



Menetelmiä lääkkeettömään kivunhoitoon



SUOMEN **KIPU** RY



LIITY JÄSENEKSI!
suomenkipu.fi

JOHDANTO

VUONNA 2017 JULKAISTIIN Käypä hoito –suositus kivun hoitoon. Suosituksen mukaan kipupotilaan hyvä hoito perustuu toimivaan hoitosuhteeseen, jossa hoitoa suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä potilaan kanssa. Kivun oireenmukaisella ja yksilöllisellä hoidolla tavoitellaan elämänlaadun paranemista, toimintakyvyn kohenemista ja kivun lievittymistä. Pitkäkestoisen kivun hoitaminen vaatii moniammatillista yhteistyötä, johon voivat sisältyä esimerkiksi lääkärikäynnit, fysioterapia, mielenterveysammattilaisen vastaanotto ja sairaanhoitajan ohjaus. Kipupotilaan aktiivista osallistumista ja omien selviytymiskeinojen löytämistä korostetaan kivun hoidossa ja kuntoutuksessa.

Pitkäkestoista kipua ei yleensä pystytä poistamaan kokonaan, mutta kullekin yksilöllisesti sopivilla lääkkeellisillä sekä lääkkeettömillä hoidoilla voidaan tukea elämänlaadun parantumista ja mielekkään elämän tavoittelua.

Tässä oppaassa esitellään lääkkeettömiä omahoitokeinoja sekä ammattilaisten tarjoamia hoitomuotoja, joita voidaan käyttää osana monipuolista kivunhoitoa.



LIIKUNTA

LIIKUNNALLA ON POSITIIVINEN VAIKUTUS niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Krooninen kipu ei ole este liikkumiselle, kunhan valitaan sopiva liikuntamuoto, joka ei kuormita kehoa liikaa. Liikuntaa tulee harrastaa kehon ja kivun asettamien rajoitusten mukaan ja itselleen lempeyttä osoittaen. Positiiviset liikuntakokemukset kannustavat jatkamaan liikuntaa, kun taas liian kuormittava liikunta pahentaa kipuja ja vie ilon liikuntaharrastuksesta.

Liikunta ylläpitää toimintakykyä, parantaa kivunsietokykyä ja vartalon hallintaa, vahvistaa tukirankaa ja kasvattaa lihasvoimaa. Se tehostaa aivoissa ja keskushermostossa vartalon omia kemiallisia kivunlievitysjärjestelmiä ja lievittää elimistön tulehdusreaktioita. Liikunta virkistää henkisesti sekä parantaa mielialaa ja unen laatua. Meditatiivisilla liikuntaharjoitteilla kuten joogalla ja taijilla on todettu olevan mahdollista parantaa elämänlaatua.

Kipua sairastavan liikuntamuodot valitaan yksilöllisesti tarpeiden ja rajoitteiden mukaan. Tärkeää on harrastaa sellaista liikuntaa, josta itse nauttii. Liikunnan kestoa ja kuormittavuutta on hyvä lisätä asteittain. Näin liikunnan aloittaminen aiheuttaa mahdollisimman vähän kipuja ja motivaatio liikuntaan säilyy. Jos liikkuminen on ollut hyvin vähäistä, jo pelkkä arkisten toimien tekeminen kotona voi olla riittävää lisäämään päivittäistä aktiivisuutta.

Sopivia lajeja voivat olla esimerkiksi:

kävely
pilates
vesiliikunta
jooga
asahi

RENTOUTUS

RENTOUTUKSELLA, MEDITAATIOILLA JA TIETOISUUSTAITOHARJOITUKSILLA on mahdollista rauhoittaa kehoa, mieltä sekä herkistynyttä ja ärtynyttä keskushermostoa. Rentoutumalla voidaan vähentää kipuun liittyvää lihasjännitystä ja negatiivisia tunnetiloja, helpottaa nukahtamista sekä parantaa kivunhallinnan tunnetta.

