

Laura Torvinen

UNIKÄSIKIRJA KIPUPOTILAALLE



Laura Torvinen

Satakunnan ammattikorkeakoulu 2019

Löydät Unikäsi kirjan kipupotilaalle osoitteesta <http://www.suomenkipu.fi/>, kirjoittamalla hakukenttään ”Unikäsi kirja kipupotilaalle” ja koko opinnäytetyön löydät osoitteesta <https://www.theseus.fi/>, kirjoittamalla hakukenttään ”Unen ja palautumisen merkitys – unikäsi kirja kipupotilaille”.

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tarkastele lisenssiä osoitteessa <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.



Sisällys

Johdanto.....	3
Uni ja unettomuus.....	4
Unen vaiheet.....	4
Unettomuus.....	5
Ympäristön vaikutus uneen.....	6
Nukkumisergonomia.....	6
Nukkumisasennot	6
Oikeanlaisen tyynyn ja patjan valinta.....	7
Unenhuolto ja unihygienia.....	7
Stressin merkitys palautumisessa.....	9
Kipu, uniongelmat ja liikkumattomuus noidankehässä.....	11
Kipu	11
Kipupotilaan uni.....	11
Liikunnan vaikutus kipuun ja uneen	12
Keinoja unenlaadun parantamiseen.....	14
Unettomuuden hoito.....	14
Kehotietoisuusharjoittelu.....	14
Rentoutumiskeinot.....	15
Lähdeluettelo.....	18

Johdanto

Fyysisen hyvinvoinnin kulmakiviksi voidaan laskea seuraavat kolme asiaa: terveellinen ruokavalio, kohtuullinen määrä liikuntaa ja riittävä uni. Ihmiset tiedostavat näiden merkityksen, mutta kiireessä laistavat jostain oman hyvinvointinsa kulmakivistä. Hyvin usein palauttavan unen merkitys aliarvioidaan. Levon ja palautumisen merkityksestä terveyteen puhutaan paljon vähemmän kuin riittävän liikunta-aktiivisuuden tai terveellisen ruokavalion merkityksestä. Ihmisten puhumattomuus unen merkityksestä saattanee johtua siitä, että sen vaikutuksia arjessa on vaikea mitata ja määritellä. Terveellisen ruokavalion tulokset nähdään nopeasti kehossa, kuten myös liikunnan vaikutukset. Riittävän ja laadukkaan unen aikaansaama vireystilan nousu sen sijaan ei ole konkreettisesti mitattavissa ja sen vuoksi unen vaikutuksia on vaikeampi havaita.

Yhteiskuntamme on muokkautunut suorituskeskeiseksi, jossa suorittamisen ajatellaan olevan tärkeää ja jossa ihmiset tavoittelevat kiireistä arkea. Myös kiireetön arki saattaa kuitenkin aiheuttaa stressiä, koska nykypäivänä ääriarjoille venymistä pidetään normaalina ja tavoiteltavana. Työtön, eläkeläinen tai sairauslomalla oleva henkilö saattaa kokea riittämättömyyden tunnetta, jollei pysty täyttämään arkeaan kiireellä. Kipupotilaalle mahdollinen työkyvyttömyys saattaa tuoda stressiä entisestään. Kaikkein suurin stressitekijä kipupotilaalle on kuitenkin itse kipu. Keho tulkitsee kivun stressireaktion ja pitkään jatkuneen stressin seurauksena keho uupuu helpommin. Tämän vuoksi palautumisen huomioiminen arjessa on erittäin tärkeää kipupotilaalle.

Pitkäkestoisen stressin tai kivun seurauksena keho kuluttaa runsaammin voimavaroja. Ihmiselle elintärkeä tapa palautua päivän rasituksesta on nukkuminen. Nukkumalla ihminen lataa akkunsu uuteen päivään. Jos jostain syystä akkujen lataaminen yön aikana ei onnistu, ihminen ajautuu tilanteeseen, jossa hänen voimavaransa hiljalleen vähenevät ja keho saattaa ajautua ylikuormitustilaan.

Käsikirjan avulla autetaan kipupotilasta ymmärtämään, miksi laadukas uni on tärkeää. Aineistossa käsitellään mistä uni koostuu ja millainen merkitys ympäristöllä on uneen. Käsikirja tarjoaa myös konkreettisia apukeinoja laadukkaampaan uneen ja auttaa ymmärtämään, miksi juuri kyseiset keinot auttavat unettomuudesta eroon pääsemisessä ja palautumisen parantamisessa.

Uni ja unettomuus

Yön aikana keho palautuu sekä henkisestä, että fyysisestä rasituksesta. Erityisen tärkeää uni on aivoille, koska nukkuessa aivot pääsevät palautumaan. Lisäksi unen aikana päivän tapahtumat ja opitut asiat siirtyvät lyhytaikaisesta muistista pitkäaikaiseen muistiin. Myös kudosaaurioiden paraneminen kiihtyy ja elimistön vastustuskyky paranee. Syvän unen aikana muodostuu valkosoluja, jotka puolustavat elimistöä ehkäisten tulehduksia ja pitäen yllä vastustuskykyä.

Liian vähäisen unen johdosta asioiden muistaminen tai uusien asioiden oppiminen vaikeutuu ja keskittymiskyky joutuu koetukselle. Myös ihmisen reaktioaika pitenee. Väsymyksen johdosta kehoon alkaa muodostua stressitila ja keho alkaa uupua.

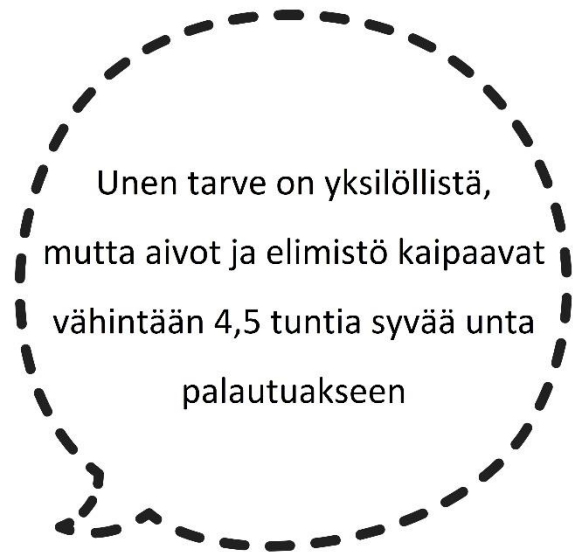
Unen vaiheet

Unen vaiheet jaotellaan neljään eri vaiheeseen: vilkeuneen eli REM-uneen ja sitä ennen tuleviin kolmeen unen vaiheeseen.

