

# Piileekö hermostossa nuoruudenlähde?



■ Jari Uotilan (kuvassa) kehittämässä PNH-terapiassa käsitellään manuaalisesti ääreishermoston päätealueita eri puolilla kehoa.

Ikääntyminen on asia, mikä jokaisen on kohdattava elämässään.

– Nuoruutta ihannoivassa maailmassa ikääntyminen koetaan monesti negatiivisena asiana, johon liittyy kehon rapistuminen, kivut ja kolotukset, sekä loputtomat lääkärikäynnit. Tämän vuoksi ihmiset yrittävät tarttua kaikkeen mikä liittyy elinvoimaisuuteen ja nuorekkuuteen. Ei siis ihme, että kautta aikojen on etsitty sitä maagista nuoruudenlähdeä, pohtii PNH-terapian (Peripheral Nerve Hypofunction eli ääreishermoston vajaatoiminta) kehittänyt **Jari Uotila**.

Pinnalliseen nuoruuteen löytyy lukuisia keinoja ja vaihtoehtoja, mutta terveys ei olekaan niin helppo juttu.

– Ravinnosta keho saa paljon tärkeitä rakennusaineita kehon terveyden ylläpitämiseen ja liikunta pitää kehon nivelet ja verenkierron aktiivisena. Kulumien aiheuttama kipu ja elämän kolhut alkavat kuitenkin ennen pitkää vaatia veronsa, jotka alkavat muovautua erilaisiksi sairauksiksi ja vaivoiksi, kuten välilevyn pullistumat, polyneuropatiat, nivelkivut, kulumat ja rappeumat, Jari Uotila luetlee.

Ikääntymisestä muodostuu helposti noidankehä, jossa monesti kipu alkaa vähentää liikuntaa -> liikunnan vähyys heikentää aineenvaihduntaa ja kunto alkaa heikentyä -> verenkierto heikkenee -> lihastuki heikkenee nivelien ja selkärangan alueelta -> syntyy lisää kolotuksia, jomotuksia, kipuja -> diagnosoidaan sairauksia -> lääkkeiden syönti lisääntyy. Kun kierrosta on menty riittävän monta kertaa

ympäri, on terveysongelmat jo mittavat ja elämää rajoittavat.

## Kehon oma nuoruudenlähde

– Ihmisen kehosta itsestään saattaa kuitenkin löytyä yllättävä nuoruudenlähde, nimittäin hermosto. Hermoston tehtävänä on huolehtia kehosta ja sen kaikista toiminoista sekä rakenteista. Joten hermoston hyvä kunto ja erityisesti autonomisen hermoston tasapaino ovat äärimmäisen tärkeä osa terveyttä, Uotila kertoo.

Silti hermostosta ja sen vaikutuksista terveyteen puhutaan erittäin vähän. Tämä johtuu ehkä siitä, että hermostoa on erittäin vaikea tutkia riittävän tarkasti ja tehokkaita hoitokeinoja ei juuri ole.

Jari Uotila on onnistunut kehittämään yli 15 vuoden työurallaan PNH-terapiahoitoa, jossa koko hermostoa kuntoutetaan ääreishermoston kautta.

– Hoidolle on selkeästi suuri kysyntä ja tarve, sillä on suuri joukko kaiken ikäisiä ihmisiä, jotka eivät ole saaneet apua vaivoihinsa muista tarjolla olevista hoitomuodoista kuten kiropraktiikasta, osteopatiasta tai fysioterapiasta. Lääkkeillä puolestaan yritetään pääsääntöisesti hoitaa oireita, mutta ne harvemmin pystyvät korjaamaan oireiden aiheuttajaa, Jari Uotila kertoo.

