

# Kipu liikuttaa

**Kamppi-Eira**  
Petri Laaksonen

Ihmistä ei luotu istumaan.

Tehdään heti selväksi, että kirop-raktikon ammatti on paljon muu-takin kuin "niksauttelua", toisin kuin yleisesti luullaan. Mitä sitten kiropraktiikalla tar-koitetaan?

"Kiropraktiikka on tuki- ja lii-kuntaelinten sekä hermoston toi-minnan ammattikunta, joka hoi-taa ihmistä kokonaisuutena, päästä varpasiin. Diagnosoim-me, hoidamme ja ennaltaeh-käisemme tuki- ja liikuntaelinten sairauksia sekä vaivoja. Yleisesti luullaan toimintamme keskitty-vän vain selkärankaan, mutta se ei pidä paikkansa", kertoo Man-nerheimintiellä sijaitsevan Täsmä-Terveysden perustaja Roope Rinta-Seppälä.

**TÄSMÄTERVEYS** on kiropraktik-koklinikka, jossa vastaanottoa pi-tää Roopen lisäksi Atte Kinnu-nen. Atella on vastaanotto myös Tampereella Terveystalossa, Roo-pekin auttaa asiakkaitaan osan viikkoa Nummelan toimipistees-sään.

Kiropraktikot kouluttautuvat usein Englannissa, kuten myös Roope ja Atte. Molemmat ovat suorittaneet viisi vuotta kestä-neen yliopistotutkinnon.

"Asiakkaat tulevat vastaanotol-lemme usein myöhäisessä vai-heessa, kivun pakottamana."

Rinta-Seppälän ja Kinnusen mukaan kiropraktikko on mones-ti asiakkaan viimeinen oljenkor-si, kun se voisi olla ensimmäinen.

"Kipu saa ihmisen liikkeelle ja tulemaan vastaanotolle. Ammat-timme hieno puoli on, kun voi auttaa", Atte kertoo.



Atte Kinnunen (edessä) ja Roope Rinta-Seppälä havainnollistavat hoitotilannetta. Roope toimii yrittäjyyden lisäksi kiropraktikkoliiton puheenjohtajana. Kuvasta puuttuu kivun hoitoon erikoistunut koulutettu hieroja Maarit Toivonen, joka aloitti toimintansa uutena yrittäjänä maaliskuussa.

**YLEISIN** syy kiropraktikon tapaa-miseen on alaselkäkipu, mutta myös muut kiputilat, lihasten jäyk-kyys, iskiasvaivat sekä toiminnal-liset ongelmat tuovat asiakkaita TäsmäTerveydelle. Atte ja Roope korostavat, että kivun ei tarvitse olla ainoa syy tapaamiselle.

"Jaksatko istua autossa kaksi tuntia ilman taukoa? Onko sel-käsi aamujäykkä? Vaikka suo-malaiseen mentaliteettiin kuuluu kipujen hyväksyminen, ei epämu-kavuustilaan tarvitse sopeutua", Atte painottaa.

**"VASTAANOTOLLA** keskustel-laan asiakkaan kanssa ja selvi-tetään mahdollisimman tarkasti ongelman tai kivun historia sekä toistuvuus. Tutkitaan ja tehdään kiropraktisia, neurologisia ja or-topedisiä testejä. Tarvittaessa lä-hetämme asiakkaan lääkärille tai röntgenkuvaan, mutta jos rönt-genkuvat ovat mukana käymme ne läpi", Roope sanoo.

Olennaista on, että kipu saa-daan hallintaan eikä se toistuisi.

Yksi syy ongelmien syntyyn on liikkumattomuus. Istumme näyt-töpöytäteden edessä, istumme lou-nastunnilla, istumme kotona te-levision ääressä... ihmistä ei ole luotu istumaan, vaan liikkumaan.

Istumisesta on ollut viime aikoi-na paljon keskustelua ja se ei ole hyväksi terveydelle, eikä myös-kään selälle. Istuminen luo pai-neen alaselkään ja välilevyihin, joka voi aiheuttaa ajan kanssa on-gelmia. Seistessä paine tasaantuu.

"Optimaalinen tila ihmiselle oli-si aika ennen kaupungistumista, silloin liikuttiin ja syötiin hyvässä suhteessa. Metsässä kävely on hy-vä tapa edesauttaa terveyttä", At-te kertoo.

➤ TäsmäTerveys  
Mannerheimintie 49  
p. 040 708 9291  
www.tasmaterveys.fi

## Ystävällistä hammashoitoa Kampissa myös koko kesän ajan



**VARAA AIKA**  
**020 735 0050**

**HAMMASTARKASTUS 30,-**  
Kela-korvauksen jälkeen omavastuuosuus 14,50

**PUUTTUUKO SINULTA HAMMAS?**  
Maksuton implanttihoidon arvio

**OIKOMISHOITOA**  
läpinäkyvillä kiskoilla, maksuton arvio  
Emme peri toimistomaksua tai laskutuslisää

**Hammaslääkäri Olli Kantola**  
**Urho Kekkosen katu 8 C 35**  
**00100 Helsinki**

Raitiolinjat 2 ja 9, metro ja  
Kampin kauppakeskukseen  
tulevat bussit

**UKK**  
HAMMASLÄÄKÄRIT

## OTZ - maailman mukavimmat kengät

**OTZ-kenkien salaisuus:**  
anatominen muotoilu ja antimikrobinen pohjallinen. Jalkaan täysin mukautuvat kengät sopivat aivan jokaiselle. Laaja väri- ja kokovalikoima.

**Täydelliset housut**  
Paras istuvuus ja täydelliset muodot kaikille vartalotyypeille hoikentavilla housuilla – koot 32-48, eri pituuksia, yli 20 väriä.

**LauRie NxD ROBELL**  
**KESÄN CAPRI-, HOUSU- JA FARKKUVÄRIT**  
nyt myymälässä ja verkkokaupassa.  
**UUTTA! Laurie-hameet**  
[www.dressingroom.fi](http://www.dressingroom.fi)

**ALE ALKOI -40%**  
mm. Betty Barclay, Divas, Elton, Jórli, Lebek, Micha, Ouí, Promise



**DRESSING ROOM**

**Täyden palvelun VAATELIKE**  
Runeberginkatu 51, 00260 Hki  
☎ 09-677 067  
**Ma-pe 10-18, la 10-14**  
[www.dressingroom.fi](http://www.dressingroom.fi)

