
Sisukord

Eessõna 6
Uus arusaam valust 10
Minu oma lugu 34

Valu talitsemise vahendid 41

Otsi õiget teavet 42
Maga paremini 54
Meelestu positiivselt 62
Puudutused 72
Tee seda, mis pakub naudingut 80
Räägi oma tunnetest 101
Toida ennast 111
Naudi liikumist 126
Tervendav teadvelolek 139
Tööta 146
Armasta 158
Võta lemmikloom 166
Jälgi kaalu 174
Lõpeta suitsetamine 184

Jooga 190
Nõelravi 195
Kultuur annab jõudu 201
Vaigista valu 211

Lisad 225

Lisa 1: Asjad, mida sa võid ise mõjutada – ja kuidas need mõjutavad valu 226
Lisa 2: Soovitusi töökorralduseks, et valu kannatav inimene tööga paremini toime tuleks 228
Lisa 3: Sinule, kes sa oled kroonilist valu põdeva inimese abikaasa, sõber, töökaaslane või ülemus 230

Raamatus viidatud uurimused 238

Eessõna

HEA LUGEJA, SA oled kannatanud valu kindlasti juba pikemat aega, pikki kuid, võib-olla ka aastaid või isegi aastakümneid. Su valu peamine põhjus ei ole ehk selgunud või pole selle vastu tõhusat ravi leitud. Oled proovinud paljusid abinõusid, neelanud rohtusid, võimelnud, teinud tervisesporti ja puhannud. Sind on ehk opereeritudki, vähemalt korra, aga võib-olla ka rohkem. Oled võidelnud oma töövõime säilitamise nimel ja võib-olla selle valule kaotanud. Sul oma valust kõrini. Vahetevahel valdab su meeli lootusetus: kas see ei lõpe siis kunagi? Ehk tunned ennast oma valudega ka väga üksildasena.

See raamat on mõeldud just sinule. Soomes on kestvaid valusid kannatavaid inimesi üle miljoni, Ühendriikides ligi 100 miljonit, maailmas miljardi jagu. Sa ei ole üks.

Sinu valud puudutavad ka ümbritsevaid inimesi: abikaasat, perekonnaliikmeid, sugulasi, sõpru, töökaaslast, ülemusi, tervishoiutöötajaid ja teisi, kes oma ametis valu käes kannatavate inimestega kokku puutuvad, nagu juuksureid, ravivõimlemise juhendajaid ja müüjaid. Olen kirjutanud selle raamatu ka kõigile neile, kes tahavad paremini mõista krooniliseks valuks nimetatud ilmingut ja olla tegelikult toeks selle all kannatajaile.

Arstina töötades ravin valuga võitlevaid tööealisi inimesi.

Peale selle olen pikemat aega tegelenud valuteemaliste teadusuuringutega. Valu-uuringud on viimase 10–15 aastaga tublisti edenenud ja arusaamad valu kohta on muutunud. Võib isegi öelda, et sel alal on toimunud väike teadusrevolutsioon. Ma ei tea ühtki teist nii üleüldist, iga inimest puudutavat haigusnähtu, mille uurimine oleks andnud niisama murrangulist uut teavet.

Sul on õigus saada õiget teavet valu kohta ja vahendite kohta, millega sul on kõige parem ennast ravida. Olen kogunud siia raamatusse mitmel pool laiali olevat materjali uute teadusuuringute tulemuste kohta ja püüdnud esitada seda võimalikult kergesti mõistetavalt.

Igasugust valu tunnetame ajus. Selle mõistmiseks viin sind lühikesele reisile aju-uuringute paeluvasse maailma. On oluline mõista, mis meie ajus toimub, kui tunneme valu, ja mida pikemat aega püsiv valu meie ajule teeb.

