

**PALVELUOPAS MIGREENIÄ SAIRASTAVILLE
LÄÄKKEETÖN HOITO**

Sisällys

ALUKSI	1
1 HELPOTUSTA MIGREENIKOHTAUKSEN AIKANA.....	1
2 ENNALTAEHKÄISY	1
2.1 Ravinto	2
2.2 Uni	2
2.3 Liikunta	2
2.4 Psykofyysiset harjoitteet ja keinot	3
2.5 Mielekäs tekeminen	3
2.6 Ohjatut kurssit	3
2.7 Hoitoa eri palveluista	4
2.8 Muuta huomioitavaa	4
3 YMPÄRISTÖTEKIJÄT	4
4 APUVÄLINEET	5

ALUKSI

Migreenin lääkehoidon lisäksi on hyvä löytää itselle sopivia lääkkeettömiä hoitokeinoja, jotka voivat ennaltaehkäistä kohtauksia ja helpottaa oloa kohtaisten aikana. Lääkehoito ja lääkkeetön hoito varmistavat yhdessä parhaan mahdollisen migreenin hoidon. Varsinkin kroonisen eli pitkäaikaisen kivun häiritsevyyttä voidaan vähentää hyvällä hoidolla, jossa lääkkeettömät hoitokeinot ovat merkittävä osa.

Lääkkeettömiä hoitokeinoja ovat muun muassa fyysiset ja psykologiset menetelmät. Hoitokeinoja voivat olla esimerkiksi kohtauksia laukaisevien tekijöiden välttely, säännöllinen arkirytm, sopivan liikuntamuodon harrastaminen, palautumiskeinot sekä itselle toimivat apuvälineet.

Tässä oppaassa tutustutaan niin kohtauksia ennaltaehkäiseviin kuin kohtauksen aikana helpottaviin keinoihin. Koosteessa on käytetty migreeniä ja päänsärkysairauksia sairastavien henkilöiden omia kokemuksia ja vinkkejä hyödyksi. **Huomioitavaa** on, etteivät kaikki keinot sovellu kaikille. Itselle sopivia lääkkeettömiä hoitokeinoja voi lähteä etsimään rohkeasti kokeilemalla. Jos jokin keino mietityttää, asia kannattaa ottaa puheeksi lääkärin kanssa.

1 HELPOTUSTA MIGREENIKOHTAUKSEN AIKANA

Migreenin aikana voi löytää erilaisista keinoista yksilöllisesti helpotusta. Vaikka listauksesta löytyy vastakkaisia neuvoja, testaamalla ja omaa kehoa kuuntelemalla voi toinen näistä soveltua itselle parhaiten. Tarve saattaa myös muuttua ajan kanssa.

- Kylmä tai kuuma suihku
- Pimeä tai hämärä huone
- Raikas ilma
- Uni
- Kylmää tai lämmintä otsalle, niskalle ja/tai alaselälle
- Migreenipäähine pakastimesta
- Aito villa lämmittää kehoa
- Magnesiumvoide niskoille
- Pää korkealle tynnyjen avulla
- Ilman tynnyä tai matalalla tynnyllä nukkuminen
- Kireiden vaatekappaleiden vaihtaminen löysempiin
- Hiukset löysästi kiinni tai letille
- Kofeiinia ja tauriinia esimerkiksi jauheena ja kapseleina (kahvi ja energijuomat)
- Veden juonti
- Makean tai suolaisen syönteä tai niiden välttäminen
- Jos migreenikohtaus kestää pitkään, on hyvä muistaa syödä jotain
- Pieni venyttely, jooga sekä rentoutus- ja hengitysharjoitukset
- Niskojen ja akupunktiopisteiden hieronta esimerkiksi niska, korvanlehdet ja otsa

2 ENNALTAEHKÄISY

Omia laukaisevia tekijöitä voi joissain tapauksissa oppia tunnistamaan ja ennaltaehkäisy voi helpottaa harjoittelemalla. Ennaltaehkäisyä kannattaa tehdä muutenkin kuin vain kohtauksen lähestyessä.

