

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Kukkonen, J. ; Tiusanen, A. ; Leskelä, J. & Stepanoff, J. (2021) Rentoutuminen osanan kivunhallintaa. *Niveltieto* 3, 18-24.

Rentoutuminen osana kivunhallintaa

Pitkittynyttä kipua kokeva voi parantaa toimintakykyään psykofyysisten kivunhallintamenetelmien avulla. Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyönään laatima opas antaa tähän työkaluja.

NIVELRIKKO aiheuttaa usein kroonista eli pitkittynyttä kipua, jolla on suuri merkitys arjen toimintakykyyn. Kipu on aina subjektiivinen kokemus, jonka jokainen ihminen kokee eri tavalla.

Kipukokemukseen ei useimmiten ole yhtä selittävää tekijää, jonka vuoksi sitä on lähestyttävä arjessa erilaisten työkalujen voimin, esimerkiksi biopsykososiaalisen lähestymistavan kautta. Lähestymistapa käsittelee kivun monimuotoisuutta, kuten biologisia, psykologisia sekä sosiaalisia tekijöitä.

Pitkittyneellä kivulla on usein psykologisia vaikutuksia, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan. Tällöin ihminen voi kokea masennusta, ahdistusta, unettomuutta sekä kognitiivisia häiriöitä. Nivelrikkoa sairastavan henkilön toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää myös arjen toiminnoista suoriutumisen kannalta. Toimintakykyyn voidaan saada positiivisia muutoksia jo lyhyessä ajassa harjoittelemalla esimerkiksi tässä artikkelissa kuvailtuja psykofyysisiä kivunhallintamenetelmiä. Menetelmien tarkoituksena on vaikuttaa lieventävästi stressiin sekä muihin psyykkisiin ja fyysisiin tekijöihin.

Biopsykososiaalinen lähestymistapa

Kivun monimuotoisuutta on tutkittu useiden vuosikymmenten ajan, mutta sen taustalla olevia ja siihen vahvasti liittyviä tekijöitä on alettu ymmärtää vasta biopsykososiaalisen lähestymistavan kautta. Lähestymistapa tarkastelee kipua kolmesta eri näkökulmasta,

perustuen biologiseen, psykologiseen sekä sosiaaliseen ajatteluun. Biologinen tarkoittaa kudospäisiä tekijöitä, sosiaalinen ympäristö- ja taustatekijöitä ja psykologinen ajatusmaailmaa ja tunteita.

Biopsykososiaalisen lähestymistavan tarkoituksena on antaa niin fysioterapeutille kuin asiakkaallekin enemmän työkaluja kivun tarkastelemiseen ja hallitsemiseen. Lähestymistavan ansiosta asiakkaalle voidaan antaa enemmän ymmärrystä kivun taustalla olevista tekijöistä ja asiakas voi itse toimia oman kipunsa asiantuntijana. Tällöin vaikutus kivunhallintaan paranee.

Opas kivunhallinnan harjoitteista

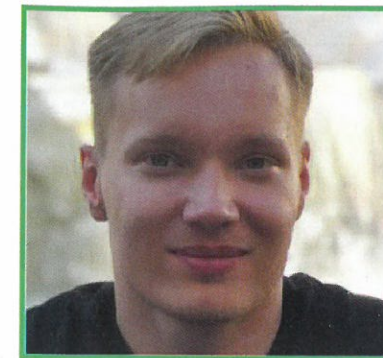
Opinnäytetyössä tuotettiin opas harjoitteista osana nivelrikkaisen kivunhallintaa. Sen sisältö perustuu tutkittuun tietoon kroonisen kipupotilaan toimintakyvyn tukemisesta ja edistämistä. Oppaassa ohjeistetaan fyysiseen aktiivisuuteen sekä rentoutumiseen. Harjoitteita yhdistää henkinen kontrolli ja itsetietoisuus. Oppaaseen sisältyy hengitykseen, mindfulnessiin ja joogaan liittyviä harjoitteita sekä ohjeita helpottamaan nukahtamista ja parantamaan unen laatua.

