

Varhan

# Pitkittyneiden kehon oireiden kuntoutus -työkirja



# Pitkittyneiden kehon oireiden kuntoutus

Työkirja tarjoaa käytännön työkaluja ja tietoa pitkittyneiden kehon oireiden kuntoutuksesta. Pitkittyneillä kehon oireilla viitataan toiminnallisiin häiriöihin, mukaan lukien pitkittyneet väsymys- ja uupumusoireet. Työkirja sisältää harjoitteita ja vinkkejä kuntoutumisen tueksi.

Työkirjan tarkoitus ei ole lisätä kuormitusta, vaan voit edetä omien voimavarojesi mukaan. Harjoitteita voi tehdä joustavasti ja niihin voi palata myöhemmin. Suosittelemme kokeilemaan kaikkia harjoitteita, vaikka ne eivät ensin tuntuisi omalta jutulta. Säännöllinen harjoittelu auttaa vahvistamaan keinoja myös haastavissa tilanteissa.

## Tutustu aluksi



[Pitkittyneiden kehon oireiden omahoito-ohjelma](#),  
[Terveysklä Mielenterveystalo](#)



## Ohjeet työkirjan käyttöön

Harjoite  
1-19



- Työkirjan harjoitteet on merkitty oheisella vihreällä pallolla ja ne löytyvät vihreiltä sivuilta. Lista harjoitteista on takasivulla linkeineen.
- Työkirjassa on vinkkejä, jotka on merkitty oheisella lampulla
- Työkirjassa on QR-koodeja, joihin pääsee älypuhelimien kameralla. Suuntaa kamera QR-koodiin ja odota, että puhelin tunnistaa koodin.
- Sähköisessä työkirjassa on valmiita linkkejä nettisivuille
- Sähköisessä työkirjassa voi edetä oikopolkulinkkien avulla



## Työkirjan osiot

1. <u>Alkutehtävät</u>	3
2. <u>Pitkittyneet kehon oireet ja niiden synty</u>	4
3. <u>Vireystila ja sen säätely</u>	11
4. <u>Aktiivisuus ja palautuminen</u>	16
5. <u>Toiminnan rytmiitys ja voimavarojen seuranta</u>	21
6. <u>Musiikki ja mobiilisovellukset</u>	26
7. <u>Sairastuminen ja tilanteen arviointi</u>	29
8. <u>Keho ja mieli</u>	32
9. <u>Omahoito-ohjelmia, lukuvinkkejä ja lähteet</u>	35

**Tekijät** Anna Salonen, erikoislääkäri  
Vilma Madekivi, erikoislääkäri  
Outi Reunanen, projektipäällikkö  
Aapo Helliäinen, toimintaterapeutti  
Satu Saarre, fysioterapeutti  
Taina Alitalo, psykologi  
Janina Paju, psykologi  
Sanna-Mari Fincke, psykologi  
Weronica Gröndahl, palvelumuotoilija



# 1. Alkutehtävät

## Harjoite 1

### Odotukset ja toiveet kuntoutumiselle

- Millaisia odotuksia sinulla on kuntoutumisesta?
- Miksi haluat työskennellä pitkittyneiden kehon oireittesi lievittämiseksi?

## Harjoite 2

### Tavoitteet

Kirjoita taulukkoon tavoitteesi kuntoutumiselle.

1	
2	
3	
4	
5	

## 2. Pitkittyneet kehon oireet ja niiden synty

Pitkittyneillä kehon oireilla tarkoitetaan toiminnallisia häiriöitä, mukaan lukien pitkittyneet väsymys- ja uupumusoireet.

**Aiemmin** toiminnallisten häiriöiden mekanismeja ei tunnettu, eikä ammattilaisilla ollut keinoja auttaa näistä kärsiviä. Tämä johti usein potilaan vähättelyyn ja negatiivisiin kohtaamisiin terveydenhuollossa. Todellisista ja invalidisoivista oireista kärsivät leimattiin pahimmillaan luulosairaiksi, kun he yrittivät hakea apua.

**Nykyään** tiedetään, että kyse on hermoston säätelyhäiriöstä, joka voi aiheuttaa:

- fyysisiä oireita esim. kipua tai huimausta
- elimistön toiminnan häiriöitä, kuten ärtyvä suoli
- liike- ja tuntehäiriöitä
- yleisvoiminnan oireita, esim. uupumus.

Taustalla on erilaisten kuormitustekijöiden laukaisemaa elimistön stressijärjestelmien epätarkoituksenmukaista toimintaa ja keskushermoston herkistymistä. Kuormituksen ylittäessä tietyn pisteen se voi ilmetä kehollisina oireina.

Vertauskuvana tietokoneen häiriö: Vika ei ole tietokoneen kovalevyssä, vaan siinä olevassa ohjelmistossa.

Ohjelmisto vaatii päivityksen, jonka jälkeen tietokone alkaa taas toimia normaalisti.



Pitkittyneet kehon oireet eivät ole luulosairautta tai tahallisesti aiheutettuja, vaan todellisia ja usein merkittävästi toimintakykyä heikentäviä.

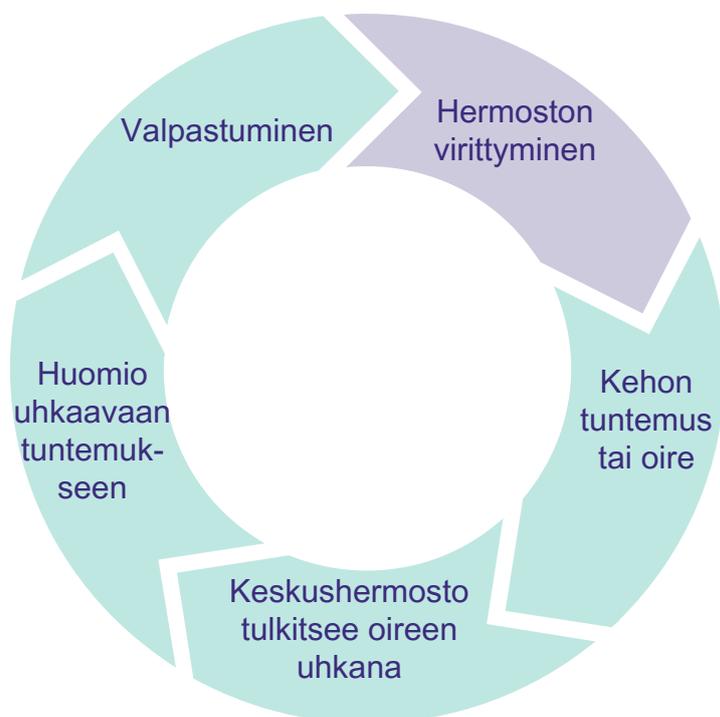
Toiminnallinen mekanismi oireiden taustalla tarkoittaa, että mitään ei ole pysyvästi rikki, vaan mekanismit ovat palautuvia, mikä on hyvä asia kuntoutumista ajatellen.

### 2.1. Hermoston herkistymisen kehä

Aivojen kohonnut valmiustila havaita uhkaavia ärsykeitä ja reagoida niihin nopeasti voi johtaa tilanteeseen, jossa:

- ärsykeitä havaitaan paljon enemmän tai voimakkaampina kuin on tarpeellista
- aivot tulkitsevat neutraaleja ärsykeitä uhkaaviksi, esimerkiksi kosketus saatetaan aistia kipuna.

Kun voimavarat menevät uhkaavien ärsykkeiden tarkkailuun, havaitaan vähemmän uhan poistumisesta kertovia viestejä. Tällöin tilanne voi johtaa noidankehään, jossa kehon valmiustila jää päälle, vaikka alkuperäinen syy uhkaavalle viestille on jo poistunut. (kuva 1.)



Kuva 1. Hermoston virittymisestä alkuun lähtevä kehä (Mielenterveystalo)

## 2.2. Kuormitustekijöiden osuus

Pitkittyneisiin kehon oireisiin vaikuttavat *altistavat, laukaisevat ja ylläpitävät* tekijät. Laukaisevat tekijät liittyvät usein ajallisesti oireiden puhkeamiseen, joten ne on helpompi havaita kuin pitkäaikaiset kuormitustekijät. Hermosto on usein jo valmiiksi ylikuormittunut, ja laukaiseva tekijä toimii "viimeisenä pisarana". Pelkkä laukaisevan tekijän tarkastelu ei anna kokonaiskuvaa tilanteesta, jolloin osa tekijöistä jää huomiotta. (kuva 2.) Oireilua ylläpitäviin tekijöihin on usein mahdollista vaikuttaa.

### Altistavia tekijöitä

- perinnölliset tekijät
- äidin raskaudenaikainen stressi
- kasvuympäristö
- vanhempien kanssa koettu vuorovaikutus
- mahdolliset neurokirjon häiriöt
- yksilöllinen taipumus vaativuuteen
- koetut traumat

### Laukaisevia tekijöitä

- infektiot
- fyysiset vammat
- voimakas psyykinen stressi

### Ylläpitäviä tekijöitä

- itse oireet
- oireisiin keskittyvä tutkimuskierre ja epävarmuus niiden syystä
- byrokraattinen kuormitus (esim. etuuksiin liittyvät asiat)
- pitkäaikainen kipu
- masennus tai ahdistus
- unettomuus

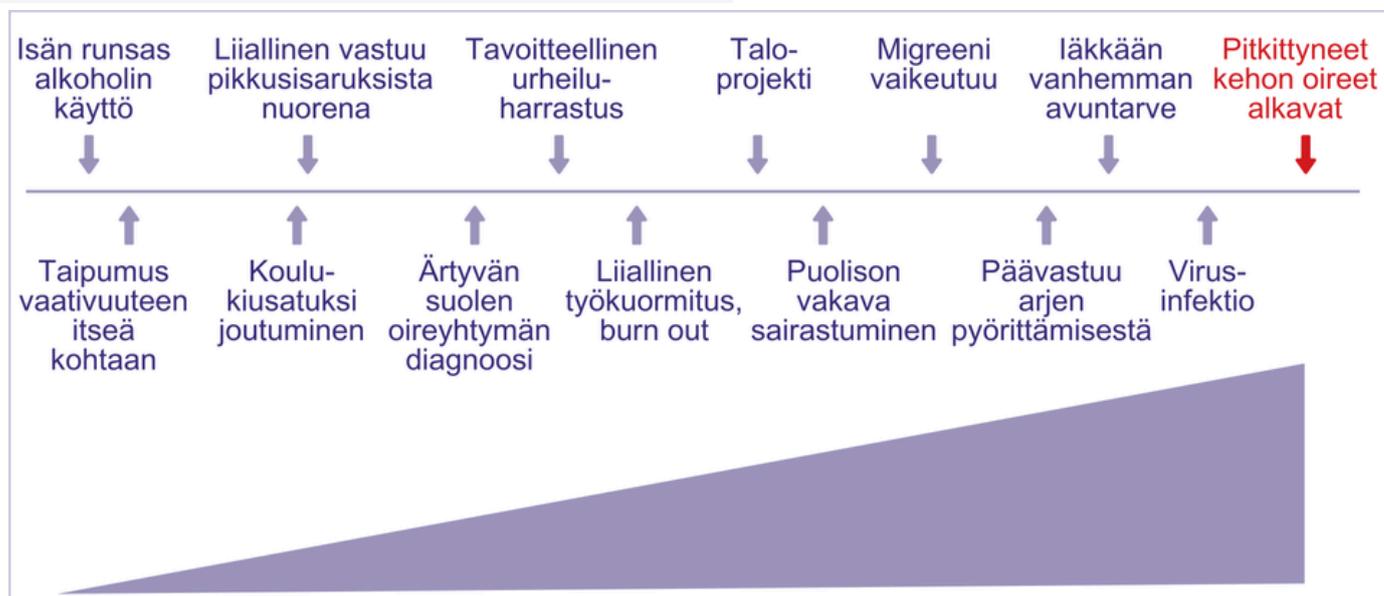
## 2.3. Kehon stressijärjestelmät

Kehon stressijärjestelmät ovat normaali osa kehon toimintaa. Niiden tehtävänä on edistää selviytymistä, suojata uhilta sekä varmistaa kehon toiminta stressitilanteissa esimerkiksi säätelämällä energian käyttöä.

