



TULE TOIMEEN
SELKÄ-, NISKA-,
OLKAPÄÄ- JA
POLVIVAIVOJEN
KANSSA



TULE TOIMEEN SELKÄ-, NISKA-, OLKAPÄÄ- JA POLVIVAIVOJEN KANSSA

Viime vuosina on tullut paljon uutta, tutkimuksiin perustuvaa tietoa erilaisten tuki- ja liikuntaelimestön (TULE-) vaivojen hoidosta.

Tähän kirjaseen on koottu asiantuntijoiden hyödyllisiä ohjeita siitä, kuinka voit:

- tulla toimeen selkä-, niska-, olkapää- ja polvivaivojen kanssa
- ylläpitää toimintakykyäsi
- hakeutua sopivaan hoitoon oikeaan aikaan
- kuntoutua mahdollisimman nopeasti
- jatkaa normaalia elämää
- pysyä liikunnallisesti aktiivisena.

Nämä aikuisikäisille suunnatut ohjeet perustuvat tutkittuun tietoon ja parhaiksi arvioituihin hoitokäytäntöihin. Ohjeet antavat yleisellä tasolla suuntaviivoja toimintakyvyn ylläpitämiseksi, mutta ne eivät sellaisenaan sovellu yksilötason hoito-ohjeiksi.

Tämän kirjasen sisällön on tuottanut suomalainen fysioterapia- ja kuntoutusalan yhtiö DBC Global Oy. Yhtiö kehittää tutkimustietoon pohjautuvia kuntoutuksen toimintamalleja ja seuraa niiden klinikkakohtaista vaikuttavuutta DBC Health-tietojärjestelmän kautta saatavien laadunseurantatietojen avulla.

DBC GLOBAL OY

Leppävaarankatu 9 C, 4.kerros
02600 Espoo
www.dbc.fi



Sisällys

Tuki- ja liikuntaelämistön vaivoista

Tosiasioita

Selkä on tehty liikkumaan

Olkapää ja lapaluu - toiminnallinen kokonaisuus

Pidä polvet kunnossa harjoittelemalla

Kivun kanssa eläminen

Tosiasioita kivun syistä ja esiintymisestä

Kipukierre

Aktivointikierre

Huomio toimintakykyyn

Lepoa vai liikuntaa?

Miksi säännöllinen liikunta on hyödyllistä?

Mitä tulisi tehdä, jos kipu pahenee?

Kivun lievittäminen ja kivun kanssa eläminen

Kuinka pysyä aktiivisena?

Kaksi tapaa suhtautua kipuun

Tukea kuntoutumiseen

Milloin kääntyä lääkärin tai fysioterapeutin puoleen?

Milloin tarvitaan leikkaushoitoa?

Milloin voit tarvita toimintakykyä palauttavaa kuntoutusta?

Yhteenveto

Tosiasioita tuki- ja liikuntaelimestön vaivoista

Erlaiset selkärangan, nivelten ja lihasten oireet kuten kipu, jäykkyys ja lyhytaikainen puutuminen ovat tavallisia. Neljä viidestä kärsii selän tai niskan kivuista elämänsä aikana ja seitsemällä sadasta on tälläkin hetkellä olkapään alueen oireita. Samoilla ihmisillä saattaa olla samanaikaisesti selän, niskan, olkapään tai polven toimintaan liittyvää vaivaa.

Nämä oireet eivät yleensä ole merkkejä vakavasta sairaudesta. Erlaisten kuvantamistutkimusten (röntgen-, ultraääni-, magneettikuvauksen) löydökset eivät läheskään aina selitä oireita, joten kuvaukseen hakeutumisen kriteereiden tulisi olla nykyistä korkeammalla.

"Magneettikuvauksen löydökset eivät läheskään aina selitä oireita."



Usein kyse on toiminnallisesta vaivasta ja oireet lievittyvät kohtuullisen pian itsekseen. Mikäli oireet jatkuvat, oikein kohdennetulla ja annostelulla harjoittelulla, jota kutsutaan terapeuttiseksi harjoitteluksi tai aktiiviseksi kuntoutukseksi, pystytään vaikuttamaan kehon toimintaan ja ärsyntyneiden kudosten paranemisedellytyksiin.

Ihmisen anatomiaan, kehon toimintaan ja tule-vaivoihin perehtynyt fysioterapeutti on paras ammattilainen kohdentamaan ja annostelevaan aktiivisen kuntoutuksen mahdollisimman oikein sekä neuvomaan kuinka pärjätä arkiaktiiviteeteissa.

Oireet on helpompi saada haltuun, mikäli ne eivät pääse pitkittymään. Kipujakson pitkittyessä elimistön kivunvälitysjärjestelmä saattaa herkistyä. Tällainen tilanne vaatii lääkärin ja fysioterapeutin huolellisen arvion sekä mahdollisesti tavanomaista intensiivisemmät hoitotoimenpiteet oireiden saamiseksi haltuun.

Selkä on tehty liikkumaan

Selkäranka koostuu nikamista ja niiden välissä olevista joustavista välilevyistä. Nivelsiteet ja lihakset tukevat rankaa. Selkäranka on rakenteena samalla kertaa vahva ja joustava. Dynaaminen liike tekee selälle hyvää ja selkää on itse asiassa vaikea vahingoittaa. On suositeltavaa kuitenkin välttää ääriasennoissa tapahtuvia kovia äkillisiä ponnistuksia tai ääriasennoissa tapahtuvaa toistuvaa kovaa kuormitusta.

