

Apua selittämättömiin oireisiin

Yhdeksi osallistujaksi Avain Terveyteen Oy:n järjestämään PNH-UNI tutkimukseen valittiin **Jaana Heinola**, 47. Tutkimus järjestetään yhteistyössä Terveystalo Helsingin Uniklinikan kanssa. Vastaavana tutkijana toimii LKT professori, Helsingin yliopiston neurologian dosentti ja unilääketieteen vastaava tutkija **Markku Partinen**. Tutkimus alkoi syksyllä 2019 ja päättyy joulukuussa 2021.

Partisen mukaan PNH-terapian (Perpheral Nerve Hypofuntion eli ääreishermoston vajaatoiminta) kaltaisia vaihtoehtohoitoja tulisi tutkia nykyistä enemmän. Vaikka PNH-UNI-tutkimus on vielä kesken ovat tulokset Partisen mukaan lupaavia ja mahdollisille jatkotutkimuksillekin olisi potentiaalia.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää ääreishermostoa kuntouttavan PNH-terapia hoitojen vaikutus pitkäkestoisesta laaja-alaisesta kivusta ja unettomuudesta kärsivän unenlaatuun, päiväaikaiseen aktiivisuuteen ja toimintakykyyn, sekä kivun määrään ja voimakkuuteen etenkin fibromyalgiaa sairastavilla, kertoo Katri Uotila, Avain Terveyteen Oy:stä.

TERVEYS ROMAHTI. Jaana Heinola on aina viettänyt terveellistä ja aktiivista elämää. Hän kävi säännöllisesti kuntosalilla ja juoksi paljon.

Olin aktiivikuntoilija ja juoksin jopa puolimaratonin, sekä noudatin terveellisiä elämäntapoja. Nautin elämästä ja olo tuntui voittamattomalta.

Jaanan terveydentila alkoi kuitenkin muuttua äkisti noin kuusi vuotta sitten, kun hän sai mykoplasma-bakteerin aiheuttaman voimakkaan infektion kehoonsa.

Kuntoni romahti, väsymys oli voimakasta ja kuljin kuin sumussa. Ajan myötä olo parani, mutta keho ei enää tuntunut palautuvan kunnolla edes kevyen liikunnan tuomasta rasituksesta. Pahin oli kuitenkin vielä edessä.

Vuosi 2019 oli elämäni kamalin vuosi! Kaikki alkoi rajulla kiertohuimauksella (vestibulaarineurooniitti). Oireeni olivat ympärivuorokautista hui- mausta, ihoni poltti kuin olisin palanut pahasti auringossa ja päänahkani oli kuin tulesa, välillä jalat, kädet ja kasvot puutuivat ja pistelivät kuin neuloilla ja välillä sain kovia sähkömäisiä iskuja erityisesti niskaan, korviin ja päähän. Sähkömäistä viiltelyä oli myös ympäri kehoa, sekä kivuliasta lihasten nykimistä. Kärsin myös allodyniasta, jossa ihon tuntoaisti herkistyy siten, että kaikki kosketus tuntuu kivuliaalta, joten pystyin käyttämään vain muutamia samoja puuvillavaatteita. Öisin

en pystynyt käyttämään peittoa ja kärsin vakavista unihäiriöistä. Ja mikä pahinta, kehoni oireili taukoamatta kuukaudesta toiseen – Jaana kertoo oireistaan.

Jaana kävi useilla lääkäreillä, mutta tutkimuksissa kuten pään magneettikuvauksessa, hermoratatutkimuksissa, verikokeissa ja muissa neurologisissa kokeissa ei löytynyt mitään poikkeavaa. Hoidoksi hänelle tarjottiin lähinnä lääkkeitä ja fysioterapiaa. Jaana kokeili myös muita hoitomuotoja kuten akupunktiota, naprapatiaa, rentoutumisharjoituksia ja hierontaa.

Tutkimuksien mukaan oireilleni ei löytynyt syytä ja minun olisi pitänyt olla terve, vaikka olin kaikkea muuta kuin terve! Lääkkeitäkin kokeiltiin, mutta ne eivät valitettavasti sopineet minulle. Aloin olla jo epätoivoinen, sekä erittäin ahdistunut.

TUTKIMUKSESTA VASTAUKSIA JA APUA OIREISIIN.

