



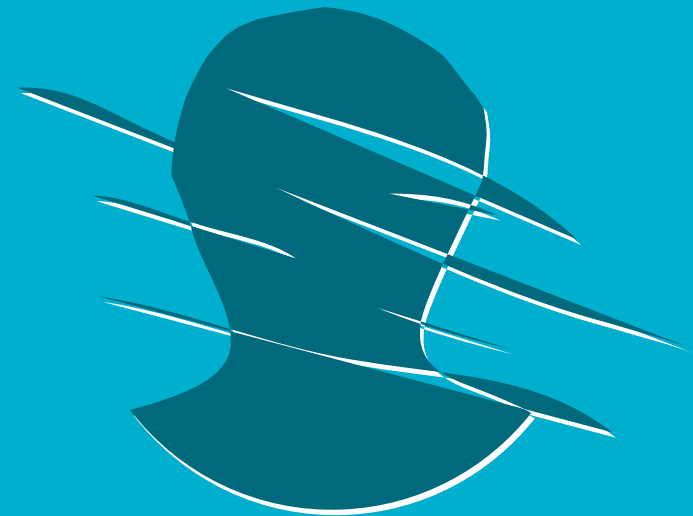
Tic-oireisiin liittyvä kipu on yleinen vaiva niistä kärsivillä.

Touretten syndroomaan liittyvien tic-oireiden aiheuttaman kivun hallinta lähtee ennaltaehkäisystä sekä itse kivunhoidossa. Ennaltaehkäisyssä ja kivunhoidossa pyritään etsimään itselle sopivia keinoja, joilla tic-oireiden määrää tai voimakkuutta pystytään vähentämään, mikä puolestaan vähentää koettua kipua.

Tässä oppaassa käydään läpi erilaisia keinoja, joilla on mahdollista vaikuttaa tic-oireiden määrään tai voimakkuuteen. Lisäksi käydään läpi tic-oireiden aiheuttamien kiputilojen itsehoitokeinoja.



# Tic-oireiden aiheuttama kipu ja sen hallinta



## JOHDANTO

Tic-oireisiin liittyvä kipu on yleinen vaiva niistä kärsivillä.

Touretten syndroomaan liittyvien tic-oireiden aiheuttaman kivun hallinta lähtee ennaltaehkäisystä sekä itse kivunhoidossa. Ennaltaehkäisyssä ja kivunhoidossa pyritään etsimään itselle sopivia keinoja, joilla tic-oireiden määrää tai voimakkuutta pystytään vähentämään, mikä puolestaan vähentää koettua kipua.

Tässä oppaassa käydään läpi erilaisia keinoja, joilla on mahdollista vaikuttaa tic-oireiden määrään tai voimakkuuteen. Lisäksi käydään läpi tic-oireiden aiheuttamien kiputilojen itsehoitokeinoja.

Tämä opas on tehty yhteistyössä

**Laurea ammattikorkeakoulun ja Suomen Tourette- ja OCD-yhdistyksen** kanssa osana fysioterapian opinnäytetyötä.

Kare Kaimio

## SISÄLTÖ

- Tic-oireisiin liittyvä kipu
- Kivun vaikutus elämänlaatuun
- Urheilu ja liikunta
- Venyttely
- Stressi ja palautuminen
- Rentoutusharjoitukset
- Kivun lievitys & muut keinot

## MUITA KEINOJA OIREIDEN VÄHENTÄMISEEN

**Tanssi ja musiikki:** erilaiset rytmiset liikkeet, sekä äänneet voivat vähentää tic-oireiden määrää ja kipua. Myös ei-rytmisten taiteellisten toimintojen on todettu vähentävän tic-oireiden määrää ja voimakkuutta.

**Ruutuaika:** Television katselu ja sosiaalisen median pitkäkestoinen selaaminen saattavat pahentaa tic-oireitasi. Mikäli huomaat oireidesi pahentuvan, voit yrittää vähentää ruutuaikaa ja seurata, miten se vaikuttaa itselläsi.

