LYMPHATOUCH®

Alipainehoito TULE-terapeutin työkaluna

Suurin osa fysioterapeuttien, hierojien ja osteopaattien asiakkaista tulee vastaanotolle niska-, selkä- tai nivelvaivan takia. Lue, miten alipainehoito voi täydentää manuaalista TULE-terapiaa, erityisesti tilanteissa, joissa kudos on liian kipeä käsiteltäväksi.

Yleisin syy tulla vastaanotolle

Tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat yleisin syy hakeutua fysioterapeutin, hieroja tai osteopaatin vastaanotolle. Mm. niskan jumituksia, alaselkäkipuja, purentalihasten kireyttä, rasitusvammoja ja nivelvaivoja käsitellään joka päivä joka vastaanotolla.

Toisinaan manuaalisessa terapiassa on tilanteita, joissa eteneminen on hidasta tai hankalaa. Akuutisti kipeä kudos ei aina salli käsittelyä. Syvällä oleva jännitys ei aina vapaudu pelkällä manuaalisella otteella. Krooninen kipu voi tehdä kudoksesta yliherkkää. Juuri näissä tilanteissa alipainehoito on osoittautunut hyödylliseksi lisäksi. Se ei korvaa käsillä tehtävää työtä, vaan luo edellytykset nopeammille hoitotuloksille.

Tässä oppaassa käymme läpi, miten LymphaTouch toimii TULE-vaivoissa, missä tilanteissa siitä on eniten hyötyä ja mitä suomalaiset manuaalisen terapian ammattilaiset ovat siitä käytännössä kokeneet.

1

TULE-vaivat ovat vastaanottotyön ydin

Niska-hartiaseudun kivut, alaselkävaivat, purentalihasten kireydet, jännevammat, nivelrikko, rasitusvammat. Nämä ovat syitä, joiden takia ihmiset varaavat ajan fysioterapeutille, hierojalle tai osteopaatille. TULE-vaivat muodostavat valtaosan manuaalisen terapeutin päivittäisestä asiakaskunnasta, ja hoidot vaihtelevat akuuteista vammoista vuosia kestäneisiin kroonisiin tiloihin.

Yhteistä näille tilanteille on, että asiakkaat hakevat apua silloin kun kipu rajoittaa liikkumista, työtekoa tai lepoa. Hoitotulokset näkyvät usein nopeasti, mutta jotkut tilanteet etenevät hitaammin tai vaativat useampia hoitokertoja ennen kuin kudos alkaa vastata käsittelyyn. Juuri näissä tilanteissa lisätyökalusta voi olla merkittävää hyötyä.

"LymphaTouch on vähentänyt käsiin kohdistuvaa kuormitusta. Se mahdollistaa monipuolisempaa manuaalista käsittelyä ja kivun hoitoa erilaisille asiakkaille."

Sonja, Fysioterapeutti,
Docrates Syöpäsairaala

2

Enemmän vaikutusta, vähemmän vastusta

LymphaTouch perustuu alipaineeseen eli negatiiviseen paineeseen. Tavallinen manuaalinen käsittely kohdistaa voiman kudokseen alaspäin. LymphaTouch toimii päinvastoin: pelkkä imu nostaa kudosta ylöspäin ja dekompressoi käsiteltävän alueen.

Tämä nostava voima saa aikaan useita asioita samanaikaisesti. Paikallinen verenkierto vilkastuu, kudosneste lähtee liikkeelle ja faskia sekä kiinnittyneet kudosrakenteet pääsevät liikkumaan vapaammin. Koska paine ei kohdistu kudokseen alaspäin vaan poispäin, hoito on kevyttä myös yliherkkien tai akuutisti kipeytyneiden alueiden kohdalla.

