



Kuntoutujaan  
opaskirja

# Fibromyalgiasta voi kuntoutua

LIISA HEIKKINEN

# SISÄLLYSLUETTELO

## FIBROMYALGIASTA VOI KUNTOUTUA OPASKIRJA

Tutkittua tietoa  
Kuntoutumisen kivijalat  
Käynnistä hyvä kierre

## TUNNISTETTAVISSA OLEVA KUNTOUTUMISPROSESSI

Kierteen voi kääntää positiiviseksi  
Vasta koulutus auttoi ymmärtämään  
Ennakoivia oireita ja suotuisia olosuhteita  
sairastumiselle

## EN ANNA ITSELLENI LUPAA OLLA SAIRAS

Sairaus hiipii arkeen  
Onko taustalla masennus?  
Luonne ja salakavala stressi  
Eriyisherkkyys  
Mitä se oli pahimmillaan?  
Pakko oppia hyväksymään  
Sisäinen muutosvastarinta on vahva

## KUNTOUTUMINEN KÄYNNISTYY

Valon pilkahduksia  
Virhe yhtälössä  
Se norsu posliinikaupassa  
Hyvä olo lisääntyy nopeasti  
Liikunta palauttaa kyvyn hikoilla  
Sillä on väliä, mitä syö

Alan uskoa kuntoutumiseen

## JOHDATUS OMATOIMISEEN KUNTOUTTAMISEEN

Miten omatoiminen kuntouttaminen alkaa?

Kuinka nopeasti voit odottaa tuloksia ja säilyvätkö ne?

Mitä fibromyalgiasta kuntoutuminen tarkoittaa?

Kuinka hyvät mahdollisuudet sinulla on kuntoutua?

## MITÄ FIBROMYALGIA ON

Fibromyalgia on etenevä sairaus

Miksi fibromyalgian oireisiin ei saa apua lääketieteestä?

Fibromyalgia diagnoosin saaminen

Mistä fibromyalgian oireet johtuvat

Ennakoivat oireet

Lannistuitko?

## USKALLATKO PARANTUA?

Miten ympäristösi vaikuttaa sinuun

Opettele tarkkailemaan itseäsi

Kysymys on valinnoista

## ASIOIDEN TÄRKEYSJÄRJESTYS

Valintojen tekeminen

Tehtävä - Minkälainen muutoksentekijä olet

Valmenna itseäsi

Tehtävä - Mikä motivoi sinua

Tehtävä - Mikä tai kuka vie aikasi?

Ennakoimalla varmistat toteutuksen

Tehtävä - Hyvä valmistelu lisää onnistumisen edellytyksiä

Entä, jos palaat entiseen

## KUNTOUTTAMISEN KEINOT JA TAVOITTEET

Elämänhallinta

Aina pystyy tekemään jotain

Stressi

Miten keho viestii sinulle

## OIKEANLAINEN LIIKUNTA KUNTOUTTAA

Miksi tarvitset liikuntaa?

Vajaateholla toimiva ohjausjärjestelmä ja vialliset energiatehtaat

Energiantuotantotavat

Sopiiko liikunta sinulle?

Liikunta ja tutkimukset

Tuloksia alkaa tulla

Ei pelkkä liikunta

Liikkeen ja liikunnan lisääminen arkeen

Opettele tunnistamaan kehon jännitystilat

Lisää liikettä taukojumppa

Liikunnassa sinun tulisi huomioda nämä

Aliarvostettu liikuntapaikka - koti

## KOTONA TEHTÄVÄT LIHASKUNTOHARJOITUKSET

Alavartalon harjoitukset

Keskivartalon harjoitukset

Ylävartalon harjoitukset

Loppuvenyttely

## KUNTOSALIOHJELMA

Alkuverryttely

Alavartalon harjoitukset

Keskivartalon harjoitukset  
Ylävartalon harjoitukset  
Loppuverryttely ja venyttely  
Kunnon kohotessa

## RUOKALAUTASELTA APUA KUNTOUTUMISEEN

Mitä varten syömme  
Ruokavaliomuutos alkaa korvien välistä  
Tutkimukset ravinnon vaikutuksesta fibromyalgian oireisiin  
Ruoka on kehon polttoainetta  
Tehtävä – Kartoita ruokailutottumuksista johtuva yleistila  
Suolisto ja vatsa kuntoon  
    Tehtävä – Kartoita ruoansulatusjärjestelmän tila  
    Apuu ruoansulatuselimistölle  
Miten ruokavaliota lähdetään korjaamaan?  
    Ruokailutavat ja tuntemukset aterian jälkeen  
    Yliherkkyyksien ja allergeenien karsiminen  
    Lautasmalli ja säännöllinen ruokailu  
    Vähän kerrallaan niksejä  
    Apuu valmistuotteista  
    Hyvän valmistuotteen tuoteseloste  
    Irti sokerikoukusta  
    Vitamiinit lautaselta  
    Lisäravinteet  
    Mistä puutetta  
Hapan vai emäs  
    Elimistön PH-tasapaino  
    Miten helpotat kehon happamuuskuormaa  
Nesteytys

Veden tehtäviä  
Nestetasapaino

TERVEISENI SINULLE

Fibromyalgian oirekartoitusslomake

Lähdeaineistot

Kun muutat  
ajattelutapasi,  
muutat koko  
elämäsi.

# **FIBROMYALGIASTA VOI KUNTOUTUA OPASKIRJA**

Tämä kirja opastaa sinua kuntouttamaan itseäsi omatoimisesti ja tukee sinua pyrkimyksissäsi parantaa elämänlaatuasi. Kirjan ohjeiden avulla pystyt vähentämään oireitasi tai saamaan ne kuriin jopa kokonaan. Pitkäjänteisyys tuottaa tuloksia: niitä syntyy, kun etsit kuntouttamiskeinoista parhaiten luonteellesi ja elämäsi sopivia vaihtoehtoja. Koska fibromyalgia on etenevä sairaus, omatoiminen kuntouttaminen on tärkeää. Kuntoutuminen perustuu ruokavalion, liikunnan ja elämänhallinnan yhdistelmään. Kaikki nämä keinot auttavat kehoa sen luontaisissa pyrkimyksissä korjata poikkeavia toimintoja ja ylläpitää terveyttä.

Saat helppotajuisessa muodossa kattavat tiedot fibromyalgian oireiden syistä ja opit ymmärtämään, miksi oikeanlainen liikunta ja ravinto kuntouttavat sinua ja mitä ne ovat. Tämän kirjan ei ole tarkoitus olla fysiologian, anatomian, biokemian tai ravintotieteen oppikirja vaan antaa tietoa riittävästi, jotta syy-seuraus yhteyksiä on helpompi ymmärtää. Näillä ohjeilla pääset hyvin alkuun.

Tässä opaskirjassa on mukana valmennuksellinen näkökulma. Tuon esille ruokavalion ja liikunnan lisäksi asioita, joiden avulla parannat elämänhallintaasi. Vastaamalla tehtävien kysymyksiin pystyt hahmottamaan, mitkä asiat elämässäsi edistävät ja mitkä estävät kuntoutumasta. Ne ovat olennainen osa kuntoutumista, jotta tulokset säilyvät. Vaikka oireiden kuriin saamisen kannalta perehtyminen oikeanlaiseen liikuntaan, ravintoon

ja muihin kuntoutumista edistäviin keinoihin on tärkeää, vielä tärkeämpää on saavuttaa henkinen valmius muutosten tekemiseen. Siitä kuntoutuminen saa alkunsa.

Kerron tässä oppaassa lyhyesti myös oman kuntoutumistarini. Löysin yhtymäkohtia tutkimustiedon ja kuntoutumisen välillä: oireiden katoamiselle löytyi loogisia selityksiä. Kyseessä ei siis ollut vain omakohtainen ihme. Koska fibromyalgiasta kuntoutumiseen ei ole olemassa valmista hoitopolkua, päädyin laatimaan tämän opaskirjan avuksi niille, jotka ovat valmiita kuntouttamaan itse itseään

Uusin tutkimustieto on todennut parhaaksi tavaksi saada fibromyalgian oireet kuriin yhdistämällä neljä avaintekijää: elämänhallinta, riittävä tieto sairauden vaikutuksesta kehon toimintaan, liikunta ja ravinto. Nämä neljä asiaa ovat kuntoutumisen kivijalka. Ensin hahmotat oman elämäntilanteesi ja pyrit poistamaan kuntoutumisen esteitä. Seuraavaksi perehdyt oireiden syihin. Kun yhdistät siihen vielä oikeanlaista liikuntaa ja kuntoutumista edistävää ravintoa, sinulla on erittäin hyvät mahdollisuudet kuntoutua ja saada aikaan pysyviä tuloksia.

## **Tutkittua tietoa**

Fibromyalgia on sairaus, jota tutkitaan paljon, mutta sen aiheuttajaa ei ole saatu selville eikä siihen ole löytynyt lääketieteellistä parannuskeinoja. Sen sijaan 2018 lopussa valmistunut laaja tutkimuskooste toteaa, että fibromyalgia on etenevä sairaus. Oireet lisääntyvät ja voimistuvat ajan myötä ellei huonoa kierrettä katkaista. Siksi omatoiminen kuntouttaminen on tärkeää.

Fibromyalgiaa sairastavalla keho toimii poikkeavasti ja siellä on tapahtunut muutoksia, joista osa saattaa olla pysyviä. Kuntouttamisen avulla poikkeavuuksia pystyy

normalisoimaan siinä määrin, että oireilu vähenee merkittävästi. Kirjassa esitetyillä kuntouttamiskeinoilla keskitytään tehostamaan verenkiertoa, soluaineenvaihduntaa ja parantamaan suoliston kuntoa sekä korjaamaan ravitsemuksellisia virheitä ja puutteita. Näihin saadaan positiivinen muutos vähentämällä stressitekijöitä, oikeanlaisella liikunnalla ja ruokavaliomuutoksilla, jota täydennetään tarvittaessa lisäravinteilla. Muutosten seurauksena unen laatu paranee ja oireet heikkenevät tai jopa poistuvat kokonaan.

Tutkimustiedot antavat viitteitä myös siitä, että fibromyalgiaa sairastavilla löytyy muita useammin aineenvaihdunta- tai autoimmuunisairauksia ja riski on samanlainen myös toisinpäin. Jos sairastat fibromyalgian lisäksi jotain muuta sairautta, se ei ole este omatoimiselle kuntouttamiselle, jos sinulta ei ole kielletty fyysistä rasitusta. Mikäli sinulla on lääkitys fibromyalgiaan tai muuhun sairauteen, lääkityksen muuttamisesta tai lopettamisesta sinun tulee sopia aina hoitavan lääkärin kanssa. Mikäli sinulla ei ole diagnoosia oireillesi, suosittelen sinnikkäästi etsimään lääkäriä, joka haluaa selvittää, mikä sinua vaivaa. Jos diagnoosiksi varmistuu fibromyalgia, sinulla on erittäin hyvät mahdollisuudet estää oireiden paheneminen, kun aloitat omatoimisen kuntouttamisen saman tien.

Olen huomionut tässä kirjassa kaikki hyvän tuloksen aikaansaamiseksi tarvittavat osa-alueet. Pysin opastamaan sinua haastamaan omaa ajattelutapaasi ja opettelemaan kyseenalaistamaan myös toisten suhtautumista sinuun ja sairauteesi. Toimit siis itsesi valmentajana. Sinä olet oman kehosi paras asiantuntija, kun opettelet kuuntelemaan sen viestejä – sekä fyysisiä että henkisiä.

## **Kuntoutumisen kivijalat: elämänhallinta, tieto, liikunta ja ravinto**

Muutos alkaa aina omista ajatuksista. Siksi ensimmäisessä tehtäväosiossa keskitytään selvittämään omia muutosvalmiuksia ja kartoittamaan ulkoisia olosuhteita. Jotta omatoiminen kuntoutuminen onnistuisi, sinun on hyvä käydä läpi elämäntilannettasi kokonaisvaltaisesti: mitkä asiat edistävät kuntoutumista ja mitkä estävät kuntoutumasta. Vaikka elämäsi kuuluisi asioita, jotka eivät edistä hyvinvointiasi, ne eivät estä kuntoutumasta ellet itse anna estää. Keskittymällä niihin asioihin, jotka on mahdollista toteuttaa, saat jo positiivisia tuloksia aikaan. Tämä osio valmistaa sinua myös erilaisiin tunteisiin, joita saatat joutua käsittelemään kuntoutumisen aikana. Tämä on onnistumisen kannalta tärkein osio, koska ulkoiset tai sisäiset esteet voivat hyvin äkkiä romuttaa hyvätkin suunnitelmat ja toteutuksen. Pelkästään kartoittamalla tilanteesi etukäteen moninkertaistat onnistumisen mahdollisuutesi.

Vaikka et olisi kiinnostunut fysiologiasta ja anatomiasta, sinun kannattaa perehtyä niihin sen verran, että ymmärrät, mistä oireesi johtuvat. Silloin sinun on helpompi ymmärtää myös, miksi mikä tahansa liikunta ei sovi fibromyalgiaa sairastavalle kuntoutumisen alkuvaiheessa. Perehtyminen auttaa myös ymmärtämään hyvälaatuisen ravinnon osuuden oireiden kuriin saamisessa.

Liikunnalla on merkittävä osuus kuntoutumisessa. Monelle fibromyalgiaa sairastavalle liikunta on jo ajatuksena haastava, kun energiaa ei välttämättä riitä edes normaaliin arkeen. Siksi lähdetään liikkeelle harjoittelusta, jonka ansiosta kehosi pystyy muodostamaan enemmän energiaa. Hyvin pian huomaat myönteisiä vaikutuksia jaksamisessa ja kipujen vähenemistä. Mikä tahansa liikunta ei ole hyväksi

alkuvaiheessa ja siksi siinä vaiheessa keskitytään soluaineenvaihduntaa parantavaan harjoitteluun, jonka ansiosta energiaa alkaa muodostua enemmän. Liikkeelle voi lähteä niinkin pienestä kuin hengitystavan korjaamisesta.

Palautuminen ja kehonhuolto kulkevat käsi kädessä liikunnan kanssa ja siksi tässä kirjassa on esitelty muutamia vaihtoehtoja hyvään palautumiseen.

Hyvä ravinto edistää kuntoutumista ja osaltaan myös vähentää oireitasi. Myös ravintomuutoksessa lähdetään liikkeelle pienin askelin tasapainottamalla ruokavaliota, kun ensin on selvitetty suoliston kunto ja mahdolliset allergiat ja yliherkkyydet. Muutoksilla pyritään vähentämään kehon happamuutta ja tulehdustilaa ja varmistamaan, että kehollasi on käytössä riittävästi ravinteita. Onnistunut ruokavaliomuutos perustuu huonon vaihtoehdon korvaamiseen paremmalla, sisältää sopivasti sallivuutta ja on sovellettavissa omaan arkeen. Muutoksen aiheuttama hyvä olo motivoi tekemään lisää pieniä muutoksia.

## **Käynnistä hyvä kierre**

Huono kierre katkeaa hyvän kierteen käynnistämisellä. Kun saat sen käyntiin, se ruokkii jatkuvasti itse itseään. Lisääntyvän energian myötä jaksat ottaa mukaan lisää keinoja kuntoutuaksesi ja mitä tehokkaammin kuntoutat itseäsi, sitä enemmän sinulla on energiaa käytössäsi ja elämänlaatusi paranee.

Tässä kirjassa saattaa tulla sinulle paljon uutta tietoa sairaudestasi. Kaiken sen tiedon käsittely ei välttämättä suju hetkessä. Kun aikanaan on joutunut hyväksymään sairastavansa kroonista sairautta ja sopeutumaan sen oireiluun, ei ole helppo uskoa, että oireilua voi vähentää merkittävästi tai jopa poistaa itse itseään kuntouttamalla.

Anna siis itsellesi aikaa työstää tätä asiaa. Tämä kirja soveltuu myös vain luettavaksi. Joskus pelkästään se, että tiedät, mistä tuntemuksesi johtuvat, voi helpottaa elämääsi.

Jos mietin omaa tilannettani kuntoutumista edeltävältä ajalta, oli todella vaikeaa hyväksyä ajatus, että muuten kuin lääkkeillä pystyisi hoitamaan näin hankalaa sairautta. Vielä vaikeampaa oli hyväksyä ajatus, että elämäntilanteeni ja elintapani ruokkivat huonoa kierrettä.