Kuvallisessa oppaassa hengitys- ja mindfulness-harjoitteiden kirjallisen ohjeistuksen lisäksi hyödynnetään myös äänitteitä, jotta harjoitteiden suorittaminen olisi mahdollista myös silmät suljettuina, ja rentoutumisen tunne olisi helpompi toteuttaa. Äänitteiden kuunteleminen onnistuu vain verkkoon luodussa oppaassa, mutta paperista opasta on mahdollista käyttää siihen luotujen kuvien ja kirjallisten ohjeiden avulla. Kirjallisen ohjeen tarkoituksena on asiakkaan tietoisuuden lisääminen sekä käsiteltävän asian

ymmärtämisen helpottaminen.

Oppaaseen sisällytettiin myös uniopas, jonka tarkoituksena on lisätä tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä. Unioppaaseen sisällytettiin yleisesti tärkeää informaatiota unesta, esimerkiksi unitaulukko, joka osoittaa, kuinka monta tuntia suomalainen tarvitsee unta yön aikana. Unen laatuun ja nukahtamiseen voidaan vaikuttaa oppaassa mainittujen harjoitteiden (mindfulness, jooga, hengitysharjoitukset) avulla, joiden tarkoituksena on lievittää stressiä, rentouttaa sekä vähentää kipukokemusta. Tämänhetkisen tiedon mukaan univaje herkistää elimistöä kivulle.

Tuotetun oppaan arviointiin osallistui neljä henkilöä Suomen Nivelyhdistyksestä. Arvioinnissa keskusteltiin harjoitteiden ymmärrettävyydestä ja toteutettavuudesta, visuaalisesta ulkoasusta sekä muista kehittämisehdotuksista. Osa arvioijista testautti



Joonas Kukkonen



Aleksi Tiusanen

harjoitteita myös lähipiiriläisillään. Oppaan vahvuudeksi arvioitiin sen perustuminen uusimpaan tutkimustietoon, visuaalisen ilmeen selkeys sekä harjoitteiden helppokäyttöisyys. Opas "Harjoitteet osana nivelrikkaisen

kivunhallintaa" löytyy kokonaisuudessaan tästä lehdestä sekä nivel.fi-sivuilta: www.nivel.fi/tietoa_tukea Nettisivuilta löytyvät myös äänitiedostot hengitys- ja mindfulness-harjoituksiin.

JOONAS KUKKONEN fysioterapeuttiopiskelija, Laurea-ammattikorkeakoulu
ALEKSI TIUSANEN fysioterapeuttiopiskelija, Laurea-ammattikorkeakoulu
JOHANNA LESKELÄ fysioterapian lehtori, Laurea-ammattikorkeakoulu
JOHANNA STEPANOFF fysioterapian lehtori, Laurea-ammattikorkeakoulu

Mindfulness

- ✓ Sulje silmäsi, jos se on mahdollista.
- ✓ Asetu ryhdikkääseen istuma-asentoon.

Äänitiedosto harjoitteesta.

Mindfulness -harjoitus: käytä aikaasi noin minuutti jokaista vaihetta kohden.

Ensimmäinen vaihe: Tietoiseksi tuleminen	Toinen vaihe: Huomion keskittäminen	Kolmas vaihe: Huomion laajentaminen
Kohdista huomio sisäiseen kokemukseesi. Mitä minä koe juuri nyt ja miltä minusta tuntuu? Voit pysähtyä huomioimaan läsnä olevia tunteitasi, ovatko ne mukavia vai epämielisiä? Mitä ajatuksia mielestäsi liikkuu ja minkälaisia kehoistimuksia sinulla on? Voit käydä kehoasi pikaisesti läpi ja havainnoida tuntuuko jossain kireyttä tai jännitystä.	Suuntaa nyt huomio hengitykseesi ja sen virtaamiseen. Seuraa miltä hengitys tuntuu. Miltä tuntuu, kun rintakehä laajenee ja keuhkot täyttyvät, hengityksen virratessa sisään? Ja miltä tuntuu, kun rintakehä laskeutuu hengityksen virratessa ulos? Seuraa hengitystäsi koko matkan sisään ja ulos. Voit käyttää hengitystä ankkurina, johon palaat aina, kun mieli lähtee muualle. Koita pystyä hieman pidentämään uloshengitystä.	Laajenna nyt ajatuksiasi, niin että olet tietoinen myös kehosi tunteista kokonaisuudessaan sekä asennostasi ja kasvojen ilmeistäsi. Jos huomaat, että jossain tuntuu kipua tai jännitystä, kohdista hengityksesi näihin tunteisiin. Hengitä lempeästi ja pehmeästi näihin alueisiin. Hengitys tekee hyvää sekä mielelle, että keholle. Pyri pitämään tämä laajentunut tietoisuus mukana, päivän tulevissa hetkissä.

