

Kirjoittaja on kiropraktikko ja filosofian tohtori, joka on erikoistunut neurologiseen kuntoutukseen

# Huimauksen ja epätasapainon kotihoito: 10 tärkeää ohjetta

Terveydenhuollossa akuutit eli lyhytaikaiset huimausoireet eivät yleensä ole suurin haaste, sillä merkittävä osa niistä lievittyy itsestään muutamassa viikossa ilman erityistä hoitoa.

Tilanne on kuitenkin toinen pitkittyneissä tai säännöllisesti toistuvissa, episodimaisissa huimauksissa, jotka kuormittavat merkittävästi sekä yksilöä että yhteiskuntaa. Kotihoito voi olla merkittävä voimavara hoidossa. Käyn tässä artikkelissa läpi kotihoidon lainalaisuuksia sekä huimauksen ja epätasapainon kotihoidon 10 tärkeää ohjetta.



## 1. Aktiivisuus

Huimauksesta huolimatta pyri pysymään mahdollisimman aktiivisena ja elämään arkeasi normaalisti. Tee asioita ja askareita, erityisesti niitä, joista nautit. Huimaus voi tuntua rajoittavalta, väsyttävältä ja jopa pelottavalta, mutta on harvoin vaarallista tai pysyvää.

- Aloita pienesti ja lisää teke- mistä vähitellen voimavarojesi mukaan. Jo vähäinenkin liike ja aktiivisuus ovat hyödyllisiä.
- Ylläpidä sosiaalisia suhteita ja osallistu kulttuuriin tai harrastuksiin mahdollisuuksien mukaan.

## 2. Liikunta ja liike

Liikuntaa ja liikettä arkiaskareiden muodossa on hyvä jatkaa mahdollisuuksien mukaan. Ei ole ongelma, jos huimaus ja/tai epätasapaino vaivaavat jonkin verran, kunhan kaatumisen vaaraa ei ole. Parhaimmillaan liikunta vähentää huimausoireita ja pitemmällä aikavälillä on ensiarvoisen tärkeää, että ylläpidät kuntoasi ja toimintakykyäsi.

- Mahdollisimman monipuolista liikuntaa mahdollisimman säännöllisesti ja liikettä, josta pidät mahdollisimman paljon.
- Liikunta lisää myös mielen hyvinvointia.
- Palo- ja muut pelit voivat olla oiva tapa lisätä mielenkiintoa sekä kehon ja silmien yhteistyön kehittämistä.
- Ympäristöllä on merkitystä: esimerkiksi luonnossa liikkuminen voi tehostaa terveyshyötyjä ja epätasainen alusta ja pienet esteet olla erinomaista tasapainoharjoittelua.

## 3. Lihaskunto

Tasapainon kannalta on tärkeää huomioida lihaskunto, erityisesti jalkojen lihasvoima. Kuntosaliharjoittelu tai kotona tehtävät lihaskuntoliikkeet ovat yleisesti suositeltavia. Muita hyviä liikuntamuotoja.

toja ovat esimerkiksi vesijuoksu, uinti, vesijumppa, jooga ja Pilates.

Kotiharjoittelussa kyykky on monipuolinen jalkojen lihaskuntoliike. Ohje on yksinkertainen: mene mahdollisimman syvään kyykkyy ja nouse siitä rauhallisesti ylös. Tee niin monta toistoa kuin pystyt hallitusti, kunnes tunnet lihasten tehneen työtä. Tee kolme sarjaa kerran päivässä. Voit tehostaa harjoituksen vaikutusta tasapainoon tekemällä sen silmät kiinni.

#### 4. Uni ja lepo

Uni ja riittävä lepo ovat ensisijaisen tärkeitä palautumisen kannalta. Huimaus väsyttää usein tavallista enemmän, koska arjen toiminnot kuluttavat enemmän energiaa kuin ennen oireiden alkamista.

- Pidä säännöllisiä taukoja, lepää tarvittaessa enemmän, huolehdi riittävästä unen määrästä ja tee rentoutumisharjoituksia.
- Yksinkertaisin rentoutumisharjoitus on oleskelu miellyttävässä paikassa ja keskittyminen hetkeen.

#### 5. Siedättäminen

Jos huimaus provosoituu tietyissä liikkeissä tai askareissa, mutta asettuu nopeasti sen jälkeen, on tämä todennäköisesti avuksi huimauksen hoidossa pidemmällä aikavälillä. Ammattikielellä siedätät oireita. Jos oireet eivät asetu muutamassa minuutissa ja/tai tunnet huonoa oloa, kokeile samaa liikettä kevyemmin ja rauhallisemmin, jos mahdollista, löytäen tason, jolla sitä voi tehdä maltillisemmalla provosoitumisella.

Huimauksessa laajat, aukeat, kiireiset ja/tai hälyisät paikat tai erilaiset liikennevälineet voivat provosoida oireita. Voit hyvänä päivänä pyrkiä siedättämään oireitasi tällaisissa paikoissa ja/tai liikennevälineissä. Jos oire vähenee suoraan siedättämällä, toista harjoitusta

säännöllisesti. Jos oirekuva provosoituu ja väsyttävästi ja/tai sinulla on matkapahoinvoinnin tunnetta, palaudu tästä kunnolla, minkä jälkeen kokeile pienemmällä annostuksella uudestaan. Siedättäminen on yleisesti hyvä aloittaa vähäoireisempänä päivänä. Huimauksen provosoituessa voi pika-apuna auttaa pysähtyminen rauhalliselle penkille, keskittämällä silmät yhteen kohtaan ja tietoisesti kehoa ja mieltä rentouttamalla.