Unen ensimmäisessä vaiheessa ihminen valmistautuu uneen. Ihminen on valvetilan ja unen rajamailla, niin sanotussa torkeudessa. Heikkolaatuista unta nukkuvilla ensimmäisen unen vaiheen määrä on lisääntynyt.

Toisessa unen vaiheessa ihminen on selvästi vaipunut uneen, mutta hän herää helposti. Toisen unen vaiheen yhteenlaskettu kesto on yleensä puolet nukutun yön unen kestosta.

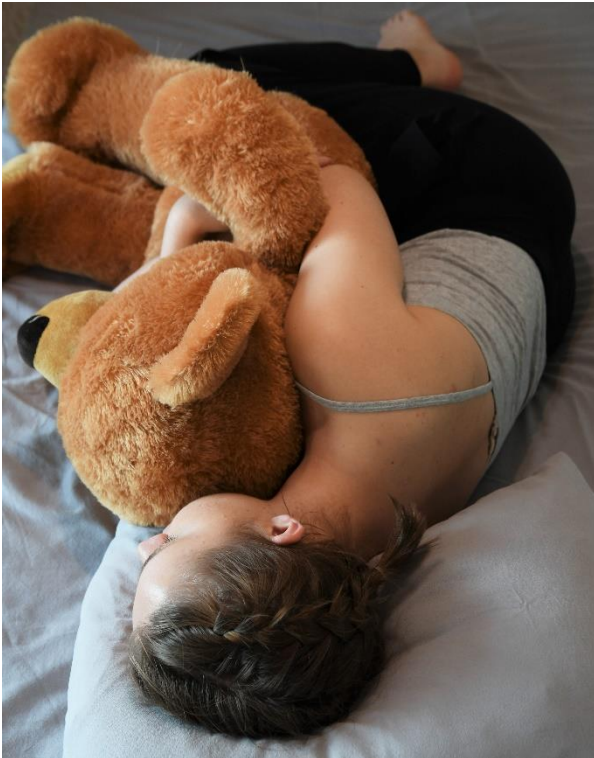
Kolmatta unen vaihetta kutsutaan syväksi uneksi. Ihminen on niin sikeässä unessa, että hänen on vaikea herätä ulkoisiin ärsykkeisiin. Syvä uni on erittäin tärkeää ihmiselle, sillä syvän unen aikana keho palautuu rasituksesta ja elimistö täyttää energiavarastojaan.



REM-uni on unen neljäs vaihe ja sen aikana ihminen näkee eniten unia. Ulospäin tämän unen vaiheen erottaa nopeista silmänliikkeistä, jonka pohjalta kyseinen unen vaihe on nimettykin. REM-lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista Rapid Eye Movement. REM-unen aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät.

Yksi unisykli, jonka aikana ihminen käy kaikki neljä unen vaihetta läpi kestää noin 1,5-2 tuntia. Univaiheiden kesto vaihtelee eri unisykliä välillä. Yön alkupuoliskon aikana esiintyy enemmän syvää unta, kuin yön loppupuolella. Vastaavasti

kevyttä unta ja REM-unta esiintyy vähemmän alkuyöstä ja REM-unen määrä kasvaa aamua kohti mentäessä.



Unettomuus

Unettomuus tarkoittaa tilaa, jossa ihminen ei pysty nukahtamaan, vaikka kokee olonsa väsyneeksi. Unettomuudesta voidaan alkaa puhua, kun nukkumisvaikeuksia ilmenee vähintään kolme kertaa viikossa.

Unettomuus luokitellaan keston mukaan tilapäiseen, lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen unettomuuteen. Tilapäinen unettomuus johtuu usein stressistä ja se menee ohi stressitekijän poistuttua, yleensä alle kuukaudessa. Lyhytkestoiseksi unettomuudeksi katsotaan yhdestä kolmeen kuukauteen kestänyt unettomuus ja se usein selittyy ihmisen elämässä tapahtu-

neilla muutoksilla tai suruajalla. Unettomuus muuttuu pitkäkestoiseksi, kun sitä on kestänyt yli kolmen kuukauden ajan.

Vaikka unettomuus on yleistä, ihmisen ei tulisi tyytyä heikkolaatuiseen tai lyhyeen yöuneen. Kroonisella unettomuudella on nimittäin suuri merkitys elämänlaatuun.



Unettomuus on yleisin unihäiriö. Muita unihäiriöitä ovat mm. unenaikaiset hengityshäiriöt, uni- ja valverytmin häiriöt, unenaikaiset liikehäiriöt, parasomniat eli unenaikaiset erityishäiriöt ja keskushermostoperäiset liikaunisuushäiriöt.

Ympäristön vaikutus uneen

Nukkumisergonomia

Nukkumisergonomia tarkoittaa nukkumisen aikana asentoon vaikuttavien ulkoisten tekijöiden ja elimistöä kuormittavien seikkojen huomioimista. Nukkumisergonomiia havainnoimalla pyritään löytämään vartalolle vähiten kuormittavat nukkumisasennot.

Nukkumisergonomian ottaminen huomioon on erittäin tärkeää, sillä kehoa kuormittava nukkumisasento vaikuttaa unenlaatuun ja häiritsee yön aikana tapahtuvaa palautumista. Jatkuvan palautumisen puutteen seurauksena elimistö rasittuu päivä päivältä enemmän.

Epäergonomiset asennot aiheuttavat myös kiputiloja. Yleisimpiä kiputiloja huonon nukkumisergonomian seurauksena ovat niska- ja selkäkiput.

Nukkumisasennot

On yksilöllistä, mikä asento on nukkujalle kaikkein ergonomisin, mutta ensisijaisesti suositellaan selinmakuu- tai kylkiasentoa nukkumiseen.

Vaikka kylkiasento on suositeltu nukkumisasento, se voi kuitenkin aiheuttaa kiputiloja alaselän, lonkan tai pakaralan alueelle, jos kylkimakuulla selkäranka pääsee kiertymään. Vartalon pituisesta asento-tyynystä tai napakasta tavallisesta tyynystä saattaa olla apua kylkinukkujalle,

sillä sen avulla hän saa tuettua alaraajojaan lannerangan kiertymisen ehkäisemiseksi.

