



# SISÄLLYS

ALKUSANAT.....	9
<b>MITÄ TIEDÄMME KIVUSTA?.....</b>	<b>17</b>
Sitä sairastetaan paljon ja siitä aiheutuu suuret kustannukset. . . . .	17
Sillä on neljä ominaisuutta . . . . .	20
Mitä määritelmä kertoo kivusta? . . . . .	24
Mitä on krooninen kipu? . . . . .	28
<b>MITÄ DIAGNOOSI KERTOO KIVUSTA?.....</b>	<b>33</b>
Poikkeavuus ei ole sama asia kuin kipu. . . . .	35
Kivun syytä ei aina löydetä . . . . .	36
Kokemus kivusta on aina totta . . . . .	39
<b>MITÄ ON KIPUKOKEMUS?.....</b>	<b>43</b>
Kokemukset ovat erilaisia . . . . .	45
Kokemuksen muodostavat tekijät. . . . .	46
Merkitys kokoaa kokemuksen . . . . .	48
Kipukokemus on merkityssuhde. . . . .	53
Kipu on eri asia kuin kärsimys. . . . .	57

<b>KIPUKOKEMUS SYNTYY AIVOISSA.....</b>	<b>63</b>
Aivojen hermoverkosto on yksilöllinen .....	63
Kuva aivoista ei ole kuva kivusta .....	69
Kipu on aivojen tulkintaa .....	72
Kroonisen kivun vaikutukset kognitiiviseen järjestelmään.....	77
<i>Aivotkin tarvitsevat lepoa.....</i>	<i>80</i>
<b>MIKSI KIVUN HOITO EPÄONNISTUU?.....</b>	<b>83</b>
Kivun hallinta-ansa .....	85
10 myyttiä selkäkivusta.....	86
Kivun hoitoon ollaan tyytymättömiä .....	89
Usko ja luottamus lääkkeisiin .....	95
Kivun hoidosta puuttuu suunnitelmallisuus ja johdonmukaisuus.....	101
<i>Kivun hoidon epäjohdonmukaisuuksia .....</i>	<i>103</i>
<b>MIKSI KIVUN HOITO ONNISTUU?.....</b>	<b>107</b>
Hyvä ja vaikuttava hoito .....	107
Asiakaskeskeisyys ja vuorovaikutus.....	111
Hoidon lopputulokseen vaikuttavia tekijöitä.....	117
Selviytymistä ennustavia tekijöitä.....	121
<i>Liikunnan vaikutukset aivoihin.....</i>	<i>135</i>
<b>MOTIVAATIO MUUTOKSEEN.....</b>	<b>145</b>
Muutoksen vaiheet .....	147
Muutoksen esteitä .....	148
Työ motivaation ja muutoksen lähteenä .....	153
<i>Muutoksen onnistumisen edellytyksiä.....</i>	<i>156</i>

<b>MITÄ ON KROONISEN KIVUN HYVÄKSYMINEN? .....</b>	<b>159</b>
Se on sallivuutta .....	165
Se alkaa pysähtymisestä ja jatkuu prosessina .....	168
Siinä muutetaan asioita, joita voidaan .....	173
Se tarkoittaa parempaa elämää kroonisen kivun kanssa .....	177
Se on osa psyykkisen joustavuuden kokonaisuutta .....	181
 <b>HYVÄ ELÄMÄ KROONISEN KIVUN KANSSA .....</b>	 <b>183</b>
Paradoksi suomalaisten onnellisuudesta .....	184
Hyvään elämään kuuluvat myönteisyys ja merkityksellisyys. ....	188
Menetyks voi olla mahdollisuus hyvään elämään .....	191
Elämänilon löytäminen. ....	196
Hyvän elämän sisältö .....	198
 <b>LOPPUSANAT .....</b>	 <b>203</b>
 <b>KIITOKSET .....</b>	 <b>205</b>
 <b>LÄHTEET .....</b>	 <b>207</b>

# ALKUSANAT

Oli tuskin pelkkä sattumus, että valintasi osui tähän kirjaan. Olet tähän mennessä saattanut lukea monia kivun itsehoito-oppaita, joissa tarjotaan erilaisia keinoja helpottaa tai jopa parantaa krooninen kipu mutta joiden annin olet todennut korkeintaan välttäväksi. Olet turhautunut katteettomiin lupauksiin ja kikkakolmosiin. Haluat tietää kivusta enemmän ja syvällisemmin, esimerkiksi miksi kivun hoitoon tyytymättömiä on paljon enemmän kuin tyytyväisiä. Kaipaavat tietoa asioista, joista harvoin kirjoitetaan, kuten miten ajatukset, tunteet, elämäntilanne ja uni liittyvät kipuun, miten muutokset parisuhteessa ovat yhteydessä kipuun tai mitä kipu tekee parisuhteelle. Jos olet työelämässä, olet jo voinut panna merkille, miten esihenkilösi ja työkavereidesi tieto kivusta on vaikuttanut työmotivaatioosi ja työssä pysymiseesi.

