

# Fysio Ninja

**Meiltä nopea ja tehokas laserhoito**



**TERVETULOA - VÄLKOMMEN**

**Lisätieto:**  
**Ajanvaraukset:**  
**Vastaanotto:**

Kotisivulta [www.fysioninja.fi](http://www.fysioninja.fi)  
040-7754048 tai 0400-472132  
Ingankuja 5 A, 02700 Kauniainen

## **Mikä on laservalo?**

Laser on valonlähde, joka tuottaa hyvin puhdasta valoa. Puhtaalla valolla tarkoitetaan valoa, jossa on vain yhtä aallonpituutta, eikä kokonaista spektriä. Tätä voi verrata huilun ääneen, joka on puhtaampi kuin esim. kivillä täytetyn purkin ääni sitä ravistaessa. Huilu tuottaa vain tiettyä säveltä (aallonpituutta).



Aivan kuten huilukin, laser tuottaen pitkiä, yhtenäisiä aaltoja. Laserin valo on hyvin jäsentynyttä ja järjestyntynyttä, kun taas muiden lampujen tuottama valo on täysin organisoimatonta.

## **Mitä laserhoidossa tapahtuu?**

Soluissa ja kudoksissa tapahtuu hyvin monimutkaisia prosesseja. Hoito vaikuttaa paikalliseen immuunipuolustukseen, veri- ja imusuonien verenkiertoon ja solujen aineen-vaihduntaan. Se vaikuttaa myös endorfiinien ja prostaglandiiniin eritykseen, jotka mm. vaikuttavat kiputiloihin. Laserilla voi olla normalisoiva ja ehkäisevä vaikutus. Laser voi myös käynnistää paranemisprosesseja. Haavainhoidossa lasersäteily nopeuttaa mm. epiteelikudoksen ja kollageenin muodostumista, lisää verenkiertoa (uusia hiusverisuonia voi muodostua) ja vähentää turvotusta.

## **Sattuuko hoito?**

Ei ollenkaan, päinvastoin hoito on yleensä miellyttävää. Laserkäsittely on rentouttavaa, ja jotkut sen aikana nukahtavat. Sitä vastoin saattaa olla, että kipu lisääntyy tai se ilmestyy 6-24 tuntia hoidon jälkeen. Tämä johtuu siitä, että laservalo käynnistää paranemisprosesseja. Erityisesti kroonisten vaivojen yhteydessä saattaa tätä käynnistyskipua esiintyä. Kipu on ohimenevää, ja sitä voidaan pitää myönteisenä reaktiona hoitoon. Se menee yleensä ohi viimeistään jonkun päivän kuluessa.

## **Kuinka usein ja kauanko hoito kestää?**

Urheiluvammat hoidetaan alussa useimmiten 3 peräkkäistä päivää, jonka jälkeen hoidosta pidetään muutaman päivän tauko. Sitten hoitoa jatketaan joka toinen/kolmas päivä kunnes vamma on parantunut. Muut vaivat hoidetaan alussa 1-2 kertaa viikossa, jonka jälkeen pidetään pitempiä hoitovälejä. Joskus tarvitaan jopa viisi käsittelykertaa riippuen ongelman tyypistä. Krooniset vaivat vaativat yleensä pitempiä hoitajaksoja. Yksi hoito kestää 5 minuutista-45:een minuuttiin. Hoidon pituus riippuu siitä miten syvällä ongelma on, ja miten suurta alaa käsitellään.

## Miten laserhoitoon reagoi?

Yleensä laserkäsittelyyn reagoi välittömästi. Joskus voidaan kuitenkin tarvita useita käsittelyjä, hoidetusta kohteesta riippuen.

## Onko riskejä olemassa?

Matalateholaser (toisin kuin ”leikkaava laser” – korkeateholaser) on täysin vaaraton. Hoito ei voi aiheuttaa tai pahentaa syöpää. Laservalo ei myöskään voi vahingoittaa sikiöitä tai kehon tärkeitä elimiä. Hoitoon ei myöskään vaikuta, vaikka kehossa on metallia, sydämen-tahdistin tai muuta keinoitekoista materiaalia. Mutta on kuitenkin tärkeää, että vakavampien vammojen tai sairaustilojen yhteydessä ensin käydään lääkärissä diagnoosia varten, jotta tiedetään, mitä pitää käsitellä.



## Voiko lääkkeitä syödä?

Kyllä. Tähän saakka yhdenkään lääkkeen kanssa ei ole ollut haittavaikutuksia yhdistettynä laserhoitoon. Laser saattaa jopa tehostaa joidenkin lääkkeiden vaikutusta!

## Täytyykö jotain ottaa huomioon hoidon jälkeen?

Laservalo voi joskus antaa välitöntä kivunlievitystä. Muista, että vamman aiheuttaman kivun tarkoituksena on estää ylikuormitus. Laserin kipua lievittävä vaikutus saattaa joskus johtaa siihen, ettei huomaa jänteen, lihaksen tai nivelen yllirasittuvan, jolloin vamma pahenee. On hyvin tärkeää, ettei vahingoittunutta aluetta rasiteta ennen kuin terapeutti antaa luvan. Vaikka kipu lakkaakin ja laserhoito lyhentää paranemisaikaa, kudokselle tulee antaa kohtuullisesti aikaa paranemiseen ja elpymiseen.

Laserhoidon aikana tai sen jälkeen saattaa kokea väsymystä, mikä voi johtua mm. siitä, että kipu antaa periksi ja tiettyjä endorfiinisyöppisiä aineita vapautuu.

## Mitä laserilla voi hoitaa?

Voisi ajatella, että laserhoidolla olisi hyvin laaja käyttöalue, ja että laser olisi jonkinlainen yleislääke kaikkeen. Kuitenkin jos tietää, että laserhoito vaikuttaa paikalliseen immuunipuolustukseen, verenkiertoon, kiputiloihin, ja hoito on antitulehduksellista, niin väite ei kuullosta yhtä ihmeelliseltä.

## Laserilla hoidetaan ja parannetaan:

- urheilu- ja rasitusvammat
- penikkataudit, akilles-vaivat, luupiiikit, nivelsideongelmat, kireät lihakset
- revähdykset/venähdykset
- epikondyliitit – tenniskyynärpäät, heittäjänkyynärpäät
- kivut ja säryt: päänsäryt, kuukautiskivut, lihaskivut, selkäkivut/ongelmat
- vatsaongelmat (esim. crohnin tauti, koliitti)
- turvotukset ja tulehdukset
- säärihaavat
- osteoporoosit, artroosit
- luunmurtumat
- bakteerit ja virukset
- yöruusut
- reumatismit – ei paranna tautia, mutta lieventää oireita
- tendiniitit – jännetulehdukset
- tinnitykset
- aknet ja aftat (kivuliaat rakkulat suussa)
- *Laserhoito sopii myös eläimille*



## HINNASTO

Laserhoito	10 min	20 min	30 min
Hinta:	10 €	20 €	30 €

## FYSIO NINJA TARJOAA MYÖS

- Lymfaterapiaa
- Vyöhyketerapiaa
- Personal Trainer
- Fysioterapiaa
- Klassista hierontaa
- Urheiluhierontaa
- Koliikkihoitoa
- Osteopatiaa

**[www.fysioninja.fi](http://www.fysioninja.fi)**