(Mindfulness-hengähdystaukoharjoitus/Hengitysiirto 2020)

Oppaaseen sisällytetty mindfulness-harjoite.

KUMARTAISIN, JOS VOISIN. MUTTA SATTUU!

NYT ÄKKIÄ APTEEKKIIN ARTHROA HAKEMAAN.

Helpota niveltesi arkea kotimaisilla Arthro tuotteilla

Arthro Nivelvoiteen viilentävä vaikutus tuntuu heti ja nivelkivun tunne, kuumotus ja turvotus helpottuvat. Monipuolinen rustovalmiste **Arthro Caps** sisältää monia nivelten hyvinvoinnille tärkeitä ainesosia.

www.arthro.fi

*Suositeltava vuorokausiannos: 3 kapselia. C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

fysioline

Harjoitteet osana nivelrikkoisen kivunhallintaa - KIVUNHALLINTAOPAS

Tämän oppaan tarkoituksena on käsitellä nivelrikon aiheuttaman pitkittyneen kivun hallintaa arjessa.

MENETELMIEN tarkoituksena on vaikuttaa stressiin ja muihin psyykkisiin sekä fyysisiin tekijöihin lieventävin keinoin.

Oppaassa esitetyn tiedon omaksumisella ja harjoitteita seuraamalla voi saada aikaan positiivisia vaikutuksia kivun lievityksessä.

Stressi ja ahdistuneisuus usein pahentavat kivun tuntemusta, joka puolestaan lisää näiden tekijöiden esiintymistä arkielämässä. Rentoutumisen opettelu voi auttaa, mutta rentoutumistekniikat eivät paranna kroonista kipua vaan ovat apuna kivun hallinnassa.

Rentoutuminen lievittää lihasten jännittyneisyyttä sekä auttaa hidastamaan hengitystä ja laskemaan sydämen sykettä.

Nivelrikossa esiintyvän kivun lievityksessä liikunta ja harjoittelu ovat keskeisiä tekijöitä, mutta harjoittelun tulisi kohdistua myös kivun ulkopuolisiin tekijöihin.

Positiiviset tunnetilat edistävät terveystunnetta ja ne toimivat suojana negatiivisia tunteita sekä stressiä vastaan.

Nivelrikkoisille suositellaan viikossa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa 150 minuutin ajan, raskasta aerobista liikuntaa 75 minuuttia tai vastaavanlaisten liikuntamuotojen yhdistämistä, sekä lihasvoimaharjoittelua kahdesti viikossa ja liikkuvuus- ja keuhko- ja hengitysharjoittelua päivittäin.

Kivun lievittämisessä tehokkaimmiksi harjoitteiksi on todettu sellaiset harjoitteet, jotka hidastavat sydämen sykettä sekä rauhoittavat ja tasaannuttavat hengitystä.

Tällaisia harjoitusmuotoja ovat esimerkiksi jooga, pilates, Tai Chi ja meditaatio kuten mindfulness.

Aktiivisen elämäntavan ylläpitäminen ei tarkoita aina liikuntaharrastukseen osallistumista. Elämäntapaan on mahdollista tehdä muutoksia lisäämällä aktiivista liikkuvuus- ja keuhko- ja hengitysharjoittelua arjen rutiineihin.

Hyödyllisiin päivittäisiin aktiviteetteihin lukeutuu myös kaikki kävelyn ja kodinhoidon välillä.

Unen laatuun ja kipukokemukseen

voidaan vaikuttaa tässä oppaassa mainittujen menetelmien avulla, eli joogan, mindfulnessin, hengitysharjoituksen sekä unioppaan avulla.

Opas on tuotettu Laurea-ammattikorkeakoulun ja Suomen Nivelyhdistys ry:n yhteistyönä.

Lähteet pyydettyinä Niveltiedon toimituksesta.

■ HENGITYS

Hengitykseen ja hyvinvointiin voi vaikuttaa hengitysharjoituksen avulla.

Jännittyneisyyttä voidaan lievittää hitaiden ja rauhallisten hengitysharjoitteiden avulla.