2.1 Ravinto

Ruokavalioon ja sen säännöllisyyteen on hyvä kiinnittää huomiota. Joskus voi huomata, ettei tietyt ruoka-aineet sovi migreenin kanssa yhteen, mutta tärkeintä on kiinnittää huomiota terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon. Lisäravinteet eivät korvaa terveellistä ja monipuolista ruokavaliota.

- Säännöllinen ja terveellinen ruokailurytmi
- Terveelliset elämäntavat (tupakoinnin ja alkoholin välttäminen)
- Veden juonti
- Tarkkailla, aiheuttavatko jotkin ruoka-aineet migreenin kuten juustot, punaviini
- Kahvin juonti tai sen ja vähentäminen (kofeiini myös jauheena ja kapseleina)
- Inkivääri teessä tai ruoassa
- Vihreä- tai piparminttutee
- Yöllisen verensokerin lasku saattaa altistaa aamuyön migreenille: iltapalalla täysjyväviljaa (leipänä tai puurona)
- Muut valmisteet ja lisäravinteet esimerkiksi magnesium, D-vitamiini, B2-vitamiini, N-asetyylikysteini (NAC), elektrolyyttijauhe, Ubikinoni Q10 ja piparminttuöljy

2.2 Uni

Uni on erityisen tärkeä osa hyvinvointia ja migreenin hoitoa. Jos unen kanssa tulee haasteita, 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
 - Kofeiiniton 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](#)
 - [Omaolo: Univalmennus](#)
- Apua unettomuuteen voi hakea:
 - Omasta terveydenhuollosta
 - [Uniliitolta](#)

2.3 Liikunta

Liikunta on erityisen tärkeä osa hyvinvointia ja migreenin hoitoa. Itselle sopiva liikuntamuoto löytyy kokeilemalla. Tässä listauksessa vinkkejä ja esimerkkejä liikuntamuodoista.

- Ergonomiset kengät
- Rauhalliset keuhonhuoltolajit

- Luonnossa liikkuminen
- Kävely
- Sauvakävely
- Pyöräily
- Ratsastus
- Uinti
- Avantouinti
- HUOM! Muista nesteytys ja suolojen saanti sekä liikunnan jälkeinen palautuminen ja venyttely
- Apua sopivan liikuntamuodon löytymiseen:
 - Maksuton [liikuntaneuvonta](#)
 - Personal trainer

2.4 Psykofyysiset harjoitteet ja keinot

- Tietoinen läsnäolo
- Rentoutumisharjoitukset
- Hengitysharjoitukset
- Venyttely
- Mielikuvaharjoitukset
- Myötätuntoharjoitukset
- [Oiva-harjoitukset](#)
- ASMR-videot
- Musiikin kuuntelu esimerkiksi rauhallinen klassinen ja instrumentaalimusiikki
- Stressitilanteiden ennakointi sekä tehtävien ja vastuiden jaksottaminen tasaisesti
- Lupa sanoa ei, kaikkeen ei tarvitse venyä ja pystyä
- Keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan
- Tekemisen tauottaminen esimerkiksi 45 minuutin välein
- [Omien oikeuksien](#) muistaminen

2.5 Mielekäs tekeminen

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

2.6 Ohjatut kurssit

Erilaisia ohjattuja kursseja on lukemattomasti. Joskus voi kuitenkin olla hankala valita migreenin kanssa sopiva kurssi. Tässä muutamia vaihtoehtoja, joita voi kokeilla.

- Rauhallinen jooga ja joogan eri muodot
- Rauhallinen pilates
- TRE-stressinpurkuliikkeiden kurssit
- Asahi
- Mindfulness
- Meditaatio
- [Migreeniyhdistyksen järjestämä toimintaa:](#)
 - Hyvinvointia migreeniarkeen -verkkokurssit
 - Vertaistuki kasvokkain ja verkossa

- Ohjatut keskusteluryhmät
- TRE-stressinpurkuliikkeiden kurssit

2.7 Hoitoa eri palveluista

Erilaisista palveluista voi saada hyvän tuen lääkkeellisen hoidon rinnalle. Oman lääkärin kanssa on hyvä keskustella, mikä omaan tilanteeseen olisi sopiva lääkkeetön hoitomuoto eri palveluista. Palveluita saa myös ilman lähetettä. Valviran hyväksymät ammattilaiset löydät [Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteristä](#).

