

# Erään hukkaprosenttiurheilijan kertomus

Toni Rintala, 11.11.2007

## Urheilijan selkävivot ja vähän muutkin ongelmat: Miksi niitä ei osata parantaa? -Koska lääkärit eivät edes ymmärrä mistä ne johtuu!

Sattui silmäni Urheilulehden nettisivuilla artikkeli Markus Pöyhösen ongelmista kertova juttu ja siellä seuraava lause:

***"On luonnollista, että osa lahjakkuuksista ei koskaan nouse huipulle. Mutta suomalainen hukkaprosentti on järjettömän suuri."***

Tuo hukkaprosentti siis viitanee urheilijoihin, joiden ura loppui selkävaivoihin tai muihin "parantumattomiin" vaivoihin, jotka sitten nimetään kroonisiksi tai jopa kuvitelluiksi. Lainausmerkeissä tuo parantumaton siksi, että suuri osahan on parannettavissa. Mutta lääkäri, jonka luona potilas käy, ei osaa tehdä niille mitään. Nykyään alkaa esillä olla valistuneiden urheilijoiden kirjoittamia kirjoituksia havainnoista, joissa lantion eteenkallistumista pidetään yleisimpänä urheilijan vaivojen syynä. Sitä kallistumista vastaan sitten kehoitetaan taistelemaan venyttelemällä lonkankoukistajia ja kehittämällä syviä tukilihaksia. No joillekin tuo voi toimia, jos lantion virheasento ei ole kovin suuri.

Oma urheilu-urani päättyi vähitellen ennen kuin kunnolla alkoikaan. Selkävivot, jalkojen puutumisesta ja olkapääongelmat alkoivat jo alta parikymppisenä. Sitä ennenkin oli ollut jo kaikenlaisia pieniä ongelmia kuten kantapääkipuja ja yleistä jäykkyyttä. Kasvukivuiksi lääkärit niitä vain väittivät. **Olihan minulla todettu jo lapsena skolioosia, huono ryhti ja vasen jalka lyhyemmäksi sekä luvattu aikuisena selkävaivoja. Sääli kun ei jo silloin korjattu niiden aiheuttajaa...**

Vuosien mittaan kymmenet lääkärit antoivat monesti täysin ristiriitaisia diagnooseja ja kukaan ei kertonut mitään järkevää, antoivat vain kipu- ja tulehduslääkkeitä syötäväksi. Fysioterapeutit käskivät kehittämään lihaksia ja venyttelemään. Ongelmat vain pahenivat. Fysiatrit syyllistivät, etten pitänyt itsestäni huolta sekä kehottivat vain hyväksymään kivut ja opettelemaan elämään kipujen kanssa. Joku myös vihjaili, että kuvittelisin vain kipuni. Ortopedi naureskeli, että mitään ei voi tehdä ja tavalliset lääkärit olivat hiljaa ja kirjoittivat vain kipulääkeresepitejä tai antoivat kortisonipiikkejä. Neurologi ihmetteli toisen jalan heikkoutta ja fysioterapeutti naureskeli heikkoja selkälihaksiani. Ainoat, jotka jotakin oikeata vikaa löysivät, olivat kiropraktikko, naprapaatti ja yksi useista fysioterapeuteistani, mutta heidän eivät valitettavasti osanneet auttaa. Sanoivat vain, että lantiossa/alaselässä oli "jotakin" vikaa.

Kuitenkin vuosi sitten voitin tenniksessä kaksi SM-italia nuorveteraanien sarjassa vaikka olin jo vuosia aiemmin luopunut kilpailemisesta kipujen ja jalkojen voimattomuuden käytyä sietämättömiksi. Miten tuo oli mahdollista? Koska syy selkä-kivuilleni löytyi lopulta 20 vuoden etsimisen jälkeen. Sen teki neljäs tapaamani fysiatri. **Syynä oli lantion toimintahäiriö eli SI-nivelen virheasento**, joka oli minulla ollut ilmeisesti jo lapsesta lähtien. Tuota vaivaa ei näytä yli 90 % lääkäreistä edes tunnustavan eikä suurin osa lääkäreistä pidä sitä edes ihmisillä mahdollisena! Minua kuitenkin tutki pitkästi yli 20 lääketieteen ammattilaista ja samaan aikaan monet tutkimukset esittävät, että lantion toimintahäiriö on hyvin yleinen syy selkäkipuihin.

