

AKUPAINANNAN HYÖDYNTÄMINEN KOIRAHIERONNASSA

Vilja Haavisto
Koirahierojakoulutus 2022-2023
Koirakuntosali

10.3.2023

Sisällysluettelo

1. Yleistietoa.....	3
1.1 Perinteinen teoria.....	3
1.2 Moderni teoria.....	5
2. Tärkeimmät akupisteet.....	6
3. Akupainanta käytännössä.....	9
3.1 Painantaohjeet.....	9
3.2 Aloitus- ja lopetushieronta.....	9
4. Kokemuksiani akupainannasta.....	9
Lähteet.....	11

1. Yleistietoa

Akupainanta on perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä (Traditional Chinese Medicine eli TCM) kehitetty tuhansia vuosia vanha hoitomenetelmä. Akupainannasta kehittyi myöhemmin akupunktio, kun akupisteiden painamiseen alettiin pelkkien käsien lisäksi käyttää teräviä kiviä ja myöhemmin neuloja.¹

Perinteinen kiinalainen lääketiede perustuu tasapainon ylläpitämiseen kehossa. Sen mukaan sairaus aiheutuu epätasapainosta elimistössä. Akupainannon tarkoitus tämän tasapainon palauttaminen tiettyjä kehon kohtia käsittelemällä.¹

Perinteinen kiinalainen lääketiede on länsimaissa kiistelyn aihe. Sekä akupunktiota että akupainantaa on tutkittu länsimaissa laajasti jo vuosikymmenten ajan, akupainantaa kuitenkin selkeästi vähemmän. Perinteisten uskomukset ovat korvautuneet ”länsimaisella lääketieteellisellä akupunktiolla” (Western Medical Acupuncture eli WMA). Se pohjautuu nykyaikaiseen anatomiseen tietämykseen ja tieteellisesti todistettuihin faktoihin akupunktion ja akupainannon toimintaperiaatteista.²

1.1 Perinteinen teoria

Jotta voi ymmärtää monia akupainantaan liittyviä yleisiä termejä ja käsityksiä, on parasta aluksi perehtyä hieman akupainannon teoriaan perinteisen kiinalaisen lääketieteen näkökulmasta.

Perinteisen kiinalaisen lääketieteen lähtökohta on, että kaikkea elämää ylläpitää qi eli energia tai elämänvoima. Qi ilmenee voimina, joita kutsutaan jiniksi ja jangiksi. Ne tasapainottavat ja täydentävät toisiaan. Ne ovat toistensa vastakohdat: jin merkitsee mm. feminiinisyyttä, hitautta, kylmyyttä ja hillitsemistä. Jang taas kuvaa maskuliinisuutta, nopeutta, lämpöä ja aktiivisuutta.³

Sairauden ajatellaan aiheutuvan siitä, että toinen näistä voimista on toista voimakkaampi, mikä aiheuttaa elimistössä epätasapainon. Esimerkiksi kuume johtuu liiallisesta jangista ja vilun tunne liiasta jinistä. Terveessä kehossa molemmat voimat ovat yhtä vahvoja ja tasapainossa keskenään.³

Perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan elimiä on 11. Viittä niistä eli maksaa, sydäntä, pernaa, keuhkoja ja munuaisia kutsutaan zang-elimiksi. Loput kuusi eli sappirakko, mahalaukku, ohutsuoli, paksusuoli, virtsarakko ja kolmoislämmitin ovat fu-elimiä. Jokaiseen elimeen liitetään yksi viidestä elementistä: puu, tuli, maa, metalli tai vesi, ja elementtiin liittyvät ominaisuudet kuten tietyt kehonosat, maku, väri ja tunne.⁴

Kolmoislämmitin on länsimaiselle tieteelle vieras käsite, sillä sitä vastaavaa anatomista rakennetta ei ole. Perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan se on elin, joka kontrolloi qi:n ja veden virtausta elimistössä. Se jaetaan kolmeen osaan, joiden voidaan ymmärtää tarkoittavan kolmea ruumiinonteloa, joissa muut elimet sijaitsevat. Pallean yläpuoliseen ylälämmittimeen kuuluvat sydän ja keuhkot. Sen alapuolella on keskilämmitin, joka sisältää pernan, mahalaukun, maksan ja sappirakon. Navan alapuolella on alalämmitin, jossa sijaitsevat munuaiset, virtsarakko, paksusuoli ja ohutsuoli.⁵

Akupainannon perinteinen tarkoitus on palauttaa kehon tasapaino. Qi-energian uskotaan virtaavan elimistössä aineetonta meridiaanien verkostoa pitkin, joka vastaa suurin piirtein ääreishermostoa.^{3,6} Jos qi ei pääse virtaamaan kehossa vapaasti, elimistön jinin ja jangin tasapaino järkkyy, mistä aiheutuu sairaus. Meridiaaneilla sijaitsee akupisteitä, joita käsittelemällä uskotaan voitavan vaikuttaa qi:n virtaukseen. Akupisteitä käsittelemällä puretaan tukoksia, jotka estävät qi:tä virtaamasta. Jokaisen pisteen ajatellaan vaikuttavan elimistöön tietyillä tavoilla, esimerkiksi piste LI4 lievittää kipuja ja sen lisäksi parantaa mm. kuumeen, kurkkukivun, nuhan ja jännetulehduksen.³

Jokaisella meridiaanilla ajatellaan olevan joko jinin tai jangin ominaisuudet. Jin- ja jang-meridiaaneja on luonnollisesti yhtä monta, ja ne tasapainottavat toisiaan. Jin-meridiaanien akupisteitä käsittelemällä voidaan rauhoittaa ja hillitä qi:n virtausta, jang-meridiaaneja käsittelemällä taas voimistaa sitä. Uskotaan, että melkein mikä tahansa sairaus parantuu, kunhan vain näiden voimien keskinäinen tasapaino saadaan palautettua.³

