

Essentiaalisen vapinan itsehoito-opas



Essentiaalisen vapinan itsehoito-opas

Sisällysluettelo

Lukijalle.....	3
Mikä on essentiaalinen vapina?.....	3
Mistä tämä sairaus johtuu?	4
Lääkitys.....	4
Lääkkeetön hoito.....	4
Fyysinen aktiivisuus	5
Vastusharjoittelu	7
Jooga	9
Hieronta.....	9
Akupunktio	10
Ruokavalio	10
Lähteet	11

Liikehäiriösairauksien liitto 2023

Tämän oppaan on laatinut Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelija

Lilian Paju Liikehäiriösairauksien liiton käyttöön

Taitto: Liikehäiriösairauksien liitto / Päivi Niemi

Lukijalle

Tämä opas on tehty sinulle, joka kaipaat lisää tietoa vapinaa lievittävästä keinosta lääkityksen lisäksi. Essentiaalista vapinaa sairastavat ovat usein maininneet toivovansa lisää tietoa lääkkeettömistä hoitomuodoista vapinan sekä muiden oireiden lievittämisessä. Tähän oppaaseen on koottu tutkittuun tietoon perustuvat lääkkeettömät hoitomuodot essentiaalista vapinaa sairastaville. Koska essentiaalinen vapina esiintyy useimmin ikäihmisillä, perustuvat myös oppaassa käytetyt tutkimukset usein 65-vuotiaiden ja vanhempien testiryhmien tuloksiin.

Mikä on essentiaalinen vapina?

Essentiaalinen vapina on maailmanlaajuisesti yleisin liikehäiriösairaus. Sairastavia on noin yksi prosentti koko maailman väestöstä. Sairastavia löytyy kaikista ikäluokista, mutta ikääntyessä sairastuvuus lisääntyy.

Sairauden keskeinen oire on yläraajojen molemminpuolinen ja nopeataajuinen vapina, joka ilmenee raajoja liikuttaessa tai tiettyä asentoa ylläpitäessä. Joskus esiintyy pään tai äänen vapinaa, harvemmin kasvojen, jalkojen tai vartalon vapinaa. Sairauden edetessä saattavat lisääntyä mieliala-, muisti- sekä kognitiiviset häiriöt. Nämä ei-motoriset oireet vaikuttavat sairastavan elämänlaadun heikkenemiseen enemmän kuin vapinan vaikeusaste.

Tutkijoiden mukaan essentiaalista vapinaa ennustavat masennus, masennuslääkkeiden käyttö sekä lyhyt unen kesto. Nämä oireet saattavat ilmetä jo ennen vapinaoireita ja tämä sairauden vaihe on nimetty essentiaalisen vapinan pre-motoriseksi eli sairauden esivaiheeksi.

Essentiaalinen vapina plus diagnosoidaan noin viidesosalla potilaista. Silloin sairauskuva on monimutkaisempi. Siinä esiintyy lieväasteista lepovapinaa, tasapaino- tai kävelyvaikeuksia, kognitiivisia vaikeuksia, liikkeiden koordinaatiohäiriöitä eli ataksiaa tai jäykkyyttä eli rigiditeettiä.

Mistä tämä sairaus johtuu?

Yhtä ainoata syytä tai geneettistä mutaatiota, joka aiheuttaisi essentiaalisen vapinan, ei ole todettu. Usein essentiaalinen vapina liittyy perintötekijöihin eli joku muukin suvussa sairastaa.

Essentiaalisen vapinan syntymekanismi ja siitä aivoissa aiheutuva prosessi on vieläkin epäselvä. Tiedetään kuitenkin, että sairauden aiheuttama vapina kehittyy aivoissa samaa rataa pitkin kuin Parkinsonin taudissa.

Pikkuaivojen surkastumisella on keskeinen rooli vapinan syntymisessä. Pikkuaivot ovat vastuussa ihmisen tasapainosta, liikkeiden hienosäädöstä sekä asennon ylläpitämisestä.

Myös pikkuaivokuoressa sijaitsevien Purkinjen solujen määrä on essentiaalista vapinaa sairastavilla vähentynyt ja niiden toiminta häiriintynyt. Purkinjen solut ovat ainoat aivokuorelta lähtevän hermotiedon viejät. Sairastavien aivojen ja keskushermoston välisen GABA-välittäjäaineen määrä on essentiaalisessa vapinassa vähentynyt. GABA-välittäjäainetta on myös essentiaalisen vapinan lääkkeissä.

