

Rentoutuminen on mukana kulkeva kivunhallintakeino

□ Ihmisellä on myötäsyntyinen rentoutumisen taito. Se saattaa painua taka-alalle kasvatuksen, koulutuksen ja kiireisen elämänrytmin myötä.

□ Myöhemmin elämässä ihminen voi opetella ja harjoitella tämän taidon uudestaan.

Rentoutuminen tarkoittaa tajunnan tilojen vaihtelua. Erilaisia tajunnan-tiloja ovat mm. valveta, rentoutuminen ja uni.

Rentoutumiseen tarvitaan kehon ja mielen yhteistyötä. Rentoutuessamme aivojemme sähkömagneettinen toiminta hidastuu, autonomisen hermoston toiminnot tasapainottuvat ja kehoon erittyy endorfiinia. Se on kehon oma mielihyvähormoni, joka tuottaa hyvää oloa ja lievittää myös kiputiloja.

Rentoutuessa, tajunnan tilan muuttuessa, aivojen sähköinen toiminta muuttuu ja molemmat aivopuoliskot tulevat samanaikaisesti tehokkaasti käyttöön. Tällöin tapahtuu niin sanottu aivopuoliskojen vaihto eli siirtymä tietoisesta, loogiseen, vasemman aivopuoliskon hallitsevasta vaikutuksesta oikean aivopuoliskon, siis alitajuisen, ei-tietoisesta, luovan ja intuitiivisen aivotoiminnan aluetta.

Rentoutuminen kuuluu kuntoutumiseen

”Rentoutuminen on osa kuntoutuksen sisältöä ja se mielletään kivun ja stressin hallintamenetelmäksi”, kertoo fysioterapeutti Anne Railo-Granfelt.

Sovellettu rentoutus on itsehallintamenetelmä, jonka avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa stressiä sekä erilaisia sairauksiin liittyviä oireita kuten uupumusta, jännityspäänsärkyä, uniongelmia ja erilaisia kiputiloja.

Sovelletussa rentoutuksessa tavoitellaan harjoittelemal-

la voimia säästävää rentoutumisen tilaa kerta kerralta lyhentävässä ajassa. Sovellettu rentoutus toimii hermoston, erityisesti autonomisen hermoston kautta. Se poikkeaa muista rentoutusmenetelmistä siten, että se toimii missä ja milloin tahansa ilman erityistä tilaa tai apuvälineitä.

