

## Unesta postauksia



### Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 1. syyskuuta ·

Stressi, kivut, huonolaatuinen uni - näihin on uusia hoitokeinoja tarjolla. Pyrkivät rauhoittamaan autonomista hermostoa.

Itse jäin jo kertakokeilun jälkeen koukkuun kelluntaan.

Nyt testissä on Neurosonic-patja. Uni on kyllä parantunut. ... Näytä lisää



#### Taltuta stressi kellumalla ja värähtelemällä

Rentoutuminen voi tuntua hektisessä ja stressaavassa elämäntilanteessa mahdottomalta. Silloin avuksi voi kokeilla ottaa järeämpiä konsteja.

ILTALEHTI.FI



### Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 20. elokuuta ·

Lyhytkin huonounisuus lisää kivun riskiä, kertoo tämä tuore tutkimus.

Jos nukkuu huonosti juuri ennen leikkausta (kuten moni tekee, joko pelon takia, tai koska joutuu matkustamaan sairaalaan ja heräämään aikaisin) lisää riskiä sille, että leikkauksen jälkeinen kipu on voimakkaampaa ja paraneminen hitaampaa. Siksi kannattaa yrittää huolehtia kunnon yönistä, varsinkin jos on menossa leikkaukseen.

<https://www.sciencedaily.com/releases/.../08/170818162427.htm...>

#### To reduce postoperative pain, consider sleep -- and caffeine

A new preclinical study found that a brief period of extended wakefulness before surgery enhances pain and prolongs recovery time after surgery. Caffeine administration helped to reduce the harmful effects of sleep loss on subsequent surgical pain.

SCIENCEDAILY.COM



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 7. elokuuta · 🌐



### Vaali unta!

1. Unettomuus lisää aiemmin kivuttomilla henkilöillä riskiä sairastua tulevaisuudessa sairauteen, johon liittyy kroonista kipua, kun taas jo olemassa oleva kipu ei ole vahva ennuste unettomuuden kehittymiseen entuudestaan hyvin nukkuvilla.
2. Unihäiriö ennustaa paremmin tulevaisuudessa sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä esiintyvää kipua kuin kipu unihäiriötä.
3. Kiinnittämällä huomio unihäiriön hoitoon voidaan merkittävästi ehkäistä kroonisen kivun kehittymistä ja sen pahenemista.

Lähde: uniresepti.fi



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 21. kesäkuuta · 🌐



Työkseen ihmisten unta hoitava ammattilainen luki Ota kipu haltuun -kirjan ja innostui kirjoittamaan siitä blogin.

[http://www.uniresepti.fi/uncategorized/kivusta-unettomuus/...](http://www.uniresepti.fi/uncategorized/kivusta-unettomuus/)

	<h3>Kroonista kipua potevien unettomuus</h3> <p>Pitkäaikaista kipua potevilla henkilöillä esiintyy usein samanaikaisesti unettomuutta, mutta myös heidän uniongelmiaan voidaan hoitaa tuloksellisesti. Paremmin nukkuminen auttaa merkittävästi kivun...</p> <p>UNIRESEPTI.FI</p>
--	---



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 3. kesäkuuta · 🌐



Hyvän ja riittävän unen vaaliminen on tärkeää kun elää pitkäaikaisen kivun kanssa.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus...>

### Suositus - Käypä hoito

Esiintyjä: Markku Partinen, suositusryhmän puheenjohtaja, professori, neurologian erikoislääkäri, Helsingin Uniklinikka

KAYPAHOITO.FI



## Ota kipu haltuun

7. huhtikuuta · 🌐

Tykkää sivusta



Kroonisilla kipupotilailla unen hoito vaikuttamalla haitallisiin ajatuksiin ja pelkoihin lievittää uniongelmiä lisäksi välittömästi myös kipua, kertoo tämä meta-analyysi.

<https://www.sciencedaily.com/releases/.../10/151030161421.htm...>

### Forget counting sheep - therapy could help chronic pain sufferers get a good night's sleep

Research indicates that chronic pain sufferers could benefit from therapy to help them sleep better.