Aivot ohjaavat stressijärjestelmän aktiivatiota, joten ne ovat tärkeässä roolissa pitkittyneiden kehon oireiden synnyssä. Järjestelmän eri osat ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja voivat aktivoida toisiaan.

Elämäkokemukset muokkaavat stressijärjestelmien toimintaa. Pitkittyneet kehon oireet voidaan selittää kehon neljän eri stressijärjestelmän toiminnan kautta. (kuva 3.)

Pitkittyneitä kehollisia oireita voi syntyä, jos jokin osa stressijärjestelmästä aktivoituu liikaa, liian vähän, pitkään tai poikkeavasti tai ei palaudu normaalitilaan.



Kuva 2. Kuormittavia tekijöitä voi tunnistaa omaa elämäntarinaa tutkimalla. Jos katsot vain kahta viimeistä nuolta, jää suuri osa tekijöistä huomiotta.



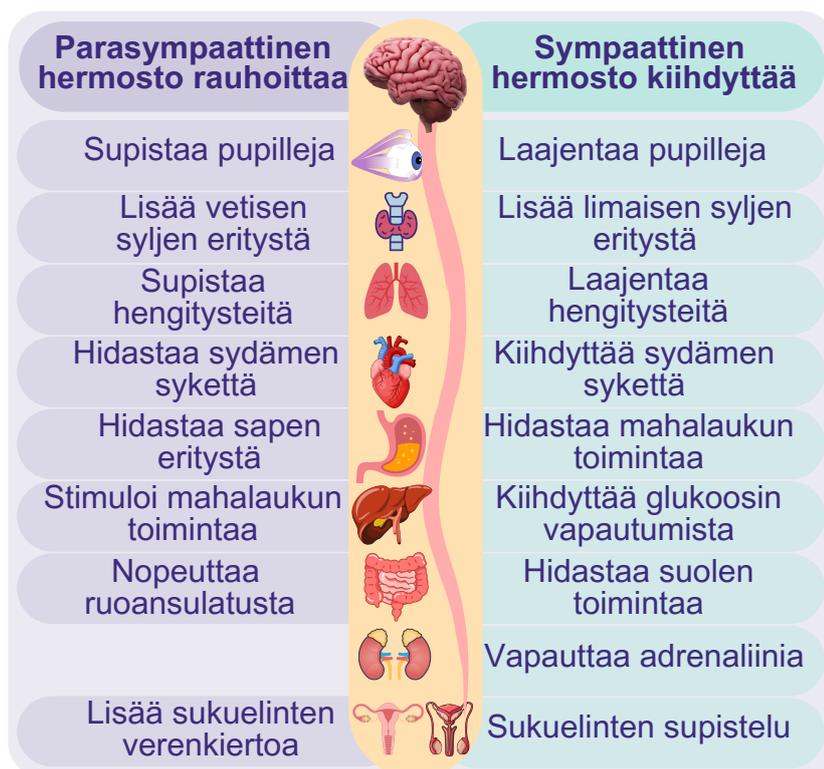
Taulukko 1. Nosebo- ja plasebovaikutuksen erot havainnollistettuina

	Odotus	Vaikutus	Esimerkki
<b>Nosebovaikutus</b>	Kielteinen	Haitallinen	Lääkkeenotosta aiheutuu sivuvaikutuksiksi koettuja oireita
<b>Plasebovaikutus</b>	Myönteinen	Hyödyllinen	Vaikuttavaa ainetta sisältämätön tabletti lievittää kipua

## 2.5. Tahdosta riippumaton eli autonominen hermosto

Hermosto jaetaan tahdonalaiseen ja tahdosta riippumattomaan hermostoon.

- **Tahdosta riippumaton eli autonominen hermosto** säätelee monia eri peruselintoimintoja, kuten sydämen toimintaa, hengitystä ja ruoansulatusta.
  - **Autonominen hermosto** jaetaan **sympaattiseen** ja **parasympaattiseen** hermostoon (kuva 4).
  - Autonomisen hermoston kautta välittyy monenlaisia oireita, mm.
    - ylivirittyneisyys
    - sydämentykytykset
    - tihentynyt hengitys
    - silmien ja suun kuivuminen
    - ruoansulatusvaivat
    - päänsärky
    - huimaus
    - verenpaineen säätely
    - palan tunne kurkussa
    - äänen käheys.



Kuva 4. Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto

### Parasympaattinen hermosto

- Rauhoittaa ja palauttaa kehoa
- Vastavoima sympaattiselle hermostolle
- Aktivoituu levossa
- Tehokkaammillaan unessa
- Voi reagoida stressiin lamaantumisenä

### Sympaattinen hermosto

- Aktivoi kehoa stressitilanteissa
- Kohottaa vireystilaa
- Taistelee tai pakene – vaste

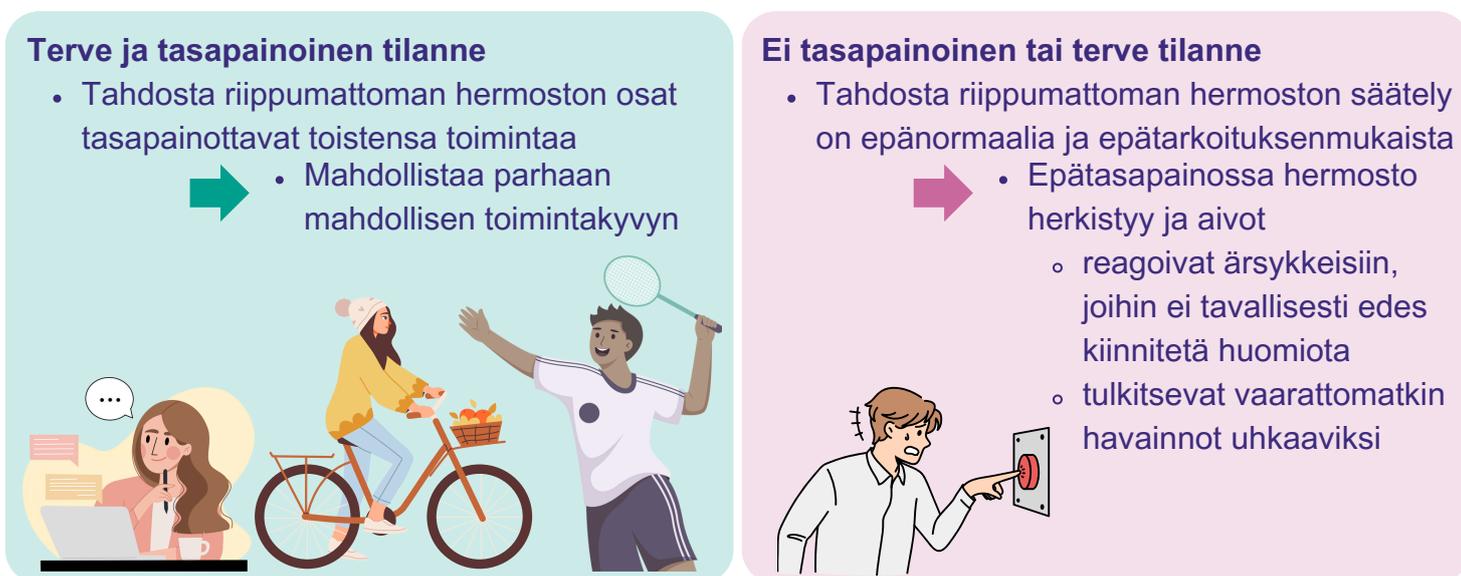
## 2.6. Kehon puolustusjärjestelmä taudinaiheuttajia vastaan (immunoinflammatorinen järjestelmä)

Immuno-inflammatorinen järjestelmä voi aktivoitua epätarkoituksenmukaisesti myös psyykkisestä uhasta. Puolustusjärjestelmä on mukana kroonisen kivun mekanismeissa yhdessä aivojen stressijärjestelmien kanssa.

Pitkittynyt stressi ylläpitää matala-asteista tulehdustilaa

## 2.7. Tahdosta riippumattoman hermoston herkistyminen

Tasapainoisessa tilanteessa autonomisen hermoston osat toimivat tarkoituksenmukaisesti. Stressaantuneena ja yliviireänä on vaikea arvioida tilanteen todellista vakavuutta ja toimia järkevästi. Stressaantuneena aivot ovat virittyneet havaitsemaan uhkia vaarattomissakin tilanteissa. (kuva 5 ja 6, harjoite 3.)



Kuva 5. Tahdosta riippumattoman hermoston herkistyminen



Kuva 6. Havaintojen tulkitseminen aivoissa mielikuvan avulla

## 2.8. Hypotalamus-aivolisäke-lisämunaiskuori -akseli (HPA)

HPA-akselilla on keskeinen rooli päivittäisessä energiankäytön ja kehontoimintojen säätelyssä ja stressivasteessa (=elimistön kokonaisvaltainen reaktio stressitekijään). Monille HPA-akseli voi olla tuttu "stressihormoni" kortisolin erityksen säätelijänä. Fyysinen tai psyykinen stressi aktivoi HPA-akselin. Stressin pitkittyessä HPA-akselin säätelyhäiriö voi ilmetä esimerkiksi:

- Uupumuksena ja energian puutteena tai
- Ylivireytenä.

Monessa tapauksessa useampi osa stressijärjestelmää vaikuttaa oireen syntyyn.

Fyysistä tai psyykkistä stressiä voi aiheuttaa mikä tahansa stressaava tilanne, kuten vaikea työtilanne, pelko, fyysinen rasitus tai tunne-elämän ongelmat

## 2.9. Miten pitkittyneitä kehon oireita kuntoutetaan?

Kuntoutusta voi lähestyä kehon kautta tai mielen kautta. Kehon ja mielen yhteys on vastavuoroinen, jolloin esimerkiksi hengitysharjoitus voi helpottaa stressiä ja henkinen kuormitus voi laukaista migreenikohtauksen.

- **Kehon kautta** työskentelevää lähestymistapaa hyödynnetään mm. psykofyysisessä fysioterapiassa ja parasympaattista hermostoa aktivoivissa hengitys- ja rentoutusharjoituksissa
- **Mielen tasolta** työskentelevää lähestymistapaa hyödynnetään mm. masennuksen ja ahdistuksen hoidossa, mindfulnessissa ja traumaterapiassa.

Kehon rytmien palauttaminen ja arjen toimintoihin palaaminen ovat tärkeitä kuntoutuksessa. Näitä ovat esim. unihäiriöiden hoito, säännöllinen ateriarytmi ja liikunta

**Stressivaste** = elimistön kokonaisvaltainen reaktio stressitekijään

**Hypotalamus-aivolisäke-lisämunaiskuori -akseli (HPA-akseli)** = Monimutkainen palaute- ja säätelyjärjestelmä, jolla on keskeinen rooli kehon stressivasteessa ja homeostaasin ylläpidossa eli elimistön kyvyssä ylläpitää vakaita olosuhteita ympäristön tai kehon sisäisten olosuhteiden vaihdellessa.

