

Parantavaa painetta ja tärinää

Paineaaltohoidolla voidaan helpottaa ja parantaa monenlaisia vaivoja.

Karoliina Kallio

karoliina.kallio@almamedia.fi

Istun fysio- ja lymfaterapeutti, urheiluhieroja **Seppo Appelqvistin** vastaanotolla oikea käsivarsi ultraäänigeelissä.

Appelqvist valmistautuu parhailaan tutkimaan ultraäänilaitteella kyynärpäätäni. Tämä on minulle jotain aivan uutta. Olen kyllä ollut ennenkin ultrassa, mutta se oli raskausaikana se.

On kuulemma melko uutta, että fysioterapeutitkin käyttävät työssään ultraäänilaitteita.

Seppo Appelqvist kuljettaa anturia pitkin käsivarttani ja selittää samalla, mitä monitorissa näkyy. Jänteen kiinnitysalue on kuulemma paksuuntunut ja tummentunut, eikä säikeitä ole erotettavissa yhtä helposti kuin normaalista.

Tämä viittaa siihen, että kyseessä on ranteen ojentajalihasten kiinnityskohdan rappeutumatyypinen ongelma, eli vanha kumnon tenniskyynärpää. Minun tapauksessani muutokset kuitenkin ovat onneksi pieniä.

Tenniskyynärpää ei sinänsä ole vaarallinen, mutta kivulias se on. Ja paranee hitaasti.

Perinteinen fysioterapia tehoaa tenniskyynärpään melko huonosti, mutta Seppo Appelqvistilla onkin tarjota siihen aivan uudenlainen hoitokeino. Sitä kutsutaan Shockwave-paineaaltohoidoksi.

Kyse on melko tuoreesta juttusta fysioterapeuttien keskuudessa, vaikka hoitomuotoa on käytetty jo 80-luvulla.

Esimerkiksi Pirkanmaalla Shockwave-laitteita on vain muutamia, vaikkakin ne yleistyvät yhä vauhtia.

Laitte koostuu keskusyksiköstä ja pistoolinnäköisestä hoitopä-



Seppo Appelqvistin mukaan paineaaltohoito stimuloi jänteen paranemista useilla eri mekanismeilla.

tä, jota kuljetetaan hoidettavalla alueella. Pistoolin päässä on metallipää, joka aiheuttaa mekaanista tärähtelyä kudokseen. Tärähtely tuntuu kohtalaisen voimakkaalta, mutta siedettävältä.

Shockwave-hoito kestää vain muutaman minuutin. Sinä aikana pistooli nakuttaa hoidettavalle alueelle jopa tuhansia iskuja.

Appelqvistin mukaan paineaaltohoito stimuloi jänteen paranemista useilla eri mekanismeilla. Se muun muassa parantaa verenkiertoa, jolloin kudokseen saa paremmin happea ja ravintoaineita. Se myös stimuloi jänteen kollageenisynteesiä ja vähentää kipua.

– Tyypillisesti kipua lievittyy heti hoidon jälkeen ja nivelen liikkuvuus paranee. Yleensä hoitokertoja tarvitaan 3–6. Paras hoitotulos



Tenniskyynärpää on yleensä ranteen ojentajalihasten kiinnityskohdan rappeutumatyypinen ongelma. Tällöin ultraäänikuvassa jänteen kiinnitysalue on paksuuntunut, tummentunut, eikä säikeitä ole yhtä helposti erotettavissa. Tässä tapauksessa muutokset ovat pieniä.

saadaan, jos paineaaltohoito yhdistetään kuntouttavaan treeniin.

Paineaaltohoidolla voidaan helpottaa ja parantaa monenlaisia vaivoja. Hoitoa kannattaa kokeilla erityisesti kroonisissa jänteen kiinnitysalueen vaivoissa joihin normaali fysioterapia ei ole auttanut. Tyypillisimpiä hoitoaiheita tenniskyynärpään lisäksi ovat niska-hartiaseudun lihasten kipu, alaselkäkipu, olkapääkipu, lihasrevähtymien jälkeinen arkipudus, kipu istuinkyhmyksen alueella, kipu reislunnon ison sarvennoisen alueella, juoksijan polvi, hyppääjän polvi, penikkatauti, akillesjänteen kipu ja plantaarifaskiitti.

Seppo Appelqvist pitää omaa vastaanottoa kotonaan Nokialla ja parina päivänä viikossa Tampereella.

Kristillisten arvojen, arvokkaan vanhuuden, hyvän hoivan, perheiden hyvinvoinnin ja mielipiteenvapauden puolesta



Sydämen asialla

SARI TANUS

Kansanedustaja, erikoislääkäri
Kolmen pojan äiti, Hockey mum
www.saritanus.fi

137



Kristillisdemokraatit
ARVOISTASI POLITTIKKAA.