

MENIEREN TAUTI JA ASAHI

Sairastan Menieren tautia, joka on sisäkorvan sairaus. Taudin oireita ovat huimaus, jossa ympäristö tuntuu pyörivän tai keinuvan, kuulon heikkeneminen, korvien soiminen ja humina. Sairaus on krooninen eikä siihen ole vielä keksitty parantavaa hoitoa. Sairauskohtaukset tulevat useimmiten yllättäen.

Kohtaukset kestävät usein tunteja. Niiden aikana ei pysty tekemään muuta kuin olemaan pitkällään ja liikkumatta. Menieren tauti invalidisoi helposti kantajansa, sillä hän ei uskalla lähteä ulos kohtauksen pelossa. Meille olisi kuitenkin tärkeää löytää sopiva liikuntalaji. Vioittunutta tasapainoelintä pitää provosoida, mutta ei liian rajuilla lajeilla. Monet liikuntamuodot eivät yksinkertaisesti sovi. Myös kovaääninen musiikki on este.

Itselläni on ollut Menieren tauti lähes 30 vuotta. Tutustuin asahi-ohjaajaan Margaret Vainioon. Hänen kanssaan olemme tehneet harjoituksia aamupäivisin kolme kertaa viikossa. Mielestäni asahi on erinomaista liikuntaa Meniere-potilaille. Olen huomannut tasapainoni parantuneen. Vaikka sarjan viimeinen osio on nimetty tasapainoharjoitteluksi, niin muutkin liikkeet parantavat menierikkojen tasapainoa. Heti ykkössarjan ensimmäinen liike, missä heilutetaan käsiä puolelta toiselle niin että katse seuraa mukana, on meille haastava. Kakkos-sarjassa liike vielä vaikeutuu, kun jalat ovat peräkkäin. Tasapainon ylläpitoon osallistuu nimittäin sisäkorvan tasapainoelimen lisäksi silmät ja jalkapohjien lihakset, joten kaikki saavat osansa harjoituksesta.

Taudin ollessa pahimmillaan en voi kääntää päätäni huimauksen pelossa, jolloin selkäni jäykistyy. Lapaluita ja selkää avaavat liikkeet ovatkin itselleni tärkeitä. Margaretin kanssa teemme liikkeet hiljaisuudessa, millä on oma lisänsä mielen hyvinvoinnin kannalta.

Menieren ja asahin suhteen on tehty avaus Meniere-postissa 4/2016. Sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Yrjö Mähönen kirjoitti asahin eduista. Ja Oulun kaupungin liikuntapalveluilla on asahi-ryhmä, johon menierikot voivat osallistua.

Riitta Järvinen



Johan Lindberg on Asahi Nordic ry:n hallituksen jäsen ja kokenut asahi-ohjaaja. Johan esitteli ajatuksiaan asahin käytöstä palauttavana liikuntana viime Terveyspäivillä.

Ohjaajien kehityspäivät

Asahi Nordic on kaikille asahin harrastajille ja ohjaajille suunnattu yhdistys. Samalla se on myös koulutusjärjestelmä C-B-A tasoineen. Yhdistyksen yhtenä tavoitteena on saada B-tason ohjaajia eri puolille Suomea ja A-tason ohjaajakouluttajia kaikkiin Suomen sairaanhoitopiireihin.

Yhdistys aloittaa ensi syksynä ohjaajille suunnatun kehityspäivän. Päivän yhteydessä pidetään luentoja ja tarkastelua asahin eri lähestymistapoja. Pääkouluttajien lisäksi kokeneet B-ohjaajat kertovat omista kokemuksistaan ja näkemyksistään. Osana koulutusohjelmaa ja opinnäytettään B-tason ohjaajat esittelevät asahin harjoittelua muun muassa pikkupainojen kanssa, mindfulness harjoituksena tai erityisryhmille suunnattuna.