

PALVELUOPAS MIGREENIÄ SAIRASTAVILLE
LÄÄKKEETÖN HOITO

Sisällys

ALUKSI	1
APUVÄLINEET	1
ENNALTAEHKÄISY	2
HELPOTUSTA MIGREENIN AIKANA	2
RAVINTO	3
UNI.....	3
LIIKUNTA.....	4
MIELEKÄS TEKEMINEN	4
OHJATUT KURSSIT	4
HARJOITTEET	4
HOITOA ERI PALVELUISTA	5
MUUTA HUOMIOITAVAA	5

ALUKSI

Lievä migreenikohtaus voi mennä ohi levolla, mielellään pimeässä ja viileässä huoneessa. Kaikilla se ei kuitenkaan auta, vaan tarvitaan lääkehoitoa. Itselle sopivan lääkehoidon löytäminen on tärkeää, mutta sen rinnalla täytyy kulkea myös lääkkeettömiä hoitokeinoja. Omat ennako-oireet on hyvä oppia tunnistamaan, ja reagoimaan sen mukaan oikea-aikaisella lääkkeiden otolla. Migreeniä voi kuitenkin osin ennaltaehkäistä ja helpottaa lääkkeettömillä keinoilla.

Tässä oppaassa on koottu kivusta kärsivien omien kokemusten perusteella vinkkejä, josta voi saada näkökulmaa ja kokeiltavia tapoja myös itselle. Kaikki vinkit eivät toimi kaikilla, joten ei kannata lannistua, jos heti ei onnistu helpottamaan oloa. Tärkeää on, että kokeilee ja löytää itselleen helpotusta arkeen lääkkeellisen hoidon rinnalle. Lääkkeettömistä hoidoista kannattaa keskustella myös oman lääkärin kanssa, jos asia mietityttää.

APUVÄLINEET

Migreenin hoidossa tukena voi olla erilaisia apuvälineitä. Testaamalla selviää, mitkä itselle osoittautuvat toimiviksi. Tässä listattuna apuvälineitä, joita on huomattu toimiviksi.

- Kaurapussit/-tyynyt
- Kylmäpussit, myös silmille muotoillut (apteekista)
- Kylmä- ja kuumageelit
- Migreenipäähine
- Korvatulpat
- Vastamelukuulokkeet
- Silmälaput
- Pimennysverhot
- Säädetävät valaisimet
- Suojaavat aurinkolasit ja hattu valoisaan aikaan
- Piikkimatto
 - Piikkejä on erilaisia, joten itselle sopivaa mattoa voi testata.
- Ryhtiliivi
- Nystyräpallo
- Vakionopeudensäätimen käyttö autossa
- Tens-laitteet
 - Esimerkiksi STIMPLUS Pro, HeadaTERM, TENS-hierontalaita ja -lihasrentouttaja
 - Jos laitteiden käyttö mietityttää, on hyvä keskustella vielä lääkärin kanssa laitteiden käytöstä ja niiden sopivuudesta itselle
- Silmälasit
 - Esimerkiksi erikoislinssit, värilinssit, migreenilinssit, näyttöpäätelasit
 - Silmälasien istuvuus kasvoille kannattaa tarkistaa
- Luku-tv
- Tietokoneen näyttöihin sinisuojat
- Tietokoneen ja puhelimen Night shift -toiminto päälle
- Cefaly-laite (mahdollinen apu kolmoishermostärkyyn)
- tuoksutON -juliste Hengitysliiton sivuilta esimerkiksi yleiselle ilmoitustaululle työpaikalle
 - [tuoksutON-juliste](#)

ENNALTAEHKÄISY

Omia laukaisevia tekijöitä voi oppia tunnistamaan joissain tapauksissa ja ennaltaehkäisy helpottuu. Jos omia migreeniä laukaisevia tekijöitä on vaikea tunnistaa, voi näitä ennaltaehkäisyn keinoja kokeilla huomioiden yksilöllisyyden.

