



Kuntoutujaan
opaskirja

Fibromyalgiasta voi kuntoutua

LIISA HEIKKINEN

Liisa Heikkinen

Fibromyalgiasta voi kuntoutua

Kuntoutuksen opaskirja

© 2019 Liisa Heikkinen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-8003427

SISÄLLYSLUETTELO

FIBROMYALGIASTA VOI KUNTOUTUA OPASKIRJA	10
Tutkittua tietoa	
Kuntoutumisen kivijalat	
Käynnistä hyvä kierre	
TUNNISTETTAVISSA OLEVA KUNTOUTUMISPROSESSI	16
Kierteen voi kääntää positiiviseksi	
Vasta koulutus auttoi ymmärtämään	
Ennakoivia oireita ja suotuisia olosuhteita sairastumiselle	
EN ANNA ITSELLENI LUPAA OLLA SAIRAS	23
Sairaus hiipii arkeen	
Onko taustalla masennus?	
Luonne ja salakavala stressi	
Erityisherkkyyys	
Mitä se oli pahimmillaan?	
Pakko oppia hyväksymään	
Sisäinen muutosvastarinta on vahva	
KUNTOUTUMINEN KÄYNNISTYY	33
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	45
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	49
Fibromyalgia on etenevä sairaus	
Miksi fibromyalgian oireisiin ei saa apua lääketieteestä?	
Fibromyalgia diagnoosin saaminen	
Mistä fibromyalgian oireet johtuvat	
Ennakoivat oireet	
Lannistuitko?	

USKALLATKO PARANTUA?	60
Miten ympäristösi vaikuttaa sinuun	
Opettele tarkkailemaan itseäsi	
Kysymys on valinnoista	
ASIOIDEN TÄRKEYSJÄRJESTYS	63
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	80
Elämänhallinta	
Aina pystyy tekemään jotain	
Stressi	
Miten keho viestii sinulle	
OIKEANLAINEN LIIKUNTA KUNTOUTTAA	83
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 huomioida nämä	
Aliarvostettu liikuntapaikka - koti	
KOTONA TEHTÄVÄT LIHASKUNTOHARJOITUKSET	95
Alavartalon harjoitukset	
Keskivartalon harjoitukset	
Ylävartalon harjoitukset	
Loppuvenyttely	
KUNTOSALIOHJELMA	106

Alkuverryttely
 Alavartalon harjoitukset
 Keskivartalon harjoitukset
 Ylävartalon harjoitukset
 Loppuverryttely ja venyttely
 Kunnon kohotessa

RUOKALAUTASELTA APUA KUNTOUTUMISEEN	108
Mitä varten syömmme	
Ruokavaliomuutos alkaa korvien välistä	
Tutkimukset ravinnon vaikutuksesta fibromyalgian oireisiin	
Ruoka on kehon polttoainetta	
Tehtävä – Kartoita ruokailutottumuksista johtuva yleistila	
Suolisto ja vatsa kuntoon	111
Tehtävä – Kartoita ruoansulatusjärjestelmän tila	
Apua ruoansulatuselimistölle	
Miten ruokavaliota lähdetään korjaamaan?	113
Ruokailutavat ja tuntemukset aterian jälkeen	
Yliherkkyyksien ja allergeenien karsiminen	
Lautasmalli ja säännöllinen ruokailu	
Vähän kerrallaan niksejä	
Apua valmistuotteista	
Hyvän valmistuotteen tuoteseloste	
Irti sokerikoukusta	
Vitamiinit lautaselta	
Lisäravinteet	
Mistä puutetta	
Hapan vai emäs	130
Elimistön PH-tasapaino	
Miten helpotat kehon happamuuskuormaa	
Nesteytys	132
Veden tehtäviä	
Nestetasapaino	
TERVEISENI SINULLE	134
Fibromyalgian oirekartoituslomake	136
Lähdeaineistot	138

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 helpotajuisessa 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 elämäsi 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 kuntoutumistarinani. Löysin yhtymäkohtia tutkimustiedon ja kuntoutumisen välillä: oireiden katoamiselle löytyi loogisia selityksiä. Kyseessä ei siis ollut vain omakohtainen ihme. Koska fibro-

Ravintovalmentaja Liisa Heikkinen onnistui kuntouttamaan itsensä omatoimisesti lähes täysin oireettomaksi fibromyalgiasta. Oireiden katoaminen on kuitenkin vain osa tarinaa. Kuntoutumisen myötä elimistön toiminta normalisoitui kaikella tavalla ja voimat palautuivat. Tämä herätti kysymyksen: olisiko tämä mahdollista myös muille fibromyalgiaa sairastaville?

Vastaus löytyi fibromyalgia tutkimuksiin perehtymällä. Kun katkaisee huonon kierteen keinoilla, joissa on huomioitu sairastuneen elimistön poikkeava toiminta, kuntoutuminen käynnistyy ja oireet alkavat helpottaa. Huono kierre kääntyy positiiviseksi.

Kannustavan kuntoutumistarinan ohella tämä kirja opastaa sinua kuntouttamaan itseäsi. Kun saat riittävästi tietoa sairaudestasi, huomaat, mitkä asiat elämässäsi pitävät yllä huonoa kierrettä. Elämänhallintaan ja yleisvointiin liittyvät tehtävät auttavat sinua hahmottamaan kokonaistilannetta ja etsimään omaan arkeesi sopivia kuntoutumiskeinoja. Liikunta- ja ravinto-osioissa perehdyt ongelmiin, joita fibromyalgiaa sairastavan aineenvaihdunnassa on ja saat ohjeet, miten autat kehoasi korjaamaan tilannetta.

Liisa Heikkinen sai fibromyalgia diagnoosin 26 vuotta sitten. Tiedonhaluisena ihmisenä hän on perehtynyt yli 20 vuotta fibromyalgiasta tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimustietoa hän pystyi kunnolla hyödyntämään vasta ravintovalmentajaksi kouluttautumisen ja fysiologiaan ja anatomiaan perehdyttävien opintojen jälkeen. Koulutukset auttoivat ymmärtämään, miksi hän sai oireensa kuriin. Tämän oppaan kuntoutumismenetelmissä on huomioitu fibromyalgiasta johtuvat rajoitteet ja muutokset elimistön toiminnoissa. Se on Liisan mukaan välttämätöntä, jotta kuntoutumisessa voisi onnistua. Koska fibromyalgiaan ei ole vielä olemassa riittävän hyvin toimivia hoitokeinoja tai valmista, kuntoutumiseen tähtäävää hoitopolkua, hän päätti kirjoittaa oppaan omatoimisesta kuntoutumisesta kiinnostuneille.

