

MITÄ AJATELLA KIROPRAKTIIKASTA?

OLEN JOITAKIN VUOSIA SITTEEN KUULLUT epäilyksistä kiropraktiikan terveellisyyttä ja taustaoletuksia kohtaan. Vuoden 2015 lopulla lähestyin muutamaa kiropraktikkoo ja kiropraktikkaa tarjoavaa yritystä. Halusin kuulopuheita perustellumman näkemysten alasta.

Erään yrityksen sivulla todetaan, että kiropraktiikka ”on perinteistä lääketiedettä täydentävä hoitomuoto”. Mistä kiropraktiikassa siis on kyse, tuskin sentään uskomushoidosta? Ensimmäinen esiin tullut asia oli nimityksen epämääräisyys. Kuka tahansa saa kutsua itseään kiropraktikoksi, vain koulutettu kiropraktikko on luvanvarainen ja säädelty nimitys. Tosin ymmärtääkseni lähes kaikki Suomessa kiropraktiikkanimellä käyttävät tahot ovat tällä tavoin koulutettuja. Suomen kiropraktikot ovat saaneet noin viisi vuotta kestävästä koulutuksensa lähinnä Briteissä tai Yhdysvalloissa. Suomessa kouluja ei ole.

Hoitomuotona kiropraktiikka on lähellä naprapatiaa ja osteopatiaa, joiden harjoittajat myös ovat Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston eli Valviran rekisteröimiä terveydenhoitoalan ammattilaisia. Suomessa naprapaatin koulutus tapahtuu Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa nelivuotisella linjalla ja osteopatiaa voi opiskella esimerkiksi Metropolissa. Tässä suhteessa naprapaatti, osteopaatti ja koulutettu kiropraktikko siis eroavat ratkaisevasti vaikkapa kalevalaisen jäsenkorjauksen harjoittajista; kolmella ensin mainitulla on pitkä koulutus ja vankka tietämys anatomiasta. Yhteistä näille kaikille on se, että suuri osa hoidosta on luettavissa jonkinlaiseksi hieronaksi tai venyttämiseksi.

Kiropraktinen hoito on lähinnä käsin tehtävää nivelten ja erityisesti selkärangan manipulointia. Lisäksi hoitoon voi kuulua elämäntapoihin liittyviä ohjeita. Hoitojen alkupeäinen taustaoletus oli, että selkärangan toimintahäiriöt vaikuttavat kaikenlaiseen terveyteen. Ainakaan vahvassa muodossaan uskomuksella ei ole alan parissa enää kannatusta.

Wikipedia (16.1.2016) kertoo, mihin brittikiropraktikot kyselytutkimuksen mukaan reilut kymmenen vuotta sitten uskoivat: 97 prosenttia uskoi kiropraktiikan auttavan selkäkipuihin, niska- ja käsikipuihin, iskiäkseen ja jännityspäänsärkyyn. 95 prosenttia uskoi sen auttavan nivelongelmiin, 90 prosenttia migreeniin ja urheiluvammoihin. 63 prosenttia vastaajista uskoi kiropraktiikan auttavan koliikkiin ja kuukautisongelmiin ja 54 prosenttia ruuansulatusongelmiin. Pienempi osa uskoi hoidon auttavan muun muassa tinnitukseen, kasvukipuihin, Parkinsonin tautiin, epilepsiaan, masennukseen ja vuoteenkasteluun. Suomen kiropraktikkoliiton mukaan kiropraktiikalla voidaan hoitaa monenlaisia vaivoja, kuten selkä- ja niskakipua, huimausta, migreeniä, käsi- ja jalkavaivoja sekä puutumisen oireita.

On huomattava, että hoitajan uskomukset eivät suoraan vaikuta siihen, mihin mahdollinen hoitovaikutus perustuu. Tässä on jonkinlainen vastaavuus vaikkapa akupunktioon tai psykoanalyysiin. Molemmilla saattaa olla positiivisia vaikutuksia, mutta ne eivät tule kehon meridiaaneista tai oidipaalisten traumojen työstämisestä vaan jostakin aivan muusta. Samalla tavalla kiropraktiikan/naprapatian/osteopatian hoitovaikutukset eivät välttämättä tule siitä, mistä alan harjoittajat ajattelevat niiden tulevan.