Raamatu põhieesmärk on siiski pakkuda praktilist abi. Tahan sulle tutvustada toimivaid ja hõlpsaid valuga toimetuleku vahendeid, mis põhinevad teadusuuringute tulemustel ja mille abil võid ise oma olemist kergendada. Võid hakata neid kohe kasutama, kuigi su valu põhjused on ehk alles ebaselged ja uusi uurimusi võib olla veel tulemas. Ma ei esita raamatus mitmesuguste valudiagnooside arstiteaduslikke kriteeriume ega kirjelda operatiivse ravi, tuimastussüstide, valupumpade või elektriliste närvistimulaatorite toimet. Nii tähtsad kui need ongi mõnede valukannatajate jaoks, pole neil siiski otsustavat osa võitluses kroonilise valuga. Nende kohta saad lisateavet oma raviaasutusest. Võib-olla imestad ka, miks raamatus ei ole tervisevõimlemise harjutuste kirjeldusi või ergonoomikajuhendeid. Neid leiad teistest valuteemalistest nõuanderaamatutest. Selles raamatus tahan käsitleda seda teemat uuest vaatenurgast, lähtudes uusimate teadusuuringute tulemustest.

Raamatus tuleb juttu 18 erisugusest valu võitmise vahendist. Igaühe kohta on kirjas, kuidas ja miks see toimib ja millest võid alustada, kui tahad asjasse põhjalikumalt süveneda. Kui oled raamatu läbi lugenud, võiksid hakata julgesti katsetama vähemalt viit uut vahendit. Võin lubada, et su elu muutub kergemaks, hoolimata valust. Su elu kvaliteet paraneb ja hakkad tundma end paremini, kui saavutad võimu oma valu üle.

Ma ei saa lubada, et su valu lõpeb. Tõenäoliselt jääb see mingil moel su ellu püsima. On üsna lootusetu taotleda valu täielikku kadumist. Vastupidi: mida vähem sa taotled lõplikku vabanemist valust, seda tugevama võimu saavutad valu üle ja seda paremaks su elu muutub. Praegu on sul ehk raske selle mõttega leppida, aga usun, et raamatu läbi lugenud, oled selleks paremini valmis. Ainus viis, kuidas saad oma seisundit parandada, on vabaneda soovist saada tagasi kunagine valututu elu. Üksnes sellest loobudes saavutad midagi palju püsivamat ja mõttekamat.

Minu raamatu eesmärk on aidata sul võtta võim valu üle. Sul on võimalus elada head ja väärtuslikku elu valust hoolimata. Toimivaid valu valitsemise meetodeid on palju.

Enne kui hakkad tutvuma vahenditega, tutvustan sulle üht inimest, kes on kaua valu põdenud. See inimene olen mina. Tahan sinuga jagada oma lugu elust koos valuga. Olen ise kannatanud valusid kogu oma noorpõlve ja täiskasvanuea, teinud läbi kroonilise valu eri etapid ja elanud üle sellest põhjustatud tunded, üritanud ja pettunud ja vahel väsinult kõigele käega löönud.

Need kogemused, uurimustest saadud teave ja töö valusid kannatavaid patsiente raviva arstina on andnud mulle lõpuks arusaamise, millega minu oma valu puhul on tegemist. Tänu sellele olen saavutanud lõpuks võimu oma valude üle. Võin taas elada head ja arukat elu, hoolimata kroonilisest valust.

See raamat on sündinud soovist jagada neid arusaamasid sinuga. Loodan, et suhtud mu sõnumisse avatud meelega. Lased end juhtida uuest teabest ja mõtteviisist – ja annad endale võimaluse muuta oma elu. Sa väärid seda.

