

Lymfaterapialla helpotusta turvotuksiin

Hämeenlinna
Heli Karttunen

- Lymfaterapia on eri syistä johtuvien turvotusten hoitoa, hämeenlinnalainen fysio- ja lymfaterapeutti **Anne Rapola** kiteyttää.

Lymfaterapiaa voidaan käyttää tapaturmien -, leikkauksoperatioiden - ja syöpähoitojen jälkitiloihin nopeuttamaan turvotuksen vähene- mistä ja sitä kautta parane- mista.

- Esimerkiksi, jos asiakkaal- le on laitettu tekonivel pol- veen tai lonkkaan, turvotuk- sen poisto nopeuttaa parane- mista. Nivelen liikeradat laa- jenevat ja kipu vähenee, Rapo- la selittää.

- Syöpähoitojen jälkitilois- sa lymfaterapia on ainoa toi- miva keino turvotuksen pois- tamiseen, siihen ei ole lääke- hoitoa.

Kaksi vaihetta

Lymfaterapia on kaksivaiheis- ta. Terapiakertoja on yleensä 5-10, ja käynnit toteutetaan tiheästi.

- Hoitoon kannattaa tulla mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, Rapola suosittelee.

Ensimmäisessä vaiheessa



TURVOTUSTEN HOITOON. Lymfaterapiassa imusuonistoa aktivoidaan liikuttelemalla ihoa kevyin ottein tiettyjen lainalaisuuksien mukaan, fysio- ja lymfaterapeutti Anne Rapola sanoo.

terapeutti tutkii asiakkaan ja käsittelee häntä manuaalisesti tiettyjen lainalaisuuksien mu- kaan, jotta ylimääräinen neste poistuisi kudoksesta.

- Imusuonistoa aktivoidaan

liikuttelemalla ihoa kevyin ottein. Terapian vaikutukset ovat mitattavissa.

Tärkeä osa ensimmäistä vaihetta on kompressio, eli paineside.

- Asiakkaalle tehdään kom- pressiosidos heti käsittelyn jälkeen, yleensä raajaan. Täl- lä estetään nesteen palautumi- nen kudoksiin. Sidosta pide- tään yön yli.

Toisessa vaiheessa hoitotu- losta ylläpidetään. Asiakkaalle tilataan tarvittaessa kompres- siotuote. Vakavammissa ta- pauksissa Kela osallistuu ku- luihin.

Terveyden hyväksi

Anne Rapola kouluttautui lymfaterapeutiksi terveyden- huollon ammattilaisille tar- koitetulla kurssilla Tampe- reella. Kelan hyväksymien lymfaterapeuttien on oltava Valviran rekisteröimiä terve- ydenhuollon ammattilaisia. Myös lymfaterapia painottuu tällöin terveyden hoitamiseen.

Samalta kurssilta valmistui lymfaterapeutiksi myös hä- meenlinnalainen, neurologi- nen fysioterapeutti Silja Nasi.

Molemmat hämeenlinna- laiset ovat toimineet fysio- rapeutteina viisitoista vuotta.

Nasi on erikoistunut aikuis- neurologiaan ja Voice Massa- geen sekä purennan fysiotera- piaan, ja hän työskentelee Pa- rolantie 9:ssä HML Fysiotera- pian ja hieronnan tiloissa.

Rapola työskentelee tuki- ja liikuntaelinvaivojen parissa ja tekee myös akupunktiota. Hän pitää vastaanottoa Aulangon- tien Fysiassa.

- Halusin lisäkoulutusta. Minullekin tuli yllätyksenä, mitä kaikkea lymfaterapia pitää sisällään. Olen vakuut- tunut tästä hoitomuodosta ja voin hyödyntää sitä myös fysioterapiassa, Rapola sum- maa.

inkiuutiset

www.kaupunkiutiset.com

Anne Rapola

tuntee
lymfaterapian
salat.

Sivu 12



**OLO
IA**

13