Kun pohdimme kipua, esiin nousee muutama peruskysymys, joihin pyrin kirjassani vastaamaan. Ensimmäinen kysymys on se, mistä me puhumme silloin, kun puhumme kivusta. Siihen vastaaminen on koko kirjan tärkein viesti. Seuraava kysymys on, miten kipu vaikuttaa terveyteen ja onko kipu sairaus. Onko ihminen sairas silloin, kun hän kokee kipua, vai onko sairaus eri asia kuin kipu, jolloin ihminen luokitellaan terveeksi, vaikka hänellä on kipu? Kolmas ja sinun kannaltasi ehkä tärkein kysymys on se, tekeekö kipu elämästä surkean vai voiko elämästä nauttia, vaikka sairastaa kroonista kipua. Jos vastaat, että kipu tekee elämästä surkean ja ilman kipua olisit onnellinen, esitän vastakysymyksen: Tarkoittaako kivuttomuus onnellisuutta? Ovatko kaikki kivuttomat ihmiset onnellisia ja kipua potevat onnettomia?

Kipu on jotain muuta kuin helposti ratkaistava ongelma. Vai onko se lainkaan ongelma? Jos kipu olisi yksinkertainen asia, se olisi ratkais-

tu ajat sitten ja sen hoitaminen olisi helppoa. Kroonista kipua potevan hoito on vaativaa ja edellyttää vankkaa asiaan perehtyneisyyttä ja ammatillista osaamista. Siihen tarvitaan monen eri osaajan yhteistyötä, jonka tavoitteena on löytää yksilöllinen ratkaisu kroonisen kivun aiheuttamaan elämänmuutokseen. Tehtävänä ei ole kroonista kipua sairastavan ihmisen parantaminen, koska se on epärealistista. Realistista on auttaa häntä tulemaan toimeen sairautensa kanssa ja säilyttämään toimintakykynsä eli pärjäämään arjessa.

Tosiseikka on, että kolme neljästä suomalaisesta kroonista kipua sairastavasta on tyytymätön saamaansa hoitoon. Meillä on runsaasti tietämystä siitä, miten kipuasiakasta tulisi hoitaa, mutta jostain syystä emme toimi niin kuin meidän tulisi toimia. Ammattitaidostakaan ei ole puutetta. Tilannetta on vaikea ymmärtää. Tai ehkä ei sittenkään...

Elämä on joskus epäreilua, mutta näin on kaikilla. Jokaisella on oma taakkansa kannettavanaan – ainoastaan taakan suuruus ja sisältö vaihtelevat. Elämä voi olla yhtä aikaa raskasta, jopa onnetonta, mutta silti ihminen voi olla elämänsä tyytyväinen. Tämä voidaan ymmärtää niin, että vaikka ihminen sairastaa kroonista kipua, elämä voi olla antoisaa, merkityksellistä ja elämisen arvoista.

Kipuun pätee sama teesi kuin kaikkeen muuhunkin: on olemassa monta totuutta. Kyseenalaistaminen on sitä, että ammatista, asemasta tai koulutuksesta riippumatta kenenkään käsitys, tieto tai teoria ei ole pyhää eikä arvioinnin yläpuolella. Kyseenalaistaminen on kaikille kuuluva oikeus, koska epäileminen ja kritiikki ovat tiedon ja tieteen perusteita. Tieto ja tiede ovat itseänsä korjaavia, alati muuttuvia ja täydentyviä. Tiedon muuntumisen periaate vielä puuttuu kivun hoidon käytänteissä, koska yleinen tieto kivusta on edelleen osin vanhentunut, minkä vuoksi kipua hoidetaan usein menneen maailman periaatteiden mukaan<sup>1</sup>.

Kivusta kertovissa artikkeleissa kivun sanotaan olevan kokemus, mutta todellisuudessa se selitetään vammasta seuranneena aistimuksena tai epämiellyttävänä tuntemuksena, joka on eri asia. Tarkemmin ilmaistuna kiputuntemus on vain osa kokemuksesta. Kipu määritel-

män mukaisena kokemuksena on merkittävästi laajempi käsite kuin epämiellyttävä tuntemus. Ero näiden käsitteiden välillä on selvä: epämiellyttävä tuntemus kuvaa *millaista* kipu on, mutta kokemus selittää *mitä* se on.