Helsingi, jaanuar 2016
Helena Miranda

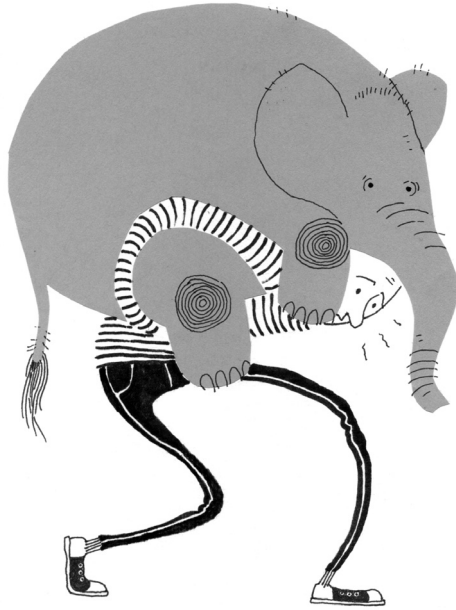
Uus arusaam valust

Sinu valu, minu valu

ÜKS UUSIMATE UURINGUTE peamisi tähelepanekuid puudutab valukogemuse isiklikkust. Igaüks tunnetab, kogeb, mõistab ja tõlgitseb valu omal viisil. Igaühel meist on oma valulävi, valutunne ja valutaluvusvõime. See arusaam valu individuaalsusest seab uusi nõudmisi ravile. Teisalt pakub see palju uusi võimalusi, sest igaühe jaoks on olemas just talle sobivad ja tema puhul toimivad valu valitsemise vahendid.

Et valu on nii individuaalne läbielamus, siis ei suuda teine inimene – olgu see siis armastav abikaasa, ema, töökaaslane või ülemus – täiel määral mõista teise valu. Ei suuda, kui väga ta seda tahakski. Ka tervishoiuasutused ei oska alati pakkuda piisavalt mõistmist ja valukannatajale vajalikku individuaalset toetust. Kõigi meedikute siiras soov on muidugi leevendada valuga kimpus oleva inimese kannatusi. Ainult et alati ei saa sellele küllaldaselt aega pühendada või ei jätku abistamiseks vajalikke teadmisi ega oskusi.

Empaatiline kohtlemine, ärakuulamine, osavõtlikkus ja julgustamine on valuravi puhul keskse tähtsusega asjad.



Paraku ei anna läänemaine meditsiiniharidus asjakohaseid teadmisi ega oskusi, vaid keskendub traditsioonilisele haiguste diagnoosimisele ja ravimisele. Arstiteadus diferentseerub ja spetsialiseerub kogu aeg üha rohkem, valuravi seisukohalt on see murettekitav nähtus. Tervishoius peaks just valu uurima komplekselt, kõikehõlmavalt, nii et puude tagant nähtaks metsa. Mets on inimene, kellel on peale keha ka meel ja tunded. Puud on kehaosad, nagu liigesed, lihased, luud, närvid ja rakud.

Igäüks tunneb mõnikord valu. See on täiesti normaalne inimellu kuuluv nähtus. Aastate lisandudes on teatud eas juba veidi ebanormaalne, kui kehas kuskil midagi *ei* valuta. Suuremal osal tööelistest inimestest on ikka parajasti mingi koht valus, enamasti selg, kael, pea või põlved. Noorigi kiusavad selja- ja kaelavalud.

Maailmas on küll ka täiesti valudeta inimesi. Tsirkuses tekitab publikus õudust mees, kes ajab läbi oma põskede pikki metallnõelu. Ta kuulub maailma mõne tuhande inimese hulka, kellel puudub sünnipärane valutajumisvõime. Täielik valutundetuse võib näida küll väga meeldivana, aga see on erandlik eluohtlik seisund, mida põhjustab harukordne geeniviga. Nende inimeste oodatav eluiga pole pikk, paljud neist surevad noorelt. Surmapõhjus on sageli õnnetusjuhtum või äge põletik, mis levib, kuna valu ei hoiata hädaohu eest.

