

Ei töitä ilman terveyttä!

Mirja Peltonen on tehnyt talonmiehen töitä yli 46 vuotta. Työt jatkuvat entistä sujuvammin, kun kehon kivut on saatu kuriin.

Olen saanut PNH-terapiasta jatkoaikaa yli 46 vuotta kestäneelle uralleni talonmiehenä, iloitsee 73-vuotias **Mirja Peltonen**.

– Ja nyt kun oloni on taas parempi, en aio vielä lopettaa hommia, hän jatkaa.

Mirja toimii talonmiehenä Helsingin Kalliossa sijaitsevassa, yli 58 huoneiston taloyhtiössä.

Jokaiselle päivälle riittää askareita, kuten rappukäytävien siivousta, istutuksista huolehtimista, lakaisemista, haravointia, lumitöitä, hiekoitusta ja monenlaisia huoltotoimenpiteitä.

– Tunnen jokaisen taloyhtiön asukkaan, niin nuoret kuin vanhatkin. Olemme kuin yhtä suurta perhettä. Taloyhtiöstämme huokuu lämmin yhteishenki, Mirja toteaa.

Monet taidot hallussa

Työnteko fyysisesti raskaalla, miesvoittoisella alalla ei ole kuitenkaan lasten leikkiä. Se vaatii kovaa kuntoa, ja naiselta erityisesti sitä kuuluisaa suomalaista sisua!

Talonmiesuransa yhteydessä Mirja on ollut töissä myös remontointiyrityksessä, jossa hän on oppinut monenlaisia talonmiehen työhön sopivia taitoja.

– Olen piikannut lattiaita, maalannut, kuskannut rakennusjätteitä sekä oppinut paljon eri materiaaleista ja niiden käytöstä, Mirja kuvailee.

Talonmiehen työnsä Mirja aloitti perheensä avustuksella, mutta nykyisin hän vastaa töistä yksin. Talon asukkaista löytyy apukäsiä isompiin urakoihin. Joskus myös Mirjan tyttäret toimivat apuna.

Kivut kiusasivat yötä päivää

Kesällä 2018 Mirjan terveydentila alkoi näyttää huolestuttavalta.

– Pelkäsin joutuvani luopumaan rakkaasta työstäni.

Vasen jalka oli ollut hankala nilkan murtumisen jälkeen, mutta sen kanssa hän oli oppinut elämään.

Kesällä 2018 Mirjan oikea jalka, alaselkä ja lonkat alkoivat puuttua ja kipeytyä, minkä vuoksi liikkuminen alkoi olla vaikeaa. Kovassa rasituksessa myös niska kipeytyi, ja käsiensä toiminta heikkeni. Ajoittain kivut ja motoriikkahäiriöt olivat niin voimakkaita, että kaatumisen ja kompastumisen riski alkoi pelottaa.

– Kivut häiritsivät myös yöunia, ja olin jatkuvasti väsynyt.

Kivut helpottivat, uni parani

Lääkäreiden tekemissä tutkimuksissa röntgenkuvissa näkyi nikamien kulumaa. Hermoratutkimuksessa niskasta löytyi hermopinne. Hoitona oli lähinnä kipulääkkeitä tarvittaessa.

– Fysioterapeutilta sain kotijumppaohjeita, joita en kuitenkaan pystynyt tekemään. Oloni jatkoi huononemistaan.

Sitten Mirja haki apua PNH-terapiasta Avain Terveysteen Oy:stä.

– Jari Uotilan käsittelyssä kivut alkoivat helpottaa nopeasti ja unenlaatu parani huomattavasti. Jo toisen hoitokäynnin jälkeen lonkat tuntuivat paljon paremmilta. Motoriikka on myös parantunut selkeästi kehossani. Töissä jaksan paremmin kuin aikoihin, Mirja kertoo.

Suolisto tuli kerralla kuntoon

Varsinaisten pääongelmien lisäksi Mirja kertoo saaneensa apua monia vuosia kestäneeseen suoliston tunnottomuuteen, joka on korjautunut täysin.

– Olin käynyt PNH-terapiahoidoissa noin kuuden kuukauden



– Nyt saa talvi tulla, minä olen valmis, 73-vuotias talonmies Mirja Peltonen toteaa. Hän on saanut kipuihinsa avun PNH-terapiasta.

ajan, kun jalan käsittelyn yhteydessä vatsani alkoi kipristellä. Vatsavaivani ja suoliston tunnottomuus loppuivat siihen paikkaan, Mirja kertoo.

Mutta parasta kaikesta: Mirja pystyy taas saunaan.

– Saunominen on ollut minulla tauolla useamman vuoden, koska se on pahentanut särkyjä, mutta nyt särkyjä ei enää tule.

Hoidan kuin omaa kotiani

Nyt kun Mirjan energia on palautunut ja keho toimii paremmin, hän pystyy talonmiehen töiden ohella olla paremmin tukena myös talon asukkaille.

Mirja on vuosikymmenten saatossa auttanut useita taloyhtiön vanhukasia, jotka ovat tarvinnut apua arjen askareissa, kuten ruoanlaitossa ja saunottamisessa taloyhtiön saunatiloissa.

– Olen huolehtinut monesta vanhuksesta heidän viimeisiin päiviinsä asti tässä talossa. Minulla on ollut aikaa, energiaa ja halua auttaa ympärilläni olevia ihmisiä. Elämän varrella olen oppinut huomaamaan, kun kanssaihminen on avun tarpeessa; pienillä asioilla voi olla toiselle suuri merkitys. Ihmisten kohtaa-

minen talonmiehen työssäni on ollut minulle erittäin antoisaa ja palkitsevaa, Mirja kiittää.

Taloyhtiön asukkaat ovat tyytyväisiä talonmiehensä työpanokseen, myös naapuritaloista on tullut kehuja: ympäristö on aina siistinä ja huomiota vaativat asiat hoidetaan heti kuntoon.

Nykyään on harvinaista, että taloyhtiössä on oma talonmies, koska palvelut keskitetään usein isoille kiinteistöhuoltoyrityksille.

– Vieraillevilla talonmiehillä ei ole samanlaista henkilökohtaista suhdetta hoidettaviin taloyhtiöihin, mutta minä kohtelen omaa talonyhtiötäni kuin omaa kotiani, Mirja pohdiskelee.

Talvella Mirja aloittaa lumityöt jo aikaisin aamusta, jotta asukkaat pääsevät töihin ongelmitta.

– Talvikaudella on erityisen tärkeää olla valmiudessa ja kunnonssa, jotta saa raskaat lumityöt hoidettua heti ja tehokkaasti alta pois. Varsinkin, kun taloyhtiömme sijaitsee melko lailla jyrkässä rinteessä. Onneksi PNH-terapian ansiosta polveni nousee taas vaakaasti. Myös niska ja käsioreilut ovat jääneet hoitopöydälle, Mirja kertoo tyytyväisenä. *

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 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 siten 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. Lumipalloejektin 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.

Hoidossa käsitellään pää, kädet, jalat etu- ja takapuolelta sekä selkä.

Hoidossa käsitellään pää, kädet, jalat etu- ja takapuolelta sekä selkä.

Yksi hoito kestää noin 80 minuuttia. Hoidossa käsitellään pää, kädet, jalat etu- ja takapuolelta sekä selkä. Käsitellyt 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 selkärankaa ei käännellä, vääntellä 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. *



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
- 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