

## **Suomalaisen fysiatriin kommentteja mikroverenkierron ja lymfanesteen liikkumisen merkityksestä kehossa**

Maailmalla ja Suomessa on entistä enemmän tutkimustietoa ja tietoutta siitä, mitä soluissa ja mikroverenkierrossa tapahtuu, ja miten ne vaikuttavat ihmisen vammoissa ja kuntoutumisessa.

Kaikissa tukirangan (esim. selän ja niskan) vammoissa, olivatpa ne pieniä tai suuria, tapahtuu kudusrakenteiden vaurioitumista. Vauriot johtavat kudostenesteitten ja veren purkautumisen ns. soluvälitilaan, jossa niistä aiheutuu painetta ja puristusta.

Tukirangan kudosten puristuminen puolestaan estää tai salpaa kudosten normaalia aineenvaihduntaa eli häiritsee mikroverenkiertoa ja lymfanesteen liikettä.

Usein melko pieninä koetut esim. niskan- ja selän venähdysvammat estävät sekä mikroverenkiertoa että salpaavat lymfanesteen liikettä. Jotta vamma paranisi nopeammin eikä arpikudosta jäisi, on tärkeää aktivoida mikroverenkiertoa ja lymfanesteen liikettä.

Mikroverenkierron ja lymfanesteen liikkumisen tukeminen ovat ns. fysikaalista terapiaa, jonka avulla voidaan helpottaa akuuttia kipua, palauttaa kudosten fysiologisia toimintoja, estää haitallisten kudosarpien syntyä ja ehkäistä kipujen kroonistumista.

### **Ulla Rytökoski LT, fysiatri, kuntoutuksen erityispätevyys**

Olen fysiatri (eläkkeellä oleva lääkäri). Työssäni olen kohdannut ja tutkinut lähinnä tuki- ja liikuntaelimestön oireista kärsiviä potilaita ja samalla saanut osallistua heidän hoito- ja kuntoutusprosesseihinsa.

Turussa 13.03.2017

ulla.rytokoski@fimnet.fi