

Yli 20 vuotta SI-nivelen virheasennosta kärsinyt potilas – Sääli ettei lääkärit osanneet korjata vikaani jo lapsena!!! Toni Rintala 36v, 23.03.2007

Muistelen että n. 13-vuotiaana minulle jossakin terveystarkastuksessa (ehkä ylä-asteella, 7-lk) sanottiin, että minulla on **huono ryhti, jalkani ovat erimittaiset ja selässä lievää skolioosia**. Vasemmassa jalassa oli myös selkeä **ylipronaatio**. Sen huomasi myös kävellessä, kun vasen jalkaterä kiertyi sisäänpäin. Lattialla jalat suorana istuessa vasen jalkaterä oli kiertynyt sisään. Luvassa oli kuulemma selkävaivoja aikuisena. Olipa terveydenhoitaja tuossa harmillisen oikeassa.

Olen aina ollut kova liikkumaan ja urheilemaan. Harrastin paljon juoksemista, yleisurheilua ja hiihtoa pienenä. Nuorena kärsin jo hiukan selkä- ja kantapäävaivoista. **Kasvukivuiksi lääkärit kutsuivat niitä**. Selkä alkoi vaivata enemmän vasta n. 17-vuotiaana. Mukaan tuli myös niska ja hartiakivut. En pystynyt juoksemaan pitkiä matkoja ilman, että niska-hartialihakset jumittui ikävästi jo juoksun aikana. Niskaan ja lavan seudun lihakseen tuli poltetta. Lisäksi muistan, että kävelyni oli kömpelöä: törmäilin koulussa usein pulpetteihin, kun kävelin niiden välistä.

Reilu parikymppisenä alkoivat sitten jalat lamaan tumaan eli **etureidet menetti välillä voimansa**. Lisäksi tuli ihan kuin ylläritusoireita: päänsärkyä, **unettomuutta, hengen ahdistusta, sydämen muljahtelua, jalkojen ja alaselän hikoilua**. Lisäksi oli selässä **lavan seudulla lihaksen polttelevaa kipristelyä**, joka veti kireyttä ja kipua takarivoon saakka ja pää ei kääntynyt kunnolla vasemmalle. Lisäksi **vasen takareisi ja pakarat olivat jatkuvasti vähän kireänä**. Näistä oireista kärsin lähes 15 vuotta. Juokseminen jäi pois. Kävin salilla ja pelailin tennistä minkä kykenin. Loppuvuosina oli lisäksi kantapääkipua, migreenejä ja viiltävää kipua selässä. Fysiatri diagnosoi minulle myös TOS:n (**thoracic outlet syndrome**) koska kädet puutui nopeasti, kun nosti ne pään yläpuolelle. Lisäksi lihakset kipeytyivät aina kun vähän urheili; ikään kuin maitohappoa kertyisi niihin todella helposti. Tätä lihaskipeyttä oli siis käsissä, olkapäissä, takareisissä, pakarassa ja vatsalihaksissa.

Etsin apua monelta taholta vuosien ajan. Ensimmäinen fysiatri ei edes tutkinut selkääni vaan sanoi, että jalkani näyttävät erimittaisilta, mutta se ei kuulemma ollut selkäkipujen syy. Hän kuitenkin **suositteli korotuspohjallista**. Seuraava fysiatri katseli taivutuksiani ja naureskeli, että onpa jäykkä mies. Sitten hän totesi, että minun **pitäisi alkaa harrastamaan liikuntaa**. Kysyin, että eikö 15 tuntia urheilua ja liikuntaa viikossa sitten riitä? Sitten hän keksi, että uiminen pitää jättää pois, koska uudessa selkä kaareutuu taakse ja se on kuulemma haitaksi. Kolmas fysiatri suositteli uimista. Kysyin häneltä, että juuri kaksi päivää aiemmin toinen fysiatri oli sen kieltänyt. Siihen hän vastasi, että **"No eri lääkärit usko eri asioihin"**. Sen jälkeen lääkärit tutkivat sydäntä ja keuhkoja, kuvattiin selkää, jalkaa, sydäntä ja päätä, otettiin kymmeniä veri- ja virtsakokeita sekä ihmeteltiin ja arvailtiin.

