

TAPAUSKERTOMUS : NIVELOIREET OSA 1

Tässä lyhyessä kertomuksessa on tarkoitus tuoda esille kokonaisvaltaista lähestymistapaa, kun potilas kärsii niveloireista. Lähtökohtana on hoitaa potilaan oireita yksilötasolla.

PERUSTIEDOT:

- Nainen 40v.
- Perusterve, ei diagnosoituja sairauksia

OIREET:

- Niveloireet pääasiallisesti jaloissa (nilkat, varpaiden tyvinivelet)
- Niskahartia vaivoja
- Voimakkaita usein ilmeneviä päänsärkyjä
- Ajoittaisia epämääräisiä vatsakipuja

Oireet ovat vaikuttaneet henkilön arjenlaatua heikentäen. Potilas on mm. joutunut lopettamaan osan harrastuksistaan oireilun johdosta. Tässä tapauksessa henkilö on täysin 'perusterve', harvoin flunssia sairasteleva 40v. nainen. Tilanne olisi entistä vaativampi, jos potilaalla olisi immunitietin kanssa ongelmia ja hän sairastelisi usein.

MANUAALINEN TERAPIA:

Manuaalisena terapiana käytetään klassisen hieronnan, urheiluhieronnan, triggerkäsittelyn sekä kivunhoitokäsittelyn oppeja. Ryhdillisiä ongelmia havaittiin ylä- sekä alaselässä. Myös palpoiden arkuutta varpaiden nivelissä.

LABORATORIO KOKEET:

Tähän listattu osa otetuista laboratorionkokeista sekä niiden tulokset.

- S-D25	/ D vitamiini	# Tulos 54 nmol/l	Tavoite taso luokkaa = 80-120 nmol/l
- S-CRP HS	/ Herkkä CRP	# Tulos 2,54 mg/l	Tavoite taso < 3 , mieluiten < 1
- S-B12-TC2	/ B12 vitamiini	# Tulos 83	Tavoite >100, Viitearvo > 35
- HLAB27	/ Kudosantigeeni	# Negat.	
- S-RF	/ Reumafaktori	# Tulos <7	Viitearvot <14
- S-Uraat	/ Uraatti	# Tulos 177	Viitearvot 155-350
- Perusverenkuva		# OK	

- * Ravinne arvoissa selkeitä parantamiskohteita.
- * Tutkimuksista ei ilmene reumaan viittaavaa.

RAVINTO :

Tässäkin tapauksessa ei pätenyt sanonta ”..*monipuolinen ruokavalio riittää..*”. Toki riittää, mutta mihin? Oireettomaan ja laadukkaaseen elämänlaatuun se ei välttämättä riitä. Useat arvot, joiden vaikutus terveydentilaan on kokonaisvaltainen, ovat selkeästi korjausta vailla. Selkeiden huomio kiinnittyy D vitamiinin varastoarvoon (S-D25) joka on todella matala. Potilas on käyttänyt D vitamiini ravintolisää noin 25mikrog/vkr 5 päivää viikossa arvon ollessa yllämainittu.

*Johtuuko jalkasäryt ravintoaine puutoksista jotka vaikuttaisivat **mineralisaatioon** ?
Miksi verestä mitattu **D vitamiini** arvo on matala vaikka käytetään yleisesti hyväksyttyä D vitamiini määrää?*

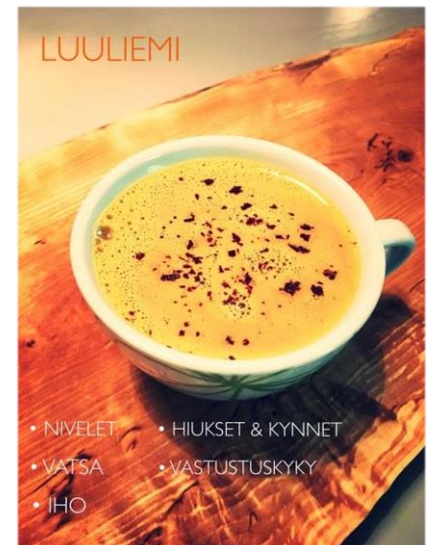
KOKONAISVALTAINEN HOITO sekä RAVINTOPUUTOSTEN KORJAAMINEN:

Tässä tapauksessa kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan käytetään lääketieteen lisäksi ravintoterapiaa sekä lihahuoltoa. Ravintokokonaisuuteen kuuluu päivittäinen ravinto sekä ravintolisät. Lihahuolto koostuu täsmällisistä lihaskuntoharjoitteista sekä hieronnasta.

