

Ratsastusterapia selkäkipupotilaiden kuntoutuksessa

Ratsastusterapia on lääkinällisen kuntoutuksen muoto, joka tuli vuoden 2019 alussa Kelan palveluvalikossa omaksi terapiamuodokseen. Sitä käytetään pääasiassa neurologisten ongelmien hoidossa. Ratsastusterapian käyttö tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutuksena on kuitenkin harvemmin tunnettua. Esimerkiksi Ranskassa sen käyttö on ollut yleistä ortopedisten leikkausten, lähinnä skolioosia korjaavien leikkausten jälkeisessä kuntoutuksessa.

Suomessa Kainuun keskussairaala on ollut 1990-luvun lopulta saakka tiivistä yhteistyössä selkäkipupotilaiden kuntoutuksessa ratsastusterapian avulla. Ensimmäinen kokeellinen tutkimus neljällä työkyvyttömällä potilaalla tuotti kolmen palaamisen töihin tai työkokeiluun jakson loppupuolella tai sen loputtua. Liikuntalääketieteestä tuttu kaava harjoittelulle, kolmesti viikossa kahdeksan viikon ajan, tuotti saman tuloksen selkäkipuisille kuin muukin harjoittelu urheilijoille.

Kahdeksan viikon ratsastusterapiaintention aikana lihasvoima parani 30 prosenttia lähtötasoon verrattuna tutkimuksessa mitatuissa lihaksissa, muun muassa selkälihakissa.

Tuoreessa väitöstutkimuksessamme vastaavanlaisia tuloksia löytyi 12 kerran kokeilujakson 22 kuntoutujalla. Mittauksessa yhdistettiin kahdeksanavainen EMG-laitteisto lihastoiminnan aktivaation muutosten mittaamiseksi sekä neljän kameran yhtäaikainen kuva 10 metrin kävelytestin ja ratsastuksen aikana. Koehenkilöiltä kerättiin myös koejakson alussa ja lopussa tietoa kyselylomakkeilla kroonisen kivun hyväksymisestä, elämänlaadusta, depressiosta ja toiminnan ongelmien tunnistamisesta. Lisäksi jokaiselta kerralta kerättiin potilaan oma arvio kivun senhetkisestä kokemisesta tunnin alussa ja lopussa. Ryhmät aloittivat ratsastuksen hyvin matalatehoisesti intensiteetin lisääntyessä jakson loppua kohti. Ratsastusaika piteni jakson aikana 10 minuutista 30 minuuttiin.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä rat-

sastusterapiaan erikoistuneiden fysioterapeuttien, toimintaterapeutin ja psykologian tohtorin kanssa kahdessa eri ratsastusterapiakeskuksessa, Halikossa ja Kajaanissa, ns. monikeskustutkimuksena. Kuntoutusryhmät Halikossa ja Kajaanissa olivat lukumäärältään identtiset ja selän kuntoutusohjelma hevosen avulla toteutui samalla tavalla molemmissa keskuksissa. Molempien paikkakuntien lääkärit valitsivat ryhmiin sopivat osallistujat poissulkukriteerit huomioiden.

Osallistuminen tutkimukseen oli ryhmäläisille vapaaehtoista tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaan. Tyypillisin diagnoosi, jolla potilaat tulivat kuntoutukseseen, oli lanneselän kipu. Osalla kuntoutujista oli ollut säteilyoireita, mutta senhetkinen säteilyoire oli poissulkukriteerinä tutkimukseen ja selkäkipuryhmään osallistumiseen.

Kaikki kuntoutujat olivat kipua kroonisesti sairastaneita 25-65-vuotiaita miehiä ja naisia, joista osa oli sairastanut selkäoireistoa 1990-luvun lopulta saakka, osa pari vuotta. Selkäkipun alkusyyinä saattoi olla kolari, putoaminen, synnytyksen tai alaraajojen pituusero. Yhteisenä tekijänä oli kuitenkin kipu, johon ei lääkehoidon avuksi ollut löytynyt liikunnallista tai psyykkistä tukea toimintakyvyn lisääntymiseksi.

