

– Korvassa ei ole yhtään akupistettä. Jalkapohjassa on yksi, mutta sitä harvoin käytetään. Kukaapa haluaisi ensimmäiseksi astua nastaan, Tero Inkeri nauraa.

Akupunktio on käsityötaito

TEKSTI HENRIKKA HAKKALA JA MARJO SAJANTOLA KUVAT MARJO SAJANTOLA

Akupunktio, kiinaksi zhenjiu ja suoraan suomenmennettuna neulamoksa, on hoitomuoto, joka luetaan osaksi kiinalaista lääketiedettä. Se on voimakkaita sormia ja harjaannusta vaativa taitolaji.

Perinteisen akupunktion vaikutuksen katsotaan perustuvan kiinalaisen lääketieteen teorian mukaan valittuihin akupunktiopisteisiin pistettävien akupunktiopisteiden vaikutukseen kehossa. Näitä pisteitä on kaikkiaan 361. Lisäksi on lukematon määrä ekstrapisteitä, jotka sijaitsevat kehossa kulkevien niin kutsuttujen kanavasuonien ulkopuolella.

Hemmotteluksi akupunktio ei sovi, sillä oikein tehtynä sen pitää tuntua. Neulojen pituus ja paksuus vaihtelevat käsiteltävän alueen mukaan. Helsingissä akupunktioklinikkaa pitävä Tero Inkeri käyttää kertakäyttöisiä neuloja. Erityistä akupunktioterapian

sa on se, että niiden kärki ei ole terävä, jottei se leikkaa kudoksia.

– Iholla neulanpiston ei pitäisi sattua, mutta hoitaessani haluan saavuttaa akupunktiotuntemuksen.

Tekniikoita on useita erilaisia. Paikalleen toviksi vaikuttamaan jätettävän neulan lisäksi välineinä voidaan käyttää kuumia tulineuloja, pujon sukuisesta kasvista tehtävää moksamassaa, jolla kudoksiin voidaan viedä lämpöä tai kuivakuppausta. Improvisointi ei ole itsetarkoitus, vaan perustekniikoiden syvälinen hallinta. Niissä piilee paras teho.

– Todellinen taitaja tekee työnsä niin yksinkertaisesti kuin voi.

Vaikutusta voidaan hakea kahdella tavalla; joko käsittelemällä lähipistettä, joka on mahdollisimman lähellä vaivaa tai käsittelemällä tiettyjä etäpisteitä, joista vaikutuksen ajatellaan kulkeutuvan kanavasuonia pitkin paikkaan, jossa vaiva on.

– Esimerkiksi paikallisesti pistetty neula avaa verenkiertoa, ja lihakseen pistäminen aktivoi sitä toimintaan tai lievittää kiireyttä. Etäpisteistä esimerkiksi nenän alapuolella oleva piste vaikuttaa tehokkaasti alaselkään.

EI IHME- VAAN APUKEINO

Akupunktiota voidaan käyttää esimerkiksi ruuansulatus-, hengitys- tai virtsa-vaivojen lievittämiseen, stressin, päänsäryn tai huimauksen hoitoon, kuukautiskierron ongelmiin tai tuki- ja liikuntaelinvaivoihin.

– Kun puhutaan akupunktion hoitotuloksesta, suuri osa on kiinni pistäjän kädestä.

Tero Inkeri on saanut teoreettisen ja käytännön oppinsa kiinalais-suomalaiselta oppi-isältään Antti Rautiolta sekä seuraamalla alan mestarien työtä Pekingin yliopistollisessa sairaalassa. Suomessa akupunktiota opettavat sen harjoittajat kurssimuotoisesti ja yksityisesti.

– Akupunktio ei ole helppoa. Se vaatii paljon pitkäaikaista ja omaehtoista harjoittelua. Voi mennä kauan, ennen kuin oppii pistämään neulan oikeaan paikkaan ja oikealla tavalla siten, ettei aiheuta tarpeetonta kipua tuntoherkällä iholla, mutta saavuttaa halutun akupunktiotuntemuksen.

