

Artikeln på  
svenska på  
sidan 15.



# OMA KOKEMUS KIVUSTA

Kipu on yksilöllinen kokemus, jonka hoitamiseksi on yksi, jos toinenkin, keino kokeiltavaksi. Siitä huolimatta kipu voi jämahdyttää, hyydyttää ja lamaannuttaa. Pienetkin positiiviset hetket voivat kantaa kuitenkin pitkälle.

TEKSTI **RENJA NIKULA**

KUVAT **KATJA JA ARTO KUMPULAINEN**, **ADOBE STOCK** JA **JOHANNA HAVIMÄKI**



**K**un hyvinkäläistä **Katja Kum-pulaista** pyytää kuvailemaan omaa kipuaan, on sanoja toisaalta helppo, toisaalta hankala löytää.

- Suolistosairauteeni liittyvä kipu on jatkuvaa ja päivittäistä, joskus täydellisen lamauttavaa. Useimmiten päädyn makaamaan vessan lattialle, hän kertoo.

Katjan historia suolistosairauden osalta on monitahoinen.

- Kukaan ei tarkkaan tiedä mikä minun suolistosairauteni on. Se tiedetään, että se on tulehduksellinen. Diagnostiikan ovat sekä määrittämätön Crohnin tauti, määrittämätön suoliston imeytymishäiriö, muu suolistosairaus sekä lyhytsuolisyndrooma, Katja listaa.

- Lisäksi ennen paksusuolen menetystä vuonna 2012 minulla on todettu koliitti, divertikkelit sekä useamman kerran clostridium difficile, hän jatkaa.

Katjan mukaan sekä sairauden että kivun hoidon haastetta lisää oireita aiheuttavan diagnoosin epävarmuus.

- Suoliston osalta oireeni sopivat eniten Crohnin tautiin, mutta puolestaan siihen tarkoitetut lääkkeet eivät auta oireisiini, Katja puuskahtaa.

Hänellä on myös liuta muita sairauksia, joten kivun taustatekijä voi vaihdella tiheäänkin tahtiin.

### **Kuuntele, ja usko**

Jotta kipua voidaan hoitaa, tulee siitä puhua rehellisesti ja realistisesti. Kivun hoidon suunnitteleminen lähtee kuuntelusta.

- Kipu on lyhyesti sanottuna epämiellyttävä asti- tai tunnekokemus, joka liittyy kudosaivautioon tai sen uhaan. Ennen kaikkea se on yksilöllistä, dosentti, erikoislääkäri **Tarja Heiskanen** HUS:in Kipuklinikalta sanoo.

- Ihmisillä voi olla samanlainen vamma tai sairaus mekanismiltaan, mutta se ei tarkoita, että kaikilla on samanlainen kipu.

Kipua aiheuttavan vamman lisäksi kivun tuntemukseen vaikuttaa ihmisen biologia ja perinnölliset tekijät, kivun muodostuminen, psyykkinen vointi sekä sosiaalinen tilanne. Heiskasen sanoin ympäristö, mihin kipu asettuu, on merkityksellinen.

- Kun kivunhoitoa suunnitellaan, on tärkeää tietää myös mikä ihmisen tilanne on. Taustatekijät vaikuttavat suuresti.

Akuutissa kivussa taustatekijöillä on



vähemmän vaikutusta, mutta jatkuvasa, pitkittyneessä kivussa muulla elämäntilanteella on suuri vaikutus.

Joskus kipu voi pitkittyä, vaikka alkuperäinen syy kipuun olisi jo lakannut. Joidenkin kivunsäätelymenetelmä voi herkästi jämähtää epätasapainoon, mikä puolestaan edistää kivun pitkittymistä. Silloin keskushermosto jää valppaustilaan, sillä kivun säätely on siirtynyt tuntoaistimuksia käsittelevästä hermostosta emotionaalisiin hermoverkkoihin, eli samaan paikkaan, jossa säädellään tunteita ja mielialaa.

Kivun pitkittyessä keskushermoston kipua jarruttava järjestelmä voi heikentyä. Silloin keskushermostoon menee enemmän informaatiota kuin

mitä jarrusysteemi voi estää. Keskushermosto jää odottamaan, josko sittenkin kohta sattuisi ja pitäisi reagoida. Kun jarrut eivät toimi, kipuviesti pääsee niiden lävitse.

- Pitkittynyt kipu on oma, todellinen sairautensa, Heiskanen muistuttaa.

Se, millainen kipu pitkittyy, ei ole yksiselitteistä. Selkeät ja hoidettavissa olevat vammat ja vauriot harvoin pitkittyvät.