Standardoituja päämeridiaaneja on 12. Päämeridiaanit ovat bilateraalisia, eli jokaista on yksi kehon kummallakin puolella. Näiden lisäksi on lukuisia sivumeridiaaneja, joista kahdeksaa tärkeintä kutsutaan ”ihmeellisiksi kanaviksi” (eng. extraordinary vessels). Niistä kaksi lasketaan joskus myös mukaan päämeridiaaneihin.¹

Jokaisen päämeridiaanin ajatellaan vaikuttavan tiettyyn elimeen, ja ne on nimetty näiden elinten mukaan.¹ Akupisteet on kansainvälisesti nimetty sen meridiaanin mukaan, jolla ne sijaitsevat. Qi:n uskotaan virtaavan tiettyyn suuntaan jokaista meridiaania pitkin. Nimen lyhenteeseen liitetään numero, joka kasvaa energiavirran kulkusuuntaan.³

Päämeridiaanit ovat: ¹

1. **Keuhkojen meridiaani:** (jin) lähtee olkapäästä ja päättyy etujalan kannukseen. Sillä sijaitsee 11 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä LU (lung).
2. **Paksusuolen meridiaani:** (jang) lähtee kuonosta ja kulkee etujalkaa alas 2. varpaaseen. Sillä sijaitsee 20 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä LI (large intestine).
3. **Pernan meridiaani:** (jin) lähtee takatassusta, kiertää lantion siiven kautta ja kulkee lopuksi kylkeä pitkin päättyen 7. ja 8. kylkiluun väliin. Sillä sijaitsee 21 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä SP (spleen).
4. **Mahalaukun meridiaani:** (jang) lähtee päästä ja kulkee kylkeä pitkin koko vartalon pituudelta päättyen takatassuun. Sillä sijaitsee 45 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä ST (stomach).
5. **Sydämen meridiaani:** (jin) lyhyt meridiaani, joka matkaa vain kyynärpäästä 5. varpaaseen. Sillä sijaitsee 9 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä HT (heart).
6. **Ohutsuolen meridiaani:** (jang) alkaa etujalan 5. varpaasta ja kulkee lavan kautta päähän. Sillä sijaitsee 19 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä SI (small intestine).
7. **Munuaisten meridiaani:** (jin) lähtee takatassun pohjasta, kulkee jalkaa pitkin vatsaan ja päättyy rintalastan yläpäähän. Sillä sijaitsee 27 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä KID (kidney).
8. **Virtsarakon meridiaani:** (jang) lähtee päästä ja jakautuu hartioissa ylemmäksi ja alemmaksi haaraksi. Nämä kulkevat rinnakkain rangan sivuilla ja päättyvät lantion kautta takajalan 5. varpaaseen. Virtsarakon meridiaanin varrella sijaitsee kaikista meridiaaneista eniten akupisteitä, 67 kappaletta. Niitä merkitään lyhenteellä BL (bladder).
9. **Sydänpuussin meridiaani:** (jin). Sydänpuussi ei ole elin sanan varsinaisessa merkityksessä, mutta sillä on kuitenkin oma meridiaaninsa. Se alkaa rinnasta 5. ja 6. kylkiluun välistä ja kulkee kainalon kautta etujalan 4. varpaaseen. Sillä sijaitsee 9 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä PC (pericardium).
10. **Kolmoislämmittimen meridiaani:** (jang) alkaa etujalan 4. varpaasta ja päättyy silmän ulkonurkkaan. Sillä sijaitsee 23 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä TH (triple heater).
11. **Maksan meridiaani:** (jin) alkaa takajalan 2. varpaasta, kulkee sisäreiden kautta kylkeen ja päättyy 6. ja 7. kylkiluun väliin. Sillä sijaitsee 14 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä KID (kidney).
12. **Sappirakon meridiaani:** (jang) alkaa silmän ulkonurkasta, kiertää korvan kahdesti ja kulkee kylkeä pitkin takatassun 4. varpaaseen asti. Sillä sijaitsee 44 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä GB (gall bladder).

Tärkeimmistä sivumeridiaaneista ainoastaan kolme on pinnallisia, ja niistä vain kahdella sijaitsee akupisteitä.¹

Tärkeimmät sivumeridiaanit ovat: ¹

1. **Valtasuoni** (governing vessel): alkaa hännän alta ja kulkee selän ja niskan keskilinjaa pitkin kuonoon asti. Sillä sijaitsee 28 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä GV.
2. **Hedelmöityssuoni** (conception vessel): alkaa hännän alta vatsan puolelta ja kulkee vatsan ja kaulan keskilinjaa kuonoon asti. Sillä sijaitsee 24 akupistettä, joita merkitään lyhenteellä CV.
3. **Satulavyösuoni** (girdling vessel) kiertää vartalon pallean korkeudella viimeisiä kylkiluita pitkin. Sillä ei sijaitse yhtään akupistettä.

Tätä perinteistä teoriaa on vaikea sovittaa yhteen nykyaikaisen anatomisen tietämyksen kanssa. Qi:n ja meridiaanien olemassaololle ei ole löydetty mitään tieteellisiä perusteita eikä akupisteistäkään tiedepiireissä ole yksimielisyyttä.^{2,7} Monet länsimaisesti koulutetut lääkärit kuitenkin käyttävät akupunktiota (jotkut myös akupainantaa) jatkuvasti tavanomaisten hoitojen osana ja lisänä. Perehdytään seuraavaksi nykyaikaiseen länsimaiseen käsitykseen akupainannon toimintaperiaatteista.