Lähetin sattumanvaraisesti kiropraktikkaa tarjoaville henkilöille/tahoille kysymyksen kynnärpääkivustani. Omasta sähköpostiosoitteestani lähetetyssä viestissä tuodaan esiin tarkoituksellisen korostuneita epäilyksiä hoitomuotoa kohtaan. Tarkoituksella en myöskään kysynyt selkävaiheistani vaan käsivaiheista, joka ei ole kiropraktisten hoitojen ydinaluetta. Sain vastauksen kaikilta, joille kysymyksen olin lähettänyt, osassa tosin vain pyydettiin puhelinnumeroa. Viestini kuului:

Olisin kysynyt arviota mahdollisuuksistasi hoitaa kynnärpäässä olevaa kipua, kun vedän vastaanotteella leukoja. Kyse lienee klassisesta golf-kynnärpäästä, mahdollisesti jonkinlaisesta tulehdustilasta. Yleensä kai kiropraktikko paneutuu selkälähtöisiin ongelmiin (ja tässä kohdin on pakko todeta, että en ole kovin luottavainen hoitoon usein liitettyihin mystisiin ja kliinisesti todentamattomiin elementteihin; en tosin tiedä, kuinka lähellä hoitonne tausta-ajatus on ”vaihtoehtoista” lääketiedettä), mutta ainakin nettisivuillanne mainitaan myös raajojen ongelmat.

Minkälaisia vastaukset olivat? Kiropraktiikan ”vaihtoehtoisuus” kiellettiin seuraavasti:

- Kiropraktikkomme edustavat tiukasti tieteellistä linjaa, eivät vaihtoehtoista lääketiedettä ja ovat suorittaneet tutkintonsa yliopistoissa Englannissa.

- Hoitoni eivät kuitenkaan ole mitään mystiikkaa eikä myöskään vaihtoehtoista lääketiedettä.

- Koulutetun kiropraktikon hoidossa ei juurikaan ole mystiikkaa ja mielelläni keskustelen myös tästä aiheesta. Yläraajojen hermotus tulee niskasta ja kovin usein, jos ei suoranaista traumaa ole kyseessä, sieltä löytyy myös spinaali komponentti.

- Mielenkiintoista, että olet ottanut yhteyttä minuun, jos käsityksesi ja luottamuksesi kiropraktiikkaan on niin väritynyt. Kiropraktiikka perustuu todennettuihin neurofysiologisiin toimintamalleihin, eikä siihen liity minkäänlaista mystistä elementtiä. En tiedä mihin perustat tiedon ”kliinisistä todentamattomista elementeistä”, mutta tiedoksi voin todeta, että vain n. 15% lääketieteellisistä toimenpiteistä tehdään tutkitun tieteellisen tiedon perusteella (David Eddy M.D., Ph.D. BMJ 1991 303:798). Viite on tosin vuodelta 1991, mutta tilanne ei ole paljon parempi nykyäänkään. Kiropraktisesta hoidosta ja sen tehokkuudesta löytyy hyviä tutkimuksia. Kiropraktiikalla pystytään usein korjaamaan hyvin nivelten toimintahäiriöitä, niin selässä kuin ääreisnivelissä.

Käsivamman hoidosta vastattiin muun muassa seuraavasti:



- Kyllä olet ymmärtänyt oikein että hoidamme muitakin kuin selkäongelmia. Monestikin toki esimerkiksi tenniskynnärpää saattaa liittyä vaikka niska ja yläselkä hermoperäisiin vaivoihin. Toki kuulostaa tuo sinun oireilusi hyvinkin klassiselta jos ainoastaan tai etenkin tulee leukoja vastaanotteella tehdessä. Eli paikallista lihasongelmaa/tulehdusta varmasti kyseessä.

- Kynnärpäävaivat on usein aika hankalia hoidettavia ja tutkimukset ovat osoittaneet että useimmiten ”tennis- ja golfarin kynnärpää” eivät ole tulehduksen aiheuttamia. Tämä ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista. Jokainen henkilö on erilainen ja syy ongelmaan on usein tekniikkaan tai välineisiin liittyvä ja asiaan vaikuttaa onko kyseessä dominoiva puoli vai ei. Tehokkain hoito on useimmiten itsehoitoa – kunhan on selvitetty se syy ja ongelman alku. Mielelläni tutkin tuon kynnärpään mutta ehkä voisimme vaikka puhua puhelimesta asiasta ja jos pääsemme yhteisymmärrykseen niin varataan aika.

