

# Kaasua ja jarrua sopivassa suhteessa

Jos autonomisen hermoston tasapaino järkkyy, ihmisen toimintakyky heikkenee merkittävästi tai jopa pysähtyy lähes kokonaan.

**T**erveuden osalta suosittuja puheenaiheita ovat erilaiset ylirasitustilat, burnout, down shifftaaminen, palautuminen ja uni. Vaikka aiheesta puhutaan paljon ja kikkakolmosia jaetaan moneen suuntaan, on ongelmat palautumisessa kuitenkin valtavasti yleistyneet. Jopa nuoret ja kouluikäiset kärsivät ylirasituksesta. Mikä tämän kaiken takana on? Miksi tilannetta ei saada haltuun? Muun muassa näihin kysymyksiin tarjoaa vastauksia PNH-terapeutit **Katri ja Jari Uotila** Avain Terveysteen Oy:stä. Katrin mukaan ongelmat johtuvat pitkälti rasituksen ja levon epätasapainosta.

– Toisin sanoen ongelma johtuu autonomisen hermoston epätasapainosta.

Autonominen hermosto jakautuu kahteen osaan. Sympaattinen hermosto on aktiivinen valveillaoloaikana toimien kehon ja mielen kaasuna. Parasymptaattinen hermosto on puolestaan aktiivinen levossa toimien kehon ja mielen jarruna. Jos tämä tasapaino järkkyy, ihmisen toimintakyky heikkenee merkittävästi tai jopa pysähtyy lähes kokonaan.

## Hirttikö kaasua kiinni vai hävisivätkö jarrunesteet?

Jari ja Katri Uotila työskentelevät päivittäin ihmisten kanssa, joilla autonomisen hermoston tasapaino on järkkynyt.

– Toisilla jää kaasua päälle ja toisilta on hävinnyt jarrunesteet, Jari kuvailee.

– Aiemmin suurin ongelma-ryhmä on ollut urheilijat, joille ylikuntotilat ovat erittäin tyypillisiä. Nyt ongelma on kuitenkin levinnyt myös bisnesmaailmaan ja jopa opiskelijoihin, Jari jatkaa.

Autonomista hermostoa voi kuormittaa henkiset tekijät, kuten pitkittynyt stressi, voimakkaat pelot ja ahdistus. Fyysiset tekijät ovat kehon ylirasittaminen liikunnalla. Myös huonoilla elämäntavoilla ja alkoholilla on merkittäviä vaikutuksia autonomisen hermoston sietokykyyn.

## Ihmistä robotteja

Internet on ollut merkittävässä roolissa osana muutosta. Se on yhdistänyt maailman joka kolkkan reaaliajassa, ja lisäksi tiedon määrä on lähes rajaton. Monelle yritykselle tämä on suuri mahdollisuus, mutta tahdissa pysyminen vaatii myös veronsa työntekijöiltä. Tähän kun lisätään vielä kaiken tekemisen optimointi, niin kaasua painetaan lujaa. Ihminen ei ole robotti, joten tahtiin väsyä ennätysajassa.

Katrin mukaan autonominen hermosto on sitkeä ja voi toimia monia vuosia kovankin kuormituksen kanssa, mutta loputtomiin sekään ei kestä, jos laadukasta palautumista ei tapahdu. Kehon lähettää kyllä erilaisia henkisiä ja fyysisiä merkkejä siitä missä mennään, mutta toinen asia on, milloin henkilö niihin havahtuu. Valitettavan usein havahtuminen tapahtuu vasta, kun viestit ovat niin voimakkaita, että ne häiritsevät jokapäiväistä elämää. Tällaisia viestejä ovat muun muassa:

- \* uupumus / krooninen väsymys
- \* kohonnut ortostaattinen syke
- \* heikentynyt rasituksen-sietokyky
- \* ongelmat palautumisessa
- \* ahdistus

- \* unihäiriöt
- \* vapina / värinä / huimaus
- \* sydänoireet (tykytys, muljah-telu)
- \* hermostuneisuus
- \* huimaus / tasapainohäiriöt
- \* infektiokierteet.

Jari painottaakin, että jos oireisiin herää riittävän ajoissa, niin ne voi vielä korjaantua levolla ja elämäntapamuutoksilla sekä lääkityksillä.

– Mutta jos hermostoon on päässyt muodostumaan toimintahäiriö, niin silloin hermosto vaatii kuntoutusta. Jarin mukaan autonomisen hermoston tilan voi lukea kehossa olevista hermopäätealueista, joista aina selviää, mistä ongelmat johtuvat. PNH-terapiassa hoidon tehoa voi säätää yksilöllisesti, jotta kuntoutuminen olisi mahdollisimman tehokasta.

Jari kertoo, että parhaimmillaan autonomisen hermoston tasapaino ollaan voitu palauttaa jo muutamassa kuukaudessa.

## Älylaitteista apua elämänhallintaan

PNH-terapialla pystymme hoitamaan myös ääritapauksia, kuten kroonista väsymysoireyhtymää ja urheilijoiden vakavia ylikuntotiloja, Katri tarkentaa. Tällöin autonominen hermosto on mennyt pysähdystilaan, jolloin pelkkä sängystä nouseminenkin voi olla jo vaikeaa ja nostaa sydämen sykkeet pilviin. Mikäli keho ja mieli ovat menneet tähän tilaan, ilman hoitoa kuntoutuminen voi kestää monia vuosia.

Positiivisena kehityksenä Katri ja Jari näkevät erilaisten älylaitteiden kehittymisen, joilla seurataan liikkipainoa, palautumista, unta ja paljon muuta. Niiden avulla pystyy havahtumaan aikaisemmin erilaisiin kehon toimintahäiriöihin, kuten palautumiseen ja unen määrään sekä laatuun. Tällöin on mahdollista alkaa tehdä muutoksia elämään aikaisemmin, tai hakeutumaan

– Toisilla jää kaasua päälle ja toisilta on hävinnyt jarrunesteet.

hoitoon, ennen kuin arki menee uusiksi. Myös Katri ja Jari käyttävät PNH-hoidojen tukena haluttaessa Firstbeatin hyvinvointianalyysijä, joista voi seurata tarkkaan omaa kuntoutumista. Tätä menetelmää käytetään monesti myös työterveyshuollossa.

PNH-terapian hoitotekon kartoitus ja mittaaminen aiotaan viedä vielä uudelle tasolle virallisessa lääketieteen tutkimuksessa yhteistyössä Vitalmedin kanssa vuoden 2019 lopun ja 2020 alun aikana. Kyseessä on pilottitutkimus, jossa selvitetään PNH-terapian vaikutusta unihäiriöistä ja kroonisista kivuista kärsivien ihmisten elämään.

– Tästä aiheesta ja projektin kulusta kerromme lisää myöhemmissä Luontaisterveys-lehden artikkeleissa, Katri ja Jari kertovat. \*

## 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 ensi 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 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 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. Lumipalloeftin tavoin ääreishermostoon levinnyt kipu on jäänyt hermostoon ”virheellisesti soimaan”.

Ihmishällä 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 selkää.

Yksi hoito kestää noin 80 minuuttia. Hoidossa käsitellään pää, kädet, jalat etu- ja takapuolelta sekä selkää. Käsitely 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 selällä 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 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 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

Hermotuksen 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
- 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