Lääkitys

Essentiaalinen vapina on etenevä sairaus ja oireita helpotetaan, muttei saada kokonaan loppumaan. Noin puolelle potilaista on määrätty suun kautta otettavia lääkkeitä. Tietyissä tapauksissa vapinan hillitsemiseksi ranteen koukistus- ja ojentajalihakseen ruiskutetaan botuliinia. Kirurgista hoitoa, esim. syväaivostimulaatiota, harkitaan vaikea-asteisen essentiaalisen vapinan hoitomuotona, mikäli lääkehoito ei tehoa riittävästi, työkyky on alentunut tai merkittävästi heikentynyt. Sekä suun kautta otettavien lääkkeiden että kirurgisten hoitojen tehoa vaikeuttavat useat haittavaikutukset. Suuri osa potilaista ei käytäkään mitään lääkitystä.

Lääkkeetön hoito

Lääkkeetön hoito osana kuntoutusta on todettu hyväksi arkielämän toiminnoista selviytymiseen. Tähän oppaaseen on koottu tutkittuun tietoon perustuvat lääkkeettömät hoitomuodot vapinan lievittämiseen.

Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia kaikenikäisten hyvinvointiin sekä terveyteen. Yleisesti suositellaan välttämään runsasta istumista ja pitkiä paikallaanolojaksoja. Passiivinen elämäntapa lisää riskiä sairastua erilaisiin sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin. Iäkkäille tai toimintakyvyltään rajoittuneille kevyt liikkuminen tuo korostettua hyötyä, sillä kaikki liikkuminen on heille hyväksi.

Essentiaalista vapinaa sairastaville arkielämän fyysisellä aktiivisuudella on myönteinen vaikutus myös vapinan vaikeusasteeseen. Vähän liikkuvilla on yläraajojen vapina, tasanainen sekä tiedon käsittelyyn liittyvä kyvyttöisyys heikompi verrattuna aktiivisempiin vapinapotilaisiin. Myös muistitoimintoihin vähäinen liikkuminen vaikuttaa haitallisesti. Fyysinen aktiivisuus on kuitenkin säädettävissä oleva tekijä ja elämäntapoihin voi vaikuttaa. Liikuntaa kannattaa lisätä arkeen sopivasti oman toimintakyvyn mukaan.

ARKILIIKUNTASUOSITUS!

- Vältä runsasta istumista sekä pitkiä paikallaanolojaksoja
- Kulje kävellen tai pyörälläen ainakin osa matkasta aina kuin mahdollista
- Valitse aktiivisempi työote vaihtamalla työasentoa sekä toimintatapaa säännöllisesti
- Liiku itseäsi miellyttävällä tavalla ja nauti liikkumisesta

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikumisen suositus 18–64-vuotiaille

TÄRKEÄÄ AIKUISILLE!

Suorita lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua ainakin kaksi kertaa viikossa toimintakyvyn tueksi.

TÄRKEÄÄ IÄKKÄILLE!

Harjoita lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta monipuolisesti yhdistettynä kaksi kertaa viikossa.

65+

VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen suositus yli 65-vuotiaille

TÄRKEÄÄ KAIKILLE!

- Huolehdi riittävästä ja palauttavasta unesta.
- Tauota paikallaanoloa – liiku pienissä patkissa aina kuin voit.
- Harrasta kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.
- Liiku reippaasti 2 tuntia ja 30 minuuttia TAI rasittavasti 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Vastusharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelu on tärkeää kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ihmisen lihasmassa alkaa vähentyä vähitellen 30 vuoden jälkeen ja kiihtyy entisestään myöhäiskeskusiässä. Lihaskuntoharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä vähentää rasvakudosta.

Essentiaalisen vapinan fysioterapia-suositukseksi on ehdotettu useiden lihasryhmien vastusharjoittelua. Yläraajojen voimaharjoittelu on terapiassa kuitenkin keskeisessä asemassa. Vastusharjoittelu on tehokas hoitomuoto, kun halutaan lievittää asen-
tovapinaa, parantaa voimavakautta sekä käden näppäryyttä. Erään tutkimuksen mukaan vastusharjoittelu on erittäin hyödyllinen essentiaalisesta vapinasta kärsiville. Vastusharjoittelu nimittäin alentaa vapinan amplitudia eli värähdyslaajuutta, mikä auttaa selviytymään paremmin arjen toiminnoista ja parantaa elämänlaatua.