Rentoutusharjoituksiin kuuluvat esimerkiksi mielikuvaharjoitukset, lihasrentoutustekniikat ja hengitysharjoitukset. Säännöllinen rentoutusharjoittelu pitkäaikaisesti käytettynä vähentää ahdistusta ja masentuneisuutta, parantaa stressinhallintakykyä sekä ehkäisee stressin aiheuttamia fyysisiä oireita, kuten migreeniä ja korkeaa verenpainetta.

Mindfulness eli tietoisuusharjoituksien kautta luodaan tietoinen yhteys kehoon, tunnustetaan oman mielen toimintatapoja, rentoudutaan sekä opetellaan käsittelemään stressiä. Tietoisuustaidoissa korostuvat läsnäolo, hyväksyntä sekä lempeys itseään kohtaan. Harjoittelun tarkoituksena on saavuttaa hyväksyvä olotila itseensä ja kipuihin.

LEMMIKIT

LEMMIKKIELÄIMET VOIVAT VÄHENTÄÄ FYYSISETÄ STRESSIÄ, tarjota sosiaalista tukea, parantaa omistajan kuntoa liikunnan kautta, lisätä turvallisuuden tunnetta sekä lisätä kodin ulkopuolista sosiaalista vuorovaikutusta. Lemmikin hoito tuo elämään myös jatkuvuutta, pidemmän aikavälin suunnittelua, iloa sekä eläimen ehdotonta rakkautta ja ystävyyttä.

Eläimiä voidaan käyttää myös apuvälineenä ja kumppanina eläinavusteisessa terapiassa, jossa eläinten on huomattu lisäävän onnellisuuden sekä turvallisuuden tunteita. Eläinavusteinen terapia lisää itseluottamusta, sosiaalisia taitoja, empatiaa sekä parantaa ongelmanratkaisukykyä.



TUKIPUHELIN

Tiistaisin ja torstaisin klo 17–19
050 464 4333

MIEHILLE SUUNNATTU TUKILINJA

Maanantaisin klo 18–20
050 327 5396

Voit myös lähettää sähköpostia
osoitteeseen
tukilinja@suomenkipu.fi

VERTAISTUKI

VERTAISTUKITOIMINTA TUO kipua sairastavan elämään yhteisöllisyyttä sekä yhteenkuuluvuutta. Vertaisyhteisö tarjoaa tukea, vuorovaikutusta sekä niin positiivisten kuin negatiivistenkin tunteiden jakamista. Sairauden, vamman ja elämäntilanteen aiheuttamien tunteiden tunnistamisella sekä ilmaisulla on tervehdyttävä vaikutus.

Vertaistoimintaan osallistuminen voi voimaannuttaa ihmisen löytämään omat voimavaransa ja vahvuutensa, jolloin hän pystyy osallistumaan hoitoonsa aktiivisesti ja tekemään itsensä kannalta myönteisiä valintoja. Vertaistuen saaminen voi myös vähentää läheisten kuormitusta ja arkoja aiheita saattaa olla helpompi käsitellä samankaltaisia kokemuksia omaavien vertaisten kanssa.

Suomen Kipu ry tarjoaa kasvokkain tapaavaa vertaistukea ympäri Suomen sekä etäryhmätoimintaa verkon välityksellä. Tietoa lähimmästä vertaistukiryhmästä sekä etätoiminnasta löytyy verkkosivuiltamme.



HARRASTUKSET JA SOSIAALINEN TUKI

PITKITTYNyt KIPU voi tuoda mukanaan epätietoisuuden kivun aiheuttajasta, huolen omasta työkyvystä ja taloudellisesta tilanteesta, pelon omasta ja läheisten jaksamisesta sekä masennuksen oireita. Negatiiviset tunteet, kuten pitkittynyt stressi, turhautuminen ja ahdistus voivat laukaista tai voimistaa erilaisia kiputiloja, kun taas positiiviset tuntemukset ja optimismi itsensä sekä tulevaisuuden suhteen tehostavat kivunsäätelyjärjestelmän toimintaa ja voivat nostaa kipukynnystä.

