

Heippa! Tässäpä lyhyesti tarinani....

Olen 32-vuotias nainen ja lonkan bursiitin kanssa taas kipuilen. Toista kertaa n.4v. sisällä. Toista kertaa tosin vain siksi, että olen välttänyt lenkkeilyä (kävelyä). Kortisonipiikin sain torstaina ja yhtä kipeänä kuin ennen piikkiäkin. Vuosi sitten epäiltiin selkäreumaa jäykän alaselän takia, SI-nivelen kipeyden ja lonkkavaivojen takia. Röntgen- ja magneettikuvat otettiin vajaa vuosi sitten ja mitään ei "elimellistä" vikaa ei löytynyt. Sain venyttelyohjeita, selkälihasliikeohjeita ja kehoitettiin välttämään ylämäkiä....

**Keski-Suomen keskussairaalan fysiatri ei keväällä esim. edes koskenut koko selkään, kun nimenomaan menin sinne sen takia, että saisin selvyuden siihen, että miksi lonkkani kipeytyy. Diagnoosina oli, että kivut johtuvat esim. jalkineista...hohhoijaa.**

Kuitenkin jos vähänkin kävelen esim.ylämäkiä, niin lonkka kipeytyy ja selkä menee niin jäykäksi, että hyvä jos kengännauhoja saa aukaistua. Vaikka ei urheilisi ollenkaan niin SI-nivelen kohdalla tuntoherkkyys vaikka vaan hipaisisi sitä kohtaa... Niin että ei tämä minun mielestäni ole ns. normaalia tämän ikäiselle ihmiselle, että ei pysty kunnolla liikkumaan. Tämänkertainen bursiitti lähti siitä, että lopetin pyöräilykauden (olen siis suosiolla vaan pyöräillyt koko kesän paikasta toiseen) ja rupesin taas sauvakävelemään. Reilun kaksi viikkoa ehdin lenkkeillä n. 3krt vkossa tunnin lenkin ja tulos on tässä. Lonkka tuskallisen kipeä ja nyt särkee jo polviakin.

**Nyt olen siis tässä netin avulla tehnyt itse diagnoosia, että SI-niveleni olisi pois paikoiltaan tai väärässä asennossa, joka johtaa lantion virheasentoon joka aiheuttaa sitten lonkan kipeytymisen, jos vähänkään kävelee.**

Olen ajanut auton rajusti "mehtään" 10v. sitten (silloin selvisin säikähdyksellä ja en esim käynyt lääkärissä, kun ei mitään ulkoista vaivaa) ja kaatunut pahasti pyörällä pari vuotta sitten eli lantio on saanut kolauksia. Nämäkin tukisivat sitä teoriaa, että SI-nivel olisi "rempallaan". Myös se, että minulle on sanottu että toinen jalka on lyhempi kuin toinen ja lonkkanivelet ovat yliliikkuvat ja selkä puolestaan jäykkä. Yksi fysioterapeutti kysyi myös, että onko minulla murtunut häntäluu, koska se on niin "esillä". Ei tietäkseni!? Tutkailin myös lenkkareiden pohjia ja näytti, että toisen kengän pohja oli kuluneempi kuin toisen...

TÄNÄÄN MENIN SITTEN TAAS LÄÄKÄRIIN, KOSKA LONKAN KIPU ON MUUTTUNUT SI-NIVELLEN KOHDALTA POHKEESEEN ASTI SÄTEILEVÄKSI HERMOKIVUKSI. Vein lääkärilleni tulostetut jutut SI-nivelestä ja sanoin itse, että tiedän mikä minua vaivaa. Lääkäri yritti ja yritti sinnikkäästi vain sanoa, että minulla on yliliikkuvat nivelet eikä röntgenkuvia kuulemma edes oteta seisaallaan (kun sitä pyysin). Kipulääkereseptien lisäksi hän laittoi lähetteen TAAS fysiatrille ja alkoi tulostamaan epikriisejäni sinne mukaan tästä samasta asiasta muutaman vuoden ajalta. SITTEN hän huomasi **FYSIOTERAPEUTIN TEKSTIN VIIME KEVÄÄLTÄ: "Eteentaivutuksessa oik. ristisuoliluunivelen suoliluun harjan takaosa nousee aikaisemmin kuin vasen eli vaikuttaa LUKKIUTUNEELTA RISTISUOLILUUNIVELELTÄ"!!!!!!!.**