Jaana näki ilmoituksen PNH-UNI tutkimuksesta ja ajatteli, että tämä kuulostaa juuri hänelle sopivalta. Häntä kiinnosti erityisesti hermostollinen hoitomuoto, sillä hän oli tullut siihen johtopäätökseen, että hänen hermostossaan on jotain vikaa.

PNH-hoidot aloitettiin Jaanalle helmikuussa 2020. Tutkimuksen ensimmäisessä osassa otettiin 7 henkilön koeryhmä, jolle suoritettiin Terveystalo Helsingin uniklinikalla alkutarkastus ja 7 vuorokauden aktigrafi-mittaus, joka mittaa unen pituutta, tehokkuutta ja pirstoutuneisuutta. Tämän jälkeen koehenkilöille tehtiin 5 PNH-hoitoa viikon välein, jonka jälkeen oli uniklinikalla lopputarkastus, sekä toinen 7 vuorokauden aktigrafi-mittaus, kuvailee tutkimusta.

Jaanan lähtötilanne oli Katrin mukaan erittäin vakava-asteinen. Koko keho oli käytännössä katsoen kivettynyt ja autonominen hermosto oli täydessä hälytystilassa, mikä tarkoittaa sitä, ettei keho pystynyt palautumaan lainkaan yöllä tai levossa. Myös lannerangasta lähtevät ääreishermit olivat kaikki vajaatoimisia, minkä vuoksi raajat oireilivat erittäin voimakkaasti.

Tutkimuksen tavoitteena on osoittaa PNH-hoitosten potentiaali hermostollisten vaivojen ja hoidossa. Tämä on vielä pintaraapaisu tutkimuksien maailmaan, mutta välttämätöntä, jotta saamme isompien tutkimustahojen kiinnostuksen heräämään.

Tulevaisuudessa tähtäämme laajempiin tutkimuksiin ja kehitysyhteistyöhön, sillä vastaavaa hoitomuotoa ei ole maailmalla vielä tarjolla ja tarve olisi suuri, kuvailee Katri.



– Oireiden lieventyessä olen oppinut kuuntelemaan kehoani enkä enää ylikuormita itseäni, sanoo Jaana Heinola.

VOISIKO TÄSTÄ VIELÄ PARANTUA! Tutkimuskäyntien aikana Jaanalle varmistui, että lukuisien oireiden taustalla oli laajat hermoston toimintahäiriöt. Keho reagoi selkeästi hoitoihin jo tutkimuksen alussa ja jo parin käynnin jälkeen kehon pinta alkoi pehmentyä ja Jaanan mukaan vointi oli ollut jo hieman parempi. Tutkimuksen lopussa oirejäytämässä oli jo pidempiä taukoja ja käsien puutuminen öisin oli selkeästi vähentynyt. Vaikka keho oli vielä täysin sekaisin ja jumissa niin pystyin näkemään valoa tunnelin päässä – Jaana iloitsee.

Katrin mukaan Jaanan oireille on monia tekijöitä, jotka yhdessä ovat vaikuttaneet oireiden kokonaisuuteen. Ääreishermostoon jää esimerkiksi vaurioita elämässä koetuista kolhuista, leikkauksista, infektioista, stressistä ja peloista. Eli lapsuudesta asti koetut kolhut voivat aktivoitua vasta aikuisiällä. Jaanan taustalla on kaksi kovaa iskua päähän teinivuosina, erityinen herkkyys infektioille ja vatsan alueen leikkauksia. Lisäksi luontueeseen kuuluu varsinkin työasioissa pikkutarkkuus ja täydellisyyden tavoittelu, jotka altistavat herkästi stressille. Kun kaikki nämä yhdistetään, on lopputuloksena ollut ääreishermoston totaalinen toimintahäiriötila, joka on nostanut lukuisat epämääräiset oireet esille – Katri luettelee.

PNH-terapialla paikannamme kaikki toimintahäiriöiset ääreishermit ja lähdemme palauttamaan niiden toimintaa. Tavoitteena on korjata oireiden syy ja siten saavuttaa pitkäaikaisia ja jopa pysyviä hoitotuloksia. Hoito tehdään manuaalisesti paina, pyöritä ja venytä tekniikalla tarkoin määritellyille hermopäätalueille ympäri kehoa. Hoito perustuu neuroanatomiaan ja jokainen hoito suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan lähtötilanteen mukaan – Katri perustelee.

