

# – Olen kuin uusi ihminen

Avun kipuihinsa  
Anja Leppänen sai  
PNH-terapiasta.

**H**elsingissä asuva **Anja Leppänen**, 52, on kärsinyt useita vuosia hermokivusta ja kireyden tunteesta jaloissa ja selässä. Myös plantaarifaskiitin aiheuttamat kantapääkivut ovat vuosia vaivanneet vuorotellen molemmissa jaloissa. Planetaarifaskiitti on kantaluuhun kiinnittyvän jalkapohjan jännekalvon rappeuma.

Anjan olo on vaihdellut tuskallisesta turhautuneeseen.

– Joskus kivut ovat olleet kovempia, joskus niitä ei ole ollut lainkaan, Anja kertoo.

Hän uskoo vaivojensa taustalla olevan vuosien varrella sattuneita erilaisia loukkaantumisia: urheilu- ja tapaturmavammoja.

– Olen nuorena loukannut selkäni putoamistilanteessa, aikuisena polven lumen pettäessä alta, ja olkapään olen satuttanut työtapaturmassa.

Anja työskentelee päiväkodissa lasten parissa.

## Pyrin välttämään lääkkeitä

Hän on yrittänyt hakea apua vaivoihinsa lääkäreiltä, kiropraktiikasta, osteopatiasta, klassisesta hieronnasta, fysioterapiasta ja hermoratahieronnasta. Myös erilaisia lääkkeitä on kokeiltu, kuten kipulääkkeitä, lihasrelaksantteja ja erilaisia lääkkeitä. Hetkittäistä apua näistä on tullut, muttei pysyviä tuloksia.

– Lääkkeitä olen huono syömään. Pyrin kaikin keinoin löytämään aina vaihtoehtoisia muotoja kivun lievitykseen. Hoidan itseäni kylmä- lämpöhoidoin, liikkuen, venyttellen, levolla ja infrapunalaitteella. Kotona minulla on hierontatyyny, jossa on infrapunaohjelma, Anja kertoo.

Tuttaviltaan hän kuuli hyvistä kokemuksista Avain Terveysteen Oy:stä ja PNH-terapiasta.

– Ilokseni huomasin yrityksen avanneen toimitilan Helsingin Kampppiin, joten en aikaillut, vaan varasin heti ajan.

– Ensimmäisellä käynnillä Jari Uotila teki hermoston kartoituksen ja kertoi vaivojeni olevan korjattavissa. Samalla käynnillä koin jo positiivisia vaikutuksia kehossani. Olo oli syvärentoutunut, kehoni tuntui kevyemmältä. Seuraavana yönä nukuin kuin tukki.

– Aloitimme hoidot huhtikuussa 2019 tehokkaalla aloitusarjalla 5 kertaa viikon välein. Sen jälkeen hoitoja on jatkettu kerran kuukaudessa. Olen käynyt hoidoissa kaiken kaikkiaan nyt kymmenen kertaa, ja olen kuin uusi ihminen, Anja kertoo.

Hän käy edelleen PNH-terapiassa kuukausittain.

## Nyt taas liikunta on lääkettä

Liikunta on aina ollut Anjalle lääkettä, kunhan hän vain on pystynyt liikkumaan, ja nyt hän taas pystyy liikkumaan.

– Varsinkin ylämäkeen kävely on aiemmin tuntunut lähes mahdottomalta oikean jalan takaosan kireyden vuoksi; tuntui kuin laahaisin jalkaa perässäni. Nyt voin kävellä ylämäkeen vauhtia hidastamatta. Työssäni jaksan nykyään liikkua lasten perässä vaivatta. Askeleita kertyykin yli 10 000 työpäivän aikana.

Anjalle mieluisia liikuntamuotoja ovat pyöräily, lenkkeily, talvisin avantouinti ja kesäisin kylmäaltaaseen pulahtaminen. Ohjatussa jumpassa hän käy neljästi viikossa.

Perheen kesäasunto on Lohjalla, jossa on monenlaista puuhaa.

