

– Seuraavana aamuna kun nousin ylös, sydämen syke pomppasi suorastaan pilviin, 40 lyöntiä normaalisykettäni korkeammalle, hän muistelee.

Siitä alkoi kierre, jossa hänellä oli toistuvia sydänoireita, väsymystä, selkäkivua, monenmoisia selittämättömiä vaivoja. Mattias myös nukkui huonosti.

Lääkärit eivät löytäneet miehestä mitään vikaa, lääkärikäyntejä hänellä tuli toistuvasti ja useita. Hän kävi myös kiropraktikolla ja hierojalla. Apua ei tullut.

Totaalilepo kova paikka huippu-urheilijalle

Edessä oli kaikkia koetteleva ja raskas vaihe: totaalilepo.

– Monen mielestä lepo kuulostaa helpolta ja miellyttävältä asialta, mutta sitä se ei ole ammattuurheilijalle. Keho ja mieli ovat tottuneet säännölliseen treenaamiseen, jolloin ne myös vaativat sitä. Pää ei tahdo kestää sitä, kun on treenannut 20 tuntia viikossa.

Noin puolen vuoden kuluttua tapahtuneesta piti tehdä valintoja

uran suhteen. Juteltuaan Palloliiton johtajan kanssa Mattias päätyi vielä ottamaan haasteen vastaan ja yrittää saavuttaa erotuomarin unelmansa. Nyt oli keksittävä jotain uutta, minkä avulla pystyisi selättämään ylikunnon oireet ja palaamaan takaisin tiukkaan treeniohjelmaan.

– Olin jo kokeillut muun muassa lepoa, kiropraktiikkaa, naprapatiaa ja hierontaa, mutta niistä ei ollut minun ääritapuksessani riittävästi apua. Sittemmin talvella 2017 löysin Avain Terveysteen Oy:n, ja Jari Uotila vakuutti pystyvänsä nostamaan minut takaisin huipulle, Mattias kertoo.

Tavoitteena paluu kilpakentille

Aikataulu oli todella tiukka, sillä ensimmäiset juoksetestit olivat vain kahden kuukauden päässä, ja silloinen treenitaso ei olisi riittänyt niiden läpäisemiseksi.

Kehon ylirasitustilan lisäksi Mattias kärsi ylirasitustilasta aiheutuvista sydänoireiluista, rintakivuista ja toistuvista lihastrepeämistä. Mattiaksen etuina olivat kuitenkin hyvä perusterveys, terveelliset elämäntavat ja kova pohjakunto. PNH-terapiahoitot aloitettiin maaliskuussa 2017. Tavoitteeksi asetettiin kilpakentille paluu saman vuoden syksyllä.

– Alussa vointini hiukan heittelehti, koska välillä oloni oli niin hyvä, etten malttanut olla treenaamatta hillitysti, ja se tietenkin kostautui – Jari varoituksista huolimatta. Haluan aina tehdä kaiken täysillä, minä vuoksi itseä on välillä vaikea hillitä, Mattias hymyilee.

– Olin käynyt monilla Suomen huippu-urheilulääkäreillä ja tutkimuksissa, kuten rgt, Holter, EKG, laajat verikokeet, ja niissä

ei löytynyt mitään poikkeavaa, joten lääketieteen puolelta ei tullut apua ylirasitustilan hoitamiseksi.

PNH-terapiahoitojen aloittamisen jälkeen alkoi tuntua selkeää muutosta niin kehossa kuin yleisvoiminnassa, ja treenitasoa kasvatettiin hoitojen ohessa.

– Jännitin ensimmäisiä juoksetestejä todella kovin, koska ne tulivat niin nopeasti. Läpäisin kuitenkin testit puhtaasti 19.5.2017. Se oli ennen kaikkea suuri henkinen erävoitto minulle.

Tämän jälkeen PNH-hoitojen hoitotehoa lisättiin ja treenitasoa tiukennettiin entisestään. Tärkeimmät kansainväliset testit olivat vielä edessä, ja paljon oli vielä työtä tehtävänä. Seuraavien kuukausien aikana treenimäärä pystyttiin nostamaan noin 10–12 tuntiin viikossa, joka on jo lähellä Mattiaksen täysipainotteista treeniä. Hoitojen edetessä etenkin treenaamisen intensiteettiä pystyttiin kasvattamaan merkittävästi.

– PNH-hoitojen vaikutuksen huomasin hyvin selkeästi; sydämeni rauhoittui, olin seesteinen, rauhallinen ja nukuin hyvin, Mattias kertoo.

19.9.2017 Genevessä olivat kansainväliset testit, jotka Mattias läpäisi puhtaasti. Tämän jälkeen Mattias vihelsi muun muassa kaksi Eurooppa-liigan lohkovaiheen peliä: Dynamo Kiova – Young Boys lokakuussa ja AEK Ateena – Rijeka marraskuussa 2017. Nyt hän tekee taas täysillä erotuomarin työtä.

Jatkan ennaltaehkäisymielessä

PNH-terapiajakson alussa Mattias kävi hoidossa 2-3 kertaa viikossa muutaman kuukauden ajan. Sittemmin harvemmin, mutta säännöllisesti. Vajaa-



– PNH-terapia toimii varmasti hyvin sekä ylikunnon että vammojen ennaltaehkäisemiseen, koska kun ylikunto iskee päälle, on se jo ”liian myöhäistä”, silloin prosessi on hyvin pitkä, Mattias Gestranius pohtii.

seen vuoteen hän ei ole käynyt enää lainkaan, mutta hänen on tarkoitus aloittaa PNH-terapia ennaltaehkäisymielessä. Ylirasitustilaa hän ei halua enää kokea uudestaan.

– PNH-terapia toimii varmasti hyvin sekä ylikunnon että vammojen ennaltaehkäisemiseen, koska kun ylikunto iskee päälle, on se jo ”liian myöhäistä”, silloin prosessi on hyvin pitkä.

Tätä nykyä Mattias treenaa noin 10 tuntia viikossa. Tänä vuonna hän tulee tuomaroimaan yhteensä kymmenen jalkapallopelejä eri puolilla Eurooppaa.

Jokapäiväisestä hyvinvoinnistaan Mattias huolehtii syömällä monipuolisesti ja täydentämällä ruokavaliotaan vitamiinein.

– Minulla on selän kanssa vähän ongelmia, siksi käyn säännöllisesti hierojalla ja kiropraktikolla, hän kertoo. *



Tänä vuonna Mattias Gestranius tulee tuomaroimaan yhteensä kymmenen jalkapallopelejä eri puolilla Eurooppaa.