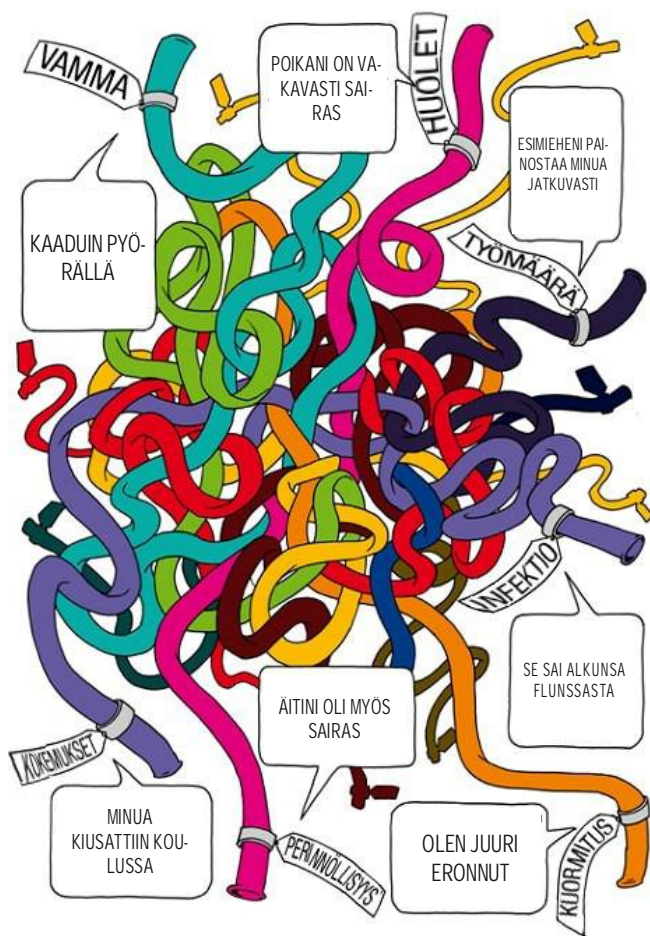
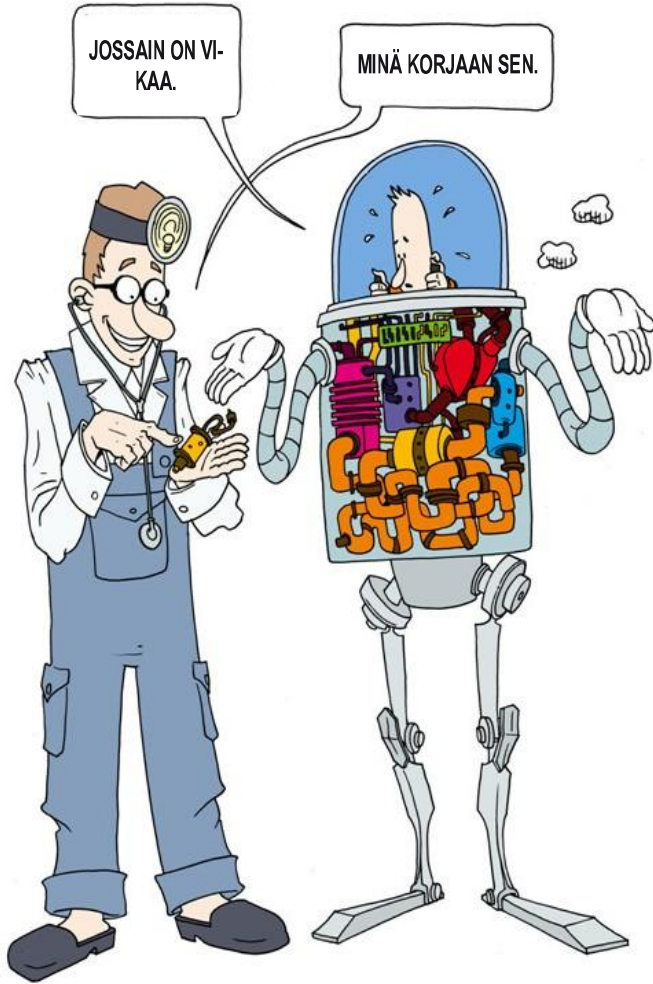


Kun kroppa sanoo seis



Toiminnallisten häiriöiden taustalla on monia eri syitä.



Olisi helpompaa, jos keho olisi vain kone.

Kun kroppa sanoo seis

Vatsaan koskee. Pää tuntuu räjähtävän. Huimaus on lähes sietämätöntä. Sydän hakkaa. Lihakset ovat kipeät. Uupumus on kuin kaikenkattava, raskas peitto.

Tältä Matista* tuntui. Hän oli 42-vuotias ja ei sairastellut juuri koskaan.