### **Enemmän kuin fyysinen tunne**

Joidenkin kohdalla kivun pitkittymisen taustalla voivat olla esimerkiksi mielialatekijät.

- Onko masennusta, ahdistusta, huolestuneisuutta tai katastrofointitai-

pumusta ajatella asioista aina pahimman kautta? Tietoinen omien reaktioiden huomioiminen on tärkeää, mutta jatkuva huolissaan oleminen sekä kivun pelko voi herkistää kivulle, Heiskanen listaa.

- Myös unihäiriöt voivat altistaa kivun pitkittymiselle.

Kivun ollessa kyseessä tieto ei lisää tuskaa, vaan voi vähentää sitä. Esimerkiksi ennen leikkausta olisi tärkeää saada ennakkotietona mitä on suunniteltu tapahtuvaksi, millaista kipua on ehkä luvassa, ja miten siihen kannattaa suhtautua.

- Jos kipu tulee yllättäen, ei etukäteisvalmistautumista voi tietenkään tehdä. Kivun pitkittyessä oikeasta ki-

”

Kokemus, joka ihmisellä on omasta kivusta, on todellinen.



Katjan ylläpitämä ja perustama KipuElämää Yhdessä -vertaisryhmä Facebookissa antaa energiaa arkeen.

putiedosta on kuitenkin paljon hyötyä. Myös tiedot keinoista, kuinka voi itse rauhoittaa itsensä, ovat tärkeässä roolissa.

Heiskasen mukaan on tärkeää, että kipua kokeva uskoo voivansa vaikuttaa keskushermostoonsa, ja saada täten erityisesti pitkittynyttä kipua hallintaan.

- Tähän kuuluu myös kivun hyväksyminen, mikä voi olla henkisesti kivuliasta, Heiskanen summaa.

#### **Kolmen keinon tuhannet tavat**

Kivun hoidon voi ryhmittää lääkkeellisiin, fysioterapeuttisiin ja psykologisiin hoitokeinoihin.

- Mitä pidempi kipu, sen suurempi painoarvo pitäisi olla muilla kuin lääke-

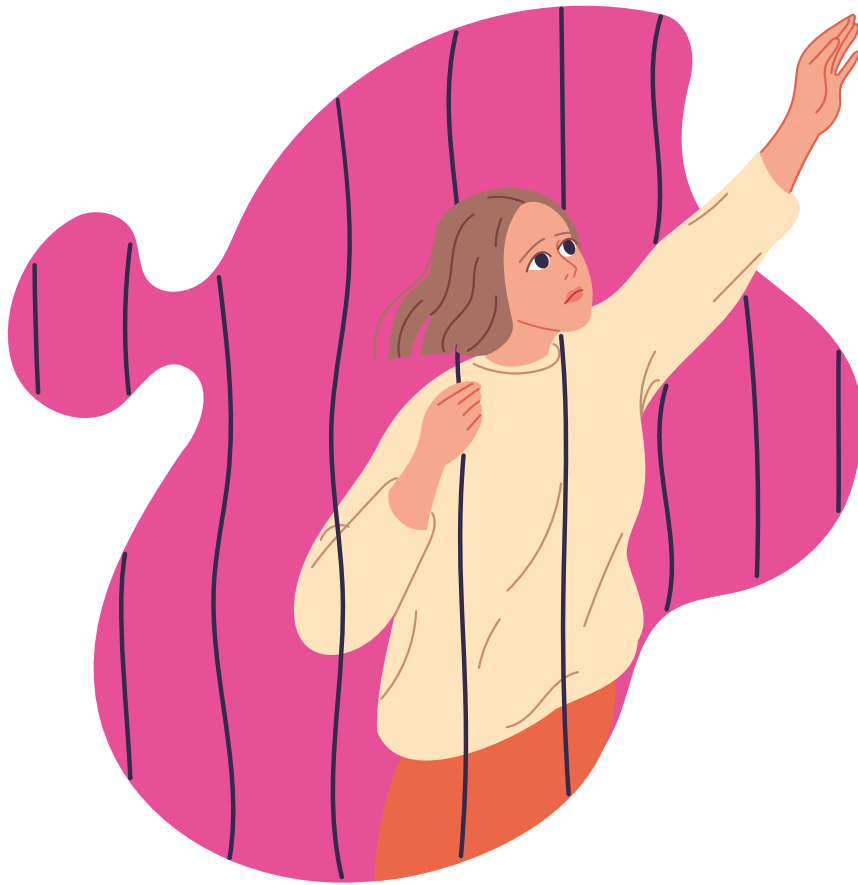
hoidon keinoilla, Heiskanen sanoo.

