

NIVELTIETO

2/2009

Nivelrikon syyt
Vanheneminen ja nivelet
Ahtaan olkapään harjoittelu
Lonkkaleikkaus ja jalkojen pituus
ja paljon muuta!



Irtonumero 5.50

PAL.VKO 2009 -30 09 00 2



677773-09-02

NIVELTIETO 2/2009

Pääkirjoitus: Toteutuuko palveluseteliuudistus?	4
Nivelrikon syyt	6
Ahtaan olkapään harjoittelu	8
”Nivelkulumaa” virheasennoista	12
Kipulaastarista apua nivelrikkokipuun	15
Luento: Nivelrikko iskee istujakansaan	16
Vahvuutta ja voimaa vanhuuteen	18
Vetoomus ikäihmisten liikunnasta	20
Ikääntyneen sauvakävelyharjoittelu	21
Jalkojen pituuserot lonkkaleikkauksessa	22
Lonkan limapussien tulehdukset	26
Konttisen kynästä: Vanhenemisen vaikutukset	29
Vertaistuki auttaa nivelsairasta jaksamaan	34
Lukijoilta: Polvileikkauksen toipumispäiväkirja	36
Nivelloma	38
Liikuntapiirakka uudistui	38
Matti-Katti	39
Tulehduskipulääkkeiden käyttösuositus	40
Lääkärit vastaavat	42
Lakimies vastaa	44
Piinapenkissä Ilkka Vuori	46
Aulis pakinoi	47
Myytävät tuotteet	48
Jäsenedut	50