Laitteessa on kolme hoitomoodia: pulssiasetus luo rytmisen imu-vapautussyklin, jatkuva liuku yhdistää imuvoiman ja liikkeen, ja värinäasetus tehostaa hoitoa yhdistämällä alipaineen mekaaniseen stimulaatioon. Värinä soveltuu erityisen hyvin esimerkiksi triggerpistekäsittelyyn. Asetuksia voidaan käyttää erikseen tai yhdistää saman hoitokerran aikana. Paine on säädettävissä tarkasti, mikä tekee laitteesta käyttökelpoisen hyvin erilaisissa tilanteissa ja erilaisille kudostyypeille.

3

Akuutti kipuvaihe ei ole este

Yksi yleisimmistä tilanteista manuaalisessa TULE-terapiassa on se, että vaiva on akuutissa vaiheessa niin kipeä, ettei kudosta pysty käsittelemään käsin. Perinteisesti tämä tarkoittaa odottamista: kylmähoitoa, lepoa ja toivetta, että kipu rauhoittuu riittävästi ennen kuin varsinainen hoito voi alkaa.

Alipainehoito muuttaa tätä asetelmaa. Koska laite nostaa kudosta kevyesti painamisen sijaan, hoito onnistuu myös silloin kun alue on arka tai turvonnut. Turvotus saadaan hallintaan nopeammin, kudos rauhoittuu ja manuaaliselle käsittelylle syntyy tilaa aiemmin. Sama periaate pätee kroonisissa tilanteissa, joissa kudos on yliherkkää tai reaktiivista: alipainehoito pehmentää aluetta niin, että manuaalinen käsittely ja omatoiminen harjoittelu onnistuvat paremmin.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että hoitoprosessi voi edetä nopeammin ja aktiivinen kuntoutus päästään aloittamaan aiemmin.

"Välillä vaivat ovat niin kivuliaita, ettei muuta voi tehdä kuin kylmää. Mutta LymphaTouchilla pääsee liikkeelle heti."

Paavo Leiramo
Lahden Kuntoutus Ky

4

Kädet säästyvät, tulokset paranevat

LymphaTouch on suunniteltu täydentämään manuaalista terapiaa. Kudos reagoi manuaaliseen käsittelyyn paremmin sen jälkeen, kun alipainehoidolla on ensin pehmennetty ja aktivoitu aluetta. Jännitys hellittää, liikkuvuus paranee ja terapeutin kädet pääsevät syvemmälle lyhyemmässä ajassa. Laite myös vähentää terapeutin käsiin kohdistuvaa fyysistä kuormitusta. Manuaalinen terapia on raskasta työtä, ja käsien rasittuminen on pitkällä uralla todellinen haaste. Kun osa hoitotyöstä siirtyy laitteelle, kädet säästyvät niitä vaativimpiin käsittelyihin.

Käyttökohteet TULE-työssä ovat laajat. Niska-hartiaseudun kireyksissä alipainehoito pehmentää pinnallisia kudoksia ennen syvempää manuaalista käsittelyä. Nivelten ympärillä, kuten olkapäässä tai lonkassa, laite auttaa käsittelemään niveltä ympäröivät kudokset kevyesti myös silloin kun suora manuaalinen paine olisi liian kivuliasta. Faskiaperäisissä tilanteissa ja kroonisissa kiputiloissa, kuten plantaarifaskiitissa, alipainehoito on tuottanut tuloksia myös silloin kun muut menetelmät eivät ole auttaneet.

Alipainehoitoa käytetään alkuun. Laite pehmentää ja aktivoi kudoksen, minkä jälkeen manuaalinen käsittely voidaan kohdistaa tarkemmin ja tehokkaammin. Hoitokerran lopussa laitetta voidaan käyttää uudelleen rauhoittamaan aluetta. Rakenne on joustava ja mukautuu hoitajan omaan työtapaan: LymphaTouch sopii osaksi olemassa olevaa hoitoprotokollaa ilman että se vaatii kaiken muuttamista.

"Laitteella kudoksen saa vastaanottavaisemmaksi, jotta aktiivinen harjoittelu onnistuu paremmin jo aikaisemmassa vaiheessa."

