

# Ei pillereitä vaan hoitoa, kiitos!

Huhtikuussa 2008 minulle iski useita vuorokausia kestäviä päänsärkyjaksoja. Särkyjaksojen välillä saattoi olla muutaman päivän helpompi vaihe, mutta yleistunteena oli, että päästäni särki koko ajan. Vietin vuorokausia sängyssä, mutta en säryiltäni saanut kuitenkaan nukkua. Normaalisti hyväntuulinen ihminenä tajusin nyt ensimmäistä kertaa unihäiriöisten kirouksen. Säryttöminä päivinäkin oli vaikeuksia saada normaaleja arkirutiineja hoidettua, koska kasautuva univelka vei keskittymiskyvyn ja energian. Muutaman pahimman särkyepiikin aikana sain terveyskeskuksessa migreenilääkityksen nenäsuihkeena, mutta sillä ei ollut auttavaa vaikutusta.

## TÄSMÄLÄÄKKEITÄ, ESTOLÄÄKKEITÄ VAI MIELIALALÄÄKKEITÄ?

Neurologi diagnosoisi migreenin ja määräsi erilaisia täsmälääkkeitä, joista mitkään eivät auttaneet. Pyrin lieventämään öistä kipua nukkumalla kylmäpusi päässäni. Nousin vaihtamaan pussia viileään useaan kertaan yössä. Päänsärky tuntui myös niskassa ja yläselässä ja etsin sopivaa tyyntä paremman asennon löytämiseksi. Minulle määrättiin relaksantteja, joita kokeilin kuuriluontoisesti. Lääkkeet eivät kuitenkaan tuoneet helpotusta ja päähän lisäksi jo koko yläruumista tuntui särkevän öisin. Neurologi kertoi yläruumiin jännitteiden ja kivun olevan päänsärlyn seurausta. Niskan ja hartioiden venyttely yöllä helpotti sen verran, että saatoin nukahtaa ja nukkua parhaimmillaan muutaman tunnin. Venyttelyrituaali toistui 4-5 kertaa yössä. Päivisin kipu saattoi hellittää hieman. Aloin itse uskoa, että päänsärky oli oire yläselän ja niskan ongelmista, ei syynä niihin. Neurologi ei näkemystäni alikirjoittanut.

Suuntasin fysiatrin vastaanotolle. Hän oli sitä mieltä, että normiliikuntani oli aivan liian intensiivistä minulle: olinhan jo yli nelikymppinen! Ostin vaihteeksi uusia tyyntyjä. Yölliset venyttely- ja kylmäpusi-ritiinit jatkuivat.

Päänsärkyneurologi oli nyt sitä mieltä, että kyseessä oli tiedostamattoman stressiin liittyvä migreeni, joka puh-

Olen usein ottanut keskusteluissa esille, kuinka terveyttämme ylläpidetään lääkitsemällä oireita hoitamatta itse ongelmaa. Yhden tällaisen keskustelun johdosta minua pyydettiin kirjoittamaan kokemukseni muidenkin luettavaksi. Joten tälläkin kertaa minulta kysyttäessä, olin valmis jakamaan kokemukseni myös teidän lukijoiden kanssa.



Ria Parppe löysi hoitokeinon toistuviin päänsärkyjaksoihin.

kesi öisin. Hän ehdotti migreenin estolääkitystä ennalta määräämättömäksi ajaksi. Ei kiitos, päätin - ja hankin uusia fysiologisesti muotoiltuja tyyntyjä.

Takaisin työterveyslääkärille, joka päätyi myös siihen, että ongelmani johtuivat stressistä. Tässä vaiheessa ainoa itse kokemani stressi joh-

tui tolkkumasta univelasta ja syyllisyydestä, etten saanut hoidettua edes normaaleja kotirutiineja. Avuksi tarjottiin ”sopivassa määrin” mielialalääkkeitä. Nyt päätin tietoisesti, että pillerirumbaan en lähtisi, koska yhteistä näkemystä päänsärlyn aiheuttajasta ei ollut ja jokainen lääkäri oli löytänyt syyn särkyyn omaan asiantuntijuuteensa soveltuvalla alueella.

## KAHTA NEUROLOGIA, YHTÄ FYSIATRIA, TYÖTERVEYSLÄÄKÄRIÄ SEKÄ SEITSEMÄÄ TYYNTYÄ MYÖHEMMIN...

Yöllisen venyttelyn aikaansaama hetkellinen helpotus sekä öitä helpommat päivät vahvistivat omaa vaistoani siitä, että varsinainen ongelma oli niska/hartiaseudulla ja että päänsärky oli siitä joh-

tuva oire. Päätin vielä kokeilla fysioterapiaa.