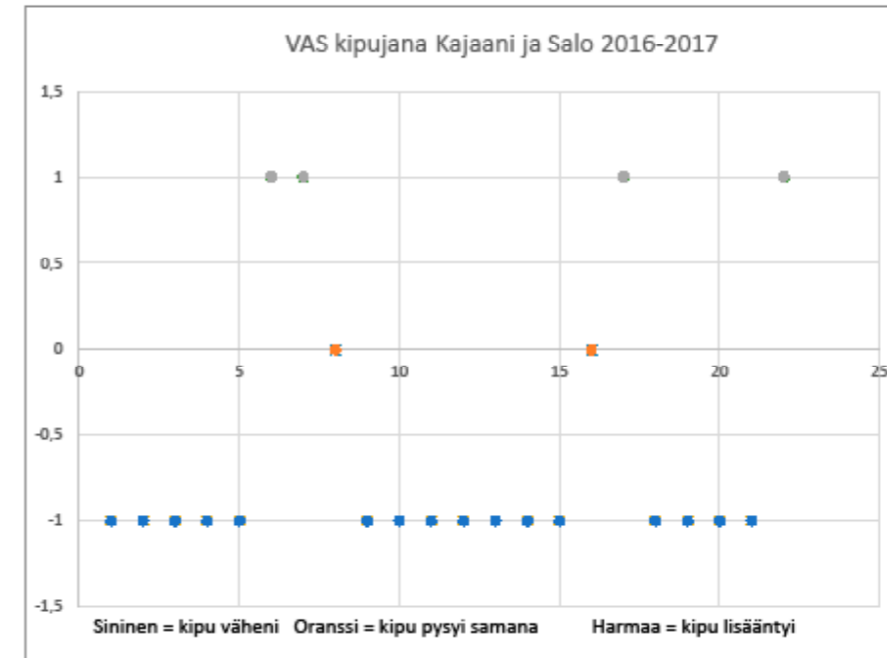
Koska kipu on jokaisen kuntoutujan henkilökohtainen kokemus, käytimme jokaisen ratsastusterapiakerran alussa ja lopussa potilaan omaa arviota kivun voimakkuudesta. Koehenkilöiden kivun kokemisen tuloksista on ohessa kaavio.

Hevonen innostaa ylittämään omia rajoja

Miksi sitten ratsastusterapia auttoi näiden kuntoutujien kohdalla, kun useille oli kokeiltu jo kaikkea kipupumppua myöten?

Yksi merkittävä tekijä oli terapiahevon: sen koko, rakenne ja liike, joka välittyi ratsastajan selkään. Huolimatta siitä, että paikallaan pidetty kehon osa joutui liikkeeseen ja kipeytyi alussa, kipu voitiin hyväksyä, koska se oli eläimen tuottamaa.

Tutkimusasetelman testausta terveillä koehenkilöillä. Kuva: Antti Rokka



Kaavio 1. VAS-kipujana (Visual Analogue Scale), johon on yhdistetty kahden eri ratsastusterapiakeskuksen koehenkilöiden kivun kokeminen. Molemmilla paikkakunnilla kahdella kuntoutujalla kivun määrä lisääntyi, yhdellä pysyi samana ja kahdeksalla koetun kivun määrä väheni. Luku 1 tarkoittaa kivun määrän lisääntymistä intervention aikana, luku 0 kivun pysymistä ennallaan ja -1 kivun vähenemistä. Kukin merkki taulukossa horisontaalisella janalla edustaa yhtä koejaksoon osallistujaa.

"Selkä kipeytyi aina ratsastuksen jälkeen, mutta hevosen liike ja lämpö oli mahtavaa. Seuraava päivä oli aina parempi. Terapiahevon oli aivan ihana, sen kanssa sovimme hyvin yhteen."

Myös siirtovaikutus seuraavaan päivään ja arkeen huomattiin:

"Kai se vaan liikutti oikein, sain apua selän kylmiin kohtiin, jotka hävisi kahden kerran jälkeen. Mä ajattelen, että omanlainen liike, jossa rasitus kohdistuu sellaisiin paikkoihin, että millään muulla ei saa tällaista harjoitusta. Mulle upouusi ja se oli hauskaa ja itsensä voittamista."

