

## Mikä ihmeen dysautonomia?

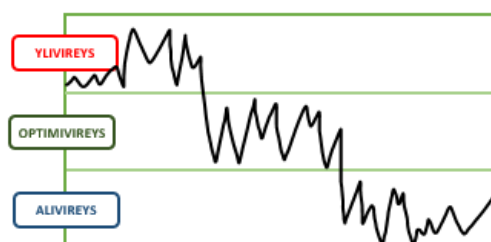
**Dysautonomia** tarkoittaa autonomisen, eli tahdosta riippumattoman hermoston toiminnan häiriöitä. Autonominen hermosto koostuu sympaattisesta (kiihdyttävä) ja parasympaattisesta (jarruttava) hermostosta. Se osallistuu monien elintoimintojen säätelyyn.

**Sympaattisen hermoston** aktivoituminen nostaa vireystilaamme ja valmistaa meitä selviytymään uhkaavista tai muutoin toimintaa vaativista tilanteista (mm. verenpaine, syke ja hengitystiheys nousevat). Tämä on elimistön stressireaktio, joka on myös edellytys kaikelle toiminnalle.

**Parasympaattisen hermoston** aktivoituminen taas auttaa meitä palautumaan (mm. sydämen syke ja hengitys rauhoittuvat, ruuansulatus tehostuu).

**Dysautonomiassa** autonomisen hermoston säätelyjärjestelmän tasapaino on järkkynyt, ja se voi näkyä erilaisina oireina ja tuntemuksina:

- Häiriöinä vireystilan säätelyssä, kuten:
  - Voimakas ylivireys (sympaattinen aktivaatio)
  - Vireystilan vaihtelu
  - Alivireisyys (parasympaattinen aktivaatio)
- Unihäiriöt, huimaus, vapina, tykytykset, verenkierron ongelmat, aivosumu ja heikentynyt rasituksen sieto
- Verenpaineen heittäily asentoa vaihtaessa (=ortostaattinen hypotensio)
- Ruoansulatuselimistön häiriöt (vatsakipu, ripuli, ummetus)
- Lämmönsäätelyn häiriöt (kuumeilu, hikoiluhäiriöt, pälelu)
- Epätarkoituksenmukainen pulssitason nousu kevyessäkin rasituksessa ja pystyasennossa (=posturaalinen ortostaattinen takykardia, POTS)



## Mitä voin itse tehdä?

1. Opettele tunnistamaan ja ennaltaehkäisemään oireita pahentavia tai laukaisevia tekijöitä ja pyri huomioimaan niitä arjessa. Käytä apuna [aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjaa](#). Oireita voivat aiheuttaa tai pahentaa eri tekijät:
  - a. Häiriöt lämmönsäätelyssä (toisilla lämpö, esim. sauna/hellepäivä tai kylmä ilma voi lisätä oireita)
  - b. Ruoansulatuselimistön häiriöt; huomioi annoskoot, helposti sulava ruoka, ruokailurytmi
  - c. Unihäiriöt; huomioi unihygienia (säännöllinen unirytmä, vireystilaa nostavien asioiden välttäminen illalla, vireystilan hallinta päivällä, ravinto, rentoutuminen ja rauhoittuminen jne.)
  - d. Tupakka, kahvi ja energiajuomat aktivoivat sympaattista hermostoa → ylivireys
  - e. Nikotiini supistaa verisuonia sekä nostaa sykettä ja verenpainetta
2. Jos huomaat epätarkoituksenmukaista pulssitason nousua; huolehdi neste- ja suolatasapainosta, jottei elimistön kuivuminen entisestään nosta sykettä
3. Voit myös kokeilla kompressiovaatteita (kysy neuvoa terveydenhuollosta)

## Vinkit liikkumiseen liittyen (edellisten lisäksi):

1. Hyödynnä omaseurannassa esimerkiksi [aktiivisuus- ja palautumispäiväkirjaa](#) tai [sykeseurantaa](#), jos se on sinulle entuudestaan tuttua (Kysy tarvittaessa neuvoa fysioterapeutilta)
2. Etsi itsellesi toimivat keinot hermoston rauhoittamiseen  
→ [Hengitys- ja rentoutumisharjoituksista](#) on hyvä aloittaa. Ne soveltuvat useimmille ja rauhoittavat kierroksilla käyvää hermostoa. Harjoitteiden avulla voi oppia hillitsemään vireystilan ailahtelua, ylivireyttä ja mahdollisesti hallitsemaan oireita.  
→ Tee harjoitteita säännöllisesti
3. Kokeile eri tapoja liikkua. Huomioi painovoiman vaikutus;  
→ Jos pystyasento tuntuu hankalalta, voit kokeilla erilaisia **istuen** tai **makuuasennossa** tehtäviä harjoitteita tai staattisia, **paikallaan tehtäviä** harjoitteita  
→ Toisille esim. (sähköavusteinen) pyöräily tai uinti soveltuvat paremmin kuin kävely  
→ Huolehdi myös hyvästä neste- ja suolatasapainosta
4. Kuormita itseäsi voitisi sallimissa rajoissa ja lisää aktiivisuutta varovasti. Hyödynnä tarvittaessa [pacingia](#).
5. Toipuessakin pitkittynyttä paikallaanoloa on syytä välttää, sillä se heikentää yleiskuntoa ja voi sitä kautta myös hidastaa toipumista ja pitkittää oireita. Lisäksi se voi aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimistön kipujen ja vaivojen lisääntymistä ja haitata autonomisen hermoston toimintaa. Pienikin liikuskelu, asentojen vaihtelu ja paikallaanolon tauotus on hyväksi.

Itselle toimivat keinot löytyvät vain kokeilemalla. Säännöllinen harjoittelu on tärkeää. Harjoitukset eivät saa aiheuttaa oireiden pahenemista.

Myös itselle sopivat keinot levätä ja palautua löytyvät kokeilemalla. Aiemmin palauttavat ja rentouttavat asiat eivät välttämättä tällä hetkellä toimi.

## Jos et pärjää oireidesi kanssa, kysy neuvoa terveydenhuollosta

- Tarvittaessa lääkäri voi esim. määrätä syketasoa rauhoittavan lääkityksen
- Fysioterapeutti voi ohjata sopivia harjoitteita
- Hoitavan lääkärin tutkimukset (muut hoitoa vaativat syyt poissuljettu)

