

PNH

-terapia (Peripheral Nerve Hypofunction eli ääreishermoston vajaatoimintaa kuntouttava hoito) on minulle lottovoitto, hehkuttaa Somerolla asuva, 61-vuotias **Tarja Talikka**.

– Olen noussut sen ansiosta aivan pohjalta. Yleiskuntoni oli nolla, en pystynyt edes kaupassa käymään, enkä ajamaan autoa.

Viimeisen viiden vuoden aikana Tarjan terveys alkoi heikentyä nopeasti, ja diagnoosien kirjo kasvoi. Fibromyalgia-diagnoosin hän on saanut jo 30 vuotta sitten. Lisäksi hänellä on diagnosoitu määrittämätön moninivelrikko, määrittämätön monihermosairaus, polyneuropatia ja ahtautunut sepelvaltimo.

– Oireina on ollut uupumusta, jatkuvaa kipua joka puolella kehoa, kosketusarkuutta ja unettomuutta. Lopulta lähes kaikki liikuminen oli vaikeaa, Tarja kertoo.

Lääkkeet eivät tuoneet juurikaan apua, vaikka niiden annostusta nostettiin jatkuvasti. Leikkaushoitoja Tarjalle ei ole tehty.

Turvallisuusriski hoitolapsille

Tarja on työskennellyt perhepäivähoitajana. Viime vuoden syksyllä alkoi kuitenkin pitkä sairausloma, joka lopulta muuttui työkyvyttömyyseläkkeeksi.

– Työstäni pidin kiinni viimeiseen asti. Koitin pitkään tehdä yhden työpäivän kerrallaan ja iltaisin kerätä voimia seuraavaan päivään. Sitten en enää jaksanut, kun lasten päiväntien aikaan piti myös alkaa keräämään voimia itselleni. Koin sen olevan lapsille turvallisuusriski. En myöskään pystynyt enää kunnolla liikkumaan heidän vauhdissaan, ja pinnaakin piti alkaa varomaan, ettei kivusta johtuva ärtyisyys kohdistuisi lapsiin.

Tarja oli fyysisesti ja henkisesti loppu.

– Elämä oli nollassa työn, kodin, vapaa-ajan ja avioelämän osalta. Huumorintaju oli kadonnut ja halusin olla vain yksin. Tarja kuvailee toivotonta tilannettaan.

– Minulla oli niin kovia särkyjä joka puolella kehoa, että pienikin aviomieheni sipaisu oli yhtä tuskaa, seksielämästä puhumattakaan. Tilanne alkoi olla kestämaton parisuhteemmekin kannalta.

Unettomuus nakersi entisestään henkistä jaksamista. Kivuiltaan Tarja ei saanut nukkua.

Lääkäreiden mukaan paranemismahdollisuutta Tarjalla ei ollut.

Hänelle kokeiltiin lukuisia erilaisia lääkkeitä, jotta hän pystyisi olemaan kipujensa kanssa.

– Lääkkeistä ei löytynyt suurta apua, sen sijaan imin itseeni niiden sivuvaikutuksia.

– Olen myös syönyt roppakaupalla luontaistuotteita, mutta merkittävää apua en ole saanut niistäkään. Mielestäni luontaistuotteilla on kuitenkin positiivinen merkitys perusterveyteen, joten käytän säännöllisesti monivitamiini-hivenainevalmistetta, omega3-rasvahappoja ja kurkumiinia.

Tuttavansa kautta Tarja kuuli viime syksynä PNH-terapiasta.

– Olin jo kokeillut lähestulkoon kaikkia muita vaihtoehtoja, kuten akupunktiota, lym-

* TERAPIAT

Vuosikausia Tarja Talikan elämä oli nollassa. Kivuiltaan hän ei pystynyt käydä edes kaupassa. Avioelämää ei ollut, kun pienikin sipaisu sattui. Ääreishermostoa kuntouttavan PNH-terapian myötä kivut ovat kadonneet.

Lottovoitto!