1.2 Moderni teoria

Suurin osa löytämästäni aineistosta keskittyi ihmisiin, joten jouduin perehtymään aiheeseen sen pohjalta. Ihmisen ja koiran anatomia ja akupisteet vastaavat kuitenkin toisiaan niin täysin, että voidaan olettaa näiden tutkimustulosten olevan yleistettävissä koiriin. Lisäksi akupunktiota on tutkittu huomattavasti enemmän kuin akupainantaa, joten valtaosa lähteistäni käsitteli sitä. Käsittääkseni akupainannan ja akupunktion taustalla ovat kuitenkin samat toimintaperiaatteet, joskin akupainannan vaikutus on jonkin verran lievempi ja haitat olemattomat.

Aiheesta löytyy ristiriitaisia tieteellisiä artikkeleita ja tutkimustietoa laidasta laitaan. Yleinen konsensus kuitenkin on, että akupainannalla on ainakin jonkinasteinen kipua ja pahoinvointia lievittävä vaikutus. Lisäksi sen on muutamissa tutkimuksissa todettu lieventävän myös unettomuuden, ahdistuksen ja masennuksen oireita.⁸ Muiden sairauksien hoidossa sen hyödyistä ei ole vakuuttavaa näyttöä.²

Vallitsevan käsityksen mukaan akupainannan todellinen vaikutus perustuu käsittelyn aiheuttamaan hermoston stimuloituihin ja endorfiinien sekä muiden kipua lievittävien kemiallisten yhdisteiden vapautumiseen elimistössä.² Eri tutkimuksissa on saatu tulokseksi vaikutuksen olevan joko placeboefektin luokkaa tai huomattavasti parempi.^{8,9} Jo pelkän placeboefektinkin kipua lievittävä vaikutus voi kuitenkin olla merkittävä.¹⁰

Akupunktio aiheuttaa elimistössä suoranaisten kirjon eri vaikutuksia. Se stimuloi paikallisesti pistokohdan lähellä olevia tuntohermoja, tehostaa verenkiertoa ja lisää hermoston toimintaan vaikuttavien viestimolekyylien tuotantoa, mikä edistää vammojen paranemista. Kipuviestistä kuljettavan hermon stimulointi kipeän alueen läheltä aiheuttaa tuntoaistimuksen, joka syrjäyttää kipusignaalin eli estää kipuastimusta syntymästä (porttikontrolliteoria). Akupunktio saa elimistössä vapautumaan muun muassa endorfiinia ja serotoniinia, jotka tuottavat hyvää oloa ja vaikuttavat kipuja lievittävästi koko elimistössä. MRI-kuvauksissa on havaittu akupunktion rauhoittavan aivojen tunteita ja autonomisia toimintoja säätelevän limbisen järjestelmän toimintaa: tämä synnyttää ahdistuksen laantumisen, rentoutumisen ja hyvän olon tunteita. Akupainannan pahoinvointia lievittävän vaikutuksen toimintaperiaatteista ei ole vielä saatu selvyttä, mutta vaikutus on todistettu useissa tutkimuksissa.^{2,11}

Tutkimuksissa on useimmiten verrattu oikeaa akupainantahoitoa siihen, että käsitellään kohtia, joissa ei ole akupisteitä, sekä verrokkiryhmiin, joita ei hoideta millään tavalla. Isoissa, luotettavissa tutkimuksissa saadut tulokset akupainannan hyödyistä ovat varsin vaihtelevia. Ainakaan akupainannalla ei ole todettu olevan mitään haittavaikutuksia, kunhan sitä käytetään länsimaisen sairaanhoidon lisänä eikä sen korvaamiseen.^{8,9}

Nykyaikaisen käsityksen mukaan akupisteet ovat kohtia, joiden käsittely stimuloi hermostoa mahdollisimman tehokkaasti lievittäen kipuja parhaiten. Akupainannan tutkimista vaikeuttaa se, että nämä kohdat eivät suinkaan ole ainoita, joiden käsittely vaikuttaa hermostoon. Tästä syystä tutkimuksissa yleisesti placebokontrollina käytetty tapa stimuloida muita kuin klassisten akupisteiden kohtia tuottaa harhaanjohtavia tuloksia, kun sekä varsinaisen akupisteiden että placebopisteiden stimulointi saattaakin saada aikaan lähes saman vaikutuksen.²

Tämänhetkisen tieteellisen käsityksen mukaan akupainanta sopii parhaiten monenlaisten kiputilojen sekä leikkausten jälkeisen pahoinvoinnin hoitokeinoksi, jos tehokkaampia lääkkeellisiä hoitoja ei syystä tai toisesta voida käyttää. Se ei kuitenkaan paranna mitään tahansa sairauksia tai ylläpidä perusterveyttä, kuten perinteisesti on väitetty.²

2. Tärkeimmät akupisteet

Akupainannasta on tieteellisesti todistettu olevan hyötyä monien kiputilojen, pahoinvoinnin, ahdistuksen ja väsymyksen hoidossa.⁸ Esittelen tässä luvussa niitä akupisteitä, joiden uskon olevan hyödyllisimpiä koirahieronnan yhteydessä, eli niitä, jotka liittyvät kivun ja ahdistuksen hoitoon.