Selkä- ja niskaoireet ovat harmillisia, mutta lievittyvät usein suhteellisen nopeasti tasolle, jolla normaalin elämän jatkaminen on mahdollista. Puolet ihmisistä, joilla on ollut selkä- tai niskaoireita, kokevat niitä uudelleen seuraavan kahden vuoden aikana. Silti tämä ei välttämättä tarkoita, että kyseessä olisi vakava tilanne.

Selkä- ja niskaoireille on tyypillistä aaltoliike. Välillä oireet helpottavat ja välillä taas lisääntyvät. Tärkeää on pysyä aktiivisena ja pyrkiä jatkamaan normaalia elämää kivun sallimissa rajoissa. Liiallinen selän ja niskan käytön välttäminen johtaa toimintakyvyn heikentymiseen ja oireiden pitkittymiseen. Kuntoutuksen yksi keskeisimmistä tavoitteista on parantaa kehon toimintakykyä niin, että oirejaksoja tulisi aiempaa harvemmin ja oireet olisivat aiempaa lievempiä.

Harvinaisia selkä- ja niskaoireita - ota yhteys lääkäriin

Nämä oireet ovat hyvin harvinaisia, mutta sinun kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin nopealla aikataululla mikäli sinulla on näitä oireita selkä- tai niskakipujen yhteydessä:

- Molempiin yläraajoihin tai molempiin alaraajoihin säteilevää kipua, puutuneisuutta, pistelyä tai heikkoutta
- Sietämätön selkä- tai niskakipu, johon liittyy ylä- tai alaraajaan säteilevää kipua
- Tunnottomuus, puutuminen tai pistely nivusten, sukupuolielinten tai peräaukon alueella
- Virtsaamiseen tai ulostamiseen liittyvät vaikeudet
- Seksuaalisten toimintojen heikentymistä, esimerkiksi tunnottomuuden tunnetta yhdynnän aikana
- Voimakasta väsymystä, kipua ja voimattomuuden tunnetta, joka ei lieviy levossa-kaan
- Selkäkipua, johon liittyy yleissairauden tunnetta kuten kuumetta tai merkittävää kipua tai hikoilua, joka herättää sinut unesta

Olkapää ja lapaluu - toiminnallinen kokonaisuus

Olkanivel on rakenteeltaan pallonivel, joka muodostaa yhdessä lapaluun liikkeiden kanssa moneen suuntaan liikkuvan kokonaisuuden. Itse asiassa olkanivelen ja koko yläraajan toiminta linkittyy vahvasti lapaluun tukilihasten antamaan hyvään tukeen, sillä koko yläraaja tukeutuu luisten rakenteiden osalta ainostaan solisluun välityksellä ylävartaloon. Ilman lapaluun tukilihasten antamaa tukea käden nostaminen ja esineiden kurottelu hartiatason yläpuolella olisi huomattavasti vaikeampaa. Olkapään kunnossa pitäminen vaatii siis myös lapaluun tukilihasten harjoittelua olkapään lihasten lisäksi.

Mikäli et ole loukannut olkapäätäsi ja olkapäähän paikallistuva kipu tuntuu liikeradan tietyillä osilla, on kyseessä todennäköisesti olan tukilihasten jänneärsytys, joka helpottuu usein lapaluun ja olkapään tukilihasten harjoittelulla. Tietyissä tilanteissa kipu voi olla hyvin voimakasta ja voit joutua vähentämään liikuntaa vähäksi aikaa, mutta pidempi kuin muutaman päivän kestävä lepo aiheuttaa yleensä enemmän haittaa kuin hyötyä.

Olkanivelen yläliikeradat jäykistyvät myös suhteellisen helposti, mikäli vältät käden käyttöä hartiatason yläpuolella. Joskus olkapää voi olla lähes kivuton, mutta olkanivelen jäykkyys voi aiheuttaa ongelmia esimerkiksi yläliikerataa vaativissa tehtävissä.

Viime vuosina useat tutkimukset ovat osoittaneet, että olkanivelen tähyystysleikkaus ei ole ensisijainen vaihtoehto niin sanotun ahtaan olkapään hoitomuotona. Hartiaseudun ja olkanivelen lihastasapainoa parantavalla harjoittelulla pystytään vähentämään oireita tehokkaasti ja pitkäkestoisesti.

Mikäli olet loukannut olkapääsi tapaturmassa voimakkaasti, kannattaa vamma tutkia lääkärin toimesta ja tehdä tarvittaessa kuvantamistutkimus, jotta oikea hoitolinja löytyy ajoissa. Kaikkia olkanivelen vammoja ei kuitenkaan tarvitse korjata leikkaamalla vaan hyvä kuntoutus riittää palauttamaan olkanivelen toimintakyvyn.

Pidä polvet kunnossa harjoittelemalla

Polvi on toiminnaltaan sarananivel, jonka pääasialliset liikesuunnat ovat polven ojennus ja koukistus. Polvinivelen edessä sijaitsevan polvilumpion tehtävänä on parantaa etureiden lihasten tuottaman voiman vaikutusta vipumekanismin ansiosta. Tavallaan polvilumpio toimii liukuvana laakarina reisiluun alapäässä olevassa urassa ottaen vastaan hankausta ja sujuvoittaen ojennus-koukistusliikettä.

Voimakas sivusuuntainen vääntyminen tai säären kiertyminen altistavat polven tukirakenteiden vammoille. Polven hyvän toiminnan varmistamiseksi ja turhan sivuliikkeen vähentämiseksi kannattaa harjoitella reisilihasten lisäksi myös lantion, keskivartalon ja pohkeiden alueen lihaksia.