Tuossa lääkäreiden välissä hain apua myös vaihtoehtoisten puolelta. Jonkinlaista apua löytyi. Kiropraktikko totesi, että **lantioni on vinossa** ja jalat erimittaiset, mutta ei osannut tehdä sille mitään useiden käyntien aikana. Naprapaatti ei puhunut mitään jaloistani. Mainitsi jotakin ongelmaa lantiossani ja availi lähinnä selkärangan lukkoja. Helpotti sekin aina hetkeksi. Akupunktiossa fysioterapeutti puhui, että **oikea puoli alaselässäni oli "viallinen"**. Sairaslomallakin olin välillä joitakin viikkoja, kun joskus ei sängystä tahtonut kipujen takia ylös päästä. Myös istuminen oli jatkuvasti tuskallista. Töitä tein seisten vuosien ajan sekä urheilin ja nukuin kipulääkkeiden avulla. Opinnot venyivät ja tulevaisuus näytti aika synkältä.

Ortopedi oli vihainen, kun sanoin käyneeni vaivoineni kiropraktikolla. Hänen mielestään sellaiset ovat täyttä humpuukia. Ortopedi lähetti magneettikuvauksiin, mutta ei löytänyt kuvista syytä kivuille. Löysi hän välilevyn pullistumia selästä mutta sanoi, ettei niille tehdä mitään. Neurologi ihmetteli toisen jalan voimattomuutta, muttei keksinyt siihen syytä. Hermoratatutkimuksissa ei löytöjä. Lääkärit ja manipulaatiohoitajat löysivät siis kyllä oireita: välilevyn pullistumia, lihasepäsymmetriaa, voimattomuutta, toimintahäiriöitä, jne. Mutta niiden aiheuttaja jäi selvittämättä. Tuli sellainen tunne, että niiden aiheuttajaa ei yleensä kukaan tiedetä.

2005 toukokuussa löysin lopulta fysiatriin, jonka diagnoosi oli: **vasemman SI-nivelen dislokaatio. Hän myös osasi korjata vian painamalla nivelen paikoilleen**. Saman tien tunsin muutoksen lantiossani. Etutaivutuksessa sormet ylsivät heti lattiaan, johon en ollut kyennyt 20 vuoteen. Myös olo keveni ja hetken kuluttua lavan seudulla vuosikausia tuntunut lihaksen polttelu ja niskan kireys helpotti. Tuo fysiatri sanoi olevansa Suomen ainoa lääkäri, joka osaa SI-nivelen virheasennon korjata ja korjailee SI-niveliä paikalleen päivittäin. Tuolloin käydessäni hänen luonaan diagnoosin saaminen kesti toista tuntia, mutta nykyään tuo fysiatri aloittaa potilaiden tutkimisen lantiosta.

Tuosta korjauksesta on nyt kaksi vuotta kulunut. Nyt **jalat ovat yhtä pitkät, ei ole ylipronaatiota, ryhti on hyvä ja lihakset toimii. Alaselkä on ollut kivuton eikä iskiastakaan ole tuntunut**. Myös **päänsäryt, hengenahdistukset ja sydänoireet ovat jääneet menneisyyteen**. Kantapää ei kipuile eikä takareisi ole kireänä. Olen taas aloittanut lenkkeilyinkin. Keväällä 2006 voitin tenniksen **SM-kultaa** M35-sarjassa (tänä vuonna tuli hopeaa). Vuosi aiemmin en enää edes haaveillut pelaavani vielä joskus tennistä kilpaa.

Sääli ettei lääkärit osanneet korjata minua jo lapsena! Kävin kuitenkin **yli 20 lääkäriä ja lääketieteen ammattilaisella** (lääkäreitä, fysioterapeutteja) apua hakemassa useita kymmeniä kertoja. Ja minua tutki varmasti sama määrä eri hoitajia ja muita ammattilaisia. Tämän kärsimäni kipuprosessin jälkeen olin aluksi todella vihainen lääkäreille. Eikä kukaan lääkäri tai fysioterapeutti edes uskonut saamaani diagnoosia sen korjaamisesta puhumattakaan. Sanoivat vain, että kuvittelen vain saaneeni apua. Lääkäreiden mielestä SI-nivel ei voi olla virheasennossa: **"Jos potilas kertoo, että SI-nivel työnnettiin paikoilleen, hän joko valehtelee tai häntä on höynäytetty."**

Tuon ja monien muiden samanlaisten kommenttien jälkeen aloin tutkimaan asiaa itse. Paljon olen kaltaisiani potilaita jo löytänyt ja haastatellut, eli **joilla on tuo sama vika korjattu ja he ovat suuren muutoksen itsessään havainneet**. Ja lisää löytyy jatkuvasti. Tämän hetken tilanteen voi katsoa sivuiltani:

SI-nivelen virheasento

- yleisin syy selkä- ja alaraajavaivoihin sekä moniin muihinkin ongelmiin?

