

Tämä on kertomus siitä, miten sain avun selkäkipuun.

Olen seitsemänkymppin paremmalle puolelle ehtinyt nainen. Olen liikkunut mielestäni aina melko paljon. Nykyisin muun muassa harrastan kävelylenkkejä metsämaastossa, retkeilen luontokohteissa, teen puutarhahommia ja silloin, kun Lounais-Suomeenkin saadaan lunta, lähdän ladulle. Työvuoteni kuluivat kuitenkin paljolti istumatyössä ja tietokoneen ääressä.

Selässäni on ollut vaivoja koko aikuisikäni ajan. Aiemmin elämää hankaloittivat iskiaskivut. Selässä on todettu pari skolioosia ja nyttemmin nikamien rappeutumista koko selkärangan pituudelta. Viime vuosina pitkät selkälihakset, varsinkin oikealta puolelta, ovat jumittuneet pahasti. Päivällä olen pärjännyt suhteellisen hyvin, mutta yöt ovat olleet tuskaa.

Jostakin syystä selkäkiput ovat aktivoituneet yöllä ja säteilleet jomotuksena lantioon ja jalkoihin. Uni on ollut pätkittäistä, pari tuntia unta, tunti valvomista, hetki unta ja taas kivussa pyörimistä, eri tavoin selän hieromista ja venyttelemään nousemista. Kipulääkkeistäkään ei ole ollut juuri apua enkä niitä ole mielelläni käyttänytkään. Kun tätä on jatkunut yö toisensa jälkeen useita kuukausia, ajattelu ei enää ole ollut kovinkaan ketterää. Fyysisiä, konkreettisia töitä olen kyennyt tekemään, mutta aivot toiminta on ollut puuroa.

Kotikonstien lisäksi olen vuosikymmenien varrella hakenut apua hieronnasta, fysioterapiasta, kiinalaisesta hieronnasta, naprapaartilta ja osteopaartilta. Jokaisesta hoidosta olen saanut johonkin puoleen helpotusta ja olen niistä kiitollinen. Kuitenkin jumitus ja kivut ovat taas palanneet.

Jokin vuosi sitten taas selän kiukuteltua pitkään, uskaltauduin Kaisun vastaanotolle luettuani jostakin lehdestä jutun kalevalaisesta jäsenkorjauksesta. Ajattelin, etten ainakaan menetä mitään.

Aluksi olin ihmeissäni Kaisun hellävaraisista otteista, kun olin tottunut voimalliseenkin käsittelyyn. Miten tämä voisi vaikuttaa syväälle lihaksiin? Epäuskoni alkoi hälvetä, kun jo ensimmäisillä hoitokerroilla hiki nousi pintaan ja koin, että veri alkoi kiertää ja lihasjännitykset laueta.

Alkuarviossaan Kaisu totesi, että lantioni oli kiertynyt ja vino. Sen seurauksena myös toinen jalka oli toista ”lyhyempi”, ei siis oikeassa asennossaan. Kun hoidot jatkuivat, lantio alkoi kävellessä liikkua vapaammin, askel muuttui joustavammaksi ja harppaus pidemmäksi. Jalkakin alkoi asettua ”pidemmän” jalan rinnalle. Tarvittiin kuitenkin koko talven kestävä hoitosarja, jotta selkä rauhoittui ja öiset kivut hellittivät.

Puolitoista vuotta pärjäsinkin ilman hoitoja, mutta sitten lihasjännitykset palasivat ja yöt muuttuivat taas unettomiksi. Korona oli ryöpsähtänyt Suomeenkin, enkä riskiryhmäläisenä rohjennut hakeutua Kaisun hoitoon. Itse asiassa oletin asiaa tarkistamatta, että vastaanotto oli kiinni.

Kun yöt sitten kävivät sietämättömiksi, tarkistin vihdoin viime lokakuussa, olisiko mahdollista päästä Kaisun käsittelyyn. Kyllä oli.

Nyt jo ensimmäinen hoitokerta muutti koko tilanteen. Nukuin pitkiä yhtenäisiä unia ja heräsin aamuisin levänneenä ja onnellisena. Harmittelin vain, etten ollut ottanut yhteyttä Kaisuun aikaisemmin.

Aluksi sovimme parin-kolmen viikon hoitoväleistä. Muutaman tällaisen käynnin jälkeen olemme siirtyneet kuukausittaiseen ylläpitohoitoon. Ajattelukin on alkanut luistaa ja keskittymiskyky ja työteho ovat kohentuneet niin, että jopa puoliso huomaa sen.

Välillä kun liukkaiden kelien aikaan liikunta on jäänyt vähäisemmäksi ja kun olen istunut tietokoneen äärellä työskentelemässä pidempään, selkä on silloin tällöin herätellyt öisin. Jomotus on kuitenkin pientä

verrattuna aiempaan. Se helpottuu yleensä venyttelyllä ja lantioseudun hieromisella, jolloin veri lähtee kiertämään.

Kaisun taitavissa käsissä ja turvallisessa seurassa on ollut verrattoman hyvä olla. Yhä ihmettelen hellävaraisia otteita, mutta nyt nautin niistä ja tiedän, että ne vaikuttavat.

Suosittelen lämpimästi.

2.3.2021 Aila