Akuutne valu on seega hoiatussignaal. Valu hoiatab meid ja õpetab meid tundma oma piire, et oskaksime hoiduda enda vigastamisest. See on ülimalt tähtis valu funktsioon, sest sel moel valu sisuliselt kaitseb meid. Kui akuutne valu jääb aga ravimata või mingil muul põhjusel pikemalt kestma, siis võivad kesknärvisüsteemi valurajad ülitundlikuks muutuda ja valu võib ajus „peale” jääda. Näiteks algselt valu põhjustanud jalavigastus võib olla täiesti paranenud, aga häireseisundisse sattunud valuradade närvikiud signaliseerivad ikka veel ajule, et jalg valutab. Tänapäeval teame, et mis tahes tavaline valu võib krooniliseks muutuda ja kesknärvisüsteemi valurajad ülitundlikuks teha. Sellise nähtuse tekke tüüpilised seisundid on selja- või peavalu, artroos ja liigesereumatism, ärritunud soole sündroom ja fibromüalgia. Inimesel võib olla liigesereumatismist põhjustatud kohatine valu mõnes liigeses ja samal ajal üldisem, kesknärvisüsteemi ning aju ülitundlikusest tingitud valu.

Krooniliseks muutunud ja ühtlasi kesknärvisüsteemi hellaks teinud valu ei ole peaaegu kunagi ohu märguanne, igatahes mitte samal moel nagu akuutne valu. Seega ei tule kroonilisse valusse suhtuda samal viisil nagu akuutseesse valusse.

Vilumus võib viia eksiteele

VALUELAMUS ON INDIVIDUAALNE ja sama käib ka nende tegurite kohta, mis põhjustavad, raskendavad või leevendavad valu ning mõjutavad sellega toimetulekut. Individuaalsel valu-astingul on alati mitmeid põhjusi, siin seostuvad omavahel füsioloogilised reaktsioonid, tundekogemused, ootused – olnu, nüüdishetk, tulevik. Tänapäeval on teada, et valutunnet mõjutavad väga paljud asjad, mitte üksnes konkreetne koevigastus. Uuringud toovad esile täiesti ootamatuid seoseid ja tegureid, mida ehk ei olegi varem osatud seostada valutundudega. Mul on sulle üks palve: seda raamatut lugedes peatu vahel hetkeks ja mõtle järele, kuidas asjad, millest räägin, mõjutavad sinu oma valu ja sellega toimetulekut. Loodetavasti suhtud uutesse mõtetesse avatud meeltega ja avarapilguliselt.

Uudse teadmuse järgi võib näiteks kõrgenenud valutundlikkus olla pärilik. Paljud valukannatajad räägivad, et nende isadel, emadel või vanavanematel on olnud samasuguseid valusümptomeid: seljahädasid, reumavalusid või puusakahjustusi. Pärilikkust uuritakse nüüd agaralt, aga ilmselgeid valugeene pole esialgu leitud. Geenide ja nende muutuste ehk mutatsioonide mõju sõltub suuresti ka sellest, missugused geenid on aktiivsed ja millised on välja lülitunud. Valutundlikkust mõjutavate geenide toimet reguleerib osaliselt keskkond. Geenide toimemehhanism võib tänapäevase käsituse järgi pärineda eelmistest sugupõlvetest, nende mõju võib ka hüpata üle sugupõlvede. Ongi oluline endale teadvustada, et kuigi valu kogeme siin ja praegu, mõjutavad seda, kuidas me valu tunnetame, ka meie minevik, varased elukogemused ja kasvukeskkond. Neist huvitavaist tähelepanekuist räägin veel peatükis „Puudutused”.

Tõenäoliselt on valuelamuse puhul otsustavam osa kui

pärikkusel siiski õppimisel ja tasul, mida me õppimise eest saame. Me õpime kogu elu jooksul oma keskkonnalt, kuidas valuga käituda. Õpime valusse suhtumist selle järgi, kuidas ema meie valusse suhtus, kui lapsepõlves rattaga kukkusime, või kuidas meie vanemad või nende vanemad oma valudesse suhtusid. Tegutseme moel, mida usume ja loodame valu leevendavat. Kui me lootus täitub ja valu leeveneb, siis aju premeerimissüsteem aktiveerub ja ajus tekib mälujalg. Mälujäljed tekivad ka siis, kui kordame mingit toimingut või mõtet. Kordamine kinnistab ja toiming automatiseerub ajus kiiresti.

