

Kroonisen kivun hyväksyminen

Krooninen eli pitkäaikainen kipu on hyvin yleinen ilmiö. Suomessa arvioidaan olevan noin miljoona kroonista kipua potevaa henkilöä.

Krooninen kipu on hyvin moniulotteinen ja monimutkainen ilmiö, jossa fyysisten vaivojen ohella tiivistyvät erilaiset psyykososiaaliset oireet, jotka altistavat, laukaisevat tai ylläpitävät kroonista kipua.

Virallisen määritelmän mukaan kipu on kokemus. Kokemus on paljon enemmän kuin pelkkä tuntemus, joksi kipu yleensä käsitetään. Kipukokemukseen kuuluu kiputuntemuksen ohella kaikki tunteet, kipuun liittyvät uskomukset ja elämäntilanne. Kokemus selittää sen, minkä takia pelkkä lepo ja lääkehoito ovat riittämätön tapa hoitaa kroonista kipua. Suosituksista huolimatta lääkkeet ovat usein ensisijainen ja ainoa hoitomuoto. Kroonisen kivun monimutkaisuuden takia sen hoidon tulee olla aina moniammatillista, mikä käsittää myös psykososiaalisen kuntoutuksen.

Kroonisen kivun neljä ominaisuutta

Kroonisessa kivussa on neljä keskeistä ominaisuutta: se vaikuttaa koko ihmiseen, se hallitsee, se on näkymätöntä ja se on kielteistä.

Akuutti kipu on tyypillisesti paikallinen, mutta pikkuhiljaa raja kivuliaan ja ei-kivuliaan kehon osan välillä hämärtyy. Lopulta kipu syrjäyttää tieltään kaiken muun ja siitä tulee elämää suurempi asia. Mitä kauemmin kipu jatkuu, sitä enemmän kipu muuttuu henkiseksi kärsimykseksi.

Kipu siis käsitetään yhä virheellisesti epämiellyttävänä tuntemuksena, jonka syynä on vamma tai poikkeavuus, jolle annetaan nimi eli diagnoosi. Diagnoosi ei kuitenkaan kerro kivusta, eikä kokemuksesta, koska kivulle ei ole omaa diagnoo-

sia, eikä kokemusta voida diagnosoida. Diagnoosi kertoo vain fyysisen löydöksen – se ei ole koko totuus.

Kipua on yritetty havainnollistaa esimerkiksi ottamalla magneettikuva lannerangasta. Ideana on tehdä kipu näkyväksi löytämällä sen mahdollinen aiheuttaja ja olettamalla, että se on yhtä kuin kipu. Rikkoutunut välilevy on fyysinen vamma, mutta kipu on kokemus. Näiden välille ei aina voida rakentaa suoraa yhteyttä.

Löydetyn poikkeavuuden ja kivun voimakkuudella ei myöskään ole yhteyttä. Pieni vamma ei aina tarkoita pientä kipua. Kivun vähättely ja mitätöinti on yleistä. Luotettavin lähde kipukokemukselle on

”Diagnoosi on tärkeä, mutta se ei ole koko totuus.

kokijan oma kertomus. Toistaiseksi ei ole olemassa kriteerejä, joilla toisen kokemuksen voi kieltää. Näkymättömyys ei tee kivusta olematonta.

Kroonisen kivun kohdalla syy-seuraussuhteen esittäminen on vielä ongelmallisempaa. Ilman löydöstä henkilön uskotaan kuvittelevan kipunsa ja hänet saataan leimata psyykkisesti sairaaksi.

Kokemukseen liittyy merkitys

Kokemukseen liittyy aina merkitys. Merkityksellä tarkoitetaan mitä henkilö ajattelee kokemuksesta. Merkitys voi olla pelkästään kielteinen tai kielteinen ja myönteinen yhtä aikaa. Myönteinen merkitys on myös sitä, että kipu ymmärretään samanlaisiksi sairauksiksi kuin muutkin krooniset sairaudet.

