

SUKELTAMINEN | ELÄMÄ ESPANJASSA | IHONHOITO | AVANTOINTI

Matkailu Hyvinvointi



Kylmä suihku kivulle

**Huippukylmähoidosta
hyviä tuloksia vammojen
ja sairauksien hoitamisessa.**

MENETELMÄ

Marja-Liisa Hakanen

■ **Ajatus** jääkylmästä suihkusta saa ihokarvat nousemaan pystyyn ja koko kehon jännittymään. Luvassa ei kuitenkaan ole kylmää vettä, vaan todella kylmä hiilidioksidikidesuihku.

Vedän henkeä ja annan fysioterapeutti **Jutta Tuorille** luvan aloittaa. Suihku tuntuu kylmältä, muttei niin kylmältä kuin voisi kuvitella. Kylmyys on kuin paineella iholle tulevaa kuivaa sumua.

–Hoidon teho perustuu siihen, että kylmäsuihku saa aikaan niin sanotun termoshokin, joka jäädyttää hoidettavan alueen todella nopeasti. Iholle suihkutettava hiilidioksidi on -78-asteista. Kun kylmä tulee paineella, se vaikuttaa syvälle kudoksiin, Jutta Tuori kertoo.

Tuori tutustui huippukylmähoitoon työskennellessään aikoinaan tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja kivunhoitoon erikoistuneessa Ortonissa Helsingissä. Hoidolla saatiin hyviä tuloksia sekä akuutin että kroonisen kivun hoidossa.

–Siellä näin kivunhoidon laajuuden ja mahdollisuudet. Oikean hoidon avulla moni pystyi palaamaan takaisin työelämään. Kivunhoito on kehittynyt niin paljon, että krooniseenkin kipuun löytyy apua. Jutta Tuori on suorittanut kivun erikoistumisopinnot ja perehtynyt kivunhoidon lääkkeettömiin vaihtoehtoihin.

–Lääkkeet ovat monessa tapauksessa tarpeen ja paikallaan, mutta niiden lisäksi kipua voidaan hoitaa monilla muilla tavoilla. Siksi haen jatkuvasti uusia keinoja, joita voisin omassa työssäni käyttää.

■ **Kylmähoidot** ovat Tuorin mukaan yksi hyvä vaihtoehto. Huippukylmähoitoon tarvitaan sitä varten suunniteltu laite, jonka hän hankki viime lokakuussa. Laite on toistai-

seksi ainoa tällä seudulla. Hoitomuoto sopii sekä ihmisille että eläimille.

–Olen saanut hyviä tuloksia muun muassa rasitusperäisissä alaselkäkipuissa, tenniskyynärpään, pikkunivelkipujen, lonkka- ja kroonisten kipujen hoitamisessa.

Kun kylmä tulee paineella, se vaikuttaa syvälle kudoksiin.

asiakkaiden hoidossa. Yhden ruusu- ja arpienkin hoitamisessa huippukylmästä on ollut hyötyä.

Hoitomenetelmä ei Jutta Tuorin mukaan ole kuitenkaan ihmeidentekijä.

–Kaikille se ei missään nimessä sovellu, mutta moni on saanut siitä helpotusta. Joillekin tehoaa jo yksi kerta, mutta varsinkin kroonisissa tapauksissa vaaditaan useampia hoitokertoja.

–Urheilulääketieteessä huippukylmähoitoa käytetään paljon. Minullakin on ollut asiakkaina esimerkiksi kouluikäisiä urheilijoita, sillä heitä on huittisissa paljon. Urheiluvammat on hyvä hoitaa akuutissa vaiheessa, silloin paraneminen pääsee nopeammin alkuun.

Jutta Tuori sanoo, että kipu on todella haastava ja mielenkiintoinen asia, jossa riittää uutta opittavaa. Hän opettaa myös toisia, sillä hän pitää keväällä Neuroliiton järjestämän kahdeksan viikon koulutuksen, jonka aiheena on kipu ja liikku-



–Kylmäsuihku jäädyttää hoidettavan alueen todella nopeasti, kertoo Jutta Tuori hoitaessaan Eija Kuparisen selkää.



Hoitoalueelle kohdistetaan hiilidioksidikidesuihku. Se saa aikaan termoshokin, joka vaikuttaa syvälle kudoksiin. Hoito jäädyttää ihon muutamassa sekunnissa. Kuvassa lasermittari näyttää ihon lämpötilaksi 8 astetta.



Helpotusta dystoniaan

Punkalaitumelainen **Eija Kuparinen** on käynyt huippukylmähoitoa siitä asti, kun **Jutta Tuori** on sitä tehnyt eli viime lokakuusta lähtien. Hänellä on dystonia, sairaus, joka aiheuttaa muun muassa lihasten virheasentoja.

Dystoniaa hoidetaan botuliinipistoksilla, mutta Kuparinen on saanut apua myös huippukylmähoitosta. Hänellä hoito on kohdistettu alaselkään ja lonkan ulkosyrjään.

–Mielenkiinnolla odotin, mitä tänästä tulee, kun Jutta ehdotti, että kokeilisin kylmähoitoa. Hoidon vaikutus kesti ensimmäisellä kerralla kolme päivää, mutta vähitellen vaikutusaika on lisääntynyt.

Vaikutukset on huomannut myös Kuparista hoitava erikoislääkäri.

–Viime käynnillä hän ihmetteli, kun tilanteeni oli paljon aikaisempaa parempi. Muuta selitystä ei ole löytynyt kuin kylmähoito. Itse huomaan muutoksen muun muassa siinä, että kehon liikkuvuus on selvästi lisääntynyt. Tänä päivänä huomaisin jopa kipittäneeni portaat ylös ja alas.

Tuori muistuttaa, että huippukylmähoidon jälkeen on sallittua ja jopa suotavaa liikkua, sillä se tehostaa hoidon aineenvaihduntaa vilkastuttavaa vaikutusta.

Marja-Liisa Hakanen