Krooninen kipu voi aiheuttaa syrjäytymistä ja sosiaalista eristäytymistä. Yksinäisyys voi ylläpitää tai pahentaa elimistön tulehduksellisia reaktioita. Aktiivinen elämäntapa on yhteydessä hyvinvointiin ja mieluista sekä merkityksellisen toiminta tuo elämään nautintoa ja tyydytystä. Mielihyvää tuovat harrasteet voivat vaihdella henkilökohtaisten mieltymysten mukaan niin liikunnallisesta toiminnasta mielen vetreyttämiseen, meditaatioon ja mindfulnessiin, taiteeseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen, yhdistys- ja vertaistoimintaan kuin ruoanlaittoon, kädentaitoihin ja lemmikkieläinten kanssa harrastamiseenkin.

Yhteisöllinen toiminta, omien kokemusten jakaminen ja niiden herättämien tunteiden käsittely sekä läheisten tuki luovat luottamusta ja toivoa tulevaisuuteen. Tunne ulkopuolisuudesta ja siitä ettei pysty vaikuttamaan omaan tilanteeseensa voivat aiheuttaa epätoivoa, kyyneisyyttä ja näköalattomuutta.

Pitkittynyt kipu voi mullistaa sairastuneen lisäksi myös läheisten elämän. Tietoa ja tukea yhdessä hakemalla on sairautta helpompi ymmärtää ja siihen suhtautuminen helpottuu. Keskustelemalla kummankin tunteista ja toiveista voi ehkäistä ristiriitojen syntymistä. Läheisen kanssa kannattaa tehdä yhdessä asioita, joista molemmat nauttivat.

MIELEN JA MUISTIN VIRKISTYS

KROONINEN KIPU JA SEN LIITÄNNÄISSAIRAUDET (esim. unettomuus ja masennus) sekä lääkitys saattavat vaikuttaa psyykkiseen ja kognitiiviseen suorituskykyyn. Vaikutuksia voi olla tarkkaavaisuuteen, tiedonkäsittelyyn ja muistiin, joten aivojen ja mielen hyvinvoinnista kannattaa huolehtia. Luova ajattelu auttaa osaltaan kivun hallinnassa. Uusien asioiden ja ratkaisujen kokeileminen ylläpitää mielen joustavuutta ja onnistumiset lisäävät pystyvyyden sekä hallinnan tunteita.

Mieltä voi aktivoida muistiharjoitteilla sekä mieleisillä harrasteilla, joissa pääsee käyttämään aivojaan. Kyseessä voi olla niin uuden kielen opiskelu; kortti-, lauta- tai tietokonepelien pelaaminen; käsityöt ja askartelu kuin ristisanojen ja sudokujen ratkominenkin. Myös sosiaalinen kanssakäyminen ja kulttuuriharrasteet aktivoivat mieltä ja parantavat mielialaa.

RAVINTO

SUOLISTON HYVINVOINNILLA on suuri terveydellinen merkitys ja krooniseen kipuun yhdistetään keskimääräistä useammin ärtyneen suolen oireyhtymä, keliakia ja tulehdukselliset suolistosairaudet. Myös lääkityksellä voi olla sivuvaikutuksena suolisto-ongelmia. Tällöin lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa suunniteltu ruokavalio voi olla hyödyllinen terveyden ylläpidon kannalta.



Kipua voidaan hoitaa monin eri tavoin.
Kivun hyvä hoito parantaa elämänlaatua.

LEPO JA UNI

UNEN MÄÄRÄLLÄ JA LAADULLA on suuri terveydellinen merkitys. Nukkuessa elimistö korjaa itseään ja aivot käsittelevät tapahtuneita asioita sekä tietoa ja tunteita. Univaje heikentää kivunsietokykyä, lisää kipuja ja vaikeuttaa kivun hallintaa. Kipu vuorostaan häiritsee unta ja heikentää mielialaa ennestään.