Länsimaisen lääketieteellisen akupunktion harjoittajat ovat yleisesti sillä kannalla, että eri akupisteiden vaikutukset eivät ole niin spesifejä kuin perinteisesti uskottiin. Useimmat heistä ajattelevat kuitenkin klassisten pisteiden olevan parhaita kohtia hermoston stimulointiin ja käyttävät pisteitä niiden perinteisten käyttötarkoitusten mukaan.²

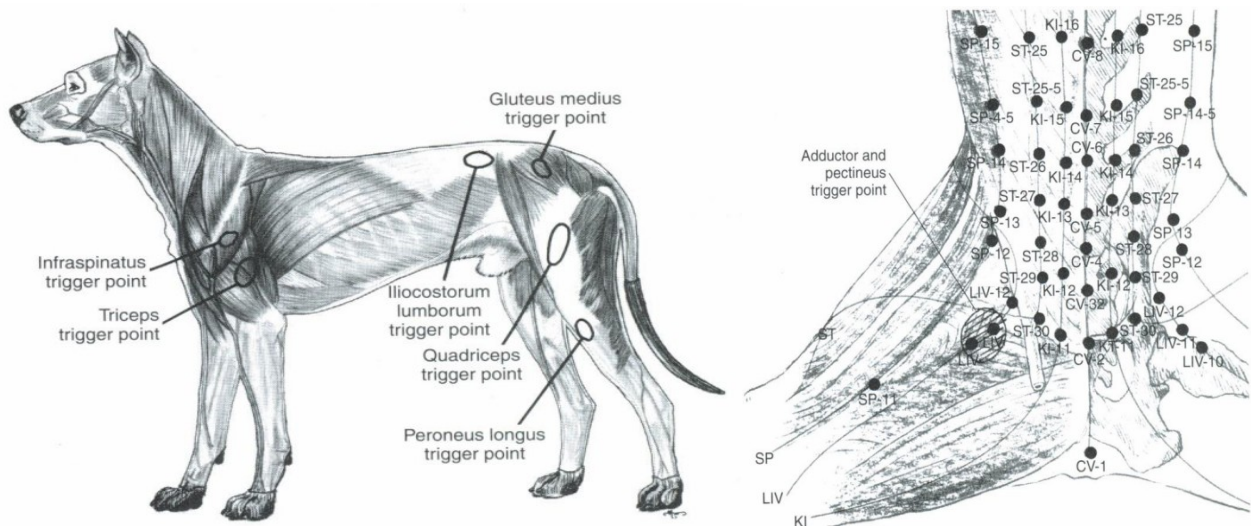
Osa lääkäreistä on kuitenkin sitä mieltä, että klassisten akupisteiden sijaan on hyödyllisempää käsitellä aivan muita alueita. Lääkäri Felix Mann on tutkinut ja kirjoittanut aiheesta ensimmäisten joukossa. Hänen mukaansa paras vaikutus useimpien kiputilojen hoidossa saavutetaan käsittelemällä akupisteiden sijaan niin sanottuja ”herkkiä alueita”: kohtia, jotka aristavat herkästi täysin terveessäkin kehossa.⁷ Koiria tai muita eläimiä koskevaa tutkimustietoa aiheesta ei kuitenkaan löytynyt, joten on vaikea tietää varmasti miten hyvin se soveltuu koiriin. Osa näistä alueista sijaitsee yleisesti käytettyjen klassisten akupisteiden tienoilla, joten olen yhdistellyt niitä tämän luvun koosteeseen tärkeimmistä akupisteistä.

Klassisen ajattelun mukaisesti päämeridiaaneilla kehon molemmilla puolilla sijaitsee yhteensä 670 akupistettä. Niillä jokaisella on nimi (kiinalainen ja länsimainen) ja pysyvä sijainti, ja niiden käsittelyllä on tietyt vaikutukset.¹ Näiden pisteiden lisäksi akupainannalla hoidetaan yleisesti myös niinkutsuttuja ashi- eli triggeripisteitä.

Ashi-pisteet vastaavat käytännössä myofaskiaalisia triggeripisteitä eli lihaksessa tuntuvaa pientä pistemäistä kohtaa, jonka palpoinni tekee kipeää.¹² Triggeripisteet syntyvät lihaksen kovan rasittamisen seurauksena, kun osa lihassoluista jumiutuu supistuneeseen tilaan.¹³ Piste voi sijaita missä tahansa osassa mitä vain lihasta, mutta varsin usein niitä löytyy akupisteiden kohdilta.¹⁴

Triggeripisteitä hoidetaan suoraan pistettä itseään painelemalla ja hieromalla. Pistettä voi myös rullailla sormien välissä, jos koira pystyy sietämään sen. Triggeripiste ei useinkaan katoa välittömästi, vaan noin 2 viikon sisällä hoidosta.¹⁴

Alla olevissa kuvissa on esitetty yleisimpien triggeripisteiden sijainnit.¹⁴



Kuvien lähde¹⁴: <https://koirakuntosal.fi/wp-content/uploads/Akupainandiat1.pdf>

Kivun hoidossa käytettävät klassiset akupisteet riippuvat suurelta osin siitä, millä alueella kipu on. Lähteestä riippuen on pientä vaihtelua siinä, mitä pistettä käytetään mihinkin tarkoitukseen. Perinteisesti useimmiten on kuitenkin tapana hoitaa kipeää aluetta lähimmän akupisteen kanssa samalla meridiaanilla raajassa sijaitsevia akupisteitä, jolloin käytännössä stimuloidaan kipualueelle johtavaa ääreishermoston haaraa.⁷ Näiden lisäksi kannattaa käsitellä myös suoraan mahdollisia triggeripisteitä, sekä muita kipeällä alueella ja/tai sen ympärillä sijaitsevia akupisteitä paranemisen nopeuttamiseksi.³

On muutamia pisteitä, jotka lievittävät kipuja laajalti lähes koko elimistössä. Paksusuolen meridiaanilla etujalassa sijaitseva LI4 on kivunlievityksessä käytetyistä pisteistä tärkein.^{1,2,8} Siitä on useissa tutkimuksissa todettu olevan hyötyä monien kipujen lievittämisessä.⁸ Yleisesti monien kipujen hoitoon soveltuvat myös pisteet BL60, GB34, LIV3 ja ST36.^{1,3,7,8,14}