Polven ja polvilumpion erilaiset nivelpintojen muutokset ovat tavallisia ja usein niillä ei ole oleellista merkitystä polven toimintaan. Tutkimustieto ja käytännön kokemus vahvistavat, että tähyystyyleikkauksessa tehty haurastuneen nivelkierukan osan poisto ja nivelpintojen siistiminen eivät pitkällä tähtäyksellä edistä polven toimintakyvyn säilymistä vaan voivat jopa nopeuttaa nivelrikon syntyä. Aktiivinen kuntoutus on näissä tapauksissa aina ensisijainen vaihtoehto, mikäli oireet häiritsevät arkea, työtä tai harrastuksia.

Polven tapaturmaisista vammoista eturistiteen katkeaminen on yksi yleisimmistä. Eturistiteen korjausleikkaus ei ole aina välttämätöntä, mikäli polvi tuntuu tukevalta ja työ tai harrastukset eivät ole erityisen kuormittavia polven kannalta. Päädytään leikkaukseen tai ei, kannattaa polvi kuntouttaa riittävän hyvin uusien vammojen ja nivelrikon syntyä ehkäisemiseksi.

Pyri siis vaivoista huolimatta jatkamaan mahdollisimman normaalia elämää. Mikäli teet erityisen raskasta työtä tai urheilut kilpatasolla, on rasituksen väliaikainen keventäminen usein järkevää. Nopeimmin toipuvat ihmiset, jotka jatkavat normaalia päivittäistä elämää ja liikkumista.

Jos kipu pitkittyy ja toistuu usein, on toimintakykyä palauttava kuntoutus suositeltavaa kivun hallintaan saamiseksi.

Ihmisen tuki- ja liikuntaelimistö on tehty liikkumaan.

Tosiasioita kivun syistä ja esiintymisestä

Voidaan sanoa, että kehossa on hermojen lisäksi muitakin kipua aistivia rakenteita kuten välilevyt, nivelsiteet, jänteet ja lihakset. Kussakin rakenteessa on hermopäätteitä, joiden välityksellä kipusignaali ohjautuu hermoverkoston kautta aivoihin. Samoissa rakenteissa on myös hermopäätteitä, joiden kautta saamme tietoa kehomme asennosta ja liikkeistä. Pitkittynyt kipu saattaa häiritä kehon tarkkaa asentotuntoa. Kivun pitkittyydessä hermoverkosto saattaa myös viestittää kipua, vaikka alkuperäinen kudosaivaurio olisikin parantunut.

Useimpiin ilman äkillistä vammaa syntyneisiin TULE-vaivoihin ei kuitenkaan liity sellaisia vaurioita kudorakenteissa, jotka selittäisivät kivun syyn. Magneetti-, tietokone-, ultraääni- tai röntgenkuvausten löydökset ovat usein normaaleja ikään liittyviä ilmiöitä, kuten hiusten harmaantuminen tai ihon ryppyntyminen iän myötä.

Joskus kuvantamistutkimusten rakennemuutoksia tulkitaan myös ”yli” ja pyritään selittämään oireet kuvantamislöydöksellä. Vain harvoin esimerkiksi selkä- tai niskakivujen syyksi voidaan osoittaa välilevyn pullistuma tai hermopinne.

Tuhansilla ihmisillä tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan todeta, että suurella osalla ihmisistä löytyy välilevyjen pullistumia, vaikka heillä ei ole minkäänlaisia oireita tai merkkejä. Vaikka löydöksenä olisikin välilevyn pullistuma, tulee oireiden täsmätä kuvantamislöydökseen. Leikkaushoidon tarpeen arvio selkä- ja niskaongelmissa kannattaa yleensä tehdä vasta perusteellisen, asiaan perehtyneen fysioterapeutin ohjaaman kuntoutusjakson jälkeen akuutteja, päivystysluonteisen toimenpiteen vaatimia leikkauksia lukuun ottamatta.

Hyvin usein tuki- ja liikuntaelämistön kiputiloissa kyse on usean tekijän summasta kuten liian suuren tai liian vähäisen kuormituksen määrästä, virheellisestä kuormituksesta, stressistä sekä unen määrästä ja laadusta. Säännöllinen, kestävyyskuntoa, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja liikehallintaa ylläpitävä liikunta, vaihtelevat työasennot, työ- ja arkitehtävien sopiva määrä sekä säännöllinen päivärytmi vähentävät alttiutta tuki- ja liikuntaelämistön oireiden syntyyn.

”Hyvin usein tuki- ja liikuntaelämistön kiputiloissa on kyse usean tekijän summasta kuten liian suuren tai liian vähäisen kuormituksen määrästä, virheellisestä kuormituksesta, stressistä sekä unen määrästä ja laadusta.”

Kipukierre

Kipu aiheuttaa helposti erilaisten toimintojen välttämistä, mikä puolestaan johtaa pitkittyessään lihaskunnan, liikkuvuuden ja liikehallinnan heikentymiseen. Samalla käsitys omasta pystyvyydestä vähenee ja syntyy kehon toimintakykyä heikentävä kipukierre.

Internetin kautta voit löytää paljon eritasoista tietoa, josta voi olla apua. Suhtaudu tietoon kuitenkin kriittisesti, sillä saatavilla on myös virheellistä tietoa. Valitettavasti osa terveydenhuollon ammattilaisistakin ruokkii virheellisiä mielikuvia erilaisista virheasenoista ja kehon heikoista rakenteista, mikä saattaa huonoimmassa tapauksessa johtaa normaalin liikkumisen välttämiseen sekä turhiin hoitoihin ja leikkauksiin.

Kipu ja kivun
varominen

Toimintakyvyn
heikentyminen



Liikkeiden ja
liikkumisen välttäminen

Aktivointikierre

Kipukierre kannattaa tunnistaa ja pyrkiä aktiivisesti luomaan mahdollisimman hyvät edellytykset oireiden vähenemiselle ja niiden kanssa pärjäämiselle.