SI-nivelen virheasento tarkoittaa sitä, että suoliluu on liikkunut paikaltaan suhteessa ristiluuhun ja lukkiutunut eli jäänyt jumiin. Normaalisti tuo nivel ei ole kovin liikkuva, mutta kova iskun seurauksena se voi siirtyä ja jäädä virheasentoonsa. Tuolle on käytetty paljon erilaisia nimiä lääketieteen kirjallisuudessa: lukkiutuminen, jumiutuminen, hakautuminen, dislocaatio, nyrjähdys ja toimintahäiriö. Lisäksi englanniksi ainakin sacroiliac upslip, rotated ilium/innominate, sacroiliac joint (sij) subluxation, pelvic malalignment/misalignment, sij/pelvis dysfunction and sij syndrome. Kaksi viimeistä viittaavat suomenkielen sanaan toimintahäiriö, eli ei oikein ymmärretä mitä vikaa on, mutta jotain vikaa kuitenkin mahdollisesti on.

SI-nivelen virheasennossa yleensä suoliluu nousee ylöspäin suhteessa ristiluuhun ja kiertyy samalla eteen aiheuttaen notkoselkää, kierreskolioosia ja siis vinon lantion. Suoliluu voi myös mennä virheasentoon kiertyen taaksepäin. Tällöin tulee ns. lautaselkä. Lisäksi joskus jopa molemmat suoliluut ovat liikahtaneet, eli molemmat SI-nivelet ovat virheasennossa ja kiertyneet samaan tai eri suuntiin. Jo muutaman millin virheasento voi aiheuttaa ongelmia. Myös lonkkaniveleihin tulee virheasentoa, kun lantiossa kaikki ei ole kohdallaan. Skolioosia lääkärit sitten kutsuvat mielellään idiopaattiseksi, kun eivät ymmärrä mistä se tulee. He kutsuvat skolioosia sairaudeksi vaikka se on useimmiten vain seuraus eli lantion virheellisen asennon ja siitä seuraavan tukirangan virheellisen toiminnan kompensatio eli korjaus vastakkaisella virheellä.

Oireet tulevat yleensä vasta vuosien tai vuosikymmenien kuluttua. Siksi monilla on tuo virheasento ollut lapsesta saakka. Nämä ryhtiongelmat, skolioosin ja pronaatiot eivät yleensä ole siis rakenteellisia vaan seurausta lantion muuttuneesta asennosta. On paljon nuoria urheilijainalkuja, joilla on sama ongelma kuin minulla oli. He ovat sitten sitä ns. hukkaprosenttia, joiden urheilu-ura loppuu joskus kokonaan vaivojen ja vammojen takia. Olisi toisin, jos ongelma osattaisi korjata ajoissa. Toisilla kivut alkavat jo 12-vuotiaana ja toisilla vasta 40-vuotiaana. Se riippuu paljon siitä kuinka paha virheasento on mutta myös muista tekijöistä. Aikansa kun lantion **epäsymmetrinen liike hiertää ja rasittaa selkärankaa**, niin sinnekin alkaa tulla ongelmia: välilevyt pullistelevat ja rappeutuvat sekä nikamat kuluvat. Eihän noita ongelmia kenellekään itsekseen ilmaannu? Aina on oltava syy, eli aiheuttaja.

Sivuillani selviää, että tämä **SI-nivelen virheasento on hyvin yleinen ongelma ihmisillä**, varsinkin urheilijoilla, ja samalla **niin huonosti ymmärretty lääketieteessä**. Mutta joitakin lähteitä ja tutkimuksia asiasta sentään on. Ja viimeisen parin vuoden aikana niitä on ilmaantunut yhä enemmän. Kiitos internetin.