Vapinapotilaat korvaavat käden vapinaa muilla vartaloa lähempänä olevilla lihaksilla. Esimerkiksi ranteen koukistus-ojennus-suunnalla esiintyvää vapinaa korvataan hauiksen liiallisella käytöllä. Tämä aiheuttaa yläraajassa lihasepätasapainon. Essentiaalisen vapinan vastusharjoittelun pääharjoitteiksi suositellaan ranteen koukistusta ja ojennusta sekä hauiskääntöä.

VASTUSHARJOITUS!

- Suorita vastusharjoittelua 2–3 kertaa viikossa
- Aloita harjoittelu 10–15 toistolla ja tee vähintään yksi sarja
- Tehosta harjoittelua jatkamalla 8–12 toistolla sarjaa kohti
- 3 harjoitetta yläraajojen vahvistamiseen: ranteen koukistus ja ojennus sekä hauiskääntö (ohjeet s. 8)
- Muista lämmittely ennen ja venyttely jälkeen

Vastusharjoittelusuositus

1. Alkuasento: Istu tuolilla selkä suorana. Pidä käsivarsi vieressäsi tuettuna pöytään, ranne ulottuu reunan yli. Kämmenessä on käsipaino. Ranne on rentona. Kämmen on kohti kattoa.

Liike: Lähde nostamaan painoa alhaalta ylöspäin koukistamalla rannetta. Tee liike hitaasti ja hallitusti. Muista tehdä liike alhaalta ylös ja takaisin koko ranteen liikelaajuudella.

2. Alkuasento: Istu tuolilla selkä suorana. Pidä käsivarsi vieressäsi tuettuna pöytään, ranne ulottuu reunan yli. Kämmenessä on käsipaino. Ranne on rentona. Kämmen on kohti lattiaa.

Liike: Lähde nostamaan painoa alhaalta ylöspäin ojentamalla rannetta. Tee liike hitaasti ja hallitusti. Muista tehdä liike alhaalta ylös ja takaisin koko ranteen liikelaajuudella.

3. Alkuasento: ota mukava seisoma-asento. Kädet ovat vartalon vieressä. Pidä käsipaino toisessa kädessä. Kämmenet osoittavat vartaloa kohti.

Liike: Lähde koukistamaan kyynärniveltä, jossa on käsipaino. Kierrä samalla kättä siten, että kämmenpohja on kohti kattoa ennen kuin kyynärvarsi on vaakatasossa. Vie paino ylös kohti olkapäätä. Palauta käsipaino hallitusti alkuasentoon.



Kuva 1. Ranteen koukistus



Kuva 2. Ranteen ojennus



Kuva 3. Hauiskääntö

Jooga

Jooga vaimentaa sympaattista hermostoa ja aktivoi parasympaattista hermostoa. Käytännössä tämä tarkoittaa rentoutumiseksi suotuisan olotilan luomista kehossa. Tämä saattaa olla hyödyllistä varsinkin essentiaalista vapinaa sairastaville, sillä elimistön rentoutumisen kautta stressitaso laskee, mikä luonnostaan vähentää vapinaa. Lisäksi jooga vähentää kiputuntemusta ja jännitystä, parantaa asentoa ja lisää keho-tietoisuutta. Joogalla on yleensäkin fyysistä toimintakykyä parantava ja terveyteen perustuva elämänlaatua nostava vaikutus. Jooga on siis monitasoinen aktiviteetti, joka lisää tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

HIERONTASUOSITUS!

Hieronta osana hoitosuunnitelmaa saattaa vähentää vapinan vaikeusastetta ja sitä kautta helpottaa arjen toimintoista suoriutumista.

JOOGASUOSITUS!

Vähintään yksi tunti joogan harrastusta viikossa näyttää vähentävän vapinaa sekä parantavan tasapainoa.

Hieronta

Sairastuneilla on usein vapinasta jännittyneet lihakset, joten lihasjänteyden vähentäminen on yksi vapinan hoitotavoitteesta. Stressi sekä ahdistus, jotka liittyvät usein sairauteen, ovat vapinaa pahentavia tekijöitä. Hieronta edesauttaa parasympaattisen hermoston aktivoitumista, rentoutumista ja sitä kautta vapinan vähentymistä.