### Harjoite 3

## Tahdosta riippumattoman hermoston herkistyminen

Tunnistatko tahdosta riippumattoman hermoston herkistymistä omassa kehossasi? Miten hermoston herkistyminen vaikuttaa toimintaasi?

## 2.10. Miten oireet syntyvät?

### Palan tunne kurkussa, painon tunne rinnalla, hampaiden narskuttelu

Stressijärjestelmän (mm. autonominen hermosto, aivojen stressijärjestelmät) aktivaatio ylläpitää aktivaatiota aktivoituissa lihasryhmissä (mm. niska, hartia, selkä, leukaperät, kurkku, rintakehä).

### Toiminnalliset neurologiset oireet

Stressijärjestelmän aktivaatio ylläpitää aktiivisuutta aivoalueilla, jotka synnyttävät poikkeavia motorisia oireita tai sekoittavat aivojen motorista toimintaa aiheuttaen oireita (motorinen tarkoittaa tässä kehon liikkeeseen liittyvää).

### Virtsaamisvaikeus/kipu, ripuli, oksentelu, pahoinvointi

Stressijärjestelmän aktivaatio. Autonimisen hermoston puolustusvasteet (taistele tai pakene - tilanteessa virtsarakon / suolen tyhjentäminen on voinut olla hyödyllinen vaste selviytymiselle).

### Sydämen tykyttely, hikoilu

Stressijärjestelmän aktivaatio sympaattisen hermoston aktivoituminen.

### Uupumus

Stressijärjestelmän aktivaatio ja elimistön ylivirittyneisyystila kuluttavat energiaa (lihasjännitys, hyperventilaatio). Myös usein unihäiriö, jolloin unen aikaiset palauttavat toiminnot jäävät toteuttamatta. Keskushermoston suojavasteet.

### Aivosumu, muistivaikeudet, keskittymisvaikeudet

Stressijärjestelmän aktivaatio. Unihäiriö, jolloin unen aikaiset palauttavat toiminnot jäävät toteutumatta (glymfaattinen kierto, uusien hermoyhteyksien luominen).

### Hengenahdistus, liikahengitys (hyperventilaatio)

Stressijärjestelmän aktivaatio, sympaattisen hermoston aktivaatio ja hengitystaajuuden nousu. Tarkoitus lisätä soluille happea energiantuotantoa varten (taistele tai pakene). Voi laukaista tajunnantason muutoksen, pyörtymisen tai NES:n (non-epileptic seizure)

### Suun kuivuus

Stressijärjestelmän aktivaatio. Parasympaattisen hermoston aktivaation väheneminen (syljeneritys ja ruoansulatus pysäytetään, jotta energia ohjautuu kriittisiin järjestelmiin, taistele tai pakene)

### Aistiherkkyydet (äänet, hajut, valot), krooninen kipu

Stressijärjestelmän aktivaatio, ylivirittyneisyys, aivojen säätelymekanismien häiriö, poikkeava tarkkaavaisuuden suuntaus, nosebo-mekanismi, hermoston herkistyminen

Kuva 7. Esimerkkejä tiettyjen yleisten toiminnallisten oireiden syntymekanismeista. Kozłowska ym. 2020.



## 3. Vireystila ja sen säätely

### 3.1. Vireystilat

Vireystila tarkoittaa virkeyden ja valppauden tasoa. Siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten unen määrä ja laatu, tunteet, valoisuuden määrä ja vuorokauden aika.

Turvallisuudentunteen ja vireystilan välillä on vahva yhteys. Sopivassa vireystilassa on tilaa kokea erilaisia tunteita ilman, että siitä tulee voimakasta kehollista oireilua.

**Stressi nostaa vireystilaa.** Kun stressi jatkuu pitkään ja voimakkaana, vireystila on jatkuvasti koholla ja lopulta stressin sieto heikkenee. Tällöin ihmisen on vaikea rauhoittua tai rentoutua ja palata sopivaan vireystilaan. Asia liittyy aiemmin työkirjassa esitettyyn autonomiseen hermoston toimintaan.

**Keskushermoston herkistymistä** voidaan kuvata myös elimistön ylivireytyneisyystilana. Uhkaaviin havaintoihin keskushermosto reagoi suojautumalla. Tähän tarvitaan sympaattista hermostoa, joka virittää kehoa toimintaan. Ylivireystilan ylläpito vaatii energiaa ja tästä johtuen henkilö voi kokea ns. ”romahduksia” vireystilassa, joka kuvautuu energiattomuutena. Herkistyneellä keskushermostolla virittyneisyys muuttuu helposti liialliseksi ja tästä johtuen henkilö saattaa kokea pienestäkin kuormituksesta ylivireytyneisyyttä.

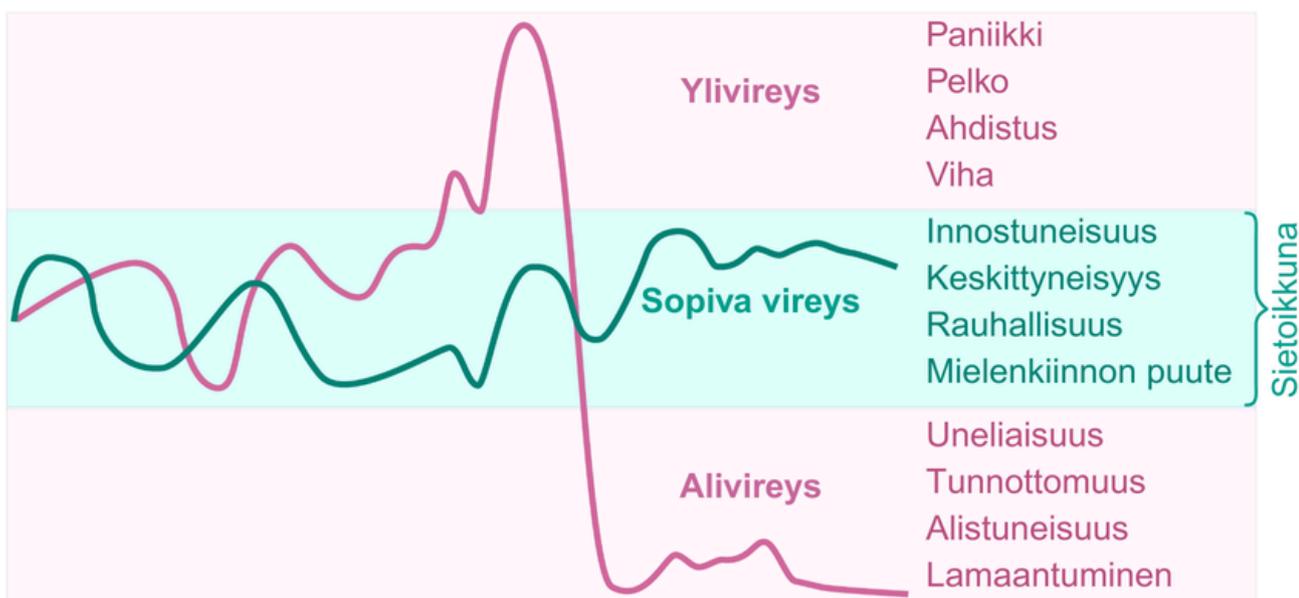
Pitkittyneistä kehon oireista kärsivällä voi olla voimakasta vireystilan vaihtelua, jota kuvaa punainen käyrä. Kuntoutuksen tavoitteena on tasata vireystilaa ja laajentaa sopivan vireystilan sietoikkunaa. Vihreä käyrä kuvaa tavoiteltavaa, sopivaa vireystilan vaihtelua. (kuva 8.)

Taito tunnistaa ja säädellä omaa vireystilaa lisää mielen ja kehon hyvinvointia. Vireystilaa on helpompaa säädellä, kun arjen rytmit ovat säännöllisiä ja tasapainossa. Näitä ovat mm.:

- palautuminen
- aktiivisuus
- unirytmii
- ateriarytmi

Vireystilan säätelyyn liittyy myös se, että tunnistaa asioita, jotka tuottavat turvan tunteita. Turvallisten läheisten kanssa ajan viettäminen ja omien rajojen tunnistaminen auttavat vireystilan säätelyssä.

On tärkeää myös tunnistaa mielihyvää tuottavat aktiviteetit, kuten liike- tai läsnäoloharjoitteet, jotka helpottavat vireystilan säätelyä.



Kuva 8. Vireystila ja sen osa-alueet

## 3.2. Tahdostariippumattoman hermoston osien roolit vireystilojen säätelyssä – Polyvagaalinen teoria

Autonomisen hermoston toimintaa ja vireystiloja kuvataan usein neurofysiologi Porgesin polyvagaalisella teorialla. Teoria kuvaa autonomisen hermoston osien rooleja hermoston vireystilan säätelijöinä. Tätä voidaan soveltaa psykofyysisessä fysioterapiassa oman tilanteen hahmottumisen helpottumiseksi.

Autonomisen hermoston osat ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa. Alkukantaisin autonominen ohjaus johtaa elintoimintojen lamaanumiseen, kehittyneempi taisteluun tai pakoon ja kehittynein sosiaaliseen liittymiseen.

Rauhoittavaan parasympaattiseen hermostoon kuuluva vagusherma jakautuu tämän teorian mukaan vatsanpuoleiseen vagushermaan ja selänpuoleiseen vagushermaan.

- **Vatsanpuoleinen vagusherma** on vireystilan säätelyn kannalta erityisen tärkeä, koska se on aktiivinen turvallisissa tilanteissa ja sitä aktivoimalla voi auttaa itseään rauhoittumaan
- **Selänpuoleinen vagusherma** on yhteydessä alivireystilaan ja lamaanumisreaktioon, jossa toimintakyky romahtaa
- **Sympaattinen hermosto** vastaa ylivireystilasta ja stressireaktiosta. (kuva 9.)

### Turvavire

Vatsanpuoleinen vagusherma, selänpuoleinen vagusherma ja sympaattinen hermosto toimivat tasapainossa ja tarkoituksenmukaisesti



- sujuvan vuorovaikutuksen tila
- yhteistyö, kiinnostuminen, heittäytyminen ja leikkimielisyys on luontevaa
- vain tässä tilassa on mahdollista levätä ja palautua

### Ylivire

Vatsanpuoleisen vaguksen toiminta heikkenee, **sympaattinen hermosto** ottaa vallan ja tahdosta riippumaton hermosto käy ylikierroksilla



- elimistö on stressitilassa
- valpastunut, levoton, pelokas, huolestunut tai ahdistunut olo
- keho valmistautuu fyysiseen toimintaan, mm. sydämen syke kiihtyy ja hengitys nopeutuu

### Alivire

Sekä vatsanpuoleisen vaguksen että sympaattisen hermoston toiminta on heikentynyt ja vireystilasta vastaa yksin **selänpuoleinen vagusherma**



- väsynyt ja lannistunut olo
- aivosumu, ajatus ei kulje
- vaikea rentoutua
- kun uhka on ylivoimainen, seuraa lamaanuminen, joka suojelee hätätilanteessa

Kuva 9. Turva-, yli- ja alivireen toimintaan vaikuttaa vatsanpuoleinen vagusherma, selänpuoleinen vagusherma ja sympaattinen hermosto



### Ylivireystila

- Nopea sydämensyke
- Nopea hengitys
- Hikoilu
- Kalpea, kylmä iho
- Hermostunut, levoton olo
- Täriä
- Lihasjännitys



### Sopiva vireystila "Turvavire"

- Rauhallinen sydämensyke ja hengitys
- Läsnä oleva, tasapainoinen olo
- Helppo liikkua, helppo olla paikallaan
- Keskittyminen onnistuu



### Alivireystila

- Hidas sydämensyke ja hengitys
- Punoittava, lämmin iho
- Puutuminen
- Poissaoleva, turtunut olo
- Lamaantunut, voimaton olo, vaikeus liikkua

Kuva 10. Vireystilan osa-alueita tunnistamisen helpottamiseen

## Harjoite 4

### Tunnista vireystilasi

Havainnoi vireystilaasi eri tilanteissa ja kirjoita ylös havaintojasi (kuva 10).