Alavartalon kiputilojen lisäksi myös olkapäiden ja niskan alueella saattaa ilmetä jännitystiloja, jos kylkiasennossa päällimmäinen olkapää on venytyksessä yön ajan. Olkapään venytystä pystyy vähentämään rinnan korkeudelle asetetun tyynyn avulla, jonka päälle voi laskea päällimmäisen kätensä.



Vatsamakuuasento ei ole suositeltu nukkumisasento, sillä vatsallaan nukuttaessa kaularanka pääsee kiertymään sivulle ja taipumaan taaksepäin. Epäergonominen kaulan asento voi aiheuttaa hermojen pinnetilan ja epätasapainon niska-hartiaseudun lihaksissa. Pehmeässä sängyssä vatsallaan nukuttaessa myös koko selkäranka taipuu taaksepäin. Jos vatsamakuuasento kuitenkin on mieluisin nukkumisasento, tulee selkärankaa tukea esimerkiksi vatsan alle asetetun tyynyn avulla ja käyttämällä matalaa tyynyä pään alla.

Oikeanlaisen tyynyn ja patjan valinta

Epäergonominen patja ja tyyny lisäävät vartalon kuormitusta. Monesti ajatellaan, että kova sänky on hyväksi selkäkipuiselle, mutta esimerkiksi kurvikkaalle, harteikkaalle tai selin nukkuvalla ihmiselle liian kova sänky ohjaa virheelliseen nukkumis-asentoon.

Selinmakuulla nukuttaessa takapuolen tulisi päästä uppoamaan tarpeeksi syvälle sänkyyn, ettei lannenotkoon alkaisi kohdistua painetta ja kylkimakuulla nukuttaessa hartian tulisi päästä uppoamaan patjaan.

Ruumiinrakenteeltaan epäsuhtainen vartalo ei pääse painautumaan patjaan oikeista kohdista ja nukkuja kiertyy epäergonomiseen asentoon. Epäsuhtaisen vartalotyypin omaava saattaa löytää avun esimerkiksi vyöhykkeellisestä patjasta, jossa eri vahvuiset jouset ovat eri kohdassa patjaa ja mahdollistavat vartalon uppoamisen patjaan ergonomisemmin.

Myös petauspatja on keskeisessä osassa, sillä laadukas ja riittävän paksu petauspatja tuo vuoteeseen pintapehmyyttä.

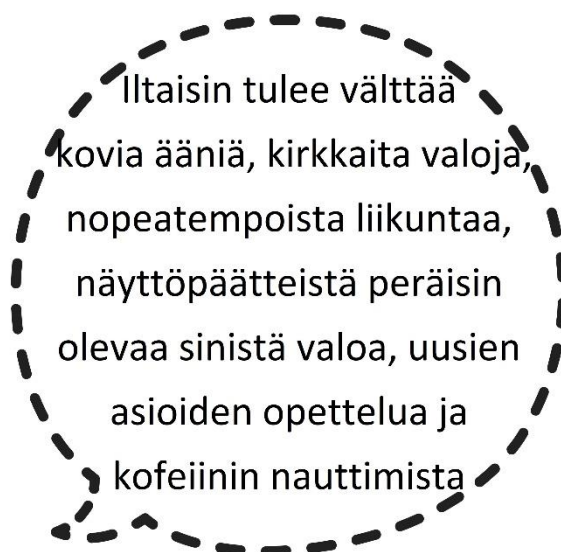
Oikeanlaisen patjan lisäksi on tärkeää panostaa tyynyn valintaan. Tyynyn merkitys on tukea päätä ergonomiseen asentoon ja kylkimakuulla nukuttaessa pienentää olkapäähän kohdistuvaa painetta. Ergonominen tyyny myös rentouttaa niska-hartiaseudun lihaksia ja tukee selkärangan yläosaa, kaularankaa.

Ihmisellä tulisi olla ainoastaan yksi tyyny pään alla nukkuessa, eikä hänen tulisi joutua vaihtelevaan useiden tyynyjen välillä. Mikäli tyyny on väärän korkuinen, kaularanka taittuu väärään asentoon ja voi aiheuttaa niskakipuja, kuorsaamista ja yläraajan hermojen kiristymistä.

Ei ole suositeltavaa tehdä vuodenhankintoja mainosten tai tarjousten perusteella, vaan yksilöllisesti sopivan tyynyn ja patjan valinnassa parhaimman tuloksen saa ammattilaisen avustuksella. Etenkin kipupotilaille ammattilaisen apu on erityisen tärkeää, sillä itse on vaikeaa hahmottaa vartalon optimaalista asentoa sängyssä maatessa. Henkilökohtaisesti valitun patjan ja tyynyn avulla nukkumisergonomia paranee ja kiputilat voivat vähentyä.

Unenhuolto ja unihygienia

Unenhuolto tarkoittaa elämäntapojen, käytäntöjen ja ympäristön muokkaamista unen kannalta otolliseksi ja unihygienia käsittää asiat, jotka luovat niin sanotusti puhtaan pöydän nukahtamiselle.



Ilta-aikaan unihygienian kannalta olennaiset asiat liittyvät unen tuloa estävien ärsykkeiden ja stressireaktioiden välttämiseen. Ympäristön hiljentyessä elimistö ymmärtää valmistautua laskemaan elimistön vireystasoa ja valmistautua tulevaan yöhön. Ihmisen on tärkeää tiedostaa omat ajatuksensa nukkumaan mennessä, jotta pystyisi välttämään vireystilaa nostattavia ajatuksia.

Lisäksi kiireellisten asioiden tai työasioiden hoitaminen vuoteessa ennen nukkumaanmenoa vaikuttaa negatiivisesti sängyn ja nukkumisen väliseen suhteeseen. Jos sängyssä tekee muutakin kuin nukkuu, aivojen on vaikea yhdistää milloin on tarpeellista olla virkeä ja milloin rauhoittua nukkumaan.



Yksi tärkeä asia unenhuollon kannalta on rytmitys. Elimistön kannalta optimaalisinta olisi pitää koko vuorokausirytmisi säännöllisenä, mutta esimerkiksi vuorotyöläisille tämä tuottaa ongelmia. Mikäli työajat vaihtelevat, olisi suositeltavaa yrittää pitää edes unirytmisi säännöllisenä.

Joka päivä samaan aikaan heräämällä elimistö alkaa tottua heräämisaikaan ja on todennäköistä, että myös nukahtamisaika muuttuu säännölliseksi. Ei ole takuuta siitä, että kaikilla ihmisillä säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat edesauttaisivat unentuloa iltaisin, mutta säännöllisyydellä on positiivinen vaikutus ainakin unen laatuun.



