

# Kivunhallinnan keinot

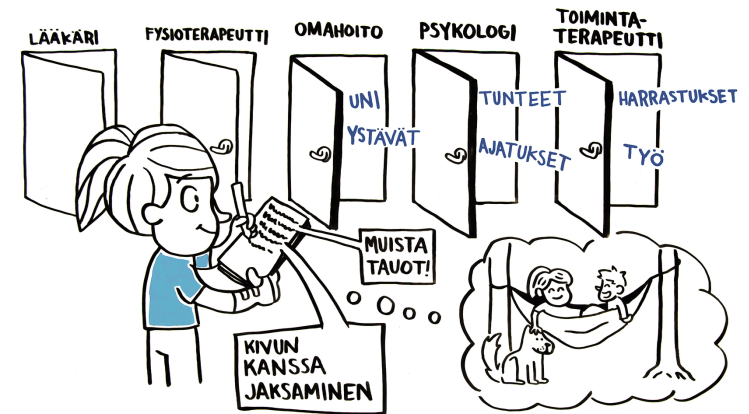
## Kivunhallinta on pieniä tekoja viikon jokaisena päivänä

Kipukokemus on aina yksilöllinen ja siksi myös **keinot kivun kanssa jaksamiseen ovat erilaisia eri ihmisillä**. Kipua sairastavan kannattaaakin koota itselleen eräänlainen kivunhallinnan työkalupakki, josta voi valita itselleen sopivan työkalun kuhunkin tilanteeseen. Kivun omahoito on usein **monen eri pienen keinon yhtäaikaista käyttämistä**.

Kivunhallinnan keinoja kannattaa kokeilla ja harjoitella tilanteissa, jossa kipu ei ole pahimmillaan. Silloin niitä on helpompaa ottaa käyttöön tiukassa hetkessä. **Kivunhallinnan keinoja kannattaa ehdottomasti käyttää myös ennaltaehkäisevästi - jo ennen kuin kipu ilmoittelee itsestään!**

Tätä kivunhallinnan keinojen muistilistaa voi hyödyntää niin itselleen sopivien kivunhallinnan keinojen löytämisessä, kuin myös muistuttamassa erilaisten keinojen käyttämisestä. Kivun ollessaan pahimmillaan ajattelu ei aina toimi kovin hyvin ja silloin voi olla hyvä palata listan äärelle ja ottaa sieltä käyttöön aiemmin itselle sopivaksi havaitut keinot.

Listaa ovat olleet koostamassa Kipu ja työ kohtaavat -kurseille osallistuneet kipuoireiset.



### Tekemiset

- Lukeminen, äänikirjat
- Koiran silittely ja leikki
- Musiikin kuunteleminen
- Laulaminen
- Tanssiminen
- Elokuvat
- Ulkoilu
- Silittely / hieronta
- Jumppaaminen
- Podcastit
- Käsityöt
- Sauna / kylmä
- Lämmin kylpy
- Nukkuminen
- Suihku / lämmin vesi
- Nauraminen
- Kiroilu
- Halaus

### Välineet

- Piikkimatto
- TENS-laite
- Pilatesrulla
- Jumppapallo
- Painopeitto
- Kylmä / lämmin pakkaus
- Lihlasvasara
- Hierontalaite
- Villavaatteet ja -viltit
- Vartalotyyny
- Neurosonic
- Fasciapallo
- Istuintyyny
- Kompressiotuotteet
- Kinesioteippi
- Lämmin peitto
- kuivausrummusta

### Ympäristö

- Luonnossa oleminen
- Pimeys
- Hiljaisuus
- Rauhallinen koti
- Istuimen selkänöjan kulman vaihtelu
- Auton istuimen lämmitys
- Kivusta muistuttavien elementtien poistaminen kodista

### Liikunta

- Uinti
- Pilates
- Venyttely (fascia)
- Vesijumppa
- Etäliikunta
- Asahi

### Harjoittelu

- Aistituntemusharjoitukset
- Rentoutusharjoitukset
- Hengitysharjoitukset
- Mindfulness
- Itsemtyötätunto

### Elämäntavat

- Itselle sopiva ruokavalio
- Säännöllinen rytmi
- Nestetasapaino
- Tauottaminen ja rytmitys
- Palautuminen

### Sosiaaliset suhteet

- Ystävät
- Läheiset
- Vertaistuki
- Omien tarpeiden sanoittaminen

### Tunteet

- Tunteiden ilmaiseminen ja purkaminen esim. piirtäen \_\_\_\_\_
- Huomion suuntaaminen pieniin hyviin asioihin \_\_\_\_\_
- Kipuhetki, jolloin antaa itselleen luvan miettiä ja keskittyä kipuihin kunnolla \_\_\_\_\_