# Inspektio <br> Jani Mikkonen D.C. •www.selkakuntoutus.fi 



Ihomuutos, kuva 1.

Manuaalisten terapioiden urbaanit legendat kertovat mestari terapeutin näkevän asiakkaan vaivan hänen noustessa odotustilan tuolista ja kävellessä ovesta sisään.
Inspektio tarkoittaa näköaistin avulla tapahtuvaa asiakkaan tarkkailua. Tarkkailu voi tapahtua paikallaan pysyvissä asennoissa tai liikkeessä. Tarkoitus on havainnoida asiakkaan tilaan liittyviä tekijöitä kuten kehon asentoa, liikeratoja sekä lihassymmetriaa ja - muotoa. Inspektio on palpaation ohella toinen perustiedonkeruumenetelmä, joka pohjautuu terapeutin kykyyn tulkinta aistihavaintojaan ja yhdistää ne tiedon, taidon ja kokemuksen pohjalta tuloksellista hoitoa ohjaavaksi tekijäksi.

## Inspektio käytännön työssä

Inspektion tekemisessä on monia hyviä vaihtoehtoja. Tästä johtuen sen tekemisestä on hyvä tehdä omiin tarpeisiin sopiva rutiini. Rutiinin tarkoitus on tehdä inspektiosta nopeampaa ja luotettavampaa. Nopeus ja luotettavuus kasvavat kokemuksen, tiedon ja taidon karttuessa. Rutiini myös hioutuu itsestään tarkoituksenmukaisemmaksi käytännön työssä.

Palpaatioon verrattuna inspektion antamia tuloksia on helpompi mitata, koska voimme mitata niitä erilaisilla apuvälineillä ja mittayksiköillä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että voimme esimerkiksi käyttää luotisuoraa nauhaa seisoma-asennon määrityksessä, mitata painoa vaáalla tai ottaa digi-kuvan. Apuvälineiden, mittayksiköiden ja kuvien avulla tuloksia on mahdollista tarkastella ennen ja jälkeen.

Inspektiossa voi huomata, että kukaan asiakkaista (tai hoitavista henkilöistä) ei ole täysin symmetrinen. Esimerkiksi alaselän kohdalla luonnollinen variaatio on laaja ja useimmilta katsottavilta on mahdollista löytää lievää asennon poikkeamaa johonkin suuntaan, kuten suoristumista (oikoryhtiä), ylimääräistä kaareutumista (notkoselkää), vinoutta tai kiertymistä (skolioosi). Inspektion suuri haaste on asennon ja liikkeen poikkeamien merkityksen toteaminen ja mukauttaminen asiakkaan tilaan ja sitä kautta tulokselliseen hoitoon.

Inspektiolöydösten mukauttaminen asiakkaan tilaan ja tulokselliseen hoitoon tarkoittaa hyvin monia asioita. Käytännön työssä tämä voisi tarkoittaa vaivakohtaa lähellä olevien rakenteiden huomioimista ensisijaisesti hoidon aikana, mutta myös kauempana sijaitsevien rakenteiden vaikutusten huomioimista vaivaan. Klassinen esimerkki tästä on nilkan ja jalkaterän asennon yhteys lonkan ja alaselän vaivoihin. Inspektiolöydösten yhteys käsillä tehtävään hoitoon on hyvin yksilöllinen ja tapauskohtainen. Se myös on enemmän taide kuin tiede.

## Mitä katsoa inspektiossa?

Inspektiossa katsotaan ensisijaisesti kehon symmetriaa, rakennetta, asentoa ja liikettä. On paljon muutakin tärkeää huomioitavaa, esimerkiksi iho ja siinä esiintyvät leikkausarvet ja ihomuutokset. Ääriesimerkkinä ihon pahanlaatuisista muutoksista on ihosyöpä, jonka varhainen löytyminen terapeutin vastaanotolla voi pelastaa asiakkaan hengen.

Symmetria on tärkeä, koska jokainen ihminen eroaa jonkin verran kehon puolien välillä. Luotettavimman tiedon asiakkaalle niin sanotusta normaalista rakenteesta saa myös vertaamalla asiakkaiden eri kehon puolia. Rakenne muodostuu luiden luomasta perusrakenteesta, jonka päällä pääasiassa rasva- ja lihaskudos tuo kehoon muotoa. Ylimääräinen rasvakudos merkitsee aina keholle

# "Asiakkaalle kannattaa aina mainita, jos tutkittaessa näkee epäilyttävästi suurentuneita, väriään tai muotoaan muuttaneita tai haavautuneita luomia tai ihomuutoksia (kuvat 1 ja 2)." 



