

e

**RUOKA
TERVEYS
KOTI &
PERHE
SUHTEET**

Joogaa sydänsairaille

TERVEYS: Medijoogalla kuntoutetaan jo yli 30 pohjoismaisessa sairaalassa

Oletko kuullut vastaavasta: jooga on osa sydäninfarktipotilaiden kuntoutusta Danderydin sairaalassa Tukholmassa ja Uppsalan yliopistollisessa sairaalassa on ollut MediYoga-osasto syöpäpotilaille tammikuusta lähtien?

Lääketieteeseen perustuvaa joogaa käytetään jo yli 30 sairaalassa ja yli sadassa perusterveydenhuollon yksikössä Ruotsissa ja Norjassa. Joogamuotoa käytetään esimerkiksi sydänsairauksien, mielenterveyshäiriöiden, kipujen sekä unettomuuden hoidossa ja kuntoutuksessa.

Medijooga-terapeutin ja -kouluttajan **Riitta Mantovaaran** mukaan joogamuodon avulla henkilö tulee tietoisesti kehoistaan.

- Pääasia on, että tietoisuuden myötä kehoon liittyvät kivut ja ongelmat pystytään ratkaisemaan. Harjoituksien tuoma liikkuvuus on vain mukava sivuvaikutus, Mantovaara toteaa.

Mantovaaran mukaan medijooga voi helpottaa esimerkiksi niskä-, selkä- ja hartiakipuja, aineenvaihduntaa sekä astman ja migreenin oireita. Joogamuodon hengitysharjoitukset muun muassa helpottavat verenkiertoa, vähentävät stressiä ja rauhoittavat sydäntä.

- Esimerkiksi rintasyöpäpotilaat tekevät osan harjoituksista rauhallisesti seisaaltaan, jotta liikkeet avaisivat heidän yläkehoaan.

Missä ja miten vaan

Medijoogan kehittäjä ruotsalaisen **Göran Boll** on ohjelmistaan hionut kundaliinijoogaa terapeuttisilla liikkeillä, jotta ne

sopisivat tietyille sairausryhmille. Medijoogassa tehdään rauhallisia, pehmeitä ja fokuoituja joogaliikkeitä sekä meditaatiota. Tärkeintä harjoituksissa on syvä ja tasapainottava hengitys. Liikkeitä voi tehdä istuallaan, seisten tai maaten.

Medijooga-ohjaajan koulutukseen vaaditaan peruslääketieteen osaaminen. Ruotsissa asuvan Mantovaaran unelma on, että Suomessakin saisi jo muutaman vuoden päästä alan koulutusta. Mantovaaran mukaan Ruotsissa kouluttautuneita ohjaajia ja terapeutteja löytyy kuitenkin jo Suomesta.

Seuraavaksi Suomeen

Medijoogan terveysvaikutuksia on tutkittu vuodesta 1998 asti.

Tulevassa FinnDiane-tutkimusprojektissa on tarkoitus selvittää medijoogan ja erityisesti sen hengitysharjoitusten vaikutusta ykköstyypin diabeetikoiden verenpaineeseen, autonomisen hermoston toimintaan ja muiden liitännäissairauksien kehitykseen. Sisätautien erikoislääkäri **Milla Rosengård-Bärlundin** tuoreen väitöstutkimuksen mukaan syvähengitys normalisoi ykköstyypin diabeetikoilla baroreflexiherkyyttä, mikä tarkoittaa verenkiertoelimistön kykyä muuttaa sydämen lyöntitiheyttä verenpaineen mukaan.

- Uskon, että kun ovet avautuvat Suomessa, niin paikallinen terveydenhuoltokin ottaa lajin avoimena vastaan, Mantovaara odottaa.

VIIVI VAARNAVUO

viivi.vaarnavuo@ilmedia.fi

KUVAT**MEDIYOGA SWEDEN**

Tukee, muttei korvaa

Mehiläisen liikuntalääketieteen erikoislääkäri Pippa Laukan mielestä medijooga voi edesauttaa paranemista lääketieteen ohessa, kunhan laji ei sulje pois lääkärin määräämää hoitoa.

Laukan mielestä kaikella kuntouttavalla ja aktiivisella liikunnalla potilas pystyy itse vaikuttamaan hyvinvointiinsa. Laukka tiivistää, että suomalaiset liikkuvat liian vähän, mikä näkyy tilastollisesti erilaisina sairauksina ja ylipainona.

- Ihmisen elimistö rappeutuu kahdesta syystä: käyttämättömyydestä ja ikääntymisestä. Jooga tukee lihaskuntoa ja psykofyysistä hyvinvointia, joten medijooga on varmasti kokeilemisen arvoinen kokemus. Liikunnan avulla esimerkiksi syöpäpotilaat ovat aktiivisesti tietoisempia kehoistaan, aistimuksistaan ja tunteuksistaan, jolloin kuntoutus helpottuu, Laukka toteaa.