Marraskuussa 2008 astuin Selkäcenterin vastaanotolle. Niskan ja hartioiden seudulla todettiin liikkuvuusongelmia. Pää ei käänntynyt niin kuin piti ja muutenkin selkärangassa oli jäykkyyttä. Pettymykseksi kipu ei jäänyt ensimmäiselle vastaanotolle, mutta sain mukaani uskoa siitä, että kivun syy oli fysiologinen ja sille oli tehtävissä jotain. Sain kotiin harjoitteita, joita tein säännöllisesti. Mutta säröt eivät helpottaneet ja hankin vaihteeksi uuden tyyntyn.

Vaikka fysioterapia ei tuntunut hetimiten helpottavan särkyä, vastaanotolla omat intuiotini niska- ja yläselän ongelmista saivat tärkeän roolin. Olin jo itse ryhtynyt ajattelemaan, että loppuelämäni olisi enemmän tai vä-

hemmän päänsärlyn ja siitä johtuvan ongelmavyöhdin kanssa elämistä. Tämä ajattelumallini tyrmättiin heti: ongelmani olivat todellakin ”käsin kosketeltavissa” ja nyt edessä oli ennalta määräämättömän pituinen, mutta varma paranemisprosessi. Fysioterapeutin positiivinen asenne helpotti oloani

ainakin psyykkisesti. Aloin itsekin uskoa päänsäryttömään tulevaisuuteen ja nukuttuihin öihin. Kävin vastaanotoilla ja tein kotiharjoitteet säännöllisesti.

Lähes vuoden kestäneiden särkyjen ja liki puolen vuoden fysioterapian jälkeen kirjasin ensimmäisen läpi-lyönnin: 1½ viikkoa ilman särkyä. Edelleen toistuvan yösärlyn vuoksi hakeuduin vielä kerran niskan ja rintarangan ongelmiin sekä kivunlievitykseen erikoistuneen asiantuntijan vastaanotolle. Tutkimuksissa selvisi, että ongelmani aiheutui selkäranka- ja nikamaongelmista, jotka ovat omiaan aiheuttamaan tämän tyyppisiä päänsärkyjä. Tunsin helpotusta siitä, että omat vaistoni olivat pitäneet paikkansa: päänsärky oli oire, ei syy.

Fysioterapeutin vastaanotolla nostettiin aina esille pienetkin edistysaskeleet, kuten vähentyneet öiset venyttelysessiot tai täysin kiuttomat päivät. Itse jaksoin puolestani tsemppata kotiharjoitteiden kanssa ja valo alkoi pilkkottaa putken päässä. Ehkä loppuelämästäkin voisi vielä nauttia ilman jatkuvaa päänsärkyä.

## ”OLEN SAANUT ELÄMÄNI TAKAISIN!”

Marraskuussa 2011 tulee kolme vuotta siitä, kun tapasin Selkäcenterin fysioterapeutin ensimmäistä kertaa. Tapaamme nykyään noin kahden kuukauden välein, jolloin hän aukaisee ylimääräiset klikit ja jännitykset rangastani. Nykyään nukun taas loistavasti – ilman kylmäpusia tai särkyä. Olen vihdoin löytänyt tyyntyn, joka seuraa mukana myös matkoilla. Olen tehnyt kotiharjoitukseni johdonmukaisesti ensi tapaamisestamme lähtien; aluksi useamman kerran päivässä, vähitellen joka aamuiseksi rutiiniksi muut- tuisen. Harjoitus vie vain viit- tisen minuuttia, mutta antaa 23h55min elämisen arvoista aikaa - joka ikinen päivä. Kuulostaa ehkä mahtipontiselta, mutta olen kiittänyt fysioterapeutiani siitä, että olen saanut elämäni takaisin. Siltä minusta nyt päällimmäisenä tuntuu.

...olen kiittänyt fysioterapeutiani siitä, että olen saanut elämäni takaisin.



## Kipukoukulla hyvä olo

- laukaisee lihasjännityksiä
- vilkustuttaa verenkiertoa
- helppokäyttöinen

SAATAVILLA HYVINVARUSTETUISTA APTEEKEISTA SEKÄ LUONTAISTUOTEKAUPOISTA

[www.kipukouku.info](http://www.kipukouku.info)