

7/2010

CP-LEHTI



Onnellista Uutta Vuotta 2011

FM Saira Kujanpää

Uusia tuulia CP-vammaisten lasten kuntoutuksessa



Kuvat: Saira Kujanpää

ABR-terapia on uusi terapiamuoto, joka tarjoaa uusia ulottuvuuksia CP-vammaisten kuntoutukseen. Se pyrkii parantamaan kehon sisäistä heikkoutta ja tähtää kehon ulkoisiin muutoksiin. Perheemme on toteuttanut ABR-terapiaa tämän vuoden alusta lähtien ja olemme olleet tyytyväisiä sen vaikutukseen. Iloksenne CP-liitto myönsi meille avustuksen ABR-terapiasta aiheutuviin kustannuksiin.

Miten löysimme ABR-terapian?

Poikamme Youssef on 4-vuotias reipas pikkumies, jolla todettiin vauvaiässä CP-vamma, joka on myöhemmin luokiteltu dystoniseksi tetraplegiaksi. Youssef on vammastaan huolimatta reipas ja virkeä poika. Hän liikkuu jonkin verran itsenäisesti konttauksen kaltaisesti, kommunikoi puheella ja tukiviitotilla ja on erittäin tarkkaavainen. Motoristen taitojen heikkous aset-

taa Youssefille kuitenkin suuria haasteita kaikissa jokapäiväisissä toiminnoissa ja askareissa. Siksi olemme koko perheen voimin yrittäneet tukea hänen kuntoutustaan parhaalla mahdollisella tavalla. Youssef on tähän asti saanut Kelan kustantamaa fysio-, toiminta- ja puheterapiaa ja osallistunut intensiiviselle kuntoutusjaksolle.

Tämän vuoden helmikuussa aloitimme uuden kuntoutusmenetelmän, ABR-terapian. Saimme alun perin tietää tästä terapiamuodosta internetin keskustelupalstalla. Aluksi mielenkiintomme herättivät kuvat, joissa näytettiin terapiaa toteuttaneiden lasten edistymistä terapian avulla. Varsinainen innostuminen syntyi kuitenkin vähitellen sitä myötä, kun aloimme tutustua terapian taustoihin ja ideologiaan. ABR-terapian teoria kuulosti varsin järkevältä ja se sisälsi ideoita, joita tähänastisessa kuntoutuksessa ei näytetty otettaneen täysin huomioon. Opiskeltuaamme terapiasta

internetistä ABR-keskuksen sivuilta ja sen perustajan Leonid Blyumin blogista sekä tutustuttuamme ABR-terapiaa toteuttavien vanhempien kokemuksiin internetin keskustelupalstalla, päätimme suunnata askelemme kohti lähintä ABR-klinikkaa, joka sijaitsee Tanskassa.

Mitä tarkoittaa ABR?

ABR on lyhenne sanoista *Advanced Biomechanical Rehabilitation* eli vapaasti suomennettuna "edistynyt biomekaaninen kuntoutus". Sen kehittäjä on venäläinen Leonid Blyum, alkuperäiseltä koulutukseltaan matemaatikko, joka työskennellyään intensiivisesti fysioterapeutti-isänsä kanssa kiinnostui erityisesti CP-vammaisten lasten ongelmista ja ryhtyi kehittämään heille sopivaa kuntoutusmenetelmää. Hän huomasi pian, että perinteisellä fysioterapia-painotteisella kuntoutuksella saavutettiin CP-vammaisten kuntoutuksessa vain suhteellisen



rajoitettuja tuloksia. Hän havaitsi, että CP-vammaisten ongelmat johtuivat ennen kaikkea heidän kehonsa sisäisestä heikkoudesta. Lihasten venyttämällä tai liikkeiden mallittamisella ei voitu saavuttaa pysyviä tuloksia, sillä keho, jonka olisi pitänyt nämä toiminnot "oppia" oli yksinkertaisesti liian heikko kestämään näitä ulkoisia rasituksia. Tehokkaana kuntoutusmetodin piti sen sijaan lähteä vahvistamaan kehon sisäisiä rakenteita. Jos näitä vahvistettaisiin, se saisi automaattisesti aikaan kehon ulkoisen rakenteen parantumisen ja liikkeiden normalisoitumisen.

Mihin ABR perustuu?