Unen saantia saattaa helpottaa myös joka ilta toistuvat rituaalit. Elimistö tunnistaa joka ilta toistuvan tapahtumasarjan ja valmistautuu tämän avulla laskemaan vireystasoa. Rituaalina voi toimia esimerkiksi samassa järjestyksessä suoritettavat iltatoimet tai joka ilta toistettavat asiat, kuten kirjan lukeminen, venyttely tai rentoutusharjoitukset.

Rauhoittuminen olisi hyvä aloittaa noin 60-90 minuuttia ennen vuoteeseen menoa, jotta elimistölle jäisi tarpeeksi aikaa valmistautua tulevaan yöhön.

Univaikeuksista kärsivän ihmisen on tärkeä tarkastella myös nautintoaineiden, kuten kofeiinin, nikotiinin ja alkoholin käyttöä, sillä ne heikentävät unen laatua.

Kofeiinin vaikutus saattaa joillain ihmisillä kestää jopa 20 tuntia, toisilla vaikutus jää ainoastaan neljään tuntiin. Kofeiinin

nauttimisen seurauksena ihminen ei vaivu syvään uneen, vaan syvä uni korvautuu torkeunella. Myös nikotiini häiritsee unta aktiivomalla aivoja, joka vähentää syvän unen määrää.

Pieni määrä alkoholia saattaa tuntua rentouttavalta, mutta tosiasiasa alkoholin imeytymisen jälkeen ihmisen on vaikea vaipua syvään uneen. Palauttavan unen määrä vähenee suuresti yhdenkin alkoholiannoksen nauttimisen jälkeen.

Stressin merkitys palautumisessa

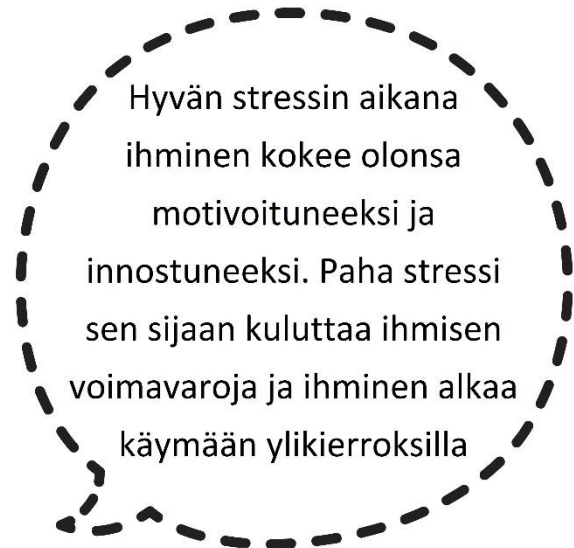
Stressi tarkoittaa tilaa, jossa ihmisen viireystaso kasvaa. Stressireaktion aikana verenpaine kohoaa ja sydän alkaa lyömään tiheämmin. Stressi mielletään usein pahaksi, vaikka todellisuudessa stressireaktiot saavat ihmiset suoriutumaan asioista.

Stressi on hyväksi silloin kun se saa ihmisen toimimaan, eikä aiheuta kielteisiä tunteuksia. Stressi muuttuu pahaksi, kun ihminen kokee, ettei hän kykene suoriutumaan tilanteesta. Pahan stressin alaisuudessa ihmisellä on ainoastaan huoli tilanteesta selviytymisestä.



Jos stressitila on jatkunut pitkään, ihminen saattaa kokea esimerkiksi tyytymättö-

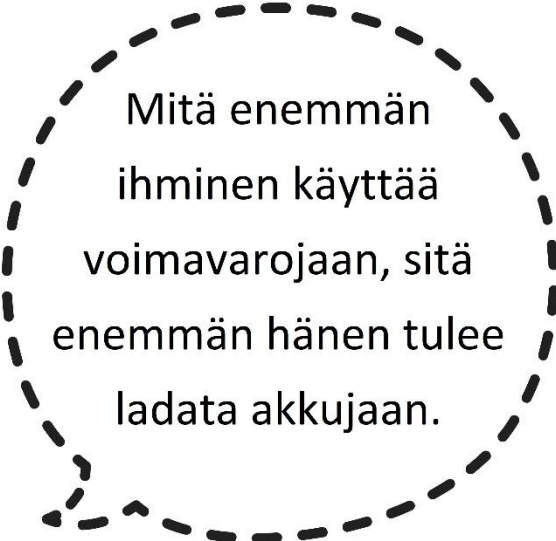
myyden tunnetta ja ahdistusta, sekä hänellä voi ilmetä keskittymisvaikeuksia, aloittekyvyttömyyttä ja tunteiden ailahtelua.



Ihmisen kokema stressi riippuu hänen sisäisistä voimavaroistaan. Joskus tasapaino henkisten voimavarojen ja stressaavien haasteiden välillä on järkkynyt, jolloin ihmisen kokema stressi tuntuu suuremmalta kuin silloin, kun hänellä on käytössään runsaasti voimavaroja.

Palautumisen merkitys on pitää stressaavat haasteet ja voimavarat tasapainossa. Ihmisen sietää enemmän stressitekijöitä silloin, kun hänellä on käytössään runsaasti henkisiä voimavaroja.

Stressistä palautumista voidaan ajatella vertauskuvallisesti akkujen lataamisella. Ihminen kuluttaa sekä fyysisiä, että psyykkisiä voimavarojaan arjessa ja hänen pitää palautua kuormituksesta pystyäkseen jatkamaan suorittamista. Kun ihminen on palautunut, ajatellaan hänen akkujensa olevan täynnä.



Mitä enemmän
ihminen käyttää
voimavarojaan, sitä
enemmän hänen tulee
ladata akkujaan.

On hyvin tärkeää, että ihminen oppii löytämään oman tapansa palautua stressistä, sillä pitkäaikainen ylikuormitus alkaa aiheuttaa ihmiselle terveydellisiä haittoja. Pitkäaikainen stressi ajaa kehoa tulehdustilaan ja nopeuttaa solujen vanhenemista sekä voi lisätä riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, diabetekseen, masennukseen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Vahinkoa ei ala tapahtua päivissä, vaan pitkäaikaisuudella tarkoitetaan useita kuukausia tai vuosia kestänyttä ylikuormitustilaa.

