

Nivelyhdistys
maksaa
postimaksun

Suomen Nivelyhdistys ry

Tunnus 5014531

00003 VASTAUSLÄHETYS

Tule mukaan!

Suomen Nivelyhdistyksen jäsenenä saat mm.

- Niveltieto-lehden neljä tuhtia, asiantuntevaa numeroa vuodessa
- ohjeita, oppaita ja artikkeleita
- alennuksia kumppaneiltamme

Jäsenenä saat PALJON etuja ja olet mukana auttamassa nivelsairaiden hyväksi tehtävässä työssä.

Liity siis jäseneksemme postittamalla viereinen kuponki jo tänään – maksamme postimaksun puolestasi!

Jäsenmaksu vuodelle 2017 on **vain 22 €**.

Huomaa, että saat kaikki vuoden neljä Niveltietoa ja haluamasi aineistot, liitytpä mihin tahansa aikaan vuodesta.

Voit myös muistaa ystävää lahjalla, josta varmasti on hyötyä: Nivelyhdistyksen jäsenyydellä!

Yhteystiedot

Suomen Nivelyhdistys ry
PL 1328
00101 Helsinki

Puhelin (09) 27 123 12
Sähköposti toimisto@nivel.fi
Internet www.nivel.fi



Tietoa ja tukea

Sinulle, joka huolehdit nivelistäsi

Nivelrikko Tekonivel

Lääkkeet Nivelvamma Itsehoito

Nivelreuma Vertaistuki



www.nivel.fi

Nivelrikko (artroosi)

Noin miljoonalla suomalaisella on nivelrikko. Tämä ruston rappeumasairaus, jota virheellisesti kulumak-sikin kutsutaan, on yleisin niveltautimme. Iän mukana se tulee lähes kaikille, mutta useimmille ihmisille siitä on vain vähäistä haittaa. Edetessään se voi aiheuttaa haittaavia oireita: niveltä liikuteltaessa tuntuva kipua ja nivelten toiminnan rajoituksia. Nivelrikkoon pyritään vaikuttamaan ennalta ehkäisevillä toimenpiteillä ja tarvittaessa lääkkeillä, fysioterapialla, niveltä säästävillä leikkauksilla sekä tekonivelleikkauksilla. Liike on nivelrikon paras lääke.

Muut nivelsairaudet

Muita yleisiä nivelsairauksia ovat mm. nivelreuma ja nivelpsoriasis, jotka ovat pitkäkestoisia tulehduksellisia sairauksia. Erityisesti nivelreuman seurauksena voi olla jopa usean nivelen tuhoutuminen. Nivelreumaa hoide-taan lääkkeillä, fysioterapialla ja leikkauksilla.

Tekonivelleikkaukset

Kovin kivuliaaksi edenneen nivelrikon hoidossa tar-vitaan niveltä säästävien toimenpiteiden jälkeen tai sijasta leikkauksia, joissa tuhoutuneet nivelpinnat kor-vataan metalleista, muoveista ja keraameista valmis-tetuilla tekonivellillä. Tekonivelleikkaukset parantavat yksilön elämänlaatua poistamalla kipua ja lisäämällä toimintakykyä. Ne myös säästävät yhteiskunnan varoja.

Suomen Nivelyhdistys ry

Suomen Nivelyhdistys edistää nivelsairaiden, erityisesti nivelrikkoisten, mahdollisuuksia tulla toimeen sairau-tensa kanssa. Aktiivisella ja tehokkaasti kohdennetulla tiedon jakamisella pyritään myös nivelsairauksien ennaltaehkäisyyn.

Toiminnassa keskeisintä on edunvalvonta, tiedotus ja vertaistuki. Vertaistukea ja liikuntaryhmiä tarjoavat ympäri maata paikalliset alaosastomme, nivelpiirit.

Miten hoidan nivelrikkoa?

Liikunta

- *kuntokävely (sauvakävely) vähintään 3 kertaa viikossa 15-30 min kerrallaan*
- *vesivoimistelu, vesijuoksu ja uiminen*
- *kuntopyöräily ja pyöräily*
- *venyttely, ojennusharjoitukset ja muu liikelaajuutta sekä lihasvoimaa lisäävä voimistelu*
- *muista myös lepo!*

Painonhallinta

- *ylimääräinen paino on rasite nivelille*
- *painonpudotus helpottaa liikkumista*

Fysikaaliset hoidot

- *TNS (sähkökipuhoito)*
- *ultraääni*
- *UKW (syvälämpöhoito)*
- *liiketerapia ja vetohoito*
- *lymfaterapia*
- *akupunktio*
- *lämpö- ja kylmäpakkaushoidot*

Lääkitys

- *reseptivapaat kipusalvat, voiteet, linimentit ja tulehduskipulääkkeet*
- *reseptillä saatavat tulehduskipulääkkeet ja ennen kaikkea parasetamoli*
- *nivelrikon etenemistä mahdollisesti hidastavat glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti*
- *niveleen pistettävät lääkkeet, kuten kortisoni ja hyaluronaatti*

Ravitsemus

- *C-vitamiinin liian vähäinen saanti voi olla yhteydessä nivelrikkoon*
- *nivelrikko näyttää etenevän nopeammin, jos D-vitamiinin saanti on puutteellista*
- *B-vitamiinit (erityisesti B¹, B⁶ ja B¹²) ovat kudosten aineenvaihdunnalle tärkeitä ja lievittävät kipua*
- *kalaöljy voi rauhoittaa nivelrikon oireilua*



Liity jäseneksi

Jotta voisimme palvelia jäseniämme paremmin, haluaisimme tietää seuraavat asiat. Vastaaminen on vapaaehtoista. Kaikki lomakkeen tiedot jäävät vain omiin rekistereihimme.

- Sairaustan nivelrikkoa
- Sairaustan tulehduksellista reumasairautta
- Sairaustan muuta nivelsairautta, mitä
- Olen terveydenhuollon ammattilainen
- Minulla on tekonivel, missä
- Lahjoitan Nivelyhdistyksen jäsenyyden

Terveisiä / toiveita yhdistykselle:

Jäsenen nimi	Syntymäaika				
Lähiosoite	Puhelin				
Postinumero ja -toimipaikka	Matkapuhelin				
Sähköposti	Ammatti				
Allekirjoitus					
Jäsenyyden lahjoittajan nimi					
Jäsenyyden lahjoittajan osoite	Päiväys				