Piia Jääskeläinen
Fysioterapeutti

Käyttökokemukset | Lahden Kuntoutus Ky

Neljä vuosikymmentä TULE-työtä: LymphaTouch kulkee maajoukkueen mukana

Paavo Leiramo on toiminut alalla yli 45 vuotta. Hän pyörittää Lahden Kuntoutus Ky:tä yhdessä vaimonsa kanssa ja on erikoistunut tuki- ja liikuntaelinvaivoihin sekä lymfaterapiaan. Vastaanoton lisäksi Leiramo työskentelee Suomen jalkapallomaajoukkueen lääkintätiimissä, missä nopea reagointi ja kenttäolosuhteissa toimiminen ovat arkipäivää.

LymphaTouch on vakiintunut osaksi molempia ympäristöjä niin vahvasti, että käytössä on kaksi laitetta. "Meille on selvästi tullut asiakkaita LymphaTouchin perässä. Laite on niin ahkerassa käytössä, että meillä on niitä kaksi ja molemmille on tarvetta."

Leiramolla LymphaTouchin tärkein etu on mahdollisuus aloittaa hoito tilanteissa, joissa manuaalinen käsittely ei vielä onnistu. "Välillä vaivat ovat niin kivuliaita, ettei muuta voi tehdä kuin kylmää. Mutta LymphaTouchilla pääsee liikkeelle heti. Se saa nesteet liikkeelle ja kuntoutus voi alkaa aiemmin." Turvotuksen nopea hallinta on keskeistä sekä akuuteissa urheiluvammoissa että TULE-kuntoutuksessa: kun nesteet saadaan liikkeelle, manuaaliselle käsittelylle tai muille hoidoille syntyy nopeammin tilaa.

Maajoukkueen arjessa laite kulkee mukana joka reissulle. Pelaajien iskuvammat ja lihasjumiutumiset hoidetaan tarvittaessa hotellihuoneessa tai pukukopissa. "Laite ei vaadi erityisiä olosuhteita ja toimii tehokkaasti myös kentän laidalla."

Leiramolla on yksiselitteinen näkemys laitteesta: "Ilman muuta suosittelen LymphaTouchia kaikille, jotka tekevät TULE-vaivojen kanssa työtä. Sen suurin hyöty on se, että hoito voidaan aloittaa jo akuutissa vaiheessa ja usein juuri silloin se on kaikkein tärkeintä."

Käyttökokemukset | Vaalan Fysioterapia Oy

Monipuolinen TULE-terapian työkalu koko tiimille

Vaalan Fysioterapia on pohjoispohjalainen fysioterapiapalveluja tarjoava yritys, jossa työskentelee viisi fysioterapeuttia, kaksi urheiluhierojaa ja yksi yksityislääkäri. LymphaTouch otettiin käyttöön keväällä 2024, ja siitä on tullut osa päivittäistä asiakastyötä. Laite on niin ahkerassa käytössä, että käyttövuoroista on ajoittain pitänyt sopia.

Fysioterapeutti Janne käyttää laitetta pääosin TULE-työssä. Hänelle keskeistä on mahdollisuus edetä akuutissakin tilanteessa: "Akuutissa kipuvaiheessa laite on ollut korvaamaton, sillä kudosta ei aina pysty käsittelemään manuaalisesti. Laitteella kudoksen saa ikään kuin vastaanottavaisemmaksi, jotta omatoiminen harjoittelu onnistuu paremmin."

Jannella käy säännöllisesti kaksi neljännen asteen nivelrikkoasiakasta, joiden kivunhallinnassa LymphaTouch on mahdollistanut aktiivisen harjoittelun jatkumisen. Molemmat kokevat, että ilman laitehoitoa kipu yltyisi niin voimakkaaksi, ettei harjoittelu enää onnistuisi.

