

Mitä ovat CAM -terapiat?

Yhdysvalloissa kansallisen CAM -keskuksen (*The National Center for Complementary and Alternative Medicine NCCAM*) jaottelussa täydentävään-vaihtoehtoiseen lääketieteeseen kuuluvat luontaistuotteet, mieli-keho terapiat (mind-body medicine), kuten meditaatio, jooga, syvähengitysharjoitukset, mielikuvaharjoitukset, hypnoterapia, rentoutus, qi gong, taichi. Myös akupunktio mainitaan osana mieli-keho lääketiedettä, mutta se on myös energialääketieteen komponentti, manipulaatiohoito ja perinteistä kiinalaista lääketiedettä. Kolmas ryhmä ovat manipulaatiohoidot, kuten kiropraktiikka, fysioterapia, osteopatia ja erilaiset hierontaterapiat. Edelleen siihen kuuluvat kokonaiset lääketieteelliset järjestelmät Ayurveda, perinteinen kiinalainen lääketiede, homeopatia ja naturopatia. Myös sukupolvelta toiselle periytyneet perinteisten parantajien hoitomuodot kuuluvat CAM -terapiaihin.

NCCAM:n luokittelussa CAM -terapiaihin lasketaan myös laaja valikoima muita lähtökohdiltaan joko itäisiä tai läntisiä terapioidia ja liikuntamuotoja, joita käytetään edistämään fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja henkistä hyvinvointia. Esimerkkeinä Feldenkrais -menetelmä, Alexander -tekniikka, Pilates, Rolfing ja Trager.

Mukana ovat myös terveyteen vaikuttavien energiakenttien manipulointiin liittyvät hoitomuodot. Näitä ovat sekä mitattavissa olevan (magneettiterapia, valohoito) että ei-mitattavissa olevan energian hoidot, jotka perustuvat käsitykseen ihmisessä olevista hienovaraisista energioista. Qi gong, reiki, ja parantavaan kosketukseen perustuvat hoitomuodot ovat esimerkkejä jälkimmäisestä.

<http://nccam.nih.gov/health/whatiscam/>

Vuonna 2007 tehdyn tilaston mukaan 10 eniten käytettyä terapiamuotoa Yhdysvalloissa olivat luontaistuotteet, syvähengitysharjoitukset, meditaatio, kiropraktiikka ja osteopatia, hieronta, jooga, dieettiin perustuvat terapiat, rentoutusterapiat, ohjattu mielikuvaharjoitus ja homeopatia. CAM -hoitomuotoihin luetaan siis sekä terapeuttien tekemiä hoitoja että itsehoitoja.

<http://nccam.nih.gov/news/camstats/>

Tanskan vaihtoehtoisen lääketieteen tieto- ja tutkimuskeskuksen ([ViFab](#)) sivuille on koottu täydentävään-vaihtoehtoisen lääketieteen alueelta tehtyjä Cochrane -katsauksia. Ne on jaoteltu seuraavasti:

Akupunktio, akupainanta, sähköakupunktio ja moksibustio
Aromaterapia, musiikkiterapia ja muut aisteja stimuloivat terapiamuodot, kuten taideterapia
Yrtit ja ravintolisät
Homeopatia
Hieronta, refleksologia ja manipulaatiotekniikat
Meditaatio, hypnoosi, suggestio, rukous ja visualisointi
Jooga, tai chi, hengitystekniikat

Euroopan CAM -informaatiokeskuksen ([The European Information Centre for Complementary and Alternative Medicine EICCAM](#)) sivuilla todetaan, että yleisimmin Euroopassa käytetyt CAM -terapiat ovat homeopatia, fytoterapia (rohdosvalmisteet), antroposofinen lääketiede, naturopatia, perinteinen kiinalainen lääketiede mukaan lukien akupunktio sekä osteopatia ja kiropraktiikka.

LKL ry:n jäsenyhdistyksiä ovat vyöhyketerapioitten ja refleksologian yhdistykset, homeopaatit, aromaterapeutit, taideterapeutit, perinteisen kiinalaisen lääketieteen yhdistys, Trager ja suomalaisen kansanlääkintään pohjautuva kupperit ja saunaterapeutit. Tässä siis on mukana

muuallakin yleisesti käytettyjä terapiamuotoja. Yllä olevasta huomataan, että CAM -lääketieteeseen luetaan myös itsehoidossa käytetyt harjoitukset ja liikuntamuodot, kuten jooga, meditaatio ja hengitystekniikat. Myös mieli-kehoterapiat ovat enemmän esillä, kuin meillä.

Luonnonlääketieteen Keskusliitto LKL ry:n alan tulevaa lakia varten sorvaama määritelmä CAM -hoidoista on seuraavanlainen:

Lain tarkoittama kansanlääkintä- ja täydentävien-vaihtoehtoisten hoitojen (CAM), jatkossa luontaishoitojen, antaminen on ammattimaista toimintaa, jossa hoidoilla vahvistetaan hoidettavan terveyttä sairauksien ennaltaehkäisemiseksi, edistetään paranemista ja lievitetään kipua menetelmillä, jotka jäävät virallisen lääketieteen ulkopuolelle.

Määritelmässä kohta ”ammattimainen toiminta” aiheuttaa sen, että monet maailmalla CAM -terapiaihin luetut käytännöt eivät sisälly LKL ry:n terapeutirekisteriin.

HH 8/11