SCIENCEDAILY.COM



Ota kipu haltuun lisäsi 2 uutta kuvaa.

19. helmikuuta · 🌐

👍 Tykkää sivusta



Luentosliddejani.

- Uniongelmia 50 - 90 %:lla kipupotilaista
- Unihäiriö tai masennus esiintyy usein *ennen kipua*
- Edeltävä masennus **kuusinkertaistaa** mm. **fibromyalgian** ilmaantumisen riskin



Abstract →

Send to →

J Gen Intern Med. 2015 Sep;46(9):885-892. doi: 10.1093/gim/jdv104. Epub 2015 Jun 25.

**Bidirectional Association Between Depression and Fibromyalgia Syndrome: A Nationwide Longitudinal Study.**

Chen JH<sup>1</sup>, Hsu JH<sup>2</sup>, Huang HJ<sup>3</sup>, Su TE<sup>4</sup>, Su TH<sup>5</sup>, Li CP<sup>6</sup>, Yang AC<sup>7</sup>, Chang SH<sup>8</sup>, Chen SJ<sup>9</sup>, Tsai SJ<sup>10</sup>, Chen JH<sup>11</sup>

11 Author information

Abstract

Miksi kysyä kipupotilaalta unesta ja mielialasta?

- Kipu ei lievyt, jos ei hoideta mielialaa tai unihäiriötä
- Masennusoireet ylläpitävät *negatiivista ajatusten kehää*
  - kivun epämiellyttävyyttä korostuu ja kipuun suhtaudutaan tunnepitoisemmin
  - ylläpitää pelkoja ja välttämistä
- Kipuoireinen *ei jaks*a toteuttaa saamiaan ohjeita, jos ei saa nukuttua ensin







Ota kipu haltuun

15. tammikuuta · 🌐

👍 Tykkää sivusta ...

Millainen on hyvä patja selälle? 10 vinkkiä hyvän patjan ja sängyn valintaan

1. Ihmisen paino vaikuttaa patjan sopivuuteen. Tämä on hyvä huomioida myös parisängyssä: Molemmilla nukkujilla voi olla omat patjat. Petauspatja voi olla yhteinen tai tarvittaessa molemmilla oma.
2. Patjan on oltava riittävän tukeva, tarpeeksi joustava ja paksu. Terveelle ihmiselle sopii yleensä 10–15 cm:n vahvuinen, hyvälaatuinen patja.
3. Hyvä patja tukee nukkujan vartalon muotoja sekä selin- että kylkimakuulla: Patja antaa periksi lantion ja olkapään alueelta, mutta tukee kuitenkin vyötärön alueelta kyljellään nukkuessa. Lannerangan luonnollisen notkon tulee säilyä, jolloin lantio painautuu patjan sisään.
4. Puolipehmeä patja on tutkimusten mukaan paras vaihtoehto selkäoireisille. Puolipehmeä patja lievittää selkäkipuja paremmin kuin kova patja.
5. Tiheästi tai yksilöllisesti jousitetussa patjassa selkäoireinen voi saada paremman tuen selkärangalleen ja nukkumismukavuus paranee. Hyvän nukkumisasennon mahdollistava patja voi jopa ehkäistä tuki- ja liikuntaelinsairauksia.
6. Jotkut selkäkipuiset ovat löytäneet hyvän vaihtoehdon moottoroidusta joustinsängystä.
7. Patjan valinta on aina yksilöllinen, siksi suositellaan patjan testaamista ennen ostamista.
8. Patjat eivät ole ikuisia kuten eivät tyynytkään. Vaihda patja uuteen etenkin silloin, kun vuode tuntuu epämukavalta ja patjan ominaisuudet tuntuvat heikkenevän, se on esimerkiksi painunut kuopalle.
9. Hyvä vuode on riittävän leveä ja sopivan korkea. Leveässä vuoteessa nukkuma-asennon vaihtaminen onnistuu helposti ja korkeasta vuoteesta nouseminen on helpompaa.
10. Tarkista sängyn pohjan rakenne. Hyvän vuoteen pohja tukee patjaa tasaisesti. Joustava patja ja tukeva sängyn pohja säilyttävät yhdessä selän luonnolliset kaaret myös nukkuessa.