Olen kertonut tarinaani netin foorumeissa jo kohta parin vuoden ajan. Samalla olen etsinyt kohtalotovereitani. Heitä on löytynyt paljon. Viimeisin lienee **Virpi Kuitunen**. Hänelle on **vihdoinkin** todettu ilmeisesti sama ongelma joka myös minua vaivasi yli 20 vuoden ajan aiheuttaen monenlaisia vaivoja. Tosin tekikö tuon diagnoosin hänelle ne monet lääkärit, joilla hän vuosien aikana on käynyt, vai vasta viime syksynä fysioterapeutti Jukka Kangas?

Tässä ote Hiihtoliiton sivuilta ja kyseessä on siis Virpi Kuitusen selkävaivat. Sama teksti löytyy myös Kuitusen nettisivuilta hänen päiväkirjastaan 21.12.2006:

***"Ongelmana alaselän oikean puoleinen kipu, joka on estänyt täysipainoisen hiihdon. Vasemman lonkan ojentuminen estynyt kokonaan SI-nivelen liikerajoituksen ja neurogeenisen kivun vuoksi. Vasemmassa nilkassa sekundaari neurogeeninen liikehäiriö. Vasemman puolen***

**liikerajoitukset ovat aiheuttaneet (oikean puolen) alaselän voimakkaan kivun ja lihasinhibition, mikä on estänyt täysipainoisen hiihdon tekemisen."**

Sama vaiva on todettu **Mikaela Inbergiltä, Jussi Ihamäeltä, Antti Toivolalta** ja ilmeisesti myös **Janne Ahoselta** ja todella monilta muiltakin, kunhan vain osaaviin käsiin tiensä joskus löytävät, jos ovat onnekkaita. Heidän lisäksi sadat muutkin urheilijat ja kymmenet tuhannet muut ihmiset kärsivät aivan samasta ongelmasta. Liekö sama ongelma Markus Pöyhösenkin vaivojen takana? No katsokaapa lantion asentoa: Liikaa eteen kallistunut?

Kohta kaksi vuotta olen etsinyt muitakin kaltaisiani ja onhan heitä löytynyt vaikka samaan aikaan lääkärit ovat SI-nivelen virheasennon mahdollisuudet moneen kertaan teilanneet. Tuolla lopussa muutamia heidän kommenttejaan.

Melkein kaikilla löytämilläni potilailla on ollut sama tarina: Vuosikausien selkäkipuja ja monesti paljon muitakin vaivoja ja lääkärit eivät ole osanneet auttaa. Lopulta syy kipuihin löytyy fysioterapeutilta, kiropraktikolta tai jopa jäsenkorjaajalta. Syynä on ollut lantion toimintahäiriö ja siellä SI-nivelen virheasento. Olen kerännyt näitä tarinoita jo yli 100. Ulkomaisia löytyy useita satoja. Moni heistä on urheilija, tai vaivojensa takia entinen kilpaurheilija.

SI-nivelen virheasento aiheuttaa epäsymmetrisen toiminnan lantiossa, joka on liikeketjussa hyvin keskeisessä asemassa. Lantion liikehäiriö kuormittaa varsinkin lannerankaa mutta myös alaraajoja. Näistä lantion ja SI-nivelen virheasennosta kertovat jotkut fysioterit, muutamat (OMT-) fysioterapeutit, jotkut kiropraktikot ja muutamat jäsenkorjaajat (mm. kirjossa Selän toiminta, rakenne ja kuntoutus, 2005, Mestariparantajat 2007, Understanding Sacroiliac Joint Pain 2007, Vicki Sims, PT). Mutta suurimmalle osalle lääkäreitä lantion ongelmat ovat täysin tuntemattomia. Ja lääkärin luohan suurin osa meistä menee ensimmäisenä, kun on kipuja...

Minulla avun saaminen kesti lähes 20 vuotta. Olen tavannut ja haastatellut useita ihmisiä, jotka ovat kärsineet sitäkin pitempään kunnes osuvat näiden harvojen SI-nivelen virheasentoja korjaavien manipulaatiohoitoa antavien taitajien hoitopöydälle. Sitä ennen heille on annettu varsin kirjavia diagnooseja ja täysin hyödyttömiä hoito-ohjeita.