**Sosiaalinen media:** On hyvä tietää, ettet ole oireiden kanssa yksin, ja sosiaalisessa mediassa voit katsoa muiden kokemuksia sairaudesta. Joillain kuitenkin jo tic-oireista puhuminen tai niiden näkeminen voi voimistaa niitä. Tällöin kannattaa miettiä, onko mahdollista olla katsomatta muiden kertomuksia.

### LISÄTIETOA AIHEESTA:

Kaimio, K. 2024. Motoristen Tic-oireiden aiheuttamien kiputilojen ehkäisy - Käytännön opas Touretten syndrooman kivunlievitykseen. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkea koulu

## JÄNNITYSRENTOUTUS



<https://youtu.be/PJriPM353yU>

## KIVUN LIEVITYS

- Vaikeissa kiputiloissa sekä akuuteissa vammoissa tulee noudattaa ensiapuohjeita ja keskustella hoitavan lääkärin kanssa.
- Kylmä-/lämpöhoito: esimerkiksi kauratyynyllä tai kylmäpakkauksilla voi lievittää tehokkaasti lihasperäistä kipua.
- Hieronta voi auttaa kipeiden ja kireiden lihasten rentouttamiseen.
- Vaikka tic-oireiden tietoinen hillitseminen voi toisinaan pahentaa kipua, on se kuitenkin suositeltavaa silloin, kun/jos koet siitä olevan apua kivun lievittämisessä.

## MITÄ KIPU ON?

Kipu on epämiellyttävä kokemus, jolla keho pyrkii viestimään mahdollisesta vauriosta. Akuutti kipu, esimerkiksi nilkan nyrjäyttäminen, voi auttaa suojelemaan vaurioitunutta aluetta. Pitkäkestoinen kipu voi kuitenkin lähteä haittaamaan päivittäistä elämää.

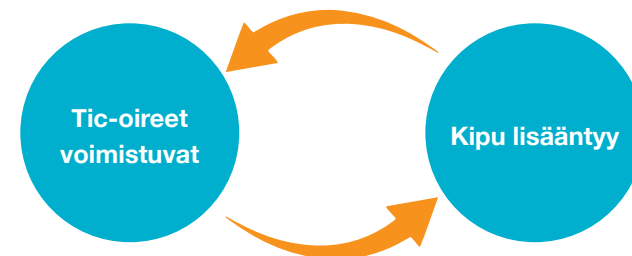
Noin kuusi kymmenestä Touretten syndroomaa sairastavasta aikuisesta kokee tic-oireisiin liittyvää kipua. Yleisimmin kipua koetaan hartioiden ja käsien alueella, mutta sitä voi ilmetä missä päin kehoa tahansa. Tic-oireisiin liittyvä kipu johtuu yleensä lihasten rasituksesta, ei välttämättä varsinaisista vaurioista. On tärkeää huomata, että kipu ei aina tarkoita, että kyseistä aluetta tulisi varoa liikaa.

Myös stressi tai muu kuormitus voi pahentaa kipua. Onkin hyvä havainnoida, kokeeko kivun joissain tilanteissa voimistuvan tai lieventyvän. Usein itselleen mieluisa tekeminen ja henkisen kuormituksen vähentäminen voi helpottaa kipua.

## KIVUN KEHÄ

Tic-oireiden aiheuttama kipu voi lisätä oireiden voimakkuutta ja määrää, mikä puolestaan lisää kipua. Tätä kutsutaan kivun kehäksi.

Kehän katkaiseminen vaatii oireiden määrän tai voimakkuuden vähentämistä, mikä vähentää myös kipua. Pienikin helpotus tic-oireissa voi tuoda huomattavaa helpotusta kipuun.