Kirjani tärkein tehtävä onkin kokemuksen selittäminen. Sen avulla pääset pohtimaan, mitä ajattelet kivusta ja miksi ajattelet siitä niin kuin ajattelet. Kokemuksen ymmärtäminen ei paranna kipua, mutta se auttaa käsittämään, minkä vuoksi kivun aiheuttama haitta on suurempi silloin, kun elämässä menee huonosti tai kun ahdistaa. Olet jo saattanut havaita, miten kipu, elämäntapahtumat ja tunteet ovat yhteydessä toisiinsa. Se mitä tunnet, riippuu siitä, mitä ajattelet kivusta, ja kääntäen ajatuksesi kivusta riippuvat siitä, millaisia tunteita sinulla on ja miten tulet toimeen kipusi kanssa.

En tarjoa sinulle yhtään temppeä, koska huijaisin väittämällä sellaisen olevan olemassa. Samasta syystä en tarjoa myöskään suoraviivaista ratkaisua, kuten ”liiku enemmän”, ”mene kuntosalille”, ”vaihda lääkkeet” tai ”laihduta”, koska ne eivät johda mihinkään. Niiden sijasta tarjoankin sinulle suvaitsevampaa, avarakatseisempaa ja sallivampaa tapaa ymmärtää, mitä kipu on ja miten sen kanssa voi oppia elämään.

Mitä enemmän saan sinut pohtimaan ajatuksiasi kivusta, sen syistä ja sen asianmukaisesta hoidosta, sitä parempi. Samoin mitä enemmän voin antaa sinulle uskoa selviytymiseen, sitä parempi. Selviytymisellä realistina en tarkoita parantumista vaan muutosta suhteessa kipuun. Kipua ei tarvitse pakoilla eikä kaihtaa kaikin keinoin. Kivun kanssa voi elää ja olla onnellinen.

Sen sijaan, että yritämme päästä kivusta irti kaikin mahdollisin keinoin, voimmekin antaa sen vain olla. Tämä vaatii erilaista näkemystä ja toimintatapaa. Kroonisen kivun yhteydessä voidaan puhua ”ajattelusta lääkepurkin ulkopuolelta” – lääkkeettömän hoidon näkökulmasta. Lääkkeettömällä hoidolla en tarkoita, etteikö lääkkeitä voi käyttää satunnaisesti ja pakottavissa tilanteissa, mutta jatkuvan ensisijaisen hoitomuodon tulee olla suositusten mukaista moniammatillista hoitoa. Ajattelun monipuolistaminen, rikastuttaminen, täydentäminen ja laa-

jentaminen johtavat luovaan toimintaan. Tämä näkemys voi herättää aluksi vastustusta, mutta sillä on vankka tieteellinen perusta.

Kirjassa pyrin osoittamaan muun muassa sen, että selviytyminen kroonisen kivun kanssa riippuu ensisijaisesti sinusta, ei lääkäristä, ei fysioterapeutista eikä kenestäkään muusta ammattilaisesta. Kaikki muut ovat omalla osaamisellaan auttamassa sinua elämään sellaista elämää, jota haluat elää, ja olemaan sellainen ihminen, joka haluat olla. Mutta vain sinä ainoana ihmisenä voit vaikuttaa itseesi. Selviytymisessä sinun tulee tehdä sopimus, mitä teet itsesi kanssa, ei kenenkään muun.

Kirjani toinen tärkeä tehtävä on hyväksymisen käsitteen avaaminen. Kukaan ei voi parantaa sinua, jos sinä et halua ”parantua”, mikä on yhtä kuin hyväksyä kipu osaksi itseäsi. Tämä saattaa tuntua tyllyttä, mutta tosiasiaa ei kannata kaunistella. Kun hyväksyy tosiasiat, selviytymisprosessi on alkanut. Selviytymistä edistää tieto siitä, että kivun aiheuttamia haittoja voidaan vähentää, jolloin elämässä on iloa, toivoa ja merkitystä. Selviytyminen on oppimista elämään jatkuvan kivun kanssa.

En pyri kirjoittamaan kaikkea mahdollista kivusta, koska rehellisyyden nimissä en edes tiedä kaikkea kuten ei kukaan muukaan. Esimerkiksi edelleen on arvoitus, mikä on kroonisen kivun tarkoitus ja miksi se on olemassa. Pyrin keskittymään niihin kipuun kuuluviin tekijöihin, joista uskon olevan sinulle hyötyä ja joihin voit vaikuttaa. Kirjoitan myös niistä asioista, jotka kivun ymmärtämisen ja sen kanssa toimeen tuleminen kannalta on hyvä tietää.