	Vireystila	Pystytkö vaikuttamaan vireystilaasi, jos koet sille tarvetta? Jos pystyt, niin miten?
Nukkumaan mennessä		
Syödessä		
Liikkuessa		
Kotitöitä tehdessä		
Työelämässä		
Kun olet rentoutunut		
Kun olet levoton		
Kun koet ilon tunnetta		
Kun olet vihainen		
Kun olet rauhallinen		

Muistiinpanoja

## Harjoite 5

### Vireystilan säätelyä tukevia harjoitteita

Kaikki harjoitteet eivät toimi kaikille, mutta useimmiten jokaiselle löytyy sopiva harjoite. Tärkeää on harjoitella säännöllisesti ja uteliaalla mielellä. Tavoitteena on, että keho ja mieli oppivat uuden turvaa tuovan tavan, johon voi palata vaikeissa kehollisissa oireiluissa.

**Ylivireystilaa voi rauhoittaa** seuraavilla kahdeksalla eri harjoitteella:

1. Hengitä pitkiä uloshengityksiä
2. Paina jalkapohjat lattiaan/maahan ja tunne lattia/maa jalkojen alla
3. Kiinnitä huomio ympäristöön: viisi asiaa mitä näet, mitä kuulet ja mitä tunnet ympäristössä
4. Kokeile painopeittoa tai muita painotuotteita
5. Perhostaputus: laita käsivarret ristiin rinnan päälle ja taputtele rintakehää rauhallisesti vuorotellen kummallakin kämmenellä
6. Pese kasvoja jääkylmällä vedellä 30 sekunnin ajan
7. Jännitä ja rentouta kehon eri osia vuorotellen
8. Liikuta kehoa oman hengityksen tahtiin

**Alivireystilaa voi ohjata** kohti sopivaa vireystilaa seuraavilla kahdeksalla eri harjoitteella:

1. Nouse seisomaan, liikuttele käsiä ja jalkoja, tömistele, hypi
2. Työnnä seinää molemmilla käsillä niin kovaa kuin jaksat
3. Aseta kämmenet vastakkain ja työnnä niitä toisiaan vasten
4. Kiinnitä huomio ympäristöön: viisi asiaa mitä näet, mitä kuulet ja mitä tunnet ympäristössä
5. Syö jotakin voimakkaan makuista, esim. kurkkupastilli
6. Taputtele koko keho läpi
7. Paina jalkapohjat lattiaan/maahan ja tunne lattia/maa jalkojen alla
8. Liikuta kehoa oman hengityksen tahtiin

**Kokeile itsellesi paras harjoite**



Lähde: Mielenterveysseurat – Vireystila

## Harjoite 6

# Hengitysharjoituksia tilanteen rauhoittamiseen

### Vastustettu uloshengitys eli huulirakohengitys

Rauhallisella uloshengityksellä viestitään aivoille, että tilanteessa ei ole mitään uhkaavaa ja nyt voi rauhoittua. Jos keskittyminen on vaikeaa tai olo on turhautunut, palautetaan huomio hengitykseen. Harjoituksessa opit säätelemään hengitystä autonomisen hermoston rauhoittamiseksi. Harjoitus vastustaa ja pidentää uloshengitystä, mikä aktivoi parasympaattista hermostoa ja rauhoittaa kehoa.

Tee säännöllisesti päivittäin viikon ajan ja kirjoita havainnot ylös.

### Huulirakohengitysharjoitus:

- Ota mukava asento. Hengitä sisään kevyesti – ideana on, että keuhkot eivät täyty tai tyhjene kokonaan missään vaiheessa
- Muodosta huulilla kapea rako kuin puhaltaisit pilliin
- Päästä hengitysilma ulos huuliraosta
- Uloshengitys muuttuu pidemmäksi itsestään. Huulten asento houkuttelee puhaltamaan ilmaa ulos – älä kuitenkaan tee niin – vaan anna ilman tulla huuliraosta puhaltamatta
- Hengitä nenän kautta sisään, keuhkot puolilleen, ja huuliraosta ulos 2–3 kertaa sisäänhengitystä pidempään.



Huulirakohengitys  
Youtube-ohje



### Muistiinpanoja

## 4. Aktiivisuus ja palautuminen

### 4.1 Palautuminen

Kaikki tarvitsevat riittävästi palautumista, jotta keho ja aivot kykenevät toimimaan ja säätelyjärjestelmät palautuvat kuormituksesta. Mielikuvana palautumista voi kuvata niin, että kehossa latautuvat akut kohti uutta toimintoa. Palautumista on aktiivista ja passiivista:

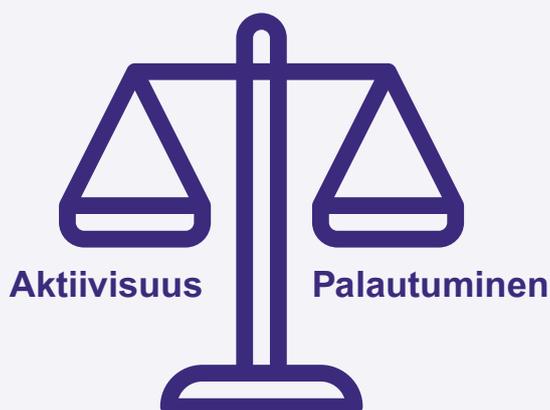
- **Aktiivinen palautuminen** tarkoittaa mielekkäitä palauttavia aktiviteetteja tai harrastuksia
- **Passiivinen palautuminen** tarkoittaa riittävästä unta ja lepoa.

Palauttavia asioita ovat mm.:

- Laadukas uni
- Tasainen elämänrytmi
- Laadukas ravitsemus
- Passiivinen palautuminen
- Aktiivinen palautuminen

### 4.2 Lepo ja palautuminen tärkeää kuntoutumisessa

Etsi kokeilemalla sopivat keinot lepoon ja palautumiseen. On mahdollista, että aiemmin toimineet palautuskeinot eivät palauta kuin ennen sairastumista. Lepää ja rentoudu riittävän usein ja säännöllisesti pitkin päivää, jo ennen kuin huomaat uupuvasi tai oireiden pahenevan.



### 4.3 Aktiivisuuden ja palautumisen tasapaino

Kuormitus aiheuttaa elimistössä aina stressireaktion. Keho ei pysty erottelemaan, mikä stressiä aiheuttaa. Autonomiselle hermostolle kaikki kuormitus (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen tai emotionaalinen) on saman arvoista ja aktivoi saman stressireaktion ja elimistön vasteet. Ihminen tarvitsee aktiivisuutta ja kuormitusta elämään, sillä ilman sitä ei ole myöskään palautumista. Sen tulisi olla oikein mitoitettua, eikä se saisi olla jatkuvaa. Tästä syystä kuormituksen ja palautumisen tulisi vuorotella osana arkea.



## Harjoite 7

### Palautumiskeinot

Kirjoita alle aktiivisia ja passiivisia palautumisen keinoja, jotka toimivat sinulle.

- Aktiivinen palautuminen on mielekkäitä palauttavia aktiviteetteja tai harrastuksia
- Passiivinen palautuminen on riittävää unta ja lepoa.

Aktiiviset palautumisen keinot:

Passiiviset palautumisen keinot:

## Harjoite 8

### Maadoittaminen

Maadoittaminen voi auttaa yli- tai alivireystilaan. Ylivireys voi esiintyä levottomuutena tai stressaantumisesta ja alivireystila taas väsymyksenä, voimattomuutena tai lamaantumisena. Maadoittamisen tehtävä on palata takaisin kehoon ja kontaktiin.

Maadoittamisen tapoja on erilaisia. Kokeile niitä ja kokeile myös erilaisia alkuasentoja ja etsi itsellesi sopivaa liikettä.

1. Tömistele jalkoja alustaan
2. Aseta kädet ristiin rinnan päälle ja taputtele käsivarsia vuorokäsin
3. Asetu selinmakuulle polvet koukkuun, jalkapohjat alustalle ja tömistele jalkapohjia alustaa vasten
4. Istu ja vedä itseäsi käsillä tuolin istuinta vasten
5. Istu ja paina jalkapohjia ”lattian läpi”



Lähde: [Mielenterveystalon ohjevideo maadoittamisen tapoihin](#)



Muistiinpanoja

## Harjoite 9

### Viisi asiaa – Keskittyminen nykyhetkeen

Keskittyminen nykyhetkeen tuo levollisuutta. Levottoman mielen voi palauttaa tähän hetkeen keskittymällä aisteihin.

Toimivimman harjoituksen löydät kokeilemalla ja testaamalla eri vaihtoehtoja. Toista kokeiluasi muutama kerta.

- **Näkö:** Pysähdy hetkeksi. Katsele ympärillesi, ja huomaa viisi eri esinettä. Tarkastele jokaista esinettä tarkasti ja yksityiskohtaisesti.
- **Kuulo:** Sulje silmäsi tai suuntaa katseesi alaviistoon. Keskity kuuntelemaan ympäristöäsi. Yritä tunnistaa viisi eri ääntä.
- **Tunto:** Sulje silmäsi. Yritä keskittyä tuntemaan viisi eri asiaa, jotka ovat kosketuksissa kehoosi. Havainnoi esimerkiksi, miten jalkasi lepäävät lattiaa vasten tai miltä vaatteesi tuntuvat ihoasi vasten.



Lähde: [Mielen rauhoittumiskeinoja, Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi)



Muistiinpanoja

## Harjoite 10

### Syvä palleahengitys – Tehosta hengitysilhasten toimintaa ja keuhkotuuletusta

Sisäänhengityksessä kyljet laajenevat ja vatsa kohoaa. Uloshengityksessä kylkiluut laskeutuvat ja pallea rentoutuu. Syvässä palleahengityksessä vatsan tulisi kohota ja rintakehän laajeta sivuille sisäänhengityksen aikana.

Tee harjoitus itsellesi mahdollisimman mukavassa asennossa joko selinmakuulla, istuen tai seisten. Tee harjoitus voitisi mukaan noin viisi kertaa. Tauon jälkeen voit toistaa harjoituksen uudestaan.

- Rentouta vatsan alue
- Ajattele, että myös kasvot, kieli ja leuka ovat rentoja
- Hengitä sisään rauhallisesti nenän kautta, suuntaa hengitys syväälle vatsaan
- Pidä pieni tauko ennen uloshengitystä
- Anna uloshengityksen virrata ulos luonnollisesti ja rauhallisesti
- Tunnustele hengityksen aikaansaamaa liikettä vatsan ja rintakehän alueella
- Harjoittelun jälkeen voit palata luonnolliseen hengitysrytmiisi



Lähde: [Terveyskylän opasvideo hengityksen harjoitteluun](https://www.terveyskylan.fi)



## 4.4 Kehollisia palauttavia keinoja

Keholliset säätelykeinot helpottavat palautumista. Kun toteutat säätelykeinoja onnistuneesti ja säännöllisesti, ne edistävät muutosta kehon tilassa ja aivojen stressijärjestelmän aktiivisuudessa. Harjoittelun tavoitteena on saada kokemus kehollisesta turvasta, johon voi aina palata. Keho ja mieli ovat vuorovaikutuksessa keskenään, joten huomioi mitä tunteita ja ajatuksia harjoitteet sinussa herättävät. Tunteet ja ajatukset vaikuttavat omaan keholliseen kokemukseen.

