



Eva Saari tekee Allanin kanssa puhallusharjoitusta.

**Hengitys**  
helpoin, halvin ja luonnollisin  
tapa hoitaa terveyttä.

Hengitysaluetta avaava ja aktivoiva hieronta antoi

# uuden elämän aivohalvauspotilaalle

Urheiluhieroja, Voice Massage-terapeutti Eva Saari on saanut hengitysaluetta avaavan ja aktivoivan hieronnan avulla uskomattomia paranemistuloksia vakavaan aivoverenvuotoon sairastuneen asiakkaansa kohdalla. Sairaala antoi 2007 Allanille elinaikaa korkeintaan viikon, nyt hän jo vähän puhuu.

**H**engitystä pidetään itsestäänselvytenä, jota ei kannata eikä tarvitse edes miettiä. Olen huomannut sen usein työssäni. Aivan sama, puhunko asiakkaiden, lääkäreiden tai muiden terveydenalan ammattilaisten kanssa. Vastaus on usein ”hymähdys” tai kyllä me hengitetään, muutenhan me kuoltais.

Kuinka moni on ajatellut, MIKSI meidän pitää hengittää tai mitä happi kehossa tekee. Sehän on vaan ilmaa.

Itse opin hapen tehtävän ja tärkeyden asiakkaani kautta. Asiakkaani, 1952 syntynyt pe-

rusterve, työelämässä oleva mies sai 2007 laajan aivoverenvuodon, mitraalivuodon ja vielä aivokalvontulehduksen. Aivoverenvuoto tuli Allanille täysin yllättäen, mitään oireita hänellä ei ollut.

Elinaikaa hän sai päivän, ehkä viikon. Omaisten annettiin ymmärtää, että hän oli kokonaan halvaantunut.

Vaimo ja tytär eivät antaneet periksi, vaan alkoivat omin keinoin kuntouttaa Allania jo sairaalassa. Heitä säälitettiin ja pidettiin hulluina. Kotikuntoutukseen sisältyi hierontaa, venyttämistä sekä silmien avaamista ja sulkemista. Satojen kertojen jäl-



Passiivinen kylkivenytys.



Rintakehän avausta

## Hengitysaluetta avaava ja aktivoiva hieronta

Olen nimennyt Allanin hoidossa käyttämäni hoitotekniikkani H.A.A-HIERONNAKSI eli hengitysaluetta avaavaksi ja aktivoivaksi hieronnaksi. Halusin kehittää hoitomuodon, millä voidaan auttaa mm. leikkaus-, trauma- tai neurologisia potilaita. Hoidostani on ollut suuresti apua myös stressistä kärsiville sekä kipupotilaille.

Asiakkaideni purenta-alueen ongelmia hoidan puhtaasti Voice massage -terapialla. Se on mielestäni paras tapa avata purentaan ja nielemiseen tarvittavia kehon alueita. Allanin kohdalla äänialueen Voice massage -terapia ei vielä onnistu.

keen Allan oppi hallitsemaan silmäluomiaan ja vähän viestittämään, että ymmärsi, kun hänelle puhuttiin. Sairaalan henkilökunnalla ei ollut aikaa – eikä mielenkiintoa – kuntouttaa potilasta; olihan kyseessä kuoleva potilas.

### Voice massage voisi auttaa

Vaimo ja tytär halusivat Allanin kotiin. Heille oli helpompaa, kun ei tarvinnut matkustaa joka päivä sairaalaan. Sekin aika voitiin käyttää kuntoutukseen.

Allania käännettiin puolen tunnin välein, häntä hierottiin

öisin ja päivisin, joskus käytettiin suihkussa parikin kertaa yössä, lisäksi hän sai fysioterapiahoitoja kerran viikossa. Näistä kaikista hoitotoimenpiteistä huolimatta hänen kehonsa meni tukkoon ja lihaksista tuli spastiset, eli lihasten liikeradat hävisivät.

Sairaalasta tullessa Allan pystyi vielä syömään ja avaamaan suutaan, mutta tammikuussa 2009 hampaita pestessä hammasharja jäi suuhun, kun suu ei avautunutkaan tarpeeksi.

Fysioterapeutti kertoi omaisille Voice massage -terapiasta, hoitomuodosta, missä käsitellään mm. poskilihaksia. Tammi-



Hartian hieronta.

kuussa sain Allanin omaisilta puhelinsoiton, he pyysivät konsultaatiokäyntiä.