Pidempään jatkuneena univaje johtaa myös keskittymiskyvyn menetykseen, heikentyneeseen muistiin, vaikeuteen oppia uutta, hidastuneeseen reaktiokykyyn ja vähentyneeseen luovuuteen. Pitkään kestävä unettomuus on myös masennuksen riskitekijä. Unettomuuden hoito tehostaa myös kivun hoitoa ja unen parempi laatu sekä määrä helpottavat elämää kivun kanssa ja lievittävät kroonisia kipuoireita.

Unettomuuden lääkkeettömät hoitotavat

UNEN HUOLTO: Unen huoltamisessa tarkistetaan elintavat, kuten nukkumisympäristö, nautintoaineiden käyttö, liikunta sekä ilta-aterian ajoitus. Sopivan aktiivinen toiminta päivällä saa sekä kehon että mielen väsyneeksi, jolloin unen laatu paranee ja uni tulee illalla helpommin. Unirytmi pyritään säännöllistämään ja vähennetään unen tuloa estäviä ärsykeitä.

RENTOUTUS: Rentoutumisharjoitukset auttavat kehoa ja mieltä rauhoittumaan, jotta jännitys ja stressi eivät estäisi unen tuloa.

UNIÄRSYKKEIDEN HALLINTA: Uniärsykkeiden hallinnalla pyritään vahvistamaan oman vuoteen ja nukkumisen välistä yhteyttä ja vähentämään niihin liittyvää negatiivista ehdollistumista. Uniärsykkeiden hallintaa ja vuoteessaolon rajoittamista toteutetaan rauhoittamalla vuode vain nukkumisella ja seksillä, eikä siellä vietetä ylimääräistä aikaa.

AJATUKSIEN JA TUNTEIDEN HALLINTA: Kognitiivisten menetelmien avulla tarkastellaan huolien ja ongelmien käsittelytapoja. Tarkoituksena on oppia uusia keinoja hallita ajatuksia, jotta nukkumaan mennessä ei kärsisi mielen ylivireydestä ja ahdistuksesta. Mieltä voi rauhoittaa esimerkiksi pitämällä huolihetken, jossa kirjoittaa ylös mieltä painavat huolet sekä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja niihin.



KYLMÄHOITO

KYLMÄHOIDOT ALENTAVAT LÄMPÖTILAA kudoksissa, supistavat verisuonia ja lievittävät turvotusta. Kylmä rentouttaa lihaksia, lievittää kivuntunnetta alentamalla hermojen johtamisnopeutta, auttaa liikesuorituksissa ja voi auttaa parantamaan tai säilyttämään nivelten liikkuvuutta.

LÄMPÖHOITO

LÄMPÖHOIDOT NOSTAVAT LÄMPÖTILAA PAIKALLISESTI kudoksessa ja vilkastuttavat verenkiertoa, avaavat hiussuonia, lisäävät kudosten venyvyyttä ja aineenvaihduntaa sekä rentouttavat lihaksia. Pinalämpömenetelmiin kuuluvat infrapunasäteily, lämpöpakkaukset, parafiini-, parafango- ja savihoidot. Ultraääni on syvälämpöhoito, jolloin lämpö vaikuttaa syvemmällä kudoksissa. Hoidot vähentävät kipua lyhytaikaisesti. Lämpöhoitoja voidaan käyttää itsehoidossa ja niitä käytetään myös rentoutuksena ja esihoitona ennen liikeharjoittelua, terapeuttista harjoittelua tai kudosten manuaalista käsittelyä.

KOSKETUS JA HIERONTA

LÄHEISYYS JA KOSKETUS elvyttävät kehoa ja mieltä. Lempää kosketus vähentää stressihormoni kortisolin eritystä, rauhoittaa kehoa ja laskee verenpainetta. Läheisen ihmisen tai lemmikin kosketus lisää mielihyvähormoni oksitosiinin tuotantoa, jolloin kipukynnys nousee väliaikaisesti. Kosketus vähentää myös pelkoa, ahdistusta ja masennusta.