#### 6. Ruokavalio ja nesteytys

Osalla verensokerin vaihtelun vaikuttavat myös huimaustunteemukseen, joten syö terveellisesti, säännöllisesti ja ruokia, jotka pitävät verensokeriasi pitemmällä aikavälillä. Muista riittävä nesteytys. Muista diagnnoosispesifit kokeilut, kuten suolan käytön merkitys Ménièren taudissa.

#### 7. Lääkitykset

Osan lääkkeitä sivuvaikutuksena on huimaus ja epätasapaino. Kannattaa puhua tästä mahdollisuudesta lääkärillesi, jolloin hän voi antaa arvionsa tilanteesta. Osalla lääkkeitä voi olla myös yhteisvaikutusta, jolloin niiden yhteisvaikutuksen haittavaikutuksena on huimaus. Yhteisvaikutukset ovat yleisesti vähemmän tutkittuja.

#### 8. Tasapainoharjoitukset

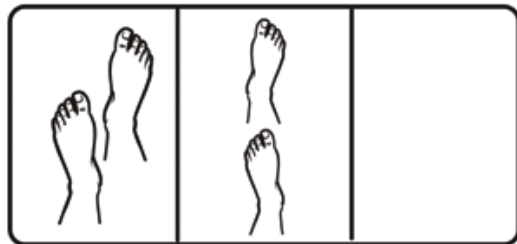
Hyvin suurella osalla huimaus ja/tai epätasapainosta on tärkeää harjoittaa tasapainojärjestelmää. Pitkittyneissä huimauksessa

tarkemmat tasapainoharjoitukset vaativat aina tarkempaa tutkimusta, mutta toisaalta en usko, että yleishyödyllisempiä harjoituksia kuin seisoma-asennossa tehtävät tasapainoharjoitukset ikinä tullaan kehittämään. Seisomista voi kokeilla seuraavilla variaatioilla ja niiden yhdistelmillä:

1. Silmät auki tai kiinni.
2. Jalkaterät lähellä tai kaukana toisistaan
3. Jalkaterät eri asennoissa, kuten toinen jalka jalkaterän mitan edessä. Tämä niin kutsuttu tandemasento kuvassa esimerkinomaisesti.
4. Yhdellä jalalla seisoen
5. Pään eri liikkeillä, kuten vasemmalle ja oikealle tai ylös ja alas liikkeillä
6. Tavallisella lattialla tai esimerkiksi tyynyn päällä pehmeällä

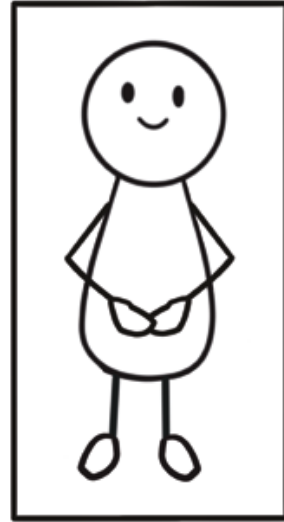
Voit koostaa näistä itsellesi sopivalla ja vaihtelevilla variaatioilla päivittäisen tasapainoharjoitusrutiinin, jossa tee esimerkiksi 15 sekunnin sarjoja, 3 sarjaa, kerran päivässä. Sarjojen välissä sopivat pienet palautumistauot.

Jos pystyt tekemään kaksi erilaista variaatiota seisomatasapainosta kerran päivässä tähän menee aikaa vain muutamia minutteja. Päivän kunnan mukaan kannattaa hakea haastetta, mutta pitää esim. tukea tuoli lähellä, josta saa tarvittaessa lisätukea. Varaa harjoituksille sopiva ja rauhallinen aika ja paikka, jossa pystyt keskittymään niihin!



## 9. Aktiivinen rentoutuminen

1. Hae helppo ja miellyttävä asento, jossa pystyt rentoutumaan. Tuo kädet alavatsan päälle.
2. Ala huomioimaan käsien luonnollista liikettä, kun hengitys sisäänhengityksellä tuo käsiä vähän ylös ja sivulle ja sisäänhengityksellä kevyesti alas.
3. Rentouta kehoa ja anna hengityksen rentoutua samalla niin, että hengitys on kevyt, miellyttävä ja rentouttava kokemus.
4. Uloshengityksellä voit lähteä rentouttamaan koko kehoa aina sen aikana. Anna sisäänhengityksen vain tapahtua.
5. Jos rentoutumisessa suunta helpottaa, niin rentoutus etenee päältä varpasiin ”aaltomaisesti” ja palaa takaisin päälle sisäänhengityksellä.
6. Tee harjoitusta 5-15 minuuttia.



## 10. Huimaukseen ja epätasapainoon liittyvän ahdistuneisuuden hoito

Huimaukseen ja epätasapainoon liittyy läheisesti ja hyvin usein ahdistuneisuus. Hengityksen avulla tehtävät tasapainoharjoitukset voivat olla yksi tapa vähentää ahdistuneisuutta.

### Käsien nosto ja lasku hengityksen tahtiin

1. Seiso jalkaterät lantion levyisessä asennossa. Sulje silmät.
2. Hae tasapaino ja hengitä sisään ja ulos nenän kautta, jos mahdollista.
3. Tuo rauhallisesti käsiä suoraan ylös etukautta, kun seuraavan kerran hengität sisään.
4. Tuo kädet takaisin alas, kun hengität ulos.
5. Hengitä rauhallisesti ja luonnollisesti ja anna hengityksen pituuden ohjata liikkeen suuruuden.

Toista liikesarja 2-5 minuuttia.