Pyri tekemään arkirutiinit normaalisti - pysy aktiivisena. On täysin normaalia, että sinulla on hyviä ja huonoja päiviä. Huonoina päivinä voit yrittää lievittää kipua tässä kirjasessa esille tuoduin keinoin. Voit myös vähentää kaikkein raskaimpia töitäsä, mutta pyri säilyttämään aktiivisuutesi ja olemaan töissä.

Huolehdi myös riittävästä unen määrästä ja laadusta sekä säännöllisestä vuorokausirytmistä. Näillä on merkitystä kipukierteen katkaisussa. Hyvä uni vähentää stressiä ja parantaa yleistä hyvinvointia, millä on merkitystä kipujen kokemisessa.

Unen tarve on yksilöllistä: yli kymmenen prosenttia aikuisista tulee toimeen jatkuvasti alle kuuden tunnin unella vuorokaudessa ja yli kymmenen prosenttia tarvitsee yli yhdeksän ja puoli tuntia hyvälaatuista unta vuorokaudessa. Unen määrä on riittävä silloin, kun herää virkeänä, eikä iltapäivällä ole kovin väsynyt.

Nukkumaan kannattaa mennä suunnilleen samaan aikaan vuorokaudesta ja rauhoittaa nukkumaanmenoa edeltävä aika työasioilta ja elektronisilta laitteilta sekä raskailta liikuntasuorituksilta.

Vältä kofeiinipitoisten juomien nauttimista ilta-aikaan. Samoin jo 1-2 annosta alkoholia vaikuttaa negatiivisesti unen aikaiseen palautumiseen. Erilaisten patjojen ja tynyjen sopivuudesta on haastavaa antaa yksilöllistä suositusta. Oireherkälle selälle usein paras valinta on napakka patja, jonka päällä on paksuhko sijauspatja. Näin saavutetaan tukeva patjaratkaisu, jossa nukkumismukavuus ei kärsi.

Aktivointikierre ei ole siis vain fyysisen aktiivisuuden lisäämistä vaan kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnista huolehtimista. Pienillä toimilla voidaan vaikuttaa positiivisesti kipujen kanssa pärjäämiseen.



Lepoa vai liikuntaa?

Lepoa pidettiin aikaisemmin oikeana hoitona tuki- ja liikuntaelimestön vaivoissa. Nyt tiedämme, että pidempään kuin pari päivää kestävä lepo ei useinkaan edistä toipumista.

Pitkittyneen vähäisen liikkumisen haittavaikutuksia ovat:

- Lihakset menettävät voimantuotto kykyään suhteellisen nopeasti
- Jänteiden ja nivelsiteiden vetolujuus heikentyy
- Selkäranka ja nivelet jäykistyvät, liikkeiden hallinta ja koordinaatio heikenevät.
- Levon jatkuessa pidempään myös luut menettävät mineraalipitoisuuttaan ja siten lujuuttaan.
- Aktiiviseen elämänrytmiin palaaminen käy yhä vaikeammaksi.
- Unen laatu jää huonommaksi kuin säännöllisesti liikuttaessa.
- Olo voi käydä alavireiseksi ja kipu tuntuu pahemmalta.

Kun kipu on pahimmillaan, voit joutua rajoittamaan raskasta fyysistä kuormitusta ja liikuntaa. Mutta viesti on selvä - vuodelepo on huono ratkaisu. Tärkeintä on lähteä liikkeelle ja olla aktiivinen. Muista – mikä ei tunnu pahalta, tuskin aiheuttaakaan mitään pahaa. Kuuntele siis kehoasi.

Miksi säännöllinen liikunta on hyödyllistä?

Säännöllinen liikunta:

- Parantaa yleiskuntoa ja yleistä vastustuskykyä
- Parantaa liikkeiden hallintaa ja koordinaatiota
- Vahvistaa lihaksia
- Parantaa luiden ja nivelten tukirakenteiden kuormituskestävyyttä
- Vapauttaa elimistön luonnollisia, kipua lievittäviä yhdisteitä
- Tuntuu yleensä hyvältä. Liikkeelle lähteminen saattaa tuntua haastavalta, mutta liikunnan jälkeen olo tuntuu usein paremmalta ja voit onnitella itseäsi liikkeelle pääsystä.

Liikunta kannattaa aloittaa aina vähitellen rasitusta lisäämällä pyrkien löytämään itselle mieluinen laji, jotta harrastaminen jatkuisi säännöllisenä. Kävellessä, uimassa, pyöräillessä ja hiihtäessä kestävyyskunto kohenee, mutta iskutuksen määrä jää vähäiseksi. Niitä voi kokeilla asteittain lisäten kipuvaiheessa. Kuntosaliharjoittelu, pilates ja kotijumppa ovat hyviä vaihtoehtoja lihaskunto- ja keuhonhallintaharjoitteluun. Lihaskunto kohenee vastusharjoittelun myötä myös iäkkäillä ihmisillä.

Mitä tulisi tehdä, jos kipu pahenee?

Mikäli et ole ollut onnettomuudessa, loukannut tapaturmaisesti tai kuormittanut selkeästi tavanomaista enemmän itseäsi, et todennäköisesti ole myöskään vaurioittanut itseäsi. Tavanomainen rasituksen jälkeinen lihaskipu ei ole vaarallista eikä myöskään lievien, epä mukavuutta aiheuttavien oireiden kanssa liikkuminen. Kannattaa maltillisesti kokeilla ja ”kuunnella”, kuinka kehosi reagoi liikkumiseen. Voimakas, terävä liikekipu saattaa aiheuttaa lihasten suojajännitystä tai muuttaa kehon käyttöä, joten niissä tilanteissa kannattaa keventää tekemistä.