- Todennäköisesti kyseessä on lihasten kiinnityskohdan rasitusvamma. Vaikea sanoa näkemättä. Hoito varmaan kohdistuisi lihaksiin ja kynnärpään mekaniikkaan.

- Kynnärpääongelmat kuuluvat kiropraktiikalla hoidettaviin vaivoihin. Vastaanotolla pyritään selvittämään syyt kynnärpään kipuiluun, oli se sitten nivelalueen kipua tai lihaksiston hermotushäiriötä kynnärnivelen, olkanivelen tai esimerkiksi kaularangan alueella.

Vastauksista on pääteltävissä ero ”klassisiin” uskomushoitoihin. Joistakin vastauksista on rivien välistä jopa luettavissa epäily, että varsinaisesta kiropraktiikasta ei olisi kynnärpäävaivaani apua. Kaupallisina tekijöinä kaikki toki olivat valmiita ottamaan minut tutkittavakseen. Ensikäynnin hinnaksi eräässä vastauksessa ilmoitettiin 80 euroa.

Yhteistä kaikille manipulaatiohoidoille on se, että niiden hoitotehosta on vähän tieteellisiä tutkimuksia, varsinkaan sellaisia, joissa eri hoitomuotoja olisi verrattu toisiinsa. Pienestä selvitystyöstäni on kuitenkin helppo päätellä, että koulutetun kiropraktikon hoitoa ei kannata lukea uskomushoitoihin. Jos manipulaatiohoidoissa yleisesti ottaen on jotakin epäilyttävää, se on

joko 1) se, että hoitoa tarjotaan silloinkin, kun hoidon toimiminen on epätodennäköistä tai 2) joidenkin hoitajien usko oman erikoisalan tai omien hoitotapojen sopimisesta melkein mihin tahansa vaivaan. Tiedän esimerkiksi tapauksen, jossa osteopaatti yritti avata ”lukkoa” kipeästä kädestä – josta myöhemässä kuvauksessa havaittiin, että siinä oli ollut murtuma. Toisaalta jotkut kiropraktikot, osteopaatit ja naprapaatit ovat läheisessä yhteydessä lääkäreihin ja toisinaan he myös lähettävät potilaita toinen toisilleen. Ja toki heillä on lääkäreitä asiakkainakin.

Tätä kirjoitusta varten varasin ajan kiropraktikon vastaanotolle. Selän ja kynnärpään sijasta toivoin hänen tutkivan jäykempää ja ajoittain vaavaavaa olkapäästäni (kyllä, kehoni on lyhyen voimistelun-uran ja esiintyvänä akrobaattina toimimisen jäljiltä vanhojen vaurioiden museo). Kiropraktikko tarkasteli ensin niskan ja yläselän liikkuvuutta. Sitten hän pyöritteli olkapäätä eri suunnissa ja naksautteli kylkiasennossa yläselästä nikamia, joiden tienoilta kuulemma löytyi jäykkyyttä. Hoito kesti parikymmentä minuuttia ja jätti tyypillisen lämpimän tunteen siitä, että joku hetken aikaa paneutui vaivoihini. Tätä kirjoitettaessa, reilu vuorokausi käsittelyn jälkeen, nikamat ja olkapää lievenivät jo normaaleissa, istumatyön tekijän uomissaan.

Loppupäätelmä: kehon manipulaatiohoitojen moninaisuus johtuu pikemminkin historiallisista syistä kuin hoitojen eroista. Jos nyt kehitettäisiin nivelten ja selän manuaalisia manipulointihoitoja, näin erillisiä ja asiakkaan kannalta haitallisia koulukuntia tuskin muodostettaisiin. Tai vähintäänkin kaikki toimisivat jonkin yleisen katonimen, esimerkiksi fysioterapeuttisen manuaaliterapian alla, kenties tiiviimmässä yhteistyössä erikoislääkäreiden kanssa.