Toiminnallisia häiriöitä on arvioitu olevan 1–5 %:lla väestössä, mikä tarkoittaa 60 000–280 000 ihmistä Suomessa. Toiminnalliset häiriöt ovat siis lähes yhtä yleisiä kuin esimerkiksi masennus. Silti monille potilaille, omaisille ja lääkäreillekin toiminnalliset häiriöt ovat edelleen vieraita.

Monet ihmiset ajattelevat kehon, mielen ja sosiaalisen toimintojen olevan kolme erillistä kokonaisuutta, jotka eivät juuri liity toisiinsa. Tutkimustieto viittaa kuitenkin siihen, että ihmisen jaottelu tällä tavoin ei ole mielekäästä.

Kaikki sairaudet esiintyvät kehossa kokonaisvaltaisesti ja niihin liittyy sekä fyysisiä että psyykkisiä ulottuvuuksia. Samalla kaikkiin ihmisiin vaikuttavat myös heidän lähiympäristönsä tapahtumat. Joitain sairauksia on siis helpointa ymmärtää, jos niitä tarkastellaan niin kutsutun biopsykososiaalisen mallin avulla. Kyseisessä mallissa otetaan huomioon sekä fyysiset, psyykkiset että sosiaaliset tekijät ihmisen toiminnassa.

** Matti on kuvitteellinen hahmo, joka perustuu kokemuksiimme monista eri potilaista. He ovat antaneet luvan tapaustietojensa käyttöön. Matin tarina kuvaa toiminnallisesta häiriöstä kärsiviä ihmisiä, mutta sitä on muokattu ja anonymisoitu tunnistettavien tietojen poistamiseksi.*

Ajattelin, että keho voitaisiin ”korjata” helposti

”Olen aina ajatellut, että kun jokin ei toimi, täytyy vain paikantaa vika, korjata se nopeasti ja jatkaa eteenpäin”, Matti kertoo. ”Esimerkiksi kerran sain polvivamman liiallisesta jalkapallon pelaamisesta. Oli hienoa, kuinka lääkäri vain tähysti polveni artroskoopilla ja sitten se hoidettiin. Vähän kuin mekaanikko. Tuntui siis loogiselta, että kun vatsaani alkoi sattua, siinä oli luultavasti jotain vialla ja se täytyisi hoitaa.”

Matti meni käymään lääkäriä, joka otti verikokeita ja tutki hänen vatsansa. Kaikki tulokset olivat kuitenkin normaaleja.

”Pyysin häntä tekemään lisätutkimuksia, koska tunsin, että vatsassani oli jotain pahasti vialla.”

Matille tehtiin mahalaukun täyhystys, jossa ei myöskään paljastunut mitään epänormaalia. Oireet eivät kuitenkaan poistuneet. Päinvastoin, ne vain pahenivat.

”Tunsin olevani vankina kehossa, joka ei toimi kunnolla, ja kukaan ei osannut korjata sitä”, Matti sanoo.