Useat kipuryhmään osallistuneista eivät olleet aikaisemmin ratsastaneet. Heillä ei siis ollut ennakkokäsitystä siitä, miten hevonen heitä liikuttaa ja millä liikelajuudella. Potilaskertomuksista selvisi, että muutamalle oli diagnosoitu myös kinesiophobia eli liikunnan pelko. Videolle otettujen tallenteiden avulla hevosen liikkeen kullekin kuntoutujalle aikaansaama liike hänen selkään ja raajoihin käytiin läpi yhdessä fysioterapeutti-ratsastusterapeutin kanssa.

"En tiennyt, että selkäni liikkuu noin paljon. Se ei tuntunut kipeältä."

"Ensimmäisellä kerralla jännitti kovasti. Välillä oli vaikea antaa VAS-numeraalista palautetta. Jäin kaipaamaan ryhmää ja

ratsastusta. Olisin mielellään jatkanut jos olisi ollut mahdollisuus. Sen jälkeen ei selkä ole oireillut."

Jokaiselle kuntoutujalle valittiin sopiva liikkeinen hevonen varusteineen ja terapia-avustajat huolehtivat hevosen liikunnan suunnasta sekä nopeudesta terapeuttin ohjeiden mukaan. Halutessaan kuntoutuja pystyi osallistumaan hevosen varustamiseen ja luomaan suhdetta siihen. Näin luottamus ja turvallisuuden tunne "omaa hevosta" kohtaan lisääntyivät.

Toisena tekijänä oli eläimen luoma kiireettömyyden tunne. Hevonen, kuten muutkin eläimet, elävät tässä hetkessä, mikä ohjaa myös ihmisen olemaan läsnä tilanteessa. Keskittyminen nykyhetkeen muistuttaa olotilaa, jonka lapsi kokee leikkiin uppoutuneena, mahdollistaen syvän psyykkisen tilan.

"Nyt sai kokea omaa kehoa ja siihen tulevia hyötyjä. Henkisesti tuli rauhallinen olo ja tuli olo, että hevonen kuunteli tarkkaan. Vuorovaikutus silmiinpistävä. Kuinka oma rentous vaikutti hevosen rentouteen."

Ihminen kokee olevansa arvokas ja hyödyllinen ollessaan mukana mielekkäissä toiminnassa.

Hevonen erilaisuudellaan saa ihmisen nosteen aikaan ja innostaa ylittämään omat rajansa.

"Mulle uppouusi ja se oli hauskaa ja itsensä voittamista. Lämmöllä muistanut Allua!"

Hevosen selän liike kävelyn mallintajana

Jokaiselle kehonosalle löytyy aivoissa edustusalue, joka havaitsee jonkun kehonosan käyttämistä. Liikerajoitteiden ja liikepelon yhteydessä käyttämättömän kehonosan edustusalue pienenee, jolloin kyseisen osan havaitseminen sekä käyttäminen vaikeutuvat. Käyttämättömyys taas näkyy lihastoiminnassa muun muassa lihasheikkoutena.

Tutkimuksessa mittasimme 10 metrin kävelynnopeutta ja sen muutosta tutkimusjakson aikana. Kävelynopeuksissa tapahtui muutoksia molempiin suuntiin, mutta videon avulla toteutetussa liikeanalyysissä kävelyn osaliikkeitä, kuten kantaikun tai kävelyn tukivaiheen selkeys lisääntyi. Tähän vaikuttaa hevosen selän kolmiulotteinen liike, joka mallintaa ihmisen normaalikävelyä. Myös lihasaktiiviomittauksissa suurimmat positiiviset tulokset tulivat näkyviin symmetrisen lihastoiminnan lisääntymisenä kävelyn aikana.

Tutkimuksessa määriteltiin kullekin ryhmäläiselle arjen toimintojen tavoitteet. Joku halusi työmatkat kivuttomammiksi, toinen mahdollisuutta istahtaa sohvalle perheen kanssa. Useimpiin omiin tavoitteisiin saatiin muutosta aikaan kuntoutusjakson aikana. Itse sanoittamalla ja aktiivisesti kuntoutukseseen osallistamalla saadaan kuntoutuksesta paras hyöty irti.

Lainaukset kirjoituksessa ovat otteita väitöskirjatutkimuksen potilashaastattelusta.

Sanna Mattila-Rautiainen
tohtorikoulutettava, biolääketiede,
Itä-Suomen yliopisto
fysioterapeutti, ratsastusterapeutti-SRT