Kipu herkistää hermostoa, jolloin helläkin kosketus saattaa tuntua epämiellyttävälle tai kivuliaalle. Usein koko kämmenellä hieman painetta käyttäen silittäminen tuntuu varovaista sivelyä paremmalle. Läheisen kanssa on hyvä keskustella siitä, mikä itsestä tuntuu hyvälle.

Hieronalla pehmitetään jännittyneitä sekä kireitä kudoksia. Kosketuksen miellyttävä kokemus yhdistyy lihasjännityksen laukaisuun ja rentoutukseen. Kipupistettä lähellä olevan terveen kohdan hierominen käynnistää aivojen kipua jarruttavat toiminnot sekä aktivoi hermosyyt lähettämään nopeita signaaleja, jotka porttikontrolliteorian mukaan sulkevat väylän hitaammilta kipusignaaleilta. Hieronta voi lisätä toimintakykyä ja vähentää kipua.



MUSIIKKI

MUSIIKIN KUUNTELEMINEN lievittää kipukokemusta sekä paikallaan että liikkeessä ollessa. Itselle mieluista musiikki auttaa rentoutumaan ja kohottaa mielialaa. Hyvän musiikin kuunteleminen saa aikaan mielihyvähormonin erittymisen sekä aktivoi tunteiden käsittelemistä aivoissa. Musiikin rytmi helpottaa liikkumista kivun kanssa.

KULTTUURI

KULTTUURIN HARRASTAMINEN voi tarjota uusia keinoja elää mielekästä elämää kivusta huolimatta. Taide ja kulttuuri saattavat auttaa tunnistamaan voimavaroja ja tuomaan esiin kätkeytyjä tunteita. Ne myös tarjoavat uusia näkökulmia ja tunnetiloja, joihin verrata omia käsityksiään. Musiikin kuuntelu, hyvän elokuvan tai näytelmän katsominen ja kauniin taideteoksen katselu tarjoavat myös mielihyvää.

Taideterapia tarjoaa mahdollisuuden mahdollista käsitellä ja jäsenellä tunteita luovan prosessin kautta. Taideterapiatyöskentely voi vahvistaa minäkäsitystä ja auttaa muuttamaan toimintatapoja. Taideterapian muotoja ovat mm. kuvataideterapia, musiikkiterapia, tanssiterapia ja kirjallisuusterapia. Taideterapiaa voi saada lähetteellä erikoissairaanhoidosta tai hakeutua terapiaan itse maksavana asiakkaana.

FYSIOTERAPIA

FYSIOTERAPIALLA PYRITÄÄN EDISTÄMÄÄN KIPUA SAIRASTAVAN TERVEYTTÄ, liikkumista sekä toimintakykyä ja helpottamaan elämää toimintarajoitteiden kanssa. Fysioterapian menetelmiä ovat ohjaus ja neuvonta, terapeuttinen harjoittelu, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut.

Terapeuttisessa harjoittelussa käytetään toiminnallisia ja aktiivisia menetelmiä, joilla pyritään kehittämään kehon toimintoja, ehkäisemään ja lieventämään toimintarajoitteita sekä aktivoimaan tietoista suhdetta kuntoutumiseen. Harjoittelussa on sekä fyysisiä että kognitiivisia osa-alueita, joilla pyritään parantamaan suorituskykyä kuitenkin ottaen huomioon sairauden tai vamman aiheuttamat yksilölliset rajoitteet. Terapeuttinen harjoittelu voi tapahtua yksilö- tai ryhmäterapiana fysioterapiatiloissa tai niiden ulkopuolella arkisemmassa ympäristössä toiminnallisten rajoitteiden muodossa.

TOIMINTATERAPIA

TOIMINTATERAPIASSA PYRITÄÄN PARANTAMAAN KIPUA SAIRASTAVAN TOIMINTAKYKYÄ sekä elämänhallintaa ja löytämään ratkaisuja arkielämän haasteisiin. Toimintaterapeutti selvittää asiakkaan kanssa yhdessä, mitkä tekijät arjessa tukevat ja estävät asiakkaan osallistumista toimintoihin. Terapiassa arvioidaan, miten eri arjen toimintoja voidaan muokata, jotta asiakkaan on helpompaa osallistua hänelle merkitykselliseen tekemiseen.