## Monimutkainen verkosto

Hermostoa on lisäksi vaikeaa tutkia, sillä se on monimutkainen verkosto, joka vaeltaa ympäri kehoa yhdistäen verkon lailla

toisiinsa aivot, lihakset ja elimet. Hermoston toimintahäiriöt eivät näy röntgen- tai magneettikuviissa ja ENMG-tutkimuksella ei pysty mittaamaan hermopäätealueiden toimivuutta, jolloin laajaa kokonaiskuvaa hermoston toiminnasta ei pysty saamaan.

Jari Uotila on kuitenkin havainnut, että hermostoa pystyy lukemaan kehosta ääreishermoston päätealueista, joiden perusteella pystytään määrittämään missä hermostossa on vajaatoimintaa ja mihin paikalle se vaikuttaa.

Hermostoa pitää hoitaa laajasti eri puolilta kehoa, jolloin hermoradat saavat riittävää aktivaatiota ja alkavat korjata alueita, joilla on vajaatoimintaa. PNH-terapialla pystytään korjaamaan monialaisia vaivoja, joissa on lukuisia eri oireita eri puolilla kehoa. Sääntönä on, että mitä tuorempi vaiva sen nopeammin kuntoutuminen on mahdollista. Vakavissa tapauksissa kuten tapaturman, suuren leikkauksen tai vuosikymmenien oireilujen jälkeen hermoston kuntoutuminen vaatii aikaa uudistua. Hermoston vajaatoiminnan korjaaminen on kuitenkin mahdollista vaikeissakin tapauksissa, mutta se vaatii säännöllisyyttä ja kärsivällisyyttä, Uotilat kertovat kokemuksesta.

## Hermoston vajaatoimintaan yleisimminkin liittyviä oireita ovat muun muassa:

- \* raajojen jäykistyminen
- \* ”tönkkömäinen” tunne lihaksissa
- \* jomotukset ja kolotukset
- \* nivelkivut ja liikerajoitteet
- \* kivut, joille ei tutkimuksissa löydy aiheuttajaa
- \* läpsyjalka
- \* tunnottomuus, pistely ja kihelmöinti
- \* levottomat jalat
- \* selkävaivat
- \* verenkiertohäiriöt

Kaikkia näitä vaivoja ja tuntemuksia pidetään monesti ikääntymiseen liittyvinä tyypillisinä vaivoina, mutta näitä vaivoja on mahdollista siirtää eteenpäin jopa yli kymmenellä vuodella, mikäli hermoston pitää kunnossa.

– Monet asiakkaamme kertovatkin PNH-terapian olleen pelastus tulevaisuudelle. Heitä myös kauhistuttaa ajatus siitä, mihin kuntoon heidän kehonsa olisi voinut mennä ja kuinka paljon pahempia oireet olisivat, ellei hermostoa olisi saatu takaisin tasapainoon ja hermoyhteyksiä korjattua, Jari Uotila sanoo.

PNH-terapian avulla hermoston vajaatoiminnan aiheuttama vaivojen noidankehä on mahdollista katkaista ja vakavistakin oireista ja terveysongelmista on mahdollista kuntoutua. Hermoston hoitamisella voi taten vaikuttaa merkittävästi eläkevuosien viettoon ja elämän sisältöön. Voisiko hermosto taten olla kehon oma sisäinen nuoruudenlähde? \*

Lisätietoa Avain Terveystuote Oy:stä ja PNH-terapiasta: [www.avainterveyteen.fi](http://www.avainterveyteen.fi)

# PNH-terapiasta uusi haastaja ikääntymisen vaivoille

◆ **Katri ja Jari Uotila** ovat Avain Terveystuote Oy:n perustajia ja ääreishermoston kuntoutuksen edelläkävijöitä. Uotilat avasivat toimipisteen Helsingin Kampin Simonkadulle lokakuussa 2018.

Hoitomuotona on Jari Uotilan kehittämä PNH-terapia (Peripheral Nerve Hypofunction eli ääreishermoston vajaatoiminta). PNH-terapia lanseerattiin virallisesti Avain Terveystuote Oy:n perustamisen aikaan vuonna 2017. Yhteisen yritystoiminnan kehittäminen alkoi vuonna 2013 Jarin vaimon Katrin tullessa mukaan kuvioihin.