- Säänmukainen pukeutuminen
- Aurinkolasit
- Vedon välttäminen ja niskan suojaaminen
- Asunnon tuuletus
- Hajusteettomuus
- Kahvin juonti tai sen vähentäminen
- Inkivääri teessä tai ruoassa
- Vihreä- tai piparminttutee
- Veden juonti
- Alkoholin välttäminen
- Yöllisen verensokerin lasku saattaa altistaa aamuyön migreenille: iltapalalla täysjyväviljaa (leipänä tai puurona)
- Riittävä uni ja säännöllinen nukkumaanmeno- ja heräämisaika
- Ergonomian huomiointi
- Itselle sopiva kirjapino pään alle, että niskaan saa venytystä
- Painaako jokin niskaa: avainnauha, huivi tai raskas huppari
- Itselle sopivat rintaliivit (Huom. kireys ja tukevuus)
- Ennakoi stressitilanteita, voisiko joitain tehtäviä jaksottaa tasaisemmin
- Opettele sanomaan ei. Kaikkein ei tarvitse venyä ja pystyä.
- Keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan
- Tekemisen tauottaminen/jaksottaminen esim. 45 min välein
- Avantouinti
- ASMR-videot
- Musiikin kuuntelu
 - Esimerkiksi rauhallinen klassinen ja instrumentaalimusiikki

HELPOTUSTA MIGREENIN AIKANA

Migreenin aikana voi löytää erilaisista keinoista helpotusta. On kuitenkin hyvä tunnustella ja kokeilla itselle sopivia keinoja ja muistaa yksilöllisyys.

- Kylmä tai kuuma suihku
- Pimeä/hämärä huone
- Raikas ilma
- Uni
- Kylmää tai lämmintä otsalle, niskalle ja/tai alaselälle
- Migreenipäähine pakastimesta
- Aito villa lämmittää kehoa
- Magnesiumvoide niskoille
- Pää korkealle tyynyjen avulla
- Ilman tai matalalla tyynyllä nukkuminen
- Kireät vaatekappaleet löysempiin
- Hiukset löysästi kiinni tai letille
- Energiajuomat ja kahvi (näitä myös jauheena ja kapselina)

- Veden juonti
- Makean syönte tai sen välttäminen
- Jos migreenikohtaus kestää pitkään, on hyvä muistaa syödä jotain. Voisiko olla esim. kylmä smoothie
- Pieni venyttely tai jooga
- Niskojen ja akupunktiopisteiden hieronta
 - Esimerkiksi niska, korvanlehdet ja otsa

RAVINTO

Migreeniä sairastavan on hyvä kiinnittää huomiota omaan ruokavalioon ja sen säännöllisyyteen. Jotkin ruoka-aineet eivät sovi kaikilla migreenin kanssa yhteen, joten testaamalla myös selviää, mikä itsellä auttaisi migreeniin.

- Tasainen ja terveellinen ruokailurytmi
- Tarkkailla, aiheuttavatko jotkin ruoka-aineet migreenin
- Muut valmisteet (Huom. Lisäravinteet eivät kuitenkaan korvaa monipuolista ruokavaliota)
 - Esimerkiksi magnesium, D-vitamiini, B2-vitamiini, N-asetyylikysteini (NAC), Ubikinoni Q10 ja piparminttuöljy
- Terveelliset elämäntavat (tupakoinnin ja alkoholin välttäminen)
- Veden juonti

UNI

Uni on erityisen tärkeä osa hyvinvointia ja migreeniin sillä on myös omat vaikutuksensa. Jos unen kanssa tulee vaikeuksia, siihen kannattaa ehdottomasti hakea apua.

- Riittävä uni ja tasainen unirytmä
 - Riittävän unen määrän arviointi: Ei liikaa eikä liian vähän
 - Melatoniini nukahtamiseen
- Illan rauhoittaminen ennen nukkumaan menoa
 - Tee
 - Digilaitteet pois
 - Rauhallinen tekeminen: lukeminen, kävely, rentoutus- ja hengitysharjoitukset
 - Omat tai perheen omat iltarutiinit
- Panostaminen hyvään ja ergonomiseen sänkyyn
- Tyyny
 - Esimerkiksi vesityyny, muotoutuva tyyny, untuvatyynty, profiloitu tyyny, selkätyyny ja hierontatyyny
 - Tyynyjä voi olla myös useampi, jotta on mahdollisuus vaihtaa siihen, mikä tuntuu sillä hetkellä mukavimmalta
- Raikkaassa ilmassa nukkuminen
- Helposti pimennettävä huone
- Unettomuuden omahoito:
 - [Mielenterveystalo: Unettomuuden omahoito](#)
- Apua unettomuuteen voi hakea:
 - Omasta terveydenhuollosta
 - [Uniliitolta](#)