Palleahengitystä voi harjoitella

seisten, istuen tai selinmakuulla. Helpoin tapa harjoitusten opetteluun on toteuttaa ne selinmakuulla, polvet koukussa ja käsi ylävatsan päällä.

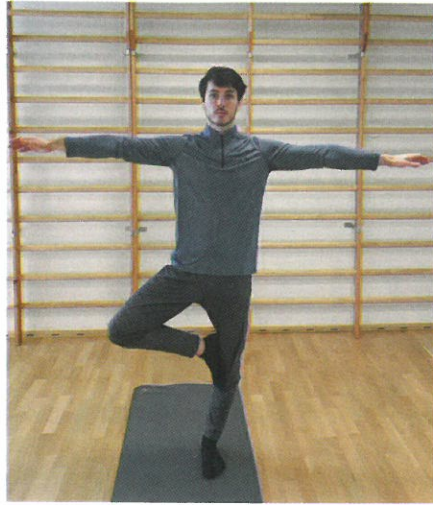
Pallean liikettä voi tunnustella ja avustaa käden avulla.

■ PALLEAHENGITYSHARJOITUS

1. Aseta itsesi miellyttävään istuma-asentoon.
2. Huomioi, että selkäsi on hyvin tuettu ja jalkapohjasi asettuvat lattiaa vasten. Aseta toinen kätesi rintakehälle ja toinen vatsallesi. Tämä helpottaa tuntemaan rintakehän ja vatsan liikkumista.
3. Voit halutessasi sulkea silmäsi ja keskittyä vain hengitykseesi.
4. Huomioi hengityksesi tahti ja pyri hidastamaan sitä.
5. Hengitä sisään syvään ja rauhallisesti nenäsi kautta, tunne kuinka vatsasi kohoaa ulospäin ja ilma siirtyy hitaasti keuhkoihisi.
6. Pidätä hengitystäsi muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen hengitä hitaasti ulos suusi kautta. Anna vatsasi laskeutua, helpottaaksesi ilman poistumista keuhkoistasi.
7. Anna hengityksesi virrata rauhallisesti omaan tahtiin.
8. Kiinnitä huomiota, havaitsetko jännittyneisyyttä niskan ja hartioiden alueella. Mikäli havaitset, nosta hartiat korviasi kohti, jonka jälkeen laske ne hitaasti alas.
9. Tarkastele, tunnetko jännittyneisyyttä muualla kehossasi.
10. Keskity hengitykseesi uudestaan. Hengitys kulkee rauhallisesti sisään ja ulos, rauhoittuen levollisuuden myötä. Kuvittele jännittyneisyyden helpottavan jokaisella uloshengityksellä.

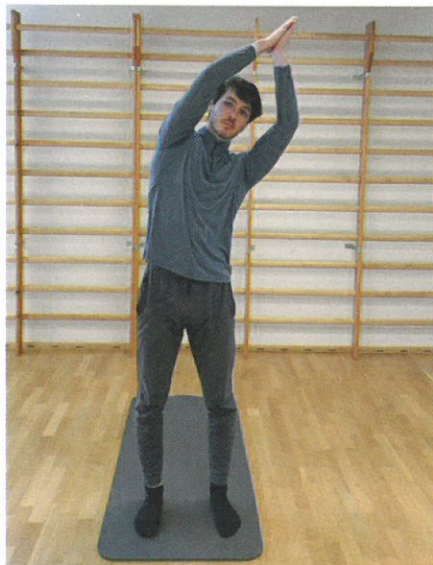
Voit tehdä oppaan harjoitteet itsellesi sopivassa järjestyksessä.

■ JOOGA



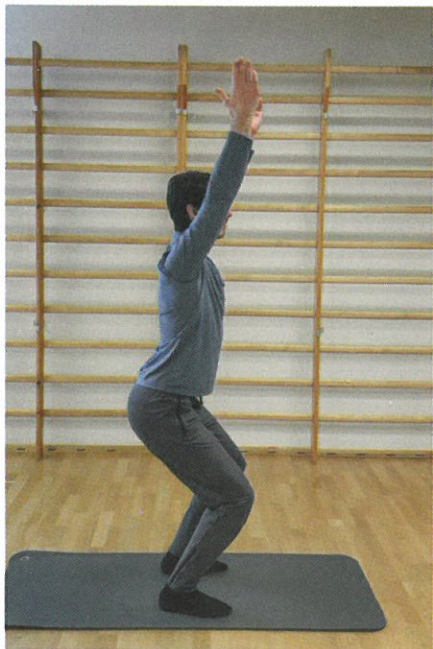
Ensimmäinen liike: Puu (Vrksasana)

