

Miksi manipulaatio auttaa?

Kaikki tietävät, että liikkuminen lievittää ja ehkäisee selkävaivoja. Mutta kun kipu iskee, moni etsii auttavia käsiä.

LIIKUNNAN ja lääkkeiden lisäksi alaselän ki-puun voi kokeilla manipulaatiota. Kun nivel-tä "käsitellään", siitä kuluu usein napsahdus: nopea nivelen liikeradan suuntainen liike venyttää nivelkapselia.

– Manipulaatio on turvallista osaavissa ja koulutetuissa käsissä. Suurempi osa am-

**MANIPULAATIO EI
PIDÄ SELKÄÄ TERVEENÄ
MUTTA VOI INNOSTAA
ITSEHOITOO.**

mattitaitoa on haastattelu ja tutkimus ver-rattuna yksittäisiin tekniikoihin, sanoo ki-ropraktikko **Jani Mikkonen**.

Moni kokee käsillä tehtävän hoidon autta-van, vaikka tarkkaa toimintamekanismia ei ole tunnettu. Manipulaation on ajateltu avaavan "nivellukkoja" eli laajentavan nive-len liikerataa ja rentouttavan ympäröiviä li-haksia tai sidekudoksia.

– Osaan potilaista hoito on vaikuttanut laajemmin. Esimerkiksi hengitys on helpot-tunut, verenkierto ja ruoansulatus parantu-neet, reagointiaika lyhentynyt, tulehdusreaktio hiipu-nut, jopa näkö ja kuulo ovat terävöityneet mitattavasti.

Uudet aivotutkimukset osoittavatkin, että kipeän kohdan lisäksi manipulaatio vaikuttaa myös aivojen, aivo-rungon ja selkäytimen toimintaan. Tämä keskushermostovaikutus selittää hoidossa joskus tapahtuvat "ihmeperantumiset". Esi-merkiksi joissakin neurologisissa liikehäiri-öissä nykimisoireet ovat hävinneet jo yhdel-lä hoitokerralla. ●

Asiantuntija
Jani Mikkonen
neurologiseen kuntou-
tukseen erikoistunut
kiropraktikko, Suomen
Selkäkuntoutus.



Kuva Shutterstock.

KÄSILLÄ PARANTAJAT

1 OMT-FYSIOTERAPIA on fysioterapeuttien täyden-nyskoulutus, jonka myös jotkut lääkärit ovat käy-neet. OMT-fysioterapia kuuluu ainoana Kela-korvattaviin hoitoihin.

2 KIROPRAKTIKKO on terveydenhuollon ammatti, jonka peruskoulutus tapahtuu kokopäiväisesti ja säännelysti yliopistoissa Euroopassa, Yhdysval-loissa ja Australiassa.

3 OSTEOPAATTEJA valmistuu kokopäiväisestä opinto-ohjelmasta Metropolia ammattikorkea-koulusta ja täydennyskoulutuksena kahdesta yksityisestä oppilaitoksesta.

4 NAPRAPAATIT ovat Pohjoismaiden suuri manuaa-lisen terapian ammattikunta. Suomessa koulutus-ta järjestetään kokopäiväisenä Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa.

5 HIERONTA ja jäsenkorjaus. Suurimmalla osalla on alan opinnot, mutta osa toimii maallikkopohjalla ja kuulumatta potilasvakuutusjärjestelmään.