

# Pohjalainen kansanparannus TULE-vaivojen hoidossa

**Keski-Pohjanmaalla on kansanparannusperinne, musiikin ohella, säilynyt elinvoimaisimpana koko maassamme. Kun koko maassa kansanparantajalla tiedetään joskus käyneen joka neljännen naisen ja joka viidennen miehen, on vastaava osuus aikuisväestä tällä alueella 55%.**

Syynä saattaa olla alueen maatalousvaltainen elinkeinorakenne sekä varsinkin aiemmin huono virallisen lääketieteen palveluiden saatavuus. Raskasta työtä tekevä väestö poti muita alueita enemmän erilaisia kulumavikoja, selkä- ja niskakipuja. Vaivoja, mihin lääketieteellä oli itse asiassa varsin vähän annettavaakaan – sairasloman ja särkylääkkeiden tai viime kädessä leikkaushoidon lisäksi. Kansanparannus tarjosi näihin vaivoihin mielekkäämpiä vaihtoehtoja: kipujen lievitystä yksinkertaisilla ja järkeen käyville menetelmillä, niksautuksella ja hieronnalla. Alueelle tyypillinen vahva kulttuuri-identiteetti ja perinteiden arvostus on osaltaan pitänyt kansanparannusperinteen elinvoimaisena.

Vaihtoehtoiset hoitomuodot tulivat 1970- ja 80-luvuilla yleisen mielenkiinnon kohteiksi. Myös tutkijoiden mielenkiinto näihin ilmiöihin heräsi ja vaihtoehtohoitojen käyttöä selvitetiin ympäri maailmaa. Jotkut tutkijat jopa pyrkivät testaamaan näiden hoitojen vaikuttavuutta.

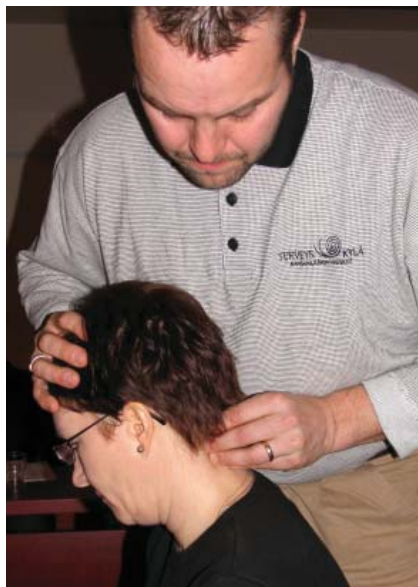
Suomessakin kansanparannuksen tutkimukselle oli selkeä sosiaalinen tilauksensa ja olikin luonnollista, että useammalta eri taholta virinneet aloitteet yhdistyivät vuonna 1983 rekisteröityyn Terveyskyläsäätiöön, joka sitten 1991 perusti Kaustiselle Kansanlääkintäkeskuksen nimellä tunnetun tutkimus- ja hoitolaitoksen. Siitä on alkuvaikeuksien jälkeen kehittynyt kansainvälisesti tunnettu tutkimuslaitos ja valtakunnallisesti merkittävä hoitolaitos, josta on valmistunut useita tieteellisiä tutkimuksia ja joka on kirjannut jo yli neljännesmiljoona

potilaskäyntiä sekä opettanut kansanlääkinnän taitoja sadoille hoitoalan ammattilaisille.

Seuraavassa esitän lyhyen katsauksen erityisesti Kaustisen seudulla tapaamiini kansanparannuksen muotoihin ja niiden osuuteen tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidossa.

## Hieronta

Hieronta on kansanparannuksen tavallisin muoto ja sitä harjoitetaan niin pienimuotoisesti perhepiirissä kuin virallisesti hyväksyttynä ammattinakin. Se on tyypillisesti suomalainen ilmiö, vaikka se maailmalla tunnetaankin, historiallisista syistä, parhaiten nimellä ”Swedish massage”. Hieronta on kansanparannuksena vaihtelevampaa kuin virallisissa oppilaitoksissa



**Niskahoito ja perskynkkä ovat yleisiä jäsenkorjaustapoja. Tässä Tommi Anttila antaa niskahoitoa.**

opetettava alun perin ranskalainen menetelmä lihasten pehmittämiseksi ja kudostenesteiden ja verenkierron elvyttämiseksi. Toisaalta siitä on kehitetty erilaisia muotoja, missä hoidon kohteena voi olla muut kuin lihaskudokset, esimerkiksi sidekudoshieronta, äänihieronta (voice massage) tai vatsahieronta. Hieronnan vaikutusta tehostamaan voidaan käyttää eteerisiä öljyjä tai fysikaalisista hoitolaitoksista tuttuja lämpö- ja kylmäpakkauksia. Vaikutavuutta voidaan hakea itämaisistä anatomian ja elintoimintojen käsityksistä kuten shiatsu- tai aku-hieronnasta. Sillä voidaan saada aikaan psyykkistä rauhoittumista kuten vauvahieronnalla, onpa kokeiltu dementia-potilaidenkin rauhoittamista aromaterapialla.