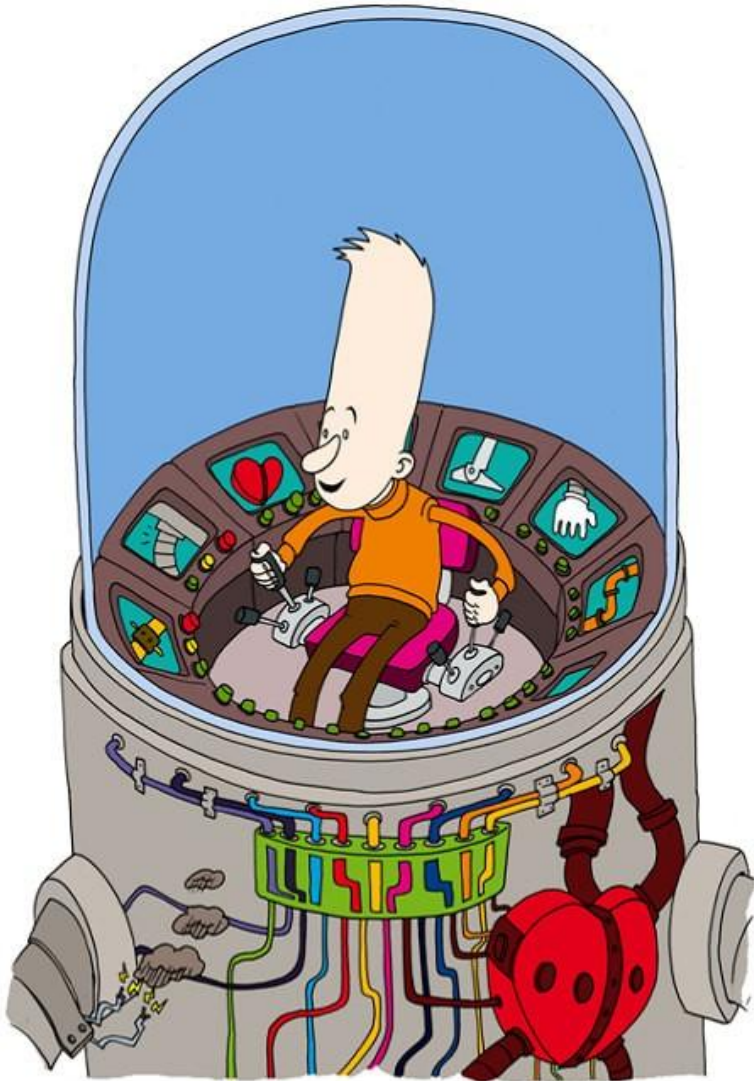
Oireet

Kaikilla esiintyy arjessa erilaisia oireita, jotka eivät ole merkki mistään fyysisestä sairaudesta. Toiminnallisesta häiriöstä kärsivillä ihmisillä on vakavia oireita, jotka johtavat huolestumiseen tai vaikuttavat arjen sujumiseen. Oireista on itsessään tullut sairaus.

Joissain tapauksissa esiintyy useita oireita, jotka voidaan luokitella alla olevan taulukon mukaisesti. Jotkut toiminnallisesta häiriöstä kärsivät ihmiset kokevat, että heidän oireensa muuttuvat, vaihtavat paikkaa ympäri kehoa tai laajenevat ympäri kehoa.

Toiminnallisen häiriön tavalliset oireet	
Yleisoireet	Väsymys. Keskittymisvaikeudet. Päänsärky. Muistivaikeudet. Huimaus. Silmien kuivuminen. Nenän tukkoisuus. Ihottuma. Äänen käheys.
Vatsan ja sisäelinten oireet	Toistuva löysä uloste. Ummetus. Vatsakipu tai turvotus. Vatsan jännitys tai painava tunne. Ripuli. Röyhtäisyt. Pahoinvointi. Polttava tunne rintakehässä.
Sydän- ja keuhko-oireet	Sydämentykytys. Rintakipu. Hengästyminen ilman räsitusta. Kuuma tai kylmä hiki. Suun kuivuminen. Yskä.
Hermoston ja tuki- ja liikuntaelinten oireet	Käsi- tai jalkakipu. Lihaskivut ja -säryt. Nivelkivut. Tunnottomuus tai paikallinen voimattomuuden tunne. Selkäkipu. Kipua liikkeessä. Ihon tuntohäiriöt. Niskakivut.

Toiminnalliseen häiriöön sairastumisen syitä ei edelleenkään tunneta tarkkaan. Viime vuosina tehty kattava tutkimus valottaa kuitenkin alustavasti joitain vaikuttavia mekanismeja ja eri tekijöitä ilmiön taustalla.



Aivot ovat meidän johtokeskuksemme, joka ohjaa ja valvoo koko kehoa. Aivoja suojaaa ”suodatin”, joka estää merkityksettömät signaalit ja päästää läpi vain tärkeät.

Aivot ja keho

Aivot ovat kuin johtokeskus, joka ohjaa kaikkia elimiä ja toimintoja ja samalla ottaa vastaan runsaasti signaaleja ja viestejä koko kehosta sekä ympäristöstä. Tiedostamme vain hyvin pienen osan näistä signaaleista.

Asian voi selittää näin: Aivoja suojaa ”suodatin”, joka suodattaa pois merkityksettömät signaalit ja päästää läpi vain tärkeät. Normaalitilanteessa suodatin toimii ilman, että meidän tarvitsee ajatella sitä.

Kun tutkijat mittaavat aivojen aktiivisuutta, voidaan havaita, että toiminnallisesta häiriöstä kärsivillä ihmisillä muun muassa kivun aistiminen on muuttunut.



Toiminnallista häiriötä sairastavilla aivojen suodattimen toiminnassa ajatellaan olevan vikaa, mikä aiheuttaa kehoon jatkuvan hälytystilan.