Huom! Alkuasennossa kädet ovat vartalon vierellä alhaalla ja molemmat jalat maassa. Tuo paino vasemmalle jalalle ja kädet suorina sivuille. Viisi syvähengitystä, nenän kautta sisään ja pitkä puhallus suun kautta ulos. Toista molemmin puolin. Tasapainoharjoite, joka vaatii keskittymistä ja rauhoittaa mieltä.



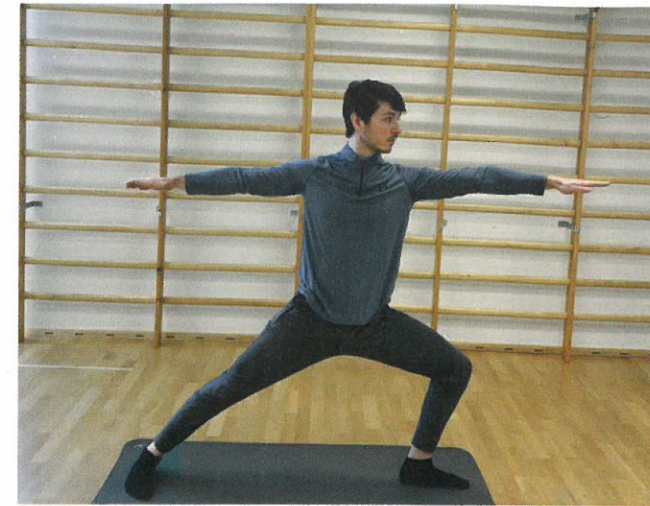
Toinen liike: Puolikuu seisten

Palaa Alkuasentoon! Tuo molemmat kädet etukautta ylös ja kurota vasemmalle puolelle. Viisi syvähengitystä, nenän kautta sisään ja pitkä puhallus suun kautta ulos. Toista molemmin puolin. Joogaflow:n ylläpitämiseen sekä energian lisäämiseen. Venyttää alaselkää ja lantion lihaksia sekä parantaa tasapainoa.



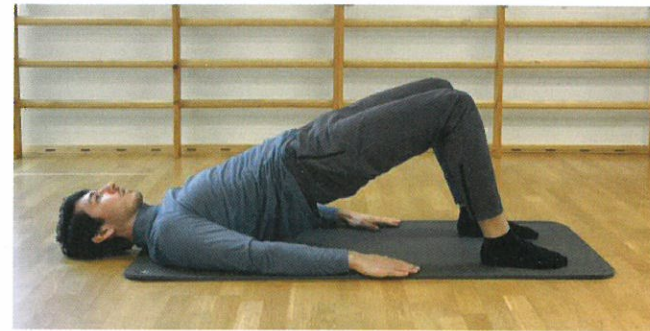
Kolmas liike: Tuoliasento (Utkatasana)

Palaa Alkuasentoon! Tuo kädet suorana ylös ja toisistaan erilleen. Koukista polvia hieman niin, että selkä pysyy suorana. Viisi syvähengitystä, nenän kautta sisään ja pitkä puhallus suun kautta ulos.



Neljäs liike: Soturi 1 (Virabhadrasana)

Palaa Alkuasentoon! Vasen jalkaterä osoittaa eteenpäin, takana oleva jalka on 90 asteen kulmassa. Viisi syvähengitystä, nenän kautta sisään ja pitkä puhallus suun kautta ulos. Ensimmäinen soturiasana, joka venyttää lonkankoukistajia.