Hieronnan vaikuttavuudesta oli tälle vuosituhannele tultessa hyvin vähän tietoa. Vuoden 2000 Cochrane-katsaus sisällytti analyysiinsä peräti neljä tieteellistä tutkimusta, missä näissäkin hieronta oli vain jonkin muun hoidon vertailuhoitona. Myöhemmin on tehty muutamia laadukkaita tutkimuksia, joiden perusteella hieronta on nyt katsottava hyväksi vaihtoehtoksi ainakin pitkittyneen alaselkäkivun hoidossa. Koulutettujen Hierojien Liitolla on meneillään projekti, minkä tarkoituksena on kerätä tämän hetkinen tieto hieronnan vaikuttavuudesta ja ehkä saada hoito takaisin korvattavuuden piiriin.

## Jäsenkorjaus

Jäsenkorjaus on vakiintunut yleisnimike kansanomaisille manuaalisille hoitomuodoille. Siitä on varsin vähän kirjallisia dokumentteja olemassa; loitsut ja rituaalit ovat olleet seksikkäämpiä tutkimuskohteita. Jäsenkorjauksen kirjallinen historia alkaa jo tuhansia vuo-

sia sitten kiinalaisesta tuinasta. Hippokrateskin on kuvannut omissa teksteissään tiettyjä manipulatiivisia hoitoja. Virallinen lääketiede suhtautui manipulaatiohoitoihin alun perin halveksivasti; samalla tavoin kuin kaikenparantaviin humpuukirohtoihin, joita kulkukauppiat myivät herkkäuskoisille villin lännen aikaan. Vaikka jäsenkorjauksesta USA:ssa kehittynyt kiropraktiikka on vuosikymmenien aikana osoittanut vaikutavuutensa lukuisin tieteellisin kokein, se sai amerikkalaisten lääkäreiden hyväksynnän vasta suuren oikeuskäsittelyn jälkeen 1980-luvulla. Jäsenkorjaus on akateemisten manuaalisten hoitomuotojen kehittymisestä huolimatta säilynyt omana lajinaan. Sillä ei ole yhtenäistä oppikennelmaa tai niksikokoelmaa, vaan kukin jäsenkorjaaja toimii paljolti itse kehittämiensä menetelmien varassa. Kollegoilta ei ole oppia saatu satunnaisia yksittäisiä niksejä enempää, ellei sitten ole sattunut pääsemään vanhan parantajan oppipojaksi, esimerkiksi sukulaisuussuhteen perusteella. Nykyisin jäsenkorjaustakin toki opetetaan, mutta opetetavat menetelmät vaihtelevat mestarin mukaan.

Pohjalainen jäsenkorjaus käyttää pääosin pehmeitä keinoja, jolloin siihen liittyvät riskitkin ovat vähäisiä. Manuaalisiin hoitoihin liittyy vakavienkin haittavaikutusten vaara. Vuosikymmenten kuluessa halvaantumisia, jopa potilaiden kuolemia on maailmalla sattunut, mahdollisesti jopa satoja. Useimmat vahingot ovat liittyneet riskialttiiseen tekniikkaan, kuten ylänikan nopealiikkeeseen kiertomanipulaatioon tai ovat johtuneet potilaiden sairauksista, jotka heikentävät kudosten rakennetta ja altistavat vahingoille. Tällaisia tiloja ovat esimerkiksi välilevyprolapsi, osteoporoosi, nivelreuma, verenvuotosairaus ja verenohennuslääkitys. On vahinkoja nähty takavuosina Kaustisellakin. Nykyisin kaikki Kansanlääkintäkeskuksen kurssin suorittaneet oppilaat ja työntekijät tuntevat manuaalihoidon esteet ja niiden perusteet. Tarvittaessa on aina mahdollista pyytää lääkärin

kantaa suunniteltujen hoitojen turvallisuuteen.