Paha stressi vaikuttaa myös kiputilojen muodostumiseen ja kivun yllä pysymiseen. Stressi aiheuttaa lihasjännityksiä, koska tahdosta riippumaton hermosto supistaa lihasten verisuonia, jolloin aineenvaihdunta ja verenkierto lihaksissa heikentyvät. Lihasjännitykset aiheuttavat kiputiloja ja lisäävät esimerkiksi kroonisen kipupotilaan kipua. Lisäksi elimistö pyrkii välttämään jo valmiiksi kuormittuneiden lihasten lisäkuormitusta, jolloin liikeradat muuttuvat vääriksi ja muihin kudoksiin

syntyy kuormitusta. Väärien kudosten kuormittuminen lisää entisestään kipua.

Stressin aikana kipukynnys madaltuu ja kipu saattaa tuntua intensiivisemmältä kuin tavallisesti. Lisäksi stressi estää ihmistä nukahtamasta ja nukkumisvaikeudet ovatkin yksi varhaisimmista ylikuormitustilan oireista.

Kipu, uniongelmat ja liikkumattomuus noidankehässä

Kipu

Kudoksen vaurioituessa reseptorit välittävät tiedon keskushermostolle, joka käsittelee tiedon tapahtuneesta ja välittää muulle keholle merkin: kiputuntemuksen. Kipu kertoo keholle, että jotain asiaa toiminnassa on muutettava vakavan kudosaaurion ehkäisemiseksi tai varoittaa ihmistä jatkamasta toimintaa, jonka seurauksena on tapahtunut jo kudosaaurio.

Kroonisella kivulla tarkoitetaan tilannetta, jossa kipu on jatkunut pidempään kuin kyseisen kudosaaurion korjautumiseen normaalisti kuluisi aikaa. Kudosauriosta lähtenyt kipu kroonistuessaan ei ole enää merkki akuutista vaarasta, vaan pitkäaikainen kipu on herkistänyt keskushermoston ja aivojen kipuradat ylläpitämään kipukokemusta. Kipuradassa on niin sanottu virhe ja aivot tuntevat kiputuntemusta, vaikka syytä kivulle ei enää ole.



Vaikka kiputuntemuksen alkuperäistä syytä ei välttämättä enää ole, on tärkeää muistaa, että ihmiselle kipu on aina todellista. Kipu on tehnyt aivoihin muutoksia, joita ei välttämättä näy tutkimuksissa. Kipupotilas ei siis teeskentele kipua, eikä hän keksi kivun lähdettä, vaan aivot kehittelevät tuntemuksen kipupotilaan tahdosta riippumatta. Kiputuntemus on aina yksilöllinen kokemus. Toinen ihminen ei voi täsmälleen tietää, millaista kipua ihminen kokee, vaikka olisikin kokenut saman sairauden tai vamman itse.

Kipupotilaan uni

Kipu ja unettomuus kulkevat usein käsi kädessä ja kroonisesta kivusta kärsivillä potilailla ilmenee kivuttomia ihmisiä useammin nukahtamisvaikeuksia ja katkonaista unta. Kipupotilaan uni on myös laadultaan heikompaa, koska syvän unen määrä on vähentynyt.

Uniongelmaisen kipupotilaan unenlaatua parantamalla ei välttämättä saada kipua kokonaan pois, mutta unenlaadun paraneminen vaikuttaa kipupotilaan vireystilaan. Kun vireystila on korkeampi, ihmisen elämänlaatu on parempaa ja kipupotilas pärjää kipunsa kanssa paremmin.

Unenlaatuun vaikuttava liikunta-aktiivisuus saattaa kipupotilaalla jäädä vähäiseksi ajaututtuaan noidankehään,

jossa liikunnan harrastaminen ei ole mielekästä kovien kipujen ja huonojen yöunien aiheuttaman väsymyksen vuoksi. On tärkeää pysäyttää noidankehä.

Usein kipupotilaan on helpompaa keskittyä unen laadun parantamiseen kuin liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen, joten noidankehästä pois pääsemisen ensimmäinen askel on keskittyä unenhuollollisiin seikkoihin.

Laadukkaan unen avulla kipupotilas saattaa saada apua kipujensa hallintaan. Hetkessä muutosta ei tapahdu, mutta ajan kanssa kipujen lievittyminen on todennäköistä. On myös todettu, että pitkäaikaisen kivun lievittyminen on helpompaa, kun taustalla oleva masennus tai unettomuus on hoidettu ensin.



Kipuun erikoistunut lääkäri Helena Miranda mainitsee kirjassaan Ota kipu haltuun, että on tärkeää huomioida myös lääkkeiden vaikutus uneen.

Kivunhoidossa usein käytetään lääkityksenä opioideja. Ne vaikuttavat keskushermostoon kipua madaltavasti, mutta vähentävät syvän unen määrää, jota ihminen tarvitsee palautuakseen. Opioideilla on myös vaikutusta unenaikaiseen hengitystyhtiin. Kipupotilaan on tärkeää keskustella lääkärin kanssa kokonaisvaltaisesta

hoidosta, jossa otetaan huomioon myös unettomuuden hoito.

Liikunnan vaikutus kipuun ja uneen

Lepo ei aina ole ratkaisu kivunhoitoon. Esimerkiksi hyvänlaatuisessa, mutta kroonistuneessa selkävivussa lepo saattaa pahentaa kipua ja tärkein kivunhoitomuoto on kevyt liikunta. Oleellisinta on saada kipeän alueen lihasten kireys laukeamaan ja jännityksen hellitettyä pyrkiä pitämään lihakset rentoina.

Kivunhoidossa liikunnan ei ole tarkoitus olla raskasta liikuntaa, vaan pääasia on, että keho saa liikettä. Suositeltu liikunnan alkunostus kipupotilaalle on 5-10 minuuttia liikuntaa kolmesti viikossa. Suositelluin liikuntamuoto on kävely. Pitkäaikaisesta kivusta kärsivät potilaat ovat saaneet lievitystä kiputiloihinsa kävelyn avulla ja parhaimmillaan kipua lievittävä vaikutus on ollut tasoltaan kipulääkkeiden veroinen.



UKK-instituutin mukaan suositeltava aktiivisuus on 9000 askelta päivässä ja ihan teellinen aktiivisuus 13 000 askelta päivässä. Kipupotilaille suositeltu määrä on kuitenkin pienempi.

Pitkäaikaisille
kipupotilaille suositeltava
liikunta-aktiivisuus alkuun
on 5000-7500 askelta
päivässä

Ihmisen liikkeessa kehoon erittyvät endorfiinia, eli aivoissa muodostuvaa hormonia, joka aiheuttaa keholle hyvän olon tunteen ja lievittää kipua. Liikkumisessa tärkeintä on liikunnan mielekkyys, jotta endorfiineja pääsee muodostumaan.