Lähde: Selkäkanava

<http://selkakanava.fi/millainen-on-hyva-patja-selalle>



Ota kipu haltuun

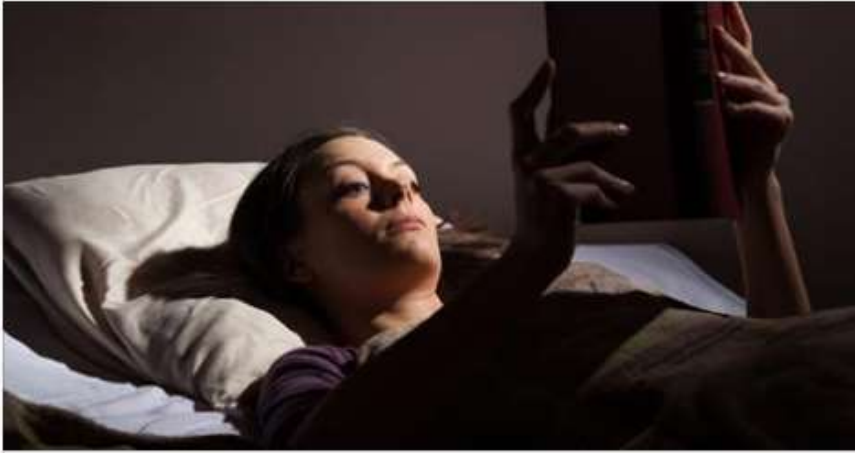
28. marraskuuta 2016 · 🌐

👍 Tykkää sivusta



Koska uni on niin tärkeä asia kivunhallinnassa, laitan tähän vielä Kodin Kuvalehdessä julkaistun '63 koeteltua keinoa'.

<http://www.kodinkuvalehti.fi/.../nain-paaset-uneen-lue-63-koe...>



### Näin pääset uneen – lue 63 koeteltua keinoa

Kysyimme lukijoiltamme, millä konsteilla he saavat iltaisin unen päästä kiinni. Tässä 63 keinoon paketti, ole hyvä.

[KODINKUVALEHTI.FI](http://KODINKUVALEHTI.FI)



Ota kipu haltuun

18. marraskuuta 2016 · 🌐

👍 Tykkää sivusta



Hirmuisen tärkeä asia kipua potevalle - hyvä uni. Kirjassani on kokonainen luku unesta ja miten vaalia sitä, vaikka onkin kipuja.

Tässä lisää vinkkejä:

<http://hidastaelamaa.fi/.../9-kaytannon-vinkkia-unettomuuden.../>



### 9 käytännön vinkkiä unettomuuden hoitoon

Tiesitkö, että päivätorkkujen ottaminen sillä perusteella, että saisit "tankattua unta" itse asiassa vähentää syvää unta, jota tarvitset yöaikaan.

[HIDASTAELAMAA.FI](http://HIDASTAELAMAA.FI)



Ota kipu haltuun lisäsi uuden kuvan.

6. lokakuuta 2016 · 🌐

👍 Tykkää sivusta

\*\*\*



### Hyvä uni

- **aineenvaihdunta ja puolustusjärjestelmä** toimivat tehokkaammin
- **haavat ja muut kudonvauriot** paranevat nopeammin
- **stressin- ja painonhallinta ja liikunta** onnistuvat levänneenä paremmin
- **syvä uni elvyttää**, elimistö korjaa itseään sen aikana, mm. muisti, uuden oppiminen, keskittymiskyky paranevat
- **kipuherkkyys vähenee**, kivunsietokyky paranee
- myönteinen vaikutus **mielialaan, vireystilaan, työkykyyn**

© Miltalehti 2016



Ota kipu haltuun

3. elokuuta 2016 · 🌐

👍 Tykkää sivusta

\*\*\*

Hyviä vinkkejä unen ja sitä kautta myös kivunhallinnan parantamiseksi.