Heiskasen mukaan kivun tuntijan tulisi olla aktiivinen toimija, joka hallitsisi kipua, ja jonka elämää kipu ei pyöritä. Monen pitkäaikainen kipu aaltoilee. Siksi on tärkeää, että ihmisellä on tieto ja taito itsensä rauhoittamiseen silloin, kun kipu iskee.

- Tunne kivun uhkaavuudesta voi lamauttaa ihmisen täysin. Jos kipuun ja tilanteeseen pystyy suhtautumaan rauhallisesti, kokemus ei välttämättä ole niin tyrmäävä.

Hengitysharjoitukset, tarkkaavaisuuden hallinta ja ajatuksien ohjaaminen pois kivusta voivat auttaa.

- Helpommin sanottu kuin tehty. Näiden oppimisesta olisi kuitenkin it-



”

Joskus kipu voi pitkittyä, vaikka alkuperäinen syy kipuun olisi jo lakannut.

selle hyötyä, jotta voi pärjätä hieman paremmin kiputilanteen kanssa, Heiskanen toteaa.

Katjalla on mittava kokemus kivun kanssa elämisestä, sekä sitä hoitavista tahoista.

- Tällä hetkellä kivunhoitoni on hyvässä mallissa. Koen olevani onnekas, että minulla on terveyskeskuksessa niin sanotusti omalääkärinä yleislääketieteen erikoislääkäri, joka hoitaa kaiken kivunhoitoni kokonaisuutena.

Lukuisten muidenkin sairauksien vuoksi Katja on kokeillut monet lääk vaihtoehtot. Tällä hetkellä käytössä olevista opiaateistakaan ei ole ollut riittävää apua suoliston aiheuttamiin kipuihin.

- Opiaatteihin usein liitetty sivuoire eli ummetus ei valitettavasti toteutunut kohdallani, vaikka sitä vähän jopa toivottiin, Katja naurahtaa.

Katjan suoliston läpikulku aika on huomattavasti nopeampi kuin yleisesti, minkä vuoksi esimerkiksi tablettimuotoiset lääkkeet eivät ehdi imeytyä.

- Olisikin äärimmäisen tärkeää, että lääkärit kuuntelisivat jokaista yksilönä

ja tekisivät päätöksiään yksilön faktujen, ei oletuksien ja yleisten ohjeistuksien perusteella, Katja painottaa.

-Takuuvarmasti meillä kaikilla kipukroonikoilla on halu kokeilla kaikki mahdolliset ja mahdottomat keinot kivun hallintaan.

### **Yksin ei jaksakaan**

- On tärkeää muistaa, että se kokemus, mikä ihmisellä on omasta kivusta, on todellinen. Muiden tulee kunnioittaa ja kuunnella sitä, Heiskanen sanoo.

Läheisten tuki on kivun hallinnassa arvokasta. Katja ei aina ole voinut luottaa läheisten kunnioitukseen kivun suhteen.

- Päädyin eroon ensimmäisen aviomieheni kanssa suolistosairauteni pahenemisvaiheessa. Hän ei osannut käsitellä kipusairauttani ja jatkuvaa sairaalakierrettä.

- Jälkeenpäin ajateltuna ero oli hyvä ratkaisu. Sain oman pääni hallintaan. Kun pääsin pois negatiivisesta ympäristöstä, jossa kipuja ei ymmärretty ja jossa minua pidettiin laiskana ja saa-

mattomana, sain valtavasti henkisiä voimavaroja. Jopa fyysiset oireeni helpottivat hetkellisesti, Katja kertoo.

Nykyinen aviomies ymmärtää kroonista kipua, ja on läsnä Katjalle myötä- ja vastamäessä. Lisäksi arkea värittää muun muassa kroonisen kivun vammais- ja sosiaalipalvelujen kokemusasiatuntijuus. Katja vetää myös kipukroonikoiden vertaisryhmää.

- Vapaaehtoistyö on kannatellut minua. Kun sain käsiteltyä sairauteni ja sen, ettei tästä enää terveeksi muututa, vaan pakko alkaa elämään tämän kanssa, huomasin vapaaehtoistyön olevan kantava voima. Saan voimaa jatkaa, kun tunnen itseni tarpeelliseksi.

Katja peräänkuuluttaa vertaistuen merkitystä.

- Se auttoi minua pitämään pääni pinnalla vaikeina aikoina. Sitä kautta voi myös yrittää löytää jokaisesta päivästä jotain positiivista. ●

Terveyskylän Kivunhallintatalo tarjoaa tietoa sekä harjoitteita kivun hallintaan. [www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo](http://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo)