

Kasvojumppa vetreyttää sklerodermassa

Reuma-lehti 4/2017

Teksti: Rosa Pyhälä ja Julia Pöyry

Terveyskylä-verkkosivulta löytyy itsehoitovideoita, jotka auttavat vetreyttämään kireitä kasvolihaksia. Ne on suunniteltu sklerodermaa sairastaville, mutta voivat auttaa muitakin.

Skleroderma on sidekudossairaus, joka voi aiheuttaa muutoksia ihoon ja niveliin. Kasvojen ihon muutokset voivat näyttäytyä kireytenä sekä kasvojen naamiomaisuutena. Ihon vetäytyminen ja fyysiset muutokset voivat heikentää kasvojen toimintakykyä ja suun avaamista. Pienisuisuus eli microstomia voi vaikeuttaa puhumista, syömistä ja hammashygienian hoitoa.

Kasvojen ilmeet ovat tärkeä osa ihmisten välistä vuorovaikutusta, koska ilmeillä ilmaistaan tunteita ja korostetaan puhutun merkitystä. Usein kasvojen muutokset huolestuttavat sairastuneita eniten.

Kasvojen liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteet voivat parantaa suun aukeamista. Hyödyllisiä harjoitteita ovat liioitellut kasvojen ilmeet, suun venyttäminen peukaloiden avulla sekä suuaukon suurentamisharjoitukset. Niihin tulisi sisältyä huulten venytyksiä pysty- ja poikittaissuunnassa, sekä suun ympäryksen suuntaisesti.

Ennen venyttelyä kannattaa lämmittää kasvojen lihaksia vaikkapa lämpimään veteen kastetulla pyyhkeellä. Harjoitteita voi tehdä myös lämpimässä suihkussa tai saunassa.

Liikkeitä opetellessa kannattaa käyttää apuna peiliä. Harjoituksista kannattaa tehdä päivittäinen rutiini. Niitä voi tehdä vaikka telkkaria katsellessa tai autoa ajaessa.

Jos harjoittelun jälkeen tuntuu kipua tai arkuutta, on syytä vähentää toistojen määrää, venytyksen kestoa tai laajuutta. Harjoittelun tulisi olla säännöllistä ja jatkuvaa, jotta saavutetut hyödyt säilyisivät.



Huulten törrötys. Kuva: Eeva Anundi.



Suun poikittaisvenytys.

Suun poikittaisvenytys

- Tuo vasen peukalo oikeaan suupieleen ja oikea vasempaan. Työnnä peukaloilla kevyesti sivuille.
- Tässä liikkeessä voit halutessasi käyttää kertakäyttöhansikkaita. Liike on miellyttävämpi tehdä kun huulet ja suupielet ovat kosteat tai rasvatut.

Huulten törrötys

- Avaa suu auki. Törrötä huulia eteenpäin. Lähennä suupieliä ja pidä hetki niin. Tehosta suupielen lähennystä sormien avulla ja pidä asento hetken ajan. Sulje suu.
- Liike muokkaa ja venyttää suun kehälihasta sekä siihen kiinnittyviä lihaksia.

Käytännön vinkkejä harjoitteluun

- Rasvaa huulet ja suupielet. Tarvittaessa rasvaa myös kasvojen iho.
- Jos kärsit suun kuivuudesta, kostuta suu ennen harjoittelua
- Lämmitä kudokset ennen harjoittelua.

- Aloita muutamilla toistoilla, lisää toistoja vähitellen enintään kymmeneen toistoon.
- Hyödynnä peiliä.

Kasvojen alueen itsehoitovideoita on seitsemälle eri liikkeelle. Ne löytyvät [täältä](#).

Jutun pohjana on Rosa Pyhälän ja Julia Pöyryn fysioterapian opinnäytetyö, joka on toteutettu HUS:n Meilahden sairaalan fysioterapian reumapoliklinikan fysioterapeuttien kanssa.

[Lue Reuma-lehteä](#)

[Terve suu on tärkeä reumasairauksissa](#)