Laukan mielestä lääketiedettä ja itämaista lääkintää ei pidä tietoisesti yhdistää suomalaisessa terveydenhoidossa, mutta kumpaakaan ei pidä myöskään sulkea pois.

- En aseta lääkehoitoa ja lääkinnällistä joogaa vastak-

”En aseta lääkehoitoa ja lääkinnällistä joogaa vastakkain esimerkiksi kivun hoitomuotoina.

PIPPA LAUKKA
liikuntalääketieteen erikoislääkäri

kain esimerkiksi kivun hoitomuotoina. Lääketieteellisessä hoidossa tukeudutaan virallisiin Käypä hoito -suosituksiin ja tieteellisiin tutkimustuloksiin.

Laukan mielestä yksilölliset tarpeet ratkaisevat kuntoutusmuodon.

- Ei medijoogan pidä tulla synonyymiksi kuntoutukselle, mutta en näe mitään syytä, miksi se ei voisi olla osa kuntoutusta. Tähän tarvitaan aikaa ja näyttöä, mutta aihe on mielenkiintoinen ja varmasti joku siitä hyötyy.

Näin kokeilet m

1 Jooginen syvähengitys

- Sulje silmäsi ja keskity ”kolmanteen silmäsi” eli kohdistat katseesi keskelle kulmakarvoja.
- Laita kätesi vatsan päälle, toinen siten, että peukalo ja etusormi ovat solisluiden päällä.
- Hengitä syvään nenän kautta, pullista vatsa palloksi. Hengitys leviää ensin vatsaan, sitten rintakehään ja viimeisenä solisluihin. Solisluut kohoavat ilman, että hartiat tai selkä seuraavat mukana.
- Pidä tauko ja hengitä ulos nenän kautta päivänvaihteissa järjestyksessä. Odota hetki ennen toistoa.
- Ajattele mantraa sat-sanaa sisäänhengityksessä ja nam-sanaa uloshengityksessä. Jatka tätä 11 minuuttia.
- Syvähengitys, mantra ja kolmas silmä kuuluvat medijoogan liikkeisiin ja meditaatioon.

2 Selkärangan sivutaivutus

- Laita kätesi olkapäillesi, siten että kyynärpäsi ovat sivulla.
- Hengitä sisään ja taivuta ylävartaloasi alas vasemmalle, jolloin oikea kyynärpäsi kohoaa ylös. Uloshengityksellä tee sama oikealle. Tee liikettä 1-3 minuuttia.
- Lopeta liike juurilukkoon, hengitä ulos ja pidä hengitys ulkona. Nipistä kevyesti peräaukon lihakset ja pidä jännitys. Tee sama virtsarakon lihaksille nostamalla niitä ylöspäin, pidä jännitys ja lopuksi vedä nappaa kohti selkärankaa. Pidä kaikki kolme jännitystä yhdessä 5-15 sekuntia.
- Löysää lukko, hengitä ja lepää.
- Älä tee juurilukkoa kuukautisten tai raskauden aikana.

3 Selkärangan kierto

- Laita kätesi olkapäillesi, siten että kyynärpäsi ovat sivulla. Vedä leukaasi hieman sisäänpäin.
- Hengitä sisään ja kierrä ylävartaloasi vasemmalle. Toista sama oikealle. Leukasi pysyy samassa linjassa rintalastasi kanssa. Tee liikettä 1-3 minuuttia.
- Lopeta liike juurilukkoon. (Katso kohta 2).

Jooginen syvähengitys

- Rauhoittaa ja rentouttaa.
- Helpottaa hengitystoimintaa.
- Alentaa stressiä.
- Edistää verenkiertoa ja laskee verenpainetta.
- Rauhoittaa sympaattisen hermoston liika-aktiiviteettia.
- Stimuloi aivojen kemiallista tasapainoa ja säätelee pH-arvoja.
- Lievittää masentuneisuutta, epävarmuutta ja pelkotiloja.

Lähde:

Riitta Mantovaara, Friteko Balans.



e ja unettomille

assa. Suomessa odotetaan vielä.

MediJoogaa



4 Selkärangan venytys

■ Istu tuolilla selkä suorana, jalat vähintään lantioiden leveydellä ja kädet polvilla.

■ Sulje silmät. Hengitä sisään ja paina lantiotasi eteenpäin, jolloin selkäsi notkistuu. Olkapääsi jäävät taakse ja rintakehäsi avautuu. Nosta rinalastaasi hieman ylöspäin.

■ Hengitä ulos ja rullaa lantiotasi taaksepäin, jolloin selkäsi kaartuu ja vatsasi menee sisäänpäin. Pidä leukasi paikoillaan, jotta pääsi ei liiku ylös ja alas.

■ Rullaa lantiotasi edestakaisin 1-3 minuuttia.

■ Lopeta liike juurilukkoon. (Katso kohta 2).