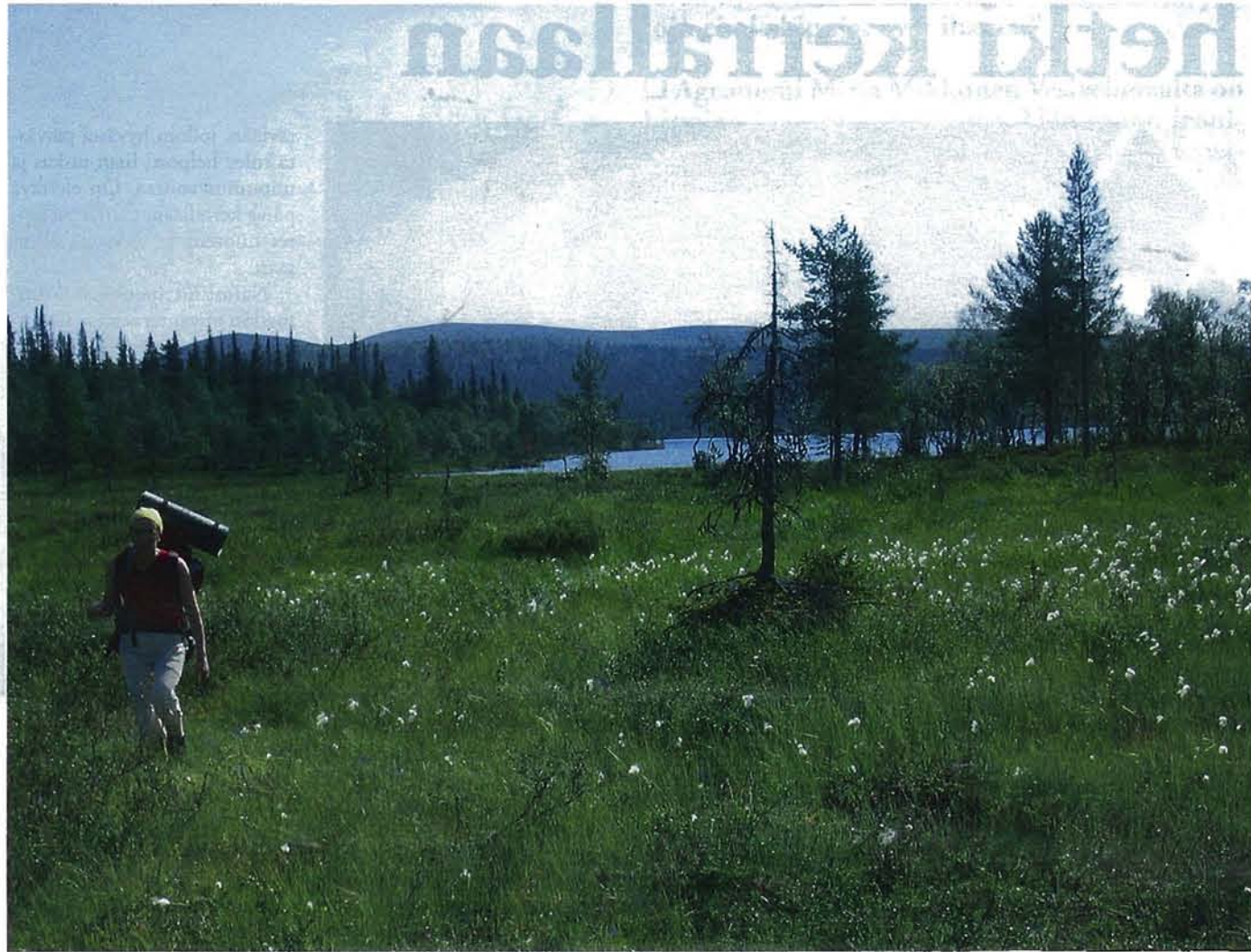
Itsehallinta lisääntyy

Sovellettu rentoutus vaikuttaa samoin kuin rentoutus yleensäkin. Kehon yleinen jännitys lihasjännitys mukaanlukien vähenee. Rentoutujan tietoisuus oman kehonsa reaktioista, itsehallinta ja itseluottamus lisääntyvät. Rentoutus antaa lisävaihtoehtoja ongelma- ja stressitilanteisiin. Väsymys ja voimattomuus vähenevät, uni paranee ja ihminen jaksaa paremmin.

Kuntoutus Ortonissa sovellettu rentoutusta opetetaan kuntoutusjaksojen yhteydessä ryhmille ryhmän tarpeista riippuen. Joissakin ryhmissä rentoutuksen opettelu on tärkeä osa kuntoutusta. Siitä saa mukaansa taitoa, jota voi itse aina halutessaan käyttää.

Kaikille avoimia rentoutuskursseja

Orton järjestää myös polikliinisesti yleisölle avoimia kymmenen kokoontumiskerran sovelletun rentoutuksen harjoittelukursseja. Niihin voi hakeutua kuka tahansa ilman lähetettä. Ryhmät kokoontuvat vetäjän johdolla tunnin kerrallaan. Kurssi maksaa osallistujalle 170



euroa. Anne Railo-Granfelt kertoo, että kurseja järjestetään kysynnän mukaan. Niistä ilmoitellaan Ortonin kotisivuilla ja yleisöluennoilla. Kurseja voi myös tiedustella puhelimitse Kuntoutus Ortonista.

Kysyntää on aika vähän. Monet pelästyvät kurssin hintaa. Vetäjän mukaan hinta on muihin kuntoutushoitoihin verrattuna kohtuullinen. ”Olen pitänyt kymmenkunta ryhmää. Kokemukset ovat olleet loistavia. Ne, jotka ovat maksuneet rentoutuksen, ovat saaneet siitä paljon hyötyä.”

Menetelmä haltuun harjoittelemalla

Sovelletun rentoutuksen opettelu vaatii paneutumista ja harjoittelua, siksi tarvitaan useita kokoontumiskertoja. Väliajaksi vetäjä antaa kotitehtävän. Kurssilaisen tulee harjoitella kulloinkin opeteltua menetelmää vähintään kaksi kertaa päivässä. Lisäksi kurssilainen kirjaa tunteuksensa päiväkirjaan.

