



# USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

## NISKAPERÄINEN HUIMAUS



Huimaus- ja  
Meniere-liitto

YRSEL- OCH MENIERE-FÖRBUNDET



## Asiantuntija vastaa

Huimauksen, pitkittyneen kivun, tasapainovaikeuksien, neurologisen kuntoutuksen asiantuntija, kiropraktikko ja filosofian tohtori

**Jani Mikkonen**



## UKK-sisältö:

1. Mitä on niskaperäinen huimaus?
2. Mistä niskaperäinen huimaus johtuu?
3. Miltä niskaperäinen huimaus tuntuu?
4. Miltä niskaperäinen huimaus tuntuu vol 2?
5. Miltä niskaperäinen huimaus EI tunnu?
6. Miten testata niskaperäisen huimauksen mahdollisuutta kotikonstein?
7. Mitä huomioida niskaperäisen huimauksen hoidossa?

I.  
**Mitä on  
niskaperäinen  
huimaus?**



Asiantuntija vastaa:

"Lihaksissa, nivelissä ja sidekudoksissa on aistinelimiä, jotka kertovat aivoillemme – yhdessä sisäkorvan ja silmien toimintojen kanssa – kehon sijainnista ja liikkeestä.

Tieteellinen termi kehon tasapainoaistille on proprioseptio eli asento- ja liikeaisti.

Suhteellisesti eniten proprioseptioon liittyviä aistinelimiä on niskassa, mistä johtuen proprioseptioperäisestä huimauksesta ja epätasapainosta käytetään nimeä niskaperäinen huimaus.

Huimaus ja epätasapaino ovat usein sen verran lieviä, etteivät ne näy normaalissa elämässä ulospäin, vaikka huimauksesta kärsivä voi kokea kuin hän seisoi laivan kannella."



2.

## Mistä niskaperäinen huimaus johtuu?



Asiantuntija vastaa:

"Niskaperäisen huimauksen taustateoria on, että niskan alueen kipu ja jännitys aiheuttavat nivelten, lihasten ja sidekudoksen proprioseptioon toiminnallisia muutoksia. Tällöin epätarkka aisti-informaatio aiheuttaa niskaperäiselle huimaukselle tyypillisen jatkuvan mutta vaihtelevan, keinuttavan huimauksen ja epätasapainon.

[vastaus jatkuu ] →



2.

## Mistä niskaperäinen huimaus johtuu?



[vastaus jatkuu ] →

Kiputieteiden perusteisiin kuuluu se, että kipu vaikuttaa kehon asennon ja liikkeen aistimiseen, säätelyyn ja toteuttamiseen eli proprioseptioon. Kiputieteissä puhutaan esimerkiksi liikekontrollista ja sen häiriöistä yhtenä tekijänä, joka voi johtaa kipuun tai olla kivun seurausta. Pitkittyneessä kivussa tiedetään, että siihen vaikuttavia tekijöitä on useita, ja ne liittyvät muun muassa perimään, terveyshistoriaan, psykologisiin tekijöihin, kivun säätelyjärjestelmään ja elintapoihin.

[vastaus jatkuu ] →



## 2. Mistä niskaperäinen huimaus johtuu?



[vastaus jatkuu ] →

On todennäköistä, että niskaperäinen huimaus ei johdu pelkästään niskajumista ja -kivusta, vaan nämä ovat tavallisimpia liitännäisoireita. Niskaperäisen huimauksen pitkittymiseen vaikuttaa kivun pitkittymisen tavoin yksilöllisesti biopsykososiaalisia tekijöitä, kuten aiemmat niskan ja pään onnettomuudet, kuten piiskaniskuvammat tai aivotärähdykset, painoindeksi, keskushermoston herkistyminen, ahdistuneisuus, liikepelko, ihmissuhteet, unen laatu, fyysinen aktiivisuus ja niin edelleen.“



### 3. Miltä niskaperäinen huimaus tuntuu?



Asiantuntija vastaa:

“Pääoire on keinuttava huimaus, jossa tunne muistuttaa olemista keinuttavalla alustalla, joka heijaa, keinuttaa ja/tai vie tasapainoa eri suuntiin. Huimaus ja mahdollinen epätasapaino tuntuvat eniten seisoessa ja liikkuesssa.

Huimauksen tunne vaihtelee koko ajan ja yleensä lisääntyy iltaa kohti varsinkin, jos päivä on pitkä ja sisältää paljon staattisia asentoja, kuten tietokoneella oloa.

Osalla sopivan monipuolinen liikunta, kuten esimerkiksi jooga, Pilates, kuntosali ja uinti vähentävät oireita lyhyellä aikavälillä.”





