Monimuotoinen kipu ja terapiamuodot

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Terapiamenetelmät monimuotoisessa kivussa |

Pitkittyneen tai monimuotoisen kivun taustalla voi olla kipuaistimusta välittävän ja säätelevän hermoston toiminnan muutos, eräänlainen herkistyminen kivulle. Kivuliaan raajan käyttämättömyys, jotkut sairaudet, perimä ja mielialaan liittyvät tekijät tai muut elämän kuormittavat tilanteet voivat vaikuttaa kipukokemukseen. Joskus myös kivun pelko rajoittaa enemmän kuin itse kipu, siksi pelon käsitteleminen on kuntoutuksen keskeisiä teemoja. Kipukokemus vaikuttaa siis kokonaisvaltaisesti arkeen ja joskus suoraan kipuun vaikuttaminen voi tuntua mahdottomalta, jolloin tilanteen helpottumiseksi tai kivun kanssa pärjäämiseksi on olennaista pohtia muutosmahdollisuuksia arjessa. Siksi pyrimme pohtimaan ja työstämään kipuun ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä esim. unen, ravitsemuksen, aktiivisen itsehoidon, arjen rytmityksen sekä kuormituksen ja levon tasapainon osalta. Liikeharjoittelun lisäksi tärkeää on myös pyrkiä sisällyttämään arkeen esim. sosiaalisia kontakteja, mieleisiä toimintoja, harrastuksia ja rentoutumista kivusta tai oireista huolimatta.

|  |  |
| --- | --- |
| **Karaisu**Ihotuntoon voi tulla herkistymää tavanomaisille kosketusärsykkeille ja tuntoa pyritään normalisoimaan stimuloimalla ihoa erilaisilla materiaaleilla. Harjoittelu aloitetaan aina terveeltä ihoalueelta edeten herkistyneelle alueelle ajatuksella ”ei vaaraa”. Harjoittelua voit toteuttaa myös arjen toimintojen yhteydessä esim. kun pukeudut, peseydyt tai teet pieniä ja kevyitä kotiaskareita.**Lateraalisuusharjoittelu**Kyky tunnistaa kehon oikean ja vasemman puolen osia on tärkeää normaalille kivusta elpymiselle. Joskus oireilun pitkittyessä kehon puolieron havainnointi voi muuttua, minkä vuoksi aloitetaan harjoittelu lateraalisuuskorttien tai tietokoneohjelman avulla. | **Mielikuvaharjoittelu**Pohjimmiltaan ajattelua kehon liikuttamisesta tai liikkumisesta ilman, että todellisuudessa liikkuu. Liikkeitä kuvitellessasi käytät/aktivoit samoja aivojen alueita kuin käyttäisit oikeasti liikkuessasi. Voit toteuttaa harjoittelua esim. mieleisen pienen askareen tai harrastuksen parissa, lehteä lukiessa tai televisiota katsoessa.**Peiliterapia**Peiliterapiassa hyödynnetään tietämystä aivojen kyvystä muovautua, koska peilisolut reagoivat kun ajattelet liikkumista tai näet jonkun muun liikkuvan. Laittaessasi esim. vasemman käden peilin taakse ja oikean sen eteen, aivot saavat nyt viestiä vasemman käden käytöstä, vaikka vain oikea käsi tekee työtä! |

Harjoitteet auttavat tavoittamaan raajan tai kehon tavanomaista käyttöä. Tärkeintä harjoittelussa on toteuttaa niitä säännöllisesti ajatuksen kanssa keskittyen, lyhyitä hetkiä päivittäin. Mikäli havaitaan tarve näille harjoitteille tai osalle näistä, ohjataan ne sinulle henkilökohtaisesti. Harjoittelette niitä terapiassa niin, että osaat toteuttaa ne itsenäisesti kotona.