### Kehollisia säätelykeinoja:

- Unen, aterioiden ja vuorokausirytmisi säännöllisyys (harjoite 12)
- Vireystilan tunnistaminen ja itsesäätelykeinojen (harjoite 3)
- Kehontuntemus ja –tietoisuus arjessa (makuulla, istuen, seisten, liikkuen)
- Tietoisien läsnäolon harjoitteet, esim. kehon skannaus
- Hengitysharjoitteet esim. palleahengitys, hyräily, äänenkäyttö ja mielikuvien käyttö hengityksen rauhoittamiseksi (harjoite 5, 9-10)
- Maadoittavat harjoitteet (harjoite 7)
  - Aistit: mitä tunnen, näen, kuulen, haistan (harjoite 8).
  - Kuinka kehoni reagoi maan vetovoimaan?
  - Huomion siirtäminen pois oireista
  - Apuvälineet: painopeitto, painopussi, kylmäaltistus, hierontapallo
- Kosketus: hieronta, lemmikin silittäminen, turvallinen läheinen, itsensä silittäminen
- Rauhallinen liikuskelu hengityksen tahtiin, rytmikäs liike, lempeä venyttely omaa kehoa kuunnellen (harjoite 11).

### Haasteet kehollisessa harjoittelussa:

Harjoittelua aloittaessasi **voit kokea kehossasi vastustusta**, esimerkiksi pahaa oloa, oireiden voimistumista tai ahdistuksen tunteita. Tämä on normaalia, sillä aivot pitävät kiinni aikaisemmasta totutusta tavasta toimia ja tulkitsevat muutoksen mahdollisesti uhkana. Tyypillisenä esimerkkinä on, että rentoutumisharjoitus ei tunnu rauhoittavalta. **Tässä tilanteessa on tärkeää**, ettet täysin luovu rauhoittumiseen ja rentoutumiseen liittyvästä harjoittelusta. Etene pienin askelin ja lempeällä otteella. Tarvittaessa pyydä apua ammattilaiselta.



## 4.5 Liikuntaan palaaminen

Kokeile erilaisia tapoja liikkua. Pienikin liikuskelu arjessa ja asentojen vaihtelu ovat toipumisen kannalta hyviä. Liiallinen lepo makuuasennossa voi haitata autonomisen hermoston toimintaa ja tuottaa uudenlaista kehollista oireilua. Kun olet löytänyt sopivan aktiivisuuden ja palautumisen rytmin sekä oivaltanut itsellesi sopivat palauttavat keinot, voit siirtyä aktiivisemmin liikuntaharjoitteluun.

## 4.6 Vinkkejä liikunnan aloittamiseen

Kuormita itseäsi voitisi sallimissa rajoissa ja lisää aktiivisuutta hiljalleen. Ajoittain voi tulla kausia, jolloin on kevennettävä harjoittelua omaa kehoa kuunnellen. Oireilun aaltoilu on tavanomaista pitkittyneissä kehon oireissa. Liikkuminen tauon jälkeen voi aiheuttaa lihaskipuja 24–72 h rasituksen jälkeen. Oireilu voi jatkua muutaman päivän, mutta siitä ei tarvitse huolestua. Kun aloitat maltillisesti, lihaskipujen määrä laskee.

- **Tee ennen liikuntaa vireystilaharjoite** ja tunnista vireystilasi. Kun olet sopivassa vireystilassa, harjoittelu tuntuu paremmalta ja harjoittelusta palautuminen helpottuu. Liitä myös loppuun vireystilaharjoite.
- **Huomioi painovoiman vaikutus.** Voit aloittaa liikkumisen makuuasennosta edeten istuma- ja seisoma-asentoon.
- **Aloita raajojen tai keskivartalon liikkeistä** ja etene siitä koko kehon liikkeisiin.
- **Keskity normaaliin hengittämiseen.** Hengityksen pidättäminen aktivoi sympaattisen hermoston toimintaa.
- **Huolehdi neste- ja suolatasapainosta.** Syö hyvissä ajoin ennen liikuntaa.

**Harjoite  
11**

## Hengitysharjoite mielikuvaa käyttäen

Hengittele kädet vatsan päällä, tunne käsillä, miten aallot nousevat ja laskevat. Mielikuva meren aalloista sekä oma kosketus rentouttavat ja rauhoittavat.

**Kirjoita kokemuksiasi. Hyödynnä kysymyksiä:**

**Miltä ja missä tuntui? Mitä ajattelen siitä?**

**Harjoite  
12**

## Liike hengityksen tahtiin – Vartalon kierto

1. Makaa selin, polvet koukussa. Kädet tukevat asentoasi alustaa vasten.
2. Hengitä sisään ja kierrä samalla polvet oikealle. Hengitä ulos, kierrä pää vasemmalle. Hengittele tässä kiertoasennossa rauhallisesti niin pitkään kuin haluat, aisti kyljen venytys.
3. Palauta sisäänhengityksen aikana pää ja polvet yhtä aikaa keskiasentoon.
4. Hellitä, ja hengitä rauhassa ulos.
5. Toista kierto liikettä vuorotellen kumpaankin suuntaan.

**Kirjoita kokemuksiasi. Hyödynnä kysymyksiä:**

**Miltä ja missä tuntui? Mitä ajattelen?**

# 5.Toiminnan rytmitys ja voimavarojen seuranta

## 5.1 Toiminnan rytmittäminen - miksi ja miten?

Jokaisella on oma yksilöllinen kyky kestää kuormitusta, eli rasituksensietoikkuna, joka perustuu omiin voimavaroihin. Toiminnallisista oireista kärsivillä autonominen hermosto on usein epätasapainossa, mikä heikentää rasituksensietokykyä. Aktiivisuutta (fyysistä, kognitiivista ja sosiaalista) voi rytmittää ja keventää itse, vaikka arjessa on myös tekijöitä, joihin ei voi vaikuttaa. Kun kuormitus pysyy perustason alapuolella tai hieman sen yläpuolella, on mahdollista välttää toimintakyvyn romahdukset. (kuva 11.)



## 5.2 Rasituksen jälkeinen huonovointisuus ja oireiden paheneminen (PEM-oireet)

PEM-oireita on kaikilla kroonisen väsymysoireyhtymän potilailla ja 50–70 % pitkäkestoisen koronataudin (post COVID) -potilailla.

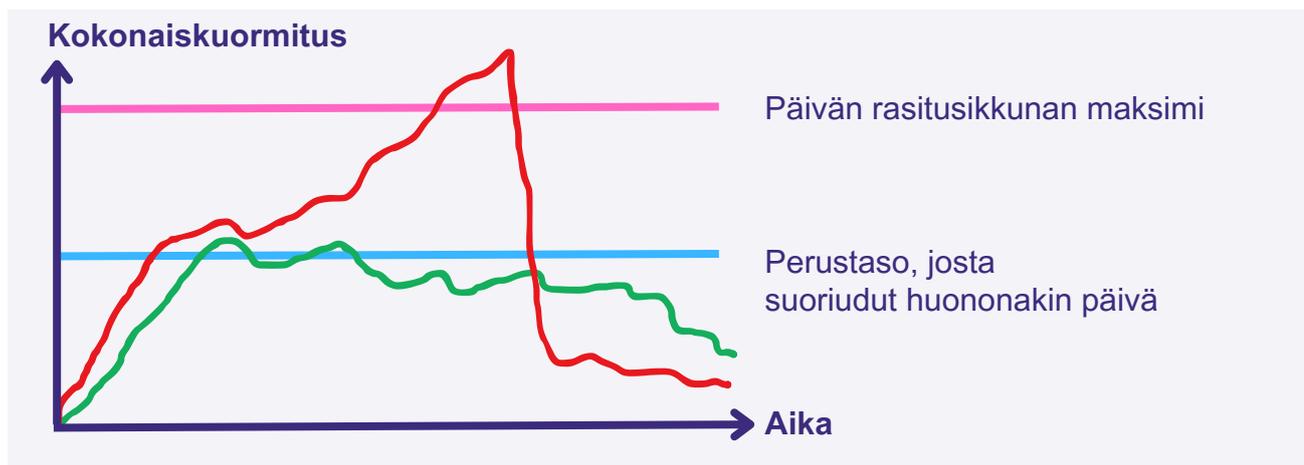
Oireet:

- toimintakykyä lamaava uupumus
- flunssankaltaiset oireet
- kuume
- kognitiivisten toimintojen heikentyminen
- kipu
- päänsärky
- unettomuus
- pahoinvointi
- huimaus
- lihasheikkous
- aistilyherkkyys.

**Toiminnan keventämisen tarkoituksena on**

- ehkäistä oireiden pahenemista ja voimien heikkenemistä
- pidentää toimintakykyistä aikaa
- hallita paremmin erityisesti rasituksen jälkeisiä oireita ja äkillisiä toimintakyvyn romahduksia
- löytää sopiva tasapaino aktiivisuuden, levon ja palautumisen välillä.

PEM-oireet voivat pahimmillaan lauaeta esim. ruokailun tai peseytymisen yhteydessä, yleensä 12–48 tunnin sisällä rasituksesta, joskus heti. Oireiden kesto vaihtelee kymmenestä tunnista jopa viikkoihin tai pidempään. Niiden voimakkuus riippuu yksilöstä, rasituksen määrästä sekä sairauden vaikeusasteesta. Toipuminen vaatii usein vuodelepoa.



Kuva 11. Rasituksensietokyvyn maksimitason ylitys johtaa usein toimintakyvyn romahtamiseen.

## 5.3 Akkuvertaus mielikuvana

Toiminnallisista häiriöistä kärsivällä ”akun” latauskapasiteetin voidaan ajatella olevan esimerkiksi 70 % terveeseen verrattuna. On myös tyypillistä, että akun latautuminen kestää tavallista pidempään, joten palautumiseen tarvitaan enemmän lepoa. (kuva 12.) Kaikkensa antamista tulisi välttää, ettei akku tyhjene kokonaan, jolloin seurauksena on oireiden pahenemista (PEM-oireet).

## 5.4 Toiminnan keventäminen ja lepo

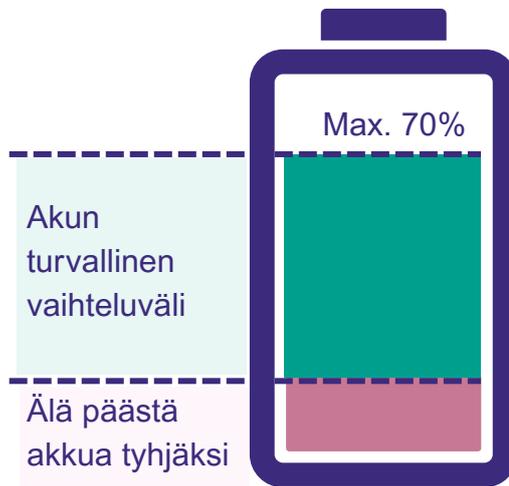
Toiminnan keventäminen ja riittävä lepo sopivaan aikaan ovat tärkeitä tekijöitä PEM-oireiden hallinnassa.

### Keinoja toiminnan keventämiseksi:

- Riittävät tauot toiminnan aikana
- Aktiivisuutta ja lepoa tasapainoisesti päivään ja viikkoon
- Selkeät rutiinit, esim. kotoa poistumista edeltävät vaiheet, keventävät toiminnanohjauksen kuormitusta
- Tehtävien jakaminen perheenjäsenille ja ystäville
- Kiireettömien ja toissijaisten tehtävien siirtäminen myöhäisemmäksi
- Energiaa säästävien toimintojen suosiminen
- Kehon asentojen huomioiminen toiminnan keventämiseksi
- Apuvälineiden käyttö, kuten suihkutuoli tai työtuoli kotitöiden tekemiseen.