Voin kertoa, että meinasi tulla ilosta itku, kun sain vahvistuksen omalle diagnoosilleni. Tämä samainen fysioterapeutti oli ihmetellyt myös häntäluutani, kuten jo aik. kerroin. Tämän fysioterapeutin jälkeen oli keväällä viikonpäästä aika fysiatrille joka diagnosoi näin:" On todennäköisempää (siis ettei ole reumaa), että potilaan alaseläkivun syy paljastuu biomekaanikseksi ongelmaksi (jalkine, ryhti, lihaskunto). Ja siihen jäi koko

hoito!!! Eli itse en tuota fysioterapeutin lausuntoa koskaan edes nähnyt ja fysiatri vaan totesi, että seurantaan!!! Sitten tämä oma lääkärinikin tajusi (vihdoin kun olin puoli tuntia paasannut että tiedän mikä minulla on), ja sanoi, että jos se on lukkiutunut, niin se onkin vaikeampi hoitaa. Sain, että SIIHENHÄN MINÄ OLEN TÄSSÄ PUOLI TUNTIA KOITTANUT SAADA APUA.

Sitten kerroin, että Holmasta olen kuullut, niin tämä yleislääkäri osoitti kuitenkin hyvää tietämystä ja sanoi, että kaustisilla on "laittajia" myös. Lisäksi hän kertoi kiropraktikko Marco Kuoppakankaasta, josta on kuullut hyvää palautetta. Hän laitto kuitenkin nyt fysiatrialle lähetteen. Itse soitin välittömästi terveystaloon ja koitin saada aikaa Kuoppakankaalle. Hän on kuitenkin ilmeisesti opiskelemassa ja hänen tilallaan on Helminen Heikki. Sain heti huomiselle ajan. Toiveikkaan toivottomana menen sinne sitten. Luultavasti tiedän rakenteestani enemmän huomisen jälkeen. Liian optimistinen en kuitenkaan ole, että vaivani parantuisivat tai minua osattaisiin hoitaa (olen vissiin lukenut liikaa muiden kirjoituksia 😊... Toivoisin kuitenkin niiltä vinkkejä, jotka ovat tämän jaksaneet lukea eli VOIKO JOKU JYVÄSKYLÄN ALUEELLA SUOSITELLA JOTAKIN KIROA/VASTAAVAA vai pitääkö lähteä Kaustisille lomareissulle 😊. Kiitos kaikille, jotka jaksoitte lukea...

kaikkein huvittavinta tässä on se, että tuo ns. oikea diagnoosi oli perus FYSIOTERAPEUTIN huomio, kun kävin hänen luonaan toukokuussa!!! en ollut edes itse nähnyt koko lausuntoa vasta kuin eilen! kaiken huippu oli tosiaan se FYSIATRI, jonka näin vkon päästä tästä fysioterapeuttikäynnistä, niin hänen mielestään alaselän kivut johtuivat kengistä ja ryhdistä (ja mulle on aina sanottu että olen hyväryhtinen, kuten olenkin, ja kiro vielä tänään sanoi, että olen oikein suoraselkäinen ja notkea). eli toisin sanoen, kun tämä fysiatri nollasi kaiken niin mitään jatkohoitoa ei koskaan tehty, kunnes tämä kipu tuli taas takaisin (kahden viikon sauvakävelyn jälkeen).

kipeät on kintut edelleen, mutta jospa LUULTAVASTI oikeansuuntainen kävelyasento korjaisi tätä vaivaa....

