

Halu auttaa muita johti sikalayrittäjän jäsenkorjauksen tielle

Jäsenkorjaaja korjaisi myös päättäjien asenteita

Markku Hyvönen sai perinteisestä jäsenkorjauksesta apua omiin selkävaivoihinsa. Halu auttaa myös muita vei miehen jäsenkorjaukskurssille. Hyvönen pohtii, voisiko jäsenkorjaus mahtua Käypä hoito -suosituksiin.

TERSTI: SUSANNA SHEARMAN
KUVAT: MARKKU HYVÖNEN ALBUMI

Olen maanviljelijä ja tehnyt koko ikäni raskaita pelto- ja metsätöitä Markku Hyvönen, 55 kertoo.

Mies väittää, että hänellä ei ole lukupäätä, mutta sanoo käsilään pystyvän tekemään esimerkiksi puusta ja metallista mitä tahansa, helposti.

– Särjin selkäni ensimmäisen kerran kaksitoistavuotiaana metsätöissä, Hyvönen sanoo.

Hän on käynyt hakemassa apua kiropraktikoilta, hierojilta, naprapaateilta, osteopaateilta ja fysioterapiasta kymmeniä, ellei satoja kertoja.

Osa hoidoista auttoi, osa pahensi vaivoja – ja kaikkea siltä väliltä. Kipu oli välillä niin kovaa, että Hyvöselle suositeltiin jopa leikkaushoitoa. Hän on kuitenkin pärjännyt ilman sitä.

Hyvönen naurahtaa, että kun on tyhmyyttään hankkinut huonon selän, sen kanssa on opittava elämään.

– Kyllähän nämä vaivat ovat paljon itsestä kiinni. Ei tulisi työskennellä huonoissa asennoissa, syvien vatsa- ja selkälihakseen kunnossapito on tärkeää, hän huokaa.

Mutta kuten moni muu, myös Hyvönen jaksaa venytellä ja voimistella vain viikon kipeän jakson jälkeen.

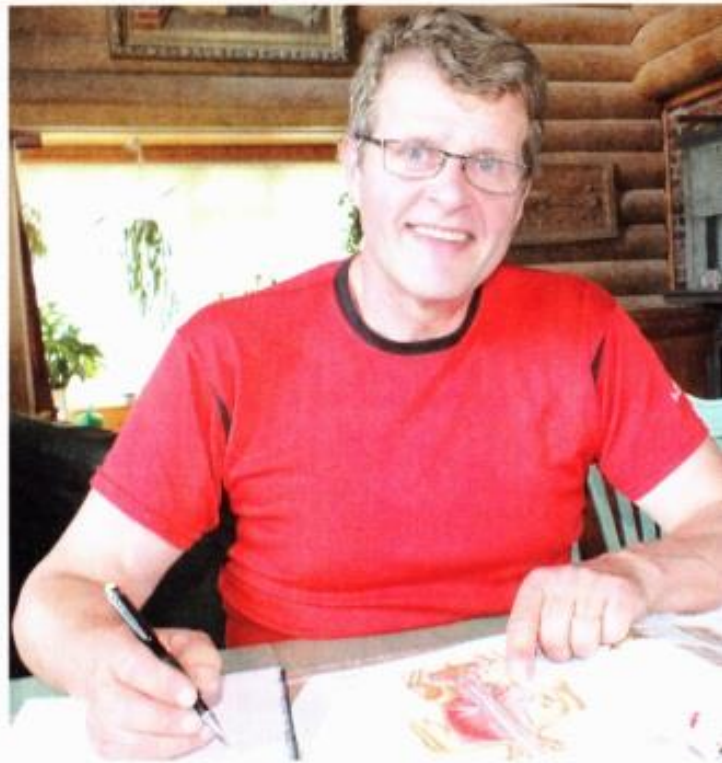
– Kun on kipee, ei kärsi ja kun on terve, ei kerkee!

Tuleva vaimo tutustutti jäsenkorjaukseen

Markku Hyvönen oli kuullut jäsenkorjaajista ensimmäisen kerran silloin, kun tutustui Keski-Pohjanmaalta kotoisin olevaan vaimoonsa. Vävykokelas auttoi tulevan vaimon perheen maatilalla peltohommissa ja sai kipeytyneeseen selkäänsä apua kaustislaisilta kansanparantajilta **Kimmo Anttilalta, Pentti Penttilältä ja Olavi Mäkelältä.**

– Kun on kipee, ei kärsi ja kun on terve, ei kerkee!

– Pidin heidän tavastaan hoitaa vaivat kuntoon. Hoito oli aina kivutonta ja miellyttävää ottaa vastaan. He eivät puhuneet latinaa, vaan kieltä, josta ymmärsin joka sanan: suomea.



– Jäsenkorjaus on kädentaitoa. Se perustuu käsien kehittyneisiin tuntoaisteihin. Silmät siirtyvät sormenpäihin, Markku Hyvönen sanoo.