Kui harjutad tantsukursustel samme või koorilauluharjutustel uut laulu, hakkavad närvirakud õppima. Lõpuks tekib vilumus ja tantsusammud või laulusõnad tulevad „seljaüdist”, enam pole vaja nende peale mõelda. Niisamuti õpivad närvirakud valukogemusest. Ise seda märkamata oled ehk salvestanud oma aju kõvakettale valuga seostuvat käitumist, mis pole üldse mõttekas. Oled näiteks õpetanud ennast paigale jääma ja pikali heitma iga kord, kui tunned alaseljas ebameeldivat valu. Sulle on ehk isegi öeldud, et valu on ohumärguanne ja tuleb vältida kõike, mis võib valu põhjustada. Nõnda toimides võid ehk leida hetkelist kergendust, aga pikapeale võib selline teguviis hoopis valuspiraali püsistada ja valu võib muutuda krooniliseks.

Tõenäoliselt tunneb su selg end paremini, kui püsid liikvel ja oled aktiivne, hoolimata valust. Ja valu mõjutamiseks on muidki vahendeid peale liikumise. Piisav uni, suitsetamise vältimine, stressiga toimetulek ja endale sobiva kaalu saavutamise on valutundlikkuse ja valutaluvuse seisukohalt väga olulised tegurid. Viimastel aastatel on teadusuuringud andnud nende kohta rohkesti uut teavet. Tutvustan siin raamatus veel mitmeid selleteemalisi uusi ja üllatavaid vaatenurki.

Lohutust peaks pakkuma teadmine, et kunagi pole liiga hilja ega liiga raske omaks võtta uusi tegutsemisviise, mis

aitavad valuga paremini toime tulla. Valukannatajale võib täie kindlusega öelda, et küll ka vana koer suudab uusi trikke õppida, kui ta vaid taipab, milleks ja kuidas. Uute arusaamade toel on kergem härjal sarvist haarata. Suurem osa kroonilise valu käes kannatajaist, keda ma oma ametis olen kohanud, räägivad, et on valmis tegema mida tahes, et valu vaid leeveneks. Valmisolek on seega olemas, läheb vaja vaid muutuse käivitajat. Loodan, et see raamat pakub sulle ideid ja häid nõuandeid, kuidas suhtuda ellu koos valuga arukalt.

Tunded reguleerivad valu

MÕTTED, HOIAKUD ja tunded mõjutavad tohutult valutunnetust. Igaüks teab, et kui lööd varba vastu riiuliserva, siis normaalses olukorras või ka veidi pahuramas tujus lendavad suust vandesõnad (vandesõnadel on muide oma positiivne roll, uurimused näitavad, et nende vallapäästmine aitab valu paremini taluda). Väga heas meeleolus ei pruugi seda valu aga õieti märgatagi. Rõõmu- ja õnnetunded leevendavad akuutset valu. Ka krooniline valu läheb hetkeks meelest, kui istud õhtul heade sõpradega ja naerad lõbusate juttude peale.

Positiivsetest tunnetest on ehk armumine tõhusaim valu- leevendaja. Kirglik, tuline armastus hakkab pumpama ajust kehasse tõelist heaolukokteili, naudingu- ja lähedushormoone: dopamiini, serotoniini, oksütotsiini, vasopressiini... Üks sõõm ja valutaluvusvõime kerkib pilvini. Paraku heidab armastuse lõppemine meid valusa prantsatusega tagasi maa peale. Südames on vaev ja valu, igatsus pigistab rinda. Armastuse õndsusest ja piinast räägime veel peatükis „Armasta”.

Tunded mõjutavad valu ja valu mõjutab tundeid. Valu äratav neid palju ja igasuguseid: tunneme ärritust, muret, hirmu, frustratsiooni, abitustunnet, ahistust, masendust.