ABR-terapialla on oma biomekaniikka taustansa. Se perustuu ajatukseen siitä, että CP-vammaisen lapsen suurin rakenteellinen ongelma on "kompressioaalinen heikkous" eli kehon kyvyttömyys kannatella omaa painoaan ja näin ollen suorittaa normaaleja liikkeitä. CP-vammaisen lapsi joutuu käyttämään lihaksiaan sellaisiin toimintoihin (kuten pään kannatteluun, istumatasapainon säilyttämiseen), jotka nor-

maalille lapselle eivät tuota mitään ponnisteluja. Hänen jo ennestään heikot lihaksensa toimivat siis ikään kuin ylikierroksilla. Keinotekoinen rasitus ei vahvista lihaksia, vaan heikentää niitä entisestään. Siitä johtuu ikävä "noidankehä", joka monelle CP-vammaiselle lapselle on tuttu. Iän mukana kehitys ei enää etene, vaan jossain kohtaa se pysähtyy ja jopa taantuu.

ABR-terapia on suunniteltu hoitamaan kehon sisäistä (kompressioaalista) heikkoutta. Toistuvien harjoitusten avulla voimistetaan kehon sisäisiä rakenteita. ABR-tekniikka on erityisesti suunniteltu vahvistamaan kehon sisäisiä pehmytkudoskerrostumia (engl. inter-



nal fascia tissue system), joiden tehtävä on ylläpitää kehon hydrostaattista painetta. ABR-harjoitusten avulla pehmytkudosrakenteet elpyvät ja yksittäiset kalvot tervehtyvät eli niiden kyky sietää hydrostaattista painetta kasvaa. Tämä on edellytyksenä sille, että keho pystyy "kannattelemaan itse itseään" ja näin normaalien liikkeiden suorittaminen mahdollistuu.

Miten ABR-terapiaa toteutetaan?

ABR-terapia on käytännössä manuaalista terapiaa, jota tehdään lapselle päivittäin useamman tunnin ajan. Terapian suorittaja on useimmiten lapsen vanhempi tai muu läheinen henkilö. ABR-harjoitukset muistuttavat erittäin hidasta pumppausliikettä, jota tehdään kehon eri osiin. Pumppausliikkeiden avulla on tarkoitus saada aikaan tietty paine, joka vaikuttaa kehon sisärakenteisiin ja vahvistaa niitä. Harjoituksissa käytetään välineenä erilaisia pehmeitä materiaaleja kuten pyyhkeitä ja vaahtomuovia, joiden avulla saadaan aikaan oikeanlainen vaikutus. Pallon avulla tehdään rullaavaa hierontaa. ABR-terapia alkaa harjoituksilla keskivartalon alueelle ja kun sitä on vahvistettu, siirrytään vähitellen kehon ulompiin osiin.

Harjoituksissa lapsi on passiivinen ja voi levätä tai vaikka katsoa televisiota. Niitä voi tehdä myös lapsen nukkuessa. Vanhemmalta harjoitusten tekeminen vaatii hyvää keskittymistä. Lapselle taas harjoitukset ovat useimmiten miellyttäviä ja rentouttavia, kunhan lapsi aluksi tottuu uudenlaiseen käsittelyyn.

ABR-terapia perustuu jatkuvuuteen ja toistoon. Harjoituksia tulisi tehdä päivittäin useamman tunnin ajan. Yleensä suositus on 3 tuntia, mutta jokaisen perheen tulee itse arvioida, kuinka paljon he pystyvät päivittäin pitkäällä ajanjaksolla tekemään.

Omia kokemuksiamme

Olemme aloittaneet ABR-terapian innostuneina sen mahdollisuuksista ja tavoitteenamme aluksi totutella harjoitusten tekemiseen ja niiden sovittamiseen osaksi päivärytmiämme. Olemme aloittaneet pienillä ajanjaksoilla päivittäin ja soveltaneet harjoitusten tekemisen rauhallisiin hetkiin, ikään kuin "rentoutushetkiksi" päivän muiden tuihujen keskelle. Tavoitteellisten kolmen tunnin suorittaminen päivittäin on ollut haasteellista, mutta vähitellen olemme pystyneet lisäämään tehtyjen harjoitusten määrää ja aikaa. Ensimmäiset harjoitukset, joiden tarkoitus on ollut vahvistaa keskivartaloa, ovat näyttäneet vaikuttavan hyvin, vaikka emme olekaan yltäneet suositeltuihin harjoitusmääriin. Youssefin vartalonhallinta on kehittynyt huomattavasti. Hän on oppinut nousemaan konttausasentoon ja pysymään siinä hetken. Polviseisonta on vahvistunut ja Youssef pystyy pysymään siinä pidemmän aikaa itsenäisesti; aikaisemmin hän tarvitsi siinä pysymään tukea. Ylävartalo on avautunut ja vasen käsi, joka on Youssefin heikompi ja spastisempi käsi, on rentoutunut ja avautunut nyrkistä ja Youssef pystyy tukemaan siihen paremmin istuessa.