Niskan kiputilojen hoitoon suositellaan ensisijaisesti kallonpohjassa sijaitsevia lähekkäisiä pisteitä GB12 ja GB20.^{1,7} Myös Felix Mann (2000) suosittelee kirjassaan käsittelemään yleisesti kaulan ulkosyrjää (tosin käyttäen kaularangan luukalvoakupunktiota).⁷

Ylä- ja keskiselän kipuun suositellaan pisteitä LU1, LU2 ja LU8 sekä BL11^{1,14,15}. Alaselän kipuun käytetään yleisesti ainakin pistettä BL40.^{14,15,16} Lisäksi selkäkipuun kannattaa käyttää myös muita lähellä rankaa eli virtsarakon meridiaanilla sijaitsevia kipualueen pisteitä, alaselkäkipussa varsinkin ristiluun aluetta.⁷

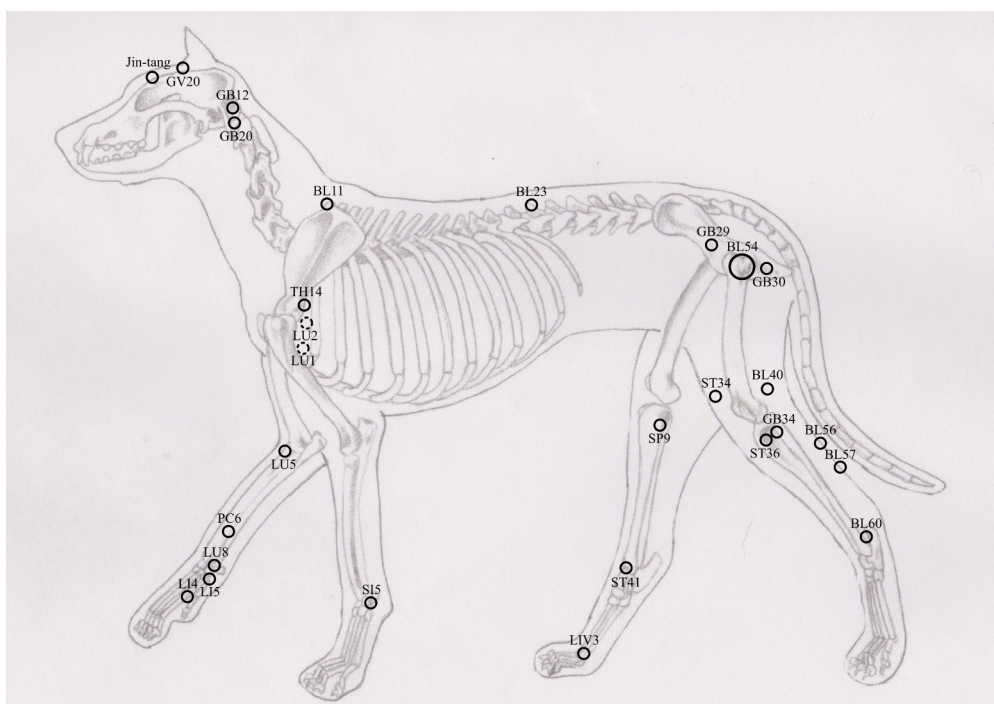
Olkaniivelen kivun hoitoon käytetään yleisesti pistettä TH14.^{1,8,15} Kyynärnivelen kiputiloja ja nivelrikkoa voi lievittää pisteestä LU5.^{1,7} Ranteen kivun hoitoon suositellaan pisteitä LI5 ja SI5 sekä niiden lähialueita.^{1,7}

Lonkkaniveldysplasian ja lonkan nivelrikon aiheuttamaa kipua ja tulehdusta hoidetaan pisteitä GB29 ja GB30 käsittelemällä.^{1,14,15} Nivelrikon hoitoon voidaan käyttää myös pisteitä BL23 ja BL40.^{1,14} Pisteestä BL54 käsittely auttaa yleisesti lonkan kipuihin.^{1,14}

Polvikipuun ja polven nivelrikkoon auttaa polven alueen pisteiden, etenkin SP9, ST34 ja ST36, käsittely.^{1,3,7,16} Ne voivat vaikuttaa positiivisesti myös koko takajalan alaosan kipuihin.⁷ Kintereen hoitoon käytetään yleisesti sen alueen pisteitä, esim. ST41 ja BL60.^{1,15} Akillesjänteen kivun ja tulehduksen hoitoon voi auttaa kaksoiskantalihasten jänteen eli suunnilleen pisteiden BL56 ja BL57 välisen alueen käsittely. Koko takajalan kiputiloihin voi olla hyötyä myös ristiluun alueen käsittelystä.⁷

Hierontaa jännittävän, ahdistuneen koiran rauhoittumista voi helpottaa käsittelemällä pisteitä GV20 ja PC6.^{1,3,8} Lisäksi ylimääräisellä pisteellä nimeltä jin-tang on rauhoittava vaikutus.³ Se ei sijaitse millään päämeridiaaneista, joten sillä ei ole länsimaista lyhennettä.