Liikunnan harrastamisen on todettu vaikuttavan unen laadun lisäksi myös nukahtamiseen sekä päiväaikaiseen vireystilaan. Parhaimmat tulokset saa kevyen tai kohtalaisen kuormittavan liikunnan harrastamisesta, mutta myös raskaan liikunnan seurauksena syvän, eli palauttavan unen määrä lisääntyy. Liikunnan positiivisia vaikutuksia alkaa ilmetä sitä enemmän, mitä säännöllisempää liikunnan harrastaminen on.

Iltaiikaan liikunnan harrastamista tulisi välttää, sillä pitkäkestoisen liikuntasuorituksen aikana kehon lämpötila nousee, eikä elimistö pysty rauhoittumaan uneen, jos kehon lämpötila on liian korkea. Liikunnanaikaista lämpötilannousua ei kuitenkaan kannata pelätä, sillä kehon lämpötilavaihtelu on hyväksi. Se vähentää lihasjännitystä ja rentouttaa kehoa.



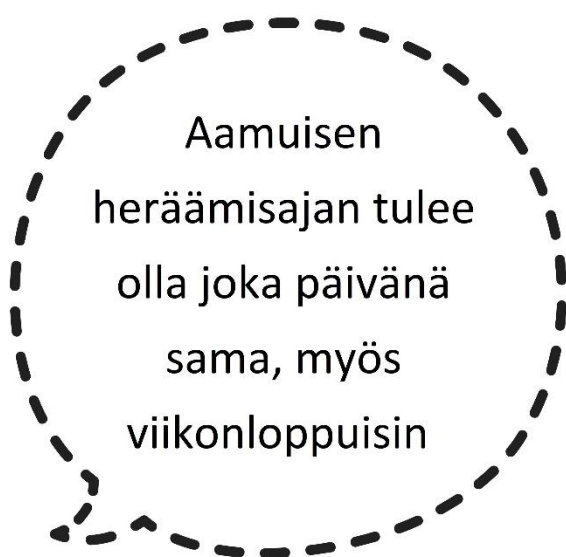
Liikunnan jälkeinen rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa on tärkeää sen vuoksi, että aineenvaihdunta pääsee hidastumaan ja kehon lämpötila ehtii viilentyä nukkumiselle optimaaliseksi. Kohtalaisen rasittavan liikunnan harrastaminen olisi suositeltavaa lopettaa noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa ja raskaan liikunnan harrastamisen ja nukkumaanmenon välissä tulisi olla vielä enemmän aikaa: useita tunteja.

Keinoja unenlaadun parantamiseen

Unettomuuden hoito

Unettomuuden hoitoon voi hakea apua avoterveydenhuollosta, kuten terveystieteiden tai työterveyshuollosta. Raskaana olevat tai pienten lasten vanhemmat voivat ottaa unettomuuden esille neuvolassa. Ennen hoitoon hankkiutumista unettomuuden hoitoa voi kokeilla kotikonsteilla.

Kaikkein tärkein asia on unirytmien säännöllisyys. Vaikka suositeltava unen pituus onkin 7,5-8 tuntia yössä, kannattaa unen rytmityksen muutos aloittaa sillä määrällä unta, mitä tällä hetkellä nukkuu. Keino selvittää tällä hetkellä nukuttavan unen määrä on pitää kirjaa nukutun unen määrästä 7-10 päivän ajan ja laskea keskiarvo. Kun keskiarvo on selvillä, tulee iltaisin mennä sänkyyn siihen aikaan, että ehtii nukkua keskiarvon verran.



Vuoteessa ei tule odotella unta pidempään kuin 15 minuutin ajan. Mikäli uni ei tule

vartissa, vuoteesta tulee nousta ja tehdä rauhoittavia asioita, kunnes kokee olonsa taas väsyneeksi ja voi yrittää uudelleen nukahtamista 15 minuutin ajan. Tämä 15 minuutin nukahtamissääntö tukee sängyn ja nukkumisen välistä suhdetta ja keho oppii ymmärtämään, että vuodetta käytetään ainoastaan nukkumiseen.



Unettomuus on usein seurausta ylivireystilasta ja monesti nukahtamisaikaan aivojen käydessä ylikierroksilla mielessä pyörivät huolet ja murheet tai tekemättä jääneet asiat. Unettoman olisi hyvä hereilläoloaikanaan keskittyä tutkailemaan tapojaan käsitellä elämän ongelmia ja stressitilanteita. Asioiden käsittelyllä ja tekemättömien asioiden listaamisella voi vähentää stressiä ja aivojen ylivireystilaa.

Kehotietoisuusharjoittelu

Kehotietoisuusharjoittelun avulla kipupotilas voi oppia hallitsemaan kipujaan ja ymmärtämään kehonsa lähettämiä viestejä. Kehotietoisuus tarkoittaa kykyä hahmottaa omaa kehoaan, esimerkiksi missä eri kehonosat sijaitsevat, missä asennossa

vartalo on ja mitä ihminen tuntee eri kehonosissa.

Ihmisen keho lähettää jatkuvasti tietoisuuteen viestejä. Kehotietoisuuden häiriintyessä ihminen ei pysty tulkitsemaan kehon lähettämiä viestejä, eikä näin ollen kykene vastaamaan viesteihin. Fyysiset kokemukset, kuten kivut ja sairaudet voivat muokata hyvin radikaalisti ihmisen kuvaa kehostaan. Myös psyykkiset reaktiot, kuten stressi ja jännitys saattavat vaikuttaa kehonkuvaa häiritsevästi.

Kroonisesta kivusta kärsivillä aivojen ylivireys haittaa kehotietoisuutta. Keho lähettää aivoihin liikaa signaaleita ja aivot saattavat tulkita täysin normaalit tunteemukset kivuksi. Aivoissa on tapahtunut muutoksia, joita alkaa näkyä jo noin kolmen kuukauden kipujakson seurauksena. Kipupotilaiden luottamus omaan kehoonsa on koetuksella ja keho saattaa alkaa tuntua itselle vieraalta.