Kõige olulisem valu mõjutav tunne on hirm. Hirmu äratanud valukogemused teevad meid valule altiks: hakkame juba enne valu teket kartma selle saabumist, mistõttu tajume seda veelgi tugevama ja ebameeldivamana. Sa tunned kindlasti mõnd inimest, kes kardab alati kõige halvemat. Selline inimene hakkab kergesti muretsema ja tunneb end abituna, eriti ter-visega seotud asjus. Seda võiks nimetada katastroofihirmuks. Kui hirm valdab muretsema kalduvat meelt, tekib inimesel kiusatus toimida jänese kombel: suruda pea peitu, kägarduda teki alla, olla vaikselt ja liikumatult. Või siis tahetakse pääseda kohe arsti vastuvõtule kaitset ja lohutust otsima.

Kartmine on täiesti inimlik. Meie aju on häälestatud ohtu-sid kartma. Tõsi küll, häälestamine toimus umbes 100 000 aastat tagasi, kui ellujäämise nimel tuli ühtelugu võidelda. Siis oli ka kartusteks põhjust. Probleem on aga selles, et toonane häälestus on me ajus endiselt sisse lülitatud, kuigi mõõkhambulised tiigrid ja mammutid on juba ammust aega välja surnud ning muud tolleaegsed ohutegurid – epi-deemiad, põuad, külmad – on ohjeldatud arstimite, vee- ja

kanalisatsioonisüsteemide ning küttesüsteemidega varustatud korruselamute abil.

Paljudel tänapäeva inimestel on kesknärvisüsteemi ja aju ohuradarid pidevas valmisolekuseisundis ja funktsioneerivad üliaktiivselt kogu ööpäeva. Ajukoorele, kus infot töödeldakse, tulvab hädaohuks tõlgitsetud signaale. Infotulv tekitab lõpuks kontrollile allumatu kaose. Kontrollimatud hirmud muudavad valusignaali piinaks. Meie ajal on tavaline seljavalu saanud selleks tiigriks, kes võib ootamatult võsast rünnata, lüüa oma mõõkhambad meile turja ja meid hävitada – meie kujutelmas. Nende teadvustamata hirmude tuvastamine ja kontrolli alla võtmine ongi nüüdisaegse valuravi üks peamisi tegevusvaldkondi.

Motivatsioon on mootor

MOTIVATSIOONIST SÕLTUB suuresti see, kuidas me valu tajume ja tõlgitseme ja kuidas valunähud mõjutavad meie teovõimet. Suurepäraseid näiteid motivatsiooni kohta pakuvad sportlased. Võtame kas või tipphokimängija Teemu Selänne. Teemu sai 13. jaanuaril 2010 mängus Bostoni vastu kõva hoobi näkku, nii et ta lõualuu murdus kolmest kohast. Oli vaja kolmetunnist operatsiooni, mille käigus ta lõuga kruviti kolm metallplaati. Peagi ootas aga ees hooaja tähtsaim mäng ja vähem kui kolme nädala pärast nähti Teemut juba jäl. Ta lõi selles mängus jälle värava ega märganud mängu ajal vist mingit valu. Tavalisel inimesel oleks sellisest paugust toibumine tõenäoliselt nädalaid rohkem aega võtnud. Tugev tahe tõrjub tõhusalt valu ja tõkestab selle pääsu teadvusse.

Tasub meeles pidada, et motivatsioon toimib ka vastasuunas. Näiteid leiame tööelust. Paljud ei tule ehk selle pealegi, et ebaõiglane juhtimine või töö üksluisus võib mõjutada

valu ja seda, kuidas valuga toime tullakse. Mõnikord väheneb valust toibumise motiivatsioon, sest ees seisab naasmine pikalt haiguspuhkuselt ebaseeldivasse töökollektiivi või tülpimust tekitavale tööle. Siis valutunne tugevneb, samuti valuga seostuvad negatiivsed tunded. Valutaluvus on nõrk, näib, et teovõime ei taastu ja valu kestab. Kõne all ei ole väljamõeldud või kujutletud sümptomid, vaid valu on stressiolukorra tegelik tagajärg.