– Siellä päivät täyttyvät ulkoilusta, puutarhatöistä, uimisesta, saunomisesta ja lenkkeilystä järven ympäri.

Anjan perheeseen kuuluu aviomies sekä jo aikuiset tyttäret ja poika perheeseen.

Ruokavaliassa Anja kiinnittää huomiota ruoan alkuperään, terveellisyyteen ja tuoreuteen.



– Parhaita hyvinvoinnin lähteitäni ovat perheen tuki, liikunta, lepo, lukeminen ja matkustaminen sekä positiivinen elämänsen ja huumori, Anja Leppänen kiteyttää voimansihteensä.

– Pyrin syömään mahdollisimman monipuolisesti ja valitsen mieluiten luomua. Syön paljon kuituja, kasviksia ja marjoja. Punaista lihaa syön harvemmin. Lisäravinteena käytän D-vitamiinia.

## Myös mies ja tytär käyvät PNH:ssa

Anja toteaa, että PNH-terapiat hoidot ovat muuttaneet koko hänen elämänsä.

– Alkuperäiset vaivat ovat kuin muisto vain. Lisäksi olen saanut paljon laaja-alaisempaa hyötyä hoidoista. Kireyden, hermosärkyjen ja kantapääkivujen poistumisen lisäksi olen havainnut nilkoissa selkeästi paremman liikkuvuuden. Liikkunnasta palautuminen sekä

unenlaatu ovat myös parantuneet selkeästi, jopa ajoittainen kuorsaus on loppunut, Anja kuvailee havaintojaan.

– Vanhat vammat muistuttavat aina välillä olemassaololaan. Näihinkin olen saanut apua PNH-terapiasta. Se on auttanut myös tenniskyynerpään.

Myös Anja aviomies ja tytär käyvät tätä nykyä PNH-terapiassa. Anja sanoo, että PNH-terapiat hoidot tuntuvat ehkä yllättävänkin kevytvoimaiselta käsitteilyltä.

– Mutta välillä kehosta löytyy mitä yllättävimmistä paikoista aristavia kohtia tai sitten jonkin kohdan käsitteily tuntuu säteilynä tai pistoksina aivan muualla kehossa. Toisinaan saatat jopa nukahtaa hoidon aikana, vaikka olisi hoitoon tullessa täysi tohina päällä. \*

## Kipujen lukot auki PNH-terapian avaimilla

\* **KATRI** ja **JARI UOTILA** avasivat Avain Terveysteen –toimipisteen Helsingin Kampppiin lokakuussa 2018. Yritys Avain Terveysteen 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.

Jari Uotilan kehittämä PNH-terapia on suunniteltu ääreishermoston kuntoutukseen ja korjaamiseen. Myös Katri Uotila on opetellut hoidon.

– 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, he kertovat.

PNH-terapia onnistuu Uotiloiden mukaan menemään kaus kipun 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: kipulee, jumittaa, aineenvaihdunta ja verenkierto ovat tukossa, toteaa Jari Uotila.

Näihin kipuleviin hermojen toimintahäiriöihin PNH-terapian hoitovaikutus kohdistuu.

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. Käsitteily 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.

Muita hoitomuotoja, kuten lihaskierroa, 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 selkärangaa ei käännettä, väännettä tai niksautella mitenkään.

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

Luontaisterveys-lehdessä kerrotaan syyskuudella 2019 Avain Terveysteen

PNH-terapian avulla erilaisiin terveysongelmiin apua saaneiden ihmisten parantumistarinoita.



Jari ja Katri Uotila iloitsevat, että Avain Terveysteen 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
- Olkapäävaivat
- Hermopinteet
- Niskakivut
- Tenniskyynärpää
- Nivelkivut
- Välilevyn pullistumat
- Selkäkivut
- Iskias ja lonkkakivut
- Läpsyjalka
- Polyneuropatiat
- Reisisärky
- Fibromyalgia
- Polvivaiat
- Burnout / työuupumus
- Hermostosärky

*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@avainterveysteen.fi  
www.avainterveysteen.fi