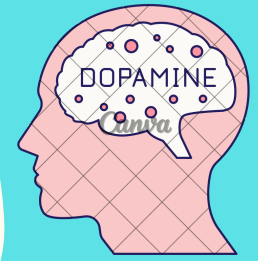


LÄÄKKEETTÖMÄT KIVUNHOIDON MENETELMÄT PARKINSONIN TAUDIN HOIDOSSA

Parkinsonin tauti

Tauti on aivojen dopamiinin puutossairaus, joka vaikuttaa pääasiassa motorisiin toimintoihin, mutta myös ei-motoriset oireet ovat merkittävässä roolissa.

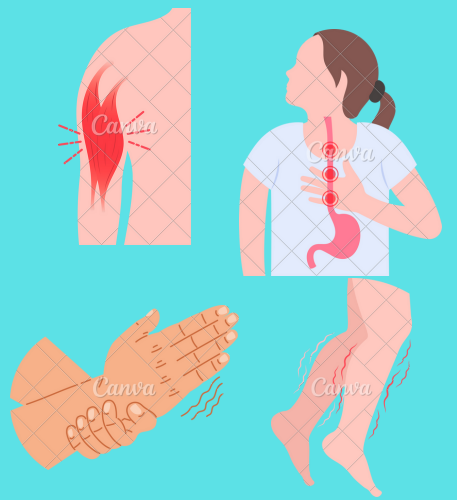
Parkinsonin tauti alkaa usein 50-70 vuoden iässä. Suomessa yli 16 000 potilasta saa erityiskorvattavia Parkinsonin taudin lääkkeitä Parkinsonin taudin diagnoosilla. Vuonna 2030 Suomessa ennustetaan olevan yli 20 000 Parkinson-potilasta.



Taudin oireet

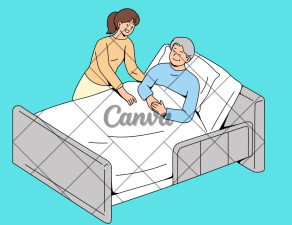
Motoriset oireet : Liikkeiden hidastuminen, lihasjäykkyys, lepovapina ja tasapaino-ongelma.

Ei-motoriset oireet : Depressio, kognitiiviset muutokset, harhat, pakonomainen ostaminen, peliriippuvuus, hyperseksuaalisuus, virtsarakon toimintahäiriöt, autonomisen hermoston häiriöt, unihäiriöt, hajuaistin heikkeneminen, kipu ja ahdistuneisuus.



Lääkkeettömät menetelmät

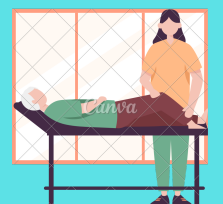
Asentohoito: Potilaan asennon muuttaminen ja tukeminen oikeassa asennossa vähentää kipua ja parantaa mukavuutta. Oikein asetetut tyynyt voivat tarjota tärkeää tukea kuten nilkoille, selälle, polvitaiteille ja kyynärvarsille, mikä voi auttaa lihasjännityksen ja kipujen lievittämisessä.



Musiikki voi olla tehokas väline kroonisen kivun lievittämisessä. Potilaan suosikkikappaleiden kuuntelu voi auttaa rentoutumaan ja vähentämään kipua. Musiikin kuuntelu voi myös parantaa mielialaa ja lisätä elämänlaatua.



Hieronta rentouttaa ja rauhoittaa lihaksia, mikä voi lievittää kipua. Tavanomaisia hierontakohteita ovat olkapäät, selkä, kädet ja jalat. Hieronnassa voidaan käyttää myös lämmintä ihovoidetta, joka voi lisätä rentoutumisen ja kivunlievityksen tunnetta.



Liikunta voi auttaa vähentämään kipua ja parantaa potilaan yleistä hyvinvointia ja elämänlaatua. Liikunta voi myös vaikuttaa positiivisesti jaksamiseen ja auttaa vähentämään lihasten jäykkyyttä. Venytteleminen ja kevyet liikuntaharjoitukset voivat parantaa nivelten liikkuvuutta ja vähentää kehon jäähmeyttä.



Keskustelu ja kuuntelu

Hoitohenkilökunnan on tärkeää kuunnella potilasta ja kysyä häneltä kipukokemuksista. Keskustelu potilaan kanssa kivunlievityksestä ja apuvälineistä voi auttaa tuntemaan olonsa kuulluksi ja ymmärretyksi. Iloinen ja myönteinen asenne hoitohenkilökunnalta voi myös vaikuttaa kivunlievitykseen ja parantaa potilaan mielialaa.



Kosketus

Koskettaminen on tärkeä kivunlievitysmuoto, mutta se vaatii potilaan hyväksynnän. Yleisesti ottaen olkapäät ja yläselkä ovat alueita, joita voidaan koskettaa ilman, että se aiheuttaa epämukavuutta. Kosketus on todettu stimuloivan endorfiinien, eli mielihyvähormonien, eritystä, mikä voi vähentää kipua ja parantaa mielialaa.



Lempeä hoiva



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



Lähteet:

Huovinen, A., Hynynen, M., Karhema, A., Koponen, L., Mäkeläinen, T., Kimpimäki, K., ... Müller, E. 2023. Kliininen hoitotyö, 11, uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
Mielen Ihmeet. "Kroonisen kivun lievittäminen musiikin avulla", 21. lokakuuta 2022. <https://mielenihmeet.fi/kroonisen-kivun-lievittaminen-musiikin-avulla/>.
Suomen Kipu ry. "Liikunta". Viitattu 23. maaliskuuta 2025. <https://www.suomenkipu.fi/tietoa/omaahoito/liikunta/>.
Duodecim Terveyskirjasto. "Parkinsonin tauti". Viitattu 12. tammikuuta 2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00055>.
Sailo, E. & Vartti, A. 2000. Kivunhoito. Helsinki: Tammi