### Hänen kasvojensa väri ohjasi käsieni työtä

Voice massage -terapeuttina olen hoitanut purenta- ja ääniongelmiä kärsiviä asiakkaita. Hoidolla on saatu apua myös tinnitukseen, kylkipistoon, korvasärkyyn ja erilaisiin muihin kiputiloihin.

Ihmettelin, miten voisin auttaa ihmistä, joka roikkuu elämän ja kuoleman rajamailla, mutta menin tammikuun lopussa 2009 Allanin kotiin konsultaatiokäynnille.

Sängyllä näin hyvinhoidetun ison miehen. Ainoat kehon osa, mitkä hänellä liikkuivat, olivat silmät ja oikean käden kaksi sormea. Tunsin itseni aika neuvottomaksi. Rouva huomasi neuvottomuuteni; hän pyysi kauniisti, että auttaisın heitä.

Avasin Allanin paidan ja huomasin, että hänen rintakehänsä oli lähes liikkumaton. Hengitys oli tosi pinnallista.

Trakeetoma (kaulaan tehty hengityssaukko) oli auki, hengitys kulki enimmäkseen aukon kautta.

Vatsassa oli syöttöletku, koska Allan ei pystynyt syömään suun kautta. Päättä oli nostettu tyynyn ja sängyn avulla, että hän voisi paremmin hengittää.

Aloin varovasti hieroa Allanin kylkiä ja vatsaa, varoen ehkä liikaakin syöttöletkua, joka oli täysin outo kapistus minulle. Vaikka otteeni oli tosi kevyt, Allan sai kovan yskäkohtauksen ja meni ihan punaiseksi. Tilanteen rauhoituttua jatkoin hoitoa



Leukanivelten rentoutus.

vieläkin varovaisemmin. Kävin hänen koko ylävartalonsa kevyesti läpi. Allanin kasvojen väri vaihteli valkoisesta tulipunaiseen, aina kiputunteja mukana. Hänen kasvojensa väri ohjasi käsieni työtä. Hänen päänsä ei kääntynyt mihinkään suuntaan. Aloittaessani hieroa Allanin kaulan lihaksia, otin tyynyt pois hänen päänsä alta, mutta hänen päänsä pysyi korkealla ilman tukeakin. Allan sai kovan yskäkohtauksen. Laitoimme tyynyn äkkiä takaisin.

## Allan vastaili kysymyksiini silmiään räpyttämällä

Hoitoni tuntui olevan liian rankkaa. Pahoittelin Allanin vaimolle, etten uskalla hoitaa hänen miestään.

Juttelimme vaimon kanssa sängyn vieressä, kun Allan alkoi haukotella. Suu aukesi vajaan sentin. Samalla hän venytti kaikki raajansa suoraksi. Hetken päästä hän alkoi taas yskiä. Ilahduin, kun huomasin, ettei hän ollutkaan kokonaan halvaantunut, ja että hänen suunsa aukesi jo hiukan enemmän. Vai-

mon mielestä Allan oli hoidon jälkeen heti paljon rennomman oloinen. Se kannusti minua aloittamaan hoidot kerran viikossa. Hieroin joka kerta Allanin koko ylävartalon. Hoitojen jälkeen limaa alkoi erittyä aina enemmän ja enemmän, kunnes limaneritys loppui lähes kokonaan. Muutaman hoitokerran jälkeen pystyimme ottamaan jo hetkeksi aikaa tyynyn pois, ilman yskäkohtauksia. Päätä oli helpompi käännettä sivulta toiselle.

Allan vastaili kysymyksiini silmiään räpyttämällä. Hänen kaikki raajansa liikkuivat.

## Happi pääsi elimistöön ja poisti kuona-aineita

Aloin kiinnostua enemmän siitä, mikä hoitoni osatekijä vaikuttaa Allanin nopeaan kehittymiseen.

Hierottuani Allanin hengitysaluetta auki hän pystyi taas hengittämään paremmin. Happi pääsi elimistöön ja poisti kuona-aineita kehosta. Kehosta tuli elastisempi. Hapen tehtävä on estää maitohappojen ja kuona-aineiden varastoitumista kehoon. Siksi limaa alkoi erittyä

enemmän hoitojen jälkeen. Pikku hiljaa Allanin vaimo rupesi antamaan miehelleen lusikalla jogurttia. Allan oli jo ottanut itse astiasta popcornia suuhunsa.

Suu aukesi paremmin ja hän pystyi pureskelemaan ruokaa.

