

**Ikäni**

56-65

---

**Sukupuoli**

Nainen

---

**Löysin oppaan...**

Sattumalta netistä.

---

**Tilasin oppaan**

**Vammaepäilyn vuoksi**  
**Myöhemmin magneetti kuvalla todennettu**

---

**Vamma sijainti**

Lannerangassa

---

**Vamman kulku**

Oireet alkoivat lievinä ja pahenivat hiljalleen

---

**Hakeuduin hoitoon oireiden kestätyä**

yli 2 kuukautta

---

### Kipu tuntui

Lannerangassa vamma-alueella  
Oikeassa raajassa

---

### Kivun määrä hoitoon hakeutuessasi ( 1 lievä - 10 kova)

**8**

---

### Lääkäristä saama hoidon ohjeistus oli...

Lääkäri kertoi suuntaa antavasti ja suurpiirteistä, miten vammaa tulee hoitaa

---

### Vammaa on hoidettu

Lääkityksellä

---

### Sairaslomalla...

En ole ollut.

---

### Kokemuksista omin sanoin

Vaivani alkoi melko lievänä joulukuussa ja paheni äkkiä melkoisesti helmikuun puolivälissä. Tuntuutoksia/puutumista ei ole ollut. Yritin ensin varata aikaa TK:n lääkärille, mutta pääsin vain fysioterapiaan. Sain sieltä tukivyön, muutaman harjoitusohjeen ja ohjeen syödä apteekin kipulääkkeitä, vaikka kerroin, että kipulääkkeet eivät auta. Tukivyötä en pystynyt käyttämään, koska se aiheutti kipua. Kävin siellä 3 kertaa ja samalla etsin netistä tietoa aiheesta. Löysin ohjeesi ja päätin tilata sen. Sain ensimmäisen osan oppaasta 23.3. **Magneettikuvassa olin käynyt 17.3.** Magneettikuvassa käynti oli hyvä asia sen selvittämiseksi, että mitä selässäni on. Ortopedin käynnillä sain

lääkereseptin ja lähetteen fysioterapiaan. **Vaiva kuulemma kuivuu ajan kanssa pois.** Olen eläkkeellä ja keikkatyöntekijä, joten en tarvinnut sairauslomaa.

---

#### **Kokemuksista omin sanoin**

En vastannut em. kysymyksiin, koska olin vain TK:n fysioterapeutilla aluksi 3 kertaa. Lääkärin aikaa en saanut. Siellä tutkittiin ja arvailtiin vaivaa ja sain mukaani muutaman harjoitteen ja maininnan apteekin särkylääkkeistä. Koin, että en saanut merkittäviä ohjeita vammani hoitoon. Kun vaiva vain paheni varasin ajan magneettikuvaukseen ja ortopedille. Fysioterapialähetettä en käyttänyt.

---

#### **Vamma on oireillut ennen HOITO-OPPAAN tilausta**

**2-3kk**

---

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

**8**

---

#### **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**

**Aika rientää ja vaikea tarkasti muistaa kipujen poistumista. 1-2 viikon sisällä kuitenkin helpotti. Hermokivut helpotti aika pian.** Jatkoin tuota hoitomenetelmää kuitenkin pidempään, koska jotkut liikahdukset aiheutti vielä kipua. Kipu kesti jonkin aikaa tai oli vain hetkellinen vihlaisu. Kipu rauhoittui, kun lopetin tekemisen tai esim. istuessani tai sängyssä paransin asentoani. Ohjeidesi noudattaminen oli kyllä ehdoton juttu. Olen tehnyt myös harjoitteitasi ja joogassa oppimiani rauhallisia harjoituksia. **Tällä hetkellä olen aivan kivuton.** Nyt en muista, milloin kivut loppui, Joka tapauksessa toukokuu on ollut kivutonta aikaa. Puutarhatyöt ja lenkkeily sujuu hyvin. Olen kuitenkin vähän varovainen. **Vammani oli vähän hankalassa paikassa ristiluun ja alimman nikaman välissä.** Fysioterapiaan en uskaltanut mennä. Ehkä joskus käyn hieronnassa.

---

**Hoitomenetelmästä saamani hyöty/haitta...**

**Sain kivut hallintaan menetelmän avulla.  
Olen kivuton**

---

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

0

---

**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 tosi tyytyväinen, kun löysin oppaan netistä tietoja etsiessäni. Jos minulle vielä uudestaan tulee tuollainen vaiva, niin tiedän kuinka toimia. Klemppasin ja laahasin oikealla jalallanikin aluksi liian paljon, kun en tiennyt mitä tehdä ja ohjeet olivat, että kaikkea saa tehdä kivun sallimissa rajoissa. Siitä seurasi lisää toiminnallisia ongelmia. Nyt nekin on helpottaneet. Kiitos.

---

**Hoitovastekyselyn vastauksia/ lomakkeen antamia kommentteja saa julkaista**

Kyllä