Pitkittyneessä kivussa kannattaa pyrkiä löytämään ne aktiviteetit, joita voi suorittaa ilman oireiden merkittävää lisääntymistä. Kohdennetulla harjoittelulla pyritään myös vähentämään kipuoiretta. Aina kaikkea kipua ei kuitenkaan voida lievittää eikä täysi kivuttomuus ole realistinen tavoite. Silloin oireiden hyväksyminen ja niiden kanssa elämään oppiminen ovat tärkeitä tavoitteita kokonaisvaltaisen toimintakyvyn säilymisen ja paranemisen näkökulmasta.

Kivun lievittäminen ja kivun kanssa eläminen

On olemassa monia keinoja, joilla voit lievittää kipua. Ne eivät ehkä poista kipuja kokonaan eivätkä paranna vaivaasi, mutta tärkeintä on, että pystyt toimimaan kivun kanssa niin, että voit nauttia arjesta ja elämästäsi. Jos nämä keinot eivät ole riittäviä, voit hyötyä aktiivipainotteisesta fysioterapiasta. Hoitojakson aikana saat lisäohjeita, miten voit itse hoitaa itseäsi.

Lääkitys

Särky- ja tulehduskipulääkkeet lievittävät usein nivel- ja lihasperäistä kipua. Lääkkeiden käytössä on syytä noudattaa lääkäriltä saamiasi ohjeita. Samanaikaisesti ei saa käyttää kahta tai useampaa tulehduskipulääkettä lisääntyneen sisäisen verenvuotoriskin vuoksi. Myöskään tavallisia särkylääkkeitä, kuten parasetamolia ei saa käyttää ohjeistusta suurempina annoksina. Voimakkaiden, hermosärkyä lievittävien opioidipohjaisten lääkkeiden käytön kanssa tulee olla hyvin maltillinen ja välttää pitkäaikaiskäyttöä.

Lämpö ja kylmä

Ensimmäisten oirepäivien aikana voit kokeilla käyttää kipualueelle kylmäpakettia 5-15 minuuttia kerralla. Joillekin sopii kylmää paremmin lihaksia rentouttamaan kuitenkin lämpö, esimerkiksi lämpöpakkauksen, lämmen kylpy tai suihku. Seuraa myös kylmä- tai lämpöpakkauksen käytön jälkeistä vaikutusta. Alkuun jompi kumpi hoito voi tuntua oireita helpottavalta, mutta myöhemmin oireet voivat myös lisääntyä. Oireita lisäävää hoitoa ei kannata jatkaa.

Manipulaatio ja manuaalinen terapia

Useat lääkärit suosittelevat rankaperäisiä oireissa manipulaatiota tai manuaalista terapiaa. Nämä hoitomuodot eivät kuitenkaan vähennä kivun uusiutumisalttiutta. Manipulaatio on turvallista hyvin koulutettujen ammattilaisten, kuten erikoiskoulutuksen saaneiden lääkäreiden tai fysioterapeuttien (OMT), naprapaattien tai kiropraktikkojen (DC) tekemänä. Käsitteilyn tueksi tarvitaan kuitenkin omatoimista liikuntaa ja harjoittelua.

Omatoiminen harjoittelu

Kevyt liike itsessään voi lievittää kipua hermopäätteiden saadessa erilaisia ärsykeitä. Tee liikkeitä kivuttomalla tai vähäoireisella liikeradalla. Pyri löytämään lihasten hyvä jännitys-rentous -rytmi.

Moni venyttelee spontaanisti kipeää kohtaa. Venytyksen voimakkuus ja kesto kannattaa kuitenkin säätää maltilliseksi lisäärsytyksen välttämiseksi. Sama koskee myös erilaisia putkirullailuharjoitteita.

Olkapäävaivoissa niin sanotut pendeli-harjoitteet ovat saattavat rentouttaa lihaksia, lievittää kipua ja ylläpitää liikkuvuutta.

Ota kevyt paino käteesi ja tukeudu seisoma-asennossa toisella kädellä esimerkiksi pöydän reunaan. Pyri rentouttamaan kätesi, jossa pidät pientä painoa. Aloita maltillisin pyöriävin liikkein heiluttamaan rentona riippuvaa kättäsi. Pyri saamaan käsi pyörivään liikkeeseen liikerataa hieman suurentaen. Mielessäsi voit piirtää kädellä ympyrän muotoista liikettä lattiaan. Tunnet kuinka niveleen tulee pieni veto, joka rentouttaa olkapään alueen lihaksia.

Stressin ja jännityksen lievittäminen

Aina ei ole mahdollista poistaa stressin aiheuttajaa, mutta on mahdollista oppia lievittämään sen vaikutuksia muun muassa erilaisten rentoutumistekniikoiden avulla.



Kivun hallinta päivittäisissä toimissa

Liikunta

Pyri olemaan aktiivinen ja liikkumaan. Pahimmassa kipuvaiheessa laske liikuntatavoitteita liikkumistavoitteiksi.

Sisällytä viikottaiseen ohjelmaasi sekä kestävyyskuntoa että lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavia harjoituksia kivun sallimissa rajoissa. Lisää fyysistä rasitusta asteittain.

Nostaminen

Mieti mitä nostat ja minne. Suunnittele raskaalta vaikuttava nosto etukäteen.

Pyri kantamaan ja nostamaan mahdollisimman lähellä vartaloasi.

Käytä nostoissa mahdollisimman paljon jalkojasi.

Istuminen

Nouse ylös ja liiku noin puolen tunnin välein.

