

Jooga tukee kuntoutujaa

Reuma-lehti 1/2013

Jooga vahvistaa ihmisessä olevaa tervettä osa-aluetta, auttaa rentoutumaan ja parantaa luottamusta mahdollisuuteen hallita kipua. Rovaniemen Reumayhdistys aloitti oman joogaryhmän.

Rovaniemellä toimiva uusi joogaryhmä koostuu reumayhdistyksen ja MS-yhdistyksen jäsenistä. Parinkymmenen hengen voimin on joogattu kerran viikossa.

Raajahengitys, pieni aalto, kissa, venyttelevä koira, kahdella jalalla seisova pöytä. Rovaniemen Reumayhdistyksen jäsenet harjoittelevat joogaliikkeitä. Tämä on SJL-joogaa eli Suomen Joogaliiton opettamaa joogaa, jota joogayhdistykset eri puolilla Suomea tarjoavat myös erityisryhmille.

Leena Larvanto on joogannut noin viisi vuotta tavallisissa joogaryhmissä, mutta kun reumayhdistys tarjosi mahdollisuutta tähän omaan ryhmään, hän lähti mukaan. ”Aikoinaan, kun aloitin joogan, nivelet olivat kipeät ja toivoin, että joogasta olisi minulle apua. Unenlaatuni parani heti”, sanoo Larvanto.

Jooga vähentää vaivoja

Rentoutuminen, lepo ja liikkuminen ovat eläinten ja ihmiset luonnollisia olotiloja. Rentous on jännityksen ja valppaana olemisen vastakohta. Elimistö tarvitsee lepoa, jotta stressitilanne laukeaa ja solujen energiavarastot pääsevät uusiutumaan ja mahdolliset vauriot korjautuvat.

”Tutkimusten mukaan rentouttavat toimet eivät vaikuta nivelreumassa itse taudin kulkuun, mutta sairastuneiden elämänhallinta parani aktiivisilla rentoutustekniikoilla. Nivelrikossa rentoutus, jooga, hypnoosi ja itserentoutus ovat vähentäneet vaivoja”, sanoo apulaisylilääkäri Työterveyslaitoksesta.

Rentoutumista voidaan auttaa monin tavoin. Joogaharjoittelu joko ohjatussa ryhmässä tai itsehoitomenetelmänä on hyvä apu löytää tie rentoutumiseen.

Jooga tuottaa terveyshyötyä

”Jooga opettaa ihmistä elämään tasapainossa sairautensa kanssa, vahvistaa hänessä olevaa tervettä osa-aluetta ja näin tuottaa terveyshyötyä”, sanoo Suomen Joogaliiton puheenjohtaja, fysiatri **Sinikka Tala** Seinäjoen keskussairaala.

Suomen Joogaliitto on tehnyt lajia tunnetuksi itsehoito- ja itsekasvatusmenetelmänä 1960-luvulta lähtien. Joogatyön pioneereissa oli mukana useita lääkäreitä ja terveydenhuoltoalan henkilöitä, jotka oivalsivat joogan merkityksen terveyden edistämisessä. He perustivat Joogaterapiayhdistyksen 1975 tavoitteenaan edistää joogan käyttöä terveyden ja hyvinvoinnin tukena.

Joogan perustana ovat keskittyneesti suoritettavat harjoitukset, tietoinen rentoutuminen,

luonnollinen hengitys ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen.

Opetuksen periaatteena on, että jooga muokataan sopivaksi kullekin yksilölle huomioiden hänen mahdollisuutensa ja terveydentilansa.

Myönteisiä elämänsenteita

Säännöllinen joogan harjoittaminen ja terveet elintavat lisäävät Sinikka Talan mukaan itsetuntemusta ja edistävät myönteisten elämänsenteiden omaksumista, henkisen elämän syvempää tiedostamista ja harjoittajansa kokonaisterveyttä.

Sinikka Tala korostaa, että jooga ei ole sarja yksittäisiä erillisiä liikkeitä vaan oleellista on harjoituskokonaisuus, joka johdattaa tavoiteltuun tulokseen.