### Jos toiminta uuvuttaa

- Mikäli jokin toiminta **uuvuttaa sinua toistuvasti**, esim. kävely, niin vähennä kävelymatkaa 50 %.
- Mikäli jokin toiminta **uuvuttaa sinua ajoittain**, esim. lukeminen, niin vähennä lukuaikaa 25 %.



Kuva 12. Akku havainnollistaa toiminnallisista häiriöistä kärsivän henkilön voimavaroja.



Huolehdi riittävästä levosta ja palautumisesta kokeilemalla erilaisia keinoja, kuten

- lepääminen ilman mitään ärsykejä
- sanaristikon täyttäminen
- luontokävely.

## 5.5 Toiminnan rytmittäminen ja arjen suunnittelu

Ei ole yhtä ”oikeaa” tapaa rytmittää tai tauottaa toimintaa. Koronasta kuntoon -hankkeen materiaaleissa on esitetty kolme tapaa rytmittää:

- **Kehon tuntemusten** ja signaalien mukaan, ennakoiden, ennen kuin on pakko
- **Ajan mukaan** esim. 15 minuuttia lukemista, sitten tauko
- **Toiminnan mukaan** esim. imuroin yhden huoneen, sitten pidän tauon.

Oman tilanteen seuraamiseen kannattaa käyttää päiväkirjaa, johon merkitsee päivän toiminnot sekä huomiota oireista ja palautumisesta. Päiväkirjamerkintöjen perusteella voi oppia tunnistamaan palauttavat, kuormittavat ja oireita laukaisevat tekijät.



On tärkeää tunnistaa oma perustaso ja suunnitella arki sen mukaan. Suunnitelmallisuuden tavoitteena on välttää oireita ja pidentää toimintakykyistä aikaa.

Toimintakyvyn voimakkaita romahduksia voi välttää

- Suunnittelemalla kuormitus tasaisesti, päivä- ja viikkosuunnitelmaa hyödyntäen
- Ajoittamalla aktiviteetit päivän tai viikon toimintakykyisimpiin hetkiin



[Materiaaleja omaseurantaan - Filha ry.](#)



Sisältää mm.

- Aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjan
- Päivä- ja viikkosuunnitelman



## 5.6 Rasituksen lisääminen kehoa kuunnellen

Aktiivisuuden lisääminen on ajankohtaista, kun oma perustaso on löytynyt ja sitä on pystynyt ylläpitämään. Tämä tarkoittaa, että oireet eivät pahene aktiivisuuden pysyessä tietyllä tasolla päivässä ja viikossa.

Lisää aktiivisuutta maltillisesti, esimerkiksi 10 % kerrallaan. Kävelyn tai pyöräilyn kesto voit lisätä joko matkaan tai aikaan perustuen:

- ajassa 10 min → 11 min
- matkassa 500 m → 550 m

Kun lisäät aktiivisuutta, lisää aina myös palautumista ja lepoa. Älä kiirehdi nousujohteisuuden kanssa.

Seuraa tilannetta ja ylläpidä edellistä tasoa ennen kuin lisäät aktiivisuutta. Lievä toimintakyvyn vaihtelu on normaalia, eikä välttämättä merkki siitä, että aktiivisuutta pitäisi vähentää.

Aktiivisuuden lisääminen ei aina onnistu heti, mutta voi onnistua myöhemmin. On tärkeää joustaa suunnitelmasta tarvittaessa ja olla itselleen armollinen.



## Harjoite 13

# Toiminnan jaksottaminen ja voimavarojen seuranta

Teetkö toiminnan jaksottamista ja voimavarojen seurantaa? Jos teet, niin miten?

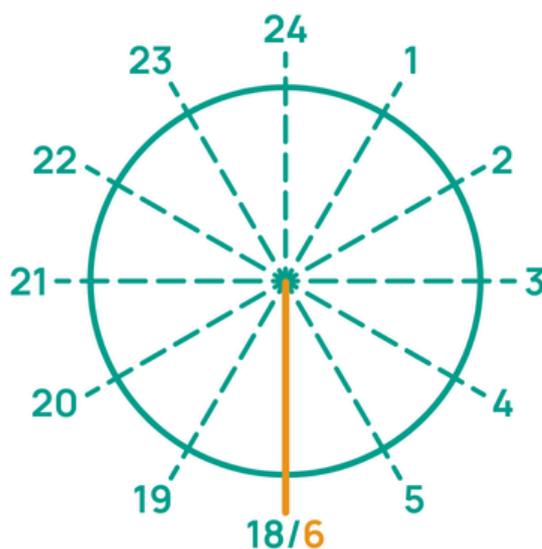
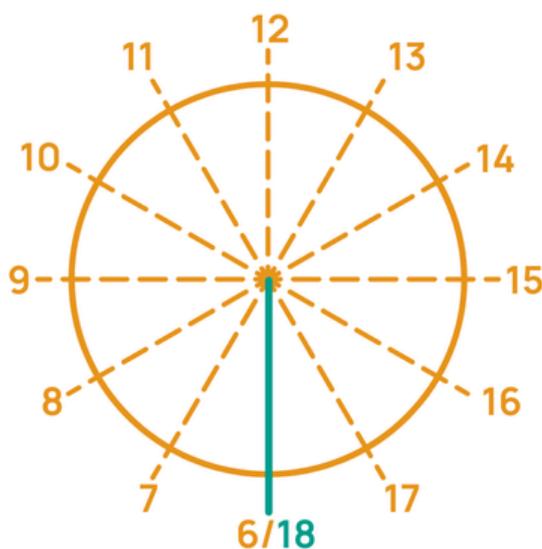
## Tavanomainen päiväni:

Väritä päiväsi kellotauluihin. Merkitse taulukkoon päivän toiminnot (esim. lepo, ruokailu, harrastus, työ) ja niiden värit. Saat päättää värit itse. Aloita siitä, kun heräät yönilta.

Aamu

Ilta

Yö



Väri

Toiminto

Väri

Toiminto


Huomaatko päivärytmistäsi jotakin uutta, jota et ole ennen huomannut?

## 5.7 Omat rajat

Omista rajoista jäməkästi huolehtiminen on yksi vaikeimmista ja samalla tärkeimmistä taidoista. Lähes aina, kun autonominen hermosto on epätasapainossa, on taustalla rajojen rikkomista, liikaa tekemistä ja liian vähän lepäämistä ja palautumista. Ensimmäisiä stressin ja uupumuksen oireita ei välttämättä ole otettu vakavasti, vaan on oletettu jaksavan entiseen malliin. Autismin kirjolla elävillä on valitettavasti toistuvia kokemuksia ylikuormituksesta ja kohtuuttomista vaatimuksista sosiaalisissa tilanteissa.

### Harjoite 14

#### Piirrä omat rajasi

- Voit piirtää rajan ympyränä, muurina, vallihautana tai aitana.
- Kirjoita rajojen sisään asiat, joita haluat suojella, kuten oma aika, oma päätäntävalta, oma rauha tai oma vuorokausirytm.
- Kirjoita rajojen ulkopuolelle asiat, jotka uhkaavat rajojen sisällä olevia sinulle tärkeitä asioita. Näitä ovat esim. melu, liian vaikeat asiat, kiire tai muiden vaatimukset. Myös omat ajatukset tai elämäntapa voivat uhata omia tärkeitä asioita.

# 6. Musiikki ja mobiilisovellukset

## 6.1 Musiikin ja rytmin hyödyntäminen vireystilaan vaikuttamisessa

Musiikki on hyvä keino:

- Puhelin ja kuulokkeet kulkevat helposti mukana
- Soittimien (esim. kosketinsoittimien) soittaminen on fyysisesti melko kevyttä toimintaa
  - Soittamisessa on mukana fyysinen elementti, joten se voi vastata tarpeeseen purkaa stressiä fyysisesti
- Muun toiminnan ohessa, kuten keskittymisen tai rentoutumisen tukena
- Monilla on tunneside, jolloin omat lempibiisit voivat yhdistyä turvallisuuden ja onnellisuuden tunteisiin.



Vireystilaa voi laskea kuuntelemalla rauhoittavaa musiikkia ja nostaa kuuntelemalla energisoivaa musiikkia.

On yksilöllistä, millaisen musiikin kukin kokee vireystilaa laskevana tai nostavana tai keskittymistä tukevana

## 6.2 Hakusanoja suoratoistopalveluissa

### Lo-fi beats:

Vähäeleistä hiphop-vaikutteista keskittymismusiikkia, jossa olennaisessa osassa ovat rytmi, suhinat ja rahinat.

### Binaural beats tai binaural:

Kuulokkeilla kuunneltava musiikki, joissa voi olla myös luonnon ääniä. Näihin on aina sisällytetty jokin tietyllä taajuudella soiva ääni. Ääni tulee vasemmasta ja oikeasta kuulokkeesta hieman eri taajuudella, mikä laittaa aivot töihin. Eri taajuuksilla tavoitellaan erilaisia vaikutuksia. Osalle binaural-musiikki on rauhoittavaa tai keskittymistä parantavaa.

### Synthwave:

Syntetisaattorilla, sähkökitaralla ja rumpukoneella 80-luvun hengessä tehtyä menevää musiikkia, joka voi energisoida tai parantaa keskittymistä. Hyvää taustamusiikkia toiminnalle, koska itse musiikki ei ole haastavaa eikä vaadi keskittymistä.

### Relax:

Soittolistoja rentoutumisen tueksi.

### Sleep:

Soittolistoja nukahtamisen ja nukkumisen tueksi

### Nature sounds:

Erlaisia luonnon ääniä



**Musiikin suoratoistopalveluista (mm. Spotify, Apple Music, Tidal) löytyy soittolistoja työhön tai opiskeluun keskittymisen tueksi**

## 6.3 Oireiden harhauttaminen soittamalla

Musiikin avulla voi hetkellisesti siirtää huomion pois oireista esimerkiksi soittamalla tai taputtamalla omaa kehoa tai pöytää. Soittaminen ei vaadi erityistaitoa, ja tasainen rytmi yhdessä kehon kosketuksen kanssa voi rauhoittaa ja laskea vireystilaa.

## 6.4 Muuta kuunneltavaa



Ylen artikkeli "[Tärkein aivohermosi on avain kehosi ja mielesi terveyteen](#)" sisältää psykologi ja psykoterapeutti Minna Martinin rentoutusäänitteitä:

- Aktivoi vagushermoasi rentouttamalla kasvat ja leuat
- Aktivoi vagushermoasi uloshengityksen jälkeisellä lepotauolla
- Aktivoi vagushermoasi selinmakuulla kiertoilikkeellä



Harjoite  
15

### Turvabiisi

Valitse yksi biisi (musiikkikappale), joka tuo sinulle turvallisen olon. Kuuntele biisiä, kun tunnet olosi turvattomaksi.



## 6.5 Sovelluksia - Toimintakyvyn tuki ja voimavarojen seuraaminen



### Endel - musiikki- ja äänisovellus

Pyrkii vaikuttamaan vireystilaan musiikin tai äänimaiseman avulla. Ilmaisversion neljä erilaista aluetta ovat uni (sleep), rentoutuminen (relax), keskittyminen (focus) ja liikkuminen (move). Maksullisessa versiossa on vielä mm. luonnon äänet (nature elements) ja palautuminen kuormituksen jälkeen (recovery). Sovelluksessa on myös lyhyille päiväunille nukahtamisen ja lempeän heräämisen (power nap) toiminto.