Sain heiltä myös hyviä neuvoja, kuinka ennaltaehkäistä ja pärjätä selkävaivojeni kanssa. Ja kaikista tärkeimpänä pidin sitä, että sain joka kerta rahoilleni vastinetta ja hinta oli aina kohtuullinen. En ollut ryöstön kohde.

Myöhemmin, vuonna 2007 Hyvönen sai lahjakortin vyöhyketerapeutille.

– Häneltä kuulin, että Etelä-Pohjanmaan opistossa koulutetaan jäsenkorjaajia. Minulla on aina ollut halu auttaa muita, joten heti seuraavana aamuna soitin opistoon. Saman vuoden syksyllä aloitin peruskurssin.

Peruskurssilta Hyvönen opiskelu jatkui eteenpäin ja mies val-

mistui koulutetuksi perinteiseksi jäsenkorjaajaksi keväällä 2012. Perinteisessä jäsenkorjauksessa on täydennyskoulutuksia kaksi kertaa vuodessa, joissa kokeneet jäsenkorjaajat jakavat tietonsa avoimesti kaikille kurssilaisille.

– Tällainen koulutus kehittää jäsenkorjaajien ammattitaitoa todella tehokkaasti.

Keho on monimutkainen juttu

Jäsenkorjaajaksi opiskellessaan Markku Hyvönen teki katavan opinnäytetyön siitä, miten perinteinen jäsenkorjaus sopii ensihoitokeinoksi erilaisiin tukija liikuntaelämistön vaivoihin.

– Ihmisen keho on monimutkainen juttu. Kun hakeudutaan hoitoon jonkin vaivan vuoksi, löytyy usein monia muita, vakavampia vaivoja ympäri kehoa. Siksi on tärkeää, että koko keho käydään tarkasti läpi, varsinkin ensimmäisellä hoitokerralla.

Markku Hyvönen on auttanut monia kipujen kanssa kamppailevia ihmisiä. Vaikka ihmiset päätyvät Hyvösen vastaanotolle yleensä selkäkipujen takia ja usein monta muuta lääketieteen ammattilaista jo tavanneena, Hyvönen haluaa painottaa jäsenkorjauksessa ennaltaehkäisyyn:

– Kun kehon väärät asennot korjataan ja pidetään keho voimistellen kunnossa, sitä kautta ennaltaehkäistään kiputiloja, ja näin syntyy sekä potilaalle että valtiolle suunnattomia säästöjä. Markku Hyvönen mukaan Suomessa tehdään vuosittain noin 20 000 keinonivelleikkausta, joista suurin osa voitaisiin ennaltaehkäistä pitämällä selän ja raajojen liikeradat kunnossa.

– Monille ihmisille tulee matkan varrella kolhuja, jotka johtavat lantion vinoutumiin. Sitten nilkutetaan väärässä asennossa ja tulee kulumia. Näitä olisi helpompaa ja kustannustehokkaampaa hoitaa jäsenkorjauksella kuin leikkauksilla.

Hyvönen mukaan hoitoon kannattaa hakeutua nopeasti, kun oire on akuutti.

– Tuoreelle vaivalle voidaan saada apua nopeastikin ja näin ennaltaehkäistä kipujen pahentumista ja kroonisten sairauksien syntyä. Potilas voi välttyä esimerkiksi keinonivel- tai selkäleikkauksilta.

Jäsenkorjaus ja koululääketiede vuoropuheluun

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien takia Suomessa on joka vuosi yli viisi miljoonaa poissaolopäivää töistä.

– Näistä kansantaloudelle koituvat kustannukset ovat lähes 2,5 miljardia euroa vuodessa, Hyvönen kertoo ja jatkaa:

– Autonomista hermostoa käs-

yttävän hermon ollessa pin-teessä juurikanavassa kireiden lihasten ja nikamien virheasentojen takia mitkä tahansa sisäelimet, kuten kilpirauhanen, sydän, vatsa, suolisto, maksa tai munasarjat voivat saada toimintahäiriöitä, joita koululääketiede ei useinkaan osaa hoitaa. Pitkään jatkuvat nivelten virheasennot aiheuttavat kulumavikoja ja myöhemmin jopa selkä- ja keinonivelleikkauksia.

– Kaikkine kerrannaisvaikutuksineen puhutaan useiden miljardien vuotuisesta kustannuksesta kansantaloudelle. Näihin kustannuksiin on mahdollista

– Jäsenkorjauksen ja koululääketieteen olisi korkea aika ryhtyä vuoropuheluun.

saada satojenmiljoonien eurojen, jopa miljardin säästöt vuosittain, jos koululääketieteen ja jäsenkorjauksen välille saadaan aikaan järkevä keskusteluyhteys ja yhteistyö, Hyvönen korostaa.

Hän pohtiikin, että jäsenkorjaus kannattaisi ottaa yhdeksi tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien hoitovaihtoehtoksi koululääketieteen rinnalle.