Akupisteiden sijainnit: ^{1, 15, 17}



- BL11: rintarangan 1. nikaman okahaarakkeen reunassa
- BL23: lannerangan 1. nikaman okahaarakkeen reunassa
- BL40: polvitaipessa semitendinosuksen ja biceps femoriksen jänteiden välissä
- BL54: reisiluun trochanter majorin lähellä (lähteestä riippuen sen kraniaali- tai kaudaalipuolella)
- BL56: gastrocnemiusten välisellä jänteisellä alueella, 1/3 polvesta kintereeseen päin
- BL57: gastrocnemiusten jänteessä, polven ja kintereen puolivälissä
- BL60: kintereen lateraalipuolella akillesjänteen kiinnityskohdan, kantaluun ja pohjeluun välissä
- GB12: niskan sivulla, korvan takana, kolossa proc. mastoideuksen ja atlasnikaman välissä
- GB20: niskan sivulla lähellä kallonpohjaa, sternocephalicuksen päiden välissä: käytännössä sama kuin edellinen
- GB29: 1/3 trochanter majorista crista iliacaan suuntaan
- GB30: trochanter majorin ja istuinluun kyhmyn puolivälissä
- GB34: takajalan lateraalipuolella, sääriluun ja pohjeluun yläpäiden välissä
- GV20: keskellä päälakea, korvien etureunan kohdalla
- LI4: etujalan kannuksen ja 2. varpaan välissä, 2. metakarpaalin mediaalipinnalla
- LI5: kolossa etujalan kannusvarpaan ja ranneluiden välissä
- LIV3: takatassun dorsaalipuolella, 2. ja 3. metatarsaalin välissä lähellä varpaita
- LU1: rintalastan reunassa 1. ja 2. kylkiluun välissä
- LU2: 1. ja 2. kylkiluun välissä, rintalastan ja olkaluun puolivälissä
- LU5: kyynärtaipessa hauislihaksen ja ranteen ojentajien jänteiden välissä
- LU8: varttinäluun ja ranneluun välisessä kolossa
- PC6: etujalan mediaalipuolella, 2/3 kyynärtaipeesta ranteeseen päin
- SI5: ranteen lateraalipuolella, kolossa kyynärluun ja ranneluun välissä
- SP9: takajalan mediaalipuolella, sääriluun nivelnastan alla
- ST34: polvinivelen yläreunassa reiden etupuolella, biceps femoriksen ja rectus femoriksen välissä
- ST36: sääriluun kyhmyn lateraalipuolella luun ja lihasten reunassa
- ST41: sääriluun alapäässä kintereen kraniaalipuolella
- TH14: acromionin takareunassa
- Jin-tang: keskellä otsaa ”kulmakarvojen” välissä

3. Akupainanta käytännössä

Akupainantahoito on parasta suorittaa rauhallisessa ympäristössä ja mielenilassa, kuten hierontakin. Koira ei saa pakottaa pysymään aloillaan. Oman kokemuksen mukaan levottomat koirat sietävät akupainantaa usein jopa paremmin kuin hierontaa, ja käsittely on joskus helpointa aloittaa pelkällä yksittäisten rauhoittavien pisteiden painelulla. Käsittelyn jälkeen pätevät samat säännöt kuin hieronnassakin: runsaasti juomista, lämmin tila ja vähintään pari tuntia lepoa.¹

Yleensä yhdellä käsittelykerralla hoidetaan 3-10 pistettä.³ Akuuteissa kiputiloissa hoitoja on suositeltavaa tehdä alkuun tiheästi, 1-3 kertaa viikossa. Hoitoväliä pidennetään kivun lievennyttyä. Kroonisissa tiloissa suositellaan hoitoja tehtävän aluksi 1-2 viikon välein ja myöhemmin 2-4 viikon välein. Kroonisen kivun ylläpitohoitona akupainantahoitoja tehdään yhdestä neljään kertaan vuodessa.¹⁴

Kipeää koira hoidettaessa akupainanta voi olla hierontaa helpompaa toteuttaa. Jos koira ei anna käsitellä suoraan kipeää kohtaa, voidaan käyttää kipua lievittäviä akupisteitä, jotka sijaitsevat kauempana siitä.

3.1 Painantaohjeet

Jokaista akupistettä käsitellään 30 sekuntia - 3 minuuttia sormella/sormilla painelemalla. Pistettä voi painella esimerkiksi sekunnin impulsseina viiden sekunnin ajan, jonka jälkeen pidetään sekunnin tauko, ja tätä toistetaan. Sormea voi painamisen lisäksi myös pyöritellä.⁸

Käsittely kannattaa aloittaa hyvin kevyesti ja voimistaa painetta vähitellen. Kipeiden pisteiden kohdalla voidaan ensin hieroa laajemmalla otteella pisteen ympäristöä, ja kohdistaa ote varsinaiseen pisteeseen, kun kipu lievenee. Jos jokin piste aristaa niin kovin, että koira alkaa vastustella, vaihdetaan pistettä. Jos koira ei tunnu sietävän minkään pisteen käsittelemistä, voimaa täytyy vähentää.¹

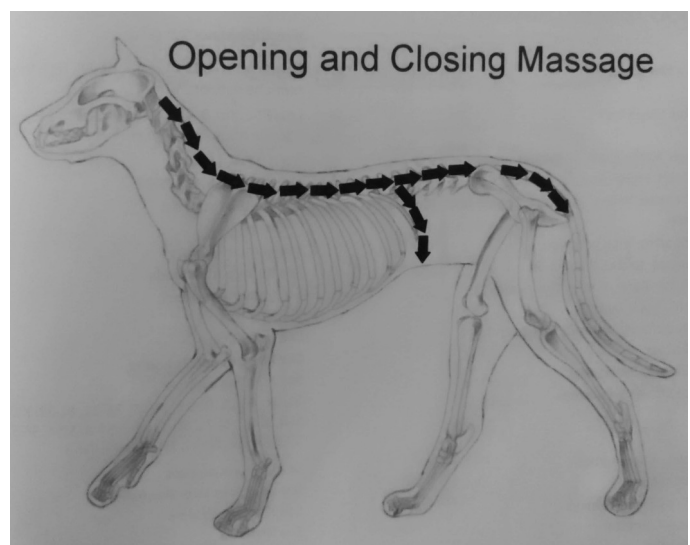
3.2 Aloitus- ja lopetushieronta

Deanna Smith (2012) esittelee tekniikan, jolla stimuloidaan rangan viertä kulkevia virtsarakon meridiaaneja ja satulavyösuonta. Hieronta tehostaa qi:n tai ainakin veren virtausta parantaen akupainantakäsittelyn tehoa.¹

