

**PALVELUOPAS MIGREENIÄ SAIRASTAVILLE
LÄÄKKEETTÖMÄT ITSEHOITOKEINOT**

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 itsehoitokeinoja, 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 itsehoitokeinot ovat merkittävä osa. Vaikka lääkkeettömät itsehoitokeinot eivät vie oireita kokonaan pois, ne voivat helpottaa oloa ja parantaa hyvinvointia.

Lääkkeettömiä itsehoitokeinoja ovat muun muassa fysikaaliset ja psykologiset menetelmät. Hoitokeinoja voivat olla esimerkiksi kohtauksia laukaisevien tekijöiden välttely, säännöllinen arkirytmä, 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 ihmisten 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
- Hiljainen ja rauhallinen tila
- Raikas ilma
- Uni
- Kylmää tai lämmintä otsalle, niskalle ja/tai alaselälle
- Migreenipäähine pakastimesta
- Aito villa lämmittää kehoa
- Pää korkealle tyynyjen avulla/ilman tyynyä tai matalalla tyynyllä nukkuminen
- Kireiden vaatekappaleiden vaihtaminen löysempiin
- Hiukset löysästi kiinni tai letille
- Veden juonti
- Makean tai suolaisen syönte tai niiden välttäminen
- Jos migreenikohtaus kestää pitkään, on hyvä muistaa syödä jotain
- Pieni venyttely, jooga sekä rentoutus- ja hengitysharjoitukset
- Niskojen, pään ja akupunktiopisteiden hieronta esimerkiksi niska, korvanlehdet ja otsa
- Stressiä aiheuttavien asioiden vähentäminen ympäristöstä esimerkiksi opiskelu- ja työasiat
- Näyttöjen välttäminen

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 migreenikohtauksen, kuten juustot tai punaviini
- Kahvin juonti tai sen vähentäminen
- Inkivääri teessä tai ruoassa
- Vihreä- tai piparminttutee
- Yöllisen verensokerin lasku saattaa altistaa aamuyön migreenikohtaukselle. Iltapalalla täysjyväviljaa esimerkiksi 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 unirytmisi
 - Riittävän unen määrän arviointi, ei liikaa eikä liian vähän
 - Melatoniini nukahtamiseen
 - Voi kokeilla samaan aikaan nukkumaan menoa ja heräämistä
- 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
- Painopeitto tai kevyt peitto
- Tyyny
 - Esimerkiksi vesityyny, muotoutuva tyyny, untuvatyynty, profiloitu tyyny, selkätyyny ja hierontatyyny tai ilman tyynyä
 - 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 tai pohjalliset ja muutenkin sopivat varusteet
- Rauhalliset keuhonhuoltolajit
- Luonnossa liikkuminen
- Kävely tai sauvakävely
- Pyöräily tai sähköpyöräily
- Ratsastus
- Uinti, vesijuoksu tai vesijumpat
- Avantouinti
- Liikuntaergonomian huomioiminen
- HUOM! Muista nesteytys ja suolojen saanti sekä liikunnan jälkeinen palautuminen ja venyttely
- Apua sopivan liikuntamuodon löytymiseen:
 - Maksuton [liikuntaneuvonta](#)
 - Terveystieteiden ammattilaiset esimerkiksi fysioterapeutit
 - Migreenin tunteva 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 asioihin, joihin voi vaikuttaa
- Etsiä keinot oman palautumisen tueksi ja voimavarojen lisäämiseksi
- 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, kuten piirtäminen, maalaaminen, nikkarointi ja soittaminen
- Omille harrastuksille ja mielekkäälle tekemiselle on tärkeä tehdä aikaa
- Mielekäs tekeminen ystävien tai perheen kanssa.
- Tekeminen, joka vie keskittymisen välillä muualle arkisesta tekemisestä ja sairaudesta.

2.6 Ohjatut kurssit

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

- Rauhalliset keuhonhuoltolajit kuten rauhallinen jooga ja joogan eri muodot, rauhallinen pilates, asahi ja liikkuvuusharjoitukset
- TRE-stressinpurkuliikkeiden kurssit
- Mindfulness

- Meditaatio
- [Migreeniyhdistyksen järjestämää toimintaa](#)

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 itsehoitomuoto eri palveluista. Osan palveluista saa myös ilman lähetettä. Valviran hyväksymät ammatillaiset löytyvät [Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteristä](#).

- Hieronta esimerkiksi parentalishieronta ja lymfahieronta
- Psykkinen hyvinvointi esimerkiksi psykologi ja psykoterapia ks. [Palveluoppaan psykososiaaliset tuet](#)
- Ravitsemusterapia
- Fysioterapia esimerkiksi OMT-fysioterapia, psykofyysinen fysioterapia ja kipufysioterapia
- Kiropraktiikka
- Osteopatia
- Akupunktio ja kuivaneulaus
- Neurosonic-hoito
- Fysioakustinen hoito
- Green Care -toiminta
- Lämpöhoito esimerkiksi infrapunahoito ja ultraäänihoito
- [Nettiterapiat](#) esimerkiksi pitkäaikaisten kehollisten oireiden nettiterapia (aistiherkkydet), unettomuuden nettiterapia ja uupumuksen nettiterapia

2.8 Muuta huomioitavaa

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

3 YMPÄRISTÖTEKIJÄT

- Vedon välttäminen ja niskan suojaaminen
- Asunnon tuuletus
- Hajusteettomuus
- Valaistus ja siltä suojautuminen tarvittaessa
- Hälyltä ja melulta suojautuminen
- Ergonomian huomiointi
- Palvelujen saatavuus esimerkiksi ruokaostosten kotiinkuljetus, siivouspalvelu

4 VÄLINEET

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

- Kaurapussit ja -tyynyt
- 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 ja kangas voi pehmentää välissä
- Ryhtiliivi
- Nystyräpallo
- Selkärulla
- Hyvät tyynyt, peitot ja sänky
- Vakionopeudensäätimen käyttö autossa
- Tens-laitteet
 - Lääkärin kanssa voi keskustella laitteiden käytöstä ja niiden sopivuudesta itselle
- Silmälasit
 - Esimerkiksi erikoislinssit, värilinssit, migreenilinssit, näyttöpäätelasit
 - Silmälasien istuvuus kasvoille kannattaa tarkistaa
- [Ohjelmat lukemisen tueksi](#)
- Tietokoneen näyttöihin sinisuojat
- Tietokoneen ja puhelimen Night shift -toiminto päälle
- Cefaly-laite (mahdollinen apu kolmoishermostokipuihin)
- tuoksutON -julistet 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