- Hieronta esimerkiksi parentalihieronta ja lymfahieronta
- Psykkinen hyvinvointi esimerkiksi psykologi ja psykoterapia ks. Psykososiaaliset tuet
- Ravitsemusterapia
- Fysioterapia esimerkiksi OMT-fysioterapia, psykofyysinen fysioterapia ja kipufysioterapia
- Kiropraktiikka
- Osteopatia
- Akupunktio ja kuivaneulaus
- Magneettistimulaatio (rTMS-hoito)
 - Lisää tietoa: [Hus potilasohje: Kroonisen kivun hoito navigoidulla magneettistimulaatiolla](#)
 - Lisää tietoa: [Kivunhallintatalo.fi: Magneettistimulaatiosta apua kasvokipuun](#)
- Neurosonic-hoito
- Fysioakustinen hoito
- Green Care -toiminta
- Lämpöhoito esimerkiksi infrapunahoito ja ultraäänihoito

2.8 Muuta huomioitavaa

- Purennan tarkistus
- Näön tarkistus
- Veriarvojen tarkistus
- Työhyvinvointi esimerkiksi ergonomia ja työpisteen valaistus
- Sisäilmaongelmien huomiointiin ohjeita
 - Työpaikalle: [Työterveyslaitos: Sisäilmaongelman selvittäminen työpaikalla](#)
 - Päiväkotiin ja kouluun: [Vanhempainliitto: Sisäilma ratkaisuja](#)
 - Kotiin: [Hengitysliitto: sisäilma-asiat & sisäilmaongelmat](#)
- Hajusteet työpaikalla
 - Lisää tietoa: [Voidaanko hajusteet kieltää työpaikalla?](#)

3 YMPÄRISTÖTEKIJÄT

- Vedon välttäminen ja niskan suojaaminen
- Asunnon tuuletus
- Hajusteettomuus
- Valaistus
- Hälyltä ja melulta suojautuminen
- Ergonomian huomiointi

4 APUVÄLINEET

Migreenin hoidon tukena voi olla erilaisia apuvälineitä. Testaamalla selviää, mitkä itselle toimivat.

- Kaurapussit ja -tyyny
- Kylmäpussit, myös silmille muotoillut (apteekista)
- Kylmä- ja kuumageelit
- Migreenipäähine
- Korvatulpat
- Vastamelukuulokkeet
- Silmälaput
- Pimennysverhot
- Säädettävät valaisimet
- Suojaavat aurinkolasit ja hattu valoisaan aikaan
- Piikkimatto: piikkejä on erilaisia, joten itselle sopivaa mattoa voi testata
- Ryhtiliivi
- Nystyräpallo
- Selkärulla
- Hyvät tyyny ja sänky
- 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, väriinssit, migreenilinssit, näyttöpäätelasit
 - Silmälasien istuvuus kasvoille kannattaa tarkistaa
- Luku-tv
- Tietokoneen näyttöihin sinisuojat
- Tietokoneen ja puhelimen Night shift -toiminto päälle
- Cefaly-laite (mahdollinen apu kolmoishermostosärkyyn)
- tuoksutON -juliste Hengitysliiton sivuilta esimerkiksi yleiselle ilmoitustaululle työpaikalle
 - [tuoksutON-juliste](#)
- Säänmukainen pukeutuminen
- Itselle sopiva kirjapino pään alle, että niskaan saa venytystä
- Painaako jokin niskaa: avainnauha, huivi tai raskas huppari
- Itselle sopivat rintaliivit, huomioitavaa kireys ja tukevuus