5 Hengitysmeditaatio

■ Hengitysmeditaatio tuo tasapainoa hermostoon sekä oikean ja vasemman aivopuoliskon välille. Harjoitus kestää 3-31 minuuttia.

■ Istu selkä suorana. Nosta oikean kätesi sormet suoraan ylös ja paina peukalollasi oikeaa sieraintasi vasten. Rentouta käsi.

■ Hengitä pitkää syvää hengitystä vasemman sieraimesi kautta 1,5 minuuttia. Hengitä sisään ja pidätä hengitystäsi hetki. Laske käsi alas ja hengitä ulos. Toista toisella puolella.

■ Seuraavaksi sulje sieraimesi siten, että hengität sisään vasemman sieraimesi kautta ja ulos oikean kautta. Käytä oikeaa peukaloasi ja pikkusormeasi sulkemaan sierain. Hengitä näin 1,5 minuuttia. Toista toisella puolella.

■ Lopeta liike juurilukkoon. (Katso kohta 2).



” Kun ovet avautuvat Suomessa, paikallinen terveydenhuoltokin ottaa lajin avoimena vastaan.

RIITTA MANTOVAARA
MediJooga-terapeutti ja -kouluttaja

Lääkäri Tomi Miettinen tietää, miten sinun kannattaa liikkua ja syödä, jotta voisit entistä paremmin.



Voit lähettää kysymyksesi Kuntotohtorille osoitteeseen kuntotohtori@ilmedia.fi

Kuntotohtori

Voinko kuntoilla polvi kipeänä?

KYSYMYKSET

Hei! Kaaduin toukokuussa töissä, menin mukkelismakkelis. Kävin vasta kesäkuun puolivälissä lääkärissä. Kuvauksissa ei löytynyt mitään. Polvi on silti edelleen kipeä, en voi laittaa sitä suoraan kosketukseen lattian kanssa enkä kyykätä. Pystyn kyllä hampaat irvessä tekemään jalkaprässiä ja hack-kyykkyä selälläni laitteessa. Voin käydä spinningissä, mutta en pyöräillä ulkona. Sattuu heti, kun polkaisee ylämäkeen. Juoksemista en uskalla edes ajatella, enkä voi tehdä jalan ojentajia. No, kerropas mulle mitä teen? Treenata haluan, mutta kipu alkaa viedä intoa tehdä kinttuja. Mitäs suosittellet?

TERKUIN ANNIKA

VASTAUS Hei Annika! Itsepintainen onnettomuuden jälkeinen polvikipu on tärkeä tutkituttaa uudelleen, varsinkin kun kipu on jatkunut jo toista kuukautta. On tärkeää kertoa hoitavalle lääkärille, sattuiiko onnettomuus työtä tehdessä: työnantajasi tapaturmavakuutus kattaa työtapaturmien tutkimukset ja hoidon aloittamisen.

Polvessa on lukuisia herkkiä rakenteita, jotka saattavat vaurioitua kaatuessa. Osaava lääkäri pystyy päättämään jo vammautumistavan perusteella, minkälainen vaurio on. Joskus oireet saattavat kuitenkin olla heti tapaturman jälkeen vähäisiä ja todellinen haitta paljastua vasta viikkojen kuluttua.

Röntgenkuvauksessa saadaan näkyviin erilaiset murtumat ja mahdollinen nivelrikko sekä mahdolliset viitteet sivu- ja ristisidevaurioista. Sen sijaan luunpintaan tai polvilumpioon tullut painauma ei välttämättä näy röntgenkuvassa. Polven nivelkierukoiden ja sidosten vauriot saadaan parhaiten selvitettyä magneettitutkimuksessa.

Polvinivelen kuormittuessa ilmenevä kipu on merkki kudosvauriosta. Silloin harjoitusta ei kannata jatkaa hampaat irvessä.

Intoa sinulla on kyllä riittänyt, kun olet polvivammasta huolimatta jaksanut liikkua ja harjoitella kuntosalilla. Muutaman viikon levon ja kuormituksen rajoittamisen jälkeen lievän polvivamman hoitamiseksi suositellaan kuormituksen nostamista asteittain, jotta nivelen normaalit liikelaajuudet saadaan palautettua ja polvea tukevaa lihaksistoa vahvistettua.

Omasta aktiivisesta kuntoutuksestasi huolimatta jatkuva kipu polvessasi vaatii mielestäni ehdottomasti uuden lääkärin arvon ja mahdollisesti ortopedin konsultaation, ennen kuin voit jatkaa urheiluharrastuksia turvallisilla mielin.

Terkuin Tomi

COLOURBOX.COM



Joskus oireet saattavat kuitenkin olla heti tapaturman jälkeen vähäisiä ja todellinen haitta paljastua vasta viikkojen kuluttua.

Joskus polvioireet saattavat olla heti tapaturman jälkeen vähäisiä ja todellinen haitta paljastua vasta viikkojen kuluttua.