Toimintaterapeutti auttaa asiakasta ymmärtämään, miten kivun kanssa tulisi toimia, jotta kipu ei vaikuttaisi niin paljon arkeen. Terapiassa selvitetään arjen toimintakyvyn haasteita sekä etsitään ratkaisuita niihin. Tiedon jakaminen kivusta ja kuntoutuksen odotusten selvittäminen sekä omatoimisuuden huomioon ottaminen auttavat asiakasta osallistumaan kuntoutukseen aktiivisesti.

Toimintaterapiassa voidaan myös tutustua erilaisiin apuvälineisiin, ehdottaa asuntoon vaadittavia muutostöitä tai valmistaa yksilöllisiä ortooseja, joilla helpotetaan itsenäistä toimintaa, lisätään elämänlaatua sekä lisätään elinympäristön turvallisuutta.

PSYKOTERAPIA

PSYKOLOGISIA HOITOMENETELMIÄ KÄYTETÄÄN YKSILÖ- SEKÄ RYHMÄHOITONA ja ne voidaan myös yhdistää moniammatilliseen hoitoon. Psykologisilla menetelmillä voidaan vaikuttaa kipukokemukseen, -käyttäytymiseen ja -suhtautumiseen. Hoidon tavoitteena on lisätä kipua sairastavan omaa hallintaa ja pystyvyyden kokemista sekä kehittää ja vahvistaa selviytymiskeinoja ja valintamahdollisuuksia. Usein kipua ei voida poistaa kokonaan, mutta psykologisilla hoitomenetelmillä pystytään helpottamaan kivun kanssa toimeen tulemistä.

Valmius muutoksiin, kroonisen kivun hyväksyminen, keinot kivun hallintaan ja usko omiin kykyihin liittyvät vahvasti parempaan toimintakykyyn, vähäisempään kipuun sekä vähentyneeseen kivun aiheuttamaan kärsimykseen.

Negatiiviset ajatukset, kuten pelko, katastrofiajatukset, ahdistuneisuus ja avuttomuuden tunne yhdistyvät heikentyneeseen toimintakykyyn sekä lisääntyneeseen kipuun ja kärsimykseen. Psykoterapialla pyritään tukemaan kipua sairastavan voimavaroja ja vastuunottoa, pystyvyyttä, kivun kanssa toimeen tulemistä, kivunhallintakeinoja sekä lääkkeiden ja terveydenhuoltopalveluiden käyttämisen vähentämistä. Hoidon tavoitteena on vähentää psyykkistä kärsimystä ja hoidon tulosten ylläpidon sekä tavoitteiden saavuttamiseksi on tärkeää ottaa hoitoon mukaan myös läheiset sekä puoliso.

AKUPUNKKTIO

AKUPUNKKTIO ON VANHA KIINALAINEN HOITOMENETELMÄ, jossa steriilejä kertakäyttöisiä neuloja asetetaan akupisteisiin ja/tai kipupisteisiin. Akupunktioneuulojen avulla voidaan laukaista lihaskramppeja ja vaimentaa kehosta keskushermostoon kulkevia kipusignaaleja. Kipua jarruttavien hermoratojen toiminta tehostuu ja aivojen hyvän olon hormonien (endorfiini) sekä hyvien välittäjäaineiden (noradrenaliini ja serotoniini) tuotanto lisääntyy. Akupunktio toimii parhaiten sarjahoitona ja muuttaman hoitokerran jälkeen voidaan arvioida, pystytäänkö hoidoilla saavuttamaan haluttu tulos.

SÄHKÖSTIMULAATIO-HOIDOT

TENS: Transkutaanista sähköistä hermostimulaatiota käytetään paikalliseen kipuun ja hoidon vaikutukset ovat lyhytaikaisia. TENS-hoitoon on saatavilla pienikokoisia kotikäyttöön tarkoitettuja omahoitolaitteita. Myös fysio- ja toimitaterapeutit tarjoavat TENS-hoitoa. Laitteen elektrodit asetellaan kipualueen läheisyyteen ja sähkövirralla estetään kipuviestin kulua hermosäikeitä pitkin aivoihin.