Monia uusia signaaleja

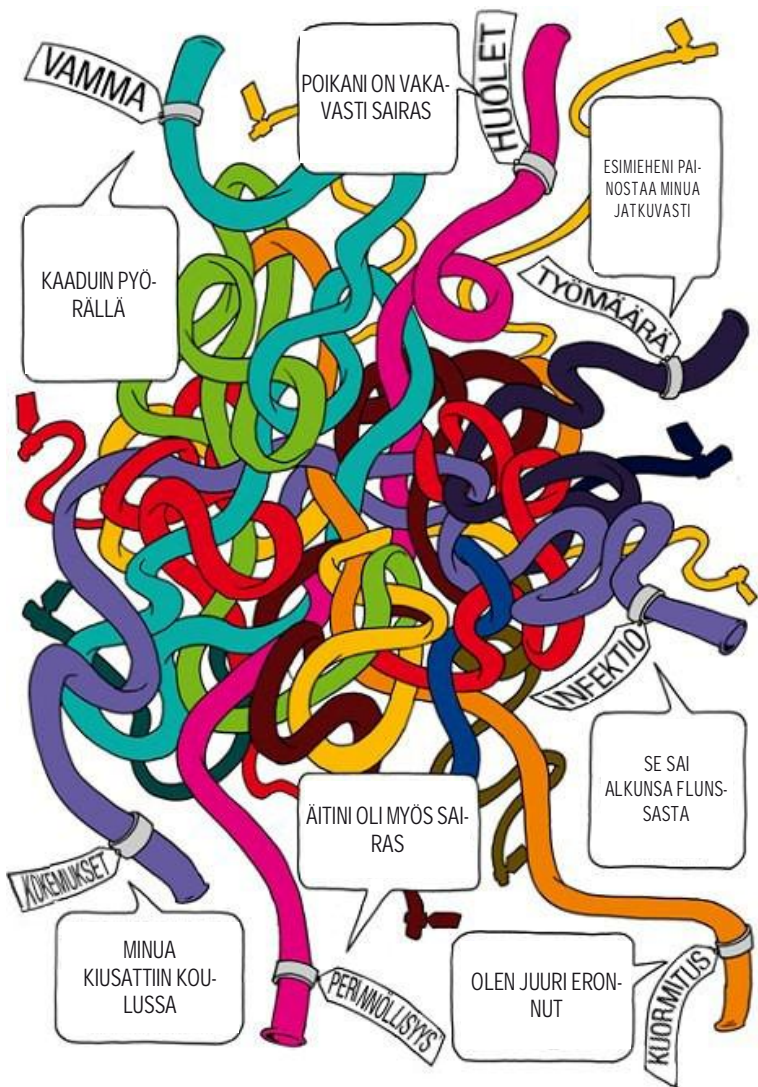
Useat seikat viittaavat siihen, että toiminnallisesta häiriöstä kärsivillä ihmisillä aivot alkavat ottaa vastaan monia signaaleja, jotka normaalisti suodattuvat pois. Tämä tarkoittaa sitä, että aivot ottavat vastaan uusia signaaleja esimerkiksi mahalaukusta ilman, että se on merkki mahalaukun sairaudesta. Samalla keho lähettää todennäköisesti tavallista enemmän signaaleja.

Toiminnallista häiriötä sairastavan keho on eräänlaisessa hälytystilassa. Hälytystilassa keho tuottaa monia stressihormoneja. Monet toiminnallisen häiriön oireista ovatkin samoja, joita koetaan stressin yhteydessä.

Matin oireet lisääntyvät

”Aloin heräillä öisin, koska sydämeni hakkasi niin lujaa”, Matti kertoo. ”Kun olin juoksulenkillä, en saanut henkeä. Olen aina liikkunut paljon, joten jotain oli vialla. Kun aloin tuntea huimausta, säikähdin toden teolla. Luulen, että yleislääkäri huolestui myös, koska hän lähetti minut sydänlääkärille.”

Matin sydäimestä ei löytynyt mitään vikaa. Oireet eivät kuitenkaan hellittäneet. Matti alkoi tuntea kipua lihaksissaan ja muualla kehossaan, ja hänet valtasi uupumuksen tunne, joka vaikutti hänen toimintakykyynsä arjessa.



Toiminnallisten häiriöiden taustalla on monia eri syitä.

Syyt

Toiminnallisen häiriön taustalla on harvoin yksittäistä syytä. Yleensä häiriön syntyyn vaikuttavat useat tekijät.

Joillain ihmisillä on synnynnäinen alttius: geenien vuoksi heille kehittyy toiminnallinen häiriö muita helpommin. Joillekin taas kehittyy toiminnallinen häiriö kovan tai pitkäkestoisen stressin jälkeen, esimerkiksi avioeron, perheenjäsenen sairauden tai sosiaalisten vaikeuksien myötä. Joskus myös infektiot tai tapaturma voi aiheuttaa toiminnallisen häiriön kehittymisen. Yleensä häiriön kehittymiseen vaikuttaa kuitenkin samanaikaisesti useita eri tekijöitä.

Ennen sairastumistaan Matti koki paljon paineita eri tahoilta

”Lopulta lääkärieni sanoi, että minun täytyy luottaa siihen, että mitään ei ole jäänyt huomaamatta tutkimuksissa ja kokeissa. Hän sanoi, että minulla on toiminnallinen häiriö. Siihen aikaan olin sairauslomalla ja pystyin tekemään vain lyhyitä kävelylenkkejä, jotta oireeni eivät pahenisi.”

Kävi ilmi, että Matilla oli ollut töissä paljon paineita jo pidemmän aikaa. Hänen työpaikallaan irtisanottiin ihmisiä, ja hänestä tuntui, että hänen täytyi päivittäin todistaa oma arvonsa. Sen lisäksi hänen tyttärellään todettiin oppimisvaikeuksia, mikä vaati tapaamisia opettajien kanssa ja lisäajan varaamista läksyissä auttamiseen.