Onko fibromyalgia siis itse aiheutettu ja ylläpidetty sairaus? Syyllistämisen sijaan asiaa voi ajatella niin, että meillä kaikilla on geeniperimän lisäksi kehossa vahvuuksia ja heikkouksia. Joillakin geeniperimä altistaa fibromyalgialle. Joillakin elimistö toimii heikosti jollakin osa-alueella. Kun se osa-alue kuormittuu liikaa, fibromyalgia voi puhjeta. Taustalla on aina jonkinlainen alttius sairastumiselle.

Vaikka elintavoilla ja elämäntilanteella on vaikutus sairastumiseen ja oireiden pahenemiseen, ihan niin mustavalkoinen ei tämäkään asia ole. Ihminen tekee valintoja niillä voimilla, sillä tietämyksellä, kokemuksella ja tunteella, jotka hänellä kulloinkin on. Tehdyt huonot valinnat voivat johtaa tekemään lisää huonoja valintoja ja käynnistää ketjureaktion. Käytännössä tämä voi tapahtua esimerkiksi niin, että työstressistä johtuva huono unen laatu vaikuttaa henkiseen jaksamiseen. Uupuneena valitsee huonolaatuista ruokaa. Huono ruokavalio ruokkii kehossa kemiallisia reaktioita, jotka saavat haluamaan lisää samanlaista ruokaa. Huonolaatuisesta ruoasta jää saamatta kehon tarvitsemat ravinteet ja suoliston toiminta häiriintyy. Siinä vaiheessa ei enää muista, että kaikki alkoi pitkittyneestä työstressistä ja stressin purkamiskeinojen puutteesta.

Tiedostaminen on avain siihen, että voit muuttaa tapojasi ja elämäntilannettasi. Itsensä moittimisen sijaan tähän

kannattaa suhtautua niin, että on upeaa, kun voin elintapojani muuttamalla saada sairauteni oireita kuriin.

Tuli ikävä sitä ihmistä, joka olin, iloinen ja elämästä nauttiva. Sen tilalle on tullut joku, joka on jatkuvasti väsynyt ja kuormittuu fyysisestä rasituksesta, säätilojen vaihtelusta, melusta ja oikeastaan koko elämästä.

Miten siinä tilanteessa jaksaisi uskoa kuntoutumiseen ja mistä olisi apua?

# **TUNNISTETTAVISSA OLEVA KUNTOUTUMISPROSESSI**

*Olen 58-vuotias itseni kanssa vähitellen hyvässä sovussa oleva nainen. Olen naimisissa miehen kanssa, joka on kulkenut rinnallani ensin terveyden, sitten sairauden ja myös kuntoutumiseen johtavina päivinä. Olen kahden jo aikuisen tyttären äiti. Elämäni tuo iloa ja liikettä toimelias kissaneito. Rakennan unelmieni ruusutarhaa kesäisin ja säilön muistoja ruusuista ja luonnosta valokuvaamalla ahkerasti. Vasta tätä kirjaa kirjoittaessani olen käsittänyt täysin kuinka hankala sairaus fibromyalgia on ja kuinka paljon se heikentää elämänlaatua. Siksi minun on välillä vieläkin vaikea uskoa, että olen kuntoutunut 98 % oireettomaksi. Se on kuitenkin totta ja siksi haluan jakaa tietoa kuntoutumisen mahdollisuudesta.*

## **Kierteen voi kääntää positiiviseksi**

*Oman kuntoutumiseni vaiheissa on tunnistettavissa prosessi, joka mahdollistaa kokonaisvaltaisen kuntoutumisen myös sinulle. Se prosessi on nähtävissä tämän kirjan sivuilla ja noudattamalla näitä ohjeita sinäkin voit kuntoutua. Kokosin nämä ohjeet soveltamalla koulutuksen kautta hankittua tietoa tutkimustuloksiin. Keho toimii meillä kaikilla samalla perusperiaatteella riippumatta siitä, oletko terve tai sairas. Kuntoutuakseen ja saadakseen oireita kuriin, täytyy auttaa kehoa toimimaan normaalisti. Sen suuremmasta ihmeestä kuntoutumisessa ei ole kysymys. Tässä kerrottu oma tarinani on tarkoitettu sinulle vertaistueksi matkalla oireettomampaan elämään. Kerron*