Jäsenkorjauksen perusideana on löytää nikama tai nivel, joka on jotenkin ”poissa paikalthan”. Nivelen tai nikaman liikkuvuus voi myös olla alentunut, selkä jumissa tai polven välitys liika tiheä. Varovaisella nitkuttelulla tilanne saadaan palautetuksi normaaliksi. Usein tarkastellaan puolieroja ja pyritään saamaan kehon puoliskot symmetrisiksi. Paljon käytetty menetelmä on ”perskynkkä”, jossa hoidettava istuu jakkaralla selin parantajan edessä. Parantaja, tunnusteltuaan, mikä nikama on poissa paikaltaan, laittaa peukalonsa hoidettavan selkänikaman okahaarakkeiden sivulle ja pitää ne paikallaan samalla, kun potilas oikaisee selkensä. Tällöin mahdollisesti peukalotasoa ylempi nikama pakotetaan liikkumaan suhteessa alempiin nikamiin. Niskassa voidaan käyttää samaa menetelmää, tai sitten parantaja tukee alemmaa nikamaa sormillaan samalla, kun pyörittelee päätä ja ylempää kaularankaa eri suuntiin.

Mielenkiintoinen on edesmenneen mestari-parantaja Olavi Virkkalan kehittämä ajatus polven laittamisesta selkäpotilaalla. Polven ”hymykuoppien” asetteleminen samalle tasolle paransi hänen kokemuksensa mukaan useimmat selkävaivat.

Jäsenkorjauksen vaikuttavuudesta on Kansanlääkin-



**Kuppararvi on Aini Hautalan alkuperäinen lehmänsarvi, jossa on lampaan ruokatorvesta tehty kalvo, eli hinnu nerokkaana venttiilimekanismina.**

täkeskuksessa julkaistu jo useampi raportti. Se näyttää parantavan pitkittynyttä selkäkipua ja sen aiheuttamaa haittaa ainakin yhtä hyvin kuin fysioterapia ja sen vaikutus näkyy 10 hoitokerran jälkeen vielä vuodenkin kuluttua. Jännitysniskan hoidossa jäsenkorjaus näytti vielä paremmalta. Se toi selvän avun 5 hoitokerran jälkeen yli 90 prosentille hoitetuista. Vertailuryhmästä, jota pelkästään seurattiin samoin ajankohtina samoin mittausmenetelmin, parani vain 16%. Vuoden kuluttua oli omasta mielestään paremmassa kunnossa edelleen 80% jäsenkorjauspotilaista, mutta vain 28% vertailupotilaista. Sekä selkettä niskatutkimuksessa todettiin jäsenkorjausryhmän potilaiden nikamien liikkuvuuden parantuneen sekä alkutilanteeseen että muiden ryhmien potilaisiin verrattuna. Tämä viittaisi siihen, että hoidon teho perustuu mekaaniseen vaikutukseen eikä pelkkään plaseboon. Uusia tutkimuksia on edelleen menossa ja suunnitteilla on mm. tutkimus olkapääkipujen hoidosta ”voimajänteen laittamisella”.

## Kuppaus

Kuppaus on tuhansia vuosia vanha hoitomenetelmä, jota vielä 1800-luvun kirjoissa opetettiin lääkäreille. 1980-luvulla se oli vähällä kuolla sukupuuttoon veren välityksellä tarttuvien tautien tultua tietoisuuteen. Asia korjaantui ottamalla hygieniakysymykset vakavasti. Suomalaisessa perinteisessä kuppauksessa hoidettavan iholle tehdään instrumentein pieniä haavoja, joista imetään verta eri tavoin aikaansaadulla alipaineella. Ennen vanhaan alipaine saatiin aikaan imemällä ilma pois ”hinnutetuista” lehmänsarvista. Nykyiset kuppaussarvet ovat paremmin steriloitavaa akryylimuovia tai lasia ja alipaine saadaan kumipallolla tai pumpulla. Haavainstrumenttina käytetään edelleenkin maaseppän takomaa kuppauskirvestä, mutta jotkut pitävät enemmän saksalaisvalmisteisesta kuppauskoneesta taikka kertakäyttöisistä leikkausveitsistä.



**Kuppari Aira Heikkilä esittelee suomalaista kuppausta kiinalaisille professoreille.**

Kuppausta on perinteisesti käytetty lihaskipujen, päänsäryn, raskaan olon, korkean verenpaineen tai korkean hemoglobiinin hoitoon. Aiemmin myös ihottumia ja jopa paiseita on hoidettu kuppauksella. Muualla maailmassa on käytetty kuiva-kuppausta, missä iholle ei tehdä haavoja. Kiinassa on kuppasarven alle saatettu laittaa myös akuneuloja.