Käsittely toteutetaan käytännössä hieromalla hankaus- tai puserteluotteella selkälihakia mahdollisimman läheltä nikamien okahaarakkeita. Tämä linja hierotaan ensin kahdesti kallonpohjasta hännäntyveen. Sen jälkeen hierotaan vielä kolmas kerta kallonpohjasta viimeiseen kylkiluuhun ja sitä pitkin vatsan puolelle.¹

Käsittely on helpoin toteuttaa, jos koira suostuu istumaan tai seisomaan selkä hierojaan päin. Tällöin hieronnan saa tehtyä samanaikaisesti molemmille puolille. Olen kokenut käteväksi käyttää selkälinjojen hierontaan molempien käsien peukaloita, tällöin kylkiä alas kulkevan linjan hierontaa saa tehtyä muilla sormilla käden asentoa muuttamatta.

Itse käytän usein tätä tekniikkaa tavallisen hieronnan aluksi ja loppuksi, vaikken muuten akupisteitä käsittelesikään. Varsinkin mielellään seisovan tai istuvan koiran kanssa sillä on helppo lähteä liikkeelle ja usein koira rauhoittuu sen aikana.



4. Kokemuksiani akupainannasta

Akupisteiden tarkan sijainnin löytäminen on usein haastavaa. Klassisten pisteiden paikantamiseen kuuluu palpoinnin lisäksi asiakkaan kanssa kommunikointi tarkan pisteen löytämiseksi: sen käsittely synnyttää yleensä lämmön, turtumuksen, pistelyn etc. tuntemuksia.⁸ Koiraa hoitaessa olemme kuitenkin pelkästään elekielen tulkinnan varassa, mikä vaikeuttaa tilannetta huomattavasti. Itse olen kallistunut Tri. Felix Mannin kannan⁷ suuntaan ja käsittelen useimmiten laajoilla otteilla enemmänkin alueita kuin tarkasti tiettyä pistettä.

Usein aloitan tavallisenkin koirahieronnan selän ”meridiaanihieronnalla” varsinkin levottomampien koirien kanssa, jotka eivät tahdo asettua makuulle. Monesti se tuntuu tyyntävään ja rentouttavan koira, jolloin pääsen sen jälkeen etenemään sujuvasti hierontaan.

Omilla harjoitusasiakkaillani olen käyttänyt akupainantaa kivunlievityksen ja rauhoittumisen apuna. Parilla koiralla on ollut kipeitä triggeripisteitä, joiden painelu ja hieronta on poistanut kipureaktion.

Selkeästi muuten kuin hetkellisesti kipuilevia asiakkaita minulla ei ole ollut kuin kaksi. Näistä ensimmäinen on 10-vuotias saksanpaimenkoiravanhus Zorro, joka kipuli hieman selkensä hierontaa vaihtelevista kohdista eri hoitokerroilla. Kipu oireili levottomuutena: selkää hieroessa Zorro vääntehti, nousi ylös tai jopa poistui paikalta. Kahdella näistä kerroista kokeilin kivunlievityksenä akupainantaa. Käytin yleistä kivunlievityspistettä LI4 sekä pisteitä LU8 yläselän kipuun, pistettä GV4 alaselän kipuun sekä virtsarakon meridiaanilla sijaitsevia kyseisten kipualueiden pisteitä.

Ensimmäisellä käsittelykerralla hierontatilanne oli alkuun myös ulkoisten tekijöiden (samassa tilassa liikkuvien perheenjäsenten) vuoksi levoton, mikä saattoi vaikuttaa siihen, että Zorro antoi hieroa selkäänsä tyyneästi vasta akupainannan jälkeen, jolloin tilanne oli muutenkin rauhoittunut. Sama ilmiö toistui jälkimmäiselläkin käsittelykerralla, jolloin hierontatilanne oli alusta asti rauhallinen, eli vaikuttaa siltä, että akupainanta lievitti selkäkipuja ainakin sillä kertaa. Yhdellä aiemmista kerroista, jolloin Zorro oli alkuun kipuillut selkäänsä, sain kuitenkin sen lopulta hierottua akupainantaa käyttämättäkin. Jäi siis epäselväksi, oliko akupainannasta sen enempää apua kuin hieronnastakaan. Akupainantaa Zorro ei kuitenkaan vastustellut toisin kuin hierontaa, joten vaikka molemmat tekniikat saavuttivat saman lopputuloksen, akupainanta vaikuttaa olleen kokemuksena mukavampi.

Toinen koira, johon pääsin kokeilemaan akupainantaa kivunlievityksenä, on 3-vuotias venäjänbolonka Sakke. Sakella on 3/2 kyynärät, ja vasemmassa (huonommassa) kyynärässä on todettu mediaalisen varislisäkkeen sairaus. Tämän lisäksi hän pompottaa usein vasenta takajalkaansa. Sakke arasteli alkuun jalkojensa hierontaa, mutta tuntui tottuvan siihen. Neljännellä hierontakerralla hän kuitenkin rupesi järsimään sormiani jalkoja hieroessa, minkä tulkitsin kipuoireeksi.