Ryhmämuotoinen sovelletun rentoutuksen opiskelu on yhteistä pohdiskelua, jossa menetelmä otetaan haltuun oppi-

malla ja prosessoimalla. ”Ryhmällä on tosi tärkeä osuus vertaistuen antajana. Yhteisissä keskusteluissa mietitään, miltä jännityksen ja rentoutuksen ero tuntuu. Ryhmäläiset tuovat esiin esimerkkejä, missä tilanteissa ovat opittuja taitojaan käyttäneet. Pohdinnat saattavat mennä hyvinkin syviin asioihin ryhmästä riippuen.”

Sovelletun rentoutuksen menetelmä on kehitetty 1970-luvulla Ruotsissa alunperin paniikkioireisille ihmisille kohtausten hallintaan. Jos ihmisellä on psyykinen diagnoosi, on paikallaan opetella sovellettu rentoutusta psykologin yksilöohjauksessa. Fysioterapeutin taidot eivät Anne Railo-Granfeltin mukaan tähän riitä.

Jokanaisen ja -miehen käyttöön soveltuva ryhmämuotoista opetusta sovelletusta rentoutuksesta ryhdyttiin järjestämään 2000-luvun alussa. Anne Railo-Granfeltin kurseille hakeutuneet ovat olleet melkein kaikki koulutettuja naisia, joille on ollut yhteistä paineet ja kiire työelämässä. He vaativat itsekkäitä ihmisiä itseltään paljon ja siten stressaantuvat. Ortonin työntekijät ovat myös suosittelleet osalle asiakkaistaan sovelletun rentoutuksen ryhmää kivunhallinnan opetteluun.

Jännitystilansa oppii säättämään

Anne Railo-Granfelt toivoo, että sovelletun rentoutuksen menetelmä leviäisi myös muualle Suomeen. Menetelmä on herättänyt paljon kiinnostusta. Kaikki, jotka ovat opetelleet menetelmän hallitukseen stressiään tai kipujaan ovat selkeästi hyötynneet siitä.

Kurssitapaamiset koostuvat viiden eri menetelmän harjoituksista, joiden opetteluun kauden rentoutumisaika lyhenee n. 1/2 tunnista alle minuuttiin. Ensimmäiset harjoittelevat progressiivisen rentoutuksen, jossa opetellaan jännitys- ja rentoutustilan erot. Tämä vie aikaa lähes puoli tuntia.

Seuraavaksi opetellaan lyhytrentoutus ilman jännityksiä. Tämä vie aikaa 5-7 minuuttia.

Kolmannessa vaiheessa opetellaan vihjerentoutus hengityksen avulla. Silloin rentoutetaan uloshengityksen aikana. Tämä vie 2-3 minuuttia. Opetelija saa Anne Railo-Granfeltin mukaan usein tässä vaiheessa ahaa-elämyksen ja löytää rentoutumisen idean.

Neljännessä vaiheessa kurssilaiset opettelevat erillisrentoutuksen, jonka opittuaan oppii soveltamaan rentoutusta erilaisiin tilanteisiin.

”Kun pääsemme kurssilla tähän vaiheeseen, kurssilaiset ovat

Soveltava rentoutuminen on menetelmä, johon ei tarvita mitään apuvälineitä. Sen opetteluun ihminen voi rentoutua missä ja milloin tahansa. Kuntoutus Ortonin ryhmissä soveltavaa rentoutusta opetellaan mukavissa nojatuoleissa istuen, kertoo fysioterapeutti Anne Railo-Granfelt. Kuva Kimmo Brandt





Rentoutumisen taustaaniksi käyvät sopiva musiikki ja luonnon äänet. Mielikuvarentoutuksessa voi palauttaa mieleensä rentouttavia muistikuvia solisevista vesistä, metsistä ja taivaan avaruudesta. Kuva Riitta Katko

jo saavuttaneet taidon pudota jännitystilassaan kullakin hetkellä tarvitsemalleen tasolle. Tämä on erinomainen nukahtamisen apuväline. Rentoutuksen opettelu alkuvaiheessa osallistujia ei vielä tiedä, miltä nukahtaminen tuntuu. Harjoituksen kautta tilan voi opetella saavuttamaan tietoisesti.