Kivun ymmärtämisessä kokonaisuuksien hahmottaminen on olennaista. Ihmisen suhde kipuun on aina vastavuoroinen: se mitä ihminen ajattelee ja tuntee ja missä tilanteessa tai ympäristössä hän on, vaikuttaa kipuun, ja vastaavasti kipu vaikuttaa kaikkiin näihin asioihin. Vastavuoroisuus tekee erityisesti kroonisesta kivusta monimuotoisen, mutta samalla se avaa tien erilaisiin hoitomenetelmiin, joissa ei pyritäkään vaikuttamaan suoraan kipuun vaan siihen liittyviin tekijöihin ja sen seurauksiin.



Kirjassani haluan keskustella kanssasi, tehdä sinulle ehdotuksia ja toivottavasti herättää uusia ajatuksia. En pyydä sinua olemaan samaa mieltä kanssani enkä halua taivutella sinua uskomaan kaikkea kirjoittamaani. Saat olla kyyninen ja epäillä, mutta ole kuitenkin utelias ja avoin. Älä ainakaan heti tyrmää pohtimatta syvällisemmin, voisiko se sittenkin olla mahdollista.

Varmaa on kuitenkin se, että jos jatkat entiseen tapaan, saat sitä mitä olet tähänkin mennessä saanut. Jos haluat elämäsi muutosta, sinun on muutettava jotain, jotta elämäsiikin muuttuisi, sillä jos mitään ei muuta, mikään ei muutu. Muutoksessa on aina omat vaikeutensa, eikä onnistumisesta ole mitään takeita. Sen tosiseikan kanssa on vain eletävä. Olemme inhimillisiä olentoja, jotka tekevät virheitä, mutta kun tietää mitä tahtoo ja on sitoutunut tavoitteisiin, epävarmuus ja mahdolliset epäonnistumiset eivät lannista.

Onnistuaksesi sinun tulee tietää, minkä tekijöiden takia haluat elämäsi muutosta. Tekijöillä tarkoitan arvoja, jotka määrittävät tavoitteesi elämälle. Määrätietoinen, arvojen mukainen toiminta ei aina ole kivaa, mutta se on ainoa keino tehdä muutos epätydyttävään elämään ja saavuttaa jotain itselle tärkeää ja tavoittelemisen arvoista.

Me ihmiset rakastamme tarinoita. Varsinkin selviytymistarinat ovat mieltämme lähellä, ja olemme uteliaita kuulemaan, miten ja miksi joku selviytyi. Tarvitsemme samaistumisen kohteita ja haluamme oppia toisilta. Tarinoissa on mielenkiintoista myös se, miten paljon ne muistuttavat toisiaan. Toisaalta tarinat tuovat esiin, miten monella eri tavalla ihmiset kokevat samanlaisen kivun.

Tähän loppuun avaan hieman omaa tarinaani, sillä myös minulla on krooninen kipu – krooninen selkäkipu. Selkäsairauteni lienee peruja synnynnäisestä selän rakenneviasta, jonka diagnoosi on *spondylolysis et spondylolisthesis L5*. Suomennettuna sanarimpsu tarkoittaa, että viimeisessä lannenikamassani on murtuma ja nikama on siirtynyt eteenpäin. On epäselvää, onko vaurio selkäkipuni ainoa syy, sillä sen vuoksi myös nikaman viereiset välilevyt ovat rikkoutuneet, ja kuka tietää, onko vielä jotain muutakin. Todennäköisesti selkäkipuni on monen

eri tekijän tulos, joten yhden nimeäminen syytekijäksi olisi huomompi päätelmä kuin pelkkä arvaus.

Rakennevikani varmennettiin asepalveluksessa röntgenkuvauksessa. Ortopedi katsoi kuvia ja sanoi, että vastaavaa löydöstä potee 7 prosenttia väestöstä ja joillakin se oireilee enemmän ja joillakin vähemmän. Hoitona on pitää lihakset hyvässä kunnossa ja joissakin ääritapauksissa kirurgia, jossa vaurioitunut nikama luudutetaan viereisiin nikamiin, mutta vikaa ei voida mitenkään parantaa.

