

Kiropraktikon, fysioterapeutin, ja akupunkturistin vastaanotolle päänsäryn vuoksi

”Pitkittyvän tai toistuvan päänsäryn kanssa kannattaa hakeutua tutkimuksiin ja hoitoon, koska useimmiten päänsärkyihin on löydetävissä tehokkaita hoitomuotoja.”



Koulutetun kiropraktikon (DC, MSc), fysioterapeutin, akupunkturistin (BSc) ja ravintoterapeutin (MSc) **Eija Fors-Virtasen** mukaan manuaalisella terapialla, aktiivisella harjoittelulla, akupunktiolla ja näiden yhdistelmällä voidaan vaikuttaa niskaperäiseen päänsärkyyn tehokkaasti ja pitkäkestoisesti. Myös migreenin hoidossa, jossa lihasjännitys on yksi laukaisevista tekijöistä, manuaaliset terapiat ja akupunktio ovat osoittautuneet tehokkaiksi. Päänsärkyjen ehkäisyssä myös säännöllinen arteriarytmyts, nesteytys ja oireita laukaisevien ulkoisten tekijöiden välttäminen on tärkeää.

Diagnosi tehdään huolellisen tutkimuksen perusteella

Niskaperäisessä päänsärkyssä oireet tuntuvat yhdellä tai useammalla pään alueella tai kasvoissa, ja usein syynä on toimintahäiriöt kaularangassa ja/tai niskan pehmytkudoksissa. Tietyt niskan liikkeet ja asennot, ja niskan tunnus-teleminen provosoivat oireita. Niskan liikerajoitus, ja päänsäryn puoleisen hartian tai yläraajan kivut viittaavat vaivan niskaperäisyyteen. Ajoittain oireina on pahoinvointia ja huimausta. Tulehduskipulääkkeillä saattaa olla vähäinen tai

ei vaikutusta oireisiin. Myös niskaan/päähän kohdistuvista vammoista on usein seurauksena päänsärkyä. Kaularangan röntgenlöydökset harvoin selittävät päänsäryn oireita ja vaikuttavat hoitoon.

Usein tehokkain hoito on yhdistelmähoito

Useimmat potilaat enemmän hyötyvät manuaalisen terapian yhdistämisestä aktiiviseen terapeuttiseen harjoitteluun kuin yksittäisistä hidoista (Spine 2002). Mobilisaatiolla tarkoitetaan hidasta niveleen kohdistettua liikettä, kun taas manipulaatiolla tarkoitetaan nopeaa lyhyttä impulssimaista liikettä. Molempien menetelmien tavoitteena on parantaa nivelten liikkuvuutta ja lievittää kipua. Terapeuttinen harjoittelu muodostuu usein kaularangan ja hartiaseudun lihasten matalatehoisesta progressiivisesta harjoittelusta lihasvoiman, kestävyuden ja neuromuskulaarisen kontrollin parantamiseksi. Koska niskaperäiset päänsäryt ovat lisääntyneet päätetyön myötä, myös ryhdin korjausharjoitteilla on saavutettu hyviä tuloksia. Lisäksi akupunktion on todettu lievittävän kroonista päänsärkyä enemmän kuin lumehoito tai lääkehoito vähentäen kivun voimakkuutta ja esiintymistiheyttä (Anesthesia & Analgesia 2008).

Myös toistuvissa jännityspäänsärkyjen ja migreenin hoidossa akupunktio on osoittautunut tehokkaaksi hoitomuodoksi (Cochrane Reviews 2009).

”Päänsärky on kiusallista, mutta onneksi harvoin terveydelle vaarallista.”

Klinikan palvelut

Muita yleisiä syitä hakeutua klinikalle ovat erilaiset selkä-, lonkka-, polvi- ja olkavaivat/vammat, urheiluvammat, reumaattiset niveltehdukset, ruoansulatusvaivat, raskausajan vaivat, väsymys, painonhallinta ja ravitsemusneuvonta. Fysioterapiapalveluista KELA-korvaus lääkärin läheteellä.

Yhteystiedot

**Espoon Kiropraktikko-,
Fysioterapia- ja
Akupunktio-klinikka**

Tapiolan Keskustorni, 3 krs
puh. 044 2737 542

**Terveystalo Kamppi/
Eija Fors-Virtanen**

Jaakonkatu 3
puh. 030 6000

www.kuntoutusrehaboptima.fi