Harjoituksessa painovoima, asteittaisuus ja kompensatio ovat johtavina periaatteina. Oleellisinta on harjoituksen kautta syntyvä olemisen tila, tietoisuus. Tarkkaavaisuus kohdentuu omaan ruumiiseen läsnä olevassa hengessä hyväksyvällä tavalla. Keskeistä on joogan välittyminen opettajalta oppilaalle kokemuksen kautta. Tasapainon ja hiljaisuuden kokemukset ovat ihmistä uudistava voima.

Luonnollinen hengitys ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo auttavat tietoisuuden kehittämisessä.

Keskittyminen imaisee Rovaniemellä

Rovaniemen Reuma- ja MS-yhdistykset tilaavat ryhmänsä ohjauksen Rovaniemen jooga ry:ltä. Ryhmän nimelistassa lukee ”soveltaava jooga”, mutta ohjaaja **Sirkku Savusalo** haluaisi pyyhkiä soveltava -sanat pois.

”Tämä on joogaa aidoimmillaan. Jokainen tekee harjoitusta oman kuntosensa ja liikkuvuutensa mukaan. Ehdotan useita vaihtoehtoja liikkeistä ja jokainen valitsee itselleen sopivan. Näen hyvin keskittyneitä, luovaa ja rentoa tekemistä harjoituksen aikana”, Savusalo sanoo.

Osa ryhmäläisistä on joogannut jo vuosia kansalaisopiston ryhmissä. MS-yhdistyksellä on ollut oma ryhmänsä Rovaniemellä kohta kymmenen vuotta.

Joogaajien kunto vaihtelee: yksi tulee rollaattorilla, pari liikkuu pyörätuolilla, ja kävelysauvat ovat tuttu näky salissa. ”Kokeneitten joogaajien keskittynyt tekeminen imaisee mukaansa myös vasta-alkajat”, Savusalo sanoo.

Harjoitus lisää nivelten liikkuvuutta

Jooga sopii selkä- ja niveloireiden ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen, jossa periaatteena on rangan ja nivelten liikelaajuuksia sekä lihastasapainoa ylläpitävä säännöllinen harjoittelu.

”Painon hallinta ja oikeaoppinen ruokavalio sekä kohtuus nautintoaineissa ovat monelle tuleoireselle yleinen ohje säännöllisen monipuolisen harjoittelun rinnalla. Jooga tukee myös näitä valintoja”, sanoo Sinikka Tala.

Jooga tarjoaa selkärangan ja nivelten liikkuvuutta, lihastasapainoa ja koordinaatiota sekä tasapainoa parantavaa harjoitusta. Suomen Joogaliiton opettama jooga ei pyri tarjoamaan vaihtoehtoja lääketieteen menetelmille, vaan se toimii hoidon ja kuntoutuksen tukena.

Kroonisten selkäsairauksien kuntoutuksessa on tutkimuksissa osoitettu kognitiivisen-

behavioraalisen terapian suotuinen vaikutus. Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan hyväksyvää, tietoista läsnäoloa ja kykyä tarkkailla mielen tuottamia kokemuksia ja tulkintoja.

Tietoisuustaitomenetelmillä on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia mm. kipujen ja masennuksen hoidossa. Myös stressin hallinnassa nämä menetelmät ovat osoittautuneet hyödyllisiksi.

Sinikka Talan mukaan joogasta on tehty viime vuosikymmeninä lukuisia tutkimuksia eri puolilla maailmaa. Joogaharjoituksessa on nähtävissä samansuuntaisia osatekijöitä kuin tietoisuustaitomenetelmissä. Säännöllinen fyysinen harjoitus joogassa hyväksyvän tietoisien läsnäolon keinona antaa sille oman lisäarvonsa.

Joogan suotuisia vaikutuksia on osoitettu mm. krooniseen alaselkäkipuun, fibromyalgiaan, migreeniin, rannekanavaoireyhtymään ja käsien nivelrikkoon.

Joogan arvioidaan aikaansaavan fysiologisia muutoksia, jotka muuttavat kipukokemusta. Jooga voi aikaansaada psykologisia muutoksia, jotka auttavat potilasta paremmin ymmärtämään kipuaan. Joogan on arvioitu parantavan luottamusta oman kivun hallintaan.