Kuppausta on verrattu akupunktioon mm. Kuopion yliopiston tutkijoiden kirjoittamissa artikkeleissa. Samojen vaivojen hoitoon on saatettu eri puolilla maailmaa käyttää samoja hoitopisteitä. Kuppauksen vaikuttavuudesta ei ole tiettävästi julkaistu länsimaisin kriteerein tehtyjä tutkimuksia. Pieni pilot-tikoe Kansanlääkintäkeskuksessa antoi viitteitä, että sillä saattaisi olla vaikutusta fibromyalgiakipuun.

### Yrttihoidot

Kasveissa ja muissa luonnon aineissa on uskottu olevan maagisia voimia. Akvavitixin voimajuoma oli se gallialaisten sotasalaisuus, joka auttoi pitämään Caesarin joukot poissa

tästä pikkukylästä. Sitä muokkaa kun jollakin yrillä on todettu lääkinällisiä vaikutuksia ovat lääketehaat pyrkineet eristämään vaikuttavan aineen ja kehittämään siitä edelleen parempia lääkeaineita kliiniseen käyttöön. Näin on saatu huomattava osa nykyisenkin Farmacamme lääkkeistä. Kansanperinteeseen pohjautuvat lääkkeet ovat kuitenkin pysyneet käytössä edelleen, joko siksi, että lääkäreiden määräämät lääkkeet on koettu vaarallisiksi ja vastenmielisiksi, tai joissakin tilanteissa liian kalliiksi. Niinpä masennukseen on syöty mäkikuisma-uutetta ja unettoomuuteen valerianaana, flunssa-oireita on lievitetty ukonhattu-uutteella ja syöpää on hoidettu milloin joditinktuuralla, milloin koivuntuhkalipeällä tai hainrustojauheella. Kotimaisten yrttivalmisteiden valmistus ja myynti on keskittynyt muutamalle valmistajalle, joilla on siihen nykyaikana vaadittava välineistö ja ammattitaito. Kansanomaisten yrttien valmistus ja tutkimus lienee olematonta, kun tilalle ovat tulleet kansainväliset toimijat, joiden tuotteista markettien luontaistuotehylyt

notkuvat. Mielenkiintoinen uutuus nivelvaivaisille on muutama vuosi sitten markkinoille tullut glukosamiinisulfaatti ja muut nivelruston rakennetta ja aineenvaihduntaa parantavat lääkeaineet. Ensimmäiset kliiniset tutkimukset näyttivät niiden suorastaan pysäyttävän nivelriikon etenemisen, mutta viimeisin meta-analyysi antoi niiden vaikutuksesta vähemmän optimistisen kuvan. Kaustisella nykyisin käytettävät luonnonlääkkeet ovat valtaosin Fransilän ja Heinäveden yrttivilojen kanssa yhteistyössä kehitettyjä. Oma tuotantoa edustaa muurahaisprii ja siitä tehty voide, joiden vaikuttavuutta ei ole tieteellisesti tutkittu.

### Maagiset hoitomuodot

Maagiset hoidot, joissa apuun haettiin jumalia tai vainajien henkiä ovat kiinnostaneet kansatieteilijöitä, joten niistä on paljon kuvauksia ja ne ovat olleet monien kirjoitusten ja elokuvien aiheena. Antiikin lääkkäreidenkin toiminta ennen Hippokratesta perustui jumalien lepyttelyyn sen aikaisissa kylpylöissä, aesculapiumeissa.

Lönnrot kuvasi ansiokkaasti suomalaisia parannusrituaaleja omassa väitöskirjassaan vuodelta 1832. Silloin, kuten nytkin, parantaminen perustui sairauden synnyn tuntemiseen. Lääketieteellisen etiologian sijasta tietäjä-parantajan vain tuli tuntea vaivan aiheuttaneen pahiksen syntysanat, kuten käärmeenpistossa käärmeen synty tai sirpin aiheuttamassa haavassa raudan synty. Syntysanat luettuaan parantaja sai vaivan aiheuttajan hallintaansa ja saattoi loitsuillaan komentaa sitä. Usein apuun pyydettiin mehiläistä, hunajan ja vahan, keskeisten lääkeaineiden kerääjää.