Jari on luonut uraa hermoston kuntoutuksen parissa jo vuodesta 2005 lähtien, aloittaen työskentelyn hermoston hierontana mestarina. Töiden ohella Jari kuitenkin jatkoi itsenäisesti hermoston opiskelua lukien neuroanatomiaa, neurologian tutkimuksia, sekä käyttäytymistieteitä. Jotta uusien tutkimustietojen olisi mahdollista yhdistää käytännön osaamiseen, tuli oman hoitomuodon luominen eteen.

– Oman hoitomuodon myötä pystyn saamaan tehokkaammin ja parempia hoitotuloksia asiakkaileni, Jari toteaa.

## Omien ongelmien kautta

Jari Uotila ajautui hermoston kuntoutuksen pariin omien terveysongelmiensa kautta. Hän oli nuori SM-tason yleisurheilija, mutta armeijassa nuoren urheilijan jalat eivät enää kestäneet kovaa räsytystä ja molemmat jalat jouduttiin operoimaan useaan kertaan. Huippukirurgi porasi useita reikiä molempiin sääriluihin kipujen ja murtumien korjaamiseksi, mutta leikkaukset eivät tuoneet helpotusta vaivoihin. Lääketiede oli tehnyt voitavansa, eikä ollut varmaa voiko Jari kävellä enää ilman keppejä ja loppuisivatko kroonistuneet hermostosäryt milloinkaan.

Jari kokeili kaikkea mahdollista jalkojen kuntouttamiseksi, mutta mistään ei löytynyt merkittävää apua. Hermoston kuntoutuksen kautta oireet alkoivat viimein helpottaa ja oman hoitomenetelmän myötä jalat ovat kuntoutuneet ja toimivat nyt normaalisti ilman särkyjä. Särkyjen ollessa pahimmillaan yön pikkutunteina Jari sai motivaatiota elämään lukemalla tietoa hermostosta niin kirjoista kuin internetistä. Jari teki päätöksen olla luovuttamatta, jotta voi tulevaisuudessa auttaa myös muita hermostollisista vaivoista kärsiviä ihmisiä, jotka eivät ole saaneet muista hoitomuodoista pysyvää apua.

PNH-terapiassa käsitellään manuaalisesti ääreishermoston päätealueita eri

puolilla kehoa turvallisella paina, pyörittä, venytä -tekniikalla. Hoitomuoto sopii myös iäkkäille, sillä kehon eri osia ei käännellä, väännellä tai niksautella hoidon aikana. Ote on kevyt, mutta napakka. Hoidossa maataan hoitopöydällä selällään ja vatsallaan. Hoito sopii myös allergikoille, sillä hoidossa ei käytetä öljyjä tai voiteita ja hoitoon voi pukeutua kevyeen vaatekertaan. Yksi hoitokäynti on kokonaiskestoltaan lähes 90 minuuttia ja hoidon aikana käsitellään hermopäätealueita päästä, käsistä, jaloista etu- ja takapuolelta, sekä selästä. Jokaiselle asiakkaalle luodaan yksilöllinen hoitosuunnitelma ja jokaisen asiakkaan hoitoalueet suunnitellaan yksilöllisten vaivojen mukaan, jolloin saavutetaan paras hoitotulos.

Uotilat kertovat saaneensa hyviä hoitotuloksia myös lääketieteen näkökulmasta parantamattomiin ja eteneviin vaivoihin ja sairauksiin, kuten polyneuropatiaan, fibromyalgiaan ja krooniseen väsymysoireyhtymään, sekä moniin muihin kroonisiin kipuihin ja määrittämättömiin monihermosairauksiin.

## Salakavaliala oireita

Ääreishermoston vajaatoimintaan liittyvät oireet alkavat monesti melko salakavalasti, sillä oireita voi alkaa esiintyä vasta vuosien kuluttua esimerkiksi tapaturmasta tai leikkauksesta, vaikka kyseinen kohta vaikuttaa jo täysin parantuneen.