Ravinto

Potilaan päivittäinen ruokavalio koostuu pääosin itsevalmistetusta kotiruuasta. Ruokavalio sisältää laadukkaita hiilihydraattien ja valkuaisaineiden lähteitä. Tukiravinteiden (antioksidanttien) määrä jää kuitenkin vähäiseksi.

Ruokailurytmi on myös terveyden kannalta oleellinen. **Aamupala / lounas / välipala / illallinen / iltapala**, on tässäkin tapauksessa se paras rytmi, jotta ravintotiheää ravintoa saadaan riittävän usein. Ravinnon huolellinen pureskelu, sekä rauhassa syöminen, edesauttaa ruuansulatusta ja on hyvän ruuansulatuksen ensimmäinen vaihe. Kiire/ stressi päivinä syödään myös tasaisesti, mutta helpommin sulavia sekä pienempiä annoksia. Tällöin iltaruuan sisältö on oleellinen.

**LISÄTÄÄN:**

Ravintotiheitä ruoka-aineita
Luuliemi
Marjat päivittäiseen käyttöön
Viherjauheet / marjajauheet
Päivittäinen Smoothie
Selkeä ateriaritmi
Valkuaisaineiden saanti
Ravintolisät

VÄHENNETÄÄN:

Sokeria
Pitkälle prosessoitu ruoka
Lisäaineet / makeutusaineet
Prosessoitu liha
Viljatuotteita

Ravintolisät

Alkuun lisätään alla mainitut tuotteet käyttöön porrastetusti.

<u>Ravinne</u>	<u>Määrä</u>	<u>Tuote</u>
D-vitamiini	100-125 mikrog.	Biomed D tippa BetterYou D suihke
B12-vitamiini	500-1000 µg	Biomed B12 tippa
Omega 3	1000-2000 mg	Eskimo 3 / Lysi
Magnesium	250-500 mg	Bioteekki SuperMagnesium Puhdistamo Tripla Magnesium
Luuliemi	*3 jääpalaa	Biomed Luuliemi / omavalmiste
Kurkumiini	500mg	Biomed Kurkumiini
C-vitamiini	500mg	Esteröity C tai Puhdistamo Amla

Ylläolevilla ravintolisillä on tarkoitus korjata verikokeissa ilmenneet puutostilat. Ravintolisiä käytetään optimoidun ravinnon lisänä aluksi noin 2kk, jonka jälkeen tarkastetaan laboratorioskokein onko arvot korjaantuneet. Tällöin voidaan verrata korreloiko verikoearvot ja potilaan oireet keskenään.

JATKOSUUNNITELMA / TERVEYSTILAN YLLÄPITO:

Tehdään yksilötasolla oikeita valintoja. Eli ajatusmallina ” *se mikä on totta, mikä tapahtuu käytännössä* ”. Ravinnon osalta fokus kohdistetaan siihen mitä arkisyömiseen lisätään. Parempia ruoka-aine valintoja tehdessä prosessoidut ravintoköyhät ainekset jäävät itsestään pois arkikäytöstä. Ravinteikas ruoka sekä ravintolisät tukevat monelta osalta nivelten ja tukikudosten hyvinvointia. Usein 1-2kuukauden sisällä oireet pikkuhiljaa helpottuvat jos kokonaisvaltainen hoito on ollut tarpeeksi laajaa.

Jos oireet eivät helpotu tai ravintoarvot optimoidu, laajennetaan kokeita sekä osaltaan myös tehdään tiukempia valintoja ravinnon suhteen. Joissain tapauksissa alhaiset ravintoainearvot johtuvat imeytymishäiriöistä. Silloin fokus on tarkemmin suoliston hyvinvoinnissa. Tässäkin tapauksessa on mahdollista, että suolistossa on bakteerikannoissa häiriöitä (dysbioosi) jotka aiheuttavat systemaattisesti potilaalle oireita.

Osassa 2 tarkastellaan potilaan oirekuvauksia kaksi kuukautta muutosten jälkeen, sekä tarkastellaan ovatko ravintoarvot muuttuneet ravinnon ja ravintolisien vaikutuksesta.

”SUORITUSKYKY TERVEYDESSÄ MERKITSEE LAATUA ELÄMÄSSÄ”