Vielä reilut vuosi sitten Tarja Talikka ei pystynyt edes kaupassa käymään. Kivut ja väsymys uuvuttivat. Nyt sujuu ruohonleikkuu!

faterapiaa, fysioterapiaa, kiropraktiikkaa, kalevalaista jäsenkorjausta, hermoratahieronta, kuumakivihierontaa ja energiahoitoa. Joistakin hoidoista olen saanut hetkellisen avun ja joku puolestaan huononsi oloani, mutta pysyvää apua ei ole tullut, Tarja kertoo. Ensimmäisellä PNH-hoitokerralla PNH-terapeutti Katri Uotila teki Tarjalle koko kehon kartoituksen. Samalla vahvistettiin ongelma-alueet, joita lähettäisiin hoidolla korjaamaan.

– Aluksi hieman jännitin, miltä käsittely tuntuisi, koska välillä tavallinenkin kosketus on aiheuttanut voimakasta kipua. Yllätyksekseni hoito sujui hyvin, ja kehoni tottui pian kosketukseen. Seuraavana yönä koin kuitenkin vielä suuremman yllätyksen, sillä nukuin koko yön aamuun asti. Pitkiä unia minulla ei ole ollut ties koska, Tarja muistelee.

Hoito jatkuu ylläpitohoitona

Aluksi Tarja kävi PNH-terapiassa kahden viikon välein.

– Muutos entiseen olooni oli nopeasti aivan valtava. Aloin nukkua hyvin, ja kivut eivät enää määritelleet koko elämäni. Aloin kävellä normaalisti. Aiemmin onnuin pahasti, kun pystyin käyttämään pelkästään jalan ulkosyrjää astumiseen. Pystyin alkaa käydä kaupassa ja ajaa käsivaihteista autoa, eli käyttämään kytkinpoljinta.

Tätä nykyä Tarja käy PNH-terapiassa noin kerran kuukaudessa, lähinnä ylläpito-mielessä. Muissa hoidoissa hän ei käy.

– Olen kivuton! Tämä on aivan uskomatonta. Kun elää vuosikaudet kivun ja epätoivon keskellä, ei edes huomaa, kuinka rajoittunutta elämä voi olla, Tarja toteaa, ja on lähdössä ajamaan nurmikkoja.

Lääkkeiden käyttö on vähentynyt jo paljon. Tarja uskoo, että se vähenee entisestään.

– Olen monin tavoin palannut elämään. Pystyn nauttimaan monenlaisesta mukavasta tekemisestä lastenlastemme kanssa. En ole enää yksinäinen erakko, vaan voin kyläillä ystäväni luona.

Tarjalla on kolme lastenlasta: 6-, 4- ja 2-vuotiaat.

Tarja on tyytyväinen siitä, että hän pystyy nyt olemaan tukena aviomiehelleen, joka on sairastunut ärhäkkään syöpään.

– Mieheni on yleensä viikon sairaalassa osastohoidossa ja sitten kaksi viikkoa kotona. Pystyn viemään hänet autolla reilun tunnin matkan Somerolta Turkuun sairaalaan ja ajamaan takaisin, ennen se olisi ollut mahdotonta.

– Mieheni on vointi on vuoristorataa. Välillä on parempi, välillä pahempi päivä. Olen todella kiitollinen, että minä pystyn nyt olla hänelle tukena ja apuna, Tarja toteaa. *

Kipujen lukot auki PNH-terapian avaimilla

* **KATRI ja JARI UOTILA** avasivat Avain Terveysteen –toimipisteen Helsingin Kamppiin 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 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. Lumipalloehtin tavoin ääreishermostoon levinnyt kipu on jäänyt hermostoon ”virheellisesti soimaan”.

Ihmisellä on päällään kuin haarniska: kipuille, jumittaa, aineenvaihdunta ja verenkierto ovat tuskia, toteaa Jari Uotila.

Näihin kipuilleihin hermojen toimintahäiriöihin PNH-ter-

pian 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. Käsittely 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 lihahierontaa, 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, väännellä 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

Hermostuksen asiantuntija
jo vuodesta 2005

PNH-terapiasta apua mm.

- Krooninen kipu
- Hermopinteet
- Tenniskyynärpää
- Välilevyn pullistumat
- Iskias ja lonkkakivut
- Polyneuropatiat
- Fibromyalgia
- Burnout / työuupumus
- Olkapäävaivat
- Niskakivut
- Nivelkivut
- Selkäkivut
- Läpisyjalka
- 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@avainterveysteen.fi
www.avainterveysteen.fi