Heippa (ja kerrankin on hymy naamalla:)). Vaivahistoriikkiani on tuolla SI-niveleen apua Jyväskylässä- alla ja hyvin samanlaista tuntuu olevan monella esim. Hennalla ja Tohtörilla. **Kävin itse viime viikolla KSKS:n fysiatrian ylilääkäriin luona, joka sanoi, että SI-nivelissä ei mitään vikaa ja että on skolioosi ja lantionkiertymä.....Parannusohje oli kantapala toiseen kenkään, jalkaprässiä ja hierojalla käyntiä!** Että silleen.

Luojan kiitos oma hierojani oli buukattu ja satuin intuition varassa soittamaan yhdelle hermoratahierojalle. Tämä mies sanoi puhelimesta sen, mitä olen vuosia odottanut jonkun sanovan. Sain, että on lantionkiertymää ja skolioosia, mutta epäilen itse, ,että SI on lukkiutunut, niin kuin oma fysioterapeutini on epäillyt. Hän sanoi samantien, että lantionasento on mennyt SI-jumin takia vääräksi ja siitä johtuu kaikki lonkka jne.ongelmat.

Viime viikolla olin ensimmäisen kerran siellä. Hoitokerta on 2h. Tämä hermoratahieroja on siis myös ortopedinen osteopaatti ja hän näki jo vuoden takaisista magneettikuvista, että toisen SI:n ympärillä? turvotusta ja nestettä (tai jotain?). Noh, ensin hän tunnin ajan pehmittää lihakset ja niiden kiinnityskohdat, triggerit jne. ja sitten aloittaa manipuloinnin eli nitkuttelee tuota jumia liikkeelle ja "niksauttelee" niskat ja selän kauttaaltaan. Lopussa nousen hoitopöydältä seisomaan ja hän tarkistaa, että onko kaikki niinkuin hän on toivonut. Tänään menin lopussa

pöydälle vielä takaisin ja alaselkää auottiin vielä enemmän, kun yksi kohta oli vieläkin jäykkä. Sen jälkeen hän vielä yksityiskohtaisesti neuvoo venyttelemään.

Tänään olin siis toisen kerran ja hän sanoi, että olen nyt toisen hoitokerran jälkeen siinä kunnossa, missä yleensä ihmiset on, kun tulevat ensimmäistä kertaa eli olin siis edellisellä kerralla lievästi sanottuna jäkissä.

On uskomatonta, että jollekin olen "selvä tapaus" ja kaikki mitä hän tekee on hyvin loogista ja pätevää. Kai sekin jotain kertoo, että hän lupasi antaa minulle hoitoihin kuluneet rahat takaisin, mikäli ei saa minua kuntoon.

Huomasin ensimmäisen kerran jälkeen, että oikean puolen etureisi meni ihan jäkkiin ja vasen myös yläosasta eli ilmeisesti kävelyasento jne. ovat muuttuneet jo sen verran, että alkaa ottamaan lihaksiin. On muutenkin köykäisempi olo. Menen vielä ainakin kerran ensi viikolla. Sanoi tänään heti tutkimuksen alussa, että ei liiku SI-vieläkään tarpeeksi. On uskomatonta, että joku oikeasti tietää mistä puhuu ja mitä tekee.

Itse uskon tähän, että hieronnan ja pehmittämisen kautta pystytään vasta manipuloimaan jäseniä ja että siitä on jotain apua. Jotenkin tuntuu uskomattomalta, että jos nivelet ja lihakset ovat vuosia olleet väärissä asennoissa jne. että ns. kertarykäyksellä kaikki vaivat parantuisivat (niinkuin kiropraktikolla käydessä....)

Minä olen tällä hetkellä varovaisen optimistinen, että jospa tästä vielä kalua tulisi 😊. Epäilen, että tästä parempaa hoitoa onkaan... Oikein hyvää Joulua kaikille ja Kiitos Tonille kaikista mahdollisista keskustelupalstakommentoinneista 😊 ja selkäsivuista. Ilman niitä en olisi ikinä tiennyt syytä vaivaani. Saatika sitten löytänyt apua.