Vaihtelee asentoa; toimistotyössä voit rytmittää asennonvaihdoksia työtehtävien mukaan. Aktiivisessa kirjoitustyössä voit istua esimerkiksi pystyssä asennossa ja rauhallisessa työvaiheessa taaksenoajaavassa asennossa. Pidä myös autolla ajaessa/matkustaessa jaloittelutaukoja.

Näyttöpäätetyö ja mobiililaitteiden käyttö

Mikäli sinulla on paljon tekstiä kirjoitettavana, käytä tabletin tai älypuhelimien sijaan mieluummin näyttöä ja näppäimistöä.

Pidä välillä tarkoituksellisesti hetkiä, jolloin et ota mobiililaitetta esille.

Tunnista 'nettiriippuvuutesi'.

Työskentelyasennot

Kiinnitä huomiota työskentelyasentoihisi. Mikäli joudut työskentelemään kädet koholla hartiatason yläpuolella, rentouta kädet pienin väliajoin laskemalla ne alas varsinkin jos ne puutuvat tai niihin tulee särkyä.

Vältä pitkäaikaista työskentelyä niska taakse taipuneena.

Seisominen

Vaihtelee asentoasi. Pyri asettamaan työtasosi sellaiselle korkeudelle, ettet joudu ylläpitämään etukumaraa asentoa pitkiä aikoja. Voit välillä seisoa enemmän yhden jalan varassa ja nostaa toisen jalan matalalle korokkeelle.

Nukkuminen

Monet käyttävät mielellään tukevaa patjaa. Muotoiltu tyyny voi helpottaa hyvän nukkuma-asennon löytymistä.

Vältä tietokoneen ja mobiililaitteiden käyttöä ennen nukkumaanmenoa.

Autolla ajo

Pitkillä matkoilla säädä istuimen selkänojan kulmaa ajoittain.

Pidä taukoja usein ja käy jaloittelemassa niiden aikana.

Rentoutuminen

Opettele, miten voit vähentää stressiä. Käytä rentoutumistekniikoita.

Muut kivun hallintakeinot

On myös muita kivun hallintakeinoja. Ne voivat hetkellisesti lievittää kipua, mutta voivat olla myös melko kalliita suhteessa tulosten pysyvyyteen. Olet itse paras arvioimaan, mikä helpottaa ja mikä ei.

Kuinka pysyä aktiivisena?

Tuki- ja liikuntaelämistön kivun ei tarvitse olla merkki vakavasta sairaudesta. Älä anna sen rajoittaa toimintakykyäsi. Kivun vaikutus riippuu suurelta osin siitä, miten suhtaudut siihen ja kuinka aktiivinen olet itse tilanteen hallintaan saamiseksi. Osa kivun hallintaa on oppia hyväksymään tietty määrä kipua ja pyrkiä pärjäämään arjessa mahdollisimman hyvin sen kanssa.

Mikäli sinulla on vaikeuksia tarttua asiaan, hae ammattilaisilta apua. Aktiivista kuntoutusta ja ohjausta sisältäneen hoitosarjan jälkeen voit jatkaa normaalia päivittäistä elämääsi.

Kaksi tapaa suhtautua kipuun

Toiset ihmiset välttävät liikuntaa ja toiset taas saavat kivun hallintaan liikunnan avulla. Kipua välttävä ihminen pelkää kipua ja on huolestunut tulevaisuudestaan. Hän lepäilee ja odottaa kivun lievittyvän itsestään.

Kivun kohtaaja tietää, että kipu paranee tai ainakin tiedostaa, että kivun kanssa voi oppia elämään hyvää elämää. Hän ei ole huolissaan tulevaisuudestaan, vaan hallitsee kivun liikunnan ja myönteisen asenteen avulla.

Kipua välttävät ihmiset kärsivät siitä yleensä myös eniten. Heillä kipujaksot kestävät yleensä pidempään, heille tulee enemmän sairauspoissaoloja ja heidän toimintakykynsä heikkenee.

Miten tulla kivun kohtaajaksi:

- Elä niin normaalia elämää kuin voit – tee päivittäiset toimet normaalisti.
- Vältä ainoastaan erittäin raskaita tehtäviä.
- Huolehdi yleiskunnostasi - aloita asteittain ja lisää räsitusta varovasti joka päivä.
- Ole kärsivällinen. Muista, että tulee hyviä ja huonoja päiviä. Älä luovuta, jos kipu palaa.
- Pyri katkaisemaan kipukierre ottamalla käyttöön aktivointikierteen keinoja.
- Ota kipu hallintaasi.

Milloin kääntyä lääkärin tai fysioterapeutin puoleen?

Useimpia tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja voit hoitaa itse. Usein oireet häviävät itseltään muutamissa päivässä, mutta on myös tilanteita, jolloin on hyvä kääntyä lääkärin tai fysioterapeutin puoleen.

Mitä lääkäri tai fysioterapeutti voi tehdä ja mitä ei?

Lääkäri voi diagnosoida ja tarvittaessa ohjata sinut ammattilaiselle, joka voi hoitaa myös harvinaisemmat tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet. Usein selkä-, niska-, olkapää- tai polvikipuun ei löydy yksinkertaista ja nopeaa hoitokeinoa, mutta fysioterapeutti voi ohjeistaa, kuinka voit pitää yllä toimintakykyäsi. Ole realistinen odotuksissasi lääkärisi ja fysioterapeuttisi suhteen - taikatemppuja ei ole olemassa.

Jos sinulla on pitkittyneitä, toistuvia, tapaturman tai leikkauksen jälkeisiä vaivoja, varaudu kuntoutumaan rauhassa. Luonnolliset paranemisprosessit vaativat aikaa ja niitä voidaan tarvittaessa ammattilaisten ohjauksella tukea oikeaan suuntaan.

