

POTILASTARINA

”Akuutissa IBS- ja Chronin tautien vaiheessa elämistä en toivo kenellekään”

Tarja Rannisto, toimitus@mediaplanet.com

16 vuotiaana, noin 11 vuotta sitten Reetta Kevätniemi haki apua vatsan toimintahäiriöön, jatkuvaan ripuliin, johon hän sai lääketä. Kevätniemi ei vielä tiennyt, että oikea diagnoosi saataisiin vasta kuuden vuoden kuluttua.

Oireet ajoivat Kevätniemen lopulta tähystykseen, mikä ei kipujen vuoksi kuitenkaan onnistunut, eikä vaivoihin siksi löydetty mitään selittävää syytä. Tutkimuksia sekoitti lisäksi se, että Kevätniemellä löydettiin sappikiviä, jotka lääkäri ajatteli oireiden aiheuttajaksi. Sappikivien poisto vähensikin vaivoja jonkin verran, mutta Kevätniemi tunsu itse, että kaikkea ei oltu tutkittu loppuun asti ja siksi todellinen oireiden aiheuttaja oli edelleen diagnosoimatta.

- Minua ei otettu tosissaan, vaikka yritin sanoa, että tunnen kyllä kroppani, ja tiedän, että jotain muuta on vialla, hän sanoo turhautuneena.

Lääkärit puhuivat myös psyykkisten oireiden mahdollisuudesta ja tuntuivat vähättelevän Kevätniemen tilannetta. Hän sai muun muassa lähetteen ravitsemusterapiaan, koska oireiden epäiltiin johtuvan huonosta ruokavaliosta:

- Koska kukaan ei osannut sanoa, mikä minua vaivaa, syytä yritettiin löytää elintavoistani ja jopa syyllistävästi kehoitettiin syömään paremmin, niin vointi paranee.

Hiukan apua Kevätniemi sai tiukasta ruokavaliosta, kun hän vältteli muun muassa laktoosia, gluteenia ja fruktoosia. Käytännössä tämä tarkoitti, että Kevätniemi teki itse aina ruoat ja eväät, eikä käynyt ulkona syömässä. Oireet hän koki kokonaisvaltaisesti elämänlaatua heikentävinä:

- En ollut uskaltanut matkustaa tai tehdä paljoa mitään, mitä ikäiseni nuoret tekivät, kuten syödä ravintolassa tai käydä elokuvissa. Se mitä tiesin, oli muun muassa jokaisen ostoskeskuksen wc:n sijainnit.

Lopulta, kuuden vuoden kuluttua siitä, kun Kevätniemi oli ensimmäisen kerran hakeutunut lääkäriin, hän sai vihdoinkin IBS:n eli ärtyneen suolen diagnoosin.

IBS:n lisäksi Kevätniemellä diagnosoitiin Chronin tauti noin vuosi sitten.

- Uudet, IBS-oireita huomattavasti pahaammat oireet alkoivat kesällä 2015, ja tunsin jotain olevan taas pielessä, Kevätniemi kuvailee.

- Lisäksi väsymys oli jotain kuvittelun ulkopuolella olevaa, en jaksanut tehdä mitään kuukausiin. Lääkäriässä oireiden sanottiin olevan pahentuneita IBS-oireita, mutta kun isot lääkemäärätkään eivät niitä hillinneet, tiesin, että jostain muusta on kyse, Kevätniemi sanoo topakasti.

Viimein oireet yhdistettiin Chronin tautiin, ja määrättiin lääkkeitä, joiden Kevätniemi uskoo auttaneen vatsaa kestävästi paremmin myös FODMAP-yhdisteitä, joita hän oli vältellyt tiukasti aiemmin.

- Voin juoda esimerkiksi kahvia, mikä on nykyään yksi aamujeni hienoimpia juttuja, hän innostuu.

Nyt Kevätniemi kertoo olevansa remissio-vaiheessa. Hän voi nähdä monia asioita uusin silmin ja osaa iloita pienistä asioista.

- Oikeiden hoitojen alettua pystyin jatkamaan opiskeluja ja nyt vihdoinkin valmistuin. ■



Lisätietoa ja vertaistukea tarjoaa potilasyhdistys Crohn ja Colitis ry www.ibd.fi

Huomio alakertaan

Päivittäinen lantionpohjanlihasten harjoittelu ennaltaehkäisee ja hoitaa kiusallisia toimintahäiriöitä lantionpohjan alueella.