Ihomuutos, kuva 2.
lisärasitusta. Varsinkin niin sanottu vatsanseudun pelastusrengas tuo erityisesti alaselän lihaksille väistämättä jatkuvaa lisärasitusta, joka voi näkyä altistavana tekijänä jatkuviin, palaaviin tai huonosti terapiaan vastaaviin vaivoihin. Rasvakudoksen vähyys nykypäivänä ei ole mikään huolestuttava merkki, mutta äkillinen selittämätön painonpudotus on hyvä syy suositella asiakkaalle lääkäriin menoa. Lihaksiston kohdalla keskitytään katsomaan lihaskudoksen määrää. On hyvin tavallista, että tyypilliset asentomuutokset kuten S- muotoinen skolioosi tekee kaaren ulkopuolelle jäävät lihakset jäykän liikakasvuiseksi ja sisäpuolelle jäävät heikon kuihtuneiksi. Muita syitä lihasten kuihtumiseen ja katoon voivat olla myös monenlaiset taudit ja vaivat. Kädessä voi esimerkiksi nähdä tiettyjen lihaksien kuihtumisen johtuen kyynär- tai keskihermonpinnetiloissa.

Rakenteen tarkkailussa voi huomata, että vähintään lievää asentopoikkeamaa löytyy kaikilta. Tällöin on tärkeää miettiä, mitkä niistä ovat merkitseviä asiakkaan vaivaan liitty-
en ja mihin niistä on mahdollista vaikuttaa. Yleensä erilaiset asennon poikkeamat voi jakaa synnynnäisiin ja hankittuihin. Synnynnäisiä on useimmiten mahdotonta poistaa ja ne voivat vaativat enemmän jatkuvaa huomiota. Esimerkiksi synnynnäisessä lättäjalassa, jossa jalkaterän kaaret eivät välttämättä palaudu millään määrällä harjoittelua vaan tarvitsevat tukevia tukipohjallisia. Hankitut asennonpoikkeamat syntyvät tavallisimmin loukkaantumisten, vaivojen ja elintapojen ja seurauksena, kuten esimerkiksi huonosta nostoliikkeestä johtuva alaselän lihasspasmi, joka näkyy kipuskolioosina (toispuoleisen lihasjännityksen aiheuttama selkärangan kaartuma). Tällaisissa tapauksissa asennon poikkeamat yleensä palautuvat normaalitilaan ennemmin tai myöhemmin ja lihasspasmia hoitamalla tila jonkun verran helpottuu myös näkyvästi. Yhteistä hankituille asentomuutoksille on niiden välillä hyvinkin nopea vastaaminen hoitoon.

Liikkeen tarkkailu tarkoittaa nivelen liikeratojen laajuuden arviointia ja liikkeen sujuvuuden tarkastelua. Liikeradan rajoittuminen tai yliliikkuminen enteilee aina muutoksia nivelissä, side- tai lihaskudoksessa. Liikeradoissa, kuten kehon puolien symmetriassa, on tärkeää tarkkailla puolieroja, koska puolierot määrittelevät luotettavimmin asiakkaalle normaalin liikkeen. Asiakkaat voivat usein myös kertoa liikkeen rajoittuneen. Liikeratojen suju-
vuuden tarkastelu antaa vihjeitä esimerkiksi iän tuoman kuluma n asteesta ja sijainnista. Liike on tällöin usein epätasainen. Liikeratojen sujuvuus ja kipu tietyissä astekulmissa on myös tärkeä diagnostinen tekijä. Käytännön esimerkkinä suoran jalan nostossa makuulta passiivisesti, jolloin alaselästä säteilevä kipu 30-70 asteessa enteilee kohtuullisen luotettavasti välilevyvaivaa.

Ihon tarkkailussa manuaaliset terapeutit näkevät enemmän ihoa kuin moni muu terveydenhuollossa. Ihosyöpiä on monia eri tyyppejä, mutta tavallisimmin sillä tarkoitetaan melanoomaa, joka on suhteellisen harvinainen Suomessa, mutta joka on ihosyöpätyypeistä vaarallisin. Maailmanlaajuisesti siihen kuolee n. 48000 ihmistä vuosittain. Ihosyöpä voi kehittyä jo olemassa olevaan luomeen tai uutena ihomuutoksena. Asiakkaalle kannattaa aina mainita, jos tutkittaessa näkee epäilyttävästi suurentuneita, väriään tai muotoaan muuttaneita tai haavautuneita luomia tai ihomuutoksia (kuvat 1 ja 2). Selkäpuolella sijaitsevia luomia on aina vaikea itse havainnoida.

## Inspektion taito

Kaikki asentoon liittyvät huomiot ovat tärkeitä. Ihmisten asentoja tarkkaillessa huomaa, että ne vaihtelevat päivästä toiseen esimerkiksi asiakkaan mielentilan mukaan. Myös kivun vähentyminen näkyy yleensä suoraan kehon asennon
parantumisena. Kansankielellä puhutaan aina ihmisten ryhdistä eikä asennosta, joka ottaakin huomioon myös yleiskuvan eikä vain kylmiä faktoja. Hyvä ryhti on vähän samanlainen kuin hyvä elämäkin. Kummatkin sisältävät hyvin paljon erilaisia osia ja niiden lopputulos näkyy ja tuntuu ihmisessä.

Inspektio on samantapainen taito kuin palpaatiokin. Kummatkin vaativat reaaliaikaista hereillä oloa, kykyä havainnoida mitä todella näkee (ei vain mitä haluaisi nähdä) ja vielä kaiken päälle muuntaa tieto hoitoa ohjaavaksi tekijäksi. Haastetta riittää, mutta inspektio yksin voi myös antaa riittäväsi tietoa asiakkaan vaivan toteamiseen.