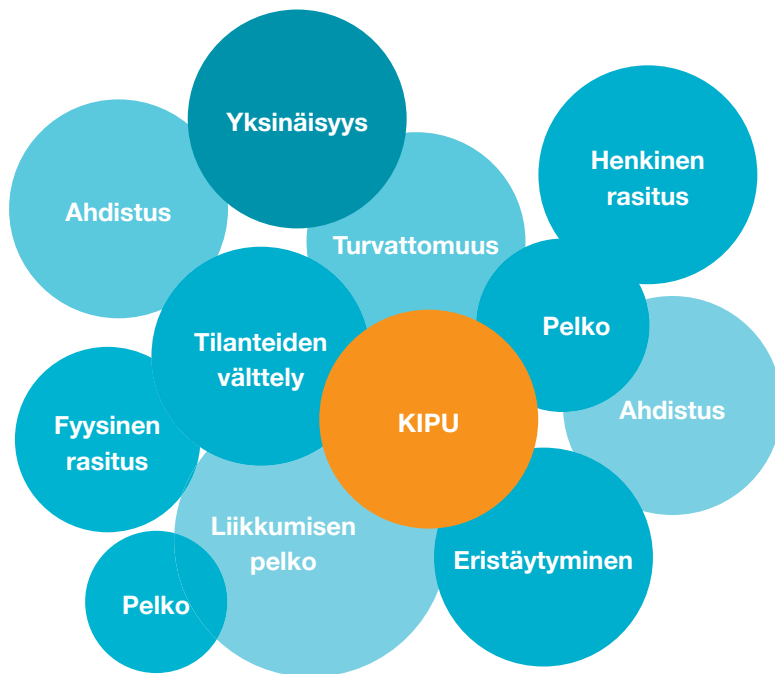


## KIVUN VAIKUTUS ELÄMÄNLAATUUN

Kipu heikentää elämänlaatua ja voi olla psyykkisesti ja fyysisesti kuormittavaa aiheuttaen ahdistusta tai masentuneisuutta.

Tic-oireet ja niihin liittyvä kipu voi nostaa kynnyistä tehdä itselleen mieluisia asioita. Pelko- tai välttämiskäyttäytyminen onkin yleistä Tourettea sairastavilla.

Esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa moni pyrkii estämään tic-oireitaan, mikä voi puolestaan voimistaa niitä. Varsinkin turvallisessa seurassa parempi keino voi olla kertoa omista oireistaan muille rohkeasti ja olla oma itsensä.



## PALLEAHENGITYS



<https://youtu.be/q9JP0DFAJKU>

## JÄNNITYS-RENTOUTUS -HARJOITUS

Tehokas harjoitusmuoto kivun ja tic-oireiden vähentämiseen. Harjoitus auttaa vähentämään tic-oireisiin liittyvää lihasten jännitystä ja kipua. Harjoituksen voi tehdä missä päin kehoa tahansa.

- Jännitä kevyesti jokin kehonosa, kuten käsi tai hartiat. Pidä jännitystä muutaman sekunnin ajan ja tunne, miltä lihas tuntuu.
- Päästä alue rennoksi ja anna sen pudota alustalle tai kehon viereen. Huomaatko eron?
- Toista harjoitus seuraavalla kehonosalla.

## STRESSI JA PALAUTUMINEN

Stressi pahentaa usein tic-oireita, sekä kipua. Tämän vuoksi stressin vähentäminen arjessa on tärkeä keino kivuliaiden tic-oireiden helpottamisessa. Vaikka stressin ja tic-oireiden välistä yhteyttä ei täysin ymmärretä, on niiden välillä selvä yhteys. Kipu myös itsessään lisää stressiä ja kiihdyttää hermostoa. Hermoston kiihtyminen puolestaan voimistaa koettua kiputuntemusta, jonka vuoksi rentoutuminen ja hermoston rauhoittaminen on yksi tehokkaimmista pitkäkestoisen kivun hoitomuodoista riippumatta kivun syystä.