Lääkärit ja fysioterapeutit voivat:

- varmistaa, ettei kyseessä ole vakava sairaus
- kokeilla tutkimustietoon pohjautuen eri hoitomuotoja kivun ja muiden oireiden hallitsemiseksi
- neuvoa miten tulla toimeen kivun ja muiden oireiden kanssa ja jatkaa normaalia elämää.

On luonnollista, että joskus pelkäätkin tuki- ja liikuntaelimestön kipujesi johtuvan jostakin vakavammasta sairaudesta tai vammasta. Yleensä näin ei kuitenkaan ole. Voit kuitenkin tuntee tarvetta varmistua asiasta lääkärisi avulla.

Tarvitset lääkärin apua, jos sinulla on tuki- ja liikuntaelimestön kipuun liittyviä yleisoireita:

- kuten kuumetta
- kipu on erittäin voimakasta
- et suoriudu päivittäisistä toimitasi
- sinulla on ankara kipu, joka ei lieviy muutamassa viikossa vaan voimistuu
- kipujaksot toistuvat usein
- kätesi tai jalkasi toiminta on huomattavasti rajoittunut
- tai sinulla on voimattomuuden tunnetta käyttäessäsi käsiäsi tai jalkojasi.

Huomaa myös "Harvinaisia selkä- ja niskaoireita" -luettelo 'Selkä on tehty liikkumaan' kappaleen yhteydessä. Ota myös silloin yhteys lääkäriin.

Milloin tarvitaan leikkaushoitoa?

Selän ja niskan alueen leikkaushoitoa tarvitaan harvoin. Yleisin leikkaustyyppi on hermon tai hermojen vapautus esimerkiksi välilevyn pullistuman aiheuttamasta hermopin-
teestä. Toinen, harvinaisempi leikkaus on ns. jäykistysleikkaus, jossa kahden tai useamman nikaman välinen liike rajoitetaan eri leikkaustekniikoita käyttäen.

Olkapään alueella leikkaushoito on suhteellisesti yleisempi hoitovaihtoehto kuin selässä ja niskassa. Leikkausta voidaan käyttää esimerkiksi sijoiltaan menneen olkapään tukemiseksi. Silloin leikkauksella pyritään välttämään tilanteen uusiminen ja olkanivelen löystyminen. Lisäksi on joukko pääosin tapaturmaisesti syntyneitä olkapäävammoja, jotka voivat vaatia leikkaushoitoa. Aiemmin ns. ahtaan olkapään hoitona käytettiin tä-
hystysleikkausta, mutta tutkimukset ovat osoittaneet leikkauksen hyödyn olevan näissä tilanteissa heikko.

Polvi on kehon painoa kantava nivel, johon syntyy erilaisten vammojen, edeltävien leikkausten ja iän myötä nivelrikkoa. Nivelrikon edettyä pitkälle tekonivelleikkaus parantaa huomattavasti elämänlaatua ja antaa mahdollisuuden liikkua. Sen sijaan iän myötä syntyneiden nivelkierukkavammojen leikkaukset ovat tutkimuksissa osoittaneet hyödyltään samanlaisiksi kuin aktiivinen fysioterapia riskien ollessa leikkauksessa fysioterapiaa suuremmat.

Läheskään aina ei siis tarvitse leikata niissäkään tapauksissa, joissa aiemmin leikkaus suoritettiin rutiinomaisesti. Aktiivinen fysioterapia on osoittautunut näissä tilanteissa ensisijaiseksi vaihtoehdoksi. Edistykselliset ortopedit suosittelevatkin nykyään hyvin usein toimintakykyä palauttavaa kuntoutusta leikkauksen sijaan. Mikäli ennen leikkausta saavutetaan kuntoutuksen avulla riittävän hyvä toiminnallinen tulos, leikkaustarvetta voidaan arvioida uudelleen. Mikäli toimintakykyä palauttava kuntoutus ei tuota riittävän hyvää tulosta, oireiden pitkittyessä leikkaushoito on varteenotettava vaihtoehto.

Kannattaa myös muistaa, että leikkauksen jälkeen hyvin toteutettu aktiivinen kuntoutus nopeuttaa ja varmistaa toimintakyvyn palautumista ja sitä kautta työhön ja harrastuksiin paluuta.

*”Edistykselliset ortopedit suosittelevatkin
nykyään hyvin usein
toimintakykyä palauttavaa kuntoutusta
leikkauksen sijaan.”*

Milloin voit tarvita toimintakykyä palauttavaa kuntoutusta?

Voit tarvita toimintakykyä palauttavaa aktiivista kuntoutusta, mikäli sinulla ilmenee seuraavia asioita:

- kipu on voimakasta ja kaipaat tukea oireiden vähentämiseen
- et selviä päivittäisistä toimitasi
- kivut toistuvat usein
- joudut olemaan toistuvasti työstä poissa vaivasi vuoksi

Tutkimusten mukaan toimintakykyä palauttava kuntoutus auttaa.

Mitä toimintakykyä palauttava kuntoutus sisältää?

Toimintakykyä palauttava kuntoutus on ikään kuin fysioterapeuttinen valmennusohjelma, jonka aikana pääset tasolle, jossa opit pärjäämään oireittesi kanssa ja tiedät, kuinka jatkaa eteenpäin. Voit hakeutua kuntoutukseen myös ilman lääkärin lähetettä.

Toimintakykyä palauttavassa kuntoutuksessa käytetään hoitomenetelmänä pääosin kohdennettuja ja toiminnallisia harjoitteita, ohjausta ja käyttäytymistukea. Myös rentousharjoitteet voivat kuulua kuntoutusohjelmaan.