Tyttären tilanne aiheutti riitaa Matin ja hänen vaimonsa välille. Vaimon mielestä Matti ei ottanut heidän tyttärensä ongelmia tarpeeksi vakavasti, joten vaimo päätti alkaa tehdä lyhyempää työaikaa. Hänen päätöksensä merkitsi sitä, että perhe oli nyt entistä riippuvaisempi Matin työpaikasta, sillä he eivät pystyisi maksamaan asuntolainansa, jos Matti menettäisi työnsä. Hieman ennen Matin vatsakipujen alkamista tyttärellä diagnosoitiin dysleksia. Tytär sai lisätukea, ja sekä Matti että vaimo kokivat monien huolten hellittävän.

”Mielestäni oli outoa, että sairastuin juuri, kun minulla oli vihdoinkin aikaa ajatella itseäni.”

Hoito

Tutkimuksissa seuraavat kuntoutusmuodot ovat osoittautuneet hyödyllisiksi:

- **asteittain etenevä fyysinen harjoittelu**
- **kognitiivinen käyttäytymisterapia**

Joillain potilailla lääkitys voi vähentää kipua ja fyysisen epämukavuuden tunnetta.

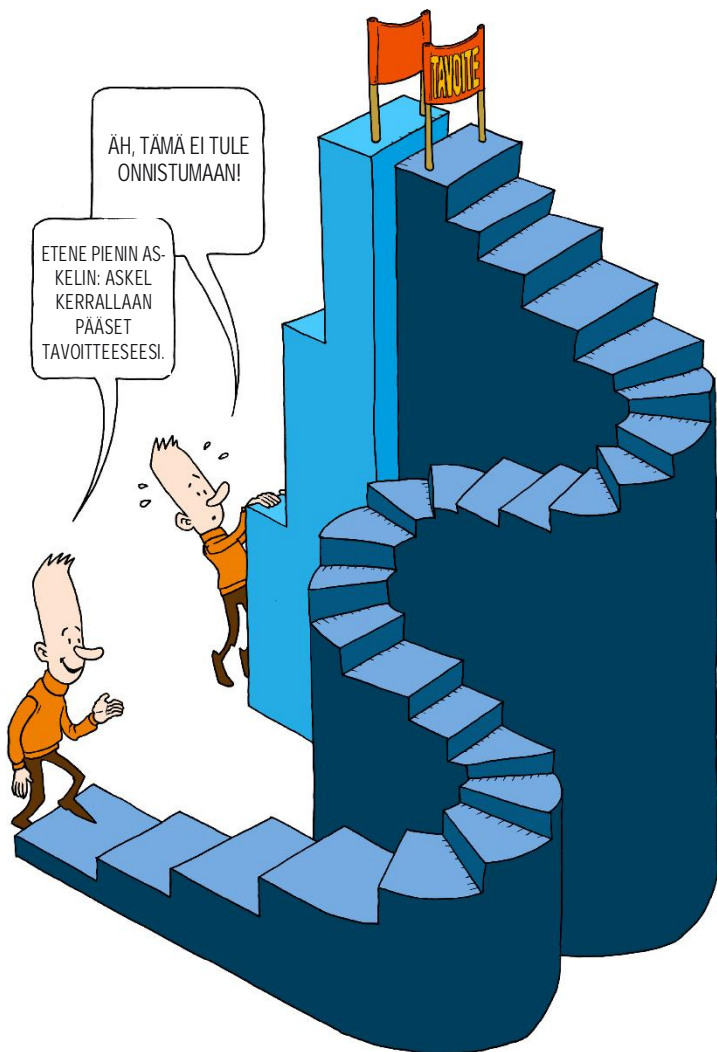
Useimmat potilaat hyötyvät hoidosta. Tutkimusten mukaan jotkut parantuvat ja suuren osan vointi kohenee merkittävästi. Vain harvat eivät hyödy hoidosta lainkaan.

Asteittain etenevä fyysinen harjoittelu (graded exercise therapy) ja psykososiaaliset hoidot, joissa tutkitaan käyttäytymistä ja siihen vaikuttavia ajatuksia ja tunteita, edellyttävät sinnikkyyttä. Mitä parempi motivaatio, sitä enemmän hoidosta hyötyy.

Asteittainen etenevä fyysinen harjoittelu sisältää realistisella vaatavuustasolla tehtyjä fyysisiä harjoitteita. Se huomioi myös riittävän palautumisen liikunnan määrän ja muun elämäntilanteen huomioiden.

Useimmilla toiminnallisesta häiriöstä kärsivillä ihmisillä fyysinen kunto on laskenut huomattavasti, ja heillä on myös suuret vaatimukset itseään kohtaan. Jotkut ovat aiemmin olleet hyvin aktiivisia, ja voikin olla vaikea hyväksyä, ettei enää pysty aiempiin suorituksiin.