Nestemäisiä ruokia ei voitu vielä antaa, koska ne menivät väärään kurkkuun, minkä seurauksena Allan alkoi yskiä.

## Yrittäisitkö puhua?

Jokaisella käynnillä sain palautetta hoidonjälkeisistä päivistä. Aina oltiin edistytty vähän.

Heinäkuussa 2009 menin normaalisti hoitamaan Allania. Hieronnan lopuksi sanoin hänen tyttärelleen, että voisimme nostaa Allanin pyörätuoliin ja viedä hänet vaikka olohuoneeseen istumaan. Istuma-asennossa olisi helpompaa hieroa hartioita.

Tuona heinäkuuisena hoitopäivänä Allan katsoi minua hieronnan jälkeen tosi tarkkaan. Kysyin, josko hän yrittäisi puhua. Toistin sanaa "puhua" useaan kertaan. Hänen leukansa liikkui puolelta toiselle ja hetken kuluttua alkoi muodostua sana "puhua". Innostuin ja pyysin häntä toistamaan nimeäni Eva.

Ensin sana tuli kuiskaten ja toisella kertaa kovemmin. Oli ihanaa huomata, miten Allan oli edistynyt.

Päätimme jatkaa hoitoja kaksi kertaa viikossa. Minun lisäksi Allania kävi hoitamassa fysioterapeutti. Kuukauden päivät hänellä oli henkilökohtainen avustaja auttamassa erilaisten toimintojen kanssa. Heidän avulla hän nousi pyörätuolista seisomaan, tuettuna osasi ottaa kävelyaskeleita ja oppi sanomaan kädestä päivää, jopa kahdella eri tavalla. Hän erotti kumpi on oikea, kumpi vasen jalka.

Nyt, kevättalvella 2010, Allan osaa ilmoittaa, milloin hänellä on tarve päästä vessaan tai milloin joku asia ei miellytä häntä.

Marraskuussa 2009 urheiluhieroja aloitti Allanille kokovartalohieronnat, sen myötä Allanin lihakset ovat rentoutuneet entisestään. □

TEKSTI: EVA SAARI  
URHEILUHIEROJA, VOICE MASSAGE  
-TERAPEUTTI  
040-591 4050, POSTI@EVASAARI.FI  
WWW.EVASAARI.FI

## Happi mahdollistaa elämän ja terveyden

Elimistön happitaso vaikuttaa kaikkiin vitaletoimintoihin. Kun solut kärsivät happivajauksesta, ihminen väsyä, kärsii päänsärystä, ruuansulatusongelmista, on apea ja on herkempi sairastumaan.

Hermoston viireystila voi heikentä ja kognitiivisten toimintojen taso voi häiriintyä, mikäli aivosolujen hapetus on alakan-tissa. Kaiken tämän lisäksi hapen tehtävä on estää maitohappojen ja kuona-aineiden varastoitumista kehoon.

Kehittämässäni Hengitysalueen avaavassa -ja aktivoivassa (H.A.A.)-hieronnassa hoitoalueena on koko ylävartalo, alaselästä päänahkaan. Se on alue, jota tarvitsemme hengittämiseen, puhumiseen sekä syömiseen. Koko rintakehä on "happisäiliö", mistä happi jakautuu koko kehoon. Hoitoni tarkoitus on rentouttaa koko hengitysalue hieronnalla, vennyttämällä ja hengitystekniikan opettelulla.

Trauma-, leikkaus- ja neurologisilla potilailla hengitysalueen hallitseminen ei välttämättä onnistu. Heille hengitysalueen uudelleen avaaminen ja aktivointi on tärkeää, jotta happi pääsee tekemään tehtävänsä kehoissa. Pikku hiljaa he alkavat tunnistaa kylkivälejä, rintalastaa, sisäänhengitystä ja pystyvät puhaltamaan pitkään ulos ja oppivat hallitsemaan hengitystään.

Heti toipumisen alussa olisi tärkeää, että hengitystekniikkaharjoitukset voitaisiin aloittaa mahdollisimman nopeasti. Silloin kuona-aineet eivät jäisi kehoon ja keho pysyisi elastisena. Elimistön happitaso pysyisi vakiona ja paranemisprosessi alkaisi välittömästi.

Seuraavassa Luontaisterveys-lehden numerossa 3-2010 Eva Saari käsittelee hengitystä kivun hoidossa ja hengityksen merkitystä fyysisessä suorituksessa.