Selkäni oirekuva oli, että monet kerrat yöllä heräsin ”puukkoon selässä” ja mietin, taipuuko selkäni aamulla, jotta voin pestä kasvot ja saan sukat ja kengät jalkaan ja pystynkö töihin. Asiakastilanteet olivatkin ajoittain taiteilua kivun ja työn tekemisen välillä. Kipuni näyttäytyi muille siten, että vartaloni oli vinossa milloin mihinkin suuntaan, koska se automaattisesti haki kivuttoman asennon ja kävelyni muistutti enemmän töpöttävää hiiviskelyä kuin reipasta askeltamista. Tiesin ja uskoin, että tilanne helpottaa, kun teen minulle oikeita asioita. Sairauteni tulee olemaan pysyvä, mutta ei aina samanlainen.

Kuulun myös niihin ihmisiin, joilla on migreeni, joten voin hyvin samaistua teihin, jotka olette tutustuneet vessanpytyn anatomiaan konttausasennosta. Kohtalokkaitakin ajatuksia tulvi mieleeni, kun pää oli räjähtämispisteessä kylmän hien valuessa pitkin selkää ja tiedostin, että ainoa keino helpottaa oloa oli työntää sormet kurkkuun ja oksentaa. Jos minun olisi mahdollista parantua toisesta sairaudestani, se olisi ehdottomasti migreeni. Selkäkivussa voin tehdä ruokaa, lukea, kirjoittaa, liikkuu ja ajatella, mutta migreeni on totaalinen. Migreenikohtauksessa ainoa asia, mitä haluan tehdä, on maata pimeässä, äänettömässä huoneessa, peitto korvilla ja kylmä pyyhe otsalla.

Pienestä pitäen olen ollut liikkuja, ja tämän ominaisuuden olen perinyt isältäni. Hänen intohimonsa oli paini. Se oli syntymäkunnassani Haukiputaalla suosituin urheiluharrastus, jota innoitti Eero Tapion maailmanmestaruus vuonna 1967. Lukuisista yrityksistään huolimatta isäni ei saanut minua innostumaan painista, vaan kesällä pelasin jalka- ja pesä-

palloa ja yleisurheilin. Talvella luistelin ja hiihdin. Kaikki liikuntaharrastukseni tulee ymmärtää 1960-luvun hengessä enemmän arkeen kuuluvana leikinomaisena tekemisenä ja ajanvietteenä – elämäntapana – kuin tavoitteellisena ja ohjattuna kilpailutoimintana.

Keski-ikäisenä juoksin ympäri vuoden. Talvella pakkasrajana pidin 15 astetta. Nyt vanhempana olen armahtanut itseni talvijuoksulta ja lenkkeilen vain sulan maan aikaan huhtikuun alusta lokakuun loppuun. Juoksen kahdesti viikossa 8–10 kilometriä ja harrastan lisäksi erilaista hyötyliikuntaa.

Monipuolinen fysioterapia- ja tutkijakoulutukseni on antanut vakaan tietopohjan kivusta ja siitä, mitä voin tehdä selkäni hyväksi. Olen luottanut tutkittuun tietoon ja omaan kokemukseeni. Tutkitulla tiedolla tarkoitan kaikkea sitä, mitä kirjoitan tässä kirjassa. Kognitiivisen psykoterapian lyhytterapiaopinnoissa opin yhteyden ajatusteni ja kivun välillä kyseenalaistamalla omat uskomukseni kivusta. Kolmas tekijä on ollut se, että olen aina tehnyt sitä, mikä minusta on tuntunut hyvältä, enkä ole miettinyt, mitenhän selkäni siihen reagoi.

Jos joku asiakkaistani, jolla olisi vastaava selkäsairaus, olisi kysynyt minulta, neuvonko häntä jatkamaan minun tapaani juoksemista, rullaluistelua ja squashin pelaamista, olisin todennäköisesti ehdottanut hänelle selkävaivoihin yleisimmin suositeltuja liikuntamuotoja, kuten joogaa, Pilatesta, uintia, vesijuoksua ja sauvakävelyä. Niitäkin olen harrastanut.

Ikä on ollut suosiollinen vaivoilleni. Välilevyt ovat kuivuneet, ja nikamat ovat hitsautuneet kiinni toisiinsa. Migreenikin on helpottanut vuosien karttuessa. Aina kuitenkin jostain paikasta kolottaa sen verran, että tiedän olevani hengissä.

Kirjoitan tätä kirjaa kahdessa eri roolissa: tutkijan ja kokijan. Uskon siihen, mitä kirjoitan, ja voin seistä tekstini takana. Tehdään tutustumismatka kivun ytimeen. Uskon, että yllätyt ja hämmästyit, sillä lukiessasi teet samalla tutustumismatkan omaan itseesi – sinun mielenmaisemaasi. Toivottavasti voin avata sinulle uuden näkökulman kivun kiinnostavaan maailmaan.