Leena Larvannolla on tästä kokemuksia. ”Olen huomannut, että silloin kun minulle on tehty aika kivuliaita sisätutkimuksia, joogahengityksestä on ollut apua. Olen paremmin pystynyt rentoutumaan”, Larvanto kertoo.

Elintavat paranevat usein

Sinikka Talan mukaan puolet joogan hyödystä reumasairaille tulee psyykkisestä sopeutumisesta ja kärsivällisyyden lisääntymisestä sekä masennuksen torjunnasta. Toinen puoli hyödystä on fyysistä. Jooga vaatii liikkumaan ja harjoittelu edellyttää säännöllisyyttä. Joogaharjoitukseen voi yhdistää myös fysioterapian ohjeita. Joogan kautta oppii tunnistamaan, mikä on hyvää kipua.

”Reumaa sairastavat ovat luonteeltaan tunnollisia, he ylittävät helposti rajansa. Jooga opettaa hellittämään ja tunnistamaan omat mahdollisuutensa. Rajoja avarretaan lempeästi kuunnellen. Väsymyksen huomiointi jää kuntoutuksessa usein liian vähälle. Jooga parantaa unta ja muuttaa väsymyksen erilaiseksi. Siitä tulee kevyempi olo”, sanoo Sinikka Tala.

Säännöllinen joogan harjoittaminen tarjoaa keinoja myös työkyvyn ylläpitoon ja terveyttä edistävien elämäntapojen valintaan mm. liikunnan, ravinnon, painonhallinnan sekä stressitekijöiden osalta. Aktiivisuuden ja levon rytmitys, kohtuuden periaate ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo joogaharjoituksessa sisäistyvät vähä vähältä ja siirtyvät tukemaan arjen valintoja.

Jooga liikuttaa Rovaniemellä

Rovaniemellä harjoitus aloitetaan rentoutumisella selinmakuulla, vähitellen lämmitellään kehoa lempeillä venytyksillä ja sitten noustaan istumaan tai seisomaan.

Tasapainoharjoitukset, niskaliikkeet ja niveliä voitelevat pehmeät pumppaavat liikkeet oman hengityksen tahdissa kuuluvat joogaan.

Loppuosa puolentoista tunnin harjoituksesta ollaan lattialla. Halukkaat voivat myös istua koko harjoituksen ajan. Harjoitus päättyy noin kymmenen minuutin ohjattuun rentoutukseen.

[Rovaniemen Reumayhdistyksen](#) puheenjohtaja **Pauli Niemelä** aloitti joogan tässä ryhmässä. Fibromyalgiaa sairastava ja uniongelmainen Pauli huomasi heti ensimmäisen harjoituksen jälkeen nukkuvansa paljon paremmin kuin aikaisemmin ja uni on ollut myös rauhallisempaa.

”Vaati rohkeutta lähteä joogaan, mutta halusin kokeilla, sopiiko se tällaiselle kuusikymppiselle vanhalle urokselle. Ja näyttää tuo sopivan. Olen vähän yrittänyt aamuisin tehdä kotonakin jotain, että olisi helpompi lähteä liikkeelle,” Pauli Niemelä sanoo.

Leena Larvannon mukaan ryhmällä on sosiaalinenkin merkitys, sillä hän asuu yksin. Myös hän tekee joogaliikkeitä myös kotona. ”Kotona tulee tehtyä joitakin joogaliikkeitä, esimerkiksi joogan pientä aaltoa, joka helpottaa selkäni olotilaa.”

Lähteinä käytetty: Sinikka Tala, Työterveyslääkäri 2/2012: Jooga tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidon ja kuntoutuksen tukena. Esa-Pekka Takalan ja Sinikka Talan luennot Ajankohtaista reumataudeista koulutuksessa Oulu 2009.

Kiinnostuitko?

Kokeile: Joogaryhmät ovat suosittuja liikuntaryhmiä Suomen Reumaliiton jäsenyhdistyksissä, kansalais- ja työväenopistoissa ja kuntosaleilla. Joogasta kiinnostuneiden kannattaa ottaa selvää oman paikkakuntansa joogatarjonnasta.

Katso: Tietoa joogasta ja Joogaliiton jäsenyhdistyksistä: www.joogaliitto.fi

Teksti Riitta Katko, Sirkku Savusalo

[Sivun alkuun](#)
[Takaisin](#)