Pikarentoutus minuutissa

Viimeinen opettelu taso on pikarentoutus, jossa harjoitellaan rentoutumaan minuutissa. Tämän oppittuaan rentoutuja voi käyttää taitoaan myöhemmin aina halutessaan missä vain.

Anne Railo-Granfeltin mukaan rentoutuessa ajan taju muuttuu. Lyhytkin aika tuntuu pidemmältä, kun keho rentoutuu täysin.

Rentoutuessa autonomisen hermoston toiminta tasapainottuu. Elimistö toimii hyvin. ”Joku ihminen ei koe ylimääräistä stressiä ja myös kivun kokeminen on erilaista. Joku uupuu, kun vaatii paljon itseltään eikä osaa vapauttaa itseään ylimääräisistä paineista. Kun ryhtyy harjoittelemaan säännöllisesti voi rentoutumalla vaikuttaa autonomisen hermostonsa toimintaan.”

Kurssilaiset kertovat, että harjoitusten myötä muutos rupeaa tapahtumaan kuin itses-



tään. Kipupotilaat ovat kokeneet terveydessään myönteisiä muutoksia rentoutumisen opettelu myötä. Tämä käy ilmi lomakekyselytutkimuksissa.

Ihmiset ovat erilaisia. Menetelmän eri vaiheiden kautta kukin löytää itselleen soveltuvim-

man rentoutumistavan. Osa rentoutuu helpoiten lihaksia jännittämällä ja rentouttamalla, osa hengityksen avulla ja osa mielikuvilla. Opettelemalla voi kukin löytää itselleen parhaiten soveltuvan itsehallintakeinon.

Teksti
Riitta Katko

Kuvat
Kimmo Brandt
Pekka Elomaa

Soveltavaa rentoutusta harjoitellaan istuvassa asennossa silmät suljetuina. (Yläkuva)

Kotona voit rentoutumista harjoitella selinmakuulla mukavassa asennossa maaten, siten että kädet ovat vartalon sivuilla ja jalat hiukan erillään toisistaan. Jos ristiselässä tuntuu jännityksiä, voit asettaa tyynyn polviesi alle. Pieni tynny pään alla tuntuu mukavalta. Keskity rentoutumaan. Rentoutusmenetelmän oppiminen voi vaatia useamman kerran harjoitusta. Kasetilta tai CD:ltä kuunneltava ohjaus helpottaa harjoittelua. (Alempi kuva)

Kuvat Pekka Elomaa

Tutkimus osoitti tehon

● Anne Railo-Granfelt osallistui reilu vuosi sitten valmistuneeseen Kuntoutus Ortonissa tehtyyn *Työstressi, uupumus ja työkyky* -tutkimukseen rentoutusryhmän vetäjänä. Tutkimuksen rahoittivat Työsuojelurahasto ja valtiovarainministeriö ja siihen osallistui 234 työntekijää viidestä eri yrityksestä. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä työterveyttä. Haluttiin vähentää työntekijöiden haitallista stressiä lisäämällä yksilön voimavaroja samalla kun kehitettiin työyhteisöä ja työympäristöä.

Sovellettu rentoutus valittiin tutkimushankkeen menetelmäksi laaja-alaisen sovellutustensa ja tutkimustaustansa vuoksi.

”Tämä tutkimus osoitti sovelletun rentoutuksen tehoavan uupumukseen ja stressiin”, toteaa Anne Railo-Granfelt. Siinä selvisi, että stressin aiheuttamia fysiologisia muutoksia voidaan mitata. Vaikka henkilö itse ei tunnistaakaan stressin oireita, ne saadaan esiin mittaamalla autonomista hermostoa ja kortisolitasoja. Tutkimuksessa käytettiin vakioitua kyselyä yhdistettynä fysiologisiin perusmittauksiin. Tämä paransi kuormituksen arviointia ja auttoi seuraamaan terapiamuotojen vaikuttavuutta.

Stressistä kärsivät eniten uhrautuvat ja perfektionistiset, täydellisyyteen pyrkivät ihmiset. Uhrautuvuus ja perfektionismi liittyivät selvästi myös koettuihin heikentyneen terveyden oireisiin ja alentuneeseen työkykyindeksiin. Tutkittujen henkilöiden uupumus väheni, kun kiire, täydellisyyden tavoittelu ja huolestuneisuus vähenivät ja tulevaisuuden toivo li-

sääntyi. Uhrautuvat ja perfektionistiset henkilöt tarvitsevat asennekasvatusta ja tukea, jotta he eivät uupuisi työssään, todetaan tutkimuksessa.