Omien huomioidemme perusteella ABR-terapialla näyttää olleen Youssefiin yleisesti positiivinen vaikutus. Hänen yleinen terveydentilansa on parantunut ja edistysaskelia on tullut myös puheen kehityksessä. Nämä ovat kokemuksiamme noin puolen vuoden harjoitusten jälkeen. ABR-terapian tavoitteet ovat kuitenkin varsinaisesti pitkän tähtäimen tavoitteita ja terapian vaikuttavuutta voi parhaiten arvioida pidemmän ajan jälkeen.

Vaikka ABR-terapia vaatii kiinnittämistä ja koko perheeltä sitoutumista ja kovaa työtä, kannustavaa on se, että terapian avulla on saatu aikaan näkyviä muutoksia kehon rakenteessa ja toimintakyvyssä myös aikuisilla.

Miten aloittaa ABR-terapia?

Aluksi kannattaa tutustua ABR-terapian teoriaan ja käytäntöön (alla olevista linkeistä löytyvillä) nettisivuilla. Internetin kautta voi tilata myös dvd:n "ABR Facts", jossa kerrotaan terapiasta. Jos on halukas kokeilemaan terapiaa, lähin kurssipaikka on Tanskassa, jossa kurssseja uusille perheille järjestetään neljä kertaa vuodessa. Kurssseja on järjestetty myös Ruotsissa. Tulevista kurseista, niiden pitopaikoista ja aikatauluista kannattaa kysellä suoraan Tanskan ABR-keskuksesta. Jos ulkomaille lähtö tuntuu alkuun liian hankalalta, mutta on kiinnostunut tietämään lisää ABR-terapiasta ja sen sopivuudesta omalle lapselle (tai aikuiselle), voi tehdä ns. internet-arvioinnin, eli lähettää lapsestaan videon (jonka tekemiseen on ohjeet ABR:n nettisivuilla), joka arvioidaan ja josta lähetetään kirjallinen palaute.

ABR-terapiaa Suomessa?

ABR-terapia on uusi terapiamuoto ja se saavuttaa koko ajan enemmän suosiota maailmalla. Tällä hetkellä ABR-keskuksia on Tanskan lisäksi Belgiassa, Kanadassa ja Singaporessa ja kurssseja järjestetään lukuisissa maissa ympäri maailmaa. ABR-terapian toteuttaminen edellyttää säännöllisiä kurssikäyntejä ABR-keskuksessa, jotta van-

hemmat voivat oppia tekniikan mahdollisimman hyvin ja jotta lapsen kehitystä voidaan arvioida ja sopivia harjoituksia määrätä lapsen kulloisenkin tilanteen mukaan. ABR-kurssit ovat valitettavasti melko hintavia, koska kaikki kustannukset kurssimaksuineen sekä matka- ja majoituskuluineen jäävät perheen omille harteille. Olemme erittäin kiitollisia CP-liiton apurahasta, jonka avulla meidän on mahdollista suunnitella seuraavaa ABR-kurssimatkaamme.

Toivomme, että yhä useammalla perheellä olisi mahdollisuus saada tietoa ABR-terapiasta mahdollisena kuntoutusmetodinä ja tutustua siihen käytännössä. Tällä hetkellä muutama suomalaisperhe meidän lisäksi on käynyt Tanskassa ABR-kurssilla. Jos Suomesta löytyisi useampia kiinnostuneita perheitä, voisi olla mahdollista, että ABR-kurssseja järjestettäisiin tulevaisuudessa myös Suomessa.

Linkkejä internetissä

ABR Tanskan sivut, joilla on tietopaketti ABR-terapiasta:

<http://abr-denmark.com/home.html>

ABR-terapian perustajan Leonid Blyumin blog, jossa hän selvittää kaikkea ABR:n liittyvää:

http://blyum.typepad.com/on_abr_and_beyond/

Hiljattain ilmestynyt artikkeli ABR-terapiasta tieteellisessä julkaisussa *Journal of Bodywork and Movement Therapies*:
<http://blyum.typepad.com/a/>

Vastaa mielelläni kysymyksiin.
sailakujanpaa@gmail.com