Merkitys määrittää sen, miten henkilö selviää kivun kanssa. Mitä kielteisempi merkitys, sitä vaikeampi on elää kivun kanssa. Kielteinen merkitys näkyy aiheettomana pelkona, ahdistuksena ja passiivisena elämäntapana. Kielteinen

merkitys on yhteydessä kielteisiin uskomuksiin kivusta, kuten kipu on tuskaa ja kärsimystä, kipu on rangaistus jostakin ja kipu johtaa toimintakyvyttömyyteen. Selviämisen kannalta oleellista on erottaa tuntemuksen merkitys kokemuksen merkityksestä. Edellinen on aina epämiellyttävä ja siten kielteinen, jota kokemus ei välttämättä aina ole.

Kipu kuuluu elämään

Hyväksymisellä tarkoitetaan sitä, että kipu nähdään elämään kuuluvana. Sitä ei tuomita, paheksuta tai vältetä. Kivun annetaan rajoittaa elämää mahdollisimman vähän. Mitä enemmän kokee myönteisiä tunteita (iloa, innostumista, naurua, kiitollisuutta ja toivoa) ja onnistumisia, sitä helpompi on tulla toimeen kivun kanssa.

Kroonisen kivun kanssa voi selvitä, mutta sen olemassaolo on hyväksyttävä. Hyväksyminen tulee ymmärtää sopeutumisena krooniseen kipuun. Se ei ole luovuttamista eikä mitään tekemättömyyttä. Se ei ole yksi päätös, vaan pitkä prosessi, johon tarvitaan ennen kaikkea lähimmäisten, ystävien ja vertaisryhmien apua. Hyväksymisprosessin läpikäyneet, kertoivat, että ilman sitä, heidän elämänsä olisi jatkunut yhtä epätydyttävänä kuin ennenkin. Kuviossa 1 on esitetty, mitä kroonisen kivun hyväksyminen tarkoittaa ja mitä se ei tarkoita.

Hyväksyminen lähtee itsestä, pohtimalla mikä elämässä on tärkeämpää ja merkityksellisempää kuin kipu. Tämä tarkoittaa pohtimista elämää arvojen kautta. Lapset ovat arvokkainta elämässä ja on ensisijainen syy selvitä ja jatkaa elämää. Läheinen suhde puolisoon on toinen keskeinen tekijä. Puolison aito läsnäolo, kuunteleminen, myötäeläminen ja lohtu ovat sitä henkistä tukea, mitä kroonikko eniten tarvitsee.

Vertaisryhmät ovat yhteisö, jossa ketään ei leimata, eikä kipua kyseenalaisteta. Vertaisryhmä tarjoaa sitä, mitä terveydenhuolto ei kykene antamaan; tukea, ymmärrystä, tarpeelliseksi ja tärkeäksi kokemisen tunnetta. Vertaisryhmät tarkoittavat myös uusia ystäviä, mikä tarkoittaa

”Vertaisryhmät ovat yhteisö, jossa ketään ei leimata, eikä kipua kyseenalaisteta.”

vähemmän yksinäisyyttä ja yksin jaettua surua ja murhetta.

Selvää näyttöä on siitä, että hyväksymisen vähentää krooniseen kipuun liittyvää ahdistusta, kärsimystä ja masentuneisuutta. Lisäksi kipukäyttäytyminen, toimintakyvyttömyys ja sairauslomat vähenevät. Kuntoutuksesta saadut tulokset ovat siten selvästi parempia. Hyväksyminen tarkoittaa elämänlaadun kohenemista. Hyväksyminen edellyttää sitä, että luopuu kamppailusta kipua kohtaan antamalla sen olla. Elämässä on muutakin sisältöä kuin kipu.

Yksilöllistä kivunhoitoa

Uusi tutkimus vahvistaa sen, että kroonista kipua potevien joukko on hyvin kirjava. Toisin sanoen esimerkiksi kaikki alaselkävaivat ovat erilaisia, koska ihmisetkin ovat erilaisia. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisen kipu on hänen omansa, joten kivunhoidon tulee olla yksilöllistä.

