

**Nivelrikon
perimmäisten syiden jäljillä**

**Luontoliikunta ja
lenkkijumppa**

**Sauvakävely
sopii nivelsairaille**

**Täydellinen
ruokavalio?**



Pääkirjoitus: Hoitoon pääsyn haasteet	4	Nivelvauriotutkimuksen uusi menetelmä	32
Terveyttä luonto- ja ulkoliikunnasta	6	Sauvakävely ansaitsee tutkimusta	34
Lenkkijumppa	8	Sosiaaliturva tutuksi: Potilaan oikeudet terveydenhuollossa	38
Täydellinen ruokavalio?	10	Lukijoilta: Päähenkilö	39
Nivelrikkoisen ohjausprojekti	14	Lääkärit vastaavat	40
3D-liikeanalyysi määrittää nivelen kuormituksen	16	Uutisia	42
Potilastukipiste OLKA	18	Uusi jäsenetu	43
Ennustaako ryhti TULE-vaivoja?	20	Nivelkanavalla Hannele: Potilaan valinnanvapaus	44
Arjen sankareita Hyvinkäällä	23	Matti-Katti	45
Lukijoilta: Itsehoidolla kuntoon	26	Piinapenkissä Juha Aarvala	46
Nivelrikon perimmäisten syiden jäljillä	28	Ristikko	47
Verihiutaleplasma ei ole ihmelääke	30	Myytävät tuotteet	48



Niveltieto 3/2014

Irtonumero 6,90 euroa
Vuosikerta 26 euroa

Julkaisija
Suomen Nivelyhdistys ry

Ilmestymispäivät 2014
1/2014 ilmestyi 28.2.
2/2014 ilmestyi 30.5.
3/2014 ilmestyi 29.8.
4/2014 ilmestyi 28.11.

Toimittajat

Jyrki Laakso, päätoimittaja
Katri Kovasiipi

Muu toimituskunta

Esko Kaartinen ja Liisa Vatanen

Paino

 **PunaMusta**

Painos

14 000 kappaletta

Kansikuva

Sauvakävelyä Keski-Italiassa

Kuva Tuomo Kettunen, modernnordicwalking.com



Tilaukset ja osoitteenmuutokset

Suomen Nivelyhdistys
PL 1328, 00101 Helsinki
puh. (09) 27 123 12
toimisto@niveltieto.net

ISSN 1459-2568

Aikakauslehtien
liiton jäsen



RAY tukee

Suomen Nivel-
yhdistyksen
toimintaa