SELKÄYDINSTIMULAATTORI: Selkäydistimulaatiossa stimulaattori asennetaan joko paikallispuudutuksessa, yleisanestesiassa tai epiduraalipuudutuksessa selkäytimen ja luukanavan väliseen epiduraalitalaan. Laitteen patteri asennetaan ihonalaistakseen vatsanpeitteisiin tai pakaroiden alueelle. Laitteella stimuloidaan hermojuuria sähköisesti ja potilas ohjaa stimulaattorin toimintaa itse kaukosäätimellä.

ALTENS: Akupunktion kaltaisessa transkutaanisessa sähköisessä hermostimulaatiossa sähkövirralla stimuloidaan akupisteitä käyttämättä akupunktiioneuloja.

PENS: Perkutaanisessa sähköisessä hermostimulaatiossa akupunktiioneuloihin johdetaan matalataajuisia sähkövirtaa, joka voi tehostaa hoidon vaikutuksia.

VESILIIKUNTA

VESIHOIDOISSA KÄYTETÄÄN VETTÄ harjoituksesta riippuen niin vastuksena kuin myös helpottamaan liikkeen tekemistä. Vesihoidot toimivat parhaiten allasterapiana, jolla tarkoitetaan liikeharjoituksia vesivoimistelun, -kävelyn, -juoksun sekä uinnin ja muiden altaassa tehtävien harjoitteiden muodossa. Osa liikunnasta on vedessä suoritettuna raskaampaa kuin kuivalla maalla, mutta veden noste mahdollistaa kehon painovoimaa keventämällä myös sellaisten liikkeen tekemisen, joita ei olisi mahdollista tehdä vesialtaan ulkopuolella kivun tai heikon lihasvoiman vuoksi. Myös veden lämpötilalla on vaikutusta: viileä vesi vähentää kipua sekä spastisuutta ja lämmin vesi parantaa verenkiertoa sekä rentouttaa lihaksia.



SUOMEN KIPU RY on pitkittynyt kipua sairastavien, heidän läheistensä, hoitohenkilökunnan sekä kipuasioista kiinnostuneiden valtakunnallinen etu- ja yhteistyöjärjestö, joka on toiminut vuodesta 1992 alkaen.

Yhdistyksen tärkein toimintamuoto on vertaistuen tarjoaminen. Vertaistukiryhmämme kokoontuvat ympäri Suomen sekä verkossa etäryhminä. Julkaisemme myös omaa jäsenlehteämme Kipupuomia ja tiedotamme kipun ja kivunhoitoon liittyvistä asioista. Osallistumme pitkittynyttä kipua koskevaan yhteiskunnalliseen keskusteluun sekä otamme kantaa kivunhoitoon ja sosiaaliturvaan liittyviin kysymyksiin.

Tulemalla mukaan toimintaamme saat lisää tietoa erilaisista kivunhoidon keinoista ja pääset kokeilemaan niitä yhdessä muiden kipua sairastavien kanssa. Tervetuloa mukaan!

SUOMEN KIPU RY

Sepontie 3 th 4, 02130 Espoo

Puh. 045 129 0707

toimisto@suomenkipu.fi

suomenkipu.fi

Löydät meidät Facebookista, Instagramista ja Twitteristä.

Teksti: Maarika Halonen ja 2. painoksen päivitys Heidi Krogell

Taitto: Tilda Hopia / Pukkimäki Osk

Esite on suojattu tekijänoikeuslailla (404/61). Esitteen tai sen osan kopioiminen tai digitaalinen kopioiminen tai muuntelu on ehdottomasti kielletty. Tekstiä lainattaessa lähde on aina selkeästi mainittava.



@SuomenKipuRy



@suomenkipury



@suomenkipu_ry



SUOMEN **KIPU** RY