Tourettea sairastavilla palautuminen ja tauotus ovat erittäin tärkeässä asemassa oireiden hallinnassa. Tämän lisäksi on hyvä tehdä rauhoittavia toimintoja, kuten ohessa olevia rentoutusharjoituksia.

Jokainen on yksilö, eikä samat toimintatavat toimi kaikilla samalla tavalla. Tärkeää on löytää itselle sopivat arjen toiminnot, jotka toimivat juuri sinulla.

## PALLEAHENGITYS

Palleahengitys on yksi käytetyimmistä ja helpoimmista rentoutusharjoituksista tic-oireista kärsivillä. Se rauhoittaa hermostoa, joka voi helpottaa tic-oireiden voimakkuutta. Lisäksi palleahengitys rentouttaa hengityslihaksa, joiden jännitys on yleistä pitkäkestoisessa kivussa.

- Laita toinen käsi rinnan päälle ja toinen käsi vatsan päälle.
- Hengitä rauhassa sisään ja tunnustele käsien liikettä. Vatsan päällä oleva käsi palleahengityksessä kohoaa ylöspäin.
- Hengitä ulos, jolloin käsi liikkuu alas.
- Kun löydät liikkeen, voit rauhassa syventää hengitystä.

## URHEILU JA LIIKUNTA

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia sekä tic-oireisiin että yleiseen elämänlaatuun. Säännöllinen liikunta voi vähentää oireiden määrää ja voimakkuutta, mikä auttaa myös kipujen lievittämisessä. Lisäksi liikunta voi lieventää ahdistusta ja masennusoireita.

Koska eri liikuntamuodot vaikuttavat eri tavalla, on tärkeää valita itselle mieluisa liikuntatapa.

### MATALATEHOINEN LIIKUNTA

kuten jooga, kävely, venyttely tai tanssi voi vähentää tic-oireiden voimakkuutta ja määrää sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä.

### KOVATEHOINEN LIIKUNTA

voi voimistaa oireita hetkellisesti, mutta pitkällä aikavälillä hyödyt ovat samoja kuin matalatehoisella liikunnalla.

Liikunnasta saa parhaan hyödyn oireisiin, kun sitä harrastaa säännöllisesti. Voi kestää useita viikkoja, ennen kuin vaikutuksen oireisiin huomaa, joten maltti on valttia.

## LIIKUNNAN ALOITTAMINEN

*Valitse liikuntamuoto, josta itse nautit. Paras hyöty liikunnasta saadaan, kun se on itselle mieluista.*

*Muista aloittaa maltilla. Vaikka uusi harrastus kuinka innostaisi, on tärkeää muistaa riittävä palautuminen ja asteittainen aloitus.*

*Kuuntele kehoasi. Lopulta vain itse tiedät, mikä sinulle toimii, joten omia tunteuksia on tärkeää kuunnella.*

### **HUOMIOITAVAA:**

Extreme-lajit kuten snorklaus tai sukellus, voivat olla vaarallisia voimakkaiden tic-oireiden kanssa. Lisäksi jännittävät lajit voivat pahentaa oireita.

Tic-oireet eivät ole kuitenkaan este minkään lajin harrastamiselle, kunhan tiedostaa oman tilanteensa.

## VENYTTELY

Venyttelyllä on lihasjännitystä ja kireyttä vähentävä vaikutus. Monet tic-oireista kärsivät kokevatkin saavansa helpotusta venyttelystä. Venyttelyssä kannattaa aloittaa rauhallisilla, pumppaavilla venytyksillä pitkien venytysten sijaan, kun tavoitteena on kivun ja jännityksen vähentäminen.

Venyttelyn ei tarvitse olla voimakasta tai aiheuttaa kipua, vaan tavoitteena on rentouttaa jännittyneitä lihaksia.

### **NISKA-HARTIA SEUDUN VENYTTELYESIMERKKI**



<https://youtu.be/Yfu80ZpRkj0>