



TEKSTI Anniina Ervasti / Hieronta ja hyvinvointi Liikkuva
KUVA Ivan Aleksic / Unsplash

MAAILMA MUUTTUU, KIPU SÄILYY

KROONINEN KIPU ON TODELLISUUTTA valtavalle määrälle suomalaisia. Kipu on kokonaisvaltainen kokemus, joka vaikuttaa jokaisella olemassaolon tasolla – fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella. Työssäni hierojana näen, miten kipu läpäisee ihmiselämän koko kirjon, jokaisella eri tavoin.

Niin tavallista ja tunnettua kuin krooninen kipu onkin, hoitotyön välineet ovat pitkällä tähtäimellä melko vähäisiä. Kipua lähestytään yleensä mekaanisesti ja medikaalisesti: etsitään kivulle syy ja pyritään pääsemään siitä eroon erilaisin lääkkein, operaatioin, apuvälinein tai manuaalisinkin käsittelyin. Usein niistä onkin suuri apu, mutta moni kivun kanssa elävä joutuu kerran toisensa jälkeen toteamaan turhautuneena ja hämmentyneenä, että kipu vain jää. Niin asiakkaat kuin ammattilaisetkin ovat ymmällään.

Kipu on tavalla tai toisella mysteeri – selkeitä syitä tai mekanismeja ei aina löydy, mutta kipukokemus säilyy todellisena. Kivun epämääräinen luonne ja tehokaiden keinojen vähyyt vievät ajatukset usein juuri kipukokemuksen äärelle. Millainen rooli kipukokemuksella lopulta on? Toisinaan pohdin, onko mahdollista määritellä siedettävä ja sietämätön kipu, mitä se kenenkin kohdalla tarkoittaakaan. Millaista kipua voi odottaa siedettävän, mihin vedetään raja? Vai tulisiko kivun olla aina vihollinen, joka halutaan häätää keinolla millä hyvänsä?

Meillä Suomessa on valtavasti kivunhoidon ja terveyden asiantuntijoita, mutta yhtenäisyyttä kivunhoitoon ja kipukokemusten kohtaamiseen on haastavaa löytää. Manuaalisessa terapiassa ja hieronnassa lähtökohta on siinä, että asiakkaan toimintakyky tulee edistää kaikin mahdollisin keinoin, sillä

pystyvyyden ja toimijuuden tunteet ovat ihmiselle elintärkeitä. Minulle opetettiin, että ellei kipua ole mahdollista poistaa, täytyy keskittyä parantamaan elämänlaatua. Olen oivaltanut, että juuri elämänlaatuun on usein paljon enemmän keinoja vaikuttaa kuin itse kipuun. Olisiko tästä mahdollista löytää yhteinen kenttä kivun kanssa tekemisissä oleville ammattilaisille?

Asiakkaiden kanssa keskusteltuani olen kuullut juuri elämänlaatuun liittyviä toiveita – kaipuuta hyvään elämään, tyytyväisyyteen, merkityksellisyteen, turvallisuuteen. Samat toiveet ovat pinnalla varsinkin nyt, kun koronavirusepidemia horjuttaa tutun arjen peruspilareita. Uskallan toivoa, että hyvä elämä voi olla mahdollista kivun kanssa ja muutoksista huolimatta. Siihen tarvitsemme kuitenkin kokonaisvaltaista kivunhoitoa ja moniammatillista työ-

skentelyä. Tarvitsemme kaikkien osaamisen ja määrätietoisuuden, jotta kivun kanssa elävä ihminen tuntisi voivansa elää mahdollisimman täyttä elämää. Sillä vaikka maailma muuttuu, kipu säilyy.

Kipu ei ole mörkö. Kipua on mahdollista oppia tuntemaan. Jo normaalissa arjessa ilmenevät kriisit, poikkeusoloista puhumattakaan, voivat laukaista odottamattomia vaivoja tai pahentaa olemassaolevia. Me ammattilaiset olemme niitä tilanteita varten, vaivat eivät jää tauolle. Vaikka kipu on olemassa, jo pienillä asioilla on vaikutusta. Hyvä elämä on sinua, minua ja meitä kaikkia varten – itsestä huolehtiminen ei ole koskaan ollut niin tärkeää kuin nyt. ♦

”
Kipua on mahdollista oppia tuntemaan.