

\* Terveystuote

# Ikääntyminen uhka vai mahdollisuus

Toimiva hermotus lisää kestävyttä ja selviytymistä päivittäisistä tehtävistä ja mahdollistaa paremman elämänlaadun terveyden näkökulmasta.



■ **Jari ja Katri Uotila iloitsevat, että Avain Terveysteen -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.**

**O**vatko tulevat eläkepäivät valoisia ja täynnä haaveita ja suunnitelmia? Vai varjostaako terveydentila tulevaisuudennäkymiä? Tutkimusten mukaan lihasmassa pienenee 50 ikävuo- den jälkeen noin yhdellä prosentilla vuodessa. Lihasmassaa enemmän vähenee lihasten voima ja varsinkin teho eli kyky nopeisiin suorituksiin (Duodecim).

– Näiden tutkimustulosten valossa ikääntyminen näyttää huolestuttavalta ja pohdinnat omasta terveyden kestävydestä ovat aiheellisia, pohtivat PNH-terapeutit **Katri** ja **Jari Uotila** Avain Terveysteen Oy:stä.

Uotilat tuntevat ikääntymisen asettamat haasteet erittäin hyvin.

– Noin puolet asiakkaistamme koostuu eläkeikäisistä ihmisistä, joilla on erilaisia ja eri asteisia toiminnallisia vaivoja.

– Suurimmat haasteet liittyvät ikääntyvillä ihmisillä motoriikan heikentymiseen ja kipuihin, mitkä vaikeuttavat liikkumista. Heikentynyt liikuntakyky puolestaan rajoittaa sosiaalisuutta, harrastuksia, itsenäisyyttä ja matkustamista, Katri luettelee.

Liikunnan vähentyessä myös lihaskunto ja monet kehon toiminnot heikkenevät ja kivut kroonistuvat.

## Liikunta on lääkettä myös hermostolle

Uusien tutkimusten mukaan liikunta ja erityisesti jalkojen rasitus aktivoi aivojen hermosoluja tehokkaasti ja saa aivojen

hermosolujen määrän kasvamaan (neurogeneesi). Lisäksi aivojen hermoyhteyksien verkosto on liikkuvilla vanhuksilla merkittävästi laajempi kuin ei liikuntaa harrastavilla. Jo viikon säännöllisen liikunnan harrastamisen jälkeen on havaittavissa hermosolujen määrän lisääntyminen.

– Hermosolujen lisääntyminen kuitenkin päättyy lähes välittömästi, jos liikunta loppuu (Leloir Instituten). – Kun aivojen hermot toimivat, käskävät ne myös muita kehon hermoja tehokkaammin ja monipuolisemmin. Eli elimet ja lihakset pysyvät täten paremmin yhteydessä aivojen käskyjenjako järjestelmään, Jari lisää.

Liikunnan harrastamisen lisäksi terveelliset elämäntavat auttavat taistelussa ikääntymistä vastaan. Liikunnassa veri kiertää, kuonat poistuvat ja huoltoaineet sekä happi kiertävät elimistössä ja terveellisestä ravinnosta keho saa laadukasta polttoainetta. Jarin mukaan ongelmana on kuitenkin se, että moni kohtaa äkillisen muutoksen elämässään kuten loukkaantumisen, leikkauksen, infektion tai voimakkaan stressitilan, joka voi äkillisesti estää liikkumisen. Tämän seurauksena alkaa usein noidankehä, joka voi muuttaa elämän pysyvästi.

## Noidankehästä positiiviseen kehityksen kierteeseen

– Ikääntyessä on selvää, että palautuminen ja kuntoutuminen hidastuvat, solut eivät

uusiudu yhtä tehokkaasti kuin nuorilla ja noidankehän syntymisen riski kasvaa merkittävästi. Liikkeelle lähtö ei enää tapahdukaan yhtä helposti kuin nuorempa- na, koska keho jäykistyy ja kipeytyy myös helpommin, Katri Uotila toteaa.

– PNH-terapialla olemme saaneet katkaistua tämän negatiivisen noidankehän ja rakennettua asiakkaan kanssa uusi keho vahvistava ja elämää tukeva positiivisen kehityksen kierre, hän iloitsee.

Jari Uotila kertoo, että PNH-terapiahoi- dolla pystytään tehokkaasti hoitamaan ää- reishermostoa, joka ohjalee monia kehon toimintoja. Hoidolla saadaan esimerkiksi tehostettua ääreisverenkiertoa, tuettua nivelten ja lihasten motoriikkaa tuettua, lievitettyä kipuja, tehostettua kuona-aineiden poistumista kehosta sekä vahvistettua niveliä ja selkärangaa tukevia kudoksia.

– Nämä tekijät lisäävät asiakkaidemme aktiivisuutta ja energisyyttä merkittävästi. Toimiva hermotus lisää kestävyttä ja selviytymistä päivittäisistä tehtävistä ja mahdollistaa paremman elämänlaadun terveyden näkökulmasta, Jari tiivistää.

Kehon ollessa pysähdystilassa tai toipi- laana voi kunto romahtaa nopeasti. Tällöin voi olla lähes mahdotonta aloittaa lenkkeilyä, kehonhuoltoa tai jumppaa. Jopa fysio- terapeuttien määräämiä kuntoutusohjeet voivat olla liian haastavia suoritettaviksi.

– Tällainen tilanne tarkoittaa yleensä sitä, että elimistön perus toimintoja pitää tehostaa ja PNH-terapia on siihen tehokas

ja lempeä lähestymistapa, Katri kuvailee.  
– Aluksi hermoston tila kartoitetaan ja vauriokohdat arvioidaan, minkä perusteella laaditaan yksilöllinen hoitosuunnitelma, Jari lisää.

## Ikääntyminen näkyy leikkausjonoissa

– Monesti ajatellaan, että kehon kulumisen ja rapistuminen on välttämätön osa ikääntymistä, mutta hyvän hermotuksen ylläpitäminen voisi lykätä näitä muutoksia jopa yli kymmenellä vuodella eteenpäin, kertoo Jari Uotila hoitotuloksista.

– Toimiva hermotus pitää niveliä ja rankaa tukevat lihakset ja kudokset kunnossa, jolloin ne tukevat nivelien ja rangan toimintaa ja vähentävät kulumismuutoksia ja niistä johtuvia liikerajoitteita sekä kipuja.  
– Moni asiakkaamme onkin voinut siirtää leikkauksen tarvetta monilla vuosilla eteenpäin, kun nivelien tuki ollaan saatu palautettua hermoston kautta, Katri lisää.

Katrin mukaan voisi sanoa, että harvoin tulee vastaan 70-80 -vuotiaita asiakkaita, joilta ei olisi jo jotain kohtaa kehosta hoidettu leikkauksella. Tyypillisimpiä leikkaustoimenpiteitä ovat tekonivelet ja selkärangan leikkaukset. Leikkauksia suoritetaan yleensä viimeisenä mahdollisena hoitomuotona, koska on selvää, että leikkaus myös vaurioittaa kudoksia. Leikkauskohtiin muodostuu arpikudosta ja ääreishermoston päätteiden vaurioita.

Jari Uotila painottaa, että leikkaukset ovat kuitenkin välttämättömiä toimenpiteitä, kun keho on niiltä osin kulunut loppuun. Leikkaushoidon lisäksi on tärkeää kuntouttaa ja vahvistaa myös leikattua kohtaa ympäröivät kudokset fysioterapialla ja hermojen kuntoutuksella.

Tukikudosten hyvä hermotustaso voi lievittää kipuja merkittävästi ja nopeuttaa kuntoutumista.

– Samalla varmistetaan, ettei leikkauksessa syntyneet ääreishermoston vauriot aiheuta heijastekipuja tai kroonisia hermosärkyjä. Ääreishermoston vauriot voivat alkaa oireilla vasta 1-3 vuoden kuluttua itse toimenpiteestä ja oireet voivat ilmetä myös toisaalla kehossa, kuin mihin itse leikkaus on tehty, Jari kertoo hermovaurioiden kulusta.

## Vaivojen verkosto helposti ymmärrettäväksi

Ikääntyessä vaivojen verkostolla on taipumus laajentua. Ensin vaivaa käsi, sitten niska, sitten polvi ja niin edelleen.

– Yleisesti näitä vaivoja tarkastellaan yksittäisinä alueina, etsitään kulumia tai paikallisia vaurioita ja yritetään paikallisesti hoitaa oireita. Hermoston kautta löytyy kuitenkin usein yhteys näiden vaiva-alueiden välille. Tämä kertoo siitä, että hermostoon on tullut vaurio tai vaka-

va vajaatoiminta, joka on alkanut levitä hermolinjoja pitkin eteenpäin aiheuttaen oireita ja kipuja aina seuraavassa kohdassa kehoa, Jari Uotila kertoo.

– Tällöin on välttämätöntä selvittää mistä oireiden kierre on saanut alkunsa ja saada tämän kohdan hermoyhteydet jälleen aktivoitua tai uusi hermoyhteys rakennettua. Kun oireiden lähtökohta saadaan kuntoutumaan helpottavat oireet myös muissa kohdissa kehoa.

Uotilat vakuuttavat, vaikka hermoston ja sen yhteyksien ymmärtäminen voi kuulostaa vaikealta ja vaikeasti lähestyttävältä asialta, niin hoidoissa pystytään osoittamaan jokaiselle asiakkaalle hänen omasta

## Kauas kivun alkulähteille

■ Katri ja Jari Uotila avasivat Avain Terveysteen –toimipisteen Helsingin Kampisiin lokakuussa 2018. Avain Terveysteen- yritys on perustettu maaliskuussa 2017, ja ensin se toimi Varsinais-Suomessa. Helsinkiin yritys siirtyi parempien kulkuyhteyksien ja yhteistyökumppaneiden vuoksi.

Avain terveyteen hoitaa asiakkaitaan PNH-terapia, Peripheral Nerve Hypofunction eli ääreishermoston vajaatoimintaa kuntouttavalla hoidolla.

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

– Jokaisella selkärangasta lähtevällä hermolla on eri puolilla kehoa omat hermopäätealueet, joita PNH-terapiassa käsitellään manuaalisesti. Paina, pyöritä, venytä -tekniikalla vajaatoimiset hermopäätealueet 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 kipuoin, 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 kipuna 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: kipuillee, jumittaa, aineenvaihdunta ja verenkierto ovat tukossa, toteaa Jari Uotila.

kehostaan missä vauriokohdat sijaitsevat ja mitä ne käytännön tasolla merkitsevät.

Tällöin hermoston toiminnan ymmärtäminen selkeytyy ja kuntoutumisen edistyminen pystytään osoittamaan konkreettisesti.

– On siis selvää, että kehosta ja mielestä kannattaa pitää hyvää huolta, jotta eläkepäiville kerätyt harrastukset ja haaveet on mahdollista toteuttaa. Liikunnasta ja ravinnosta, jokainen pystyy huolehtimaan pitkälti itse, mutta sairauksissa, kivuissa ja hermoston huollossa on syytä kääntyä ammattilaisten puoleen ajoissa, jotta myös eläkepäivät olisivat mahdollisuuksia täynnä, Uotilat kannustavat. ♣

Näihin kipuileviin 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. Käsitely tapahtuu paina, pyöritä ja venytä -tekniikalla. Hoidossa ei käytetä öljyjä tai voiteita. 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.

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

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 selkärangaa ei kään- nellä, väännellä tai niksautella.

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