[www.endel.io](http://www.endel.io)

### Tiimo - ajanhallintasovellus erityisesti neurokirjon henkilöille

Sovellus auttaa toimintaan keskittymisessä ja toimintojen suorittamisessa loppuun eli juuri ADHD:n aiheuttamissa ongelmissa. Sovellus sopii ihan kaikille. Sovelluksessa suunnitellaan päivän ja viikon rakennetta sekä määritetään toiminnoille kesto. Sovellus muistuttaa, kun on aika tehdä jotain ja siitä on helppo seurata jäljellä olevaa aikaa. Sovelluksen voi yhdistää älykelloon.



[www.tiimoapp.com](http://www.tiimoapp.com)

### Spin The Wheel - onnenpyörä päätösten tekemiseen

Auttaa päätöksen tekemisessä. Sovelluksessa voit luoda sopivan onnenpyörän esimerkiksi itsellesi mieleisistä toiminnoista ja arpoa minkä niistä tekisit tänään. Epämieluisiin toimintoihin motivoitumiseksi voit vaikkapa ensin arpoa minkä huoneen siivoaisit ja sitten arpoa toisesta onnenpyörästä siivouspalkinnon (esim. mieluisa tekeminen).



[www.spinthewheel.app](http://www.spinthewheel.app)

### Daylio - mielialapäiväkirja

Minimissään sovellukseen voi valita mielialaa kuvaavan hymiön (viidestä hymiöstä). Voit halutessasi merkitä mitä olet tehnyt, miten olet syönyt tai nukkunut. Voit lisätä myös valokuvan tai vaihtoehtoisiksi omia harrastuksia. Näet viikko- ja kuukausiyhteenvedot mielialoista ja niihin liittyvistä tekemisistä. Sovellus kannustaa ainakin yhteen merkintään päivässä.



[www.daylio.net](http://www.daylio.net)

### Finch - pelillinen motivointi arjen toimintoihin

Pelissä kerätään energiapisteitä, joiden avulla kuvitteellinen lemmikki lähtee seikkailulle. Sovellus kysyy avattaessa ”Millainen vointisi on?”. Hankalina päivinä saat samoista askareista enemmän energiapisteitä. Energiapisteitä saa tavallisista, päivittäisistä asioista ja pohdintatehtävistä, joihin vastataan kirjoittamalla. Voit itse määrittellä mitä asioita sinun pitäisi päivittäin tehdä. Päivän ensimmäiset pisteet saa nousemalla sängystä.



[www.finchcare.com](http://www.finchcare.com)

# 7. Sairastuminen ja tilanteen arviointi

## 7.1 Sairastuminen

Sairastuminen on aina kuormittava ja epävarmuutta lisäävä kokemus, johon voi liittyä pelkoa, surua ja toimintakyvyn heikkenemistä. Fyysisen ja psyykkisen kuormituksen sieto voi heikentyä, ilmentyen hermostuneisuutena, aistiliherkkyytenä sekä keskittymis- ja muistivaikeuksina. Sopeutuminen uuteen tilanteeseen vaatii psyykkistä työtä ja uusien toimintamallien opettelua. Realistinen tilannearviointi on tärkeää, ja ulkopuolinen tuki auttaa näkemään tilanteen selkeämmin. Epävarmuus ja pitkäaikainen toimintakyvyn heikentyminen voivat aiheuttaa huolta, univaikeuksia, mielialan laskua ja ahdistusta.



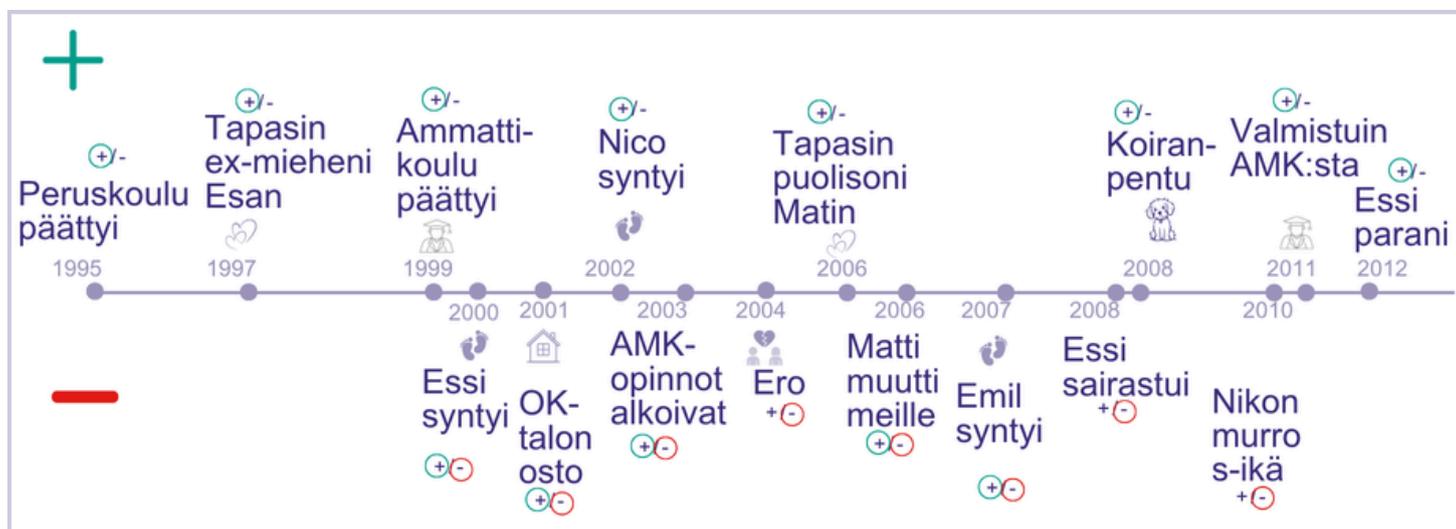
## 7.2 Kuormitustekijät

Sairastuminen pysäyttää pohtimaan elämän kantamia taakkoja, joita kertyy huomaamatta monilta elämänalueilta. Menneet kokemukset, niin positiiviset kuin negatiiviset, vaikuttavat hyvinvointiin tiedostamatta ja sitovat voimavaroja. Sama asia voi olla sekä positiivinen että negatiivinen. Elämänkaariharjoitus auttaa tekemään nämä tapahtumat näkyviksi, mukaan lukien kriisit, muutokset ja menetykset, jotka kaikki voivat lisätä kuormitusta. (kuva 13, harjoite 16.)

## 7.3 Arvot

Muutosvaiheessa on tärkeää arvioida tilannetta itselle tärkeiden arvojen näkökulmasta ja löytää uusi suunta, esimerkiksi Arvokompassin avulla (harjoitus 17). Kannattaa tarkastella, heijastuvatko arvot omassa ajankäytössä, ja tehdä niihin tarvittaessa muutoksia. Usein arvot voivat olla peräisin vanhemmilta tai ulkopuolisista odotuksista, eivätkä enää sovi itselle muuttuneessa tilanteessa.

Pienet askeleet kohti toivottua suuntaa auttavat muutoksen tunnistamisessa.



Kuva 13. Esimerkki elämänkaaresta ja sen vaikutuksista henkilölle

## Harjoite 16

### Elämänkaari

Tavoitteena on nähdä mitä on tapahtunut, jotta voi ymmärtää paremmin nykyhetkeä

Elämänkaareen liittyvissä asioissa voi huomioida mm. seuraavia asioita:

- Mikä ajanjakso (esim. 10 vuotta tai koko elämä)?
- Mitä kaikkea elämässä on tapahtunut ajanjakson aikana?
- Millaista elämää elit aikaisemmin (esim. 10 vuotta sitten) ja millainen olit?
- Mitä muutoksia on ollut?
- Mitä haluaisit tuoda aikaisemmasta elämänvaiheesta nykyiseen?
- Mitkä asiat ovat antaneet sinulle voimia ja mielekkyyttä?
- Mitä tavanomaisia muutoksia esim. muutot tai muutokset ihmissuhteissa tai harrastuksissa
- Asioita lapsuudesta, jos ne vaikuttivat lapsuuden olosuhteisiin, vaikka et niitä muistaisi.

Tapahtumia voi arvioida niiden vaikutusten kautta (positiiviset / negatiiviset)

Syntymä	Positiiviset	Nykyhetki
	Negatiiviset	

- Kirjoita alle mitä haluaisit tuoda aikaisemmasta elämänvaiheesta nykyiseen?
- Mitkä asiat ovat antaneet sinulle voimia ja mielekkyyttä?

Lähde: mukailen Mielenterveystalo.fi materiaaleja

# Harjoite 17

## Arvokompassi – Elämän kompassi

- Pohdi ensin ala olevia 10 aihealueen tukikysymyksiä erillisille paperille.
- Poimi siitä yksittäisiä sanoja mitä pidät tärkeänä ja kirjaa ne alaosan laatikoihin.
- Arvioi sitten näiden tärkeys, tyytyväisyys ja laske näiden kahden ero

### 1.Perhesuhteet

- Millainen sisarus, lapsi, vanhempi tai muu sukulainen haluaisit olla?
- Millaisia omia puoliasi haluat tuoda esiin?
- Millaiseen suuntaan haluaisit kehittää suhdetta?
- Mitä haluaisit tehdä yhdessä?

### 2.Parisuhde ja muut läheiset

- Millainen kumppani haluaisit olla?
- Millaisia omia puoliasi haluat tuoda esiin?
- Mitä haluaisit tehdä yhdessä?

### 3.Ystäväsuhde

- Mitä sinulle merkitsee olla hyvä ystävä?
- Miten haluaisit käyttäytyä ystäviä kohtaan?
- Millaisia omia puoliasi haluat tuoda esiin?
- Mitä haluaisit tehdä yhdessä?

### 4.Työ ja opiskelu

- Millainen työntekijä / työnantaja haluaisit olla?
- Millaisia omia puoliasi haluat tuoda esiin?
- Miten haluat käyttäytyä kollegoita kohtaan?
- Millaisia ihmissuhteita haluat kehittää tai vaalia?
- Mitä haluaisit tehdä työkavereiden kanssa?

### 5.Oppiminen, itsensä kehittäminen

- Mitä arvostat oppimisessa, koulutuksessa?
- Mitä uusia taitoja/tietoja haluaisit oppia?
- Millainen oppija/opiskelija haluaisit olla?
- Mitä omia puoliasi haluaisit tuoda opiskeluun?

### 6. Harrastukset ja vapaa-aika

- Millaisia harrastuksia haluaisit?
- Millä eri tavoin haluaisit rentoutua ja palautua?
- Millä eri tavoin haluaisit pitää hauskaa?
- Miten haluaisit vaalia luovuuttasi?
- Mitä harrastuksia haluaisit aloittaa uudelleen?

### 7.Henkisyys / hengellisyys

- Sana henkisyys merkitsee eri ihmisille eri asioita, kuten luonnossa oloa, tanssimista, meditaatiota tai uskonnollisen ryhmän jäsenyyttä
- Mikä on sinulle tärkeää tällä alueella?
- Mitä henkisiä aktiviteetteja haluaisit toteuttaa?

### 8. Yhteisöllisyys

- Miten haluaisit palvella yhteisöäsi? Esim. vapaaehtoistyö, kierrätys, vanhusten auttaminen
- Mitä ryhmiä, hyväntekeväisyysjärjestöjä, poliittista puoluetta haluat tukea tai liittyä?