4.  
**Miltä  
niskaperäinen  
huimaus tuntuu  
vol 2?**



## Asiantuntija vastaa:

“Takaraivon, niskan, hartioiden ja leukanivelten alueella voi esiintyä jännitystä ja kipua. Pään tai niskan ympärillä voi esiintyä pipomaista, pantamaista tai kiristävää jännityksen tunnetta. Silmissä voi esiintyä väsyneisyyttä, ja silmien kohdistaminen voi tuntua tavallista raskaammalta ja katse epätarkalta erityisesti päätä liikutettaessa, koska pääsilmäkoordinaatio on epätarkka.

Psyykkinen kuormitus ja stressi voivat pahentaa oireita. Unen laatu vaikuttaa yleensä oireisiin melko suoraan seuraavan päivän aikana.”

---

5.  
**Miltä  
niskaperäinen  
huimaus EI  
tunnu?**



Asiantuntija vastaa:

- “Oire EI tunnu kiertohuimauksena
- Oireita EI ole makuuasennossa ja niitä on selvästi vähemmän istuma-asennossa.
- Oireisiin EI liity kuulonalenemaa, korvien paineen tunnetta ja/tai kuulon heikkenemistä.”



6.

**Miten testata  
niskaperäisen  
huimauksen  
mahdollisuutta  
kotikonstein?**



Asiantuntija vastaa:

“Niskaperäisen huimauksen yksinkertaisin kotitesti on seisoa paikoillaan ja sulkea silmät.

Tällöin siirrämme tasapainon hallintaa silmiltä ja sisäkorvalta enemmän kehon proprioseptiolle. Jos tasapainon ylläpitäminen selvästi vaikeutuu ja laivankansimainen huimaus voimistuu (ei vain tasapainon huojuntaliike) huimauksessasi on myös niskaperäistä huimausta.”





## 7. Mitä huomioida niskaperäisen huimauksen hoidossa?



Asiantuntija vastaa:

“Tutkimusten mukaan käsin tehtävät hoidot ja yksilöllinen vestibulaariterapia ovat vaikuttavia hoitomuotoja.

Erilaiset käsin tehtävät hoidot toimivat parhaimmillaan kuin asentohuimauksen manööverit, eli ne voivat helpottaa oireita jo parilla hoitokerralla, varsinkin jos oireet ovat olleet lyhyen aikaa. Koska yksilöllinen vestibulaariterapia on Suomessa varsin vähäistä, suurin osa pitkittyneestä niskaperäisestä huimauksesta kärsivistä on jo vastaanotolle tullessaan käynyt useissa erilaisissa käsin tehdyissä hoidoissa.

Joillakin niskakipu ja -jännitys vähenevät selvästi, mutta huimaus pysyy ennallaan. Oman kokemukseni mukaan näissä tapauksissa tasapainoon liittyvät tutkimuslöydökset ovat selkeämmät ja moninaisemmat.

[vastaus jatkuu ] →

7.  
**Mitä huomioida  
niskaperäisen  
huimauksen  
hoidossa?**



[vastaus jatkuu ] →

Yksilöllisessä vestibulaariterapiassa, jos seisoma-asennot silmät kiinni toistavat huimausoireen, ovat erilaiset tasapainoharjoitusten versiot silmät kiinni parhaat ensimmäiset harjoitukset. Niistä edetään harjoitukseen, jotka tehdään liikkeessä silmät kiinni, ja tämän jälkeen otetaan yleensä mukaan myös pää–silma-koordinaatioharjoituksia (katso Vestibulaarikuntoutus Balanssi 3/25).

[vastaus jatkuu ] →



7.

## Mitä huomioida niskaperäisen huimauksen hoidossa?



[vastaus jatkuu ] →

Pitkittyneissä tiloissa myös vestibulaarinen terapia tulee kohdentaa tarkemmin tutkimuslöydösten perusteella.

On myös mahdollista, että ihmiset kärsivät samanaikaisesti kahdesta tai useammasta eri huimaustyyppistä.

Esimerkiksi Menieren taudin kohtauksista kärsivällä voi olla kohtauksien välissä enemmän keinuttavaa huimausta ja epätasapainoa, joka on enemmän niskaperäistä kuin suoraan sisäkorvan toimintaan liittyvää. Mahdollisen käsin tehtävän hoidon ja yksilöllisen vestibulaarikuntoutuksen lisäksi on erittäin tärkeää huomioida myös elintapojen, kuten liikkumisen, levon ja yöunen, merkitys.”

---



**Yhdessä parempi elämä!**



**Huimaus- ja  
Meniere-liitto**

YRSEL- OCH MENIERE-FÖRBUNDET