Tutkimustietoa hieronnan vaikutuksesta essentiaalista vapinaa sairastaville on edelleen vähän. Klassista hierontaa, myofaskiaalista vapauttamista sekä lämpöhoitoa on käytetty vapinan hoidossa. Viikoittaisten hierontasessioiden jälkeen sairastuneiden suoriutuminen aktiovapina-tehtävistä, kuten lasista juominen tai lusikan käyttö on huomattavasti parantunut. Hieronta saattaa olla siis vapinan hoidossa tehokas lisähoitomuoto.

Akupunktio

Jotkut tutkijat ehdottavat, että perinteinen kiinalainen lääketiede saattaa olla essentiaalisen vapinan hoidossa tehokkaampi kuin länsimainen lääketiede. Perinteiseen kiinalaiseen lääketieteeseen kuuluu myös akupunktio, jonka periaatteen mukaan sairauksia on hoidettu jo satoja vuosia. Akupunktion mukaan hoidetaan elimistössä vallitsevaa ongelmaa eikä oireita. Menetelmässä käytettävät pisteet ovat mm. elementtipisteitä, joiden avulla pyritään säätelemään energiaa kehossa ja kehotoimintojen välisiä suhteita.

Akupunktio on osoittautunut tehokkaaksi terapeutiseksi hoitomuodoksi vähentämällä tai poistamalla essentiaalisen vapinan haittoja sekä ylläpitämällä tai parantamalla potilaiden elämänlaatua. Useat länsimaiseen lääketieteeseen perustuvien hoitojen haittavaikutukset puuttuvat akupunktiossa.

AKUPUNKTIOSUOSITUS !

Akupunktiolla on vapinaa vähentävää sekä elämänlaatua parantava vaikutus. Akupunktiota suositellaan haittavaikutusten puuttumisen takia.

Ruokavalio

Välimeren ruokavalio on runsaasti kasviksia, palkokasveja, hedelmiä, kalaa, oliiviöljyä, pähkinöitä ja täysjyväviljatuotteita sisältävä kokonaisuus. Useiden sairauksien, mm. sepelvaltimotaudin ja muistisairauksien ennaltaehkäisyssä Välimeren ruokavalio näyttää olevan toimiva keino. Välimeren ruokavalion säännöllinen noudattaminen voi myös tutkitusti lievittää vapinaoireita essentiaalista vapinaa sairastavilla ja parantaa sairastavien terveydentilaa.

Myös gamma-aminovoihappoa eli GABA sisältävä ruokavalio saattaa vähentää oireita ja parantaa vointia essentiaalista vapinaa sairastavilla. Tähän ruokavalioon kuuluu runsaasti glutamiinihappoa, jota löytyy mm. sojaproteiinista, käyneestä jogurtista, pinaatista, bataatista ja sitrushedelmistä. Gamma-aminovoihappo on aivojen ja muun keskushermoston hermosolujen toimintaa jarruttava välittäjäaine, josta essentiaalista vapinaa sairastavilla on puutetta.

Kirjalliskatsauksen mukaan kofeiinilla ei näytä olevan yhteyttä vapinan vaikeusasteeseen, mutta toisaalta kofeiinin nauttiminen auttaa ennaltaehkäisemään essentiaalisen vapinan puhkeamista. Sairastavat ovat kuitenkin ilmoittaneet, että kofeiini saattaa vaikuttaa vapinaan provosoivasti.

RUOKAVALIOSUOSITUS!

- Kokeile Välimeren ruokavalion säännöllistä noudattamista – saattaa tutkitusti vähentää vapinaoireita ja parantaa terveydentilaa.
- Kokeile gamma-aminovoihappoa eli GABA sisältävää ruokavaliota – saattaa tutkitusti vähentää oireita ja parantaa vointia.
- Pienet annokset alkoholia saattavat vähentää vapinan värähdyslaajuutta, mutta alkoholin liikakäyttö päinvastoin laukaisee vapinaa.

Lähteet: Opinnäytetyö "Essentiaalisen vapinan itsehoito-opas", Lilian Paju.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/804646/Paju_Lilian.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kuvat: UKK-Instituutti 2019. Aikuisten liikuntasuositus, UKK-Instituutti 2019. Yli 65-vuotiaiden liikuntasuositus. Kansikuva Pixabay.

 Liikehäiriösairauksien liitto

Käsityöläiskatu 4 a,
20100 Turku

p. (02) 2740 400
info@liikehairio.fi

liikehairio.fi