– Taustalla hermoston toimintahäiriö on kuitenkin oireettomana odottamassa kuin aikapommi, Katri Uotila kuvailee.

Tämän aikapommin voi loukaista esimerkiksi voimakas stressi, venähdys tai muu kehoon kohdistuva vaurio, lääkitys, ylipaino, tai muu poikkeava tilanne elämässä. Oireet voivat esiintyä myös elimien toimintahäiriöinä kuten kilpirauhasen vajaatoimintana tai heijastekipuna esimerkiksi lonkkaan tai jalkapöytään, jolloin paikallisessa tutkimuksessa ei ole löydöksiä. Monesti oireet alkavat ajoittain kolotuksina pikkuhiljaa voimistuen, samalla oireiden kirjon lisääntyessä.

## Ensin tarkka kartoitus

Hoitosuhteen aluksi on erityisen tärkeää tehdä jokaiselle asiakkaalle tarkka terveyshistorian kartoitus. Kartoituksen pohjalta PNH-terapia hoito räätälöidään jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti. Hoitoa rakennetaan ja muokataan asiakkaan paranemisen edistyessä. Hoidossa edetään asteittain ja hoitotehoa voidaan säätää

muun muassa käyntitiheydellä ja sillä mihin hermoston osaan hoitoa kohdistetaan. 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, mutta sarjahoito tuo kuitenkin parhaimmat ja pysyvät hoitotulokset, Jari Uotila kertoo kokemuksesta.

Muita hoitomuotoja, kuten lihashierontaa, osteopatiaa, kiropraktiikkaa, fysioterapiaa tai muita vastaavia voi käyttää rinnakkain PNH-terapian kanssa, sillä ne eivät vaikuta merkittävästi hermoston vajaatoiminnan korjaamiseen. Hoitoa estäviä tekijöitä ovat puolestaan raskaus, syöpä ja elimensierrot. Myös hiljattain tehty leikkaus rajoittaa hoitoja toimenpiteestä riippuen yleisimmin yhdestä viikosta puoleen vuoteen. Lääkitykset tai sydämen tahdistin eivät ole este hoidolle.

– Emme koskaan puutu asiakkaidemme lääkityksiin, tai lääkäreiden hoitosuoi-  
situksiin, Jari Uotila tarkentaa.

Avain Terveystuote Oy on saanut mitaustuloksia hoitotuloksista esimerkiksi Firstbeatin bodyguard2 mittalaitteella, Ouran älysoikeuksella ja Polarin älyrannekkeella. Jopa ENMG-mittauksessa tulokset ovat parantuneet. Tarkempiin lääketieteen tutkimuksiin on tarkoitus siirtyä syksyllä 2019 Helsingin Unikklinikin kanssa. Kartoitamme parhaillaan eri yhteistyökumppaneita muun muassa yliopistojen kanssa ja hoidon virallistamiskeskustelut on aloitettu Sosiaali- ja Terveysministeriön kanssa, Uotilat kertovat tulevaisuuden näkymistään.

Senioriterveys-lehdessä kerrotaan syyskuudella 2019 Avain Terveystuote Oy:n tarjoaman PNH-terapian avulla erilaisiin terveysongelmiin apua saaneiden ihmisten parantumistarinoita, sekä hermoston vaikutuksesta terveyteen.

## PNH-terapiasta on ollut merkittävää apua muun muassa seuraavien diagnosoitujen vaivojen tai sairauksien hoidossa:

- \* hermostosärky, krooninen kipu
- \* selkävaikeudet, leikkattu selkä
- \* polyneuropatiat
- \* olkapää ja käsivaikeudet
- \* burnout / työuupumus
- \* fibromyalgia
- \* iskias ja lonkkakivut
- \* läpsyjalka
- \* nivelkivut
- \* hermopiteet
- \* migreeni
- \* polvivaivat