Ensimmäinen askel kehotietoisuusharjoittelussa on tiedostaminen. Kun ihminen oppii tiedostamaan, ajan myötä hän oppii myös ymmärtämään tuntemuksiaan. Harjoittelu kannattaa aloittaa rauhallisessa paikassa keskittymällä kehon tuntemuksiin, yrittämättä muuttaa niitä. Ihmisen tulee sallia epämiellyttävätkin tuntemukset kehossa sen sijaan, että hän yrittäisi estää tai tukahduttaa vastenmielisiä tuntemuksia.

Kehotietoisuusharjoittelun lopputuloksena tulisi olla hyväksyntä. Kehoa yritetään tarkastella neutraalisti ja negatiivinen suhtautuminen vartaloon pyritään korvaamaan hyväksynnällä ja ymmärryk-

sellä. Kipukokemus muutetaan mahdollisimman pieneksi ja kipu yritetään ajatella mahdollisimman vähän elämää haittaavaksi asiaksi.

Kipupotilaan on tärkeää kuitenkin huomioida kehotietoisuusharjoittelun toistuvuus. Jos harjoittelee kehotietoisuutta liian aktiivisesti, kipukokemus saattaa alkaa vahvistua. Jos kipupotilas kokee kehotietoisuusharjoitteiden lisäävän hänen kipuaan, hän todennäköisesti yrittää taistella kipua vastaan kivun hyväksymisen sijaan. Tässä tapauksessa kipupotilaan pitää keskittyä entistä vahvemmin rauhoittumiseen ja hyväksyntään.

Kun ihmisen tasapaino sisäisten voimavarojen ja stressin välillä horjuu ja ihminen ylikuormittuu, aistit turtuvat. Kun ihminen taas alkaa käyttää aistejaan, yliaktiivisuus vähenee ja aktiivisuustaso alkaa normalisoitua.

Rentoutumiskeinot

Rentoutumisella pyritään vahvistamaan mielen ja ruumiin tasapainoa. Unen avulla ihminen palautuu ollessaan tiedostamattomassa tilassa, mutta rentoutumisen tarkoituksena on palauttaa ihmistä sekä psyykkisestä, että henkisestä kuormituksesta hereilläoloaikana. Uniongelmaisille rentoutumisen harjoittelu on tärkeää sen vuoksi, että ihminen oppii palautumaan muulloinkin kuin nukkuessaan. Tämä mahdollistaa voimavarojen keräämisen itse määräämäänään aikana.



Fysiologinen rentoutuminen aktivoi tahdosta riippumatonta hermostoa ja pienentää tahdosta riippuvan hermoston toimintaa. Rentoutumisen avulla saavutetaan sykkeen ja hengitystiheyden pieneminen, sekä hapen kulutuksen väheneminen. Fysiologiseen rentoutumiseen pitää käyttää rentoutumismenetelmiä, joita ovat tässä mainittujen kolmen menetelmän lisäksi myös esimerkiksi jooga ja meditaatio. Rentoutumisessa tärkeintä on keskittyä täysin kyseiseen rentoutumismuotoon ja pyrkiä unohtamaan kaikki muu.



Palleahengitys

Etenkin kipupotilailla on erityisen tärkeä keskittyä hengitykseen, koska krooninen kipu muuttaa hengitystä varovaisemmaksi

ja pinnallisemmaksi. Pinnallisen hengityksen jatkuessa pitkään alkaa ilmetä lihasjännityksiä hengityslihaksissa, mutta oikean hengitystekniikan avulla hengityslihaksat saadaan rentoutumaan ja hengitys muuttumaan syvemmäksi.

Oikea tapa hengittää on syvä hengitys pallean avulla. Sisään hengitetään nenän kautta ajatellen ilman kulkeutuvan keuhkojen alaosiin ja pallean annetaan kohota ulospäin. Uloshengitys on pitkä ja se tapahtuu myös nenän kautta. Pallea supistuu uloshengityksen lopulla. Sekä sisään- että uloshengitykset ovat tahdiltaan rauhallisia.

Usein hengitysharjoitukset ovat yhdistettynä rentoutumisharjoituksiin, mutta pelkästä hengityksen harjoittelustakin on apua kehon rentoutumisessa.

Progressiivinen rentoutus

Progressiivisessa rentoutuksessa lihasryhmiä jännitetään ja rentoutetaan, käyden koko kehon lihasryhmät systemaattisesti läpi. Yhteen lihasryhmään kerrallaan kohdistetaan jännitys, jonka jälkeen kyseinen lihasryhmä rentoutetaan. Jännityksen kesto on noin 5-7 sekuntia ja rentoutus on kestoltaan 15-20 sekuntia. Jokaiselle lihasryhmälle jännitys toistetaan kaksi kertaa ennen seuraavaan lihasryhmään siirtymistä.

Harjoituksen voi aloittaa mistä tahansa lihasryhmästä, mutta aloittelijan suositellaan aloittavan raajoista, esimerkiksi toisesta kädestä nouden lihasryhmä kerrallaan ylöspäin ja siirtyen toiseen käteen, jalkoihin ja lopuksi kasvojen lihaksiin.

Monesti lihasta jännittäessä tulee pidättäneeksi hengitystä. On tärkeää muistaa koko rentoutuksen ajan hengittää syvään, jotta keho pystyisi rentoutumaan.

Autogeeninen rentoutus

Autogeenisen rentoutuksen avulla keskushermosto rauhoittuu ja keho alkaa tuntua painavalta ja lämpimältä. Rentoutumisen vaikutukset ovat samanlaiset kuin unen vaikutus, mutta rentoutuminen suoritetaan tietoisesti valveilla ollessa. Autogeeniseen rentoutukseen kuuluu kuusi osaa, mutta jo kahta ensimmäistä osaa harjoittamalla voi saavuttaa rentouden.

Autogeeninen rentoutus etenee myös systemaattisesti eteenpäin. Ensimmäinen kuudesta vaiheesta on lihasten rentouttaminen. Ihminen keskittyy yhteen ruumiinosaan kerrallaan ja toistaa mielessään kolmesta neljään kertaan tuntevansa lihakset raskaiksi. Kun hän tuntee kyseisen ruumiinosan lihasten rentoutuvan ja painuvan alustaa vasten painavina, hän siirtyy seuraavaan ruumiinosaan ja toistaa saman keskittymisen ainoastaan kyseiseen ruumiinosaan tällä kertaa.

Kun kaikki osat kehosta on käyty läpi, voi siirtyä seuraavan vaiheeseen: lämmön tunteeseen. Ihminen toistaa jälleen kolmesta neljään kertaan itsekseen tuntevansa lämmön tunnetta, keskittymällä edelleen yhteen kehon osaan kerrallaan ja käyden läpi koko kehon lihasryhmät.