Miten onkaan niin vaikeaa tuo nukkumaan meneminen... tässäkin vaan istun ja postailen näitä juttuja vaikka haluaisin painua jo pehkuihin.

Onkohan muillekin tuttu se tunne kun on liian väsynyt jaksakseen mennä nukkumaan...

[http://m.iltalehti.fi/terveys/2016080321994331\\_tr.shtml](http://m.iltalehti.fi/terveys/2016080321994331_tr.shtml)



### Nukkumaanmenon rutiinit joiden avulla voi laihtua

Nukkumaanmenon rutiinit joiden avulla voi laihtua

M.ILTALEHTI.FI





Ota kipu haltuun

19. kesäkuuta 2016 · 🌐

👍 Tykkää sivusta



Hyvin unen vaaliminen on yksi tärkeimmistä keinoista ehkäistä kipuja ja niiden kroonistumista.

Tilapäinen huonounisuus on yleistä ja luonnollista. Suurin osa unettomuuden pitkittymisongelmasta voitaisiin ehkäistä yksinkertaisella keinolla, kertoo tämä tutkimus: Jos olet nukkunut huonosti muutamina öinä tai korkeintaan pari viikkoa, kannattaa olla tarkkana - vältä sängyssä oleilua, paitsi kun oikeasti olet unelias.

On luonnollista, että ihminen yrittää maksimoida unensaantimahdollisuuden menemällä ajoissa nukkumaan, viettämällä aamulla pidempään sängyssä ja ottamalla päiväunia, mutta nämä kaikki lisäävät unettomuuden kroonistuminen riskiä. Se puolestaan lisää kipuongelmien riskiä.

Kerron kirjassani Ota kipu haltuun lisää unen ja kivun välisestä yhteydestä.



Insomnia: One Simple Instruction Could Prevent 80% Of Chronic Problems - PsyBlog

SPRING.ORG.UK



Ota kipu haltuun

6. kesäkuuta 2016 · 🌐

👍 Tykkää sivusta



Vesi on ihana elementti ja monelle kipua potevalle kuten itsellenikin ihan ehdoton juttu! Kesällä on kiva käydä uimastadionilla vesijuoksemassa aurinkolasit silmillä. Aion tänä kesänä kokeilla myös vesijumppaa.

Hyvä, että vesiliikunnasta saadaan lisää tutkimustietoakin:

"Vaihevuodet ohittaneet naiset, joilla on todettu lievä polven nivelrikko, ja jotka saattavat vältellä raskasta liikuntaa kivun takia, voivat turvallisesti edistää nivelruston terveyttä ja aerobista kuntoa intensiivisen vesivastusharjoittelun avulla", kertoo tämä Jyväskylässä tehty tutkimus.

<https://www.jyu.fi/.../05/tiedote-2016-05-26-14-34-32-044145>



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Vesivastusharjoittelu edistää nivelruston terveyttä ja laatua polven nivelrikossa — Jyväskylän...

Vaihevuodet ohittaneet naiset, joilla on todettu lievä polven nivelrikko, ja jotka saattavat vältellä raskasta liikuntaa kivun takia, voivat turvallisesti edistää...

JYU.FI





Ota kipu haltuun

22. toukokuuta 2016 · 🌐

👍 Tykkää sivusta



Unettomuus lisää myös kipuhuherkkyttä ja -oireita, mutta sitä ei juuri koskaan mainita unettomuuden terveysvaikutusten listalla.

Monet kivunhallintaan tarkoitettut lääkkeettömät keinot toimivat hyvin myös unettomuuden hoidossa, ja päinvastoin.

[http://yle.fi/.../luulin\\_olevani\\_laiska\\_\\_unettomuus\\_o.../8811203](http://yle.fi/.../luulin_olevani_laiska__unettomuus_o.../8811203)



### "Luulin olevani laiska" – unettomuus on kansantauti, jota hoidetaan väärin

Puoli miljoonaa suomalaista aikuista kärsii unettomuudesta. Unitutkijan mukaan unettomuuden hoito on edelleen retuperällä: "Kuinka moni lääkäri määräisi vuosia..."

YLE.FI