### 9.Ympäristö ja luonto

- Millaisiin luontoalueisiin haluaisit mennä?
- Missä ympäristöissä haluaisit olla enemmän?
- Miten haluaisit muuttaa / tukea lähiympäristön luontoa, työympäristöä, kotia?

### 10. Terveys ja keho

- Miten haluaisit unen, ruoan ja liikkumisen avulla pitää huolta terveydestä?
- Miten haluaisit pitää huolta kehostasi?
- Millaisen fyysisen kunnon haluaisit saavuttaa?

#### 1.Perhesuhteet

Tä =  Ty =  Ero =

#### 2.Parisuhde ja muut läheiset

Tä =  Ty =  Ero =

#### 3.Ystäväsuhde

Tä =  Ty =  Ero =

#### 10. Terveys ja keho

Tä =  Ty =  Ero =



#### 4.Työ ja opiskelu

Tä =  Ty =  Ero =

#### 9.Ympäristö ja luonto

Tä =  Ty =  Ero =

#### 5.Oppiminen, itsensä kehittäminen

Tä =  Ty =  Ero =

#### 8. Yhteisöllisyys

Tä =  Ty =  Ero =

#### 7.Henkisyys / hengellisyys

Tä =  Ty =  Ero =

#### 6. Harrastukset ja vapaa-aika

Tä =  Ty =  Ero =

Arvioi asteikolla 0-10 (1=Ei/en lainkaan - 10=Erittäin tärkeä / tyytyväinen)

- Tä= **Tärkeys** asteikolla 0-10
- Ty = **Tyytyväisyys** omaan aktiivisuuteen toteuttamisessa viime viikolla asteikolla 0-10
- Ero = Laske tärkeyden ja tyytyväisyyden **erotus**, esim. tärkeys 9 ja tyytyväisyys 4 → 9-4=5

Lähde: mukailen Mielenterveystalon Arvokompassia

## 8. Keho ja mieli

### 9.1 Keho, mieli ja stressin hallinta

Mieli ja keho ovat tiiviisti yhteydessä, ja kehon tuntemukset vaikuttavat ajatuksiin ja tunteisiin. Stressi aktivoi sympaattista hermostoa, mikä lyhytaikaisesti tehostaa toimintaa, mutta pitkittyessään kuormittaa elimistöä ja voi johtaa epätarkoituksenmukaiseen käyttäytymiseen, kuten välttämiseen. Tietoisien ajattelun avulla voi tunnistaa ja muuttaa tätä kehää, arvioida huolia ja vahvistaa turvallisuuden tunnetta.

### 9.2 Ajatusten merkitys

Ajattelumme muokkaa paitsi sitä, minkälaisen merkityksen oireille annamme, myös sitä minkälaiseksi kehon tuntemus lopulta muodostuu. Katastrofiajattelu ja oireisiin liittyvät virheelliset uskomukset voivat ylläpitää toiminnallisia oireita. Esimerkiksi saatat ajatella, että oireet ovat merkki jostain vakavasta ja vaarallisesta sairaudesta. Kuntoutuksessa pyritään tunnistamaan automaattisia ajatuksia ja näkemään ne totuuksien sijaan oletuksina. Tavoitteena on löytää tosiasioihin perustuvia, rauhoittavia ajatuksia, jotka lievittävät oireita aktiivomalla parasympaattista hermostoa.



### 9.3 Aivojen harjoittaminen ja positiivinen huomiokyky

Aivot ovat muokkautuvia koko elämän ajan. Toistuvat ja voimakkaat kokemukset vahvistavat tiettyjä hermopolkuja, kun taas käyttämättömät heikkenevät. Kuntoutuksessa on havaittu, että uudet aivoalueet voivat korvata vaurioituneiden toimintaa. Aivojen harjoittaminen, kuten uusien asioiden huomiointi ja positiivisten kokemusten vahvistaminen, lisää mielen joustavuutta ja helpottaa oireiden kanssa elämistä. Myönteisten asioiden tietoinen huomiointi tuo mielekkyyttä ja lisää hyvinvointia (harjoite 18 ja 19).

### 9.4 Kuormitus, muutokset ja tuki arjessa

Matalampi toimintakyky ja suoriutuminen voivat aiheuttaa kiukkua, turhautumista ja surua, kun vertaa nykytilaa menneeseen. Realistinen tilannearvio auttaa rakentamaan kestäviä muutoksia huomioiden kuormitustekijät, palautumisen ja voimavarat. Läheiset ovat tärkeä tuki, ja on hyvä kertoa heille avoimesti omista haasteista, sillä kuormitus ei aina näy ulospäin.

### 9.5 Perusasiat hyvinvoinnin tukena

Hyvinvoinnin perusta rakentuu unesta, levosta, ravinnosta sekä turvallisuuden ja rauhan tunteesta. Säännölliset rytmit luovat perusturvaa ja rauhoittavat kehoa ja mieltä. Vaikeina hetkinä on tärkeää huolehtia itsestä ja pyrkiä tuomaan elämään iloa, rentoutta, kauneutta, vaihtelua ja läheisyyttä.

Tärkeistä asioista nauttimiseen voi etsiä uusia keinoja, niistä luopumisen sijaan.

**Harjoite  
18****Huomioi hyviä asioita**

Huomioi kolme hyvää asiaa päivässä ja kirjaa ne. Tee tätä 7 päivää.  
Esimerkki. Rauhallinen aamupala, kävely metsässä, tiskit tiskattuna

1

2

3

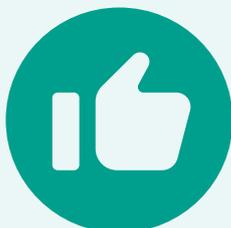
4

5

6

7

Lähde: mukailen Mielenterveystalo Hyvän nostaminen



**Harjoite  
19**

## Vaihtoehtoiset ajatukset

- Kirjoita alle minkälaisia automaattisia ajatuksia huomaat itselläsi olevan liittyen pitkittyneisiin kehon oireisiin?
- Minkälaisia tunteita huomaat ajatusten sinussa herättävän?

- Vastaako ajatuksesi tosiasioita?
- Mitkä asiat puhuvat ajatuksen puolesta ja mitkä sitä vastaan?

- Minkälaisia vaihtoehtoisia ajatuksia keksit automaattisten ajatusten tilalle
- Minkälaiset ajatukset vievät sinua kohti haluamaasi elämää?
- Minkälaiset ajatukset herättävät sinussa turvaa ja toiveikkuutta?

Lähde: mukailen Arto Pietikäisen Joustava mieli - Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta

# 9. Omahoito-ohjelmat, lukuvinkkejä ja lähteet

## 9.1 Omahoito-ohjelmat



[Ahdistuksen omahoito-ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)

[Fibromyalgiapolku - Suomen Reumaliitto](#)

[Hyvinvointia luonnosta -ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)

[Kehollinen ahdistuksen hallinta - Digimieli - Helsingin kaupunki](#)

[Materiaalipankki Filha ry](#)

[Mielenterveysseurojen materiaaleja \(Serene\)](#)

[Pitkäaikaisten kehon oireiden omahoito-ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)

[Rentoutuksen ja hengityksen omahoito-ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)

[Suorittajan omahoito-ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)

[Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)

[Unettomuuden omahoito-ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)

[Uupumuksen omahoito-ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)

## 9.2 Lukuvinkkejä

Fibromyalgiasta voi kuntoutua (Heikkinen Liisa)

Itsemyötätunto JA Irti itsekritiikistä (Grandell Ronnie)

Opas vagushermon parantavaan voimaan (Rosenberg Stanley)

Ota kipu haltuun (Miranda Helena)

Suorittajan mieli, vapaudu ylikontrollista (Kujala Emilia)

Suorituskyvyn salaisuus (Markuksela Hanna)

Uuvuksissa (Uusitalo-Arola Liisa)

Vahvuutena herkkyys (Laane Taina)

## 9.3 Lähteitä

- Fink P, Rosendal M. 2015. **Functional disorders and medically unexplained symptoms. Assessment and treatment.** Aarhus University Press.
- Härkönen U, Muhonen M, Matinheikki-Kokko K & Sipari S. 2016. **Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa.**
- Kasanen I. 2024. **Vireystilavihko**, omakustanne. Tiedustelut ja tilaukset: [iiris.kasanen@gmail.com](mailto:iiris.kasanen@gmail.com)
- Koronasta kuntoon. **Viisi asiaa, jotka toipuva toivoo läheistensä tietävän.** [Filha ry materiaalipankki](#)
- Kozłowska K, Scher S and Helgeland H. 2020. **Somatic Symptoms in Children and Adolescents: A Stress System Approach to Assessment and Treatment.**
- Leikola A, Mäkelä J, Punkanen M. 2016. **Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma.** Duodecim. [Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma](#)
- Liira H, Vataja R. 2024. **Krooninen väsymysoireyhtymä.** Lääkärin käsikirja, sähköisen päivitys
- Liira H, Virrantaus H, Sainio M. 2023. **Pitkittyneiden kehollisten oireiden hoito - Mitä uutta?** Suom Lääkäril; 78: e38570
- Martin M ym. 2023. **Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena.**
- Neurosymptoms.org. **Toiminnalliset neurologiset oireet.** <https://neurosymptoms.org/fi/>
- Nielsen, Glenn ym. 2014. **Physiotherapy for functional motor disorders (FMD): a consensus recommendation.** Neurol Neurosurg Psychiatry; 0: 1-7.
- Partinen E, Leppävuori A, Partinen M. 2021. Julkaisussa Juva K, Hublin C, Kalska H ym. **Krooninen väsymysoireyhtymä toim. Kliininen neuropsykiatria.** 2. painos. Helsinki: Duodecim: 394–407.
- Pietikäinen A. 2019. **Joustava mieli - Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta**
- Sainio M, Liira H. 2024. **Toiminnalliset häiriöt.** Julkaisussa: Arokoski J, Mikkelsen M ym. toim. Fysiatría. 6. painos. Helsinki: Duodecim: 438–451.
- Sainio M, Vataja R. 2021. **Toiminnallisten häiriöiden diagnostiikka ja hoito.** Julkaisussa: Juva K, Hublin C, Kalska H ym. toim. Kliininen neuropsykiatria. 2. painos. Helsinki: Duodecim: 394–407.
- Työterveyslaitos. **Työhyvinvointi ja työkyky- toiminnalliset oireistot.** [Työterveyslaitos materiaalit](#)
- Työterveyslaitos. **Uni ja palautuminen.** [Kun kroppa sanoo seis](#)
- WHO 2023. **Clinical Management of Covid-19.**



## Työkirjan harjoitteet

1	Odotukset ja toiveet kuntoutumiselle .....	3
2	Tavoitteet .....	3
3	Tahdosta riippumattoman hermoston herkistyminen ...	9
4	Tunnista vireystilasi .....	13
5	Vireystilan säätelyä tukevia harjoitteita .....	14
6	Hengitysharjoituksia tilanteen rauhoittamiseen .....	15
7	Palautumiskeinot .....	17
8	Maadoittaminen .....	17
9	Viisi asiaa – Keskittyminen nykyhetkeen .....	18
10	Syvä palleahengitys .....	18
11	Hengitysharjoite mielikuvaa käyttäen .....	20
12	Liike hengityksen tahtiin – Vartalon kierto .....	20
13	Toiminnan jaksottaminen ja voimavarojen seuranta ....	24
14	Piirrä omat rajasi .....	25
15	Turvabiisi .....	27
16	Elämänkaari .....	30
17	Arvokompassi – Elämän kompassi .....	31
18	Huomioi hyviä asioita .....	33
19	Vaihtoehtoiset ajatukset .....	34

Muistiinpanoja