Autogeenisen rentoutumisharjoittelun voi aloittaa harjoittelemalla ainoastaan kahta ensimmäistä vaihetta, mutta rentoutumisen käydessä helpommaksi voi siirtyä jatkamaan vaihe kerrallaan eteenpäin.

Kolmas vaihe on hengitykseen keskittyminen. Hengityksen tulisi muuttua syväksi ja tasaiseksi. Kun ihminen kokee palleahengityksen onnistuvan luonnollisesti, voi jatkaa seuraaviin vaiheisiin, joissa havainnoidaan kehon syviä tuntemuksia.

Neljännessä vaiheessa syvennytään kuuntelemaan tasaista sydämen sykettä, viidennessä vaiheessa keskitytään tuntemaan lämpöä lihasten lisäksi sisäelimissä ja kuudennessa vaiheessa pyritään tuntemaan päässä viileyden tunne.

Autogeeninen rentoutus ei ole rentoutuskeinoista helpoin, mutta säännöllisellä harjoittelulla rentoutuminen helpottuu ja rentoutuksen edut on mahdollista saavuttaa jo muutamassa minuutissa.



Muista,
että muutokset lähtevät
pienistä askeleista! Kaikkea
ei tarvitse muuttaa kerralla,
vaan voit poimia pieniä
vinkkejä unenlaadun
parantamiseksi.
Levollista unta!

Lähdeluettelo

Mitä tapahtuu, kun ihminen nukkuu

Hedensjö, B. 2014. Hyvä yö. 123-137. Helsinki: Art House Oy.

Kajaste, S. & Markkula, J. 2015. Hyvää yötä, apua univaikeuksiin. 38-39. 3. uud. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Vainikainen, T. 2017. Miksi aina väsyttää? 35-37. Helsinki: Kirjapaja.

Unen vaiheet

Hedensjö, B. 2014. Hyvä yö. 85-88. Helsinki: Art House Oy.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja, nuku hyvin, voi hyvin. 81. Jyväskylä: Docendo Oy.

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2012. Unen taidot. 18. Helsinki: Duodecim.

Vainikainen, T. 2017. Miksi aina väsyttää? 37. Helsinki: Kirjapaja.

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. 465. Helsinki: Readme.fi

Unettomuus

Kajaste, S. & Markkula, J. 2015. Hyvää yötä, apua univaikeuksiin. 52. 3. uud. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja, nuku hyvin, voi hyvin. 93, 97-99. Jyväskylä: Docendo Oy.

Vainikainen, T. 2017. Miksi aina väsyttää? 51. Helsinki: Kirjapaja.

Unettomuus. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 20.8.2018). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Nukkumisergonomia

Ahopelto, J. 2017. Paranna untasi. 20, 38, 45. Oulu: Fitra Oy.

Nukkumisasennot

Ahopelto, J. 2017. Paranna untasi. 20, 39-42, 51-52, 65. Oulu: Fitra Oy.

Oikeanlaisen tyynyn ja patjan valinta

Ahopelto, J. 2017. Paranna untasi. 62, 68, 77, 84-85, 90. Oulu: Fitra Oy.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja, nuku hyvin, voi hyvin. 132. Jyväskylä: Docendo Oy.

Unenhuolto ja unihygienia

Hedensjö, B. 2014. Hyvä yö. 141-144. Helsinki: Art House Oy.

Kajaste, S. & Markkula, J. 2015. Hyvää yötä, apua univaikeuksiin. 87-88. 3. uud. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja, nuku hyvin, voi hyvin. 51, 116, 120, 147-148. Jyväskylä: Docendo Oy.

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2012. Unen taidot. 89-90, 93-94, 113-115. Helsinki: Duodecim.

Unettomuus. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 20.8.2018). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Stressin merkitys palautumisessa

Block, S. H. 2014. Kehon ja mielen yhteys. 22. Helsinki: Basam Books.

Hansen, A. 2016. Aivovoimaa. 34-35, 37, 235. Stockholm: Bonnier Fakta.

Kabat-Zinn, J. 2012. Täyttä elämää. 448. 2. painos. Helsinki: Basam Books.

Kajaste, S. & Markkula, J. 2015. Hyvää yötä, apua univaikeuksiin. 41-42. 3. uud. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta. 189. Helsinki: WSOYpro.

Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. 22. Helsinki: Kirjapaja.

Tolppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. 12-14, 78, 127, 147. Helsinki: Työterveyslaitos

Vartiovaara, I. 2008. Stressaa! 16-18, 60-61. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kipu

Butler, D. & Moseley, L. 2013. Explain Pain. 80. 2. painos. Adelaide: Noigroup Publications.

Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. 37. Helsinki: Kirjapaja.

Kivun ja unen yhteys

Miranda, H. 2016. Ota kipu haltuun. 54, 56, 58. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. Unettomuus. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 20.8.2018). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Liikunnan vaikutus kipuun ja uneen

- Hansen, A. 2016. Aivovoimaa. 234. Stockholm: Bonnier Fakta.
- Kajaste, S. & Markkula, J. 2015. Hyvää yötä, apua univaikeuksiin. 95. 3. uud. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Miranda, H. 2016. Ota kipu haltuun. 130-132, 136-137. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Pihl, S. & Aronen, A-M. 2012. Unen taidot. 102. Helsinki: Duodecim.
- UKK-instituutin www-sivut. 2018. Viitattu 15.8.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/>
- Unettomuus. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 20.8.2018). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. 57, 465-467, 477. Helsinki: Readme.fi

Unettomuuden hoito

- Pihl, S. & Aronen, A-M. 2012. Unen taidot. 117-119. Helsinki: Duodecim.
- Unettomuus. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 20.8.2018). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Kehotietoisuusharjoittelu

- Block, S. H. 2014. Kehon ja mielen yhteys. 26. Helsinki: Basam Books.
- Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. 41-43. Helsinki: Kirjapaja.
- Miranda, H. 2016. Ota kipu haltuun. 28-29, 142-144. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. 29-30. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Granström, V. 2010. Kipu ja mieli. 115-117. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Rentoutumiskeinot

- Geisselhart, R. & Hoffmann-Burkart, C. 2004. Hyvästi stressi. 98-101. Helsinki: Rastor AB.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. 169-172, 174. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja, nuku hyvin, voi hyvin. 118-119. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta. 189-191. Helsinki: WSOYpro.
- Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. 66. Helsinki: Kirjapaja.