Tänapäeval on hakatud endisest paremini mõistma töö tervistavat rolli, selmet näha töös vaid tervist ohustavat tegurit. Töötegemine on iga inimese õigus. Igaühel peaks olema võimalus teha enda jaoks sobivat tööd, niisugust, millega ta toime tuleb, ka siis kui tal on valud. Paljud taanduvad kroonilise valu tõttu liiga kergesti tööelust, ja see teeb neid veelgi haigemaks. Käsitlen seda rasket teemat pikemalt peatükis „Tööta”.

Seegi on oluline, kuidas kestma jäänud valu mõjub inimese majanduslikule olukorrale. Kui loobutakse valu tõttu tööst ja sissetulekud langevad, ei pruugi enam jätkuda raha, et enese eest hoolitseda. Hea, kui jätkub, et ellu jääda, nagu nii mõnigi mu valu käes kannatav patsient on öelnud. Korduvalt eitavad vastused töövõimetuspensioni taotlustele aitavad väga harva töövõimet taastada, pigem suurendavad need kibestumust ja ülekohtutunnet – ning valu. Kui inimene satub võitlema kindlustusseltsiga õnnetusjuhtumikindlustuse pärast, siis valu tavaliselt ei leevene, vaid vastupidi – kannatused kasvavad. Kui saad kõrvetada, on valus ja on põhjust veidi haavu lakkuda, aga seejärel tasub pilk tulevikku pöörata. Vaimne takerdumine kibestumusse ja ebaõiglustundesse võib nimelt takistada valuga toimetulekut. Tõsiasijade tunnistamine ja edasiminekuks, vahel kas või roomates, on parem kui pikalt norutama jäämine.

Meie valuline ühiskond?

VALU SEOSTUB üllataval moel kultuuriga, ja seljavalu on läbinisti läänemaailma ilming. Uuringud näitavad, et lääneeurooplastel esineb seljavalusid kõige rohkem maailmas. Kõrge elatustasemega riikides on seljavalud kaks korda rohkem levinud kui madala elatustasemega maades. Seda vahet ei seleta üksnes eakate suur osakaal lääneriikide rahvastikus. Heaolumaades on harjutud valusid jälgima ja tavalisi, igapäevaelu juurde kuuluvaid valunähte medikaliseeritakse tundlikumalt. Inimesi õpetatakse oma hinnalist keha hoidma ja ohtude eest kaitsma. Vaesemates maades ei pööratagi seljavalule tingimata tähelepanu, sest tervist ja ellujäämist võivad ähvardada hoopis suuremad ohud. Ühest huvitavast sakslaste uurimisest selgub, kuidas Saksamaa taasühinedes ja piiride avanedes esines idasakslastel märksa vähem seljavalusid ja töövõimetust kui läänesakslastel. Möödus kümme aastat, Saksamaa kahe poole ühendus püsistus ja erinevus seljavalude esinemises praktiliselt kadus – endise Ida-Saksamaa poolel võeti läänemaised tavad kiiresti omaks.

Samas võivad aga vaesematest riikidest saabunud sisse-rändajad reageerida raskele olukorrale tugeva valuga ja kalduda kohalikest rohkem arstiabi otsima. Valunähtude võimendumine uuel asukohamaal võib kajastada kohanemisprobleeme ja keelebarjäärist tingitud raskusi rääkida oma tunnetest ning elamise ja olemise ebamugavusest.

Soomlastel on rahvusvaheliste võrdlusuuringute andmetel palju erilaadseid valusid. Me oleme valude pärast märgatavalt sagedamini haiguspuhkusel kui teised eurooplased. Soome sisu ehk hoiak, et lähme hambad ristas kaeblemata edasi, kas või pea kaenlas, näikse siis olevat müüt – vähemalt mis puutub valudesse. Peatükkides „Puudutused” ja „Tööta” käsitleme pikemalt valu soomepärase nähtusena.