Sivuilla löytyy tietoa siitä miten **lantion virheasento vaikuttaa ihmisiin: ryhtiin, kävelyyn, selkärangan toimintaan ja lihastasapainoon**. Sivulla on paljon urheilijoiden haastatteluja videolla, kertomuksia tekstinä, lähdemateriaalia sekä asiantuntijoiden lausuntoja ja viittauksia, joita olen parin vuoden ajan keräillyt. Useat huippu-urheilijatkin ovat samankaltaisen diagnoosin saaneet kärsittyään ensin ongelmista vuosia. Tässä erään huippujuoksijan kommentti: **"Se on nyt varmaa että muitten fysioiden diagnoosit selästä on olleet hataria ja siellä ei mitään ole vialla. SI-nivel oli ihan ketuillaan..."**. Ja toisen huippujuoksijan maininta: **"Osittain kivut johtuivat selästäni, koska SI-nivel oli hieman vinossa"**. Sekä erään huippukeihäänheittäjän lausunto: **"Ilmeisesti ns. SI-nivel alaselässä on huonossa asennossa ja hermosto ei pääse toimimaan niin kuin pitäisi"**. Useimmat jäävät kuitenkin ilman diagnoosia, koska ongelmaa ei lääkärit, fysiatrit ja ortopedit tunnista, siitä ei ole kuultukaan tai siihen ei vain uskota.

Suurin virhe tehdäänkin siinä, että seurataan kipua! SI-nivelen virheasento ei aiheuta kipua itseensä vaan sen aiheuttama lantion toimintahäiriö aiheuttaa ne ongelmat ja kivun tunteen muualle epäsymmetrisen rasituksen aiheuttamana. Yleensä kipu on siis toisella puolella selkää, siellä terveellä puolella. Lantion epäsymmetrinen toiminta rasittaa vartaloa epäsymmetrisesti, josta seuraa lihasepätasapainoa ja kipuja. Mutta oireet eivät aina tule alaselkään, vaikka alaselkä onkin se yleisin paikka rasituksen aiheuttamalle kivulle. Moni asiantuntija ei siis ymmärrä, että jos potilaan kantapäätä tai polvi on kipeä, niin syynä voi olla lantion virheasento. Uskoisin, että hyvin usein myös lonkkakulumien ja -vaivojen taustalla on suoliluiden asentopoikkeama ja lantion toimintahäiriö. Lantion toimintahäiriö on erittäin yleistä.

Jos selkäsi väsy helposti seisossa tai istuminen on epämukavaa, niin syynä on melko varmasti SI-nivelen virheasento. Muita tyypillisiä oireita joita lantion toimintahäiriöstä seuraa: polvi/lonkka vaivaa, kantapäätä kipeytyy, jalkaterä kipuilee, nivusvaivoja, takareidet/pohkeet/pakarit kireinä, piriformis kinnaa, selässä on skolioosia, notkoselkää, huono ryhti, lantio vinossa, toinen jalka lyhyempi,... Syyllinen on todennäköisesti toisen tai joskus jopa molempien SI-nivelten virheasento. Yleensä jalkojen erimittaisuus ei ole aitoa, vaikka sitä röntgenkuvista näkyisi. Ja huonon ryhdinkin voi korjata helposti.

Harvoilla on nuo kaikki oireet ja ne muutenkin paljon vaihtelevat eri ihmisillä. Yleensä niistä löytyy vain osa. Mutta SI-nivelen virheasentoa eivät lääkärit, fysiatrit, ortopedit tai fysioterapeutit yleensä tunnista koska etsivät vain kipua eivätkä toimintahäiriötä. Ja jos tunnistavat sen, niin eivät yleensä osaa sitä korjata tai **diagnoisovat sen väärälle puolelle**, eli sinne kivun puolelle. Valitettavan harva kiropraktikko, naprapaatti tai osteopaattikaan siitä oikein mitään ymmärtää. Lue lisää asiasta:

www.selkasivut.fi

Tuon virheasennon voi useimmiten korjata! Pitää vain löytää osaava "korjaaja", mutta heitä on aika vähän. Selkäkivuista voi siis päästä eroon, kun korjataan niiden aiheuttaja!