LIIKUNTA

Liikunta voi vaikuttaa migreeniin helpottamalla sitä, mutta itselle sopivaa liikuntamuotoa on hyvä etsiä kokeilemalla. Yksilöllisyys liikunnan ja migreenin yhteensovittamisessa on hyvä huomioida, kaikki ei sovi kaikille

- Ergonomiset kengät
- Rauhalliset keuhonhuoltolajit
- Luonnossa liikkuminen
- Kävely
- Sauvakävely
- Pyöräily
- Ratsastus
- Uinti
- HUOM! Muista nesteytys ja suolojen saanti sekä liikunnan jälkeinen palautuminen ja venyttely

MIELEKÄS TEKEMINEN

- Mielekäs tekeminen vähentää stressiä ja irtaannuttaa arjesta
 - Esimerkiksi luonnossa olo, puutarhatyöt, musiikin kuuntelu, ratsastus ja luova tekeminen (piirtäminen, maalaaminen, soittaminen ym.)
- Omille harrastuksille ja mielekkäälle tekemiselle on tärkeä ottaa aikaa
- Mielekäs tekeminen voi tapahtua myös ystävien tai perheen kanssa. Pääasia, että siitä saa energiaa ja voimia.

OHJATUT KURSSIT

Erilaisia ohjattuja kursseja on lukemattomasti. Joskus voi kuitenkin olla hankala valita migreenin kanssa sopiva kurssi. Tässä muutamia vaihtoehtoja, joita migreeniä sairastavat ovat kokeneet hyväksi.

- Rauhallinen jooga
- Rauhallinen pilates
- TRE-stressinpurkuliikkeiden kurssit
- Asahi
- Mindfulness
- Meditaatio
- [Migreeniyhdistyksen järjestämää toimintaa:](#)
 - Kivun- ja stressinhallintakurssit
 - Vertaistukiryhmät kasvokkain ja verkossa
 - Ohjatut keskusteluryhmät
 - TRE-stressinpurkuliikkeiden kurssit

HARJOITTEET

- Tietoinen läsnäolo
- Rentoutumisharjoitukset
- Hengitysharjoitukset
- Venyttely
- Mielikuvaharjoitukset

- Myötätuntoharjoitukset
- [Oiva-harjoitukset](#)

HOITOA ERI PALVELUISTA

Erilaisista palveluista voi olla hyvä tuki lääkkeellisen hoidon rinnalle. Oman lääkärin kanssa on hyvä keskustella, mikä juuri omaan tilanteeseen olisi sopiva lääkkeetön hoitomuoto eri palveluista. Palveluita saa myös ilman lähetettä.

- Hieronta
 - Esimerkiksi purentalihashieronta ja lymfahieronta
- Psykkinen hyvinvointi
 - Esimerkiksi psykologi ja psykoterapia ks. Psykososiaaliset tuet
- Kiropraktikko
- Magneettistimulaatio (rTMS-hoito)
 - [Hus potilasohje: Kroonisen kivun hoito navigoidulla magneettistimulaatiolla](#)
 - [Kivunhallintatalo.fi: Magneettistimulaatiosta apua kasvokipuun](#)
- Akupunktio ja kuivaneulaus
- Ravitsemusterapia
- Fysioterapia
 - Esimerkiksi OMT-fysioterapia, psykofyysinen fysioterapia ja kipufysioterapia
- Neurosonic-hoito
- Hypnoosi

MUUTA HUOMIOITAVAA

- Purennan tarkistus
- Näön tarkistus
- Veriarvojen tarkistus
- Sisäilmaongelmien huomiointiin ohjeita
 - Työpaikalle:
 - [Työterveyslaitos: Sisäilmaongelman selvittäminen työpaikalla](#)
 - Päiväkotiin ja kouluun:
 - [Vanhempainliitto: Sisäilma ratkaisuja](#)
 - Kotiin:
 - [Hengitysliitto: sisäilma-asiat & sisäilmaongelmat](#)