Saman tutkimuksen mukaan kroonisen kivun hyväksyminen ymmärretään kolmella eri tavalla. Ensimmäinen tapa on ymmärtää se ainoana mahdollisuutena jatkaa eteenpäin. Tässä näkemyksessä kipu nähdään mahdollisuutena. Kroonikko on utelias ja tiedonhaluinen, mitä haluaa elämältä ja on itse vastuussa omasta elämästään. Kroonikko vie ja kipu vikisee.

Toinen näkemys edustaa mahdollista, mutta haastavaa suuntaa elämässä. Hyväksyminen on mahdollista, mutta se on täynnä ristiriitoja. Tulevaisuus on epävarma, mutta kroonikko tiedostaa, että näin ei enää voi jatkua. Hän on tunnustanut,

Kuvio 1

Mitä kroonisen kivun hyväksyminen tarkoittaa?

EI TARKOITA

- kipu tulee vähentää tai poistaa
- kivun välttämistä jollakin tavalla
- ajatella kivusta positiivisesti
- pakoa arjesta
- uskomusta
- luopumista kaikista hoidoista
- yhtä päätöstä
- selviytymiskeinoa
- hoidon tai terapian tulosta
- objektiivisesti mitattavaa
- mustavalkoista

TARCOITAA

- todellisuuden tunnustamista
- kipu kuuluu elämään
- kipu on osa minua
- kivun tietoista kohtaamista
- käytännön suunnitelmaa
- oivallusta, että ajatukset ja tunteet eivät ole pysyviä
- aktiivinen jatkuva prosessi
- suhteellinen ja henkilökohtainen
- toivoa paremmasta
- tavoitteellista ja arvojen ohjaamaa elämää kivusta huolimatta

että kipu on pysyvää. Kuitenkin kipu rajoittaa elämää ja vaatii lievitystä.

Kolmas tapa ymmärtää hyväksyminen on pysähtyminen. Kroonista kipua ei voi ymmärtää eikä hyväksyä ja kipu nähdään uhkana ja hyväksyminen henkilökohtaisena epäonnistumisena. Ainoa toivo on ihmeperantuminen. Keho koetaan toimintakyvyttömänä ja suhde siihen on kielteinen. Joskus omaa kehoa jopa vihaataan. Kipu vie ja kroonikko vikisee.

Yksi hyväksymistä estävä tekijä on se, että kroonisen kivun tarkoitusta ei tiedetä.

”Haaveet voivat olla vain haaveita, mutta ilman niitä elämä on tylsää.”

Akuutin kivun tarkoitus on suojella elämää. Kirurgisen toimenpiteen jälkeisen kivun ajatellaan kuuluvan asiaan, joten se on helpompi hyväksyä. Toinen estävä tekijä on se, jos kivulle ei löydetä syytä tai sitä ei osata selittää.

Kipu ei yksin tee elämästä kurjaa

Tutkimusten mukaan elämästä voi nauttia kroonisesta kivusta huolimatta. Kroonisen kipu ei yksin tee elämästä sietämä-

töntä. Elämässä tulee olla tavoitteita ja haaveita. Haaveet voivat olla vain haaveita, mutta ilman niitä elämä on tylsää.

Kroonisen kivun hyväksyminen tarkoittaa myös uutta identiteettiä, joka on armollisempi ja sallivampi itseä ja elämää kohtaan. Kipu ei enää ole elämää raunioitava mörkö. Uuteen identiteettiin kuuluu ”normaalin elämän” uudelleen määrittely. Elämä on erilaista kuin ennen, mutta yhtä arvokasta. Elämästä tulee tehdä oman näköinen ja tehdä niitä asioita, mistä nautti. Elämä kantaa ja on elämisen arvoista.

Tapio Ojala
terveystieteiden tohtori, fysioterapeutti OMT
vastaanotto Terveystalo Oulu,
tuntiopettaja Oulun Ammattikorkeakoulu