Netistä poimittuja uutisia:

Mikaela Inberg, keihäänheittäjä:

"Ilmeisesti ns. **SI-nivel alaselässä on huonossa asennossa** ja hermosto ei pääse toimimaan niin kuin pitäisi."

Jussi Ihamäki, aitajuoksija:

"Viimeisin fysioterapeutti arveli polvikipujeni olevan ennemminkin seuraus eikä syy. Hän yrittikin löytää syyllistä kivuilleni. Osittain kivut johtuivat selästäni, koska **SI-nivel oli hieman vinossa.**"

Olli Toivonen, juoksija:

"Se on nyt varmaa että muitten fysioitten diagnoosit selästä on olleet hataria ja siellä ei mitään ole vialla. **SI-nivel oli ihan ketuillaan...**"

Ja tässä lausuntoja muilta SI-nivelen virheasennosta vuosikausia kärsineiltä:

"Siis multa ois nää viat pitänyt jo lapsena korjata!!" – Eve 38v

"Sääli ettei lääkärit osanneet korjata mua jo lapsena!" – Toni 35v

"Fysiatrilla kävi ilmi, että mulla si-nivel on ollut väärässä asennossa ties kuinka kauan." – Vili 54v

"Lääkärit ei tiedä tästä yhtään mitään - Tuntuu että tää ongelma on aika monella" – Anne 46v

"On näitä varmaan muillakin. Must tuntuu, että sitä ei vaan huomata" – Antti 55v

"Lääkäri: jalka poikki ja "rautaa" väliin ja kaikki viat ja kivut selästä menee sen mukaisesti pois." – Kitty 16v

"Fysioterapeutti kertoi, että tämä on hyvin yleistä synnyttäneillä naisilla." – Päivi 40v

"Lantiota ei oltu edes tutkittu!" – Reijo 40v

"Suosittelisin, että käykää laittamassa lantio kuntoon, jos on kipuja" – Tomi 32v

"Olen todella pettynyt meidän viralliseen terveydenhuoltoon." – Viljami 55v

"Suomessa harjoitetaan ihmisräökkäystä lääkäreiden toimesta." – Tuula 40v

"Suomen paras urheilulääkäri: käytä korotuspohjallista - ei apua - mistä apu: SI-nivel!" - Nuori suunnistaja 22v

"Suomalainen lääketiede on selkävaivoissa lapsen kengissä." – Juha 30v

Ja vastineeksi lääkäreiden lausuntoja:

*"Lääkäri oli alun alkajaankin ihmetyksissään siitä että voiko SI-nivel lähteä paikoiltaan??"*

*"Jos potilas kertoo, että si-nivel työnnettiin paikoilleen, hän joko valehtelee tai häntä on höynäytetty."*

*"Lääkäri sanoi että ihan huuhaa juttuja, ei SI-nivel voi olla väärässä asennossa"*

*"Kyseessä oli ilmeisimmin juuri se sairauslomanivel, joka löytyy monelta selkäkipuiselta todellakin paljon ylempää kuin näennäisestä kipupisteestä, korvien välistä."*

*"Si-nivel on niin vahvasti tuettu ligamenteilla että se ei pääse liikkumaan muuten kuin voimakkaasta iskusta, silloinki tapahtuu ligamentti repeämiä, mutta ne on yleensä niin vahvoja että ne ei repeä." – Selkäliiton johdossa ollut ortopedi/dosentti*

*"Lääkäri on vain epäillyt, kun ei ole muuta osannut todeta. Ja Si-nivel ei liiku, siellä on vahva ligamentti rakenne, elimistön vahvin"*

*"Vai SI-nivel poissa paikaltaan?? voin sanoa että fysiatrиси oli pahasti pihalla asioista."*

**Ja juuri noiden lääkäreiden takia urheilijoiden hukkaprosentti on niin suuri!**

***"Selkäkipupotilaista 80 % jää diagnosoimatta tai saa virheellisen diagnoosin."***

- Dosentti Bo Christer Bertilson, Selkäliiton Nikama-lehti 1/2005.

Olisi tästä aiheesta paljon enemmänkin kerrottavaa...