Asteittain etenevässä fyysisessä harjoittelussa harjoitellaan pääsemään lähemmäs tavoitteita askel kerrallaan. On tärkeää, että aluksi ei tähdätä liian korkealle tai edetä liian nopealla tahdilla. Ajan kuluessa jaksaminen paranee ja tunnet, kuinka kuntoutus lisää energiatasoasi ja kestävyttäsi.



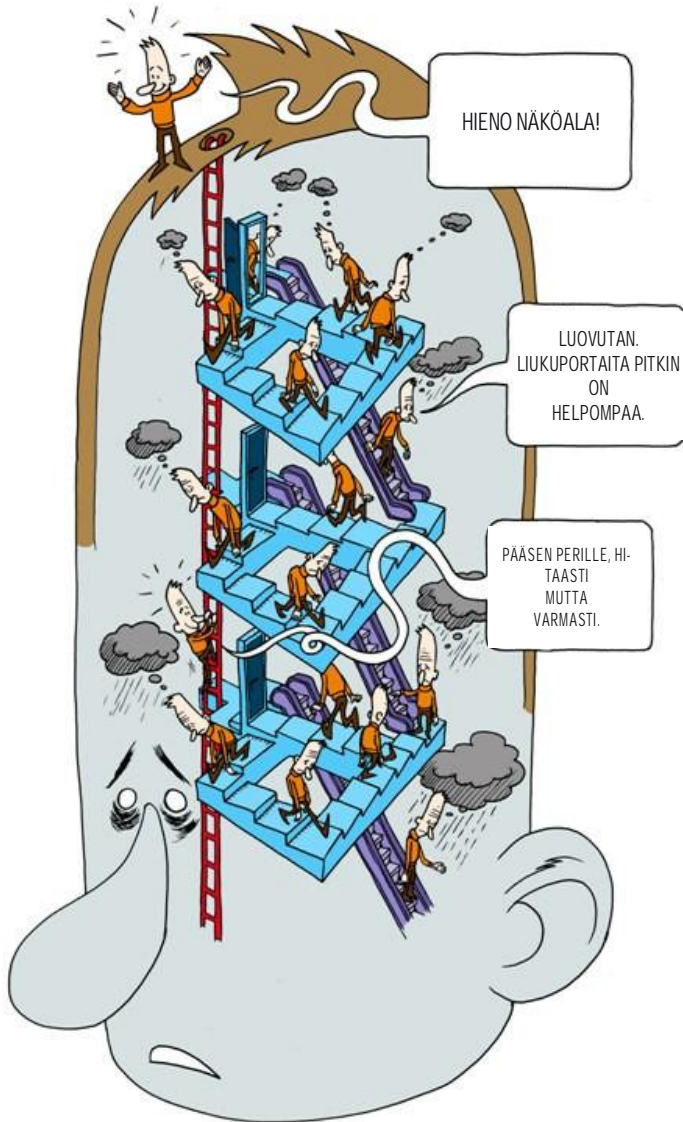
Porrastetussa fyysisessä harjoittelussa on tärkeää edetä vaiheittain, jotta saa haastetta kuormittamatta itseään liikaa.

Matti ohjattiin ryhmäkuntoutukseen

”Olin itse asiassa hieman tyrmistynyt tavatessani muita, jotka olivat samassa tilanteessa kuin minä. Luulin, että olin ainut ihminen maailmassa, joka voi näin huonosti.”

Matti havaitsi, että hänen oireensa pahenivat stressin tai kuormituksen myötä. Hän alkoi nähdä oireensa kehon yrityksenä saada hänet pysähtymään sen sijaan, että ne olisivat vatsa- tai sydänsairauden oireita. Hän oppi asettamaan henkilökohtaisia rajoja, realistisia tavoitteita ja muuttamaan juuttuneita ajatusmalleja.

”Luonnollisesti toivoin, että hoito toisi ihmeeparannuksen. Sain kuitenkin huomata, että se vaati kovaa työtä. Lääkäri oli vain tukena, ja minun itseni täytyi tehdä kaikki työ. Mutta tunsin, että hoidosta oli apua. Pikku hiljaa aloin voida paremmin.”



Työskentely, jossa tarkastellaan käyttäytymistä ja siihen vaikuttavia ajatuksia ja tunteita, edellyttää sinnikkyyttä.

Kognitiivinen käyttäytymisterapia keskittyy niihin ajatuksiin, joita sinulla on itsestäsi ja omasta tilanteestasi.