Tutkimuksen jälkeen Jaana halusi jatkaa hoitoja itsenäisesti. Hoitoja on tehty nyt reilun vuoden ajan noin kerran kuukaudessa ja tulokset ovat olleet merkittäviä! Jaanalle tehtiin myös seuranta mielessä uusi 7 vuorokauden aktigrafi-mittaus, sekä

laajat kyselyt, jotta oli mahdollista vertailla nykyisiä hoitotuloksia lähtötilanteeseen.

MERKITTÄVIÄ TUTKIMUSTULOKSIA. Partisen mukaan Jaanalla ei esimerkiksi ole enää insomniakyselyn mukaan unettomuutta, joka lähtötilanteessa oli keskivaikea (asteikolla normaali, lievä, keskivaikea, vakava). Myös hyvinvointiasteikolla tulos on kohentunut huomattavasti ollen nyt normaali. Aktigrafimittauksessa tulokset ovat myös parantuneet ja esimerkiksi unen määrä on selvästi lisääntynyt.

Tutkimuksen lähtökohtana kaikilla 6 koehenkilöllä oli kohtalainen unettomuus. Tutkimuksen lopussa 4/6 henkilöllä unettomuutta ei enää ollut ja 2/6 henkilöllä unettomuus oli enää lievä. Hyvinvointiasteikolla kaikkien osallistujien tulokset olivat normalisoituneet. Koska henkilöiden ja tulosten määrä on tilastollisesti vielä tässä kohtaa tutkimusta pieni tulokset kertovat tutkimuksen trendistä, mutta tilastollisesti tuloksia pystytään tarkastelemaan vasta tutkimuksen lopussa, kommentoi Partinen.

Jaanalle tutkimukseen osallistuminen oli terveyden mullistava kokemus, sillä epämääräisille oireille löytyi syy hermostosta ja mikä parhainta toimiva hoitomuoto. 80% kaikista oireista on poistunut kokonaan ja huononakin päivänä oireet ovat enää vähäisiä.

Jaanan lopuillekin oireille on mahdollista löytää vielä selitys, sillä keväällä otetuissa verikokeissa Jaanalla on todettu melko alhainen ferritiinitaso eli varastorauta. Partisen mukaan uniklinikalla on mahdollista tehdä vielä jatkotutkimuksia ja antaa muun muassa rautaa tiputuksena rautatasapainon palauttamiseksi. Tämä selvittely olisi aiemmin ollut mahdotonta, kun oirekirjo on ollut näin laaja ja vakava-asteinen, toteaa Katri.

Olemme pystyneet palauttamaan Jaanan hermoston tasapainoon ja korjaamaan ääreishermoston toimintahäiriöt, jolloin myös oireet ovat poistuneet. Jaana on hyvä esimerkki siitä, kuinka hermostolla on suuri rooli myös erilaisissa sairauksissa ja oireissa.

Jaanalla on nyt myös työkaluja voinnin ylläpitämiseksi.

Olen oppinut kuuntelemaan kehoani ja pystyn säätelemään tarkasti liikunnan, levon ja stressin määrää, jotta en ylikuormita itseäni. Venyttelen säännöllisesti ja käytän rollereita fascioiden ja lihasten hoitoon. Ruokavaliossa pyrin välttämään sokeria ja gluteiinia. Kävin myös HUSin toiminnallisten häiriöiden yksikössä, josta sain vertaistukea, sekä hengitys ja rentoutumisharjoituksia.

PNH-UNI tutkimus on tarkoitus saada päätökseen vuoden 2021 loppuun mennessä. Tutkimus valmistuu juuri ajoissa myös vuoden 2022 Dubain kansainvälisiä terveystalouksia varten, joihin Katri ja hänen puolisonsa Jari ovat lähdeesä esittelemään PNH-terapiaa.

Nyt yli vuosikymmenen kestänyt kehitystyö on valmis ja olemme valmiita esittelemään PNH:n maailmalle, sekä laajentamaan verkostojamme. Tavoitteet ovat korkealla ja nyt mukaan tarvitaan uusia kumppaneita, sekä sijoittajia, jotta isot rattaat saadaan pyörimään, sanoo Katri Uotila. **HE**