Seuraavalla hierontakerralla Sakke ei antanut koskea etujalkoihinsa lainkaan, mutta takajalat sain hierottua. Sen jälkeen käsittelin vielä takajalkojen akupisteet LIV3, ST34, ST36 ja SP9. Akupainannan aikana Sakke rauhoittui hetkeksi torkkumaan asti, mikä on häntä hieroessa harvinaista. Tätä seuraavalla kerralla kuukauden päästä Sakke oli rennompi kuin koskaan ennen, hän torkkui koko hieronnan ajan eikä reagoinut jalkojen hierontaan mitenkään. Mahdollisesti akupainanta lievitti siis Saken kipuja jopa kuukauden ajan. Toinen vaihtoehto tietenkin on, että jalkojen kipuilu oli lakannut akupainantaan liittymättömistä syistä.

Levottomien koirien kanssa olen käyttänyt pään jin-tang- ja GV20-pisteitä vaihtelevin tuloksin. Yhdellä kerralla sama koira tuntui rauhoittuvan pisteiden käsittelystä ja toisella ei. Koirien rauhoittumiseen hierontatilanteessa vaikuttaa kuitenkin niin moni tekijä (kuten vaihtelu ympäristön levottomuudessa hierontakertojen välillä, ja jopa saman hierontakerran aikana), että varmuutta akupainannan vaikutuksista asiaan on kotiympäristössä lähes mahdoton saada.

Kaiken kaikkiaan kokemukseni akupainannasta ovat vielä varsin vähäiset, mutta aion ehdottomasti jatkaa sen käyttämistä koirahieronnan lisänä. Asiaan perehtymisen jälkeen uskon sen olevan hyödyllinen lääkkeetön kivunlievitysmenetelmä, joka on helppo yhdistää koirahierontaan.

Lähteet

- ¹ Deanna S. Smith & Julie D. Temple 2012: Animal Acupressure Illustrated - The Dog
- ² The British Medical Acupuncture Society:n verkkosivut
- <https://www.medical-acupuncture.co.uk/> (Viitattu 7.3.2023)
- ³ Anna Lundin, Hällpetters Maria Bergström 2011: Akupainantaa koirille
- ⁴ Wikipedia hakusanalla ”Traditional Chinese medicine”
- https://en.wikipedia.org/wiki/Traditional_Chinese_medicine (Viitattu 3.3.2023)
- ⁵ World Health Organization 2022: International standard terminologies on traditional Chinese medicine
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240042322> (Viitattu 1.3.2023)
- ⁶ Salvador Quiroz-González & Sergio Torres-Castillo & Rosa Estela López-Gómez & Ismael Jiménez Estrada 2017: Acupuncture Points and Their Relationship with Multireceptive Fields of Neurons
- https://www.researchgate.net/publication/314867896_Acupuncture_Points_and_Their_Relationship_with_Multireceptive_Fields_of_Neurons (Viitattu 9.3.2023)
- ⁷ Felix Mann 2000: Reinventing Acupuncture: A New Concept of Ancient Medicine
- https://cloudflare-ipfs.com/ipfs/bafykbzacec7n4pe24nflgakjyewtfdcc7mincdosw6uyqzdlutimp7aovu3s?filename=Felix%20Mann%20-%20Reinventing%20Acupuncture_%20A%20New%20Concept%20of%20Ancient%20Medicine%20%282000%29.pdf (Viitattu 7.3.2023)
- ⁸ Ya-Wen Chen & Hsiu-Hung Wang 2013: The Effectiveness of Acupressure on Relieving Pain: A Systematic Review
- ⁹ E. Ernst & Myeong Soo Lee 2010: Acupressure: An Overview of Systematic Reviews
- [https://www.jpmsjournal.com/article/S0885-3924\(10\)00539-7/fulltext](https://www.jpmsjournal.com/article/S0885-3924(10)00539-7/fulltext) (Viitattu 5.3.2023)
- ¹⁰ Osmo Saarelma 2022: Akupunktio (akupunktuuri)
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00062/akupunktio-akupunktuuri?q=akupainanta> (Viitattu 2.3.2023)
- ¹¹ Shu-Ming Wang et al 2013: Acupuncture In 21st Century Anesthesia: Is There a Needle in the Haystack?
- https://journals.lww.com/anesthesia-analgesia/Fulltext/2013/06000/Acupuncture_in_21st_Century_Anesthesia_Is_There_a.24.aspx (Viitattu 9.3.2023)
- ¹² Seoyoung Lee & In-Seon Lee & Younbyoung Chae 2022: Similarities between Ashi acupoints and myofascial trigger points: Exploring the relationship between body surface treatment points
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/libproxy.tuni.fi/pmc/articles/PMC9671147/> (Viitattu 5.3.2023)
- ¹³ Carel Bron & Jan D. Dommerholt 2012: Etiology of Myofascial Trigger Points
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3440564/> (Viitattu 5.3.2023)
- ¹⁴ Kirsi Piispanen et al 2022: Koirakuntosalin koirahierojakoulutus: Akupainanta-luentomateriaali
- <https://koirakuntosali.fi/wp-content/uploads/Akupainandiat1.pdf> (Viitattu 8.3.2023)
- ¹⁵ Acupuncture.com -nettisivu (Viitattu 9.3.2023)
- <http://www.acupuncture.com/education/points/>
- ¹⁶ Kaiser Permanente Medical Group -nettisivu hakusanoilla ”acupressure for low back/knee pain”
- <https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/home/> (Viitattu 5.3.2023)
- ¹⁷ Janne Potter: Veterinary Acupuncture Points -nettisivu
- <http://homepage.eircom.net/~progers/potter/canine1.htm#GbCD> (Viitattu 9.3.2023)