Monet toiminnallisesta häiriöstä kärsivät ihmiset ovat kehittäneet haitallisia ajatuksia itsestään ja sairaudestaan. Jotkut ajattelevat, että heidän kehonsa on hauras eikä kestä normaalia kuormitusta. Jotkut taas ajattelevat, että heidän kokemansa lukuisat fyysiset oireet ovat täysin ennustamattomia ja niitä ei voi hallita. Nämä ajatukset saattavat voimistua ja niin mieli täyttyy kielteisistä ajatuksista. Kielteiset ajatukset pahentavat toiminnallista häiriötä ja vaikuttavat oireiden kanssa pärjäämiseen.

Tällaisessa työskentelyssä opit muun muassa pysäyttämään näitä ajatusketjuja ja vähittäin ajattelemaan toisenlaisella, myönteisemmällä tavalla.



Monet toiminnallista häiriötä sairastavat ihmiset ovat kunnianhimoisia ja haluavat selvittää kaikesta. Se voi johtaa takaiskuihin ja tilanteen pahenemiseen. Liiallisen kuormituksen välttäminen ja realististen tavoitteiden asettaminen on taito, jota voi opetella.

Toiminnallisen häiriön kanssa eläminen

Kaikki toiminnallisesta häiriöstä kärsivät eivät parane täysin, mutta käytännössä kaikkien vointi kohenee. Vaikka täyttää paranemista ei tapahtuisi, toiminnallisen häiriön kanssa voi oppia elämään, samoin kuin muita kroonisia sairauksia, kuten astmaa, sairastavat oppivat elämään sairautensa kanssa.

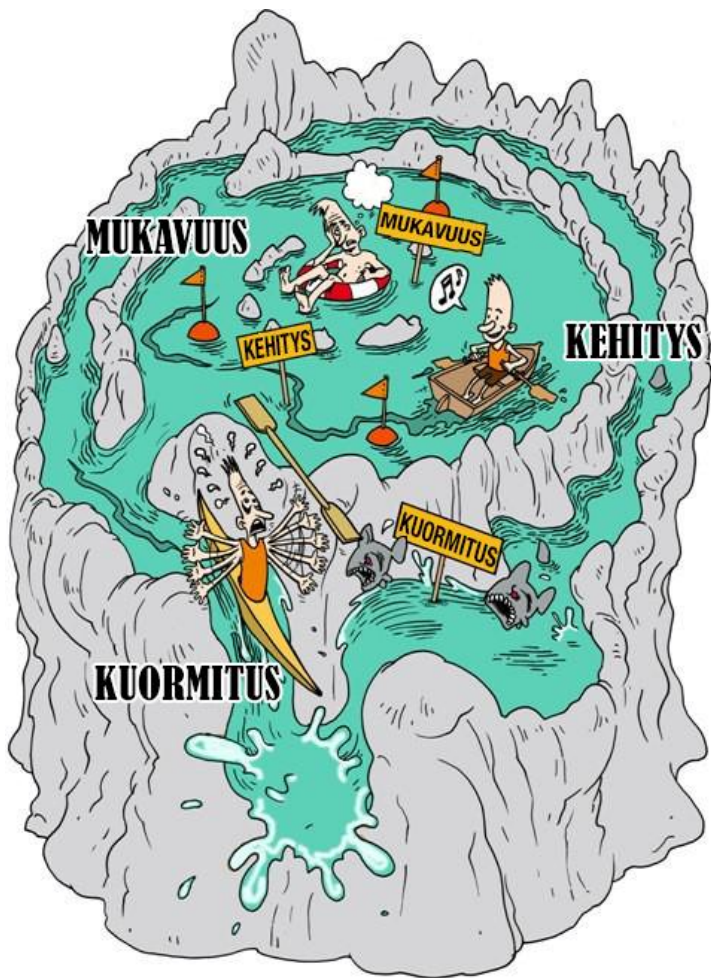
Toiminnallista häiriötä sairastavien on tärkeää oppia ymmärtämään kuormituksen merkitystä ja tunnistaa liiallinen stressi. Yhtä tärkeää on kuitenkin haastaa itseään ja hakea rohkeasti omia rajojaan. Osalla toiminnallista häiriötä sairastavista aktiivisuustaso on usein vaihteleva, mikä voi johtaa oireiden pahenemiseen.

Matin haaste: Aktiivisuuden ja levon tasapainon löytäminen

”Olen aina ollut tyyppi, joka haluaa tehdä kaiken täysillä ja hyvin. Juoksuharrastuksen aloitettuani olin pian maratonkunnossa. Töissä en koskaan jättänyt asioita puolitiehen. Kun remontoin kotia, olin tyytyväinen vasta täydelliseen lopputulokseen.”

Hoito sai Matin hiljalleen voimaan paremmin. Hän koki kuitenkin joitain takaiskuja.

”Vaikeinta oli oma kärsimättömyyteni. En suostunut hyväksymään, että edistyminen todella oli niin hidasta. Kun ensimmäistä kertaa tunsin oloni paremmaksi, olin niin innostunut, että menin viiden kilometrin juoksulenkille. Sen seurauksena vietin koko seuraavan päivän sängyssä lepäämässä.”



