

Elämä selkäydinstimulaattorin kanssa

Selkäydinstimulaattorin tarkoituksena on lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä. Pysyvä selkäydinstimulaattori ei yleensä rajoita normaalia elämää. Joitakin asioita on kuitenkin hyvä huomioida, jotta laite toimii turvallisesti ja kestää mahdollisimman pitkään.

Terveydenhuollossa asiointi

Kerro aina terveydenhuollossa, että sinulla on selkäydinstimulaattori. Tämä on tärkeää erityisesti tutkimusten ja toimenpiteiden yhteydessä.

Joissakin kirurgisissa toimenpiteissä, kuten hammastoimenpiteissä, saatat tarvita antibioottisuojausten. Ennen useimpia toimenpiteitä selkäydinstimulaattori tulee sammuttaa tai asettaa leikkaustilaan. Laite on aina sammutettava ennen sydänfilmitutkimusta (EKG).

Magneettikuvaus (MRI) on mahdollinen vain, jos selkäydinstimulaattorisi on MRI-yhteensopiva. Kuvaukseen mennessä laite tulee asettaa MRI-tilaan potilasohjaimella. Saat tähän ohjeet neuromodulaatiohoitajalta sekä laitteen ohjekirjasta.

Muut kuvantamistutkimukset, kuten natiiviröntgen-, tietokonetomografia- (TT) ja ultraäänitutkimukset, voidaan yleensä tehdä selkäydinstimulaattorin ollessa päällä.

Pidä potilasohjain aina mukanas, jotta voit tarvittaessa sammuttaa laitteen tai asettaa sen MRI-tilaan.

Voimakkaat magneettikentät ja sähkölaitteet

Voimakkaat magneettikentät saattavat aiheuttaa selkäydinstimulaatioon hetkellisiä muutoksia. Esimerkiksi, jos lehtipuhallinta tai sähkökitaraa pidetään pulssigeneraattorin päällä, saattaa muodostua sähkömagneettikenttä. Jos tunnet, että sähköinen laite tai magneetti muuttaa stimulaatiota, siirrä se pois laitteen läheltä (ainakin 30 cm päähän) ja/tai sammuta selkäydinstimulaattori.

Hitsauslaitteita ei saisi käyttää selkäydinstimulaattorin välittömässä läheisyydessä. Hitsauslaitteen muuntajasta voi lähteä voimakas virtapiikki pulssigeneraattoriin vaurioittaen laitteiston. Mikäli joudut välttämättä olemaan lähellä muuntajaa, niin säädä ennen hitsauslaitteen käyttöä stimulaation voimakkuus nolalle sekä sammuta laite.

Sähköautojen akkukennostojen läheisyydessä istumista kehoitetaan välttämään ja latauksessa olevassa sähköautossa ei saisi olla eikä mielellään itse latauspistokkeeseen koskemaan latauksen aikana

Keskustele asiasta lääkärin tai neuromodulaatiohoitajan kanssa, jos joudut toimimaan sähkömagneettikenttien lähellä, mielellään jo ennen laitteen asennusta. Lisätietoa saat laitefirman ohjekirjasta.

Turvatarkastukset ja metallinpaljastimet

Lentokenttien ja muiden turvatarkastusten metallinpaljastinportit hälyttävät selkäydinstimulaattorista ja voivat aiheuttaa hetkellisen muutoksen stimulaatiossa. Porttien läpi kulkemista ei suositella.

Näytä turvatarkastuksessa selkäydinstimulaattorista kertova potilaskortti ja pyydä käsin tehtävää turvatarkastusta (eng. pat-down inspector). Käsintarkastuksen ajaksi on suositeltavaa sammuttaa selkäydinstimulaattori. Pulssigeneraattorin asennuksen yhteydessä saat henkilökohtaisen potilaskortin, jossa on laitteen tiedot. Ota kortti mukaasi myös ulkomaille. Tarvittaessa voit käyttää sanaa *pacemaker* (sydämentahdistin), jonka turvatarkastushenkilökunta tunnistaa yleisesti.

Liikunta

Selkäydinstimulaattori ei estä liikkumista tai liikunnan harrastamista. Elektroodin vaihdon jälkeen tulee kuitenkin välttää voimakkaita selän kierto- ja venytysliikkeitä sekä raskaiden taakkojen nostamista 6–8 viikon ajan.

Lajeja, joissa voi kohdistua voimakkaita iskuja laitteen alueelle, ei suositella.

Hieronta ja fysikaaliset hoidot

Hieronta on sallittua, mutta elektrodia tai pulssigeneraattoria ei tule käsitellä tai painella. Fysikaalisia hoitoja, joissa käytetään sähkövirtaa tai radiofrekvenssiä, ei suositella selkäydinstimulaattorin alueelle.

Seksuaalisuus

Selkäydinstimulaattori ei vaikuta seksuaalisuuteesi. Heti laitteiston asettamisen jälkeen on kuitenkin hyvä muistaa välttää voimakkaita venytys- ja kierto liikkeitä 6–8 viikon ajan. Raskaus ja synnyttäminen on mahdollista selkäydinstimulaattorin kanssa.

Moottoriajoneuvolla ajaminen

Selkäydistimulaation tunne voi muuttua kehon ja pään liikkeiden mukaan. Autolla ajaessa suositellaan käyttämään sellaista ohjelmaa, joka ei häiritse ajamista, tai sammuttamaan selkäydistimulaattorin.

Stimulaation tunteen vaihtelu

Selkäydistimulaattorin toimintaan kuuluu, että stimulaation eli väräilyyn voimakkuus voi tuntua erilaiselta kehon ja selkärangan eri asennoissa. Tämä on normaalia eikä tarkoita, että laite toimisi väärin.

Esimerkiksi: kun painat leuan alas rintaan, stimulaation tunne saattaa hetkellisesti heikentyä tai tuntua katoavan. Laite toimii silti koko ajan normaalisti ja kipualueen hermoja stimuloidaan edelleen, mutta asennon vuoksi stimulaation välittyminen aivoihin voi hetkellisesti muuttua.

Myös yskiessä tai aivastaessa rintakehä tekee nopean liikkeen. Tämä voi hetkellisesti voimistaa tai katkaista stimulaation tunteen. Sama voi tapahtua kumartuessa tai selkää ojentaessa. Näistä tuntemuksista ei tarvitse huolestua – ne ovat selkäydistimulaation tavallisia ominaisuuksia ja johtuvat selkäytimen pienestä liikkeestä kehon asennon muuttuessa.

Voit itse vaikuttaa tilanteeseen säätämällä stimulaation voimakkuutta potilasohjaimella. Usein hieman pienempi voimakkuus vähentää epämiellyttäviä tuntemuksia asentojen vaihdellessa.

Elektrodi liikkuu kehon asennon mukaan hieman selkäytimen lähemmäs tai kauemmaksi.

Makuuasennossa elektrodi on yleensä lähempänä selkäydintä, jolloin tarvitaan pienempi stimulaation voimakkuus. **Pystyasennossa** voimakkuus voi olla suurempi, jotta stimulaatio tuntuu samalta kuin makuulla.

Selkäydistimulaattoreissa on mahdollista käyttää asennontunnistusohjelmaa. Sen avulla laitteeseen voidaan tallentaa eri asentoihin sopivat voimakkuudet, mikä helpottaa stimulaation säätöä arjessa.