Esimerkkeinä vielä nykypäivänä elävistä maagisista hoidoista ovat verenseisautus, maansäteily ja erilaiset henkija kaukoparannuksen muodot sekä valaminen ja peseminen. Näistäkin on tieteellisiä, jopa vaikuttavuustutkimuksia, tehty. Valitettavasti vain selkeää vaikuttavuutta ei ole voitu todeta. Tai jos sellaista on ollut, se on voitu leimata plasebo- eli lumevaikutukseksi. Keski-Pohjanmaalla yleisen verenseisautuksen teho perustuu salaisiin sanoihin, jotka ovat joko Raamatusta tai Kalevalasta peräisin. Niitä sanotaan olevan kolmea eri vahvuutta. Sanoja ei saa sanoa ääneen ja jos ne julmistaa, ne menettävät tehonsa. Luonnollisiin vuotoihin niistä ei ole apua, eikä siinä tapauksessa, että potilaan aika on jo täysi. Myöskään sodan aikana sanat eivät tehonneet, tai niitä ei muistettu, mutta rauhan tultua teho palasi ennalleen. Maksua ei saa ottaa eikä toisaalta leikinpäin sanoja lukea, joten menetelmän tieteellinen tutkimus ja toisaalta kaupallinen hyödyntäminen eivät tule kyseeseen.

Maansäteily on ilmiö mihin sukupolvi toisensa jälkeen on halunnut uskoa, kunnes tieteellinen tutkimus on osoittanut, että ilmiötä ei ole olemassa. Viimeisen suomalaisen tutkimuksen toteuttivat Mela ja Kari-Koskinen 1980-luvulla. Tutkimuksen murskaavista tuloksista huolimatta monet kansalaiset nukkuvat paremmin kuparilevy sänkynsä alla tai



**Kansanlääkintäkeskus Heikki Hemmilän kuvaamana talven pimeimpänä päivänä joulukuussa.**

kaapeli kaivettuna talon kivijalan ympärille...

Henkiparantaminen on Keski-Pohjanmaallakin tullut muotiin Nokia-herätysliikkeen myötä. Mieltisen väitöstutkimus vuodelta 1990 ei löytänyt todisteita yhdestäkään todellisesta ihme-paranemisesta Niilo Ylivainion kaatamalla henkilöillä.

Kaukoparannusta ei liene juuri tutkittu, mutta esirukouksia on - se ei auttanut selkäkipuun. Eräs henkilökohtaisesti tapaamani kaukoparantaja kertoi saamastaan lahjasta: hän saa tietonsa sekä tulevista tapahtumista että nykyisten ihmisten vioista ja niiden parannuskeinoista ikään kuin karaokevideon tekstinä seinälle. Sanomat olivat hiukan vaikeita tulkita, verrattavissa Nostradamuksen runoihin. Voi olla, että muutamien potilaitteni saamat ohjeet jäivät osittain toteuttamatta, mutta selkeää hyötyä en niistä havainnut. Tulevaisuuden ennustukset taas ulottuivat sen verran pitkälle, ettei kirjoittajan todennäköinen elinkaari riitä niiden todentamiseen.

### Yhteenveto

Kansanparannuksessa on paljon hyvää, kokemusperäistä ja ajan koettelemaa viisautta. Osa hoitomenetelmistä on jopa ollut tieteellisen tutkimuksen kohteena ja osoittautunut toimivaksi. Osa on paljastunut humpuukiksi, suurinta osaa ei ole vielä tutkittukaan. Jäsenkorjausta

voi kertyneen kokemuksen perusteella jopa suositella tuki- ja liikuntaelinkipujen hoitoon, jos turvallisuusnäkökohdat otetaan huomioon ja huolehditaan, ettei välttämättömiä lääketieteellisiä hoitoja lyödä laimin. Kuppauksellakin voi olla akupunktioon verrattava vaikutus mm. fibromyalgiakipuun. Fibromyalgian perimmäistä syytä ei ole vielä saatu selville. Moni uskomushoidoksikin leimattu terapia saattaa auttaa potilaita selviämään jokapäiväisten kipujensa kanssa, sanottakoonpa vaikutusmekanismista mitä hyvänsä. Lisää hyvin tehtyjä tutkimuksia tarvitaan eri kansanparannusmenetelmien vaikuttavuuden selvittämiseksi ja hyviksi todettujen hoitojen saamiseksi yleisesti hyväksytyiksi ja kaikkien niitä tarvitsevien käyttöön.



Heikki Hemmilä lääket. lis, tutkija vastaava lääkäri Kaustisen Kansanlääkintäkeskus