Mari Laaksonen, toimitus@mediaplanet.com

Lihaksisto pysyy kunnossa päivittäisillä supistusharjoituksilla, joista saa parhaimmillaan myös voimakasta mielihyvää. Hyvässä kunnossa olevat lantionpohjanlihakset voimistavat seksuaalista nautintoa sekä parantavat pidätyskykyä ja ryhtiä.

Ohjeet naisen lantion alueen terveyden ylläpitämiseen ovat lantionpohjan fysioterapeutti ja seksuaalineuvoja Miia Silventoinen mukaan yksinkertaiset, mutta silti monelle naiselle epäselvät.

- Rasvaamme kasvoja, käymme kampaajalla ja laitamme tekoriipisiä, mutta jostain syystä intiimialueen hoito on usein retuperällä. Valloillaan oleva trendi poistaa alapään karvoitusta lisää ärtytystä ja voi altistaa tulehduksille, Silventoinen toteaa. Karvoituksella on suojaava tarkoitus.

Intiimialue voi olla punainen ja ärtyneenä, vaikka nainen ei ole sitä edes huomannut.

- Katsomalla intiimialueen limakalvoja peilillä pääsee jo todella pitkälle. Lisäksi aluetta olisi hyvä rasvata säännöllisesti samoin kuin rasvaamme kasvojakin, Silventoinen neuvo.

Hahmotatko lantionpohjanlihaksesi?

Rasvauksen lisäksi lantion alueen terveyttä tulisi hoitaa supistelemalla lihaksia päivittäin osana arkea. Silventoinen mukaan osalle naisista on kuitenkin vaikeaa hahmottaa lantionpohjan lihaksistoa, joka yleensä tarkoittaa myös sitä, että lihakset ovat heikossa kunnossa. Jos naisella on lisäksi lantionpohjan toimintahäiriöitä hän voi tarvita ammattilaisen apua lihassupistuksen opetteluun.

Lihaksiston kuntoa voi testata yksinkertaisella sormitestillä.

- Laita 1 tai 2 sormea emättimeen ja tunnustele mitä tapahtuu. Tunnetko lihasten supistumisen sormiesi ympärillä ja samalla imaisevaa liikettä sisäänpäin? Jos et, niin sitten on aika alkaa tehostetusti harjoittelemaan, Silventoinen opastaa.

Hän antaa naisille yksinkertaisen vinkin lantionpohjan lihasten harjoitteluun: harrastakaa seksiä! Kumppanin kanssa tai soolona. Orgasmissa lantionpohja supistelee voimakkaasti, ja se on terveysliikuntaa parhaimmillaan.

- Vibraattorin käytöllä on myönteinen vaikutus lantion alueen hyvinvoinnille. Nauttikaa naiseudestanne! Silventoinen rohkaisee.

Lantionpohja vahvaksi ja kivuttomaksi sähköhoidoilla

Jos on virtsankarkailua tai kipua lantion alueella, kipua voidaan lievittää ja lihaksistoa vahvistaa sähköstimulaation avulla.

- Sähkö auttaa lihasten supistumisliikkeen tunnistamisessa ja voimistaa harjoittelua. Sähkö on yksi tärkeimmistä työkaluistani fysioterapeutina. Sen avulla autamme naisia tunnistamaan lihaksiston ja saamme usein aikaan ahaa-elämyksen: Ai näin tämä kuuluisi tehdä!

Sähköä käytetään myös lantionalueella esiintyvien kipujen, kuten kuukautis- ja yhdyntäkipujen hoidossa.

- Sähkö on fysioterapian käytetyimpiä hoitomenetelmiä. TENS- hoitoa on käytetty jo 60-luvulta lähtien. Menetelmä perustuu siihen, että sähköstimulaation avulla kipusignaalin kulku aivoihin estyy, jolloin kipu jää aistimatta. Lisäksi elimistön endorfiinitaso nousee sähköhoidon vaikutuksesta, Silventoinen päättää.

Sähköstimulaatiolaitteen kanssa voi harjoitella yksin kotona, mutta ammattilaiselta saa apua laitteen käyttöön ja valintaan. ■

Inkontinenssin omahoitoon

Ammattilaisten suosittelemat sähköstimulaatiolaitteet



Helppokäyttöinen
Sensatone



Vaativampaan hoitoon
Kegel8

Soita **045 609 9000**
tai tutustu osoitteessa
www.terveystekniikka.fi

- Mallit sekä naisille että miehille
- Suoraan maahantuojalta

Terveystekniikka