On tärkeää muistaa, että akupunktio ei ole vastakkainen millekään muulle hoidolle, Inkeri tähdentää. Eikä hän koskaan puutu lääkärin määräämään hoitoon tai lääkitykseen.

– En lähde liikkeelle ajatuksella, että parannan kroonisen sairauden tai pitkään kehittyneen vaivan, mutta akupunktiolla oireita voidaan lievittää. Parhaimmillaan ne voidaan saada pois. On upeaa voida auttaa kivuista kärsinyttä ihmistä.

Akupunktion katsotaan soveltuvan lähes jokaiselle. Neulakammokin voi hálvetä osaavan pistäjän käsissä. Lap-sille tai vanhoille ja heikoille ihmisille Inkeri tekee akupunktiota vasta erityisen tarkan harkinnan jälkeen. Sairaudet tai lääkitys, jotka lisäävät verenvuotoriskiä ovat selkeä este akupunktion käyttämiselle.

– Hoitoketjussa olemme jotenkin väärässä päässä. Parhaiten akupunktio palvelisi minusta siellä alkupäässä, terveyskeskuksessa, jonne ihminen menee ensiksi.

Sormivoimaa ja tekniikkaa, ihmistuntemusta, klinikäistä oppimista, niitä kaikkia akupunktio tekijältään vaatii. Tero Inkeri muistaa erään ikämiesmestarin sanoneen santelipuiset harjoitustikut käsissään:

”Harjoitus tekee mestarin, ja mestari harjoittelee aina”.

MARJO: Tero Inkeri tuntui perehtyneen kiinalaiseen akupunktioon perinpohjaisesti, vai mitä ajattelet?

HENRIIKKA: Häntä näytti motivoivan työssään aito innostus. Ennakkoluulot saivat kyytiä. Saitko sinä jotakin aivan uutta tietoa?

MARJO: Jotain? Sain roppakaupalla uutta tietoa ja vanhoja luulojani pölyytettiin kunnolla. Oliko sinulla tiettyjä odotuksia tästä tapaamisesta?

HENRIIKKA: Olin asialla ensimmäistä kertaa ja uteliaana. Neulojakaan en osannut jännittää, ne eivät toisaalta ällötä muutenkaan.

MARJO: Kiljaisitpa kuitenkin melkoisesti, kun Tero tuikkasi sinua neulalla. Mistä moinen johtui?

HENRIIKKA: Yllätyin siitä, miten voimakasta painetta tunsin pistokohdassa, vaikka iholla en tuntenut neulaa lainkaan. En sanoisi edes, että se oli kipua, vaan enemmänkin jomotusta ja kihelmöintiä.

MARJO: Mihin vaivaan saitkaan hoitoa ja montako neulaa kaiken kaikkiaan sinuun pistettiin?

HENRIIKKA: Ranteeseen ja kämmensyrjään kummassakin kädessä puututtamista ja vihoittelevaa jännetuppea hel-pottamaan sekä otsalle ja päänahkaan tuomaan mielenrauhaa ja selkeyttä. Kaikkiaan kahdeksan neulaa. Eniten tuntuivat ranteet, aistimus säteili kyy-närpäihin saakka. Kämmenet siinä hikistyivät, mutta olisin kyllä valmis kokeilemaan uudelleenkin. ■

AKUPUNKTIO EI OLE HELPPOA. SE VAATII PALJON PITKÄAIKAISTA JA OMAEHTOISTA HARJOITTELUA.



Akupunktio ei ole uskon asia. Kehittyäkseen ammatinharjoittajana myös teoriaa on opiskeltava ja pohdittava jatkuvasti.

– Olen itsekini niin skeptinen, etten usko yhtään mihinkään, mutta on mielenkiintoista, kun ihmiset joutuvat toteamaan, ettei vaikutus ole enää uskon varassa.

Terapian tarpeessa -sarjassa tutustutaan pehmeisiin ja länsimaista lääketiedettä täydentäviin hoitomuotoihin. Sarjassa on kaikkiaan yksitoista osaa, joista tämä on viides. Seuravassa SuPer-lehden numerossa kokeilemme intialaista päähierontaa.