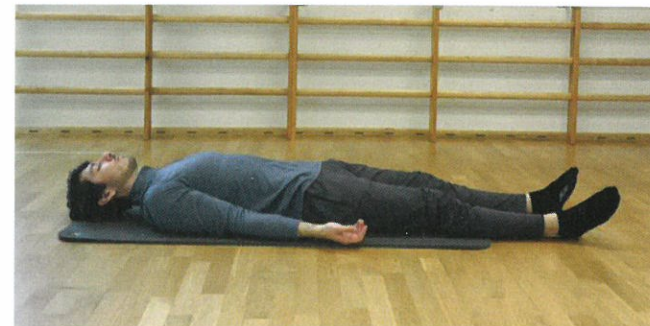
Viides liike: Lantionnosto

Aloita liike selinmakuulta. Tuo lantio ylöspäin niin, että keskivartalon asento säilyy suorana. Viisi syvähengitystä, nenän kautta sisään ja pitkä puhallus suun kautta ulos. Joogaharjoituksen viimeinen voimaliike, joka aktivoi koko vartalon lihaksia sekä on erinomainen liike alaselän kontrollin lisäämiseen.



Kuudes liike: Lapsen asento (Balasana)

Kädet ovat suorana, otsa matossa kiinni. Palauttava ja mieltä rentouttava harjoite, joka venyttää hartioita ja alaselkää. Valmistaa mieltä joogan viimeistä liikettä varten.



Seitsemäs liike: Kuolleen asento (Shavasana)

Asetu selinmakuulle, kädet ovat vartalon vierellä. Jännitä kaikki kehon lihakset samanaikaisesti, pidä jännitys viiden sekunnin ajan. Tämän jälkeen rentoudu. 20 syvään hengitystä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Liikkeen tarkoituksena on lisätä rentoutumisen tunnetta kehossa sekä auttaa palautumisessa.

Joogaharjoitus lisää rentoutusta ja vähentää stressiä.



ADOBE STOCK

■ UNIOPAS

Unioppaan tarkoituksena on helpottaa päivittäisten rutiinien kartoittamista ja auttaa ymmärtämään niiden vaikutus unen laatuun sekä nukahtamiseen.

Unen tarve on kaikilla yksilöllistä, mutta pääsääntöisesti suositukset ovat:

- aikuisilla 6–9 tuntia
- 14–17-vuotiailla 8–10 tuntia
- 6–13-vuotiailla 9–11 tuntia
- 3–5-vuotiailla 10–13 tuntia

Aikataulutus

Luo itsellesi unirytmisi, jota noudatat. Mene nukkumaan joka päivä samaan kellonaikaan, ja laita herätys soimaan joka päivä samaan kellonaikaan.

Vältä päiväunien ottamista. Mikäli kuitenkin teet niin, päiväunien tulisi kestää korkeintaan 20 minuuttia.

Unikäyttäytyminen

Luo itsellesi säännöllinen rytmi ennen nukkumaanmenoa, jotta kehosi ymmärtää rentoutua, esimerkiksi harjoita tässä oppaassa esitettyjä metodeja (hengitysharjoitukset & mindfulness).

Käytä sänkyä vain nukkumiseen. Syöminen, television katselu tai lukeminen sängyssä ei ole suositeltavaa.

Vältä sängyssä lepäämistä esimerkiksi heräämisen jälkeen, tai taukojen aikana.

Ympäristö

Unenlaatuun voi vaikuttaa ottamalla lämpimän suihkun 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Viileä huoneenlämpö vaikuttaa unen laatuun ja nukahtamiseen paremmin kuin liian lämmin huoneenlämpö.

Tarpeettomat valot nukkumisympäristössä tulisi poistaa.

Puhelimen tai tietokoneen käyttöä tulisi rajoittaa jo ainakin tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Ravitsemus

Kofeiini vaikeuttaa nukahtamista, joten sen saantia tulisi rajoittaa ennen nukahtamista. Kofeiinin puoliintumisaika veressä on 3–6 tuntia. Kofeiinin nauttimista tulisi välttää noin

Tee
mindfulness- tai
hengitysharjoituksia
ennen nukkumaan-
menoa.

4–6 tuntia ennen nukahtamista.

Vältä nikotiinia ennen nukkumaanmenoa. Vältä alkoholin juomista.

Isoja ruoka-aterioita tulisi myös välttää ennen nukkumaanmenoa. Mikäli näläntunne ennen nukkumaanmenoa yllättää, tulisi ruoan kuitenkin olla jotain kevyttä, kuten maitotuotteita, pähkinöitä, banaaneja tai kananmunia.

Henkinen kontrolli

Vältä henkisesti stimuloivia (kiihottavia) asioita ennen nukkumaanmenoa. Esimerkiksi television katselua tai fyysistä harjoittelua.