Ensimmäisen vaiheen poikkileikkaustudkimukseen osallistui viiden yrityksen 234 henkisen työn tekijää, joista 164 oli naisia ja 70 miehiä. Heidät satunnaisestiin heti aloitettuun sovelletun rentoutuksen ryhmään ja seurantar ryhmään. Heti tutkimuksen alussa rentoutusharjoitukset aloittanut ryhmä koki työilmapiiriinsä paremmaksi vuoden jälkeen vertailuryhmä. Eniten rentoutusharjoituksia toteuttaneen ryhmän eläkeoivheet vähenivät. Tilastollisesti merkittävin muutos oli korkean stressin ryhmässä.

Yli puolet mukana olleista oppi sovelletun rentoutuksen helposti. Noin viisi prosenttia koki paljon vaikeuksia oppimisessa. Neljä prosenttia ei ollut oppinut metodia. Neljäsosa ilmoitti kokeneensa sovelletun rentoutuksen erittäin hyödylliseksi itselleen, ja jonkin verran hyödylliseksi sen arvioi liki puolet. Neljäsosa arvioi menetelmän hyödylliseksi, mutta ei enää näyttänyt paneutua siihen riittävästi. Hyödyttömäksi sen arvioi vain viisi henkilöä. Naisista 95 prosenttia olisi ollut valmis suosittamaan menetelmää laajemminkin työyhteisössä, miehistä 94 prosenttia.

Rentoudu kotikonstein:

Rentoutumaan voi opetella kotonakin omatoimisesti. Pelkästään kirjallisista ohjeista voi olla vaikea rentoutumista oppia. Siksi rentoutumistilanne kannattaa järjestää esimerkiksi ohjattuja äänitteitä käyttäen. Anne Railo-Granfeltin suosittaa valmiita rentoutuskasetteja tai CD-tallenteita, joilla esitetyistä rentoutusmenetelmistä voi etsiä itselleen sopivimman. Näi-

tä voi lainata kirjastoista tai ostaa kirjakaupoista.

Musiikilla on fysiologisia, rentouttavia vaikutuksia. Rauhallinen, hitaan sydämen lyöntitiheyden rytmisen musiikki helpottaa rentoutumista. Osa ihmisistä kuuntelee mielellään keskiaikaista tai barokkimusiikkia rentoutumishetkessään. Useat pitävät luonnon äänistä taustaanina. Saatavana on myös valmiita rentoutusmusiikkiaaniityksiä.

Rentoutuskasetteja:

Marika Burton: Värit rentouttavat (mielikuvarentoutus)

Jarmo Liukkonen: hengitysrentoutus, vapaudu paineista (Autogeeninen rentoutus)

Jarmo Liukkonen: Rentoutuen elinvoimaa

Raili Oksman: Rentoudun voin paremmin (myös CD)

Väinö Pertamo: Rentoutuminen

Arja Pihavaara: Hyvän mielen rentoutus

Kirmo Toivakka: Syvärentoutus

Risto Ranta: Tässä hetkessä rentoutuen/ Ikimetsäkerromus (kasetti sekä CD)

Risto Ranta: Tie tarinoihin

Kuntoutus Ortonin rentoutusmateriaaleja:

Rentoutumisopas + CD-levy, 16 euroa

Rentoutuminen - avoin ovi jaksamiseen, CD-ROM 27 euroa

CD-ROMilta löytyy paljon tietoa rentoutumisesta sekä audiovisuaalisin keinoin toteutettuja harjoituksia.

Lähdejulkaisu:

Maarit Gockel, Harri Lindholm, Martti T. Tuomisto, Jukka Schildt, Arja Kallio, Antti Viljanen, Kirsti Räisänen, Seppo Sarna, Marketta Kivistö, Raija Kalimo, Heikki Hurri: Työstressi, uupumus ja koettu työkyky. Mittaaminen ja rentoutuksen vaikutus. Helsinki: Invalidisäätiö, 2004, 53 s. ISBN 952-9657-23-4