**Oleennaista on etsiä haasteita säädellen kuormitusta.
Paikalleenkaan ei tule jämähtää.**

Oikean tasoisen haasteen määrittäminen

Toiminnallisen häiriön kanssa eläessä on tärkeää välttää tilannetta, jossa haasteita on liikaa tai liian vähän.

Asiaa voidaan havainnollistaa jakamalla yksilölliset lähtökohtasi kolmeen vyöhykkeeseen:

1. Sisävyöhykkeellä tunnet olosi *mukavaksi*. Täällä rentoudut ja palaudut, mutta edistystä tai uuden oppimista ei tapahdu. Jos pysyttelet vain tällä vyöhykkeellä, lopulta jämähät paikoillesi ja kehosi rapistuu.
2. Seuraavalla vyöhykkeellä tapahtuu *edistymistä*. Täällä haastat itseäsi suuntaamaan kohti asettamiasi tavoitteita, ja koet palautumista sekä edistymistä.
3. Uloimmalla vyöhykkeellä altistut *kuormitukselle*. Täällä haasteet saavat sinut ylittämään omat rajasi. Jos pysyt tällä vyöhykkeellä liian pitkään, saatat lopulta ylikuormittua tai sairastua kroonisesti.

Joillain toiminnallista häiriötä sairastavilla ihmisillä on taipumus asettaa itselleen joko liikaa tai liian vähän haasteita. Tämä johtaa usein oireiden pahenemiseen. Sopivantasoiset haasteet ovat tarpeen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta.

Oireet ovat Matille pysähtymismerkki

”Nyt tunnen oloni todella hyväksi”, Matti sanoo.

”Olen palannut töihin ja arki sujuu taas. Tästä huolimatta tunnen, että oireet ovat edelleen heti pinnan alla. Jos töissä on liikaa kiirettä, kalenterini on liian täynnä tai tyttärelläni on vaikeuksia, oireet palaavat taas. Ensin vatsaani alkaa koskea, ja jos en reagoi siihen, minua alkaa huimata. Tunnen kehoni nyt niin hyvin, että ajattelen näitä oireita punaisina STOP-merkkeinä. Jos en pysähdy kuuntelemaan, tiedän että oireet vain pahenevat.

En silti tunne sairauttani täydellisesti, ja aina välillä teen jotain, jota saan seuraavana päivänä katua. Mutta jatkan perehtymistä, ja päivä päivältä tunnen itseni hieman paremmin.”

Lisätietoa osoitteesta:
[www.functionaldisorders
.dk](http://www.functionaldisorders.dk)

Kun kroppa sanoo seis

Tietoa toiminnallisista häiriöistä

☼ The Danish Committee for Health Education, 2012

1. painos, 2012
ISBN 978-87-92462-50-3

Teksti Lene Toscano, yleislääkäri

Toimittajat

Marianne Rosendal, yleislääkäri (PhD)
Per Fink, professori, lääketieteen tohtori (MD, PhD, DMSc)
Andreas Schröder, yleislääkäri (PhD)

Graafinen suunnittelu

Peter Dyrvig Grafisk Design

Kuvitus

Erik Petri

Painotalo

LaserTryk.dk

Julkaistu yhteistyössä Aarhusin yliopiston toiminnallisten häiriöiden ja psykosomaatiikan tutkimuskeskuksen (Research Clinic for Functional Disorders and Psychosomatics) ja yleislääketieteen tutkimusyksikön (Research Unit for General Practice) kanssa.

Julkaistuun saatu rahoitus TrygFondenilta

Tilaukset osoitteesta:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classesgade 71, 5.

2100 Koebenhavn

www.sundhedsoplysning.dk

kfs@sundkom.dk

On ladattavissa tanskaksi ja englanniksi:

<http://www.en.auh.dk/contentassets/d604a6c89ec74d23bfb648d73595161f/when-the-body-says-stop.pdf> (29.1.2019)

Tanskasta englanniksi kääntänyt Louise Hellelose Rasmussen; englannista suomeksi kääntänyt Semantix Oy Työterveyslaitoksen tilauksesta

KUN KROPPA SANOO SEIS

Toiminnallisessa häiriössä fyysiset oireet vaikeuttavat arkielämää. Toiminnallisen häiriön tarkkaa syytä ei tunneta, mutta se voidaan nähdä häiriönä, jossa mieli ja keho eivät erinäisistä syistä toimi kunnolla. Arvioiden mukaan Tanskassa suunnilleen 6 % väestöstä, eli noin 300 000 henkilöä, kärsii toiminnallisesta häiriöstä.

Tämä esite on suunnattu ihmisille, jotka haluavat tietää enemmän toiminnallisista häiriöistä. Lisätietoa on osoitteessa

www.functionaldisorders.dk

Julkaisun rahoittanut:

TrygFonden