Lääkärin tai fysioterapeutin varmistettua, etteivät oireet ja löyökset viittaa mihinkään vakavaan sairauteen, laaditaan sinulle yksilöllinen kuntoutusohjelma. Alkukartoituksessa pyritään haastattelulla sekä erilaisilla mittauksilla ja testeillä löytämään mahdollisia toiminnallisia syitä oireisiin ja luomaan sitä kautta runkoa yksilöllisen kuntoutusohjelman suunnittelemiseksi. DBC-klinikoilla on käytössä mobiilisovellus, jonka avulla voit toimittaa tietoturvallisesti kuntoutusjakson suunnittelun ja toteutuksen kannalta hyödyllisiä tietoja. Sovellus helpottaa myös yhteydenpitoa sinun ja fysioterapeuttisi välillä. Löydät sovelluksen AppStoresta tai Google Play Kaupasta hakuterminä 'dbc health'.

Fysioterapeutti ohjaa sinulle turvalliset harjoitteet, joiden avulla voit palauttaa ja parantaa liikkuvuutta, lihaskuntoa ja liikehallintaa. DBC-klinikoilla käytetään harjoittelun eri vaiheissa kuntoutuslaitteita, joiden avulla voidaan vastus säätää sopivaksi ja tarvittaessa rajoittaa alkuvaiheessa liikerataa kehosi sietämälle tasolle. DBC-kuntoutuslaitteiden avulla harjoitus kohdistuu huomattavasti tavanomaisia kuntosalilaitteita paremmin oikeisiin lihasyhmiin.

Yksilöllinen kuntoutusohjelma jatkuu fysioterapeutin ohjauksessa joko yksilö- tai pienryhmäkäynteinä. Kuntoutusohjelmaa päivitetään toiminta- ja suorituskyvyn parantumisen myötä. Kuntoutusohjelman kesto voi vaihdella vaivasi tyyppin ja sijainnin mukaan. Yksi osa kuntoutusta on kehosi käytön ohjaus, joka auttaa sinua jatkossa huomioimaan suoritustekniikoita eri tilanteissa.

Ohjatun kuntoutusjakson aikana tehdään yhdessä suunnitelma siitä, miten voit ylläpitää tuloksia myös tulevaisuudessa. Lähettävä lääkäri voi seurata kuntoutuksen etenemistä hänelle toimitettavista raporteista, mikäli olet antanut siihen luvan.

Millaisia tuloksia voit odottaa?

Nykyään asiantuntijat ovat yksimielisiä siitä, että toimintakykyä palauttava kuntoutus on tehokas tapa saada pitkittynyt tai toistuva selkä- ja niskakipu hallintaan. Toimintakykyä palauttava kuntoutus on osoittautunut käytännössä hyväksi lähestymistavaksi myös olkapää- ja polviongelmissa sekä selkä-, niska-, olkapää- ja polvileikkausten jälkeisessä kuntoutuksessa. Leikkauksia edeltävä kuntoutus usein myös nopeuttaa palautumista leikkauksen jälkeen.

Kivun lievittyminen

DBC laadunseurantatietojen perusteella 88 % selkäkuntoutujista ilmoittaa kivun lievittyneen toimintakykyä palauttavan kuntoutuksen aikana. Huomattavaa kipua ja häirtää aiheuttanut olkapääongelma lievittyy valtaosalla potilaista tasolle, jolla normaalin päivittäisen elämän jatkaminen on mahdollista.

Liikkuvuuden palautuminen

Selän, niskan ja olkapään liikkuvuus palautuu merkittävästi.

Lihaskestävytyden lisääntyminen

Lihaskestävytyden lisääntyminen auttaa sinua selviämään paremmin päivittäisestä kuormituksesta.

Henkinen hyvinvointi

Mielialaongelmista kärsivistä kaksi kolmesta kokee tilanteen helpottuneen kuntoutuksen aikana.

Tulosten pysyvyys

Seurantatutkimuksessa on osoitettu, että kuntoutuksen tulokset säilyvät hyvin ja omalla liikunnallisella aktiivisuudella voidaan tätä yhä tehostaa. Mikäli liikkumisen määrä vähenee kuntoutuksen jälkeen, on ongelman uusiutumisen todennäköisyys kahden vuoden sisällä 50%.

Yhteenveto

Noudattamalla tämän kirjasen ohjeita ja harrastamalla säännöllistä terveysliikuntaa voit päästä eroon häiritsevistä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmastasi. Tärkeintä on säännöllinen liikkuminen. Pidä huolta itsestäsi!

Tuki- ja liikuntaelimestön vaivat johtuvat harvoin mistään vakavasta sairaudesta. Vaikka kipu olisi voimakasta, tuki- ja liikuntaelimestössäsi ei välttämättä ole mitään vakavaa vikaa. Yleensä kipu menee ohi vähäisin hoitotoimenpitein tai jopa ilman niitä. Vuodelepo on huono ratkaisu tuki- ja liikuntaelimestöllesi.

Tarvittaessa kipulääkkeen käyttö voi auttaa elämänlaadun. Säännöllinen liikunta ja hyvä peruskunto parantavat terveyttäsi ja ylläpitävät toimintakykyäsi. Jos et tule toimeen kipujesi kanssa, voit hakea apua toimintakykyä palauttavaa kuntoutusta tarjoavista klinikoista.



Suomessa toimivat DBC Konseptiklinikat

LIIKUNTAFYSIO SELLO

Leppävaarankatu 9 C, 4.kerros
02600 Espoo
www.liikuntafysio.fi
Puhelin 010 581 8280

LIIKUNTAFYSIO



DBC SEINÄJOKI

Marttilantie 53
60100 Seinäjoki
www.dbcseinajoki.fi
Puhelin 06 4141 723

dbc SEINÄJOKI