

Ikäni

36-40

Sukupuoli

Nainen

Tilasin oppaan

Todennettuun vammaan vuoksi (magneettikuva)

Vamma sijainti

Lannerangassa

Vamman kulku

Oireet alkoivat rajusti

Hakeuduin hoitoon oireiden kestätyä

1-7 päivää

Kipu tuntui

Lannerangassa vamma-alueella

Oikeassa raajassa

Raajan yläosaan

Puoleen väliin raajaa
Raajan alaosaan

Kivun määrä hoitoon hakeutuessasi (1 lievä - 10 kova)

10

Lääkäristä saama hoidon ohjeistus oli...

Lääkäri kertoi selkeästi, mistä vammassa on kysymys ja miten sitä tulee hoitaa

Vammaa on hoidettu

Lääkityksellä ja fysioterapialla

Sairaslomalla...

En ole ollut.

Mikäli vamma hoidettiin fysioterapiassa. Vammaa hoidettiin

Liikehoidon avulla

Annetusta fysioterapiasta/kuntoutuksesta/hoidosta oli minulle...

Hoito auttoi hetkellisesti. Kivut tulivat takasin.

Fysioterapiasta saamani ohjeet olivat...

Minua ohjattiin toimimaan kivun sallimissa rajoissa

Kivun määrä fysioterapia-/kuntoutusjakson jälkeen (1 lievä - 10 kova)

4

Kokemuksista omin sanoin

Osteopaatti käyntien ja fysioterapia hoitojen myötä jalkaan palasi lihasvoima, mikä oli osin kadonnut. Fyssarilta saamani jumppa ohjeet oli hyviä, mutta en saanut missään vaiheessa mitään kiellettyjä liikkeitä, vaikka kyselinkin että onko jotkin liikkeet huonoja ja mitä ei kannata tehdä. Sellaisia ei kuulemma ole, vaan **kivun sallimissa rajoissa voi tehdä kaikkea**. Ja venytyksiä pumpppaavin liikkein. Mutta **hermokipu ei täysin poistunut missään kohdin. Tosin viisi kuukautta vamman jälkeen pystyin jälleen harrastamaan** sählyä ja lenkkeilemään melko vapaasti, **mutta lievä kipu oireilu seurasi kokoajan mukana**. Kunnes kolme kuukautta liikuttuani melko vapaasti **kipu hyökkäsi jälleen rajusti** ja oireili oikeaan jalkaan, särky oli taas asteikoilla yli kymmenen luokkaa ja en pystynyt edes öisin nukkumaan, kun kipu ei hellittänyt missään. Kävelemään pystyin hiiren askelin, vaikka olen taustaltani aktiivi liikkuja ja tottunut lenkkeilemään paljonkin niin juosten kuin kävellen. Nyt oli kipi sitä luokkaa, että aina ei voinut edes hiiren askelin lähteä lenkille, kun kipu oli niin kova pohkeen ulkosyrjässä että se suorastaan lamaannutti.

Vamma on oireillut ennen HOITO-OPPAAN tilausta

yli 8kk

Kivun määrä ENNEN hoitomenetelmän aloittamista (1 lievä - 10 kova)

10

Tutustuin pullistuma oppaan teoriaa osaan (osat 1-4. Mistä vammassa on kysymys/Mihin teoriaan hoito perustuu)

Kyllä

Teoria oli mielestäni

Looginen ja ymmärrettävä

Kävin hoito-oppaan läpi

Tarkoin

Oppaasta saamaa tietoa oli

Riittävästi

Oppaasta saamaa tietoa oli

Selkeää ja ymmärrettävää

Toteutin hoitomenetelmää

Tunnollisesti ja huolellisesti

Hyödynsin hoidossani oppaan suosittelemia lisäravinteita

Kyllä

Kivut alkoivat HELPOTTAMAAN

2. viikon sisällä hoidon aloittamisesta

Maltoin oireiden hävittyä jatkaa hoitomenetelmää huolellisesti 1-2 viikon ajan.

Kyllä

Kokemuksista omin sanoin

Joulukuun alussa tosiaan tämä hermokipu hyökkäsi taas tuskaisena, jokin sai jälleen vamman pahenemaan. **Mielestäni kipu ja tuska oli yli kymmenen luokkaa.** Öisin nukuin pätkissä, 800 mg burana ja 1g Para-Tabs vei millin kivun kärjestä pois, eli käytännössä ei auttanut oikeastaan mitään. Osteopaatilla kävin, mutta en tällö kertaa kokenut oikeen siitäkään saavani apua. Lääkəriin en jaksnaut taas mennä, kun ajatelin että vamma on sama, eikä sieltä mitään nopeaa apua kuitenkaan tule, leikkaukseen en olisi vielä valmis. **Sitte kuukauden tätä tuskaa kärvistelleeni löysin tämän oppaan lannerangan hoidosta, Ja sen ohjeilla kahden viikon jälkeen kipu alkoi helpottaa ja kolmen viikon paikkeilla oli jo välillä kokonaan kivuttomia hetkiä** ja nyt kun viides viikko meneillään, niin voin taas jo nukkua kokonaan kivuttomasti. Kiitos. <3 Toki edelleen tunnen, että vamma ei vielä kukaan täysin ole kunnossa, kuntoutuminen jatkuu edelleen, mutta hermokipu on poissa ja toipuminen hyvässä vauhdissa. Juoksulenkille enkä sählyyn uskalla vielä mennä, mutta vesijumppa ja kävelylenkit taas jo sujuu mukavasti kivutta, kun välttää ääri liikkeitä. **Yksi tärkeä poikkeus tässä hoidossa on ollut aikaisempiin ohjeisiin verrattuna se, että on selkeä ohjeet siitä mitä saa tehdä ja mitä ei.** Uskon, että se on se mikä on kohdallani auttanut vamman parantumiseen. Aikaisemmin ennen tätä ohjeistusta, olen nimittäin tehnyt niitä jatkuvasti pumppaavin liikkein tosin kuntouttaaksen selkääni. :)

Hoitomenetelmästä saamani hyöty/haitta...

Hoitomenetelmä helpotti oireita selkeästi, kipuilua enää vain satunnaisesti.

Kivun määrä hoitomenetelmän lopettamisen jälkeen (1 lievä - 10 kova)

1

Koin saaneeni oppaasta hyviä neuvoja ja ohjeita vamman hoitoon

Riittävästi

Koin oppaasta olleen minulle apua

Selkeästi

Antaisin oppaalle arvosanaksi

Voisin suositella opasta vammasta kärsiville asiakkaille

Kyllä

Kokemuksista hoito-oppaasta omin sanoin

Olen erittäin kiitollinen tästä oppaasta saamistani ohjeista ja neuvoista. Siitä on ollut suuri apu minulle toipumiseni matkalla, mikä toki jatkuu edelleen. Pari viikkoa sitten lähdin jo reippain askelin lenkille ja onnen kyynelten saattamana sain todeta, että hermokipu ei enään tunnu jalassani ja hidasta askellusta. Olisin voinut miltei tanssia. :)