– Kannatan yhteistyötä: Jäsenkorjauksen ja koululääketieteen olisi korkea aika ryhtyä vuoropuheluun. Olisi tärkeää keskustella avoimesti asioista ja jos ilmenee ongelmia, ne tulisi ratkaista yhteistuumin. Jäsenkorjauskaan ei ole ainoa oikea hoitomuoto, myös koululääketieteen hoitoja tarvitaan.

Hyvönen mukaan ihanteellista olisi, jos lääkärit tutustuivat opintojensa ohessa myös jäsenkorjaukseen.

– Saksassa lääkäreiden opintoihin kuuluu luontaishoito-oppia. Ehkäpä Suomenkin käypä hoito -suositukset hyväksyvät tulevaisuudessa myös muut, kuin koululääketieteen keinot. ♦

Perinteinen jäsenkorjaus elää uutta, voimakasta nousukautta

Perinteinen jäsenkorjaus on vuosisatoja vanha, edelleen käytössä oleva, suomalaisuuden juuriin perustuva hoitoperinne. Nykyisin se elää uutta, voimakasta nousukautta.

Jäsenkorjaus kattaa koko tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien kirjon. Hoidossa pyritään aina ensin selvittämään vaivan syy oireiden perusteella. Tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien syy löytyy useimmiten kineettisen ketjun tasapainotekijöistä, luista, nivelistä, lihaksista ja jänteistä.

Ongelmia parannetaan luiden, nivelten, lihasten ja sidekudosten liikkuvuutta mobilisoimalla. Kireät lihakset ja mahdolliset arpikudokset pehmitellään sekä vapautetaan hermoradat pinnetiloistaan. Syyn poistuessa oireetkin poistuvat.

Hoidossa tasapainotetaan mobilisaatio-käsittelyn avulla hoitoa tarvitseva koko tukirakenteen kineettinen ketju aina jalkapohjista päälakeen saakka. Asiakkaan häiriintyneet elintoiminnot palautetaan normaaliin tilaan kehon normaaleja liikeratoja hyväksi käyttäen. Ihmisen koko energiajärjestelmä vapautetaan luonnolliseen tilaansa.

Jäsenkorjaus on kädentaitoa ja perustuu käsien kehittyneisiin tuntoaisteihin. Silmät siirtyvät sormenpäihin. Oikein tehtynä hoito on aina kivutonta ja asiakkaan kudoksia kunnioittavaa. Hoito on asiakkaalle turvallista ja miellyttävää ottaa vastaan. Jäsenkorjauksella aikaansaatuja vammoja ei tunneta lainkaan.

Hyvällä jäsenkorjaajalla on halu parantaa, tehdä kaikki mahdollinen asiakkaan hyväksi, niillä taidoilla, jotka hänellä sattuu olemaan. Jäsenkorjaus on parhaimmillaan aitoa ja pyyteetöntä lähimmäisen rakkautta ja välittämistä.

LÄHDE: MARKKU HYVÖNEN; OPINNÄYTETYÖ 2012; ETELÄ-POHJANMAAN OPISTO

Millaisiin vaivoihin perinteisellä jäsenkorjauksella saadaan apua?

Perinteisellä jäsenkorjauksella saadaan apua niin akuutteihin kuin kroonisiin tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin, kun kontraindikaatiot suljetaan pois.

Muun muassa seuraavissa saadaan apua:

- Alaraajojen kineettisen ketjun tasapainottamisessa; jalkojen erimittaisuuden poistossa sekä jalkaterien, nilkkojen, polvien ja lonkkien virheasentojen ja kiputilojen korjaamisessa. Myös lasten ja nuorten kasvukipuihin tulee usein helpotusta.
- Alaselän kiputilojen hoidossa; iskiaksen ym. ristiselän, lannerangan ja SI-nivelten särkytilojen ja virheasentojen hoidossa.
- Kieroselkäisyyden eli skolioosin hoidossa etenkin lapsilla ja nuorilla.
- Yläselän kiputilojen, nikamien virheasentojen ja niistä aiheutuvien autonomisen hermoston aiheuttamia elintoimintojen häiriöiden, kuten vatsaongelmien, sydämen rytmihäiriöiden, hengenahdistuksen ja korkean verenpaineen hoidossa. Tällöin vaivat yleensä johtuvat kineettisen ketjun epätasapainosta selän alueella, nikamien lukoista, kiertymistä tai jäykistymistä.
- Hartioiden ja niskan alueen vaivojen, kuten jännitysniskan, lapojen lukkiutumisen, päänsäryn, huimauksen ja migreenin hoidossa.
- Yläraajojen kiputilojen, kuten käsisärkyjen, kipuolkapään / jäätyneen olkapään ja tenniskyynärpään hoidossa, rannekanavan ahtauman, ranteen kiputilojen ja sormien puutumisongelmissa.
- Pään alueen vaivojen, kuten jännityspäänsäryn, kasvosärkyjen, purentahäiriöiden ja näköhäiriöiden hoidossa.

LÄHDE: PERINTEINEN JÄSENKORJAUS RY:N NETTISIVUT JA OPPIMATERIAALI