Fysioterapeutti Jenni on käyttänyt laitetta pitkäkestoisten kiputilojen hoidossa. Yhdellä asiakkaalla oli ollut vuosia plantaarifaskiitin oireistoa, johon kortisonipistokset ja perinteinen fysioterapia eivät olleet tuoneet pysyvää helpotusta. Jo ensimmäinen LymphaTouch-hoitokerta toi merkittävän kivunlievityksen, ja asiakas pystyy nyt kävelemään ja liikkumaan kivutta.

Tiimi kuvaa laitetta yhteisesti: "LymphaTouch on niin monikäyttöinen: TULE-fysioterapia, kipu, krooniset vaivat, arvet ja lymfa. Kaikki menee ja kaiken ikäisille."

Käyttökokemukset | Piia Jääskeläinen, fysioterapeutti

Kun kipu hellittää, kuntoutus pääsee alkamaan

Piia Jääskeläinen on fysioterapeutti, joka on käyttänyt LymphaTouchia osana TULE-fysioterapiaa puolentoista vuoden ajan. Hänelle laite ei ole erillinen hoitomuoto vaan osa kokonaisvaltaista fysioterapiaa. Alipaineen avulla kudokseen luodaan olosuhteet, joissa aktiivinen kuntoutus voidaan toteuttaa tehokkaasti.

Piian mukaan laitteen keskeinen hyöty TULE-työssä on kivunlievityksen ja aktiivisen harjoittelun yhteys. Kun kipu vähenee riittävästi, asiakas pystyy tekemään harjoitteita oikealla tavalla ja oppii tunnistamaan, miltä oikea liike tuntuu. Tämä tukee fysioterapian ydintavoitetta: toimintakyvyn palauttamista harjoittelun avulla.

Piian vastaanotolla LymphaTouch on käytössä laajasti eri TULE-tilanteissa. Nivelrikkoasiakkailla hoito aloitetaan usein laitteella, koska kivun lievittyessä ja kudosnesteen vähentyessä liikkeiden tekeminen helpottuu ja harjoittelu onnistuu paremmin.

Esimerkiksi tenniskyynärpään hoidossa pitkä kuntoutus ja lapaluun hallinnan harjoittelu eivät poistaneet oiretta ennen kuin LymphaTouch yhdistettiin traktiotekniikkaan ja aktiiviseen liikkeeseen. Jo yhden hoitokerran jälkeen asiakas raportoi kivun poistuneen ja harjoittelu onnistui ilman oireiden provosoitumista.

Pitkäaikaisessa frozen shoulder -kuntoutuksessa LymphaTouch on ollut osa joka toisella käynnillä toteutettua hoitoa. Yhdistettynä aktiivisiin liikkuvuus- ja voimaharjoitteisiin liikkuvuus on parantunut asteittain ja olkapään käyttö toimintakyvyssä on palautunut merkittävästi. Plantaarifaskiitissa laite on osoittautunut erityisen hyödylliseksi tilanteissa, joissa voimakas manuaalinen paine pahensi oireita: alipaineen nostava vaikutus jalkapohjan alueella on huomattavasti lempeämpi kuin suora manuaalinen käsittely.

Leikkauksen jälkeisessä turvotuksessa Piia on käyttänyt laitetta lymfakiertoa tukevaan käsittelyyn. Tekonivelleikkauksen jälkeen voimakkaasti turvonneen jalan käsittelyssä turvotus alkoi vähentyä hoidon aikana ja asiakkaan kokema paine helpottui selvästi.

LYMPHATOUCH®

Nyt on mahdollisuutesi kokeilla LymphaTouchia ilmaiseksi!

Laitteen käyttöönotto on suunniteltu fysioterapeuteille mahdollisimman helpoksi ja joustavaksi. Voit tutustua laitteeseen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin ilmaisella kahden viikon kokeilujaksolla, jonka aikana pääset näkemään, miten alipainehoito toimii käytännössä.

Varaa seuraavaksi tutustumisaika, niin kerron lisää laitteesta ja ilmaisesta kokeilusta.

Anna Viitala
Fysioterapeutti,
LymphaTouch

Varaa ilmainen kokeilulaite »